

Tenir un espai on et sentis còmoda és necessari per a la supervivència com a éssers humans i com a éssers socials. El primer espai on ens hem de sentir còmodes és el nostre propi cos. Celebrem les diversitats corporals i allunyem les violències estètiques que ens travessen.

## SI T'INTERESSA LA TEMÀTICA... LLEGEIX!

Bellas para morir (Esther Pineda)  
Estima el teu cos (Jessica Sanders)  
A contrapèl (Bel Olid)  
Operació biquini (Júlia Barceló)  
10 gritos contra la gordofobia (Magdalena Piñeyro)  
Stop gordofobia (Magdalena Piñeyro)  
El cuerpo no es una disculpa (Sonya Renee Taylor)  
Te lo digo por tu bien (Agustina Cabaleiro)  
Maldito estereotipo (Yolanda Domínguez)  
Dins la sala dels miralls (Liv Strömquist)  
El mito de la belleza (Naomi Wolf)  
Moda (Pikara magazine)  
Som massa! Guia sobre grassofòbia en l'àmbit educatiu (Magranes Cooperativa)



CONSELL  
COMARCAL  
DE LA  
SEGARRA



Servei d'Informació  
i Atenció a les Dones  
de la Segarra



Diputació de Lleida

Àrea d'Igualtat



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Igualtat  
i Feminismes

Amb la col·laboració dels ajuntaments de la comarca.

**25N**

**DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES**

T'estàs posant les botes avui!

T'has aprimat? Estàs impressionant!

Fas mala cara, no t'has maquillat?

T'has mirat al mirall? Tens canes!

Arribem fins a la talla 42, a partir d'aquí fem talles grans

Amb aquestes perdràs els quilets de les vacances

Amb quatre retocs i estaràs perfecta!

# DESPENJA LA VIOLÈNCIA ESTÈTICA!

## QUÈ ÉS LA VIOLÈNCIA ESTÈTICA?

És una forma de violència masclista simbòlica que s'exerceix especialment contra les dones i els gèneres dissidents que té per objectiu disciplinar-nos. Com totes les violències masclistes, la pressió estètica ha de ser assenyalada perquè deixi de ser normalitzada. I com totes les violències masclistes obstaculitza el dret de gaudir d'una vida sense discriminació i lliure de violències.

## REGLA DELS 3 SEGONS:

Saps de què parlem? Doncs és una regla ben simple: si aquell comentari que li faries a una persona sobre el seu físic, no el pot arreglar amb 3 segons (com treure's algo de la dent, o netejar-se la cara) no li facis, perquè pots ferir-la emocionalment.

El 47% de les noies adolescents d'entre 12 i 16 anys declaren estar insatisfetes amb el seu cos i voldrien aprimar-se. En el cas dels nois el percentatge baixa al 21%.

L'edat mitjana d'accés a la medicina estètica ha passat dels 35 als 20 anys.

El 42% de menors d'entre 12 i 16 anys reben burles dels seus companys i companyes. El 76% d'aquestes tenen a veure amb l'aspecte físic.

4 de cada 10 noies adolescents han fet règim per aprimar-se sense control mèdic durant aquest any 2021 a Catalunya.

*\*Dades extretes de l'ICD, d'una enquesta de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia feta a les escoles catalanes a 5.135 adolescents d'entre 12 i 16 anys i Societat espanyola de Medicina estètica.*

# ICEBERG DE LA VIOLÈNCIA ESTÈTICA



**“DEIXEU-NOS SER UNA ALTRA COSA QUE NO SIGUI NOMÉS UN COS”**  
Gata Cattana

AMIGUI, el mite de la bellesa només genera una caiguda de l'autoestima i augmenta la butxaca de les grans empreses de l'estètica i la moda que ens volen imposar un sol ideal.

AMIGX, tots els cossos són bonics i dignes d'admiració, no hi ha cap talla que estigui millor que una altra!

AMIGA, no necessites els filtres de l'Instagram per ser estimada, aquesta pantalla no és la realitat ni et fa millor, perquè el mite de la bellesa només et roba l'autoestima i et subordina a l'aprovació externa.

AMIGA, sotmetre't a cirurgies i dolor per complir un cànon només et deteriora l'autoestima.

AMIGA, deixar de menjar per entrar en un ideal només comporta sofriment.

AMIGUI el teu color de pell és tan bonic i admirable com tots els altres.

AMIGX, el teu cos també és digne per entrar a un pub, una discoteca o un gimnàs!

AMIGA, l'edat de la teva pell no et fa menys desitjable, et fa més sàvia!

ALGUNS COMPTES DE LES XXSS QUE DENUNCIEN LA VIOLÈNCIA ESTÈTICA:  
[@croquetamente](#) / [@sandragonfaus](#) / [@magda\\_pineyro](#)  
[@komandogordix](#) / [@pelillosalamar](#)