



/AI: guida ai Prompt per difendere la Bellezza Autentica

#KeepBeautyReal

Una guida dedicata alla Bellezza Autentica nell'era dell'AI

- Per contribuire a fissare nuovi standard digitali in materia di rappresentazione, Dove ha collaborato con esperti di AI per realizzare AI: guida ai prompt per difendere la Bellezza Autentica, con l'obiettivo di condividere uno strumento di semplice utilizzo su come creare immagini rappresentative della Bellezza Autentica sui più popolari strumenti di AI generativa (GenAI).

COS'É

Un punto di partenza per generare la Bellezza Autentica nelle sue molteplici sfaccettature. Non si tratta di una guida definitiva per la generazione di una bellezza reale. Il nostro obiettivo è quello di stimolare un dibattito sul tema del prompting inclusivo e della generazione di immagini realistiche da parte dell'AI.

A CHI SI RIVOLGE

Creatori di ogni genere, nonché genitori, tutori legali e chiunque sia interessato a saperne di più sul prompting.

AI Le immagini contrassegnate con il tag AI sono generate dall'Intelligenza Artificiale.

Le immagini di persone reali provengono dalla nostra banca immagini ShowUs creata in collaborazione con Getty Images.

THE CODE

La nuova campagna di Dove, The Code (Il Codice), è una riflessione sull'impatto dell'Intelligenza Artificiale sulla bellezza, prendendo però atto del cambiamento irreversibile che Dove ha già apportato: cambiare l'immaginazione per cambiare la bellezza. Vogliamo un futuro in cui siano le donne a decidere e decretare quale sia l'aspetto della Bellezza Autentica, non gli algoritmi.

Termini chiave

Nella guida vengono utilizzati diversi termini che riguardano l'AI. Ecco le loro definizioni nel dettaglio.

PROMPT

Un input o un'istruzione di partenza data a un modello di Intelligenza Artificiale per orientarne l'output. È come fare una domanda o dare un comando a cui l'AI risponde.

GENERATIVE AI

Un tipo di Intelligenza Artificiale in grado di creare nuovi contenuti. È in grado di generare testi, immagini, musica e altre forme di contenuto che non esistevano in precedenza.

DATASET

Una raccolta di dati o informazioni correlate utilizzate per istruire i modelli di Intelligenza Artificiale. Una sorta di libro di testo da cui l'AI apprende.

MODELLO

Nell'AI, un modello è una rappresentazione matematica di un processo del mondo reale. Viene istruito utilizzando dataset per fare previsioni o prendere decisioni senza essere esplicitamente programmato per eseguire il compito.

BELLEZZA AUTENTICA

Un termine coniato in una campagna avviata da Dove che promuove l'idea che la bellezza debba essere varia e inclusiva.

Indice dei contenuti

/00	Introduzione	05
/01	Dove la Bellezza incontra l'AI <ul style="list-style-type: none">// L'ascesa dell'AI// I bias intrinseci nell'AI// L'impatto dell'AI sulla bellezza// A cosa aspira la guida	07
/02	Bellezza e Inclusione <ul style="list-style-type: none">// La bellezza è soggettiva// La bellezza è varia// L'inclusione è essenziale	13
/03	Il potere del prompt <ul style="list-style-type: none">// I bias sono dappertutto// Prepararsi a formulare il prompt// Domande guida	18
/04	Scrivere prompt di Bellezza Autentica <ul style="list-style-type: none">// Iniziare dalle basi// Cose da fare e da non fare// Tecniche specifiche// Approccio consigliato	23
/05	Il futuro della bellezza e dell'AI	60
/06	Glossario di Prompting Inclusivo	63

Introduzione

L'AI è una tecnologia che sta plasmando il mondo che ci circonda. Grazie a strumenti GenAI come Midjourney, Stable Diffusion e DALL E che consentono a chiunque di creare immagini raffiguranti pressoché qualsiasi cosa, generare e condividere rappresentazioni della forma umana è ora più facile che mai.

La qualità e la velocità con cui gli strumenti di GenAI sono in grado di ricreare immagini realistiche delle persone è sbalorditiva. Il ritmo di miglioramento, tuttavia, è così impressionante da sollevare preoccupazioni etiche riguardo al modo in cui questi strumenti vengono utilizzati e progettati.

Il nocciolo della questione risiede nell'AI e nei suoi bias intrinseci. Che si tratti dei dataset utilizzati per addestrare i modelli di AI o del linguaggio che utilizziamo per descrivere la bellezza e l'aspetto,

c'è sempre una forma di bias che influenza l'output delle immagini generate da GenAI.

Per questo motivo, quando si dà istruzione (prompting) di generare immagini di donne e di persone che si identificano come tali, i risultati sono spesso iper-sessualizzati, mancano di diversità, non sono inclusivi e rispecchiano definizioni riduttive della bellezza.

Dove vuole contribuire a risolvere questo problema.

- “Anche quando le donne e le ragazze sanno che le immagini sono false o generate dall’AI, 1 su 3 avverte la pressione psicologica di alterare il proprio aspetto a causa di quello che vede online.”¹



Questa guida, come tutto ciò che fa Dove, rappresenta un impegno volto a celebrare la Bellezza Autentica.

Speriamo di aiutarti a evitare gli stereotipi basati sull’aspetto esteriore e gli standard di bellezza tossici, in modo che ciò che generi tramite l’AI contribuisca a creare una rappresentazione più equa, inclusiva e diversificata della bellezza e dell’aspetto.

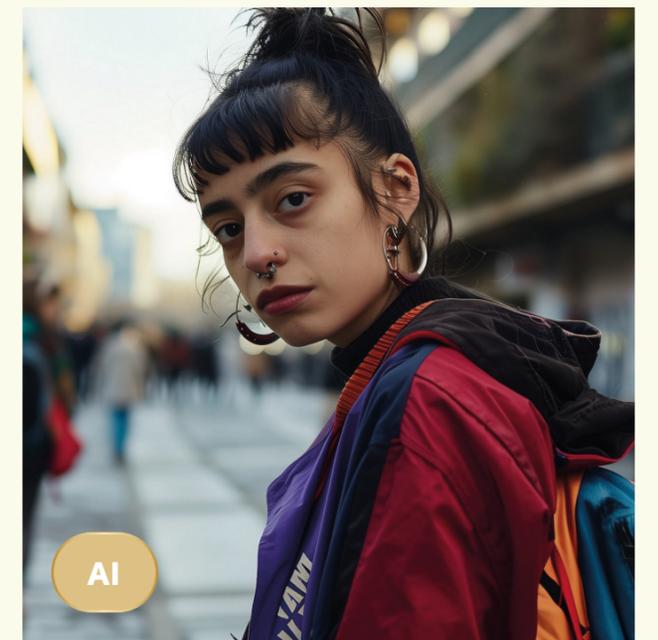
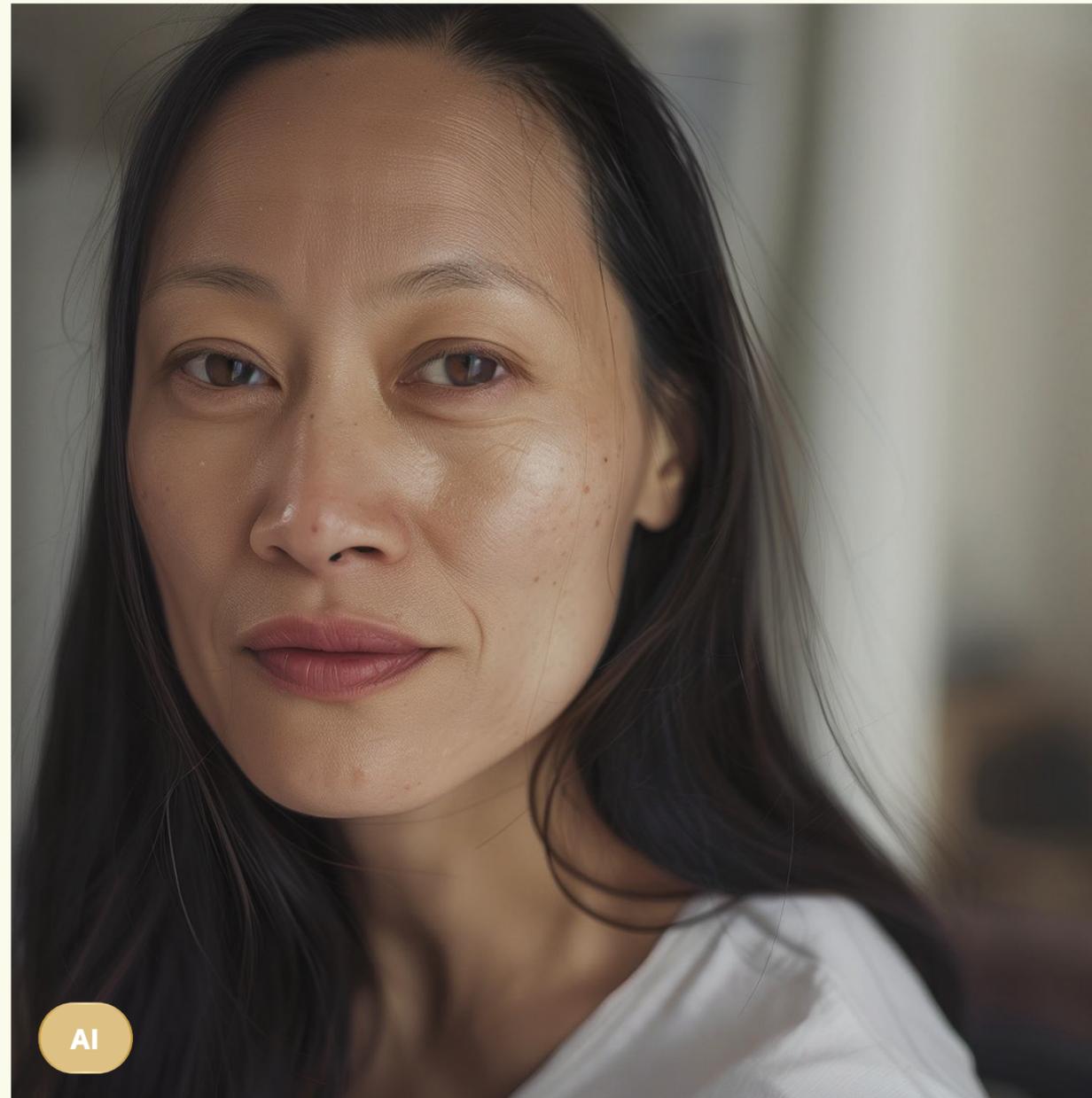
Non siamo esperti di AI, ma siamo esperti di beauty e quello che ci interessa è l’impatto dell’AI sulla rappresentazione delle donne e della bellezza. Perché se da un lato l’AI è uno strumento potente e ricco di

opportunità, dall’altro potrebbe costituire una delle maggiori insidie nella rappresentazione della Bellezza Autentica.

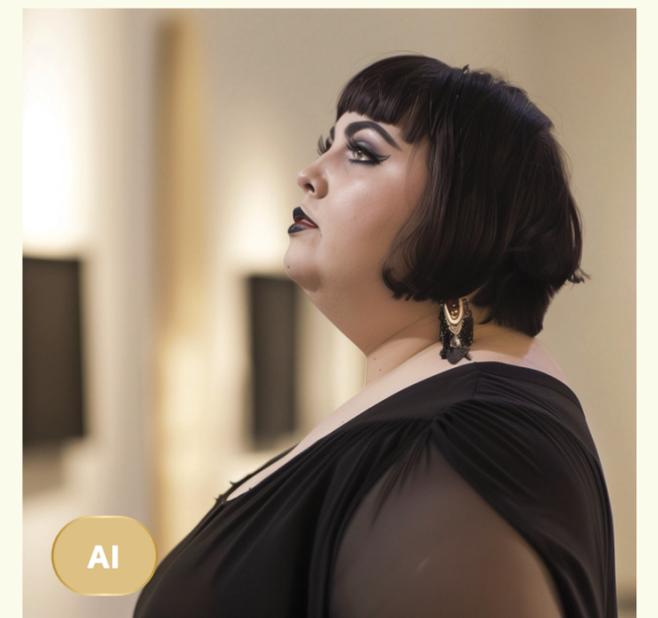
Mentre Dove e i creatori non possono cambiare i bias preesistenti presenti nei dati che l’AI utilizza per generare le immagini, possiamo invece contribuire a cambiare il risultato generato attraverso le modalità con le quali sollecitiamo l’AI a creare le immagini. Da qui nasce **AI: guida ai prompt per difendere la Bellezza Autentica.**

[1] *Dove Global State of Beauty Report.*

01



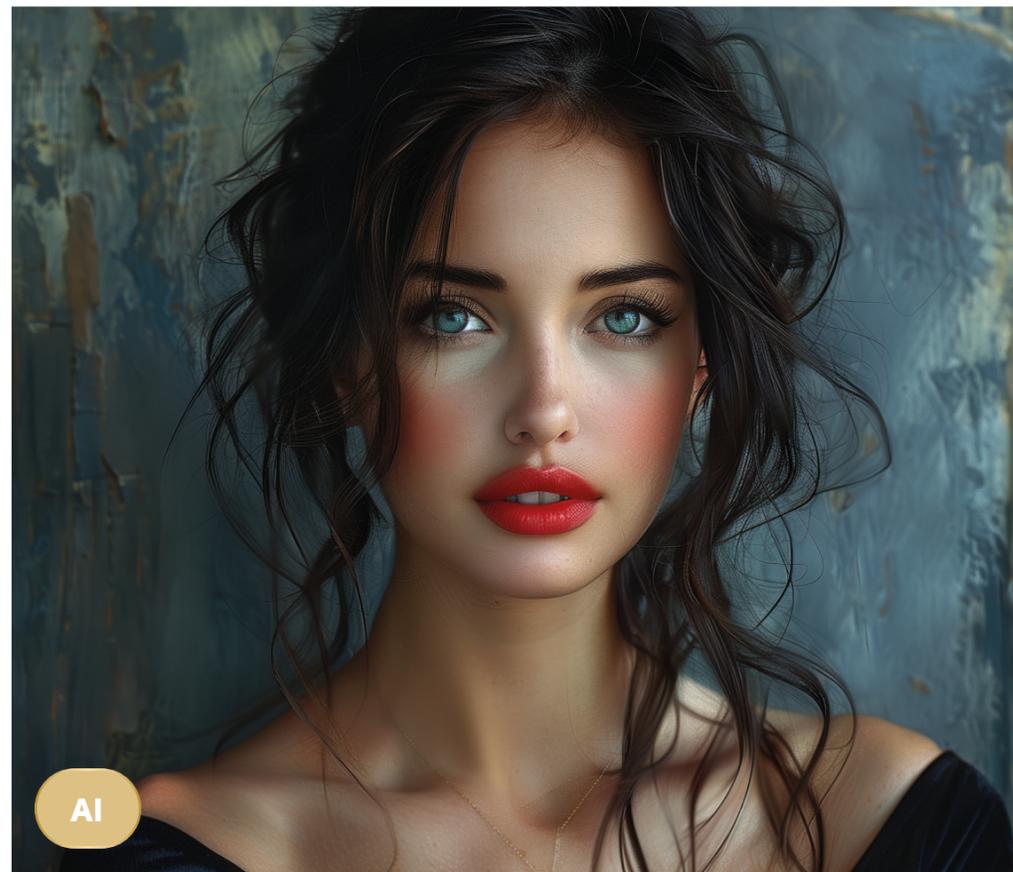
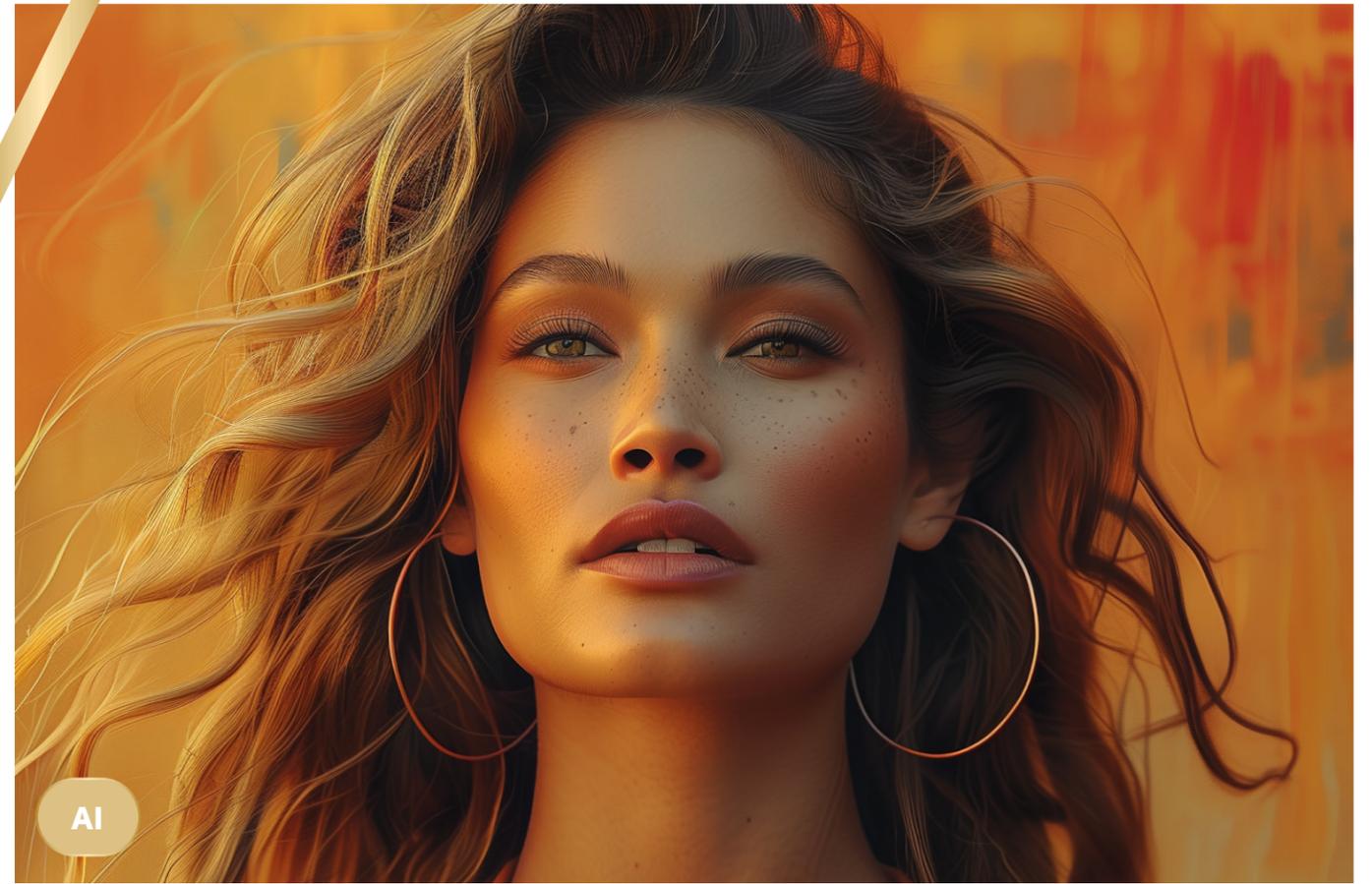
Dove la Bellezza incontra l'AI



L'ascesa dell'AI

Il potenziale dell'AI suscita entusiasmo e preoccupazione insieme, soprattutto quando riguarda la bellezza. Che tu sia favorevole o meno al suo utilizzo per la generazione di immagini, c'è un dato allarmante da considerare. **Entro il 2025, si prevede che l'Intelligenza Artificiale genererà il 90% dei contenuti online: questo rappresenta un ulteriore pericolo per il benessere delle donne.** ²

Ciò significa che, come nel caso del ritocco digitale, si tratta di un nuovo medium che può essere utilizzato per ritrarre e rappresentare le donne. Questo potrebbe e dovrebbe essere uno sviluppo positivo, in quanto ha il potenziale di essere una nuova tecnologia con cui le persone possono esprimersi in modo creativo e riflettere l'incredibile diversità delle donne in tutto il mondo e non solo. Fortunatamente, grazie al potere del prompt, crediamo che questo sia un traguardo raggiungibile.



- Tuttavia, la realtà attuale è che l'AI ha bias intrinseci. Gli output che fornisce sono problematici su molti fronti e rimarranno tali a meno che non vengano indirizzati correttamente.

I bias intrinseci nell'AI

La GenAI utilizza enormi dataset per creare immagini basate sui prompt. Questi dataset, tuttavia, spesso riflettono bias preesistenti a livello sociale, in quanto intenzionalmente selezionati o ampiamente ricavati da internet. Ecco perché semplici prompt di donne spesso generano risultati irrealistici e problematici.

Il modo in cui questi modelli vengono istruiti può riflettere i bias e gli stereotipi comuni della società. Alle numerose immagini che compongono un determinato dataset vengono assegnati dei tag, spesso pregiudiziali, a cui si fa riferimento ogni volta che viene formulato un prompt.

Per questo motivo i prompt spesso si traducono in un'errata rappresentazione della bellezza e dell'identità: la maggior parte dei prompt generici che descrivono una donna generano solo rappresentazioni di donne bianche spesso filtrate attraverso lo sguardo maschile, mentre escludono le disabilità, le diverse tonalità della pelle, le misure corporee, i tratti del viso e altri elementi identificativi unici.

Quando si tratta di donne, le immagini generate dall'Intelligenza Artificiale tendono ad avere una predilezione per i capelli biondi, gli occhi marroni e la pelle olivastria.³

37%

delle immagini mostra capelli biondi.

30%

delle immagini mostra occhi marroni.

53%

delle immagini mostra pelle olivastria.

[3] The Bulimia Project, *Scrolling Into Bias: Social Media's Effect on AI Art*, 2023, [link](#)

IL TIMORE

L'Intelligenza Artificiale riduce il mondo a stereotipi, invece di rappresentare culture e identità visive diverse. Se viene lasciata senza controllo, il timore è che possa avere un impatto negativo sui social media e su altri ambiti online, perpetuando stereotipi sull'aspetto e standard di bellezza ristretti.

L'impatto dell'AI sulla bellezza

Vent'anni fa, nella campagna Real Beauty di Dove, abbiamo messo in luce l'impatto negativo del ritocco digitale sull'autostima delle donne. Oggi riteniamo che l'AI rappresenti una minaccia equivalente, poiché anche quando le donne sanno che le immagini sono false, 1 su 3 avverte ancora la pressione di alterare il proprio aspetto come conseguenza di ciò che vede online.⁴

Inoltre, l'attuale output dell'AI rafforza i pregiudizi. Dato che la percezione della bellezza di donne e ragazze è già pesantemente influenzata da contenuti online non realistici, il fatto che l'AI sia in grado di generare immagini a ritmi così elevati dovrebbe far suonare un campanello d'allarme.



A proposito di GenAI ⁵

47%

delle donne afferma di aver ricevuto risposte o contenuti che considerano frutto di bias.

18%

afferma di aver ricevuto risposte offensive.

[5] Jennifer Maguire, *Applause, Generative AI Use Is Growing – Along With Concerns About Bias*, September 13, 2023, [link](#)

■ L'attuale panorama di immagini GenAI è tutt'altro che ideale. Tuttavia, con questa guida **speriamo di contribuire a guidare l'AI in modo positivo**. Un passo indietro rispetto alla generazione di immagini iper-sensualizzate, non variegata e non inclusive. Un cambiamento verso un linguaggio più inclusivo in fase di prompting. Dando il via al dibattito, speriamo di far progredire l'uso dell'AI nella giusta direzione.

A cosa aspira la guida

Anche se Dove non utilizzerà immagini generate dall'AI per rappresentare o sostituire persone reali, vuole mettere a disposizione gli strumenti migliori per sfruttare al meglio l'AI in fase di esplorazione e generazione della Bellezza Autentica.



Ci sono cose che come singoli individui possiamo controllare quando usiamo l'AI, ad esempio il modo in cui forniamo i prompt, ma anche altre che non possiamo controllare a meno che non siamo nella posizione di farlo, come ad esempio rendere i dataset dell'AI più inclusivi.

■ COSA POSSIAMO CONTROLLARE

Con il linguaggio appropriato, possiamo rendere il prompting più inclusivo e rappresentare meglio il mondo reale. C'è una regola da seguire: **se nel prompt non menzioni una cosa, l'Intelligenza Artificiale non la creerà**. Se siamo più specifici e ampliamo il nostro vocabolario inserendo descrizioni più varie degli esseri umani, possiamo quindi generare forme di bellezza più realistiche.

■ COSA NON POSSIAMO CONTROLLARE

C'è un enorme bisogno di dati diversificati se vogliamo creare risultati coerenti e inclusivi nel campo dell'AI. Non si tratta però di un obiettivo facile da raggiungere, tantomeno di ciò che questa guida mira a realizzare. Ciò non significa che non si possa chiedere a coloro che creano e possiedono i dataset di migliorarli, ma questi ultimi sono difficilmente influenzabili dal singolo individuo.



Come puoi vedere, i risultati non personalizzati non sono né inclusivi né rappresentativi della Bellezza Autentica, mentre con i prompt personalizzati si può ottenere molto di più. I risultati qui riportati illustrano ciò a cui aspiriamo con la nostra guida.

Vogliamo portare alla luce il fatto che le immagini generate dall'AI possono suscitare nelle persone lo stesso effetto delle immagini reali.⁶ Così facendo, potremmo avere un impatto positivo sulle procedure dell'AI.

■ I prompt ben formulati migliorano notevolmente la qualità dei contenuti generati dall'AI. Ecco perché in questa guida troverai **suggerimenti e indicazioni** su come affinare i prompt per ottenere i risultati desiderati. Inoltre, abbiamo incluso un **elenco di termini inclusivi** per ampliare il tuo vocabolario sulla forma umana.

[6] Dove Global State of Beauty Report.

02



Bellezza e inclusione



La bellezza è soggettiva

La GenAI utilizza enormi dataset per creare immagini basate su prompt. Questi dataset, tuttavia, spesso rispecchiano i bias sociali in quanto sono intenzionalmente selezionati o ampiamente ricavati da internet. Ecco perché i semplici prompt di “belle donne” spesso generano risultati irrealistici e problematici.

Il modo in cui questi modelli vengono addestrati può riflettere bias e stereotipi sociali comuni. Per questo motivo il linguaggio che utilizziamo per fornire prompt spesso si traduce in una rappresentazione errata della bellezza e dell'identità: la maggior parte dei prompt generici che descrivono le persone generano solo individui bianchi, escludendo le disabilità o altri elementi identificativi unici.



Per quanto questa guida non definisca la bellezza, fornisce gli strumenti per generare una maggiore diversità rispetto allo stato attuale della generazione di immagini AI. Inizieremo con la forma umana e come è possibile approssicare al meglio la descrizione di ogni caratteristica.

La bellezza è varia

La descrizione delle caratteristiche visive può essere suddivisa in categorie, che servono come punto di partenza per rappresentare la diversità della forma umana.

■ Abbiamo fornito esempi per ogni categoria nel nostro Glossario, consultabile alla fine della guida.



TUTTE LE IMMAGINI SONO STATE CREATE CON AI



ETÀ

APPARTENENZA ETNICA

GENERE E ESPRESSIONE DI GENERE

PELLE

CORPO

TESTA

ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI

L'inclusione è essenziale



Una rappresentazione restrittiva della bellezza nei media condiziona milioni di persone e plasma quella stessa società che ci ha portato ai bias con cui ci confrontiamo nell'AI.

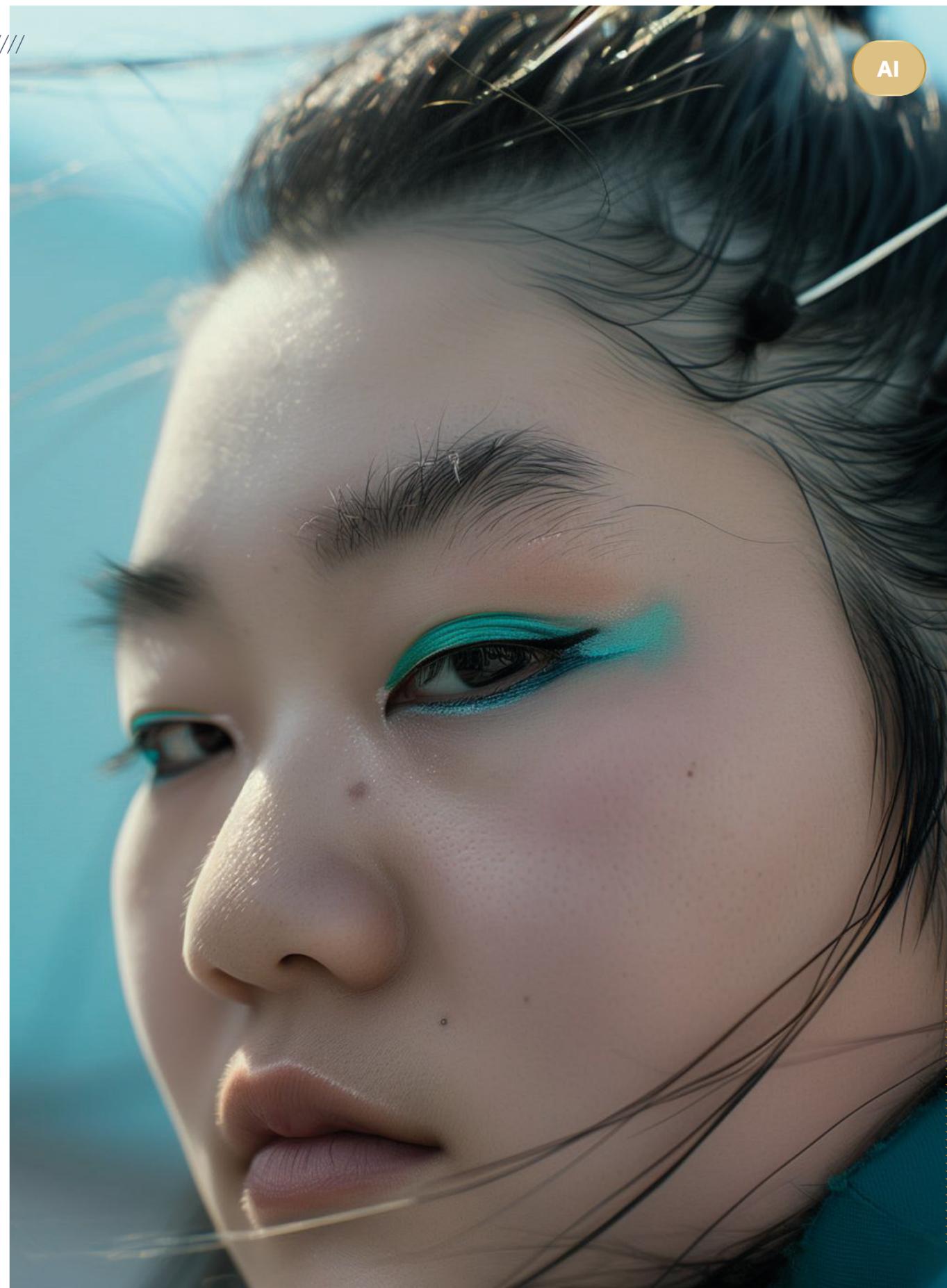
È proprio a causa di questi bias intrinseci che occorre prestare maggiore attenzione a una rappresentazione inclusiva quando si utilizza l'AI. Dall'appartenenza etnica all'espressione di genere, un prompting migliore può creare inclusività e immagini che vanno oltre gli stereotipi.

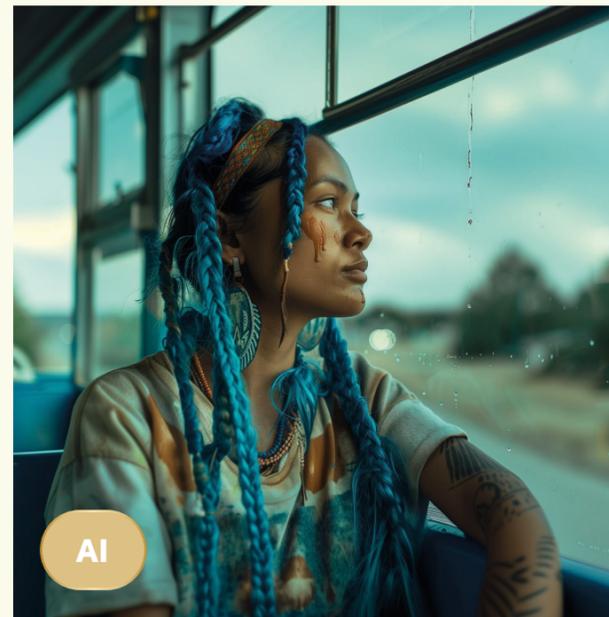
Non dimentichiamo poi il ruolo dell'intersezionalità. Noi non abbiamo soltanto una caratteristica, ma la nostra identità è composta da molteplici strati ed elementi. Il nostro modo di apparire non sempre definisce o rappresenta tutti gli aspetti di ciò che siamo. Il nostro aspetto può anche essere fluido a seconda di come scegliamo di esprimere il nostro essere. Pertanto, la qualità del prompt è legata al vocabolario e alle conoscenze che abbiamo per rappresentare bellezza, aspetto e identità in molteplici forme e intersezioni diverse.

- Ecco perché il linguaggio, i suggerimenti e le tecniche presenti in questa guida mirano a coprire molteplici caratteristiche dell'aspetto, riconoscendo comunque che non si tratta di un elenco esaustivo, ma di un semplice punto di partenza.

Il bello di descrivere gli esseri umani nelle loro molteplici e meravigliose forme è che abbiamo a disposizione un vocabolario praticamente sconfinato.

/////





Il potere del prompt

I bias sono dappertutto

In un'epoca in cui i pregiudizi e gli stereotipi pervadono i nostri ambienti online e offline, la società sta progressivamente acquisendo una migliore comprensione del loro funzionamento e di come plasmano le nostre percezioni.

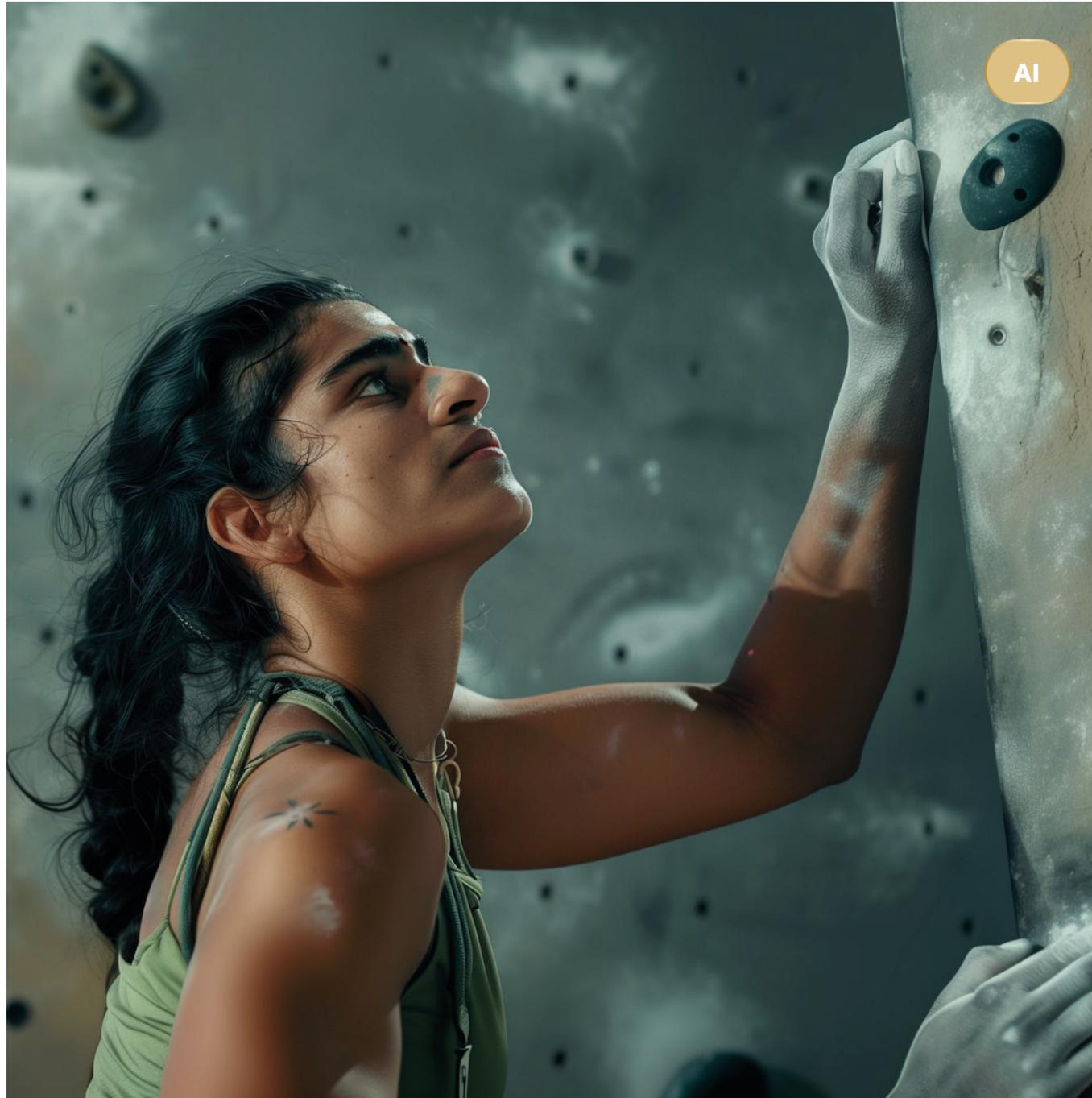
- Questo ci aiuta a diventare più consapevoli di come possiamo ridurre i bias e influenzare un cambiamento positivo. Allora perché questa visione multi-sfaccettata della bellezza non dovrebbe estendersi anche al mondo della GenAI?

Crediamo che tutti abbiano la responsabilità di superare questi bias. Se da un lato non possiamo cambiare i dati, dall'altro abbiamo la facoltà di modificare i risultati degli strumenti di AI in modo da non perpetuare i bias esistenti. Ponendoci delle domande semplici, ma essenziali prima di formulare un prompt, facciamo un passo avanti verso la generazione della Bellezza Autentica – una rappresentazione più inclusiva e diversificata delle donne.



Prepararsi a formulare il prompt

Il primo passo è capire che l'AI, per impostazione predefinita, non fornisce una rappresentazione realistica degli esseri umani, quanto piuttosto una rappresentazione stereotipata dovuta a dati di apprendimento fuorvianti. Per questo motivo, nella pagina seguente abbiamo creato un quadro di domande guida da seguire e da porsi. Non sono regole rigide, bensì ti aiutano a pensare in modo diverso e a creare prompt che si allontanino da queste rappresentazioni stereotipate e distorte.



Queste domande sono uno strumento semplice per non limitarsi a un uso passivo dell'AI, ma per modellarla a favore di una rappresentazione più realistica e inclusiva della bellezza. Non si tratta di insegnare alle persone come affrontare la diversità e l'inclusione, quanto di fornire un quadro di riferimento per chi si avvicina per la prima volta a questo tema.

Esercizio

FOTO REALE DI BELEN

Come rappresentaresti questa persona tramite una descrizione visiva dettagliata?

SUGGERIMENTO: Per migliorare la tua abilità nell'elaborazione di prompt visivi, inizia a osservare le persone che ti circondano nel quotidiano e pensa a come le descriveresti. Come sono i loro capelli? Gli occhi? I sorrisi? Ricordati che l'AI non è in grado di generare elementi che tu non hai mai menzionato.

Domande guida

Posso comunicare in modo efficace con l'AI utilizzando il lessico corretto per favorire l'inclusività?

Questo mi aiuterà a valutare i miei bias e le cause che ne sono all'origine, così come quelli che sono i miei veri valori di bellezza.

In che modo la società influenza la mia percezione della bellezza? Quali persone considero belle e perché?

La persona che ho generato è più vicina a un modello o alla splendida varietà di persone che vedo in tutti gli ambiti della mia vita?

La persona generata dall'AI ha caratteristiche sessualizzate?

Chi si sentirà rappresentato dall'immagine che ho generato?

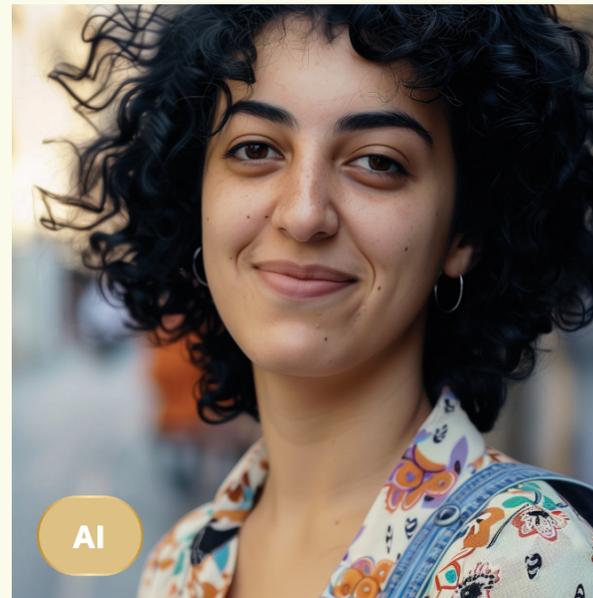
Sto rendendo il mondo un posto più inclusivo con la mia rappresentazione tramite AI?

Qual è lo scopo della mia immagine? Serve da ispirazione, mettendo in mostra un tratto specifico, trasmettendo uno stato d'animo o rappresentando un gruppo demografico specifico?

Ho qualche preconcetto su questo gruppo o caratteristica che sarebbe utile verificare?

Es. un bel viso = pelle bianca, occhi grandi e naso diritto.

04



Scrivere prompt di Bellezza Autentica



Disclaimer

Questo capitolo illustra le tecniche per iniziare il tuo percorso verso un prompting e una generazione di immagini più inclusivi. Data la natura meravigliosamente diversa della forma umana, non possiamo creare un elenco definitivo, quindi consideralo come un punto di partenza. In aggiunta a questo capitolo, abbiamo incluso altri aspetti della forma umana all'interno del Glossario. Connettiti con la più ampia comunità dell'AI per scoprire tecniche più avanzate.



Cos'è un prompt?

Prima di addentrarci nelle tecniche, è importante capire cos'è un prompt.

Immagina di dire a un amico, artista di grande talento (ma che non ha visto quello che hai visto tu), di disegnare qualcosa frutto della tua immaginazione. Gliela descriverai usando tantissimi dettagli per aiutarlo a creare un'immagine il più possibile simile a quella che hai in mente.

È esattamente quello che si fa quando si crea un prompt per l'AI visiva: si descrive una scena o un concetto in modo dettagliato per far sì che l'AI lo "disegni" per te. Tuttavia, invece di un artista che usa colori e pennelli, noi usiamo modelli di AI per generare contenuti visivi basati sulle parole e sulle descrizioni che forniamo.

PROMPT

Una donna di colore con capelli azzurro acceso e tatuaggi che scrive un racconto in un giardino indossando abiti smart casual

- 
- 
- Pensa a un prompt come al punto di partenza del processo creativo dell'AI. Stai impostando la direzione di ciò che vuoi che l'AI visualizzi.
- 

Iniziare dalle basi



■ Puoi suddividere il prompt in sezioni, in cui ogni set di parole descrive un tratto distinto dell'immagine generata. L'esempio fornito qui sopra può servire come quadro di riferimento per iniziare a creare la tua immagine.

Elabora il tuo prompt



Abbiamo messo in evidenza una selezione di termini del nostro Glossario che ti aiuteranno a elaborare il tuo prompt. Puoi personalizzarlo secondo le tue esigenze.

Nella fase di elaborazione del prompt, ricorda di selezionare i 2-3 attributi più importanti che devono apparire nella generazione e di considerare l'AI come un collaboratore piuttosto che come un calcolatore.

SUGGERIMENTO EXTRA:

Evita termini che lasciano spazio all'interpretazione, ad esempio "bei capelli, bel corpo, viso carino, ecc." perché questo tipo di termini lasciano all'AI la possibilità di interpretare e spesso danno luogo a immagini stereotipate.

01 TIPO DI INQUADRATURA

- / A mezza figura
- / A figura intera
- / Ritratto
- / Di profilo

02 TIPO DI CORPORATURA

- / Altezza
- / Peso (grasso, magro, curvy)
- / Condizione fisica

03 ETÀ

- / Adulta
- / Mezza età
- / Anziana

04 ETNIA

- / Bianca
- / Ispanica
- / Asiatica

05 RAPPRESENTAZIONE

- / Femminile
- / Maschile
- / Androgina

06 TIPO DI PELLE (EXTRA)

- / Smagliature
- / Cellulite
- / Body Art

07 CARATTERISTICHE PRINCIPALI

- / Pelle chiara con efelidi
- / In sedia a rotelle
- / Coperta di tatuaggi
- / Calva

08 TIPO DI CAPELLI, COLORE, LUNGHEZZA

- / Biondi
- / Castani
- / Biondo-castani
- / Rossi
- / Neri

09 EMOZIONI (ESPRESSIONI FACCIALI)

- / Sorridente
- / Accigliata
- / Imbronciata

10 OUTFIT (COLORE, MATERIALE, STILE)

- / T-shirt

11 AZIONE

- / Fa ginnastica
- / In bicicletta

12 LOCATION E AMBIENTE CIRCOSTANTE

- / A casa
- / Al lavoro

Ecco altri esempi

/////

Ritratto di
una

donna

soggetto

con

cicatrici

descrittore

che si allena

azione

a casa

location

indossando

**una
t-shirt**

descrittore



Ritratto di
una

donna

soggetto

con

rughe

descrittore

**che gioca a
basket**

azione

in strada

location

indossando

**una
giacca**

descrittore



Ritratto di
una

donna

soggetto

con

tatuaggi

descrittore

**che tiene un
discorso**

azione

**al
lavoro**

location

indossando

**un
completo**

descrittore



* TUTTE IMMAGINI CREATE DA AI

Quanto più dettagliato e descrittivo sarà il tuo prompt, tanto più accuratamente l'AI potrà generare un'immagine che corrisponda alla tua visione.

Descrivere i colori, le emozioni, l'ambientazione, gli oggetti e persino l'atmosfera può essere d'aiuto. Detto questo, si tratta di un processo iterativo, quindi cerca di sperimentare diversi approcci.



PROMPT APERTO

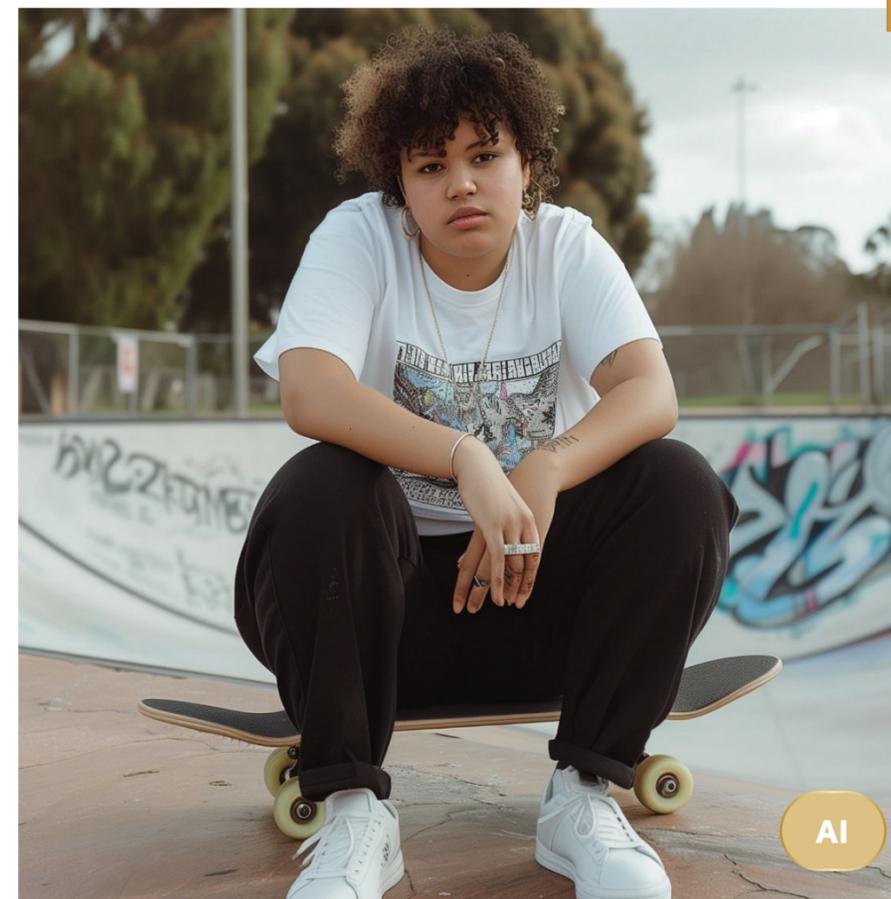
Occorre essere sintetici e aggiungere ulteriori dettagli a seconda delle necessità ad ogni generazione (iterativa).

- Permette più opzioni per la varietà creativa
- Può generare risultati indesiderati

ESEMPIO DI PROMPT

Uno scatto a figura intera di una persona androgina plus-sized, con capelli ricci corti in uno skatepark

////////



PROMPT SPECIFICO

Strutturato in modo non rigido, ma corredato da un linguaggio il più possibile dettagliato e stimolante dal punto di vista visivo.

- Permette più opzioni per la varietà creativa
- Può generare risultati indesiderati

ESEMPIO DI PROMPT

Uno scatto a figura intera di una persona androgina plus-sized con capelli ricci corti, carnagione marrone chiaro, che indossa pantaloni neri e un t-shirt oversize bianca con una stampa, sneaker bianche, in uno skatepark accanto a un halfpipe, sguardo sicuro verso la macchina fotografica, fotografia professionale, tiepida giornata di primavera

////////



Le donne generate dall'AI dovrebbero rispecchiare la vita reale

Per catturare la bellezza in un modo olistico che eviti di rafforzare gli stereotipi di genere e l'oggettivazione delle donne, è importante considerare in quale posa e ambiente collocare la donna generata. Vogliamo rappresentare le donne in modi che riflettano le loro personalità, i loro tratti e le loro capacità uniche. Raramente ci capita di posare passivamente davanti alla macchina fotografica nella nostra vita quotidiana.

Incorpora storie o contesti all'interno dei prompt, dona ai personaggi personalità, azioni, scopi o dilemmi che li rendano più relazionabili e dinamici. Rifuggi da pose passive o sessualizzate e opta per scenari più quotidiani, come il lavoro, la pratica di uno sport o di un hobby.

In uno studio sugli output di AI image generator, tutti e tre i generatori AI hanno mostrato pregiudizi nei confronti delle donne. Nei ritratti la percentuale media di donne nello svolgimento di un'occupazione era rispettivamente del 23%, 35%, e 42%, tutte significativamente inferiori a quelle degli uomini.⁷

[7] Mi Zhou et al., *Bias in Generative AI*, March 5, 2024, [link](#)

Arricchisci le tue immagini AI

Rappresentazione culturale nelle tue immagini

Inserisci attivamente dettagli culturali diversificati nei tuoi prompt per garantire una rappresentazione più ampia. Rivedi, perfeziona e aggiungi dettagli agli output per riflettere meglio questa diversità. Dai un'occhiata al nostro Glossario per altri esempi.

I DETTAGLI POSSONO CAMBIARE TUTTO

In questo esempio abbiamo generato due immagini con lo stesso prompt di base sostituendo la parola asiatica con filippina.

Incorporando dettagli specifici, potenziamo la diversificazione delle immagini generate dall'Intelligenza Artificiale.



* ALL IMAGERY CREATED BY AI

PROMPT DI BASE

Ritratto di una donna _____ plus-size, di mezza età con capelli corti, seduta sulla sedia a rotelle che sorride alla macchina fotografica, indossa una blusa con una macro fantasia floreale, sulla scrivania accanto a lei ci sono dei documenti, in posizione frontale, in un ufficio, con illuminazione cinematografica.

Arricchisci le tue immagini AI

Rappresentazione culturale nelle tue immagini

Introduci elementi culturali diversificati per riconoscere e contrastare la tendenza dell'AI a produrre output con bias.

È anche importante aggiungere altri termini prima di utilizzare un riferimento culturale (es. sari) per garantire che il contesto contrasti il bias dell'AI sulle immagini stereotipate in cui si trovano tali termini.



CARATTERISTICA:

Indossa un sari cucinando



CARATTERISTICA:

Indossa un turbante lavorando in ufficio



CARATTERISTICA:

Indossa un hijab in bicicletta



CARATTERISTICA:

Con una sciarpa scozzese mentre fa la spesa al mercato

Aggiungi emozioni

Nella vita reale, siamo individui multidimensionali con una gamma di sentimenti ed emozioni, pertanto le immagini da noi generate dovrebbero riflettere in modo più accurato tale realtà. Proviamo quindi a esplorare una gamma più ampia di emozioni e concetti astratti, con l'obiettivo di creare immagini che risuonino a un livello emotivo più profondo. Negli esempi riportati qui sotto, mostriamo come la semplice aggiunta di un'emozione possa cambiare il modo in cui l'individuo viene generato.

PROMPT BASE: close-up estremo, occhi marrone chiaro, donna di mezza età, sguardo in camera, vista frontale



PROMPT:
Prompt base



PROMPT:
sorpresa



PROMPT:
rabbia



PROMPT:
risata

Seleziona le parole giuste

■ Usare il linguaggio corretto è la chiave di tutto. Consulta il Glossario alla fine della guida per descrivere accuratamente i tratti e strutturare i tuoi prompt.



■ Le caratteristiche di bellezza che vuoi far **risaltare di più** vengono per prime.



Le caratteristiche più importanti per l'immagine devono essere scritte per prime e gli ulteriori modificatori che conferiscono stile all'immagine (es. profondità di campo) devono essere aggiunti verso la fine.

PROMPT:

ritratto di una donna di colore, masc-presenting in un parco cittadino, indossa una t-shirt di cotone bianca



Identifica la struttura del prompt

Dopo aver scelto le parole giuste e riflettuto su quale persona vuoi generare, riassumi il tutto in un prompt.

Per questa immagine, diamo un'occhiata a un esempio di prompt di ciò che scriveremmo per generare una persona simile alla foto reale riportata qui a destra.

PROMPT

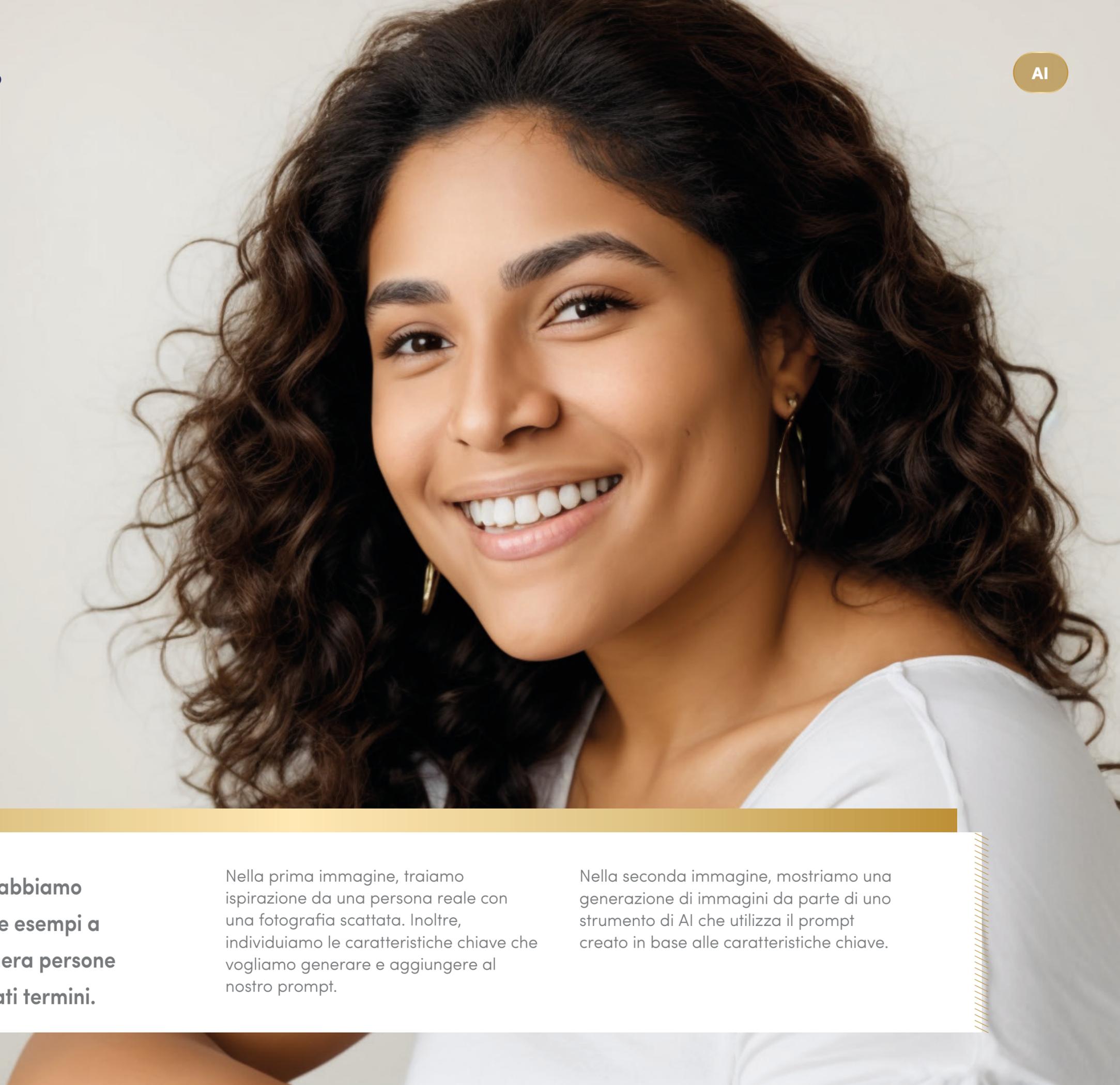
Ritratto di una donna di colore adulta con capelli afro neri e treccine, carnagione nocciola, sorridente, indossa una maglietta a righe sotto una salopette blu, una collana arancione, lascia intravedere le gengive e un diastema tra gli incisivi, sopracciglia naturali, di fronte a una parete gialla, luce soffusa volumetrica d'ambiente, close up medio

FOTO REALE DI NGINA



Esempi

AI



Per mettere in pratica ciò che abbiamo trattato finora, vediamo cinque esempi a dimostrazione di come l'AI genera persone in base all'utilizzo di determinati termini.

Nella prima immagine, traiamo ispirazione da una persona reale con una fotografia scattata. Inoltre, individuiamo le caratteristiche chiave che vogliamo generare e aggiungere al nostro prompt.

Nella seconda immagine, mostriamo una generazione di immagini da parte di uno strumento di AI che utilizza il prompt creato in base alle caratteristiche chiave.

Esempi

CARATTERISTICHE CHIAVE

- / Persona di colore albina
- / Capelli biondi afro
- / Outfit stile Anni '90
- / Sguardo sicuro di sé, di sfida



FOTO REALE DI CYNTHIA



GENERATA DA AI

*GENERATA CON MIDJOURNEY

PROMPT

Scatto a mezza figura di una donna di colore albina che guarda in camera con aria di sfida, occhi leggermente socchiusi, sicura di sé, angolazione a $\frac{3}{4}$, stile hip hop, trap, rap, capelli afro biondi chiari, pelle compatta, efelidi, t-shirt rossa bianca blu a maniche corte vintage anni '90, grandi orecchini d'oro, rossetto rosa, naso largo, sfondo sfocato di un muro di una strada con impalcature e graffiti, filtro luce fredda, alta risoluzione, imperfezioni e texture granulosa

Esempi



FOTO REALE DI JULIET

CARATTERISTICHE CHIAVE

- / Adulta matura sulla sessantina
- / Capelli corti grigi/bianchi
- / Pelle bianca con efelidi



GENERATA DA AI

*GENERATA CON MIDJOURNEY

PROMPT

Ritratto di donna bianca di mezza età giovanile con denti storti e irregolari, un diastema tra gli incisivi ed efelidi sulla pelle, che sorride scoprendo i denti, espressione del viso rilassata e serena, denti storti e irregolari, rossetto rosa, capelli corti e grigi, indossa una camicia di cotone bianca e pantaloni grigi, sta leggendo un libro in una biblioteca, luce naturale calda e soffusa

Esempi



FOTO REALE DI MEHNAZ

CARATTERISTICHE CHIAVE

- / Scienziata
- / Foulard
- / Camice



GENERATA DA AI

*GENERATA CON MIDJOURNEY

PROMPT

Una foto di una giovane donna musulmana sicura di sé, zigomi alti e struttura ossea definita, pelle compatta, leggera pigmentazione più scura intorno agli occhi e alla bocca, indossa un semplice maglione nero, lavora nel suo laboratorio esaminando alcuni campioni, è professionale, ha i capelli fasciati con un foulard nero e indossa un camice bianco da medico. Sullo sfondo sono presenti scaffali pieni di fiale di vetro di diverse dimensioni e contenitori da laboratorio di colore blu metallizzato, scatto minimalista

Esempi



FOTO REALE DI ANNASOPHIA

CARATTERISTICHE CHIAVE

- / Donna masc-presenting
- / Androgina
- / Pelle scura, capelli ricci scuri
- / Outfit gender neutral



GENERATA DA AI

*GENERATA CON MIDJOURNEY

PROMPT

inquadratura a mezza figura, ritratto professionale, alta risoluzione, leggermente paffuta, non binary, skater professionista, carnagione marrone, pelle compatta, cicatrici da acne, occhiali da vista, ha appena eseguito un trick, sguardo fiero, sicuro di sé, occhi socchiusi, concentrata, sorriso accennato, piercing al setto nasale, felpa con cappuccio verde scuro, fazzoletto al collo, inquadratura cinematografica, luce calda di una mattina d'estate, sullo sfondo muro con graffiti rosso arancio sfocato

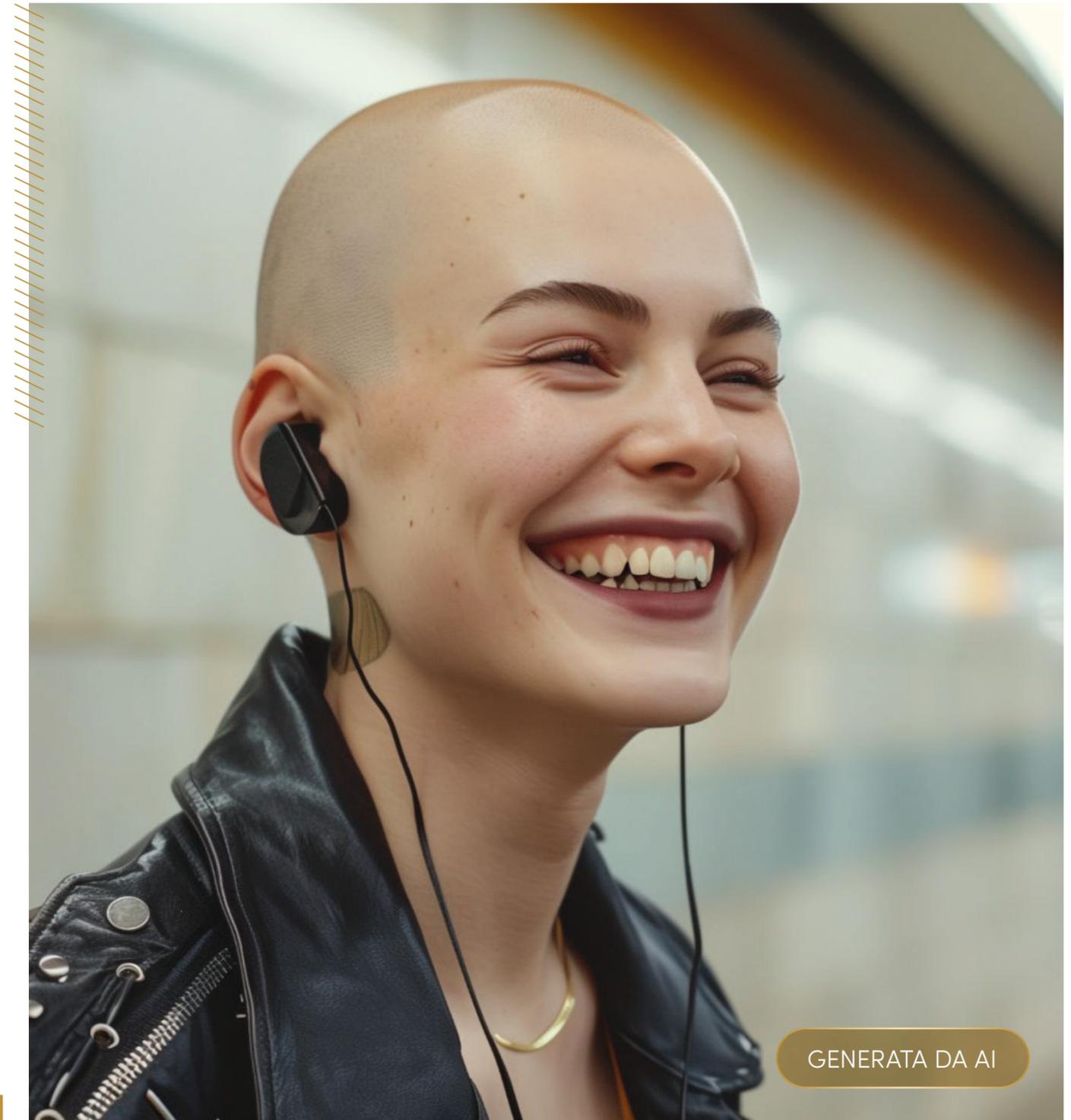
Esempi

CARATTERISTICHE CHIAVE

- / Testa rasata a zero
- / Ampio sorriso con denti in vista
- / Giacca di pelle



FOTO REALE DI LILIYA



GENERATA DA AI

*GENERATA CON MIDJOURNEY

PROMPT

Ritratto di una giovane donna bianca adulta con la testa totalmente rasata, pelle leggermente abbronzata, sorride felice mostrando i denti e viso tondo con lineamenti morbidi e stoncati, rossetto color vinaccia e eyeliner marcato e sopracciglia sottili, indossa una giacca di pelle alla moda con pin di metallo, è in piedi in una stazione della metropolitana accanto al muro e guarda le persone mentre ascolta la musica nelle cuffiette, luce volumetrica morbida, scena chiara e luminosa

Cose da fare



Scrivere i 2-3 attributi principali da generare



Scrivere gli attributi all'interno del prompt in ordine di priorità

Es. una donna che gioca a tennis in sedia a rotelle con capelli scuri e braccia con cellulite



Scrivere aggettivi che siano precisi ma inclusivi (compresi i termini di riappropriazione)

Es. giovane modella esile



Descrivere qual è la composizione

Es. una donna che indossa un kimono



Cose da non fare



Scrivere ogni aspetto del corpo nel dettaglio



Scrivere una sequenza di attributi senza contesto

Es. sedia a rotelle, donna, capelli scuri, braccia con cellulite, campo da tennis



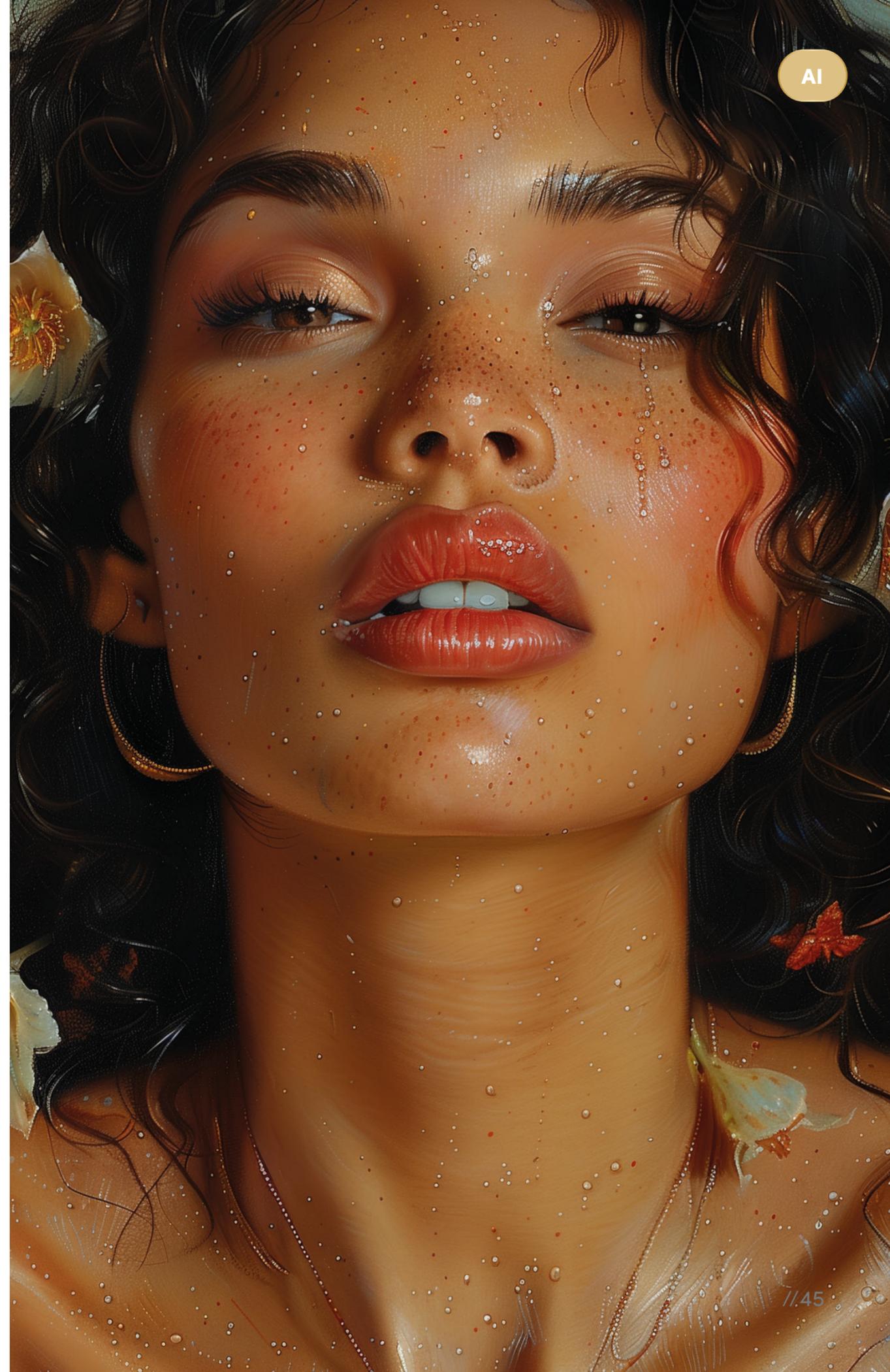
Scrivere termini che sono stereotipati o offensivi

Es. una donna grassa come una balena che fa yoga nel parco



Evitare lunghi elenchi di richieste e istruzioni

Es. mostrami una donna che indossa un kimono



Cose da tenere a mente

Evitare numeri esatti e parole troppo complicate

Evitare parole che possano essere interpretate alla lettera (es. i capelli miele possono essere generati come capelli effettivamente fatti di miele).

Es. una donna che gioca a tennis su una sedia a rotelle con i capelli scuri e le braccia con cellulite.



Ti serve aiuto per iniziare? Prova un tool di Image Analysis



DETTAGLI SOGGETTO

Donna adulta con capelli rossi di media lunghezza e frangia, espressione del viso calma, tatuaggi particolareggiati sulle braccia, indossa una canottiera scura e leggings rosa a motivi geometrici, seduta a gambe incrociate su un tappetino da yoga viola.

ANALISI DELLO SFONDO

L'immagine viene scattata in uno studio spazioso e ben illuminato, con pavimento in legno, pareti a specchio e grandi finestre che diffondono la luce naturale nello spazio, creando un'atmosfera serena e ariosa.



- ⚠️ *Assicurati di avere i diritti dell'immagine che vuoi utilizzare come riferimento.
- ⚠️ *Disclaimer legale: alcuni tool istruiscono il loro modello sulla base di immagini di riferimento condivise; controlla le condizioni d'uso del tool.

I tool di Image Analysis sono un punto di partenza, ma possono tralasciare o rappresentare in modo errato alcune cose. Controlla attentamente prima di fare copia/incolla in un tool di generazione di AI.



ESEMPIO DI PROMPT

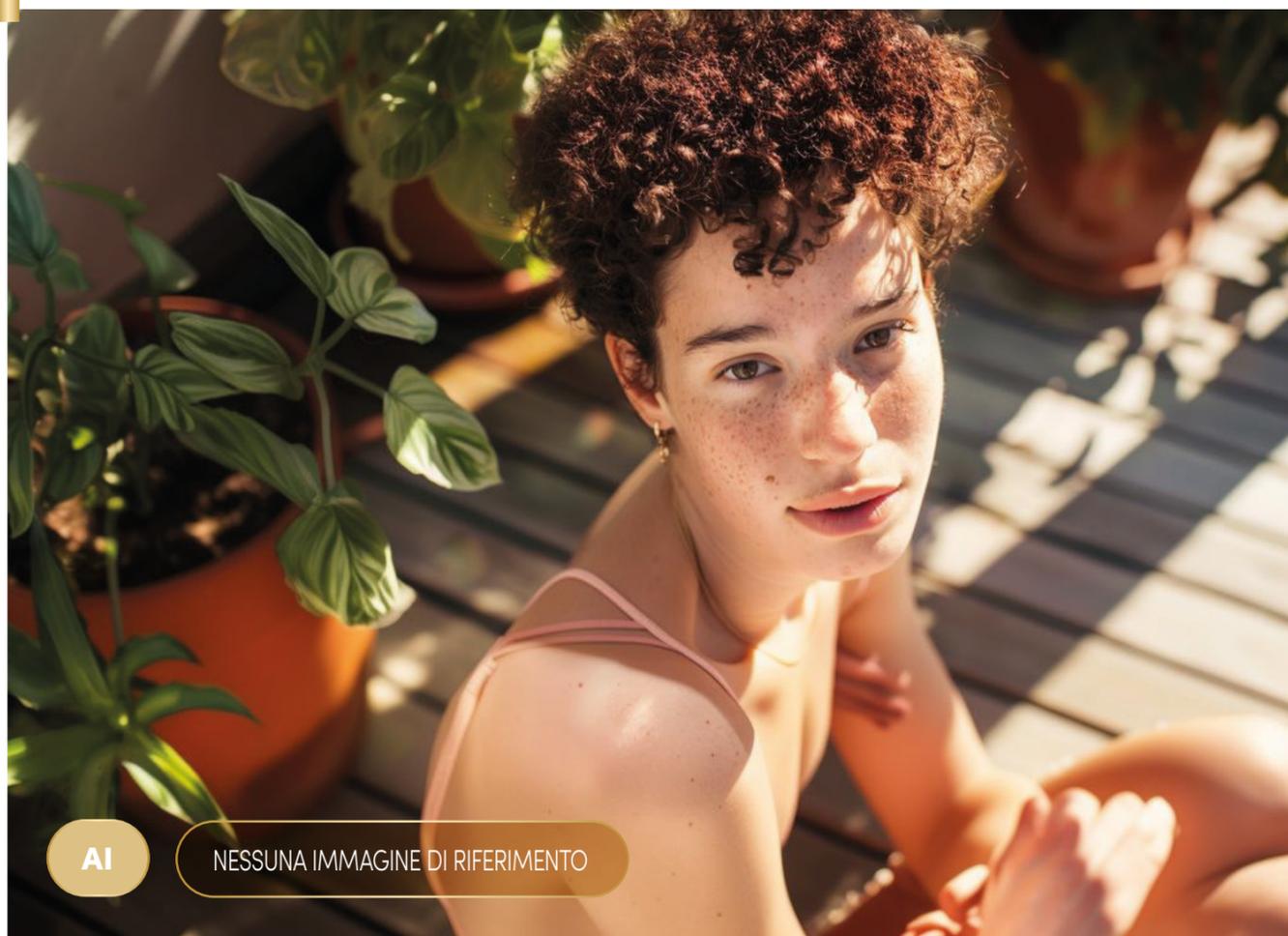
Ritratto di donna adulta con capelli corti e lisci di colore ramato e frangetta, carnagione chiara, sguardo concentrato in avanti, con tatuaggi evidenti sulle braccia, vestita con una canottiera nera e un paio di leggings a fantasia rosa acceso, con il corpo rivolto verso la fotocamera, le gambe incrociate e le mani appoggiate alle ginocchia seduta in posa



ESEMPIO DI PROMPT

Foto professionale, donna adulta con capelli ramati a caschetto e frangetta, carnagione chiara, che guarda avanti con un'espressione dolce, con tatuaggi colorati lungo le braccia, indossa un top nero e leggings rosa acceso, seduta a gambe incrociate con una postura eretta ma rilassata su un tappetino da yoga viola, in uno studio con specchi alle pareti e grandi finestre

Prova a usare un'immagine di riferimento



AI

NESSUNA IMMAGINE DI RIFERIMENTO

PROVA A UTILIZZARE UN'IMMAGINE DI RIFERIMENTO QUANDO I RISULTATI NON VENGONO GENERATI COME DESIDERAVI

Non riesci a trovare le parole giuste? Prova a usare un'immagine come riferimento da cui partire. In ogni caso, utilizza la lista di controllo pre-prompt per verificare i tuoi bias e assicurarti che l'immagine di riferimento che stai utilizzando non perpetui stereotipi o rappresenti negativamente una certa popolazione.

⚠️ *Assicurati di avere i diritti dell'immagine che vuoi utilizzare come riferimento.

⚠️ **Alcuni tool istruiscono il loro modello sulla base di immagini di riferimento condivise; controlla le condizioni d'uso del tool.



CON IMMAGINE DI RIFERIMENTO

AI

FOTO REALE DI LEANDRA

*GENERATA CON MIDJOURNEY

PROMPT

ritratto ad alta risoluzione di una donna transgender, lineamenti maschilini, lineamenti forti, donna trans, donna androgina, capelli ricci rossi e corti, indossa una camicetta di velluto rosa tenue, è magra e ha una corporatura minuta, sta riposando su un comodo divano azzurro nel suo salotto moderno, la pelle presenta efelidi e imperfezioni, occhi marrone scuro, naso grosso e ossuto, zigomi alti, sopracciglia folte scolpite, labbra a forma di arco, mento deciso e definito, indossa orecchini dorati, atmosfera da tiepida giornata primaverile

Sperimenta con diversi tool AI

NON TI CONVINCERAI? PROVA UN TOOL DIVERSO

Tool diversi hanno modi differenti di interpretare lo stesso prompt. Ad esempio, Stable Diffusion può essere più letterale, mentre Midjourney eseguirà un'interpretazione aggiuntiva del tuo prompt per migliorare i risultati.



PROMPT

una donna di colore muscolosa su una sedia a rotelle che gioca a basket in un campo da basket all'aperto



- Le caratteristiche di bellezza che vuoi far risaltare di più vengono per prime.



Le caratteristiche più importanti per l'immagine devono essere scritte per prime e gli ulteriori modificatori che conferiscono stile all'immagine (es. profondità di campo) devono essere aggiunti verso la fine.

PROMPT:

Ritratto di una donna in un parco cittadino, indossa una t-shirt di cotone bianco, sta correndo, luce naturale morbida, profondità di campo



Valorizza lo stile



Generare una persona con l'AI con le caratteristiche inclusive che desideri è una parte importante del puzzle. Non appena le generazioni ottenute ti convincono, inizia a sperimentare con i termini di stile per migliorare la resa visiva della tua generazione.

Per iniziare, prendi spunto da termini fotografici comuni e aggiungili alla fine del tuo prompt. Abbiamo elencato alcuni termini comuni per iniziare, ma hai tutta la libertà di esplorare ulteriormente.



01 TIPO DI SCATTO

- / Mezza figura
- / Figura intera
- / Ritratto
- / Profilo
- / Primo piano

02 LUCI

- / Luce calda
- / Luce diffusa
- / Tramonto

03 TIPO DI MACCHINA FOTOGRAFICA

- / Fujifilm
- / DSLR
- / Nikon

04 QUALITÀ IMMAGINE

- / Effetto bokeh
- / Profondità di campo
- / Messa a fuoco nitida
- / Alta risoluzione
- / 4K, 8K

05 TEMI IMMAGINE

- / Bianco e nero
- / Fotorealistico
- / Fotografia

06 TIPO DI LENTE

- / Macro
- / Zoom
- / Fish eye

07 SENSAZIONE

- / Drammatica
- / Da premio
- / Colori accesi

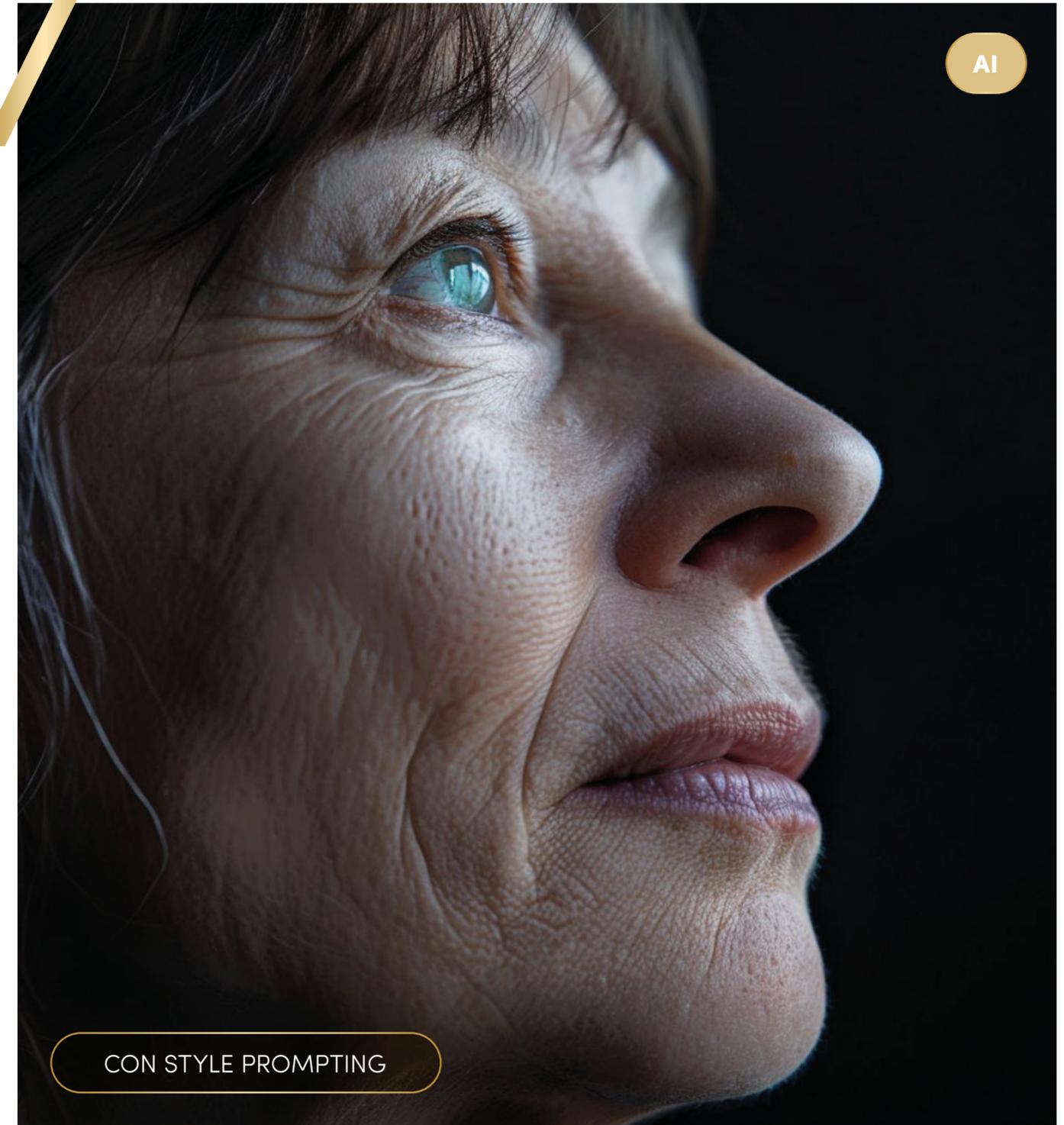
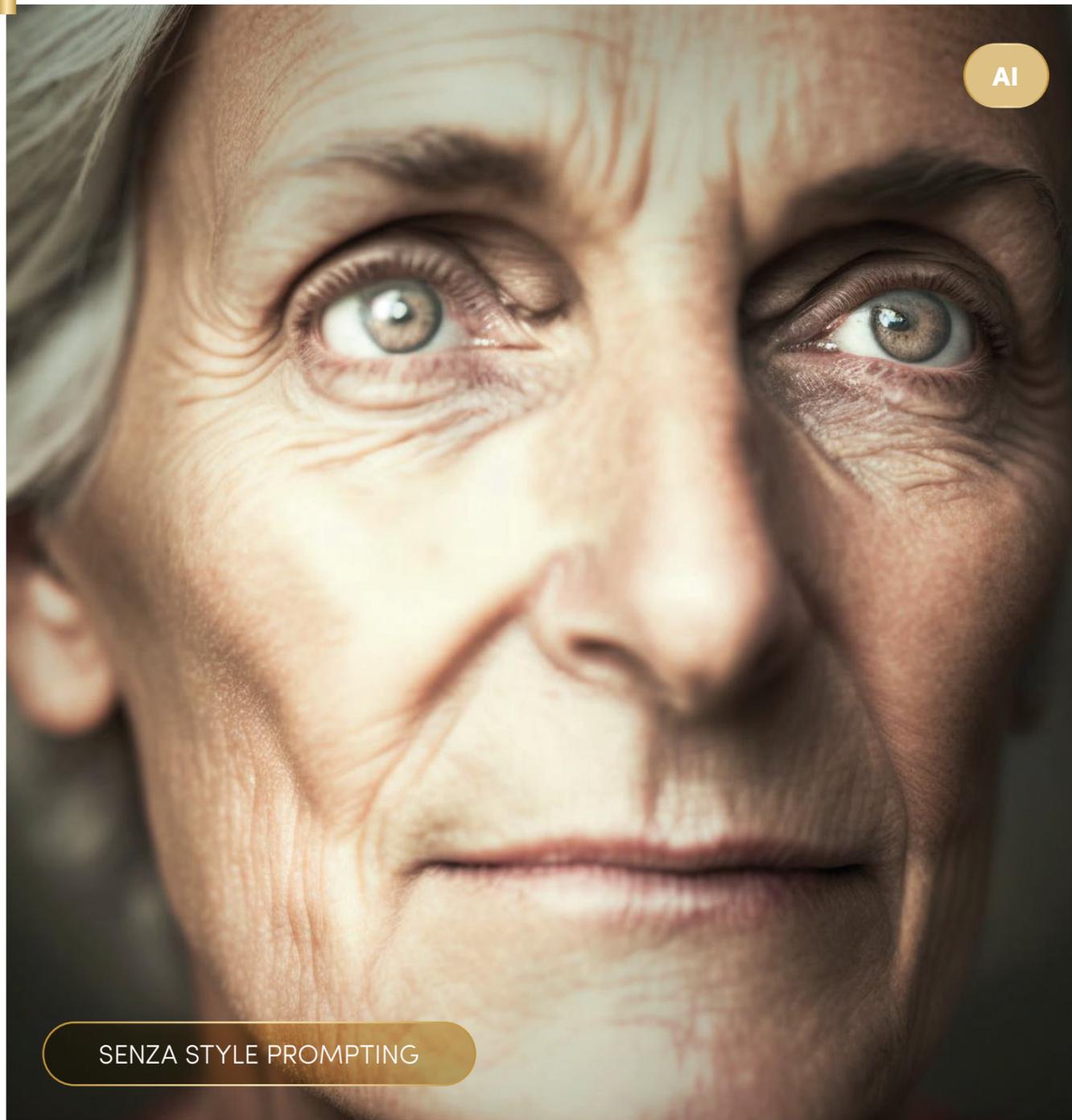
08 AMBIENTE

- / In una palestra all'aperto
- / In un campo di tulipani lussureggiante
- / In un meraviglioso salone da ballo

Ottimizza lo stile

Style Prompting

La persona si sta generando correttamente ma l'immagine non è in sintonia con lo stile?



*GENERATA CON MIDJOURNEY

AGGIUNGI DEI DESCRITTORI DI STILE ALLA FINE DEL PROMPT

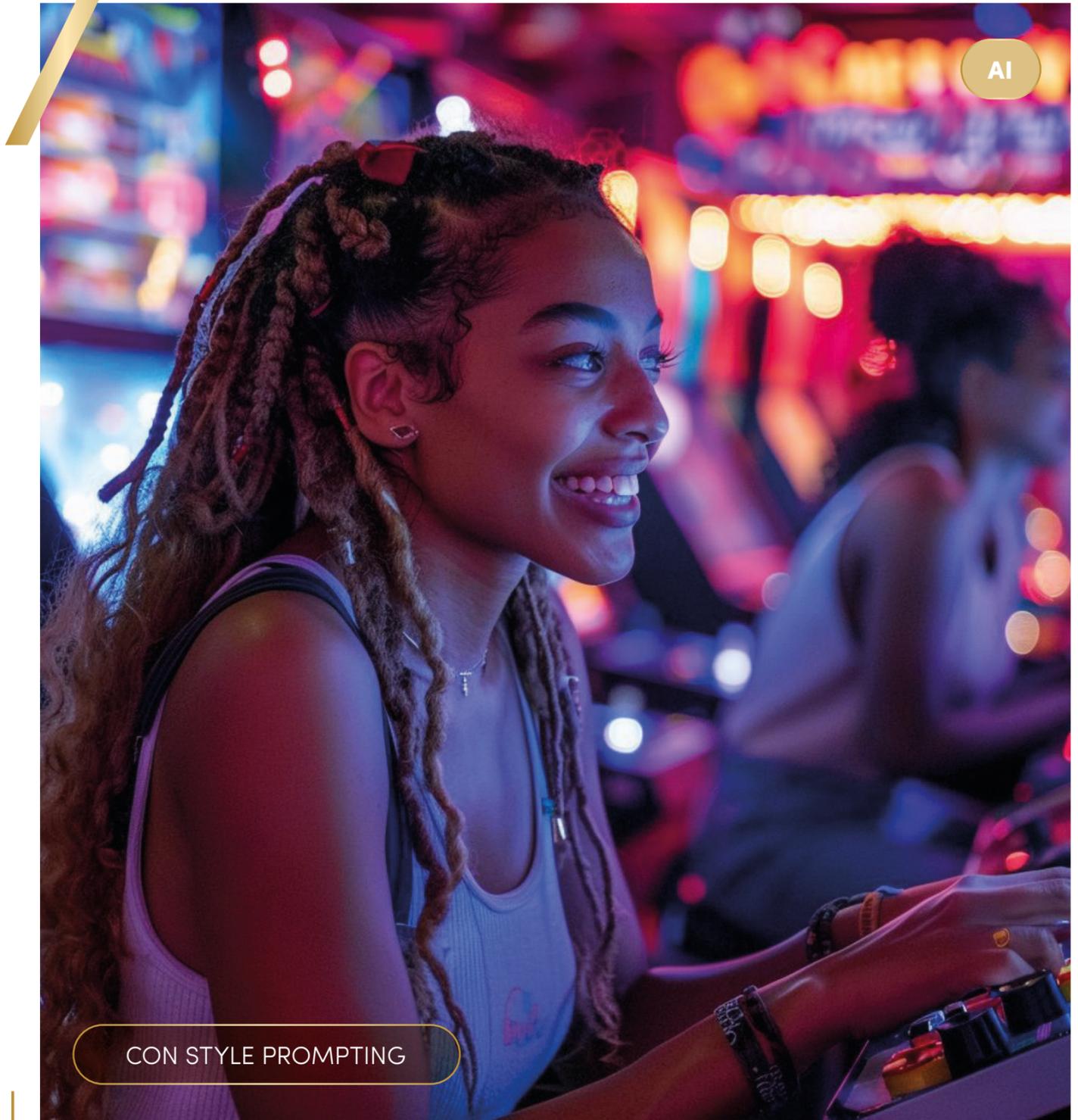
ritratto in primissimo piano di una donna di mezza età, carnagione chiara, occhi che guardano lontano con uno sguardo riflessivo e introspettivo, profondità di campo, colore pieno, cinematografico, vibrante, illuminazione interna da studio, 8k uhd, dslr, illuminazione soffusa, alta qualità, grana della pellicola, teleobiettivo, fotorealistico, lineare, realistico



Ottimizza lo stile

Style Prompting

La persona si sta generando correttamente ma l'immagine non è in sintonia con lo stile?



*GENERATA CON MIDJOURNEY

AGGIUNGI DEI DESCRITTORI DI STILE ALLA FINE DEL PROMPT

una fotografia di una donna di colore con i capelli con locs che gioca ai videogame in una sala giochi in competizione con gli amici, entusiasta, profondità di campo, bokeh, cinematografico, 8k uhd, dslr, luci soffuse, alta qualità, grana della pellicola



Per impostazione predefinita,
le donne generate dall'AI
sono spesso NSFW o nude.



Per ovviare a questo problema, ti
raccomandiamo di specificare qualcosa
come “indossa abiti” o addirittura di
aggiungere nel dettaglio l’abbigliamento
specifico che la persona sta indossando.

PROMPT:

Ritratto fotografico di una
donna matura che indossa una
t-shirt bianca di cotone con un
delicato sfondo sfumato, morbida
luce naturale



Struttura prompt negativi



I prompt negativi sono utili per indicare ciò che non vuoi, soprattutto quando si tratta di difetti o aggiunte dell'AI. Alcuni programmi dispongono di uno spazio per aggiungere suggerimenti negativi, mentre altri utilizzano dei simboli per indicare i prompt positivi o negativi.

Ecco alcune indicazioni comuni non correlate alla persona: testo, illustrazione, fuori dall'inquadratura e ritagliato. Tuttavia, quando ti riferisci alla persona che vuoi generare, fai attenzione alle parole che scegli. Mantieni l'obiettività e concentrati sullo stile.



*GENERATA CON MIDJOURNEY

PROMPT NEGATIVO

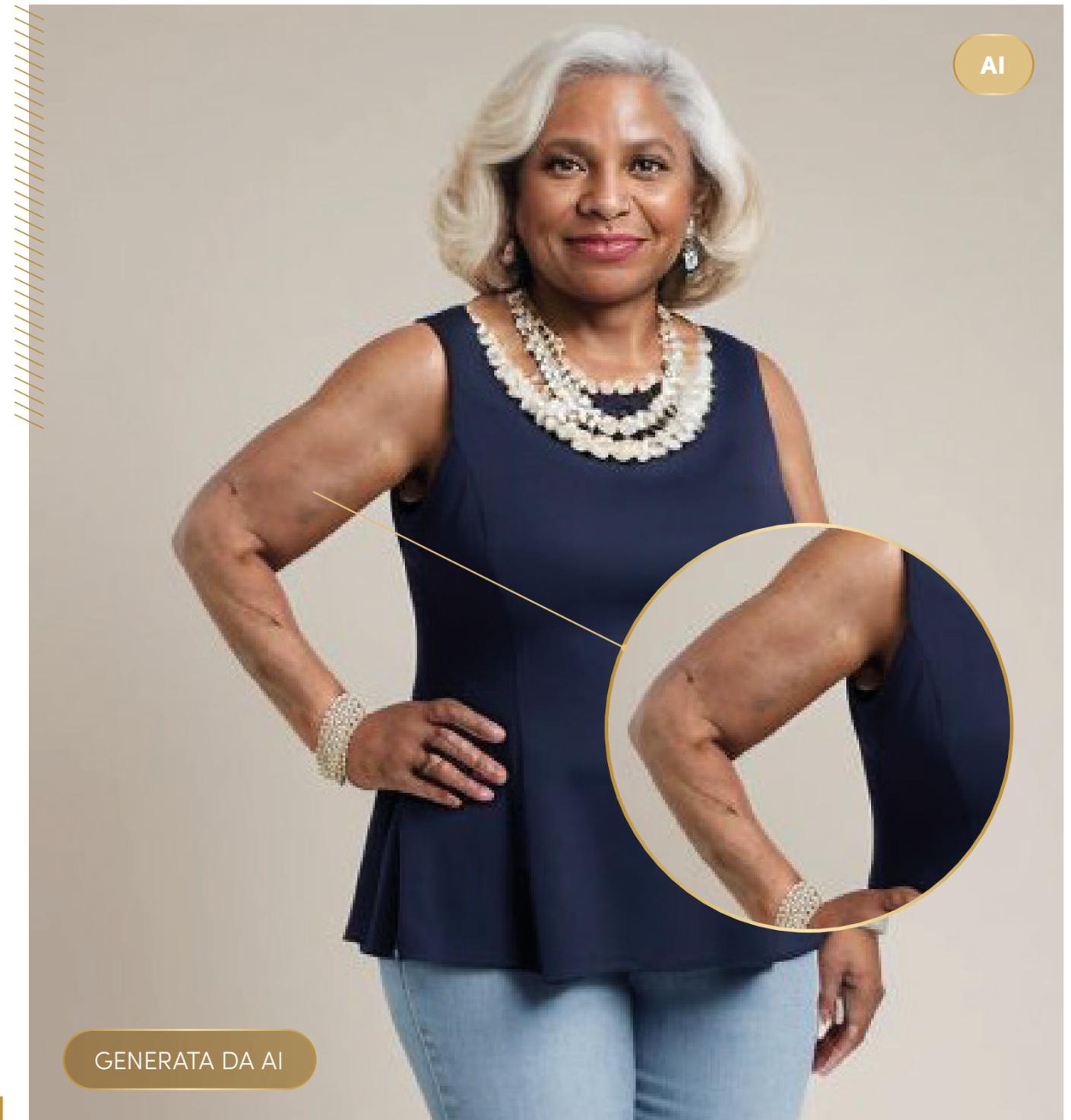
scuro, testo, nsfw, nudo, nudità, sera, sfocatura, materiale, onde, morbido, distorto, deformato, illustrazione, cgi, 3d, render, schizzo, cartone animato, disegno, anime, testo, ritagliato, fuori dall'inquadratura, qualità pessima, morboso, bassa qualità, artefatti jpeg, duplicato, sfocato, fotografia in studio, sfondo bianco

Prova l'inpainting per caratteristiche specifiche



PROVA CON L'INPAINTING QUANDO LE CARATTERISTICHE GENERATE NON SONO QUELLE CHE TI ASPETTAVI

Alcune funzionalità dell'AI sono in conflitto con altre quando vengono combinate tra loro. Questo accade perché non c'è un'immagine di riferimento su cui l'AI possa basare la sua generazione, quindi si affida al bias del dataset di immagini. L'inpainting può risolvere questo problema.



*GENERATA CON MIDJOURNEY

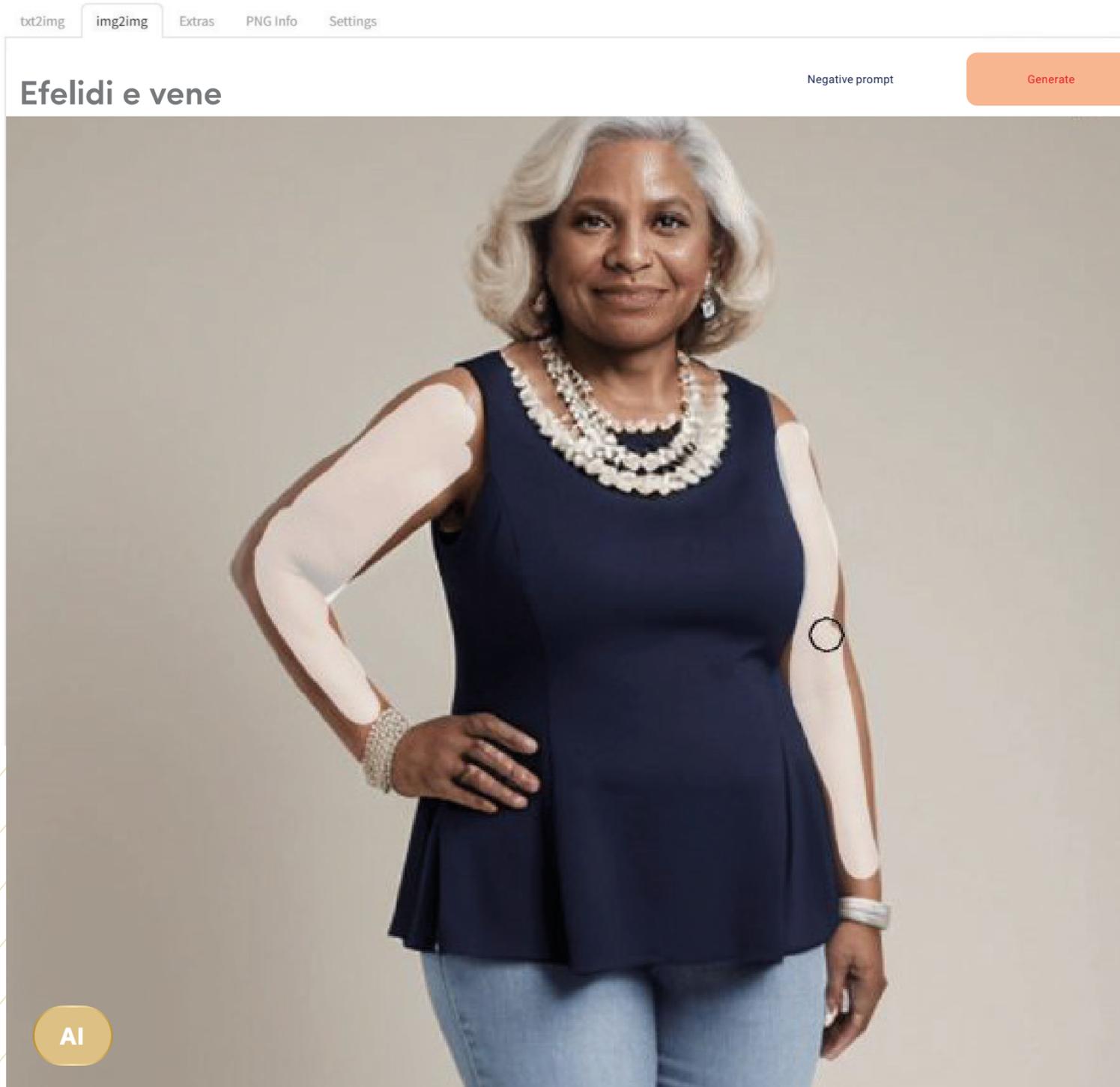
PROMPT ORIGINALE

Ritratto moderno inclusivo a figura intera di una donna matura, snella e con le spalle larghe, indossa vestiti, pelle leggermente abbronzata con vene ed efelidi

PROMPT INPAINT

efelidi e vene

Prova l'inpainting per caratteristiche specifiche

**STEP /1**

Crea una generazione che si avvicini il più possibile all'immagine desiderata.

STEP /2

Carica l'immagine in un tool AI che supporti l'inpainting e traccia l'area in cui vuoi che venga applicato il prompt.

STEP /3

Per ottenere risultati ottimali, scegli UNA caratteristica che desideri venga generata e inseriscila nella barra dei prompt.

STEP /4

Prova l'Inpainting per inserire le caratteristiche che non erano state generate.

STEP /5

Ri-genera e cambia l'area di Inpainting come desideri.

E adesso, sperimentiamo!

Il prompting visivo è un'arte tanto quanto una scienza. Sperimentare con diverse formulazioni, dettagli e concetti è fondamentale per capire come il tuo tool di AI interpreta le istruzioni e apprende da esse.



AI



AI

Approccio consigliato



STEP /1

Crea un prompt descrittivo (aperto o specifico) basato sull'immagine che vuoi generare, in ordine di priorità. Fai riferimento al Glossario per avere un punto di partenza riguardo ai termini inclusivi.

STEP /2

Quando è possibile, aggiungi enfasi a determinate parole secondo le specifiche del tool, come ad esempio le parentesi enfatiche in Stable Diffusion.

STEP /3

Prova Img2Img con un riferimento che vuoi iterare (nota bene: fai attenzione ai tuoi stessi bias).

STEP /4

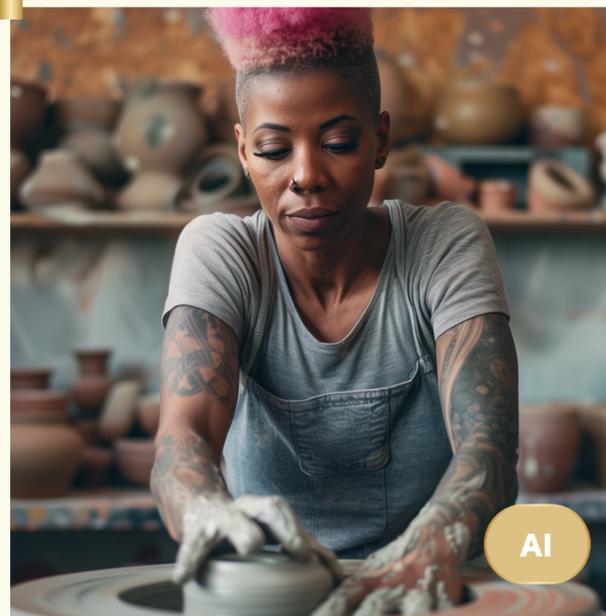
Prova Inpainting per caratteristiche che non si generano bene.

STEP /5

Passa a un tool AI differente e ripeti la procedura.

**** NOTA:** alcune caratteristiche come la vitiligine e la sindrome di Down potrebbero non essere generate correttamente (o se lo sono, sono stereotipate). Quando questo accade e nessuno dei passaggi precedenti ha risolto il problema, prova soluzioni avanzate come modelli istruiti ad hoc, LoRA e Controlnet (solo per Stable Diffusion), versioni diverse del tool (es. SDXL vs. SD 1.5), Character Reference (solo per Midjourney), ecc.

05 / Conclusione: Il futuro della Bellezza e l'AI



In sintesi

La generazione di immagini tramite AI è uno strumento potente destinato a durare. Senza una guida, il suo utilizzo potrebbe nuocere all'autostima di donne e ragazze e continuare a perpetuare bias e stereotipi.

//////// Entro il 2025, si prevede che l'Intelligenza Artificiale genererà il 90% dei contenuti online: questo rappresenta un ulteriore pericolo per il benessere delle donne.

Per questo motivo, utilizzarla in modo consapevole così da sovvertire i bias intrinseci è fondamentale per promuovere e preservare la Bellezza Autentica che ci sforziamo di raffigurare. Anche se non possiamo controllare i dataset superficiali e influenzati da pregiudizi da cui attingono i tool di AI, possiamo usare un linguaggio consapevole e inclusivo per creare i risultati in modo tale che si addentrino più a fondo in ciò che è la Bellezza Autentica.

Nonostante l'impegno a non utilizzare immagini generate dall'AI al posto di donne reali nelle sue pubblicità, Dove sostiene che la bellezza è reale, anche



nell'Intelligenza Artificiale. Questa guida mira a contribuire a fissare nuovi standard digitali nella rappresentazione e costituire un impegno continuo e collettivo volto al cambiamento del futuro della bellezza.

Puntiamo a un futuro in cui siano le donne a decidere e decretare l'aspetto della Bellezza Autentica, non gli algoritmi.

La società attribuisce un valore spropositato all'aspetto delle donne e la pressione di dover corrispondere a un certo tipo di bellezza si è quindi intensificata. La percentuale di donne disposte a sacrificare la propria intelligenza per la bellezza è raddoppiata rispetto a 20 anni fa (8% in 2004 vs 17% in 2024).⁹

[9] Dove Global State of Beauty Report.

[8] Nina Schick, "Why 90% of online content could be 'generated by AI by 2025,'" Yahoo Finance, Jan 7, 2023, 9:55, [link](#)

In sintesi

L'impegno, l'apprendimento continuo e la sperimentazione con i prompt dell'AI possono aiutarci a liberarci dai bias intrinseci degli strumenti di AI.

Più usiamo collettivamente l'AI con intenzionalità, più possiamo utilizzare le immagini che generiamo oggi per addestrare ulteriormente i risultati del futuro.

////////

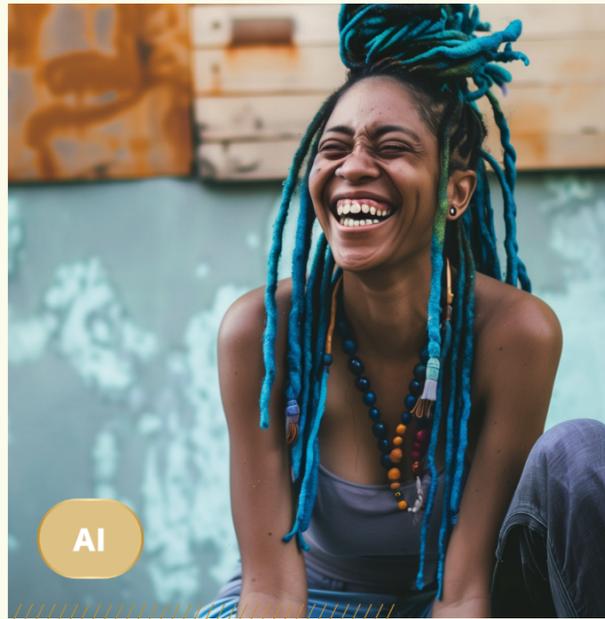


AI

Condividi le tue impressioni ed esperienze con altri utenti di AI per trovare soluzioni per aiutarsi a vicenda a generare i risultati di Bellezza Autentica a cui aspiri in modi più efficienti ed efficaci.

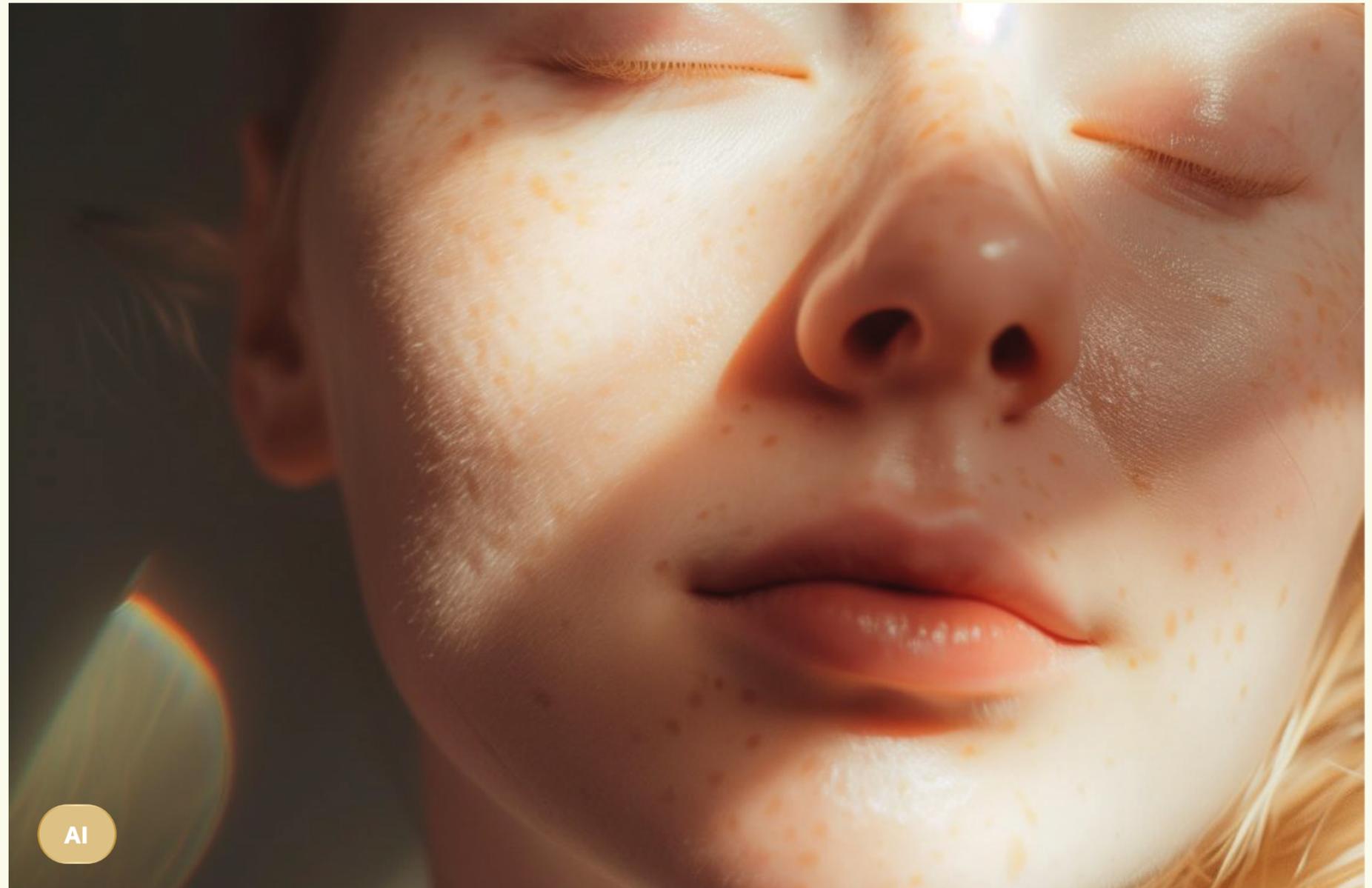
Assicurati di rimanere al passo con i leader della generazione di immagini AI per essere all'avanguardia - e dalla parte giusta - di questo mondo della rappresentazione AI della Bellezza Autentica in continua evoluzione.

06



Glossario di Prompting Inclusivo

Glossario di Prompting Inclusivo



FINALITÀ

Il Glossario non è un elenco definitivo o esaustivo di tratti visivi o di elementi di cui tenere conto quando si tratta di creare immagini diverse e inclusive di persone. L'intento è quello di fornire un punto di partenza e di aiutarti a prendere in considerazione un lessico più specifico quando devi formulare prompt che vadano oltre le generazioni preimpostate della AI. Lo scopo del Glossario è quello di aiutare l'AI a rispecchiare lo spettro della bellezza reale e l'incredibile diversità naturale dei corpi e delle sembianze che si vedono nel mondo reale, in particolare i tratti che sono considerati unici e sotto-rappresentati. In breve, l'obiettivo è quello di indurti a formulare prompt con più dettagli per evitare risultati falsati da bias e stereotipi.

COME UTILIZZARLO

Il Glossario è suddiviso in base all'anatomia della forma umana e riporta in ordine alfabetico termini lessicali da utilizzare unitamente ai trucchi che abbiamo appreso durante i nostri test.

TERMINI EVIDENZIATI

Alcuni termini inclusi nel Glossario sono evidenziati. Si tratta di termini che la AI fatica a generare (o che danno luogo a immagini stereotipate). Se questo si verifica durante le tue generazioni e nessuno dei passaggi descritti nel PDF ha risolto il problema, prova soluzioni più avanzate quali i modelli addestrati personalizzati, i LoRA e il Controlnet (solo per Stable Diffusion), versioni diverse del tool (es. SDXL vs. SD 1.5) o i Character Reference (solo per Midjourney).

CELEBRARE LA BELLEZZA AUTENTICA

Abbiamo incluso alcune indicazioni su come evitare gli stereotipi basati sull'aspetto e gli standard di bellezza tossici, in modo che il tuo lavoro contribuisca a creare una rappresentazione più equa, inclusiva e diversificata della bellezza e dell'aspetto.

Glossario di Prompting Inclusivo

GENERE E RAPPRESENTAZIONE/ESPRESSIONE DI GENERE

DEFINIZIONI CHIAVE

Il **sex** viene di norma attribuito alla nascita in base alle caratteristiche fisiche e biologiche di un individuo, classificandolo tipicamente come maschio o femmina, anche se alcuni individui non rientrano nettamente in queste categorie e si indentificano come intersex.

Il **gender** è la percezione sociale e culturale di ruoli e comportamenti, tipicamente visto come spettro, che include identità come uomo, donna, transgender, non-binary e altre ancora.

L'**espressione di genere** è il modo in cui gli individui manifestano la propria identità di genere attraverso il comportamento, l'abbigliamento, il taglio di capelli, la voce e altre forme di manifestazione. Non necessariamente si allinea con il sesso o l'identità di genere.

ESEMPI

androgynous, androgynous presenting, donna femme-presenting, donna, donna masc-presenting, female presenting, feminine presenting, femme, femmina, femminile, gender diverse, gender fluid, gender

non-conforming, indefinito, man presenting, masc, masc-presenting, mascolino, masculine presenting, non-binario, non-binary presenting, trans, trans donna, trans femme, trans fem., trans masc, trans uomo, uomo, uomo

femme-presenting, uomo male presenting, uomo masc-presenting, woman presenting.

ETÀ

Evitare gli stereotipi sull'aspetto

Non possiamo attribuire con precisione le caratteristiche della personalità basandoci solo sull'aspetto. Ecco perché consigliamo di evitare termini come "saggio" che rafforzano

gli stereotipi legati all'aspetto fisico.

SUGGERIMENTO: è meglio evitare i numeri quando si formula un prompt sull'età a causa della difficoltà del tool di AI di comprendere i numeri legati al contesto.

Usa invece un aggettivo e un sostantivo (es. donna anziana) per generare un'età specifica.

ESEMPI

adolescente, adulta, adulta anziana, adulta di mezza età, bambina, bebé, bimbetta, di mezza età, giovane adulta, matura, pre-adolescente, ragazza, ragazzina, senior, tween.

RAZZA E APPARTENENZA ETNICA

Escludere caucasico

Anche se quando viene utilizzato in un prompt probabilmente verrà creata l'immagine di una persona bianca, il termine caucasico ha origini razziste,* per questo motivo è escluso da questo Glossario.

Capire la differenza

La **razza** è spesso associata a caratteristiche fisiche, ad esempio il colore della pelle. Si tratta di un costrutto sociale privo di basi biologiche.

L'**appartenenza etnica** è legata a fattori culturali quali nazionalità, lingua e eredità culturale. È una questione di identità culturale condivisa.

ESEMPI

Aborigeno, Africano, Afro-Latino / Nero Ispanico, Arabo, Bangladese, Bianco, Caraibico, Cinese, Coreano, Filippino, Giapponese, Guamaniano, Indiano, Indiano Americano, Indigeno, Indonesiano,

Islandese, Ispanico, Isolano del Pacifico, Latino Americano, Latina, Latino, Latinoamericano, Malese, Melanesiano, Micronesiano, Misto, Mulatto, Multirazziale, Nativo Americano, Nero, Nero Britannico,

Pakistano, Patrimonio Misto, Polinesiano, Thailandese, Vietnamita.

Glossario di Prompting Inclusivo

TONO DELLA PELLE

Evitare il colorismo

Il colorismo è un pregiudizio o una discriminazione nei confronti degli individui con carnagione scura. Favorisce le tonalità di pelle più chiare e spesso ha radici profonde negli standard sociali e nelle rappresentazioni dei media. Il colorismo è evidente nei dataset di AI, ma è qualcosa che dovremmo evitare

utilizzando un linguaggio diversificato e inclusivo in fase di prompting.

SUGGERIMENTO:

sperimenta diverse combinazioni di parole, proprio come fanno i marchi di make-up per i loro fondotinta.

ESEMPI

abbronzato, alabastro, albino, ambra, avorio, bianco, bronzo, caldo/freddo, camoscio, chiaro, dorato, intenso, marrone, marrone chiaro, medio, mogano, nero, onice, panna, pesca, rosa, porcellana, sabbia, scuro, sottotono azzurro, sottotono caldo, sottotono

dorato, sottotono freddo, sottotono giallo, sottotono neutro, sottotono rosa, sottotono rosso, terra d'ombra.

Glossario di Prompting Inclusivo

TESTA

VISO

ESEMPI

BOCCA E MENTO

Forma, Dimensioni
 Labbra all'ingiù,
 labbra piene,
 labbra sottili,
 mento appuntito,
 mento con fossetta,
 mento grande, mento
 medio, mento
 piccolo, mento
 sfuggente.

Identificatori specifici
 allineatori dentali,
 apparecchio, corona
 dentale, cicatrice
 da palatoschisi,
 denti accavallati,
 denti d'oro, denti
 dritti, denti
 irregolari, denti
 mancanti, denti non
 allineati, diastema,
 labioschisi,
 labiopalatoschisi,
 malocclusione
 dentale, retainer.

Accessori
 Anello labiale,
 borchia labiale,
 disco labiale,
 grillz per denti.

ORECCHIE

Forma, Dimensioni
 attaccate, a
 sventola, grandi,
 medie, piegate,
 piccole, prive di
 padiglione
 auricolare,
 sporgenti.

Accessori
 apparecchio
 acustico,
 dilatatore,
 orecchino, piercing.

FRONTE

Dimensioni
 alta, ampia,
 arcuata, bassa,
 bombata, convessa,
 dritta, ondulata,
 piana, spaziosa.

Caratteristica
 Bossing frontale

PELI DEL VISO

baffetti, baffi,
 barba, barba corta,
 basette, monociglio,
 peluria, pizzetto,
 rasato, sopracciglia
 cespugliose,
 sopracciglia folte,
 sopracciglia
 sottili.

CARATTERISTICHE DEL VISO

anomalie cranio-
 facciali (es. labio-
 palatoschisi),
 bindi, line art,
 macchie senili,
 patologie della
 pelle (es.
 vitiligine,
 psoriasi, acne),
 tatuaggi, voglie.

MAKE-UP VISO

cat-eyes, ciglia
 finte, colori
 grintosi, contour,
 fard, fondotinta,
 glitter, labbra
 bicolore, look
 naturale,
 lucidalabbra, make-
 up culturale, make-
 up gender- neutral,
 nessun make-up,
 rossetto.

CHIRURGIA ESTETICA E RICOSTRUTTIVA DEL VOLTO

botox,
 blefaroplastica,
 cicatrice
 chirurgica,
 cicatrice da
 labiopalatoschisi,
 filler labbra,
 innesti cutanei,
 lifting,
 mentoplastica,
 rinoplastica.

Glossario di Prompting Inclusivo

TESTA

CAPELLI

ESEMPI

COLORE CAPELLI

argento, bianco, biondo, biondo-castano, biondo cenere, biondo miele, biondo platino, biondo rame, castano, castano dorato, colori vivaci, grigio, grigio argento, mogano, multitono, nero, nero corvino, radici grigie, radici scure, rosso chiaro, rosso tiziano, rosso scuro, sale e pepe.

TIPO DI CAPELLI

corposi, dritti, fini, folti, forti, inanellati, lisci, mossi, naturali, ondulati, ricci, naturali, voluminosi.

ACCONCIATURE

afro, afro puff, ananas, attorcigliato, arricciato, balayage, calvizie, caschetto, chignon, codino, coda di cavallo, colpi di sole, cornrows, corto, crocchia, dritto, french twist, fris , goddess locs, knot-out, locs, lungo, motivi rasati, naturale, nodi bantu, ondulato, piastrato, raccolto, rado, riga laterale, scalato, shrinkage, trecce, trecce Fulani, treccia, treccia alla francese, treccia a spina di pesce, treccine, taglio a scodella, taglio sfumato, taglio pixie, twist senegalesi, twist-out, wash-and-go, undercut.

ATTACCATURA

alta, bassa, calvizie, a campana, centrale, dritta, a forma di m, irregolare, peluria, a punta, a rose, stempiatura, triangolare, picco della vedova.

IDENTIFICATORI SPECIFICI

alopecia, calvizie

Dovresti sapere che

la discriminazione sulla base della capigliatura   molto diffusa e gli stereotipi relativi ai capelli ricci e afro devono essere eliminati.

Glossario di Prompting Inclusivo

CORPO

ESEMPI

CORPORATURA

a clessidra, atletica, compatta, curvy, conformazione a mela, conformazione a pera, esile, flessuosa, grassa, magra, minuta, muscolosa, obesa, piena, proporzionata, robusta, snella, sovrappeso, statuaria, tarchiata, tonica.

BIAS LEGATI AL PESO

Non possiamo capire quanto una persona sia in forma o in salute basandoci sul suo aspetto. Ecco perché un'espressione come "in forma" è problematica quando si tratta di prompt ed è da evitare. Inoltre, grasso è stato riappropriato come termine neutro per descrivere qualcuno.

ALTEZZA

Altezza media, bassa, alta, gigantismo, nanismo.

POSTURA E POSA

assertiva, atteggiamento dominante, combattiva, dinoccolata, espansiva, in piedi, ingobbita, reclinata, rigida, rilassata, seduta, sicura di sé.

DISABILITÀ

apparecchio acustico discreto, apparecchio acustico alla moda, arti protesici, ausili per la disabilità visiva, bastone bianco, cecità, cifosi, differenza tra gli arti, distrofia muscolare, cerotto per diabete, lesioni al midollo spinale, paralisi cerebrale, sacca da colostomia, sacche mastectomia, scoliosi, sedia a rotelle manuale, sedia a rotelle motorizzata, sedia a rotelle da sport, sindrome di Down.

PELLE

body art, cicatrice da acne, cicatrice chirurgica, cicatrice da ustione, cellulite, eczema, efelidi, piercing, scarificazione culturale, smagliature, tatuaggi, tatuaggi culturali, tatuaggi all'henné, voglie.

PELI

Peli addominali, peli biondi, peli chiari, peli dei piedi, peli delle ascelle, peli delle braccia, peli delle dita dei piedi, peli delle gambe, peli del petto, peli castani, peli neri, peli rossi, peli pubici, peli scuri.

IDENTIFICATORI UNICI

piercing all'ombelico.

DIFFERENZE VISIBILI DETURPAZIONI, ALTERAZIONI DELL'ASPETTO

amputazione, acondroplasia, cicatrici, cicatrici chirurgiche, cicatrici da mastectomia, labioschisi e/o palatoschisi, lesioni da cancro della pelle, neurofibromatosi, patologie cranio-facciali, patologie della pelle, ustioni, voglie.

Differenze visibili

Molte persone presentano differenze visibili che possono essere più o meno nascoste. Tradizionalmente, queste caratteristiche sono poco rappresentate dai media.

Glossario di Prompting Inclusivo

ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI

CORPO

ESEMPI

TESTA

Cappelli e copricapo
bandana, burka,
dupatta, cappello,
cappellino da
baseball, fascia,
fascia para sudore,
foulard, hijab,
intreccio, niqab,
parrucca, sheitel,
turbante, visiera.

CORPO

Abiti tradizionali
abaya, kurta, sari.

Diversità dell'abbigliamento

Questi elenchi
naturalmente non sono
esaustivi. È tuttavia
importante sapere che la
scelta dell'abbigliamento
può esprimere una serie
di caratteristiche
specifiche di un individuo,
come religione, cultura,
genere, professione, stile
personale, stile di vita,
moda, attività fisica e
altro ancora.

Facciamo in modo che per tutte le
donne la bellezza diventi una fonte
di felicità e di sicurezza, non di
ansia.



Riscriviamo la **Bellezza** da 20 anni



/AI: guida ai Prompt per definire la Bellezza Autentica

#KeepBeautyReal