

Reflectează la mesajele cu care ai crescut când vine vorba de a fi femeie.

Analizează atât mesajele auzite („o domnișoară nu vorbește așa” „a fi femeie înseamnă...”), cât și mesajele pe care le-ai extras uitându-te la femeile din jurul tău. Scrie-le, marchează-le pe cele influente și observă reacțiile corpului tău când le reieși. Aceste senzații pot fi semnale ale semnificației mesajelor.

**Contextul familial, social și media influențează conceptul nostru de feminitate.**

Reflectează la ce este văzut ca „feminin” în societatea în care trăiești momentan, și cum aceste norme afectează emoțiile și deciziile tale, de la imagine la stil de viață. Notează ideile relevante; ele formează fără să-ți dai seama imaginea ta de sine.

## 3

Tu ce relație ai cu corpul tău?

Cum te simți raportat la el?

Sunt părți ale corpului care nu îți satisfac  
ideea de frumusețe feminină?

(cea pe care o ai tu reprezentată în minte  
pornind de la exercițiile anterioare).

Cum se leagă aceste analize pe care le  
faci în relație cu corpul tău de exprima-  
rea feminității? Ce te blochează? Ce  
te ajută?

## 4

la-ți câteva clipe pentru tine, pentru a reflecta asupra experiențelor tale personale în ceea ce privește feminitatea și sexualitatea.

Observă ce înțelegi prin aceste concepte, cum și dacă simți că sunt legate între ele, dar și ce emoții îți provoacă acestea.