

miralls
sexualitats i corporalitats

Guia Pedagògica



SEX

GUIA PEDAGÒGICA MIRALLS

- **Autoria**

Tess Hache i Maio Serrasolsas

- **Agraïments**

Irene Ruiz San Miguel, Aldana Menéndez, Juana Torres Barrios i Mar Rosello

- **Edició**

ABD

- **Revisió**

SEXus

- **Fotografia**

Mar Armengol Casanovas (@_pelillosalamar_)

- **Disseny i Maquetació**

Chamana Comunicación

Barcelona, 2023.

Aquesta proposta sorgeix del treball conjunt de totes les persones que formen part de l'equip de SEXus. Aquest document està subjecte a una llicència d'ús Creative Commons cc-*by-*nc 4.0. Es permet qualsevol ús de l'obra sempre que no tingui una finalitat comercial.

- Què és Miralls?
 - Per què és necessari?
 - Com acompanyem?
 - Com anomenem?
 - Com interpellen les violències estètiques en les nostres sexualitats?
-
- * **Els nostres reflexos i plomalls us desborden els miralls**
 - * **Els cossos tous són desitjables i voluptuosos**
 - * **Perquè ofega i apreta, a baix la cultura de la dieta**
 - * **Descolonitzar la bellesa és llar i resistència**
 - * **Davant barreres, mirades i aïllament, aliances, tendresa i desacatament**
-
- Recursos per l'abordatge de les violències estètiques, la diversitat corporal i les sexualitats

QUÈ ÉS MIRALLS?

Miralls té la principal intenció d'educar, sensibilitzar sobre les violències estètiques i crear noves estratègies per a fer-les front, des d'una perspectiva de gènere i interseccional que tingui en compte els diferents eixos d'opressió que travessen a les corporalitats, com la grassofòbia, el racisme, la transfòbia i el capacitisme.

Aquest projecte neix a partir de les necessitats detectades en l'àmbit socioeducatiu per a l'abordatge de les violències estètiques i en l'acompanyament de les conseqüències d'aquestes en adolescents i joves. La proposta ha estat elaborada en detectar, d'una banda, que no hi ha suficients eines a disposició de les persones adultes i professionals per a abordar qüestions entorn dels estereotips i cànons de bellesa, així com les discriminacions per raó d'aspecte, trastorns de la conducta alimentària, violències corporals, complexos, autoestima i apoderament. I, d'altra banda, que no hi ha suficients materials de sensibilització que abordin d'una forma crítica la problemàtica que presenten les violències estètiques i que, a la vegada, encarnin un missatge d'apoderament on els cossos no normatius ocupin l'espai públic i polític, mostrant la diversitat de les nostres identitats i assenyalant les violències corporals.

Atès que les violències estètiques també travessen i influeixen sobre les nostres sexualitats, és necessari poder posar en el centre el nostre cos, de quina forma ens interpellen els rols de gènere, els estereotips de bellesa i les violències estètiques, amb la finalitat de poder viure les nostres sexualitats i cossos d'una forma més plena, centrades en el plaer i lliures d'estereotips, prejudicis i violències.

Citant a l'autora i activista corporal Virgie Tovar, *No és la primesa el que està erotitzat. El que està erotitzat és la submissió que la primesa suposa dins de la nostra cultura.* La primesa és una característica secundària. L'autèntica mercaderia és la voluntat de les dones de sotmetre's al control

cultural. Els cànons de bellesa no sols ens limiten, sinó que ens violenten. El nostre imaginari social i eròtic s'ha configurat a través de l'òptica de la norma, que no sols entén de gènere, cultura, orientació... sinó també de cos i imatge.

Miralls és l'eix d'intersecció on les violències estètiques i les sexualitats es troben, per a treballar per l'erradicació dels estàndards de bellesa i les violències corporals que ens impedeixen gaudir dels nostres cossos, sexualitats i experiències vitals. Posem en el centre l'elaboració d'estratègies comunitàries a partir dels malestars corporals que compartim com a societat i les violències que s'incideixen en determinades identitats per raó de pes, capacitat, edat, identitat i/o expressió de gènere, ètnia i/o procedència cultural.

Aquesta guia pedagògica pretén ser un punt de partida per a poder abordar aquesta qüestió en l'àmbit socioeducatiu, oferint recursos que ens ajudaran a comprendre la magnitud amb la qual actuen aquestes violències, així com comprendre la diversitat que ens envolta. A més, proposem una sèrie d'activitats amb la intenció de propiciar un espai on començar a reflexionar, crear pensament crític i treballar sobre aquestes realitats, promovent la confiança, l'autoestima i l'apoderament, tant individual com col·lectiu.

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

En els últims anys, des dels feminismes, s'ha començat a visibilitzar més la problemàtica que presenta la violència estètica en el nostre quotidià i a comprendre-la com un eix més del mateix sistema cisheteropatriarcal, capitalista i occidental. Així i tot, continua sent un tema pendent en les nostres agendes polítiques. No s'ha pres prou seriosament les conseqüències que poden implicar els estereotips de bellesa i el conjunt de violències estètiques i corporals que atempten contra la nostra integritat, la de totes les persones, però especialment la de les dones, dissidències de gènere i persones amb cossos no normatius.

A nivell legislatiu, tant a Catalunya com a la resta d'Espanya, encara no es reconeix la grassofòbia com una discriminació i les mesures específiques que es prenen per a erradicar els estereotips de bellesa o prevenir els trastorns de la conducta alimentària estan lluny de reflectir la gravetat de la problemàtica i realment ser efectives.

Podem trobar articles com en la Llei del dret de les dones a erradicar la violència masclista (5/2008), en la Llei general de la comunicació audiovisual (7/2010), en la Llei d'igualtat efectiva de dones i homes (17/2015), en el Reial decret sobre publicitat i promoció comercial de productes, activitats o serveis amb pretesa finalitat sanitària (1907/1996), entre altres lleis, que parlen d'erradicar els estereotips de gènere, entre ells s'inclouen els de bellesa.

En alguna ocasió fan esment dels cànons de bellesa reconeixent que fomenten desigualtat, també es parla sobre una representació digna i diversa per a totes les identitats segons gènere, cultura, capacitat, cos... A més, fan una pinzellada sobre la regulació dels productes que promouen els trastorns de la conducta alimentària en la publicitat. Per tant, és necessari treballar pel reconeixement legal de les violències estètiques i corporals, per a facilitar el treball educatiu i de sensibilització, amb la intenció de poder erradicar-les i promoure la igualtat.

És una realitat tangible el fet que cada vegada a més primerenca edat les persones comencen a desenvolupar una autopercepció negativa sobre la seva imatge, tenir conductes restrictives sobre l'alimentació, tenir complexos per determinades parts del seu cos i fins i tot creure que el respecte que mereixen es mesura segons la corporalitat que tinguin.

A Europa, la discriminació per raó d'aspecte és el segon motiu més comú per bullying, així ho va recollir la UNESCO. Des de la infància, ja hi ha una clara concepció del que és bonic o no segons els cànons de bellesa establerts, a més de començar a sentir vergonya cap al propi cos, que va agafant força amb els anys, especialment en l'adolescència. Les expectatives sobre els nostres cossos i els de les altres donen com a resultat un augment de situacions de discriminació cap als cossos no normatius.

Una altra conseqüència de les violències estètiques i els cànons de bellesa establerts és el constant increment de casos de trastorns de la conducta alimentària. El Departament de Salut de Catalunya recull en la seva enquesta de 2022 que, més de vuitanta mil persones majors de 15 anys tenen un TCA, la majoria d'ells desenvolupats per dones joves. També indiquen que en els últims tres anys hi ha hagut un augment del nombre d'intervencions de TCA en atenció primària, sent les joves d'entre 12 i 17 anys les més afectades. D'altra banda, s'ha produït un augment en les cirurgies estètiques entre la joventut, segons la Societat Espanyola de Medicina Estètica (SEME) la mitjana d'edat d'accés a la cirurgia estètica ha baixat dels 35 als 20 anys.

Això afecta a l'hora de desenvolupar les nostres personalitats, relacions i tota la vivència de les nostres sexualitats. Les violències estètiques afecten directament sobre la nostra autoestima i percepció, podent convertir-se en un factor de risc de patir altres violències en relació amb les nostres identitats en totes les esferes, tant públiques com privades: laboral, sanitària, educativa, d'oci, social...

COM ACOMPANYEM?

Aquesta guia tracta sobre l'abordatge de les violències estètiques, de les sexualitats, de la percepció i de diferents vivències delicades i complexes que poden encarnar algunes identitats i corporalitats per motius de racisme, grassofòbia, transfòbia, capacitisme, sexisme... És per això que ens sembla imprescindible l'existència d'aquest avís de contingut, per a cuidar i prevenir, per a anticipar i acompanyar.

Experimentar una situació de violència, recordar-la o veure-la venir és un escenari que deixa empremta a la persona que la pateix. No afecta amb la mateixa intensitat a cada persona, no toca la mateixa ferida, no genera les mateixes conseqüències, però sempre afecta, sempre fereix i sempre té conseqüències.

Com a persones que acompanyem processos educatius, tenim la responsabilitat de generar espais segurs, i per a fer-ho cal tenir en compte diferents matisos. Aquí us proposem alguns:

- * Començar l'activitat fent un avís de contingut (p. ex.: "Durant l'activitat que farem ara tractarem temes relacionats amb violència sexual, fetitxitzacions, trastorns de la conducta alimentària...").
- * Comunicar a les participants que les seves vivències i experiències són igual d'importants que les altres i que cal mantenir un espai de respecte i cures.
- * Intentar ser mínim dues persones dinamitzadores, per si fes falta fer un acompanyament a una persona durant l'activitat.
- * En el cas que durant l'activitat una de les persones participants se senti afectada per algun tema, se li pot oferir canviar d'espai, preguntant-li si prefereix estar sol·a o amb la persona referent que estigui disponible.
- * En la mateixa sala on es fa l'activitat, pot plantejar-se un racó amb algun coixí i aigua per si algun participant vol retirar-se de l'exercici sense haver d'abandonar la sala.
- * Donarem espai al que ens expressi la persona afectada, no jutjarem ni infravalorarem la seva vivència. No exposarem el seu relat al grup tret que la persona ho indiqui explícitament.
- * Durant l'estona post-activitat i els següents dies farem revisió de com ha evolucionat la persona.

COM ANOMENEM?

Amb la intenció de poder abordar les qüestions que giren entorn de les violències estètiques, autoestima, sexualitats, amor propi i diversitat sexual, amb un enfocament feminista i interseccional que respecti la pluralitat de corporalitats i sexualitats, és important que tinguem clars alguns conceptes bàsics i que sapiguem totes les seves possibilitats.

El llenguatge que usem és crucial, sobretot quan parlem d'identitats i cossos. Vivim en una societat cisheteronormativa, patriarcal i occidental, que ha invisibilitzat, patologitzat i discriminat a les persones pel seu cos, ètnia, capacitat, gènere, orientació... És fonamental poder fer revisió de les paraules que utilitzem i incorporar una mirada més integral, on el llenguatge formi part del canvi, per a visibilitzar les diferents realitats sobre els cossos i sexualitats.

També volem fer esment del llenguatge que farem servir en aquesta guia, s'anirà alternant el femení genèric, fent referència al subjecte "persones", amb el gènere neutre per a englobar totes les identitats i fomentar la seva normalització en el nostre llenguatge. La paraula trans i un asterisc s'usa com a categoria paraigua que engloba a totes aquelles expressions i identitats de gènere no normatives. Inclou persones transsexuals, transgènere, travestis, no binàries, amb expressió de gènere fluid i altres variacions de gènere. En relació amb això, hi ha un debat viu sobre la utilització dels conceptes discapacitat o diversitat funcional, en aquesta guia farem ús dels dos termes, entenent que cada persona del propi col·lectiu té la llibertat d'autodeterminar-se com prefereixi.

Us presentem alguns conceptes per a poder comprendre què és la violència estètica, què engloben les sexualitats i conèixer la diversitat corporal. Volem destacar que els conceptes i categories que anomenem mostren una flexibilitat i queden subjectes a una constant revisió, perquè el llenguatge està viu i ha de ser transformador.

En Relació Amb El Cos:

- * **Bellesa:** és un concepte abstracte i subjectiu. Es vincula amb l'harmonia, l'equilibri i la proporció corporal, trets que es fonamenten en els paràmetres socials considerats vàlids i, per tant, bonics.
- * **Cànon de bellesa:** els cànons de bellesa són una sèrie de normes i idees que regeixen i determinen quins cossos són bells i quins no. Aquests cànons estan travessats pels sistemes d'opressió (masclisme, racisme, capacitisme, grassofòbia, edatisme...) i sostinguts i impulsats pel capitalisme, que treu beneficis econòmics, ofereix productes i genera demanda.
- * **Hegemonia corporal:** es tracta de la supremacia d'unes corporalitats sobre unes altres. Els cossos hegemònics són els que entren dins de la primesa, la blanquitud, la joventut i la funcionalitat productiva. La resta de corporalitats passen a ser alteritats subjectes a violències, exclusions, invisibilitzacions i desmarcades socialment del desig i el plaer.
- * **Violències estètiques:** són un conjunt de violències exercides a través de la imposició d'un ideal de bellesa inassolible. Aquest ideal respon a un sistema cisheteropatriarcal i occidental, és a dir, dictamina com a cos vàlid aquell que és o s'acosta més a un cos hegemònic, blanc, cis, prim i amb unes capacitats que donen resposta a un sistema productiu capitalista. Aquestes violències són exercides especialment cap a dones i identitats dissidents com les persones trans*, grasses, racialitzades, amb diversitat funcional o discapacitades.
- * **Estereotip:** és una imatge o idea que atribuïm de forma generalitzada a un grup social i que determina unes certes conductes, qualitats, habilitats o característiques distintives i inamovibles. És una visió distorsionada de la realitat que pot derivar en intolerància i discriminació cap a altres persones per motiu de la seva nacionalitat, ètnia, classe socioeconòmica, gènere, edat, orientació sexual, capacitat, corporalitat...

- * **Body shaming:** traduït com a vergonya corporal, fa referència a l'acte d'avergonyir o burlar-se d'una persona pel seu aspecte físic. S'assenyala constantment el que es considera com a imperfecció corporal i s'opina del cos aliè sense que la persona hagi demanat opinió.
- * **Cultura de la dieta:** són tots els missatges, imatges i mandats socials destinats a controlar la pròpia alimentació, moviment i cos des de la restricció de menjar i l'augment d'exercici amb l'única finalitat d'aprimar. Forma part d'una cultura que marca la primesa com a sinònim de bellesa i salut, generant prejudicis i estigmes cap als cossos que no compleixen amb aquests paràmetres.
- * **Patologització dels cossos:** la salut també s'entén com un constructe social, el sistema mèdic es regeix des d'una mirada colonial que concep el cos com una màquina i no des d'una visió holística. Partint d'aquesta base, al llarg de la història s'han patologitzat cossos i identitats que no encaixen amb el ritme de producció i manera de vida que sosté a un sistema capitalista.
El com hem construït la bellesa també va associat a aquesta concepció. Socialment, hi ha un rebuig a la malaltia, per tant, patologitzar cossos és una manera de legitimar l'odi a la diferència des d'un discurs mèdic que s'excusa en la falsa preocupació per la salut i que genera violència i estigma cap a diferents col·lectius (persones grasses, LGTBIAQ+, discapacitades i/o amb diversitat funcional...). Per exemple, termes com a obesitat o sobrepès deshumanitzen i estigmatitzen, per això no s'han d'utilitzar per a parlar de les persones grasses, ja que la salut no la marca el pes.
- * **Grassofòbia:** és el rebuig social i la violència cap a les persones grasses pel fet de ser grasses. També és el rebuig i l'odi cap a la grassor, per exemple, la por d'engreixar-se.
- * **Capacitisme:** és un sistema social, estructural, polític, econòmic i arquitectònic que discrimina les persones discapacitades pel fet de ser-ho.

- * **Racisme:** és l'odi, rebuig o exclusió d'una persona per la seva raça, color de pell, origen ètnic o la seva llengua, impeding l'ús de drets humans. Està fonamentat en una història colonial, que reforça i legitima qualsevol pràctica de superioritat blanca i occidental.
- * **Gerontofòbia:** és el rebuig, l'exclusió i discriminació cap a les persones grans, de la tercera edat i que arriben a la vellesa. També és la por d'envellir.
- * **Autoestima: o amor propi:** és la percepció emocional profunda que les persones tenen sobre si mateixes. És un estat variable, no es pot interpretar com un fi al qual arribar, ja que és una constant que pot mutar en funció del moment personal i que no depèn només d'uni mateixi.
- * **Autoconcepte-autoimatge:** és el conjunt global, organitzat i mutable de les percepcions que una persona té sobre si mateixa respecte a les seves característiques. L'autoconcepte se centra més en la intel·ligència i personalitat, mentre que l'autoimatge fa referència a la nostra aparença física (expressions, corporalitat, vestimenta...).
- * **Autopercepció:** és la percepció que tenim sobre la nostra personalitat, imatge, qualitats, habilitats, defectes i altres característiques pròpies. Aquesta percepció es construeix a través del prisma de com ens veuen altres persones i de l'imaginari col·lectiu de la societat de com hem de ser. És a dir, es compon de com ens veiem, com ens veuen i com se suposa que hem de ser. Va canviant en funció del context en el qual ens trobem.
- * **Complexos:** els complexos per l'aspecte físic són qualsevol malestar emocional i psicològic desenvolupat per alguna incomoditat, por o disgust cap a un o diversos trets del nostre cos.
- * **TCA:** són les sigles que conformen els Trastorns de la Conducta Alimentària, és un terme paraigua que engloba diferents trastorns que alteren l'autopercepció de la imatge i la relació amb el menjar. Alguns són: l'anorèxia i la bulímia nerviosa, el trastorn per afartament,

la vigorèxia, el trastorn restrictiu de la ingesta i altres diagnosticats com "sense especificar".

- * **Dismòrfia corporal:** preocupació obsessiva per alguna característica que la pròpia persona considera un defecte en el seu aspecte físic. Es tracta d'un malestar psicològic que provoca l'alteració de la percepció de la pròpia imatge corporal.
- * **Disfòria de gènere:** és un diagnòstic mèdic que fa referència a persones amb aversió als seus propis genitals i cos. Durant molt de temps i encara en molts països, ha estat i és necessari aquest diagnòstic per a poder fer un canvi en el registre de nom en els documents oficials. Aquest requisit patologitza les vides trans*, i la seva anul·lació és una lluita encara vigent del moviment LGTBIAQ+. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va eliminar en 2018 la transsexualitat del llistat de malalties, encara que se segueixen patologitzant i psiquiatritzant les dissidències sexuals i de gènere.
- * **Cispassing:** es fa ús d'aquest terme quan una persona trans* llueix com a persona cis pel que fa als seus trets físics i expressió de gènere. És a dir, no es pot deduir per la seva aparença que és una persona trans*. Va associat a la idea binària de com se suposa que ha de ser una dona i un home. Tenir cispassing socialment s'ha considerat com una cosa positiva perquè s'acosta a la cisnorma, però realment és un terme que contribueix a mantenir l'estigma, els prejudicis i els estereotips cap al col·lectiu trans*.
- * **Diversitat corporal:** es fa ús d'aquest terme per a referir-nos a les diferències corporals que ens caracteritzen com a éssers humans, incloent-hi les nostres mides, procedències culturals, colors, identitats i expressions de gènere, capacitats, etc.

En Relació Amb Les Sexualitats:

- * **Identitat de gènere:** autopercepció pròpia del gènere, el gènere amb el qual una persona s'identifica. La cultura occidental és binària, per tant, s'assumeixen les identitats de gènere de dona i home, però hi ha altres amb les quals una persona es pot identificar, com a gènere no binari, agènere o gènere fluid. La identitat de gènere d'una persona pot correspondre's amb el gènere que se li va assignar en néixer (cis), o bé pot ser que, en créixer, una persona s'identifiqui amb un gènere diferent de l'assignat (trans*). L'orientació sexual i la identitat de gènere són independents, per la qual cosa una persona pot ser lesbiana, gai, bisexual, asexual o heterosexual, independentment de si és cis o trans*.
- * **Expressió de gènere:** el gènere s'expressa culturalment a través del cos, vestimenta, pentinat, actituds, rols, etc. Existeixen unes expectatives socials que s'esperen de l'expressió de gènere d'un home i d'una dona. L'expressió de gènere d'una persona no té per què coincidir amb el seu sexe, identitat de gènere o la seva orientació i/o preferència sexual.
- * **Característiques sexuals:** la combinació de característiques corporals d'una persona que inclouen genitals externs i interns, gònades, hormones, cromosomes i també característiques anomenades fenotípiques o, tradicionalment, caràcters sexuals secundaris (altura, pèl facial i corporal, desenvolupament dels pits, to de veu, distribució del greix corporal i la massa muscular, etc.).
- * **Intersex*:** les persones intersex* neixen amb característiques sexuals que no s'ajusten a les normes binàries que ha marcat la medicina sobre els cossos. Es tracta de variacions que poden estar relacionades amb els cromosomes, la genitalitat externa, genitalitat interna, les gònades i/o amb la resposta hormonal. La realitat intersex* evidencia la diversitat en l'anatomia sexual i no té relació amb les identitats de gènere o les preferències sexuals. Pel fet que les característiques intersex* són innates, aquestes poden ser identificades a qualsevol

edat, fins i tot prenatalment, en néixer o en la infància primerenca, durant la pubertat o en realitzar pràctiques sexuals amb finalitats reproductives. En molts llocs, encara es practiquen intervencions quirúrgiques sense supervisió o consentiment quan neixen criatures amb variacions en les característiques sexuals que no entren dins de les classificacions rígides de nen o nena. Aquestes mutilacions corporals incompleixen els drets de la infància, i en la majoria dels casos no es consulta ni s'informa adequadament les famílies. A les persones que no són intersex* se les denomina endosexuals.

- * **Identitats no binàries:** aquelles persones que no s'identifiquen únicament com a homes o com a dones. S'identifiquen més enllà del binarisme de gènere tradicional. Pot ser que s'identifiquin amb els dos gèneres, amb cap d'ells o amb altres gèneres. Dins del no binarisme podem trobar diferents identitats de gènere, algunes són agènere, gènere neutre, gènere no fluid, bigènere, intergènere, demigènere i pangènere.
- * **Trans*:** persones amb una identitat de gènere diferent del gènere assignat en néixer o que mostra disconformitat amb els patrons binaris i estereotipats del sistema sexe-gènere. La paraula trans i un asterisc s'usa com a categoria paraigua que engloba a totes aquelles expressions i identitats de gènere no normatives. Inclou persones transsexuals, transgènere, travestis, no binàries, amb expressió de gènere fluida i altres variacions de gènere. Hi ha persones que senten necessari realitzar modificacions corporals en el procés de transició a partir d'un tractament hormonal o procediments quirúrgics, i altres que no.
- * **Orientació i/o preferència sexual/afectiva:** està relacionada amb l'objecte de desig. Es refereix a l'atracció emocional, sexual i/o afectiva que es pot sentir per persones del mateix gènere/sexe (homosexualitat), de diferent gènere/sexe (heterosexualitat) o per més d'un gènere o independentment del gènere (bisexualitat). És important contemplar totes aquestes possibilitats com a punt de partida i tenir en compte que existeix una gran diversitat d'orientacions sexuals i afectives molt àmplia, que conflueixen entre els paràmetres de l'allosexualitat (persones que senten atracció sexual) i l'asexualitat (persones que no

senten atracció sexual o ho senten en baixa intensitat/freqüència). L'orientació i preferència sexual no està relacionada amb la identitat ni amb l'expressió de gènere.

- * **Desig:** emoció que es genera a conseqüència de l'absència d'alguna cosa que volem, també generada per alguna cosa que ens agrada o ens produeix plaer. Entenem que els nostres desitjos poden estar condicionats per la visió sociocultural, que és cisheteropatriarcal, occidental i capitalista.
- * **Plaer:** és un estat emocional agradable que es produeix per viure una experiència que impliqui gaudir amb alguna cosa, acció, sentiment...
- * **Afecte:** és l'expressió de sentiments relacionats amb l'afecte o l'estima que demostrem a altres persones, animals o coses.
- * **Imaginari eròtic:** és l'imaginari que recull el conjunt d'anhels, desitjos, simbolismes i objectes que relacionem amb la passió i l'amor, pot estar enfocat al desig sensual, romàntic i/o sexual. Es representa en la societat a través dels mitjans de comunicació, sèries, cinema, novel·les, pornografia, fotografies, publicitat, art, poemes, refranys...
- * **Erotisme:** és un comportament cultural que pot tenir intencionalitat sexual, però no té per què. Es mostra amb diferents recursos de l'expressió, com la gestualitat, expressions facials, aromes, vestuari i sensacions destinades a generar sensualitat.
- * **Fetitxe sexual:** són les fixacions amb intencionalitat sexual que podem tenir per alguna part del cos en concret, una peça de roba o un altre objecte que ens genera desig i excitació sexual. Les persones no podem ser fetitxes, la fetitxització de les identitats és un tipus de violència que ens cosifica, passant de ser subjectes a ser objectes.

En Relació Amb Els Activismes I Perspectives:

- * **Educació Sexual Integral:** l'ESI comprèn les sexualitats de manera integral i inclusiva, amb una mirada feminista, en clau de drets, de manera comunitària i posant el plaer en el centre. L'ESI es desmarca dels discursos basats en la por i els tabús, posant el focus en les cures, en la prevenció de riscos i violències i en l'acompanyament amb perspectiva interseccional.
- * **Adultocentrisme:** hegemonia social de les persones adultes enfront de la infància, adolescència i vellesa. La mirada adultocèntrica invalida la vivència i coneixement d'aquests subjectes, col·locant-se per damunt i generant rols de poder.
- * **Perspectiva de gènere:** és un enfocament que analitza les desigualtats, oportunitats i exclusions de les persones basades en el gènere. Aquesta perspectiva és una eina de transformació social que proposa i contribueix a generar vivències i existències més justes que les establertes patriarcalment.
- * **Interseccionalitat:** l'enfocament interseccional proposa fer visible com les categories de diferència (raça, classe, gènere, cos, salut mental, edat, etc.) que ens marquen a cada subjecte en una posició de poder determinada en la societat, interactuen configurant realitats i condicions de vida diferents i específiques en cada cas, és a dir, com les opressions interaccionen entre si, i amb els privilegis, en un mateix subjecte, de manera fonamental, discontinua, condicionada i flexible.
- * **Decolonial:** enfocament analític i crític que emergeix de moviments antiracistes del sud global per a assenyalar i pensar la matriu de poder colonial que afecta els enfocaments socials, a la idea de civilització, a la construcció epistèmica, a l'estructura sexe-gènere, a la idea de bellesa i a altres constructes socials.

- * **Activisme gras:** moviment social crític que lluita per l'alliberament dels cossos dissidents, específicament els grassos. Interpella de manera directa a la grassofòbia i al gras-odi, analitzant amb profunditat com opera aquesta opressió i de quines formes es pot combatre. Té origen en els anys 70 i 80, impulsat per la comunitat dissident sexual de dones grasses i per la comunitat afrodescendent.
- * **Queer-crip:** crític que intersecciona la realitat queer (LGTBIAQ+) amb la realitat crip (discapacitat/diversitat funcional). Té com a enfocament qüestionar el sistema cisheteronormatiu, binarista i capacitista. L'autor i activista Mruer ens diu L'«heterosexualitat obligatòria» es retroalimenta i reedifica en aliança amb la «capacitat obligatòria». Així doncs, el queer-crip comprèn no sols la identitat com un constructe social, sinó també el cos, creant un marc comú per a qüestionar des de quins paràmetres els cossos són construïts, quins són normalitzats, quins normalitzables i quins no.
- * **Autoamor radical:** : concepte encunyat per l'autora i activista Sonya Renee Taylor. Dit amb les seves paraules, és un moviment que pretén fomentar l'amor propi global, radical i sense disculpes, que es tradueix en amor humà radical i d'acció al servei d'un món més just, equitatiu i compassiu. Posa en el centre el pensament interseccional i entén l'amor propi com alguna cosa que estava de manera intrínseca en nosaltres, que ens van anar tapant i que podem treballar dia a dia, de manera col·lectiva, perquè torni a sortir a la superfície.
- * **Tendresa radical:** concepte que va néixer com a part de la pedagogia-*performance del col·lectiu d'artistes dissidents sexuals i de gènere, L'Escalfa *Nostra. S'entén com l'aposta d'abraçar la vulnerabilitat, donant-nos les bases de resistència per a teixir xarxes que ens permetin sostenir-nos i estimar-nos entre *todes. És una resposta transgressora, crítica i amorosa, que comprèn com utilitzar la força com una carícia, és una forma de desobediència en un sistema *cissexista, *capacitista, *edadista, racista, classista i *gordofóbo.

- * **Body neutrality:** traduït com a neutralitat corporal, fa referència al moviment de reivindicació corporal que sosté la idea d'acceptar els cossos reals i no els ideals, així com d'assumir l'aspecte tal com és, sense l'obligació o pressió d'estimar-lo. L'enfocament és des de la capacitat que tenen els nostres cossos, que ens permeten viure i sentir, deixant de costat l'aspecte físic. Aquest concepte està associat a l'acceptació corporal.
- * **Body positive:** traduït com a positivitat corporal, fa referència al moviment de reivindicació corporal que sosté la idea que tots els cossos són bonics, independentment del seu aspecte i capacitat. Aquest concepte està associat a l'amor propi. Tant aquest corrent com el de body neutrality moltes vegades passen per alt que les violències estètiques i corporals són estructurals, i que l'acceptació o l'amor propi no són suficients per a acabar amb l'odi sistemàtic.

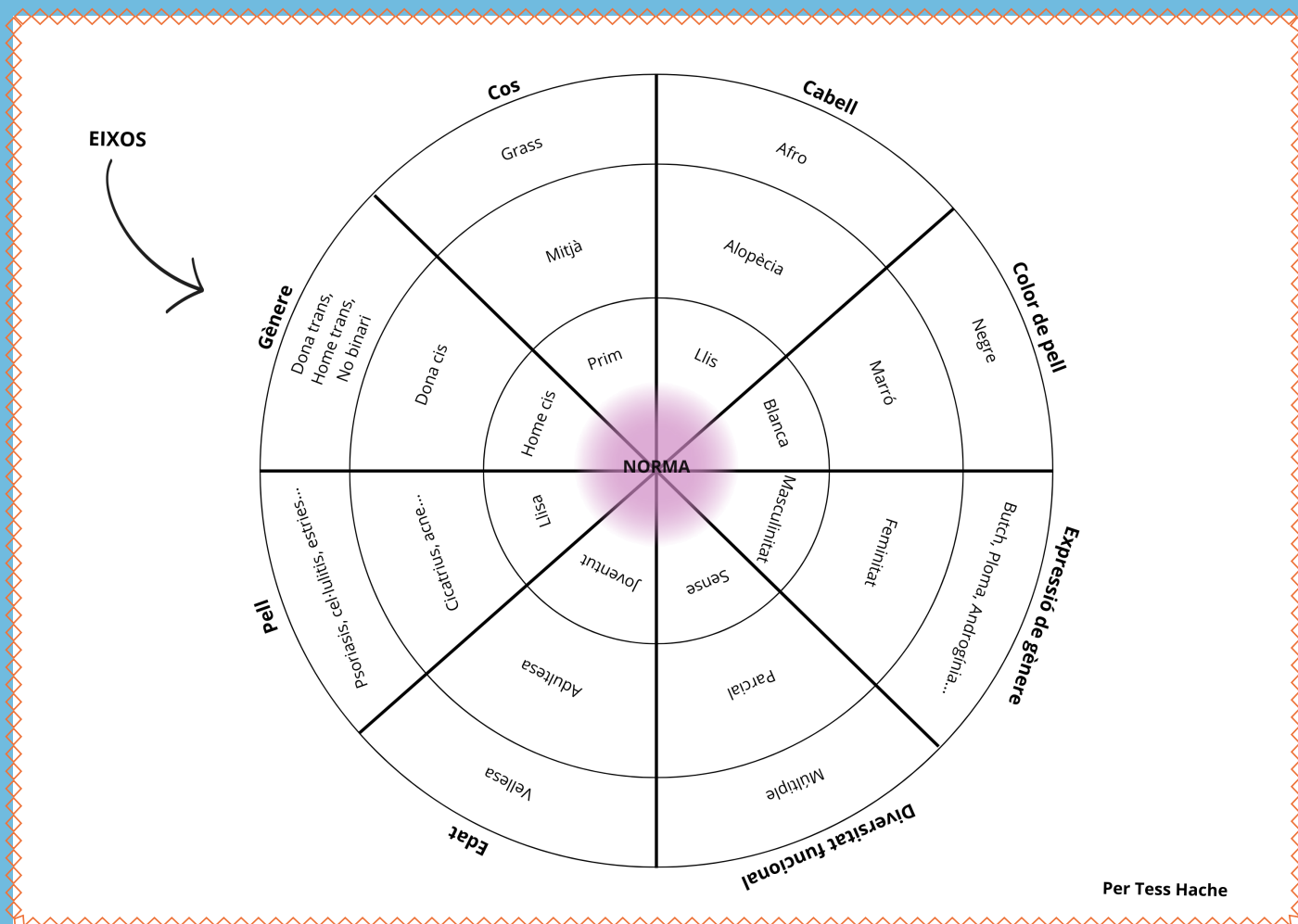
Com Interpel·len Les Violències Estètiques En Les Nostres Sexualitats?

Parlem de violència estètica i no de pressió estètica, encara que el segon concepte és el més escoltat, ja que la realitat és que estem parlant d'un tipus de violència que va molt més enllà d'una única pressió social. Aquest concepte va sorgir l'any 2012 per la sociòloga Esther Pineda G, on la defineix com el conglomerat de reaccions, institucions i formes de discriminació que s'exerceixen sobre les dones per a pressionar-les i que responguin a aquests cànons de bellesa. Pressions que inclouen el bombardeig mediàtic, social, familiar. És la resistència, diguem, a acceptar, entendre i respectar els cossos de les dones tal com són en tots els espais en els quals fem vida.

Així doncs, parlem de la violència estètica com una eina de control per a subordinar a les dones principalment i també a aquelles identitats més subversives com ho són les persones LGTBIAQ+, grasses, racialitzades, discapacitades o amb diversitat funcional, etc. Aquesta violència afecta a qui se situen dins de la norma dels cànons de bellesa establerts i a qui no. A mesura que la corporalitat i identitat es va allunyant d'aquesta norma, les violències es fan més tangibles.

Quan parlem de pressió i no de violència, es pot donar lloc a entendre que hi ha una lliure elecció i una qüestió de voluntarietat enfront d'elles, com si es pogués evitar que un sistema opressor generi violències. Es poden teixir estratègies i desenvolupar eines que serveixin per a fer-les front, però no es pot fer desaparèixer aquesta opressió. Per exemple, l'apoderament i l'amor propi són eines que permeten treballar les conseqüències que tenen les violències estètiques sobre els nostres cossos i, per això, són molt necessàries, però no són suficients per a eliminar una estructura que genera desigualtat.

Cal destacar, que encara que es comprenguin com un tipus de violència masclista, el gènere no és l'única cosa que travessa a les violències estètiques, aquestes es caracteritzen per estar compostes per diferents eixos, travessats per realitats que són més vulnerables a percebre aquestes violències. Agafant com a referència la perspectiva interseccional dels afrofeminismes i el cercle màgic sobre sexualitat de l'antropòloga Gayle Rubin, s'ha confeccionat un diagrama que recull, de forma sintetitzada, els diferents eixos que es veuen travessats per les violències estètiques. En el centre, se situa el socialment més acceptat i a mesura que es va allunyant, el menys acceptat i, per tant, més susceptible a rebre unes certes violències estètiques i altres, com les racistes, grassofòbiques, transfòbiques, capacitistes, edadistes...



En menor o major mesura, tothom percep les conseqüències que generen les violències estètiques: desenvolupar una baixa autoestima, tenir una autopercepció negativa, no sentir que s'és suficient, estar contínuament intentant arribar a un ideal inassolible pot provocar estrès i ansietat, fins i tot acabar desenvolupant problemes de salut més greus com la depressió o els trastorns de la conducta alimentària. Els complexos i les inseguretats no són una cosa única de l'adolescència, sinó que són intergeneracionals, encara que és en aquesta etapa on més visibles es fan per la implicació que té el cos, ja que comencen a haver-hi canvis significatius en relació amb els canvis hormonals, el cos es desenvolupa i a cada persona d'una forma diferent. És un moment sensible, l'aparença estètica i corporal comença a prendre un paper més fonamental en el quotidià de totis i, en menor o major grau, serà un tema important al llarg de tota la vida.

Tot això també forma part de la sexualitat, ja que aquesta no inclou només el comportament sexual que pugui tenir cada persona, sinó també com funcionen i canvien els cossos, les hormones, el gènere i la seva expressió, els valors, les actituds i els sentiments. Parlem de sexualitats perquè aquestes són molt més que la conducta i les pràctiques sexuals: tenen a veure amb com ens relacionem, amb com desitgem, amb els drets que tenim, amb els riscos, amb la reproducció, amb el plaer i molt més. És una forma més que tenim d'expressar-nos i comunicar-nos, de gaudir amb el nostre cos i amb el de les altres persones.

No es pot concebre parlar de sexualitat sense contemplar el cos, i no podem concebre parlar del cos sense contemplar la seva aparença. Hi ha, per tant, una relació directa entre les violències estètiques i les nostres sexualitats. Els complexos o inseguretats amb el nostre físic poden suposar que no gaudim dels nostres cossos, dificultats en relacionar-nos amb altres persones, inaccessibilitat en l'autoexploració i, a més, poden ser un factor de risc a patir algun tipus de violència masclista com la sexual, relacional, etc. D'altra banda, a vegades, el fet d'habitar cossos i identitats que no entren ni s'acosten als ideals de bellesa pot significar no tenir autonomia o accés al propi cos i plaer. Les opressions actuen

de manera sistemàtica, afectant a totes les esferes de la vida, inclosa la sexual. És a dir, que les violències estètiques atempten també contra els drets sexuals i reproductius.

Tenim dret a viure i gaudir dels nostres cossos i sexualitats, de manera lliure, sense violències, sense prejudicis i sense estigmes; a tenir accessibilitat sobre els nostres cossos; a poder-nos expressar de la forma amb la qual ens sentim més còmodes; a tenir una representació digna i respectuosa que reflecteixi la diversitat real del nostre quotidià; a no sentir una pressió directa o indirecta que faci que vulguem modificar-nos... En definitiva, tenim dret a poder decidir lliurement sobre les nostres sexualitats i cossos i que aquests es respectin a cada moment.

Activitat 1: MAPA DE PRIVILEGIS

Descripció

Amb el mapa de privilegis i opressions es pretén sensibilitzar i abordar les diferents violències estètiques, a més de veure de quina manera poden afectar i si ho fan de la mateixa forma per a totes les persones.

Ens permetrà treballar el cercle dels diferents eixos que interseccionen amb les violències estètiques, a més de posar els malestars corporals com els complexos i les inseguretats en el centre, de manera que deixaran de tenir una visió individualista per a donar pas a una visió més col·lectiva. A totes les persones ens afecten aquestes violències, encara que no s'acostumi a parlar d'aquest tema, per això és important poder compartir-les.

Dinàmica

Aquesta activitat implica moure el cos, per a realitzar-la es necessitarà un espai lliure d'obstacles. La persona dinamitzadora demanarà al grup

participant que formi un cercle el més ampli possible.

A continuació, es llegirà en veu alta una sèrie de frases que fan referència a vivències en relació amb les violències estètiques. Les persones del grup que hagin viscut aquesta situació hauran de fer un pas cap endavant, i les que no hauran de quedar-se en el mateix lloc. D'aquesta manera, al final s'aconseguirà formar un diagrama del grup sobre com li incideix a cada persona aquestes violències i tenir una visió general que, d'una forma o una altra, a totes ens afecten.

- * Persones desconegudes han opinat sobre el meu cos, cara o expressió de gènere al carrer, en algun espai o en xarxes socials.
- * No he pogut participar en esdeveniments o accedir a espais que m'interessaven perquè les instal·lacions no eren accessibles per al meu cos, cadira de rodes, etc.
- * No trobo roba de la meva talla mai o gairebé mai a les botigues usuals (Bershka, Stradivarius, Zara, Tezenis, etc.).
- * Faig servir una talla de roba diferent en cada botiga, no sé gairebé mai quina és la meva talla correcta.
- * M'han preguntat a manera d'insult si sóc una noia o un noi.
- * No veig en les sèries i pel·lícules personatges amb un físic semblant al meu.
- * Han associat el meu pes amb un problema de salut.
- * M'han discriminat pel meu color de pell i/o procedència cultural.
- * M'han criticat per no ser prou femenina o masculí.
- * Persones del meu entorn pròxim m'han fet sentir-me malament pel meu cos o aspecte.

- * A vegades no em menjo tot el menjar, no perquè no tingui gana, sinó perquè no vull engreixar.

Per a finalitzar: les persones tornaran al seu lloc i es farà una reflexió sobre l'activitat que s'acaba de fer. És un moment de poder compartir pensaments, opinions i sentiments sobre el resultat.

La persona dinamitzadora pot plantejar les següents preguntes per a conduir la conclusió:

- Com us heu sentit?
- Quines violències estètiques han sortit?
- Creieu que ens afecten de la mateixa forma a totes?
- Coneixeu a persones del vostre entorn que també ho visquin?
- ¿Com ens pot fer sentir rebre aquestes violències?
- Per què penseu que passen?

Altres recursos per a parlar de sexualitats i diversitat corporal.

Campaya "Ahora que ya nos veis, hablemos" del Ministeri d'Igualtat 2023. <https://www.youtube.com/watch?v=qVcaHWTx3yA>



ELS NOSTRES REFLEXOS I PLOMALLS US DESBORDEN ELS MIRALLS

ELS NOSTRES REFLEXOS I PLOMALLS US DESBORDEN ELS MIRALLS

L'expressió de gènere comprèn tota la performativitat d'aquest, és a dir, és la façana del gènere, l'escenificació, l'attrezzo, és com ens presentem i com ens mostrem a través de l'aparença i l'expressió del cos. Engloba des de la nostra manera de vestir i portar el cabell, fins a la nostra gestualitat, la manera en com ens asseiem i com caminem.

Aquest concepte, igual que la identitat de gènere i l'orientació sexual i/o afectiva, està subjecte a unes normes binàries, a uns rols i uns estereotips. Sortir-se d'aquest marc normatiu implica un càstig social, perquè trencar amb l'hegemonia implica reptar a un sistema cisheteropatriarcal i occidental que premia la norma mentre exclou a les dissidències.

Judith Butler ens diu, *Les dones, les persones de gènere dissident, les minories sexuals generalment no són reconegudes i, per tant, viuen en un cos que tampoc ho és.*

Les violències estètiques travessen de ple a les identitats de gènere no normatives, així i tot, encara que cada vivència i experiència són úniques, no totes les identitats de gènere, expressions i orientacions les pateixen amb la mateixa intensitat. Les expressions de gènere que desentraïxen la feminitat o la masculinitat que socialment se'ls assigna són, per exemple, la ploma i lo butch. La ploma és l'exhibició d'unes formes de gestualitat, de comunicació verbal i no verbal que posen en qüestionament l'heteronorma, és tot l'associat a lo marica en el cas d'expressar la feminitat sent un home o algú socialment llegit com a tal. Mentre que lo butch és tot l'associat al fet de ser bollera en el cas d'expressar la masculinitat sent una dona o algú socialment llegit com a tal. "Butch", un terme que podríem traduir com "marimacho", és un exemple de la reapropiació dels insults. Des del col·lectiu s'ha fet una resignificació política d'aquesta identitat, com ocorre amb el terme queer.

D'altra banda, els estereotips i rols de gènere que se'ns exigeix complir com a societat afecten més les persones trans* per la imposició de la cisnorma. S'ha construït la falsa creença que només hi ha una única forma correcta de transicionar, la que s'acosta més a la idea estereotipada i binària del que és ser una dona o un home. Per a arribar a aquest cispasing, que implica rebre menys violències estètiques i transfòbiques, es duen a terme diferents modificacions corporals, com poden ser tractaments hormonals, cirurgies estètiques com la mastectomia i la feminització del rostre, entre altres, o modificacions del cos a través de l'alimentació o l'exercici físic. No obstant això, hem de tenir en compte que no totes les persones tenen aquesta possibilitat, perquè queda subjecta a privilegis de classe i també corporals (cada cos és diferent i està obert a infinites variabilitats de canvi o no) i, sobretot, que cap persona té per què encaixar dins de la cisnorma complint amb una sèrie de rols, estereotips i ideals de bellesa i de gènere, independentment que sigui trans* o no.

També el fet de ser trans* implica una vulnerabilitat més enfront de les violències estètiques. Aquesta imposició del cispasing pot propiciar un conjunt de malestars corporals, així com la disfòria de gènere o la dismòrfia corporal, a més de complexos, el desenvolupament d'una autopercepció negativa i l'exposició a poder sofrir algun trastorn de la conducta alimentària. Moltes vegades hi ha una correlació entre la disfòria i la dismòrfia, que poden fomentar l'aparició de TCA en persones trans*. És una realitat tangible el fet que aquests trastorns afecten més a dones i dissidències de gènere. En les transmasculinitats cada vegada hi ha més aparicions de conductes alterades en l'alimentació i exercici físic, per exemple, el consum de proteïnes excessiu i d'esport per a la masculinització del cos. D'altra banda, en el cas de les transfeminitats, hi ha una exigència encara major per complir amb els ideals de bellesa exigits a les dones, per la qual cosa pateixen una violència estètica més explícita, el seu cos i identitat queden més en el punt de mira.

També el fet de ser trans* implica una vulnerabilitat més enfront de les violències estètiques. Aquesta imposició del cispasing pot propiciar un conjunt de malestars corporals, així com la disfòria de gènere o la dismòrfia corporal, a més de complexos, el desenvolupament d'una autopercepció negativa i l'exposició a poder sofrir algun trastorn de la conducta alimentària. Moltes vegades hi ha una correlació entre la disfòria i la dismòrfia, que poden fomentar l'aparició de TCA en persones trans*.

És una realitat tangible el fet que aquests trastorns afecten més a dones i dissidències de gènere. En les transmasculinitats cada vegada hi ha més aparicions de conductes alterades en l'alimentació i exercici físic, per exemple, el consum de proteïnes excessiu i d'esport per a la masculinització del cos. D'altra banda, en el cas de les transfeminitats, hi ha una exigència encara major per complir amb els ideals de bellesa exigits a les dones, per la qual cosa pateixen una violència estètica més explícita, el seu cos i identitat queden més en el punt de mira.

Activitat 1. QUADRE EXPRESS

Descripció

El quadre express té el propòsit de treballar els prejudicis i estereotips que s'associen a la identitat i expressió de gènere, abordant també com l'eix de l'aparença física juga un rol important en aquestes creences.

Desmuntarem mites, prejudicis i estereotips associats al gènere, a més d'obrir la visió a un ampli ventall d'identitats i formes d'expressió que trenquen amb la cisheteronorma imposada.

Dinàmica

En aquesta activitat es repartirà una còpia del quadre express (Annex 1) a totes les persones participants. El grup haurà d'emplenar-lo de manera individual i ràpida, en un o dos minuts, amb tres coses que s'associïn o s'exigeixin en qüestió de bellesa i aparença física, als homes cis, a les dones cis, als homes trans*, dones trans* i a les persones no binàries.

Després, la persona dinamitzadora posarà en una pissarra aquestes cinc categories i preguntarà al grup el que han respost en els seus quadres, per a anar apuntant-lo i posar en comú totes les respostes.

Per a finalitzar: Es reflexionarà sobre com afecten les violències estètiques a les persones, especialment a les dissidències de gènere, i també com la cisheteronorma travessa les expressions de gènere. Per a conduir la conclusió podem llançar preguntes:

- **Us ha costat més emplenar més alguns quadres que uns altres?
Per què creieu que passa?**
- **Com afecten les violències estètiques a les persones trans*?**
- **Hi ha una idea estesa sobre una manera "correcta" de ser trans*?**
- **Quin imaginari tenim sobre les persones no binàries?
S'associa amb l'androgínia?**
- **La ploma està acceptada socialment? És una barrera?
Està estigmatitzada?**

Altres recursos per a parlar d'expressions de gènere i identitat dissidents:

Cançó Las Desheredadas de Tribade.

<https://www.youtube.com/watch?v=yNlYMbDkclU>

ELS COSSOS TOUS
SÓN DESITJABLES I VOLUPTUOSOS



miralls
sexualitats i corporalitats

ELS COSSOS TOUS SÓN DESITJABLES I VOLUPTUOSOS

En els últims anys, s'ha començat a escoltar més sobre la grassofòbia i la forma en la qual opera aquesta opressió, però d'on sorgeix? La sociòloga Sabrina Strings, va investigar l'origen de la grassofòbia, remuntant-la en l'època colonial i confirmant que es fonamenta en el racisme. La veritat és que els cànons de bellesa tenen un origen occidental, impulsats per ideologies patriarcals i la supremacia blanca. Strings ens diu la societat suggereix, des de l'època de l'esclavitud, que els cossos esvelts, sobretot de dones blanques, són vàlids. Però els cossos grassos, especialment cossos grassos de persones negres, són denigrats. Encara que ara podem comprendre la grassofòbia com un sistema opressor en si mateix i no sols com un eix del racisme.

Fat Underground va ser la primera agrupació d'activisme gras, es va fundar en els anys setanta a Los Angeles, estava conformat per dones feministes grasses i la majoria lesbianes. Van crear un manifest que avui dia segueix en vigor, també van establir aliances amb el moviment per la llibertat i els drets sexuals iniciat pel collectiu LGTBIAQ+ i les dissidències sexuals.

En relació amb la sexualitat, hi ha una sèrie de mites i estereotips que impliquen estigmes a les persones grasses. Per exemple, se les associa a una personalitat amigable, divertida i afectuosa, sempre sent agradables i tractades com a adorables, però no vistes com a persones sexuals amb desig i desitjables. Això es deu al marc eròtic i social conformat, en el qual la representació romàntica i sexual està vinculada al sistema cisheteropatriarcal i occidental, per tant, les persones grasses no tenen cabuda en ell i són representades de manera reduccionista, limitades al paper de ser l'amistat que acompanya a les amigues atractives i protagonistes. És important reconfigurar aquest imaginari, representar la diversitat corporal d'una forma digna i sense estereotips, on totes les corporalitats tinguin agència sobre la seva vida i siguin subjectes

desitjables. D'altra banda, també hi ha altres falses creences que se les associa especialment a la feminitat grassa, com la denigrant idea estesa que "són millors mantenint relacions sexuals perquè pot ser l'última vegada que algú s'interessi per elles" o que "no són legítimes per a rebutjar a altres persones, ja que han d'estar agraïdes que algú les desitgi". Una de les conseqüències de la grassofòbia és la fetitxització que pateixen les persones grasses, el fet que no les presenti com a subjectes desitjables, les deixa en un lloc d'objecte, i, per tant, de cosificació on es deshumanitza i s'exerceix violències sobre elles, com la sexual.

Estigmatitzar les persones grasses i desposseir-les de la seva sexualitat ha provocat que hi hagi un gran desconeixement sobre el cos gras, sobretot en les dones i dissidències de gènere, on la misogínia i la grassofòbia interseccionen produint, fins i tot, que les mateixes persones no tinguin accés al seu propi cos, a la salut sexual i al plaer.

La grassofòbia genera estralls en com s'autopercep la gent i en com construeix les seves identitats i sexualitats. Especialment en les persones grasses, però també a la resta, perquè la grassofòbia també és la por d'engreixar i aquesta realitat conviu amb la majoria. Els cossos que són socialment desitjats per altres són aquells que responen als ideals de bellesa, per la qual cosa també pot generar en les persones el desig de modificar el seu cos per a aconseguir aquest ideal socialment acceptat, respectat i volgut.

Activitat 3. IMPRO SOCIAL

Descripció

El teatre social treballa amb temes relacionats amb la conducta de la societat i de les relacions interpersonals com, per exemple, ensenyar i qüestionar les desigualtats socials. És una metodologia que busca sensibilitzar a l'alumnat sobre situacions discriminatòries, per a fomentar la transformació social. La impro es basa a actuar sense tenir un guió ni una preparació prèvia, basant-se en el que està passant en la pròpia situació.

Aquesta activitat es basa en aquestes tècniques teatrals per aconseguir sensibilitzar i informar sobre les violències grassofòbiques i corporals que es poden donar.

Dinàmica

Aquesta activitat implica moure el cos, per a realitzar-la es necessitarà un espai lliure d'obstacles i ampli. Es necessitaran bastants cadires que es col·locaran de manera aleatòria en l'espai.

Després, es repartirà una targeta que conté un rol i una missió que haurà de complir cada participant (Annex 2). Ningú podrà dir el que els ha tocat a excepció de les dues persones protagonistes. A elles els haurà tocat la missió d'avançar molt a poc a poc per l'espai, fins a asseure's a la cadira que vegin que està més lluny seu. Només podran dir el seu rol i res més. La resta tindrà diferents rols i missions com: asseure's en una cadira, impedir que les persones protagonistes arribin a asseure's, estar corrent per la sala, preguntar com estan les protagonistes, etc.

En la següent taula es veuen totes les targetes, com a guia per a qui dinamitza està indicat el tipus de violència que s'exerceix en cada situació.

QUADRE DE ROLS

TARGETA	ROL	MISSIÓ	COMUNICACIÓ	TIPUS DE VIOLÈNCIA
1	Protagonista 1	Asseure's en la cadira que estigui més lluny de tu, caminant molt a poc a poc.	No pots dir res, encara que et diguin coses, aconsegueix el teu objectiu en silenci.	
2	Protagonista 2	Asseure's en la cadira que estigui més lluny de tu, caminant molt a poc a poc.	Pots defensar-te verbalment per a aconseguir el teu objectiu i demanar el que necessitis	
3	Persona agitadora 1	Quan la protagonista estigui prop d'una cadira, l'agafes i l'allunyes d'ella	No pots dir res.	Inaccessibilitat
4	Persona agitadora 2	Quan la protagonista estigui prop d'una cadira, l'agafes i l'allunyes d'ella	No pots dir res.	Violència simbòlica
5	Persona agitadora 3	Posar-te darrere de la protagonista i avançar quan ho faci ella.	Anar dient-li "La cadira no és per a tu", "No m'agrada la teva samarreta".	Violència social
6	Persona agitadora 4	Evitar que la protagonista s'assegui en una cadira, posant-te davant seva	Anar dient-li "No pots fer-ho".	Violència social
7	Persona conscienciadora 1	Convèncer a les persones que estan molestant a les protagonistes que parin.	Dir-los: "Totes les persones mereixen respecte", "El que estàs fent és violència", "Totes les persones són vàlides".	
8	Persona conscienciadora 2	Convèncer a les persones que no estan fent res i estan en silenci, perquè ajudin.	Dir-los: No estàs veient el que passa?, "Hem de defensar-los, no podem callar-nos"...	
9	Indiferent 1	Caminar per l'espai ignorant el que ocorre, com si no t'importés.	Si et parlen, contestar "Més igual", "No importa", "Coses que passen"...	Silenci còmplice
10	Indiferent 2	Asseure't en una cadira i observar el que passa sense intervenir.	Si et parlen, contestar "Més igual", "No importa", "Coses que passen"...	Silenci còmplice
11	Indiferent 3	Asseure't en una cadira i observar el que passa sense intervenir.	Si et parlen, contestar "Més igual", "No importa", "Coses que passen"...	Silenci còmplice
12	Persona aliada 1	Secundar i acompanyar a la protagonista en el que necessita.	Anar dient-li: "Com estàs?", "Què necessites?", "Puc fer alguna cosa per tu?"...	
13	Persona aliada 2	Fer suport a la protagonista al seu costat.	Anar dient-li: "Ets vàlid/a/e", "Aquesta cadira és per a tu també", "Magrada com ets".	
14	Persona boicotejadora 1	Perseguir la protagonista assenyalant i rient-te sense dir res, només riures.	Fer gestos de riure, burla, assenyalar, però verbalment no pots dir res, només riures.	Body Shaming (burlar-se / humiliar a algú pel seu aspecte)
15	Persona boicotejadora 2	Posar-te darrere d'una cadira pròxima teva i mirar a la protagonista.	Anar dient-li "Per salut, no has d'arribar a la cadira".	Violència mèdica

S'acaba quan una de les persones protagonistes aconseguixi asseure's a la cadira, es rendeixi, o la persona dinamitzadora valori que ja és molt difícil que aconseguixi asseure's pel temps que ha transcorregut.

A continuació, totes les persones s'asseuran en cercle per a parlar i reflexionar de l'ocorregut en l'activitat. Es pot conduir amb les següents preguntes:

- Quins rols i missions heu vist?
- Com creieu que s'han sentit les persones protagonistes?
- Com us heu sentit exercint el vostre paper?
- Quines violències heu detectat?
- Quines persones creieu que poden patir aquestes violències?
- A tothom ens afecten igual les violències estètiques?
- Quins exemples de grassofòbia se us ocorren?
- Quines accions no violentes s'han vist?
- Què podem fer davant aquestes violències?

Altres recursos per parlar de sexualitat i grassor:

Cançó La Gorda de La Clika Pika.

https://www.youtube.com/watch?v=vZKBOkpPY8M&ab_channel=LaClikaPika

PERQUÈ OFEGA I APRETA,
A BAIX LA CULTURA DE LA DIETA



miralls
sexualitats i corporalitats

PERQUÈ OFEGA I APRETA, A BAIX LA CULTURA DE LA DIETA

La cultura de la dieta es defineix com el conjunt de creences que giren entorn la idea que els cossos prims són els més bells, desitjables i saludables. Estableix una relació directa amb el concepte de salut i bellesa, generant la dicotomia en la qual els cossos grassos no presenten salut i els prims, sí. Així doncs, es proporciona un imaginari ple de mites i estereotips que categoritzen quins cossos són vàlids i quins no, i es fonamenta en falses creences que exclouen i castiguen les corporalitats que no es corresponen amb l'ideal de bellesa establert. A més d'afegir-li un valor moral als aliments, tornant a la idea binària que hi ha aliments bons i dolents, integrant un sentiment de culpabilitat i de vergonya en el que mengem.

El principal motiu pel qual la cultura d'aprimar-se està tan arrelada en el nostre quotidià és la justificació que s'ha fet a través del discurs científic-mèdic des d'una perspectiva androcèntrica i occidental. Per a això, és important entendre que els estereotips i els rols no sols s'han configurat a partir del gènere, sinó també a partir del cos. És a dir, que parlem d'una socialització del cos on el gènere s'incorpora igual que altres trets de la nostra identitat, però no es pot obviar els canvis socioculturals que han passat per la concepció del cos.

En la societat actual, s'entén que el cos s'ha transformat en la portada de les persones. Des de la sociologia es parla de la incorporació dels codis nous del bon viure que impliquen normes corporals concretes que relacionen el cos amb la repressió social. En relació amb això, l'autora Naomi Wolf en el seu llibre "El mite de la bellesa" diu una cultura obsessionada amb la primesa femenina no està obsessionada amb la bellesa de les dones. Està obsessionada amb l'obediència d'aquestes. La dieta és el sedant polític més potent en la història de les dones. Encara que avui dia a qui continua afectant més és a les dones, podem parlar d'una visió molt més àmplia que ens inclou a totes les persones d'una forma o una altra, ja que parlem d'una eina de control que s'abraça al

capitalisme. És a dir, s'ha generat una oferta i demanda en tot el relacionat amb l'aspecte físic, la bellesa s'ha convertit en un sinònim de salut a partir d'unes falses creences que motiven a les persones a perseguir un cos ideal inassolible.

S'han desplegat tant productes com serveis destinats a la modificació corporal: sales de bellesa, tendències esportives com el jogging i el fitness, maquillatge, cosmètica, dietètica, detox, tendències alimentàries com el real fooding... La creació de contingut en mitjans digitals i la publicitat, tant la digital com a peu de carrer, són els principals canals que promouen i perpetuen aquest mandat social, que genera complexos, inseguretats, baixa autoestima i que posa en risc la salut de les persones, exposant-les a conductes autolesives, abusives i a TCA.

És un constant bombardeig d'imatges que associen el cos prim i la bellesa a la salut, el veiem en els centres sanitaris, en les farmàcies, en els supermercats, en herbolaris, en centres d'estètica, en influencers per xarxes socials, etc.

És important entendre, d'una banda, que la salut no la mesura el pes de la persona, i, per un altre, que l'estat de salut d'una persona no mesura el respecte que mereix o no, perquè de base totes mereixem respecte i dignitat. L'IMC (índex de massa corporal) és una eina obsoleta inventada per un matemàtic que buscava les mesures perfectes d'un home cis, blanc i europeu, per la qual cosa no contempla totes les corporalitats i tampoc altres factors que no girin entorn de l'aspecte físic, el qual no és un indicador de salut.

També és tota aquesta cultura la que ens posa sobre la taula la facilitat d'opinar sobre els cossos aliens, la categorització i sobreexposició corporal, la que ens ha donat a entendre que com a societat tenim legitimitat per a criticar, assenyalar i opinar sobre els cossos de les persones. És per això que es torna tan necessari transmetre missatges que contrarestin tota aquesta violència.

No hem de modelar-nos a una norma, és el sistema el que s'ha d'adaptar a la diversitat corporal i identitària que conformem com a societat. Conèixer que existeix tota una cultura enfocada al fet que no ens sentim a gust amb els nostres cossos i que, a més, assenyala i castiga els cossos dissidents ajudarà a poder identificar els missatges, imatges i pensaments negatius sobre nosaltres i de la resta.

LA REGLA DELS 5 SEGONS

I L'APARENÇA DE LES PERSONES

NO OPINAR DEL COS I ASPECTE D'UNA ALTRA PERSONA SI NO ÉS UNA COSA QUE PUGUI CANVIAR EN 5 SEGONS.

COM EL PES, LES ESTRIES, L'ACNE, L'ALTURA, LES DENTS, CICATRIUS, PÈL CORPORAL...

SI QUE ES POT CANVIAR EN 5 SEGONS:

MENJAR ENTRE LES DENTS, BRAGUETA OBERTA, UN MOC SORTINT..

COMENTAR-HO DE MANERA AMABLE

SI VEUS A ALGÚ OPINANT O ASSENYALANT COSSOS ALIENS, RECORDA-LI AQUESTA REGLA

miralls SEX
sexualidades y corporalidades

Activitat 4. BINGO

Descripció

A través d'aquesta adaptació del bingo es prendrà consciència sobre la cultura de la dieta, especialment sobre com aquesta incideix en el procés de socialització: com ens relacionem amb el propi cos, amb l'aliè i com es teixeix una xarxa de privilegis o d'exclusió social a partir d'aquest mandat social.

Tractarà el pretty privilege, que fa referència a l'èxit o les facilitats que se li dona a una persona per ser considerada maca, és un biaix a favor que està vinculat a la cultura de la dieta per l'associació de primesa igual a èxit. Desmuntem estereotips i mites que s'han construït entorn de les corporalitats i identitats dissidents.

Dinàmica

En aquesta activitat se li repartirà a cada participant un cartó de bingo (Annex 3.1) i una fotografia d'una persona famosa (Annex 3.2). La persona dinamitzadora anirà dient en veu alta i de manera aleatòria els números i les frases del bingo. Cada participant anirà ratllant els números en funció de si creu o no que la persona de la seva foto compleix amb les afirmacions.

Frases del BINGO:

1. Trobo fàcilment roba de la meva talla a les botigues.
2. No em diuen que necessito aprimar.
3. Es valora positivament el meu físic en les entrevistes de feina.
4. Trobo referents semblants a mi a les sèries, xarxes socials i cinema.
5. Com el meu cos és fort, es veu saludable.
6. Em donen més oportunitats per ser una persona guapa.
7. És igual el que opini, m'escoltaran igual.
8. El meu cos es considera socialment bonic.
9. Si faig dieta és per a cuidar-me, no perquè necessiti aprimar.
10. La meva roba i el meu estil s'associa al meu gènere.
11. Solen lligar amb mi a les discoteques.

12. El meu metge no em recepta dietes quan vaig a la consulta.
13. La meva capacitat de mobilitat fa que pugui accedir a tots els espais (espais d'oci, transport, centres educatius, botigues...).
14. El meu cos es considera àgil, flexible i enèrgic.

Quan una persona faci línia haurà de dir-ho en veu alta, i llavors li tocarà explicar per què creu que compleix el seu personatge amb totes aquestes afirmacions, quins privilegis i facilitats socials creu que té, i si és capaç d'identificar eixos d'opressió que li puguin travessar (identitat sexual, gènere, ètnia...).

Després, es continuarà jugant fins que algú canti bingo. De nou, a aquesta persona li tocarà explicar per què el seu personatge té més oportunitats que la resta i a què es pot deure això. Les altres persones del grup compartiran el personatge que tenen i també podran explicar per què creuen que no compleixen amb algunes o totes les afirmacions. Així, entre totis, reflexionarem sobre els estereotips.

Per a finalitzar o ajudar a fer que el grup comparteixi les seves opinions, es pot fer ús d'unes preguntes disparadores:

- **Penseu que ser una persona prima és ser una persona saludable?**
- **Creieu que les persones grasses poden ser àgils i flexibles?**
- **Opineu que a les persones que són considerades guapes se'ls tracta millor que a les que no?**
- **Quines coses suposeu que s'associen a les persones grasses?**
- **Com creieu que ens poden afectar els estereotips de gènere i corporals?**

Altres recursos per a sensibilitzar sobre la cultura de la dieta:

Ted Talk de Virgie Tovar "Lose Hate Not Weight". <https://www.youtube.com/watch?v=hsbutgDu-O> Minuto 4.20 hasta 6.55

DESCOLONITZAR LA BELLESA ÉS LLAR I RESISTÈNCIA



miralls
sexualitats i corporalitats

DESCOLONITZAR LA BELLESA ÉS LLAR I RESISTÈNCIA

Els feminismes negres del sud global i dels Estats Units han mostrat com entren en joc i es relacionen entre si la raça, el gènere i la classe, mentre els feminismes blancs continuaven teoritzant basant-se en un pensament molt instaurat que totes les dones són blanques i tots els negres són homes. Un feminisme que, com diu Bell Hooks, no prioritza ni té en compte les especificitats de les opressions de gènere que pateixen les dones racialitzades.

Altres col·lectius com el Col·lectiu de Rio Combahee (lesbofeministes afroestatunidenques) plantegen la necessitat de donar resposta a la dominació no sols dels eixos de gènere, classe i racisme, sinó també al de la subordinació heterosexual.

Va ser Kimberlé Williams Crenshaw qui va posar sobre la taula l'articulació entre aquests sistemes opressius, denominant-ho interseccionalitat. Planteja que la interseccionalitat és intrínseca en les relacions de dominació, i que, per exemple, la combinació del masclisme i el racisme invisibilitza encara més l'aïllament de les dones racialitzades.

Aquest pensament permet sortir de la visió d'1 + 1 de les desigualtats. No es tracta només d'assumir que hi ha identitats que pateixen el masclisme, mentre que unes altres pateixen masclisme i racisme, i altres, capacitisme i grassofòbia. No és acumulatiu, és una oportunitat per a pensar les concrecions i experiències diferents de cada eix opressiu segons els diferents eixos que travessen a cada persona.

El prejudici racial en les violències estètiques i corporals està molt present, i tenen molta importància les violències derivades de la dimensió sexual. Trobem estereotips racistes i heteropatriarcals sobre les dones racialitzades, vistes com a objectes de plaer dels homes blancs, i sobre els homes racialitzats, vists com a objectes de virilitat. Aquests estereotips

tenen un origen colonialista, on es vincula la sexualitat amb la raça des d'una mirada occidental, blanca i exotitzada, com si la sexualitat fos un dels trets diferencials del fet de ser una persona negra o mestissa.

El colonialisme deixa una empremta en els imaginaris sexuals i d'expressions de gènere i afecta, per exemple, en la representació sexualitzada de les dones negres en els processos migratoris, on se les entén socialment com a "símbols de sexualitat natural", i a més, s'assumeix automàticament la seva heterosexualitat.

Com diu Patricia Hill Collins, el racisme i l'heteronorma són sistemes que s'alimenten l'un a l'altre per a prevaler. Aquesta relació ha fet que s'assumeixi que totes les persones negres són heterosexuals, i que totes les persones LGTBIAQ+ són blanques, banalitzant les vivències de les persones LGTBIAQ+ racialitzades travessades pel racisme i la LGTBIAQ+fòbia.

Dins dels cànons de bellesa, trobem que també hi ha un perfil hegemònic de bellesa gai, lèsbic, etc. Una vegada més, la imatge canònica agafa com a referència la blanquitud, alimentada per un estigma que assenyala a les persones racialitzades del col·lectiu des d'una sexualitat exagerada i una disponibilitat corporal a l'abast del desig blanc.

Activitat 5. RUMOROLOGIA

Descripció

La rumorologia és una de les eines de difamació d'odi cap a qualsevol col·lectiu social oprimat. Els missatges que es difonen estan basats en pensaments estructurals construïts damunt d'unes bases fermes i rígides com són el racisme, el patriarcat, el capacitisme, etc. El fet que hi hagi unes identitats i corporalitats vàlides i hegemòniques, i altres que no, alimenta els discursos d'odi, masclistes, grassofòbics (entre altres)

carregats de prejudicis, estereotips, fake news i distorsions. No reproduir aquestes dinàmiques és una responsabilitat col·lectiva.

En aquesta activitat us proposem desmuntar aquestes frases i refer-les en clau de drets, amb una mirada antiracista i perspectiva de gènere.

Dinàmica

Per a aquesta activitat es necessitarà un lloc amb espai i sense gaires coses pel mig, on es formarà un cercle amb el grup assegut a terra. La persona dinamitzadora iniciarà xiuxiuejant-li a cau d'orella a li participant del seu costat una de les frases de la llista de rumorologia.

Les persones hauran d'anar passant-se la frase, murmurant-la a cau d'orella, però l'hauran d'anar modificant sobre la marxa perquè l'última persona a la qual li arribi la frase escolti una nova versió que trenqui amb el racisme i la xenofòbia. La responsabilitat del grup és transformar la frase per a trencar amb els mites, estereotips i estigmes associats al col·lectiu de persones racialitzades i/o migrants.

Llista de frases de rumorologia racista i xenòfoba:

- **Les dones llatines s'hipersexualitzen a elles mateixes amb la roba que es posen.**
- **Les dones que porten mocador són submises, masclistes i dependents.**
- **Està bé tocar el cabell afro a algú sense el seu permís perquè és bonic**
- **Les persones gitanes en general són més brutes.**

En finalitzar cada frase, es comentarà per què era racista la inicial i es compartirà el procés que ha viscut el grup per a transformar aquesta frase en una que tinguis sensibilització antiracista. Per a conduir la reflexió podem llançar preguntes:

- Us ha costat modificar la frase?
- Creieu que la frase original és una idea que es pensa amb freqüència?
- Com creieu que poden afectar les violències estètiques a les persones racialitzades?
- Coneixeu referents de dones musulmanes?
- Sabíeu que moltes persones toquen el pèl afro de les persones sense permís?
- Per què és necessari desmuntar aquests mites?

Altres recursos per a treballar la sexualitat i el racisme:

Video de Freeda "Tabú: Fetichización Racial".

<https://www.youtube.com/watch?v=36EkR3dGoSc>

DAVANT BARRERES,
MIRADES I AÏLLAMENT
ALIANCES, TENDRESA I DESACATAMENT



DAVANT BARRERES, MIRADES I AÏLLAMENT, ALIANCES, TENDRESA I DESACATAMENT

La corporalitat i la seva funcionalitat és una qüestió important que intervé en el dret a rebre una educació sexual, una atenció adequada en la salut sexual i reproductiva, i a tenir accessibilitat al propi cos i plaer.

Socialment, s'ha entès que la discapacitat és un factor que fa impracticables les sexualitats, és a dir, es fa una lectura capacitista sobre els cossos, les pràctiques sexuals i el plaer de les persones discapacitades o amb diversitat funcional.

Conviven amb desigualtats, violències i inaccessibilitat a recursos econòmics, laborals, d'habitatge, socials i afectius, entre altres. Les dones amb diversitat funcional, a més, encarnen els estereotips i normes assignats socialment al gènere i a la sexualitat, privant-los d'informació i assessorament sobre salut sexual, plaer i autoconeixement. Encara que semblés que s'ha avançat en l'exercici educatiu de posar el plaer en el centre, abordar les violències sexuals, la prevenció d'ITS (Infeccions de Transmissió Sexual) i l'accés a l'IVE (Interrupció Voluntària de l'Embaràs), hi ha corporalitats a les quals es continua col·locant fora del cercle d'intervenció i de la mirada en clau de drets.

Ser dissident de gènere o dona discapacitada implica més risc d'exclusió social que ser un home discapacitat. Així i tot, encara que l'esquelet social sigui patriarcal, els homes amb diversitat funcional tenen un rang social subordinat pels seus eixos d'opressió i privilegis, sumant-li altres factors com l'edat, ètnia, classe i tipus de discapacitat.

La forma en la qual una persona pot desenvolupar i reproduir dinàmiques i rols de feminitat o masculinitat donarà accessibilitat o no als drets sexuals i reproductius des d'un lloc o un altre. Si aquesta persona no entra en els esquemes canònics associats al seu gènere, apuntarà l'assistencialisme, la patologització i la infantilització.

Les persones discapacitades, sobretot les dones, no encaixen en els ideals de bellesa, sigui per la corporalitat, la mobilitat o la percepció aliena de la salut mental neurodivergent. Quan la imatge d'algú no compleix amb el que està subscrit a la publicitat, mitjans de comunicació, estereotips de bellesa i altres canals de promoció de les violències estètiques, passa a ser considerada una persona asexualada.

Una de les problemàtiques és que no sols es desmarca, majoritàriament, a aquesta persona de ser subjecte de desig, també s'assumeix que les seves pràctiques sexuals seran de risc. S'activen cap a les dones amb diversitat funcional una sèrie de violències que atempten contra l'autodeterminació, el dret a la intimitat, l'accés al seu propi cos, la presa de decisions sobre la seva salut sexual i reproductiva, etc. Algunes de les pràctiques més comunes van des de la negació de l'accés a informació fins a l'esterilització forçada.

És una problemàtica també l'alegalitat i invisibilització de l'assistència sexual, un recurs necessari i alhora privat que no arriba ni a totes les butxaques ni a tots els territoris.

Es parla d'infantilització perquè s'exerceix un tracte a les persones discapacitades o amb diversitat funcional semblant al que s'aplica a la infància, és a dir, un incompliment constant dels seus drets, un tracte inferior i una mirada incapacitadora. Si es continua negant l'autodeterminació, la informació, el poder i el cos, es continua fomentant que algunes identitats i corporalitats es trobin en situació de vulnerabilitat amb major risc de rebre violències sexuals i abusos de poder.

Com diu Anita Botwin per a Pikara Magazine: *Des d'un feminisme decolonial i des dels marges, necessitem articular aquesta lluita que ens visibilitzi i ens faci construir un subjecte polític que gaudeixi de la mateixa legitimitat que la resta. És necessari que a les discas se'ns tingui més en compte en el moviment feminista general, més enllà dels espais afros, trans, de boges, en els quals sí que s'està sent inclusives amb les diferents diversitats que*

existeixen. Necessitem repensar-nos, teixir ponts entre nosaltres, trobar la manera de reivindicar-nos, fer-nos visibles, empoderar-nos i presentar-nos com a subjecte polític, fins ara inexistent.

Activitat 6. BARÒMETRE

Descripció

Quan parlem de barreres i discapacitat, les primeres que ens venen al cap són les barreres arquitectòniques. No obstant això, les barreres estan en molts més aspectes que en el disseny de les estructures, cases, carrers, transports... Estan en l'accés a un lloc de treball, en l'accés al propi cos, als drets sexuals i reproductius, a les ajudes públiques i altres àmbits en els quals entra en joc l'autodeterminació i sobirania sobre un mateix.

En aquesta activitat posarem sobre la taula alguns dels àmbits quotidians on és present el capacitisme a través d'afirmacions veritables i falses.

Dinàmica

En aquesta proposta es necessitarà un espai ampli, ja que implica moviment del cos. La persona dinamitzadora demanarà que el grup es posicioni enmig de la sala, en fila, mirant cap endavant i indicarà que les persones es posicionaran cap a la dreta si creuen que l'afirmació és falsa i a l'esquerra, si creuen que és veritat.

Una vegada estigui la fila feta, es llegiran en veu alta les afirmacions. Quan lis participants es posicionin en un costat o un altre, es donarà la paraula a cada bàndol perquè justifiquin la seva elecció, així escoltarem diverses opinions que donin lloc a compartir i debatre entre tot el grup.

Frases del baròmetre:

- Totes les estacions de metro de Barcelona tenen ascensor.
- Es produeixen esterilitzacions forçades a persones discapacitades o amb diversitat funcional.
- S'infantilitza a les persones discapacitades o amb diversitat funcional, sobretot quan parlem de sexualitats o sexe.
- L'Estat inverteix tres vegades més en psicofàrmacs que en cultura.
- L'Assistència Sexual és un servei públic.
- El 15% de les baixes es deuen a la salut mental.
- Els espais d'oci són accessibles per a tota mena de cossos i mobilitats.

La persona dinamitzadora pot usar com a suport les següents preguntes perquè el grup participi:

- **Per què creieu que s'infantilitzen a les persones discapacitades o amb diversitat funcional?**
- **Sabeu que és l'assistència sexual? Què opineu sobre ella?**
- **Sabríeu esmentar sèries o pel·lícules on apareguin persones discapacitades o amb diversitat funcional que no siguin sobre drama?**
- **Per què penseu que ocorren les esterilitzacions forçades? Què opineu sobre aquest tema?**
- **Com creieu que les violències estètiques afecten la discriminació cap a les persones discapacitades o amb diversitat funcional?**

Altres recursos per parlar de sexualitats i discapacitat:

Podcast "Dulces y Saladas" amb l'activista Oyirum

<https://www.youtube.com/watch?v=RATOCGuEnCw> Minut 0 al 7.1 i a partir del minut 45

RECURSOS PER L'ABORDATGE DE LES VIOLÈNCIES ESTÈTIQUES, LA DIVERSITAT CORPORAL I LES SEXUALITATS

* Entitats comunitàries i recursos públics:

- **Proyecto Princesas.** Ajuda i informa sobre els TCA. Espanya
- **ACAB.** Associació contra l'anorexia i la bulímia. Catalunya
- **La Lore.** Espai jove sobre sexualitat, relacions i gènere. Barcelona
- **Oficina per la No Discriminació. Centre LGTBI.** Assessorament jurídic, mediació, informació i recursos. Barcelona
- **Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS).** Barcelona
- **Trànsit.** Unitat d'atenció a la salut de les persones trans. Catalunya
- **La gorda.** Associació de suport i acompanyament al col·lectiu gras. Catalunya
- **A pelo.** Associació de dones i identitats dissidents amb alopecía. Espanya
- **Som barbàrie.** Agrupació de dones i identitats dissidents barbudes. Catalunya
- **Dones no estàndards.** Associació de dones discapacitades. Catalunya

* Recursos audiovisuals:

- Sèrie. **Dietland** (2018)
- Sèrie **Shrill** (2019)
- Sèrie. **Steven Universe** (2013)
- Sèrie **El punto muerto: un parque paranormal** (2022)
- Sèrie. **Sex Education** (2019)
- Sèrie. **Pose** (2018)
- Sèrie. **Queridos blancos** (2017)
- Sèrie **Harlem** (2021)
- Sèrie **Special** (2019)
- Documental. **Yes, we fuck** (2015)

* Recursos bibliogràfics:

-Llibres

- **El mito de la belleza** - Naomi Wolf, 2020. Ed. Continta me tienes
- **Bellas para morir** - Esther Pineda G., 2021. Ed. Prometo
- **A contrapelo. O por qué romper el círculo de depilación, sumisión y autodio** - Bel Olid, 2020. Ed. Capitan Swing
- **Tienes derecho a permanecer gorda** - Virgie Tovar, 2018. Ed. Melusina
- **Cuerpos sin patrones** - Laura Contrera y Nicolás Cuello, 2018. Ed. Madreselva
- **Stone Butch Blues** - Leslie Feinberg, 2021. Ed. Levanta fuego
- **Disidentes de género** - Kate Bornstein y S. Bear Bergman, 2018. Ed. Continta me tienes
- **Ser mujer negra en España** - Desirée Bela-Lobedde, 2018. Ed. Plan B
- **No me toques el pelo** - Emma Dabiri, 2023. Ed. Capitán Swing
- **Sin concesiones: preceptos negros, queer y feministas para movimientos radicales** - Charlene A. Carruthers, 2019. Ed. Consonni
- **Ética mutante del deseo disca y las afecciones de la interdependencia funcional** - Leonor Silvestri, 2021. Ed. Queen Ludd
- **Lucha contra el capacitismo** - Itxi Guerra, 2022. Imperdible editorial
- **Teoría Crip: signos culturales de lo queer y de la discapacidad** - Robert McRuer, 2021. Ed. Kaotica libros

- Guies i dossiers

- **Violencia estética e imposición del ideal de la belleza.** Juventud Canaria
- **Cuadernillo de sensibilización sobre temáticas de diversidad corporal gorda.** Ministerio de las mujeres, políticas de género y diversidad sexual. Gobierno de la provincia de Buenos Aires
- **Guía básica sobre gordofobia: un paso más hacia una vida libre de violencia.** Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias
- **Guía sexualidades y adolescencias LGTBI+. Herramientas, ideas y recursos para acompañar adolescentes LGTBI.** SEXus
- **Guía Trans*versals: vivencias y disidencias.** SEXus
- **Diversidades: estrategias para una ESI diversa.** Tierra Violeta y Red Argentina de Género, Ciencia y Tecnología
- **Guía antirracista Mainty.** Adriana Torroella. @_fahafahana_

ANNEXOS

Annex 1. QUADRE EXPRESS

QUADRE EXPRESS

HOME CIS

DONA CIS

HOME TRANS*

DONA TRANS*

PERSONES NO BINÀRIES

miralls SEX
sexualitats i corporalitats

Annex 2. Targetes IMPRO SOCIAL

ROL PROTAGONISTA 1

MISSIÓ ASSEURE'S EN LA CADIRA QUE ESTIGUI
MÉS LLUNY DE TU, CAMINANT MOLT A
POC A POC.

COMUNICACIÓ NO POTS DIR RES, ENCARA
QUE ET DIGUIN COSES,
ACONSEGUEIX EL TEU
OBJECTIU EN SILENCI..

miralls SEX
sexualitats i corporalitats

ROL PROTAGONISTA 2

MISSIÓ ASSEURE'S EN LA CADIRA QUE ESTIGUI
MÉS LLUNY DE TU, CAMINANT MOLT A
POC A POC.

COMUNICACIÓ POTS DEFENSAR-TE VERBALMENT
PER A ACONSEGUIR EL TEU
OBJECTIU I DEMANAR EL QUE
NECESSITIS.

miralls SEX
sexualitats i corporalitats

ROL

PERSONA AGITADORA 1

MISSIÓ

EVITAR QUE LA PROTAGONISTA
S'ASSEGUI EN UNA CADIRA, POSANT-TE
D'AVANT SEVA.

COMUNICACIÓ

NO POTS DIR RES.

miralls SEX
sexualidades y corporalidades

ROL

PERSONA AGITADORA 2

MISSIÓ

QUAN LA PROTAGONISTA ESTIGUI
PROP D'UNA CADIRA, L'AGAFES I
L'ALLUNYES D'ELLA.

COMUNICACIÓ

NO POTS DIR RES.

miralls SEX
sexualitats i corporalitats

miralls
sexualitats i corporalitats

ROL

PERSONA AGITADORA 3

MISSIÓ

POSAR-TE DARRERE DE LA
PROTAGONISTA I AVANÇAR QUAN HO
FACI ELLA.

COMUNICACIÓ

ANAR DIENT-LI "LA CADIRA
NO ÉS PER A TU" "NO
M'AGRADA LA TEVA
SAMARRETA"

miralls SEXX
sexualitats i corporalitats

ROL

PERSONA AGITADORA 4

MISSIÓ

EVITAR QUE LA PROTAGONISTA
S'ASSEGUI EN UNA CADIRA. POSANT-TE
DAVANT SEVA.

COMUNICACIÓ

ANAR DIENT-LI "NO POTS
FER-HO"

miralls SEXX
sexualitats i corporalitats

ROL

PERSONA CONSCIENCIADORA 1

MISSIÓ

CONVÈNCER A LES PERSONES QUE
ESTAN MOLESTANT A LES
PROTAGONISTES QUE PARIN.

COMUNICACIÓ

DIR-LOS: "TOTES LES PERSONES
MEREIXEN RESPECTE" "EL QUE
ESTÀS FENT ÉS VIOLÈNCIA"
"TOTES LES PERSONES SÓN
VÀLIDES"

miralls SEXX
sexualitats i corporalitats

ROL

PERSONA CONSCIENCIADORA 2

MISSIÓ

CONVÈNCER A LES PERSONES QUE NO
ESTAN FENT RES I ESTAN EN SILENCI,
PERQUÈ AJUDIN.

COMUNICACIÓ

DIR-LOS: NO ESTÀS VEIENT EL
QUÈ PASSA? "HEM DE DEFENSAR-
LOS, NO PODEM CALLAR-NOS"...

miralls SEXX
sexualitats i corporalitats

ROL INDIFERENT 1

MISSIÓ CAMINAR PER L'ESPAI IGNORANT EL QUE OCORRE, COM SI NO T'IMPORTÉS.

COMUNICACIÓ SI ET PARLEN, CONTESTAR "M'ÉS IGUAL", "NO IMPORTA", "COSES QUE PASSEN"...

miralls SEX
sexualitats i corporalitats

ROL INDIFERENT 2

MISSIÓ ASSEURE'T EN UNA CADIRA I OBSERVAR EL QUE PASSA SENSE INTERVENIR.

COMUNICACIÓ SI ET PARLEN, CONTESTAR "M'ÉS IGUAL", "NO IMPORTA", "COSES QUE PASSEN"...

miralls SEX
sexualitats i corporalitats

ROL **INDIFERENT 3**

MIS SIÓ **ASSEURE'T A TERRA I FER QUE FACIS
UNA ACTIVITAT COM LLEGIR.**

COMUNICACIÓ **SI ET PARLEN, CONTESTAR "M'ÉS
IGUAL", "NO IMPORTA", "COSES
QUE PASSEN"...**

miralls **SEX**
sexualidades y corporalidades

ROL **PERSONA ALIADA 1**

MISSIÓ **SECUNDAR I ACOMPANYAR A LA
PROTAGONISTA EN EL QUE NECESSITI.**

COMUNICACIÓ **ANAR DIENT-LI COM ESTÀS? QUÈ
NECESSITES? PUC FER ALGUNA
COSA PER TU?...**

miralls **SEX**
sexualitats i corporalitats

miralls
sexualitats i corporalitats

ROL PERSONA ALIADA 2

MISSIÓ FER COSTAT A LA PROTAGONISTA.

COMUNICACIÓ ANAR DIENT-LI "ETS VÀLID/A/E"
"AQUESTA CADIRA ÉS PER A TU
TAMBÈ" "M'AGRADA COM ETS"

miralls SEX
sexualitats i corporalitats

ROL PERSONA BOICOTEJADORA 1

MISSIÓ PERSEGUIR LA PROTAGONISTA
ASSENyalANT I RIENT-TE SENSE DIR
RES, NOMÉS RIURES

COMUNICACIÓ FER GESTOS DE RIURE, BURLA,
ASSENyalAR, PERÒ VERBALMENT
NO POTS DIR RES, NOMÉS RIURES

miralls SEX
sexualitats i corporalitats

ROL

PERSONA BOICOTEJADORA 2

MISSIÓ

POSAR-TE DARRERE D'UNA CADIRA
PRÒXIMA TEVA I MIRAR A LA
PROTAGONISTA.

COMUNICACIÓ

ANAR DIENT-LI "PER SALUT, NO
HAS D'ARRIBAR A LA CADIRA".

miralls SEXX
sexualitats i corporalitats

Annex 3.1 Catró BINGO



Annex 3.2 PERSONATGES

GERARD PIQUÉ



miralls SEX

LIZO



miralls SEX

BOB POP



miralls SEX

BERTA VÁZQUEZ



miralls SEX

AITANA



miralls SEX

AARON PHILIP



miralls SEX

IBAI LLANOS



miralls SEX

RAUW ALEJANDRO



miralls SEX

ESTY QUESADA



miralls SEX

DULCEIDA



miralls SEX

CARMEN MACHI



miralls SEX

SAM SMITH



miralls SEX

DEMI LOVATO



miralls SEX

DWAYNE JOHNSON



miralls SEX

miralls

sexualitats i corporalitats

Un programa de:

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**

900 900 120
Contra la violència
masclista **Atenció 24 h**