

SUMARI

Introducció	5
1. Història d'un cos	9
2. El patriarcat en el cos	23
3. Les diversitats: els impactes de trencar la norma	37
4. Els missatges que enviem i rebem sobre el cos	57
5. Les imposicions corporals o com ha de ser el cos perfecte	87
6. Les imposicions mentals o com la violència estètica ens ocupa el cervell	111
7. Body Neutral, Body Positive, Autoamor Radical	127
8. La sexualitat empresonada	147
9. Mandats estètics per als homes	157
10. Utopia: el cos saludable, la ment saludable	171
11. Com deixar de fomentar la pressió estètica	175
12. Un missatge per a tu	181
Agraïments	183
Glossari	185
Recomanacions, referents i recursos	191