

DISCRIMINACIÓN



belleza No colonial



RESPECTO

No belleza



no pide consejo



CULPA



LUCHA

AMOR



Masculinix

ODIO



enjanca



AUTO CUIDADO



“Sin lentes, no hay FEMINISMO”

Caras los tambores

Hace unos años, Lucía Castroverde (Binomio Mujeril, fotografía amateur feminista, Valencia), y yo nos pusimos a recopilar información tras nuestra colaboración en la serie fotográfica “*Gordxfobia*” y “*Gordxfobia: Disfruta de tu forma*” sobre la reivindicación de la diversidad corporal y la lucha antigordofóbica. Para ello, ideamos un listado de colectivos, activistas y referentes culturales gordos. También contamos con los textos de algunas personas de nuestro entorno que generosamente accedieron a participar con sus reflexiones. Pasado el tiempo, y con dicha idea en *standby*, llegamos a este 2020, que tan cuesta arriba se nos está haciendo al común de los mortales. Tras contactar con Lucía le he consultado la posibilidad de crear un fatzine con parte del contenido trabajado, y obviamente- porque si no, no estarías leyendo esto- su respuesta ha sido afirmativa.

Las personas que me suelen leer (que no son muchas, pero siempre me dan mucha fuerza) saben que no puedo parar de plasmar mis ideas y compartirlas. Por ello, en estos años, he seguido escribiendo; auto-edité mi primer fatzine “*Gordofòbia, una qüestió de pes*” y he publicado textos similares y/o artículos en diferentes medios online. También sigo participando en Stop Gordofobia. Me gusta pensar, que sigo aprendiendo.

Gracias a todas las personas que han participado en esta idea. Y a quienes hacen de la vida un lugar más plural, colorido y reivindicativo. Porque todos los cuerpos merecen respeto y su espacio en el mundo. Merecemos ser visibles sin acusaciones que invitan a nuestra eliminación.

Carmen Godino.

25 de octubre de 2020.

-Ilustraciones de Rocío Godino-.



## COLECTIVOS

Cuando comencé a formarme sobre gordofobia me encontré a mi misma haciéndome preguntas de todo tipo. Una de ellas, la más recurrente: ¿dónde están los colectivos que defienden esta lucha en el Estado español? Para responder a la misma, Lucía y yo confeccionamos un listado. En este tiempo, la lista se ha ampliado y espero que siga haciéndolo. Muchos de estos colectivos combinan el activismo en la calle con el ciberactivismo, otros se decantan más bien por uno que por otro, pero lo que está claro es que cada uno de ellos construye.

Nota. En todos los casos, los propios colectivos me han hecho llegar su descripción.

*\*Ramonak ya no está en activo, no obstante, dada su trayectoria en el activismo que me ocupa, he mantenido la descripción que en su día nos hicieron llegar. Por su parte, no he recibido respuesta de Cuerpos Empoderados, Las Osas Combativas y Ballenas Asesinas. Sus páginas de facebook siguen activas. Por la misma razón que con Ramonak, les mantengo en el presente listado.*



Foto de Komando Gordix en el Cabaret Gordo (1).

### *Komando Gordix – Barcelona*

El Komando Gordix lo formamos un grupo de gordes que vivimos en Barcelona y alrededores, en este colectivo convergen personas de diferentes puntos del estado español y gordes migrantes de otras latitudes. Nos une la gordura y el conocernos en los Vermuts Gordos que se convocaron en la Teixidora en septiembre 2016. Se nos conoce sobretodo por el Kabaret Gordix, un espectáculo-cabaret en el que pusimos sobre el escenario la gordofobia que vivimos, pero también otros patrones de habitar nuestros cuerpos gordos que no fueran desde el victimismo y el dolor, sino desde el cariño, la sensualidad, el empoderamiento y la creatividad.

También hemos desarrollado otros proyectos para seguir trabajando la gordofobia: charlas, fatzine, audiovisuales *do-yourself* y continuamos generando espacios donde traer este discurso a nuestros entornos y al mundo, todo esto mientras nos lo pasamos pipa y nos reímos a carcajadas sacudiendo colectivamente las malas ondas gordofóbicas.

Si quieres contactar con el Komando Gordix entra a nuestra **web**:

[komandogordix.noblogs.org](http://komandogordix.noblogs.org)

**Facebook;**

Komando Gordix

**Gmail;**

[komando.gordix@gmail.com](mailto:komando.gordix@gmail.com)

*Las Osas Combativas - Vigo\**

Somos un grupo de acción feminista antigordofóbico. Surgimos como respuesta a la presión que recibimos sobre nuestros cuerpos durante años, y como una reacción a la gordofobia institucionalizada. Buscamos por un lado despertar en las personas una mirada crítica que admita la existencia de la gordofobia en todos los ámbitos, y por otro que las personas gordas sintamos que no estamos solas en esta lucha, que somos muchas las que de diversas formas tratamos de combatir esta lacra. Pretendemos llevar a cabo acciones sencillas, que lleguen al mayor número de personas posible. La primera acción que realizamos consistió en introducir tarjetas con mensajes empoderantes y antigordofóbicos en los bolsillos de prendas de ropa en diferentes tiendas. Nuestra mayor pretensión sería que se sumase más gente, que realice acciones en las distintas zonas, y que también nos sirvan de inspiración para crear un flujo de ideas y acciones en ambos sentidos.

**FB:** <https://www.facebook.com/osa.combativa.7>

*Ballenas Asesinas- Madrid\**

Ballenas Asesinas es un grupo que se dedica principalmente a la denuncia social, específicamente a la lucha contra la gordofobia. Versionamos canciones que ya existen y transformamos el mensaje de la canción original a una canción que hable de los cuerpos y el activismo gordo. Luchamos poniendo nuestro cuerpo en el escenario como muestra de subversión política y de visibilización de la diversidad corporal. Tenemos una perspectiva feminista y anticapitalista e intentamos trabajar desde el humor.

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/Ballenasasesina/>

**Youtube:**

<https://www.youtube.com/channel/UCK46VjqDUCPJvp8IKwgkPPg?pbjreload=10>



Imagen vista en la web de Cuerpos Empoderados (2).

*Cuerpos Empoderados - Madrid\**

Somos un colectivo que se dedica principalmente a la lucha antigordofóbica. Tenemos en cuenta una perspectiva interseccional, por lo que también nos consideramos feministas, anticolonialistas, antiespecistas, anticapitalistas, etc.

El proyecto empezó en el año 2014 como un proyecto de investigación-acción para indagar con preguntas en el carácter estructural de la gordofobia. Con el tiempo dejamos de focalizarnos en la investigación y hoy continuamos haciendo acciones.

Desde el nacimiento del colectivo el proyecto se dedicaba principalmente a hacer lucha a través de redes sociales, pero hace tiempo comprendimos que era necesario, y más en una lucha por la aceptación de la diversidad corporal, poner el cuerpo. Actualmente además de dedicarnos a las redes sociales (que es una herramienta que nos sigue pareciendo eficaz) hacemos y organizamos charlas, talleres, divulgación de material (fanzines), proyecciones audiovisuales, etc. Toda en relación con la denuncia de la gordofobia y a la lucha antigordofoba.

**WEB:**

<http://www.cuerpoempoderados.org>

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/cuerposempoderados/>

### *Ramonak - País Vasco\**

Ramonak es un colectivo gordactivista de Euskal Herria, situado entre Bilbao y Gasteiz (Vitoria) que se pone en marcha a finales de febrero de 2016. Administramos la página *Lodifobiarik ez* en Facebook desde 2015 que intenta hacer gordactivismo virtual en euskera. Inicialmente, queríamos ser un grupo de gordactivismo, hacer acciones, pero al ser todas precarias, con vidas cambiantes etc, decidimos vernos mensualmente y estar en contacto a diario (vivimos en ciudades-pueblos diferentes) para contarnos las penurias: por ejemplo, si una va al médico y la mandan al nutricionista o al endocrino o al psiquiatra mismamente, por gorda, le hacemos apoyo emocional. Si a otra su padre le dice lo gorda que está y lo malo que es eso, le decimos lo buenorra que está y lo fabusola que es, mientras que le recordamos que ser atractiva físicamente no es una puñetera obligación -aunque en nuestro caso se cumpla-. Si alguna va a comprarse un pantalón o un bikini-bañador... como es obvio que va a sudar tinta china, ahí estamos las demás para dar apoyo moral. Terapia gratuita, vaya.

*(Ramonak no existe en la actualidad, pero podéis seguir la página de instagram [@gordaborrokafeminista](https://www.instagram.com/gordaborrokafeminista) administrada por algunas de las personas del colectivo).*



### *Stop Gordofobia - diferentes procedencias situadas en diferentes puntos del estado español y diferentes identidades de género*

Semilla que se germina en el 15M, de Tenerife, Islas Canarias, en 2012 entre Carlos Savoy, activista LGTBI y Magda Piñeyro, activista feminista. En la acampanada nombrada intercambiaron ideas sobre vergüenza, deseo aceptación, nutricionistas, dietas, fuerza voluntad, invisibilización... Llegando a la conclusión de que la gordura es un asunto político. Inicialmente, se crea un grupo de apoyo cerrado. Posteriormente, pasó a ser la página pública que conocemos actualmente y que, enseguida, tuvo mucha repercusión. La gente no dejaba de mandar mensajes privados denunciando páginas gordofóbicas y contenidos varios de discriminación, además de darse apoyo y luchar por la diversidad corporal y la aceptación de todas las tallas. Stop Gordofobia es un espacio antiespecista, feminista, anti-transfóbico, anti-capitalista... que

defiende muchas otras luchas como el poder de auto-determinación de los pueblos>>.

#### **Instagram:**

[@stopgordofobiaoficial](https://www.instagram.com/stopgordofobiaoficial)

#### **Gmail:**

[stopgordofobia@gmail.com](mailto:stopgordofobia@gmail.com)

#### **Facebook:**

[https://www.facebook.com/profile.php?id=524864217567648&ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/profile.php?id=524864217567648&ref=br_rs)



### *Yo soy la gorda - Murcia*

Desde Murcia, Yo soy la Gorda es un espacio de denuncia, reivindicación y visibilización de los cuerpos gordos. Este proyecto nace como respuesta a la gordofobia que sufren nuestros cuerpos en todos los ámbitos de nuestra existencia. Durante esta cuarentena fuimos más conscientes que nunca de la necesidad de construir un discurso anti-gordofóbico y politizado que dignifique nuestras vivencias y corporalidades no normativas. ¿Cómo lo haremos? Artículos, publicaciones, recomendaciones, diferentes secciones...en esta y otras redes sociales que podéis encontrar en nuestra biografía (échale un ojo, prima). Detrás de todo este tinglao' estamos Marta y Patricia, dos gordas con muchas ganas de tambalear los cimientos sobre los que se asienta la normatividad. Una normatividad que cuestionamos desde las distintas perspectivas y principios que rigen este proyecto: feminismo, género, sexualidad, clase...

Acha, ¿te apuntas o qué?

Las redes sociales son:

**IG:** [@yosoylagorda](https://www.instagram.com/yosoylagorda)

**TW:** [@yosoylagorda](https://twitter.com/yosoylagorda)

**Linktree:** [linktr.ee/yosoylagorda\\_](https://linktr.ee/yosoylagorda)

**Wordpress:** <https://yosoylagorda.wordpress.com/publicaciones/>

## Más colectivos:

- Jornadas GordiMalas llevadas a cabo el 9, 10 y 11 de diciembre de 2019, en Granada. Con página en instagram [@gordimalas](https://www.instagram.com/gordimalas)
- Gorda.Fest, jornadas online. Página en instagram [@gorda.fest](https://www.instagram.com/gorda.fest)
- La Primavera Gorda. Jornadas gordas en Barcelona- aplazadas-. Página en instagram [@laprimaveragorda](https://www.instagram.com/laprimaveragorda) así como página en facebook <https://www.facebook.com/La-Primavera-Gorda-106049597641591/?fref=mentions>
- We lover size. En instagram: *"Acompañándote en tus movidas y cargándonos prejuicios desde 2013. Amor propio, risas y muchas croquetas [info@weloversize.com](mailto:info@weloversize.com) [#weloversize](https://www.instagram.com/weloversize) [weloversize.com](https://www.weloversize.com)".*

9, 10, 11 NOV. 18



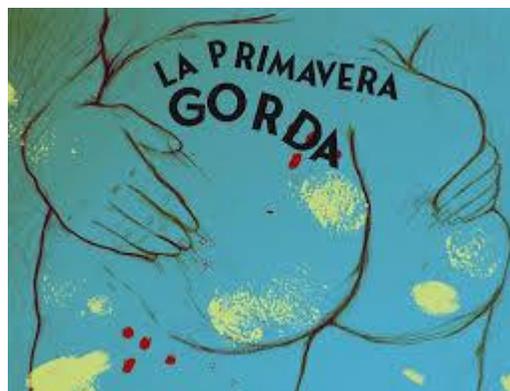
**VIERNES 9**  
16:00 Taller  
¡Tunéame esta lora!... si puedes. Gordura, autorrepresentación y redes sociales  
18:30 Taller  
Experiencias, empoderamiento y sororidad gorda (no mixto\*)  
21:00 Cenador  
21:30 Performance + pinchada  
\*no mixto = espacio para gordes y libre de tipos cishetero

**SÁBADO 10**  
12:30 Taller  
Engrasando la cisalla: reflexiones antiespectistas desde la gorda (sólo gordes)  
14:30 Comedor  
16:00 Documental + debate  
"Gordofobia" del colectivo Cuerpos Empoderados  
18:30 Taller  
Mi cuerpo es mi hogar. Celebrándonos a través del baile (no mixto\*)  
21:00 Cenador  
21:30 Conciertos  
Jabatas (Punk)  
Wake Up, Candelal (Punk)

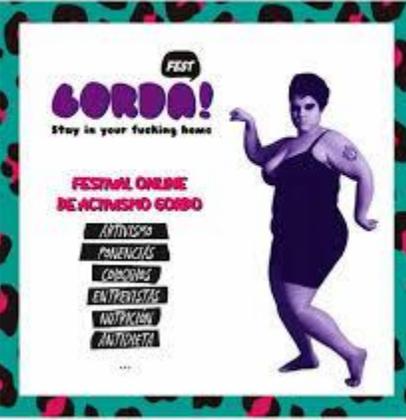
**DOMINGO 11**  
12:30 Charla  
Gordofobia en la TV  
14:30 Comedor  
16:00 Charla  
Gordura, cuerpo y descolonización  
18:30 Documental  
"Fat Underground" + intercambio de sentires  
20:00 Despedida (no mixto\*)

**LA QUIMERA** *cooperativa*  
METROS: LAVAPIES, LA LATINA Y TIRSO DE MOLINA

[gordimalas@gmail.com](mailto:gordimalas@gmail.com)



gorda.fest



**GORDA!**  
Stay in your fucking home

FESTIVAL ONLINE DE ACTIVISMO GORDO

ENTREVISTAS  
CONFERENCIAS  
ENCONTROS  
Y MÁS





## ACTIVISTAS

La lucha antigordofóbica va dando sus frutos en este país. Cada vez existen más colectivos, pero también más personas que hablan abiertamente de la causa publican libros, artículos, fatzines, conceden entrevistas, escriben desde sus blogs u otras páginas, organizan actividades, jornadas y charlas.

Nota. En todos los casos, lxs propixs activistas me han hecho llegar su descripción.

*\*La descripción de Itsaso Ramonak no está actualizada. No obstante, la mantengo en dicha lista por su trayectoria como activista de la gordura.*



Foto de Magdalena Piñeyro para Betevé (3).

*Magda Piñeyro – Montevideo/Canarias*

Mi nombre es Magdalena Piñeyro. Soy activista feminista y gorda desde hace unos cuantos años ya. Fui una de las fundadoras de la página de Facebook Stop Gordofobia en el 2013 y he escrito dos libros sobre esta temática "Stop Gordofobia y las panzas subversas" (2016) y "10 gritos contra la gordofobia" (2019), además de artículos, poemas y otros textos sobre gordofobia y activismo gordo. He participado también en el Komando Gordix y en la creación/escritura del Kabaret Gordix, una obra de teatro que gritaba la realidad de las personas gordas a ritmo de kabaret, con medias de rejilla y purpurina. Creo que el arte es una de las maneras más hermosas de comunicarnos, supongo que por eso escribo y de vez en cuando chapurreo un poco con la guitarra, en calidad de canSautora feminista. Actualmente trabajo como Formadora en Género y Agente de Igualdad, dando charlas, formaciones y realizando talleres en coles, institutos, asociaciones, centros culturales, y cualquier sitio al que me inviten, sobre racismo, machismo y gordofobia. También soy una inmigrante sudaka a tiempo completo en el Estado español. Pero para hablar de esto tendría que escribir otro libro.

La revolución feminista será gorda o no será.

La revolución gorda será antirracista o no será.

**Blog:** <http://ladobleefe.blogspot.com.es/p/sobre-este-blog.html>

*Itsaso Ramonak - País Vasco\**

Empecé a dar charlas y talleres en noviembre de 2016 y prácticamente he dado una al mes desde entonces. Todas sobre gordactivismo y diversidades corporales: la tiranía de las tallas. He dado talleres y charlas sobre todo en euskera. Desde adolescentes de 12-16 años, en gaztetxes, en casas de mujeres o para grupos específicos feministas de mujeres bolleras y trans que quisieran tratar el tema. Nunca doy charlas mixtas con hombres, esto es un requisito. Pertenezco al colectivo Ramonak. En mi vida personal: soy madre de dos perras Anais y Simone y profesora de Lengua, Inglés y Francés en secundaria. Me gusta comerlo todo en bocadillo.

(*Itsaso administra actualmente la página de instagram [@gordaborrokafeminista](https://www.instagram.com/gordaborrokafeminista)*).



Foto de Kai Guerrero en El Periódico (4).

*Kai - Barcelona*

Me llamo Kai, soy de Barcelona y hace 5 años que hago activismo gordo, principalmente virtual pero también he formado parte del Komando Gordix y Kabaret Gordo. **Se me puede leer en [cuerpoespaciorevelaciones.blogspot.com.es](http://cuerpoespaciorevelaciones.blogspot.com.es)**

O contactarme por **instagram**: Kai Guerrero.

*“Porque lo no-binario aparentemente se traduce en lo andrógino que a su vez se supone que tiene que acercarse a lo masculino (ahí entra el patriarcado siempre presente, claro): rasgos afilados, delgadez, líneas rectas. No por nada una de las personas más conocidas no binarias y estandarte de este canon de belleza andrógino es Ruby Rose. No tengo nada en contra de la gente no binaria andrógina y delgada. El problema es cuando sientan la base de lo que puede ser andrógino y lo que no; y a su vez respectivamente lo que puede ser no binario y lo que no”.*

*“Basta ya de esa androginia idealizada inalcanzable. Basta con intentar vender que solamente hay una forma de ser genderqueer”.*

*Adnaloí Vila - Barcelona*

Adnaloí Vila (Igualeda, 1994) es fotógrafa, diseñadora y artista. Participa del activismo político y social en diferentes ámbitos. Ha militado en la antigua Coordinadora d'Assemblees de Joves de l'Esquerra Independentista (CAJEI), en el Sindicat d'Estudiants dels Països Catalans (SEPC), en La Dalla - Col·lectiu Feminista de la Garrotxa y en Arran, la organización juvenil de la Esquerra Independentista. También participó en el proyecto del casal okupado del Espai pels Somnis de Igualada, y participó activamente de los movimientos sociales y populares de Igualada y La Garrotxa. Tuvo una militancia muy activa en Joves Trans de Barcelona, así como en otros espacios del movimiento LGTB, y también participa del activismo pro-sex, el activismo gordo y contra el centralismo barcelonino. Forma parte del equipo de administración de la página de Facebook Stop Gordofobia y ha creado junto a Carmen G. Megía Grasses Trans, una página de Facebook sobre gordofobia en valenciano. Se preocupa por trabajar siempre de manera interseccional con otros ejes de lucha, teniendo en cuenta las opresiones y violencias que sufre y los privilegios que tiene y las violencias que puede ejercer desde estas posiciones.

**Facebook Joves Trans de Barcelona:**

<https://www.facebook.com/JovesTransdeBarcelona>

**Facebook Grasses Trans:**

[https://www.facebook.com/GrassesTrans/.](https://www.facebook.com/GrassesTrans/)

*Andrea Pardo - Villena, Alicante*

Nació en el año 1994 en Villena, Alicante. Profesora de inglés y defensora de la educación pública. Activa en asociaciones feministas, antiespecistas y antifascistas de la ciudad, y militante en Izquierda Unida. Co-organiza jornadas, ponencias y manifestaciones como la del 8M en Villena. También participa en el punto lila en algún festival de música y ha escrito varios artículos en medios. Formó parte durante una temporada del equipo de administración de la página Stop Gordofobia en Facebook.

*Laura Fernández – Madrid/Barcelona*

Laura Fernández es investigadora y activista gordofeminista y antiespecista. Ha trabajado y trabaja en varios colectivos antiespecistas y antigordofóbicos. Estudió antropología social y cultural, y se le quedó en la mirada. Actualmente es investigadora en comunicación y está haciendo su doctorado en el ámbito de los estudios críticos sobre animales, la comunicación visual y los movimientos sociales, explorando el impacto que tienen las imágenes de violencia explícita en el cambio social. Laura es autora del libro [Hacia mundos más animales](#), donde plantea la importancia de entender cómo el pensamiento binario estructura nuestra forma de ver y habitar el mundo, y propone la necesidad de conocer y combatir de forma conjunta los diferentes sistemas de opresión que afectan a los cuerpos considerados "otros", incluidos los de los animales no humanos. Junto con Gabriela Parada, ha trabajado la conexión entre la gordofobia, el veganismo y el especismo, que han plasmado en diversos talleres y charlas con el título *"Engrasando la cizalla: Reflexiones antiespecistas desde la gordura"*. Para contactar con Laura, puedes escribirle un correo: [lauferagui@gmail.com](mailto:lauferagui@gmail.com).



Foto de Enric López por Binomio Mujeril, serie “Mirar(-me): Disfruta de tu forma” (5).

*Enric López Ortíz - Torrent, Valencia.*

Natural de Torrent, Valencia. Activista en redes desde hace unos 5 años, escritor que sigue luchando por alcanzar sus metas, con varios oficios para ganarse el pan y cada día más rojo que la sangre que decía aquel.

Se me puede localizar en:

**Facebook:** <https://www.facebook.com/enric.lopez.794/>

**Blogger:** <http://reflexionespropiasnocheslargasy.blogspot.com/>

*Nina Canovas - Valencia*

Me llamo Nina Navajas-Pertegás y soy una mujer cis y gorda. Me formé como trabajadora social y como máster en género y políticas de igualdad. Mi activismo gordo es, particularmente, académico y comenzó en el año 2015, cuando enfoqué mi trabajo de fin de máster al estudio de los discursos sobre belleza y salud en el contexto español. En 2016 obtuve una beca del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte para preparar mi tesis doctoral, sobre experiencias de vida de mujeres gordas, desde una perspectiva feminista. Este trabajo sigue en curso mientras imparto docencia en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universitat de València. Con mi trabajo, pretendo contribuir a los debates sobre la gordofobia y sobre la construcción de la gordura y los cuerpos gordos, en el contexto castellanoparlante, dentro del campo interdisciplinar de estudios relacionados con el cuerpo. Puedes consultar algunos de mis trabajos aquí:

[https://www.researchgate.net/profile/Nina\\_Navajas-Pertegas](https://www.researchgate.net/profile/Nina_Navajas-Pertegas)



*Elena - Leganés, Madrid*

Soy Elena aka [@sucubolenguaraz](#) (Insta) la puta gorda loca, llevo unos años en el activismo gordo, con especial interés en la intersección entre gordura y trabajo sexual, gordofobia en la infancia y secuelas emocionales de las agresiones gordofóbicas. No soy ninguna académica ni tengo más saber que el de comunicar mis experiencias y mis emociones para visibilizar todo lo que implica ser gorda a día de hoy. Solo puedo ofrecer hablar con el corazón en la mano y acompañar en el sufrimiento que conlleva la opresión.

### Más activistas (perfiles vistos en Instagram):

[@apuestaprincesa](#)

“Neurodivergente y de las gordas. Intento concienciar sobre las enfermedades mentales”. En su instagram también habla de gordofobia.

[@queerpunkyrriot](#)

“Feminista y revoltosa. Sin miedo a la vulnerabilidad. Research en [@LiquenDataLab](#) Talleres, asesoramientos y + en [@magrana](#) y [@asdessex](#) [www.mujeresy musica.com](http://www.mujeresy musica.com)”.

[@sakaslasgarras](#)

“Cumbre. Nb. Elle. Antigordofobia, antiespecismo, neurodivergencia y otras historias para no dormir [@q0c3.ind](#)”.

[@nadiavgb](#)

“Ni yo sé qué hago aquí. Me gustan los libros, el hummus y las series de mierda. Surditas en proceso. Filósofa UGR”.

[@loyejos](#)

“José Yépez López (Él/Him). Fundador de [@gaudimos](#) Afectividades, géneros, sexualidades. ENTRADA CONGRESO [@la otra educacion sexualidadadolescente.com](#)”.

[@shaleenvegan](#)

“Vegane, bollera, NB, transfeminista y activista contra la gordofobia”.

[@soniamercury\\_up](#)

“Sonia Mercury Up. Personal Blog. My business: [@soniaupshopcurvy](#) [@pelusoniaup](#) Info y Colabs MD. Escritora amateur en [@wattpad](#) [www.wattpad.com/story/203227696](http://www.wattpad.com/story/203227696)”.

[@paulefdz](#)

“PAULA. Feminist & bosypositive. Vinted: [paulefdz](#). 21buttons: [paulefdzcloset](#) Vitoria-Gasteiz. Embajadora diversual. Descuento shein: [paulefdzQ3](#)”.



ApuestaPrincesa. QueerPunkyRiot. SakasLasGarras.

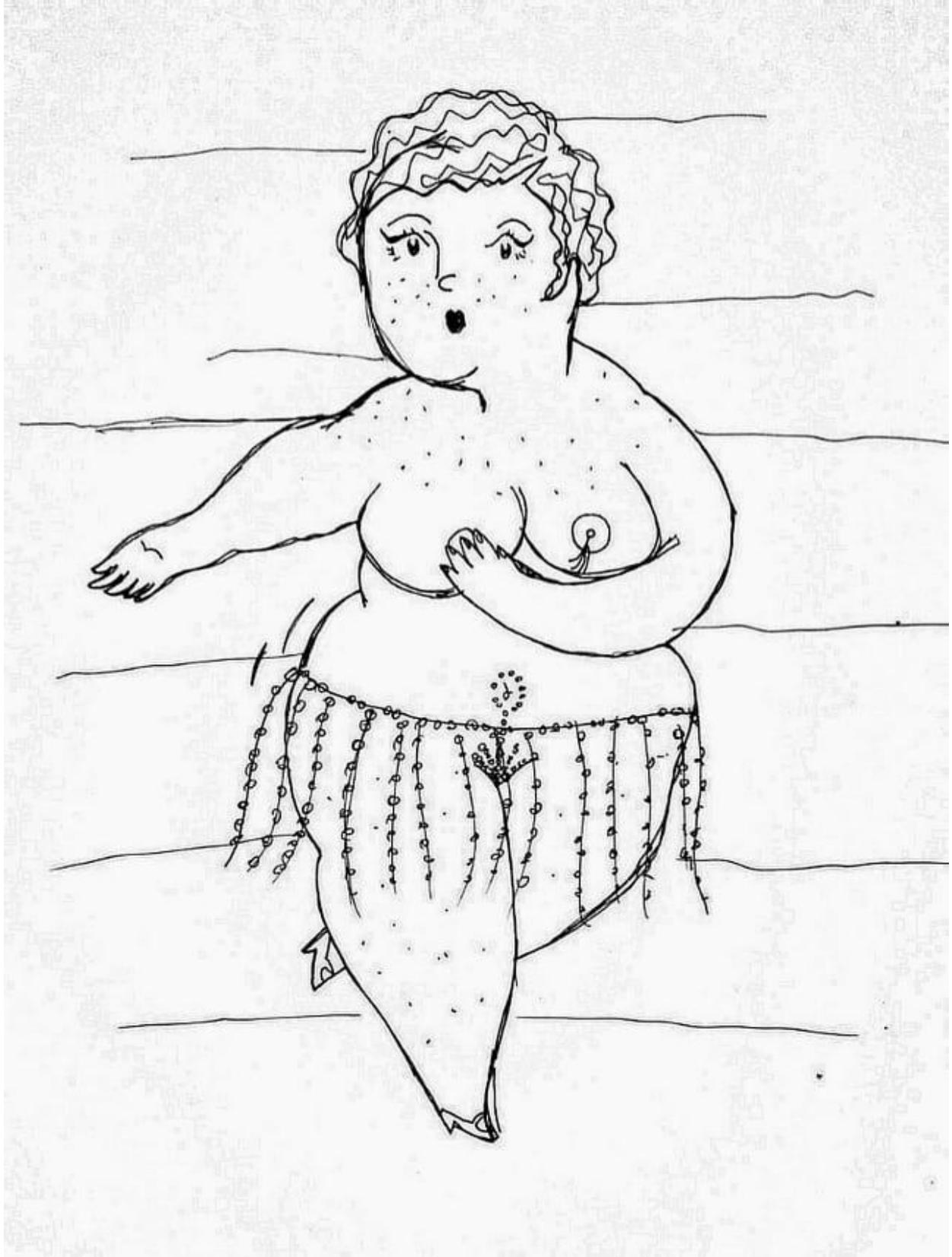


NadiaVGB. LoYeJos. ShaleenVegan.

SoniaMercury.



PauleFDZ.



## CULTURA Y ARTE

Las producciones culturales que el sistema nos ofrece hablan de la gordura como una enfermedad que evitar y excluir. Una de las reivindicaciones más importantes del colectivo gordo es la de generar un contenido cultural propio donde mostrar la gordura desde puntos de vista diversos, lejos de prejuicios y estereotipos. Existen un buen número de personas produciendo contenido, ya sea a través de la ilustración, la música o la fotografía, entre otros medios. Algunas de las siguientes personas vinculadas al arte y la cultura no son activistas contra la gordofobia, o al menos no se han pronunciado al respecto de manera abierta y/o con un posicionamiento radical (entendiendo este, como aquel que va a la raíz del asunto), sin embargo, su mera presencia y el cuestionamiento que han hecho a la cultura de la delgadez en algunos momentos es relevante para todxs nosotrxs.

Nota. Algunas descripciones han sido redactadas por las personas interesadas, otras las he escrito yo misma a través de entrevistas o consultas a otros lugares web.



Ilustración "Oh my nipples!" de Paloma Pérez (6).

*Paloma Pérez - ilustradora, Alicante*

Paloma Pérez es una ilustradora infantil de Alicante. Aunque también trabaja en otro tipo de proyectos fuera del mundo infantil, reconoce que es dónde se siente más cómoda. Su proyecto personal, que empezó en 2015, es autobiográfico y trata de expresar a través de su experiencia sentimientos o situaciones que ha vivido o sufrido a lo largo de su vida por ser una mujer gorda. Pero no todo han sido malos momentos, sobre todo le gusta hablar del proceso de cambio interior que vivió y que la ha ayudado a ser quien es en la actualidad: la aceptación. Algunas de sus ilustraciones hablan de ese día en que se

miró al espejo por primera vez y se enamoró de sí misma y su nueva forma de verse, completamente desnuda y sin prejuicios.

**Web:**

<http://www.palomaperez.com>

**Email:**

[hola@palomaperez.com](mailto:hola@palomaperez.com)

**Instagram:**

[@palomaperezreyes](https://www.instagram.com/palomaperezreyes)

*Road Ramos - cantautora, Murcia (7).*

Murcia, 1988. Con 23 años produce un disco de El Kanka y otro de Muerdo. Además, ha trabajado con un número considerable de referentes en la escena nacional, Lolita y Rosario Flores, Marwan, Rozalén, José Mercé... Road Ramos tiene dos álbumes publicados: "El desmontaje del productor" y "¿Qué sueñan los perros?" y es considerada para algunas personas como una cantautora punky. Destaca en Road Ramos otra faceta como ilustradora y pintora, a pesar de que dejó la carrera de Bellas Artes para estudiar sonido en Madrid. Road Ramos ha mostrado su implicación con el feminismo, la lucha LGTBI y también la antigordofobia, compartiendo en redes sociales sus reflexiones y experiencias propias, desde cómo le explicó a su madre que era lesbiana hasta el relato del día que le gritaron gorda en la calle. Road Ramos además es fan de la serie "My mad fat diary".

**Web oficial:**

<http://roadramos.com/>

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/Roadramos/>

*"Siempre me has gustado,  
Desde que naciste,  
Con tus carnes de más,  
Tu pecho estriado.  
La ropa que vistes y el olor a tabaco.  
¿Quién no teme no amarse si no puede o no sabe?*

*Gorda. Que nada te sobra. Gorda.*

*Tú, tan triste y tan joven.  
Tan llena de gloria.  
Que puede con todo y le vence una mosca.  
¿Cómo puedes someterte a lo que diga la gente?  
Confía en mí, ¿en quién sino?  
Mueve tu culo y abre la puerta.  
Está detrás la rendición  
O la menos hay brisa fresca;  
Y gilipollas, ¡que sorpresa!".*

*Itziar Castro - actriz, Barcelona (8).*

Catalana con nombre vasco y apellidos gallegos, Itziar Castro (Barcelona, 1977) es actriz, showwoman, cantante y artista de burlesque y cabaret, con más de 20 años a sus espaldas en la profesión vive su momento más mediático en el año 2017. Premio a Mejor actriz en el Festival de Cine de Terror de Buenos Aires por “Matar a Dios” (Premio del Público Sitges 2017) y nominada a los Goya 2018 como mejor actriz revelación por su papel en Pielés. Reivindica su corporalidad como una más entre la diversidad de pesos, alturas, formas, pero también su valía como artista: *“No sólo soy gorda, también soy actriz”*, recordando a una industria que busca la normatividad corporal y rendir cuentas a los cánones de belleza impuestos. Ser visible en un mundo que vive de la imagen le ha llevado a recibir apoyos, pero también mensajes de odio que la culpan de promover la enfermedad y no hacer nada al respecto para “cuidarse” (o, mejor dicho, adelgazar).

**Web oficial:**

<http://www.itziarcastro.com>



Itziar Castro para Harper's Bazaar fotografiada por Félix Valiente (8).

Me voy a amar  
como si nunca  
me hubieran herido



Ilustración Artemapache (9).

*Artemapache - artista multidisciplinar, Barcelona*

Soy Arte Mapache, artista multidisciplinar. Estudié fotografía y diseño audiovisual. A finales de 2016 nació Arte Mapache, un proyecto de ilustración, poesía fotografía, feminismo interseccional, activismo y como terapia propia de una sociedad que ha hecho durante años que me avergonzara de mi cuerpo, ya que no entraba dentro de los cánones de belleza establecidos. A través de mi trabajo, mis propias vivencias y testimonios reales se muestra la diversidad de cuerpos y de identidades no hegemónicas para romper con la normatividad que se nos intenta imponer, dar lugar a otras realidades invisibilizadas, empoderar, liberar, empatizar, formar redes de curas, crear nuevos referentes y espacios de reflexión. En constante transformación y experimentación. Pongo en cuestión los cánones de belleza que hay establecidos dentro de un sistema que oprime a las personas que salimos de la normatividad. Utilizo el arte como herramienta de transformación social para (des)\*aprender individual y colectivamente y ver más allá de las fronteras que nos han construido durante años en esta sociedad marcada por estereotipos nocivos y constantes a través de la publicidad, cine, televisión, moda, etc. También formo parte de diferentes colectivos [@selenitaspower](#) [@laprimaveragorda](#) y tejo complicidades junto a [@monogamaloserastu](#) [@lamagduchi](#). Puedes ver mi trabajo en [@artemapache](#)

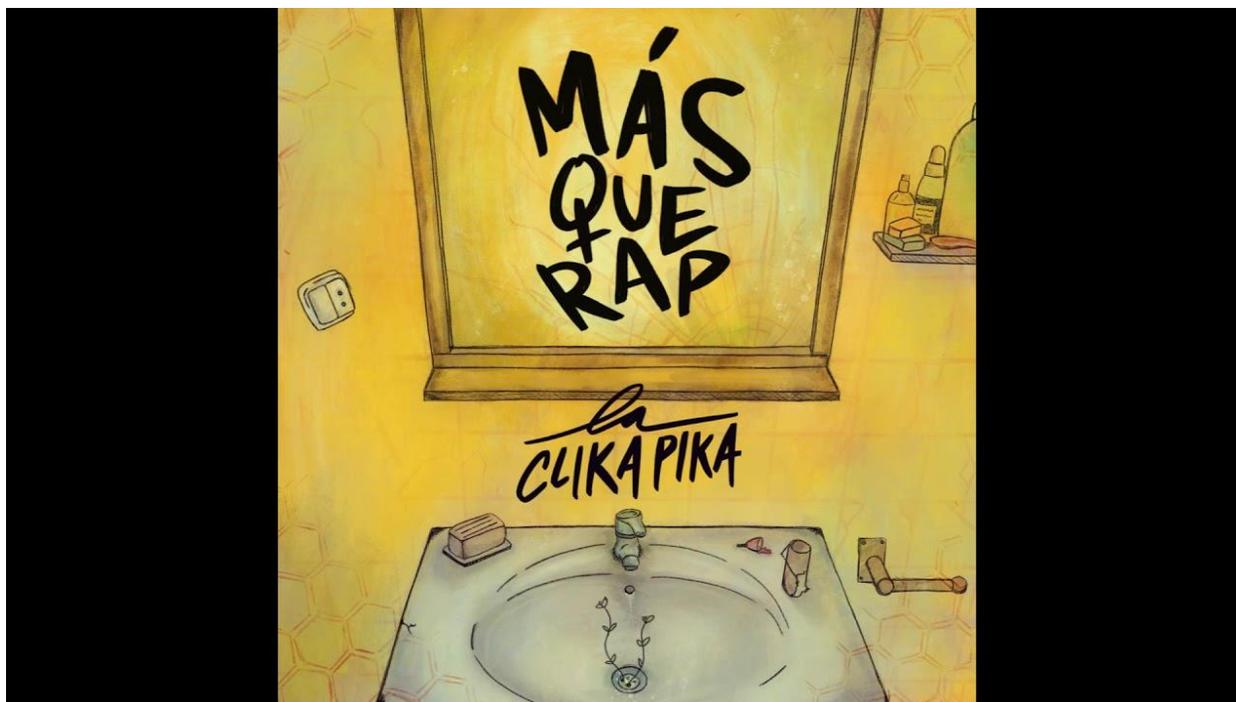


Imagen vista en Youtube La gorda // La grieta (10).

*LA GRIETA – Rap, Barcelona*

Rap, performance y poesía gorda en Barcelona. Voz, cuerpo y energía. Trabajo con LA CLIKA PIKA y con el KOMANDO GORDIX.

Poesía:

<https://poliedrikablog.wordpress.com/>

**Fanzine:** Lírika HistériKa.

Más que rap, de **la Cliqua Pika**:

[https://www.youtube.com/watch?v=guMz\\_9wy6PY&list=PLU\\_N45gfGkLHLC86xObBFHuaGMQZUHen](https://www.youtube.com/watch?v=guMz_9wy6PY&list=PLU_N45gfGkLHLC86xObBFHuaGMQZUHen)

**El rap de la gorda**, videoclip de Komando Gordix:

<https://www.youtube.com/watch?v=9w5NQf0YbVs>

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/lagrieta.delmuro>

**Instagram:**

[@grie\\_ta](https://www.instagram.com/grie_ta)

*Lapili – Arte textil, danza, música, Ciudad Real (11).*

Pilar Robles, de 23 años, conocida por acudir a Factor X con el dúo (Glitch Gyals) que forma con su primo Alejandro, Jirafa Rey, a cantar “Cómeme el donut”. El vídeo de la actuación se hizo viral en poco tiempo y mucha gente pensó que estábamos ante una moda pasajera sin trasfondo alguno. Pero nada más lejos de la realidad. Lapili, muy vinculada a las danzas urbanas, el twerk y el dancehall, entre otros, también apuesta por la confección de ropa a partir del reciclaje y es la creadora del visón vegano. Lapili le canta a las mujeres libres que se quieren o no depilar y a los muslos grandes que hacen ruido cuando se mueven.

Ella misma muestra su cuerpo no normativo apostando por el empoderamiento de todas las bellezas.

**Web Oficial:**

<https://www.lapilipili.com/>

**Vídeo “Muslona”:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CR3IWJfQedg>



Alberto Velasco para Shangay (12).

*Alberto Velasco - actor, Valladolid (12).*

Alberto Velasco (Valladolid, 1982) es el último talento del teatro castellano y leonés. La oportunidad le llegó sin buscarla, la fortuna de darse casi de bruces con el elemento clave de los escenarios hoy: un director de casting tras seis meses viviendo en Madrid. En los últimos tiempos se le ha visto en “Señoras del (H)Ampa” y “Madres”. Velasco también es una persona comprometida y reflexiva, abiertamente gay y siendo gordo, defiende la diversidad y a los colectivos tradicionalmente invisibilizados.

*“Como homosexual no he sentido el privilegio que tienen los hombres heteros de vivir en un mundo hecho por y para ellos”.*

*“Si eres gay, mejor que no lo parezca, que no tengas pluma y vistas de manera heteronormativa, si no es así, la sociedad te castiga con el linchamiento o con la invisibilidad”.*

*“Está claro que nadie quiere ser gordo, ni tener diversidad funcional, ni ser enano. Pero nos hacen el favor de hacernos un hueco como secundarios. Pero tenemos que estar, como todo el mundo, en las historias principales”.*

*“Me parece hermosísimo lo que la sociedad considera taras”.*

El actor además acaba de lanzar el libro *“Pobre, gordo y maricón”*, con la editorial Marli Brosgen e incluye, 25 escritos poéticos, 25 mensajes reales de guasap y el guión del segundo cortometraje que va a dirigir.

*“La poesía nos salva un poco de la realidad, que es muy cruel, y trata de dar visibilidad a las personas gordas”.*

*“Nos cuesta ver a personas gordas porque tenemos la mente muy entrenada para ver la normatividad. Incluso cuando cuentas tus propias historias, pones imágenes de personas normativas por lo que es necesario hacer un esfuerzo extra”.*

*“Creo que es el momento. Y yo no sería coherente, ni con mi manera de ver el mundo ni con mi manera de querer cambiar las cosas, si no lo hiciera así”.*

### Más cultura y arte:

Teté Delgado. Actriz, locutora de radio y cantante. Ferrol, La Coruña, Galicia. 1965. Televisión: El Súper, Mira quién baila, Son de estrelas, Ellas y sexo débil. Teatro: Gordá, El pisito. Grupos: Teté y los Supremos, anteriormente, en la actualidad Teté y los Ciclones. Radio: O Miradoiro, La Jungla (13).



Teté Delgado para El Mundo (13).

The Unicorn Tattoo. Sabadell, Barcelona. Activismo y tatuajes en instagram [@theunicornattoo](https://www.instagram.com/theunicornattoo)



theunicornattoo ❤️

Reivindicar nuestros cuerpos como campo de batallas.  
Reapropiamos del insulto.  
Convertir todo lo personal en político.

GORDA. Ni gordita, ni rellena, ni ancha de huesos.

Gracias por elegir este diseño ❤️

Tatuaje visto en el instagram de The Unicorn (14).

Roy Galán. Santiago de Compostela. 1980. Escritor, articulista (Cuerpamente, La Sexta), influencer, activista LGBTI [@roygalan](#). Licenciado en Derecho (15).



Roy Galán para Elle (15).

Miquel Montoro. Sant Llorenç des Cardassar, Mallorca. 2006. Youtuber e Instagramer. Miquel habla de la vida en el campo principalmente. Una parte de la ultraderecha española arremetió contra él a través de comentarios gordofóbicos (16).



Foto vista en Ciencia y Tecnología (16).

Añado dos páginas de ropa XXL que me gustan:



- Sonia Up Shop Curvy. Jérez de la Frontera, Cádiz, Andalucía. Tienda física y online llevada por dos hermanas que reivindican mucho la diversidad corporal. Inclusive organizan desfiles con personas de todas las tallas. Merece la pena seguirles.

<https://www.facebook.com/Soniaupshop>

<https://soniaupshopcurvy.com>

[@soniaupshopcurvy](#)

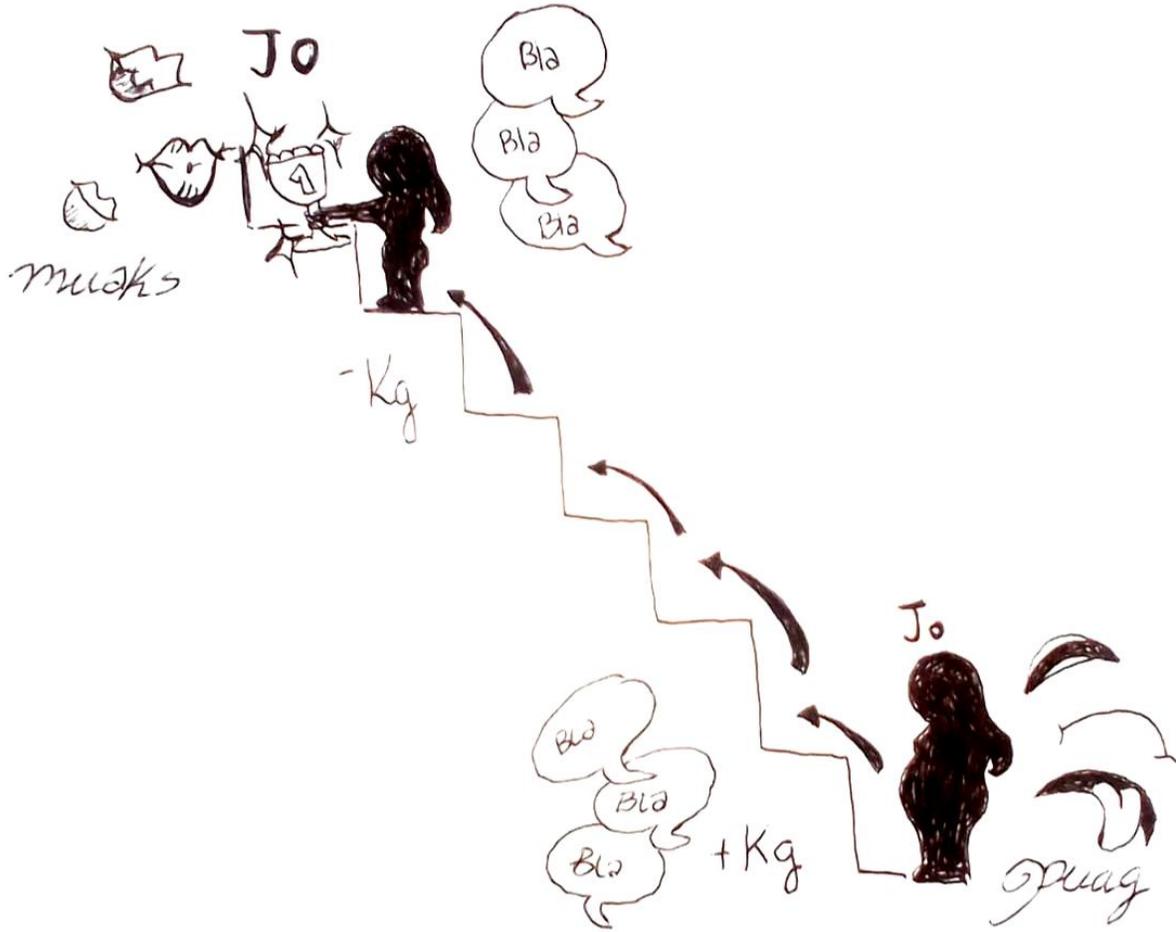
- Helen Curvy's. Tienda física y online. Cúllar Vega, Granada, Andalucía.

<https://www.facebook.com/HelenCurvy>

<https://helencurvys.es/>

[@helencurvys](#)





## TEXTOS

La gordura no es un tótem ni un mantra ni describe un perfil único de persona. Además de ser una corporalidad vivida de manera diferente según el caso. Existen tantas gorduras como personas gordas hay. La gordura puede interaccionar, y de hecho interacciona, con múltiples realidades. ¿Qué es ser mujer cis y gorda? ¿Qué es ser hombre cis y gordo? ¿Qué es ser trans y gorde? ¿Qué es ser persona gorda y diversa funcionalmente? ¿Y cómo vive una mujer delgada su privilegio? ¿Desde cuándo percibimos la gordofobia de la sociedad? ¿Cómo intentamos hacer las paces con nuestro cuerpo disidente? Para conocer un poco algunas de estas realidades se adjuntan seis textos. Gracias a todas las personas que han participado con sus escritos aportando visiones diferentes, experiencias e ideas que alimenten la lucha contra la gordofobia y sirven para hacer pedagogía.

Gracias a Jesús Frare, quien habla abiertamente de cómo es el mundo del hombre cis-hetero-blanco y su postura (de mierda) hacia las corporalidades diversas de las mujeres. Gràcies també per reivindicar la nostra llengua.

Gracias a Sònia Moll por reflexionar desde la delgadez de un cuerpo cambiante, por explicar qué es eso del privilegio delgado y demostrarnos que la flacofobia no existe. Gràcies, moltes gràcies Sònia.

Gracias a Rosa Ortiz por explicarnos de una manera tan sincera y sensible como vive su corporalidad de mujer diversa funcionalmente y gorda.

Gracias a Enric López por cuestionarse en su proceso de aprendizaje y activismo como aliado feminista, así como exponer la experiencia gorda masculina en un sistema que encorseta bajo unos parámetros determinados (generalmente tóxicos) la misma.

Gràcies a Adnaloí Vila por recordarnos la invisibilidad que los cuerpos gordos sufren cuando queremos adquirir ropa. También por aportar tu experiencia en este sistema transfóbico. Moltes gràcies. Jo també sóc una senyora!

Gracias a Magda Piñeyro por esos poemas y textos maravillosos que sube a su blog. También por haberme dado la oportunidad de ser parte de la familia de Stop Gordofobia.

Para acabar, podéis leer un texto de mi autoría. El relato es un hecho real.

Gracias por haber leído *“Sin lorzas no hay feminismo”*.

Carmen G. Megía. Valenciana. Educadora Social. Feminista. Roja. Clase curranta. La rara de la familia. Senyora desde que el mundo es mundo. Gorda [@estriadafatactivism](https://twitter.com/estriadafatactivism)

## ***Gambes i medalletes***

*Jesús Frare*

Si, vosaltres us rieu, però, si ningú us veiera, i amb el llum apagat, obriríeu silenciosament els llençols i us ficaríeu a dins! Ell era un argentí convençut de ser molt graciós i l'ambient de falles el tenia massa content. Qualsevol cosa servia per a riure i aleshores la cosa fou ella, companya d'alguns de nosaltres a l'institut que no feia tant que havíem deixat enrere. Molts riures d'un grup d'homes, després d'aquestes frases sempre venen molts riures que tapaven el meu silenci de segona fila, d'una integració incòmoda, però integració.

Els riures sempre premien el valent que ocupa el silenci i genera aparença de diversió, de bon moment remullat en alcohol. A l'ambient es talla el neguit pel previsible fracàs del mascle que no anava "a triomfar", altra vegada i, no ens enganyem, com venia sent allò més habitual. Perquè el mascle no es diverteix ni gaudeix del moment, almenys no sempre. El mascle sempre fa currículum, està de cacera i fa marques al seu cinturó, competeix i es justifica. Amb més de 25, em donà una lliçó vital un latinlover eivissenc que passava dels 30 i que, a les últimes vacances de pasqua, havia "triomfat" amb un xiqueta madrilenya d'un grup on totes tenien la sospitosa edat de 18 anys. Aquella nit a l'Akuarela tirà de serrell sobre la cara, de somriure forçat i de tòpics per a anar-se'n tres vegades i amb tres xiques diferents. I cada vegada que tornava a entrar ho feia amb el símbol de la victòria dibuixat amb els dits. Com li haguera agradat que un focus il·luminara eixos moments! Acabada la gesta, la lliçó vital consistí en que s'havia d'anar per feina, que l'error estava en gastar massa temps parlant i, pitjor encara, escoltant. S'ha d'identificar l'objectiu, tindre clara l'estratègia, rematar i bon vent i barca nova. L'exemple que utilitzà és l'última de les tres xiques que es marxaren amb ell. Si queda poc temps, a per les lletges i les grosses, que mai falla. Heu vist el que em costà? Doncs no estava ella contenta d'estar amb algú com jo! Mentalment torní a l'institut, amb aquell altre mestre de fireta. Jo estava convençut que a sa casa no hi havia espills o, pitjor encara, que era un vampir, perquè el paio es pensava que era guapo.

- Heu d'anar a per les gambes!

- Gambes???

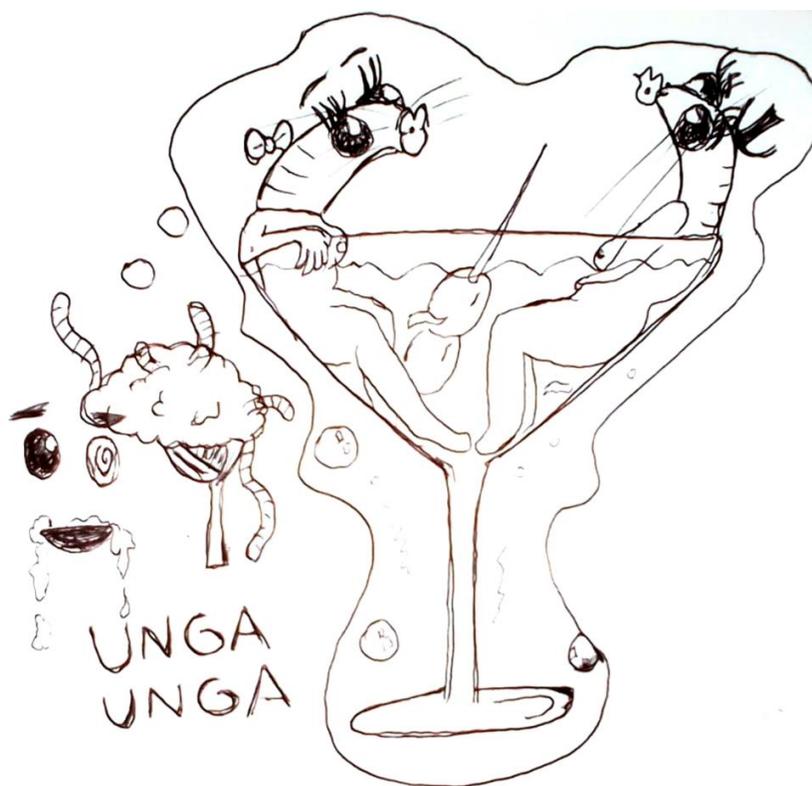
- Si, les que les lledes el cap i tota la resta està bo!

Ací s'han de posar riures. Els riures de sempre.

Una gamba era una "lletja" de cos normatiu. Per exemple, una xica amb el nas molt gran, que en el cas d'aquest paio el podia tindre la meitat de gran que ell. Malgrat aquella totxa que semblava el bec d'un voltor, el vampir es podia considerar atractiu i ho justificava amb totes les marques del seu cinturó, de la mateixa manera que feia el latinlover eivissenc. De nit eren uns triomfadors que follaven i de dia, sense el vestit de superheroi, eren uns cretins davant dels desgraciats que escoltaven les seues batalletes i reien. Els riures de sempre. Com veieu, sempre han existit idiotes com aquests que ara fan "classes de seducció".

Només canvia que, fins fa poc, la idiòcia docent era amateur i, per tant, els idiotes que escoltaven amb ànsies d'aprendre, com no ho havien fet mai a l'escola, l'institut o la universitat, doncs no pagaven. I la mecànica sempre ha estat la mateixa: caçar, competir, triomfar, fer currículum.

I elles? No són res més cossos comestibles, des del menjar de luxe a la primera cosa que portar-se a la boca. No són res més que marques al cinturó de reaccions previsibles davant aquesta o aquella altra mentida. El patriarcat és l'ecosistema de tota aquesta bajanada, on els cretins aprenen a fer de depredadors i les xiques assumeixen el seu paper de presa fins que es solten la mà i comencen a enviar matxunos a cagar a la via. Els homes sempre han estat amb "lletges i grosses". Com deia aquell argentí, sempre han obert el llit amb el llum apagat i han acarolat, han besat, han fet sentir i, qui sap, fins i tot s'han atrevit a sentir. I sempre han estat tan idiotes de tapar-ho tot amb vergonya, de culpa i de tot un quadre de justificacions basades en la virilitat i en donar-li un ús a la sagrada eina que no siga el de pixar de peu. El que hauria de ser bonic, ho han cobert de merda.



### ***Prima, privilegiada***

*Sònia Moll Gamboa*

La normatividad ha establecido que la gordura es la presencia de un cuerpo que debe ser silenciado y eximido de la esfera pública y, con ello, de la política.

Paz Moreno, "Hacer cuerpo: gordura y empoderamiento femenino".

Ser conscients dels privilegis sense haver-los perdut mai és molt difícil. Parlo d'una consciència global, no únicament racional. Podem arribar a entendre les raons del privilegi, argumentar-les, creure-les i acceptar-les (que no sempre vol dir assumir-les, perquè l'assumpció implica responsabilitat, i la responsabilitat, transformació i renúncia); però si no hem viscut en carn pròpia el que implica no tenir un determinat privilegi, si no ho hem passat pel cos, si no ens ha mogut les cèl·lules, les entranyes, els músculs, les emocions, llavors la consciència es queda en un equilibri fràgil, sempre a punt per a la resposta defensiva, l'autojustificació, la temptació del discurs victimista.

Estic prima, he estat grassa i per això sé que ara visc una situació de privilegi que abans, de nena i de preadolescent, no tenia. En el meu cas, la consciència del privilegi d'estar prima va ser immediata i mai no ha deixat d'estar entelada de culpa. És com si hagués tingut la sort d'escapar d'un lloc de dolor i silenci i ara m'ho mirés des de la barrera de les supervivents, amb la por sempre, amagada i indicible, d'haver-hi de tornar en qualsevol moment. Podria parlar-vos amb coneixement de causa d'aquest lloc de les persones no primes (de les dones no primes, de fet, perquè la gordofòbia és estructuralment masculista, també la que pateixen els homes). Parlar-vos de les burles, del cos esborrat, del cos no mirat, del cos no contemplat --no desitjat. Dels "bonica de cara", dels ulls d'altres clavats en tu tant si menges una amanida com si menges una paella --si menges, simplement--, de les teories pseudocientífiques sobre els perills de relacionar-se amb una persona grassa. Però us parlaré del lloc que ocupem les dones primes, del meu privilegi d'ara, que visc des d'un malestar que no deixa de ser la por de tornar a patir el mateix dolor d'abans (les burles, els judicis, les condemnes, l'autoodi i el menyspreu) afegit a la certesa, difícilíssima d'assumir des del meu feminisme polític, que la relació no sanada del tot amb el meu cos em separa de les dones que pateixen gordofòbia, per més empatia que hi vulgui i hi pugui posar.

El lloc de les dones primes és, per començar, un lloc corpori visible, no silenciado, no vetat, com diu Paz Moreno, de l'esfera pública. Ets cos, tens un cos, que no és un estadi defectuós que ha d'evolucionar en cap sentit, que no s'ha de transformar obligatòriament per poder ser mostrat, visibilitzat. El lloc de les dones primes és un lloc corpori possible, vivible. Un lloc on el cos es viu sense que construeixi la pròpia identitat: si tens un cos prim, pots ser amable o antipàtica, sana o malaltissa, esportiva o sedentària, sensual o no sensual. El cos prim no es llegeix mai per se com a mandrós, lent, limitat, malalt, no desitjable, ridícul, lleig. Sent prima puc dir que no m'agrada l'esport o que em venen de gust dos ous ferrats amb patates fregides i una cervesa sense rebre consells de salut que no he demanat o sense que se'm censuri verbalment. El cos prim es llegeix des de la possibilitat: possibilitat de ser-hi (de ser vist, tingut en compte, valorat, desitjat) i possibilitat de ser, simplement, sense construccions identitàries prèvies basades en el pes; possibilitat no únicament de ser desitjat, sinó també de desitjar, perquè el cos no prim que desitja és ridiculitzat, escarnit o com a mínim compadit. Per això és tan meravellosament revolucionari que la Rai de *My Mad Fat Diary* visqui el desig sexual del seu despertar adolescent sense tabús, i que tot i això hagi de travessar el procés de l'enamorament del noi més guapo de la colla amb la inseguretat oberta de bat a bat com una ferida lletja. Per això és tan significativa l'escena de la sèrie *Porca misèria* en què el personatge guapot, triomfador i esportista, el Roger, enamorat des de fa uns quants episodis d'una

traductora del japonès que és grassa, la Natàlia, se'n va tot sol a la muntanya a cridar a ple pulmó el que no s'atreveix a dir-se ni a ell mateix: "M'he enamorat de la gorda! Estimo la gorda!".

*Your Fat Friend*, l'autora anònima de l'article "It's hard to date when you are fat, but not for the reasons you may think", escrivia: "I want love. And as a fat person, there is audacity in that". És aquest, el privilegi en majúscules: el cos prim no necessita audàcia per estimar i ser estimat. La possibilitat sempre li existeix. Aconseguir-ho o no aconseguir-ho depèn d'altres qüestions que no tenen a veure amb el seu índex de massa corporal. I aquest privilegi és també trampa i dolor, perquè li és donat pel mateix sistema opressiu que esborra i escarneix els cossos de les dones grasses i objectivitza el de les dones primes. És aquest, el privilegi del qual és difícil ser conscient (de manera global) si no has patit gordofòbia en carn pròpia. Per això l'única manera de revertir-lo, a banda de la conscienciació responsable, és reelaborar la relació amb el propi cos i deconstruir el desig per tornar-lo a construir en un escenari en què tots els cossos siguin vivibles i tinguin totes les possibilitats. També la d'estimar i ser estimat, sense que els calgui audàcia per aconseguir-ho.



## **El cambio**

Rosa Ortiz Ballester

*"Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto". (Aristóteles).*

Tengo un cuerpo no aceptado por los cánones de la sociedad, tanto por mi discapacidad física como por mi peso. Estoy mucho más condicionada por mi discapacidad que por el peso, pero este último aspecto también me condiciona, me limita todavía aún más que si tuviera un peso estándar. La dificultad de adelgazar y la ansiedad por la presión social, me inclina a coger la postura de que no me importa y que ya lograré "estar bien" cuando salga de mi zona de conflicto.

Realmente nunca me ha molestado tener sobrepeso. Si alguna vez me he sentido mal por ello ha sido más por la presión que recibía de la gente de mi entorno y el rechazo de la sociedad. Hubo un momento que ser gorda era mejor para mí. Si me decían gorda, me sentía dentro de lo "normal" ya que era algo que si podía cambiar o mejorar cuando yo quisiera. En cambio, tener una discapacidad física no se puede cambiar y es algo que vives con ello toda tu vida. He intentado ocultar mi cuerpo y he podido experimentar cómo algunas personas cercanas, quienes han sido educadas en este sistema con valores negativos como la imposición de unos cuerpos perfectos y la exclusión, me recuerdan e imponen el cambio bajo la etiqueta de que es por "mi bienestar". Todavía se asocia el tener un cuerpo que no entra en las normas a la falta de salud física y mental.

De pequeña tuve que oír frases como: "mejor que lleves pantalones para que no se te vean las piernas gordas". Además, el tema de hacer régimen era muy agobiante porque estaba vigilada y controlada, lo que me generaba mucha ansiedad, cosa que no ayudaba a que la dieta diera resultado. Muchos años después caí en una depresión, entre otras cosas, por toda esta presión. Es así cuando empecé a darle más importancia a estar bien psicológicamente que físicamente.

Algo significativo en mi vida es que no he vivido mi feminidad, la he rehuido e ignorado por diferentes motivos. Uno de ellos, fue el hecho de que mi ropa fuera escogida por mi abuela y mi madre, guiadas por sus mentalidades y lo que consideraban lo mejor. Eso conllevaba llevar ropas que tapasen lo que consideraban que no debía ser visible como los brazos, las piernas y la barriga. Llevé muy poco tiempo vestido y enseguida pasé a las camisetas anchas y los pantalones, sin llevar apenas accesorios como pendientes o pulseras.

No desarrollé mi feminidad, no quería llamar la atención ni destacar porque ya se habían metido mucho conmigo. Incluso, un día me pinté los labios y, porque a alguien le hizo gracia, dejé de hacerlo. Vestía casi como un chico y con quiénes mejor me llevaba era con los chicos... vamos, que quería ser en parte un chico. Ser chica me agobiaba muchísimo y era doloroso, por el hecho de compararme con compañeras que sí lo eran y conseguían pareja. No siento que sea considerada mujer, tal y como se entiende el concepto. Soy una chica física y emocionalmente, pero, excepto con quiénes tratan conmigo, tengo la etiqueta de niña, la no-adulta, la que hay que proteger. Además, como mi ropa tiene que ser adaptada, no me preocupó mucho de mi aspecto. ¿Para qué? No soy considerada mujer, siempre habrá alguna pega con lo que me ponga y a nadie le importa lo que lleve. Solo me importa estar cómoda.

La mentalidad cerrada de la sociedad y la presencia de barreras arquitectónicas y mentales complica más la situación. Mi patología todavía es poco conocida, entra en la categoría de “enfermedades raras”. Como futura docente, pienso que una educación centrada en valores positivos y que favorezca la inclusión es la clave para lograr cualquier cambio importante en la sociedad. La educación actual necesita un cambio ya que, la mayoría de las veces empuja a la competencia y busca formar sujetos que sean favorables para la productividad y el crecimiento de los sectores en lo que se trabaje (por ejemplo: centrarse en el aprendizaje de idiomas para trabajar en países extranjeros). Se enseña sin despertar la curiosidad y el pensamiento, transformándonos en sujetos planos y manejables por las grandes masas. Raramente se trabajan aspectos importantes como son la resolución de problemas o el manejo de las emociones. Y la inteligencia emocional es un aspecto muy importante en nuestro crecimiento. Quienes consiguen educarla y madurarla, tienen un mejor concepto de sí mismos/as, control de sus emociones y criterio propio. Es decir, no se dejarán influir con tanta facilidad.

Problemas como el acoso escolar debido, en parte, a una incorrecta gestión de las emociones o el rechazo de lo que es considerado no aceptable por la sociedad (aquí entraría la xenofobia, el machismo...) continúan presentes en nuestra sociedad. Por ello, insisto una vez más en una educación centrada que busque la extinción y la transformación de estos aspectos. Pero no se debe trabajar únicamente entornos cercanos como la escuela o la familia. Otras identidades, como son los grupos feministas y los colectivos que buscan la igualdad y la tolerancia social, deberían implicarse y colaborar en ello. Porque esto nos afecta a todos/as, porque ello ha de ser solucionado por todos/as.

Vivimos en una sociedad a la que le urge un cambio de mentalidad. En los medios de comunicación no dejan de decirte que “has de quererte, has de aceptarte y que lo importante es la persona”. Pero todo ese positivismo viene acompañado con la condición de que sí, puedes quererte y aceptarte, pero cumpliendo con los cánones sociales. Si no lo cumples, eres una dejada, no eres una chica o te darán por perdida y te compadecerán. Cuando era una niña vivía sin problemas, la adolescencia fue muy dolorosa, pero siendo adulta la vivo con más aceptación y con ganas de transmitir valores de inclusión cuando ejerza de maestra. Aun así, todavía arrastro la mala experiencia y la sobreprotección vivida en la infancia y me cuesta conocer a gente con mi discapacidad porque me recuerdan mis limitaciones.

Me gusta recordar que no todo el mundo es cerrado y superficial y que está luchando para poder vivir al margen de la censura y el rechazo social. Por eso busqué personas de mente abierta, no superficiales y con quiénes puedo sentirme identificada y apoyada. Ya no tengo la necesidad de esconder lo que el resto consideran “imperfecciones”. Tengo culo, brazos y piernas gordas... ¡Pues estupendo! En resumen: se tú el cambio que quieres ver en la sociedad.



## ***Un lugar donde mirar el cielo***

*Enric López Ortiz*

Un buen día me preguntaron qué significa ser un hombre gordo. He tenido esa losa toda la vida, para bien y para mal, así que tengo la obligación moral de contarlo, por mí y por los que no hablan. He pasado la vida siendo joven, sufriendo por lo que decían de mí, se reían a mis espaldas y a la cara, me menospreciaban... No era lo suficientemente hombre. Hoy voy a hablar de cosas con crudeza, cosas que nunca he contado más que en algunas ocasiones y cosas que he intentado olvidar.

No contaría con más de 12 años cuando la presión de tener que ducharme con mis compañeros de clase en el gimnasio hizo que me dejaran ducharme en el vestuario de los profesores. Lo hacía porque sentía vergüenza de mi cuerpo, sobre todo por las burlas de tenerla pequeña y de mis lorzcas que daban asco... Lo que mis compañeros no sabían es que oía sus burlas a través de la pared, como me imitaban poniendo voces chillonas y haciendo ruidos de cerdos... Lloraba escondido, en ese vestuario, solo.

La gente crece, gana altura y fuerza, se defiende y vence a sus enemigos... Eso hice, me volví más fuerte y duro... Pero nunca se es lo bastante duro cuando el mundo es hostil con quien no entra dentro del canon.

Una de las peores experiencias que viví fue a los 18 años, ya un tío hecho y derecho (así me creía yo) enfrentándose a una operación sin importancia, una operación de fimosis. En la mesa de operaciones, desnudo, con dolor porque la anestesia no me había hecho efecto del todo, un "matasanos" me gritaba: *"No te muevas tanto, que ya es bastante difícil operar con lo gordo que estás y la polla enana que tienes"*. Me quedé inmóvil, llorando de nuevo, recordando aquel vestuario, sintiéndome pequeño e impotente... Salí de allí y mi madre me dijo que fuéramos a denunciar, pero yo sólo quería irme a casa.

También puedo contar cómo sentía el rechazo de las mujeres, como no me veían atractivo y como me lamentaba por ello. En el fondo no me rechazaban por ser gordo sino por ser inseguro, por ser un borracho que sólo hacía que lamentarse de su propia existencia. En esa época recurrí a la prostitución para sentir calor de una mujer, ni si quiera sexo, ya que la mayoría de las veces ni se me levantaba... Tardé años en descubrir que no es que además de gordo y con la polla pequeña estuviera enfermo, simplemente sólo me excita tener sexo con gente con la que tengo un vínculo emocional, lo que se conoce como demisexual.

Podría pasarme así el día contando las miserias de mi vida, el cómo ser gordo te crea problemas para comprar ropa, el cómo te sientes incómodo en espacios pequeños con más gente y el cómo te miran cuando te quitas la camiseta, cuando intentas ligar, cuando subes tu perfil a una web de citas... Eres un gordo, la gente en general te va a tener asco en muchos casos, tu médico achacará la mayoría de tus problemas a ello, tendrás que encogerte para pasar entre la gente y te mirarán como si fueras un monstruo... ¿Pero sabéis qué? Que todo eso es sólo un montón de mierda que está en nuestra cabeza. Mírate en el espejo. Pásate un buen rato mirándote. ¿Qué ves?

Las mujeres nos llevan años de ventaja en la sororidad y el quererse, viven aún más mierda en un día que lo que sufrimos los hombres gordos en meses, así que aprendamos. Aprendamos a mirarnos nosotros mismos y decir "eres hermoso", aprendamos a decirnos unos a otros "tío, eres guapo y tienes un montón de cosas que ofrecer", joder, que hablamos y exaltamos toda esa historia de la amistad masculina y ¿de qué sirve si no es para apoyarnos unos a otros?

Me preguntaron qué era ser un hombre gordo, yo respondí "es duro, pero cuando alguien se tumba sobre mi barriga a ver el cielo, siente que está en una almohada mullidita y calentita".



## **No vull portar la mateixa roba que la meva iaia**

Adnaloï Vila

La meva parella, a qui anomenaré "C." en aquest text, em comenta que als set anys va deixar de trobar roba de la seva talla d'una coneguda marca a la secció "kids" que en teoria arriba fins als 16 anys. Que des d'aquell moment va haver de buscar a les botigues de roba destinada a persones adultes, però que amb la seva talla, que no era la de la primesa normativa, només trobava, en les seves paraules, "roba de senyora".

I encara que jo sempre m'he considerat una senyora atrapada en el cos d'una persona jove\*, crec que C. té tota la raó.

Per què jo no em puc vestir amb estampats cridaners, colors llampants o colors clars? Per què la roba a partir de la talla 3XL té una paleta de colors estrictament limitada al negre, blau marí, marró, gris, ocre o granate? I per què no em puc posar roba ajustada? O uns shorts o una minifaldilla que ensenyin es meves cames estriades? O un crop top amb el que pugui lluir la meva enorme panxa i cadascun dels meus sacscons?

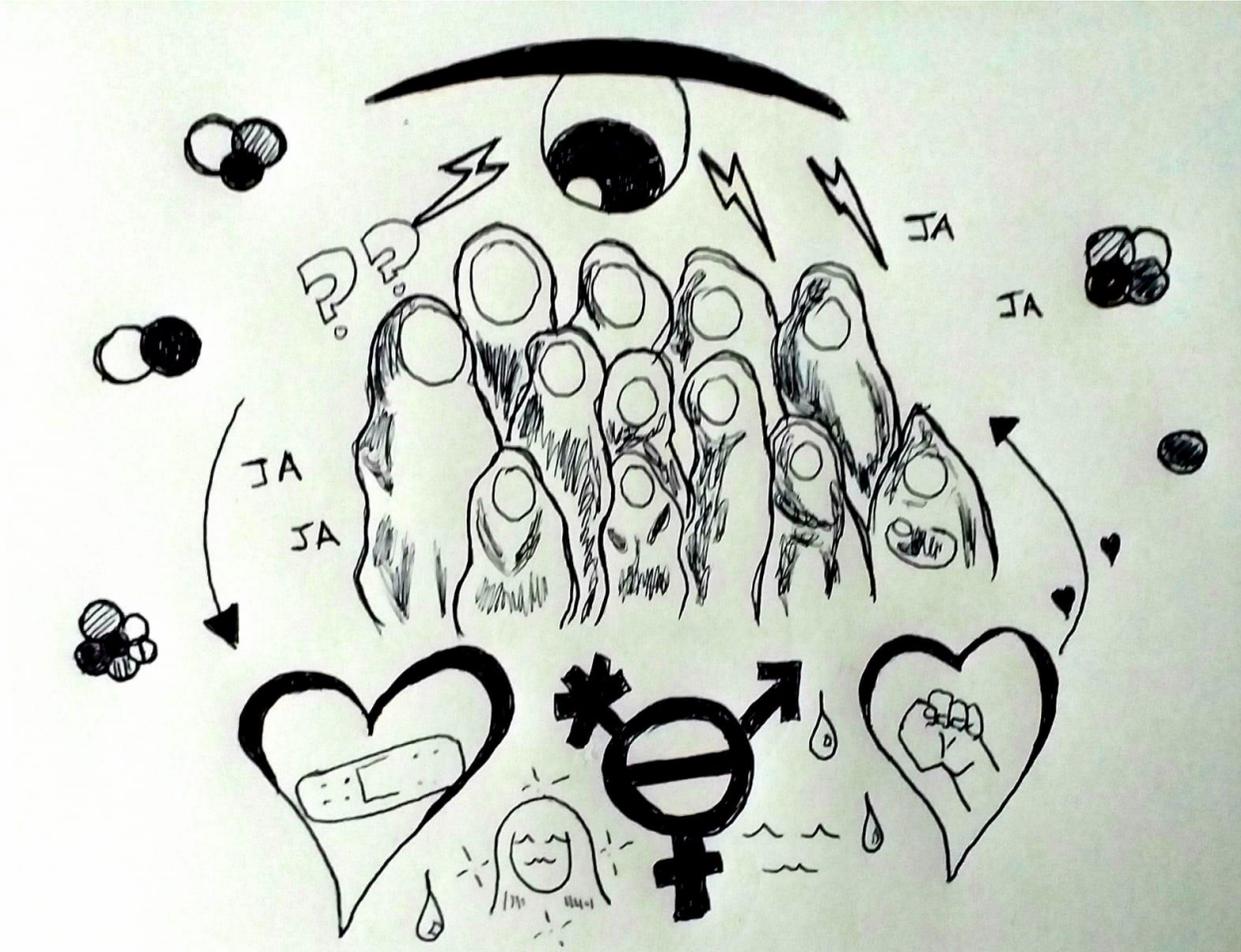
Les persones gordes, com totes les persones que tenim cossos fora de la normativitat (i en el meu cas, sóc gorde gordíssima i trans no, súpertrans), estem socialment obligades a passar desaparcebudes. No se'ns pot fer desaparèixer en el sentit literal, i llavors el nostre aspecte no pot cridar l'atenció de cap manera, ens ha de dissimular, no només el nostre cos, sinó tota la nostra existència en sí mateixa.

També m'agradaria parlar d'una cosa que jo anomeno "la multa per ser gorde". Parlo d'això com una multa perquè això és el que és. Fa temps que compro la meva roba per internet, ja que a les botigues físiques no hi tenim cabuda les persones gordes. Resulta que en diferents webs m'he trobat que, al desplegar l'apartat de talles per tal d'escollir la meva, em trobo que la roba de les talles normatives (de la XS a la XL) la roba té un preu, i que a partir de la talla XXL la roba s'encareix només per ser d'aquestes talles. Si l'excusa és que s'ha d'utilitzar més tela, perquè l'encariment és el mateix entre la XXL i la 5XL i no és proporcional? I per què no augmenta proporcionalment des de la XS fins a la 5XL?

Ja per acabar, referent a la roba de talles grans, m'agradaria fer referència a com s'anuncia moltes vegades: persones amb cossos normatius demostrant la molta tela que els hi sobra quan s'ho posen enlloc d'una model gorda a la que li quedi a la mida.

Adnaloï Vila  
Santa Margarida de Montbui, 3 de maig de 2020

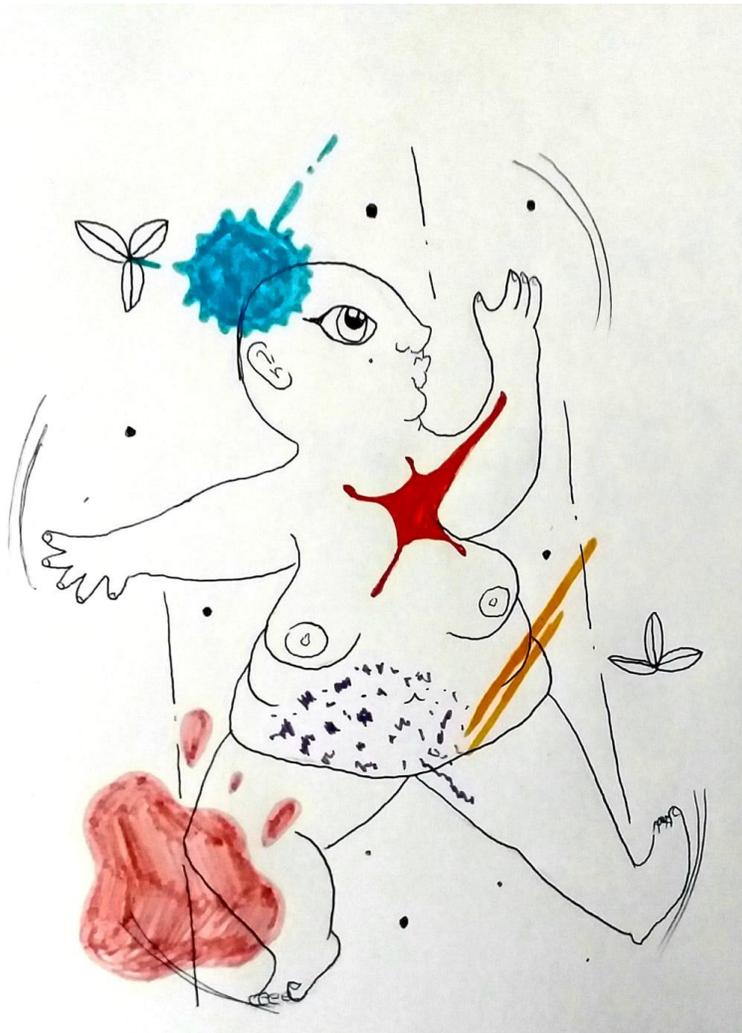
*\*utilitzo l'expressió d'"atrapada en el cos d'una persona jove" com a broma amb la referència de que se'ns diu a les persones trans que som "homes/dones atrapades en el cos d'una dona/home"*



**Cuerpo***Magda Piñeyro*

Hoy me desperté harta de la infamia  
De las cintas métricas  
Del gris y de la tristeza  
Y me pinté de preciosos colores,  
te pinté de preciosos colores.  
Hoy me levanté hermosa  
Porque te abracé  
Y abracé lo que soy  
Porque elegí no vestir más muerte  
Para vestirme de amor  
Para vestirme de amor.  
Lejos de cobardías y desprecios  
De la roña ajena puesta sobre mí y sobre ti  
De la pesadez de su mirada sobre vos  
Sobre mí.  
Me limpié su mugre  
Te quité su mugre  
y me puse alegre.  
Hoy me sentí capaz  
Y como siempre me obligaron a odiarte,  
Hoy me obligué a amarme.  
Y como siempre me obligaron a morir,  
Hoy te obligué a vivir por sobre todas las cosas.  
A renacer de las cenizas  
No como ave fénix  
Sino como gorda que despierta  
Por fin  
Del letargo.  
Hoy tu suavidad,  
redondez y esponjosidad  
Me robaron una sonrisa  
Mientras me aferraba a tu firmeza.  
Y prometí que nunca más  
Derramaría una lágrima en tu nombre  
(cuerpo gordo)  
Ni en mi nombre  
(Magda)

Que es lo mismo  
(gorda)  
Prometí,  
Aunque soy consciente  
De que mañana al despertarme empezará  
una nueva  
vieja  
guerra.  
Y volveré a pelear contigo, querido amigo.  
Desde ya:  
Perdóname.



### **La falda de pana roja**

Carmen Godino Megía

La primera vez que tuve cierta conciencia de que era gorda y que ser gorda estaba mal fue a los cinco años, aproximadamente. Mi madre nos había regalado a mi hermana y a mí una falda roja de pana con un pequeño lazo al inicio de una abertura en la parte de atrás.

Me encantaba esa falda. ¡Cuánto me gustaba! ¡Me sentía tan bien con ella! ¡Una falda roja! ¡De mi color favorito! Además, mi madre, como madre atenta a esos detalles a los que yo no presto atención, nos había puesto en el pelo un lazito a juego con la falda.



Unas gemelitas con cinco años, unos leotardos blancos, una falda roja, unos zapatos de charol negros, no recuerdo de qué color era el jersey- sí que era de cuello alto-. Me da mucha rabia que se haya perdido en mi memoria ese detalle, porque soy capaz de imaginar aquel momento como si fuera hoy mismo.

Unas niñas de mi clase no paraban de mirarnos. De hacer bromas y reírse. Yo pasaba cerca de ellas (creo que venía de ir a tirar algo a la papelera), confiadísimas de mí misma, con una osadía que para mí la quisiera ahora, tan valiente, tan yo misma. Entonces una de esas niñas (parece que las veo, sentadas juntitas, "jijiji") me dijo:

- ¡Qué mal te queda esa falda, tus piernas son muy gordas!

Recuerdo que en ese momento saqué toda mi dignidad, como una folklórica de las que oía mi madre, de esas que miran a la cámara con ojos penetrantes mientras cantan, y respondí:

- Eso es envidia.

Sin embargo, ese comentario sembró "*algo*" en mi cabeza. Mientras caminaba hacia mi pupitre, y aunque iba ganando el argumento de la envidia, dudé de mí misma.

Yo era gorda.

Ser gorda está mal.

Hay ropa que las gordas no llevan.

La sociedad gordofóbica me dio su primer aviso.

## Páginas web visitadas

### COLECTIVOS

- (1) BORRELA S. y G. RUIZ E. (19 junio 2019). “Cossos en rebel.lia: el cabaret com espai de denúncia”. La Directa. Recuperado de [https://directa.cat/cossos-en-rebellia-el-cabaret-com-a-espai-de-denuncia/?fbclid=IwAR2\\_IzMbvUAAyQcKGV82IILwTFjRGaqOZ0G9PYR3uJqVp-radMIAIM4IU1s](https://directa.cat/cossos-en-rebellia-el-cabaret-com-a-espai-de-denuncia/?fbclid=IwAR2_IzMbvUAAyQcKGV82IILwTFjRGaqOZ0G9PYR3uJqVp-radMIAIM4IU1s)
- (2) Ilustración “Gordoridad”. Recuperado de <https://cuerposempoderados.org/#:~:text=C%20uerpos%20empoderados%20es%20una%20colectiva%20y%20un,lo%20m%C3%A1s%20libremente%20posible%2C%20y%20compartir%20nuestro%20proceso.>

### ACTIVISTAS

- (3) GARCÍA C. (6 julio 2019). Entrevista a Magda Piñeryro. Recuperado de <https://beteve.cat/cultura/magda-pineyro-entrevista-stop-gordofobia/>
- (4) BERTRÁN, A. (14 octubre 2018). Entrevista a Kai Guerrero. Recuperado de [https://www.elperiodico.com/es/entre-todos/20181014/kai-guerrero-todas-tenemos-belleza-pesemos-50-o-100-kg-7087675?utm\\_source=headtopics&utm\\_medium=news&utm\\_campaign=2018-10-14](https://www.elperiodico.com/es/entre-todos/20181014/kai-guerrero-todas-tenemos-belleza-pesemos-50-o-100-kg-7087675?utm_source=headtopics&utm_medium=news&utm_campaign=2018-10-14)
- (5) CASTROVERDE RAMOS, L. y ALFARO VALLES, B (2017). Serie BINOMIO MUJERIL “Mirar(-me). Disfruta de tu forma”, con la colaboración de Enric y Alazne. Recuperado de <https://binomiomujeril.wixsite.com/binomiomujeril/otros>

### CULTURA Y ARTE

- (6) PÉREZ P. “Oh my Nipples!”. Ilustración. Recuperado de [https://www.etsy.com/es/listing/794617778/print-illustration-oh-my-nipples?ref=shop\\_home\\_feat\\_1](https://www.etsy.com/es/listing/794617778/print-illustration-oh-my-nipples?ref=shop_home_feat_1)
- (7) Información general de Road Ramos en su página web oficial <http://www.roadramos.com>

RAMOS, R. (10 julio 2018). Road Ramos cuenta como le dijo a su madre que era lesbiana. Recuperado de <https://www.facebook.com/Roadramos/posts/10156477921723934>

RAMOS, R. (6 mayo 2019). Road Ramos cuenta que le han gritado gorda en la calle. Recuperado de

<https://www.facebook.com/Roadramos/photos/a.10150620419048934/10157186724848934/>

RAMOS, R. (2017). Letra canción “Gorda”. Incluida en el disco “¿Qué sueñan los perros?”. Recuperado de

<https://www.musixmatch.com/es/letras/Road-Ramos/Gorda>

VICTORIA LOURDES. (7 agosto 2017). “Gorda-Road Ramos en LeturAlma’17”. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=3yIJBESXQU4>

(8) Información general de Itziar Castro en su página web oficial

<https://www.itziarcastro.com>

LÓPEZ, D. (15 diciembre. 2017. Entrevista a Itziar Castro. Recuperado de

[https://www.elnacional.cat/enblau/es/famosos/entrevista-itziar-castro-pieles\\_221682\\_102.html](https://www.elnacional.cat/enblau/es/famosos/entrevista-itziar-castro-pieles_221682_102.html)

LA SEXTA. (16 diciembre 2017). “Críticas a la actriz Itziar Castro por protagonizar un anuncio feminista: Lo que se ve en el vídeo es una obesa”.

[https://www.lasexta.com/noticias/cultura/las-bochornosas-criticas-a-la-actriz-itziar-castro-por-protagonizar-un-anuncio-feminista-lo-que-se-ve-en-el-video-es-una-obesa-video\\_201812165c165ad10cf211af4da30a3b.html](https://www.lasexta.com/noticias/cultura/las-bochornosas-criticas-a-la-actriz-itziar-castro-por-protagonizar-un-anuncio-feminista-lo-que-se-ve-en-el-video-es-una-obesa-video_201812165c165ad10cf211af4da30a3b.html)

VALIENTE, F. (27 febrero 2018). Fotografía en blanco y negro, en “Itziar Castro (también) al desnudo”, por Laura Pérez (Harper’s Bazaar).

<https://www.harpersbazaar.com/es/famosas/el-estilo-de/a18753225/itziar-castro-desnudo-integral-en-harpersbazaar/#sidepanel>

(9) ARTEMAPACHE. (7 agosto 2018). “Me voy a amar como si nunca me hubieran herido”. Ilustración. Recuperado de

<https://www.instagram.com/p/BmLGKhBl2lk/?igshid=xhiw3tohilcm>

(10) LA CLIKA PIKA. (15 febrero 2018). “LA GORDA // LA GRIETA - LA CLIKA PIKA // MÁS QUE RAP”. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=wUh14Yfg3BE>

(11) JIRAFÁ REY. “JIRAFÁ REY X LA PILI / CÓMEME EL DÓNUT”. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=P715h2OsHr4>

(12) SIN AUTORÍA. (26 diciembre 2020). Fotografía principal, en “Alberto Velasco contra la homofobia y la gordofobia”, por Agustín Gómez Cascabeles (Shangay).  
<https://shangay.com/2018/02/01/alberto-velasco-contra-la-homofobia-y-la-gordofobia/>

Entrada sobre Alberto Velasco  
[https://www.ecured.cu/Alberto\\_Velasco](https://www.ecured.cu/Alberto_Velasco)

CORZO, B. (9 marzo 2020). Entrevista a Alberto Velasco. La Vanguardia. Recuperado de  
<https://www.lavanguardia.com/gente/20200307/473976723121/alberto-velasco-actor-vis-a-vis-entrevista-madres-senoras-del-hampa-premio.html>

(13) Entrada sobre Teté Delgado  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Tet%C3%A9\\_Delgado](https://es.wikipedia.org/wiki/Tet%C3%A9_Delgado)

LOC. (3 febrero 2015). Fotografía principal, en “Teté Delgado: He perdido 13 kilos en dos meses”, por Antonio Diéguez (El Mundo).  
<https://www.elmundo.es/loc/2015/02/03/54cfb29722601d28768b4577.html>

(14) THE UNICORN. (7 agosto 2020). Fotografía tatuaje “Gorda”.  
<https://www.instagram.com/p/CEY7yeMqiN3/>

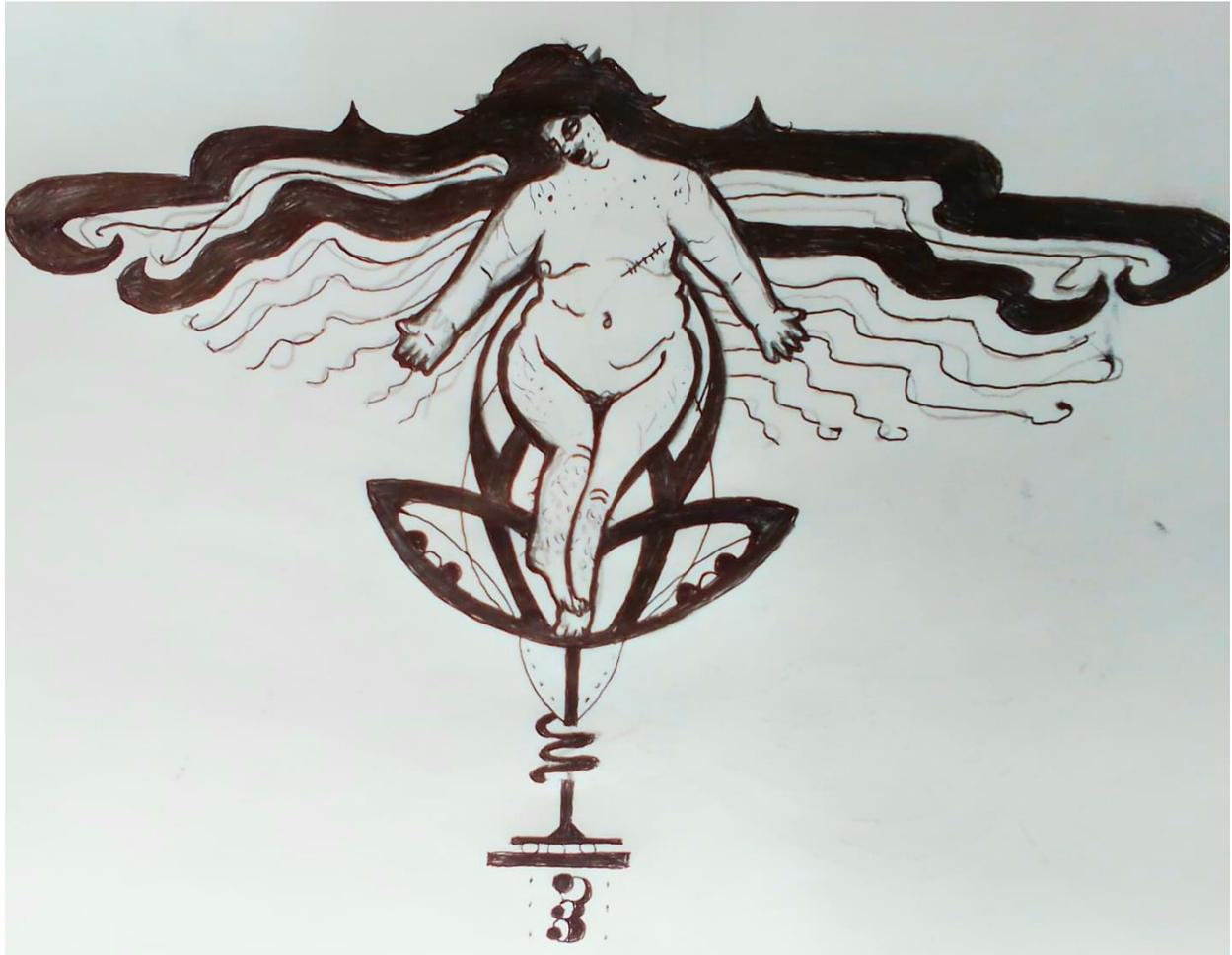
(15) Entrada Roy Galán  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Roy\\_Gal%C3%A1n](https://es.wikipedia.org/wiki/Roy_Gal%C3%A1n)

GUITIÉRREZ, O., VALDEMORO, D. y APARICIO, I. (4 junio 2019). Vídeo, en “#SINFILTROS: Feminismo, con Roy Galán”, por Marta Alamega y Begoña Alonso (Elle).  
<https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/a25913460/roy-galan-video-entrevista-feminismo-sinfiltros/>

(16) Entrada Miquel Montoro  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Miguel\\_Montero](https://en.wikipedia.org/wiki/Miguel_Montero)

SPANISH REVOLUTION. (6 febrero 2020). “El miserable tuit de una concejala de VOX sobre Miquel Montoro, un niño que sufrió bullying”. Recuperado de  
<https://spanishrevolution.org/el-miserable-tuit-de-una-concejala-de-vox-sobre-miquel-montoro-un-nino-que-sufrio-bullying/>

SIN AUTORÍA. (6 abril 2020). Fotografía, en “Miquel Montoro y las carencias de España. El inocente chaval que saca de quicio a más de uno sin motivo”, por Oliver F. Dominguéz (Ciencia y Tecnología).  
<https://wsimag.com/es/ciencia-y-tecnologia/61882-miquel-montoro-y-las-carencias-de-espana>



*Sin lorzas no hay feminismo*, Carmen G. Megía. 2020.