

**MAÍRA
MEDEIROS**

*Este
livro É COISA
DE
Mulher*



**DESCONSTRUINDO
PARA CONSTRUIR**



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

OU
TRO



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

PREMIER

Copyright © Maíra Medeiros, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Organização de conteúdo: Malu Poleti
Preparação: Alice Ramos
Revisão: Fernanda França e Vanessa Almeida
Projeto gráfico e diagramação: Natalia Perrella
Ilustrações de miolo: Elisa Riemer, Camila Padilha, Eve
Queiróz, Kaol Porfirio, Helô D'Angelo, Flávia Borges, Gabis
Capa: Filipa Damião Pinto / Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Medeiros, Maíra

Este livro é coisa de mulher: desconstruindo para construir /
Maíra Medeiros. -- São Paulo: Planeta do Brasil, 2020.

176 p.

ISBN: 978-85-422-1878-7

1. Mulheres - Poder 2. Feminismo I. Título

CDD 305.42

19-1771

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres - Poder

2020
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Bela Cintra, 986 – 4º andar – Consolação
01415-002 – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1
Você é FODA,
querida! **22**

CAPÍTULO 2
O mundo
para a MULHER **44**

CAPÍTULO 3
GIRL POWER
para quem? **80**

CAPÍTULO 4
Comprar, comprar
e COMPRAR! **102**

CAPÍTULO 5
Vamos
CONVERSAR? **118**

CAPÍTULO 6
AUTOCUIDADO
para desconstruir **146**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

1

VOCÊ É
FODA,
QUERIDA!

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

“Mas é assim que se começa o primeiro capítulo de um livro? Com este palavreado?” Pois bem, um aviso pra quem está de fato pensando isso: a palavra foda vai muito além do significado sujo e sexual. Ela foi “promovida” a adjetivo e pode significar coisas boas ou ruins. Eu quis começar colocando essa palavra em uso porque no alto dos meus 12 anos de idade, na pré-adolescência, eu usei ela para indicar que algo era incrível e essa vez ficou marcada na minha memória como uma das primeiras vezes (senão a primeira) que fui repreendida com a frase “Isso não é coisa de mulher! Mulher não pode falar palavrão!”.

Se você não questionou o uso dessa palavra, quer dizer que já estamos na mesma sintonia! Levando em consideração que eu quero usar o significado bom dessa palavra, eu quero que você reflita alguns segundos e me responda: Quantas pessoas você considera foda? Pare e pense! Pode ser artista, gente viva ou gente morta, famoso ou anônimo. Mentalize alguém bem incrível que foi ou ainda é indispensável em sua vida. Se quiser, pode até fazer uma lista com as 5 pessoas mais fodas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

VOCÊ É FODA, QUERIDA! ✨ • 23 •

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Agora, responda: Você se incluiu nessa lista? Se a resposta foi “sim”, parabéns! Se foi “não”, por quê?

Mesmo tendo a possibilidade de eu não te conhecer, posso enumerar uma série de evidências de que você é uma pessoa foda! Primeiro de tudo, é uma sobrevivente! – Já pode ler cantando mentalmente a música das Destiny’s Child, “Survivor”, beleza? – A gente vive num mundo que se parece muito com uma selva: cheio de perigo, competição, concorrência. Além disso, o tempo todo é preciso lidar com alguém querendo ser o rei do planeta, e falando para você que você não é capaz de ter um lugar legal nessa selva. Porém, mesmo com tudo isso, você conseguiu sobreviver! Nenhuma dessas coisas te atingiu e, se atingiu, você resistiu! Arrasou!

Vamos fazer assim: mostrei o primeiro motivo para se considerar foda, ok? Mas, os próximos, escreva ou pense você mesma, pois certamente eles aparecerão, se não agora, depois de ler as páginas a seguir. Então, explore mais este livro para entender mais aspectos em que é foda, beleza?

CHEGA DE PADRÕES!

Se você conhece quem sou eu fora deste livro, provavelmente é por causa do meu canal, né? Então, com certeza, já deve ter esbarrado em algum vídeo que fiz sobre padrões de beleza. Mas tudo bem se for nova ou novo por aqui e esta é a sua primeira vez pensando sobre isso. Vou contar um pouco sobre o que falei por lá.

• 24 • ✨ ESTE LIVRO É COISA DE *mulher*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

A verdade é que odeio padrões! Qualquer tipo de padrão. Para mim, não existe nada mais bizarro do que querer padronizar as coisas, em especial as pessoas. Penso o quanto é limitador enxergar o mundo todinho padronizado, além de ser chato. Não existe molde no qual todo mundo caiba ou se enquadre igualmente. No entanto, o padrão pretende ter este papel, ser o mesmo molde para todas. Já reparou no quanto isso exclui e delimita as possibilidades na vida das pessoas? Segue comigo que vou mostrar um pouquinho dos motivos pelos quais detesto os padrões do mundo.

O padrão é algo que se aproxima da ideia de sermos construídos sob formas ou medidas preestabelecidas. Uma grande “forma de bolo” na qual a gente tem de se esforçar para caber. Sinceramente, não faz o mínimo de sentido. É como se tudo o que nos torna únicas fosse considerado defeito e, sendo visto assim, acabamos nos odiando e tentando nos encaixar no padrão.

Quantas vezes você já se olhou no espelho e não procurou por defeitos? Mas por que existem tantos padrões? Por que precisamos segui-los?

Se tratarmos da questão comercial, é muito mais fácil manter uma padronização, para que a produção em larga escala seja possível, ou seja, faz-se muito mais produtos com menos investimento. Por exemplo, se compararmos o valor da produção de mil peças de calças jeans exatamente com as mesmas medidas em vista da produção de mil peças que variassem de acordo com o biotipo das pessoas, qual deles sairia mais caro?

VOCÊ É FODA, QUERIDA! ✨ • 25 •

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Claro que ficaria muito caro, levaria mais tempo e seria preciso investir bastante para produzir peças diferentes umas das outras. Por causa disso, na lógica do mundo em que vivemos, em que o mercado dá prioridade ao lucro, não vale a pena pensar em pessoas diferentes e, assim, nasce um dos motivos para existir padrão na moda. **Ou seja, danem-se os corpos diferentes.**

Dessa maneira, a moda conseguiu liquidar dois problemas de uma só vez, pois enquanto se economiza na produção, a marca também consegue selecionar as pessoas que vão se encaixar em suas peças. Isto é, o padrão também dita a moda.

Em épocas em que a moda prega que bonito é ter um quadril pequeno, as roupas passam a ser produzidas com o intuito de destacar essa parte do corpo e, portanto, as peças são mais justas no quadril e, consequentemente, as pessoas com este formato de corpo vão ficar mais *cool* nessas peças durante essa tendência. O mesmo acontece quando a moda é o quadril largo, e as roupas ficam mais apertadas na região da cintura, para evidenciar mais essa parte do corpo da mulher. Tudo passa a ser feito para destacar ou, então, criar a impressão de um quadril largo entre as pessoas que não o têm.

O que acontece em seguida? Ora, a mulher começa a desejar um corpo diferente daquele que ela tem. As mulheres que têm o quadril largo comemoram e as que não têm passam a fazer tudo para ter o corpo como a moda deseja, e como a moda decide. Isso está certo? É saudável? A resposta é não, claro que não! Mas, então, por que nos prendemos tanto aos padrões?

• 26 • ✨ ESTE LIVRO É COISA DE *mulher*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

O padrão é uma questão de lucro, mas também se trata da exclusão de grande parte das pessoas do mundo da moda. Não é à toa que o padrão de beleza criado na televisão, em revistas e na internet, seja todo baseado em padrões de corpos europeus cujas mulheres são magras, com pernas longas, olhos claros e cabelos lisos e claros. E isso não é à toa! Porque é justamente na Europa que a moda nasceu! E até hoje os polos de moda como Londres, Milão e Paris ditam as regras do que é chique, elegante e bonito.

Estamos em uma época na qual muitas vezes desejamos mudar nossos corpos porque queremos usar determinadas roupas e, para isso, é necessário ter um corpo que se encaixe nessas formas. Então, por causa disso, as mulheres pequenas precisam comprar roupas infantis ou ajustar as maiores, e as mulheres gordas precisam comprar roupas largas, escuras, capazes de esconder o fato de serem muito diferentes dos padrões.

Ao saber de tudo isso, conseguimos entender os motivos da insatisfação com nosso corpo, nossa imagem, nosso biotipo, nossa cor de olhos, nossa cor de cabelo. Mas, se engana quem acha que a mulher magra, loira e de olhos claros não sofre com os padrões de beleza. É claro que elas sofrem muito menos, sim – mas isso não significa que estejam protegidas.

Afinal, atualmente, o padrão de beleza baseia-se em fotos manipuladas, cheias de filtros, desde a cor dos olhos até os dedos dos pés, uma montagem de partes em que quase nada da pessoa fotografada se mantém. Apagam-se os poros, as rugas, o *frizz* no cabelo, as espinhas, as celulites,

VOCÊ É FODA, QUERIDA! ✨ • 27 •

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

ou seja, sem problemas ou “defeitos”, mas principalmente sem nada que há em uma pessoa real.

Portanto, vale lembrar-se sempre de que o padrão de beleza é algo comercial, e que não existe mais bonita ou mais feia, existe DIFERENTE! Somos lindamente diferentes! Nossas diferenças nos fazem ser nós mesmas. Não mude nada para satisfazer um padrão ou ser bem falada entre outras pessoas. Se for mudar que seja por você!

NUNCA MUDE PELOS OUTROS!

Mas o que fazer se não consigo me vestir como quero?

Ainda bem e graças a Deusa e a todas as mulheres fodas e empreendedoras desse mundo todinho, há uma luta contra os padrões e estamos (re)criando nosso senso estético. Hoje, é possível encontrar moda para todas nós. Ainda é preciso melhorar? Sim. Porém, existe um caminho sendo trilhado e é importante comemorar e valorizar essas pequenas vitórias de quem está na frente da batalha para derrotar os padrões. A mudança acontece por meio da ousadia, ou seja, se ninguém der o primeiro passo, nada muda.

Em mercados internacionais podemos ver linhas com tamanhos *petit* (bem pequeno, em português) e *plus size* (maior, em português) na maioria das marcas, o que torna possível as mulheres que vestem 32 e outras 60 usarem

• 28 • ✨ ESTE LIVRO É COISA DE *mulher*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

exatamente o mesmo modelo de roupa. No entanto, essas mulheres somente foram atendidas porque reclamaram e questionaram os padrões.

Como nem todo mundo tem acesso a lojas de roupas internacionais, um jeito é procurar na internet. Garanto com toda certeza que você vai encontrar alguma coisa, e até vir a apoiar alguma marca pequena, cujas numerações são amplas, a se desenvolver para se tornar – *quem sabe?* – uma marca foda e grande!

Chamar atenção dos olhos do mercado?

O grande problema que as pessoas fora do padrão, normalmente, enfrentam são piadas, e com isso, acabam marginalizadas. Então, sentem-se invisíveis e deixam de falar e reivindicar suas causas. Há também as pessoas que pensam criar incômodo quando precisam de atenção, ou, pior, acreditam que não têm o direito de reclamar porque não são “normais”.

Mas, calma: como não são “normais”? Antes de baixar a cabeça para aceitar algo, lembre-se de que você é um ser humano, tem uma vida como a de qualquer pessoa, enfim, tem direitos! Seja para questionar acerca de salário ou reclamar porque uma loja não tem seu tamanho de roupa – ou que os diminuiu.

Você não é obrigada a nada!

A todo momento, independente se seu corpo está ou não nos padrões, a mulher quase sempre é silenciada.

VOCÊ É FODA, QUERIDA! ✨ • 29 •

Se não for totalmente, possivelmente ela terá a sua voz bem reduzida, ou seja, com pouca visibilidade. Dessa maneira, fica muito mais difícil mostrar a inteligência e capacidade que as mulheres têm.

Isso acontece, primeiro porque muitas vezes nem nos é dada a chance de mostrar qualquer conhecimento. Pode até ser que você não se lembre – *ou não tenha dado muita importância* –, mas a verdade é que basta ser mulher para sofrer algum constrangimento no que se refere à falsa diferenciação entre o homem (sabe-tudo) e a mulher (não tem capacidade) construída há anos. Possivelmente essa “fama” de sabe-tudo do homem e da ignorância da mulher vem do fato de que durante séculos as mulheres foram proibidas de estudar e trabalhar. Obviamente os homens por frequentarem escolas e universidades eram vistos como mais inteligentes. Mas vale sempre reforçar que a educação formal não é sinônimo de inteligência. Tudo é muito mais uma questão de privilégios, e não de gênero! Mas vamos falar sobre isso mais pra frente.

Atualmente, esse *atrevimento machista* infundado já tem alguns nomes. O lado bom de falar sobre isso é que basta um pouquinho mais de atenção para poder identificá-lo e combatê-lo. Porém, o lado ruim é que o assunto está tão sério que há várias formas de redução da mulher. Conheça algumas delas a seguir:

• 30 • ✧ ESTE LIVRO É COISA DE *mulher*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Mansplaining

Ocorre quando um homem comenta ou explica algo a uma mulher de maneira condescendente, excessivamente confiante e, muitas vezes, imprecisa ou simplista, ao presumir que ela não entenda sobre o assunto. Em outras palavras, o famoso sem noção, que pensa que as mulheres, pelo simples fato de serem mulheres, sabem menos do que os homens. Isso pode acontecer com assuntos que são vistos como de domínio exclusivamente masculino, como o futebol, até assuntos como menstruação!

Maninterrupting

A palavra de língua inglesa se refere aos homens que interrompem uma mulher quando ela está começando a falar, impossibilitando-a de elaborar ou concluir um pensamento. Pode acontecer em casos no qual a mulher ocupa uma posição mais alta do que um homem, e ele sente a necessidade de se autoafirmar, ou até mesmo em relações sem hierarquia.

Gaslighting

O uso dessa palavra inglesa se refere a um tipo de abuso psicológico praticado pelo homem. Essa forma de machismo é bem mais grave e pode fazer bastante mal para a mulher. A conduta consiste em distorcer o que uma mulher disse, ao conduzi-la a acreditar que se enganou ou esqueceu de acontecimentos que relatou. É a arma do embuste, do relacionamento abusivo etc.

Bropriating

Esse é feio. Bem feio! A palavra de língua inglesa se refere aos homens que, simplesmente, se apropriam da ideia ou da fala de uma mulher. Com frequência, essa atitude é vista, geralmente, nos ambientes corporativos durante reuniões nas quais mulheres apresentam ideias brilhantes e são interrompidas por homens (maninterrupting) que repetem, por vezes mudando uma coisa ou outra, exatamente o que foi apresentado por elas. Agora, adivinha quem fica com os créditos pela ideia? Ganhou um doce quem respondeu o homem.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Mana, saiba que não está sozinha. Se for vítima de algumas situações iguais a essas que foram descritas, não fique calada. Caso não seja possível se posicionar no momento, procure alguém com quem possa conversar em seguida. Essa atitude pode até não mudar o mundo todo de uma vez, mas vai melhorá-lo com certeza!

Além dessas questões, infelizmente, a situação das mulheres pode ser pior, visto que ainda podem tentar invalidar sua inteligência por meio da aparência: “Nossa, ela é bonita demais pra saber disso!” ou então “Ela é muito inteligente, mas é muito relaxada. Nunca vai encontrar uma empresa que queira uma mulher tão zuada...”.

Ou seja, nunca está bom! Você por acaso já ouviu coisa parecida sobre homem? Na TV e no cinema essa diferença é muito mais visível! Jornalistas, atores, atrizes, a aparência da mulher é sempre uma prioridade e nos homens o foco é apenas no seu trabalho.

Por que mulher não pode ser inteligente e bonita ao mesmo tempo? Ou melhor, por que a mulher PRECISA ser bonita? Por que ser apenas inteligente não basta em um trabalho? Por que a mulher tem sempre que deixar de ser alguma coisa para ser outra?

Para combater esses estereótipos sobre as mulheres, a palavra básica é: OCUPAÇÃO! É preciso lutar para ocupar espaços em empresas, em cargos, e no mundo. Para isso, a união é essencial no compartilhamento de informações sobre a desigualdade de gênero e a necessidade de haver um movimento a fim de expor esses problemas, seja por meio de divulgação, conversa uma a uma, incentivo mútuo e de ocupação!

• 32 • ✨ ESTE LIVRO É COISA DE *mulher*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Todo esse esforço é necessário, pois os problemas pelos quais as mulheres passam é um assunto muito urgente, afinal as diferenças entre homens e mulheres são muito alarmantes em vários aspectos. Na questão salarial, você sabia que as mulheres brancas recebem em média 20,5% a menos¹ que homens brancos ao exercerem a mesma função? E que para as mulheres negras essa diferença pode chegar até 43%? Além disso, se as mulheres se mantiverem desta maneira, levarão mais de cem anos para alcançar igualdade salarial? *Você consegue esperar cem anos? Eu não!* Isso não faz o menor sentido!

Nós estamos cansadas das coisas às quais somos submetidas. Quando é mulher deve-se ganhar menos, se é bonita deve ser burra e se é inteligente deve ser feia. E quando a mulher é gorda, então? É vista como feia e desleixada. Mas, ao contrário do que querem convencer as mulheres, gorda em nenhum lugar do mundo, em qualquer língua que exista, é sinônimo de feia e, muito menos, de desleixada. Do mesmo modo que magra não é sinônimo de bonita, que também não é sinônimo de desleixada. Magra e gorda são apenas características físicas opostas, e não representam o quanto uma mulher se cuida ou não. Bonita e feia, são apenas palavras que se referem a gostos pessoais. Portanto, nenhuma delas deveriam ser usadas para qualificar a inteligência (ou a falta dela) de uma pessoa. Precisamos parar com essas determinações!

Já percebeu que em muitas obras de entretenimento, como televisão, teatro, cinema e literatura, a maioria das mulheres é boa, ruim, bonita, feia, magra, gorda, mas

1 Dados retirados do estudo do IBGE 2019.

raramente é INTELIGENTE? Já reparou também como as mulheres são estimuladas a não cuidar da inteligência? A começar por quando crianças, em que as brincadeiras dirigidas às meninas não envolvem noções espaciais ou construções, como acontece com as brincadeiras oferecidas aos meninos. Mas, ao contrário disso, as brincadeiras destinadas às meninas, em geral, inserem as crianças em um mundo cor-de-rosa, fofo e cheio de *glitter*, e quase sempre voltado à maternidade, aos cuidados com o corpo e às atividades domésticas. Oi? Por quê?

Já na pré-adolescência, as meninas são alertadas a tomar cuidado com os meninos, não é seguro se envolver com eles. Deve-se tomar cuidado também com a roupa porque o corpo está em desenvolvimento. Ainda nessa fase, as meninas são introduzidas aos procedimentos da beleza, como a maquiagem, o trato com os cabelos, e a depilação – *como se o mundo não pudesse lidar com a puberdade da menina, e que, portanto, todas deversem permanecer crianças para sempre, porém com os peitos e bunda desenvolvidos*. Então, começam os julgamentos acerca da aparência, em especial as reclamações de desleixo – *simplesmente por não estar maquiada, pois se aprende que o natural e cru é sinônimo de desleixo*. Você vê essas cobranças acontecerem com os meninos?

Ao chegar na juventude, junto com as cobranças sociais para fazer uma faculdade e trabalhar, a mulher tem de lidar também com a pressão de ter um relacionamento e de ter um corpo igual ao das mulheres de revistas – e acreditamos que podemos alcançar isso e que todo esforço é válido. Sem falar que nessa fase colocamos em prática todos os

rituais de “beleza” – *que eu prefiro chamar de rituais de padronização* – assimilados na adolescência, ao cuidar de cabelos, unhas, depilação e pele!

Quando adultas, as cobranças envolvem sexualidade, relacionamento, filhos (quem não tem é cobrada para ter, quem já teve é julgada por isso). E é nessa parte da vida que a galera começa a falar sobre ser bem-sucedida no seu emprego – *lembrando que se é bem-sucedida, possivelmente pode ser acusada de ter dormido com o chefe!*

Em nenhum momento a sociedade deixa a mulher ser livre para ser NATURAL, para fazer o que quiser, para brincar de acordo com sua vontade, ou para gastar o dinheiro com o que acha melhor!

Somos cruéis demais, nos cobramos demais e nos permitimos de menos

Por causa disso tudo, um dia, resolvi me analisar. Parei para ver o esforço que fiz na vida para ser magra: pesquisas, dietas, horas na academia, mas nunca estava bom. Foram altas doses de estresse e ansiedade, sem falar nos remédios (termogênicos e inibidores de apetite) que causaram em mim uma dependência de anos. Então, perdi minha saúde porque buscava elogios ao meu corpo – *que sempre foi lindo* –, mas não era igual aos corpos que estavam na mídia. Eu não estava atrás de saúde, eu estava atrás de APROVAÇÃO!

Assim, com tanta coisa para eu me dedicar, os estudos deixaram de ser minha prioridade em muitos momentos da

VOCÊ É FODA, QUERIDA! ✨ • 35 •

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

minha vida. *Imagine se tivessem sido!* Mas como eu poderia preservar minha saúde e estudos se o que era valorizado e cobrado em mim era apenas o fato de ser magra e bonita?

Porém, ainda com toda essa pressão, parece que existe um impulso das mulheres em querer estudar. O reflexo disso é tão nítido que fez as mulheres passarem a ser mais instruídas que os homens no mercado de trabalho. Segundo o INEP, as mulheres representam 57,2% dos estudantes matriculados nas universidades brasileiras.

Contudo, não sai da minha cabeça o motivo pelo qual essa conta não fecha. Se são mais instruídas, por que então o mundo continua pagando um salário às mulheres brancas 20,5% menor em relação aos homens brancos que ocupam as mesmas funções delas. Por quê? A resposta é simples: homens no comando.

Durante muito tempo a mulher foi proibida de trabalhar. A mão de obra feminina somente foi aceita a partir da Revolução Industrial, quando as vagas de emprego eram abundantes e precisavam ser preenchidas sem cessar a produção e mantendo a expansão do lucro. Nessa época, a indústria se apoiava na ideia de que o trabalho enobrece o homem, e por isso as mulheres puderam conquistar os postos de trabalho.

Na Segunda Guerra Mundial, algo parecido aconteceu. Os homens foram chamados para compor o exército e, conseqüentemente, tiveram de deixar seus postos de trabalho e partir para a guerra. Então, foi preciso recrutar novamente as mulheres a fim de ocuparem os cargos desses trabalhadores, pois a economia não podia parar. Assim, em

• 36 • ✨ ESTE LIVRO É COISA DE *mulher*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

resumo, a mulher chegou a um lugar comum: o mercado de trabalho, que antes era dominado por homens desde os donos até os colegas de trabalho.

As mulheres, por não dominarem tal ofício, deviam errar coisas, e esse sentimento de não fazer seu trabalho direito deixaram grandes sequelas. Ora, se a escravidão deixou rastros até hoje – *lembra que as mulheres negras podem chegar a ganhar 43% menos que um homem branco na mesma profissão* – obviamente esse período da história também deixaria. As consequências vão desde o assédio e o machismo no trabalho até a visão de que existem áreas profissionais que deveriam ser exclusivas do homem, como: treinadora de futebol, engenheira, bombeira, delegada, mecânica. Esses exemplos são só o começo da lista!

E por que é sempre tão difícil ocupar nessas áreas? Porque desde a universidade as mulheres que estudam essas áreas são alvo de machismo e de muito assédio. Ou melhor, desde crianças, nós somos inundadas por comentários que separam o mundo em duas partes: de menina e de menino. Então, obviamente, quando uma mulher ousa – *ainda precisamos usar essa palavra* – entrar no mundo do homem, seja por meio do futebol, da engenharia, dos esportes de luta, de cargos importantes em multinacionais, é tratada como burra ou incapaz. E, é claro, esses obstáculos desestimulam a estudante, sem falar que esses ambientes são repletos de *mansplanning*, *maninterrupting* e *bropropriating*. Ninguém quer estar num lugar onde sequer é bem-vinda.

VOCÊ É FODA, QUERIDA! ✨ • 37 •

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Você pode ajudar a mudar as coisas!

Imagine quantos problemas de autoestima poderiam ser evitados se todas as meninas fossem vistas além da beleza que têm. Imagine quantos problemas de autoestima teríamos evitado se as meninas fossem elogiadas por outras qualidades, não somente as baseadas na beleza? E se, desde crianças, explicassem para as crianças que não existe um padrão? Imagine se nas revistas e na televisão existissem mulheres com diversidade de corpos, etnias, estilos etc.? Ou ainda, se fossem mostradas mulheres bem-sucedidas, donas de empresas e empresárias? Se desde pequenas as meninas vissem mulheres sendo parabenizadas pelo seu profissionalismo e não mais somente pela aparência? Ou se não existissem mulheres pouco valorizadas por não serem “bonitas” o suficiente?

Se as coisas fossem diferentes, com certeza muito mais mulheres seriam bem-sucedidas e mais seguras de si, ao fazer o que bem entendessem com o corpo, com a profissão, com a vida, com os relacionamentos, com a maternidade, com sua feminilidade etc.

Mas, cuidado, não vamos distorcer as coisas que já estão bastante “coisadas”. Já vi muitas vezes a sensualidade ser ligada ao empoderamento e à autoaceitação da mulher. Frases como: “Ache a mulher sensual que mora dentro de você” e “Sinta-se melhor estimulando sua sensualidade” são muito comuns em *coachings* e cursos.

Eu, por exemplo, não sou uma pessoa sensual, mas tentei por muito tempo, porque antigamente acreditava que era uma obrigação da mulher ser *sexy* e exalar apelo sexual.

• 38 • ✨ ESTE LIVRO É COISA DE *mulher*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Entendia que se não fosse *sexy* seria menos mulher ou teria menos espaço na sociedade. Muito da minha visão vinha da televisão, pois percebia um espaço maior destinado às mulheres *sexies*. A atriz protagonista da novela sempre era *sexy*, posava nua, aparecia com roupas sensuais publicamente. O mesmo ocorria com outras mulheres na televisão – nem mesmo as apresentadoras infantis escapavam disso.

Muito dessa onda que associa a autoaceitação à sensualidade vem do fato de que muitas mulheres fora do padrão nunca foram vistas como *sexies* ou sensuais. Então, quando começam a se amar, elas percebem que podem ocupar espaços em que apenas meninas “padrãozinhas” estavam. Entre esses papéis há a personagem da mulher *sexy* ou *femme fatale*.

Mas o que ninguém evidencia é que essa relação NÃO é obrigatória, ou seja, você pode se aceitar e se amar e continuar a não ser uma pessoa *sexy*. O que realmente leva à autoaceitação é a desconstrução de coisas com as quais crescemos acreditando serem verdadeiras e sólidas.

Infelizmente muitas meninas novinhas de 12 ou 13 anos acreditam nessa obrigatoriedade, que empoderamento e sensualidade são coisas juntas e codependentes. Por isso, quando entendem o amor-próprio ou iniciam o processo de autoaceitação, muitas vezes, começam a se expor em redes sociais com fotos de biquíni ou lingerie. Esse comportamento pode ser algo muito perigoso por 2 motivos:

1. Expõe o corpo de forma sexualizada (não tô falando de usar shorts no calor, não!) precipitadamente

VOCÊ É FODA, QUERIDA! ✨ • 39 •

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

sem entender a conotação sexual disso, atraindo olhares de pessoas mal-intencionadas.

2. O momento de autoaceitação, muitas vezes, está relacionado a um período de fragilidade, portanto, expor um corpo fora do padrão pode gerar comentários ruins e acabar de vez com a autoestima das meninas logo cedo. **Amar o seu corpo não significa que você é obrigada a expor o seu corpo!**

Ser feminina

Quantas vezes as mulheres já ouviram “fulana não é feminina”? Mas o que é ser feminina? Várias pesquisas mostram – *de tantas que existem, é até difícil escolher uma só* – que para uma mulher ser feminina, ela precisa usar maquiagem, salto alto, saia e estar sempre depilada.

Então, será que essa feminilidade da revista é uma coisa natural das mulheres ou será que é algo social? Será que se uma mulher nascesse e fosse criada em uma ilha isolada das influências do mundo externo, sem referências de mulheres na televisão, nas revistas e nas ruas, iria desenvolver essa feminilidade? Será que em determinado momento da vida, ela iria procurar uma forma de pintar seu rosto ou procuraria uma maneira de retirar seus pelos ou, então, tentaria colorir as unhas? Não, né?

Diante dessas questões, é possível perceber que a feminilidade tão exigida pelo mundo é, na verdade, uma construção social. Por muitos anos as mulheres deveriam ser apenas bonitas, pois como não trabalhavam, sua função principal era casar para cuidar da casa e do marido

e embelezar o lar. Então, os homens começaram a apresentar preferências por determinadas mulheres, o que foi um ótimo motivo para o mercado lucrar explorando maneiras de fazer qualquer mulher ficar mais próxima de preferências masculinas.

A maquiagem, por exemplo, pode dar novas cores e novos formatos ao rosto, o salto alto faz as pernas das mulheres ganharem um torneado diferente e o bumbum ficar empinado, para que a mulher pareça “mais nova”, já que uma mulher mais velha apresenta indícios de flacidez. Com base nesses artifícios, as mulheres viram como isso poderia ser uma baita oportunidade para ter chances melhores de se casar, ou seja, para mudar de vida. A única maneira de crescer na vida, em muitos momentos da história, era casar com um “bom partido”, no entanto os homens mais ricos escolhiam as mulheres “mais atraentes”.

Até hoje, vemos os frutos dessa construção, desde piadas como “mulher gosta de dinheiro, quem gosta de homem é gay”, passando pela imposição de que a mulher precisa casar com um homem rico, além de haver alguns casais formados por homens ricos e velhos com meninas novas que querem crescer na vida.

Enfim, ao entender que ser feminina é uma construção social, deve-se considerar que se maquiar e usar coisas que podem trazer algum desconforto é apenas uma **opção** da mulher, não sinônimo de desleixo ou cuidado.

É preciso desconstruir essas regras para evoluirmos como mulheres. É possível, sim, talvez não agora, mas com certeza no futuro, ser o que quiser ser, mas, para

VOCÊ É FODA, QUERIDA! ✨ • 41 •

isso, precisamos mudar de postura, de resposta à sociedade que tanto oprime e força as mulheres a seguir padrões.

Entendendo que fomos soterradas desde pequenas com tantos estereótipos, obrigações, encanações e besteiras, volto à pergunta: você é foda por quê?

Entender o que o mundo fez com a gente é entender quem realmente somos! Vamos ser mais justas e amáveis com o reflexo que aparece no espelho? **Você merece!**



• 42 • ✨ ESTE LIVRO É COISA DE *mulher*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.