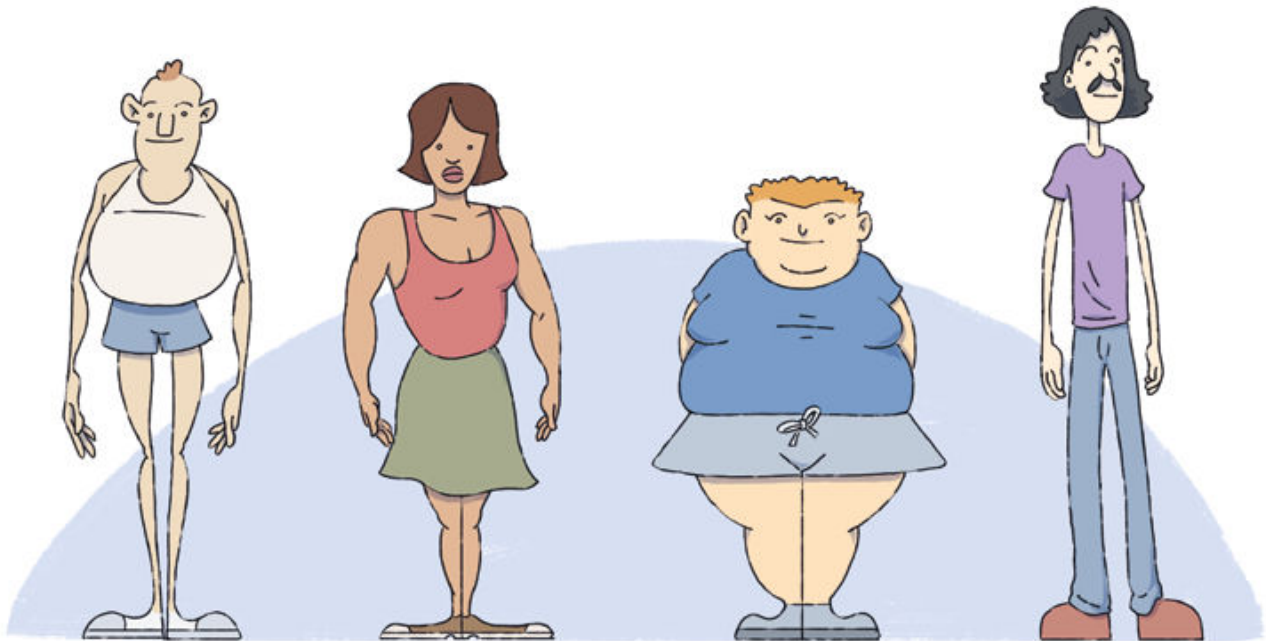


# DECÁLOGO POLA IGUALDADE **LGBTI** deportes



# 1. Todo tipo de corpos poden facer todo tipo de deportes

Os seres humanos temos corporalidades infinitamente diversas. Hai persoas con distintos xenitais, distintos patróns hormonais e distintos caracteres sexuais secundarios, dándose todas as combinacións posibles entre estes factores.



Hai mulleres cis (asignadas muller ao nacer) altas e musculosas, hai mulleres trans baixas e con pouca forza, hai homes cis de cadeiras anchas e homes trans que os superan en estatura. Hai persoas que deciden atravesar certas operacións ou terapias hormonais, e outras que prefiren non facelo sen que iso deslexitime a súa identidade.



Practicar deporte é un dereito de todo ser humano, é bo para a saúde, xera comunidade e permite forxar relacións interpersoais moi enriquecedoras. Por todo isto, é responsabilidade das entidades deportivas garantir que todas as persoas teñan acceso a participar do deporte independentemente de cal sexa o seu corpo.

## 2. Rachamos cos roles e estereotipos de xénero

Aínda que a sociedade ten avanzado moito neste aspecto, seguen a perdurar ideas sobre como deben ser e comportarse as persoas no ámbito deportivo dependendo do seu xénero, e estas expectativas teñen un forte impacto sobre a xente ao longo de toda a súa vida.



Igual que todos os corpos poden facer todo tipo de deportes, tamén todas as identidades de xénero, expresións de xénero e orientacións sexuais poden facelo.

Igual que todos os corpos poden facer todo tipo de deportes, tamén todas as identidades de xénero, expresións de xénero e orientacións sexuais poden facelo.

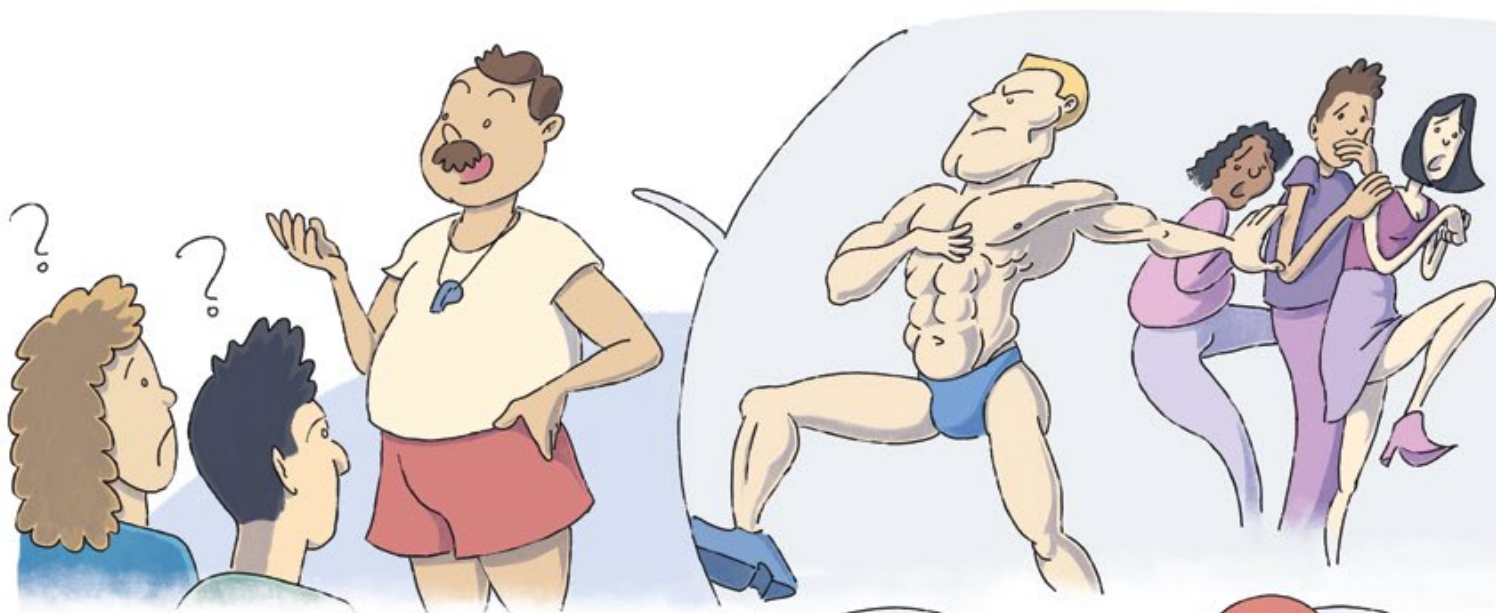


Para que o deporte sexa diverso e inclusivo, é necesario superar os estereotipos de xénero asociados a "deportes masculinos" e "deportes femininos".

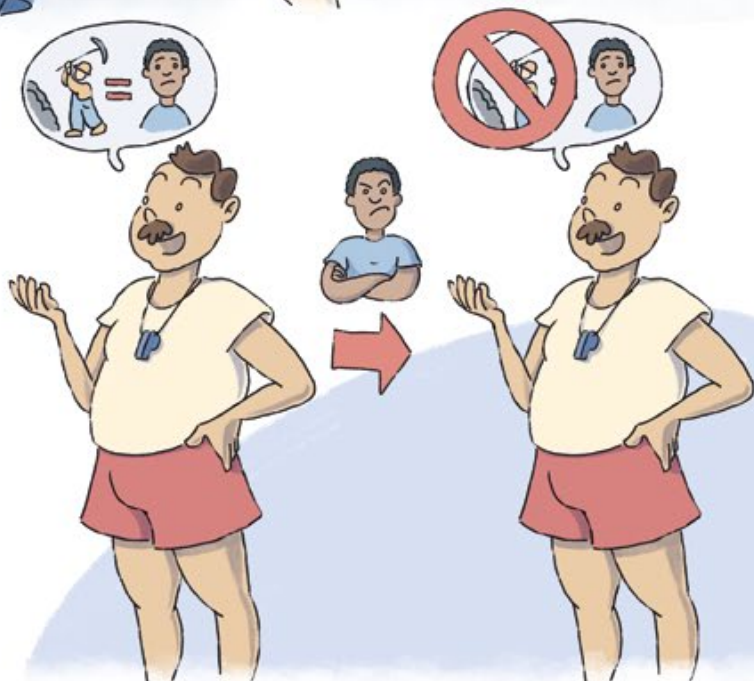
### 3. A linguaxe importa

É moi común, de maneira inconsciente ou con toda a boa intención, reproducir discursos que teñen efectos prexudiciais. Debemos decatarnos de se estamos usando palabras ou expresións que reforzan estereotipos negativos ou roles de xénero.

Termos como "mariconada", que seguen aínda moi presentes na fala coloquial, reforzan a idea de que a covardía e a falta de forza física ou de habilidades deportivas son características propias de mulleres e de "homes que actúan como mulleres".



Neste senso, é especialmente importante ter a mente aberta aos cambios na linguaxe para poder cuestionarnos termos, frases ou expresións ofensivas que tiñamos normalizadas. A linguaxe constrúese en comunidade e debe evolucionar coa sociedade.



Ademais de coidar as palabras e expresións que usamos, tamén é fundamental respectar a linguaxe que empregan as persoas para falar de si mesmas, fagan estas ou non unha petición explícita.

## 4. Baños e vestiarios como espazos seguros

Os baños e vestiarios son espazos nos que se levan a cabo numerosas formas de violencia específicas ligadas á LGBTifobia. Desde o control de acceso aos mesmos, ata miradas e desprezos ou incluso agresións físicas e verbais.



Moitas persoas trans, intersexuais ou incluso mulleres cis moi "masculinas" e homes cis moi "femininos" senten inseguridade nestes espazos.

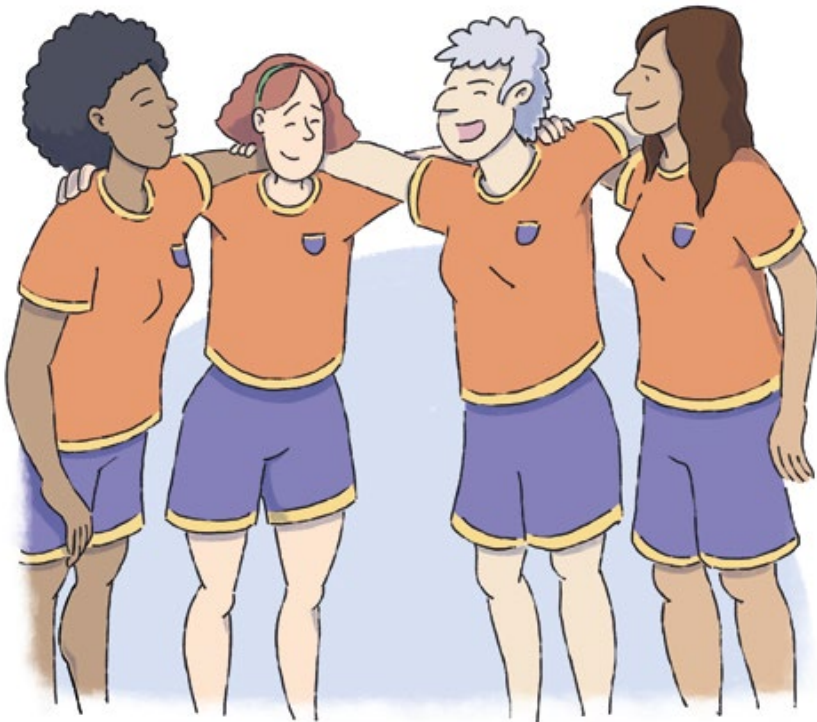
É importante repensar a forma na que a propia distribución e utilización dos mesmos facilita esas formas de violencia para previlas. A comunidade deportiva podería valorar a posibilidade de contar con cubículos individuais nos vestiarios, baños e duchas, para axudar a que persoas queer se sintan menos violentadas nestes espazos ao non ter que espirse diante das miradas de ninguén.



Porén, ao mesmo tempo é fundamental traballar en comunidade para que as persoas disidentes de xénero que queiran ocupar os mesmos espazos que as demais poidan facelo sen sufrir violencia.

## 5. Importancia da autonomía

É importante que as entidades deportivas teñan unha actitude de promoción da autonomía persoal e liberdade de itinerario vital. Cada persoa é única. Sempre vai coñecer mellor que ninguén as súas necesidades e preferencias.



Polo tanto, á hora de implantar medidas de inclusión (individuais ou colectivas), é importante contar coa súa opinión e consentimento.

Ademais, cabe ter en conta que pese a facerse coa mellor das intencións, sinalar a unha persoa como parte do colectivo LGBTI racha coa súa capacidade de decisión e actuación, pode supoñer unha experiencia extremadamente violenta para a mesma, e pode ser o incidente detonante dun proceso de acoso ou discriminación.



Se sospeitamos que calquera persoa da nosa comunidade deportiva pode ter problemas relacionados con formar parte do colectivo, debemos consultalo con ela antes de sinalar este feito a terceiras persoas.

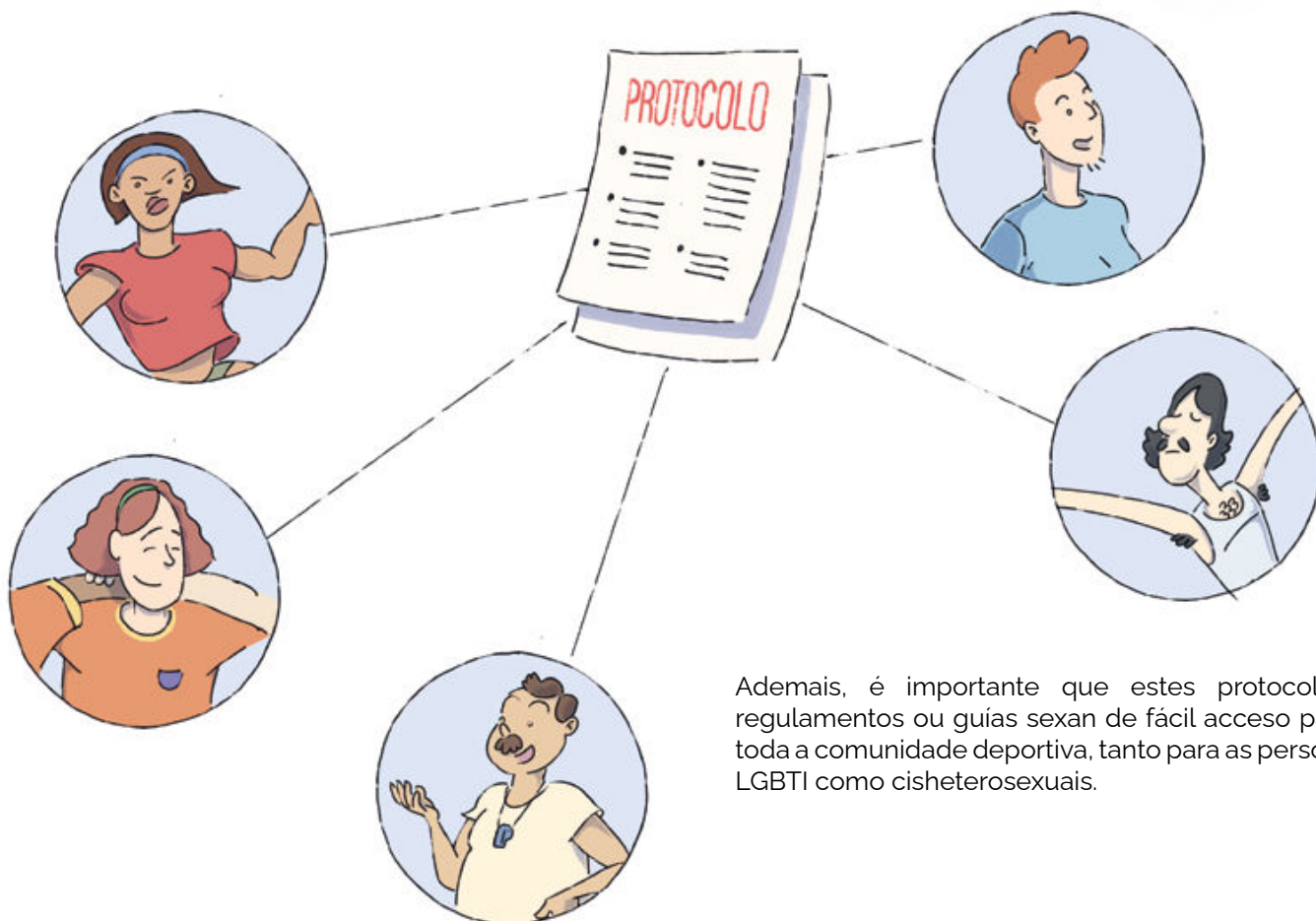
## 6. Política de tolerancia cero

As condutas LGBTIfóbicas proliferan cando as persoas que as perpetran pensan que serán mellor aceptadas por ter un comportamento máis "masculino" e dominante, ou canto menos cren que esas condutas non van ter consecuencias negativas.



Así, é importante ter tolerancia cero e actuar fronte aos casos máis leves de LGBTIfobia para evitar que vaia en aumento.

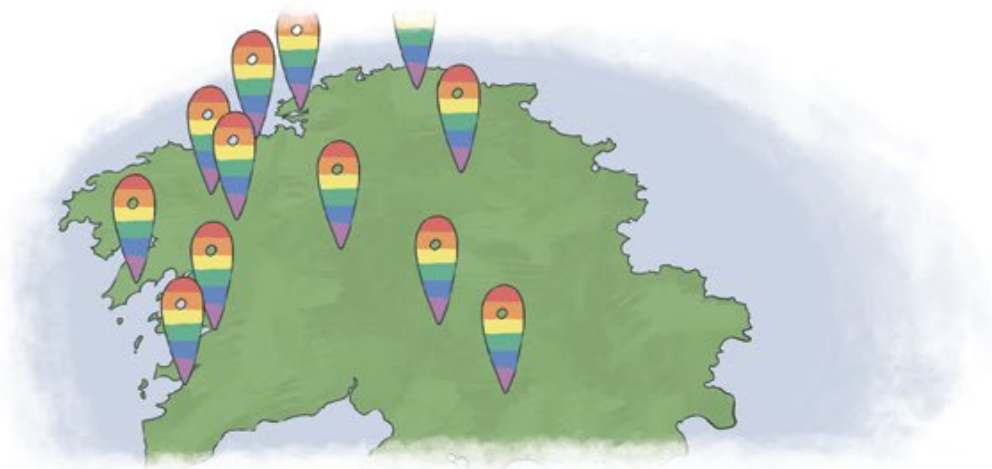
Para isto sería recomendable contar con protocolos específicos orientados a evitar o acoso e a discriminación do colectivo LGBTI no deporte, así como a promover medidas preventivas que favorezan a súa participación neste ámbito.



Ademais, é importante que estes protocolos, regulamentos ou guías sexan de fácil acceso para toda a comunidade deportiva, tanto para as persoas LGBTI como cisheterosexuais.

## 7. Tecer rede é aprender xuntas

Existen entidades deportivas especificamente LGBTI, equipos deportivos do colectivo ou aliados, e asociacións LGBTI de distinto eido en toda a xeografía galega.



As persoas LGBTI seguen a necesitar de espazos seguros nos que estar rodeadas de xente que comparte as súas vivencias. Estes lugares son espazos nos que descansar e coller forzas para seguir a afrontar unha sociedade que segue a ser violenta.



O obxectivo é que os espazos sexan transformados para que as persoas se sintan seguras independentemente da súa identidade. Para iso, a colaboración con entidades LGBTI para a elaboración de protocolos, organización de charlas, e outro tipo de accións, facilitará a creación de referentes deportivos, así como o desenvolvemento de conversas e sinerxías que non se poderían levar a cabo doutro xeito.



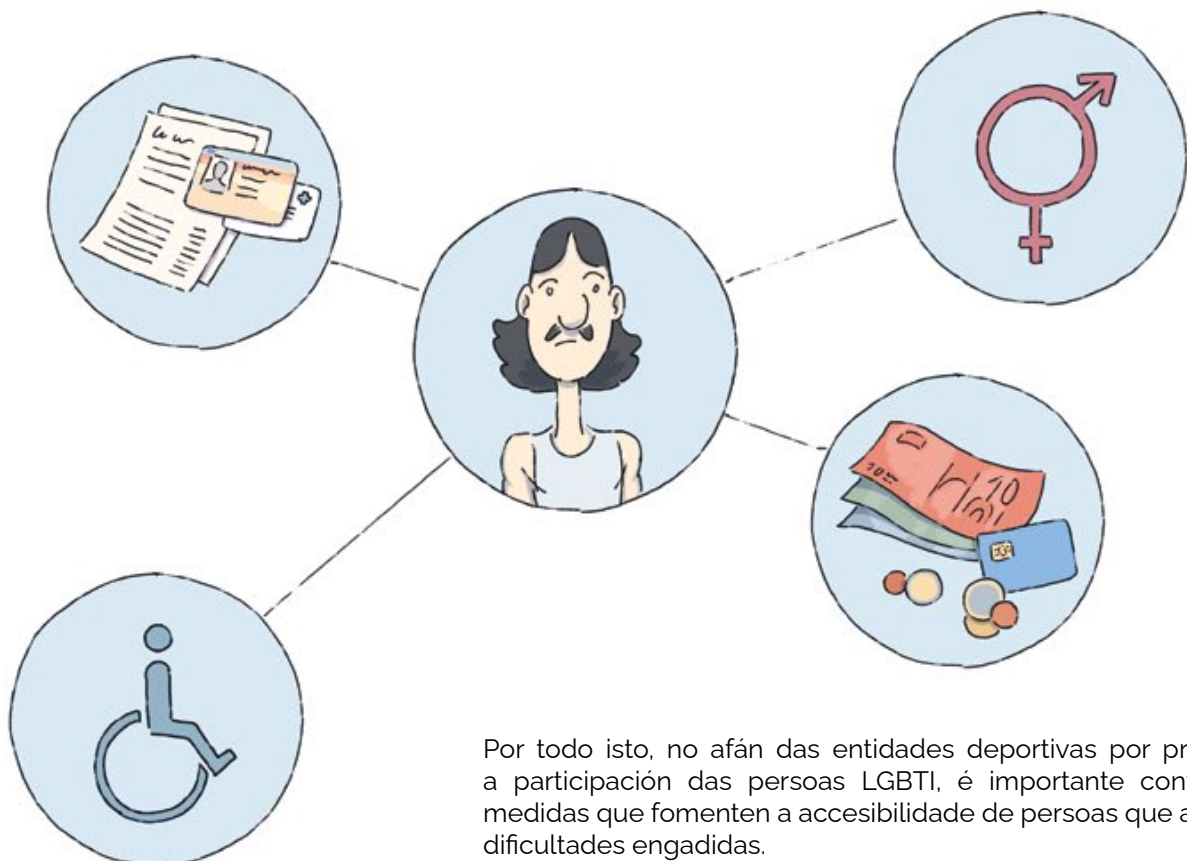
Tamén fomentará a aprendizaxe mutua, ben sexa de maneira máis dirixida mediante obradoiros, cursos ou documentación, ou simplemente por partillar espazos, coñecerse e manter conversas en pé de igualdade.

## 8. Compromiso coa accesibilidade

O colectivo LGBTI atopa na actualidade unha serie de condicionantes que dificultan a súa participación en espazos deportivos ou deportes de competición. Desde as barreiras psicolóxicas que se xeran ao sufrir bullying nos vestiarios dos centros de ensino ou nas aulas de educación física, ata barreiras económicas derivadas das condicións materiais especialmente precarias que prevalecen entre as persoas LGBTI.



Ademais, dado que as persoas do colectivo non son seres bidimensionais, a exclusión sufrida por mor da orientación sexual ou identidade de xénero pode verse agravada por outros tipos de discriminación.



Por todo isto, no afán das entidades deportivas por promover a participación das persoas LGBTI, é importante contemplar medidas que fomenten a accesibilidade de persoas que afrontan dificultades engadidas.

## 9. Fai visible o teu apoio e defensa do colectivo

Tan importante é contar con medidas de acción e prevención contra a LGBTIfobia e de apoio ao colectivo LGBTI, como a promoción de ditas medidas.

Isto é importante para que as persoas que o precisen coñezan cales son os procedementos que deben iniciar e cales son as figuras de referencia e espazos aos que precisan acudir en caso de requirir axuda ou asesoramento.



Saber que a defensa do colectivo é algo importante para o espazo vai disuadir condutas LGBTIfóbicas e fará que as persoas LGBTI se sintan máis seguras e arroupadas.

Non podemos ignorar a importancia de accións simbólicas máis alá do día do orgullo, como pendurar unha bandeira, pintar un banco ou facer un mural pola diversidade de xénero e orientación sexual, xa que este tipo de representacións teñen un impacto real sobre a autoestima e sensación de pertenza e seguridade das persoas.

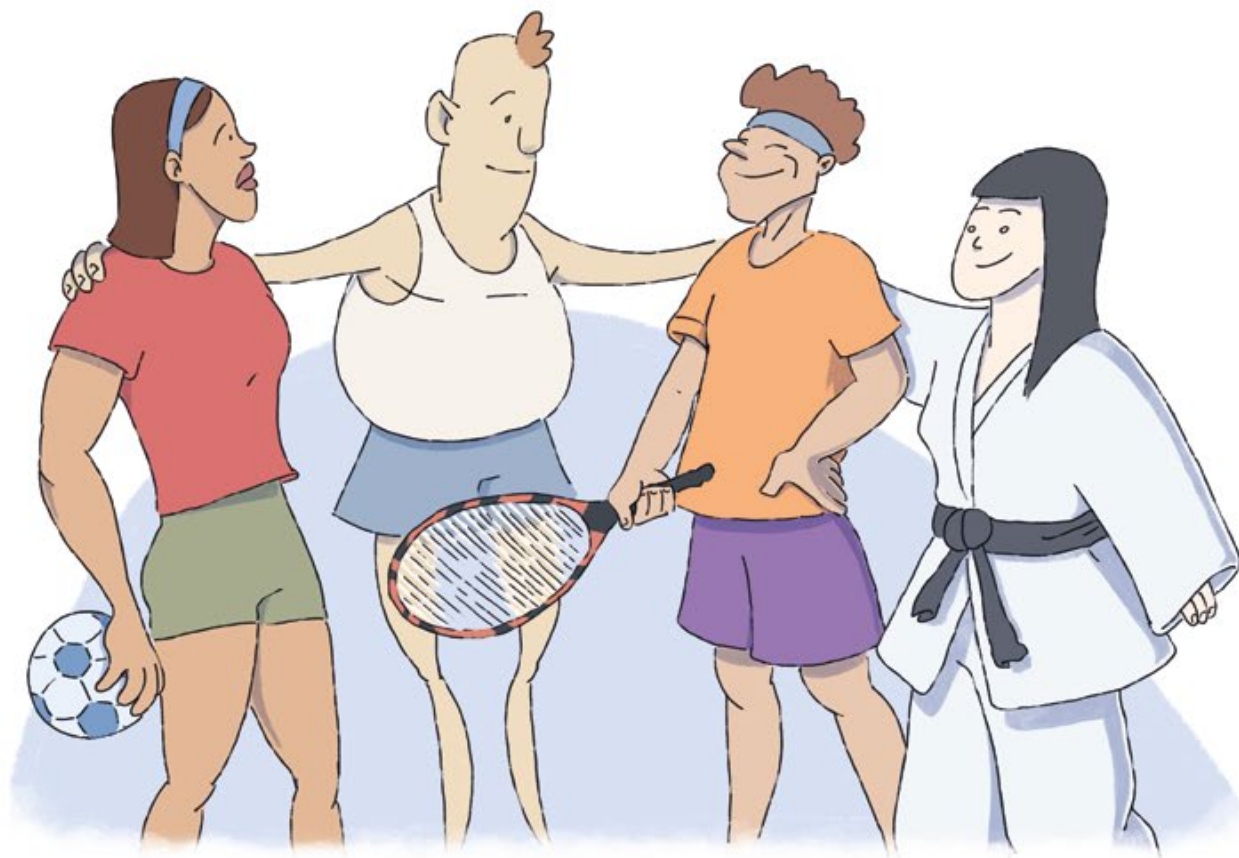


## 10. Deporte como espazo seguro e de celebración da diversidade

A nosa sociedade caracterízase pola súa grande diversidade cultural e social.



Esta heteroxeneidade debería supoñer un motivo de celebración ao permitirnos aprender unhas de outras e liberarnos de prexuízos e estereotipos que limitan a nosa capacidade de desenvolvernos como individuos, en especial no caso do mundo do deporte.



Por isto, a inclusión das persoas LGBTI non debe ser un problema a solventar, senón unha oportunidade a aproveitar para facer do deporte un ambiente máis aberto e amable para todas as persoas que o practican.