



LOGOUT  
ASSINE A FOLHA  
ATENDIMENTO

SÃO PAULO 25.8°C  
OUTRAS CIDADES

SEGUNDA-FEIRA, 30 DE DEZEMBRO DE 2013 12H23

Site OK

Opinião Política Mundo Economia Cotidiano Esporte Cultura F5 Tec Classificados Blogs +SEÇÕES

ÚLTIMAS NOTÍCIAS Bolsa brasileira sobe em dia de poucos negócios; dólar tem alta

EN ES

Maior | Menor Enviar por e-mail Comunicar erros Link <http://folha.com/no139>

Siga a Folha de S.Paulo no Twitter **Seguir**

29/12/2013 - 02h15

## Curso forma integrantes do Femen na Espanha

LUISA BELCHIOR

COLABORAÇÃO PARA A FOLHA, EM MADRI

PUBLICIDADE

Recomendar 428 11 Ouvir o texto

Corrida, flexões de braço, postura corporal, expressão facial (sempre com cara de brava), táticas de fuga e até noções de costura.

Não basta fazer topless para ser integrante do Femen, o grupo de ativistas conhecidas mundo afora por protestar sem camisa, com flores na cabeça e dizeres no corpo.

Entrar para o movimento exige disciplina e esforço físico, como a **Folha** constatou ao participar do curso preparatório da filial espanhola da organização, em Madri.

Durante um mês, a reportagem teve aulas práticas e teóricas, que incluíram a maneira correta de gritar, correr, resistir à polícia e mostrar os seios sem cair na armadilha da "sensualização" –pecado mortal para elas.

Divulgação



Protesto do Femen na Espanha; cartazes dizem "mulheres livres", "luta nua", "exército do Femen" e "exército nu"

Além da repórter (que se identificou como tal), havia outras cinco alunas no programa, que é gratuito. O curso segue à risca o manual internacional do Femen, grupo fundado na Ucrânia há cinco anos para protestar contra a opressão às mulheres no país.

Aos poucos, os protestos nada convencionais começaram a angariar a atenção do mundo, e o grupo abriu representações na Europa e na América. Seu quartel-general foi transferido para Paris, onde acontecem treinamentos anuais das ativistas de todo o

envie sua notícia

Folha de S.Paulo no

Folha de S.Paulo Curtir

2.573.366 pessoas curtiram Folha de S.Paulo.



Plug-in social do Facebook

PUBLICIDADE

1. Líbano dispara contra helicópteros sírios que invadiram seu território
2. Nas universidades do Egito, será preciso licença para protestar
3. Ex-ministro grego é condenado por usar placa falsa no carro
4. 40 terroristas teriam sido mortos após ataques a aeroporto e TV no Congo
5. China proíbe autoridades de fumar em público

PUBLICIDADE



CURSO: ON-LINE

EF English



Inglês



Alemão

Assassinat Reputação



Romeu Turma Junior revela bastidores de investigações políticas

De: 69,90

Por: 59,90

ÍNDICE

1. Terceiro atentado na Rússia desde sexta deixa 14 mortos
2. Câmera registra explosão de mulher-

mundo.

Além de França, Ucrânia e Espanha, o Femen está presente na Alemanha, na Holanda, na Suécia, no Canadá, na Turquia e no México e se prepara para entrar no Reino Unido.

No Brasil, o movimento ensaiou uma abertura no ano passado, mas a então líder no país foi desligada do grupo por "conflitos ideológicos".

Os protestos, sempre comunicados ao quartel-general, seguem as três principais premissas do grupo: exterminar todos os regimes ditatoriais, acabar totalmente com a prostituição no mundo e separar o Estado de qualquer religião.

## Protesto do Femen em Bruxelas

[Ver em tamanho maior »](#)



Georges Gobet/AFP



Integrantes do Femen pedem a libertação da ativista tunisiana Amina Tyler em frente à embaixada da Tunísia em Bruxelas, na Bélgica

A seguir, quatro lições básicas de como ser uma Femen, segundo o curso.

### LIÇÃO 1: O TREINO

Ser Femen exige esforço físico e disciplina. As ativistas fazem um treino semanal com cooper, abdominais, flexões, corrida de explosão e simulações de protestos.

Tudo para manter a forma física –o que, segundo as líderes do movimento, nada tem a ver com a estética.

A ideia é que as ativistas estejam sempre fortes e preparadas para as vezes em que têm de correr da polícia ou se agarrar em alguma pilastra para não serem retiradas de onde estão protestando.

Quanto mais força para resistir, por mais tempo a mensagem será ouvida. E, para isso, há que treinar muito.

Nos exercícios de Madri de que a **Folha** participou, o grupo corre pelas ruas, saindo da base do Femen, um pequeno escritório sem identificação (para garantir a segurança das componentes).

O Femen aceita mulheres com qualquer nível de preparação física, mas exige esforço. Na hora da corrida, todas as ativistas tiveram de manter o mesmo ritmo, sob frio de 5°C. Ao fim da corrida, de cerca de meia hora, em um parque da cidade, todas praticam exercícios de explosão seguidos das simulações de um protesto.

Aprende-se a gritar os lemas do grupo –como "foda-se sua moral", "meu corpo, minhas regras" e "muçulmanas, vamos nos desnudar"–, que devem ser sempre entoados com expressões de raiva, para, segundo o grupo, expressar o sentimento com que se protesta.

A mesma expressão, acompanhada de desaforos, é reproduzida a pedestres que, via de regra, fazem gracinhas com as meninas correndo.

### LIÇÃO 2: O TOPLESS

Uma das principais críticas ao Femen é direcionada à forma com que protestam, praticando topless. Para as ativistas, a explicação é lógica: querem colocar em questão a ideia de que o corpo da mulher só pode ser mostrado com conotação sexual e em ocasiões esperadas.

"Usar o corpo como arma política é uma estratégia para lutar contra o sistema com algo que ele sempre teve sob controle. E não tem nada a ver com mostrar o corpo para atrair gente. Não mostramos o corpo como um instrumento erótico, mas combativo", diz à **Folha** a líder do Femen na Espanha, Lara Alcázar.

bomba que matou 15 na Rússia

3. Suécia é modelo antiprostituição para França
4. Buenos Aires tem "emergência" energética
5. atentado em despedida de solteiro mata oito na Nigéria

1. Comissão de Israel aprova anexar assentamentos na Cisjordânia
2. Reino Unido prevê 'invasão' de romenos e búlgaros em 2014

[ÍNDICE](#)

1. Envelhecido, Japão vende mais fraldas geriátricas do que infantis
2. Suécia é modelo antiprostituição para França

#### AFRICA

Sebastião Salgado



De: 239,90

**Por: 199,90**

[Comprar](#)

#### BOX WESTERN - OS HERÓIS DO VELHO OESTE (DVD)

Vários



De: 59,90

**Por: 39,90**

[Comprar](#)

#### TODOS OS REIS ESTÃO NUS

Contardo Calligaris



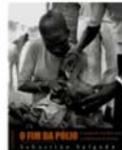
De: 49,90

**Por: 43,90**

[Comprar](#)

#### O FIM DA PÓLIO

Sebastião Salgado



De: 131,50

**Por: 79,90**

[Comprar](#)

#### UMA JORNADA DE ESPERANÇA - JMJ RIO 2013 (DVD)

Som Livre Series



**Por: 29,90**

[Comprar](#)

[Compare pr](#)

[Ford Focus](#)



[Diversos an](#)

[DVD Autom](#)



[Equipe seu R\\$ 18,67](#)

[Home Theat](#)

[Caminhões VW](#)



[Conheça a lin completa de caminhões V](#)

[FitoPlena Saú](#)



[Pílula do Horr Sildenafil 10 30Caps R\\$ 1](#)

[CORREIOS](#)



[O parceiro de commerce da empresa.](#)

[Câmera Digita](#)



[Sony a partir 10X R\\$ 31,90](#)

[Netbooks](#)



[A partir de ap 63. Confira!](#)

[Gps](#)



[A partir de ap R\\$ 169. Apro](#)

Com 21 anos, a estudante espanhola participou do treinamento na sede do Femen em Paris e no início do ano foi nomeada líder do movimento em seu país.

Desde então, ela se mudou para Madri, de onde comanda todos os atos e treinamentos do grupo espanhol.

Com os corpos pintados, elas vão de encontro a seus alvos, que podem ser desde manifestantes de causas contrárias às suas a mandatários em atos oficiais.

O objetivo é causar espanto e chocar, o que acontece –com raras exceções.

Numa das vezes em que não deu certo, o presidente russo, Vladimir Putin, foi interpelado pelas ativistas em um encontro na Alemanha com a chanceler Angela Merkel, em abril. Ele olhou calma e diretamente os seios de uma delas e fez o sinal de OK.

Mas as ativistas do Femen não são obrigadas a fazer topless. Podem participar na organização dos atos ou na estrutura interna do grupo, que na Espanha conta com 20 integrantes.

A reportagem acompanhou atividades paralelas como a confecção de coroas usadas nos protestos, feitas com flores artificiais delicadamente costuradas e coladas em arames e fitas.

### LIÇÃO 3: A POSTURA

Para deixar bem claro que as ativistas mostram os seios por um ato político, o "código de conduta" do Femen ensina as ativistas a eliminar vícios de postura que possam parecer sensuais.

Ao protestar, é preciso estar com o corpo ereto, não se apoiar sobre o quadril e evitar deixar a cintura cair para um dos lados.

As ativistas são instruídas também a protestar com os punhos cerrados em riste ou sobre a cintura.

A cara deve ser sempre de indignação, para refletir o sentimento do movimento sobre os temas contra os quais protestam. A voz, firme e alta. Sorrir, jamais.

Nos treinos, as ativistas aprendem a não se intimidar com a pressão de policiais. Para isso, são postas cara a cara com outras componentes do grupo, ou empurradas e puxadas por elas sem deixar de gritar os lemas. Quem parar na metade é punida com flexões (o que aconteceu com a repórter da **Folha**).

### LIÇÃO 4: A IDEOLOGIA

Embora os pleitos políticos do Femen sejam muitos, dos direitos da mulher ao fim de ditaduras, o grupo não é muito adepto de criar teorias.

A tática é levar, com poucas palavras e temas concretos, o movimento feminista para as ruas, em lugar de discuti-lo em debates e congressos.

Suas ideologias são defendidas com frases curtas e estampadas nos corpos ou em cartazes, como "meu corpo, minha decisão" e "não mais papa". Além das lutas comuns, em cada país o movimento tem temas diferentes. Na Ucrânia e na Rússia, brigam contra a repressão. Na Espanha, a bandeira é a nova e restritiva Lei de Aborto.

---

#### + LIVRARIA

---

- [Mao Tse-tung foi responsável por mais de 70 milhões de mortes, diz livro](#)
- [Kim Jong-il mandou executar políticos que decretaram reformas 'irrealistas'](#)
- [Autor compara três estadistas que mudaram o mundo no século 19](#)
- ['A Vida Louca dos Revolucionários' examina a obsessão pela ruptura](#)
- [Garota britânica foi 'devolvida' para adoção por cinco famílias em quatro meses](#)



**NAPOLEÃO**  
Vincent Cronin  
De: 59,00  
**Por: 49.90**

COMPRAR



**BOX GNT SESSÃO DE TERAPIA -  
1ª TEMPORADA (DVD)**  
Vários  
**Por: 169.90**

COMPRAR

- [Jesus foi executado por crime de sedição](#)
- [Oficial explica por que o Brasil não usa o fuzil AK-47: ouça](#)
- [Escritor cubano reabre o debate sobre o assassinato de Trótski](#)
- [Ex-agente da CIA ensina providências de segurança a empresários](#)
- [Coleção de idiomas '15 Minutos' ganha 25% de desconto](#)