

miralls
sexualidades y corporalidades

Guía Pedagógica



SEX

GUÍA PEDAGÓGICA MIRALLS

- **Autoría**

Tess Hache y Maio Serrasolsas

- **Agradecimientos**

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

- **Edición**

ABD

- **Revisión**

SEXus

- **Fotografía**

Mar Armengol Casanovas (@_pelillosalamar_)

- **Diseño y Maquetación**

Chamana Comunicación

Barcelona, 2023.

Esta propuesta surge del trabajo conjunto de todas las personas que forman parte del equipo de SEXus. Este documento está sujeto a una licencia de uso Creative Commons cc-by-nc 4.0.

Se permite cualquier uso de la obra siempre que no tenga una finalidad comercial.

ÍNDICE

- ¿Qué es Miralls?
- ¿Por qué es necesario?
- ¿Cómo acompañamos?
- ¿Cómo nombramos?
- ¿Cómo interpelan las violencias estéticas en nuestras sexualidades?
- * **Nuestras plumas y reflejos os desbordan los espejos**
- * **Los cuerpos gordos son ternura, sexy y deseable es la blandura**
- * **Porque ahoga y aprieta, abajo la cultura de la dieta**
- * **Descolonizar la belleza es hogar y resistencia**
- * **Ante barreras, miradas y anonimato, alianzas, ternura y desacato**
- Recursos para abordar las violencias estéticas, la diversidad corporal y las sexualidades

¿QUÉ ES MIRALLS?

Miralls tiene la principal intención de educar, sensibilizar sobre las violencias estéticas y crear nuevas estrategias para hacerlas frente, desde una perspectiva de género e interseccional que tenga en cuenta los diferentes ejes de opresión que atraviesan a las corporalidades, como la gordofobia, el racismo, la transfobia y el capacitismo.

Este proyecto nace a partir de las necesidades detectadas en el ámbito socioeducativo para el abordaje de las violencias estéticas y en el acompañamiento de las consecuencias de estas en adolescentes y jóvenes. La propuesta ha sido elaborada al detectar, por un lado, que no hay suficientes herramientas a disposición de las personas adultas y profesionales para abordar cuestiones en torno a los estereotipos y cánones de belleza, así como las discriminaciones por razón de aspecto, trastornos de la conducta alimentaria, violencias corporales, complejos, autoestima y empoderamiento. Y, por otro lado, que no hay suficientes materiales de sensibilización que aborden de una forma crítica la problemática que presentan las violencias estéticas y que, a su vez, encarnen un mensaje de empoderamiento donde los cuerpos no normativos ocupen el espacio público y político, mostrando la diversidad de nuestras identidades y señalando las violencias corporales.

Dado que las violencias estéticas también atraviesan e influyen sobre nuestras sexualidades, es necesario poder poner en el centro nuestro cuerpo, de qué forma nos interpelan los roles de género, los estereotipos de belleza y las violencias estéticas, con la finalidad de poder vivir nuestras sexualidades y cuerpos de una forma más plena, centradas en el placer y libres de estereotipos, prejuicios y violencias.

Citando a la autora y activista corporal Virgie Tovar, *No es la delgadez lo que está erotizado. Lo que está erotizado es la sumisión que la delgadez supone dentro de nuestra cultura.* La delgadez es una característica secundaria. La auténtica mercancía es la voluntad de las mujeres de someterse al control cultural. Los cánones de belleza no solo nos limitan, sino que nos violentan. Nuestro imaginario social y erótico se ha

configurado a través de la óptica de la norma, que no solo entiende de género, cultura, orientación... sino también de cuerpo e imagen.

Miralls es el eje de intersección donde las violencias estéticas y las sexualidades se encuentran, para trabajar por la erradicación de los estándares de belleza y las violencias corporales que nos impiden disfrutar de nuestros cuerpos, sexualidades y experiencias vitales. Ponemos en el centro la elaboración de estrategias comunitarias a partir de los malestares corporales que compartimos como sociedad y las violencias que se inciden en determinadas identidades por razón de peso, capacidad, edad, identidad y/o expresión de género, etnia y/o procedencia cultural.

Esta guía pedagógica pretende ser un punto de partida para poder abordar esta cuestión en el ámbito socioeducativo, ofreciendo recursos que nos ayudarán a comprender la magnitud con la que actúan dichas violencias, así como comprender la diversidad que nos rodea. Además, proponemos una serie de actividades con la intención de propiciar un espacio donde empezar a reflexionar, crear pensamiento crítico y trabajar sobre estas realidades, promoviendo la confianza, la autoestima y el empoderamiento, tanto individual como colectivo.

Que el trabajo colaborativo, los encuentros y la investigación que hemos realizado entre el equipo y los participantes durante el proyecto sirva como apoyo y sea un abrazo como lo ha sido para nosotros, que acompañe en los procesos de prevención y reparación de las violencias estéticas.

¿POR QUÉ ES NECESARIO?

En los últimos años, desde los feminismos, se ha empezado a visibilizar más la problemática que presenta la violencia estética en nuestro cotidiano y a comprenderla como un eje más del propio sistema cisheteropatriarcal, capitalista y occidental. Aun así, sigue siendo un tema pendiente en nuestras agendas políticas. No se ha tomado lo suficientemente en serio las consecuencias que pueden acarrear los estereotipos de belleza y el conjunto de violencias estéticas y corporales que atentan contra nuestra integridad, la de todas las personas, pero especialmente la de las mujeres, disidencias de género y personas con cuerpos no normativos.

A nivel legislativo, tanto en Cataluña como en el resto de España, aún no se reconoce la gordofobia como una discriminación y las medidas específicas que se toman para erradicar los estereotipos de belleza o prevenir los trastornos de la conducta alimentaria están lejos de reflejar la gravedad de la problemática y realmente ser efectivas.

Podemos encontrar artículos como en la Ley del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista (5/2008), en la Ley general de la comunicación audiovisual (7/2010), en la Ley de igualdad efectiva de mujeres y hombres (17/2015), en el Real decreto sobre publicidad y promoción comercial de productos, actividades o servicios con pretendida finalidad sanitaria (1907/1996), entre otras leyes, que hablan de erradicar los estereotipos de género, entre ellos se incluyen los de belleza.

En alguna ocasión hacen mención a los cánones de belleza reconociendo que fomentan desigualdad, también se habla sobre una representación digna y diversa para todas las identidades según género, cultura, capacidad, cuerpo... Además, hacen una pincelada sobre la regulación de los productos que promueven los trastornos de la conducta alimentaria en la publicidad. Por lo tanto, es necesario trabajar por el reconocimiento legal de las violencias estéticas y corporales, para facilitar el trabajo educativo y de sensibilización, con la intención de poder erradicarlas y promover la igualdad.

Es una realidad tangible el hecho de que cada vez a más temprana edad las personas empiezan a desarrollar una autopercepción negativa sobre su imagen, tener conductas restrictivas sobre la alimentación, tener complejos por determinadas partes de su cuerpo e incluso creer que el respeto que merecen se mide según la corporalidad que tengan.

En Europa, la discriminación por razón de aspecto es el segundo motivo más común por bullying, así lo recogió la UNESCO. Desde la infancia, ya hay una clara concepción de lo que es bonito o no según los cánones de belleza establecidos, además de empezar a sentir vergüenza hacia el propio cuerpo, que va cogiendo fuerza con los años, especialmente en la adolescencia. Las expectativas sobre nuestros cuerpos y los de los demás dan como resultado un aumento de situaciones de discriminación hacia los cuerpos no normativos.

Otra consecuencia de las violencias estéticas y los cánones de belleza establecidos es el constante incremento de casos de trastornos de la conducta alimentaria. El Departamento de Salud de Cataluña recoge en su encuesta de 2022 que, más de ochenta mil personas mayores de 15 años tienen un TCA, la mayoría de ellos desarrollados por mujeres jóvenes. También indican que en los últimos tres años ha habido un aumento del número de intervenciones de TCA en atención primaria, siendo los jóvenes de entre 12 y 17 años los más afectados. Por otro lado, se ha producido un aumento en las cirugías estéticas entre la juventud, según la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) la media de edad de acceso a la cirugía estética ha bajado de los 35 a los 20 años.

Esto afecta a la hora de desarrollar nuestras personalidades, relaciones y toda la vivencia de nuestras sexualidades. Las violencias estéticas afectan directamente sobre nuestra autoestima y percepciones, pudiendo convertirse en un factor de riesgo de sufrir otras violencias con relación a nuestras identidades en todas las esferas, tanto públicas como privadas: laboral, sanitaria, educativa, de ocio, social...

¿CÓMO ACOMPAÑAMOS?

Esta guía trata sobre el abordaje de las violencias estéticas, de las sexualidades, de la percepción y de diferentes vivencias delicadas y complejas que pueden acuerpar algunas identidades y corporalidades por motivos de racismo, gordofobia, transfobia, capacitismo, sexismo...

Es por ello que nos parece imprescindible la existencia de este aviso de contenido, para cuidar y prevenir, para anticipar y acompañar.

Experimentar una situación de violencia, recordarla o verla venir es un escenario que deja huella a la persona que lo sufre. No afecta con la misma intensidad a cada uno, no toca la misma herida, no genera las mismas consecuencias, pero siempre afecta, siempre hiere y siempre tiene consecuencias. Como personas que acompañamos procesos educativos, tenemos la responsabilidad de generar espacios seguros, y para hacerlo hay que tener en cuenta diferentes matices. Aquí os proponemos algunos:

- * **Empezar la actividad haciendo un aviso de contenido (p. ej.: “En la actividad que haremos ahora vamos a tratar temas relacionados con violencia sexual, fetichización, trastornos de la conducta alimentaria...”).**
- * **Comunicar a les participantes que sus vivencias y experiencias son igual de importantes que las otras y que hay que mantener un espacio de respeto y cuidados.**
- * **Intentar ser mínimo dos personas dinamizadoras, por si hiciera falta hacer un acompañamiento a una persona durante la actividad.**
- * **En el caso de que durante la actividad una de las personas participantes se sienta afectada por algún tema, se le puede ofrecer cambiar de espacio, preguntándole si prefiere estar solo o con la persona referente que esté disponible.**
- * **En la propia sala donde se realiza la actividad, puede plantearse un rincón con algún cojín y agua por si algune participante quiere retirarse del ejercicio sin tener que abandonar la sala.**
- * **Daremos espacio a lo que nos exprese la persona afectada, no juzgaremos ni infravaloraremos su vivencia. No expondremos su relato al grupo a no ser que la persona lo indique explícitamente.**
- * **Durante el rato post-actividad y los siguientes días haremos revisión de cómo ha evolucionado la persona.**

¿CÓMO NOMBRAMOS?

Con la intención de poder abordar las cuestiones que giran en torno a las violencias estéticas, autoestima, sexualidades, amor propio y diversidad sexual, con un enfoque feminista e interseccional que respete la pluralidad de corporalidades y sexualidades, es importante que tengamos claros algunos conceptos básicos y que sepamos todas sus posibilidades.

El lenguaje que usamos es crucial, sobre todo cuando hablamos de identidades y cuerpos. Vivimos en una sociedad cisheteronormativa, patriarcal y occidental, que ha invisibilizado, patologizado y discriminado a las personas por su cuerpo, etnia, capacidad, género, orientación... Es fundamental poder hacer revisión de las palabras que utilizamos e incorporar una mirada más integral, donde el lenguaje forme parte del cambio, para visibilizar las distintas realidades sobre los cuerpos y sexualidades.

También queremos hacer mención del lenguaje que utilizaremos en esta guía, se irá alternando el femenino genérico, haciendo referencia al sujeto "personas", con el género neutro para englobar todas las identidades y fomentar su normalización en nuestro lenguaje. La palabra trans y un asterisco se usa como categoría paraguas que engloba a todas aquellas expresiones e identidades de género no normativas. Incluye a personas transexuales, transgénero, travestis, no binarias, con expresión de género fluido y otras variaciones de género.

Con relación a esto, hay un debate vivo sobre la utilización de los conceptos discapacidad o diversidad funcional, en esta guía haremos uso de los dos términos, entendiendo que cada persona del propio colectivo tiene la libertad de autodeterminarse como prefiera.

Os presentamos algunos conceptos para poder comprender qué es la violencia estética, qué engloban las sexualidades y conocer la diversidad corporal. Queremos destacar que los conceptos y categorías que nombramos muestran una flexibilidad y quedan sujetas a una constante revisión, porque el lenguaje está vivo y debe ser transformador.

Con Relación Al Cuerpo:

- * **Belleza:** es un concepto abstracto y subjetivo. Se vincula con la armonía, el equilibrio y la proporción corporal, rasgos que se fundamentan en los parámetros sociales considerados válidos y, por lo tanto, bonitos.
- * **Canon de belleza:** los cánones de belleza son una serie de normas e ideas que rigen y determinan qué cuerpos son bellos y cuáles no. Estos cánones están atravesados por los sistemas de opresión (machismo, El resto de corporalidades pasan a ser otredades sujetas a violencias, exclusiones, invisibilizaciones y desmarcadas socialmente del deseo y el placer.
- * **Hegemonía corporal:** se trata de la supremacía de unas corporalidades sobre otras. Los cuerpos hegemónicos son los que entran dentro de la delgadez, la blanquitud, la juventud y la funcionalidad productiva. El resto de corporalidades pasan a ser otredades sujetas a violencias, exclusiones, invisibilizaciones y desmarcadas socialmente del deseo y el placer.
- * **Violencias estéticas:** es un conjunto de violencias ejercidas a través de la imposición de un ideal de belleza inalcanzable. Este ideal responde a un sistema cisheteropatriarcal y occidental, es decir, dictamina como cuerpo válido aquel que es o se acerca más a un cuerpo hegemónico, blanco, cis, delgado y con unas capacidades que dan respuesta a un sistema productivo capitalista. Estas violencias son ejercidas especialmente hacia mujeres e identidades disidentes como personas trans*, gordas, racializadas, con diversidad funcional o discapacitadas.
- * **Estereotipo:** es una imagen o idea que atribuimos de forma generalizada a un grupo social y que determina ciertas conductas, cualidades, habilidades o características distintivas e inamovibles. Es una visión distorsionada de la realidad que puede derivar en intolerancia y discriminación hacia otras personas por motivo de su

nacionalidad, etnia, clase socioeconómica, género, edad, orientación sexual, capacidad, corporalidad...

- * **Body shaming:** traducido como vergüenza corporal, hace referencia al acto de avergonzar o burlarse de una persona por su aspecto físico. Se señala constantemente lo que se considera como imperfección corporal y se opina del cuerpo ajeno sin que la persona haya pedido opinión.
- * **Cultura de la dieta:** son todos los mensajes, imágenes y mandatos sociales destinados a controlar la propia alimentación, movimiento y cuerpo desde la restricción de comida y el aumento de ejercicio con la única finalidad de adelgazar. Forma parte de una cultura que marca la delgadez como sinónimo de belleza y salud, generando prejuicios y estigmas hacia los cuerpos que no cumplen con estos parámetros.
- * **Patologización de los cuerpos:** la salud también se entiende como un constructo social, el sistema médico se rige desde una mirada colonial que concibe el cuerpo como una máquina y no desde una visión holística. Partiendo de esta base, a lo largo de la historia se han patologizado cuerpos e identidades que no encajan con el ritmo de producción y modo de vida que sostiene a un sistema capitalista. El cómo hemos construido la belleza también va asociado a esta concepción. Socialmente, hay un rechazo a la enfermedad, por lo tanto, patologizar cuerpos es una forma de legitimar el odio a la diferencia desde un discurso médico que se excusa en la falsa preocupación por la salud y que genera violencia y estigma hacia diferentes colectivos (personas gordas, LGTBIAQ+, discapacitadas y/o con diversidad funcional...).
Por ejemplo, términos como obesidad o sobrepeso deshumanizan y estigmatizan, por ello no se deben utilizar para hablar de las personas gordas, puesto que la salud no la marca el peso.
- * **Gordofobia:** es el rechazo social y la violencia hacia las personas gordas por el hecho de ser gordas. También es el rechazo y el odio hacia la gordura, por ejemplo, el miedo a engordar.

- * **Capacitismo:** es un sistema social, estructural, político, económico y arquitectónico que discrimina a las personas discapacitadas por el hecho de serlo.
- * **Racismo:** es el odio, rechazo o exclusión de una persona por su raza, color de piel, origen étnico o su lengua, impidiendo el uso de derechos humanos. Está fundamentado en una historia colonial, que refuerza y legitima cualquier práctica de superioridad blanca y occidental.
- * **Gerontofobia:** es el rechazo, la exclusión y discriminación hacia las personas mayores, de la tercera edad y hacia la vejez. También es el miedo a envejecer.
- * **Autoestima o amor propio:** es la percepción emocional profunda que las personas tienen sobre sí mismas. Es un estado variable, no se puede interpretar como un fin al que llegar, ya que es una constante que puede mutar en función del momento personal y que no depende solo de uno mismo.
- * **Autoconcepto-autoimagen:** es el conjunto global, organizado y mutable de las percepciones que una persona tiene sobre sí misma respecto a sus características. El autoconcepto se centra más en la inteligencia y personalidad, mientras que la autoimagen hace referencia a nuestra apariencia física (expresiones, corporalidad, vestimenta...).
- * **Autopercepción:** es la percepción que tenemos sobre nuestra personalidad, imagen, cualidades, habilidades, defectos y otras características propias. Dicha percepción se construye a través del prisma de cómo nos ven otras personas y del imaginario colectivo de la sociedad de cómo debemos ser. Es decir, se compone de cómo nos vemos, cómo nos ven y cómo se supone que tenemos que ser. Va cambiando en función del contexto en el que nos encontremos.
- * **Complejos:** los complejos por el aspecto físico son cualquier malestar emocional y psicológico desarrollado por alguna incomodidad, miedo o disgusto hacia uno o varios rasgos de nuestro cuerpo.

- * **TCA:** son las siglas que conforman los Trastornos de la Conducta Alimentaria, es un término paraguas que engloba diferentes trastornos que alteran la autopercepción de la imagen y la relación con la comida. Algunos son: la anorexia y la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón, la vigorexia, el trastorno restrictivo de la ingesta y otros diagnosticados como “sin especificar”.
- * **Dismorfia corporal:** preocupación obsesiva por alguna característica que la propia persona considera un defecto en su aspecto físico. Se trata de un malestar psicológico que provoca la alteración de la percepción de la propia imagen corporal.
- * **Disforia de género:** es un diagnóstico médico que hace referencia a personas con aversión a sus propios genitales y cuerpo. Durante mucho tiempo y todavía en muchos países, ha sido y es necesario este diagnóstico para poder hacer un cambio en el registro de nombre en los documentos oficiales. Este requisito patologiza las vidas trans*, y su anulación es una lucha todavía vigente del movimiento LGTBIAQ+. La Organización Mundial de la Salud (OMS) eliminó en 2018 la transexualidad del listado de enfermedades, aunque se siguen patologizando y psiquiatrizando las disidencias sexuales y de género.
- * **Cispassing:** se hace uso de este término cuando una persona trans* tiene un pase como persona cis en lo que se refiere a sus rasgos físicos y expresión de género. Es decir, no se puede deducir por su apariencia que es una persona trans*. Va asociado a la idea binaria de cómo se supone que debe ser una mujer y un hombre. Tener cispassing socialmente se ha considerado como algo positivo porque se acerca a la cisnorma, pero realmente es un término que contribuye a mantener el estigma, los prejuicios y los estereotipos hacia el colectivo trans*.
- * **Diversidad corporal:** se hace uso de este término para referirnos a las diferencias corporales que nos caracterizan como seres humanos, incluyendo nuestros tamaños, procedencias culturales, colores, identidades y expresiones de género, capacidades, etc.

Con Relación A Las Sexualidades:

- * **Identidad de género:** autopercepción propia del género, el género con el que una persona se identifica. La cultura occidental es binaria, por tanto, se asumen las identidades de género de mujer y hombre, pero hay otras con las que una persona se puede identificar, como género no binario, agénero o género fluido. La identidad de género de una persona puede corresponderse con el género que se le asignó al nacer (cis), o bien puede que, al crecer, una persona se identifique con un género diferente del asignado (trans*)
 - La orientación sexual y la identidad de género son independientes, por lo que una persona puede ser lesbiana, gay, bisexual, asexual o heterosexual, independientemente de si es cis o trans*.
- * **Expresión de género:** el género se expresa culturalmente a través del cuerpo, vestimenta, peinado, actitudes, roles, etc. Existen unas expectativas sociales que se esperan de la expresión de género de un hombre y de una mujer. La expresión de género de una persona no tiene por qué coincidir con su sexo, identidad de género o su orientación y/o preferencia sexual.
- * **Características sexuales:** la combinación de características corporales de una persona que incluyen genitales, anatomía reproductiva, gónadas, hormonas, cromosomas y también características llamadas fenotípicas o, tradicionalmente, caracteres sexuales secundarios (altura, pelo facial y corporal, desarrollo de senos, tono de voz, distribución de la grasa corporal y la masa muscular, etc.).
- * **Intersex*:** las personas intersex* nacen con características sexuales que no se ajustan a las normas binarias que ha marcado la medicina sobre los cuerpos. Se trata de variaciones que pueden estar relacionadas con los cromosomas, la genitalidad externa, la genitalidad interna, las gónadas y/o con la respuesta hormonal. La realidad intersex* evidencia la diversidad en la anatomía sexual y no tiene relación con las identidades de género o las preferencias sexuales. Debido a que

las características intersex* son innatas, estas pueden ser identificadas a cualquier edad, incluso prenatalmente, al nacer o en la infancia temprana, durante la pubertad o al realizar prácticas sexuales con fines reproductivos. En muchos sitios, aún se practican intervenciones quirúrgicas sin supervisión o consentimiento cuando nacen criaturas con variaciones en las características sexuales que no entran dentro de las clasificaciones rígidas de niño o niña. Estas mutilaciones corporales incumplen los derechos de la infancia, y en la mayoría de ocasiones no se consulta ni se informa adecuadamente a las familias. A las personas que no son intersex* se las denomina endosexuales.

- * **Identities no binarias:** aquellas personas que no se identifican únicamente como hombres o como mujeres. Se identifican más allá del binarismo de género tradicional. Puede ser que se identifiquen con los dos géneros, con ninguno de ellos o con otros géneros. Dentro del no binarismo podemos encontrar diferentes identidades de género, algunas son agénero, género neutro, género no fluido, bigénero, intergénero, demigénero y pangénero.
- * **Trans*:** personas con una identidad de género diferente al género asignado al nacer o que muestra inconformidad con los patrones binarios y estereotipados del sistema sexo-género. La palabra trans y un asterisco se usa como categoría paraguas que engloba a todas aquellas expresiones e identidades de género no normativas. Incluye a personas transexuales, transgénero, travestis, no binarias, con expresión de género fluido y otras variaciones de género. Hay personas que sienten necesario realizar modificaciones corporales en el proceso de transición a partir de un tratamiento hormonal o procedimientos quirúrgicos, y otras que no.
- * **Orientación y/o preferencia sexual/afectiva:** está relacionada con el objeto de deseo. Se refiere a la atracción emocional, sexual y/o afectiva que se puede sentir por personas del mismo género/sexo (homosexualidad), de diferente género/sexo (heterosexualidad) o por más de un género o independientemente del género (bisexualidad). Resulta importante contemplar todas estas posibilidades como

punto de partida y tener en cuenta que existe una gran diversidad de orientaciones sexuales y afectivas muy amplia, que confluyen entre los parámetros de la alosexualidad (personas que sienten atracción sexual) y la asexualidad (personas que no sienten atracción sexual o lo sienten en baja intensidad/frecuencia). La orientación y preferencia sexual no está relacionada con la identidad ni con la expresión de género.

- * **Deseo:** emoción que se genera a consecuencia de la ausencia de algo que queremos, también generada por algo que nos gusta o nos produce placer. Entendemos que nuestros deseos pueden estar condicionados por la visión sociocultural, que es cisheteropatriarcal, occidental y capitalista.
- * **Placer:** es un estado emocional agradable que se produce por vivir una experiencia que implique disfrutar con alguna cosa, acción, sentimiento...
- * **Afecto:** es la expresión de sentimientos relacionados con el cariño, el aprecio o la estima que demostramos hacia otras personas, animales o cosas.
- * **Imaginario erótico:** es el imaginario que recoge el conjunto de anhelos, deseos, simbolismos y objetos que relacionamos con la pasión y el amor, puede estar enfocado al deseo sensual, romántico y/o sexual. Se representa en la sociedad a través de los medios de comunicación, series, cine, novelas, pornografía, fotografías, publicidad, arte, poemas, refranes...
- * **Erotismo:** es un comportamiento cultural que puede tener intencionalidad sexual, pero no tiene por qué. Se muestra con diferentes recursos de la expresión, como gestualidad, expresiones faciales, aromas, vestuario y sensaciones destinadas a generar sensualidad.
- * **Fetiche sexual:** son las fijaciones con intencionalidad sexual que podemos tener por alguna parte del cuerpo en concreto, una prenda de ropa u otro objeto que nos genera deseo y excitación sexual. Las personas no podemos ser fetiches, la fetichización de las identidades es un tipo de violencia que nos cosifica, pasando de ser sujetos a ser objetos.

Con Relación A Los Activismos Y Perspectivas:

- * **Educación Sexual Integral:** la ESI comprende las sexualidades de manera integral e inclusiva, con una mirada feminista, en clave de derechos, de forma comunitaria y poniendo el placer en el centro. La ESI se desmarca de los discursos basados en el miedo y los tabúes, poniendo el foco en los cuidados, en la prevención de riesgos y violencias y en el acompañamiento con perspectiva interseccional.
- * **Adultocentrismo:** hegemonía social de las personas adultas frente a la infancia, adolescencia y vejez. La mirada adultocéntrica invalida la vivencia y conocimiento de estos sujetos, colocándose por encima y generando roles de poder.
- * **Perspectiva de género:** es un enfoque que analiza las desigualdades, oportunidades y exclusiones de las personas basadas en el género. Esta perspectiva es una herramienta de transformación social que propone y contribuye en generar vivencias y existencias más justas que las establecidas patriarcalmente.
- * **Interseccionalidad:** el enfoque interseccional propone hacer visible cómo las categorías de diferencia (raza, clase, género, cuerpo, salud mental, edad, etc.) que nos marcan a cada sujeto en una posición de poder determinada en la sociedad, interactúan configurando realidades y condiciones de vida diferentes y específicas en cada caso, es decir, cómo las opresiones interaccionan entre sí, y con los privilegios, en un mismo sujeto, de manera fundamental, discontinua, condicionada y flexible.
- * **Decolonial:** enfoque analítico y crítico que emerge de movimientos antirracistas del sur global para señalar y pensar la matriz de poder colonial que afectan a los enfoques sociales, a la idea de civilización, a la construcción epistémica, a la estructura sexo-género, a la idea de belleza y a otros constructos sociales.

- * **Activismo gordo:** movimiento social crítico que lucha por la liberación de los cuerpos disidentes, específicamente los gordos. Interpela de forma directa a la gordofobia y al gordo-odio, analizando con profundidad cómo opera esta opresión y de qué formas se puede combatir. Tiene origen en los años 70 y 80, impulsado por la comunidad disidente sexual de mujeres gordas y por la comunidad afrodescendiente.
- * **Queer-crip:** movimiento crítico que intersecciona la realidad queer (LGTBIAQ+) con la realidad crip (discapacidad/diversidad funcional). Tiene como enfoque poner en jaque el sistema cisheteronormativo, binarista y capacitista. El autor y activista Mruer nos dice La «heterosexualidad obligatoria» se retroalimenta y reedifica en alianza con la «capacidad obligatoria». Así pues, lo queer-crip comprende no solo la identidad como un constructo social, sino también el cuerpo, creando un marco común para cuestionar desde qué parámetros son los cuerpos construidos, cuáles son normalizados, cuáles normalizables y cuáles no.
- * **Autoamor radical:** concepto acuñado por la autora y activista Sonya Renee Taylor. Dicho con sus palabras, es un movimiento que pretende fomentar el amor propio global, radical y sin disculpas, que se traduce en amor humano radical y de acción al servicio de un mundo más justo, equitativo y compasivo. Pone en el centro el pensamiento interseccional y entiende el amor propio como algo que estaba de forma intrínseca en nosotres, que nos fueron tapando y que podemos trabajarlo día a día, de forma colectiva, para que vuelva a salir a la superficie.
- * **Ternura radical:** concepto que nació como parte de la pedagogía-performance del colectivo de artistas disidentes sexuales y de género, La Pocha Nostra. Se entiende como la apuesta de abrazar la vulnerabilidad, dándonos las bases de resistencia para tejer redes que nos permitan sostenernos y amarnos entre todes. Es una respuesta transgresora, crítica y amorosa, que comprende cómo utilizar la fuerza como una caricia, es una forma de desobediencia en un sistema cissexista, capacitista, edadista, racista, clasista y gordofóbico.

- * **Body neutrality:** traducido como neutralidad corporal, hace referencia al movimiento de reivindicación corporal que sostiene la idea de aceptar los cuerpos reales y no los ideales, así como de asumir el aspecto tal y como es, sin la obligación o presión de amarlo. El enfoque es desde la capacidad que tienen nuestros cuerpos, que nos permiten vivir y sentir, dejando de lado el aspecto físico. Este concepto está asociado a la aceptación corporal.
- * **Body positive:** traducido como positividad corporal, hace referencia al movimiento de reivindicación corporal que sostiene la idea de que todos los cuerpos son bonitos, independientemente de su aspecto y capacidad. Este concepto está asociado al amor propio. Tanto esta corriente como la de body neutrality muchas veces pasan por alto que las violencias estéticas y corporales son estructurales, y que la aceptación o el amor propio no son suficientes para acabar con el odio sistemático.

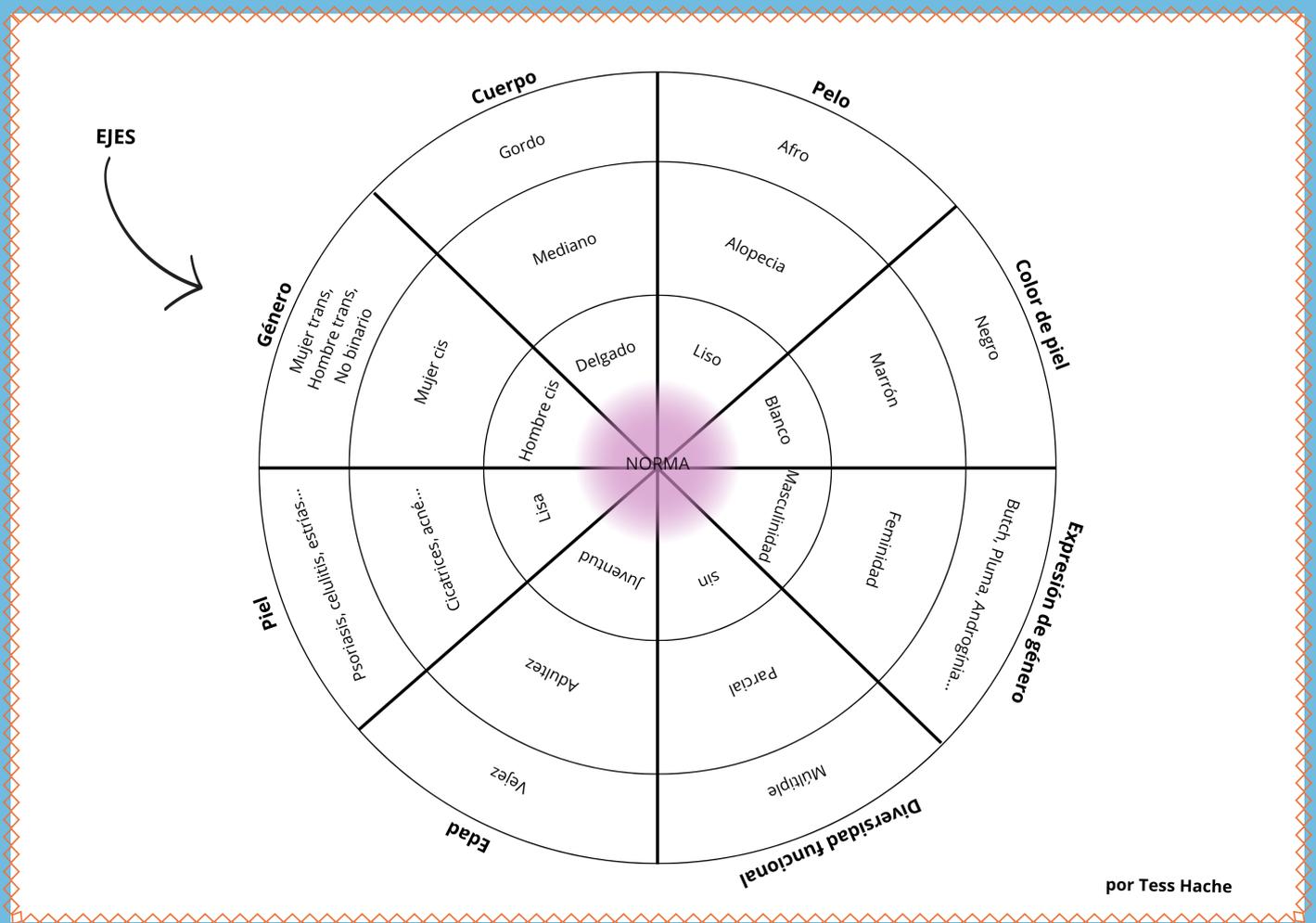
¿Cómo interpelan las violencias estéticas en nuestras sexualidades?

Hablamos de violencia estética y no de presión estética, aunque el segundo concepto es el más escuchado, ya que la realidad es que estamos hablando de un tipo de violencia que va mucho más allá de una única presión social. Este concepto surgió en 2012 por la socióloga Esther Pineda G, donde la define como el conglomerado de reacciones, instituciones y formas de discriminación que se ejercen sobre las mujeres para presionarlas y que respondan a esos cánones de belleza. Presiones que incluyen el bombardeo mediático, social, familiar. Es la resistencia, digamos, a aceptar, entender y respetar los cuerpos de las mujeres tal como son en todos los espacios en los que hacemos vida.

Así pues, hablamos de la violencia estética como una herramienta de control para subordinar a las mujeres principalmente y también a aquellas identidades más subversivas como lo son las personas LGTBIAQ+, gordas, racializadas, discapacitadas y/o con diversidad funcional, etc. Esta violencia afecta a quienes se sitúan dentro de la norma de los cánones de belleza establecidos y a quienes no. A medida que la corporalidad e identidad se va alejando de esta norma, las violencias se hacen más tangibles.

Cuando hablamos de presión y no de violencia, se puede dar lugar a entender que hay una libre elección y una cuestión de voluntariedad frente a ellas, como si se pudiera evitar que un sistema opresor genere violencias. Se pueden tejer estrategias y desarrollar herramientas que sirvan para hacerlas frente, pero no se puede hacer desaparecer esta opresión. Por ejemplo, el empoderamiento y el amor propio son herramientas que permiten trabajar las consecuencias que tienen las violencias estéticas sobre nuestros cuerpos y por ello, son muy necesarias, pero no son suficientes para eliminar una estructura que genera desigualdad.

Hay que destacar, que aunque se comprendan como un tipo de violencia machista, el género no es lo único que atraviesa a las violencias estéticas, estas se caracterizan por estar compuestas por diferentes ejes, atravesados por realidades que son más vulnerables a percibir dichas violencias. Cogiendo como referencia la perspectiva interseccional de los afrofeminismos y el círculo mágico sobre sexualidad de la antropóloga Gayle Rubin, hemos confeccionado un diagrama que recoge, de forma sintetizada, los diferentes ejes que se ven atravesados por las violencias estéticas. En el centro, se sitúa lo socialmente más aceptado y a medida que se va alejando, lo menos aceptado y, por lo tanto, más susceptible a recibir ciertas violencias estéticas y otras, como racistas, gordofóbicas, transfóbicas, capacitistas, edadistas...



En menor o mayor medida, todo el mundo percibe las consecuencias que generan las violencias estéticas: desarrollar una baja autoestima, tener una autopercepción negativa, no sentir que se es suficiente, estar continuamente intentando llegar a un ideal inalcanzable puede provocar estrés y ansiedad, incluso acabar desarrollando problemas de salud más graves como la depresión o los trastornos de la conducta alimentaria. Los complejos y las inseguridades no son una cosa única de la adolescencia, sino que son intergeneracionales, aunque es en esta etapa donde más visible se hacen por la implicación que tiene el cuerpo, puesto que empiezan a haber cambios significativos con relación a los cambios hormonales, el cuerpo se desarrolla y a cada persona de una forma distinta. Es un momento sensible, la apariencia estética y corporal empieza a tomar un papel más fundamental en el cotidiano de todes y, en menor o mayor grado, será un tema importante a lo largo de toda la vida.

Todo esto también forma parte de la sexualidad, ya que esta no abarca solo el comportamiento sexual que pueda tener cada persona, sino también cómo funcionan y cambian los cuerpos, las hormonas, el género y su expresión, los valores, las actitudes y los sentimientos.

Hablamos de sexualidades porque estas son mucho más que la conducta y las prácticas sexuales: tienen que ver con cómo nos relacionamos, con cómo deseamos, con los derechos que tenemos, con los riesgos, con la reproducción, con el placer y mucho más. Es una forma más que tenemos de expresarnos y comunicarnos, de disfrutar con nuestro cuerpo y con el de las otras personas.

No se puede concebir hablar de sexualidad sin contemplar el cuerpo, y no podemos concebir hablar del cuerpo sin contemplar su apariencia. Por lo que hay una relación directa entre las violencias estéticas y nuestras sexualidades. Los complejos o inseguridades con nuestro físico pueden suponer que no gocemos de nuestros cuerpos, dificultades al relacionarnos con otras personas, inaccesibilidad en la autoexploración y, además, pueden ser un factor de riesgo a sufrir algún tipo de violencia machista como la sexual, de género, etc. Por otro lado, a veces, el hecho de habitar cuerpos e identidades que no entran ni se acercan a los

ideales de belleza puede significar no tener autonomía o acceso al propio cuerpo y placer. Las opresiones actúan de forma sistemática, afectando a todas las esferas de la vida, incluida la sexual. Es decir, que las violencias estéticas atentan también contra los derechos sexuales y reproductivos.

Tenemos derecho a vivir y gozar de nuestros cuerpos y sexualidades, de forma libre, sin violencias, sin prejuicios y sin estigmas; a tener accesibilidad sobre nuestros cuerpos; a podernos expresar de la forma con la que nos sentimos más cómodos; a tener una representación digna y respetuosa que refleje la diversidad real de nuestro cotidiano; a no sentir una presión directa o indirecta que nos haga querer modificarnos... En definitiva, tenemos derecho a poder decidir libremente sobre nuestras sexualidades y cuerpos y que estos se respeten en cada momento.

Actividad 1: MAPA DE PRIVILEGIOS

Descripción

Con el mapa de privilegios y opresiones se pretende sensibilizar y abordar las diferentes violencias estéticas, además de ver de qué manera pueden afectar y si lo hacen de la misma forma para todas las personas.

Nos permitirá trabajar el círculo de los diferentes ejes que se interseccionan con las violencias estéticas, además de poner los malestares corporales como los complejos y las inseguridades en el centro, de manera que dejarán de tener una visión individualista para dar paso a una visión más colectiva. A todas las personas nos afectan estas violencias, aunque no se suela hablar de ello, por eso es importante poder compartirlas.

Dinámica

Esta actividad implica mover el cuerpo, para realizarla se necesitará un espacio libre de obstáculos. La persona dinamizadora pedirá al grupo participante que forme un círculo lo más amplio posible.

A continuación, se leerá en voz alta una serie de frases que hacen referencia a vivencias con relación a las violencias estéticas. Las personas del grupo que hayan vivido esa situación deberán dar un paso hacia delante, y las que no deberán quedarse en el mismo sitio. De esta forma, al final se conseguirá formar un diagrama del grupo sobre cómo le incide a cada persona estas violencias y tener una visión general de que, de una forma u otra, a todas nos afectan.

- * Personas desconocidas han opinado sobre mi cuerpo, cara o expresión de género en la calle, en algún espacio o en redes sociales.
- * No he podido participar en eventos o acceder a espacios que me interesaban porque las instalaciones no eran accesibles para mi cuerpo, silla de ruedas, etc.
- * No encuentro ropa de mi talla nunca o casi nunca en las tiendas usuales (Bershka, Stradivarius, Zara, Tezenis, etc.).
- * Uso una talla de ropa diferente en cada tienda, no sé casi nunca cuál es mi talla correcta.
- * Me han preguntado a modo de insulto si soy una chica o un chico.
- * No veo en las series y películas personajes con un físico parecido al mío.
- * Han asociado mi peso con un problema de salud.
- * Me han discriminado por mi color de piel y/o procedencia cultural.
- * Me han criticado por no ser lo suficientemente femenina o masculino.
- * Personas de mi entorno cercano me han hecho sentirme mal por mi cuerpo o aspecto.
- * A veces no me como toda la comida, no porque no tenga hambre, sino porque no quiero engordar.

Para finalizar: las personas volverán a su sitio y se hará una reflexión sobre la actividad que se acaba de hacer. Es un momento de poder compartir pensamientos, opiniones y sentimientos sobre el resultado. La persona dinamizadora puede plantear las siguientes preguntas para conducir la conclusión:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué violencias estéticas han salido?
- ¿Creéis que nos afectan de la misma forma a todes?
- ¿Conocéis a personas de vuestro entorno que también les ocurra?
- ¿Cómo nos puede hacer sentir recibir estas violencias?
- ¿Por qué pensáis que pasan?

Otros recursos para hablar de sexualidades y diversidad corporal. Campaña "Ahora que ya nos veis, hablemos" del Ministerio de Igualdad 2023. <https://www.youtube.com/watch?v=qVcaHWTx3yA>

NUESTRAS PLUMAS Y REFLEJOS
OS DESBORDAN LOS ESPEJOS



NUESTRAS PLUMAS Y REFLEJOS OS DESBORDAN LOS ESPEJOS

La expresión de género abarca toda la performatividad de este, es decir, es la fachada del género, la escenificación, el atrezzo, es cómo nos presentamos y mostramos a través de la apariencia y la expresión del cuerpo. Engloba desde nuestra forma de vestir y llevar el cabello, hasta nuestra gestualidad, la manera en cómo nos sentamos y cómo andamos.

Este concepto, igual que la identidad de género y la orientación sexual y/o afectiva, está sujeto a unas normas binarias, a unos roles y unos estereotipos. Salirse de ese marco normativo implica un castigo social, pues romper con la hegemonía implica retar a un sistema cisheteropatriarcal y occidental que premia la norma mientras excluye a las disidencias.

Judith Butler nos dice, *Las mujeres, las personas de género disidente, las minorías sexuales generalmente no son reconocidas y, por ende, viven en un cuerpo que tampoco lo es*. Las violencias estéticas atraviesan de pleno a las identidades de género no normativas, aun así, aunque cada vivencia y experiencia son únicas, no todas las identidades de género, expresiones y orientaciones las sufren con la misma intensidad.

Las expresiones de género que desencajan la feminidad o la masculinidad que socialmente se les asigna son, por ejemplo, la pluma y lo butch. La pluma es la exhibición de unas formas de gestualidad, de comunicación verbal y no verbal que hackean la heteronorma, es todo lo asociado a lo marica en el caso de expresar la feminidad siendo un hombre o alguien socialmente leído como tal. Mientras que lo butch es todo lo asociado a lo bollero en el caso de expresar la masculinidad siendo una mujer o alguien socialmente leído como tal. Butch, un término que podríamos traducir como "marimacho", es un ejemplo de la reapropiación de los insultos. Desde el colectivo se ha hecho una resignificación política de esta identidad, como ocurre con el término queer.

Por otro lado, los estereotipos y roles de género que se nos exige cumplir como sociedad afectan más a las personas trans* por la imposición de la cisnorma. Se ha construido la falsa creencia de que solo hay una única forma correcta de transicionar, la que se acerca más a la idea estereotipada y binaria de lo que es ser una mujer o un hombre. Para llegar a este cispasing, que implica recibir menos violencias estéticas y transfóbicas, se llevan a cabo diferentes modificaciones corporales, como pueden ser tratamientos hormonales, cirugías estéticas como la mastectomía y la feminización del rostro, entre otras, o modificaciones del cuerpo a través de la alimentación o el ejercicio físico.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que no todas las personas tienen esta posibilidad, porque queda sujeta a privilegios de clase y también corporales (cada cuerpo es diferente y está abierto a infinitas variabilidades de cambio o no) y, sobre todo, que ninguna persona tiene por qué encajar dentro de la cisnorma cumpliendo con una serie de roles, estereotipos e ideales de belleza y de género, independientemente de que sea trans* o no.

También el hecho de ser trans* implica una vulnerabilidad más frente a las violencias estéticas. Esta imposición del cispasing puede propiciar un conjunto de malestares corporales, así como la disforia de género o la dismorfia corporal, además de complejos, el desarrollo de una autopercepción negativa y la exposición a poder sufrir algún trastorno de la conducta alimentaria.

Muchas veces hay una correlación entre la disforia y la dismorfia, que pueden fomentar la aparición de TCA en personas trans*. Es una realidad tangible el hecho de que estos trastornos afectan más a las mujeres y disidencias de género.

En las transmasculinidades cada vez hay más apariciones de conductas alteradas en la alimentación y ejercicio físico, por ejemplo, el consumo de proteínas excesivo y de deporte para la masculinización del cuerpo.

Por otro lado, en el caso de las transfeminidades, hay una exigencia aún mayor por cumplir con los ideales de belleza que se le exigen a las mujeres, por lo que sufren una violencia estética más explícita, su cuerpo e identidad quedan más en el punto de mira.

Es importante desmontar los ideales de belleza, los estereotipos y roles de género que han sido impuestos por un sistema cisheteronormativo y occidental. Las disidencias de género y sexuales son discriminadas de forma directa, pero no debemos olvidar que a todas las personas se nos coarta la libertad de poder ser y expresarnos como realmente queremos.

Actividad 2:. CUADRO EXPRESS

Descripción

El cuadro express tiene el propósito de trabajar los prejuicios y estereotipos que se asocian a la identidad y expresión de género, abordando también cómo el eje de la apariencia física juega un rol importante en estas creencias.

Desmontaremos mitos, prejuicios y estereotipos asociados al género, además de abrir la visión a un amplio abanico de identidades y formas de expresión que rompen con la cisheteronorma impuesta.

Dinámica

En esta actividad se repartirá una copia del cuadro express (Anexo 1) a todas las personas participantes. El grupo tendrá que rellenarlo de forma individual y rápida, en uno o dos minutos, con tres cosas que se asocien

o se exijan en cuestión de belleza y apariencia física, a los hombres cis, a las mujeres cis, a los hombres trans*, mujeres trans* y a las personas no binarias.

Después, la persona dinamizadora pondrá en una pizarra esas cinco categorías y preguntará al grupo lo que han respondido en sus cuadros, para ir apuntándolo y poner en común todas las respuestas.

Para finalizar: se reflexionará sobre cómo afectan las violencias estéticas a las personas, especialmente a las disidencias de género, y también cómo la cisheteronorma atraviesa las expresiones de género. Para conducir la conclusión podemos lanzar preguntas:

- ¿Os ha costado más rellenar más algunos cuadros que otros? ¿Por qué creéis que pasa?
- ¿Cómo afectan las violencias estéticas a las personas trans*?
- ¿Hay una idea extendida sobre una manera “correcta” de ser trans*?
- ¿Qué imaginario tenemos sobre las personas no binarias? ¿Se asocia con la androginia?
- ¿La pluma está aceptada socialmente? ¿Es una barrera? ¿Está estigmatizada?

Otros recursos para hablar de expresiones de género e identidades disidentes:

Canción Las Desheredadas de Tribade.

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

LOS CUERPOS GORDOS SON TERNURA,
SEXY Y DESEABLE ES LA BLANDURA



miralls
sexualidades y corporalidades

LOS CUERPOS GORDOS SON TERNURA, SEXY Y DESEABLE ES LA BLANDURA

En los últimos años, se ha empezado a escuchar más sobre la gordofobia y la forma en la que opera esta opresión, pero ¿de dónde surge? La socióloga Sabrina Strings, investigó el origen de la gordofobia, remontándola a la época colonial y confirmando que se fundamenta en el racismo. Lo cierto es que los cánones de belleza tienen un origen occidental, impulsados por ideologías patriarcales y la supremacía blanca. Strings nos dice la sociedad sugiere, desde la época de la esclavitud, que los cuerpos esbeltos, sobre todo de mujeres blancas, son válidos. Pero los cuerpos gordos, especialmente cuerpos gordos de personas negras, son denigrados. Aunque ahora podemos comprender la gordofobia como un sistema opresor en sí mismo y no solo como un eje del racismo.

Fat Underground fue la primera agrupación de activismo gordo, se fundó en los años setenta en Los Ángeles, estaba conformado por mujeres feministas gordas y la mayoría lesbianas. Crearon un manifiesto que a día de hoy sigue en vigor, también establecieron alianzas con el movimiento por la libertad y los derechos sexuales iniciado por el colectivo LGTBIAQ+ y las disidencias sexuales.

Con relación a la sexualidad, hay una serie de mitos y estereotipos que acarrear estigmas a las personas gordas. Por ejemplo, se las asocia a una personalidad amigable, divertida y cariñosa, siempre siendo agradables y tratadas como adorables, pero no vistas como personas sexuales con deseo y deseables. Esto se debe al marco erótico y social conformado, en el que la representación romántica y sexual está vinculada al sistema cisheteropatriarcal y occidental, por lo tanto, las personas gordas no tienen cabida en él y son representadas de forma reduccionista, limitadas al papel de ser le amigue que acompaña a sus amigos atractivos y protagonistas. Es importante reconfigurar este imaginario, representar la diversidad corporal de una forma digna y sin estereotipos, donde todas las corporalidades tengan agencia sobre su vida y sean sujetos deseables. Por otro lado, también hay otras falsas creencias que se les asocia

especialmente a la feminidad gorda, como el hecho de que son mejores manteniendo relaciones sexuales porque puede ser la última vez que alguien se interese por ellas o porque no son legítimas para rechazar a otras personas, ya que deben estar agradecidas de que alguien las desee.

Una de las consecuencias de la gordofobia es la fetichización que sufren las personas gordas, el hecho de que no se las presente como sujetos deseables, las deja en un lugar de objeto, y, por lo tanto, de cosificación donde se deshumaniza y se ejerce violencias sobre ellas, como la sexual.

El estigmatizar a las personas gordas y despojarlas de su sexualidad ha provocado que haya un gran desconocimiento sobre el cuerpo gordo, sobre todo en las mujeres y disidencias de género, donde la misoginia y la gordofobia interseccionan produciendo, incluso, que las propias personas no tengan acceso a su propio cuerpo, a la salud sexual y al placer.

La gordofobia genera estragos en cómo se autopercibe la gente y en cómo construye sus identidades y sexualidades. Especialmente en las personas gordas, pero también al resto, porque la gordofobia también es el miedo a engordar y esa realidad convive con la mayoría. Los cuerpos que son socialmente deseados por otros son aquellos que responden a los ideales de belleza, por lo que también puede generar en las personas el deseo de modificar su cuerpo para alcanzar ese ideal socialmente aceptado, respetado y querido.

Actividad 3. IMPRO SOCIAL

Descripción

El teatro social trabaja con temas relacionados con la conducta de la sociedad y de las relaciones interpersonales como, por ejemplo, enseñar y poner en jaque las desigualdades sociales. Es una metodología que busca sensibilizar al alumnado sobre situaciones discriminatorias, para fomentar la transformación social. El impro se basa en actuar sin tener un guion ni una preparación previa, basándose en lo que está pasando en la propia situación.

Esta actividad se basa en estas técnicas teatrales para conseguir sensibilizar e informar sobre las violencias gordofóbicas y corporales que se pueden dar.

Dinámica

Esta actividad implica mover el cuerpo, para realizarla se necesitará un espacio libre de obstáculos y amplio. Se necesitarán bastantes sillas que se colocarán de forma aleatoria en el espacio.

Después, se repartirá una tarjeta que contiene un rol y una misión que deberá cumplir cada participante (Anexo 2). Nadie podrá decir lo que les ha tocado a excepción de las dos personas protagonistas. A ellas les habrá tocado la misión de avanzar muy poco a poco por el espacio, hasta sentarse en la silla que vea que está más lejos suya. Solo podrán decir su rol y nada más. El resto tendrá diferentes roles y misiones como: sentarse en una silla, impedir que las personas protagonistas lleguen a sentarse, estar corriendo por la sala, preguntar cómo están las protagonistas, etc.

En la siguiente tabla se ven todas las tarjetas, como guía para quien dinamiza está indicado el tipo de violencia que se ejerce en cada situación.

CUADRO DE ROLES

TARJETA	ROL	MISIÓN	COMUNICACIÓN	TIPOS DE VIOLENCIA
1	Protagonista 1	Sentarse en la silla que esté más lejos de ti, caminando muy poco a poco	No puedes decir nada, aunque te digan cosas, consigue tu objetivo en silencio.	
2	Protagonista 2	Sentarse en la silla que esté más lejos de ti, caminando muy poco a poco.	Puedes defenderte verbalmente para conseguir tu objetivo y pedir lo que necesites.	
3	Persona agitadora 1	Evitar que la protagonista se siente en una silla, poniéndote delante de ella.	No puedes decir nada	Inaccessibilidad
4	Persona agitadora 2	Cuando la protagonista esté cerca de una silla, la coges y la alejas de ella.	No puedes decir nada	Violencia simbólica
5	Persona agitadora 3	Ponerte detrás de la protagonista y avanzar cuando lo haga ella.	Ir diciéndole: "La silla no es para ti", "No me gusta tu camiseta".	Violencia social
6	Persona agitadora 4	Evitar que la protagonista se siente en una silla, poniéndote delante de ella.	Ir diciéndole: "No puedes hacerlo".	Violencia social
7	Persona concienciadora 1	Convencer a las personas que están molestando a las protagonistas de que paren.	Decirles: "Todas las personas merecen respeto", "Lo que estás haciendo es violencia", "Todas las personas son válidas".	
8	Persona concienciadora 2	Convencer a las personas que no están haciendo nada y están en silencio, para que ayuden.	Decirles: "¿No estás viendo lo qué pasa?", "Tenemos que defenderles, no podemos callarnos"...	
9	Indiferente 1	Caminar por el espacio ignorando lo que ocurre, como si no te importara.	Si te hablan, contestar: "Me da igual", "No importa", "Cosas que pasan"...	Silencio cómplice
10	Indiferente 2	Sentarte en una silla y observar lo que pasa sin intervenir.	Si te hablan, contestar: "Me da igual", "No importa", "Cosas que pasan"...	Silencio cómplice
11	Indiferente 3	Sentarte en el suelo y hacer que realizas una actividad como leer.	Si te hablan, contestar: "Me da igual", "No importa", "Cosas que pasan"...	Silencio cómplice
12	Persona aliada 1	Apoyar y acompañar a la protagonista en lo que necesite.	Ir diciéndole: "¿Cómo estás?", "¿Qué necesitas?", "¿Puedo hacer algo por tí?"...	
13	Persona aliada 2	Apoyar a la protagonista	Ir diciéndole: "Eres válido/a/e", "Esa silla es para ti también", "Me gusta como eres"	
14	Persona boicoteadora 1	Perseguir a la protagonista señalando y riéndote sin decir nada, solo risas.	Hacer gestos de risa, burla, señalar, pero verbalmente no puedes decir nada, solo risas.	Body Shaming (burlarse / humillar a alguien por su aspecto)
15	Persona boicoteadora 2	Ponerte detrás de una silla cercana tuya y mirar a la protagonista.	Ir diciéndole "Por salud, no debes llegar a la silla".	Violencia médica

Se termina cuando una de las personas protagonistas consiga sentarse en la silla, se rinda, o la persona dinamizadora valore que ya es muy difícil que logre sentarse por el tiempo que ha transcurrido.

A continuación, todas las personas se sentarán en círculo para hablar y reflexionar de lo ocurrido en la actividad. Se puede conducir con las siguientes preguntas:

- ¿Qué roles y misiones habéis visto?
- ¿Cómo creéis que se han sentido las personas protagonistas?
- ¿Cómo os habéis sentido desempeñando vuestro papel?
- ¿Qué violencias habéis detectado?
- ¿Qué personas creéis que pueden sufrir estas violencias?
- ¿A todo el mundo le afectan igual las violencias estéticas?
- ¿Qué ejemplos de gordofobia se os ocurre?
- ¿Qué acciones no violentas se han visto?
- ¿Qué podemos hacer frente a estas violencias?

Otros recursos para hablar de sexualidad y gordura:

Canción La Gorda de La Cliqua Pika.

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

PORQUE AHOGA Y APRIETA,
ABAJO LA CULTURA DE LA DIETA



miralls
sexualidades y corporalidades

PORQUE AHOGA Y APRIETA, ABAJO LA CULTURA DE LA DIETA

La cultura de la dieta se define como el conjunto de creencias que gira en torno a la idea de que los cuerpos delgados son los más bellos, deseables y saludables. Establece una relación directa con el concepto de salud y belleza, generando la dicotomía en la que los cuerpos gordos no presentan salud y los delgados, sí.

Así pues, se proporciona un imaginario lleno de mitos y estereotipos que categorizan qué cuerpos son válidos y cuáles no, y se fundamenta en falsas creencias que excluyen y castigan a las corporalidades que no se corresponden con el ideal de belleza establecido. Además de añadirle un valor moral a los alimentos, volviendo a la idea binaria de que hay alimentos buenos y malos, integrando un sentimiento de culpabilidad y de vergüenza en lo que comemos.

El principal motivo por el cual la cultura de adelgazar está tan arraigada en nuestro cotidiano es la justificación que se ha hecho a través del discurso científico-médico desde una perspectiva androcéntrica y occidental. Para ello, es importante entender que los estereotipos y los roles no solo se han configurado a partir del género, sino también a partir del cuerpo. Es decir, que hablamos de una socialización del cuerpo donde el género se incorpora al igual que otros rasgos de nuestra identidad, pero no se puede obviar los cambios socioculturales que han pasado por la concepción del cuerpo.

En la sociedad actual, se entiende que el cuerpo se ha transformado en la portada de las personas. Desde la sociología se habla de la incorporación de los códigos nuevos del buen vivir que implican normas corporales concretas que relacionan el cuerpo con la represión social. Con relación a esto, la autora Naomi Wolf en su libro "El mito de la belleza" dice una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres. Está obsesionada con la obediencia de estas. La dieta es el sedante político más potente en la historia de las mujeres. Aunque hoy en día a quienes sigue afectando más es a las

mujeres, podemos hablar de una visión mucho más amplia que nos incluye a todas las personas de una forma u otra, ya que hablamos de una herramienta de control que se abraza al capitalismo. Es decir, se ha generado una oferta y demanda en todo lo relacionado con el aspecto físico, la belleza se ha convertido en un sinónimo de salud a partir de unas falsas creencias que motivan a las personas a perseguir un cuerpo ideal inalcanzable.

Se han desplegado tanto productos como servicios destinados a la modificación corporal: salones de belleza, tendencias deportivas como el jogging y el fitness, maquillaje, cosmética, dietética, détox, tendencias alimentarias como el real fooding... La creación de contenido en medios digitales y la publicidad, tanto la digital como a pie de calle, son los principales canales que promueven y perpetúan este mandato social, que genera complejos, inseguridades, baja autoestima y que pone en riesgo la salud de las personas, exponiéndolas a conductas autolesivas y abusivas y a TCA.

Es un constante bombardeo de imágenes que asocian el cuerpo delgado y la belleza a la salud, lo vemos en los centros sanitarios, en las farmacias, en los supermercados, en herbolarios, en centros de estética, en influencers por redes sociales, etc.

Es importante entender, por un lado, que la salud no lo mide el peso de la persona, y, por otro, que el estado de salud de una persona no mide el respeto que merece o no, porque de base todes merecemos respeto y dignidad. El IMC (índice de masa corporal) es una herramienta obsoleta inventada por un matemático que buscaba las medidas perfectas de un hombre cis, blanco y europeo, por lo que no contempla todas las corporalidades y tampoco otros factores que no giren en torno al aspecto físico, el cual no es un indicador de salud.

También es toda esta cultura la que nos pone sobre la mesa la facilidad de opinar sobre los cuerpos ajenos, la categorización y sobreexposición corporal, la que nos ha dado a entender que como sociedad tenemos legitimidad para criticar, señalar y opinar sobre los cuerpos de las personas.

Es por ello que se vuelve tan necesario transmitir mensajes que contrarresten toda esta violencia.

No tenemos que moldearnos a una norma, es el sistema el que se tiene que adaptar a la diversidad corporal e identitaria que conformamos como sociedad. Conocer que existe toda una cultura enfocada a que no nos sintamos a gusto con nuestros cuerpos y que, además, señala y castiga a los cuerpos disidentes ayudará a poder identificar los mensajes, imágenes y pensamientos negativos sobre nosotros y del resto.

LA REGLA DE LOS 5 SEGUNDOS

Y LA APARIENCIA DE LAS PERSONAS

NO OPINAR DEL CUERPO Y ASPECTO DE OTRA PERSONA SI NO ES ALGO QUE PUEDA CAMBIAR EN 5 SEGUNDOS.

COMO EL PESO, LAS ESTRIAS, EL ACNÉ, LA ALTURA, LOS DIENTES, CICATRICES, VELLO CORPORAL...

SI SE PUEDE CAMBIAR EN 5 SEGUNDOS:

COMIDA ENTRE LOS DIENTES, BRAGUETA ABIERTA, UN MOCO ASOMANDO...

COMENTARLO DE FORMA AMABLE

SI VES A ALGUIEN OPINANDO O SEÑALANDO CUERPOS AJENOS, RECUÉRDALE ESTA REGLA

miralls SEX sexualidades y corporalidades

Actividad 4. BINGO

Descripción

A través de esta adaptación del bingo se tomará conciencia sobre la cultura de la dieta, especialmente sobre cómo esta incide en el proceso de socialización: cómo nos relacionamos con el propio cuerpo, con el ajeno y como se teje una red de privilegios o de exclusión social a partir de este mandato social.

Tratará el pretty privilege, que hace referencia al éxito o las facilidades que se le da a una persona por ser considerada guapa, es un sesgo a favor que está vinculado a la cultura de la dieta por la asociación de delgadez igual a éxito. Desmontamos estereotipos y mitos que se han construido en torno a las corporalidades e identidades disidentes.

Dinámica

En esta actividad se le repartirá a cada participante un cartón de bingo (Anexo 3.1) y una fotografía de una persona famosa (Anexo 3.2). La persona dinamizadora irá diciendo en voz alta y de forma aleatoria los números y las frases del bingo. Cada participante irá tachando los números en función de si cree o no que la persona de su foto cumple con las afirmaciones.

Frases del BINGO:

- 1. Encuentro fácilmente ropa de mi talla en las tiendas.**
- 2. No me dicen que necesito adelgazar.**
- 3. Se valora positivamente mi físico en las entrevistas de trabajo.**
- 4. Encuentro referentes parecidos a mí en las series, redes sociales y cine.**
- 5. Como mi cuerpo es fuerte, se ve saludable.**
- 6. Me dan más oportunidades por ser una persona guapa.**
- 7. Da igual lo que opine, me van a escuchar igual.**
- 8. Mi cuerpo se considera socialmente bonito.**
- 9. Si hago dieta es para cuidarme, no porque necesite adelgazar.**
- 10. Mi ropa y mi estilo se asocia a mi género.**
- 11. Suelen ligar conmigo en las discotecas.**
- 12. Mi médico no me receta dietas cuando voy a la consulta.**

- 13. Mi capacidad de movilidad hace que pueda acceder a todos los espacios (espacios de ocio, transporte, centros educativos, tiendas...).**
- 14. Mi cuerpo se considera ágil, flexible y enérgico.**

Cuando una persona haga línea tendrá que decirlo en voz alta, y entonces le tocará explicar por qué cree que cumple su personaje con todas esas afirmaciones, qué privilegios y facilidades sociales cree que tiene, y si es capaz de identificar ejes de opresión que le puedan atravesar (identidad sexual, género, etnia...).

Después, se seguirá jugando hasta que alguien cante bingo. De nuevo, a esta persona le tocará explicar por qué su personaje tiene más oportunidades que el resto y a qué se puede deber esto. Las demás personas del grupo compartirán el personaje que tienen y también podrán explicar por qué creen que no cumplen con algunas o todas las afirmaciones. Así, entre todas, reflexionaremos sobre los estereotipos.

Para finalizar: o ayudar a que el grupo comparta sus opiniones, se puede hacer uso de unas preguntas disparadoras:

- ¿Pensáis que ser una persona delgada es ser una persona saludable?
- ¿Creéis que las personas gordas pueden ser ágiles y flexibles?
- ¿Opináis que a las personas que son consideradas guapas se les trata mejor que a las que no se le consideran guapas?
- ¿Qué cosas suponéis que se asocian a las personas gordas?
- ¿Cómo creéis que nos pueden afectar los estereotipos de género y corporales?

Otros recursos para sensibilizar 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

DESCOLONIZAR LA BELLEZA
ES HOGAR Y RESISTENCIA



miralls
sexualidades y corporalidades

DESCOLONIZAR LA BELLEZA ES HOGAR Y RESISTENCIA

Los feminismos negros del sur global y de los Estados Unidos han mostrado cómo entran en juego y se relacionan entre sí la raza, el género y la clase, mientras los feminismos blancos continuaban teorizando basándose en un pensamiento muy instaurado de que todas las mujeres son blancas y todos los negros son hombres. Un feminismo que, como dice Bell Hooks, no prioriza ni tiene en cuenta las especificidades de las opresiones de género que sufren las mujeres racializadas.

Otros colectivos como Colectivo de Rio Combahee (lesbofeministas afroestadounidenses) plantean la necesidad de dar respuesta a la dominación no solo de los ejes de género, clase y racismo, sino también al de la subordinación heterosexual.

Fue Kimberlé Williams Crenshaw quien puso sobre la mesa la articulación entre estos sistemas opresivos, denominándolo interseccionalidad. Plantea que la interseccionalidad es intrínseca en las relaciones de dominación, y que, por ejemplo, la combinación del machismo y el racismo invisibiliza todavía más el aislamiento de las mujeres racializadas.

Este pensamiento permite salir de la visión de 1 + 1 de las desigualdades. No se trata solo de asumir que hay identidades que sufren el machismo, mientras que otras sufren machismo y racismo, y otras, capacitismo y gordofobia. No es acumulativo, es una oportunidad para pensar las concreciones y experiencias diferentes de cada eje opresivo según los diferentes ejes que atraviesan a cada persona.

El prejuicio racial en las violencias estéticas y corporales está muy presente, y tienen mucha importancia las violencias derivadas de la dimensión sexual. Encontramos estereotipos racistas y heteropatriarcales sobre las mujeres racializadas, vistas como objetos de placer de los hombres blancos, y sobre los hombres racializados, vistos como objetos de virilidad. Estos estereotipos tienen un origen colonialista, donde se

vincula la sexualidad con la raza desde una mirada occidental, blanca y exotizada, como si la sexualidad fuera uno de los rasgos diferenciales del hecho de ser una persona negra o mestiza.

El colonialismo deja una huella en los imaginarios sexuales y de expresiones de género y afecta, por ejemplo, en la representación sexualizada de las mujeres negras en los procesos migratorios, donde se las entiende socialmente como “símbolos de sexualidad natural”, y además, se asume automáticamente su heterosexualidad.

Como dice Patricia Hill Collins, el racismo y la heteronorma son sistemas que se alimentan el uno al otro para prevalecer. Esta relación ha hecho que se asuma que todas las personas negras son heterosexuales, y que todas las personas LGTBIAQ+ son blancas, banalizando las vivencias de las personas LGTBIAQ+ racializadas atravesadas por el racismo y la LGTBIAQ+fobia.

Dentro de los cánones de belleza, encontramos que también hay un perfil hegemónico de belleza gay, lésbico, etc. Una vez más, la imagen canónica coge como referencia la blanquitud, alimentada por un estigma que señala a las personas racializadas del colectivo desde una sexualidad exagerada y una disponibilidad corporal al alcance del deseo blanco.

Actividad 5. RUMOROLOGÍA

Descripción

La rumorología es una de las herramientas de difamación de odio hacia cualquier colectivo social oprimido. Los mensajes que se difunden están basados en pensamientos estructurales contruidos encima de unas bases firmes y rígidas como son el racismo, el patriarcado o el capacitismo, etc. El hecho de que haya unas identidades y corporalidades válidas y hegemónicas, y otras que no, alimenta los discursos de odio, machistas,

gordófobos (entre otros) cargados de prejuicios, estereotipos, fake news y distorsiones. No reproducir estas dinámicas es una responsabilidad colectiva.

En esta actividad os proponemos desmontar estas frases y rehacerlas en clave de derechos, con una mirada antirracista y perspectiva de género.

Dinámica

Para esta actividad se necesitará un sitio con espacio y despejado, donde se formará un círculo con el grupo sentado en el suelo. La persona dinamizadora iniciará susurrándole al oído a le participante de su lado una de las frases de la lista de rumorología.

Las personas tendrán que ir pasándose la frase, susurrándola al oído, pero la tendrán que ir modificando sobre la marcha para que la última persona a la que le llegue la frase escuche una nueva versión que rompa con el racismo y la xenofobia. La responsabilidad del grupo es transformar la frase para romper con los mitos, estereotipos y estigmas asociados al colectivo de personas racializadas y/o migrantes.

Lista de frases de rumorología racista y xenófoba:

- **Las mujeres latinas se hipersexualizan a ellas mismas con la ropa que usan.**
- **Las mujeres que llevan pañuelo son sumisas, machistas y dependientes.**
- **Está bien tocar el cabello afro a alguien sin su permiso porque es bonito.**
- **Las personas gitanas son más sucias por lo general.**

Al finalizar: de cada frase, se comentará por qué era racista la inicial y se compartirá el proceso que ha vivido el grupo para transformar esta frase en una que tuviera sensibilización antirracista. Para conducir la reflexión podemos lanzar preguntas:

- ¿Os ha costado modificar la frase?
- ¿Creéis que la frase original es algo que se piensa con frecuencia?
- ¿Cómo creéis que puede afectar las violencias estéticas a las personas racializadas?
- ¿Conocéis referentes de mujeres musulmanas?
- ¿Sabíais que muchas personas tocan el pelo afro de las personas sin permiso?
- ¿Por qué es necesario desmontar estos mitos?

Otros recursos para trabajar la sexualidad y el racismo:

Vídeo de Freeda "Tabú: Fetichización Racial".

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

ANTE BARRERAS,
MIRADAS Y ANONIMATO,

ALIANZAS, TERNURA Y DESACATO



miralls
sexualidades y corporalidades

ANTE BARRERAS, MIRADAS Y ANONIMATO, ALIANZAS, TERNURA Y DESACATO

La corporalidad y su funcionalidad es una cuestión importante que interviene en el derecho a recibir una educación sexual, una atención adecuada en la salud sexual y reproductiva, y a tener accesibilidad al propio cuerpo y placer.

Socialmente, se ha entendido que la discapacidad es un factor que hace impracticables las sexualidades, es decir, se hace una lectura capacitista sobre los cuerpos, las prácticas sexuales y el placer de las personas discapacitadas o con diversidad funcional.

Conviven con desigualdades, violencias e inaccesibilidad a recursos económicos, laborales, de vivienda, sociales y afectivos, entre otros. Las mujeres con diversidad funcional, además, desencarnan los estereotipos y normas asignados socialmente al género y a la sexualidad, privándoles de información y asesoramiento sobre salud sexual, placer y autoconocimiento. Aunque pareciera que se ha avanzado en el ejercicio educativo de poner el placer en el centro, abordar las violencias sexuales, la prevención de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) y el acceso a la IVE (Interrupción Voluntaria del Embarazo), hay corporalidades a las que se sigue colocando fuera del círculo de intervención y de la mirada en clave de derechos.

Ser disidente de género o mujer discapacitada implica más riesgo de exclusión social que ser un hombre discapacitado. Aun así, aunque el esqueleto social sea patriarcal, los hombres con diversidad funcional tienen un rango social subordinado por sus ejes de opresión y privilegios, sumándole otros factores como la edad, etnia, clase y tipo de discapacidad.

La forma en la que una persona puede desarrollar y reproducir dinámicas y roles de feminidad o masculinidad dará accesibilidad o no a los derechos sexuales y reproductivos desde un lugar u otro. Si esa persona

no entra en los esquemas canónicos asociados a su género, asomará el asistencialismo, la patologización y la infantilización.

Las personas discapacitadas, sobre todo las mujeres, no encajan en los ideales de belleza, sea por la corporalidad, la movilidad o la percepción ajena de la salud mental neurodivergente. Cuando la imagen de alguien no cumple con lo que está suscrito a la publicidad, medios de comunicación, estereotipos de belleza y otros canales de promoción de las violencias estéticas, pasa a ser considerada una persona asexualada.

Una de las problemáticas es que no solo se desmarca, mayoritariamente, a esa persona de ser sujeto de deseo, también se asume que sus prácticas sexuales serán de riesgo. Se activan hacia las mujeres con diversidad funcional una serie de violencias que atentan contra la autodeterminación, el derecho a la intimidad, el acceso a su propio cuerpo, la toma de decisiones sobre su salud sexual y reproductiva, etc. Algunas de las prácticas más comunes van desde la negación del acceso a información hasta la esterilización forzada.

Es una problemática también la ilegalidad e invisibilización de la asistencia sexual, un recurso necesario y a la vez privado que no llega ni a todos los bolsillos ni a todos los territorios.

Se habla de infantilización porque se ejerce un trato a las personas discapacitadas o con diversidad funcional parecido al que se aplica a la infancia, es decir, un incumplimiento perpetuo de sus derechos, un trato inferior y una mirada incapacitadora. Si se sigue negando la autodeterminación, la información, el poder y el cuerpo, se sigue fomentando que algunas identidades y corporalidades se encuentren en situación de vulnerabilidad con mayor riesgo de recibir violencias sexuales y abusos de poder.

Como dice Anita Botwin para Pikara Magazine: Desde un feminismo decolonial y desde los márgenes, necesitamos articular esta lucha que nos visibilice y nos haga construir un sujeto político que goce de la misma

legitimidad que el resto. Es necesario que a las discas se nos tenga más en cuenta en el movimiento feminista general, más allá de los espacios afros, trans, de locas, en los que sí se está siendo inclusivas con las distintas diversidades que existen.

Necesitamos repensarnos, tejer puentes entre nosotras, encontrar la manera de reivindicarnos, hacernos visibles, empoderarnos y presentarnos como sujeto político, hasta ahora inexistente.

Actividad 6. BARÓMETRO

Descripción

Cuando hablamos de barreras y discapacidad, las primeras que nos vienen a la cabeza son las barreras arquitectónicas. Sin embargo, las barreras están en muchos más aspectos que en el diseño de las estructuras, casas, calles, transportes... Están en el acceso a un puesto de trabajo, en el acceso al propio cuerpo, a los derechos sexuales y reproductivos, a las ayudas públicas y otros planos en los que entra en juego la autodeterminación y soberanía sobre uno mismo.

En esta actividad pondremos sobre la mesa algunos de los ámbitos cotidianos donde está presente el capacitismo a través de afirmaciones verdaderas y falsas.

Dinámica

En esta propuesta se necesitará un espacio amplio y despejado, ya que implica movimiento del cuerpo. La persona dinamizadora pedirá que el grupo se posicione en medio de la sala, en fila, mirando hacia delante e indicará que las personas se posicionarán hacia la derecha si creen que la afirmación es falsa y a la izquierda, si creen que es verdadera.

Una vez esté la fila hecha, se leerán en voz alta las afirmaciones. Cuando los participantes se posicionen en un lado u otro, se dará pie a que cada bando justifique su elección, así escucharemos varias opiniones que den lugar a compartir y debatir entre el grupo.

Frases del barómetro:

- Todas las estaciones de metro de Barcelona tienen ascensor.
- Se producen esterilizaciones forzadas a personas discapacitadas o con diversidad funcional.
- El Estado subvenciona la mitad del coste de una silla de ruedas eléctrica.
- Se infantiliza a las personas discapacitadas o con diversidad funcional, sobre todo cuando hablamos de sexualidades o sexo.
- El Estado invierte tres veces más en psicofármacos que en cultura.
- La Asistencia Sexual es un servicio público.
- El 15% de las bajas se deben a la salud mental.
- Los espacios de ocio son accesibles para todo tipo de cuerpos y movilidades.

La persona dinamizadora puede usar como apoyo las siguientes preguntas para que el grupo participe:

- ¿Por qué creéis que se infantilizan a las personas discapacitadas o con diversidad funcional?
- ¿Sabéis lo que es la asistencia sexual? ¿Qué opináis sobre ella?
- ¿Sabríais mencionar series o películas donde aparezcan personas discapacitadas o con diversidad funcional que no sean sobre drama?
- ¿Por qué pensáis que ocurren las esterilizaciones forzadas? ¿Qué opináis al respecto?
- ¿Cómo creéis que las violencias estéticas afectan a la discriminación hacia las personas discapacitadas o con diversidad funcional?

Otros recursos para hablar de sexualidades y discapacidad:

Podcast "Dulces y Saladas" con la activista Oyirum.

<https://www.youtube.com/watch?v=RATOCGuEnCw> *Minuto 0 al 7.1 y a partir del minuto 45.*

RECURSOS PARA ABORDAR LAS VIOLENCIAS ESTÉTICAS, LA DIVERSIDAD CORPORAL Y LAS SEXUALIDADES

* Entidades Comunitarias Y Recursos Públicos:

- **Proyecto Princesas.** Ayuda e información sobre los TCA. España
- **ACAB.** Asociación contra la anorexia y la bulimia. Cataluña
- **La Lore.** Espacio joven sobre sexualidad, relaciones y género. Barcelona
- **Oficina por la No Discriminación.** Centro LGTBI. Asesoramiento jurídico, mediación, información y recursos. Barcelona
- **Centro Joven de Atención a las Sexualidades (CJAS). Barcelona**
- **Trànsit.** Unidad de atención a la salud de las personas trans. Cataluña
- **La gorda.** Asociación de soporte y acompañamiento al colectivo gordo. Cataluña
- **Apelo.** Asociación de mujeres e identidades disidentes con alopecia. España
- **Som barbàrie.** Agrupación de mujeres e identidades disidentes barbudas. Cataluña
- **Dones no estàndards.** Asociación de mujeres discapacitadas. Cataluña

* Recursos audiovisuales:

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

* Recursos bibliográficos:

-Libros

- **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 patronos** - 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

-Guías y dossieres

- **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_

ANEXOS

Anexo 1. CUADRO EXPRESS

CUADRO EXPRESS

HOMBRE CIS

MUJER CIS

HOMBRE TRANS*

MUJER TRANS*

PERSONAS NO BINARIAS

miralls SEX 
sexualidades y corporalidades

The form consists of an orange rectangular area with a white background. At the top, the title 'CUADRO EXPRESS' is written in a large, blue, hand-drawn font with radiating lines. Below the title, there are five rows of labels: 'HOMBRE CIS', 'MUJER CIS', 'HOMBRE TRANS*', 'MUJER TRANS*', and 'PERSONAS NO BINARIAS'. Each label is centered above a row of three white, rounded rectangular boxes. At the bottom of the orange area, the logo 'miralls SEX' is displayed, with 'miralls' in a bold, lowercase font and 'SEX' in a smaller, uppercase font next to a stylized 'X' symbol. Below the logo, the text 'sexualidades y corporalidades' is written in a very small font.

Anexo 2. Tarjetas IMPRO SOCIAL

ROL PROTAGONISTA 1

MISIÓN SENTARSE EN LA SILLA QUE ESTÉ MÁS LEJOS DE TI, CAMINANDO MUY POCO A POCO.

COMUNICACIÓN NO PUEDES DECIR NADA, AUNQUE TE DIGAN COSAS, CONSIGUE TU OBJETIVO EN SILENCIO.

miralls SEX 
sexualidades y corporalidades

ROL PROTAGONISTA 2

MISIÓN SENTARSE EN LA SILLA QUE ESTÉ MÁS LEJOS DE TI, CAMINANDO MUY POCO A POCO.

COMUNICACIÓN PUEDES DEFENDERTE VERBALMENTE PARA CONSEGUIR TU OBJETIVO Y PEDIR LO QUE NECESITES.

miralls SEX 
sexualidades y corporalidades

ROL

PERSONA AGITADORA 1

MISIÓN

EVITAR QUE LA PROTAGONISTA SE SIENTE EN UNA SILLA, PONIÉNDOTE DELANTE SUYA.

COMUNICACIÓN

NO PUEDES DECIR NADA.

miralls SEX
sexualidades y corporalidades

ROL

PERSONA AGITADORA 2

MISIÓN

CUANDO LA PROTAGONISTA ESTE CERCA DE UNA SILLA, LA COGES Y LA ALEJAS DE ELLA.

COMUNICACIÓN

NO PUEDES DECIR NADA.

miralls SEX
sexualidades y corporalidades

ROL PERSONA AGITADORA 3

MISIÓN PONERTE DETRÁS DE LA PROTAGONISTA Y AVANZAR CUANDO LO HAGA ELLA.

COMUNICACIÓN IR DICIÉNDOLE "LA SILLA NO ES PARA TI" "NO ME GUSTA TU CAMISETA"

miralls SEX sexualidades y corporalidades

ROL PERSONA AGITADORA 4

MISIÓN EVITAR QUE LA PROTAGONISTA SE SIENTE EN UNA SILLA, PONIÉNDOSE DELANTE SUYA.

COMUNICACIÓN IR DICIÉNDOLE "NO PUEDES HACERLO"

miralls SEX sexualidades y corporalidades

ROL PERSONA CONCIENCIADORA 1

MISIÓN CONVENCER A LAS PERSONAS QUE ESTÁN MOLESTANDO A LAS PROTAGONISTAS DE QUE PAREN.

COMUNICACIÓN DECIRLES: "TODAS LAS PERSONAS MEREcen RESPETO" "LO QUE ESTÁS HACIENDO ES VIOLENCIA" "TODAS LAS PERSONAS SON VÁLIDAS"

miralls SEX 
sexualidades y corporalidades

ROL PERSONA CONCIENCIADORA 2

MISIÓN CONVENCER A LAS PERSONAS QUE NO ESTÁN HACIENDO NADA Y ESTÁN EN SILENCIO, PARA QUE AYUDEN.

COMUNICACIÓN DECIRLES: ¿NO ESTÁS VIENDO LO QUÉ PASA? "TENEMOS QUE DEFENDERLES, NO PODEMOS CALLARNOS"...

miralls SEX 
sexualidades y corporalidades

ROL INDIFERENTE 1

MISIÓN CAMINAR POR EL ESPACIO IGNORANDO LO QUE OCURRE, COMO SI NO TE IMPORTARA.

COMUNICACIÓN SI TE HABLAN, CONTESTAR "ME DA IGUAL", "NO IMPORTA", "COSAS QUE PASAN"...

miralls SEX 
sexualidades y corporalidades

ROL INDIFERENTE 2

MISIÓN SENTARTE EN UNA SILLA Y OBSERVAR LO QUE PASA SIN INTERVENIR.

COMUNICACIÓN SI TE HABLAN, CONTESTAR "ME DA IGUAL", "NO IMPORTA", "COSAS QUE PASAN"...

miralls SEX 
sexualidades y corporalidades

ROL INDIFERENTE 3

MISIÓN SENTARTE EN EL SUELO Y HACER QUE REALIZAS UNA ACTIVIDAD COMO LEER.

COMUNICACIÓN SI TE HABLAN, CONTESTAR "ME DA IGUAL", "NO IMPORTA", "COSAS QUE PASAN"...

miralls SEX sexualidades y corporalidades

ROL PERSONA ALIADA 1

MISIÓN APOYAR Y ACOMPAÑAR A LA PROTAGONISTA EN LO QUE NECESITE.

COMUNICACIÓN IR DICIÉNDOLE ¿CÓMO ESTÁS? ¿QUÉ NECESITAS? ¿PUEDO HACER ALGO POR TI?...

miralls SEX sexualidades y corporalidades

ROL PERSONA ALIADA 2

MISIÓN APOYAR A LA PROTAGONISTA.

COMUNICACIÓN IR DICIÉNDOLE "ERES VÁLIDO/A/E"
"ESA SILLA ES PARA TI TAMBIÉN"
"ME GUSTA COMO ERES"

miralls SEX
sexualidades y corporalidades

ROL PERSONA BOICOTEADORA 1

MISIÓN PERSEGUIR A LA PROTAGONISTA
SEÑALANDO Y RIÉNDOTE SIN DECIR
NADA, SOLO RISAS

COMUNICACIÓN HACER GESTOS DE RISA, BURLA,
SEÑALAR, PERO VERBALMENTE
NO PUEDES DECIR NADA, SOLO
RISAS

miralls SEX
sexualidades y corporalidades

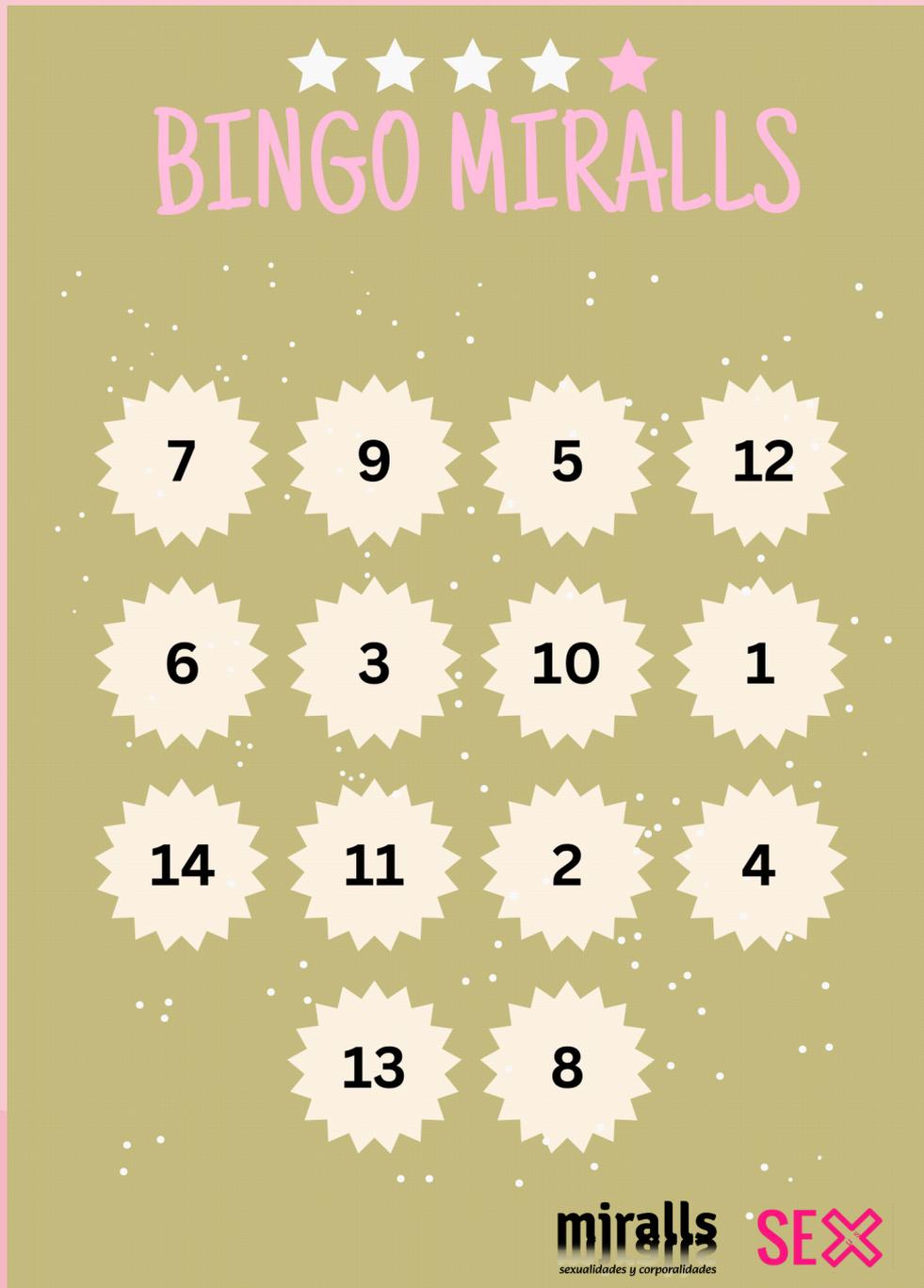
ROL BOICOTEADORA 2

MISIÓN PONERTE DETRÁS DE UNA SILLA CERCANA TUYA Y MIRAR A LA PROTAGONISTA.

COMUNICACIÓN IR DICIÉNDOLE "POR SALUD, NO DEBES LLEGAR A LA SILLA".

miralls SEX 
sexualidades y corporalidades

Anexo 3.1 Cartón BINGO



Anexo 3.2 PERSONAJES

GERARD PIQUÉ



miralls SEX

LIZO



miralls SEX

BOB POP



miralls SEX

BERTA VÁZQUEZ



miralls SEX

AITANA



miralls SEX
sexualidades y corporalidades

AARON PHILIP



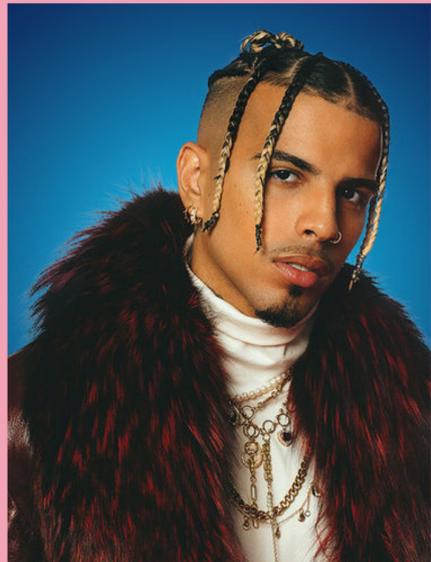
miralls SEX
sexualidades y corporalidades

IBAI LLANOS



miralls SEX
sexualidades y corporalidades

RAUW ALEJANDRO



miralls SEX
sexualidades y corporalidades

ESTY QUESADA



miralls SEX

DULCEIDA



miralls SEX

CARMEN MACHI



miralls SEX

SAM SMITH



miralls SEX

DEMI LOVATO



miralls SEX

DWAYNE JOHNSON



miralls SEX

miralls

sexualidades y corporalidades

Un programa de:

Con la colaboración de:



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

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