



colección

REBELDES DE GÉNERO

despatriarcando

CUERPOS



Título: Colección Rebeldes de Género. “Despatriarcando Cuerpos”.

Reedita: Ayuntamiento de Soria. Concejalía de Igualdad y Perspectiva de Género.

Autoría: Eva de la Peña Palacios y Marta Garchitorena González

Revisión de textos: Sara Añino Villalva

Proyecto gráfico, diseño y maquetación: Pilar Lara Cuenca

Ilustración: Begoña Pérez Fumero

Edición: Febrero de 2020.
Cuarta Edición: Abril 2021.



Material Cedido por: CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS. DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y CALIDAD.

Esta guía pretende rebeldía.
Rebeldía ante el machismo, ante el mensaje sexista, ante las normas que nos limitan y crean una sociedad desigual.
Rebeldes de género, rebeldes sin moldes, libres de relaciones violentas.

Esta guía pretende libertad.
Libertad desde el análisis, la reflexión y el debate, para construir un mundo más justo e igualitario.
Libertad para ser, contigo y con el resto.

Desde esta guía, desde todo lo que hacemos, pretendemos la consecución del Objetivo de Desarrollo Sostenible que persigue la Igualdad de Género, por ello siempre y en cada cuestión: Rebeldía ante el machismo y Libertad Feminista, construyendo contigo una sociedad sin violencia machista.

Carlos Martínez Mínguez
Alcalde de Soria



¡HOLA!

¿Luchas contra tu cuerpo en vez de disfrutarlo? ¿Te rayas ante la dictadura del espejo y de tanto postureo? Con esta guía descubrirás las violencias sobre nuestros **CUERPOS**, las que nos hacen y las que nos hacemos... ¡para rebelarte contra ellas!

Rebeldes de Género es una colección que quiere dinamitar los estereotipos sexistas que limitan nuestra forma de estar en el mundo. ¡Porque queremos ser libres!

Nos rebelamos ante esta cultura aún machista. Y por eso nos ponemos manos a la obra para desmontar el patriarcado, esa estructura social que distribuye de forma desigual el poder entre hombres y mujeres, basada todavía hoy en día en el dominio, liderazgo y superioridad masculina.

¡Queremos una sociedad libre de sexismo y la queremos ahora! Por eso te proponemos pararnos a escuchar, a pensar, a darle una vuelta a las cosas.

ADVERTENCIA

Al terminar la guía corres peligro de empezar a amar a tu cuerpo en lo bueno y en lo ¿malo?, en la lorza y el michelín, en la cana y la arruga, en la papada y los pelillos... hasta que la muerte te separe de ¡ese CUERPAZO que tienes!

Hablamos de todos, toditos los cuerpos de mujeres (con y sin vulva) que hayan experimentado lo que contamos aquí.

**Mensajes del
Patriarcado a
Nuestros Cuerpos**
¿Brrr!

6-11

¡Stop!
**CUERPOS
BORRADOS /
CUERPOS TABÚ**

12-13

Y aún más...
**CUERPOS
SILENCIADOS,
CENSURADOS,
DISIMULADOS**

14-17

¡Puaaaag!
**GORDOFOBIA
GORDORIDAD**
¡Ou, yeah!

18-19

**El mito de
la belleza**

Mami, ¿yo
soy guapa?

20-21

**BELLEZA
MUTANTE**

por culturas
y épocas

22-23

**CUERPOS
CONTROLADOS,
COLONIZADOS,
COSIFICADOS**

24-25

**CUERPO DE
MUJER =
CAMPO DE
BATALLA**

¡Baaasta!

26-29

**GANANDO
BATALLAS...**

**¡CUERPOS
REBELOES!**

30-31

Cuerpos que
se quieren...

**¡CUERPAZOS!
Y SUS HITS**

32-33

**¡Ey! ¿Tu
cuerpo pide
más?**

Para profundizar...

34

¿Te atreves a
despatriarcar **CUERPOS**?
Continúa leyendo y únete
a la rebeldía feminista...



NUESTROS CUERPOS

DEBERÍAN SER HERRAMIENTAS CON LAS QUE NOS COMUNICAMOS E INTERACTUAMOS CON EL MUNDO.

Peeero... en esta sociedad patriarcal

SE HAN CONVERTIDO EN INSTRUMENTOS EN LOS QUE EL MUNDO SE COMUNICA CON NOSOTRAS.



Y lo que nos dice EL PATRIARCADO, es que de nuestros cuerpos no importa ni el bienestar, ni la salud, ni el placer que nos pueden proporcionar, ni lo que podemos aportar al mundo con sus acciones.

Lo que importa es su aspecto,

que va a ser un elemento de juicio siempre, para recordarnos que nuestros cuerpos

NO NOS PERTENECEN.



mensajes del patriarcado a NUESTROS CUERPOS (PARTE 1)

(Si eres chico, solo dirán esto)

¿Estás con la regla?... se nota

Eres guapa, pero... no sabes sacarte partido

Péinate, tíñete, maquíllate, depílate

Sonríe, que estás más guapa

Deberías arreglarte un poco

Con esas ropas pareces un chicoazo

Anda, ¿no te has depilado?

Vas enseñándolo todo, pareces una fulana

Estás preciosa, ¿has adelgazado?

Estás igual que siempre, no envejeces

Eres muy mona de cara... que pena que estés gordita



Uy, ¡qué raíces llevas!

Cada mensajito suelto podría no tener **repercusión en la subjetividad/imaginario colectivo**, pero resulta que es un **bombardeo de millones de mensajes** para

IMPONERNOS UN MODELO DE CUERPO.

Y muchas mujeres (muchas, muchas por desgracia), **lucharemos a muerte¹ y todos los esfuerzos serán pocos** (dietas, filtros, Photoshop, cirugía...) **para conseguirlo o parecerlo.**

1. LITERALMENTE en algunos casos: Como las dos hermanas modelos de 18 y 22 años que desfilaron hasta poco antes de morir por anorexia. O también las 15 muertes en España por cirugía estética.

MENSajes DEL PATRIARcADO a NUESTROS CUERPOS POR EDADES

(PARTE 2)

Floripondios, lazos descomunales, corazones con brillantitos, rosa a punta pala...

0 años

¡ES PRECIOSA, SERÁ MODELO!

Desde la cuna se nos "diferencia", se "nos marca". Al hablar, de las bebés halagamos su apariencia (linda, princesita...) y de los bebés su conducta esperada (tragoncete, fortachón, listo, machote...).

Parece que los niños están estupendos tal cual, pero a las bebés hay que adornarlas. Hasta perforar sus orejitas. **¡Que no la confundan con un niño!** ¿Abrir la carne del lóbulo y meterle un hierro? Si les duele y no es necesario para la salud, ¿para qué?



¡Pues empieza pronto lo de no poder decidir sobre su propio cuerpo!

5 años

¡AY MI PRINCESITA GUAPA!

Ella va monísima con vestidito, sandalias de charol y abalorios... Se tiene que "remangar" para subir al columpio (y escucha a su abuela ¡que se te ven las bragas!). ¿Y el niño? Pues tan cómodo con su chándal.

¿Te suena? → Piojos en el cole. Al día siguiente, todos los niños rapados, ¿y las niñas? → Hace frío pero el uniforme obligatorio sigue siendo faldita. → Bikinis con parte de arriba cuando todavía no tienen "nada que sujetar".



Es más importante estar bonitas que la libertad, la comodidad o la salud.

Qué guapo, ¡parece una niña!

¡Señora, que la guapura no tiene género!

Canta una niña de ¡9 años!

10 años

ANTES MUERTA QUE SENCILLA

Se ha reducido la edad promedio de uso de maquillaje. **¡Kits "make-up" para ir al cole como una princesa!?**

Ya han aprendido a que sus bailes incluyan gestos sexuales y provocativos. Y... ¿qué me dices de los **concursos de belleza infantiles**? ¿Y los disfraces? Da igual que sea de pirata, Minion o gallina zombi... ¡El de chicas será a lo SEXY! En la moda, las niñas ya son sexualizadas en el ¡50% de las imágenes!

¡Empieza a tope la hipersexualización en las niñas!

Princesismo, maquillaje, ropa ajustada, sujetes con relleno, taconcitos.

15 años

¡NO SON SEXYS, SON NIÑAS!

Las redes, publi, series, pelis... muestran a niñas con ropa y poses sexualizadas, **imitando a las mayores, a lo sex symbol**. Ya hay chicas que como regalo de los 15 ya no piden una fiesta... ¡Piden una cirugía para ponerse tetas!

Muchas ya quieren hacerse la depilación láser porque odian sus pelos. **¡Empiezan los complejos a mil!** Sientes que para "molar" tienes que ser deseada, un objeto de deseo (sexual), para la mirada ajena.

La cosificación y sexualización de sus cuerpos ya es un hecho.



¡Sí que son "Stranger Things", que a Millie Bobby Brown la pongan en la lista de "Actrices más sexys", ¡con solo 13 años!

25 años

SÁDATE PARTIDO ¡TUNÉATE!

¡Hagas lo que hagas se creen con derecho a opinar sobre tu body! Se espera que encajes en el ideal-irreal-imposible de belleza. → Postureo y filtros a lo bestia. → El kit de belleza siempre en tu mochí, y de camping... no sin mi plancha (¡del pelo of course!). → Brrr, y te hormonas tú, claro... La anticoncepción te toca solo a ti. → Y ¡rash, rash!... depilados de vulvas completos como las niñas pequeñas sin pelo... → ¡Puf! Encuentras "defectos" por tooodo tu cuerpo.

Ante el "no soy suficiente", libramos por dentro una batalla diaria, que ¡agota nuestra autoestima!

¡Qué pintas!

¿Vas a salir así? Ponte mona

¡Uy! te has pasado

45 años

¡QUÉ BIEN TE CONSERVAS!

"Estar bien" no es estar sana y feliz (nunca lo fue), si no aparentar... **¡20 años menos!** Hace tiempo que te llaman SEÑORA. → Te entra la mieditis a envejecer y... ¡pánico frente al espejo! ¿Perdona?, ¡esto no estaba así ayer! → Las revistas "femeninas" te hablan cual doctora en química: ácido hialurónico, glicólico, colágeno... → **Estás menopáusica, ¿no?** Ejem... ¿Y la pitopausia? Existe, pero naaadie habla de ella.



Con 40 ya te caducan, pero a ellos la cana y la arruga les hace cool y sexys.

Sí, ¡en formol!

65+ años

EN MODO "ABUELA" SUPERVETERANA

Con muuucho vivido y ¡20 años por delante de vida! Pero solo aparecen anunciando **dentaduras, compresas o sopas**, haciendo de "abuela" o "suegra de...", y punto.

Fuera de la "Liga de la Eterna Juventud", muchas se sienten liberadas ¡como nunca! Sin pechos turgentes, sin curvas, sin cutis de seda, ¡y hasta sin dientes! se puede ser una persona feliz, valiosa y reconocida. ¡Recuerda!, **cada arruga es una marca de vida**, significa que creces, que no te has quedado ahí, que vives, ¡que eres!

¡Las mujeres mayores molan! Más sabias, más seguras y libres... ¿Será por eso por lo que las invisibilizan?



De 0 a 100 años... eres perfect@ tal cual eres. ¡La arruga es vida! Tu valor nooo depende de tu físico.

1. Informe. Sexualización en la publicidad digital.
2. Mira la noticia aquí.

MENSajes DEL PATRIARCADO a NUESTROS CUERPOS

(PARTE 3)

Nuestro cuerpo, para tener el aspecto que al patriarcado le gusta, tiene que quitarse muuuchas cosas: pelos, kilos, arrugas, canas...

Hay que irse quitando y quitando.

Y en eso nos "entretendemos" y gastamos nuestro poderío.

Y mientras la industria de cremitas anti-todo se forra.

La definición de la RAE lo deja clarito, ADELGAZAR es:

1. reducir el grosor de un cuerpo **eliminando parte de su materia**
2. **debilitar las fuerzas y el poder** de alguien o algo
3. **disminuir el volumen de la voz.**

Parece que **se quiere que nosotras solas nos "quitemos"**, debilitemos, callemos, ocupemos poco...
¡QUE DESAPAREZCAMOS!

TODO LO QUE TIENES, LO QUE ERES... ¡ESTÁ MAL, ES FEO!

¿Por qué no te arreglas?

Pero... ¿estamos rotas?

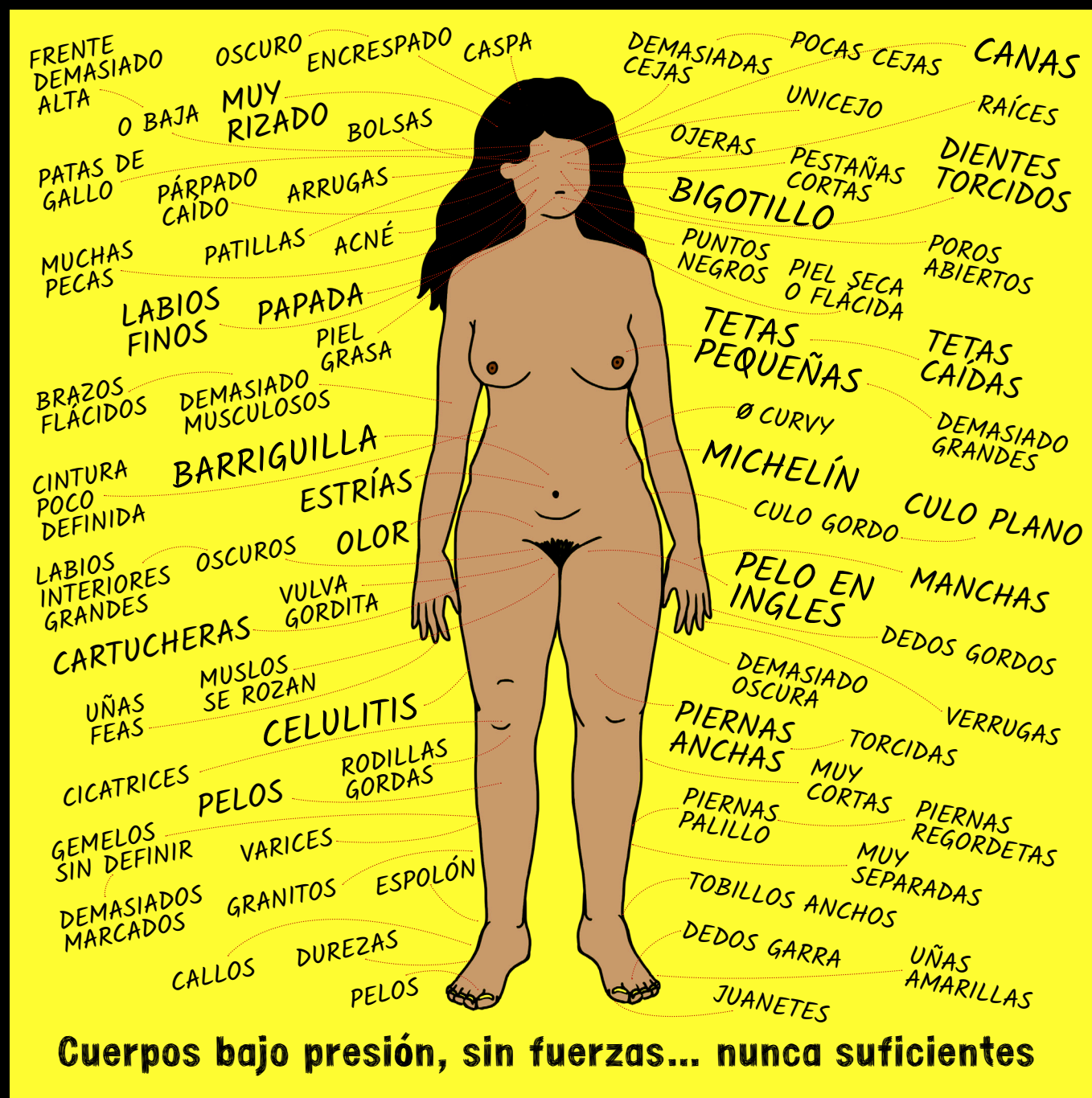
Da igual como seas, **siempre habrá algo que tengas que corregir**, que falle, que te falte o sobre, y por lo que te sentirás fatal.

- ✓ Siempre pendientes de mejora
- ✓ Siempre insatisfechas
- ✓ Siempre en modo de "auto-arreglo"

Porque **nos enseñan que nuestro cuerpo es un problema...**

Piénsalo, si consiguen que desde que te miras al espejo por la mañana solo veas defectos, que no te guste lo que eres... **¿Cómo vas a ser feliz?**

¿NOS REBELAMOS?



CUERPOS BORRADOS

Sabemos dónde tenemos los granos, los pelos, la celu... Tenemos identificado ese michelín que nos sale con tal postura, y hasta hay zonas que cuesta ver pero que nos examinamos casi a diario... Pero... ¿qué pasa con la parte de nuestro cuerpo que nos va a dar mucho placer, con la que podemos dar vida y por la que se expresan nuestras hormonas?¹

¡Mamá?! Manu tiene colita y yo no.

LA VULVA

Rajita NO, ¡vulva!

¡Que es vulva, no vagina!

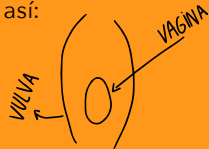
✓ ¿Nosotras no tenemos... Y ellos sí?

En primaria preguntan: ¿Qué diferencia a las chicas y los chicos? ¡El pito, el pene! Subidón entre ellos. Bajón entre ellas y un silencio sepulcral. ¡Atención cuando a las niñas se las define por lo que no tienen!

✓ **Invisibilizada** y considerada un órgano indecente y vergonzoso de nombrar.

✓ **Incómoda**. Vemos dibujos de penes en cualquier lugar público, y hay quien se queja de que hay libros de texto que empiezan a mostrar el aspecto real de la vulva en vez de "nada o lisa" como antiguamente. ¡Uffff!

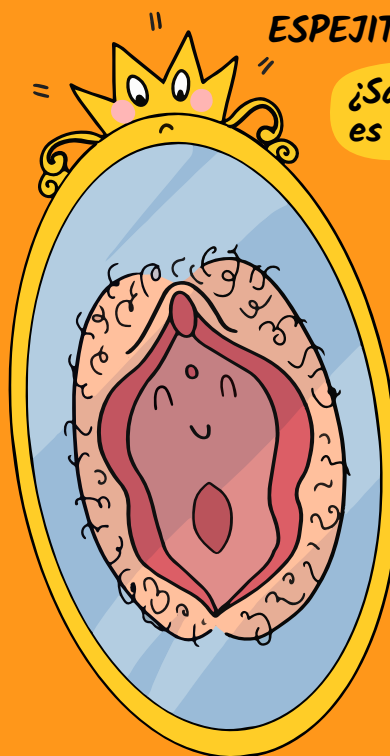
✓ **Desconocida**. Se la confunde automáticamente con la vagina, que además hay gente que la cree "omnipotente": lo mismo sirve para parir, para mear o para un orgasmo. Y si pides dibujarla, mucha gente lo hace así:



Un espacio de «nada» entre dos paréntesis con un gran (gran, gran) círculo en medio, como si fuera un "superagujeronegro" o "espacio abierto 24h" entre las piernas.

GENITALES, JÓVENES Y IDOS EXTREMOS VIVENCIALES!

Muuuchos chicos hablan con naturalidad sobre sus genitales, tras verse y tocarse diariamente (en la ducha, al mear, masturbarse...).



ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO...

¿Saber quién es la más guapa?

¡Qué va, lo que quiero saber es cómo es mi vulva!*

Muchas chicas o han obviado que tenían algo interesante por descubrir más allá del ombligo, o no sabían cómo acceder a ese pequeño secreto social...

¡Es que nosotras no nos lo podemos ver! ¿Mmm? ¿Y cómo os miráis la cara o el culo?

¡LLEGÓ LA HORA DEL ESPEJO!

UN POQUITO DE AUTOCONOCIMIENTO, POR FAVOOOR.



CUERPOS TABÚ

¡Es tan tabú, que de hecho la palabra "tabú" viene del término polinesio *tupúa* que significa **menstruación**!

Y para que siga en la clandestinidad, cuando es algo que le pasa más de la mitad de su vida a la mitad de la humanidad¹, se nos ha convencido-mentido diciendo que...

LA REGLA

¡ES PELIGROSA!

Como si diera superpoderes, ¡podemos cortar leche y mayonesa!, avinagrar el vino, destruir cosechas y marchitar las flores... ¿Perdona!

Es un proceso natural y existimos, tooodo el mundo, gracias a ella.

TE PONE INSOPORTABLE

Las personas cambiamos de humor por muchos motivos, y saber por qué es una ventaja. ¿Eres menstruante?

Pues eres cíclica: a veces sensible, "pa'dentro", otras extrovertida, creativa, etc. Escúchate... ¡el autoconocimiento es un superpoder!

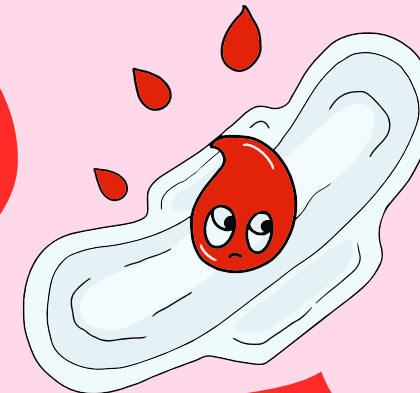
ES QUE ESTOY MALA

¿Eeeh? ¡Que es algo normal! Como tener hambre, tener sueño, como llorar, como correrse... No es una enfermedad. ¡Haz el pino o sofaning si te da la gana, que no estás mala!

¡ES UN ASCO!

La regla no es sucia, ni asquerosa, ni huele mal. Es solo sangre, y además sangre sana y buenísima, huele a sangre y no impide hacer nada que te apetezca...

Es la única sangre que no nace de la violencia, ¿y es la que más asco da?



DUELE

Pues a algunas nos duele mucho y otras ni nos enteramos, algunas tenemos que quedarnos en la cama y otras, como Kiran Gandhi², nos vamos de maratón. ¡Ey!, ¿sabes que en realidad la regla no debería doler?

Si te duele la regla... "Antes de tomarte un Ibuprofeno, másturbate". (Frase del docu "La luna en ti").

¿ES ROJA?

¿Por qué en los anuncios es azul?

- a Menstrúa la de avatar o la pitufina.
- b Menstrúa una de la familia real.
- c Todxs lxs publicistas son daltónicxs.

ES VERGONZOSA...

Esta sangre es tan vergonzosa como la de una herida o una hemorragia nasal. ¿Por qué seguimos escondiéndola y nos pasamos el tampón como si fuera un arma de destrucción masiva?

¿MUJERCITAS?

Por cierto, dejen de decir a las niñas que ya son mujeres cuando les viene la menstruación. No son ni adultas, ni mujeres, simplemente son niñas en crecimiento.

¡VIVE TU REGLA SIN REGLAS!

1. ¡Alerta cisexismo! ¿Todas las chicas tienen vulva? Recuerda que hay chicas con pene y chicos con vulva y ¡con regla!
2. Flipa con la acción "regli-ndicativa" que se marcó Kiran en el Maratón de Londres.

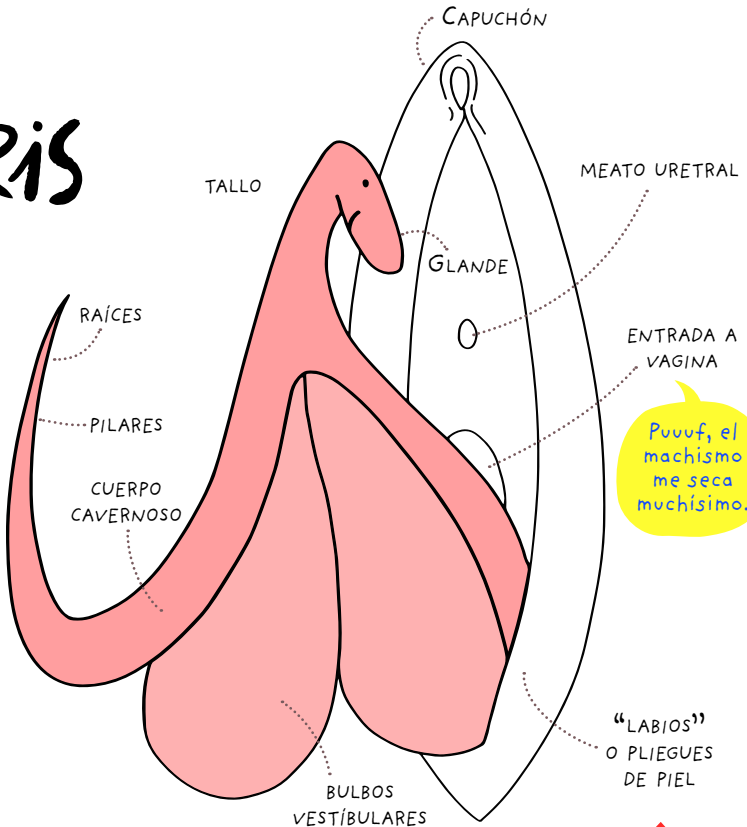
CUERPOS SILENCIADOS

HOLA, HOLA, SOY TU CLÍTORIS

¡UN PLACER CONOCERME!

Me han llamado de todo: botoncito, almendra, altramuz, pepita... También "mi casa", la vulva, tiene ¡mil motes!: del **reino animal** (chirla, conejo, almeja, concha, ostra), del **vegetal** (higo, patata, papaya), "**sonoros**" (parrús, potorro, coño, bujero), **los clásicos** (papo, pepe, toto, rajita, tete, peseta), los de la **CH-** (a saber: chocho, chochete, chichi, chumino, chirri) y **los que no nombran** (ahí abajo o mis partes) o **confunden** (culito de delante).

Al igual que con colita o pilila, esto hace que perciban, sobre todo peques, que hay algo tabú o malo que tienen que explorar de otra manera.



Yo... es que me siento mal cuando me masturbo...
Pues no te sientes ¡Túmbate!

- TE DA PLACER
- AYUDA A DORMIR MEJOR
- PREVIENE INFECCIONES
- ALIVIA DOLOR MENSTRUALES
- TE PONE DE BUEN HUMOR
- NI ES SUCIA-PECADO-PROHIBIDA

LA MASTURBACIÓN MOLA

- AYUDA A CONOCERTE
- FORTALECE EL SUELO PÉLVICO
- ES UN SELF-LOVE PURO Y DIVERTIDO
- A SOLAS O COMPARTIDA (no sustituye ¡complementa!)
- TE ACOMPAÑA TODA LA VIDA

Mmm, quieres saber más.
Ve a la guía de SEXO

MI NOMBRE VIENE DEL GRIEGO "KLEI/EIN: "GUARDADO BAJO LLAVE", Y ASÍ ME HAN TENIDO HASTA AHORA, OCULTADO, INFRAVALORADO, MALTRATADO, CONFINADO A LOS "PRELIMINARES".
¡SOY EL GRAN DESCONOCIDO!

SOLO EXISTO PARA...
¡DARTE PLACER!

PUEDO DARTE MÚLTIPLES ORGASMOS, AUMENTO UN 300% MI TAMAÑO Y NUNCA ENVEJEZCO.
¡UNA MARAVILLA!

¡MÍDEME, QUE ESTOY A TAMAÑO REAL!
PUEDES CALCULARLO CON TU MANO Y "VISUALIZARME" EN TU VULVA.

CUANDO ESTÁS DE PIE, ESTOY COLOCADO TAL QUE ASÍ...

ESTO ES MI "CABEZA" (GLANDE); ES LO QUE PUEDES VER DESDE FUERA, PERO ¡SOY COMO UN ICEBERG! EL RESTO ESTÁ POR DENTRO...

10 cm de largo y 6 cm de ancho (promedio).

¡NO SOY UN BOTÓN!
ME EXTIENDO DETRÁS DE LOS LABIOS, LA URETRA Y EL CANAL VAGINAL HACIA EL ANO.

ME PUEDES ACARICIAR POR LA PARTE EXTERNA O LA INTERNA. ¡SI NO ESTOY HINCHADITO, NO TE DARÉ TANTO GUSTIRRINGUÍN! Y AUNQUE HAY MUCHOS TIPOS DE ORGASMOS, TODOS PASAN POR MÍ.

TENGO 8 MIL TERMINACIONES NERVIOSAS Y MI CUERPO INTERNO OTRAS 15 MIL MÁS.

Solo por curiosidad, el pene: 4 mil.

NO ES HASTA 1998, CASI "AYER", CUANDO SE CONOCE MI ANATOMÍA COMPLETA GRACIAS A LA URÓLOGA HELEN O'CONNELL QUE ACABÓ CON EL GRAN ERROR DE LA MEDICINA, QUE HABÍA OBLIVADO TODA MI ESTRUCTURA INTERNA.

¡APAGA LA TELE, ENCIENDE TU CLÍTORIS!

Mírame, tócame, conóceme/te, aprende, juega (tómate tu tiempo), habla con otras chicas y...

¡DISFRUTA!

- Por cierto...
- **¡TUS LABIOS MOLAN Y LO SABES!**
 - Con infinitos tamaños, colores, formas, porque ¡cada vulva es única!
 - Es normal, natural y perfecto que sean asimétricos o que los labios internos sobresalgan.
 - Son estupendos como son, porque son tuyos, te protegen y... ¡están lleeenos de sensibilidad para darte placer!

¡Qué mierda que, muuuchas veces, tengamos una relación nula o negativizada, con miedo, o un "conocer a medias" nuestros genitales!

¿SI NO SABES CÓMO ES TU CUERPO, CÓMO VAS A PODER COMPARTIRLO CONSCIENTE Y PLENAMENTE CON ALGUIEN?

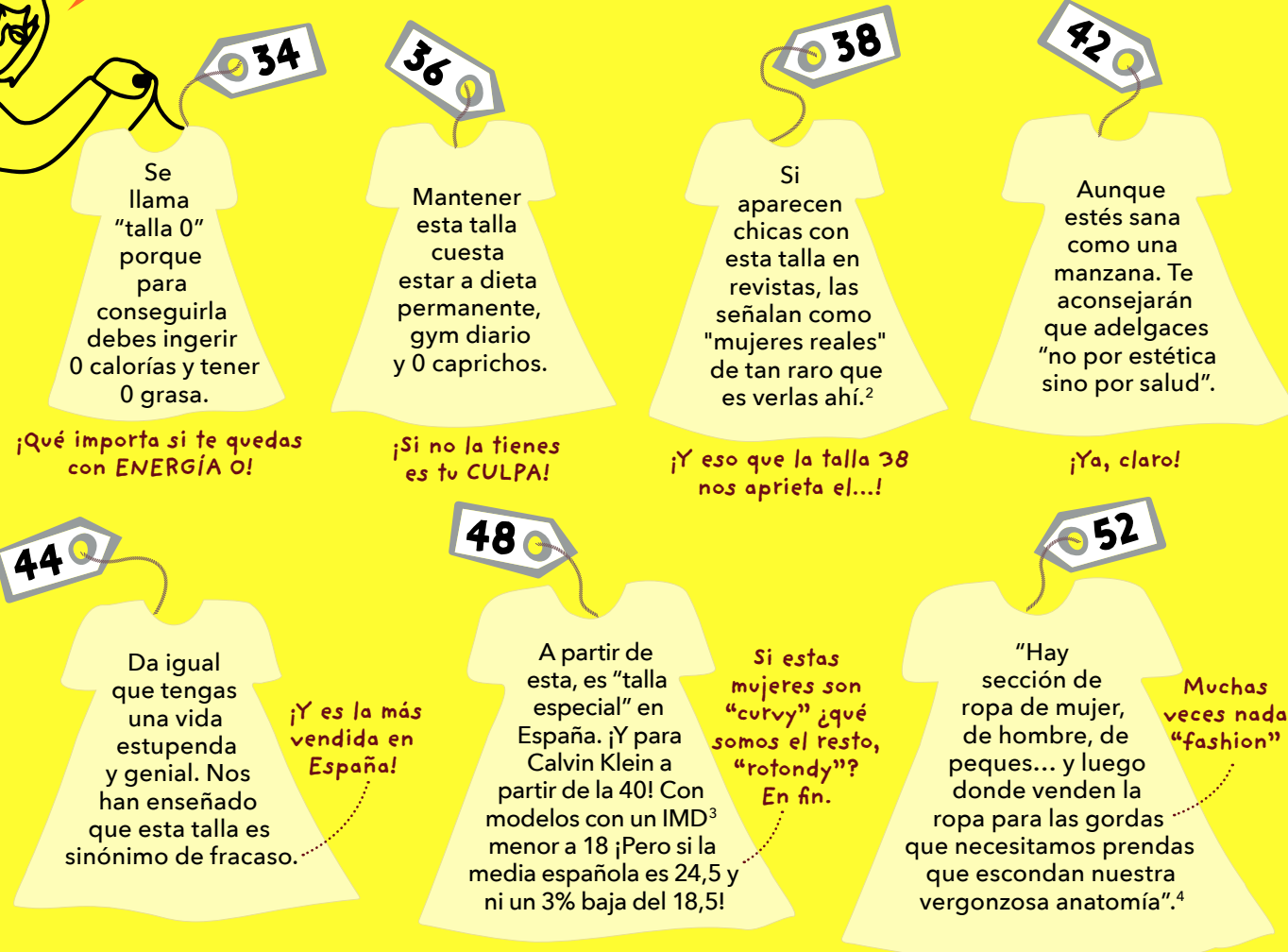
CUERPOS DISIMULADOS

YO VISTO DE NEGRO, QUE DISIMULA
YO EN LAS FOTOS INTENTO SIEMPRE TAPARME CON ALGO
YO, BAÑADOR EN VEZ DE BIKINI
YO, UNA TALLA ANCHA PARA NO MARCAR
YO NUNCA ENSEÑO LAS PIERNAS AUNQUE HAGA CALOR
YO, HASTA LOS 30, CAMISETAS QUE ME TAPARAN EL CULO
¡SE TRATA DE DISIMULAR, DE ESCONDER NUESTROS CUERPOS!
YO NO USO TIRANTES PORQUE MI TRÍCEPS SE DESCUELGA
CAMBIAMOS "OPERACIÓN BIKINI" POR "OPERACIÓN PAREO"

"EL PROBLEMA CON TU CUERPO LO TIENES EN TU CABEZA"¹

TALLAS

¡ETIQUETAS QUE ETIQUETAN!



1. #Modernadepueblo.

2. "El harén de las mujeres occidentales es la talla 38" Fatema Mernissi.

3. Índice Masa Corporal.

4. Irantzu Varela.

CUERPOS CENSURADOS

TETAS

Hasta te pueden arrestar por escándalo público. Y el algoritmo de Facebook te censura.

UNAS TETAS SÍ, UNAS TETAS NO

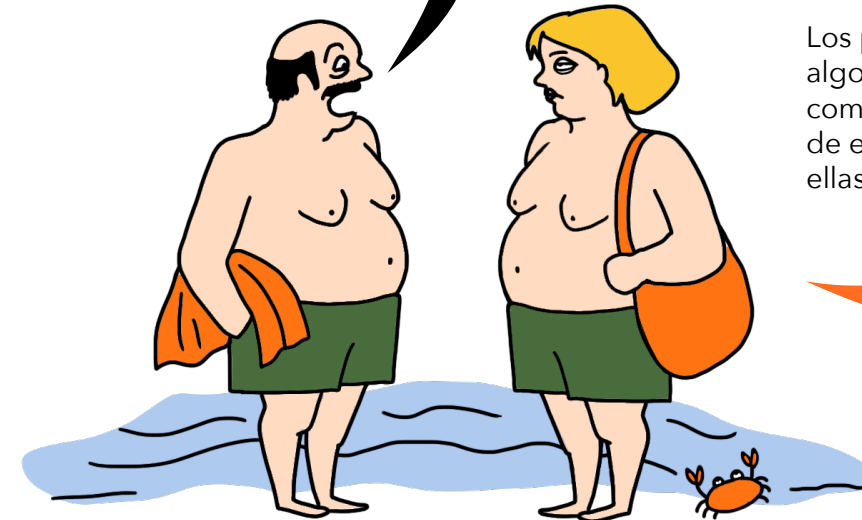
- ▶ Tetas de hombre: **SÍ** ✓
- ▶ Tetas de mujeres como reclamo sexual en publi, pelis, moda...: **SÍ** ✓

- ▶ Tetas de mujeres: si te quitas la camiseta porque tienes calor, haces topless, si reclamas tus derechos a lo Femen o Mon Laferte, o tu bebé quiere mamar en la calle: **NOOO** ✗

¡Por Dios, Pili no puedes ir así a la playa, es obsceno!

¡Impúdica, asquerosa!

¡Alarma tetas!



Los pechos masculinos los vemos como algo normal y natural. ¡Los femeninos como algo sexual! Por eso los pezones de ellos campan a sus anchas y los de ellas reciben miradas de todo tipo...*

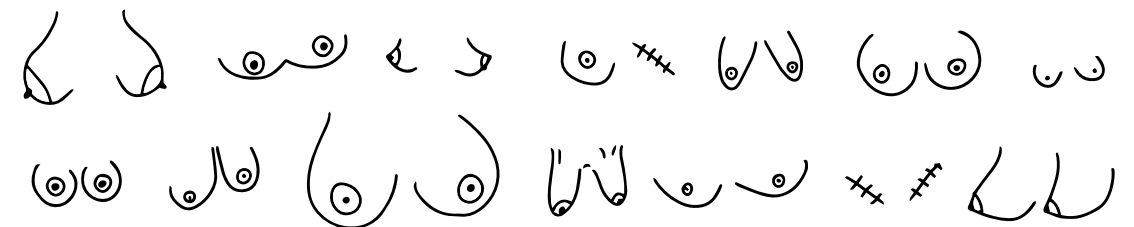
¡Oye, que se te notan los pezones!

¡Normal, tengo uno en cada teta!

* Viva el movimiento #freethenipple #pezoneslibres

¡TETAS SÍ HAY MÁS QUE UNA!

De todo tipo y talla. El 98% las tenemos asimétricas (como el resto del cuerpo), ¡es lo normal!



¿Hombres pasando del machismo! Mira la guía de MASCULINIDADES.

"Una sociedad obsesionada con la delgadez de las mujeres no está preocupada por su belleza, sino por su obediencia" Naomi Wolf

¡Hasta los michelines! de tanta GORDOFOBIA

Discurso que nos ha llevado a pensar¹ que... LO PEOR QUE TE PUEDE PASAR ES SER GORDA.

¿Y qué es ser gorda? SER MUJER ES SER GORDA.

La GORDOFOBIA funciona con unas normas muy sencillas:²

1- Cualquier mujer está gorda. 2- Delgada bien, gorda mal.

¡MI CUERPO NO ES UN INSULTO!

Ni gordita, ni curvy, ni
gordibuenas, ni huesos
anchos, ni plus size...
YO SOY GORDA
a secas.

A menos que me siente
encima de tu cara, mi peso
¡no es asunto tuyo!

No quiero
llegar al final de
mi vida abrazada
al deseo de haber
sido otra²

"EL ÚNICO
PROBLEMA GORDO
QUE TENEMOS ES
CREEN QUE NUESTRA
AUTOESTIMA SE GANA
PERDIENDO PESO"

#modernadepueblo

¡GORDORIDAD!

Y el Activismo Gordo, el Orgullo Gordo, la Alianza Gorda... nos unimos porque compartimos una opresión. Porque ser gorda es lo más antipatriarcal que te puede pasar.

1. A todo el mundo, pero sobre todo a ellas.
2. Irantzu Varela.
3. Magdalena Piñeyro.
4. De entre los 'Determinantes de Salud' solo el 25% son conductas que pueden estar bajo tu control, y de estas, el 10% corresponde a alimentación y ejercicio. Fuente: Raquel Lobatón.
5. Trastornos Conducta Alimentaria.

DÍ GORD@,

pero no como insulto. Es un adjetivo que debería ser neutral como otros... pero lo han negativizado y se asocia a pereza, fealdad, gula, enfermedad, comida basura... **¡Mentiras gordas!**

LAS MUJERES DE VERDAD...

tienen curvas. Suena a reivindicación *body positive*, pero no es más que otra generalización-imposición. **Las mujeres de verdad... ¡somos todas!**, con curvas, esquinas o ángulos rectos.

SIENTES CULPA

Pero **¡nadie es "culpable" del cuerpo que tiene!** Más allá de la voluntad, hay factores fisiológicos-psicológicos-culturales. **¡La sociedad sí es responsable de hacer la vista gorda cuando se nos desprecia y discrimina!**

TE DEFINEN SOLO POR ESO

Construyen tu "identidad gorda". Da igual tu éxito, tu vida genial, lo guay que seas... a ojos de la sociedad serás, más que cualquier otra cosa, gord@.

ODIAS TU CUERPO TODA TU VIDA

"Con 7 años no quería salir, pensaba que todo el mundo me iba mirar, que tenía un cuerpo espantoso".³
¡Debería ser el amor a nuestro cuerpo, y no el odio, el motor de nuestras decisiones!

TE OBSESIONAS

"Todas las noches me duermo pensando qué voy a hacer mañana para adelgazar".³ Todo el tiempo contando calorías. **¡Eso resta una energía terrible cada día!**

"TENGO QUE ADELGAZAR"

¿Cuándo es la última vez que lo has pensado? ¿Ayer? Y lo haces pero sigue el "todavía un kilito más". **¿Hasta dónde tenemos que adelgazar para gustarnos?**

MIEDO A SER GORD@

¡Durante la pandemia había más miedo a engordar que a coger el j***** virus!

DELGAD@ SERÉ FELIZ

Nos han machacado con que **adelgazar es la única forma de quererte**, de tener derecho a vestirse como quieras, a enseñar tu body, a disfrutar y gustar.

¡ES POR TU SALUD!

Mmm, otra excusa más para tapar la moral gordófoba.⁴ La salud no está en dejar de comer. ¡Las modelos pesan un 20% menos que el peso saludable! Y mientras, internet se llena de #Ana (anorexia) y #Mía (bulimia), dos peligrosas "friends" haciendo apología de la delgadez. ¡Los TCA⁵ a llevan incluso a la muerte!

CUERPO-TRÁNSITO

Y pausamos la vida en espera a esa futura versión soñada: *cuando sea flaca...*³

TRABÁJATE TU AUTOESTIMA

Sí claro, ¡muy fácil! y mientras esta sociedad peso-centrista de odio-exclusión, me hace sentir cada día que doy "asco" o pena". **¡Menos "quíerete y más "te quiero"!**

¡QUEREMOS UN MODELO DONDE QUEPAMOS TOD@S!

Mami, ¿yo soy guapa?

¿Mmm? Flipa, ¡solo un 2% de mujeres, se autodefinió como guapa en un estudio en 10 países!¹

ES SUBJETIVA (personal), porque para gustos, colores (¡y cuerpos!) pero también...

¿Qué es la **BELLEZA**? Pues se define como noción abstracta atribuible a lo que nos estimula y es dichoso a nuestros ojos. Porque la belleza **ESTÁ EN LOS OJOS DE QUIEN MIRA**.

ES CULTURAL ¡pero mucho mucho! Y nuestra sociedad la ha focalizado en exceso hacia la apariencia física. ¡Si hasta se cree que 3 numeritos (90-60-90) la representan!

Pero que quede clarito:
ES UNA CONVENCIÓN, UN MOLDE MENTAL QUE NOS "VENDE"... Y nos tiene entretenidísimas y preocupadísimas, expuestas y vulnerables ante la aprobación externa.

Nota mental: hacerme una lista con mis cualidades de belleza NO FÍSICA

¡Haz la prueba!

Pon estas 3 palabras en **Google** la niña más
¿Qué sugerencias te hace el buscador?² Flipante ¿verdad?

Vale, otra prueba:

Enciende la tele: presentadores y actores con sus canas, kilillos, arrugas, calvas... ¿Y ellas? ¿Para ser periodista hay que ser supermodelo? ¿Qué referentes tenemos las mujeres y las niñas? Nos buscamos en revistas y pantallas... y es agotador porque ¡no nos encontramos!

Recuerda, lo que sí es horroroso es que nos sentimos "feas por comparación", porque no somos como "las de la tele".

Y tú, ¿crees que estas buenorr@? ¿Cómo sabes si eres un bellezón?

El andamiaje de la autoestima e identidad de las niñas se fundamenta en la **BELLEZA**.

¡Qué 🤩!

Y una mayoría de niñas piensan que lo mejor que pueden ser de mayores es... **GUAPAS**.

¡Las niñas no nacen **ODIANDO** sus cuerpos, lo aprenden de nosotr@s!



Las "pantallas sexistas" (redes sociales, publi, pelis...), como el espejo de la madrastra del cuento, nos reflejan a las "más bellas del lugar", pero se nos olvida que ese mundo que muestran es tan irreal y lejano como el país de las hadas.

¿Nos queremos idiotizadas aprincesadas? Nooo,

EMPODERHADAS

¡Cambiemos el cuento!

Hechiceras, magas y brujas, fueron perseguidas ¡y quemadas!, por conocer, querer y disfrutar sus cuerpos.

1. Universidad de Harvard y Dove.
2. La respuesta de "guapa de España, linda del mundo, bella..." la da un algoritmo que actualiza según lo más buscado en ese momento. ¡Prueba con niño/hombre/mujer!

BELLEZA MUTANTE

Que los cánones de belleza femenina pasen de venerar cuerpos regordetes y palidez, a ansiar pieles megabronceadas sobre "solo huesos", para luego imponer justo lo contrario, dice mucho de LO INÚTILES, INSANOS y FALSOS QUE SON.

Útiles
pátenernos
ocupadas y
preocupadas.

POR CULTURAS

- ¿Sabías que en países de África la gordura es un "plus" de belleza y es un requisito para casarse mejor? Y las jóvenes recurren a pastillas para engordar.
- En Japón usan ortodancias para torcer sus dientes, "yaeba" se llama la moda, como la "diastema" o separarse los paletos que se puso de moda en Europa.
- En Asia, cuanto más pálidas mejor.
- Y en Tayikistán ser "uniceja" es lo más...

Por cierto, herramienta que es todo un símbolo del irreal ideal de belleza impuesto.

BELLEZA EXPERIMENTADA:

Para demostrar la subjetividad cultural de la belleza, Esther Honig envió una foto suya, a 40 profesionales de Photoshop de diferentes países del mundo. Les pidió solo una cosa: "Ponme guapa, photoshopeame según tu cultura". ¡Recibió 40 cánones de belleza radicalmente diferentes, incluso contrarios!

A lo largo de la historia, se han creado-divulgado-impuesto cánones de belleza femenina que imponen la modificación corporal (con el método que haga falta) y la alternancia de 2 modelos antagónicos.

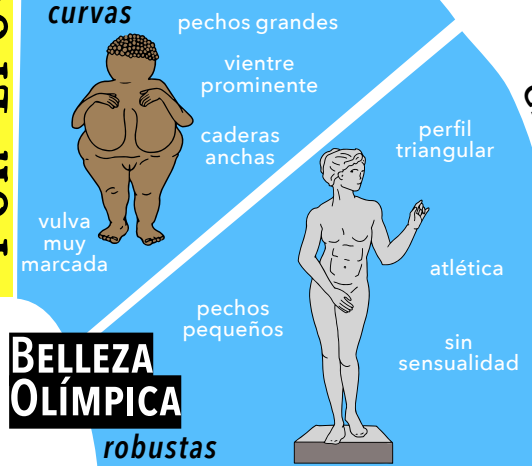
VOLUPTUOSA
GORDA
CURVI

ANIÑADA
FLACA
FRÁGIL

POR ÉPOCAS

PREHISTORIA: (40.000-5.000 A.C.)

CUERPO ABUNDANTE, XXL



GRECIA (s. VIII-I A.C.)

BELLEZA OLÍMPICA

robustas

CUERPO XXS

finas



EDAD MEDIA (s. V-VI)

CUERPO FULL-CURVY

redondas



RENACIMIENTO (s. XV-XVI)

CUERPO APRETADO

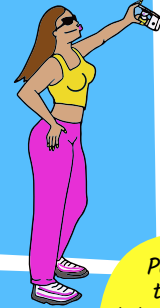
constreñidas



BARROCO (s. XVII-XIX)

EXALTACIÓN DEL POSTUREO y de filtros

Con mil "modas" (curvy, morritos, culazos...) que sirven para lo de siempre: mujeres exhibiendo cuerpos y una multitud opinando... ¡ahora online!



Y así siguen y siguen, diciendo que "belleza" es esto, lo otro... y todo lo contrario.

Pero, además, también ten tetas, (grandes y no colgaderas of course), y sé muy delgada pero con curvas...

2020s

EXALTACIÓN CULÍSTICA

curvas



¡Y los implantes de glúteos aumentan un 58%! Los culos han destronado a las tetas, ¡con twerking incluido!

2000-NUOVO MILENIO

EXALTACIÓN TETUNA

delgadas lo justo

altas
bronceadas

labios y pómulos prominentes

tripa plana

piernas largas

El aumento de pecho es el top de la cirugía estética.

MITAD 90s-2000

CUERPO "HEROIN CHIC"

extrema delgadez

aspecto demacrado

piel pálida



"esqueletos andantes" desfilando

1990s

CUERPO GYM

atlética-fuerte

cabello ondulado

atlético y delgado

Madonna y las "top models"



1980s

CUERPO "ANIÑADO"

extrema delgadez

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

pelo corto

Madonna y las "top models"

Madonna y las "top models"

Madonna y las "top models"

Madonna y las "top models"

1960s

CUERPO RELOJ-ARENA

con curvas

melenas onduladas

divas tetonas

curvas marcadas

voluptuosas (90-60-90)



1950s

CUERPO ANDRÓGINO

sin curvas

pelo garçon

pechos pequeños

aniñadas

delgadas



1920s

REBELATE CONTRA UNA SOCIEDAD A LA QUE LE INCOMODA LA BELLEZA QUE NO ES PARA CONSUMO.

¡VIVA EL ACTIVISMO DE LA DIVERSIDAD CORPORAL Y LAS BELLEZAS INCLUYENTES!

¡Qué curioso! Delgadez y bronceado se asociaban a ser pobre, campesina.

¿Para ser guapa hay que sufrir? Nooo, hay que reír, ser feliz.

Si Marilyn Monroe viviera hoy, fijo participaba en un reality para adelgazar.

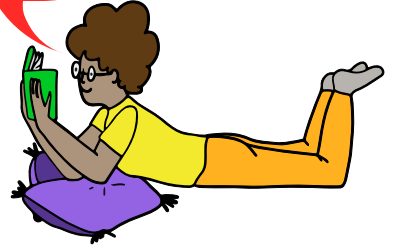
Se inicia la industria masiva de productos para adelgazar.

Por 1ª vez se habla de anorexia y bulimia de forma alarmante.

Me pongo guapa queriéndome



Me pongo guapa leyendo



Me pongo guapa pasando de tu opinión



CUERPOS CONTROLADOS

El Patriarcado nos necesita controladas. Se ha inventado a lo largo de la historia **MODELOS DE MUJER**, imponiéndonos la necesidad y el deseo de seguirlos y entregar nuestros cuerpos y vida a parecernos a:

1º La Virgen

Cuando la Iglesia tenía todo el poder ideológico, nos impusieron la **MADRE ABNEGADA** todo entrega y sacrificio, sin vida propia y asexual.



LA SANTA MARÍA

2º La ama de casa feliz anañada

Cuando empezó a mandar en serio el capitalismo, nos impusieron a la **FLIPADA DOMÉSTICA** que disfrutaba hasta el orgasmo cocinando, planchando y estrenando aspiradora.



LA NIÑA

3º La modelo photoshoppeada

Y ahora es la **DICTADURA DE LA BELLEZA** quien ejerce esa función de control social que antes tenía la religión o la imposición de lo doméstico...



LA PINTA

Y si te sales del modelo habrá insulto.
Antes se nos tachaba de brujas, locas o putas
¡Ahora también nos dicen GORDAS o FEAS!

Ahora somos muchas con cuerpos no castos ni extenuamos por limpiar... Peeero, una gran mayoría, reconozcámoslo, obedecemos los mandatos patriarcales de belleza, que nos esclavizan y uniformizan con un modelo de mujer imposible.

Así, hoy las mujeres seguimos siendo controladas. Tenemos un sistema que quiere **DISCIPLINAR NUESTROS CUERPOS**, y nos quiere:

- ✓ Ocupadas y preocupadas por transformarlo,
- ✓ rechazando y criticando, los propios y de otras mujeres
- ✓ y que hace que nos odiamos a nosotras mismas desde niñas, no aceptándonos.

Es una forma de control brutal. ¿Y sabes que es lo peor?, ¿lo más perverso? Que encima ese control nos lo ejercemos nosotras mismas.

CUERPOS COSIFICADOS

"Convertir a un ser humano en cosa es el primer paso hacia la violencia justificada y normalizada contra esa persona". Kilbourne.

... Y en nuestra sociedad hay una conceptualización sexista de las mujeres como objetos (en vez de sujetos), un imaginario simbólico que invoca una poderosa narrativa patriarcal sobre el cuerpo de las mujeres como **OBJETO DE DESEO PARA OTROS**.

CUERPOS OBJETO DE LA MIRADA

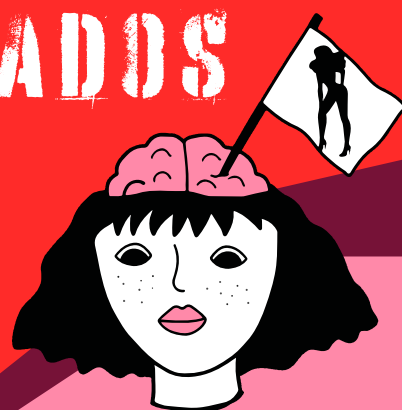
"Los hombres miran, y las mujeres se miran mientras son miradas, existen como cuerpos objeto de la mirada". M^a Carmen Vidal Claramonte.

Las mujeres, las chicas, las niñas, reciben el mandato de que sus cuerpos deben crearse, cuidarse, exponerse, fotografiarse... en función de la mirada "del otro". Pendientes siempre de su imagen, por la que deben preocuparse, porque su valor, su éxito, depende directamente de ella.

CUERPOS COLONIZADOS

La Pinta, La Niña y La Santa María fueron los barcos de Colón y se podría establecer una relación irónica entre la Colonización y la colonización de los cuerpos (y vidas) de las mujeres, con múltiples estrategias para conquistar nuestros cuerpos.

¡Y tela con el racismo y blanquitud de la belleza que oprime si eres racializada!



¡DESCOLONÍZATE DE MODELOS!



GUERRA QUÍMICA

Parabenes, aluminio, triclosán, ftalatos... ¿Sabes lo que nos echamos pal'cuerpo las mujeres? Una media de **12 productos ¡al día! con 160 ingredientes, muchos tóxicos y muy perjudiciales.**¹

¡Pero lo importante es vender cremas anti-todo creándonos complejos! Disruptores endocrinos, nanopartículas, contaminantes hormonales, el síndrome del shock tóxico...

¡Por algo los prohíben a embarazadas!

¡Peligro! ¡Cosmética industrial intoxicando cuerpos!²

¡EXTERMINACIÓN PELUDA!

¡Nooo, que tragedia, tengo pelos! ¡Aaarg! **Son algo natural y bueno para ti, pero hacen que nos avergoncemos de ellos.** ¡Increíble la moda (que viene de la industria del porno) de depilarse la vulva cual niña de 10 años! Buuuf.

Y no es más higiénico. ¡Que están ahí por algo! Protegen la piel del roce, son "antenas" de sensibilidad, regulan la humedad, son barrera contra las infecciones de transmisión sexual.

¡Stop pelofobia!

ROPA OPRESORA

¡Que te deja mal cuerpo! Por eso te liberas de ella en cuanto llegas a casa. Taconazos de vértigo y... ¡alarma! 4 veces más problemas en los pies que los hombres. **¿Ropa que no deja moverte o respirar con naturalidad? Pues... ¡te está dañando!**

Tangas y pantalones que crean infecciones vaginales, fajas que cortan la circulación, faldas de tubo que dañan las rodillas, corsés que deforman la espalda...

¡Basta de primar la estética a la comodidad!

CUERPO DE MUJER = TERRITORIO DE OPINIÓN

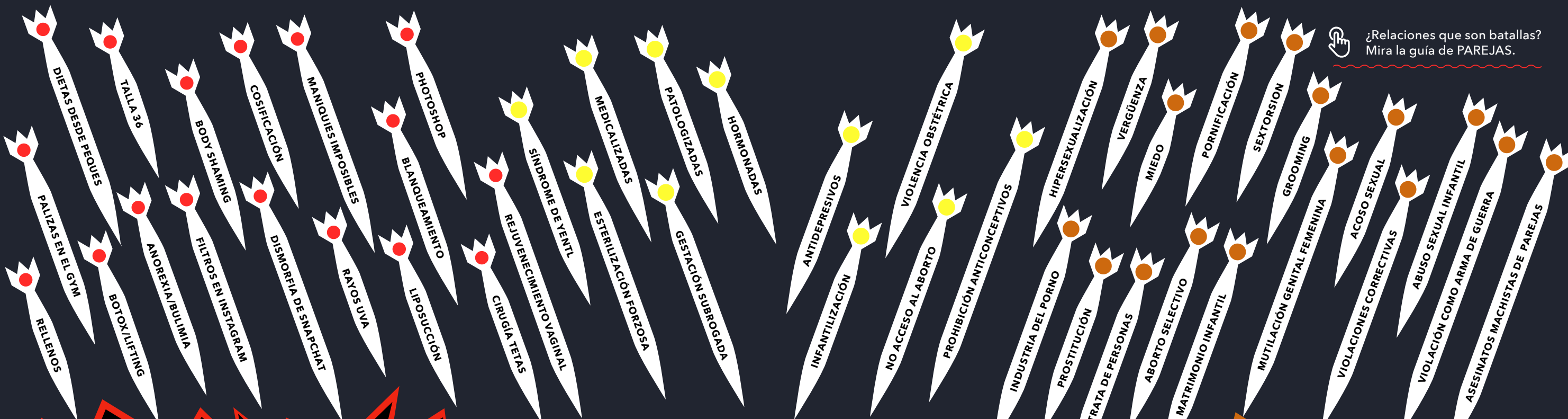
Mujeres sanas y estupendas librando cada día una **batalla frenética contra nuestros cuerpos**, porque nos han enseñado a **odiarlo y torturarlo** sometiéndolo a dietas y tratamientos estéticos peligrosos... Con **terror** a mostrarnos como somos ante la **dictadura de la belleza**. **Bombardeo masivo** de cuerpos irreales, responsables del **trauma** que supone el **rechazo** sistemático de los cuerpos reales.

1. Greenpeace.

2. ¡Sin olvidar la crueldad animal!



¿Relaciones que son batallas?
Mira la guía de PAREJAS.



VIOLENCIA ESTÉTICA

El 90% de los trastornos de la alimentación los sufren mujeres. ¡20% morirán de ello! :(Y también son ellas quienes pasan por el bisturí, ¡el 83%!¹

¡Horror! Se pone de moda reducir los labios vaginales "por estética", aunque pierdas tu sensibilidad y placer.
¡La OMS lo compara con la "mutilación genital femenina"!
Stop belleza viral y mortal.

VIOLENCIA MÉDICA

El «síndrome de Yentl» por el que se reciben diagnósticos erróneos por ser mujer. Ensayos clínicos sin mujeres... ¡Los prospectos son androcentristas! A ellas les recetan ¡el doble! de ansiolíticos.

La píldora a tutiplén con todos sus efectos secundarios.

Y **procesos naturales y saludables**, menstruación, embarazo, parto y menopausia, se ven **como problemas médicos**.

MÁS BATALLAS

Violencias estructurales, violencias sexuales, violencias machistas, violencias mortales...

Invasiones a nuestros cuerpos que funcionan como **mecanismos de control** inculcándonos miedo a las calles, a las redes... a lo público. ¡Y que muchas veces acaban en destrozos emocionales, suicidio o muerte!

1. Más aquí, aquí y aquí.

CUERPO DE MUJER = CAMPO DE BATALLA

Nuestros cuerpos han constituido el **espacio de la violencia**, y son lo primero que el patriarcado reprime y el capitalismo explota. Y encima nos la autoinflingimos:

"Para una vida de esclava hace falta mentalidad de esclava, y la 1ª norma de la esclava es ser como le gusta al amo". Bell Hooks

**¡Basta ya!!
¡Dejen nuestros
cuerpos en paz!**

GANANDO BATALLAS ¡CUERPOS REBELDES!

Las chicas reales
nunca son perfectas.
¡Y las chicas perfectas
nunca son reales!

En una sociedad que
se beneficia de tu
inseguridad, ¡gustarte
es un acto de rebeldía!

¡El cuerpo
no se sufre,
se disfruta!

Libérate del
"¿qué dirán?"

"Mi existencia no
se centra en ser
objeto de tu deseo"
Warsan Shire

Ya decía Galeano "El machismo es el miedo
de los hombres hacia las mujeres sin miedo"

¿Cómo tener
un "cuerpo
de playa"?

1º Ten un cuerpo
2º Vete a la playa

¡HOY MANDO A
LA MIERDA MI
AUTOCENSURA
CORPORAL!

¿QUÉ SI TENGO UN
BUEN CUERPO? MMM, SE
ENFERMA POCO, SE CURA
RÁPIDO Y ME PERMITE HACER
MIL COSAS... ¡CUERPAZO!

El día menos pensado me
permite aparentar 20 años
más que hace 20 años

Me quieren
guapa,
yo me quiero
poderosa

"Una mujer que no se gusta a
sí misma no puede ser libre, y
el sistema se ha preocupado
de que no lleguen a gustarse
nunca". Beatriz Gimeno

Me niego a
sacrificar mi
salud mental
por un "cuerpo
perfecto"

Sembraron vergüenza,
cosecharán orgullo

¡EL PATRIARCADO
TAMBIÉN
SILENCIA LOS
CUERPOS TRANS!

Las estrías, manchas,
cicatrices y arrugas,
son marcas de tu
vida en ti!

"Cada mujer que
desobedece recuerda al
resto que está obedeciendo"
Irantzu Varela

HAZ DEPORTE
DESDE EL AMOR A
TU CUERPO ¡NO
DESDE EL ODIÓ!

VIVA LA RE-EVOLUCIÓN
CORPORAL
¡TU CUERPO ES GENIAL!



¡MENOS DIETAS
Y MÁS
AUTOCONOCIMIENTO!

Mi cuerpo
no necesita
tu opinión

Ríe, baile, goza... Acumula
momentos, no complejos

Panzas y barrigas...
¡Rebelde y subversiva!

¡A LA MIERDA EL MIEDO y la VERGÜENZA!

Nos han socializado en el miedo a la calle, a las redes, a no gustar, a "no ser como...", vergüenza por mostrarnos como somos, por salirnos de la norma, por sentir placer... Dos mecanismos muy potentes para controlarnos ¡y que nos auto-controlamos! Cada vez que por miedo vuelves antes a casa, evitas ponerte cierta ropa por lo que pueda suceder, no disfrutas...



CUERPOS QUE SE QUIEREN **¡CUERPAZOS!**

¿Te imaginas que
mañana nos levantamos todas
queriendo a nuestros
cuerpos serranos?

El cuerpo está
patriarcado, ¿quién
lo despatriarcará?
¡¡EL FEMINISMO!!

¿Qué pasaría si dejamos de escuchar
al Pepito Grillo Patriarcal (que todas
llevamos dentro), y dejamos de juzgarnos?

¡Que un 86% de las mujeres deja de hacer
actividades por cómo se siente con su cuerpo!¹

¿Te imaginas que esas 3 horas diarias que
de media dedicamos a nuestro aspecto,¹
lo dedicáramos a luchar por nuestros
derechos, a ser más libres... a lo que nos
diera la gana?

¿Si pudieras cambiar una
parte de tu cuerpo qué
cambiarías? Nos pasamos
el escáner "detectadefectos"
y tardamos 3" en contestar...
¿¡Solo puedo una!?

Pues flipa que, cuando se lo preguntan a peques
(¡free de patriarcontaminación!) ¡no cambian
nada! Y aprovechan para pedir algo que sume
¡yo quiero alas!, ¡yo una cola
de sirena!² Mmm, ¿Y
si empezamos a
querer "lo que
queremos
cambiar"?



HITS PARA TENER UN CUERPAZO... ¡REBELDE!

1 ▶ ¿Es tu cuerpo? ¡Son tus reglas! Y es tuyo forever... ¡Protégelo, quírelo y disfrútalo!

2 ▶ Tu cuerpo es tu casa y es sagrado, escúchalo para saber qué le sienta bien o no.

3 ▶ Agradécele por todo lo que es capaz de vivir, sentir, soñar, hacer, ¡te llevará muy lejos!

4 ▶ ¡Abraza tus imperfecciones! El amor propio viene de aceptar cómo eres.

5 ▶ ~~Comparación~~ ¡Inspiración! Deja de mirarte en el espejo, tu valor no está ahí.

6 ▶ No te juzgues, la vida es muuuy corta para estar en guerra contigo mism@.

7 ▶ Exprésate como quieras. Tienes el derecho de ser tú, sin la validación de l@s demás.

8 ▶ Enamórate de todo lo que eres. Cuando te quieras, ¡no querrás parecerte a nadie más!

9 ▶ Pasa del postureo en las redes. Unfollow a quien te haga sentir inadecuad@.

10 ▶ No hay nada más sexy que una persona que se quiere tal cual es y sin complejos.

¿TU CUERPO PIDE MÁS?... para profundizar



LIBROS PARA PONER TU CUERPAZO A LEER EN EL SOFÁ...

Los clásicos... *"El mito de la belleza"* de Naomi Wolf, *"Cuando las mujeres dejan de odiar sus cuerpos"* de Carol Hunter y Jane R. Hirschmann, *"Tu cuerpo es tuyo"* de Almudena Albi Parra, *"Caliban y La Bruja"* de Silvia Federici.

Cómics y libros ilustrados... *"El fruto prohibido"* de Liv Strömquist, *"La regla mola"* de Anna Salvia y *"¡Hola menstruación!"* Yumi Stynes y Melissa Kang, *"Idiotizadas. Un cuento de empoderadas"* de Moderna de Pueblo, *"Amiga date cuenta"* de Andonella y Plaqueta.

¡Y los más cañeros! *"10 gritos contra la gordofobia"* y *"Stop gordofobia y las panzas subversas"* de Magdalena Piñeyro, *"Cuerpos sin patrones"* por Laura Contrera y Nicolás Cuello y los capítulos sobre disidencias corporales y gordofobia de *"Cerde Punk"* de Constanza Álvarez Castillo.

UNA PLAYLIST COMPLETITA, con un montón de vídeos, canciones, cortos y docus, solo para ti... aquí. :)

ALGUNAS PELIS GENIALES como *"Miss Sunshine"*, *"I Feel Pretty"*, *"Las mujeres de verdad tienen curvas"*, *"Precious"*, *"Juno"*. Y sobre la regla, el maravilloso docu... *"La luna en ti"*.

UNAS JORNADAS GENIALES... con muuuucha chicha para aprender. Jornadas sobre gordofobia y violencia estética del Instituto Canario de Igualdad.

WEBS, REDES Y ACTIVISMO CORPORAL... ¡PARA LIARLA GORDA!

Flipa con la web *"La Rebelión del Cuerpo"* ([@larebeliondelcuerpo](#)).

Y en Instagram... ¡cuerpos en rebeldía!: [dopaminity](#), [pontechida_](#), [marmarmaremoto](#), [modernadepueblo](#), [freeda_es](#), [welovesize](#), [yolandadominguez](#), [feminarian](#), [the.vulva.gallery](#)...

Mmm... ¿Quieres gordoridad? Sigue a *"Stop Gordofobia"*, en Insta [stopgordofobiaoficial](#) y Facebook [stopgordofobia](#).

Y tú... ¿Qué?
¿Te atreves a despatriarcar
CUERPOS?