

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR



4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

Índex de continguts

DESCRIPCIÓ

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN Objectius

- > Una cultura del cos. Informació per al professorat
- > La llibertat de triar. Informació per al professorat

4.1.1. Què és per a mi la masculinitat i la feminitat EBC

4.1.2. Els models que m'envolten EBC

4.1.3. Evolució de la bellesa masculina i femenina EBC

4.1.4. Els consells del doctor Vander EBC

4.1.5. Qui és perfecte? Uns maniquis alternatius EBC

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA Objectius

- > La desigualtat, la ploma i la performativitat. Informació per al professorat i per a l'alumnat

4.2.1. La sexualització de les xiquetes EBC

4.2.2. Les nenes no tenen pil·la E

4.2.3. Els nens fan pipi i les nenes caca E

4.2.4. Lammily, una nina diferent E

4.2.5. Deconstrucció de joguines EBC

4.2.6. Lady Di i Carlos EBC

4.2.7. L'ocupació dels espais: *manspreadign* o eixancament EBC

4.2.8. Drag kings 2EBC

4.2.9. Em dic Pol i vull ser un home diferent 2EBC

4.3. AUTOESTIMA I IMATGE CORPORAL Objectius

- > La imatge corporal. Informació per al professorat i per a l'alumnat

4.3.1. De què està formada l'autoestima 2EBC

4.3.2. Testant l'autoestima 2EBC

4.3.3. Problemes d'autoestima 2E

4.3.4. Lloant-nos E

4.3.5. Què deixen de fer aquests joves? E

4.3.6. Les persones que admire E

Cos i autoestima

4

Índex de continguts

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

Objectius

> Gordofòbia. Informació per al professorat

4.4.1. Em va deixar perquè tenia més músculs que ell EBC

4.4.2. Dones culturistes trans 2EBC

4.4.3. La primera maratoniana EBC

4.4.4. Futbolistes i campiones EBC

4.4.5. *My Mad Fat Diary* 2EBC

4.4.6. Pinkie Pig, una bloguera apoderada 2EBC

4.4.7. Pesa el doble que jo EBC

4.4.8. Un cos indecent EBC

4.4.9. Anna i Mia EBC

4.4.10. Per a princeses i prínceps de tot el món EBC

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

Objectius

4.5.1. Gimnàstica rítmica i artística masculina EBC

4.5.2. Tango *queer* EBC

4.5.3. És solament talent EBC

4.5.4. La ploma EBC

4.5.5. L'ambigüitat asiàtica: MissTer i The Hoopers EBC

4.5.6. Vigorèxia EBC

4.5.7. Ginecomàstia 2EBC

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

Objectius

> Una societat disfòrica. Informació per al professorat

4.6.1. És antihigiènic EBC

4.6.2. Pareu la deforestació! 2EBC

4.6.3. Princeses amb els cabells curts E

4.6.4. Un any sense depilar-se EBC

4.6.5. L'esport que fem EBC

4.6.6. La cirurgia més íntima 2EBC

4.6.7. La tinc xicoteta 2EBC

4.6.8. Pots ser supermascle i maquillar-te EBC

4.6.9. Els sostenidors 2EBC

4.6.10. #Postureo EBC

4.6.11. Transicions d'èxit 2EBC

4.6.12. *Binders* 2EBC

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

DESCRIPCIÓ

El bloc 4 conté informació essencial per a l'autoacceptació i el qüestionament crític dels manaments socials que embolcallen –sovint mitjançant violències– la nostra percepció del cos i la seua posada en escena.

En aquest sentit, la píndola informativa que inaugura el bloc, **Una cultura del cos**, ofereix una reflexió del tot necessària abans d'entrar en més detalls: vivim en una cultura on tots i totes transformem els nostres cossos en diferents graus. En altres paraules, tots els cossos són dissidents en major o menor mesura, pel simple fet que el model corporal hegemònic al qual ens veiem exposats des de menuts i, doncs, inevitablement voldríem emular, se sustenta sobre un ideal difícilment abastable, no sempre saludable i de vegades violent.

Aquest viatge durant el qual evidenciem les violències sobre la nostra imatge corporal i autoestima, però on també mostrarem dissidències i resistències per viure més feliços amb nosaltres mateixos, s'inicia amb l'apartat 4.1, **El meu model i els que m'envolten**, el qual desplega una sèrie d'activitats al voltant de l'observació crítica dels models culturals actuals, i de com aquests –per increïble que pugui paréixer al jovent de hui en dia– han sigut diferents al llarg de la història. La diversitat funcional és també protagonista d'aquest primer apartat, educant-nos sobre com els cossos amb diversitat funcional són també sexuals, encara que tradicionalment han estat bandejats, infantilitzats o considerats no atractius per la nostra societat.

L'apartat 4.2, **Androcentrisme i desigualtat. L'aprenentatge de la incompletesa**, cobreix la pervivència de la discriminació en forma d'androcentrisme, i posa llum a la violència simbòlica naturalitzada que fa que les dones perceben els seus cossos com a inadequats i/o inferiors als dels barons. Així, s'explica, per exemple, la diferent relació de xics i xiques amb els seus cossos i, especialment, amb els seus genitals. L'apartat tracta també sobre la performativitat del gènere i la construcció de la desigualtat. Per tal d'il·lustrar aquests aspectes, es mostren algunes experiències, com per exemple, les *drag kings*, que evidencien els mecanismes masculins d'ocupació de l'espai, entre d'altres.

En el tercer apartat del bloc, **Autoestima i imatge corporal**, les activitats estan encaminades a evidenciar que una autoestima desajustada pel que fa al cos ens pot portar a fer coses que no voldríem i a perdre'ns coses que ens agradaria viure. L'autoacceptació és fonamental, així com també el fet de prendre consciència que, si bé ho pensem, probablement aquelles persones que més admirem no és pas pel seu cos, sinó per altres valors més duradors i enriquidors.

L'apartat 4.4, **Pressions corporals sobre les dones** comença mostrant el tabú social amb el qual les dones es troben quan decideixen muscular-se o dedicar-se plenament a l'esport com a activitat de lleure o bé professional. En aquesta línia, l'apartat 4.5, **Pressions corporals sobre els hòmens** mostra l'experiència similar que viuen els xics quan els seus interessos s'encaminen cap a activitats i esports com el ball o la gimnàs-

tica rítmica. Així mateix, en aquest apartat sobre les pressions als hòmens es tracta la preeminència d'un model muscular i es descriu i combat la plumofòbia, un altre dels assetjaments i sancions socials que es dispara quan algú desafia el binarisme ni que siga a través de petits detalls; i és que, per exemple, a cap persona li passarà desapercebut un xic amb gestualitat tradicionalment associada al comportament femení.

Tornant a les dones, en l'apartat 4.4, tant en algunes activitats com en la informació **Gordofòbia**, es tracta la fòbia a la grossària –disfressada sovint de recomanacions per a la salut– i com aquesta dèria per un ideal físic sense fissures ni lloc per a la dissidència s'acarnissa especialment amb les xiques i la seua autoestima corporal. Finalment, podem dir que ambdós apartats, 4.4 i 4.5, lidien amb desajustaments com l'anorèxia, la bulímia o la vigorèxia, nefastes conseqüències que sovint té aquest desig d'encaixar en el model hegemònic tradicional.

Finalment, aquest bloc 4, dedicat a mostrar la importància del cos en la nostra cultura i en la nostra subjectivitat, tanca amb l'apartat 4.6, **Transformacions corporals: depilacions, operacions, estètica...**, que conté activitats dedicades a mostrar aspectes concrets d'imatge corporal i transformació per a adequar-se als estàndards de normalitat corporal, sempre partint de la premissa –com hem explicat al principi– segons la qual tothom sotmet el seu cos a canvis en major o menor mesura, sovint mitjançant dinàmiques que bordegen el mal tracte amb nosaltres mateixos. Vivim, en definitiva, en una societat dis-

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

fòrica, visió contrària als discursos tradicionals sobre el fet trans, per als quals només naixen en cossos equivocats les persones transsexuals i, fruit d'aquesta equivocació, s'esdevé la modificació corporal.

En l'apartat hi ha activitats dedicades als pèls, on es descriu i denuncia la injusta estigmatització d'aquests, especialment en les dones. La cirurgia estètica, procediment enormement invasiu, representa un esglaió més en aquesta conquesta impossible del model hegemònic. Les activitats se'n fa ressò, i se sotmet a reflexió la deriva *mainstream* que estan agafant les cirurgies genitals, especialment en les dones cis –també en els hòmens cis per aconseguir penis d'una determinada mida. El maquillatge i els complements, si bé no constitueixen una intervenció física en el nostre cos com sí que ho és la cirurgia estètica, proveeixen una perspectiva molt marcada quant al gènere; així doncs, la plumofòbia o la sanció social estan garantides si no se segueixen els cànons d'ús estipulats per a certs complements o tipus de maquillatge. Les darreres activitats del bloc ofereixen informació sobre les modificacions corporals i els complements –per exemple, *binders*– dels quals les persones trans fan ús en major o menor mesura.

No volem acabar la descripció del bloc sense esmentar la realitat de les persones amb característiques intersexuals, que pateixen la violència d'unes intervencions quirúrgiques sense el seu consentiment. Podem aprofundir en aquesta qüestió mitjançant activitats que trobarem en diferents blocs d'aquest treball sota l'etiqueta #intersexualitats.

Cos i
autoestima

4

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

Objectius

- Entendre que els models de bellesa no són naturals ni universals sinó que canvien al llarg de la història i en les diferents cultures.
- Entendre la importància del cos en la nostra cultura, en la nostra subjectivitat i en les nostres relacions afectivosexuals.
- Comprendre el paper dels discursos mèdics, de la indústria farmacèutica, dels mitjans de comunicació, de la indústria de la moda, etc. com a conformadors de models corporals binaris i sexistes.
- Evidenciar la discriminació cap a les persones amb diversitat funcional considerades no sexuals ni desitjables.
- Prendre consciència de la rigidesa dels models corporals i expressius actuals, de com aquests influeixen i mediatitzen les tries personals, i animar a estimar la diversitat corporal pròpia i aliena.
- Evidenciar la pressió cap a les dones i els hòmens per aconseguir models de bellesa estereotipats i els costos per a la salut física i mental que té adequar-se a aquests models.

Una cultura del cos

Informació per al professorat

Els cossos sempre han tingut la seua història i uns significats que han variat al llarg dels temps. És cridaner que avui dia estar bronzejat siga molt valorat, mentre que en el passat estar blanc/a era senyal de la puresa de les dones o de l'estatus social elevat de qui no havia de treballar per a viure. També ho és el contrast entre els cossos redons de les dones renaixentistes o els rostres maquillats, amb perruques i tacons dels hòmens en el Barroc. Un acostament superficial a la manera de mostrar-nos podria fer pensar que només és qüestió d'estètica; però la cultura del cos no és un aspecte superficial de la cultura, sinó que respon a la necessitat dels membres de tota societat d'autoregular-se per a poder integrar-se socialment. El cos no és un aspecte superficial sinó vital; i és clau perquè expressa la nostra capacitat d'autocontrol i el nostre estil de vida.

La sociòloga Patrícia Soley-Beltranⁱ explica que la nostra identitat ha passat d'estar basada en la família o en el grup professional a què pertanyíem, a l'aparença del cos; per això ens sentim responsables de cercar la nostra identitat i d'expressar-la mitjançant l'aspecte. "Aprendre a controlar el cos i el seu aspecte exterior és la primera escola de corporalització simbòlica de la identitat i de la conducta que regeix a tots els membres de la societat", afirma l'autora. El culte al cos és ara per ara senyal de cura personal.

Per exemple, una xica que no es depile les aixelles serà socialment considerada una "guarra", i d'una persona que s'ha engreixat, es dirà que no es cuida o que "s'ha abandonat".

Més enllà de nàixer amb unes característiques o unes altres, el cos s'ha convertit en una mena de producte social que cal elaborar, i per a aquesta construcció necessitem una gran inversió de temps, d'esforç i sovint de diners. La novetat del món actual és que disposem de nous mitjans per a transformar-nos en qui volem ser. Per exemple, els avanços tecnològics ens ofereixen productes d'estètica més eficaços, gimnasos plens de màquines per a esculpir-nos, suplementos nutricionals, hormones per a masculinitzar o feminitzar els cossos... Els avanços mèdics en cirurgia permeten modificacions corporals impensables fa unes dècades: estiraments facials, liposuccions, implants de pit o de glutis, rejuveniments vaginals, allargaments de penis, vaginoplasties... A més a més, els discursos mèdics –que de vegades van de la mà de la poderosa indústria farmacèutica–, els mitjans de comunicació de masses o el món de la moda són al mateix temps una ajuda o un referent, però també una pressió perquè ens adequem als estàndards de normalitat social que es presenten com a bells, naturals i saludables.

Si ens centrem en la sexualitat, el *distress* o malestar produït per la inadequació a les expectatives

o als patrons normalitzats justifica que la varietat de cossos i de desitjos, i els canvis normals en la vivència de la sexualitat, siguem considerats patologies i malalties curables gràcies als laboratoris farmacèutics i als seus productesⁱⁱ. Per exemple, la Viagra, pensada en principi per a hòmens amb problemes d'erecció (ús terapèutic), és usada de manera recreativa per barons que no la necessitarien si no fora per la pressió que els compel·leix a ser sempre potents, per exemple, després d'una nit de festa i per a "no fallar".

En el cas de les dones, hi ha hagut un creixent interès per la seua sexualitat per part de les empreses farmacèutiques i també per part de les clíniques d'estètica; però tal com assenyala la metgessa Júlia Ojuel,ⁱⁱⁱ no es parla de sexualitat femenina des d'una preocupació genuïna pel plaer de les dones, sinó perquè a la indústria (farmacèutica i estètica) li interessa crear un mercat per vendre els seus productes. Perseguint l'èxit de la Viagra masculina, la indústria inventa una gran quantitat d'esforços perquè la falta de desig femení i la dificultat per a orgasmar –que té més a veure amb una educació patriarcal i amb un model de sexualitat androcèntric– siga percebuda per la població com una patologia amb ràpida solució farmacològica. Aquest màrqueting té els seus efectes i la pressió corporal va conquistant cada vegada més parts dels cos-

i SOLEY-BELTRAN, Patricia (8 desembre 2004). "**Modelos de seducción**". Suplement de Cultura de La Vanguardia.

ii En el blog Karícies, podem veure tres entrades sobre la medicalització de la sexualitat: **Química farmacèutica o química corporal** (1), **El cos de les dones és un camp de batalla** (2) i **Torneu-nos els nostres cossos** (3)

iii OJUEL, Júlia; FUENTES, Mercè i MAYOLAS, Emma (2007): "**Disfunción sexual femenina**", dins OJUEL, Júlia et al. (2007). Manifestación y medicalización del malestar de las mujeres. Ministerio de Sanidad y Consumo. Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género en Salud

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

sos de les dones; el torn dels genitals. Tindre els llavis *excessivament* grans o una vagina "vella" poden provocar "retard" de l'orgasme o que no puguin vestir amb roba moderna per tal de dissimular el seu "defecte", segons resa la publicitat d'una clínica d'estètica. I com que les dones "tenen dret al plaer i a una sexualitat activa" a qualsevol edat, "han de deixar enrere les pors i els prejudicis i confiar en el professional mèdic", que solucionarà el seu "problema". De nou, la pressió estètica es disfressa de preocupació per la salut i pel benestar de les persones.

Deixant de banda la genitalitat i tornant al model corporal general, el cos masculí de moda ha de ser alt, musculós i atlètic. El cos femení ha de ser prim i voluptuós, tonificat però sense múscul. Els hòmens no poden realitzar activitats femenines com ballar o practicar esports femenins, i en el món dels esports masculins, el masclisme i l'homofòbia continuen ben vius (*No jugueu com les xiques!, No correu com a marikites!*). Les dones esportistes, especialment si es tracta de jocs tradicionalment masculins, es topen amb enormes dificultats i han de lluitar contra clares discriminacions (*cobrar menys, falta de reconeixement i de suport institucional, menysteniment en els mitjans de comunicació...*) i contra estereotips sexistes que continuen ben vius (*Les xiques no tenen força; Una dona amb músculs no és femenina!*). A més a més, les xiques amb expressions de gènere masculines i els xics amb expressions de gènere femenines solen patir assetjament escolar, i són insultats des de menuts per ser considerats homosexuals,

molt abans que ells o elles sàpiguen a qui desitjaran o estimaran. I és que quan es parla de "tindre ploma" només es pensa en els gestos o les expressions corporals de qui no respon a la suposada normalitat, aquella que considera quins són els moviments propis d'un home i quins són els propis d'una dona. I no podem estar de parlar de les persones amb diversitat funcional, cossos que encara s'anomenen "discapacitats" (menys capaços) i que no es consideren ni sexuals ni desitjables.

Les persones adolescents han de lidiar amb tots aquests models i amb totes aquestes pressions. Algunes i alguns són conscients que la inadequació al model no és problema seu, sinó de la rigidesa del model; però d'altres no qüestionen els estàndards de normalitat i viuen la fantasia que són lliures de triar com modelar el seu cos al gust del patrons actuals. Per a uns i per a altres estan pensats aquests materials: perquè la inadequació no esdevinga falta d'autoestima i perquè la llibertat siga de veritat *informada*.

Cos i
autoestima

4

La llibertat de triar Informació per al professorat

Jo em vist com vull! diuen sovint les persones adolescents fent gala de la llibertat que creuen ostentar. De vegades la gent major també pensa que la joventut és més lliure (*Si nosaltres haguérem tingut les oportunitats, la informació... que teniu ara!*). Però amb informació no hi ha prou perquè aquesta s'ha de convertir en coneixement. Deia Nietzsche que la finalitat de l'educació és possibilitar que les persones siguin més lliures. Però en les societats democràtiques, on es disposa de major llibertat d'elecció i de vida, la llibertat no sembla ser un concepte estàtic o quelcom que es té d'una vegada i per a sempre, sinó que s'exerceix i es guanya o es perd en cada actuació. I si bé hem ampliat la llibertat del jovent amb una major apertura d'horaris, benestar material, més cura i dedicació, etc., hem de donar-los sobretot els mitjans intel·lectuals, afectius i relacionals perquè puguin exercir la seua llibertat amb responsabilitat i coneixent les pressions que els envolten i que limiten, quasi sense que se'n adonen, la seua llibertat. Com podran ser elles i ells mateixos tenint al davant uns models de bellesa que generen ansietat i inseguretats? Diu la doctora en Filosofia Sònia Reverter que hem convertit el cos en "un parc temàtic fet de somnis aliens i estandarditzats, en carn retallada i amassada al gust d'un paradigma"ⁱ. I aquest paradigma continua sent d'allò més clàssic: les xiques han de ser seductores Barbies i els xics, forts gladiadors.

La cultura patriarcal en què vivim anima les xiques a agradar, sense posar l'èmfasi en l'aspecte

saludable de l'autocura. Les converses entre dones en els gimnasos versen sovint de les calories que es perden practicant determinat esport, i no de la importància de l'exercici per a la salut, o simplement de la diversió o el plaer que proporciona l'esport. En general, aquesta educació patriarcal convida les dones a fer dietes i a practicar el que anomenem esport dietètic, és a dir, aquell que serveix per a cremar calories i per a aprimar-se. La salut, la diversió, l'evasió, la socialització o el plaer queden sovint en segon lloc, i fer esport per estar forta no forma part del que s'espera d'una dona. Els missatges no solament venen de la publicitat, del món de la moda o de la ficció, sinó de l'entorn proper. És normal que es pregunte a una dona que va al gimnàs si ja ha començat l'operació bikini; per contra, és més estrany sentir la mateixa pregunta adreçada a un home que se'n va a jugar al pàdel o al futbol amb els amics. En els homes l'exercici físic es considera "natural" i tindre temps lliure per a socialitzar amb altres homes, un dret. El model corporal femení és un model sense múscul, i fer exercici només per divertiment, per ajuntar-se amb les amigues, per establir lligams... és quasi una raresa. Per contra, el model masculí ha de ser musculós, i l'esport és un espai de socialització masculina i de demostració de masculinitat molt important que pressiona i condemna a l'aïllament social a qui no el practica.

A més, al voltant de l'esport hi ha molts comportaments de risc propis d'aquesta masculinitat patriarcal: el menyspreu del dolor i les lesions,

el sacrifici de la pròpia salut per guanyar, un llenguatge guerrer (*batre, humiliar, matxucar el contrari...*), etc. La masculinitat tradicional no estimula actituds d'autocura ni de cura dels altres, i en l'edat adulta continuen sent les dones les que s'encarreguen majoritàriament de cuidar de les criatures, de les persones malaltes i de les grans. Per al model hegemònic, un home de debò sap que ho és perquè no és una dona i perquè és més fort que aquestes, tant físicament com emocional. La masculinitat tradicional ensenya els barons a no comportar-se com les dones, si no volen ser ridiculitzats o criticats; a no demanar ajuda i a arriscar-se sense mesurar-ne les conseqüències.

Aquest model corporal (fort per a ells, bell per a elles) està íntimament relacionat amb les activitats recomanables per a homes i per a dones i té a veure amb la gestió de l'oci i del temps lliure. És habitual que els xics adolescents i joves, però també els adults, dediquen temps a practicar algun esport. Es considera normal que tinguin aquest temps lliure d'oci per a ells i, en general, se'ls demana menys implicació que a les xiques en les tasques de casa o en la cura de germans o altres familiars. Si una jove passara les vesprades practicant, per exemple, amb el monopatí, com fan molts xics, es veuria estrany, potser fins i tot es diria que és una pèrdua de temps, comentari menys habitual si es tractara d'un jove.

Al principi comentàvem que un objectiu educatiu de primer ordre era fer-nos més lliures, però

ⁱ REVERTER, Sonia (2004). "La (in)vestidura de los cuerpos". *Lectora: revista de dones i textualitat*, núm. 10.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

el ben cert és que no és gens fàcil qüestionar uns models que se'ns ofereixen amb el parany de poder-los triar lliurement, i que a més venen embolicats amb llaços blaus i roses. Tampoc és suficient, per a eixir d'ací, la crítica de l'aparent superficialitat dels "musculats" o de les "roses". Hem de fer molt més. És important promoure activament la pràctica de l'esport en les dones, tenint en compte tots els condicionants que hi ha en contra de tal activitat (cossos no femenins, obligacions familiars, masclisme...). En els xics, i sense llevar valor a la pràctica esportiva masculina, hem de rebaixar la pressió per la competitivitat i eliminar la misogínia i l'homofòbia que de vegades acompanyen el món esportiu (vegeu l'activitat del bloc 8 "Deixa en pau el teu fill"). També hem d'ampliar el ventall d'activitats masculines, per exemple, el ball, la gimnàstica rítmica o l'artística, i fer possible que els patis escolars s'obliguen a altres activitats físiques a part del futbolⁱⁱ. A més, hem de realitzar una aposta clara per la bellesa dels cossos femenins forts i musculats, i per la dels cossos masculins sense múscul. D'altra banda, cal estar alerta davant de la progressiva entrada en el món de la moda i de la cosmètica dels xics, que també els objectualitza, encara que la preocupació per l'estètica es considera "femenina" o pròpia d'homosexuals. Per últim, que no per acabar, podem acompanyar el jovent en el coneixement de l'evolució dels models de bellesa al llarg del temps, i prendre així consciència dels models actuals, de com aquests influeixen i mediatitzen les tries personals.

ⁱⁱ Sobre l'ús de l'espai no igualitari, recomanem la lectura de: SUBIRATS, Marina i TOMÉ, Amparo (2007). *Balones fuera: reconstruir los espacios des de la coeducación*. Octaedro.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

4.1.1. Què és per a mi la masculinitat i la feminitat EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

Masculinitat(s)

Feminitat(s)

Rols/expressió de gènere

Desenvolupament:

Individualment, dibuixeu el cos d'un home nu que represente per a vosaltres la masculinitat. I el d'una dona nua que represente la feminitat. Després escriviu, al voltant de la figura, paraules que definisquen o identifiquen aquests models, per exemple: sexi, fort, musculós, prima...

Formeu grups de 4-5 i compartiu els vostres dibuixos.

Posteriorment, realitzeu un debat al voltant de les qüestions següents.

Preguntes per a dinamitzar el debat:

Quines són les característiques més comunes del model de masculinitat i de feminitat? És el mateix model per a tota la classe o hi ha diversitat? Com ens fa sentir assemblar-nos al model? Com ens fa sentir ser persones alternatives? És important oposar-se al model conscientment?

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

4.1.2. Els models que m'envolten EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Rols/expressió de gènere

#Intolerància per gènere

Podeu preparar una graella que replegue els personatges i els seus trets i que una parella de secretaris/es l'ompliguen amb la informació que van donant els companys i les companyes.

Posteriorment, realitzeu un debat al voltant dels models de masculinitat i feminitat hegemònics.

Desenvolupament

Porteu a classe revistes o premsa escrita. És important que hi haja no solament revistes del cor, de moda... (més típicament adreçades al públic femení) sinó també revistes de motor, esportives, de videojocs... (més típicament adreçades al públic masculí).

Per grups, feu una selecció d'imatges que us criden l'atenció o que us agraden, retalleu-les i apegueu-les en un gran paper continu (o en dos, si ho preferiu). A una banda posareu els personatges masculins, i a l'altra els femenins. De cada personatge eixirà una bafarada on haureu d'escriure una frase que imagineu que està dient a l'espectador.

Una vegada apegades totes les imatges en el paper, eixireu i explicareu a la classe el vostre o els vostres personatges, atenent als aspectes següents: edat, pes, alçada, ètnia, color de pell, cabells, parts del cos destacades, roba, postura corporal, expressió de la cara (emocions que expressa), etc.

També llegireu la frase en veu alta. Si us animeu, podeu imitar la postura del personatge i dir la frase al mateix temps.

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

4.1.3. Evolució de la bellesa masculina i femenina EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Rols/expressió de gènere

Desenvolupament

Comenteu, en gran grup, els vídeos de l'evolució de la bellesa masculina i femenina. No us oblideu d'assenyalar quines implicacions per a la salut tenen els diferents models?

- "USA Men (Samuel) | 100 Years of Beauty - Ep 12 | Cut". Mostra l'evolució de la bellesa masculina en els darrers 100 anys a través de la transformació del model Samuel Orson.
- "Belleza femenina a lo largo de la historia"
- "Appearance Ideal – Canadian French" (Dove-Selfsteem Project). Evolució de la moda en el segle XX.

Per grups, busqueu informació sobre l'embenat de peus a la Xina (peus de loto), les dones coll de girafa, l'ablació del clítoris, els tatuatges i perforacions labials, auriculars i nassals de les tribus americanes. A més de l'explicació, anoteu quina era (és) la justificació sociocultural per a aquestes pràctiques?

Suggerim fer l'activitat per grups i que cadascun d'ells busque informació sobre un dels temes i l'explique a la classe.

[Nota per al professorat. Els motius que duen a realitzar aquestes pràctiques són variats; però és important destacar també com algunes d'aquestes mutilacions es fan perquè la persona resulte més atractiva. La bellesa, ja ho hem dit en altres apartats, és cultural i diferent per a cada persona, grup social, ètnia o època.]

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

4.1.4. Els consells del doctor Vander EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Masculinitat(s)

#Feminitat(s)

#Rols/expressió de gènere

Desenvolupament

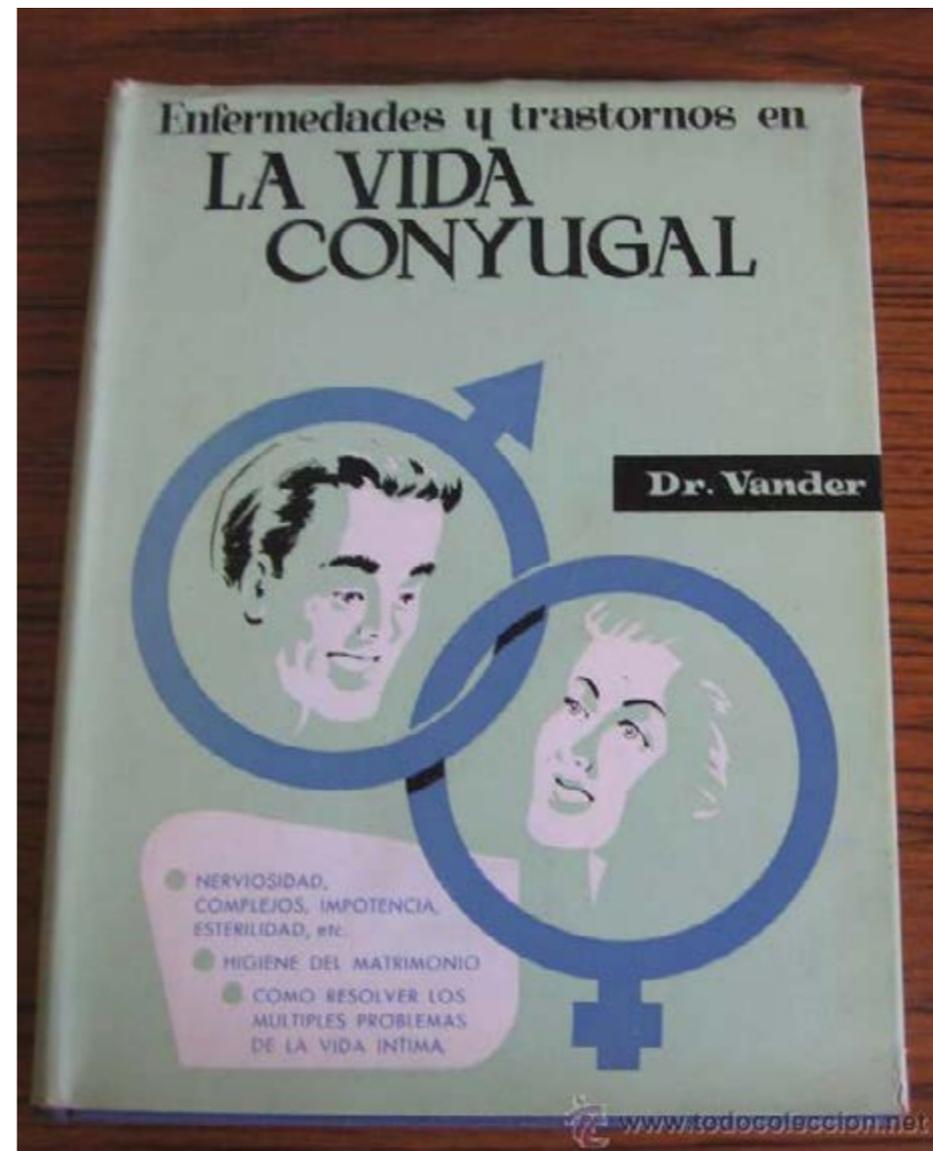
Comenteu les recomanacions del llibre *Enfermedades y trastornos en la vida conyugal: Cómo resolver los múltiples problemas de la vida íntima* (1958), obra del famós doctor Adrian VANDER, naturòpata alemany que va publicar més de 40 llibres.

El doctor Vander va dir:

"Tens algunes característiques poc virils? Aquests són els trets de feminitat que més freqüentment es troben en els homes poc masculins. A l'actualitat, quasi tots els homes tenen una barreja d'un o d'un altre d'aquests signes. Reconeixent aquests trastorns a temps, generalment poden curar-se mitjançant un tractament adequat."

Elaboreu una graella amb les característiques físiques i de caràcter que no ha de tindre un home i una dona, per a Vander. Afegiu una columna on heu d'escriure les característiques saludables per a Vander. Per exemple, si posa "Andar suave y blando", escriureu, per exemple: "caminar decidit i ferm".

En lloc de la graella, podeu escriure un text explicant com han de ser un home i una dona "normals" i "saludables" per a Vander, explicant la relació entre els cossos i el caràcter.



Cos i autoestima

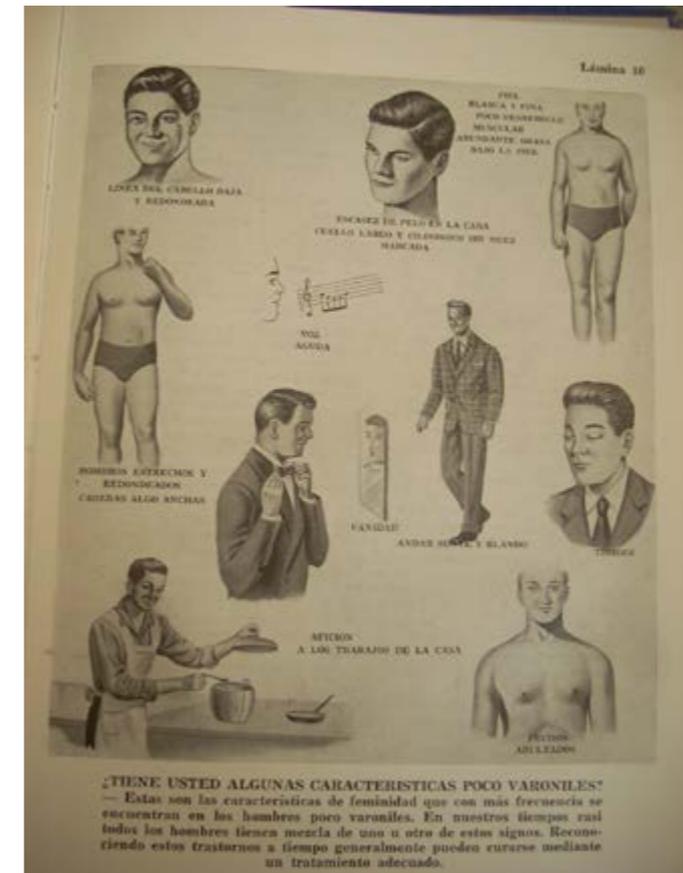
4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

(Imatges ampliades en pàgines següents)

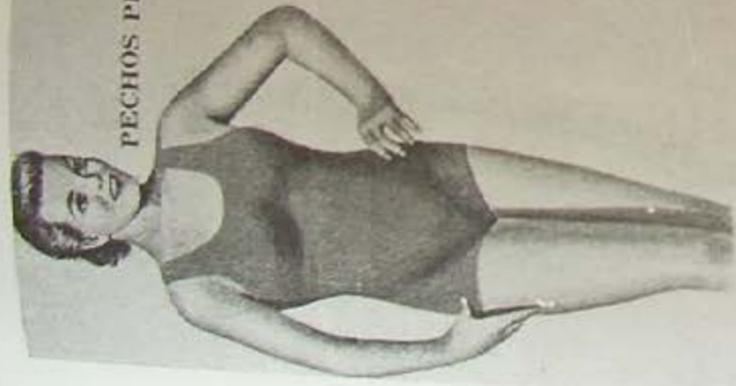


Cos i autoestima

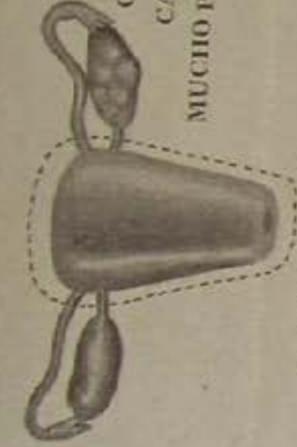
Lámina 17



¿ES USTED 100 POR 100 FEMENINA? — He aquí los principales caracteres de la mujer femenina. En el texto explicamos el origen de estos caracteres, sus trastornos y el modo de corregir éstos.



PECHOS PEQUEÑOS



MATRIZ INFANTIL

FRENTE AMPLIA
Y CON ENTRADAS
CEJAS GROSAS
CABELLO CORTO
CARA ANGULOSA
MUCHO PELO EN LA CARA



NUEZ MARCADA

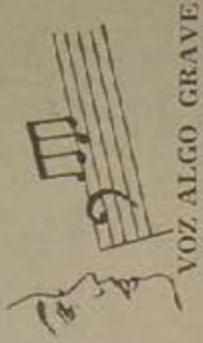
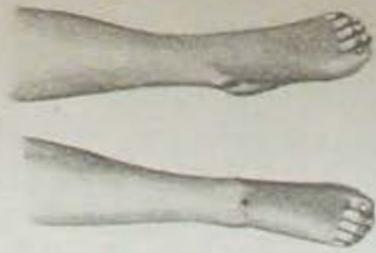


POCA AFICION A LOS QUEHACERES DOMESTICOS

HOMBROS ANCHOS
CADERAS ESTRECHAS



PIES Y MANOS GRANDES
PIERNAS LARGAS



VOZ ALGO GRAVE



ANDAR RIGIDO Y CON PASO
LARGO



EROTISMO EXAGERADO

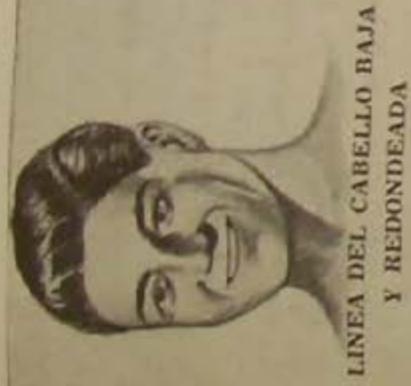


TENDENCIA A MANDAR Y A DIRIGIR



IDEAS DE EMANCIPACION

¿TIENE USTED ALGUNAS CARACTERISTICAS POCO FEMENINAS?
— En esta lámina ilustramos las características masculinas que con más frecuencia se mezclan en las mujeres, y que en muchos casos revelan un trastorno que puede curarse.

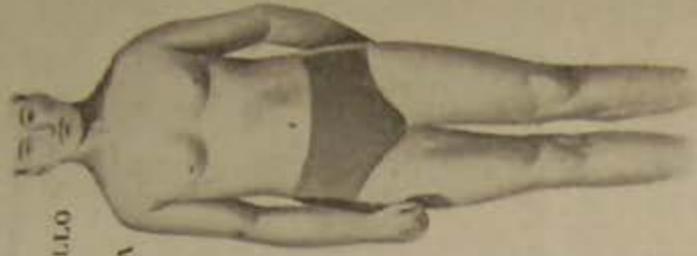


LÍNEA DEL CABELLO BAJA Y REDONDEADA

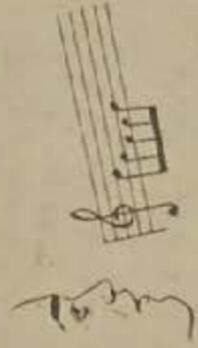


ESCASEZ DE PELO EN LA CARA
CUELLO LARGO Y CILINDRICO SIN NUEZ
MARCADA

PIEL,
BLANCA Y FINA
POCO DESARROLLO
MUSCULAR
ABUNDANTE GRASA
BAJO LA PIEL



HOMBROS ESTRECHOS Y
REDONDEADOS
CADERAS ALGO ANCHAS



VOZ
AGUDA



ANDAR SUAVE Y BLANDO



TIMIDEZ



VANIDAD



AFICION
A LOS TRABAJOS DE LA CASA



PECHOS
ABULTADOS

¿TIENE USTED ALGUNAS CARACTERISTICAS POCO VARONILES?

— Estas son las características de feminidad que con más frecuencia se encuentran en los hombres poco varoniles. En nuestros tiempos casi todos los hombres tienen mezcla de uno u otro de estos signos. Reconociendo estos trastornos a tiempo generalmente pueden curarse mediante un tratamiento adecuado.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.1. EL MEU MODEL I ELS QUE M'ENVOLTEN

4.1.5. Qui és perfecte? Uns maniquis alternatius EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Diversitat funcional](#)

[#Anglés](#)

[#Autoestima](#)

Desenvolupament

Comenteu la campanya de Pro Infirmis Because Who Is Perfect? (en anglés) on es dissenyen maniquins a partir dels cossos de persones amb diversitat funcional. Ho podeu fer al blog Karícies (a l'entrada Qui és perfecte? o al vostre quadern.

Posteriorment, inicieu un debat-reflexió al voltant de la campanya i de la importància dels referents per a l'autoestima de les persones.

Cos i
autoestima

4

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA

Objectius

- Denunciar la sexualització de les xiquetes.
- Denunciar la sexualització de les xiquetes.
- Desvelar l'ocultació dels genitals femenins i el seu menysteniment, i les conseqüències que això té en l'autoestima de les xiquetes i de les dones.
- Mostrar la diferent relació de xics i xiques amb els seus cossos, i específicament amb els seus genitals.
- Evidenciar la pressió cap a les dones per aconseguir models de bellesa estereotipats: sense múscul, sense greix, joves..., i els costos per a la salut física i mental que té adequar-se a aquests models.
- Entendre el caràcter performatiu del gènere i mostrar la construcció social de la desigualtat entre homes i dones.
- Ajudar a reflexionar críticament sobre els models de masculinitat i de feminitat patriarcal

La desigualtat, la ploma i la performativitat

Informació per al professorat i per a l'alumnat

Erika Linder és una dona cis, però en l'anunci de vaquers Crock ens demostra que, amb una mica de maquillatge i un poc de teatre, pot passar per un home, ja que l'únic secret és conèixer bé el guió de la masculinitat. Del LaGrace Volcano és un fotògraf i activista trans i ens explica que com a home li està permès ser agressiu –aquest tret és fins i tot potenciat–, i les dones del seu voltant, conegudes o no, el tracten amb més consideració perquè per a la feminitat tradicional la cura dels altres és un manament.

La drag king Diane Torr, a més d'actuar, organitza tallers on ensenya les dones el guió de la masculinitat tradicional. De vegades, Torr es vesteix d'home per a passejar per la ciutat, i percep el major respecte i atenció que desperta per part de la gent, ja que la nostra cultura patriarcal confereix major autoritat als hòmens que a les dones, i aquestes només criden l'atenció si performen models de bellesa tradicionals.

La princesa Diana de Gal·les era només un centímetre més baixeta que Carlos; en canvi, en totes les fotografies en què apareixien junts, a ell se'l mostrava almenys un cap més alt que ella. Si ens fixem en la publicitat, els hòmens que mostren sempre són més alts. Coneixem moltes parelles heterosexuales on la xica siga més alta que el xic?

Què és ser home? Mirar dur, caminar segur, somriure poc, amagar les emocions, tallar-se els cabells ben curts, afaitar-se perquè el pèl isca més... I ser dona? Abaixar la mirada, caminar insegur, mostrar debilitat, cabells llargs, depi-

lar-se perquè el pèl desaparega... Com són els hòmens? Alts, forts, musculosos, peluts... Com són les dones? Menudes, fràgils, sense pèl, sense múscul... Les diferències que percebem com a naturals són potenciades per l'educació i pels models culturals.

Hi ha una masculinitat o una feminitat "autèntiques"? El feminisme ja alertava que el gènere no és natural ni ve de sèrie, sinó que es tracta d'un guió cultural que se'ns posa al davant tan bon punt naixem. Fins i tot abans de l'arribada del nadó ja està construït el decorat, i la roba, el bressol, el carro o l'habitació tenen els colors del gènere assignat. La majoria de les persones representem aquesta obra de teatre sense saber que estem actuant, i sense adonar-nos que podem canviar el guió si no ens acomoda. El problema és que canviar els papers no és tan senzill perquè des del primer instant que comencem a trencar amb el model, rebem comentaris i missatges de l'exterior que ens recorden la inadequació de la nostra conducta (*marimatxo, marica, poc home, mala dona, gallina, calçasses, efeminat...*), i la culpa, la baixa autoestima, l'estigma... passen a convertir-se en indesitjables companys de viatge.

Per a la pensadora i feminista Judith Butler, el gènere no és l'expressió d'un ser interior o la interpretació d'un sexe que ja existia abans del gènere, sinó que les normes de gènere funcionen com un dispositiu productor de subjectivitat. Butler no nega l'existència del sexe, de la materialitat corporal, sinó que afirma que la idea comunament acceptada de dos sexes naturals

i complementaris és la forma mitjançant la qual el gènere s'ha fet estable dins del sistema. Per a ella, el gènere és performatiu, és a dir, una actuació reiterada i obligatòria, una pràctica social que segueix unes normes precedents i que requereix un esforç constant i repetit d'imitar les pròpies idealitzacions del sistema. Així, l'acompliment reporta beneficis; i l'incompliment, càstigs socials (marginació, violència...). En la performativitat de gènere, el subjecte no és l'amo del seu gènere, ni és lliure de fer l'actuació que més li satisfà, sinó que les normes socials marquen el seu actuar. Tanmateix, el fet que l'existència del gènere siga possible a través de la seua repetició fa possible que l'actuació siga inadequada i que les normes es transformen. Les persones no sempre reproduïen les normes idealment, i hi ha la potencialitat de subvertir-les.

En aquesta performance, una gestualitat femenina en els hòmens es considera inadequada i una gestualitat masculina en les dones, també. "Tindre ploma" és l'expressió col·loquial utilitzada per a designar els gestos, expressions i moviments de les persones que no encarnen la masculinitat i la feminitat normatives, i se sol considerar erròniament que la ploma és sinònim d'homosexualitat. Recordem que les etiquetes solen ser col·locades als membres dels grups minoritaris i/o discriminats (transsexual, discapacitat, homosexual...). A part de la gestualitat, la manera de vestir està també molt marcada genèricament. Per exemple, la prohibició a les dones de portar pantalons durant el franquisme,

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

i l'acusació de "masculinitat" a les primeres que s'atreveixen a transgredir la llei i l'estereotip, són una mostra del gènere de la vestimenta.

En l'actualitat, i en el nostre entorn, les persones són més o menys lliures de triar la roba que es posen, però els vestits i les faldes estan socialment prohibits per als hòmens occidentals, i els que s'atreveixen a desobeir els manaments de gènere ho fan en la intimitat, per exemple els *crossdressers*, per a no ser objecte d'insults i desqualificacions socials (Vegeu l'activitat "**Crossdressing**" del bloc 1). La masculinitat que triomfa, forta i musculosa, ho fa a costa de la marginació d'altres masculinitats alternatives, i a costa dels propis gustos personals.

Aquests models generitzats comencen des del moment que comencem a albirar l'existència d'una criatura (durant l'embaràs) i segueixen amb el naixement. De fet, hi ha estudis que analitzen les interaccions de persones adultes amb criatures de pocs mesos. I quan creuen que són xiquetes, riuen i en destaquen la bellesa; i quan creuen que són xics, els tracten amb menys cura i menys carícies, i els gestos que fa la criatura (ja que es tracta del mateix bebè a qui se li canvia el color del cos) són interpretats com a senyal de fortalesaⁱ. També l'adjectivació, l'entonació o el to de veu varien. En l'estudi de les interaccions escolars entre mestres i criatures que va dur a terme Marina Subirats fa més de tres dècades les diferències eren també palmàries i seria interessant veure si ha canviat molt a l'actualitat.ⁱⁱ

Les darreres investigacions pel que fa a la criança continuen mostrant una educació diferent als xiquets i a les xiquetes. A partir de la **Teoria dels Sistemes Dinàmics**, Fausto-Sterling ha analitzat en una sèrie de cintes de vídeo les interaccions mare-fill/a, el joc entre ells, l'estimulació motriu, la comunicació i les mostres d'afecte durant els primers 24 mesos de vida. Una de les diferències és que quan les mares parlen als fills barons mentre fan activitats motrius els diuen "que granes, que fort!" i els estimulen, i amb les filles només diuen "bona xica" o coses semblants, però no posen l'accent en la força, la grandària o la confiança, i no les animen tant a moure's com ho fan amb els xiquets.

Possiblement naixem d'una determinada manera, amb unes potencialitats, però aprenem a ser per imitació, per obligació, per estimulació, per la pressió de l'entorn... I aquesta educació comença en el mateix moment en què l'ecografia determina el sexe de la criatura i segueix amb una criança diferenciada i un món que continua presentant un model blau i un model rosa, desiguals i jeràrquics.

Un dels objectius educatius clau és comprometre el nostre alumnat en la lluita contra aquesta desigualtat. Però també és important que els ajudem a preguntar-se si la masculinitat o la feminitat que encarnen és seua, o només una còpia del model social adoptada sense qüestionament per a encaixar i que no els critiquen. Si

mirem al nostre voltant podem veure qui porta els cabells curts i qui els du llargs, qui vesteix amb roba ajustada i qui amb roba ampla i còmoda, qui porta sabates estretes i qui no... Si fórem realment lliures d'expressar-nos com volguérem, no hi hauria més diversitat? Si les dones es passaren les vesprades anant al gimnàs a fer musculació com fan molts xics, no tindrien uns cossos més forts? Si els xics es depilaren els pèls de la cara en lloc d'afaitar-se, no tindrien faccions més suaus? Si dugueren els cabells llargs, no s'assemblarien a les dones? Si les xiques portaren els cabells rapats, no serien més masculines?

Desnaturalitzar el gènere és un primer pas cap a la major llibertat de les persones. Generalment, les preguntes *per què et sents un home?* o *per què et sents dona?* solen adreçar-se a les persones trans, quan en realitat són qüestions que qualsevol persona s'hauria de fer. Per què no pot un home posar-se una falda o tindre gestos femenins? Per què no pot una dona ser masculina? Què és, en realitat, ser masculí o femení? Si la masculinitat o la feminitat foren només "naturals", caldrien tants insults per a qui se n'ix de la norma?

Cos i autoestima

4

i Vídeo "**La mente en pañales**"

ii SUBIRATS, Marina (1988). *Rosa y azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta*. Ministerio de Cultura.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.1. La sexualització de les xiquetes EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Infantesa](#)

[#Autoestima](#)

[#Publicitat](#)

[#Objectualització](#)

Desenvolupament

Llegiu i comenteu l'article [Los efectos de la hipersexualización: niñas convertidas en 'Lolitas'](#) que tracta sobre la hipersexualització de les xiquetes. Poseu en un cercador les paraules: sexualització, xiquetes i publicitat i comenteu també les imatges que hi apareixen.

L'estructura cooperativa "canvi de grup" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Qüestions:

1. Quines conseqüències a curt i a llarg termini té aquesta sexualització, tant per a la salut com per a l'autoestima de les xiques?
2. Quines conseqüències té per als hòmens heterossexuals la sexualització de les xiques?
3. Creieu que la sexualització afecta també els xiquets? Per què?
4. Si fóreu polítics/es que haguéreu de legislar sobre la publicitat, quina seria la vostra posició sobre la sexualització infantil?

Text. [La hipersexualització](#)

[Los efectos de la hipersexualización: niñas convertidas en 'Lolitas'](#)

Ropa, juguetes o series de TV inoculan de forma sutil el erotismo prematuro en el inocente mundo infantil

OLGA CARMONA 1 JUN 2017 CEST elpais.com

Ya por el año 2007 la Asociación de Psicología Americana (APA) publicó un documento en el que denunciaba la tendencia sexualizadora de nuestros niños en las sociedades modernas. En ese documento, se advertía una preocupación porque el fenómeno abarcaba desde ropa, juguetes, videojuegos y series de TV, inoculando de forma sibilina y sutil el erotismo prematuro en el inocente mundo infantil de las niñas. Este estudio reflejó que las niñas a partir de los cuatro años son bombardeadas con modelos de éxito social que triunfan gracias a sus atributos físicos, a las medidas que el mercado impone, pero no por sus cualidades personales y profesionales. Diez años más tarde y lejos de corregirse la tendencia, esta ha ido en aumento.

Es un fenómeno tan crónico, tan incorporado que a veces los adultos ni siquiera nos damos cuenta: sujetadores con o sin relleno para niñas de ocho años, tacones, tops y minifaldas, heroínas de series con cuerpos de cómic de Manara, lugares para la celebración de cumpleaños infantiles que proponen concursos de belleza y modelaje con pasarela incluida... Incluso se habla de una precocidad en la llegada de la adolescencia, una etapa desconocida hace pocas generaciones llamada preadolescencia que va

encogiendo tristemente la infancia, reduciéndola cada vez más a escasos años.

Las razones que están en la base son como casi siempre de consumo: la moda, principal artífice del uso de las niñas como reclamo publicitario a modo de Lolitas cada vez más jóvenes, impulsa esta imagen como un potente gancho comercial para vender sus productos. Todo está a la venta en una sociedad ultra materialista, todo es susceptible de generar dinero, incluyendo la infancia.

Por otro lado, vivimos en una sociedad con profundas contradicciones y con grandes dosis de **dobles moral**. El sexo vende en cualquier caso y la actitud de la sociedad sobre la sexualidad femenina es como mínimo confusa y anclada en patrones machistas. Por un lado se critica a una mujer que se vista de forma provocativa, pero se acepta a una niña vestida como una mujer, maquillada, con tacones y minifalda y a una mujer vestida como una niña, bordeando los límites de la pedofilia. Es un síntoma de una cultura que flirtea desde la infancia con el mercado de lo sexual y que todavía sigue anclada en patrones que encasillan al género femenino en lo accesorio'.

El verdadero veneno de todo ello es que la mayoría de las niñas van a crecer sin el espíritu crítico necesario para salirse de ese guion y pasarán gran parte de su vida tratando de encajar en unas medidas físicas, en un guion unilateral y no decidido ni negociado por ellas, porque procede del mercado y del género masculino. Luego pasarán la otra parte de su vida tratando de preservar lo que puedan de esas medidas y siendo pasto de los cirujanos plásticos, las dietas y la ansiedad de una carrera contrarreloj que perderemos sí o sí.

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

Los efectos en el desarrollo normal de una niña son los que se derivan de romper el equilibrio y saltarse etapas. Por ejemplo, tenemos datos de que en Francia el 37% de las niñas asegura estar a **dieta**, las conversaciones sobre moda y peso ideal aparecen antes, las niñas son estimuladas constantemente por la televisión, las revistas juveniles, y van asumiendo con una naturalidad perversa su condición de objetos sexuales, van adquiriendo la creencia de que la sociedad las va a cotizar en función de lo atractivas que resulten para los hombres.

Un ejemplo muy gráfico es que un regalo cada vez más frecuentes de los padres antes de cum-

plir los 18 años es un aumento de pecho. Otro síntoma alarmante y derivado de este desajuste es el escalofriante aumento en los porcentajes de niñas afectadas por trastornos de alimentación, principalmente anorexia y bulimia, que se están detectando ya entre los 5 y los 9 años. /.../

[Nota per al professorat: és important que aquesta activitat es combine amb la pressió cap als xics perquè siguin forts i competitius en els esports, masculinització que no se sol criticar perquè està normalitzada i és com si fora natural. Vegeu l'activitat del Bloc 8 [Deixa en pau el teu fill!](#)]

Captura de pantalla de les imatges en posar al cercador "hipersexualització infantil"



Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.2. Les nenes no tenen pilila €

Nivells: ESO

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Autoestima](#)

[#Infantesa](#)

[#Educació sexista](#)

[#Clitoris](#)

[#Desigualtat](#)

[#Penis](#)

Desenvolupament

Comenteu el vídeo "[Pablito y virginia 1. Esa cosita](#)", que forma part de la sèrie d'educació sexual "Pablito y Virginia", que es va emetre a principis dels 90 a Telemadrid. En aquesta, veiem Pablito (presentat com un babau només interessat pel joc), presumint de tindre un penis que, al seu parer, només serveix per a pixar. I veiem Virgínia sent instruïda per sa mare en els rudiments de la reproducció, i que adopta una actitud condescendent amb la ignorància de Pablito. El vídeo, pretesament educatiu, aprofundeix en la desigualtat; deixa en mans de les dones el coneixement de la reproducció; destaca les diferències entre els cossos masculins i femenins, en lloc d'aprofitar per a parlar de les semblances o per a explicar que els xics tenen penis i les xiques tenen clitoris; no parla del plaer, etc. Més avall hi ha el text transcrit.

Vegeu també el vídeo de la metgessa i farmacòloga Anna Peiró, [Género y Genitalidad ¿Somos tan diferentes? | Ana Peiró | TEDxValenciaSalon](#) (2020, 12 min.), on explica que no és adequat

equiparar vulva i penis, és a dir, afirmar que els xiquets tenen penis i que les xiquetes tenen vulva; sinó clitoris i penis, o vulva i escrot, ja que la vulva és la pell que cobreix els genitals femenins, igual que l'escrot és la pell que cobreix els testicles.

Debateu posteriorment al voltant d'aquestes idees/qüestions:

Quin model de xiquet presenta? Estàs d'acord amb l'afirmació "¿Qué ignorantes sois los chicos!? Quin és el model de xiqueta? Com es diu "la cosita" de les xiques? Té avantatges aquesta coseta? Creus que el vídeo ofereix una bona educació sexual? Creus que se segueixen les recomanacions d'Anna Peiró?

Text. Esa cosita

(Pablito y Virginia juegan a la pelota en el parque)

Pablito. Espera un momento, enseguida vuelvo
(se pone a hacer pis detrás de un árbol)

Virginia. ¡Mamá!

Madre. *(Está leyendo en un banco)* ¿Qué quieres, Virginia?

Virginia. ¿Por qué Pablito tiene una cosita larga para hacer pis y yo no?

Madre. Porque los niños y las niñas están hechos de forma distinta.

Virginia. ¿Todos los niños tienen esa cosita?

Madre. Sí.

Virginia. ¿Y ninguna niña la tiene?

Madre. Así es.

Virginia. Pero ¡eso es injusto! Esa cosita es muy cómoda para hacer pis.

Madre. ¿Ah, sí?

Virginia. Claro, se puede hacer pis de pie y sin bajarse los pantalones. ¡Yo quiero una!

Madre. Es verdad, esa cosita tiene algunas ventajas pero también tiene sus inconvenientes.

Virginia. ¿Qué inconvenientes?)))))))))...

Madre. Por ejemplo, si les dan un golpe en esa parte les hace mucho daño.

Virginia. Ah, sí, ahora me acuerdo, el otro día había unos niños jugando al fútbol y... *(le dan un balonazo a un niño)* ¿Y por qué somos distintos las niñas y los niños?

Madre. Esa diferencia entre niñas y niños sirve para que cuando seáis mayores podáis hacer más niños.

Virginia. ¿De verdad?

Pablito. Virginia, ¿no vienes a jugar?

Virginia. No sé..., mamá me está contando una cosa muy interesante.

Madre. Ve a jugar, luego te lo cuento.

Virginia. ¿Tú sabías que los niños y las niñas somos distintos?

Pablito. Claro que lo sabía, las niñas no tenéis pilila.

Virginia. ¿Y para qué sirve la pilila?

Pablito. Pues para hacer pis sin bajarse los pantalones.

Virginia. ¡Qué ignorantes sois los chicos!

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.3. Els nens fan pipi i les nenes caca E

Nivells: ESO

Etiquetes:

[#Autoestima](#)

[#Infantesa](#)

[#Educació sexista](#)

[#Desigualtat](#)

Desenvolupament

Per grups, comenteu les fotografies de les fonts. La primera s'anomena Jeanneke Pis (xiqueta que pixa) i la segona, Manneken Pis (xiquet que pixa) i ambdues estan a Brussel·les. Després, responeu a les qüestions. L'estructura cooperativa "1-2-4" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Us pot donar idees per al debat aquest text, estret de la informació per al professorat "[Treballant contra els estereotips en la infantesa](#)".

Text: Soc xica perquè no tinc...

L'androcentrisme i el sexisme, ajudats per les particularitats anatòmiques, s'encarreguen de donar diferent valor al cos de les xiquetes i dels xiquets. És obvi que tindre penis no és ni millor ni pitjor que tindre clítoris, però sovint a les xiques se'ls dona el negatiu: els xics tenen penis, les xiques no; els xics pisen dempeus, les xiques no; papa posa la llavor dins de mamà (on ell és actiu i ella és passiva: un cabent). Així, ells creuen que són més perquè tenen penis i elles perceben el seu cos des de la incompletesa (*No tinc penis; No pixe dreta; Soc xica perquè no soc xic*).

A més, sol passar que associem els genitals femenins amb la reproducció i els parlem d'un úter que hi ha dins la seua panxeta, el qual quan siguen grans albergarà un bebé. Per contra, la paraula clítoris no sol aparèixer ni a casa ni a l'escola. El nom penis és habitual, però ensenyar a les criatures la paraula clítoris és quasi pornogràfic. En el cas dels xics, de l'aparell reproductor intern (pròstata, conductes deferents...) no se'n diu res o quasi res.

Estem començant, sense saber-ho, a dessexualitzar les xiques i a recordar-los el seu "destí" reproductiu? Estem desresponsabilitzant els xics del seu paper en la reproducció?

Qüestions

1. Per què no és comú veure xiquetes pixant i sí que ho és veure xiquets?
2. Quina relació tenen els xics i les xiques amb els seus genitals?
3. Quins missatges reben de les persones del voltant?
4. És igual tocar-se (per a arreglar-se els calçotets, per exemple) en públic per a un xic que per a una xica?
5. Com responen les persones adultes quan les criatures menudes es toquen el clítoris o el penis?



Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.4. Lammily, una nina diferent E

Nivells: ESO

Etiquetes:

#Cossos i models

#Autoestima

#Infantesa

#Gordofòbia

Desenvolupament

Llegiu la informació sobre la nina Lammily i/o mireu el vídeo del youtuber K. Kortez "[Barbie Con Celulitis Estrias, Acne, Tatuajes y Mas](#)". Després, responeu a les qüestions. L'estructura cooperativa "1-2-4" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Text. *Lammily*.

Amb l'objectiu de promoure "la bellesa de la realitat", l'artista digital nord-americà Nickolay Lamm va llançar al març de 2014 una campanya de micromecenatge (crowdfunding) per a fer Lammily. Aquesta és una nina de malucs amples i mesures més acostades a les dones de veritat. A diferència de Barbie, no té els peus arquejats per a portar talons, sinó que se subjecta sola sobre el terra, i té un cos articulad que li permet fer esport. Compta també amb un paquet de 38 adhesius de vinil que la fan encara més real: acne, cel·lulitis, estries, cicatrius, pigues, ferides, tatuatges, ulleres, taques i, fins i tot, picades de mosquit.

Qüestions:

1. Creus que les xiquetes (i els xiquets) que juguen amb Lammily, se sentiran millor amb els seus cossos que les que juguen amb Barbie?
2. Coneixes cap iniciativa semblant que vulga presentar models masculins alternatius?
3. Inventa una campanya de crowdfunding (tal com va fer l'autor de Lammily) amb l'objectiu de recaptar fons per a un nino no hegemònic. [Els suggerim que incloguen alguna discapacitat] [Poden fer-lo en Dibuix].

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.5. Deconstrucció de joguines EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Rols/expressió de gènere

Desenvolupament

Farem un taller de deconstrucció de joguines. Han de portar a classe nines i ninos diferents que ja no s'estimen (no importa que estiguen trencats). A classe els/les desmuntarem (roba, extremitats, complements...) i formarem nous ninos més diversos i andrògins (Madelmans amb braços de Barbie o amb falda, Barbies amb cames musculoses, Clicks...). Fotografiarem el procés o en farem un vídeo (per a penjar-lo a la xarxa).

Després, cada alumne ha de mostra la seua criatura a la classe, i explicar per què ha decidit de construir-lo així.

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.6. Lady Di i Carlos EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Rols/expressió de gènere

#Desigualtat

Desenvolupament

En grups, llegiu i comenteu la notícia:

"¿Por qué Lady Di se veía más baja que Carlos de Inglaterra si medía solo dos centímetros menos?" Utilitzeu la tècnica "lectura compartida" (Vegeu l'annex "**Estructures cooperatives**".)

[Per a primer cicle d'ESO podem explicar el text o mostrar només fotografies de Carlos i de Diana]

Després, responeu a les qüestions. L'estructura cooperativa "llapis al centre" pot ser útil per a realitzar-les. (Vegeu l'annex "**Estructures cooperatives**".)

Qüestions:

1. Coneixeu parelles heterosexuales on el xic és més baixet que la xica?
2. Ser alta pot ser un problema per a trobar parella heterosexual?
3. Als xics heterosexuales o bisexuals els agraden les xiques més altes i/o més fortes?
4. A les xiques heterosexuales o bisexuals els agraden els xics més baixets i/o menys forts que elles?
5. Els nostres gustos estan condicionats per la cultura?

Notícia. ¿Por qué Lady Di se veía más baja que Carlos de Inglaterra si medía solo dos centímetros menos?

El País. Madrid 22 MAR 2017

Philip N. Cohen trabaja como sociólogo en la Universidad de Maryland en Estados Unidos, y desde hace más de cuatro años enseña en una de sus asignaturas un collage de imágenes de Carlos de Inglaterra junto a Diana de Gales. /.../ Sonrientes, mirando a la cámara, anunciado su noviazgo, su compromiso y su boda, en todas y cada una de estas imágenes oficiales el heredero de la corona británica se muestra, por lo menos, media cabeza más alto que Lady Di. /.../

El catedrático de Sociología explica que él utiliza esta anécdota con sus alumnos— también lo ha expuesto en su libro *The Family: Diversity, Inequality, and Social Change*— para explicar el machismo en la sociedad. "El marido más alto evoca la imagen del hombre protector y dominante. Por poner un ejemplo conocido, aunque Carlos era en realidad una pulgada [2 centímetros] más alto que Diana, a menudo parecía más bajo que ella si eran retratados por los paparazis. Pero cuando posaban para retratos oficiales, por lo general se subía en una caja o un escalón para verse más alto. Este ejemplo ilustra la idea de que la mujer es el sexo débil y corresponde al patrón de dominación masculina en la sociedad moderna", crítica en su libro Cohen.

Tras ver la serie de imágenes, la idea de que detrás de la decisión de hacerlo parecer a él más alto y a ella más pequeña se esconde un factor machista y sexista es inevitable. Algunos han intentado excusar la diferencia de estatura por una

cuestión de protocolo —no hay ninguna publicación oficial de la casa real británica que diga que el hombre debe verse más alto—, otros, como el profesor o la socióloga Lisa Wade, lo atribuyen a la dicotomía de género, que predomina en la sociedad, que establece que el hombre es alto/fuerte versus la mujer pequeña/débil.

"Estamos acostumbrados a demostrar el papel que juega cada género en la sociedad. Cada día es más común que la gente se habitúe a las diferentes preferencias sexuales, pero no a romper con la idea preestablecida de que el hombre es fuerte y protector. Las personas temen ser juzgadas e intentan encajar en los estereotipos", dice vía telefónica Cohen. Quien además, añade que quizá nadie se había percatado de que esta diferencia de estatura era intencionada porque las personas se han acostumbrado a ese modelo de hombre protector y por ende dejan de cuestionarse que quizá esa norma haya sido impuesta y por ello no es verdadera.

En 2011 la socióloga Wade catalogó que estas imágenes representaban "el compromiso social con la idea de que los hombres son más altos y las mujeres más bajas. Cuando las parejas no siguen esta regla realizan grandes esfuerzos para encajar con la idea impuesta por la sociedad".

Las teorías que han surgido /.../ son muchas y variopintas, pero lo cierto es que ha traído de nuevo a la mesa el debate sobre el machismo en la sociedad moderna y ha evidenciado que, muchas veces, pasan desapercibidas cosas tan obvias como querer, a como dé lugar, que la imagen de los hombres predomine sobre el de las mujeres.

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.7. L'ocupació dels espais: *manspreading* o eixancament EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Masclismes quotidians

#Desigualtat

#Violència al carrer

Desenvolupament

Analitzeu l'ocupació de l'espai d'hòmens i dones a partir de les imatges següents. Responen a les qüestions en grups de 4.

Qüestions:

1. Com s'asseuen els hòmens? I les dones?
2. Quina és la manera de caminar més habitual d'uns i d'altres?
3. Eixiu al mig de la classe per parelles mixtes i imiteu-vos la manera de caminar i d'asseure-vos.
4. Penseu que hòmens i dones ocupem els espais de manera diferent? Si és així, a què és degut, a la biologia o a l'educació?
5. Sabeu què és el manspreading? Busqueu informació sobre les campanyes antimanspreading del transport públic de Madrid i d'altres ciutats del món.
6. Vegeu i comenteu el vídeo "Manspreading" (El Tornillo 5x32).



Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.8. Drag kings 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Feminitat(s)

#Masculinitat(s)

#Rol/expressió de gènere

Desenvolupament

Vegeu el vídeo "[Dréd performant-se](#)", un fragment del documental *Venus Boyz* (Gabriel Baur, 2001) que mostra algunes de les més importants drag kings i les seues performances. Llegiu també el text "Drag kings". Després, responeu a les qüestions en grups. L'estructura cooperativa "canvi de grup" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Qüestions:

1. Què és una drag queen?
2. I un drag king?
3. Quin és l'objectiu de les performances de les drag kings?
4. Què són els tallers de masculinitat per a dones? Creus que són útils? T'animaries a participar-hi?
5. Existeixen tallers de feminitat per a hòmens? T'animaries a participar-hi?
6. Coneixeu els crossdresser? Busqueu-ne informació. [A l'activitat del B1 "[Crossdressing](#)" podem trobar-ne]
7. Penseu que té avantatges anar pel carrer com a home? I com a dona?

8. [Activitat opcional] El professorat porta a classe alguns pots de pintaungles (o els demanem que en porten) i convidem els xics a pintar-se les ungles d'una mà i a passar el dia (o més dies, si s'atreveixen) amb aquest ornament. A l'endemà, contem l'experiència. A les xiques, els demanem que es posen perfum masculí. També podem decidir conjuntament altres accions que trenquen amb els estereotips de gènere.

Text. Drag kings

Una drag king és una dona que, conscient de la teatralitat de la masculinitat, decideix jugar amb el gènere actuant en un club o en un escenari. Les drag kings parodien els estereotips i les estratègies de poder masculines per a mostrar que la masculinitat és una representació on només es necessita maquillatge, uns pelets a la cara, capacitat d'observació i ganes d'experimentar. Per exemple la drag king Mildred representa a la perfecció el seu cantant favorit Dréd; Mo B Dick ens mostra el binarisme vestint una part del seu cos d'home i l'altra, de dona, i Del La Grace Volcano fotografia la diversitat i ens explica que des que ha decidit usar pronoms masculins se li permet socialment expressar l'agressivitat, i fins i tot les amigues el tracten diferent perquè en el guió de teatre de les dones està escrit que han de complaure i servir els hòmens.

La drag king Diane Torr, a més d'actuar, organitza tallers on ensenya les dones el guió de la masculinitat i les instrueix en la manera d'ocupar l'espai, de mirar al seu voltant, de relacionar-se i

de protegir-se que tenen els hòmens. En general, les dones caminen amb passes curtes –sovint per culpa de les sabates incòmodes–, i solen mirar el món amb curiositat i desig de transmetre o comunicar les seues emocions. Els hòmens són més reservats, miren amb desconfiança, i esperen que el món vaja a ells. I quan caminen, ho fan ocupant l'espai i sentint que cada tros de terra que xafen els pertany. Torr es vesteix sovint d'home i passeja per la ciutat, i la gent la respecta i l'escolta amb més atenció quan sembla un baró perquè la masculinitat tradicional dona autoritat als hòmens.

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.2. ANDROCENTRISME I DESIGUALTAT. L'APRENENTATGE DE LA INCOMPLETESA.

4.2.9. Em dic Pol i vull ser un home diferent 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Trans

#Masculinitat(s)

#Rols/expressió de gènere

Desenvolupament

Vegeu i comenteu el vídeo "[Este chico sufrió el machismo en sus carnes. Descubre su historia](#)" (9", 2007), on Pol Galofre, un xic trans, ens conta les seues reflexions sobre el model de masculinitat que vol encarnar.

Es tracta d'escoltar la història de Pol, i de reflexionar sobre la construcció de la masculinitat en els xics. És convenient que la reflexió i el debat dels grups de quatre persones es facen separats per sexes (tot i que si alguna persona pensa que es pot sentir més còmoda en el grup de l'altre gènere, es pot canviar). Després, en el gran grup es debatran totes les idees, i es veurà el que pensen les xiques i els xics sobre la construcció de la masculinitat i feminitat i les noves maneres de ser hòmens i dones.

Poseu en comú les vostres reflexions amb el grup classe.

Qüestions:

1. En què creus que consisteix ser home? Pensa en un home ideal. Com és?
2. En què creus que consisteix ser dona? Pensa en una dona ideal. Com és?

3. Per als xics. T'ha passat alguna vegada no estar d'acord amb el que es deia i feia en el teu grup de xics i callar perquè t'acceptaren? Pol sent moltes vegades ràbia i frustració en el grup de xics. T'ha passat a tu alguna cosa semblat? Què va ocórrer?
4. Per a les xiques. T'ha passat alguna vegada no estar d'acord amb el que es deia i feia en el teu grup de xiques i callar per a ser acceptada? Què vas sentir en aqueixa situació?
5. Com es pot construir una nova masculinitat?
6. Com es pot construir una nova feminitat?
7. Reflexiona aquestes qüestions en grups de quatre persones. Una s'encarregarà de fer un resum del parlat.
8. Debat general veient els resultats dels xics, d'una banda i els de les xiques per un altre, per a veure coincidències i diferències.

[Nota per al professorat: Aquest vídeo és una magnífica reflexió sobre el gènere que recomanem veure, sol o acompanyant qualsevol de les activitats d'aquest bloc. Pol hi explica com transitar a home, però no a "mascle hegemònic", a més de reivindicar amb orgull els anys que va viure en femení i que formen part de la seua experiència vital. En l'activitat del bloc 1, "[Passar, que complicat](#)", podem llegir un text de Galofre on es pregunta pel model de masculinitat que voldria performar i els canvis que ha suposat viure com a home.]

Cos i autoestima

4

4.3. AUTOESTIMA I IMATGE CORPORAL

Objectius

- Entendre que la imatge corporal o idea que tenim del nostre propi cos constitueix una part molt important de l'autoestima.
- Comprendre que en la formació de la imatge corporal hi intervenen múltiples factors: els nostres pensaments, ideals i estats d'ànim; el que ens diuen les altres persones; les pressions socioculturals, com la moda, els mitjans de comunicació, la pornografia, la publicitat, etc.
- Evidenciar la importància d'una autoestima alta per a la vivència de les relacions sexuals i afectives segures i plaents.
- Evidenciar la pressió cap a les persones per aconseguir models de bellesa estereotipats: múscul, fortalesa, no feminitat.. en els hòmens, i absència de musculatura, primesa, joventut..., en les dones.
- Mostrar les renúncies i els costos per a la salut física i mental que té adequar-se als models estereotipats de masculinitat i feminitat.

La imatge corporal

Informació per al professorat i per a l'alumnat

La imatge corporal és la idea que tenim del nostre propi cos i constitueix una part molt important de l'autoestima. En la formació de la imatge corporal hi intervenen els nostres pensaments, ideals i estats d'ànim; el que ens diuen les altres persones en directe o en les xarxes; les pressions socioculturals, com la moda, els mitjans de comunicació, la pornografia, la publicitat, els/les *influencers* o *youtubers*, etc.

Per a descriure la imatge corporal que tenim abans era útil respondre a tres qüestions: com em veig, com em sent i què faig. Hi havia dies que ens alçàvem del llit i ens veíem guapos/es. Això ens provocava sentiments positius i de felicitat i ens sentíem capaços/ces de fer el que ens proposàrem. Però d'altres, ens miràvem a l'espill i no ens agradava el que veíem; ens posàvem tristos/es o ens enfadàvem i tot el que fèiem ens eixia malament perquè ho fèiem sense ganes, com d'esma. Aquest és el poder de l'autoestima. Tanmateix, hui en dia i en el segle de les xarxes socials, hem d'afegir una quarta pregunta: com em veuen? I això és així perquè la gent té una existència física i una existència virtual feta d'imatges que els altres miren i avaluen mitjançant els *likes* i els comentaris. I sovint ocorre que la nostra autoestima trontolla quan veiem algú que té millor cos o més èxit que nosaltres, quan algú ens deixa un comentari desagradable al nostre perfil o tenim poques visualitzacions en l'últim vídeo que hem penjat.

S'anomena *postureig* al desig de de lluir-nos davant de qui ens segueix mostrant una vida perfecta. I és molt difícil restar al marge i no cau-

re en la temptació de construir un relat virtual de nosaltres gràcies a l'espai que ens ofereixen les xarxes socials. Les dones, com sempre, estan més pressionades a exposar-se. Les xiques comencen a fer-se *selfies* abans que els xics (als 13 o 14 anys) i se'n fan el doble que ells. Elles han d'estar primes, somrients i sexis; ells han d'estar forts. On destaquen més els xics és en els *selficidis* (per caigudes, electrocucions o atropellaments) on el 75% són barons. Aquesta exposició constant al *postureig* feliç d'altri, juntament amb la necessitat de mostrar-nos al món per a no ser invisibles, poden generar angoixa i pensaments negatius que desajusten l'autoestima.

En el llibre il·lustrat per a criatures de 7 a 10 anys, *Sexo es una palabra divertida* (escrit per Cory Silverberg, i il·lustrat per Fiona Smyth; Bellaterra, 2019), s'utilitza una metàfora que consisteix a dir que els cossos s'assemblen als llibres, ja que no els podem jutjar per la portada. Tots tenim una portada, que les altres persones veuen, i un interior, que està ple d'històries que només nosaltres podem veure i sentir. Com veus el teu cos per fora? Com sents el que et passa en el teu interior? Sabies que cada cos té bellesa en el seu interior i en el seu exterior? Ho sabem, però se'ns oblida. Se'ns oblida que és important aprendre a escoltar-lo, per dins i per fora, per a saber quines coses fan que se senta bé o malament, per a posar nom als sentiments i per a posar paraules als nostres desitjos i límits a qui no els respecta.

Malauradament, solem mirar només l'exterior i ens fixem més en les parts que no ens agraden.

Per això, si els pensaments negatius es tornen obsessius, els "defectes" es magnifiquen i veiem només aquelles parts que no ens agraden. Això s'anomena 'distorsió' de la imatge corporal (*Quina panxa més horrible! Quins braços més dèbils!*). Però l'obsessió o la distorsió no és exclusivament un problema individual. Com més allunyada estiga la nostra imatge corporal dels models de bellesa socialment normalitzats, més a prop estarem de posar el focus en les "inadequacions" i més probable serà que patim una autoestima baixa. El mateix ocorre si les persones del nostre voltant ens recorden, amb major o menor grau de violència, que no som "normals" (*travelo, xicotot, efeminat, foca, subnormal, contrafet...*)

Els sentiments i els pensaments negatius tenen conseqüències en les nostres accions i poden condicionar les activitats que fem, per exemple, no anar a la platja si no ens agrada mostrar el cos, no posar-nos pantaló curt si no ens agraden les nostres cames o no relacionar-nos amb altres persones per por al rebuig. També poden influir en la nostra manera de vestir (quan volem dissimular uns suposats defectes) o en l'alimentació (diètes, anorèxia...). I tenen una clara influència en la interacció amb les altres persones –també en les relacions sexuals, ja que és difícil gaudir amb aquelles parts corporals que no s'estimen o pensant que no som mereixedors/es de l'atenció de les altres persones perquè els nostres cossos no són normatius.

La nostra imatge corporal i els sentiments que l'acompanyen influeixen no sols en les coses

que fem o deixem de fer sinó també en la valoració de nosaltres com a persones. Per a la nostra societat, un cos jove, alt i prim s'associa a èxit social i a bona salut; de manera que la primesa es considera un valor; estar gros, en canvi, es percep com falta de cura cap a un mateix, màxima que afecta especialment les dones. El mateix ocorre amb altres diversitats. A finals del 2019 es va saber que TikTok formava els seus moderadors de continguts perquè qualificaven els vídeos de persones amb diversitat funcional física o intel·lectual, persones grosses i homosexuals com a vídeos "de risc", és a dir, susceptibles de patir assetjament. Eren anomenats "usuaris especials" i, quan els seus vídeos aconseguien entre 6.000 i 10.000 visualitzacions, els moderadors els marcaven com a "no recomanats". Els continguts no eren eliminats però en la pràctica significava la seua invisibilitat.

En les xarxes vivim en una comparació constant perquè estan pensades per a això. I com més temps passem mirant, més probable és que els cossos o els èxits aliens evidencien les nostres imperfeccions o debilitats i més difícil resulte gestionar la frustració davant del que no tenim o del que no podem aconseguir. L'enveja és una emoció que ens diu molt de nosaltres. Tot i que ha existit sempre, ara que podem veure les vides de les persones en tots els àmbits s'intensifica més i pot arribar a l'extrem de desitjar el fracàs de l'altre. Volem que ens estimen, que ens aprecien, que ens donen *likes*, però no volem mostrar aquest desig per no parèixer necessitats/des d'aprovació.

Ens ajudaria saber que tot el món pateix igual que nosaltres? Liliana Arroyo ens ho explica en *Tu no ets la teva selfie* (Pagès editors, 2020), i afegeix que hauríem d'utilitzar les emocions negatives com un senyal que ens parla de nosaltres i ens ajuda a fer-nos preguntes: de veritat seríem més felices amb aquell cos?, amb aquest mòbil?, lligant tant?, tenint milers de seguidors? Tota la gent que sembla tan feliç, ho és realment? De veritat necessitem tants *likes* per a sentir-nos bé? Té més valor l'opinió d'un *trol* que la de les nostres amitats?, etc.

La *youtuber* Killadamente va fer un vídeo per a respondre a les crítiques que rebia per estar grossa (**Para los que me hacen BULLYING**). La cantant Madilyn Bailey va escriure una cançó amb els insults que li havien proferit: "Hate Speech Song". El *youtuber* Dylan Marron, diana de comentaris homòfobs, va encetar uns podcasts amb conversacions telefòniques amb els trols que el varen criticar. Aquests joves són uns referents importants que ens mostren que, malgrat les crítiques rebudes, els seus cossos i les seues vides –tots els cossos, totes les vides– mereixen ser viscudes i celebrades. I no necessitem per a això el permís de les companyies –aquestes ens volen sempre en el ring competint per ser la més guapa o per tindre-la més gran–, ja que no se'ns hauria d'oblidar que quan el servei és gratis nosaltres som el producte.

4.3.1. De què està formada l'autoestima 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Autoestima

Desenvolupament

Feu l'activitat en grups de 4-5 persones.

Vegeu i comenteu el vídeo "[Niña se defiende sola](#)" (vídeo en anglés amb subtítols en castellà). En aquest, un xiquet li ha dit a la protagonista del vídeo que és lletja i hi veiem la seua resposta. Després, en grups de 4, llegiu el text informatiu "De què està formada l'autoestima". Al final, explica que en la formació d'una autoestima positiva hi ha quatre aspectes fonamentals. Els podeu descriure amb les vostres paraules? Poseu exemples concrets d'autoestima alta o baixa en relació amb aquests aspectes. Compartiu les vostres reflexions amb el grup classe.

Text. De què està formada l'autoestima

L'autoestima està formada per tres components bàsics: els pensaments, les emocions o sentiments que tenim de nosaltres mateixos i la valoració del nostre comportament. Hi intervenen factors biològics, que ens predisposen a posseir uns certs trets de caràcter; socials, formats a partir dels missatges que rebem de l'entorn, i emocionals, que tenen a veure amb la manera en la qual filtrem la informació que ens arriba. A més, la informació que rebem de les persones properes (família, amigats, mestres...) és com un mirall en el qual veurem com (creiem que) som.

De vegades, la percepció que tenim de nosaltres no està en consonància amb l'ideal que voldríem abastar, i si aquesta discrepància és molt gran, ens trobarem amb una autoestima baixa. Si la distància entre l'ideal i la percepció de la realitat no és massa gran, probablement tindrem una bona autoestima o una autoestima ajustada. Això farà que siguem persones més optimistes i positives, i possibilitarà que puguem anar marcant-nos fites superables, tot i que de vegades les metes a les quals volem arribar no són completament nostres sinó que venen marcades per les persones properes.

En la formació d'una autoestima positiva són fonamentals quatre aspectes:

- a) la vinculació o sentiment de pertinença a un grup de persones amb interessos comuns, i amb els quals s'estableixen vincles que aporten seguretat;
- b) la singularitat o acceptació de la pròpia especificitat, dels propis trets culturals, físics, intel·lectuals...;
- c) tindre models o persones de referència, amb valors i normes amb qui contrastar-se per a anar creant els propis esquemes de pensament i conducta, i
- d) la capacitat d'actuar, és a dir, de buscar els mitjans que ens permeten aconseguir els propis desitjos.¹

¹ Font: CARRETERO, Cristina et al. (2004): "Prevenció inespecífica dels trastorns de conducta alimentària". ACAB.

4.3.2. Testant l'autoestima 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Autoestima

Desenvolupament

Feu l'activitat en grups de 4-5 persones. D'aquesta llista d'afirmacions, quines reflecteixen una bona/dolenta autoestima?

- a) Mai he lligat ni lligaré en una discoteca.
- b) Ja sé que no ho hauria d'haver fet sense condó, però em va dir que m'agradaria més sense i me'l vaig creure.
- c) És la primera vegada i tinc por de perdre l'erecció, però no li diré res perquè no vull que pense que no en tinc ni idea.
- d) M'agrada aquell/a xic/a i sé que puc aconseguir que es fixe en mi.
- e) Hui em trobe molt guapo/a.
- f) No passe per davant de la classe de FP perquè em diuen de tot.
- g) Jo compre els condons, no et preocupes.
- h) Aniré amb ell a sa casa per a enrotllar-nos; no vull que pense que soc una pava.
- i) He llegit en un llibre que s'ha d'acaronar el clítoris per a fer orgasmar una xica. Vols que ho provem?
- j) Amb un cos així, qui es fixarà en mi!
- k) Encara que no em fan gràcia, dissimule davant dels acudits masclistes.
- l) No m'agrada quan em parles diferent davant dels teus amics.

m) No soc guapo/a però soc original; i a qui no li agrada que no mire.

n) Si no m'enrotlle amb ella ja, els meus amics pensaran que soc un idiota.

En la informació "La imatge corporal" es parla de la utilitat de respondre a tres qüestions per a testar la imatge corporal que tenim: com em veig?, com em sent? i què faig? [Si tenim temps, la llegim]. Repartiu-vos per grups la llista d'afirmacions i responeu a les tres preguntes imaginant, en cada situació, com es veu el protagonista, com se sent i com actua davant d'això. Després poseu-ho en comú.

En acabar, podeu respondre a les següents qüestions:

Qüestions

1. Quins factors influeixen a l'hora de tindre una bona o dolenta autoestima: la família, les amistats, les relacions sexuals, el rendiment escolar, les activitats extraescolar, els mitjans de comunicació...
2. És imprescindible tindre un cos hegemònic per a una bona autoestima?
3. S'ha de tindre parella o relacions sexuals per a tindre una autoestima alta?
4. Quins elements creus que determinen l'autoestima masculina?
5. I quins, la femenina?

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.3. AUTOESTIMA I IMATGE CORPORAL

4.3.3. Problemes d'autoestima E

Nivells: ESO

Etiquetes:

#Autoestima

#Anglès

#Francés

Desenvolupament

Vegeu els vídeos i responeu a les qüestions.

- **"Soundtrack to school"** (vídeo en francès amb subtítols en anglés). La càmera passeja pels corredors d'un institut i anem sentint els pensaments de la gent jove sobre els seus cossos i els dels altres. (Dove Confident Me. Dove Self-Esteem Project.)
- **"Conversations with the mirror"** (vídeo en francès amb subtítols en anglés). Una xica es mira a l'espill i li diu les coses que no li agraden d'ella mateixa. (Dove Confident Me. Dove Self-Esteem Project.)
- **"Conversations with the team"** (vídeo en francès amb subtítols en anglés). Uns companys es critiquen per primers o per falta de músculs i presumeixen de tindre abdominals. (Dove Confident Me. Dove Self-Esteem Project.)
- **"Conversations with the friends"** (vídeo en francès amb subtítols en anglés). Una amiga li diu a l'altra que li agrada com li queda el tall de cabells. (Dove Confident Me. Dove Self-Esteem Project.)

Qüestions

1. Què els passa als joves que a pareixen als vídeos?
2. Anoteu les coses que voldrien tindre les xiques, per una banda, i els xics, per l'altra.
3. Com afecten les opinions de les altres persones? I de les amistats?
4. Què els diríeu? Trieu dos vídeos i escriviu el que els diríeu als joves (a la vostra llibreta o al canal de Youtube corresponent).

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.3. AUTOESTIMA I IMATGE CORPORAL

4.3.4. Lloant-nos E

Nivells: ESO

Etiquetes:

[#Autoestima](#)

Desenvolupament

Quines són les qualitats dels vostres companys/es. Podeu pensar qualitats com per exemple:

- a) Aparència física: *Té uns ulls preciosos.*
- b) Coses que fa bé: *Patina molt bé.*
- c) Forma de ser: *És molt divertit/da.*
- d) Comportament: *Sempre t'ajuda quan ho necessites.*

Tot el món es posa en cercle. El/la professor/a tira la pilota a un/a alumne/a i els dels costats li han de dir una cosa bona cadascú. Aquest la tira a un altre i així fins que tot el món haja rebut almenys, dues coses positives (no es pot repetir).

Escriu una frase que explique de què et sents orgullós/a, per exemple a l'escola, amb les amistats, amb la família, amb alguna cosa que t'ha costat molt i has aconseguit, per ajudar algú, perquè havies de prendre una decisió difícil i finalment ho has fet, perquè ho pots fer sol...

Poseu en comú les vostres reflexions amb el grup classe.

Cos i
autoestima

4

4.3.5. Què deixen de fer aquests jòvens? E

Nivells: ESO

Etiquetes:

[#Autoestima](#)

Desenvolupament

Descriviu-vos físicament en una quartilla. Passeu la descripció a un company/a. Per parelles, valoreu-vos les descripcions. Són positives o negatives? Hi predominen els adjectius negatius, positius o neutres?

Per parelles, també, comenteu quines activitats deixen de fer aquests jòvens?

- a) Maria s'ha engreixat 4 quilos des de l'estiu passat i no vol ni sentir parlar d'anar a la piscina amb les amigues. I això que li encanta tirar-se des del trampolí.
- b) Joan va amb cadira de rodes a l'institut, però anar a la discoteca ja és un altre tema. Qui es fixarà en ell? Si el miren, de segur que serà per a burlar-se'n.
- c) Tots els amics de Carles són més alts que ell i encara que sa mare li diu que ja creixerà, ell se sent fatal i no vol anar a la discoteca perquè no suportaria la vergonya que li demanaren el carnet.
- d) A Esther li han crescut els pits molt de pressa i no li caben els sostenidors de l'any passat. Els xics li diuen coses quan corre per la pista de bàsquet i ha decidit deixar-ho estar.
- e) A Elena li encanta el handbol. És molt bona i l'ha practicat des que era menuda; però té uns braços i unes cames molt fortes i ja s'ha sentit més d'un comentari per part dels xics de la classe. Son pare també diu que una xica

femenina és molt més guapa. Està pensant deixar-ho estar.

- f) Carles és molt femení i cada dia a l'institut i al repàs s'ha de sentir els típics comentaris de "marieta", "efeminat"... Al seu germà tampoc li agrada que moga les mans tant ni que siga tan expressiu i sempre li està dient que canvie. g) Teresa és sorda. A l'institut té un intèrpret de signes i amb la seua ajuda pot seguir les classes sense problemes. Normalment ix amb el grup d'amics sords, però un dia van anar al pub on solen trobar-se els de la seua classe, i tot el món se'ls quedà mirant com si foren extraterrestres. No hi tornaran.
- h) A Elena li encanta fer esport, i el seu amic Carles li ha recomanat el seu gimnàs. A ella li encantaria, però no pot evitar pensar en el "moment vestidor" perquè no està operada dels genitals ni pensa fer-ho.
- i) Tots els amics s'han apuntat al gimnàs, però Enric, entre la música i les classes de cant no té temps per a res. Està pensant de deixar-se una de les dues coses perquè no vol ser el friqui del grup.
- j) Mario està prenent hormones des de fa dos mesos però la veu encara no li ha canviat prou, i quan es mira a l'espill creu que té aparença de dona. No vol eixir de casa fins que no parega un xic de veritat perquè està fart que l'insulten. De fet, es va deixar l'institut perquè no suportava el bullying.

Busqueu una altra parella i comenteu les vostres respostes.

Després, poseu en comú les vostres reflexions amb el grup classe.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.3. AUTOESTIMA I IMATGE CORPORAL

4.3.6. Les persones que admire **E**

Nivells: ESO

Etiquetes:

[#Autoestima](#)

Desenvolupament

Aquesta activitat consta de dues parts.

- a) Fes una llista de persones famoses i/o del teu entorn, que admires, però no pel seu físic sinó per altres qualitats. Escriu de cadascuna d'elles: Admire ... per... i m'agradaria assemblar-m'hi en...
- b) Què creus que els altres valoren de tu? Demana a 4 persones de la teua família o amigats que parlen de tu; ho poden escriure o et poden enviar un àudio per Whatsapp. Després, reflexiona sobre si el que diuen de tu fa referència al teu cos, a les coses que saps fer, a la teua manera de relacionar-te... T'ha sorprès alguna de les valoracions?

Cos i
autoestima

4

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

Objectius

- Evidenciar la pressió cap a les dones per aconseguir models de bellesa estereotipats: sense múscul, sense greix, joves..., i els costos per a la salut física i mental que té adequar-se a aquests models.
- Conèixer la discriminació que pateixen les dones en l'esport, tant les dificultats per a la seua pràctica com a través de la visió sexista que donen els mitjans de comunicació.
- Evidenciar la importància de promoure activament la pràctica de l'esport en les dones, tenint en compte tots els condicionants que hi ha en contra de tal activitat (cossos no femenins, obligacions familiars, masclisme...).
- Posar en valor la bellesa dels cossos femenins forts i musculats.
- Denunciar la pressió per la primesa, especialment sobre les dones, i els costos que això té en la salut (anorèxia, bulímia, dietes restrictives, operacions...).
- Denunciar la gordofòbia, o patologització de la grossària.
- Desvelar una educació sexual sexista (formal i informal) a les dones que posa l'èmfasi en la funció reproductiva i en els òrgans –i la seua (in)adequació–, i deixa en segon terme el plaer.
- Entendre el caràcter performatiu del gènere i ajudar a reflexionar sobre el model de feminitat que es desitja encarnar i feminitat.

Gordofòbia

Informació per al professorat

Marta no cap en la talla 44 i, quan va a la discoteca amb les amigues, li fa vergonya ballar perquè sent les seues molletes botar i pensa que tot el món la mira. Quan Carles li va proposar anar al reservat, no va dubtar a dir-li que sí, encara que no li agradara massa, perquè pocs xics –per no dir cap– se li han acostat mai amb interès.

Joan i Carles tenien ganes de *marxa* en la discoteca. El primer li havia dit al segon: “Entra-li a la grossa, que de segur que s’ho deixar fer tot”. I Carles no s’ho va pensar dues vegades.

Aitor té 4 anys i li ha contat a sa mare que no vol ser amic de Marina perquè està grossa.

Andreu en té 7 i li ha contat al mestre que no vol eixir en l’obra de teatre de l’escola perquè està gros.

Tal com expliquen els activismes antigordofòbia en pàgines com *Cuerpos empoderados* o *Gordazine*, la gordofòbia és l’odi, el rebuig i la violència que pateixen les persones grosses. En la *Guía básica sobre gordofobia*,¹ publicada el 2020 per l’Institut Canari d’Igualtat, es diu que la fòbia per la grossària va acompanyada també de la por a engreixar, i s’explica que aquesta discriminació es basa en prejudicis quant als hàbits i la salut de les persones grosses, en una suposada lletjor dels cossos grossos –considerats desagradables, antiestètics o deformes–, i en creences com ara que una persona grossa no té força de voluntat, és peresosa, no s’esforça ni es cuida, motius pels quals «mereix» el rebuig social.

Aquesta mirada sobre el cos gros és errònia i injusta perquè no sabem res d’una persona només de mirar-la, i perquè no es té en compte com afecta el context, és a dir, les condicions econòmiques, socials, culturals, genètiques, sanitàries, educatives... que fan que un cos siga d’una determinada manera i possibiliten o no portar una dieta saludable, realitzar exercici físic, etc. Sense anar més lluny, el confinament a què ens ha abocat la pandèmia ha sigut determinant en l’augment de pes de moltes persones. En el fons, el que hi ha darrere dels prejudicis gordofòbics és la creença que tot depèn de la voluntat individual, i que les persones poden elegir com ser i modificar els seus cossos per a adaptar-se a una norma corporal determinada –a un cànon estètic de primesa que no és necessàriament saludable.

La gordofòbia provoca nombroses discriminacions: laboral, escolar, social, mèdica, sexoafectiva, etc. Les persones grosses no poden accedir a determinats llocs de treball. Són insultades des de menudes a l’escola, al carrer o a les xarxes socials (‘gordo’ és un malnom que molts xiquets arrosseguen durant la infantesa i l’adolescència). Les persones grosses no són considerades desitjables ni desitjants. Tenen dificultats per a trobar roba i sovint reben mirades reprovatòries a les botigues (“Ací no hi ha roba per a tu”). Estan infrarepresentades culturalment (en les sèries i pel·lícules, la persona grossa és l’amiga o l’amic graciós de qui mai s’enamorarà el/la protagonista). Pateixen per no cabre en determinat mobiliari. Temen anar a la platja o a les piscines i

també menjar en públic per les crítiques i per la baixa autoestima que genera el rebuig dels seus cossos (si menges dolços o greixos se les mirarà malament i si menges saludable es pensarà que estan a dieta). Generalment, el món esportiu és un espai restrictiu hostil amb les persones grosses i aquestes solen ser insultades o objecte de burles. Es dona la paradoxa que se’ls recomana practicar esport però se’ls dificulta realitzar-lo, fet que provoca sovint que desconfien de la seua capacitat. A totes aquestes discriminacions podem afegir que qualsevol se sent en el dret a opinar sobre els cossos grossos, amb la millor de les intencions –*pel seu bé*–, però amb el pitjor dels resultats.

Quant al tema de la salut, la discriminació en les consultes mèdiques és denunciada per les persones grosses ja que, independentment de la patologia que presente la persona, el primer que es veu és la grossària. Aleshores, el mal se sol atribuir al pes, sistemàticament es recomanen dietes i no s’investiga prou en els orígens del malestar, fet que comporta diagnòstics erronis, i que provoca que les persones grosses vagin menys a la consulta per temor de no ser escoltades o ateses adequadament. Plataformes com STOP Gordofòbia recullen denúncies de persones grosses que acudiren a la consulta mèdica amb mals diversos i eixiren amb una dieta com a recepta. Temps després descobriren que tenien càlculs renals, asma, càncer, etc.

El 6 de maig és el Dia Internacional Sense Die-

¹ Recomanem veure el vídeo “Magdalena Piñeyro. Presentación Guía básica sobre gordofobia” (30’ 46”, 2021) i tots els altres de les jornades de 2021. Piñeyro és llicenciada en Filologia, cofundadora d’STOP Gordofobia y directora tècnica de les “II Jornadas internacionales sobre gordofobia y violencia estética contra las mujeres”, celebrades en maig de 2021.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

tes, una bona oportunitat per a treballar el tema als nostres centres educatius. Nutricionistes com Raquel Lobaton o Ilana Borovoy expliquen que la majoria de les dietes no funcionen a llarg termini ja que poques persones aconseguen una pèrdua de pes permanent i aquest se sol recuperar –i fins i tot augmentar– en pocs anys. A més, les dietes solen comportar efectes secundaris com ara desequilibri hormonal, estrés, ansietat o depressió, conseqüències que fan perillar la salut en major grau que suposadament ho fa el *sobrepès*. A més, el 80 % dels casos de Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) comencen amb una dieta.

Les pràctiques gordofòbiques són missatges d'odi que afecten l'autoestima. Tal com assenya-la la *Guia bàsica sobre gordofòbia*:

“La cultura de la dieta difon por i odi cap a la grossària, roba l'autoestima, l'amor propi i el plaer de menjar, mentre se'n beneficia econòmicament. Per damunt de tot, provoca tant de menyspreu sobre els cossos que, en el camí d'acomplir amb les metes imposades per la societat gordofòbia, acaba sent l'odi, i no l'amor ni l'autocura, allò que ens guia en la presa de decisions sobre el propi cos.”

La societat actual creu que la discriminació de les persones grosses és acceptable perquè es fa pel bé de la persona, ja que convé que s'adone que el seu cos està malament i que s'ha d'aprimar. L'activisme gros denuncia que la crítica no s'adreça tant a les persones que fumen, que beuen, que practiquen esports extrems...; en canvi, amb

les grosses tot està permès –i si són dones encara més. Suposadament hi ha una enorme preocupació per la seua salut, però a les dones se'ls recomanen dietes estrictes, no se'ls permet ni un gram de greix i l'únic esport que se'ls anima a fer és el dietètic, és a dir, aquell que crema calories ja que, si se'n passen d'esportistes, corren el perill d'agafar musculatura i això ja no es considera *femení*. Podem donar més mostres de sexisme en relació a l'alimentació: si veiem un xic molt prim, no solem pensar que pateix anorèxia o que té mala salut; en canvi, si veiem una xica molt prima, és més probable que imaginem que sí que la pateix o que no està forta ni té bona salut.

Tal com expliquen des de l'activisme antigordofòbic, que una persona estiga grossa o prima no és sinònim de bona o de dolenta salut perquè aquesta no depèn tant del pes com de l'estil de vida. De fet, hi ha persones primes o amb un pes d'acord amb la mitjana que ho estan a costa d'utilitzar mètodes gens saludables: dietes molt restrictives, laxants i diürètics, injeccions amb anabolitzants i esteroides, operacions, etc., i hi ha gent que sacrificaria la seua salut per estar prima. Malgrat això, la societat assumeix que la salut és sinònim de primesa, i s'oblida que una persona grossa que es cuida, que fa exercici i que menja sa, pot tindre tan bona salut –o millor– com una de prima.

Tot i ser veritat que en els països industrialitzats l'obesitat ha esdevingut un problema de salut pública, cada vegada ixen més veus que propo-

sen llevar el dit acusatori que apunta només a les persones i posar-lo, entre altres, en la poderosa indústria alimentària. Hi ha governs autonòmics que han decidit gravar els refrescs i sucres d'acord amb la quantitat de sucre que contenen com una mesura per a disminuir-ne el consum. També hi ha especialistes, com Carme Valls o Nicolás Olea, que alerten sobre la gran quantitat de substàncies tòxiques a què estem exposats els éssers humans, no només a través de l'aire contaminat, sinó també de l'alimentació o dels productes cosmètics.ⁱⁱ Tal com explica Valls, aquests tòxics creen problemes endocrins i alteren el nostre sistema hormonal, i poden incrementar la tendència a l'obesitat o a la diabetis, entre altres malalties.ⁱⁱⁱ

Per tot això, el que s'ha de fer és parlar d'alimentació en sentit ampli i pensant en tota la població, no fent referència solament a la gent grossa o plantejant que l'objectiu del menjar saludable siga no engreixar. Sens dubte, combatre l'obesitat és important; promoure l'activitat física i una alimentació saludable, també. Però ambdós objectius no es poden aconseguir sense atendre els contextos, amb abordatges individuals –i culpabilitzadors– o a costa de l'autoestima de les persones. No podem estar de dir, a més, que l'autoestima no es construeix sola; no n'hi ha prou a dir “Estima't a tu mateix/a!” i *plaf*, es materialitza. L'autoestima necessita de l'entorn afectiu necessari; per això, a més d'enviar missatges perquè la gent s'estime i s'accepte, el que hauríem de fer és començar a estimar la gent diversa o, com a mínim, a no discriminar-la.

ii “Nicolás Olea: ‘En la incidencia del cáncer, té més pes el codi postal, que el genètic’”. *Laveu.cat*. 2014.

iii Vegeu l'entrevista a l'endocrinòloga Carme Valls a “Quines conseqüències tenen els tòxics per a la salut infantil?”. *VilaWeb*. 2017.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

Malauradament, vivim en una societat que ren-
deix culte al cos i divideix les persones en atracti-
ves (altes, guapes, primes, blanques...) i no atrac-
tives o menys atractives (baixes, lletges, grosses,
de color...). Fins i tot en els contes de Disney, els
personatges dolents són lletjos (per exemple, la
bruixa o el malvat) i els bons són guapos/es. No
és cap descobriment dir que la bellesa és sub-
jectiva, i que malgrat el desig d'homogeneïtz-
ació, la gent té gustos diversos i tots els cossos
poden ser desitjables. Però anar contra el cor-
rent és molt difícil. Us imagineu que un xic prim
i atractiu, segons els cànons actuals, isca amb
una xica grossa? De segur que s'emportarà més
d'una mirada crítica.

La gordofòbia afecta a les persones i especial-
ment a les dones de qualsevol edat. L'OMS alerta
en els seus informes de la distorsió que pateixen
les xiques adolescents dels països industrialitzats,
on quasi la meitat creu que està massa grossa,
quan en realitat només al voltant d'un 20% pesa
per damunt del que es considera estàndard.
Aquestes dades, i probablement la nostra prò-
pia experiència, ens indiquen que la pressió pel
físic provoca un munt de gent insatisfeta i infeliç.
I aquest és un perill important; no tant uns quants
quilos de més. Els complexos que provoca la dis-
criminació o no ajustar-se als models d'èxit po-
den ser més perjudicials per a la salut que tindre
un índex de massa corporal elevat. La baixa auto-
estima ens fa més vulnerables, i té afectes també
en les relacions afectivosexuals ja que dificulta la
presa de decisions anticonceptives responsables,
propicia l'acceptació de pràctiques de risc o poc
plaents –perquè no estimar-nos ens pot fer sentir

poc mereixedores de cura i de respecte– o dona
ales a l'abús, tal com exemplificaven les situaci-
ons del principi d'aquesta informació.

La gordofòbia no afecta exclusivament les dones,
però amb elles s'hi acarnissa més que amb els
hòmens. L'autora d'*El mite de la bellesa*, Naomi
Wolf, explica que la dieta és el sedant polític més
potent en la història de les dones. Patologitzar la
grossària amb l'excusa de la salut és una forma
més d'amagar la diversitat dels cossos i de per-
petuar un sistema sexista obsessionat per l'apa-
rença externa però cec i sord davant del vertader
patiment humà.

Stop gordofòbia!

4.4.1. Em va deixar perquè tenia més músculs que ell EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Esport](#)

[#Feminitat\(s\)](#)

[#Rols/expressió de gènere](#)

Desenvolupament

En grups de 4, llegiu i comenteu el text que Jenny (alumna de primer de Batxillerat) va deixar a l'entrada del blog "[Karicies](#)".

Heu rebut missatges pareguts? Coneixeu persones que els han rebut per part de la família, amistats, parelles...?

Individualment o per parelles, escriviu una resposta a Jenny. Compartiu-les amb el vostre grup i trieu-ne una per a llegir-la en veu alta. També podeu compartir, si ho desitgeu, les experiències personals.

Posteriorment, trieu un/a portaveu, i poseu en comú les vostres idees amb el grup classe.

Comentari. [Jenny Campoamor](#)

Aquest vídeo i aquesta entrada m'han impressionat moltíssim ja que és la realitat i jo personalment sé el que és practicar esport sent una dona. En el meu cas, jo practicava natació a un nivell competitiu alt des dels sis anys, però també em vaig veure obligada a deixar-ho perquè tot el món em criticava dient que estava molt

fora, que era un "home vestit de dona", que cap xic es fixaria en mi, etc. Vaig formar part d'aquell equip des dels sis anys fins al quinze. I no fa molt, a penes un any, vaig intentar retornar, però el que era el meu nóvio va amenaçar-me de deixar-me i posava excuses del tipus: "estaràs més forta que jo", "una dona no pot tindre més múscul ni força que un home", "quan competies tenies un cos que em feia vomitar" etc. Malgrat tot això, vaig intentar retornar, i en a penes dos mesos em varen oferir una prova per a la selecció valenciana, un somni per a mi que vaig menysprear pel meu nóvio. Jo soc una xicona a qui li encanta l'esport i que cada dia practica i ara fa un mes el meu nóvio em va deixar perquè tenia més músculs que ell.

El que vull dir amb tot això és que no seieu com em penedisc d'haver fet cas al que em deia la gent, com em jutjaven i jo que els feia cas. Les dones tenim els mateixos drets que els hòmens i no totes som iguals, a unes ens agrada l'esport mentre que a altres el que més els importa és anar a la moda i passar tota l'estona amb el seu nóvio o emborratxar-se. Sí que és cert que hi ha moltes desigualtats però si nosaltres fem cas de tot el que ens diuen, i quan ens diuen que deixem de practicar el nostre esport els fem cas de seguida, mai aconseguirem que ens respecten ni tindre una igualtat digna i amb els mateixos avantatges que els hòmens.

El poc que tenim fins ara és gràcies a la lluita de moltes dones esportistes i, si nosaltres seguim lluitant, aplegarà el dia en què ens respecten i aconseguirem que ens tracten com mereixem.
31.10.14

4.4.2. Dones culturistes trans 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Trans](#)

[#Feminitat\(s\)](#)

[#Esport](#)

[#Anglès](#)

Desenvolupament

Per grups, busqueu informació sobre les dones culturistes trans Chris Tina Bruce, Janae Marie Kroczaleski, Chloie Jonsson i l'home culturista trans Meet Shawn Stinson. Cada grup heu d'explicar quina ha sigut la vida d'una de les quatre persones.

[Si l'alumnat no troba informació, o a més de la que hi aporten, podem donar-los els enllaços següents:

- En el vídeo [Transgender Bodybuilder in the Gym](#) (en anglès) **Chris Tina Bruce** ens explica el seu dia a dia, l'entrenament al gimnàs, etc.
- **Janae Marie Kroczaleski** és especialment interessant perquè es defineix com a "no binarista". Hi ha molts vídeos en anglès a la xarxa, però podem veure aquest en castellà [MATT KROC es ahora JANAÉ MARIE || De BODYBUILDER A TRANSEXUAL || POWERLIFTING 2015](#). També podem llegir l'article en anglès [What It's Like to Come Out As a Transgender Bodybuilder](#).

- La culturista **Chloie Jonsson** ha denunciat recentment la federació de culturisme perquè no la deixa competir com a dona en els Cross-Fit Games. [Aquest](#) és l'enllaç al seu Instagram. El debat sobre l'acceptació o no de dones trans està obert i hi ha esportistes cis que han manifestat la desigualtat que al seu parer suposa haver de competir amb dones trans.
- En aquest vídeo [Transgender bodybuilding champion wins again](#) (en anglès) podem veure **Meet Shawn Stinson**, jove que va guanyar el primer premi de culturisme FTM Fitness World Annual Bodybuilding Competition, que se celebra des de 2014.

Després de cada exposició, o al final, obrim el debat.]

Idees per al debat:

Valentia de les dones trans, per a les quals seria més fàcil encarnar models de feminitat tradicionals; participació de dones trans en competicions esportives, etc.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

4.4.3. La primera maratoniana EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Feminitat\(s\)](#)

[#Esport](#)

[#Desigualtat](#)

Desenvolupament

Comenteu el vídeo "[La historia de Kathrine Switzer](#)", on es parla de la primera dona que, el 1967, va participar en una marató a Boston, quan encara estava prohibit per a les dones. L'estructura cooperativa "full giratori" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Qüestions:

1. Quins motius hi havia per a no deixar participar les dones en aquest tipus de carreres? Perviuen aquests motius en l'actualitat?
2. Quina és la situació de l'esport femení en l'actualitat?
3. Quins són els entrebancs (econòmics, socials i també personals) que hi ha avui dia i que dificulten que l'esport femení estiga al mateix nivell que el masculí?
4. Valoreu la importància de les persones que donen suport a Switzer i que podem anomenar "aliades".
5. Tens amigues que pateixen discriminació en l'esport? Et comportes com un/a aliat/ada?

Posteriorment, poseu en comú les idees de les qüestions plantejades.

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

4.4.4. Futbolistes i campiones EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Feminitat\(s\)](#)

[#Esport](#)

[#Rols/expressió de gènere](#)

Desenvolupament

Comenteu, per parelles, la notícia: "Un equip femení de Lleida fa història al guanyar una lliga masculina de futbol" 2/4/2017. Aporteu experiències pròpies o d'amistats que practiquen aquest esport (o altres). Compartiu els vostres comentaris amb una altra parella. Després, poseu-les en comú amb el grup classe. Busqueu i compartiu notícies més actuals de triomfs esportius de les dones. Comenteu el resum de la notícia següent: "Panini comercialitzarà el àlbum de cromos del Mundial de futbol" (Diari Marca, 4/5/15). Després, feu un debat en xicotet grup sobre la discriminació de les dones en l'esport. Feu una exposició d'esportistes actuals.

Text. Cromos de jugadores

Panini i la FIFA han anunciat el llançament d'un àlbum de cromos amb motiu de la celebració de la Copa del Món de futbol femení que tindrà lloc al Canadà del 6 de juny al 5 de juliol de 2015. Aquesta empresa italiana té els drets exclusius per a produir i vendre l'àlbum oficial de cromos del Mundial de futbol des de 1970, i la primera vegada que hi inclogueren dones fou en el de la Copa del Món d'Alemanya 2011.

Com que va ser un èxit, ara repeteixen.

L'àlbum constarà de 56 pàgines, amb espai per a 478 adhesius, i es comercialitzarà en 25 països diferents, des de mitjan mes de maig i fins a esgotar existències. 24 països, entre aquests Espanya, hi estaran representats. Homare Sawa, Abby Wambach, Marta Vieira da Silva, Nadine Angerer o Vero Boquete en són algunes de les escollides. A que no et sonen de res? Però d'això, elles no en tenen la culpa. S'entrenen dur, com els seus homòlegs masculins, però no cobren ni la desena part, ni se'ls dona el protagonisme que mereixen.

Aquest àlbum de cromos és només una xicoteta mostra d'un reconeixement que s'hauria d'estendre molt més. Com les estimarem si no les coneixem? Com les valorarem si els que deci-

deixen què mereix tindre èxit no els dediquen ni un minut ni una línia als mitjans de comunicació?

[Nota: És important que parlen no solament de la discriminació sinó dels models corporals, de la por a perdre la "feminitat" pel fet de practicar un esport. També de l'opinió dels xics heterossexuals o bisexuals sobre les xiques que practiquen esports i que tenen cossos forts i/o musculosos.]



Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

4.4.5. *My Mad Fat Diary* 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Gordofòbia

#Autoestima

Desenvolupament

Mireu el fragment de la sèrie britànica *My Mad Fat Diary* en vimeo. Individualment o per parelles, responeu a les qüestions. Després, poseu-les en comú en gran grup. Llegiu els textos que apareixen en els blogs antigordofòbia *Cuerpos empoderados*, *Gordazine* i Stop Diverfòbia. Individualment o per parelles, responeu a les qüestions. Posteriorment, poseu en comú les idees de les qüestions plantejades.

Text 1. Informació sobre la sèrie MY MAD FAT DIARY

És una sèrie basada en el llibre *My Fat, Mad Teenage Diary*, escrit per Rae Earl. Ambientada a Stamford en 1996, és la història d'una adolescent de 16 anys que ha estat internada durant quatre mesos en un hospital psiquiàtric per problemes d'autoestima. Rae intenta refer la vida i reprendre l'amistat amb la seua millor amiga de la infància Chloe, que no és conscient de la salut mental de Rae ni dels problemes d'imatge corporal que té, ja que li van dir que Rae havia estat tot aquell temps a França. Rae amaga el seu internament i tracta d'impressionar els amics de Chloe: Izzy, Archie, Chop i Finn.

Qüestions sobre *My Mad Fat Diary*

1. Com són els xics heterossexuals o bisexuals, segons Chloe? Hi estàs d'acord?
2. Creus que un xic heterossexual o bisexual grosset té més possibilitats de tindre núvia que una xica?
3. El model de bellesa hegemònic afecta d'igual manera els xics que les xiques? És igual d'exigent? Argumenta-ho.
4. Creus que als xics homosexuals els agraden els xics grossets? I a les xiques lesbianes? Argumenta-ho.
5. Com se sent Rae amb el seu cos? Escriu el que li diries si fores la seua amiga.
6. En quina època de la història hauria sigut Rae un model de bellesa?
7. Has sentit o has llegit (o has dit) frases semblants a aquestes? "Ei, tio, vés a per la grossa, que són més fàcils perquè estan desesperades" (xic heterossexual). "Eixa gorda s'ho deixa fer tot perquè si no, amb eixe cos, ningú no la voldria" (xica heterossexual). Què en penses? Si la resposta és positiva, li has dit alguna cosa a la persona que les ha pronunciades?
8. És habitual que les persones grosses siguin insultades a les xarxes socials? Podeu posar-ne exemples (Instagram, Facebook, Twitter...). Hi ha persones que els/les defensen? Imagineu possibles respostes apoderadores contra els insults a les persones grosses.

Text 2. *Blogs Antigordofòbia*

Cuerpos empoderados

- "Una cultura obsessionada amb la primesa femenina no està obsessionada amb la bellesa de les dones. Està obsessionada amb l'obediència d'aquestes." Naomi Wolf
- "La dieta és el sedant polític més potent en la història de les dones: una població tranquil·lament boja és una població dòcil". Naomi Wolf

Gordazine

- "El règim permanent dels cossos i el perill de l'obesitat són armes de distracció massiva que ens ven dia a dia la indústria de la dieta. La salut ve en totes les talles i grandàries. Ja n'hi ha prou de patologitzar la grossària i disfressar de salut pública l'odi a les corporalitats dissidents. A la merda la teua policia dels cossos!"

Orgullo gordo

- "Del que estem orgullosos és que en una societat que ens odia profundament, ens alcem tots els dies i tractem de viure tan bé com ens és possible, tractem de ser feliços, malgrat l'odi. El discurs de la salut és simplement un discurs més, igual que el que diu que "els gais aniran a l'infern" o qualsevol altre missatge d'odi. Les investigacions actuals mostren que la salut no depèn del pes sinó de l'estil de vida: si menges sa i fas exercici, estaràs sa/na i això es reflectirà en les teues biomètriques (colesterol, insulina en sang,

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

pressió arterial, triglicèrids, etc.), però això no implica perdre pes. L'única forma que no t'agrada estar gros/sa és assimilar el discurs de dominació que indica que "estar gros està malament", i és un exemple del que Pierre Bourdieu anomena "violència simbòlica". Lucas R. Barozzi

- "Sovint parlem de l'homofòbia, del sexisme, del racisme, de la xenofòbia i d'altres discriminacions, que són acceptades com a tals i tenen un nom per a referir-s'hi. /.../ Són també criticades per un sector de la població i vistes com a fets reprovables que s'han d'eliminar. No obstant això, les discriminacions més greus són aquelles que ni tan sols es reconeixen. Es tracta d'aquelles que són totalment ignorades i obviades i contra les quals no es fa res. No solament no s'actua sinó que fins i tot es ridiculitza que es vulguen equiparar a altres discriminacions. Estem parlant de la gordofòbia." Andressolo

altres exemples de violència simbòlica que afecten als xics.

5. Explica amb les teues paraules la crítica que fa Andressolo a la invisibilització de la gordofòbia. Hi estàs d'acord?

Qüestions sobre els blogs antigordofòbia:

1. Hi estàs d'acord amb Naomi Wolf que l'obsessió per la primesa converteix les dones en persones dòcils? Com actua una persona dòcil?
2. Explica el significat de les frases subratllades de la pàgina Gordazine.
3. Què pensa Barozzi de la salut de les persones? Hi estàs d'acord?
4. Què és la violència simbòlica? És igual que la violència física? Explica'n les diferències. Posa

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

4.4.6. Pinkie Pig, una bloguera apoderada 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Gordofòbia

#Autoestima

Desenvolupament

Vegeu els vídeos de la bloguera Pinkie Pig "Los gordos también somos personas":

- Episodi 1. "Mirella Paz en Miss Perú 2016".
- Episodi 2 "Gordos sanos y gordos no sanos".
- Episodi 3 "Kaycee Stroh está infravaloradísima".

Responen a les qüestions, individualment o per parelles. Poseu en comú les vostres idees amb el grup classe.

Qüestions

1. Qui és Mirella Paz? Per què considera Pinkie que és valenta?
2. Has sentit dir frases com les que comenta Pinkie a les persones grosses? Per exemple: "Hauria d'estar prohibit que les gordes es posaren malles".
3. En el tercer vídeo, Pinkie parla de la representació de les persones grosses en els mitjans de comunicació. Quina és aquesta imatge? Posa exemples de personatges grossos de sèries, pel·lícules... Quin tipus de papers fan?
4. En el primer vídeo, Pinkie parla també de les xiques flaques. Creus que pateixen el mateix? I els xics primos?

5. T'atreviries a fer un vídeo que defensara el dret de tots els cossos a ser valorats, estimats i desitjats?

6. El 6 de maig és el Dia internacional sense dietes. Busca informació sobre aquest dia per a saber quin n'és l'origen. Se us acudeix alguna acció per a visibilitzar la gordofòbia a l'institut?

7. [Per a 2n cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles]. Consulteu la Guía básica sobre gordofobia, publicada el 2020 per l'Institut Canari d'Igualtat. En l'apartat 5.1. de la guia, hi ha un test de gordofòbia interior. Feu-lo i compareu-ne els resultats.

8. En la guia hi ha també 12 recomanacions per a deixar de ser gordofòbiques. Trieu-ne una per parella i en una cartolina Din A4 expliqueu-la amb les vostres paraules. Podeu fer-ne una exposició al corredor del centre.

- Deixar d'alimentar la cultura de la dieta.
- Deixar d'usar les paraules 'gros' i 'grossa' com a insult.
- Parlar de salut integral.
- Parlar d'alimentació en sentit ampli i per a tota la població.
- Censurar les burles, acudits i l'assetjament gordofòbic.
- Apostar per un esport inclusiu.
- Visibilitzar la diversitat corporal.
- Deixar de fer comentaris dels cossos aliens i aplicar la regla dels 5 segons.
- Esborrar la idea que ho sabem tot d'algú només mirar-lo.

- Treballar per la inclusió social i laboral de les persones grosses.
- Escoltar les persones grosses (sobretot el personal sanitari).
- Estimar les persones grosses.

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

4.4.7. Pesa el doble que jo EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Gordofòbia

#Intolerància per gènere

Desenvolupament

Vegeu el vídeo "[Violeta pesa el doble que jo](#)", fragment de la sèrie Física o Química 3x4. A Violeta li agrada Julio però aquest no considera com a opció eixir amb ella perquè està grossa. En aquesta escena, Julio està a l'hospital perquè es va enfrontar a Rodri per defensar el seu amic gai Fer. Julio ha decidit denunciar-lo i aquest va a buscar-lo a l'hospital per a evitar-ho. Violeta se li encara, molt valenta.

Debateu, en grups xicotets, al voltant de les següents qüestions. L'estructura cooperativa "full giratori" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Qüestions

1. Per què reacciona així Julio?
2. Els xics heterossexuals tenen vergonya d'eixir amb xiques que no estiguen primes?
3. Les xiques heterossexuals tenen vergonya d'eixir amb xics que estan grossos?
4. Què li diries a Julio si fora el teu amic i t'haguera fet a tu el mateix comentari que li fa a sa mare sobre Violeta?

5. Has vist o viscut alguna situació semblant a la de la sèrie? Algú va fer alguna comentari per a defensar a la persona discriminada?
6. El 6 de maig és el Dia internacional sense dietes. Busca informació sobre aquest dia per a saber quin n'és l'origen. Se us acudeix alguna acció per a visibilitzar la gordofòbia a l'institut?
7. [Per a 2n cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles]. Consulteu la [Guía básica sobre gordofobia](#), publicada el 2020 per l'Institut Canari d'Igualtat. En l'apartat 5.1. de la guia, hi ha un test de gordofòbia interior. Feu-lo i compareu-ne els resultats.
8. En la guia canària hi ha també 12 recomanacions per a deixar de ser gordofòbiques. Trieu-ne una per parella i en una cartolina Din A4 expliqueu-la amb les vostres paraules. Podeu fer-ne una exposició al corredor del centre.

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

4.4.8. Un cos indecent EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Gordofòbia

#Publicitat

#Anglés

Desenvolupament

Comenteu, per parelles, l'anunci de Lane Bryant, censurat per "indecent" a les cadenes nord-americanes NBC i ABC. El vídeo està en anglès: "[#ThisBody | Lane Bryant.](#)"

"Aquest cos està fet per a començar una revolució", diu una de les protagonistes de la campanya "[This body](#)", on diverses models grosses posen en roba interior, fan esport o donen de mamar. Podeu fer el comentari a la llibreta o penjar-lo en youtube o en l'entrada del blog Karícies "[Stop Gordofòbia](#)", on hi ha també els comentaris de Diego (alumne de primer de Batxillerat) i de Betlem (una jove activista).

[Per a segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles.]

Llegiu els comentaris els comentaris que deixaren Diego (alumne de 4t d'ESO) i Betlem (jove universitària) a l'entrada de Karícies esmentada.

Posteriorment, compartiu les vostres reflexions en gran grup a partir de les qüestions per al debat següents: Què creieu que significa l'eslògan de l'anunci "Aquest cos està fet per a començar una revolució"? Hi esteu d'acord que és un anunci "indecent"? Quina és la crítica que fa Betlem a l'anunci? Hi esteu d'acord? Quins consells dona Diego? Hi esteu d'acord? Creieu que

l'opinió de Diego és generalitzada? Creieu que la publicitat pot ajudar a transformar el món i a fer-lo més just? Penseu que actituds individuals contra les discriminacions, com la de Diego, poden transformar el món?

Textos. Comentaris de l'entrada Stop Gordofòbia.

COMENTARI DE DIEGO THOMPSON

Bon dia,
Hui comentaré aquesta entrada, tan interessant com actual. La qüestió del pes és molt greu, ja que provoca moltíssima depressió a la població, sobretot a l'occidental, i especialment al sexe femení. Dic açò perquè la majoria de xiques que conec han dit alguna vegada que han d'aprimar-se, ja que no es veuen atractives i no se senten còmodes amb eixa situació.

Fins ací puc entendre-ho, perquè a mi em passa el mateix però al revés: en compte de gros, prim. Però arriba un moment a la teua vida en la qual has d'adonar-te que cap persona ha de valorar-te pel teu pes. Les persones que valen la pena es fixen en moltes altres coses. Al cap i a la fi (i com ja he dit alguna vegada), jo no em menje el paper del caramel, jo em menje el caramel; en altres paraules: que l'important és l'interior de la persona en qüestió.

Una altra cosa que també és interessant comentar és el que diu l'entrada sobre allò que passaria si un xic prim tinguera com a parella una xica grossa. Bé, la meua opinió (o millor dit, experiència) és que sí, la gent et critica, sobretot a tu (al xic); però bé, com jo dic: què he de fer?

No estar amb ella perquè a tu no t'agrade el seu físic? Vinga va, au.

En conclusió, he de dir que anime a tothom que estime una persona que no tinga un físic «idíl·lic» en l'actualitat (i dic en l'actualitat perquè a l'antiguitat, estar grossa era un signe de sensualitat i poder social i econòmic), que vaja endavant amb ella, i amb orgull! Perquè l'opinió que importa és la teua! I si és la persona que tu estimes, què més dona el «què diran»?

Un comiat, una abraçada i un vot a favor per l'amor lliure!! 21.4.16

COMENTARI DE BETLEM

Hola a totxs,
Realment, tornaria a veure aquest anunci una i mil vegades. Enhorabona a la gent de màrqueting que ha fet aquest espot per a la marca de roba "plus size" Lane Bryant. Fins i tot m'emmarcaria a l'entrada de casa l'esplèndida frase de: "Aquest cos està fet per començar una revolució". Feia temps que no sentia en un anunci unes paraules tan poderoses com certes.

Ara bé, si encetem la revolució amb els nostres cossos, no ens aturem ací!!! Seria ingenu pensar que anant a la pàgina web de Lane Bryant i comprant-hi un parell d'articles ja serem capaces de plantar la bandera de l'alliberament corporal. Doncs no. Això seria únicament la victòria esperada per part de l'equip de publicitat.

I és que aquest equip no s'ha trencat molt les banyes a l'hora de triar les protagonistes de l'anunci: són totes estupendes, tan estupendes com se suposa que les models acceptades i

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

absorbides pel sistema han de ser. Sí, són "plus size" i tota la pesca, però són totes "de calendari" mainstream. Ja m'enteneu: guapes, femme, majoritàriament blanques i funcionalment normatives. No oblidem que sí, que aparentment per a la gent de Lane Bryant "aquest cos està fet per començar la revolució", però sobretot, aquests cossos i en especial aquest anunci estan fets en definitiva per vendre.

Per a mi, estem encara en les beceroles de la increïble revolució que suposaria celebrar veritablement la diversitat dels nostres cossos. De tots els cossos. I encara que aquest anunci, a mi, se'm queda curt, per descomptat que no el censuraria. Millor fer un pas avant xicotet, que no fer-ne mil arrere com pretenen les cadenes ABC i NBC, sempre tan amatents a agafar les tisores de la hipocresia i la censura. 21.3.16

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.4. PRESSIONS CORPORALS SOBRE LES DONES

4.4.9. Anna i Mia EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Autoestima](#)

[#Salut de les dones](#)

Desenvolupament

Busqueu i compartiu la informació que trobeu sobre l'anorèxia i la bulímia, en grups de 3. Dividiu-vos les pàgines i cada persona es capbussa en una d'elles. Us suggerim consultar el portal Jove.cat de la Generalitat de Catalunya o ACAB. Després, responeu a les qüestions. En la pàgina de la Universitat de Girona podem trobar també [referències a materials](#) per a treballar els trastorns alimentaris.

- [Els Trastorns de la conducta alimentària](#)
- [ACAB \(Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia\)](#)

Qüestions

1. Com afecten l'anorèxia i la bulímia a les relacions afectivosexuals de les persones que les pateixen?
2. És un problema personal o social?
3. Afecta igual els xics i les xiques?
4. Imagina que el teu amic o la teua amiga és bulímic. Què li diries? Com l'ajudaries? Escriu-li un carta.
5. Escriviu un decàleg de recomanacions a la gent jove perquè no caiga en l'anorèxia o en la bulímia. Sigueu originals! (opcional)

Cos i
autoestima

4

4.4.10. Per a princeses i prínceps de tot el món EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Autoestima](#)

[#Salut de les dones](#)

Desenvolupament

Comenteu l'entrada "[Para princesas y príncipes de todo el mundo](#)" del blog [Princesa de cristal nunca más](#), on escriu una jove que ha superat l'anorèxia i la bulímia.

Escriviu una entrada de blog posant-vos en la pell d'una persona que pateix anorèxia i bulímia. Poseu títol, parleu en primera persona de la seua vida, de les seues amistats, família, institut...

El professorat recull els fulls i els reparteix aleatòriament, tenint compte que a ningú li toque la seua pròpia redacció.

Contesteu-li a la persona que ha fet l'entrada.

Entrada: Para princesas y príncipes de todo el mundo !

Hola, si tú también eres seguidora de la bulimia o anorexia nerviosa, o más conocidas para ti como Ana y Mía, creo que te has equivocado de página, pero un momento no te vayas aún, antes de irte termina de leer lo que quiero decirte.

Yo, al igual que tú también tenía un sueño, y era ser más delgada. Buscaba ser una princesa/príncipe pero mi sueño se volvió contra mí. Sé que al principio todo son ventajas: podías perder

dos kilos en cuestión de días, era algo maravilloso! Pero cuidado, porque cuando los sueños se nos van de las manos pueden convertirse en pesadillas, y eso es justamente lo que me pasó a mí.

Hubo un tiempo en que Ana y yo éramos inseparables, yo solo vivía para ella. Sin embargo un día apareció en mi vida también Mía...

Desde ese día perdí el control en mi vida: no sólo ya no era capaz de controlar mis vómitos, la comida o la ansiedad, poco a poco fui aislándome de la gente que me rodeaba, dejé a mis amigos a un lado y deseaba con todas mis fuerzas que llegara mi final.

Lo que en un principio parecía algo perfecto se convirtió en el peor de los finales.

No solo me estaba muriendo por fuera, también por dentro. En mi exterior poco quedaba ya de aquella chica sonriente que había sido hace unos meses, sin embargo allí había una persona ojerosa, de aspecto triste, con un pelo quebradizo como el cristal... Esa era yo, un montón de sueños rotos.

Había estado ahogándome en mí pena varios meses, pero un día al no aguantar más pedí ayuda.

Actualmente mi vida es más fácil y aunque aún no estoy totalmente recuperada soy mucho más feliz que antes. No sé si tú alguna vez has sentido algo parecido a lo que yo sentí durante esos meses, pero si es así, por favor no te vayas, quizás aún estés a tiempo, quizás pueda ayudarte, nunca es demasiado tarde!

15 de diciembre de 2012

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

Objectius

- Evidenciar la pressió cap als hòmens per aconseguir models de bellesa estereotipats: múscul, fortalesa, no feminitat..., i els costos per a la salut física i mental que té adequar-se a aquests models.
- Promoure la bellesa dels cossos masculins sense múscul.
- Evidenciar el diferent valor que es dona als genitals masculins i femenins. Denunciar el fal·locentrisme i propiciar una relació dels hòmens amb els seus cossos i els seus genitals des de l'estima i la cura, i no des de l'exigència.
- Ajudar a desfal·locratitzar els barons i rehumanitzar els seus cossos, que no són robots que actuen davant d'un estímul.
- Posar en valor i ampliar el ventall d'activitats masculines, per exemple, el ball, la gimnàstica rítmica o l'artística, considerades femenines.
- Entendre el caràcter performatiu del gènere i ajudar a reflexionar sobre el model de masculinitat que es desitja encarnar.
- Promoure la necessitat de reduir la pressió per la competitivitat i eliminar la misogínia i l'homofòbia que de vegades acompanyen el món esportiu.
- Propiciar que els patis escolars s'obriguen a altres activitats físiques o lúdiques a part del futbol.
- Alertar sobre la progressiva entrada en el món de la moda i de la cosmètica dels xics, i la seua progressiva objectualització.
- Denunciar la plumofòbia social i personal (internalitzada).

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

4.5.1. Gimnàstica rítmica i artística masculina EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Masculinitat\(s\)](#)

[#Esport](#)

[#Rols/expresió gènere](#)

Desenvolupament

Comenteu el vídeo que mostra la gimnàstica rítmica en grup al Japó, disciplina practicada per barons des de fa més de 60 anys, i també el vídeo "Peterson Ceus", on veiem aquest atleta en una actuació de gimnàstica artística individual.

Per parelles, escriviu un comentari sobre els vídeos i pengeu-lo a Youtube. Incloeu-hi el tema de la presumpció d'homosexualitat per als hòmens que practiquen activitats considerades femenines.

Compartiu alguns dels comentaris amb el grup classe.

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

4.5.2. Tango *queer* EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Masculinitat\(s\)](#)

[#Rols/expresió gènere](#)

Desenvolupament

Realitzeu l'activitat en grups menuts. L'estructura cooperativa "full giratori" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Vegeu i comenteu els vídeos on hi ha xics ballant dansa del ventre i parelles masculines ballant tango:

- Dansa del ventre: Vídeo "[Rachid Alexander, Oum Kalthoum, Esel Ruhek, Best Male Belly Dance](#)" o bé [Horus Mozarabe performing fusion bellydance at The Massive Spectacular!](#)
- Tango *queer*: [Cork tango festival 2014, Martin Maldonado and Maurizio Ghella](#) o bé [\(Tango Queer\) // 3º Gymnopédie - Francisco y Lucrecio](#), on Francisco i Lucrecio ballen una cançó de Lito Vitale.

Busqueu informació sobre el tango *queer*, tant masculí com femení.

Llegiu el comentari, deixat a l'entrada de Karícies "[Tango queer](#)", per Álvaro Béquer, alumne de primer de Batxillerat.

Comentari. Álvaro Béquer

Una salutació a tots,

En aquesta entrada podem veure com la societat es reinventa continuadament. En aquest tipus de tango no hi ha regles sexistes, és a dir, no té per què haver-hi una dona o un home ballant junts; poden ser dos hòmens. Tampoc hi ha un seguidor i un líder, sinó que els papers es van intercanviant fins i tot en la mateixa cançó. Això suposa un punt que ens desbarata tot el que crèiem normal, és a dir, estem acostumats a veure l'home en el paper de coordinació i a la dona la relacionem amb la flexibilitat. A més, podem associar-ho a un acte romàntic a la vegada que elegant en el qual la dona i l'home comparteixen un moment de soledat. En canvi, el tango *queer* és com hauria de ser la vida: persones amb rols oberts i canviants.

En aquest ball no hi ha diferències sexuals entre els dos gèneres, la qual cosa fa que en l'actualitat siga un acte d'igualtat i de respecte mutu. Per això em plantege si actes com aquest són proves que la societat està canviant, o és simplement un canvi insignificant.

Al meu entendre, aquest acte de canvi, siga o no significant, és molt significatiu. 1.12.14

Feu el vostre propi comentari, a la llibreta o al blog, on podeu valorar també la igualtat/desigualtat del ball en parella heterosexual.

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

4.5.3. És solament talent EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Masculinitat\(s\)](#)

[#Rols/expresió gènere](#)

Desenvolupament

Vegeu el vídeo del ballarí Yanis Marshall, que acostuma a ballar amb tacons ben alts: "[YANIS MARSHALL CHOREOGRAPHY. MUSIC BY BEYONCE](#)".

Després, vegeu i comenteu, per parelles, el vídeo "[Es solo talento](#)", on Santiago compleix el seu somni de pujar a un escenari i ballar amb vestits i tacons juntament amb els seus ídols, México de colores, una companyia de dansa masculina inspirada en el folklore mexicà.

Responen, en el vostre comentari sobre els vídeos, a les següents idees i/o qüestions.

Qüestions:

1. Santiago explica al principi del vídeo que ballar amb falda no el converteix en una xiqueta. Per què pensa alguna gent que sí?
2. Què penseu de l'actitud de la mare i del pare de Santiago?
3. Què faríeu si Santiago fora el vostre fill?
4. Imagineu el diàleg que mantindríeu amb el vostre fill quan aquest us explica que vol ser ballarí. Representeu-lo. (Podeu ser uns progenitors respectuosos o no amb els vostre fill)

5. Després, compartiu amb una altra parella la dramatització.

Finalment, compartiu l'experiència amb el grup classe.

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

4.5.4. La ploma EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Masculinitat(s)

#Feminitat(s)

#Rols/expresió gènere

#LGTBIfòbia

Desenvolupament

Responen a les qüestions en grups de 4. L'estructura cooperativa "llapis al centre" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "Es-structures cooperatives".)

Qüestions:

1. Què és tindre ploma?
2. Quins personatges famosos tenen ploma?
3. És la ploma sinònim d'homosexualitat?
Existeix la ploma heterosexual?
4. Està ben vist tindre ploma?
5. Pot ser atractiu tindre ploma? [veure activitat sobre el grups asiàtics MissTer i The Hooper]
6. Descriu, en xicotets grups, la ploma heterosexual (moviments de les mans, gestos típics, expressions facials, mirada, moviments del cos, manera d'asseure's, de caminar...).
7. Aquest gestos típics de la ploma heterosexual, són naturals o apresos?
8. Reflexiona sobre la teua pròpia ploma. Quins gestos tens o et caracteritzen? Són masculins/femenins? Els has intentat canviar? Les perso-

nes del teu voltant s'han burlat o han comentat els teus gestos? Algú ha volgut que els canviaries?

9. Has comentat o criticat els gestos d'una altra persona?

Posteriorment, poseu en comú les idees de les qüestions plantejades.

Cos i
autoestima

4

4.5.5. L'ambigüitat asiàtica: MissTer i The Hoopers EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Masculinitat\(s\)](#)

[#Música](#)

[#Rols/expressió de gènere](#)

[#LGTBfòbia](#)

Desenvolupament

Realitzen l'activitat per grups, anotant en un full les principals idees del vostre comentari. Aneu passant el full perquè tot el món hi escriga. Decidiu, finalment, qui en serà el portaveu que compartirà amb el grup classe les vostres reflexions.

- a) Comenteu els vídeos del grup taiwanés MissTer, format per cinc xiques masculines que varen fer furor en 2011 i 2012:
 - “[ENG SUB] MISSTER - Bomb Bomb Bomb MV” (subtítols en anglés)
 - “Super Lover[ENG SUBS] MV – MISSTER”
- b) Comenteu [el vídeo](#) i el text que tracta del grup japonés The Hoopers, format per 7 xiques andrògines que tenen noms masculins, fan acrobàcies i flirtegen les unes amb les altres.
- c) Aporteu exemples de grups de xics d'èxit amb estètica femenina.

Notícia. *The Hoopers: el juego de la seducción masculina*

Japón no deja de sorprendernos con su imaginación en su oferta de entretenimiento: una vez más, podemos comprobar cómo les encanta a los japoneses jugar con la androginia y la ambigüedad. *The Hoopers* son un grupo de siete chicas que cantan y bailan. Hasta ahí podrían pasar desapercibidas. Pero cuando vemos que además hacen acrobacias, van vestidas de chicos guapos y flirtean las unas con las otras, no podemos sino admirarlas. Tienen nombres masculinos: Mirai, Sena, Yuhi, Mizuki, Tsubasa, Haruki y Makoto. Cada una representa un estilo distinto de chico, variando su corte de pelo, su ropa y su actitud. Rompen con el estereotipo desgastado de chicas femeninas y frágiles. Nos estimulan, nos entretienen y nos abren una ventana con vistas a la libertad y la variedad humanas. Además nos recuerdan mucho a las *fujoshi* en su *cosplay* favorito de algún personaje *yaoi*. Debutaron el pasado marzo bajo el sello de Universal Sigma y ya tienen tres singles, un programa en la televisión japonesa y el *teaser* de una película que promete mucho.

[Blog El dragón de Hipatia 25/07/2015](#)

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

4.5.6. Vigorèxia EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Salut](#)

[#Autoestima](#)

[#Masculinitat\(s\)](#)

Desenvolupament

Busqueu informació sobre la vigorèxia.

Suggerim el portal Jove.cat de la Generalitat de Catalunya: [El cos perfecte](#), a més de dos articles recomanats en aquest portal:

- [Què és la vigorèxia?](#) Marta Castells, farmacèutica.
- [Vigorexia, obsesión por el culto al cuerpo](#) (revista Consumer.es)

Escriviu (individualment) una entrada de blog posant-vos en la pell d'una persona que pateix vigorèxia. Poseu títol, parleu en primera persona de la seua vida, de les seues amistats, família, institut...

El professorat recull els fulls i els reparteix aleatòriament, tenint compte que a ningú li toque la seua pròpia redacció. Contesteu a la persona que ha fet l'entrada.

El professorat recull els fulls i els reparteix aleatòriament, tenint compte que a ningú li toque la seua pròpia redacció.

Contesteu a la persona que ha fet l'entrada.

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

4.5.7. Ginecomàstia 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Salut](#)

[#Masculinitat\(s\)](#)

Desenvolupament

Vegeu el vídeo "[Ginecomastia - Cómo Eliminarla | Mi Historia – Parte 1](#)" (4 min. 23 seg.) del vlogger Mamados blog, que explica la seua decisió d'operar-se els mugrons perquè tenen més greix del que li agradaria.

Vegeu i comenteu el vídeo "[¿Cómo eliminar la GINECOMASTIA \(Senos Masculinos\)?](#)", (6 min. 50 seg.) del canal Cuerpos de campeones, on explica què és la ginecomàstia i com eliminar-la.

Llegiu l'article "[Vivir con ginecomàstia](#)" del blog Ginecomastia en Hombres, i compareu la vivència de Samuel amb la del youtuber de Mamados blog.

Ginecomàstia

[Vivir con ginecomastia - La historia de Samuel](#)

Carlos V. Blog Ginecomastia en hombres. 10 de junio de 2017

Desarrollo

No todos los hombres que tiene ginecomastia están desesperados por resolver su problema con los pechos. Comencé a desarrollar los senos a la edad de 13 años, y supongo que debido

a que fui criado por una madre soltera que era una feminista delirante, nadie me dijo que algo andaba mal. Tengo lo que yo llamo "genética absurda", lo que significa que técnicamente no soy ni hombre ni mujer. Así que estoy produciendo más estrógeno que testosterona. Algo como eso. Nunca me molestó mucho averiguarlo. Realmente no tengo problema con aceptar mi cuerpo, más bien tengo un problema con la forma en que algunas personas de mente estrecha reaccionan a ella.

La ginecomastia es una condición médica natural, por lo que la gente con ella no debe tener que sentirse culpable, o soportar los malos tratos por la sociedad.

Reacciones de personas

Al principio, cuando era adolescente, mis pechos me molestaban, y me cuidaba mucho escondiéndolos. Pero ahora que he crecido para ser un adulto, estoy empezando a sentirme harto de no tener las mismas oportunidades que otras personas tienen, sólo por la forma en que me veo. Si la gente va a ser lo suficientemente estrecha para discriminarme o insultarme, no tendré ninguna vacilación para llevarlos a la Comisión Estatal de Igualdad de Oportunidades. Así que he crecido para aceptar como se ven mis pechos. Siento que me ayudan a ser único. Supongo que también me ayudan a pensar en cómo se sienten otras personas, cuando se trata de cómo la sociedad discrimina a las personas. Parece que, si usted es una minoría, hay alguien por ahí tratando de pisarle. Tienes que dejar de ser una víctima, defenderte y no soportar un trato injusto.

Nunca deja de sorprenderme que la gente reaccioné de una manera tan negativa a lo que es esencialmente algo con lo que nací. ¿Le molestan las personas ciegas porque son ciegas? ¿Discriminas contra personas con un dedo extra? (Hay muchas razas de personas en la Tierra donde la mayoría de la población tiene dedos extras) ¿Asaltas a la gente porque no se ven cómo quieres?

Algunas de las peores reacciones provienen de los médicos. Estoy bastante harto de los médicos que quieren ejecutar una serie de pruebas en mí. Realmente no aceptarán un no como respuesta. He tenido que decir a varios médicos a dónde ir debido a esto. No soy un conejillo de indias para su uso personal.

Cirugía - ninguna manera

Muchas personas me preguntan inmediatamente por qué no tengo una cirugía de reducción de senos. Este es un ejemplo de pensamiento de mente estrecha. Lo primero es que me gustan mis pechos, ¿por qué querría quitármelos?

Además de eso, es costoso. Si tuviera unos pocos miles de dólares de sobra creo que me gustaría tomar unas vacaciones, sin duda merezco una.

Luego está el factor dolor. La cirugía de mama es aparentemente muy dolorosa y odio el dolor.

/.../

Educar a la gente

Soy un gran creyente en educar a la gente por culpa de su punto de vista. Creo que, para los muchos hombres en nuestra situación, la edu-

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.5. PRESSIONS CORPORALS SOBRE ELS HÒMENS

cación es la respuesta. Sólo permitiendo que el público en general sepa que su percepción de lo "normal" puede de hecho ser anormal, podemos volver a casa para salir de tener que vivir escondidos. No deberíamos tener que rehacer nuestras vidas por las percepciones de la gente.

¿Qué es lo normal? ¿Cómo es una persona normal?

Me considero bastante normal. Admito que tengo un sentido del humor extraño y tomo parte en algunos deportes extremos poco comunes, pero me veo tan normal como se puede ser. Entonces otra vez pienso que tengo una percepción más amplia de la normalidad que la mayoría de la gente. Pero, ¿no sería el mundo un lugar mejor si todos nos detuviéramos para revisar nuestras propias percepciones del mundo? La mente estrecha es un enemigo de todas las minorías.

Fuente: gynecomastia.org - LIVING WITH GYNECOMASTIA - SAMUEL'S STORY

Cos i
autoestima

4

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

Objectius

- Evidenciar la pressió que socialment s'exerceix cap a les persones (a través de l'educació, dels mitjans de comunicació, de la ficció...) perquè desitgen i vulguen adequar-se a uns models corporals normatius i la insatisfacció i problemes d'autoestima que generen aquests models.
- Ajudar el jovent a desenvolupar el sentit crític davant de les motivacions que socialment es donen per a transformar els cossos i acompanyar en l'elecció del model de masculinitat i de feminitat que es desitja encarnar.
- Ajudar els i les joves perquè coneguen i valoren els costos de modificar els seus cossos (a través de la depilació, de les operacions, l'entrenament físic...) per a adequar-se als estàndards.
- Comprendre els efectes que els avanços tecnològics tenen en la conformació de les nostres corporalitats.
- Qüestionar les intervencions en els bebès intersexuals per a adequar-los a uns estàndards de masculinitat o feminitat, sense el seu consentiment.
- Ajudar a entendre la voluntat de les persones trans d'adequar els seus cossos al sexe sentit.
- Mostrar les pressions sobre les persones trans perquè modifiquen els seus cossos per a adequar-se a uns models de masculinitat i de feminitat estereotipats.
- Ajudar els adolescents perquè puguin qüestionar les imposicions corporals i tinguen ferramentes per a combatre la gordofòbia, la plumofòbia o altres fòbies, i per a acceptar i celebrar la diversitat corporal, pròpia i aliena.

Una societat disfòrica. Informació per al professorat

Informació per al professorat i per a l'alumnat

Cuidar-se s'ha convertit en sinònim de treball i de modificació corporal, i tots i totes, en major o menor grau, entrem en el joc. Les persones pateixen dolor depilant-se, forcen els seus músculs al gimnàs, ocupen temps maquillant-se, desmaquillant-se i afaitant-se, duen aparells buccals durant anys, s'injecten bòtox, se sotmeten a operacions relativament senzilles com corregir les orelles prominents o a d'altres més complexes com liposuccions, allargaments de penis, vaginoplàsties o mastectomies.

La depilació n'és un exemple paradigmàtic i té un significat social ben marcat. Pel que fa als pèls de la cara, en els xics adolescents, tindre bigoti i començar a afaitar-se'l és una espècie de ritual d'iniciació amb què es deixa arrere la infantesa. I justament per aquesta relació del pèl amb la masculinitat o l'homenia, qui encara no té pèls sol ser objecte de burla, i és admirat qui comença a utilitzar la fulleta d'afaitar. Per contra, en les xiques no es permet ni el més mínim borrisol al rostre, i els insults i la tortura depiladora comencen aviat, fins i tot en la infantesa. I diem tortura perquè llevar-se els pèls de la manera en què solen fer-ho les dones (cera, pinces, làser, maquinetes estirapèls, etc.), és molt més dolorosa que el simple afaitat. Pel que fa als pèls del pit, o als que envolten l'àrèola dels mugrons, és opcional llevar-se'ls o no en el cas dels xics; per contra, en les xiques és una obligació. El mateix podem dir de les cames, aixelles, pubis o altres parts del cos: ells es depilaran si els ve de gust; elles, obligatòriament. I les raons adduïdes no seran sols estètiques, sinó de salut (*És que és més higiènic, Em sent més neta*).

Fins on estem disposats/des a arribar en la modificació corporal és una decisió personal en tensió constant amb les pressions del voltant i amb la generalització d'unes pràctiques que eren impensables fa només una dècada. En alguns casos pot estar justificat per qüestions de salut; però en la majoria de situacions, els treballs sobre el cos i les modificacions a les quals el sotmetem tenen una motivació social i/o cultural, i és imprescindible que ajudem el jovent a mesurar-ne els costos personals i les conseqüències, i que els donem eines per a defensar-se de la pressió. Val la pena, en plena etapa de creixement, passar les vesprades al gimnàs fent musculació o sotmetre's a dietes restrictives? Saben les nostres adolescents que portar calcer a la moda (estret, que no subjecta el peu, amb taló alt...) té costos per a la salut, per exemple problemes de columna? S'ha de practicar una vaginoplàstia una jove trans o operar-se les cordes vocals perquè una dona socialment acceptable ha de tindre la veu fina i ser "penetrable"? S'ha d'hormonar un jove trans tota la seua vida, sense saber els efectes secundaris que té a llarg termini, perquè un home ha de tindre pèl i la veu greu? Ha de prendre Viagra un jove amb diversitat funcional perquè l'única pràctica sexual que es considera normal és la penetració?

Hem d'aportar realisme al desig d'aconseguir uns cossos com els de la publicitat que sovint no són reals sinó que estan modificats amb photoshop, o els models són persones que tenen al seu abast els diners, el temps, la tecnologia o els preparadors necessaris per a acostar-se als models de bellesa o als estàndards capaci-

tistes imperants. Ni tan sols les persones amb les quals ens relacionem a les xarxes socials són totalment reals ja que, sovint, el *selfie* que sembla una instantània natural i realista sol ser la fotografia que fa trenta després d'haver passat per uns quants filtres. Una passejada pel compte d'Instagram @celebface ens permet veure les fotos retocades juntament amb les d'altres fonts sense canvis.

En el terreny més íntim, hem de desmuntar tòpics masculistes sobre els genitals femenins, per exemple, que són bruts o que fan mala olor (de peix) i per això han d'utilitzar productes desodorants, idees que, adobades pel sexisme, provoquen que no els coneguen i que no els estimen –i de retruc que no puguin gaudir-los. Hem de desfal·locratitzar els xics i rehumanitzar els seus cossos, que no són robots que han de respondre automàticament a cap estímul, ni el seu valor depèn de la grandària o funcionalitat dels genitals. Hem de posar sobre la taula que la relació amb el propi cos té conseqüències en les relacions sexuals i en el plaer. Hem d'ajudar a desenvolupar el sentit crític davant de les motivacions que socialment es donen per a transformar els cossos. Per exemple, molts xics transsexuals se sotmeten a mastectomies, no perquè patisquen disfòria de gènere sinó perquè no poden suportar la pressió social i les mirades reprovatòries de qui no accepta un rostre i un cos masculí però amb pits. I el mateix podem dir de les vaginoplàsties a les quals se sotmeten algunes dones trans heterosexuales perquè el model de sexualitat penetratiu no es qüestiona en absolut.

El terme 'disfòria de gènere' és una etiqueta que s'aplica a les persones transsexuals que no se senten a gust amb els seus cossos. Però en realitat, vivim en una societat disfòrica ja que tot el món pateix en major o menor grau la inadequació del seu cos a les expectatives socials.

Com podem estar satisfetes o satisfets amb el nostre cos vivint en una societat tan exigent com la nostra?

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.1. És antihigiènic EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Feminitat(s)

#Salut

#Rols/expressió de gènere

Desenvolupament

Comenteu el còmic de Kendraw "Summer Edition", en grups de 4.

Després, compartiu les valoracions en gran grup. Si coneixeu altres vinyetes antisexistes, compartiu-les amb la classe.

Per parelles, elaboreu un còmic crític amb el sexisme. No cal que els dibuixos sigues siguin professionals. El que importa és el contingut.

Còmic. Summer Edition. Kendraw



Traducció (més o menys lliure):

- Uf, fa una calor que mata!
- Uf, sí, fa una calor que mata!
- Bon joc, tio!
- Gràcies, nano!
- Òndia! No t'afaites? Que antihigiènic!

Il·lustracions de Kendraw



- Uf, quina calda fa hui!
- Ei, nena! Mira açò! Ei, sexi! Vine cap ací, xiqueta! Estàs per a menjar-te, redéu! Vinga nena, no sigues tímida!
- Per què has tardat tant? Uau!, no tens calor?
- Sí.

Cos i autoestima

4.6.2. Pareu la deforestació! 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Salut](#)

[#Feminitat\(s\)](#)

[#Rols/expressió de gènere](#)

Desenvolupament

Comenteu el text "Stop deforestació" per parelles. Redacteu un comentari al blog Karícies o al vostre quadern.

Per parelles o grups xicotets, elaboreu un tríptic amb recomanacions saludables sobre la depilació vulvar.

Text: Stop deforestació

La depilació del pubis és l'última de les conquestes de la moda (patriarcal). Fa uns anys, les dones solien depilar-se només allò que se n'eixia de les braguetes o del biquini. Ara, s'ho han de llevar pràcticament tot. Els motius que s'al·leguen a favor de la desforestació són diversos, però n'hi ha un que destaca: per "salut". "És que és més higiènic" o "Em sent més neta" solen ser les frases emprades. Però pensar que la depilació és saludable és un engany que ens hem empassat, juntament amb altres idees que van també en la nostra contra, com per exemple el tòpic que els genitals femenins són bruts o fan mala olor (olor de peix), per la qual cosa s'han de netejar amb sabons i perfumar amb desodorants íntims, que en realitat més que netejar pro-

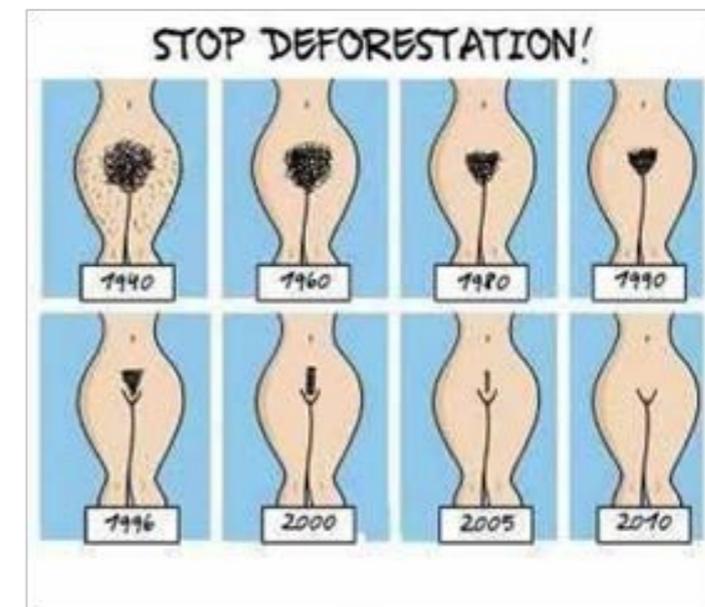
voquen la desaparició de la flora protectora pròpia. Per què una xica que no es depila és titllada de "guarra" i un xic amb el doble de pèl no rep cap qualificatiu? Coses del patriarcat, que busca maneres perquè la igualtat no siga efectiva.

La depilació pot tindre avantatges però la salut no és un d'ells. Des del punt de vista ginecològic, el pèl púbic és un protector natural que dificulta l'entrada de patògens a l'organisme, ja que forma una espècie de barrera contra bacteris que podrien atacar el sistema urogenital. Moltes persones no saben que la depilació pot arribar a generar infeccions bacterianes i altres tipus de danys en la pell i desconeixen que el pèl manté a ratlla les ferides, els cops genitals i les infeccions durant les relacions sexuals. Nombrosos dermatòlegs expliquen que la depilació afavoreix el contagi d'Infeccions de Transmissió Sexual (ITS), i adverteixen que des de la generalització d'aquesta en els dos sexes, estan augmentant les ITS entre la gent jove, per exemple els condilomes genitals causats pel virus del papil·loma humà. Retallar-lo, o depilar-se només les àrees laterals, no és tan arriscat pel menor freq d'aquesta zona.

Aclarit el tema de la salut, podem parlar de les altres raons que s'addueixen en defensa de la depilació íntima: els genitals depilats són més bonics/sexis/juvenils...; el penis sembla més gran; la sensibilitat és major; el sexe oral és més agradable sense pèls, etc. No discutiré cap d'aquestes raons perquè són personals i cadascú ha de decidir si li compensen els riscos assenyalats anteriorment. Però sí que voldria afegir una dada que ens hauria de fer pensar: l'augment de les operacions genitals en dones per a reduir els

llavis menors o fer que siguen simètrics; aplanar el mont de Venus; rejuvenir la vagina; amagar un clitoris considerat massa gran, etc. Suposadament, la depilació hauria de fer que les dones estiguessen més satisfetes amb les seues vulves, però el que ocorre és que en lloc de sentir-se millor se senten pitjor, i una part de l'anatomia que fins ara quedava lliure de les urpes de la moda, ha passat a ser un motiu més per a la insatisfacció. I clar, creada la necessitat, apareix de seguida qui treu profit de la baixa autoestima de les persones.

Fragment de l'entrada "Stop deforestació" (Karícies)



Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.3. Princeses amb els cabells curts E

Nivells: ESO

Etiquetes:

#Cossos i models

#Feminitat(s)

#Rols / expressió de gènere

Desenvolupament

Llegiu la notícia: [Com serien les princeses de Disney amb els cabells curts?](#) Resumiu-ne les idees principals.

Reflexioneu en grups de 4 al voltant de les següents qüestions o idees per al debat.

Qüestions per al debat:

Qui porta els cabells curts a classe? I llargs? La no depilació femenina com a senyal de protesta per part d'algunes feministes. Els cabells llargs com a símbol de rebel·lia als anys 70. Les transgressions de gènere com a senyal d'homosexualitat. Per què és tan difícil no seguir els models?

Després, comenteu la notícia protagonitzada per Morgan Mikenas, una jove que ha passat un any sense depilar-se: "[Esta mujer cuenta cómo ha sido su experiencia tras un año sin depilarse](#)". Mikenas va compartir l'experiència en Instagram, on té més de seixanta mil seguidors.. En el vídeo "[Why I Don't Shave](#)" (en anglès) ho explica.

Compartiu les vostres reflexions amb el grup classe.

Notícia. Com serien les princeses de Disney amb els cabells curts?

'The Nameless Doll' triomfa a internet amb la seva proposta, a mig camí entre la recreació artística i la reivindicació feminista

ARA Barcelona 15/07/2015

No hi ha història de Disney sense heroïna, sovint una princesa. I no hi ha heroïna de Disney sense melena. Les pel·lícules de la casa, antigues o modernes, reproduïxen uns esquemes molt sexistes. Amb el pas del temps, la incomoditat davant de la repetició dels estereotips i les crítiques han fet que els creadors hagin introduït petits tocs de modernitat: les noves heroïnes no són només blanques i algunes d'elles ja no responen al model dòcil i submís de feminitat. Però, blanques o mulates, submises o decidides, cap d'elles s'escapa d'un model estètic que les obliga a tindre els cabells llargs.

Ja no. [The Nameless Doll](#) és un blog que, des de la creativitat, denuncia els estereotips sexistes d'unes protagonistes convertides en heroïnes per a milions de nenes d'arreu del món. Per què totes aquestes heroïnes tenen la mateixa cara de nina? Per què tenen els cabells llargs? Aquesta és la denúncia de 'The Nameless Doll', el blog que, a mig camí entre la recreació artística i la reivindicació feminista, posa l'accent en la importància dels estereotips en els dibuixos animats.

L'última creació del blog ha aconseguit un gran ressò a internet. Es tracta d'una recreació d'algunes de les heroïnes més famoses de Disney.

Des de la Ventafocs fins a l' Ariel ('La sireneta'), passant per la Blancaneu o la Belle ('La bella i la bèstia'), diferents personatges han estat reinterpretades amb un 'look' més modern. I aquest és el resultat: Ariel (La Sireneta), Blancaneus, Elsa i Anna (Frozen) i Ventafocs.



Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.4. Un any sense depilar-se EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Feminitat\(s\)](#)

[#Rols / expressió de gènere](#)

Desenvolupament

Llegiu i comenteu la notícia [Esta mujer cuenta cómo ha sido su experiencia tras un año sin depilarse](#), protagonitzada per [Morgan Mikenas](#), una jove que ha passat un any sense depilar-se i ha decidit compartir-ho a Instagram. Aporteu altres exemples de xiques que han fet el mateix –algunes d'elles han decidit no depilar-se el bigoti o la barbeta, com ara Mar Llop i Cristina Almirall, creadores del col·lectiu 'Som Barbàrie' per a [defensar que les dones no se senten pressionades a afeitarse el pèl facial](#).

Feu dues columnes, una per a xics i una altra per a xiques. Ompliu cada columna amb les activitats (relacionades amb el cos) que ha de realitzar un xic i una xica en la nostra societat per a ser considerats normals. Puntueu de l'1 al 5 els cost o dolor de les activitats. Feu-ne la suma. Després, poseu en comú les vostres reflexions amb el grup classe.

Text: Un any "al natural"

"Me encanta ser la versión más natural y más humana de mí misma", cuenta

VERNE 30 ABR 2017

Los cánones de belleza femenina no solo estigmatizan sobre peso y talla, también sobre el vello corporal. La estadounidense Morgan Mikenas, con 67.000 seguidores en Instagram, donde sobre todo publica fotos haciendo ejercicio, dejó de depilarse hace un año y desde hace meses comparte fotos donde visibiliza el vello de su cuerpo.

En un vídeo en YouTube, colgado en marzo, Mikenas explica los motivos por los que lleva un año sin depilarse. Ya supera el millón de visionados. Comienza explicando que no pretende que todo el mundo deje de depilarse, sino que se trata de una opción. "Solo quiero inspirar a otras para que hagan lo que crean que es más cómodo para ellas", dice. Ella dejó de hacerlo, principalmente, por el tiempo que le quitaba, pero también por la sensación que le producía. "Cuando me depilo todo pincha, pica y es incómodo", afirma. "Ahora me siento súper suave".

También habla de las reacciones de algunas personas al ver sus piernas durante el último año, como la de unos niños a los que cuidaba. "Me decían cosas como 'Dios, pareces un hombre' o '¡no te has depilado!', recuerda. "Esta es la reacción que tuvieron unos niños. ¿Qué conclusión podemos sacar, si es eso lo que les están enseñando?", se pregunta. Mikenas cuenta que comenzó a depilarse en el colegio, después de que unas niñas se rieran del vello en sus piernas.

"Si hubiera dejado de afeitarme en el pasado, apuesto a que me hubiera sentido sucia y avergonzada", añade. "Pero nunca más: Me encanta mi pelo. Me encanta mi vello corporal. Me en-

canta ser la versión más natural y más humana de mí misma".

Desde hace años, cada cierto tiempo viralizan historias de mujeres que no se depilan o muestran su vello en redes sociales para reivindicar su elección. De hecho, esta instagrammer utiliza el hashtag #BodyHairDontCare (el vello corporal no importa), usada por muchas más mujeres para normalizar el pelo en el cuerpo femenino. En España también ha habido acciones similares como #MiVelloMisNormas.

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.5. L'esport que fem EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Esport

#Salut

#Rols / expressió de gènere

Desenvolupament

Per grups nombrosos (de 8 o 10), feu una graella amb el temps que dediqueu a practicar esport, especificant quin tipus d'activitat física es realitza (musculació, joc en equip, córrer...), el nombre d'hores diàries, setmanals, mensuals..., si controleu l'alimentació i/o preneu algun tipus de suplement, etc. Anoteu també, breument, els motius que us porten a fer o a no fer activitat física.

Després, afegim una nova columna que comptabilitze el temps dedicat a les tasques de casa (cuidar germans/es, familiars malalts; cuinar, netejar, comprar...)

Una vegada feta i completada la graella, compareu el temps que xics i xiques dediqueu a l'esport, a l'oci, a la cura d'altres, etc. i feu-ne una valoració.

Si algun grup acaba abans, busqueu informació sobre el perill de fer peses en època de creixement (adolescència) i el perill de fer dietes durant l'adolescència.

Després, elegiu un/a portaveu de grup i expliqueu a la classe les dades i les vostres reflexions.

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.6. La cirurgia més íntima 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Salut

#Plaer

Desenvolupament

Llegiu i comenteu la notícia "[La belleza más íntima](#)". Respondeu a les qüestions.

Qüestions:

1. Segons l'article, algunes dones es redueixen el clítoris per a tindre relacions sexuals més satisfactòries?
2. També, segons l'article, les dones s'operen el clítoris perquè els molesta tindre'l gran? Als hòmens no els molesta tindre penis grans? Penseu que també es posarà de moda que els hòmens s'operen els penis per a reduir-los i que no els pressione el pantaló?
3. Un clítoris més gran que la mitjana és una patologia? I pateix més infeccions que un clítoris xicotet? Pateixen els penis més infeccions que els clítoris, ja que són més grans que aquests?
4. Operar els llavis menors perquè siguen simètrics significa tornar-los "a la seua grandària original", tal com diu el text?
5. Penseu que la pornografia té a veure amb el model de vulva que es pretén normal?

Notícia. La belleza más íntima

30 nov 2011- Levante-EMV

Vaginoplastia, labioplastia, vulvoplastia y clitoroplastia son algunas de las técnicas más demandadas en el campo del rejuvenecimiento genital femenino. En el último año han aumentado un 20% las consultas, según datos del Instituto Pérez de la Romana de Alicante.

Los factores culturales están detrás del crecimiento, que ya parece una tendencia imparable. Las mujeres desean tener relaciones sexuales más satisfactorias y los cánones de belleza también están presentes en los momentos íntimos de una forma especial.

En la mayor parte de los casos, frente a lo que pueda parecer, son razones de «comodidad» las que impulsan a las mujeres a solicitar una intervención sobre el clítoris. Según el cirujano plástico Federico Pérez de la Romana, (miembro de la SECPRE y Active Member de la ASAPS), mediante la técnica reductora de clitoroplastia, se consigue restablecer sus dimensiones para ajustarlo a los cánones (el clítoris perfecto debe medir entre 4 y 10 mm), manteniendo intacta la sensibilidad. Es una zona sensible a dos patologías: agrandamiento o abultamiento, lo que puede provocar molestias cuando se viste ropa ajustada, riesgo de infecciones, bajada de autoestima e incluso malestar durante las relaciones sexuales por hiper o hiposensibilidad en la zona. El procedimiento es sencillo y relativamente rápido. Durante la clitoroplastia, que dura aproximadamente una hora, se realiza una pequeña incisión curva en el capuchón del clítoris y se invagina hacia dentro hasta esconderlo.

La comodidad se traduce en satisfacción en las relaciones sexuales. Es frecuente que las pacientes que solicitan una operación de labioplastia o vulvoplastia (remodelación de labios mayores o menores), sientan molestias durante las relaciones o sea su propio complejo el que le impide disfrutar de las relaciones. Habitualmente las molestias provienen de un tamaño excesivo de los labios o problemas de autoestima debidos a su asimetría. En estos casos, la intervención es muy sencilla, consiste en devolver los labios a su tamaño original, si se ha producido laxitud en los tejidos o igualar su dimensión en caso de asimetría. «Son muchas las mujeres en España que recurren ya a este tipo de intervención de cirugía íntima para sentirse mejor consigo mismas y para favorecer su sexualidad», afirma Pérez de la Romana. «No siempre son mujeres mayores las que solicitan esta intervención. A veces son jóvenes con una deformación congénita o bien que sus tejidos no han vuelto a su sitio después de partos sucesivos. La vaginoplastia no es más que el estrechamiento del canal vaginal, orientada a devolver su dimensión a su estado original», sostiene el doctor.

Cos i autoestima

4

4.6.7. La tinc xicoteta 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Autoestima

#Masculinitat(s)

#Penis

Desenvolupament

Llegiu la notícia "En qué consiste la cada vez más demandada operación de agrandamiento y ensanchamiento de pene" sobre les operacions d'allargament de penis. Utilitzeu la tècnica "lectura compartida". (Vegeu l'annex "Estructures cooperatives".)

Després, responeu a les qüestions en grups de 4, seguint l'estructura "llapis al centre" (Vegeu l'annex "Estructures cooperatives".)

Qüestions:

1. Per què els preocupa als hòmens la grandària del penis? Hi té a veure la pornografia, com comenta la psicòloga en l'article?
2. Quina és l'opinió de les seues parelles?
3. Què opines de les frases "no tiene el tamaño que debería" i "no dan la talla" dites per un professional mèdic?
4. Què significa "penecentrisme"? Quines conseqüències té el penecentrisme en l'autoestima dels hòmens?
5. Si la nostra societat no fora tan exigent amb el rendiment dels xics, penseu que els xics patirien pel seu penis?

Notícia. En qué consiste la cada vez más demandada operación de agrandamiento y ensanchamiento de pene

Redacción BBC Mundo. 9 junio 2016

Michael piensa que tendría más éxito con las mujeres si se sintiera más seguro de su propio cuerpo. Por eso, a sus 64 años, va a someterse a una cirugía de aumento de pene. "Tan sólo quiero un pene decente", le contó a la BBC. Y, aunque muchos cuestionan si realmente importa el tamaño del pene, cada vez son más los hombres —de todas las edades— que, como Michael, están dispuestos a pasar por el quirófano para alargar y ensanchar su miembro viril.

En Reino Unido el número se ha duplicado en los últimos 10 años, según la Asociación Británica de Cirujanos Plásticos Estéticos (BAAPS, por sus siglas en inglés). Pero el fenómeno es global. El último estudio de la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica (ISAPS, por sus siglas en inglés) reveló que en 2014 se llevaron a cabo 15.414 operaciones de agrandamiento de pene en el mundo, la mayoría de ellas en Alemania (2.786 operaciones). Venezuela (473), España (471), México (295), Colombia (266), Italia (256), Brasil, Argentina, Estados Unidos e Irán completaban la lista de los 10 países en los que más se practicó este tipo de cirugía durante ese año.

.../ "Los hombres encuentran muy difícil admitir algo que probablemente ya saben: que su pene no tiene el tamaño que debería", le dijo a la BBC David Mills, director de la clínica estética londinense Moorgate Aesthetics. En los últimos dos años, este centro ha llevado a cabo 400 alargamientos de pene, y Mills afirma que ha habido un aumento notable del interés en este tipo de operación en los últimos años. "Antes el

agrandamiento de pene era algo que quedaba completamente al margen de la cirugía plástica. Puede que el aumento de la demanda se deba a que ahora hay más hombres que nunca sometiéndose a operaciones de cirugía estética", explica. .../

La operación de alargamiento consiste en cortar un ligamento de la base del pene para hacerlo más largo: unos 2,5 centímetros, aproximadamente, cuando está flácido. Y en erección tendrá exactamente el mismo tamaño. Para hacerlo más grueso, se inyecta grasa obtenida del estómago o del trasero del paciente, y en otras ocasiones se agrega ácido hialurónico. En total, esto permite sumar unos 4 centímetros de grosor. .../ Pero quienes se someten a él suelen quedar contentos. ¿Qué dicen sus parejas? "En la mayoría de los casos, la respuesta de la pareja suele ser: 'Creo que no hace falta, está bien como es'. Pero ellos creen que ellas dicen eso sólo para ser amables", explica el doctor Mills.

Según la psicóloga clínica Jessica Frankl-Weinberger, la pornografía también ha jugado un papel fundamental en el aumento de la demanda de este tipo de operaciones. Y con ella concuerda José Gregorio Hernández, un cirujano que hasta la fecha ha realizado más de mil intervenciones de este tipo en Venezuela. .../

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.8. Pots ser supermascle i maquillar-te EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Cossos i models

#Masculinitat(s)

Desenvolupament

Comenteu la notícia "[Puedes ser muy macho y maquillarte](#)", que informa sobre una ratlla d'ulls per a hòmens. Responen per grups a les qüestions. L'estructura cooperativa "1-2-4" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Qüestions:

1. Creus que aquest maquillatge és un abans i un després, tal com assenyala la notícia?
2. Creus que tindrà èxit?
3. Per què vol deixar clar el comercial que no és un producte per a gais?
4. Coneixes algunes cultures on era o és habitual que els hòmens es pinten la ratlla dels ulls? Busqueu informació [[se'n parla una mica en l'activitat següent](#)].
5. Hui en dia hi ha jóvens que es pinten les ungles. T'atreviries a fer-ho?
6. Podeu ampliar informació, llegint i comentant la notícia "[Beauty Boys, chicos expertos en maquillaje que revolucionan redes sociales](#)" i el vídeo del youtuber i beauty boy Gabriel Zamora "[January IPSY Glam Bag 2017 | Gabriel Zamora](#)" (en anglés).

Notícia. [Puedes ser muy macho y maquillarte](#)

20MINUTOS.ES. 31.07.2008

"Guyliner" es una raya de ojos masculina que hace fácil que los hombres se pinten. A partir de la próxima semana ellos podrán competir con las mujeres en cuestión de maquillaje porque la marca de cosmética Superdrug pone a la venta este producto, marcando un antes y un después en el sector, según datos del diario digital telegraph.co.uk. El cosmético no está pensado para homosexuales "El cosmético no está pensado para homosexuales", asegura Jeff Wemyss, director del departamento comercial de la marca, que comenta que "hoy en día se puede ser muy macho e ir maquillado". La oferta de la raya de ojos se debe a la cantidad de hombres que, cada día más, se preocupan por su belleza y quieren satisfacer su necesidad de vanidad sin que para ello necesiten parecer una "drag queen". La coquetería no es solo cosa de mujeres ni resta hombría. Artistas como el actor Johnny Depp o los cantantes Pete Doherty y Robbie Williams se maquillan desde hace tiempo la raya del ojo sin restar virilidad a su imagen. La empresa además está preparando para después del verano el lanzamiento de una máscara de pestañas, una barra de labios y un anteojeeras.

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.9. Els sostenidors 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Música

#Feminitat(s)

#Desigualtat

Desenvolupament

Vegeu i comenteu el vídeo "[A veces, no llevo sujetador. No me da la gana](#)" (7 min. 21 seg.), de Noelia Morgana ([versió curta](#), 1 min. 55 seg., només amb el text). Morgana explica, mitjançant la cançó, la pressió a les xiques perquè porten sostenidors i lluisquen pits grans i fermes. Responen, després a les qüestions. L'estructura cooperativa "llapis al centre" pot ser útil per a realitzar-les. (Vegeu l'annex "[Estructures cooperatives](#)".)

Qüestions:

1. En la nostra cultura, els pits femenins estan sexualitzats, però els masculins, no. Per què penseu que passa això? És igual en altres cultures?
2. Què penseu que converteix en eròtica una part del cos? Quines diríeu que són les parts considerades eròtiques a la nostra societat? Sempre ha sigut així?
3. Per què són criticades les xiques que no porten sostenidors?
4. És còmode portar subjectadors?
5. Durant els anys 70, les dones començaren a rebel·lar-se contra aquesta peça de roba, per què penseu que ho feren?

6. Quines altres peces de roba, calcer... creieu que podríem eliminar i que representen incòmoditat i opressió tant per als hòmens com per a les dones?
7. Penseu que les "obligacions" o pressions per portar roba o complements incòmodes són iguals per a xics i per a xiques?
8. Elaboreu un meme o una imatge animant a deixar d'utilitzar alguna peça de roba que supose opressió o comporte problemes de salut per a les persones.

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.10. #Postureo EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Cossos i models](#)

[#Xarxes socials](#)

Desenvolupament

Per parelles, vegeu i comenteu el vídeo sobre la pressió dels models de bellesa “#POSTUREO”. Aquesta ficció forma part de l'episodi 12, “Empantallades”, de la primera temporada de la sèrie Oh My Goig, 2017. Emma, Aina, Paula i Edu estan desdijunant-se després d'una nit de festa mentre van mirant a l'Instagram les fotos de la nit. El problema és que algunes són...

Amb una parella diferent, vegeu i comenteu el vídeo de la Psicowoman “[¿Estoy buenx? y #NoMakeUp |Psico Woman hablando de la tortura del “ideal” de belleza](#)”.

Després, ajunteu-vos les quatre persones i poseu en comú les vostres reflexions. Compartiu amb el grup classe el més rellevant.

Per als cursos superiors, podem llegir i debatre a partir de la informació “La imatge corporal”.

Cos i
autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.11. Transicions d'èxit 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Trans](#)

[#Anglès](#)

[#Salut LGBTI](#)

Desenvolupament

Vegeu el vídeo "[10 Guys Who Were Born Female](#)" (en anglès), on s'explica breument la transformació corporal de 10 hòmens trans, tots ells persones d'èxit, referint-se a ells com a "10 hot guys who were born females". Responen a les qüestions de més avall:

Qüestions

1. Quina és la professió a la qual es dediquen aquests hòmens trans? Ací teniu els seus noms: Loren Cameron, Thomas Beatie, Balian Buschbaum, Ian Harvie, Rocco Kayiatos, Ryan Sallans, Lucas Silveira, Aydian Dowling, Ty Turner i Buck Angel.
2. Per què creus que són considerades persones d'èxit, pels seus aconseguiments professionals o perquè semblen hòmens normotípics (tenen passing)? [Tindre passing significa passar desapercebut com a trans, és a dir, en el cas dels xics del vídeo, semblar un home normotípic.]
3. Creus que és igual de fàcil per a les dones trans tindre èxit professional? Per què?
4. Coneixes hòmens trans del nostre país que siguin reconeguts professionalment? I dones? Escribeu-ne els noms i per què són persones d'èxit.

5. En les sèries i pel·lícules comencen a haver personatges trans, per exemple, La casa de las flores o Pose. En la primera, s'ha criticat que Paco León, un home cis, representara el paper d'una dona trans; en la segona, en canvi, les protagonistes són persones trans, però totes elles encarnen models canònics de bellesa i comparteixen el disgust amb el seu cos i el desig de canviar-lo. Penseu que mostrar només models corporals amb bon passing o que desitgen modificacions corporals és el millor per a visibilitzar la diversitat de la transsexualitat?
6. Busqueu exemples de youtubers trans que no estiguen a disgust amb el seu cos, tinguen dubtes de sotmetre's a cirurgies o es qüestionen el relat del "cos equivocat", segons el qual una persona trans és aquella que ha nascut en un cos equivocat i la solució al seu malestar és la transformació corporal.
7. El sociòleg i activista trans Miquel Missé reflexiona en aquesta [entrevista al programa Terrícoles](#) (28 min 21 s) sobre la identitat i el discurs del "cos equivocat". Missé és també crític amb els mitjans perquè només mostren persones trans que no semblen trans, i això dona el missatge que solament seran acceptades aquelles o aquells trans que tinguen passing. Sentiu el vídeo i debateu amb el grup classe sobre les qüestions que s'hi plantegen.

[Nota per al professorat: les xarxes estan plenes de youtubers que comparteixen les seues transicions i aquests solen mostrar majoritàriament la cara positiva del canvi i un passing quasi perfecte que els permet encarnar masculinitats i feminitats prou acostades al model hegemònic. Tanmateix no totes les persones trans tenen les mateixes possibilitats econòmiques per a costejar-se els tractaments, ni els seus cossos els possibiliten aquest passing, o simplement no desitgen operar-se o deixen d'hormonar-se perquè estan preocupats o preocupades pels efectes de les hormones a llarg termini. I, encara que són una minoria, també hi ha persones trans que han decidit detransicionar. En els mitjans de comunicació i en les sèries i pel·lícules també ocorre el mateix i se solen mostrar persones trans que compleixen els models de bellesa clàssics. Amb tot, ocorre el mateix amb la majoria de protagonistes cis i en la ficció les persones grosses, baixetes o lletges, els hòmens femenins, les dones masculines... són minoria. Convé que aportem aquestes idees al debat i evidenciem la necessitat de referents diversos, no només per a les persones trans sinó per a tot el món.]

Cos i autoestima

4

Guia d'Educació Sexual

4. APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS ENLLÀ DEL MODEL. IMATGE CORPORAL, AUTOESTIMA I BENESTAR

4.6. TRANSFORMACIONS CORPORALS: DEPILACIONS, OPERACIONS, ESTÈTICA...

4.6.12. *Binders* 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO (o primer també amb adaptacions), Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Trans

#Salut LGBTI

#Anglès

Desenvolupament

Mireu el vídeo *Binder* (Florença P. Marano, 2010, 5 min 2 s) on el sociòleg i activista trans Miquel Missé es posa aquesta peça per a dissimular els pits.

Escolteu i comenteu també la intervenció de Víctor Gil (Viruta) en la taula "Diàleg trans, conquerir el cos" dins de les Jornades "Nous reptes a l'entorn de la patologització trans" organitzades per Cultura Trans (octubre 2013). Víctor conta en el vídeo que és "un home amb cony" que ha d'aparentar ser cis i heterosexual per no tindre problemes a l'hora de llogar un pis, per exemple, i que es veu obligat a posar-se el binder per a eixir al carrer i que no el miren o l'insulten.

[Nota per al professorat. Per a primer cicle d'ESO, podem substituir el vídeo de Viruta pel de FTM Hugo *Binders!*, que explica quins són els seus *binders* favorits i de quina manera se'ls pot posar perquè no es noten.]

Llegiu i comenteu, per parelles, el text "Tractaments".

Feu un debat posterior i reflexioneu al voltant dels motius pels quals les persones trans porten *binders* o se sotmeten a intervencions quirúrgiques. És disfòria de gènere o és pressió social?

Per a fer més ric el debat, podeu veure el vídeo en anglès *Isaac in GrowingupTrans* (4 min 29 s) on aquest jove s'interroga sobre les decisions que va prendre per a masculinitzar el seu cos. El fragment forma part del documental *Growing up Trans* (Miri Navasky i Karen O'Connor, 2015), la visió del qual recomanem. Isaac reflexiona sobre les conseqüències dels tractaments i es planteja deixar de prendre testosterona durant un temps. No vol usar el terme "penediment", però reconeix que la cirurgia no ha sigut la solució a tot el seu malestar.

Text. Tractaments

Fins al 2007, les persones trans que volien modificar el sexe en el DNI necessitaven cirurgia genital. A partir d'aquesta data, havien assistir durant dos anys a teràpia, ja que era l'únic camí per a poder harmonar-se i/o operar-se a més de canviar-se el nom. Els primers referents de persones trans visibles solien ser dones que s'havien operat i només en la segona dècada del present segle comencem a veure's referents diversos de joves trans que només s'hormonen, que s'operen els pits però no els genitals, que descansen de prendre hormones o decideixen que no les volen prendre més, etc.

Cristina Garaizabal, psicòloga experta en acompanyar persones trans, explica que no totes les persones trans desitgen la modificació corporal i, en qualsevol cas, aquesta pot facilitar molt la vida i llevar patiments, però no sempre és la solució als malestars de gènere. Hi ha persones trans que parlen d'un segon *naixement* després de les cirurgies o tractaments que els possibiliten mostrar-se com se senten. Tanmateix, la psicòloga explica que la construcció de la identitat és un fet complex i la transformació corporal no

sempre comporta els resultats esperats ni té les conseqüències que es desitjaven. Per això és important ajudar a valorar els efectes possibles de les modificacions corporals, no només en les persones trans sinó en qualsevol persona.

Activistes trans com Miquel Missé són molt crítics amb els missatges o els discursos mèdics i mediàtics que consideren com a transicions exitoses només aquelles que tenen un bon *passing*, és a dir, les d'aquelles persones que aconseguen tindre cossos que s'assemblen al model tradicional de masculinitat i de feminitat. Es tracta de discursos que animen les persones trans a modificar els seus cossos per a assemblar-se el model hegemònic ja que parteixen de la base que existeix una dissonància entre el cervell i el cos que se *soluciona* amb hormonació i cirurgia. Per a Missé, és importantíssim oferir referents de persones trans que no modifiquen els seus cossos per tal que la gent jove tinga espills diversos en els quals mirar-se.

Cos i autoestima

4