

**MI  
BELLEZA  
NO ES COSA  
TUYA**

**FLORENCE  
GIVEN**

«De adolescente me enseñaron a contar calorías y a saber decir "no" a la comida antes de que aprendiese a decir "no" a otras personas». Así empieza este manifiesto feminista para las nuevas generaciones que rompe con los estereotipos limitantes y las creencias tóxicas del patriarcado para que las chicas jóvenes potencien su autoestima y se hagan dueñas de su vida.

«Este es el libro con el que desearía haberme dado de golpes en la cabeza antes de que la toxicidad del mundo impregnase mi vida».

# Índice de contenido

Cubierta

Mi belleza no es cosa tuya

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. EL FEMINISMO TE ARRUINARÁ LA VIDA (DE LA MEJOR DE LAS MANERAS)

NUNCA MÁS PODRÁS DISFRUTAR DE LAS COSAS

PERDERÁS AMISTADES

DEJA DE CRITICAR A LA GENTE POR COSAS QUE TÚ MISMA HAS DEJADO DE HACER RECIENTEMENTE

CAPÍTULO 2. MI BELLEZA NO ES COSA TUYA, PERO...

POLÍTICAS DE DESEABILIDAD O, LO QUE ES LO MISMO, «EL PRIVILEGIO DE SER BONITA»

DEPILARSE

¡REVIERTE TU LAVADO DE CEREBRO!

CAPÍTULO 3. TÚ ERES EL AMOR DE TU VIDA

LA VIDA ES DEMASIADO CORTA COMO PARA NO QUERERTE A RABIA

EL PATRIARCADO QUIERE QUE TE COMPROMETAS. NO LO HAGAS.

NO TE CONFORMES CON LAS MIGAJAS, TÚ TE MERE-CES EL PASTEL ENTERO

CAPÍTULO 4. CÓMO ROMPER CONTIGO MISMA

## CAPÍTULO 5. NO BUSQUES CONSUELO EN LOS DEFECTOS DE OTRAS MUJERES

### EJEMPLOS DE MISOGINIA INTERIORIZADA

Te sorprendes diciendo: «Yo no soy como las demás»

Siempre encuentras la manera de desacreditar a las mujeres de éxito.

Detestas a la ex de tu pareja.

Dices: «Es una puta».

Dices: «¡Es tan autoritaria e intimidatoria!».

Juzgas a otras mujeres por su apariencia.

Juzgas a las mujeres que pagan para someterse a tratamientos estéticos.

Te sorprendes diciendo cosas como: «Tiene muy buen aspecto para su edad».

## A LO MEJOR ES LA TENSIÓN, A LO MEJOR ES PROYECCIÓN

### ¿CÓMO ENFRENTAR A UNA MUJER QUE TE INFLIGE SU MISOGINIA?

## CAPÍTULO 6. ¿QUIÉN INTIMIDA A QUIÉN?

### COMPLACER - DEJAR DE QUERER GUSTAR

### NO PROYECTES LO QUE HAN PROYECTADO SOBRE TI

## CAPÍTULO 7. NO DESAYUNES CON LAS REDES SOCIALES

### REPROGRAMA TU LAVADO DE CEREBRO PATRIARCAL

LA SATISFACCIÓN INSTANTÁNEA ES UN POZO SIN FON-  
DO

PRESIÓN PARA DESNUDAR TU ALMA

«NO SOY RESPONSABLE DE LA IDEA QUE TE HAS FABRI-  
CADO DE MÍ EN TU MENTE»

CAPÍTULO 8. PROTEGE TU ENERGÍA

PONER LÍMITES

¿QUÉ LÍMITES NECESITAS ESTABLECER PARA PROTEGER  
TU PROPIA ENERGÍA?

¿Crees que podrías decirles «no»?

¿Cómo me siento después de pasar un rato con esta per-  
sona?

¿Merece esta persona que le dedique mi tiempo?

LUZ DE GAS

Mentir descaradamente

Negación

Negación de experiencias que has vivido

Llamarte «loca»

DOSIFICA TU ENERGÍA CON INTELIGENCIA. TRÁTALA  
COMO EL ACTIVO DE TU NEGOCIO.

CAPÍTULO 9. ¿SÍ O NO A LAS CITAS?

PRIMERAS CITAS QUEER

CUÁNDO BUSCAR UNA CITA

TUS «PREFERENCIAS» SON TENDENCIOSAS

NO CONFUNDAS «RESPECTO» Y FETICHISMO

EMBUTIDA EN LA MÁQUINA ENCOGEDORA...

GHOSTING

¿ESTÁS SEGURA DE QUE QUIERES VOLVER A VER A ESA PERSONA O ES QUE TU EGO NO PUEDE SOPORTAR QUE LO RECHACEN?

CAPÍTULO 10. QUIZÁ SEA AMOR PLATÓNICO FEMENINO, QUIZÁ SEAS QUEER

LA MIRADA FEMENINA

CAPÍTULO 11. AMA EL SEXO, ODIAS EL SEXISMO... Y NUNCA FINJAS UN ORGASMO

APRENDE A SATISFACERTE TU SOLA

DEJA DE JUZGAR A LAS PERSONAS POR SU VIDA SEXUAL

CAPÍTULO 12. SI NO ES UN «SÍ», ES UN «NO»

«NO TENEMOS QUE HACERLO ESTA NOCHE»

LAS REGLAS DEL SEXO

SEXO Y ALCOHOL

PON LÍMITES SEXUALES

Se niega a usar condón.

Solo son agradables contigo durante el acto sexual o después de que hayáis practicado sexo.

Te llama cosas degradantes.

Se lanza a por todas sin preguntar antes.

Te hace sentir culpable y avergonzada.

Esperan que pagues los gastos de la anticoncepción de emergencia.

OTRAS FORMAS DE CONSENTIMIENTO

CAPÍTULO 13. «¿QUÉ SE ESPERABA, SALIENDO VESTIDA DE ESA MANERA?»

CONQUE ERA «BUENA GENTE», ¿EH?

HAY COSAS QUE NO SON NORMALES, SINO QUE HAN SIDO NORMALIZADAS. EXISTE UNA DIFERENCIA.

DEJA DE INTERROGAR A LAS VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN

CAPÍTULO 14. LAS MUJERES NO EXISTIMOS PARA SATISFACER LA MIRADA MASCULINA

POLÍTICA DEL CUERPO

LA MIRADA MASCULINA LIMITA Y RESTRINGE ACTIVAMENTE TU EXPERIENCIA EN ESTE PLANETA

¿HASTA DÓNDE ES MI FEMINIDAD UNA EXPRESIÓN DE MI VERDADERO YO? ¿QUÉ PORCENTAJE DE ELLA ES PRODUCTO DEL LAVADO DE CEREBRO PATRIARCAL PARA CONVERTIRME EN OBJETO DE CONSUMO MASCULINO?

CENSURA

CAPÍTULO 15. YA ESTÁ BIEN DE PONER A LA GENTE EN UN PEDESTAL

CÓMO BAJAR A ALGUIEN DEL PEDESTAL

CAPÍTULO 16. LA VIDA ES BREVE, CORTA POR LO SANO DEJA DE CRIARLO, NO ES TU HIJO

## SEÑALES DE ALARMA EN UNA RELACIÓN

Si tienes la sensación de que estás comprometiendo tus principios solo por salir con esa persona, corta por lo sano.

Si crees que tienes que «moderar» o comprometer tu manera de ser por alguien, corta por lo sano.

Si ves que te abstienes siempre de comunicar tus buenas noticias a una persona o tienes la sensación de que necesitas rebajar la importancia de tus logros para que se sienta más cómoda cuando sí le comunicas la buena nueva, corta por lo sano.

Si tienes que decir «no» más de una vez porque te ignoraron la primera vez, «no te oyeron» o te obligaron a hacer algo que desde el principio no querías hacer, corta por lo sano.

Si hacen que te sientas como si tuvieras que encogerte, si restan importancia a tus logros, si critican o se burlan de las cosas que te importan, corta por lo sano.

Si te sorprendes justificando constantemente el comportamiento de tu pareja delante de tus amistades y de tu familia o les mientes sobre la conducta de tu pareja, corta por lo sano.

CAPÍTULO 17. NO TIENES QUE CASARTE (¡QUÉ VA!)

EL «SEGUNDO TURNO»

LA NARRATIVA®



[CAPÍTULO 18. DEJA DE DAR LAS COSAS POR SENTADO  
GÉNERO](#)

[ARTISTA FEMENINA](#)

[CUIDADO CON LOS PREJUICIOS](#)

[CAPÍTULO 19. RESPONSABILIDAD](#)

[CÓMO RESPONDER](#)

[Quizá te enfades](#)

[Reconoce que quizá no hayas tenido en cuenta sus necesidades](#)

[Corrige tu conducta](#)

[HACER RESPONSABLE A OTRA PERSONA DE SUS ACTOS](#)

[CAPÍTULO 20. CONOCE TUS PRIVILEGIOS](#)

[CAPÍTULO 21. PASA PÁGINA](#)

[«¿ESTÁS CURADA O SOLO DISTRAÍDA?»\[5\]](#)

[«¡HAS CAMBIADO!»](#)

[CÓMO LLEGUÉ A CONOCERME, A ENAMORARME DE MÍ  
MISMA Y A CURARME](#)

[UN POCO DE PERSPECTIVA](#)

[GLOSARIO](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[Sobre el autor](#)

[NOTAS](#)



## INTRODUCCIÓN

**«Tu belleza no es cosa de los demás. Ni de tu novio, tu marido o tu pareja, ni de tus compañeros de trabajo, ni mucho menos de un desconocido en la calle. No es cosa de tu madre, no es cosa de tus hijos, no es cosa de la humanidad en general. La belleza no es un alquiler que tengas que pagar a cambio de ocupar un espacio designado como "femenino"». Erin Mckean.**

Esta cita me cambió la vida e inspiró el título de este libro.

A lo largo de la historia del feminismo las mujeres han disertado largo y tendido y desde puntos de vista muy particulares acerca del concepto de la belleza como moneda de cambio, de ahí que en torno a esta idea existan múltiples variaciones. En *El mito de la belleza*, por ejemplo, Naomi Wolf ahonda en cómo nuestros ideales de belleza están asociados al capitalismo; Chidera Eggerue aborda la belleza en su libro *What a Time to Be Alone* y en su movimiento #SaggyBoobsMater para promover un mensaje antiperfección, y la activista trans Janet Mock ha hablado sobre cómo, al iniciar su transición, empezó a disfrutar de los privilegios de «ser bonita». Este libro –*Mi belleza no es cosa tuya*– es mi interpretación personal.

Esta frase me embarcó en una travesía de descubrimiento de mi identidad, un viaje en el que me vi forzada a explorar mi interior a fondo por primera vez y que hizo que me preguntara a santo de qué me estaba sometiendo a unos rituales de belleza invasivos, en ocasiones hasta

dolorosos y que consumían muchas horas de mi tiempo libre. Me di cuenta de hasta qué punto mi grado de autoestima se hallaba condicionado por el hecho de que resultara atractiva o no a los hombres y de que esa belleza fuera suficiente para instarles a tratarme con respeto. La atención que cosechaba con mi «belleza» implicaba, no obstante, que la mayoría de las veces los hombres me vieran como un objeto, y ellos no respetan a los objetos. Después de todo, el objeto es algo que consideramos que está ahí para ser utilizado sin más, la relación que establecemos con los objetos no es recíproca, es unilateral. Esta es la razón por la que eran incapaces de aceptar que los rechazase y me insultaban llamándome cosas como «frígida», porque los objetos supuestamente no están empoderados. Son objetos. Tomar conciencia de esto me resultó incómodo y liberador al mismo tiempo: justo lo que se supone que has de sentir cuando creces como persona.

La frase también me indujo a examinar los parámetros a partir de los cuales se mide lo «bonita» que es una persona y lo que «ser bonita» constituye. En la sociedad consideramos a una persona más o menos bonita dependiendo de cuánto se aproxime a nuestra idea colectiva de la belleza, que se basa en la blancura de la piel, la delgadez, en no tener discapacidades y en ser cisgénero. Esto contribuyó a que cayera en la cuenta de que el hecho de ser bonita me ha brindado una serie de oportunidades para las que otras mujeres, que no se acercan al canon social, han tenido que luchar mucho más. Independientemente de si me sentía atractiva o no, tuve que reconocer por primera vez el hecho objetivo de que ocupó un lugar muy alto en la escala social de la «deseabilidad» porque soy una persona delgada, blanca y sin discapacidad. Como mujeres, nos resistimos a admitir que disfrutamos del «privilegio de ser bonitas» porque nos han enseñado que deberíamos ignorarlo y responder a los cumplidos subestimándonos y recurriendo a comentarios como «No lo soy, ¡fija-

te en mis... [destacando nuestros "defectos"!]. Para reconocer que disfrutamos de ese privilegio, primero tenemos que llamarnos *bonitas*. Y esto resulta imposible para la mayoría de las mujeres debido a la inseguridad. Así es como ese privilegio nuestro de «ser deseables» perdura en silencio y como, en cuanto sociedad, continuamos despolitizando nuestras preferencias sentimentales, como si no fueran problemáticas y no estuviesen cargadas de prejuicios racistas, gordofóbicos y sexistas.

Hay quienes ponen en entredicho que ser «deseable» o «atractiva» sea realmente un privilegio, puesto que sus beneficios se derivan de la cosificación de nuestros cuerpos, sin respetarlos. Mi belleza hace posible que la gente me trate mejor y, al mismo tiempo, ha sido el detonante de las experiencias más traumáticas de mi vida. Cuando los hombres se quedan mirando a una mujer bonita en la calle, no piensan: «Es guapa, de modo que no la acosaré sexualmente ni la seguiré hasta casa», sino todo lo contrario. Yo voy por la vida ojo avizor –recelando el momento en que otro hombre asome la cabeza por la ventanilla de su coche para gritarme cualquier cosa o en que tenga que rechazar esa copa a la que mi «belleza» le ha movido a invitarme– y hago un alto en una tienda antes de volver a casa para comprobar que nadie me sigue. Las llaves en la mano, el corazón en la garganta, mirando por encima del hombro, calculando cuál es la ruta más segura hasta casa, aun cuando suponga gastarme dinero en un taxi: así es como se mueven muchas mujeres por los espacios públicos. Ya he perdido la cuenta de las veces que he pensado en afeitarme la cabeza para librarme de un plumazo del acoso sexual y de todas esas atenciones masculinas no deseadas. Aunque me doy cuenta de que hacer algo así significaría dar por hecho que es responsabilidad mía y no suya evitar ese acoso.

De jovencita me enseñaron a contar calorías y a poner límites y a saber decir «no» a la comida, antes de que

aprendiese lo importante que es poner límites y saber decir «no» a otras personas. ¿Y qué me enseñó esto sobre lo que significa ser una mujer en este mundo? Pues que era más importante ser un objeto de deseo que cubrir mis necesidades y ser respetada como persona. Este sistema de creencias tan dañino, unido a la baja autoestima, hizo que acabara involucrada en relaciones abusivas, puesto que no había establecido límites y no creía que mereciese algo mejor. Para ser feliz me bastaba con que alguien me *deseara*.

A menudo me pregunto cómo sería mi vida si hubiese aprendido primero que mi cuerpo me pertenece a mí y a nadie más; que el propósito de mi cuerpo y de mi aspecto físico no es agradar a otros. Me pregunto cómo sería mi vida si hubiese comprendido que no estoy obligada ni le debo a nadie mostrarme «agradable», «perfecta», «delicada» o «bonita»; que la mejor versión de mí misma no es la que ha de desmembrarse con el fin de encajar en el espacio cedido a las mujeres en un mundo de hombres, sino aquella que se conserva íntegra a pesar de las reacciones de los otros, haya o no espacio para mí.

Pero no fue así y, en su lugar, sofoqué, aplasté y minimicé partes de mi verdadero yo para conseguir el refrendo que ansiaba; vivía para complacer a todos salvo a mí misma..., y no quiero que nadie sienta que tiene que hacer lo mismo. Este es el libro con el que desearía haberme dado de golpes en la cabeza antes de que la toxicidad del mundo impregnase mi vida.

He aquí cómo habría sonado una conversación entre mi yo joven y mi yo adulto:

**Floss adulta:** Oye, Floss, ¿por qué te rellenas el sujetador y te saltas el desayuno?

**Floss joven:** ¡Porque es lo que les gusta a ellos! Chicas flacas con tetas grandes.

**FA:** Vale, Floss, ¿me dejas que te diga una cosa?

**FJ:** Claro, ¿qué pasa?

**FA:** Entiendo por qué te sientes así, pero...

**FJ:** Pero ¿qué? Todas las chicas populares lo hacen.

**FA:** Bueno, lo que hagas con tu cuerpo es decisión tuya y solo tuya. Pero creo que es verdaderamente importante que conozcas el auténtico motivo detrás de tus decisiones. Porque lo que te estás haciendo no es nada sano. ¿Puedes decirme por qué te saltas las comidas? ¿Por qué razón lo haces?

**FJ:** Porque ¡«nada sabe mejor que sentirse flaca»! No lo hago por los hombres. Es que me gusta cómo queda, nada más.

**FA:** ¡Ay, Dios! Vamos a ver. Para empezar, ya sé que tú estás ahora mismo en 2013, pero donde yo estoy es en 2020 y hace tiempo que la propia Kate Moss se arrepintió de haber dicho eso. Tu peso no te define y tampoco es un indicador por el que debas medir tu belleza, ese concepto está OBSOLETO. Segundo, puede que la razón por la que quieres hacerte esto no esté motivada conscientemente por un deseo de atraer a los hombres, pero en nuestra sociedad la idea colectiva de lo que es «bello» y «atractivo» está totalmente influida por el racismo, el sexismo, la gordofobia, la discriminación contra las personas con discapacidad, la transfobia y el deseo masculino. De modo que, aunque tú lo haces «porque quieres», lo cierto es que te parece bonito tener pechos grandes y estar delgada porque eso es lo que buscan los hombres, que nos venden sus ideas sobre lo que es bello y lo que no a través de la prensa,