


Cuerpos y
sexualidades
libres

Ediciones
laCuerda 



Cuerpos y
sexualidades
libres

Ediciones
laCuerda 

Edición, diseño, diagramación e imágenes:
Asociación La Cuerda

Ciudad de Guatemala, julio de 2019.
Material publicado con el auspicio de Oxfam





índice

Presentación	9
Iniciar por conocernos	11
La primera vez.....	13
Pensar en la juventud.....	14
Desaprender lo que nos han enseñado.....	15
Hagamos <i>las paces</i> con nuestra vulva y sus alrededores....	17
Sin tener miedo a ser juzgadas.....	18
¿Cuándo estoy lista para tener sexo?.....	20
Rojo Menstrual.....	21
Salud en todos los sentidos	23
Otras miradas del cuerpo y la salud.....	25
Mirarnos desde dentro.....	26
Para evitar la vergüenza.....	27
Autocuidado lésbico.....	28
¿Qué es la matriz?, ¿cómo funciona?.....	30
El condón: placer sin preocupación.....	31
El VIH no me quitará las ganas.....	33
Sin pelos en la lengua, pero ¿con pelos en otras partes?...	35
Placeres diversos	37
Un primer paso para tener buen sexo.....	39
Del quimicazo al orgasmo. Algo sobre las prácticas sexuales....	40
Más allá del misionero (parte I).....	41
Más allá del misionero (parte II).....	43
La postura porn.....	45
Pensar en esas cosas.....	47

Prácticas poco enunciadas	49
La minoría sexual de la que se habla poco.....	51
Pansexual.....	52
La seducción del saber.....	54
Cibersexo.....	55
Poliamor ante la propiedad privada.....	56
Nacer XX y ser en esencia XY.....	57
Cuerpos mutantes.....	59
Sexualidades encarceladas.....	60
Capacidad sexual y deficiencia física.....	62
Todos los cuerpos son capaces de sentir.....	63
Desnaturalizando las violencias	65
NO es NO ¿entendiste?.....	67
El acoso es un hecho de violencia.....	68
A niñas y adolescentes les niegan modelos apropiados de atención.....	69
¡Detente!.....	72
Cuáles derechos sexuales y reproductivos.....	73
Descifrar el abismo del incesto.....	75
Un delito silenciado.....	76
Más allá del cuidado de la vida	77
La maternidad nos persigue.....	79
Reproducir o no reproducir, esa es la cuestión.....	80
La sexualidad durante la gestación.....	82
Encuentros y diversidades	85
Mi cuerpo dice palabras.....	87
Desde la cosmovisión maya.....	88
Recuperemos nuestro poder a través del cuerpo y la palabra.....	89
El sexo es la inocencia misma.....	91
Hacia una sexualidad gratificante y enriquecedora.....	92
Cuerpos maduros	95
Cuerpos añejos, sexualidades maduras.....	97
Entre arrugas, canas y ganas.....	98
Descubriendo la menopausia.....	100

Presentación

Este texto tiene el propósito de compilar los materiales que fueron publicados en la Sección “Sexualidades”, de la publicación feminista laCuerda, que cobró vida en octubre de 2010. Los aportes fueron elaborados por mujeres diversas: sociólogas, psicólogas, activistas, antropólogas, periodistas, médicas; todas feministas provenientes de Guatemala, Costa Rica, México y España.

La idea inicial que motivó incluir una página sobre sexualidades provino de varias interrogantes que nos hicieron por escrito estudiantes de nivel medio y bachillerato, quienes estaban interesadas en conocer más acerca de la virginidad y la maternidad, el funcionamiento de la vulva y el clítoris, el amor y el sexo. Tales preguntas tuvieron respuesta mes a mes, posteriormente quedó establecida esta sección, una de las más leídas, según informes de los centros de distribución.

Tomando en cuenta la vigencia de los contenidos publicados en la publicación feminista laCuerda hasta 2018, se reagruparon los artículos por subtemas a fin de facilitar su lectura y -sobre todo- para presentar un compendio de consulta. Cada uno de los escritos incluye el nombre e identificación de quienes los elaboraron, la fecha cuando fueron publicados por primera vez y el número del ejemplar respectivo.

La idea principal es proporcionar un texto para mujeres de todas las edades (adolescentes, jóvenes, adultas y mayores), que les motive a pensar y reflexionar sobre las sexualidades, entendidas como el conjunto de prácticas, normas, sentimientos y relaciones sociales y políticas históricamente construidas que se derivan de la vivencia -disfrute u opresión- del cuerpo y la mente, la capacidad erótica y creativa, así como la potencialidad de la reproducción humana.

La Asociación Feminista La Cuerda aboga por sexualidades libres, autónomas, placenteras, conscientes e informadas. Ello significa que cada persona construya sus deseos, no exista un modelo único; cada quien reconozca su cuerpo y sus potencialidades, así como las implicaciones en cada decisión que asuma. Desde un enfoque político, sugiere las prácticas sexuales ajenas a cualquier expresión de abuso, dominio o control; la reproducción humana desde la libertad; las relaciones amorosas y libres a partir del respeto, la dignidad y la cooperación para el cuidado de la vida.

La Cuerda, como integrante de la Asamblea Feminista, ha definido como una aspiración futura formar parte de una sociedad en la que las sexualidades, los cuerpos y mentes sean libres; además, que la idea de felicidad sea construida tomando en cuenta las dimensiones diversas de placer y los ámbitos que provocan satisfacción. En otras palabras, esto significa la construcción de personas autónomas, responsables de su vida, mediante una relación dialéctica entre lo personal y lo comunitario.

Asociación Feminista La Cuerda
Guatemala, julio de 2019.

{ Iniciar por { **conocernos**



Estos artículos están especialmente dirigidos a adolescentes y jóvenes, así como también a todas las mujeres adultas que no han tenido la posibilidad de tener esta información. Incluyen opiniones e información sobre la vulva y la vagina, la virginidad y la menstruación, el ciclo menstrual y los días fértiles, el clítoris; a través de miradas que contribuyan a superar estereotipos y miedos, en especial los de la primera vez, y a reconocer las consecuencias del inmediateo y el descuido.

La primera vez...

María Dolores Marroquín y Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda
(No. 138 - octubre 2010)

La tan ansiada primera vez. Generalmente se refiere a la primera relación sexual con otra persona, supuestamente del sexo opuesto. El silencio que envuelve la realidad de esta experiencia tiene las mismas dimensiones que los mandatos contruidos alrededor de ella. La normativa dicta que debe ser posterior al casamiento en una iglesia, de blanco, con el príncipe azul con quien viviremos felices para siempre, para ser madres... Nos han dicho que ése es el sueño que mueve la vida de las mujeres. La primera vez de otras cosas, poco se celebra y habría que preguntarse por qué. La sexualidad humana -y particularmente la de las mujeres- se ha construido para ser ajena a nuestro cuerpo; es decir, no conocerlo, no disfrutarlo ni cuidarlo.

Mitos y realidades sobre la virginidad

Históricamente se ha construido la idea que la virginidad para las mujeres es un bien muy preciado que les es exigido, y que serán castigadas quienes la *pierdan* antes de cumplir el requisito del matrimonio. En algunas sociedades o comunidades el castigo puede ser físico, en otras social, emocional o psicológico. En nuestra cultura el castigo para una mujer que no es virgen y que *no la perdió* con el esposo legal y además padre de sus hijos, es nombrarla despectivamente, con una serie de palabras que no repetiremos acá.

La virginidad es algo que se entrega, generalmente a hombres; es decir, cuando las mujeres son penetradas por un pene. Hay varias ideas alrededor de esto que nos parece que tenemos que reflexionar.

Se nos ha hablado de la existencia del himen, un pellejito, una tela o un algo que se rompe cuando una mujer es penetrada. Esto ahora está en cuestionamiento, más pareciera un mito construido para que tengamos una limitación en nuestra cabecita que nos dice que esa virginidad es algo que no puede recuperarse, que *si se pierde*, habrá quién se enterará y puede despreciarnos por no tener el bien preciado. Ahora se usa el miedo a contraer infecciones de transmisión sexual para negarles a las jóvenes el conocimiento y el placer sobre su cuerpo.

La primera vez, entonces, es en función de otra persona que supuestamente debe ser hombre; pero también hay primeras veces con mujeres, lo cual puede ser de diversas maneras.


Detrás de promover la condición virginal en las mujeres, lo que existe es la intencionalidad de que creamos que el placer no nos pertenece y dar seguridad a los hombres que los hijos son de él. Lo segundo está muy relacionado con asegurar la distribución de riquezas entre determinadas familias y al interior de los Estados.

Gozando la primera y todas las demás

Afortunadamente, cada vez hay más jóvenes y mujeres que logran traspasar ese miedo al qué dirán y se apropian de su placer. Para nosotras lo que debiera celebrarse es la primera vez que somos conscientes de nuestro erotismo, de nuestra capacidad de sentir placer, de disfrutar de nuestro cuerpo a partir de que conocemos nuestras capacidades físicas y mentales, la primera vez que decidimos con autonomía.

Se imaginan si se hiciera fiesta cada vez que una mujer tiene su primer orgasmo, independientemente de si fue con ella misma a través del autoerotismo o con otra persona... Nos tocaría asistir a celebraciones de mucha alegría, complicidad y sobre todo de valoración de la vida, de la energía de nuestros cuerpos, espacios de libertad donde ser estaría en el centro de la celebración; donde ser, sería el placer. La primera vez se puede vivir con muchos nervios, por la forma en que se nos ha construido. Muchas chicas ahora y antes, sabíamos que el límite era la penetración; podíamos tocar y que nos tocaran, y más aún, pero había que dejar el himen intacto, seguir siendo vírgenes. Esto provoca una gran ansiedad y conflictos. Hace que las mujeres nos sintamos culpables, como engañando a nuestras mamás que nos cuidan tanto o bien traidoras con nosotras mismas por no dejarnos llevar en el placer.

A veces duelen las primeras relaciones sexuales con otra persona, porque nos ponemos muy tensas, tenemos miedo, además, como esos temas no se hablan y menos con las parejas, vamos atentas a lo que se supone la contraparte, generalmente masculina, sabe o conoce, como si fueran expertos. Esto contrastado con la idea de que las mujeres no tenemos que saber nada sobre eso, porque entonces somos indecentes.

Es una locura vivir en una sociedad que reprime de tal manera la sexualidad humana. La primera vez que experimentamos una relación sexual con otra persona, sería ideal haber conocido nuestro cuerpo, saber qué nos gusta, tener información sobre métodos de cuidado de nuestra salud que además prevengan embarazos. La primera vez, entonces, tendría que ser íntima con nosotras mismas, y la segunda, preparada en las mejores condiciones, por qué no... también celebrarla. 

Pensar en la juventud

Ana Felicia Torres / Feminista costarricense

(No. 143 - abril 2011)

A continuación presentamos algunas reflexiones sobre las vulnerabilidades, riesgos y mandatos que enfrentan las personas jóvenes en estas sociedades y culturas neoliberales y patriarcales.

Despacio...porque llevamos prisa

Una de esas desconexiones profundas por la que muchas y muchos hemos transitado, pagando altos costos emocionales y físicos, es vivir la juventud como un lugar de paso hacia la vida adulta. De tal forma que transitamos por más de 15 años de nuestra vida, pasando rápido por un tiempo y un espacio vital que asumimos como si no tuviera sentido en sí mismo y en el que ciertamente no volveremos a estar nunca. ¡Y se nos escurre entre los dedos!

Las visiones adulto-céntricas predominantes, supremamente neoliberales y patriarcales, nos requieren en esta etapa como migrantes hacia una vida adulta, cada vez más caracterizada por el derecho y la posibilidad de ser consumidores. Porque ésa es en la actualidad una de las principales credenciales de ser una persona adulta, democrática y ciudadana: la capacidad de participar en las relaciones mercantiles en calidad de consumidores. El acceso al trabajo remunerado sigue siendo un indicador de adultez y de madurez que todos ansían conquistar, sin embargo, ya no es suficiente.

Y es que la juventud con todo lo que ella implica como potencia y como carencia, no es un lugar de paso. Quisiéramos que fuera un lugar de estancia. La juventud no es sólo para ser y hacer; requerimos que sea también para estar. Para asentarnos en ella, para disfrutarla, para hacerla consciente.

No todo lo que brilla es oro

Otra de las desconexiones profundas de las que se sustentan el capitalismo y el patriarcado, y que encuentran a menudo un albergue seguro en la subjetividad de las personas jóvenes, se refiere al espejismo de que la vida, la cultura, la economía, la sociedad y todo lo que nos rodea, es mejor ahora de lo que fue antes.

A menudo las y los jóvenes se exasperan ante la melancolía, el romanticismo y las añoranzas de quienes tienen más edad, con respecto a los *tiempos idos*. En la experiencia de las personas jóvenes, la aceptación naturalizada e ideologizada de que ahora se vive mejor que antes, las puede poner en un lugar de riesgo.

Ciertamente cuentan en la actualidad con posibilidades culturales, políticas y tecnológicas que generaciones anteriores ni siquiera llegaron a imaginar. Sin embargo, muchas de éstas no implican el acceso mayoritario a ellas y su signo ideológico, cultural y hasta espiritual es dudoso. Basta detenerse a observar la situación de quienes ahora cuentan con espacios de participación y se han desembarazado de mandatos patriarcales como el confinamiento de las mujeres al espacio doméstico y privado.

Ahora enfrentan nuevos mandatos que han sido resignificados y se encarnan en sus cuerpos, proyectos de vida y posibilidades vitales, tales como: no ser vírgenes, no tener vida en pareja y hasta de no ser madres biológicas. Éstos vienen de lugares a menudo ajenos a la defensa de las mujeres y sus derechos, responden más bien a la banalización de sus cuerpos, de las sexualidades, de la maternidad y de muchas otras cosas significativas. Los antiguos mandatos siguen vigentes y las jóvenes finalmente hacen malabares para cumplirlos también: ser vírgenes, constituir una pareja heterosexual y monogámica, así como ser madres biológicas.

Comamos y bebamos, que mañana moriremos

Gastar la juventud, como se gasta el agua, la biodiversidad, el aire puro, la energía vital de las personas y de la naturaleza es uno de los más perversos mandatos en nuestras sociedades. Vivir el inmediatismo, como si el mundo fuera a acabar mañana y todos los momentos fueran los últimos en la vida. Y en este lugar se colocan los afectos, la energía, la capacidad de trabajo y especialmente la sexualidad. Aquí también se depositan la alimentación, el descanso y los cuidados.

Deja para mañana lo que puedes hacer hoy


El patriarcado y el neoliberalismo nos han hecho creer y naturalizar la idea de que el cuidado es una necesidad de las y los niños, las personas adultas mayores, enfermas y con discapacidad. Esto hace que durante gran parte de la vida y por razones distintas, vivamos la fantasía de que no necesitamos ser cuidados por nadie.

El cuidado profundo es una necesidad intrínseca de la naturaleza humana en todas las etapas de la vida. Es una realidad como lo es la muerte. Podemos ser y vivir como personas autónomas, pero somos interdependientes, en tanto todos los seres vivos, incluidas las plantas y los otros animales necesitamos cuidados.

Y la juventud es particularmente frágil y vulnerable ante este espejismo de independencia y autosuficiencia. Es así como se convierte en un terreno expropiado del auto-cuidado, del cuidado de otras personas y seres vivos y del cuidado mutuo. Por eso tristemente, se deja para cuando seamos viejas y viejos o para cuando la enfermedad nos visite.

El impuesto de la edad

Ser mujer u hombre joven en nuestras sociedades es entonces penalizado. Ser joven es estar en falta... ir de paso con toda la vida por delante. Es vivir una importante etapa con un proyecto que empezará después. Es no cuidarse ni cuidar. Es gastar la vida.

Todo esto nos lleva a pensar y a sentir la necesidad de recuperar la juventud como un lugar privilegiado para vivir, para cuidar, para ser cuidadas, para el auto-cuidado. 

Desaprender lo que nos han enseñado

Michelle Binford / Psicóloga
(No. 153 - marzo 2012)

¿Por qué cuando una intenta hablarles a adolescentes sobre sexualidad reina el silencio? ¿Por qué se miran entre ellas y se ríen, nerviosas? ¿Por qué miran al piso y se sonrojan? ¿Y por qué algunas otras más, inquietas en sus sillas, se retuercen las manos? Nadie dice nada. Al preguntarles si alguien les había hablado sobre sus cuerpos y la sexualidad, casi al unísono contestan: ¡NO! Y si se les pregunta cuáles son sus dudas, no se animan a responder, es como que no encuentran las palabras para expresar lo que desean preguntar. Pero al mismo tiempo, sus rostros están ávidos de información.

Esta experiencia ilustra que el silencio y la vergüenza son lo que caracteriza más claramente la sexualidad en las jóvenes. Aprendemos a través de los mensajes, conductas o silencios de las personas que nos educan, que la sexualidad es algo oscuro y *malo*, y que la forma de enfrentarlo es *ver para otro lado*, no decir nada o mentir. El silencio se impone como un modo de tratar todo lo relativo a la sexualidad, lo que se convierte en terreno fértil para la vergüenza y la culpa, una sensación vaga y difusa que asumimos muchas veces sin saber por qué.

Y es que se nos educa para no sentir nuestros deseos ni placeres corporales... y no es que no los sintamos, ¡claro que sí!- pero se han creado reglas que nos prohíben que miremos, conozcamos y sintamos nuestros propios cuerpos.

Nuestro cuerpo ha sido la base para definir la condición de las mujeres porque es considerado un don biológico y natural. Somos consideradas cuerpo-para-otros, para entregarnos a un hombre o procrear, y

esto ha impedido que seamos consideradas como sujetas de nuestra propia vida, ya que nuestra subjetividad ha sido reducida y aprisionada dentro de una sexualidad esencialmente para el placer de otros, con la función específica de la reproducción.

De cuerpos encarcelados a cuerpos liberados

La mayoría de nosotras cuando niñas descubrimos por diferentes vías sensaciones agradables en nuestro cuerpo, pero debemos ignorarlas porque *es prohibido*, nos regañan o castigan y entonces asociamos el gozo, el bienestar y el placer con pecado y esto nos genera mucha confusión. Muchas veces se añade a nuestras experiencias dolor, ya que -como nos pasa a muchas cuando somos pequeñas- somos abusadas sexualmente por algún hombre cercano; no entendemos qué o por qué nos sucede todo esto y sentimos mucho miedo, enojo, frustración, impotencia y dolor. Esta experiencia incide en nuestra autoestima de forma devastadora.

Al llegar a la adolescencia, nuestro cuerpo experimenta un cambio biológico y en el mejor de los casos, las madres y los padres finalmente lo nombran y definen en función de la sociedad o de otros: *no te vistás así que estás enseñando todo, cuidado te dejas tocar, no vayas a quedar embarazada* y a ¡comportarte!, *tenés que ser una mujer de bien*. En nuestro lugar de estudio, si es que nos enseñan algo de sexualidad, es sobre anatomía del cuerpo, la reproducción y el embarazo.

Cuando somos adolescentes se nos inculca la idea del *amor*, y sin pensar más allá, muchas nos sometemos a una experiencia sexual que nada tiene que ver con esa fantasía y las consecuencias pueden ser graves: nos sentimos vacías, usadas, muchas veces abandonadas, quedamos embarazadas, dejamos los estudios, etc.

En este contexto, la libertad de sentir nuestros cuerpos queda limitada por una multitud de prohibiciones impuestas por el entorno social y sus mandatos, de acuerdo a una concepción de cómo ser mujeres: prohibido mirarse el cuerpo, tocarse, sentir deseo o excitación sexual. Prohibido masturbarse. Prohibido leer o escuchar textos provocativos; mirar otros cuerpos desnudos, películas o imágenes eróticas; imaginar, fantasear, tener *malos* pensamientos. Por supuesto, se prohíbe besar, acariciar o tener relaciones sexuales antes del matrimonio; y sobre todo, hablar de todo esto.

Con esta carga impuesta sobre nosotras históricamente, tampoco sería sano que vivamos nuestra sexualidad con toda la libertad del mundo porque no estamos siendo acompañadas con la información necesaria, los cuidados, espacios en donde podamos charlar y una educación sexual formal adecuada.

Y entonces ¿qué podemos hacer?

Si sabemos que todas estamos pasando más o menos por las mismas situaciones por ser mujeres, podríamos romper juntas el silencio en torno a la sexualidad; encontrarnos con un grupo de compañeras o amigas y hablar sobre nuestros cuerpos, lo que sentimos, lo que pensamos, las dudas que tenemos; buscar nuestras propias referencias en cuanto a lo que pensamos, lo que nos ha funcionado y lo que no, y lo que nos hace sentir bien o mal. De esta forma nos sentiremos apoyadas y tendremos un espacio donde acompañarnos unas a otras.

También atrevemos a entrar en contacto y conocer nuestros cuerpos y sus sensaciones. Quitarnos la vergüenza y animarnos a ver nuestro cuerpo, explorarlo, permitiéndonos sentirlo y vivirlo con gozo. Es necesario saber qué nos produce placer, qué nos gusta y qué no, cómo podemos generar nuestro propio placer sin que necesitemos que otros u otras lo hagan. Es rico compartir ese gozo con alguien, -claro que sí- pero para que podamos disfrutarlo plenamente, primero hay que conocernos y sentirnos cómodas con nuestros cuerpos y con nosotras mismas.

Es vital que empecemos a pensarnos de otras formas y desarticulemos los mandatos que la sociedad nos ha impuesto, para esto podemos leer e informarnos sobre cómo a las mujeres nos socializan en torno a la sexualidad. Además ver películas, leer novelas o cuentos que nos ayuden a ser más críticas sobre esta realidad que nos reprime, nos hace sentir mal y no nos deja ser.

Sólo podremos romper el círculo de esta educación si empezamos a vivir de otra forma nuestra sexualidad, sin pensar únicamente en el placer para otros y en el amor, sino pensarnos como seres sexuales y relacionarnos con nuestro cuerpo sin vergüenza ni culpa. ¡Podríamos sentirnos mucho mejor si nos atrevemos a cuestionar la forma en que hemos aprendido la concepción de nosotras mismas!-f

Hagamos *las paces* con nuestra vulva y sus alrededores

Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda
(No. 175 - febrero 2015)

Aunque todo el cuerpo es un signo de vida, esta zona simboliza la potencia que tenemos para sentir placer y crear vida.

Tabú y desconocimiento obstaculizan que hablemos de la vulva con propiedad y así no es fácil cuidarla y gozar de ella. Es necesario conocer esa parte de nuestro cuerpo, llevar a cabo otro tipo de prácticas y sobre todo abandonar formas de pensar atomizadas y esquemáticas.

Nuestra anatomía

La vulva y la vagina son los lugares más externos de los genitales femeninos. Es una superficie mucosa en la que se concentran gran parte de nuestras células inmunitarias, es una puerta en la cual no siempre tenemos la potestad de decidir qué o quién entra.

Frente al espejo lo primero que vemos son los labios mayores, al separarlos encontraremos el clítoris y los labios menores, no hay una persona igual a otra, así que los labios tampoco lo son, varían en color, tamaño, grosores, con pliegues que les permite hincharse cuando estamos excitadas. Es una zona muy sensible a las caricias y durante la menopausia pueden acortarse o adelgazarse, haciéndose menos prominentes.

El vello púbico que se encuentra sobre la vulva forma una barrera protectora. La vagina constituye un conducto hacia el cuello del útero, éste y su orificio, llamado *os cervical* son la puerta de entrada al útero y a los órganos pelvianos interiores: trompas de Falopio y los ovarios.

El cuello del útero sobresale y penetra en la parte superior de la vagina y está cubierto por el mismo tipo de células que revisten la vagina. La parte donde se encuentran la parte interna y externa, se llama unión *escamocolumnar*, y es de aquí de donde se toma muestras para realizar la prueba citológica (Papanicolau) para determinar si existen cambios anormales en la composición de las células; en algunas mujeres y muchas jóvenes, está situada bastante hacia el exterior del cuello del útero y las células más rojas del interior se extienden hacia fuera cubriendo la parte más central del cuello uterino.

La vejiga está justo encima de la vagina; la uretra, el conducto que va desde la vejiga al exterior, se puede palpar como un cordoncillo saliente que baja desde la parte superior de la vagina hasta encima de la abertura vaginal. El ano está situado debajo y detrás de la vagina.

Cuerpo-mente en proceso

La neuro-científica y farmacóloga estadounidense **Candace Pert**, en su libro *Las moléculas de la emoción*, explica que casi todas las células de nuestro organismo contienen receptores de neuropéptidos. Estas sustancias químicas del sistema nervioso cerebral aterrizan en sedes receptoras situadas, además de en las neuronas, en las células de los sistemas endocrino e inmunitario, y las activan. Órganos como los riñones y los intestinos también poseen sedes receptoras de esas sustancias químicas cerebrales. Es decir, pensamos y sentimos con todos los órganos del cuerpo. La calidad de esa sustancia química que será depositada en las células está determinada por la calidad de nuestros pensamientos y expectativas.

Los órganos físicos no sólo contienen sedes receptoras de las sustancias neuroquímicas de los pensamientos y las emociones, sino que, junto con el sistema inmunitario, también ellos las pueden fabricar. La doctora **Christiane Northrup** nos plantea que si la ciencia de la conexión mente-cuerpo sirve para explicar cómo nuestras heridas emocionales y psíquicas se convierten en físicas, también apoya nuestra capacidad para sanar esos trastornos. Recordando que todo malestar, su curación o la creación de salud son físicos, psíquicos, emocionales y espirituales.

Límites y aprecio

Para fortalecer nuestro sistema inmunológico necesitamos una sociedad que deje de pensar en la vulva como una zona sucia o que existe únicamente en referencia al hombre. Evitar usar el nombre vagina -que

significa *vaina para una espada*- sería un buen inicio. Nombres como *puerta de jade* del taoísmo o *yoni* (lugar sagrado) de los textos tántricos evocan de manera más precisa ese poderoso símbolo de vida.

Practicando el cuidado


La vagina y el sistema urinario necesitan un medio ácido para que se mantenga un equilibrio normal en la flora bacteriana. Para ello evitar el estrés, la sudoración excesiva y la consecuente irritación; usar ropa de tejidos naturales, descartar protectores diarios o tampones extra absorbentes y desodorantes.

Las infecciones por hongos se presentan cuando se hace uso frecuente de antibióticos, azúcar, productos con harinas refinadas y lácteos.

Cada vez que vamos al baño para orinar o defecar, limpiarnos de adelante hacia atrás. Si lo hacemos al revés corremos el riesgo de trasladar microorganismos al área vaginal o a las vías urinarias.

El uso del condón sigue siendo el método por excelencia para la prevención de las infecciones de transmisión sexual.

Para mantener sanos nuestro sistema urinario es importante dejar de consumir irritantes como café, alcohol y tabaco, y beber mucho líquido. Orinar dentro de una hora después de tener relaciones sexuales puede impedir que las bacterias se adhieran a los tejidos y comience una infección. Dejar de utilizar métodos anticonceptivos que irritan, como el espermicida nonoxinol-9.

Existen otros malestares que no se conocen sus causas exactas, como el dolor vulvar crónico, y la cistitis intersticial. Los exámenes no revelan bacterias ni glóbulos blancos. Alivia colocarse compresas calientes con aceite de ricino, una dieta nutritiva y antioxidante, aprender técnicas de relajamiento, meditación y otras terapias que estimulen el sistema inmunitario y que calmen el sistema nervioso. 

Sin tener miedo a ser juzgadas

Gabriela Miranda García / Feminista
(No. 192 - agosto 2016)

*Una auténtica ceremonia de la confusión, del retorcimiento y la ambigüedad,
ha resultado enormemente rentable para legitimar la desigualdad sexual.*

Ana de Miguel

¿Cómo viven su sexualidad las mujeres jóvenes? ¿A qué se enfrentan? ¿Cómo es el mundo que sueñan con respecto a su vida sexual? Estas preguntas estaban en el aire y tratamos de buscar algunas respuestas. Convocamos a cinco jóvenes entre 15 y 18 años. Hablé con ellas, para intentar conocer sus dudas, aprendizajes, experiencias, incomodidades y posibilidades. Son mujeres que en su mayoría proceden de familias con convicciones feministas, viven en la ciudad y han tenido acceso a educación formal.

El debate con ellas fue sumamente interesante, pocas veces las escuchamos o atendemos a sus voces hasta que éstas son un grito de horror o de reclamo. Este espacio me dio la oportunidad de conocer lo que piensan, sus críticas y experiencias; me hizo dar cuenta que tienen mucha claridad, seguridad y certeza de cómo funciona la sociedad patriarcal. Aquí expongo algunos de los principales hallazgos:

1.Comportamiento sexual: Reflexionan sobre la contradicción que existe en la sociedad sobre el comportamiento sexual de las adolescentes, por un lado se les exige ser recatadas, y por el otro *no ser mojigatas*. Sobre lo que quieren los hombres dicen, *están pidiendo chavas abiertas y a la vez, no*; -agregan- si no nos espantamos es porque *ya tiene experiencia*. Afirman: *¡es una gran forma de control!*

2.Obligaciones y estereotipos: Reconocen perfectamente que existen obligaciones sociales y estereotipos, esto lo colocan en un plano de desinterés o crítica, *todos opinan sobre cómo debemos comportarnos*.

Entienden perfectamente cuál es el estereotipo femenino: *tú tenés que actuar como una mujer, tenés que ser lo que sos; las señoritas tienen que ser serias o ya no te fijás en lo que para ti está bien y cómo estás cómoda, sino cómo está cómodo el otro (...) perdemos un poco quiénes somos por buscar una aprobación.*

Reconocen la influencia de las revistas, el cine, la religión y la familia: *te quieren influenciar, desde un comentario que veas en una revista hasta un mensaje que te quiere dar tu artista favorito, o en las películas gringas una mira que la chara sexy es la que usa faldas, que es alta, delgada y canche (rubia).*

Al hablar de sexualidad relacionan la apariencia física; las decisiones personales, como la de ser madres; las relaciones amorosas y la obligación a cumplir determinadas demandas de comportamiento. Al parecer es desde estas demandas que aprenden a reconocer la sexualidad, sin embargo no están de acuerdo con que esto sea malo: *andar con muchas personas no te hace una mala persona es sólo tu opinión personal.*

3. Formas de control: Intuyen el control en las relaciones de pareja y nombran básicamente tres: 1) Sobre sus cuerpos, el modo en que deben verse o vestirse, *entonces no te puedes poner bonita para ti, porque él piensa que vas de zorra, porque si me visto de cierta manera, para él es sólo porque voy a buscar a alguien más.* 2) Cómo se relacionan con otros muchachos, *los hombres dicen que las mujeres no deben coquetearles a más hombres.* Entienden la sutileza en las relaciones de noviazgo, *solo le falta decir 'que sólo sea para mí'.* 3) Sobre los límites impuestos, las exigencias o concesiones que hacen para mantener la relación de noviazgo: *Cambias totalmente tu modo de ser para poder estar con el novio.*


4. Influencias: Reconocen que mucha de su influencia se la deben a sus madres, tías o padres que son feministas, dicen por ejemplo *te hacen pensar más, te hacen reflexionar desde tu misma clase (...) me han ayudado mucho a analizar sobre las otras personas y a reflexionar realmente por qué pasa esto o qué se puede hacer para empezar a cambiar.* Otra anota: *tenemos bases más sólidas y entendemos la realidad en que vivimos.*

5. Prácticas sexuales: *Es algo natural del ser humano, el hambre, la sed y el impulso sexual, entonces no sé cómo han hecho para que eso sea tan escondido y tan tabú.* Comentan sobre las relaciones sexuales disidentes, las entienden *como lo peor, de lo peor, es sólo por ser conservadores.* Aquí hablaron de la importancia de la responsabilidad y la madurez que deben tener para comenzar una vida sexual activa *creo que cuando de pronto te sintás preparada y cuando tengás ganas de hacerlo para saber qué hacer.* Es importante *sentirte cómoda con la otra persona, dispuesta a hacerlo, es porque se quiere (...) hay que saber qué es lo que se quiere, saber los puntos de placer, conocerse.*

Hay esperanza

Les pregunté por sus sueños en relación con la sexualidad, *esperan que sea un mundo de aceptación, un mundo que respete su forma de expresarse.* Quieren un mundo sin acoso sexual callejero.

Dadas las características del grupo, no me sorprende mucho que tengan opiniones tan claras y abiertas. Quizá lo que me llama más la atención de sus reflexiones es que confían mucho en las decisiones personales, en las posibilidades que tienen para mantener su posición ante determinada situación o la responsabilidad personal para no dejarse manipular. Afirman, *se trata de ti y de tus gustos, de cómo te sintás cómoda.* Aun así, saben que la influencia de la sociedad las hace dudar en lo que quieren ser, *esperan -a pesar de eso- encontrar un punto para nuestros ideales.* Comprenden que es posible escapar a lo que la sociedad dicta y tomar sus propias decisiones.

Escucharlas me llena de esperanza por saberlas fuertes y con convicciones profundas. A la vez me significa un compromiso para seguir abriendo camino, luchando en conjunto, formándonos y escuchándonos, para lograr juntas lo que ellas quieren, una sociedad donde vivan *sin tener miedo a ser juzgadas,* que al final de cuentas, es lo que todas queremos. 

¿Cuándo estoy lista para tener sexo?

Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda
(No. 150 - noviembre 2011)

Esa es la pregunta que jóvenes entre 14 y 18 años se hacen en institutos de educación media en la ciudad de Guatemala.

En las tarjetas que damos para que hagan sus preguntas desde el anonimato, sólo escriben ¿cuándo? ni siquiera se atreven a escribir la palabra *sexo*. Ello nos indica que estamos ante una juventud a la que no se le habla directamente sobre esa dimensión de su vida, y es en medio de la desinformación que les llega la edad cuando las hormonas se alborotan y nadie les ha dicho de manera clara qué hacer y qué esperar.

Ni la pregunta ni la respuesta han de venir de otras personas, es decir, cada quien debe hacérsela y luego responder, ya que es deseable que se tenga la posibilidad de asumir la responsabilidad de su vida, de su cuerpo. Para saber cuándo estoy lista para tener contacto sexual con otra persona, propongo reflexionar en torno a las siguientes preguntas.

¿Por qué deseo tener relaciones sexuales?

El acto sexual compartido con otra persona tiene varias potencialidades: puede proporcionar mucha satisfacción, es posible que la comunicación se profundice de manera trascendental y también tener como resultado un embarazo.

En este sistema estar acompañada de un hombre es una manera de adquirir prestigio, a las mujeres desde niñas se nos enseña que una forma de realización personal es tener pareja, estar casadas; eso hace que cuando no se *tiene* a alguien a quien llamamos *novio, pareja o esposo*, sintamos que no estamos completas, cuando en realidad sí lo estamos.

Que nos construyan ese deseo es algo perverso, porque la realización personal no debe estar condicionada a que otra persona desee o no estar conmigo, y porque cada una puede realizarse y sentir placer a través de llevar a cabo múltiples actividades que previamente requieren ser pensadas y soñadas, realizar esfuerzos para estudiar, ser profesionales, lograr autonomía económica, viajar, ser artistas. Hay muchos proyectos que pueden contribuir a hacernos sentir satisfechas en la vida que van más allá de encontrar a alguien. Las mujeres perdemos mucha vida buscando ese ideal de relación.

Dadas las condiciones de poder existentes entre mujeres y hombres en la cultura en la que vivimos, esas potencialidades están encubiertas en lo que conocemos como amor romántico y la entrega sexual se percibe muchas veces como una muestra de ese amor. Entonces vemos que bajo esa máscara, se manipula a muchas jóvenes para que acepten tener relaciones sexuales.

Si las mujeres aprendemos a planificar lo que deseamos vivir en los próximos años, es necesario e importante saber cómo ubicamos nuestra actividad sexual y a la o las personas con las que deseamos compartir esa dimensión, en el marco de mi proyecto personal de vida.

¿Conozco mi cuerpo?

En la dimensión sexual el cuerpo de las mujeres tiene dos capacidades estrechamente vinculadas que necesitamos aprender a diferenciar, una es la capacidad de reproducción biológica de la vida, es decir quedar embarazada y dar a luz una vida humana que requiere cuidado y la otra es la capacidad de erotizarnos, sentir placeres y orgasmos.

En nuestro medio se nos enseña a tener vergüenza de nuestro cuerpo y muchas jóvenes no se han dado la oportunidad de verse desnudas, conocerlo significa observar y acariciarlo.

Si queremos explorar la dimensión erótica sin quedar embarazadas debemos conocer cómo funciona el sistema reproductivo de las mujeres y de los hombres, éste es un conocimiento que se constituye en una responsabilidad que no podemos delegarle a nadie.

Considerando la desinformación que nos rodea se debe tener una actitud de búsqueda especializada; ahora se puede ir al Internet fácilmente y encontrar múltiples páginas, pero ojo, hay que tener criterio para seleccionar aquellas que proporcionan información adecuada y pertinente.

Es básico que apuntemos la fecha en que inicia la menstruación, registrar cuantos días dura y cómo es; si hacemos este ejercicio durante varios meses, sabremos si nuestro período es de 28, 30 o más días y, si además observamos y registramos cómo cambian las características de nuestro moco cervical obtendremos información aproximada de cuándo estamos ovulando y por lo tanto cuándo estamos fértiles.


Si pensamos tener relaciones sexuales y no deseamos quedar embarazadas, debemos identificar cuál es el método anticonceptivo más apropiado para nuestro cuerpo; no todos le sirven a todas. Debemos saber si tenemos tendencia a presión arterial o problemas circulatorios, en este caso las pastillas no son la mejor opción. El problema de tener relaciones sexo-genitales en época del VIH/sida es que siempre existe la posibilidad de que se transmita alguna infección de transmisión sexual. El único método comprobado para prevenir un embarazo con alta efectividad, y al mismo tiempo una infección de transmisión sexual, es el condón o preservativo.

¿Tengo control sobre la situación?

Si voy a compartir mi intimidad con otra persona, debo estar clara que no voy a acceder a tener relaciones sexuales como resultado de que me pidan una prueba de amor, si existe un vínculo respetuoso entre ambas personas esa solicitud no será necesaria.

Si soy la responsable de mi vida y mi cuerpo y sé que el condón es el único método de prevención, otras preguntas ¿estoy lista para adquirirlos, mantenerlos en buenas condiciones y solicitarle al chico que los use?

Si estamos ante un hombre machista, controlador y violento se negará a usarlo, puede insultar, manipular o burlarse y cuestionar el requerimiento o el conocimiento. Si es así, ¿tengo la posibilidad de decirle que mi salud y mi integridad son más importantes que él y sus deseos, aunque me esté derritiendo por sus besos y sus caricias?

Conocerme, saber lo que quiero y participar en el establecimiento de las reglas de un intercambio sexual son algunos de los aspectos a considerar para saber si estamos listas o no para vivir esa dimensión de la vida que -paradójicamente- puede ser tan dolorosa como plenamente satisfactoria. 

Rojo Menstrual

Colectiva Guatemala Menstruante
(No. 184 - noviembre/diciembre 2015)

En la adolescencia nos dijeron muchas cosas sobre nuestra menstruación, probablemente llegaron a nuestro colegio señoritas promocionando marcas de toallas y tampones. Nos dieron una breve charla sobre el ciclo menstrual, que éste dura 28 días en promedio y lo conforman cuatro fases (menstruación, pre-ovulación, ovulación y pre-menstruación). Nos dieron nombres de hormonas y seguramente nos quedamos con varias dudas sobre cómo funcionan, pero antes de que éstas tuvieran respuestas nos dieron una caja con distintas muestras de toallas. Algunas de nuestras compañeras quizás ya las conocían, para otras era la primera vez que las veíamos tan cerca.

Nuestras dudas ya no eran sobre las hormonas y sus nombres raros, queríamos saber cómo colocar y usar las toallas, para qué sirven, cómo saber qué tipo de absorbencia hay que usar y, por supuesto, muchas interrogantes sobre el tampón y la virginidad que no nos animamos a preguntar. Cuando la charla terminó, guardamos rápido en nuestra mochila las muestras para que nuestros compañeros no nos hicieran preguntas incómodas.

Fue una plática muy superficial que nos hizo dar cuenta que aún no comprendíamos del todo el ciclo menstrual. Si fuera otro tema quizás no nos quedaríamos con tantas dudas, levantaríamos la mano y nos animaríamos a preguntar, buscaríamos en nuestro libro de texto e incluso nos acercaríamos a nuestra madre para que nos explicara.

Las malas enseñanzas

El problema con la menstruación es que estamos recibiendo constantemente mensajes negativos que muchas veces llegan a nosotras de forma inconsciente y distorsionan la realidad. Aprendemos que es algo desagradable, incómoda y maloliente, que debemos esconderla y nadie debe enterarse que estamos

en *esos días*, que el dolor es inevitable (a menos que tomes muchas pastillas) y que por lo tanto está bien renegar de ella, maldecirle y desear su ausencia.

Toda esta información nos hace experimentar nuestra primera menstruación (menarquia) con angustia, tener miedo de preguntar y conocer nuestro ciclo, además de vivirla con vergüenza. Crecimos poniéndole otros nombres, escondiéndola y huyendo. En muchos casos ni siquiera tuvimos la oportunidad de que alguien llegara a nuestro colegio a hablarnos sobre el tema, tampoco tuvimos un libro de texto a la mano que pudiera brindarnos información básica. Construimos nuestro concepto a partir de mensajes ambiguos que recibimos de nuestras madres y nuestro entorno social más cercano porque existe una cultura de silencio, no sabemos su nombre ni para qué funciona.

La menstruación huele a sangre, a hierro, y lo que en realidad provoca mal olor son esos productos absorbentes que nos enseñaron como únicas alternativas para nuestro flujo. Es de color rojo y a veces un poco café, aunque sólo vemos anuncios con líquidos azules. Es un proceso natural que ha sucedido a través de toda la historia humana y eso nos conecta más allá de nuestra edad, religión, etnia, etcétera.


Por una menstruación revolucionaria

Hay una forma consciente, profunda y sensible de vivir nuestra menstruación y nuestro ciclo, y ello permite comprendernos a nosotras mismas, conocer nuestra naturaleza cíclica, sanarla y honrarla. Es a través de este autoconocimiento que recuperamos el poder sobre nuestros cuerpos y sexualidades. Tenemos que hablar libremente sobre el ciclo menstrual, compartir nuestras experiencias y sentimientos, y vivirla en comunidad es poderoso y nos une. Si no somos capaces de nombrarla, imposible saber más sobre ella.

Así que necesitamos hablar de la menstruación, llamarla por su nombre siempre, desmitificarla y dignificarla. Esto es posible informándonos y conociendo las alternativas que existen para nuestro flujo, buscando que respeten nuestro cuerpo, nuestro planeta y nuestra propia sangre. Sólo informándonos podemos tomar decisiones conscientes sobre cómo vivirla.

También es necesario compartir con quienes están a nuestro alrededor información real y verídica. Con esto lograremos comprendernos mejor, unirnos más y resignificarnos como seres sangrantes para aceptarnos y amarnos como tales. No te olvides de hablar con hombres y personas que no menstrúan, ya que están menos informados y esto hace que continúen reforzando estigmas y prejuicios. Al explicar y conversar abiertamente sobre el tema crearás un mejor ambiente para ti y para las demás personas menstruantes.

Algunas sugerencias

- Lee sobre los materiales utilizados en la producción de toallas y tampones para conocer el impacto que pueden tener sobre tu cuerpo, tu ciclo, el medio ambiente.
- Investiga sobre otras alternativas que existen para manejar tu flujo menstrual (toallas de tela, esponjas marinas, copas menstruales y sangrado libre).
- Escoge las opciones que creas son mejores para ti y tu flujo. Se vale probar diferentes hasta conocer cuál es tu preferida; la decisión es solamente tuya.
- Lleva un diario o un registro de tu ciclo menstrual. Al inicio de cada entrada apunta la fase en la que te encuentras. Escribe tus emociones más fuertes de cada día, cambios en tu cuerpo, anota si te sientes más cómoda estando sola o en compañía. Conócete en tus cuatro fases, tu propio ciclo.
- Si tienes muchas dudas, pide hablar con una doctora u otra persona experta en el tema. Romper el silencio es el primer paso para visibilizar la menstruación como algo natural y poderoso. 

Bibliografía recomendada:

- Diana Fabianova. *La luna en ti*. Documental sobre la menstruación y estigmas sociales en torno a ella. <https://bit.ly/2Fuz7Qp>
- *Monthlies*. Film enfocado para niñas y adolescentes que todavía no han menstruado. <https://bit.ly/2XvZ3p1>
- Miranda Gray. *Luna Roja*. Los dones del ciclo menstrual. <https://bit.ly/2RwcAr6>
- Calendario Serpiente Lunar. <https://ginecologianatural.wordpress.com/category/serpiente-lunar/>

{ Salud en todos los { sentidos

Esta sección incluye elementos sobre el cuerpo y la salud de las mujeres, qué significa recuperar los sentidos del tacto, el olfato y la vista; la importancia del auto-cuidado y los bemoles de los supuestos cánones de belleza, informaciones relativas a la matriz, al condón y al VIH. Todo ello encaminado a satisfacer curiosidades sobre la exploración, el contacto físico y la protección.



Otras miradas del cuerpo y la salud

Andrea Carrillo Samayoa / laCuerda
(No. 205 - mayo 2018)

Quién no ha padecido un malestar o dolencia y acude sin pensar a *google* para saber qué afección se tiene y por ende qué medicina se puede tomar para mejorar.

Desde la lógica occidental hemos crecido con la idea de que la enfermedad es algo contra lo que hay que luchar y eliminar como una afección puntal, que está aislada del resto del organismo. "... nuestra cultura nos enseña que hay algo malo con el dolor, que hay que drogarlo y evitarlo a toda costa, y los costes son muy elevados", dice la doctora **Christiane Northrup**, en su libro *Cuerpo de Mujer, Sabiduría de Mujer*, al que recurro siempre que me toca abordar esta sección.

En un país con una cosmovisión maya que articula el concepto de salud con elementos físicos, mentales y espirituales, preferimos *googlear* y pagar por medicinas que, en el 2014 tenían un costo 300 por ciento más elevado que en otros países de Centroamérica. Valdría reconocer que desde esa forma de entender el mundo se promueve un abordaje integral que considera varias dimensiones, más allá de presencia o ausencia de enfermedades y que sus prácticas se orientan a interpretar y escuchar el cuerpo, de cara, sobre todo, a la prevención.

Escuchar... el cuerpo

Me gusta leer a **Northrup**, porque me recuerda mucho a la idea de cuidado y salud que tenía mi mamá, que se fiaba siempre de sus libros de medicina oriental y de plantas medicinales. Cuando me dolía la cabeza, antes de imaginar darme una pastilla me decía que pensara por qué tenía dolor "¿ya tomaste agua?", "¿estás preocupada?",...

Northrup en su libro escribe: "Con frecuencia les pido a las mujeres que presten atención a cómo se siente su cuerpo en cada momento. Para sanar el cuerpo, tenemos que volver a entrar en él y experimentarlo. Tenemos que fiarnos de y reconocerle el mérito por su sabiduría innata. No es necesario que sepamos exactamente por qué le ocurre algo para responder a ello... La comprensión viene después de habernos permitido experimentar lo que estamos sintiendo".


Antes, esas preguntas me desesperaban porque sentía que poco ayudaban a quitarme el dolor. Hoy, cuando siento que me estalla la cabeza no salgo corriendo a comprar la pastilla, me tomo el tiempo para sentir lo que estoy sintiendo, me pregunto y me respondo, siguiendo los consejos de mi mamá, y bueno, la mayoría de las veces ha coincidido con deshidratación, y luego de dos vasos de agua, al rato se me quita el dolor.

Mente y cuerpo

"Una cultura que no apoya a las mujeres prepara el camino para los problemas de salud, porque el contexto de la vida de una mujer contribuye enormemente al estado de su salud", señala la autora.

Trascender la división que se hace, desde el punto de vista médico occidental, entre mente y cuerpo, significa, como dice la autora, aprender a vivir plenamente desde el interior "en una cultura que suele negar este modo de ser en el mundo".

No hay que tener ojo clínico para aprender a conocer nuestro propio cuerpo y saber que algunas afecciones podemos curarlas si ponemos atención a lo que sentimos y a cómo estamos viviendo.

Conviene pues considerar las distintas visiones que privan sobre el cuerpo y la salud, en un sistema que pone énfasis en la dependencia de otro, para estar bien. En este sentido, **Northrup** hace un buen esquema, que permite ver cómo desde otra perspectiva, puede comprenderse que no se trata de comprar una solución para "estar bien", tiene que ver, sobre todo, con "identificar la experiencia del momento, ponerle nombre y permitirse sentirla en su totalidad, emocional, espiritual y físicamente", ese es, según Northrup, un primer paso para el cambio positivo en la vida y la salud. 

Mirarnos desde dentro

Andrea Carrillo Samayoa / laCuerda
(No. 194 - octubre 2016)

En qué momento de la vida comenzaron a decirnos que lo que nos sale de las entrañas, por los poros o de cada uno de los orificios que tenemos, no se ve, no se huele y menos se toca. Alguien se ha preguntado ¿cuándo y por qué fue que empezó a sentir un poco de asco o repulsión total por esos fluidos o sustancias que salen del cuerpo?

Cinco palabras, repetidas constantemente sobre todo a temprana edad, bastan para ahogar nuestro sentido de exploración: *Sáquese el dedo de ahí*, lo dicen con tal contundencia y tono amenazante que lo sacamos de donde lo tengamos en ese momento y a veces, para siempre.

Lo que sale del cuerpo tiene una razón, pero como poco nos han permitido y enseñado a conocer nuestros cuerpos, raras veces prestamos atención a esto, y por el contrario compramos productos que quitan olores, colores o hasta impiden que salga lo que naturalmente tiene que fluir.

Abordamos este tema en esta sección porque concebimos la sexualidad más allá de las prácticas sexuales o la genitalidad. Ésta en un sentido amplio y desde las miradas feministas, también se relaciona intrínsecamente con el bienestar mental, emocional y físico de nuestros cuerpos.

Dado que, tal y como menciona la feminista chilena **Margarita Pisano**, la sexualidad es algo que las mujeres *no hemos creado o recreado debido a que vivimos en una suerte de expropiación de la vida, del cuerpo y de la sexualidad*, desde los feminismos nos negamos a dejar que los otros ejerzan control y dominación sobre nuestros cuerpos. Reivindicar la libertad y la autonomía pasa por tener nosotras la decisión y el control.

Recuperar los sentidos del tacto, olfato y vista

No desde siempre hemos hecho caso omiso de los fluidos, pero con el tiempo, con la llegada de la medicina moderna, la influencia de los medios y empresas farmacéuticas, hemos dejado en manos de otros, nuestro bienestar y salud.

En las antiguas civilizaciones, griega y romana, fue la teoría humoral el referente para conocer el funcionamiento del cuerpo humano. Ésta parte de la idea que las personas estamos compuestas por cuatro humores (líquidos): bilis amarilla, bilis negra, flema y sangre, cuya consistencia, color u olor puede revelar nuestro estado físico.

Para la cultura china, los fluidos corporales se dividen en *Jin/ye*, excepto la sangre que se denomina *xue*. Los *jin* son los más ligeros y claros y cumplen con la función de hidratar músculos, pelo, piel, orejas, boca, nariz y cada uno de los orificios naturales que tenemos. Los *ye* son los más espesos y existen para nutrir los órganos y las entrañas así como lubricar las articulaciones. En relación con los órganos, los *Jin/ye* son: saliva y excreciones (bazo), mocos (pulmón), sudor (corazón), orina (riñón) y lágrimas (hígado).

Sin duda prestar atención y acercarnos (ver, oler y tocar) con las sustancias que nos salen de dentro, nos permite tener contacto con nuestro cuerpo y sobre todo asumir una mayor responsabilidad sobre nuestra salud.

Esto no sustituye la necesidad de que una persona especialista nos revise periódicamente o cuando sintamos alguna dolencia o malestar, pero podemos monitorearnos nosotras y nosotros mismos para estar más pendientes de que lo nos pasa o lo que nos pueda estar haciendo falta para estar en óptimas condiciones.


Un cambio en el color de la orina, en la consistencia de las heces, un olor extraño en la sangre de la menstruación o la falta de algún líquido, por ejemplo, puede revelarnos mucho sobre el comportamiento del cuerpo.

Qué nos dicen las sustancias...

- La tonalidad del pipí tiende a variar de amarillo claro a más oscuro. Si tiene un color bien clarito quiere decir que estamos hidratadas, ahora si se torna oscuro o marrón quiere decir que al riñón le hace falta agua.
- La escala de heces de Bristol, clasifica la caca en siete grupos y puede ayudarnos a detectar cómo están nuestros intestinos. Por ejemplo, cuando son trozos duros y separados, que duele cuando

salen, significa que hay deshidratación, una dieta pobre en fibra y estreñimiento. Cuando tiene una consistencia blanda o pastosa, es síntoma de una posible diarrea o de que no se fue al baño cuando tocaba ir. Cuando tiene forma de serpiente, lisa y blanda, significa que estamos defecando como se debe.

- La función de las flemas es mantener la humedad y limpieza de las vías respiratorias. Cuando es amarilla quiere decir que el sistema está atacando adecuadamente una pequeña infección. Cuando es amarilla oscura hay una pequeña infección bacteriana en las vías respiratorias inferiores (laringe, tráquea, bronquios, pulmones y diafragma). Si su color es verdoso y está acompañada de una tos intensa, probablemente pueda ser una bronquitis.
- Es importante prestar atención al color y cantidad de mocos que se producen en la nariz, porque cuando hay mucha mucosidad en las vías respiratorias es síntoma de enfermedades comunes.
- La humedad que aparece en nuestros genitales durante el juego sexual, es señal de excitación, este líquido puede ser abundante o no, y es una mezcla de fluido prostático, glucosa y restos de orina.
- Las secreciones vaginales son normales y muchas veces reflejan las etapas del ciclo menstrual, no obstante algunas pueden ser resultado de infecciones y enfermedades. Cuando la secreción es transparente y elástica quiere decir que estamos en el periodo de ovulación. Si es blanca y espesa probablemente se deba a una candidiasis (infección vaginal e inflamación del cérvix); si hay mal olor y pus puede tratarse de clamidia (enfermedad de transmisión sexual que afecta el aparato reproductor).

Observándonos detenidamente, revisando esas sustancias que salen de nuestro cuerpo, consultando información y con la ayuda de Internet, podemos llevar un control sobre nosotras, sobre cómo está funcionando nuestro cuerpo y sobre qué nos pueda hacer falta para tener una vida saludable. 

Para evitar la vergüenza

Andrea Carrillo Samayoa / laCuerda
(No. 199 - agosto / septiembre 2017)

Había quedado de juntarme con una persona en un café del centro de la ciudad capital, para hacerle una entrevista que nada tenía que ver con esta página. Llegué un poco antes y me senté en la primera mesa que encontré desocupada. En la mesa de al lado, un grupo de mujeres jóvenes no paraba de hablar.

Una de ellas hacía alarde de una crema buenísima que acaba de comprar para quitar la celulitis. Y bueno, como quedaba un rato para que llegara mi entrevistada y a cierta edad hay que empezar a preocuparse del tema, pues decidí prestar atención a la conversación. En 15 minutos intercambiaron información de cremas, tintes, planchas de pelo, ungüentos para quitar machas de la piel... ya empezaba a aburrirme, cuando de repente la plática pasó de productos de belleza a detalles de sus experiencias sexuales.

En otros 10 minutos mostraron tener conocimientos en la temática, comentaron sobre posiciones, condones, juguetes, lubricantes; hubo risas tímidas y caras de asombro, pero la mesa se inundó de un silencio total cuando una de ellas quiso hablar del sexo anal. Luego de unos segundos en los que nadie dijo nada, alguna exclamó *-ya vas a empezar con tus cosas* **Regina**, *eso sí ya no-*, la plática de nuevo dio un giro, llegó mi entrevistada y ya no me enteré de más.

Más cuidado y menos belleza

Es poco común que en una conversación casual se hable de la limpieza y el sexo anal, quizá porque la vergüenza puede más. El ano es un canal que mide alrededor de 15 a 20 centímetros, es un orificio por el que ciertamente se expulsan los desechos digestivos del cuerpo, pero también se considera un órgano sexual, dado que es una zona erógena (parte del cuerpo cuyo estímulo tiene como fin la excitación sexual) con muchas terminaciones nerviosas que pueden ser estimuladas. Para algunas personas, el sexo anal es una práctica común y una forma más de experimentar y alcanzar placer; para otras es una aberración.

Parece mentira, pero por Internet circula un sinfín de información, ésta va desde cómo mantener la higiene anal, independientemente se tengan o no relaciones por esa vía, hasta técnicas cosméticas, por llamarlo de alguna manera; por ejemplo, hay consejos para la depilación y blanqueamiento del área en cuestión. Sí, hay quienes se blanquean el ano, el procedimiento se llama porcelanización y consiste en someterse a una serie de sesiones para la eliminación de las células muertas, aplica para otras partes del cuerpo también; es una especie de *peeling* que se utiliza para eliminar el tono oscuro que con los años va adquiriendo el ano, producto del proceso de defecación, diarreas, estreñimiento...

Existen técnicas para afeitar, recortar o depilar los vellos perianales, la más conocida y utilizada es la llamada depilación brasileña. Cabe mencionar que este tipo de vellos se desarrollan más en el hombre que en la mujer, dado que los folículos del vello púbico responden principalmente al aumento de las hormonas sexuales masculinas (testosterona y derivados). Y bueno, no hay que dejar de mencionar que hay personas que optan por ponerse algún tipo de arete porque consideran provoca mayor placer, aunque esto puede ocasionar problemas anales y dificultades para mantener la limpieza necesaria.

En el caso de iniciar relaciones anales o incluso para quienes ya las practican, no está de más mencionar algunas sugerencias de limpieza para mantener la higiene, evitar algún tipo de enfermedad de transmisión sexual y disfrutar de la aventura.


Cero enfermedades y accidentes

Algunas de las prácticas sexuales que se relacionan con el ano son: la masturbación anal, el masaje prostático, el famoso beso negro (que formalmente se llama anilingus y se refiere al contacto de la boca con el ano) y el coito anal (introducción del pene o consolador en el ano).

Dado que dentro y alrededor del ano hay presencia de múltiples parásitos, virus y bacterias, se corre el riesgo de adquirir muy fácilmente infecciones y enfermedades (por ejemplo hepatitis B, VIH, clamidia, gonorrea, sífilis, por mencionar algunas), por tanto, la primera recomendación es la utilización del condón, sobre todo si habrá contacto del pene y de la boca.

Previo a la penetración se sugiere usar alguna técnica de dilatación para lograr comodidad y puesto que no es una zona que posea lubricación propia, se aconseja utilizar algún tipo de lubricante para evitar cualquier situación dolorosa.

Para la higiene en general lo más conocido y común es la utilización de papel higiénico para asear la parte exterior, sobre todo después del acto de defecar, pero recomiendan también enjuagues de agua y jabón para una mejor limpieza. Independientemente de si se practica sexo anal, es adecuado utilizar enemas cada cierto tiempo. Hay muchos tipos, puede usarse el que sea más cómodo pero antes es importante usar un lubricante (mejor si es de agua), utilizar agua potable, preferiblemente tibia, estar en estado relajado y adoptar una postura agradable. El uso de enemas permite tener el área rectal limpia y si se tienen prácticas anales se reduce el riesgo de algún accidente relacionado con las heces.

Información hay mucha más, basta con poner palabras relacionadas en el buscador y listo, aparece una buena cantidad de páginas con datos y explicaciones. Esto es una breve exposición de algunos detalles que pueden servir para que el grupo de amigas de **Regina**, y otras más, se animen a hablar del tema si tienen algún interés en profundizar al respecto. 

Autocuidadolésbico

Patricia Karina Vergara Sánchez / Lesbofeminista, doctorante en Ciencias en Salud Colectiva
(No. 182 - septiembre 2015)

Mujeres lesbianas y heterosexuales por igual requerimos atender nuestra salud ginecológica pues poseemos en común mamas, vulvas y vaginas; virus, bacterias y procesos fisiológicos que alteran a unos y otros órganos no discriminan, nos afectan a todas. Es importante señalar lo que pasa cuando las lesbianas asistimos a los consultorios ginecológicos de la biomedicina porque ocurre un desencuentro entre quien solicita ser atendida y el saber médico construido por y para la heterosexualidad.

La forma en que está diseñada la atención ginecológica espera a una mujer cuya sexualidad muy probablemente sea coital, con necesidades de prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y de control de la concepción. En cambio, cuando una mujer enuncia que con mayor frecuencia su actividad sexual es con otras de cuerpo sexuado femenino, pone en tensión el biologismo imperante en la biomedicina sobre lo que deben ser y para qué sirven los cuerpos de las mujeres.

Las prácticas sexuales lesbianas no son necesariamente coitales, muy probablemente no estén interesadas en la reproducción ni en métodos anticonceptivos; incluso, puede ocurrir que el diseño de la exploración ginecológica no responda a sus necesidades cuando nunca ha sido penetrada o no desea ser penetrada con el espéculo.

Desconocidas como sujetos de atención

La consecuencia de que la ginecología biomédica desconozca a las lesbianas como sujetas de atención alude a una maternidad obligatoria, se invisibiliza a la pareja o parejas, hay desconocimiento de prácticas sexuales y por lo tanto de métodos de prevención de ITS, se dan hasta verbalizaciones y discursos discriminatorios que violentan la intimidad, hay casos en los que han ocurrido manipulaciones violentas durante la exploración y violencias sexuales. Por ello, es comprensible que las lesbianas estén alejadas del consultorio ginecológico y de pruebas diagnósticas como *Papanicolaou*, colposcopia y mastografías.

Esta invisibilidad puede afectar el acceso a una atención y prevención adecuada de padecimientos específicos. Por ejemplo, el cáncer de mama es el que más vidas se cobra entre las mujeres del continente, según cifras de la Organización Panamericana de Salud (OPS), pero no sabemos cuántas de estas muertes son de lesbianas, lo que sí sabemos es que factores de riesgo asociados con estos tipos de cáncer son: haber amamantado con menor frecuencia que las heterosexuales, las ITS no atendidas y el menor número de pruebas diagnósticas.

Entonces, existe una razonable sospecha de que las lesbianas estamos en grupos de riesgo sobre los que no se ha trabajado integralmente para el cuidado de nuestra salud y es muy lamentable si consideramos que el cáncer de mama es una enfermedad que registra un 98 por ciento de supervivencia si se detecta a tiempo. Pensemos en este mismo fenómeno cómo se repite respecto al cáncer cérvico-uterino, al de ovarios, a las consecuencias de ITS, a la incidencia de Virus del Papiloma Humano (VPH), a otros padecimientos. El costo de la invisibilidad es muy alto.

Propuestas e implicaciones económicas

Ante estos problemas, desde hace unos diez años aproximadamente, grupos lésbicos del Abya Yala (Argentina, Chile, Brasil) vienen proponiendo campañas y talleres de sensibilización al personal que trabaja en salud, pero la incidencia de este trabajo apenas despunta.

Al mismo tiempo, han surgido propuestas de espacios específicos para la atención de la salud de lesbianas y otros disidentes sexuales. Pero es mero paliativo al problema, que además se encarga de construir la diferencia, de normar y determinar cuáles son los espacios para lo *diverso* dejando establecido el binomio de la normalidad/anormalidad, construyen lo que es el otro (*la otra*).

Hay también una implicación económica de la propuesta que no puede ser retomada por los servicios de salud pública de presupuestos cada vez más recortados en las políticas nacionales. Se construye un nicho más de mercado para los que son privilegiados de clase LGBT, del *mercado rosa*. El diseño de una atención *específica* o *especializada* está en íntima relación con la voraz privatización actual de la medicina y tiene implicaciones clasistas y racistas respecto a quienes no pueden pagar esa atención. Aquí subyace un conflicto irresuelto:


No hay en general una atención que considere la subjetividad lésbica y leerla, como *especificidades* no necesariamente garantiza un resultado en cuanto a la calidad, calidez o dignidad de la atención. Mientras tanto, los padecimientos ginecológicos, el VPH, cáncer, ITS y otros, siguen siendo un fantasma que ronda la cuerpa de las lesbianas. Este sigue siendo el centro de la cuestión, la vida y la salud se encuentran en ese nudo.

Autocuidado y cuidado de las demás

Es preciso asumir que las lesbianas necesitamos cuidar de nuestra salud ginecológica, que somos vulnerables a ITS y que a veces nuestras cuerpas necesitan acompañamiento en sus procesos de salud/enfermedad y ciclos de vida. Es necesario informarnos y comenzar a construir modos de erotismo y sexualidad que

impliquen el autocuidado y el cuidado de las demás. Usar métodos de protección como guantes de látex, diques dentales, plástico adherible, precauciones que eviten el contacto de secreciones orales, vaginales y anales.

Es posible que nos apropiemos de nuestras cuerpos autoexplorándonos y aprendiendo a leer sus manifestaciones de procesos de salud/enfermedad, acercarnos a los espacios de ginecología autogestiva que están generando ya diversas colectivas lésbicas del continente.

Igualmente, buscar aliadas médicas, ginecólogas, enfermeras que puedan ayudarnos a construir espacios menos hostiles en la biomedicina y compartir con otras los espacios generados. La tarea es ardua. Nadie va a cuidar de nosotras si no comenzamos a hacerlo nosotras mismas. 

Documentos recomendables:

<https://bit.ly/2X0KHsc>

<https://bit.ly/2YcOG6G>

<https://bit.ly/2J8fLLB>

¿Qué es la matriz?, ¿cómo funciona?

Karla Bezares / Médica guatemalteca
(No. 195 - noviembre/diciembre 2016)

El útero, también denominado matriz, es el mayor de los órganos del aparato reproductor femenino. Es un órgano muscular, hueco, en forma de pera, situado en la pelvis de la mujer que, se apoya sobre la vejiga urinaria por delante, estando el recto por detrás.

La función principal del útero es recibir al cigoto para su implantación y nutrición, por medio de vasos sanguíneos. El óvulo fertilizado se convierte luego en un embrión que se desarrolla en un feto.

La matriz consta de un cuerpo, una base o fondo, un cuello o cérvix y una boca. Está conectado con la vagina por medio del cérvix; en cada uno de sus lados hay un ovario que produce óvulos que llegan a él a través de las trompas de Falopio. Mide unos 7 cm de longitud, 5 cm de ancho. El útero está formado por tres capas o tunicas:

- Serosa o perimetrio
- Miometrio, formado principalmente por tejido muscular liso
- Endometrio es un revestimiento de material glandular blando que durante la ovulación se hace más denso, momento en el cual está listo para recibir un óvulo fecundado. Si no se produce la fecundación, este revestimiento se expulsa durante la menstruación. Es la porción que se descama durante la menstruación a lo largo de los años fértiles de la mujer.

Ciclo menstrual

Puede dividirse en cuatro fases:

- Ovulatoria (el ovario desprende un óvulo maduro)
- Premenstrual (bajan los niveles de estrógenos y progesterona)
- Menstrual (la matriz se desprende de su revestimiento)
- Preovulatoria (los folículos ováricos maduran)

Ovulación: Corresponde con los días previos y posteriores al momento en el que la mujer ovula. Es el único momento en el que es realmente fértil, en el que podría quedar embarazada.

Pre-menstruación: Días previos a la menstruación y posteriores a la fase de la ovulación. Es una fase de preparación.

Menstruación: Con una duración de dos a siete días en ciclos de 21 a 35 días, si se encuentra dentro de estos rangos se le puede considerar normal.

Pre-ovulación: Corresponde con los días posteriores a la menstruación y anteriores a la ovulación. Es una fase de transición entre la menstruación y la ovulación.

Ciencia de la mujer

La ciencia encargada del estudio de la mujer es la Ginecología (del griego *gynaika*, mujer), y en medicina hace referencia a la especialidad médica y quirúrgica que trata las enfermedades del sistema reproductor femenino (útero, vagina y ovarios). La matriz es, en ocasiones, tratada como fuente de los padecimientos que se manifiestan en otras partes del cuerpo.

El examen ginecológico siempre se ha considerado mucho más íntimo que un examen físico de rutina. Requiere de instrumentos como el espéculo que puede ser de metal quirúrgico esterilizado o descartable; siendo el segundo más cómodo para las mujeres. Éste permite retraer los tejidos vaginales para explorar el cuello uterino.

La importancia de realizar un examen ginecológico como mínimo una vez cada año es que sirve como método de detección temprana para el cáncer de cuello o cérvix, que en Guatemala es la primera causa de mortalidad por cáncer en las mujeres. Debe realizarse a partir del primer año después de iniciada la vida sexual, y tiene un valor predictivo negativo, esto significa que entre más veces el examen sea negativo, es mayor la certeza de no tener cáncer del cuello del útero o la matriz.

Mujeres y hombres ginecólogos atienden principalmente aspectos relacionados con:

- Cáncer y enfermedades pre-cancerosas de los órganos reproductivos
- Incontinencia urinaria
- Amenorrea (períodos menstruales ausentes después de los 17 años de edad o durante tres meses o más sin estar embarazada)
- Dismenorrea (períodos menstruales dolorosos)
- Infertilidad
- Menorragia (períodos menstruales anormalmente abundantes)
- Climaterio y menopausia
- Infecciones de transmisión sexual.

Algunas sugerencias

Entre las recomendaciones más importantes destaca realizarse un examen citológico cada año (*Papanicolaou*) -de manera ininterrumpida- o inspección visual con ácido acético (IVAA), una prueba barata y sencilla que se ha convertido en una política de salud pública para los lugares con servicios de salud de difícil acceso.

La colposcopia es una exploración visual del conducto vaginal y del cuello del útero mediante un aparato óptico que amplía las imágenes. La toma de biopsia no siempre es necesaria, por tanto, se sugiere consultar a una persona especialista previo a la realización de la misma.

No se recomienda el uso de duchas vaginales como prevención y/o tratamiento de infecciones vaginales, las cuales deben ser tratadas antes de realizarse el *Papanicolaou* o posterior a un resultado con cambios inflamatorios.

El uso de un dispositivo intrauterino puede dar como resultado en el *Papanicolaou* cambios inflamatorios.

Con respecto a la histerectomía (procedimiento de quitar el útero) no siempre es necesaria, para tomar esa decisión se requiere una evaluación minuciosa individual.

El condón: placer sin preocupación

María Dolores Marroquín / laCuerda
(No. 178 - mayo 2015)

El condón es una funda muy fina y elástica, hecha de látex u otra materia similar; sirve para impedir que la mujer quede embarazada y prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual durante el coito en parejas heterosexuales, lésbicas y homosexuales.

Existe el protector para mujeres que es una funda blanda pero resistente, hecha de poliuretano transparente, con dos anillos de plástico, uno en cada extremo. El anillo del extremo cerrado debido a

su tamaño más pequeño, se usa para facilitar la inserción y mantenerlo pegado al cuello uterino, el del extremo abierto es más ancho y permanece fuera de la vagina, cubriendo los genitales externos.

El más común y accesible en precio es el condón para hombres, que es el que cubre el pene y recoge el semen y líquidos seminales.

Es protección

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, cada año se producen alrededor de 448 millones de infecciones de transmisión sexual curables, como sífilis, gonorrea, clamidiasis y tricomoniasis en personas sexualmente activas. Más del 80 por ciento de las infecciones por VIH se transmiten por vía sexual. Las prácticas sexuales descuidadas dan lugar cada año a unos 80 millones de embarazos no deseados.

Frente a estos riesgos para la salud, el condón (método de barrera) crea protección para que los fluidos de un cuerpo no se mezclen con la piel ni los fluidos del otro cuerpo.

NO es comer dulce con papel

Este es uno de los pretextos más frecuentes para rechazar el uso del condón. También se dice que es como meter mano con guante, que no se siente lo mismo, que molesta, lastima o interrumpe el proceso de excitación sexual.

Hablemos claro: nos han enseñado que tener relaciones sexuales es que los hombres penetren, eyaculen y ya. Por supuesto que desde ese conocimiento, el uso del condón es sólo un estorbo. Pero imaginen que colocarlo es parte del juego sexual, ello implica un proceso de caricias y estimulación mutua, se pone con la boca o las manos de la pareja, así se lleva el retozo a otros niveles, en los que puede o no darse la penetración.

Hay condones de sabores (menta, fresa, chocolate, etc.), con texturas, diseños y colores diferentes. Eso hace que el juego sea más divertido y estimulante para la vista, el tacto y el gusto. Son baratos, hay en centros de salud, se compran en farmacias o centros de ventas sin receta médica. Por lo tanto, son accesibles casi las 24 horas, no tienen efectos secundarios y son fáciles de desechar.

Dato importante: usar condón de látex con lubricante con base de agua, produce menos alergias y molestias.

Uso correcto

Se recomienda atender cuidadosamente las siguientes recomendaciones:

- Utilizar un preservativo nuevo por cada acto sexual.
- Verificar que la fecha de fabricación no supere los cinco años.
- Leer las instrucciones para su colocación antes de iniciar el juego sexual.
- Lavar las manos cuidadosamente con agua y jabón.
- Usar este método siempre desde el comienzo del juego erótico o contacto sexual.
- Sacarlo de su envoltura con cuidado.
- Antes de ponerlo, hay que quitar el aire que pueda existir dentro del condón; para esto se debe presionar el reservorio (la punta donde se acumulará el semen).
- Poner el preservativo inmediatamente después de abrir el envase.
- Colocarlo siempre cuando el pene está bien erecto.
- Tomar la base entre los dedos y desenrollarlo suavemente hasta la base del pene, cubriendo su totalidad.
- Tras la eyaculación, debe retirarse lentamente antes de que haya desaparecido totalmente la erección.
- Sujetarlo firmemente por su base para evitar la salida de semen, hacer un nudo y desecharlo.
- Al finalizar, envolverlo en papel higiénico y tirarlo a la basura, nunca a la taza del inodoro.

Para mujeres que usan condón femenino:

- Estar en una posición cómoda para la colocación, puede ser sentada o acostada.
- Tomar el extremo cerrado con los dedos índice, medio y pulgar, aplastando el anillo como si se formara la figura de un número ocho para poder insertarlo en la vagina.
- Asegurarse que el anillo interno quede colocado a una profundidad de cinco centímetros aproximadamente dentro de la vagina.


- El extremo abierto debe quedar por fuera de la vagina, cubriendo los genitales externos (vulva).
- Se puede colocar hasta ocho horas antes de tener una relación sexual.
- Debe quitarse inmediatamente después de la relación sexual, tomando el aro externo con cuidado de no derramar el semen, girar tres veces y jalarlo hacia afuera.

A usar el condón y disfrutar

Chicos: la salud sexual es responsabilidad de quienes intervienen en el acto sexual, dejen el machismo a un lado y disfruten de todo su cuerpo, no sólo de penetrar. Prueben y verán cómo es más placentero darse el chance de sentir cosquillas por todos lados y cómo disfrutan más del acto sexual.

Chicas: andar con un condón en la bolsa y usarlo adecuadamente es una medida para protegernos a nosotras mismas. No le teman al qué dirán. Es mejor considerar los efectos de tener relaciones sexuales sin protección. Si el chico no quiere ponérselo, pues entonces no se arriesguen. Más vale una ducha fría o satisfacernos nosotras mismas, que arriesgarse a una infección de transmisión sexual o a un embarazo no deseado. En muchas ocasiones nos toca a nosotras solas decidir qué hacer si esto ocurre, lo cual implica dinero, tiempo y a veces hasta la vida.

Historia del condón

- Una tripa de animal anudada en un extremo fue uno de los primeros prototipos usado por los egipcios desde el año 1000 A.C.
- Gabrielle Fallopius en 1523 le dio un uso profiláctico, diseñó una envoltura hecha de lino y fue ensayada con mil 100 hombres, ninguno se infectó con sífilis.
- En 1766 muchos comercios publicaban panfletos y anuncios sobre su utilidad como profiláctico y anticonceptivo.
- En el siglo XIX los japoneses usaban el *Kawagata* o *Kyotai*, hecho de cuero fino. *El Kabutogata* era otra variante realizada del caparazón de tortuga o de marfil.
- En 1840 el condón de goma fue desarrollado al poco tiempo de la creación del caucho vulcanizado.
- En 1930 inicia la fabricación líquida del látex, la base para la fabricación de los preservativos hasta hoy.
- En 1993 surge el condón femenino. 

Fuentes consultadas:

<https://bit.ly/2KxbQkQ>

<https://bit.ly/2RwqAkM>

El VIH no me quitará las ganas...

María Dolores Marroquín y Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda

(No. 202 - febrero 2018)

La sexualidad genera curiosidad por el cuerpo, combinada con la necesidad humana de buscar contacto físico y afecto. En nuestro contexto, tan cargado de desinformación y mojigatería, la posibilidad de satisfacer estas necesidades se complica cuando sos una persona cero positiva o te gusta alguien con ese diagnóstico.

Interpretaciones y medidas

Nuestro cuerpo cuenta con un sistema inmunológico que tiene el objetivo de proporcionar el microambiente para la formación y maduración de linfocitos, las células encargadas de defendernos de virus, toxinas, bacterias, hongos o células. En los adultos, la médula ósea es la responsable de madurar los linfocitos. Ésta es un tejido esponjoso que se encuentra en el interior de huesos como las crestas ilíacas, el esternón y los huesos del cráneo.

Además, contamos con los ganglios linfáticos, racimos repartidos por todo el cuerpo que actúan como filtros para capturar antígenos; las amígdalas, situadas en la faringe, protegen las vías respiratorias;

el bazo, del lado izquierdo en la cavidad abdominal, y otros tejidos que recubren las mucosas del intestino y las vías respiratorias. Este sistema al que llamamos linfático, se articula con el timo, una glándula endocrina ubicada atrás del esternón que madura los linfocitos T CD4, células que ayudan a coordinar la respuesta inmunitaria al estimular otras células inmunitarias (macrófagos, linfocitos B y linfocitos T CD8).

La medicina alópata u occidental, hasta el momento ha determinado que cuando el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) entra a nuestro torrente sanguíneo éste se dirige a tus linfocitos T CD4, transformando su ADN y afectando todo tu sistema inmunológico, provocando que se debiliten las barreras de tu cuerpo a los distintos patógenos. Desde este punto de vista, la medicina occidental busca eliminar los factores que la causan, recomendando los antirretrovirales.

Gracias a otras perspectivas, como la Medicina Tradicional China, que concibe al cuerpo como un laboratorio en el que la nutrición, pensamientos y emociones están integradas en un equilibrio, ahora sabemos que el timo es la sede de la energía: la crea en forma de entusiasmo y proporciona fuerza y energía para aprender; crece con la alegría y decrece con la tristeza.

Al considerar al cuerpo humano como un sistema de flujos de energía, los tratamientos a personas diagnosticadas con VIH se orientan a equilibrar el balance energético y a fortalecer el sistema inmunológico. Se utiliza la acupuntura para estimular puntos específicos del cuerpo, la fitoterapia, que contribuye a reducir los efectos secundarios de los antirretrovirales como náuseas o dolores de cabeza y las meditaciones que incluyen brindarle una sonrisa al timo con pensamientos positivos, lo cual provoca su activación.

Para la doctora **Christiane Northrup**, la existencia y crecimiento del VIH/Sida es la expresión de la crisis inmunológica del planeta, no sólo de las personas sino de la tierra y todos los elementos de la naturaleza, esto por la sobre exposición a múltiples contaminantes. Las últimas décadas de esta condición han generado el nacimiento de personas diagnosticadas cero positivas, personas adultas y muchas jóvenes que hoy se sienten temerosas o con la inquietud de cómo vivir su sexualidad. Por eso hoy quisimos dar estas recomendaciones para sacar del silencio esta realidad.

Tengo VIH y se me mueven las hormonas


Como la mayoría de las personas, cuando vemos a alguien que nos atrae o con quien nos sentimos a gusto, la necesidad del contacto físico se va desarrollando y podemos encontrarnos en la intrínquis de qué hacer. Aquí van algunas sugerencias, esperando que te ayuden:

- Sos un ser único, bello y merecedor de cariño. Esta verdad tenés que repetirla todos los días en todo momento. El hecho de que vivás con una condición de cero positivo, sólo es una de tus características, que como cualquier otra, debe ser tratada con ciertos cuidados.
- Es importante que cuidés y conozcás tu cuerpo, que sepás qué te gusta, qué te desagrada y que tengás la madurez para exigir protección en cualquier relación sexo genital.
- Ya que tu condición podría afectar a la persona con la que tengás relaciones sexo genitales, hay que hablar de ello. Es importante que lo contés y que conjuntamente se informen sobre esta condición, para tomar precauciones.
- Al tener relaciones sexo genitales, lo importante es expresar ese deseo que tenés, por ello el juego es SUPER importante, la penetración llegará y en ella siempre condón habrá. Pero no olvidés que el sexo te invita a utilizar todo tu cuerpo, así que recomendamos usar condón o protectores de latex al tener sexo oral.

Se me mueven las ganas con alguien que tiene VIH

Hay mucha ignorancia sobre el VIH/Sida y esto genera miedos y comportamientos tontos hacia personas que viven con esta condición. Pero la química y el amor no se fijan en estos detalles. Por eso, para aliviar la carga aquí te ponemos unos consejillos, con la gana de apoyar:

- Informate sobre el VIH/Sida. Esta condición NO te impide tener sexo con alguien diagnosticado como cero positivo. Hay muchas formas de prevenir un contagio.
- Cuando te encuentrés con esa persona, hacele saber tus gustos. Disfrutá de todo tu cuerpo y no te centrés en la penetración.

- Si hay sexo oral y penetración, siempre debe haber condón y protector de latex, para evitar el contagio a través de los fluidos vaginales, semen o del contacto con heridas en las encías, boca, manos u otras partes del cuerpo.
- Recordá que el objetivo es el disfrute y mientras más natural sea la incorporación de los protectores a tu relación, con más seguridad le entrarás al placer. 

Sin pelos en la lengua, pero ¿con pelos en otras partes?

María Dolores Marroquín / laCuerda
(No. 167 - julio/agosto 2013)

Los pelos, tan desagradables para algunas personas y tan inadvertidos para otras, son el punto de discusión en este artículo. Y es que hay mucho qué hablar sobre ellos. Hay cremas, lociones, depilaciones láser, rasuradoras de muchas marcas, empresas de belleza y debates políticos en las redes sociales sobre los pelos y su significado, particularmente para las mujeres. Demos un vistazo sobre las discusiones que hay.

¿Para qué sirven?

En general los cuerpos humanos están cubiertos de pelos y vellos, desde la cabeza hasta los pies. El cabello tiene la función de proteger la cabeza, particularmente el cerebro, por eso es más abundante que en otras partes del cuerpo. Según la cosmovisión maya, el cabello también tiene la función de ser como un lazo que nos conecta con el cosmos, una especie de antena que transmite y capta energía vital.

En el rostro hay distintos vellos. Las cejas sirven para que el sudor no entre en los ojos limitando la visión; las pestañas son para proteger los ojos contra el polvo y cualquier otra basura pequeña. El bigote y la barba han ido modificándose genéticamente conforme transcurren los años. Algunas teorías dicen que servían para mantener el rostro protegido del frío y ataques de animales. Los vellos de la nariz y los más pequeños de las orejas tienen la función de frenar la entrada de bichos, polvo y otras cosas que pueden enfermarnos.

Los de las piernas y brazos sirven para resguardar la piel del frío. Tienen la función de aislar la piel del sol y convertirse en un colchón que protege de lo que hay en el ambiente para que no se irrite. Por esa razón en las axilas y el área genital son más largos y abundantes.

El vello genital, en el caso de las mujeres, tiene varias funciones: proteger la vulva, acumulando la humedad provocada por el calor concentrado en esta área encerrada y luego evaporarla para evitar irritaciones; acumular el olor que desprenden las glándulas apócrinas, responsables de fabricar y liberar las feromonas, sustancias emitidas por el cuerpo que despiertan el gusto y la atracción sexual.

¿Por qué rasurarse o depilarse?

Al preguntar las razones, hay quienes lo hacen porque lo consideran higiénico, piensan que tener vellos les provoca malos olores y deciden eliminarlos para no acumularlos. Otras personas sienten que los pelos son de mal gusto y no les agradan, así que simplemente se los quitan para no verlos ni sentirlos.

Lo más común es encontrar que las mujeres se rasuran las axilas o las piernas, otras la línea del bikini, las cejas, el bigote o bien se depilan áreas cercanas al ano y al ombligo. Algunas se quitan los pelos de la vulva porque dicen que sentir la piel sin vellos potencia las sensaciones y disfrutan más de las relaciones erótico-sexuales y la masturbación.

Muchas veces se hace porque así lo dicta la moda, a través de distintos medios que imponen estereotipos de cuerpos delgados, lampiños, blancos-bronceados. Hay toda una industria que promueve la depilación y los cuerpos rasurados como sinónimo de belleza, tersura, *sexapil*.

¿Por qué no quitárselos?

Algunas dicen que *si los pelos están allí es porque tienen una función, entonces lo correcto es no rasurarse ni depilarse, porque eso de quitarse los pelos del cuerpo responde a imposiciones del mercado o mandatos patriarcales que ponen los cuerpos de las mujeres al servicio o gusto de los otros* (maridos, novias, novios o convivientes, compañeras o compañeros sexuales y/o afectivas).

Hay a quienes no les ha ido bien en el asunto. Por ejemplo se les irrita la piel, se infectan los poros y esto provoca picazón, ardor o dolor; la falta de vellos en la vulva puede también puede provocar sequedad vaginal.


Muchas mujeres no se rasuran porque están cómodas con sus pelos. Esto no significa que no haya un cuidado personal, sólo quiere decir que hay quienes lo orientan de otra manera.

Y entonces ¿me los quito o no?

Aquí la discusión es si queremos seguir mandatos. La cultura dicotómica y homogenizante se propone llevarnos rapidito a establecer un deber ser. Quienes dicen que no hay que rasurarse ni depilarse, algunas veces cuestionan el gusto de quienes los hacen porque se debate el origen de ese gusto.

Hay mujeres y feministas que advierten sobre el riesgo de imponer a todas un estilo de ser, que obligue a todas a estar iguales. Es decir, construir un modelo que no precisamente parta de la decisión propia.

Algunas precisan que cada quien es dueña de su cuerpo y que los gustos personales no por fuerza son instalados por esa maquinaria de dominio. Si bien es cierto, es difícil poner límites entre las preferencias construidas por las personas mismas y las imposiciones, es importante reconocer que cada una tiene derecho a decidir cómo cuidar y mantener su cuerpo.

En síntesis, lo que proponemos acá es que cada quien decida a partir de cuestionar si lo que hace (dejarse los pelos o quitarlos) es por gusto personal o porque es obligatorio; que conozca las reacciones que provoca cada circunstancia al cuerpo físico y al sentido de placer que le orienta la vida. 

{ Placeres diversos

El desarrollo de esta temática pasa por explicar por qué se requiere evitar la división entre mente y cuerpo. Aquí se seleccionan materiales referidos al buen sexo, a prácticas sanas y placenteras, incluidas el reconocimiento de la "química" y el orgasmo, al disfrute a solas y en compañía, al conocimiento de posturas y prácticas distintas, al análisis de la pornografía y vivencias de nuestro sexo desde lo íntimo y lo social.



Un primer paso para tener buen sexo

Gabriela Miranda García / Feminista-marxista, ensayista, columnista y enamorada de las causas perdidas
(No. 181 - agosto 2015)

Una de las abominaciones más grandes de la humanidad ha sido la arbitraria división entre mente y cuerpo o alma y cuerpo. Para quienes son muy de avanzada es más fácil afirmar la primera, pero ésta no es sino una modalidad moderna de la otra, una adaptación instrumentalizada de la creencia cristiana, de hecho, ambas se refuerzan, pues en realidad contienen lógicas parecidas.

La creencia en estas divisiones ha hecho estragos con la humanidad, sobre todo porque la separación implica el sometimiento del cuerpo o en el mejor de los casos, su dependencia o subordinación. La división entre cuerpo y mente (voy a tomar sólo esta afirmación por simples razones pedagógicas) implica una clasificación jerárquica.

A partir de esta categorización, afirmamos que el trabajo manual es más sencillo que el mental y de hecho, valoramos tanto más a éste -que se paga mucho más caro- y mantenemos clasificaciones como oficio y profesión. Bien dicen **Marx** y **Engels** que la verdadera división social del trabajo surge con la división del trabajo manual y mental. Esta separación artificial es una de las bases primordiales de la división sexual, social y racial del trabajo, que nos ha jugado duro porque muchas de nuestras relaciones, cosmovisiones y entendimientos de la vida subyacen en esta lógica.

Y esta macabra escisión

¿Tiene esto que ver con el sexo? Claro que sí, la forma en que vivimos nuestra sexualidad está organizada desde esta lógica, que es un orden binario, pero ¿cómo funciona? Vivimos en un mundo que nos llena de imágenes o modelos que debemos imitar para conseguir algún tipo de satisfacción o estatus. Así se nos presenta modelos de belleza, la felicidad y el éxito, la limpieza o placer que lejos de alcanzarlos (porque inalcanzables deben de ser), nos dejan con un vacío abrumador.

Esta insatisfacción está destinada, por supuesto, a mantener y generar una sociedad de consumo y obnubilada políticamente, de modo que mantenga y fortalezca un sistema desigual de opresión y dominación. Éste a su vez genera los modelos que le convienen para su propio mantenimiento y, por lógica, provoca vacíos que harán que nos quedemos en una búsqueda permanente. Algo parecido a la imagen del caballo de tiro que avanza tras la zanahoria colgada por su propio amo delante, para que camine sin ninguna presión ni rigor aparentes, más que el propio deseo insatisfecho del animal.

Las satisfacciones -como humanas que son- son corporales; porque también corporal es la necesidad. Es el cuerpo que nos avisa si estamos satisfechas/os o no, abrigadas/os o no, si hemos calmado la sed o el hambre. Pero ¿qué pasa cuando determinamos esta satisfacción en la mente y no en el cuerpo?, ¿cómo puede la idea que tenemos en la mente avisarnos que no necesitamos más? Así comemos y comemos, compramos y compramos, porque no reconocemos ya la satisfacción corporal, queremos la mental que está ideada antes por un mundo consumista y alienante.

El cuerpo soy yo

El punto aquí es que relegamos la satisfacción a lo mental y no al cuerpo, y la mente, tan domesticada como la tenemos, termina por domesticar también al cuerpo o de otro modo confundirnos hasta explotarlo. Así, en lugar de generar la satisfacción en el cuerpo, la generamos en la mente y ello puede ser inalcanzable.

Llevamos la separación entre mente y cuerpo a tal punto, que estamos más dispuestas/os a cumplir con la satisfacción en la mente y no generarla a partir de la vivencia corporal. El cuerpo -el único que posibilita la vida- es el que debe estar satisfecho y decir, *esto es suficiente o no*, porque ese cuerpo soy yo.


Así buscamos la compañía, la comida, la diversión, la comodidad, la emoción en lo que hemos aprendido (en las películas, anuncios comerciales, sabores artificiales, entre muchos otros) y no en los que sentimos, porque está sometido a lo que pensamos. La mente puede tener un infinito de estímulos que entre más exigentes sean, menos posibilidades tienen de ser satisfechos. Aún más, buscamos satisfacer nuestros arribismos, nuestras aspiraciones sociales y materiales, que no son otra cosa sino carencias aprendidas.

Separación y sometimiento no

Hacemos esto mismo con el sexo, y no sólo con el sexo hetero-obligatorio. Nos empujan a aprender que el sexo es placentero siempre que signifique penes enormes, tetas rebosantes, gemidos descomunales; peor aún, esto se enmarca en nuestros más recalcitrantes estereotipos patriarcales, clasistas y racistas que son una deshumanización que nos ha llevado desde la discriminación hasta el exterminio. Buscamos cumplir el aprendizaje instrumentalizado y no el deseo corporal, y dentro de esta lógica, queremos satisfacer nuestros arribismos y aspiraciones sociales y materiales.

La insatisfacción de muchas personas radica en la separación entre mente y cuerpo, y el sometimiento de uno al otro.

Entonces, para tener buen sexo hay que generar la satisfacción en nuestro cuerpo, que seamos nosotras/os corporalmente quienes lo sientan y no los aprendizajes que tenemos en la mente porque pueden ser insaciables.

El mundo necesita una conversión a lo suficiente, no sonrosada, ingenua o moralista, sino una conversión política, que no responda a las imposiciones de un sistema al que le interesa mantenernos en un permanente vacío deshumanizado. Para tener buen sexo hay un primer paso: la satisfacción de nuestros cuerpos ansiosos. 

Del quimicazo al orgasmo Algo sobre las prácticas sexuales

María Dolores Marroquín / laCuerda

(No. 159 - septiembre 2012)

Entre risas nerviosas, sonrojos y relatos reveladores, un grupo de feministas nos reunimos para hablar sobre las prácticas sexuales. Iniciamos diciendo que éstas son el ejercicio y actividades sexo-genitales o físicas vinculadas con lo erótico sexual; es lo que puede excitarnos o provocarnos orgasmos, no por fuerza es el coito (penetración vaginal con el pene, con otras partes del cuerpo o con juguetes sexuales), sino que las entendemos como el intercambio sexual con nosotras mismas y con otras personas, que debiera provocarnos placer. Las prácticas sexuales son el proceso, son todo, desde el quimicazo de entrada, los prolegómenos, los besos y las caricias.

Si bien es cierto que el sexo tiene un alto componente de placer, la forma en que se ha enseñado se centra en las prácticas heterosexuales y en la penetración; por lo tanto, en el placer de los hombres. Muchas veces las mujeres no sienten placer con las relaciones que tienen con sus parejas, pero no encuentran el modo para decirlo y tratar de vivirlas de otras maneras. Esto nos lleva a conocer y hablar con la pareja sexual, para que las experiencias amorosas sean placenteras para ambas partes.

Se dice que la noche y la cama son el momento y el lugar del sexo, pero para algunas personas las horas pueden ser las 24 del día y los lugares cualesquiera, hasta donde la imaginación, las ganas y las posibilidades den. Así, la cocina, la milpa, el zaguán, el portón, las gradas, la mesa del comedor, los sillones, el baño, la tina, la regadera, el closet, el ropero, el patio y otros muchos lugares son utilizados para la salida de las energías vitales.

Las religiones a lo largo de la historia han planteado como permitidas algunas prácticas sexuales, dependiendo de los intereses económicos, de las clases sociales y del gobierno y la cultura eclesial del momento. Actualmente diversas iglesias permiten las experiencias sexuales encaminadas a la reproducción de la especie, lo que las reduce al coito, siempre y cuando se realicen cara a cara y con el hombre sobre la mujer, llamadas en el lenguaje popular posición del *misionero*.

Las normas conservadoras prohíben pensar en otras posibilidades, aunque de todas maneras se realicen, como las vividas entre personas del mismo sexo, el sexo por puro placer, la estimulación del clítoris de diversas maneras, el sexo anal, el gusto por la pornografía, el sadomasoquismo, el *cunnilingus* (sexo oral en la vulva) o *anilingus* (sexo oral en el ano), la zoofilia (atracción por animales) y el bestialismo (prácticas sexuales con animales) y diversas posturas que salen de lo tradicional.

Hacia prácticas sanas y placenteras

Como dijimos, las prácticas sexuales van más allá del coito y para que sean más placenteras son necesarias por lo menos tres cosas:


El convencimiento propio: un primer elemento es que no tenemos que sentirnos presionadas a hacer algo que no queremos. Hay que tener la posibilidad de decir SÍ o NO a lo que deseamos experimentar, esto sin importar lo que la gente cercana opine sobre nuestros gustos o disgustos. Es necesario que nosotras estemos decididas hasta dónde queremos experimentar y hacerlo, y si así deseamos, superar nuestros propios límites y valores, sin importar los rumbos a dónde nos lleve. Todo hay que hacerlo con emoción y cuidándonos.

La higiene: hay que recordar que cuando tenemos relaciones sexuales se da rienda suelta a la experimentación y la curiosidad. Cuando se habla de higiene no significa que siempre, antes de tener relaciones sexuales, la gente tiene que bañarse, aunque hay quienes lo acostumbran, ya que existen distintos gustos alrededor de los olores y los sudores. Con higiene estamos refiriéndonos al hecho de que es importante mantener una limpieza general, de cuidado de las manos, la boca, los dientes y los genitales; así como tratar de mantener las uñas recortadas y limpias para no lastimar a la otra persona o a nosotras mismas.

Hay quienes les parecerá antihigiénico o sucio tener relaciones sexuales con la menstruación de por medio; pero hay otras a las que, por el contrario, les gusta. Las mujeres que disfrutan de esta práctica dicen que mientras tienen la regla, están más húmedas, con más ganas y no existe el miedo a quedar embarazadas.

En esto de la higiene hay diversos criterios, ya que hay quienes practican la *urofilia* o *lluvia dorada* que significa el gusto por orinar a la otra persona y por recibir los orines como parte del juego sexual (urofagia) o la *coprofilia* que es el juego sexual que incluye las heces fecales. En todas las prácticas es necesario cuidarse, por aquello de las infecciones de transmisión sexual o las generadoras de enfermedades como las derivadas del uso de heces fecales, las cuales pueden transmitir hepatitis B o las producidas por las bacterias.

El tercer elemento es el mutuo acuerdo: que implica tener la madurez emocional para la conversación y la negociación. Poca información nos llega alrededor de las potencialidades placenteras de nuestros cuerpos y la que nos llega es retorcida y manipulada. Por eso, tomar la decisión, platicarla y llevarla a la práctica no es sencillo, pero es liberador cuando puede hacerse. Buscar ese diálogo es importante para poner límites claros y no encontrarnos en situaciones incómodas o riesgosas para nuestra salud y nuestra propia vida.

En otro artículo estaremos hablando más en detalle de las posturas sexuales, las más y las menos comunes y la diversidad de gustos sexuales que podemos seguir inventando y recreando. 

Más allá del misionero (parte I)

María Dolores Marroquín / laCuerda
(No. 160 - octubre 2012)

Como mencionamos en el artículo anterior, la sociedad en general y las iglesias en particular han promovido la ignorancia y el miedo hacia el sexo, permitiendo sólo el encaminado a la reproducción, y como posición autorizada el misionero: hombre arriba de la mujer y cara a cara.

Ahora queremos hablar de las posturas sexuales que la humanidad ha ido explorando y haciendo suyas a pesar de las imposiciones morales. Invitamos a recordar que todo lo que decidamos hacer tiene que contar con el conocimiento personal, el permiso y aprobación propios y en conjunto con la pareja sexual y la higiene.

Consideramos que la doble moral social no contribuye a vivir una sexualidad libre, decidida, informada y por esa razón queremos compartir diversas maneras de disfrutar el cuerpo a solas y en compañía, para ser personas más sanas y felices.

Disfrutando del cuerpo sin penetración

Entrando en materia, empezaremos con aquellas posturas que no implican la penetración. Las caricias de todo el cuerpo con las manos, el cabello, poniendo loción, aceites, besando o mojando con la lengua y

después soplando, son algunas de las acostumbradas a la etapa inicial del acto sexual. Puede durar mucho tiempo, particularmente a las mujeres nos gusta mucho este momento, así que mientras más largo es, más disfrutamos del encuentro sexual.

Aquí entran también las caricias que se basan en la frotación genital. El *tribadismo* es cuando dos mujeres frotan sus vulvas, estimulando sus clítoris, en algunos lugares le llaman posición de tijeras. En el caso de los hombres el *frot* es cuando los penes erectos se frotan; y en el caso de mujer con hombre puede haber frotación del pene en el clítoris, en el espacio entre el clítoris y la vagina o en la ingle.

Otras posturas que no implican penetración son el coito interfemoral, que es cuando el pene o consolador con arnés está entre los muslos de la pareja, frotando la ingle, la vulva, el escroto o el periné. También está el coito intermamario que es cuando el pene o consolador con arnés se frota entre los pechos, o el coito axilar es cuando la frotación es en la axila de la pareja.

Posturas de sexo oral

El sexo oral es cuando hay estimulación genital con la boca. Se nombra *cunnilingus* cuando se estimulan los genitales de las mujeres con la boca, independientemente de a quién pertenezca la boca que lo realice, pudiendo hacerse en diversas posiciones.

Algunas posiciones para el *cunnilingus* son la mujer sentada o recostada y la pareja sexual se ubica entre sus piernas; otra es cuando la mujer está parada y la pareja sentada, en esta posición la mujer arquea sus caderas para facilitar la estimulación. También puede realizarse cuando la pareja sexual está acostada y la mujer se arrodilla y coloca sus genitales en su cara. Otra posibilidad es cuando la mujer está de pie, apoyándose en algo mientras su compañero (a) se arrodilla delante de ella.

Se llama felación a la estimulación del pene, independientemente a quién pertenezca la boca que la realice.

Puede realizarse de todo el pene o solo del glande (cabeza del pene). Puede hacerse en diversas posiciones: el hombre se recuesta o se sienta mientras su pareja sexual se arrodilla entre sus piernas, o el hombre de pie mientras su pareja se sienta delante de él, entre otras.

Sexo oral mutuo, también llamado 69 es cuando las dos personas participantes se estimulan mutuamente los genitales con la boca. En el 69 hay felación, *cunnilingus* o *anilingus*, que es la estimulación del ano con la boca y la lengua, llamado en algunos lugares el beso negro.

Posturas con penetración

La penetración puede realizarse en la boca, la vagina o el ano. Y puede ser con la mano (*fisting*), la lengua, el pene o distintos juguetes sexuales, como el vibrador con arnés o vegetales como la zanahoria, el pepino u otros según los gustos. Hablaremos de varias posiciones, que aunque en su mayoría son de penetración vaginal, también pueden utilizarse para la anal.

Posición del perrito: la persona que va a ser penetrada se pone en cuatro con sus piernas separadas, mientras que quien penetra lo hace por detrás, ya sea en la vagina o en el ano.

Flor de loto: es cuando la persona que penetra está sentada con las piernas cruzadas y la otra se sienta encima con las piernas abiertas, abrazándole con ellas, facilitando la penetración y moviéndose para facilitar la estimulación.

De la vaquera o vaquero: (en algunos lugares se le nombra así) consiste en que quien penetra está acostada de espaldas y quien es penetrada se monta sobre ella. Vaquera o vaquero al revés: es igual que la anterior sólo que la persona que es penetrada está de espaldas a quien penetra. Esta puede realizarse con la otra persona sentada en una silla o en la cama. Puede mezclarse con la estimulación del clítoris, las caricias o besos en la espalda.


De pie: generalmente esta postura se realiza frente a frente, pero también puede realizarse con la persona que penetra por detrás, utilizando la pared, mesas u otros muebles como apoyo.

Doble penetración: es cuando una persona es penetrada por dos objetos en un mismo orificio o bien dos orificios simultáneamente.

Sexo grupal

El sexo en el que participan tres personas se suele nombrar *ménage à trois*. También está la orgía, que se refiere a las prácticas sexuales en las que participan más de tres personas.

En este sexo grupal también puede darse la penetración múltiple, que se refiere a penetración de una persona por varios orificios simultáneamente. Generalmente involucra entre tres y cinco participantes. La penetración se puede llevar a cabo con los dedos de las manos, los dedos de los pies, juguetes sexuales o penes. Una postura llamada el *candelabro italiano*, consiste en que una mujer es penetrada por la vagina, ano, boca y a su vez debe realizar una estimulación del pene de dos hombres más (un pene en cada mano), siendo una postura con seis participantes.

Todas estas posiciones pueden realizarse durante la gestación, tratando de no apoyar el vientre de la mujer con nada o en ningún lugar. Así que a darle placer al cuerpo desde el conocimiento de las diversas formas en que se puede lograr...

Más allá del misionero (parte II)

María Dolores Marroquín / laCuerda
(No. 161 - noviembre 2012)

En artículos anteriores hemos compartido información sobre prácticas sexuales más comunes, aunque no precisamente públicas. En éste presentaremos algunas menos comunes o de las que se habla menos, tales como el *bondage*, el sado-masochismo y el sexo tántrico. Aquí van algunas ideas desde la investigación realizada, pero se recomienda la lectura y estudio para profundizar más en su conocimiento.

Sugerimos que estas prácticas cuenten con los elementos centrales que hemos enumerado: la decisión propia, la higiene y el mutuo acuerdo. Ello con el fin de que todo lo que se haga resulte placentero y no sea un espacio que domine o provoque sufrimiento y dolor a alguna de las personas que está en el juego sexual.

Cintas y lazos excitantes

El *bondage* implica la utilización de cintas o lazos en las relaciones sexuales. Es poner una venda en ojos, atar manos, amarrar a la persona a la cama u otro lugar. También es jugar con nudos que estimulen el cuerpo con mover cierto lugar de la cinta, puede provocar cosquillas, inducir la penetración de juguetes sexuales o bien inmovilizar ciertas partes del cuerpo para ser estimulada por la pareja sexual.

Si bien es cierto que esta práctica tiene su origen en ejercicios de dominación, todo debe relativizarse y explico esto en varios sentidos. Es necesario tener en cuenta que hay diversos límites o umbrales del dolor. Para ciertas personas un masaje o que les toquen los pies es algo doloroso, mientras que para otras resulta ser sumamente satisfactorio. De la misma manera para algunas, que las aten o amarren resulta violento, para otras pueden potenciar su excitación al estar abiertas a sentir diversas sensaciones.

Hay quienes afirman que para los hombres ser atados les puede ayudar a salir del falo-centrismo, ya que hay una tendencia a que ellos sientan satisfacción penetrando. Al ser atados, pueden disfrutar de sensaciones en todo su cuerpo y la eyaculación sólo es una pequeña parte del placer sexual.

En el *bondage*, así como en el sadomasochismo, se utiliza una palabra clave que implica que el juego se detiene cuando la persona atada se siente incómoda o ya llegó al límite de lo que puede y/o quiere soportar.

Sadomasochismo

Un elemento central de esta práctica tendría que ser el consenso y el mutuo acuerdo. Es necesario sacar de este ámbito las agresiones sexuales que pueden darse por parte de una persona violenta.

¿Qué es entonces el sadomasochismo? Es una práctica que centra el placer en el juego de roles. Algunas personas los nombran como dominador/a – sumiso/a. Éstos pueden intercambiarse en la pareja sexual, aunque no es lo común. Se utiliza el dolor, la dominación o incluso la humillación en la búsqueda del placer.

Sadomasochismo viene de dos términos: sadismo y masochismo. El sadismo (término desarrollado a partir del nombre del **Marqués de Sade**) consiste en provocar dolor o sufrimiento a la pareja para acceder al placer. El masochismo, al contrario, consiste en recibir y necesitar este sufrimiento para

alcanzar el mismo placer. La pareja, por lo tanto, establece una relación de dominante/dominado(a), en la que la práctica de violencia verbal y las acciones corporales proporciona una aguda complacencia.

Regularmente requiere de una puesta en escena particular, lo que explica que se suele practicar en lugares especializados, aunque también se realiza en casa. Cada persona se viste con prendas que definen su papel y utiliza diversos instrumentos: esposas, lazos o cadenas, látigos, fustas...

Como en el *bondage*, esta práctica es de mutuo acuerdo y requiere una palabra clave que posibilite que la persona *dominada* pueda detener la acción en cuanto lo desee. Se debe fijar límites para evitar rebasarlos: algunas acciones pueden ser peligrosas, ya que al hablar de violencia se habla de heridas.

La seguridad no es negociable, del mismo modo hay que calcular bien el impacto sobre el equilibrio psicológico de cada persona, particularmente de la *dominada*. Por eso es importante establecer las condiciones y lo permisible claramente y de antemano. No se recomienda tener una relación sadomasoquista con una persona desconocida, porque un elemento central del juego es el conocimiento y la confianza mutua.


A manera de reflexión final, partiendo de que el patriarcado ha instalado la jerarquía y el poder de dominio, además ha impuesto el gusto y el placer en dominar o en sufrir, esto podría significar que si rompemos con el deseo impuesto y nos liberamos de ese deber ser y deber sentir ¿podríamos seguir sintiendo gusto por el sadismo o el masoquismo? Es importante cuestionar nuestros placeres y encaminarlos a la trascendencia y hacia nuestro real ser.

Sexo tántrico

Es una práctica oriental dirigida a la trascendencia, invita a relajarse y prolongar el encuentro sexual. Quienes la realizan dicen que *el orgasmo no es el final de la fiesta sino el principio de la celebración*.

Con la práctica del tantra se trata de disfrutar con todo el cuerpo, disfrutar con cada poro, con cada caricia, explican en Escuelatantrica.com. *Se trata de desvincular el sexo de los genitales, disfrutar del cuerpo de la pareja sexual, sentir placer dando placer. No se trata de no llegar al orgasmo, sino retrasarlo lo más posible, disfrutar del camino sin obsesionarse ni perseguir un final*, agregan.

Algunos *típs* para el sexo tántrico:

- Espaciamiento de las relaciones sexuales para acumular las ganas.
- Preparación detallada del ambiente.
- Exploración de los sentidos, encuentros para experimentar sensaciones sin penetración, orgasmo ni eyaculación.
- Énfasis al poder de la mirada, las caricias circulares y el masaje dejando fuera los pechos y genitales.
- Respiración en forma pausada. Una persona se sienta con las piernas abiertas, las rodillas lo más cerca del piso y los talones uno frente al otro. La otra se pone encima y le *abraz*a con sus piernas. Cuando una exhala, la otra inhala; *la idea es que una respire de tu aire y vos del suyo*, explican en e-sexualidad.com.
- Los juegos como el beso con miradas y sin tocarse, la pareja se mira y se besa la piel.
- El viaje más allá del placer y del orgasmo: a empezar de nuevo cuando el orgasmo se acerca. 

Más información:

<https://bit.ly/2xe3vKl>
<https://bit.ly/2ZPm3gl>
<https://bit.ly/2X4nkmN>

La postura porn

Claudia Armas / Bloggera
(No. 190 - junio 2016)

Una dice pornografía e inmediatamente las personas comienzan a tomar posturas, esto es posturas intelectuales o morales, no hay que ser mal pensados.

En el ámbito feminista también podemos observar este fenómeno parteaguas. Siendo el feminismo un extenso océano de corrientes y tendencias, es lógico que existan diferencias de opinión respecto a ciertos temas álgidos. Sin embargo, no sería descabellado afirmar que la pornografía es el tópico con menor consenso, debido a que algunas visiones al respecto son irreconciliables.

A continuación, analizo algunas posturas feministas sobre la pornografía, dividiéndolas en dos corrientes: la que considera que desempodera a las mujeres, la cual denomino el territorio de la sumisión; y la que piensa que las empodera, a la cual llamaré el territorio de la liberación.

Territorio de la sumisión

Esta corriente contempla distintas posturas, algunas más radicales que otras. La primera de ellas es la antipornografía. Esta es una posición muy común, al menos en el ámbito académico, y sostiene que la pornografía es una emanación del imaginario masculino a través de la cual las mujeres son vistas como mercancía y por lo tanto, explotadas.

Dentro de las feministas antipornografía más duras, encontramos a **Page Mellish**, fundadora del *Feminist Fighting Pornography* (Lucha Feminista contra la Pornografía, FFP siglas en inglés), grupo que la considera como una actividad sexualizada, denigrante, humillante, objetivizadora, subyugante, violadora, aniquiladora, explotadora y violenta que nunca debe ser confundida con el erotismo, que está basado en el poder mutuo y el placer.

Congruente con su postura ideológica, la FFP tiene una agenda legislativa que busca compensar a las víctimas de la industria y tratar la pornografía como una violación a los derechos civiles de la mujer.

Es importante entender que la postura antipornografía no es exclusiva del género femenino. Por ejemplo, está el punto de vista de **Robert Jensen**, feminista radical y profesor de periodismo en la Universidad de Austin, Texas, quien opina que la discusión sobre pornografía divide tanto a la sociedad, porque no se trata de sexo, sino de la crueldad que ejercen los hombres sobre las mujeres y el placer que sienten al ejercerla.

En su libro *Getting Off: Pornography and the End of Masculinity*¹, (Liberarse de la pornografía y el fin de la masculinidad) **Jensen** exhibe los patrones malsanos de la sexualidad masculina y muestra cómo la pornografía es un reflejo de los mismos. Propone avanzar a través de la educación hacia una nueva masculinidad más consciente.

Dentro del lado más liberal del territorio de la sumisión, encontramos ciertas corrientes feministas que, a pesar de reprobador algunas prácticas de la industria pornográfica, no están de acuerdo en censurarla, respetando el principio *cuerpo de la mujer, derecho de la mujer*. Tal es el caso de la organización *Feminists for Free Expression* (Feministas por la Libre Expresión FFE, siglas en inglés), quienes a pesar de considerar la pornografía como una forma de violencia hacia las mujeres, se han opuesto rotundamente a cualquier censura de la misma.

Dentro de esta corriente más liberal, encontramos a **Gail Dines**, autora del libro *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*², (Pornolandia: Cómo lo porno se ha apropiado de nuestra sexualidad) quien analiza el fenómeno de la pornografía moderna desde la perspectiva económica y social. **Dines** plantea que tiene una agenda más comprometida con el dinero que con la sexualidad. Echa un vistazo a cómo las imágenes, mensajes e ideologías de la industria se han insertado en el día a día, convirtiéndose en parte de la cultura pop, esculpiendo nuestra identidad sexual y determinando nuestras ideas respecto a sexualidad y género. Esta invasión ha limitado nuestra capacidad de conexión, intimidad y relacionamiento.

1. bit.ly/1XpNhG7

2. Beacon Press. Boston, Estados Unidos, 2010.

Territorio de la liberación

Aquí encontramos corrientes feministas que no sólo respetan el principio *cuerpo de la mujer, derecho de la mujer* sino que además postulan que la participación de las mujeres en la industria de la pornografía puede ser liberadora.

Estas corrientes feministas se enmarcan dentro de los movimientos pro-sexo o *sex-positive*, y se centran en la idea que la libertad sexual es un componente esencial de la libertad de las mujeres. Algunas de sus activistas son actuales o ex-trabajadoras sexuales como **Annie Sprinkle**, estrella porno o educadora; o como **Candida Royalle**, pionera en el campo de la dirección de cine.

La ambición de **Royalle**, por ejemplo, siempre fue ayudar a llevar a la arena pública la exploración sexual de las mujeres. Como directora de la industria, fue una de las primeras defensoras de los orgasmos femeninos reales en escena, evitando las actuaciones falsas utilizadas en el pasado, a favor de filmar secuencias más largas enfocadas en la satisfacción de las mujeres.


En este territorio debemos citar también a **Wendy McElroy**, quien escribió el ensayo *A Feminist Overview of Pornography, Ending in a Defense Thereof*, (Una visión feminista de la pornografía, que termina en su defensa) en el que sostiene que la pornografía nos beneficia tanto personal como políticamente, proporcionando información sexual al menos en tres niveles:

- *Ofrece una vista panorámica de las posibilidades sexuales del mundo. Esto es cierto incluso con la información sexual básica, como la masturbación. No es raro que haya mujeres que alcanzan la edad adulta sin saber cómo darse placer.*
- *Permite experimentar 'con seguridad' las alternativas sexuales y satisfacer una curiosidad sexual saludable. El mundo es un lugar peligroso y la pornografía puede ser una fuente de iluminación en solitario.*
- *Ofrece la información emocional que proviene sólo de experimentar algo ya sea directa o indirectamente. Proporciona un sentido sobre cómo se 'siente' el 'hacer algo'.*

La postura pro-sexo dentro del universo feminista ha estimulado, en cierta medida, el desarrollo de productos pensados para las mujeres dentro de la industria. Esto es lo que asegura la comunidad *sex-positive*, basada en Toronto, *Good for Her* (Bueno para ella) que otorga anualmente los *Feminist Porn Awards* (Premios Porno Feministas) con el objeto de celebrar e incentivar la fantasía erótica vista de maneras alternativas.

Construyendo puentes

Después de analizar algunas posturas feministas respecto a la pornografía, concluyo que tanto el territorio de la sumisión como el de la liberación aportan referencias importantes para una discusión más informada, y aunque personalmente me inclino más hacia el territorio de la liberación, estoy consciente que la mayoría de material pornográfico que circula masivamente constituye un acto de violencia contra las mujeres, incluyendo algunas expresiones de pornografía lésbica inspiradas en una sexualidad masculina malsana.

Creo que las mujeres tenemos el derecho de reivindicar nuestros códigos eróticos, apoyando a otras dentro de la industria pornográfica que están luchando por resignificar dichos códigos y por entregarnos expresiones más congruentes con nuestra visión del sexo. 

3. <https://bit.ly/1oeipsA>

Pensar en esas cosas

Maya Varinia Alvarado Chávez / laCuerda
(No. 183 - octubre 2015)

Aunque desde la niñez nuestro cuerpo reacciona a estímulos externos, a medida que transitamos por otras etapas de la vida, esas manifestaciones van adquiriendo matices más intensos, más reveladores y más orientadores de quienes somos, queremos ser o de lo que sólo queremos probar. Nuestro cuerpo nos habla siempre y nos dice qué le gusta, con qué siente placer y con qué no. Esa es una información fundamental para la construcción de nuestra autonomía, de nuestra personalidad, de nuestra condición de sujetas. Afirmarnos en nuestro ser y forma de estar con nosotras mismas y con el mundo, es algo que se nos niega, ocultándonos informaciones, desviándolas o en el mejor de los casos, disfrazándolas con eufemismos.

A pesar de la responsabilidad del Estado de garantizar educación sexual gratuita, científica y laica, a estudiantes de educación media en los diferentes establecimientos en todo el país, ésta no llega a la población infantil ni juvenil; y cuando sí arriba, la mayoría de las veces se imparte desde lógicas religiosas, eclesiales, heterosexuales, familistas, que refuerzan mandatos patriarcales. Esas pláticas, supuestamente bien intencionadas, son ajenas a las realidades de la niñez y adolescencia y presentan la sexualidad como un campo minado de peligros, amenazante, y si una decide explorarla en soledad o acompañada, aparecen todo tipo de maldiciones terrenales y/o celestiales.

Pero más allá de esta realidad castrante, nuestros cuerpos y mentes han sabido sabotear al sistema personificado en papás, mamás, curas, pastores, maestros, autoridades e instituciones de todo tipo. Por eso necesitamos saber, explorar, utilizar las manos y los sentidos, pensar y hablar de *esas cosas*.

Sexualidad y trayecto de vida

Hay sensaciones y placeres que se concretan en nuestra piel y en todo el cuerpo, en todas las etapas de la vida y a pesar de condiciones que nos atraviesan. Éstas tienen que ver con nuestros sentidos, gustos y placeres extendidos por todo nuestro ser, desde que somos bebés hasta nuestra edad adulta avanzada, aunque nuestro contexto sea de pobreza, violencia y control.

¿Cuántas veces vemos bebés que se crispan de gusto con masajitos en su espalda o en sus pies? ¿Cuántas críticas hemos escuchado por la intensa actividad sexual, sobre todo de mujeres mayores? La doble moral de la sociedad y los intereses del sistema han generado mecanismos *disciplinarios* para castigar placeres y controlar gustos en todas las partes del cuerpo. Así nos van corrigiendo la postura corporal: ¡Parate recta! ¡Cerrá las piernas! Son algunos de los mandatos que aprendemos a obedecer.

Así, nuestro trayecto de vida va haciéndose ajeno a nuestro cuerpo, a sus gustos, a lo que piden y disfrutan; en la infancia o adolescencia nos prohibieron pensar *en esas cosas* o nos las impusieron, y en la adultez porque estamos tan *comprometidas* con el mundo que ya no hay tiempo de pensar *en esas cosas*.

El punto G de nuestras acciones

La sexualidad es una dimensión presente en todas las etapas de nuestras vidas, en todas nuestras acciones sociales en lo individual y colectivo. Por ello es importante hablar de ella, no como prescripción moral o médica, sino como territorio a explorar y defender.


Nuestro color de piel, lugar donde vivimos, condición social y otros serán elementos que el sistema insistirá en utilizar para organizar, según intereses, cuál será nuestra práctica sexual y qué objetivos tendrá. Esos intereses, ajenos a nuestros cuerpos, han hecho que la mayoría pasemos directamente de la niñez violentada a la adultez oprimida, lo cual no quiere decir que el resto, vivamos nuestra sexualidad desde la autonomía, la libertad y con información suficiente, científica y desprovista de prejuicios.

Necesitamos vivenciar nuestro cuerpo, incluido nuestro sexo, desde la práctica íntima y social que tenemos. Necesitamos no relegar ni sobredimensionar el tema. Se trata de evidenciar que en las concepciones sociales que sobre sexualidad hemos internalizado, están imbricadas múltiples opresiones que se expresan en nuestras trayectorias de vida.

Por ejemplo, para las activistas de diferentes edades, reflexionar sobre esto implica explicitar que nuestra acción política y social tiene un punto G, corporal y simbólico, que se activa y estalla con el encuentro amoroso íntimo y/o social; que se expresa en caricias, consignas, comunicados y proclamas. Un accionar que explora el cuerpo y no lo deja atrás en las propuestas de cambio social que vamos construyendo, articulándonos con otras y otros.

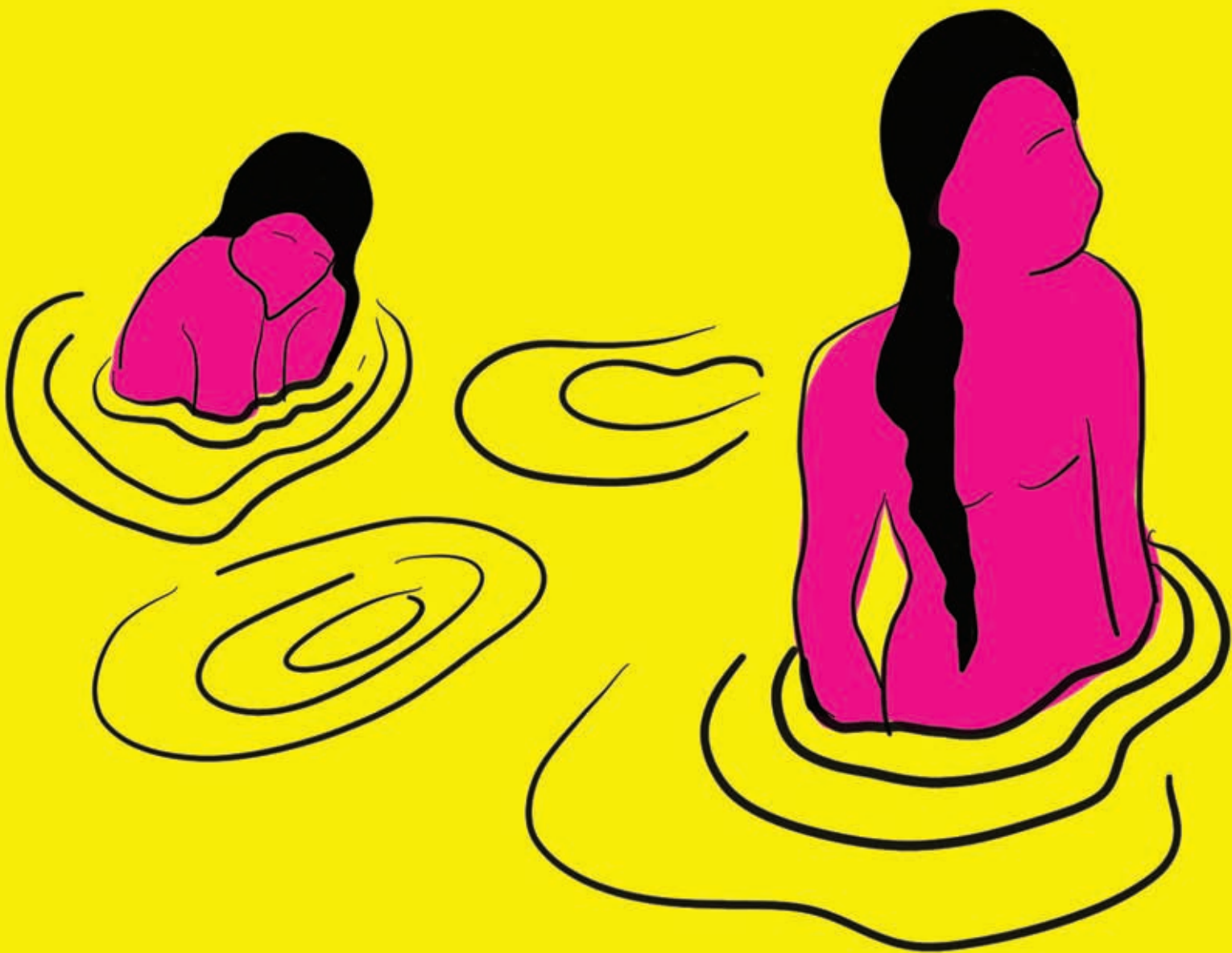
Búsquedas y encuentros

En las recientes movilizaciones que hemos vivido como sociedad, hemos confluído personas de todas las edades. Muchas jóvenes participaron activamente en los colectivos de educación media, universitarios o como integrantes de organizaciones mixtas, de mujeres, feministas, campesinas, indígenas o de derechos humanos. *El despertar* del que se ha hablado provocó muchos otros despertares y encuentros.

La plaza no sólo se llenó de indignación, demandas de renuncia, reformas o propuestas de transformaciones más radicales del sistema; sino también de cuerpos que discurren, menstrúan, eyaculan, sudan y se apasionan en batucadas, caricias y besos, pero además cuerpos que abusan o son abusados. Por eso ahora, que desde varios sectores nos vamos encontrando y articulando, es importante pensar y hablar *de esas cosas*, porque cualquier proyecto político que intente cambiar -algo o todo- tiene que contemplar los pliegues de piel expuestos o escondidos que han encarnado las violencias y los genocidios, así como las resistencias y las rebeldías de nuestra historia personal y colectiva. 

{Prácticas poco enunciadas

La asexualidad, entendida como una orientación cuya característica es la ausencia de atracción sexual; la pansexualidad que retoma el prefijo que significa todo; la sapiosexualidad que lleva al placer el hecho de que la pareja se adentre en el saber; comentarios sobre el cibersexo; así como prácticas sexuales en el poliamor, siendo una persona trans, privada de libertad o con alguna discapacidad.



La minoría sexual de la que se habla poco

Ser asexual: cuando el simple hecho de no sentir atracción sexual te vuelve paria.

Bitty Navarro / Escritora, lingüista y activista. Orgullosamente mexicana.
(No. 186 - febrero 2016)

En pleno 2016, más de 50 años después de que comenzara la revolución sexual de la década de los sesenta, uno pensaría que no mostrarse interesado en el sexo -ya sea en la actividad sexual, en la pornografía o en la imaginaria sexual- sería algo que no traería consigo ostracismo y rechazo social.

La liberación sexual, no obstante el bien que nos hizo, no trajo libertad a un grupo olvidado: la gente que no siente atracción sexual hacia otros individuos y a quien le es indiferente el sexo o que, inclusive, siente repulsión hacia él. Esta orientación sexual, ignorada por la mayoría de los medios, los activistas dedicados a la inclusión de minorías sexuales, las academias y la población general, es conocida como asexualidad.

Debido a la falta de información, la mejor forma de comenzar a hablar sobre la asexualidad es decir qué no es. Hay una serie de mitos y mala información que es necesario desmentir. La asexualidad no es una decisión personal, un asexual no puede decidir dejar de serlo así como un homosexual no puede decidir dejar de serlo. Tampoco es un voto de celibato ni tiene que ver con la abstinencia. La orientación asexual ni siquiera se relaciona con el acto sexual mismo, sino con los sentimientos de atracción que llevan a la mayoría de asexuales (gente que no se encuentra dentro del espectro asexual) a desear intimidad sexual. Los asexuales no son impotentes. Los asexuales no son frías. Sus organismos por lo general funcionan perfectamente bien. Tampoco es un problema libidinal.

Es importante recalcar que asexual no es lo mismo que asexuado o antisexual; asexuado significa carente de sexo o de diferenciación sexual y se refiere a los órganos sexuales, mientras que antisexual es quien cree que la sexualidad es algo nocivo que puede o debe ser evitado. Asexuado es, entonces, referente a los órganos sexuales y antisexual es una creencia. Vemos entonces que la asexualidad se distingue de estas dos nociones en que es una orientación que no se elige ni está relacionada con anomalías reproductivas. Estos, entre otros mitos y los intentos de supresión de la existencia de esta minoría sexual, son lo primero que tenemos que reconocer como información falsa.

¿Qué es la asexualidad?

En realidad comprenderlo es muy sencillo. Es una *orientación sexual* cuya característica principal es la ausencia de atracción sexual primaria -es decir, ese sentimiento de calentura y atracción que sientes cuando ves a un individuo atractivo guiñándote el ojo desde el otro lado del bar que te lleva a querer acercarte-. Ésta suele venir acompañada por un bajo o nulo interés en la actividad sexual, que no sólo incluye las relaciones sexuales sino también otro tipo de pasatiempos relacionados con el sexo como mirar pornografía, participar en *sexting* (enviar textos sobre sexo por mensajes de teléfono), ir a espectáculos de *strippers* (desnudistas) e inclusive la masturbación.

La asexualidad, como las demás orientaciones sexuales, es una cuestión de identidad que no puede ser cambiada o modificada. Un individuo no puede dejar de ser asexual por fuerza de voluntad o a través de medicamentos o terapias. Es común que los asexuales sean referidos a psiquiatras, terapeutas sexuales o sexólogos para recibir tratamiento; y debido a la falta de información, muchos terminan medicados y diagnosticados con algún tipo de enfermedad que no tienen. *La asexualidad no es una enfermedad, condición psiquiátrica o malestar médico de cualquier tipo: es una orientación sexual como cualquier otra.*

Recientemente una investigación en la prestigiosa universidad canadiense British Columbia realizó el primer estudio controlado y confiable que demuestra que no es un problema psiquiátrico, psicológico o médico y que los asexuales presentan características sumamente distintas a las personas que sufren de problemas médicos relacionados con la libido.

Una forma fácil de crear empatía y entendimiento hacia los asexuales es explicando a partir de lo que sabemos de otras orientaciones sexuales. Si la heterosexualidad es atracción sexual por gente del sexo biológico opuesto, la homosexualidad por gente del mismo sexo biológico, la bisexualidad por gente de ambos sexos biológicos, entonces podemos definir la asexualidad como gente que no siente atracción sexual hacia ningún sexo biológico.

La ausencia de atracción se vuelve más fácil de entender si comprendemos que la mayoría sexual, la heterosexual, también siente ausencia de atracción hacia gente de su mismo sexo biológico o si consideramos que los homosexuales también carecen de atracción hacia gente del sexo biológico opuesto. El asexual no siente atracción sexual hacia nadie. Ahora imagina que, encima de eso, tienes bajo o nulo interés en las actividades sexuales y vas un paso más cerca de entender la situación del asexual y de por qué el asunto es serio, por qué debemos dejar de ignorar la existencia de esta sexualidad y actuar para incluir a los asexuales en nuestras dinámicas sociales relacionadas a la sexualidad.

Para finalizar

Hay que recordar que el ser asexual no significa que la persona no mostrará interés por establecer una relación romántica. La comunidad asexual creó el concepto de atracción romántica. Éste se parece al espectro asexual -que va desde asexual hasta alosexual y que contiene a otras subsexualidades como la *demisexualidad* o la *asexualidad gris*- colocando de un lado los sentimientos románticos tradicionales y, del otro lado, el arromanticismo.

La información anterior es lo suficientemente comprensiva para entender los principios básicos de asexualidad y así actuar de forma incluyente con los asexuales. *Una orientación sexual es algo que el individuo no puede cambiar, es algo que no se 'cura', ni se quita con los años o encontrando a la 'persona correcta'.*

Trabajar para informar a la gente sobre la asexualidad y para buscar su inclusión dentro del movimiento *queer* son dos acciones cruciales que debemos emprender para que nuestras sociedades sigan avanzando hacia la apertura, tolerancia e inclusión de todas las minorías sexuales y de género. ♀

Recursos y lecturas adicionales:

<https://bit.ly/1AFUjHM>

<https://bit.ly/2IFt11C>

<https://bit.ly/2xe4had>

<https://bit.ly/2N6YgGV>

<https://bit.ly/2WYVzvE>

<https://bit.ly/2J2o15Z>

Pansexual

Wingston González / Documenta su vida por medio de la escritura y acciones de recitación pública de esta escritura (www.wingstongonzalez.com). No cree en nada fuera del asombro.

(No. 188 - abril 2016)

Una amiga, después de escuchar las declaraciones de una artista pop, me pregunta si soy *pansexual*. Titubeo antes de decirle que sí, que quizá.

Pocas cosas me quedan claras en la vida. El mundo es un lugar borroso y choco contra las orillas de árboles, edificios y cuerpos. No sé muy bien, por ejemplo, cómo llegamos a necesitar una palabra para cada forma de relacionarnos, orientación, gusto o particular modo de gestionar el deseo humano. Si algo define a la especie es la curiosidad y la capacidad de asombro, pero también una aparentemente ilimitada necesidad de desdibujar el misterio, poner orden y dejarlo todo claro.

Tampoco sé la diferencia entre palabra y prejuicio. O si la poesía es realmente capaz de transformar el lenguaje. Me interesa el misterio y una (a veces endeble) necesidad de verificar por mí mismo las soluciones previas. Una confrontación generadora de nuevas preguntas.

Desde los años de la escuela, de las mudanzas en el pueblo donde crecí (con nuestras cosas de una casa a otra, de un aula a otra) asimilé y me di por vencido ante la imposibilidad de asir categóricamente las cosas, con la fuerza de quien se abraza a cada una las partes que componen el mundo. Aún, desde dentro del mundo católico sincretista, por educación sentimental, según y desde la norma garífuna,

cualquier definición resulta incómoda. Una incomodidad característica ante el paternalismo moral de la escuela, la biblioteca, la iglesia.

Lo que no hay que hacer

Evidente, al afrontar la pubertad y al momento de necesitar nuevas palabras para dibujar el deseo y el cuerpo, una cosa es la escuela, otra la biblioteca, otra la iglesia y otra, bastantes otras, la calle y la fiesta. Habitamos todas, y pienso en un mundo atravesado de fuentes de saberes: equivalentes, opuestos, complementarios, en desuso, en tránsito, por nacer. De hecho y no sin paradoja, la llegada a la escuela, como primer ámbito social fuera de la familia, fue el aprendizaje de la norma: la norma que dicta que a las chicas les gustasen los chicos y viceversa; fuera de la norma, era tiniebla, pecado, lo que no hay que hacer.


En un mundo que piensa que los roles que habremos de cumplir el resto de nuestra vida están definidos por nuestras características genitales, no parece haber otra salida que aceptar un rol nombrado *hombre* (con las cargas y privilegios que se le han asignado) o aceptarse *mujer*, siempre ‘*mujercita*’, con las cargas, opresiones y responsabilidades que durante años se le han asignado a los cuerpos con vagina, sumados a la confinación a un lugar borroso y violento, muy cercano a la invisibilidad, a la minoría de edad permanente, y ferozmente protegido por una serie de instituciones que parecieran diseñadas a manera de policía del deseo.

También se puede ser (y se es) muchas otras cosas, escapar, negociar, dinamitar las imposiciones.

A los 10 años descubrí que llevar una pantaloneta demasiado ajustada no es cosa de chicos. Tampoco tratar con normalidad a las chicas trans, tal y como había aprendido mi abuela que, por cierto, jamás pareció entender cuál era el problema. No es cosa de chicos, y mucho menos cosa de hombres (porque hay otra jerarquía de privilegios: la de la edad) enamorarte de otros chicos; aunque con el tiempo se demuestre sentir ese mismo tipo de atracción (u otro) por la chicas, por la madre del compañero de clase, por el profesor guía, incluso por cuerpos extranjeros a la norma del género. Ninguna de estas cosas tiene que ver con aquello de *chicos gustan de chicas y viceversa*, y nos aleja de la categorización rígida y totalitaria que pretende facilitarnos la vida (más bien: perdonárnosla), diciéndonos qué hacer y cómo sentir.

Se puede

También se puede ser (y se es) muchas otras cosas. Algo enseñado en la lectura es buscar nuevas palabras, nuevos misterios que poco a poco nos alejan de las formas en que comprendemos el mundo. Al lado de cada palabra hay cientos mejores y dependerán del día que las usemos, de a quién tengamos enfrente, de qué tanto nos conozcamos a nosotros mismos.

Tampoco estoy seguro si términos como *pansexualidad* (del prefijo griego pan-, todo) delimitan o desdibujan un comportamiento humano, una postura política, una forma de desear o todas las sutilezas de la experiencia sexual, más allá de la atracción. Más ante un tiempo habitado por educaciones, sensibilidades y culturas incapaces de asimilar la posibilidad de sentir atracción por las personas (y no por las palabras que definen a las personas) es un subterfugio lingüístico que atenúa nuestro pánico frente a lo que escapa a nuestros prejuicios, una definición momentánea que pronto abandonaremos para volver a cierta inocencia afectiva (como la del poeta estadounidense **Walt Whitman** en su libro *Hojas de hierba*, que nos enseñó a todos el amor más allá del régimen del amor), un lugar mejor donde la vía sea la aceptación del otro desde su otredad misma. Sin ningún titubeo. 

La seducción del saber

Andrea Carrillo Samayoa / laCuerda

(No. 185 - enero 2016)

Si las mentes inquietas y cuestionadoras te excitan sos sapiosexual. Así se denomina a quienes sienten, atracción por la inteligencia o capacidad intelectual de alguien. El sexo empieza con pláticas sobre política, filosofía, sobre la vida, las matemáticas... Quizá es difícil creer pero sí, hay personas que se sienten estimuladas y excitadas por la manera de pensar de su pareja sexual.

Según algunos estudios, las mujeres tienden más que los hombres a la sapiosexualidad porque para ellos son otras las variables prioritarias que se vinculan más a aspectos propiamente físicos; en el caso de los heterosexuales la atracción es sobre todo por las nalgas, los muslos, las tetas.

A las sapiosexuales en cambio las puede llevar a un orgasmo el hecho de que su pareja explore más allá del cuerpo y se adentre en el saber. La sabiduría, el conocimiento en historia, las artes, la literatura, la música, es lo que produce placer acompañado claro está del jugueteo y contacto sexual.

Vivir la sapiosexualidad

Rara vez se habla de ello y difícilmente se encuentra reportes sobre esta inclinación, pero nos encontramos un texto y una película que vale la pena conocer porque muestran lo que significa sentir atracción por el deseo del saber.

En la página Web *mujeressinfronterasy sinbozal* podés encontrar el poema completo: *Soy sapiosexual y lo que me pone (me excita) de ti es tu inteligencia*. Aquí un extracto:

... Me pone que cuestiones al mundo, que no des nada por sentado, que vulneres el orden, sedicioso, subversivo. Me pone que empujes tus límites y que empujes los míos, que me dejes sin aliento, que me dejes deseando más.

Me pone cuando sabes cosas que yo no sé, y me las explicas, y me haces cómplice. Me pone que tus ideas me penetren, que tus palabras me violenten. Que me transgredas y me atravieses entera, charlando. Me pone que sepas leerme... Que me retes y me invites a vivir en tu cabeza,... Me excita que sepas cómo encontrar mi epicentro.

Me pone... Que te comprometas con tus ideas y que no te dé miedo cuestionarte o discutir: con los demás, contigo mism@...

Martín (Hache) es una película de los años noventa, coproducida entre Argentina y España, de la que surge la frase *hay que follarse (cogerse) a las mentes*. En ésta uno de los protagonistas, en medio de una plática amena, le explica el significado de la sapiosexualidad, sin hacerlo explícito, al hijo de un amigo que acaba de intentar suicidarse:

A mí no me atrae un buen culo, ... un par de tetas o una polla así de gorda; bueno... no es que no me atraigan, claro que me atraen, ¡me encantan! Pero no me seducen, me seducen las mentes, me seduce la inteligencia, me seduce una cara y un cuerpo cuando veo que hay una mente que los mueve que vale la pena conocer. Conocer, poseer, dominar, admirar. La mente, Hache, yo hago el amor con las mentes. Hay que follarse a las mentes.

El cerebro un órgano sexual

No es extraño entonces que resulte ser atrayente desde el punto de vista sexual. Muchas veces se vincula a la sexualidad los órganos genitales, pero el cerebro es un componente sexual sumamente importante.

Éste regula la secreción hormonal y dirige las emociones. El cerebro determina qué es excitante, qué nos gusta y qué no. Se dice que cualquier parte del cuerpo puede ser un punto G, siempre y cuando haya una estimulación adecuada, para lo cual este órgano debe interpretarla como placentera y excitante.

Hay quienes aseguran el placer, el estímulo y todo tipo de sensaciones pasan por el cerebro y por la manera en que éste puede aceptar lo que recibe desde el exterior. Sus cualidades y su capacidad para almacenar información, lo hacen una fuente de poder en el sexo.

La sapiosexualidad es una forma más de vivir la sexualidad. El cerebro decide qué nos provoca satisfacción, sin duda un primer paso para alcanzar un orgasmo es por tener bien puesta la cabeza.

Fuentes consultadas:

<https://bit.ly/2Xz8B2k>

<https://bit.ly/2x8FLHq>

<https://bit.ly/2X4bY26>

<https://bit.ly/2X4gtJP>

Cibersexo

June Fernández / Dirige la revista Pikaramagazine.com y facilita talleres sobre redes sociales, sexismo y juventud, entre otros temas. Marikazetari en Facebook y Twitter
(No. 172 - octubre 2014)

Estás chateando con el chavo o la chava que te gusta. Tu celular tiene cámara, el suyo también. Se dicen que se gustan. *Me encantan tus ojos. Y a mí tu boca.* Y te manda una foto de sus labios entreabiertos. Y así van bajando, repasando con la imaginación la anatomía (tal vez aún sin explorar con las manos) de la persona deseada. *Ahorita quisiera estrecharte la cintura,* te escribe. Te levantas la camiseta y le mandas una foto de tus caderas. Sube la temperatura. Mientras que con una mano siguen tecleando, la otra comienza a adentrarse en la ropa interior. Ambas quieren ver más, escuchar más. Se piden fotos, audios, videos.

Sabemos que esta escena en ocasiones no tiene un final feliz. Sabemos de chavas y chavos expulsados de colegios religiosos por haber aparecido en fotos o videos eróticos difundidos de celular en celular. Conocemos por los medios de comunicación casos de chavas que se han suicidado después de que circularan en su instituto fotos o videos eróticos suyos. Y esto no ocurre sólo con mujeres jóvenes. En Costa Rica, la viceministra de Cultura, **Karina Bolaños**, fue destituida porque se difundió un video erótico que ella hizo a un amante. Maltratadores de todas las edades chantajeaban a sus víctimas con publicar fotos o videos íntimos de ellas si rompían la relación o les denuncian.

Al uso de los celulares y las redes sociales para compartir contenidos sexuales se le llama *sexting*. La prensa suele hablar del tema solo en tono de alarma social o de morbo. Existen campañas que alertan de los riesgos de sacarse fotos sexys o chatear con desconocidos (por ejemplo, la llamada *sextorsión*: el desconocido te pide que enciendas la *webcam*, hace capturas fotográficas de tu imagen y te chantajea con ellas). Son riesgos graves y me parece positivo que los conozcamos. Pero me preocupa que el mensaje siempre sea: *No te saques fotos; no chatees con desconocidos, no, no, no...*

Me preocupa por varios motivos:

No es realista. La adolescencia es una época marcada por la curiosidad, las ganas de explorar, de vivir experiencias. Pero más aún, creo que es absurdo obviar que las nuevas tecnologías están cada vez más integradas en nuestra forma de relacionarnos, incluida la vida sexual.

No ofrece alternativas. Se nos dice que renunciemos a una forma de erotismo pero no se nos dice qué otras pueden ser seguras y placenteras.

Me parece moralista. Se transmite que el cibersexo es malo y/o peligroso, en vez de verlo como un espacio más para disfrutar de la sexualidad. A veces incluso da más margen que el cara a cara para expresar fantasías y ampliar nuestro universo erótico. Nunca se habla de aspectos positivos, como lo mucho que facilita a gays, lesbianas, bisexuales y transexuales iniciar su vida sexual, aceptarse y hacer frente a la discriminación, sobre todo cuando viven en entornos conservadores.

Culpabiliza a las víctimas. Lanza el mensaje de que, si eres víctima de acoso, es tu culpa, por haberte sacado fotos desnuda o por haber chateado con un desconocido. Este mensaje es muy parecido a cuando se culpa a una chica a la que han violado diciendo que llevaba minifalda o que había provocado al agresor. La responsabilidad debe recaer en quienes difunden contenidos privados: subrayemos que ése es el delito, vulnerar el derecho a la intimidad que tenemos todas las personas.


No se suele hablar de machismo. ¿Te has preguntado por qué son mujeres las que se suicidan en casos de *sexting* (o las políticas que dimiten)? Pues por la doble moral sexual. Ya sabes: un hombre con vida sexual es muy macho, es admirado; una mujer con vida sexual es juzgada e insultada. Promover una educación sexual en igualdad es la solución: si entendemos que el desnudo o la masturbación no tienen nada de malo y si respetamos la libertad sexual de las mujeres, las imágenes eróticas dejarán de ser utilizadas como armas para someter y humillar.

Sugerencias

No soy partidaria de renunciar a una parte de nuestra vida sexual, sino de conocer riesgos y tomar medidas prácticas para evitarlos. Por ejemplo, que no se nos vea la cara. Tanto al mandar fotos como al conectar

la *webcam*, si no se nos ve la cara, no nos podrán chantajear. Existen también aplicaciones para el celular como *Snapchat*, que sirven para compartir fotos y vídeos de forma que estos desaparecen en cuanto la otra persona los ve; no es posible guardarlos, por lo que en principio no podrán reenviarlos ni subirlos a Internet (a no ser que le saquen una foto al celular con otro teléfono, pero eso ya es muy rebuscado).

Si chateamos con desconocidos, usemos apodos (*nicknames*) y no demos datos personales (teléfono, dirección...). Si tenemos menos de 18 años, ahí sí que no enviemos a desconocidos fotos o vídeos de nuestros cuerpos, porque pueden ser personas dedicadas a la pornografía o la prostitución de menores.

Pero hagas lo que hagas, recuerda que tu cuerpo es tuyo, que tienes derecho al placer, y que si alguien trata de humillarte o chantajearte utilizando fotos que le compartiste en confianza, tú tienes derecho a denunciarlo (acude a alguna organización de mujeres o de protección a la infancia y a la juventud) y no eres culpable: la culpa la tiene una sociedad que, más allá de entregarse al alarmismo y al morbo, no acaba de tomarse en serio la lucha contra la violencia sexual. 

Poliamor ante la propiedad privada

Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda
(No. 153 - enero 2013)

Amarse para siempre está en crisis, así lo indica el Registro Nacional de las Personas (RENAP) con la disminución de matrimonios, al igual que el Organismo Judicial con el aumento de divorcios. Pareciera que ya no se ve como el único proyecto de vida posible o deseable, no hay tanta disposición para quedarse en una pareja insatisfactoria o quizás es menor el miedo al qué dirán.

En la actualidad se pueden observar distintas modalidades de relacionamiento que involucran a más de dos, como el *swinger* y el poliamor, opciones que conllevan distintas reflexiones y prácticas.

Con el término *swinger* o *swingig* se hace referencia al comportamiento que reconoce y acepta la ampliación del horizonte sexual. Incluye distintas actividades en las que participa una tercera o más personas de diferentes formas: observando, acariciando o involucradas totalmente en su intimidad erótica y sexual, ya sea de manera casual o periódica.

Como todavía no es una práctica aprobada socialmente -pero que cuenta con muchos adeptos- se ha creado la modalidad de clubes denominados *liberales*, donde se inscriben las personas interesadas en conocer a otras. Entre sus normas están el cumplimiento de acuerdos tales como protección del anonimato, respeto, cortesía, cuidado de higiene personal y apariencia, así como evitar romper un matrimonio o pareja, hacer perder el tiempo, ejercer presión para que alguien haga lo que no desee.

¿Y la media naranja?, me la comí

En el poliamor se encuentran prácticas y reflexiones que parten de la libertad de cada persona y se reconoce la posibilidad de establecer más de una relación erótica-afectiva-amorosa de manera simultánea, honesta, equitativa y comprometida en la formación de consensos de las personas involucradas. Más que tener múltiples relaciones sexuales, es amar a varias personas al mismo tiempo. Al poliamor se le identifica con el amor libre y confluyente.

Detrás de una práctica poli-amorosa, se observa una postura política y una reflexión crítica al amor romántico y a la pareja única, instituciones fundamentales para una sociedad que naturaliza la propiedad privada de bienes materiales y de personas para la acumulación de riquezas. Se cuestiona a la iglesia y las religiones que promueven el matrimonio y la pareja como únicas opciones legítimas de relacionarse amorosamente y a los mecanismos como el miedo y la culpa que buscan la inmovilización de las personas.

Desde esta postura se interpela a la monogamia, la cosificación del ser amado, la dicotomía del sexo-género y sus roles, confrontando todo dogma respecto al sexo, al género, a la sexualidad y al amor. Se impugnan a la familia nuclear y al mono-sexismo como únicas alternativas de proyectos de vida social.

Más allá de la monogamia

Uno de los primeros hallazgos es comprender que el amor, el afecto no es algo que quepa en un vaso, es decir, lo que se siente por una persona no disminuye lo que se siente por otras.

Un reto para el ejercicio de la libertad individual, en el caso de las mujeres, es cuando se presenta el deseo o el amor por otra persona que no es la pareja y nos enfrentamos al miedo a sentirnos putas, censuradas y excluidas. La feminista autónoma **Marian Pessah** sugiere que a las mujeres que les gusta el sexo y no cobran por ello, se les podría denominar *gozosas*.

Al pensarnos más allá de la monogamia, se desechan las enseñanzas de los cuentos de hadas que hacen que las mujeres esperen eternamente, como bellas durmientes, al príncipe azul.


Es preciso aclarar que no es práctica poli-amorosa cuando una persona se involucra con otras sin que éstas lo sepan. Es fundamental hablar y comunicar lo que se siente con todas porque se desecha caer en la dicotomía fidelidad/infidelidad, que constituye un mandato religioso cuyo objetivo es que una persona se adueñe de otra. Es necesario trascender entonces el sentido de propiedad que aparece cuando se considera a la pareja como parte del inventario de bienes. Los celos constituyen desde esta perspectiva una forma de violencia disfrazada de amor.

No hay soluciones mágicas

Lo único certero desde esta postura es la incertidumbre. No existen soluciones mágicas porque son formas de relacionamiento que se basan en la comunicación abierta, en lo contingente y cotidiano y la transparencia. Todos estos son aspectos que el sistema no promueve, en tanto nos desea estáticas y rutinarias.

Si bien el amor carece de límites, el tiempo que tenemos como humanas es finito, así que debemos ir tomando decisiones acerca de qué y con quiénes invertimos nuestro tiempo. Tal vez, éste sea uno de los mayores retos que implica el poliamor.

Hay muchas cosas por hacer, los poli-amorosos mexicanos sugieren desde grupos de encuentro hasta orgías del pensamiento, pláticas, talleres, cinedebates, programas de radio, tertulias, fiestas temáticas, terapias, brigadas de divulgación, proyectos artísticos y de investigación, creaciones o alucinaciones literarias y teóricas.

Trascender la monogamia es difícil en cualquier parte del mundo, pero en nuestra sociedad -con su historial violento y mojigato- se hace necesario trabajar mucho para construir colectivos, comunidades de personas pensantes, críticas y espacios seguros para ejercer nuestra sexualidad de manera amorosamente libre. 

Fuentes consultadas:

Norma Mogrovejo Aquisé, marian pessah, Yuderkis Espinosa Miñoso y Gabriela Robledo. *Desobedientes. Experiencias y reflexiones sobre poliamor, relaciones abiertas y sexo casual entre lesbianas latinoamericanas*. En la Frontera. Buenos Aires, Argentina, 2009.

<https://bit.ly/2KHbtEH>

<https://bit.ly/2N4gB7t>

Nacer XX y ser en esencia XY

Andrea Carrillo Samayoa / laCuerda

(No. 191 - julio 2016)

Al nacer le pusieron un nombre acorde a su cuerpo, un cuerpo de mujer que siempre rechazó porque desde que tuvo uso de razón se sintió niño.

En la década de los setenta, poco tiempo después de haber nacido quien hoy se llama **Alex**, escasamente se hablaba, en las familias guatemaltecas de la época, de lo que hoy el filósofo feminista **Paul B. Preciado** (nacido como **Beatriz Preciado**) plantea al decir que la identidad sexual es una asignación social y política. Mucha gente experimenta su sexualidad como normativa, explica **Preciado**, *la sexualidad no se ha dado naturalmente, no es una práctica biológica sino cultural, y por tanto cambia a lo largo de la historia.*

Quizá si se pensara más allá de un mundo binario (vagina – pene) y se reconociera que hay otras identidades más allá de mujer y hombre, la vida para muchas personas sería más fácil, libre y feliz. Para **Alex**, no hubieran sido tan dolorosos los primeros 42 años de su vida ni estaría enfrentando tantos obstáculos.

Transitar de un cuerpo a otro

Nació y creció en una familia religiosa que no sabía ni concebía la idea de tener un niño trans. *Desde el inicio fue muy duro poderme identificar*, de muy pequeño se marcó la diferencia con su hermana, *me gustaba vestirme con ropa de niño y siempre orinaba parado*, cuenta **Alex**.

Al notar esas actitudes *extrañas*, su familia intentó corregirlo, *me criaron con golpes y castigos*, hubo mucha violencia y quisieron acercarlo a dios, metiéndolo en colegios de monjas y hasta llevándolo con Maximón para que se *enderezara*.

Nada parecía funcionar y sus padres cada vez más sentían la presión social, entonces llegada la edad apropiada consideraron que sólo quedaba el matrimonio. *Pensaron que la única forma que tenía para cambiar era estar con un hombre* y **Alex** también llegó a creerlo porque *abí me dije: 'con esto se me quita'; conozco al papá de mis hijos y me impongo ser mujer heterosexual aun sabiendo todo el conflicto interno que tenía*. Fueron tres años amargos de vida en pareja, *el hecho de estar con un hombre era una cosa completamente represiva y un momento de violación*.

Una golpiza del marido y, derivado de ésta, una operación de reconstrucción de rostro, lo motivaron a tomar una decisión radical, dejarlo todo e intentar vivir su vida. De esa experiencia traumática no se arrepiente porque nacieron sus dos hijos de quienes habla con mucho amor, pero con quienes comparte muy poco (después de divorciarse, los dejó a cargo de sus padres aunque él siempre se hizo responsable económicamente) *porque para ellos es muy difícil conocerme como su mamá y hoy verme como hombre, no me aceptan*.

Sin saber todavía quién era, **Alex** busca a sus pares en el mundo lésbico pero tampoco ahí siente que encaja: *las lesbianas, o al menos muchas de ellas, se sienten cómodas con su cuerpo y con ser mujeres, mientras que yo rechacé mi cuerpo desde que tengo uso de razón*.

Es hasta hace tres años, a sus 42, que asiste a una plática con hombres trans y siente que encuentra a los suyos, es cuando *me doy cuenta que necesito transitar y realmente poner en orden mi mente con mi cuerpo*.

Inicia entonces su reivindicación y su encuentro consigo mismo. Se corta el pelo, empieza una rutina de ejercicios para moldear su cuerpo y toma la decisión de llamarse **Alex**, posteriormente se somete a un reemplazo hormonal para que cambie su voz, le salgan bigotes y su fisonomía se torne masculina.

Feliz, por primera vez sintiéndose en paz y sin negar su genitalidad, pide a sus círculos cercanos que se refieran a él como un hombre, y entonces otra vez encuentra obstáculos: el rechazo de su familia y sus amistades, una ruptura amorosa, cambio de casa y de trabajo, *decidí empezar de cero para vivir en función de lo que soy y no en función de los demás*.

Un hombre diferente en un mundo machista


Alex se define como un hombre transexual heterosexual. Y lo explica así: *soy una persona con una identidad de género masculina, con una orientación sexual heterosexual y con un sexo biológico femenino*.

Las personas transexuales no están a gusto con su sexo biológico y tienen una identidad de género contraria a éste. En el caso de los hombres transexuales, nacieron con vagina y por tanto desde que nacen se les define como mujeres, pero en su interior se identifican con las características asignadas a los hombres y por tanto buscan modificar el cuerpo con el que nacieron para sentirse plenos.

Hay quienes, como el caso de **Alex**, además de modificar su forma de vestir, de peinarse, de andar y comportarse, se someten a un régimen alimenticio y de ejercicios, así como a un reemplazo hormonal para lograr cambios corporales. Otros trans incluso llegan a intervenir quirúrgicamente practicando una faloplastia (intervención de los genitales masculinos) o mastectomía (extirpación de glándula mamaria o parte de ésta), pero ambas y otras operaciones requieren altas sumas de dinero.

Antes de cualquier tipo de intervención es recomendable hacerse exámenes previos (perfiles hepáticos, renales, etcétera), y hay que seguir haciendo el *Papanicolaou*. Si se hace un reemplazo hormonal es aconsejable realizar una histerectomía (extirpación parcial o total del útero) luego de dos años.

No es fácil, comenta **Alex**, por todas las normas y estereotipos que se han impuesto. Los hombres trans enfrentan rechazo, violencia, múltiples formas de maltrato y el no reconocimiento social. Además, *tenés que aprender a ser hombre porque no te lo enseñan y es difícil deconstruir lo que nos han construido toda la vida*.

Yo soy un hombre diferente al que le ha tocado aprender a ser hombre dentro de un mundo machista y patriarcal que no podés reproducir, por tu pasado... 

Cuerpos mutantes

María Dolores Marroquín / laCuerda y Tino Mutant
(No. 157 – julio 2012)

Las personas somos clasificadas como mujeres y hombres. Esta clasificación responde a las características sexuales de sus cuerpos, concretamente a los genitales.

Esta clasificación, que responde a un discurso médico, se olvida de cuerpos que no responden a este binomio socialmente construido y basado en la relación sexo/género. Por ejemplo, hay personas que tienen clítoris más largos y que parecen penes, hay personas que tienen vulva y pene, y que son metidos en los cajones tradicionales - mujer/hombre-, pasando a veces por operaciones para que puedan entrar en esos estereotipos.

Muchas veces la decisión de qué cuerpo tendrán las personas son tomada por las familias, los médicos o las personas cercanas, pocas son las que pueden decidir cuál es su preferencia y qué tipo de cuerpo y de vida es la que desean tener.

Esta clasificación de los cuerpos cae en una concepción hetero-sexista de la sociedad. Esto significa que se piensa que lo normal es que el placer, el deseo y las relaciones se dan entre personas de diferentes sexos: mujeres-hombres. Esta designación responde a la necesidad que el sistema tiene de reproducir la especie, y las políticas de cómo debe ser, van cambiando según los tiempos.

Pero el sistema hetero-sexista, además de visualizar como normal la pareja femenino-masculino, explica y define que las relaciones de dominio son naturales; que siempre habrá alguien que mande y alguien que obedezca, imponiendo así múltiples formas de violencia que existen con el objetivo de mantener las cosas como están, sin moverse, sin transformarse.

Cada día las personas visibilizan más los distintos cuerpos y formas de vida. Ahora escuchamos que existen personas trans y hay muchas dudas alrededor de lo que se trata esta forma de vida o esta propuesta política. Hoy trataremos de aclarar un poco de qué va el asunto.

¿Quiénes son trans?

Trans hace referencia a todas aquellas personas que han elegido una identidad o expresión de género diferente a la atribuida al nacer, incluyendo a personas transexuales, transgénero, travestis, no géneros, *gender queer*, *crossdressers*, etc.

¿Qué trans encontramos?

Actualmente podemos encontrar personas trans con distintas propuestas de vida. Algunas de ellas son:

- **Transexuales:** se refiere a aquellas personas que entienden que la no correspondencia entre sexo y género requiere modificar su cuerpo mediante hormonación y cirugía. No se trata de constatar si ha habido cambio corporal, tiene que ver con una forma de concebir la correspondencia sexo/género. Esto supone que podemos denominar transexual a una persona que considera necesario transformar su cuerpo aunque no lo haya hecho. En contraposición, una persona puede haberse sometido a la transformación corporal, pero concebir la no correspondencia sexo/género de una forma que le ubique en la categoría de transgénero.
- **Transgénero:** En el contexto latino sería aquella persona que cuestiona la necesidad de escoger entre los roles masculino y femenino, que no considera necesario establecer una correspondencia entre sexo y género mediante la transformación corporal.
- **Travestis:** son personas que gustan de vestirse con la ropa asignada a personas de otro sexo.

¿Pueden ser encasilladas en las identidades?

Cuando decimos que habitamos en un sistema binarista, estamos hablando de sexos, de géneros, de deseos (hombre-mujer; masculino-femenino; heterosexual-homosexual).

La orientación sexual de las personas trans es diversa y compleja de encasillar. Los diferentes tránsitos del deseo no es condición exclusiva de ellas, sino de todas las personas. Nos socializamos en un sistema

hegemónico que es la hetero-normatividad. Todas aquellas prácticas sexuales que se salen de la norma son estigmatizadas y violentamente juzgadas. El deseo es mutante como los cuerpos, y los géneros.

El colectivo trans es en sí mismo una categoría más, de aquellas identidades rebeldes, insumisas, disidentes al sistema hetero-normativo (lesbianas, maricas, bisexuales).

Lxs* activistas trans reivindican el derecho a libre expresión de las identidades de género y la vivencia de una multiplicidad de formas de expresión no binarias.

¿Cuál es la propuesta trans-feminista?

El feminismo separó el género biológico y el género social para cuestionar los roles binarios y así mismo hizo con el patriarcado machista.

Una tendencia del feminismo reventó con enorme fuerza la feminidad normativa, que más que reinventar lo que significa ser una mujer, la dinamitó.

El trans-feminismo hace suya la lucha de colectivos oprimidos (las putas, lxs trans, lxs migrantes, lxs presxs, lxs pobres, etc.). No se trata de sumar fuerzas sino de reventar las bases de la jerárquica dicotomía del género desde la que se nos oprime, entender la lucha trans e intersex como propia.

La lucha trans revienta las bases teóricas, científicas y políticas del sistema patriarcal sin la perspectiva de que es posible recomponerlo.

Desde su emergencia el feminismo no es un movimiento de mujeres sino de márgenes, partiendo de conceptos de raza, clase, sexualidad y género. En este proyecto y propuesta política se encuentran los fundamentos y el espacio, aunque con debates profundos, sobre esta otra mirada de los cuerpos y las realidades. ✂

* Artículo neutral.

Sexualidades encarceladas

Mariajosé Rosales Solano / laCuerda
(No. 179 - junio 2015)

Vivir la sexualidad dentro de lo centros preventivos para muchas mujeres es similar a cómo la viven afuera: sin los mínimos en salud, cuidados e higiene. Pareciera una exigencia inválida solicitar condiciones adecuadas para vivir la sexualidad con información y placer en cualquier parte de Guatemala.

Sin condiciones sanas

Los acuerdos de Naciones Unidas que prevén, protegen y vigilan el respeto por la vida de las mujeres y niñas privadas de libertad, incluyen 70 reglas; de éstas, 16 son referidas a la sexualidad.

Las primeras establecen que las reclusas deben contar con instalaciones y artículos para su higiene *propias de su género, incluidas toallas sanitarias gratuitas y el suministro permanente de agua para el cuidado personal*. También estipulan la obligación de otorgar atención en salud, incluyendo la reproductiva y lo referido a enfermedades de transmisión sexual y el VIH/sida.

Existen algunas reglas de protección específicas, por ejemplo: *no pueden otorgar una sanción a mujeres embarazadas, ni se utilizarán medios de coerción*; cada mujer en período de gestación tiene derecho a obtener las mínimas condiciones para su salud y atención; las menores de edad embarazadas pueden exigir un acompañamiento *por hallarse en mayor riesgo de complicaciones*.

Un informe de Casa Artesana de 2014 que aborda las condiciones de cuatro centros de prevención en Guatemala constata las condiciones inhumanas y deplorables que hay en los mismos. Entre sus hallazgos, sobresalen: existe hacinamiento en dos de los cuatro, con una sobrepoblación de casi 50 por ciento de su capacidad; el uso de baños, pilas y regaderas es reñido porque no hay suficientes; en algunos

lugares las mujeres, al vivir cerca de las fosas sépticas, respiran olores fétidos; no hay acceso a medicinas y la atención por parte de médicos es escasa.

La sexualidad necesita de un cuidado permanente y prácticas de higiene personal, para lo cual es necesario el acceso al agua y a espacios limpios, mínimamente; igualmente es ideal contar con condiciones adecuadas para la intimidad.

Rodeadas de violencias

En referencia al riesgo de violencia sexual, las reglas internacionales dicen que si este hecho sucede antes o estando en prisión, las autoridades están obligadas a tomar la denuncia, las instituciones responsables deben proceder con una investigación y darle protección en su situación de privada de libertad. Sin embargo, el informe mencionado de Casa Artesana revela que no existe tal procedimiento, en su lugar, las reclusas son objeto de represalias y aislamiento, en suma las denuncias no son procesadas.


En varias ocasiones los medios de comunicación han publicado denuncias sobre violaciones sexuales hacia privadas de libertad, tanto dentro de los centros como en los tribunales de justicia. El diario *Prensa Libre* publicó una nota sobre la captura del guardia de Sistema Penitenciario por agredir sexualmente a una reclusa el 25 de noviembre 2014, quien para forzarla utilizó su arma de fuego. El diario digital *Nómada* reportó también en ese año la denuncia de violaciones sexuales ocurridas en el Centro de Prevención en Puerto Barrios por parte de presos que se encuentran al lado, separados sólo por una malla; la supuesta solución fue aislar a las mujeres y retirarles el tiempo fuera de su celda, en vez de sancionar a los agresores y generar condiciones de seguridad para ellas.

Otro problema son los registros personales, a pesar de que las reglas mundiales dictaminan que serán realizados únicamente por personal femenino con capacitación adecuada. Casa Artesana reporta que en el Centro de Orientación Femenino *en algunos casos no se respeta la integridad de las privadas de libertad, pues las sacan y hacen que se quiten la ropa interior frente a los guardias hombres y les hacen tacto vaginal*. En el Centro Preventivo Santa Teresa una denuncia parecida: *las sacan y las engrilletan, para hacerles tacto vaginal*, una práctica invasiva que forma parte de la violencia sexual.

Relaciones amorosas

Ingrid García, encuestadora de una investigación que realizó en 2009 el Instituto de Estudios Comparados en Ciencias Penales de Guatemala sobre el abuso policial hacia las mujeres privadas de libertad en el Centro Preventivo Santa Teresa, comenta que muchas de ellas se quejaban porque sus *compañeros/ novios/ maridos/ esposos nos las esperaban y se iban con otras*, su desesperación era porque *no aguantaban la soledad, tristeza y deseo de tener contacto físico*. Agrega que *varias mostraron su descontento por no tener el derecho de visitas conyugales como los hombres privados de la libertad; en Santa Teresa, no conocí a ninguna mujer que tenía o tuvo ese derecho*.

En el Centro Preventivo de Cobán, Alta Verapaz, reafirma que las mujeres no tienen derecho a visita conyugal para evitar los embarazos; una medida que violenta la toma de decisión propia, es un abstencionismo obligatorio. Otro dato que señala el informe de Casa Artesana es que un 15 por ciento de las mujeres sostiene una relación amorosa con hombres privados de libertad.

Sobre las prácticas lésbicas, el ordenamiento internacional menciona que en la medida de lo posible se tomará en cuenta las preferencias de las reclusas. Aunque no es tan claro, esto protege el derecho a las relaciones lésbicas dentro de los centros. Casa Artesana indica que *pocas mujeres expresan que tienen relaciones con compañeras que guardan prisión con ellas*. En cambio la investigadora **García** expresa que muchas encuentran en otras compañeras amor, caricias y compañía. 

Fuentes consultadas:

Informe sobre cumplimiento de las Reglas de Bangkok. Casa Artesana. Guatemala, 2014.

<https://bit.ly/2WZcNEh>

<https://bit.ly/2RALwHh>

<https://bit.ly/2ZHxXIR>

Capacidad sexual y deficiencia física

Magaly Dávila / Activista pro derechos de las personas con discapacidad

(No. 166 - junio 2013)

Alrededor de las personas con discapacidad se han establecido diferentes mitos y estigmas que han promovido no sólo una imagen negativa de su vida sino les han aislado y marginado socialmente. Éstos están basados en el desconocimiento y la falta de información científica, creando historias fantásticas que no coinciden con los hechos reales.

Los mitos en torno a la sexualidad de las personas con discapacidad han inhibido o mermado en cierta manera su expresión sexual, al ocultar y contaminar no sólo su identidad sino sus relaciones sociales.

Quienes portan un estigma parecen perder su identidad porque se impone un orden y una forma de ser, y al no responder a tales expectativas existe la tendencia a acomodarse o sujetarse a lo impuesto. En este sentido, a las personas con alguna discapacidad se les considera como seres anormales, porque se establece que lo común del cuerpo humano es poseer todas las funciones y habilidades que dan la capacidad de realizar actividades sin depender de nada ni de nadie. Por ejemplo, una persona que por efecto de una discapacidad no camina, requerirá para su movilidad una silla de ruedas, muletas o un andador y dependiendo del grado de inhabilidad, necesitará además del apoyo o asistencia de otra, lo que le otorga los calificativos de anormal e incapaz, perdiendo así su capacidad de decidir y hacer con su vida lo que desee y considere pertinente.

Frecuentemente mujeres y hombres que padecen una discapacidad tienden a aislarse al percibir el miedo, el rechazo y la negación de su sexualidad. Es importante tener en cuenta que si una persona con discapacidad considera que su cuerpo no es atractivo y que su función reproductiva puede verse interferida, le merma su autoestima y llena de complejos que le llevarán a aislarse aún más o a la frustración, tristeza y soledad.

Estereotipos y prejuicios

Las ideas y creencias en torno al deber ser que impone la sociedad son la base de los estereotipos y prejuicios asociados a un estigma, entre ellos, se dice que las personas con discapacidad son asexuadas, su impulso y deseo sexual están apagados, no les interesan las relaciones sexuales o no pueden tenerlas de manera *normal*. Incluso se asegura que no deben pensar en relaciones sexuales porque están en una condición de enfermedad.

Es común que se les infantilice, se les trata como niñas o niños que dependen de los demás y necesitan de protección. Existen otros prejuicios como que un cuerpo sin movimiento no siente, está muerto; que si tienen algún trastorno sexual, casi siempre se debe a su déficit.

Se llega al colmo de decir que la mayoría de personas con discapacidad puede tener hijos enfermos o que son incapaces de atraer a una persona *normal*, de tal manera que si una mujer u hombre tiene una discapacidad sólo puede mantener relaciones con otra persona en la misma situación.

De igual manera, se mal informa que todas las personas con discapacidades mentales poseen exacerbados impulsos sexuales.

Estas creencias demuestran lo difícil que resulta entender que las personas con discapacidad son seres con intereses sexuales.

Es un derecho

Las personas con discapacidad -como todas- tienen derecho al contacto físico, emocional y sexual. Ello merece una reflexión a fin de considerar las relaciones sexuales como algo que atañe a cualquier persona independiente de su condición, ya que quienes viven con una discapacidad están afrontando una difícil tarea que les impone retos para lograr revertir el aislamiento y los prejuicios.

Es cierto que ejercer el derecho de la sexualidad se ve complicado por situaciones como la pérdida de la privacidad que conlleva en muchos casos los tipos y grados de discapacidad que requieren de una asistencia, ya sea institucional o familiar.

Actualmente los avances en la medicina, las técnicas de rehabilitación, las innovaciones tecnológicas y las normativas legislativas han comenzado a facilitar que las personas con discapacidad puedan llevar una vida más plena y activa.

Somos capaces de amar y ser amadas como cualquiera. El amor en todos sus aspectos es tan importante para ellas y ellos, como para las demás. Hay que desechar aquellas ideas que aseguran que ese sentimiento es sólo privilegio para mujeres y hombres aptos físicamente.

Tener una deficiencia física, sea cual sea su magnitud, no significa estar incapacitado sexualmente. Es necesario evitar todo tipo de actitud negativa hacia su cuerpo y su vida que les haga obviar su sexualidad, pensado que esto no será bien visto o que se les puede menospreciar, sin considerar que tienen las mismas necesidades emocionales y sexuales que una persona, así como el derecho a establecer relaciones de pareja. ♿

Todos los cuerpos son capaces de sentir

Maya Varinia Alvarado Chávez / laCuerda
(No. 196 - enero marzo 2017)

A pesar de lo innegable de la multiplicidad de formas, gustos, posturas y placeres en la vivencia de las sexualidades, el binarismo patriarcal y colonial, de la mano de fundamentalismos religiosos, se ha ocupado de definir lo permitido y lo prohibido. Y peor aún, qué y quién es *normal* en cuanto a prácticas sexuales.

Las personas, sobre todo las mujeres con discapacidad en Guatemala, viven su sexualidad como la mayoría, es decir casi siempre desde el silencio, el desconocimiento, la dependencia o el tabú. Como todas, ellas también tienen cuerpos atravesados por dominaciones, violencias, racismo, hetero-normatividad, militarismo. No obstante, desde las dificultades que habitan sus cuerpos, resisten, proponen y sobre todo, se mueven y mucho.

Lo cierto es que en Guatemala, la construcción colonial/patriarcal de la discapacidad ha provocado diferentes violencias, incluida la violencia sexual, discriminaciones, crueles ocultamientos y absolutas invisibilizaciones.

¿Qué son las discapacidades?

Desde la perspectiva de la dominación, las discapacidades están asociadas a la anormalidad. Todas las personas nacemos con un color de piel, características biológicas asociadas a nuestro sexo, o en determinada clase social. No todas las personas nacemos con alguna discapacidad, pretexto con el que se pretende definir a la *otra* u *otro*, así como sus capacidades físicas, emocionales, sensoriales, productivas y reproductivas.

Las personas cuyos cuerpos tienen potencialidades diferentes, pero que están fuera de lo que se concibe como normal en el engranaje social, son tomadas como *contingencias* que se requiere ocultar, administrar y/o controlar, sobre todo en cuanto a su sexualidad.

Persona con discapacidad es un término establecido por la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas y es reivindicativo porque antepone la condición de persona y desestructura otros calificativos con cargas peyorativas como: minusválido, impedido, paralítico.

En Guatemala, prácticamente son inexistentes las políticas o programas dirigidos a responder a los requerimientos de la población con alguna discapacidad física, sensorial o intelectual. Todas ellas adquiridas por nacimiento, enfermedad, edad avanzada o accidente.

Estas realidades son atendidas mayormente por instituciones de beneficencia, fundaciones asistencialistas o instituciones públicas, tan carentes de perspectiva como de recursos humanos y materiales. La acción de estas instituciones casi siempre está enmarcada en la caridad, interpretando a las personas con discapacidad como *limitadas* de su potencialidad creativa.

¿Dónde habita la discapacidad?

Al invisibilizar a las personas con discapacidad, se desconoce sus vivencias, sexualidades, formas de aprender y recrear al mundo. Muchas veces con intención de negar su condición humana, estas personas son catalogadas como *ángeles*, seres asexuados, incapaces de deseo, erotismo o placer. Pero también hay quien las considera hiper-sexuadas o bien, desviadas sexuales, lo cual no deja de ser una apreciación infundada.

La sexualidad vivida en condiciones de discapacidad, muchas veces agudiza e intensifica expresiones obviadas en las prácticas sexuales asumidas como normales. En Guatemala, por ejemplo, la mayoría de personas, principalmente las mujeres, aunque no tengamos discapacidad alguna, actuamos con limitaciones de todo tipo: conocimiento, movimiento, iniciativa, decisión.

Creatividad y autonomía


Varias mujeres con alguna discapacidad han logrado construir su autonomía, practican la autoexploración de sus cuerpos más allá de los genitales, y han indicado que el erotismo toma cauces diferentes pero intensamente placenteros.

Hay países que, como parte de la salud integral, han asumido estas realidades. Aunque no dejan de estar en la lógica colonial occidental, están poniendo en práctica acciones dirigidas a que las personas con discapacidad, vivan su sexualidad de manera digna y placentera. La sexualidad asistida, por ejemplo, es una práctica que apoya logísticamente los encuentros sexuales, mediante caricias, miradas, roces, sexo oral y otras.

La comprensión de nuestros cuerpos es importante: Qué me gusta, cómo, cuándo, dónde y con quién. Son preguntas que sólo podemos responder nosotras con total autonomía, en el entendido que no todas las personas reaccionamos igual ante los mismos estímulos, tengamos o no alguna discapacidad. Por ello, es importante la autoexploración para abarcar todas las posibilidades que habitan en cada centímetro de piel, en nuestros cinco sentidos con sus respectivos órganos y hasta el infinito.

Prevenir prejuicios y violencias

Recuerdo el relato de la madre de una niña de 14 años con retraso mental severo, quien nos compartió cómo había enseñado a su hija a masturbarse para protegerla de la violencia sexual que la acechaba en su comunidad. Algunas organizaciones y mujeres en particular, han acompañado a jóvenes con discapacidad agredidas sexualmente.

Existe el prejuicio de que una violación constituye *un favor* a una mujer, que de otra manera no tendrá contacto sexual. Nada más alejado de la realidad. Muchas mujeres con discapacidad han aprendido a vivir su sexualidad liberadas de prejuicios, tomando decisiones a diario, incorporando a sus historias la construcción de una autonomía que se mueve, mira, escucha, propone, siente y piensa. 

{ Desnaturalizando las { violencias

Al hablar de sexualidad, hay que tomar en cuenta el abuso sexual, el acoso, la violación, las secuelas de estas agresiones y los modelos de atención para las víctimas. Aquí se trata cómo desmontar aprendizajes violentos patriarcales, cómo se violentan los derechos sexuales y reproductivos, así como el significado del incesto y la "normalidad" con la que se acepta.



NO es NO ¿entendiste?

María Dolores Marroquín / laCuerda
(No. 164 - abril 2013)

La sexualidad de las personas y particularmente de las mujeres puede ser ejercida con libertad o con limitaciones. Dentro de las prácticas y creencias que la limitan está el miedo a ser víctimas de violación sexual, sobre la cual hay muchas falsas creencias. Mundialmente se ha comprobado que la violación sexual es el único delito en el que la atención se centra en la víctima y no en el violador. Se culpa o no se cree a la persona que ha sido violada, además se le hace sentir vergüenza por lo que le hicieron, sin asumir que la única persona responsable es quien comete ese delito.

¿Qué es la violación sexual?

La violación y la agresión sexual son delitos en los que una persona ejerce su poder sobre otra, a partir de imponer su acceso sexual hacia ella a través del empleo de violencias físicas o psicológicas o mediante el uso de mecanismos que anulan la posibilidad de decidir de la persona violada. En un acto de violación sexual generalmente el violador penetra vaginal o analmente a la persona violada, con su cuerpo u otros objetos. Aunque no haya penetración, puede nombrarse como violencia sexual cualquier acto que vaya contra la persona agraviada.

Se basa en la creencia social de que las mujeres están para satisfacer los deseos de los hombres y en la idea de que los hombres no pueden controlar sus instintos sexuales. Ambos pensamientos se alimentan con la comercialización del cuerpo de las mujeres y la estimulación que hay para que los hombres consuman a las mujeres como si fueran cosas.

Relacionados con la violencia sexual, están el estupro que se refiere a la violencia sexual contra una persona menor de edad, y el incesto que es la violencia sexual cometida contra personas menores de edad por parte de un familiar.

Se puede afirmar que hay violación dentro del matrimonio cuando los esposos, convivientes o compañeros de vida imponen a las mujeres actividades sexuales sin su consentimiento, aunque se encuentren legalmente casados.

Algunos mitos:

- Los abusos sexuales no son frecuentes: ¡Falso! En distintos estudios se menciona que aproximadamente el 25 por ciento de las mujeres han sido víctimas de violación sexual en distintos momentos de sus vidas, particularmente durante la infancia. En situación de conflictos armados como la vivida en Guatemala y en otras partes del mundo se ha utilizado como política de agresión al otro bando; en la actualidad, se está usando como arma de guerra entre narcos y maras. El cuerpo de las mujeres es el papel donde los machos envían sus mensajes o dejan sus marcas
- La violación sexual se comete por personas desconocidas y/o enfermos mentales. ¡Falso! En la mayoría de los casos es cometida por personas cercanas: padres, hermanos, tíos, abuelos, amigos o compañeros de trabajo. Los violadores no son personas con alguna discapacidad mental ni pervertidos sexuales, son hombres completamente normales.
- La mujer provoca la violación por su forma de vestir. ¡Falso! Está comprobado que los violadores y la sociedad utilizan este argumento para invisibilizar la responsabilidad que tiene quien comete el delito. Obligar a alguien a tener actividad sexual sin su aprobación es un ataque, sin importar como se vista, cual sea su condición social, estado civil o su oficio.
- La violación sexual se comete en lugares oscuros, solitarios y de noche. ¡Falso! La violación se comete en lugares públicos, en la casa, a plena luz del día.
- Ellas tienen la culpa por andar en el lugar y en el momento inoportuno. ¡Falso! Se piensa que si una mujer va a un bar o a la casa de algún amigo, ella no puede alegar que sucedió algo contra su voluntad, pues no debería haber estado allí o bien, asumir las consecuencias. También se dice que NO es agresión sexual después de haber tomado bebidas alcohólicas, ello es una falacia, porque no importan las condiciones en que alguien se encuentre, nada debe invitar a una persona a agredir a otra u obligarla a hacer algo contra su voluntad.

- Sólo las jóvenes y bonitas son violadas. ¡Falso! Al ser la violencia sexual una creencia social presente, todas las mujeres son o pueden ser víctimas de violación sexual. Recordemos que es una cuestión de control de las mujeres y no importa la apariencia física para que sea considerada un objeto sexual.
- La violación sexual en niñas y niños no les afecta porque no se dan cuenta. ¡Falso! Deja muchos traumas y problemas en la vida de las personas que la sufren.

¿Qué hacer en caso de violación?

Se aconseja no bañarse ni tirar la ropa, de ser posible no quitársela. También se recomienda escribir lo sucedido o contar los detalles del ataque a alguien que pueda apoyar. Si se conoce al o los atacantes, dar sus nombres y datos para localizarlos. Ir inmediatamente a una institución pública para denunciar el hecho y recibir atención psicológica y médica. 8

El acoso es un hecho de violencia

Ana. G. Aupí / Feminista irreverente con causa, educadora del des-aprendizaje y poeta
(No. 165 - mayo 2013)

Cuando hablamos de acoso sexual en la calle, uno de los comentarios más comunes entre hombres es: *ya me gustaría a mí que me dijeran cosas bonitas o me pusieran atención las chavas*. Dicha reflexión invisibiliza la condición de privilegio del hombre, que en su cotidianidad no es consciente de la agresividad que se vive siendo mujer y caminando sola.

En primer lugar creo que cabe hacer una distinción entre piropo, insinuación y acoso.

El piropo muchas veces se dice mirando a los ojos porque tiene el fin de agradar a alguien.

La insinuación se puede manifestar por medio de palabras o miradas de una persona sobre la otra. Dicho acto puede ser o no correspondido y tiene la intención de hacer explícito un deseo.

El acoso sexual es un acto de dominación que se da principalmente de hombres hacia mujeres. Es un tipo de violencia que se produce en diferentes espacios, un comportamiento que atenta contra la dignidad o crea un entorno intimidatorio, hostil, humillante u ofensivo. Es una trama de relaciones desiguales de poder.

Acoso callejero

Es la manifestación de la fuerza masculina y de la creencia de superioridad hecha norma, que campa a sus anchas por las calles de la ciudad y departamentos de Guatemala. Es una conducta que irrita, preocupa, indigna o llega a atemorizar a las mujeres.

El nivel del acoso aumenta cuando nos vestimos con ropa ligera o nos arreglamos más, cosa que pone de manifiesto la concepción de la imagen de la mujer como objeto de consumo, lo cual en esas condiciones, parece *justificar su utilización*. Es decir, ellos, los acosadores, piensan que una es un artículo de consumo, y que según como *nos ofertemos*, tenemos mayor o menor *gana de ser abusadas*.

Resulta perverso, pero es un hecho sumamente comprobado, basta con salir con falda o con la espalda semi-descubierta para comprobar que los acosadores entienden que eres *carne tendida* para todos.

La justificación de cómo vestimos o el simple hecho de caminar solas para responsabilizarnos del acoso o la violación sexual es una práctica común. Dicha situación saca a colación la famosa manzana y a *Eva*, como mito fundante de la sociedad que sigue siendo de total actualidad.

Culpabilizar a las mujeres del acoso y el abuso sexual forma parte de la impunidad construida en el privilegio masculino, el cual ha sido fortalecido por los mitos católicos que parten de que existe un cuerpo y un alma, misma que puede ser salvada por la renuncia al cuerpo y lo corpóreo. El cuerpo es vinculado a las pasiones y a lo incontenible; en cambio, el alma es vinculada a lo sagrado y a lo puro.

A las mujeres históricamente se nos ha calificado como seres principalmente corporales e inferiores por tener útero, el cual durante siglos fue considerado como un órgano que se movía por todo el cuerpo y era el motivo de que sufriéramos de histeria, enfermedad que fue sólo diagnosticada en mujeres.

Además no éramos reconocidas como seres humanos enteros porque se nos concebía como niñas e incapaces de discernir aspectos de la realidad que fueran trascendentes o de importancia, precisamente por calificarnos de inestables e incontenibles, al fin de cuentas, relacionadas con lo corporal.

Todo lo que se volcó sobre nuestra condición de género está fundado en la idea de que somos un cuerpo a domesticar y sobre todo, a salvar de su condición de pecado.


La responsabilidad histórica que se nos ha otorgado de *provocadoras de los deseos animales* de los hombres, para justificar el acoso y las violaciones sexuales, ha sido un complot orquestado desde un sistema que protege e invisibiliza la dominación masculina sobre el resto de seres y elementos vivos.

El acoso callejero se enmarca en este sistema que cobija y protege a quien asusta y abusa de su fuerza, señala y ridiculiza a las que reaccionamos ante dicha impunidad y buscamos estrategias para romper con dicho orden que atenta a diario contra nuestra gana de caminar solas y vestir como nos gusta.

¿Qué hacer cuando andamos por las calles?

Yo he comprobado que caminar con seguridad, saludar o mirar a los ojos a quienes son potenciales acosadores, evita en gran medida la conducta abusadora.

En el peor de los casos, ya se sabe, la defensa no es violencia, simplemente representa un mecanismo para conservar la vida y la dignidad. Claro está, éstos son meros paliativos o mitigadores de la violencia cotidiana que nos toca vivir.

El cambio pasa por una transformación profunda de las relaciones sociales que tienen como primer paso, reconocer la violencia y buscar vías para erradicarla. Mientras encontramos de forma cómplice nuevas maneras, propongo caminar con paso firme y exhortar a otras y otros, a posicionarse ante el acoso sexual que comenten extraños o incluso conocidos. 

A niñas y adolescentes les niegan modelos apropiados de atención

Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda
(No. 197 - abril/mayo - No. 198 junio/julio 2017)

El 8 de marzo de 2017, con la quema y muerte de las 42 niñas y adolescentes en Guatemala, hizo que nuestra mirada se dirigiera hacia las realidades que ellas enfrentan. Una experiencia es que la idea de una familia formada por papá, mamá e hijos, no resulta siempre un esquema operante para miles de ellas; otra, es que las instituciones públicas que les deben garantizar sus derechos tampoco son alternativas que brinden seguridad y condiciones para forjar un ser humano integral.

La psicóloga forense **Karla R. Lemus B. (KL)**, perito en procesos judiciales, y la psicóloga **Liduvina Méndez (LM)**, quien facilita procesos de formación-sanación con mujeres víctimas de violencia sexual, ambas con más de 30 años de experiencia, responden a la pregunta: ¿qué pasa con las niñas y adolescentes cuando se ven en un contexto que las debió resguardar, y resultó ser tan violento, como el Hogar Virgen de la Asunción?

KL: *En una sociedad ideal, el victimario debe ser expulsado del entorno de la niña abusada. Al sacar a la niña, pierde a su familia y se refuerza el mensaje que le dio el victimario: 'hablas y pierdes'. Las llevaron a un sistema idéntico o más violento que en el que estaban, que les repite: 'Si quieres comer, tienes que someterte'. Podemos observar relaciones disgustantes, de niñas de 12 años con hombres de 18 años, que se deben a que las niñas fueron socializadas a que el otro resuelva, a que ellas pueden utilizarse ellas mismas para negociar su salida de un contexto violento. El peor daño que hizo el 'Hogar Seguro' fue decirles a estas niñas: 'no hay nadie que las cuide'. Imagínate, las sobrevivientes están en un hospital, no saben dónde, ni con quién están. Con ese nivel de alerta y desconfianza ¿cómo van a poder relajarse, descansar y recuperarse física y emocionalmente?*

LM: *Espacios como el 'Hogar Seguro' se manejan como campos de concentración para las personas que este sistema deshecha. A estas niñas las echaron a la calle o fue tanta la presión que tuvieron en sus casas o en sus contextos que prefirieron irse, y*

al estar en la calle, la situación empeora muchísimo. Las relaciones abusivas y de violencia sexual aumentan, la calle significa niveles de vulnerabilidad tremendos. En la institucionalidad, el abuso o violencia mayor siempre viene de quienes tienen mayor orden jerárquico, los policías, los monitores, y luego el abuso que se da entre ellas, entre ellos, cada institución construye su estilo de abuso, algunos son los abusivos y otros y otras las que aparentan no ver nada.

Situaciones diversas, modelos inapropiados

KL: *En el hogar estaban mezclados distintos tipos de poblaciones, sobrevivientes de abuso sexual y niñas que cometieron faltas, cada grupo requiere abordajes totalmente diferentes y de cuidadores con personalidades distintas. Un grupo requiere de afecto, que lo re-enseñe; y el otro, necesita disciplina con afecto. Esa claridad no se tiene.*

Un tercer grupo son las hijas de madres que recurren al juez, al Estado, para que se haga cargo, algunas lo hacen por razones económicas, no tienen recursos para darle alimento, estudio ni techo seguro, son mujeres que se sacrificaron, que se quedaron sin su hija para darle una buena vida. Son las que se preguntan: 'No fui irresponsable, fui responsable'. Están además las niñas que nacieron cuando sus madres tenían entre 14 y 23 años. Mujeres que posiblemente no pudieron decidir sus embarazos, jóvenes con pocas capacidades parentales y con hijas desafiantes, que no es malo en sí, pero no se cuenta con las habilidades para tratar este tipo de comportamiento. Para esta situación, la solución ideal -en un mundo perfecto- es una escuela para padres, un lugar a donde ir a colocar sus dudas y recibir apoyo, procedimientos, mecanismos, en Guatemala no existe una buena escuela para padres. Hay modelos que proponen guarderías para niñas y niños de 14 años, es decir, un espacio donde puedan ir después de clases, mientras los adultos todavía están trabajando y los padres deben asistir a un curso una vez al mes.

El sistema pierde credibilidad. El movimiento feminista de Guatemala ha dicho que la impunidad genera mayor impunidad. Qué confianza me va a dar un sistema que logra sólo un tres por ciento de sentencias condenatorias, es un absurdo. Y qué sucede con aquellas jovencitas que están embarazadas por sus novios y que no los quieren ver presos, la ley no hace esta distinción y judicializa por igual. Estas medidas no contribuyen a develar el abuso sexual en menores ni tampoco a apoyar a aquellas niñas que resultan embarazadas.

¿Qué hacer?

LM: *Me gustaría que como medida preventiva y de transformación en todas estas instituciones, se hiciera investigación profunda, pues el abuso y la violencia sexual están en todas partes. Cuáles son los criterios y a quiénes se contrata en la Secretaría (de Bienestar Social), son ex-carceleros, personas sin preparación, pero pertenecen al partido político en el poder, psicólogos o psicólogas que no son escuchados o que hacen lo mínimo. Hay que decir también que la sobrevivencia de estas personas ha sido tan dura que la perspectiva tradicional de la psicología resulta insuficiente.*

KL: *Necesitamos abandonar la improvisación y realizar estudios diferenciados de acuerdo a nuestros contextos, que permitan analizar las realidades de las niñas y jóvenes y de acuerdo a ellas, elaborar modelos de atención, protocolos y leyes apropiadas.*

¿Qué significa el término abuso sexual?

KL: *Se utiliza en la normativa para referirse al abuso dirigido a una pre-púber, es decir a una niña que no ha tenido la menarquía (primera menstruación). Todo agresor sexual tiene una deficiencia de poder y necesita sentirlo a través del ejercicio de su sexualidad. Los abusadores son hombres a quienes se les ha enseñado que necesitan ser machos por el sexo que tienen. Construyen el abuso, su método es el ensayo y error. Por ejemplo, una niña de siete u ocho años, que ya se baña sola, y el padre le dice, 'voy a ver que te bañes bien', identifica que la niña 'le permite' y poco a poco va escalando. La mayoría se queda en la gratificación de la auto-masturbación y con esto logran sentirse poderosos y no necesitan penetrar. En el contexto judicial se tiene la dificultad de que se concibe este delito como un evento, por ello hacen tres preguntas: lugar, tiempo y modo, como si se tratara de un robo, el abuso sexual no lo es, es un proceso construido por el agresor.*

¿Cuáles son los efectos?

LM: *Los efectos varían de una persona a otra, pero siempre los hay. A más vulnerabilidad, mayor el daño, a más constancia del abuso sexual, más daño. Si todas las relaciones giran alrededor del abuso, éste se convierte en la parte más fuerte de cómo te relacionas con el mundo y de cómo te concibes. Pasas a ser una cosa, un objeto sexual. Se vuelve un círculo. Cuando el abuso es sostenido, la confusión de la sobreviviente aumenta y afecta todas las áreas de su vida, la creencia de que esa es la forma de relacionarse con el mundo, cobra fuerza.*

KL: El agresor tiene la capacidad de trasladar la culpa a la víctima y la responsabiliza del bienestar de la familia. Es muy común que le digan, 'si no te dejás, no traigo el súper el lunes'; 'le voy a pegar a tu hermanito'. Qué pasa por el pensamiento de esta niña: 'tengo que callar, tengo que aceptar y por lo tanto es mi decisión'. Observamos niñas de siete y ocho años, sintiéndose responsables de la estructura familiar y de lo que les sucede.

Según el psicólogo estadounidense, **David Finkelhor**, no hay grises, las consecuencias se presentan en blanco o negro. Se puede presentar hiperactividad o hipoactividad sexual, hiperdelgadez o hipergordura. Lo indicativo es el objetivo del comportamiento o de la distorsión: cubrirse, aislarse, alejarse. Aprenden a que pueden usar la sexualidad para todo. Lo más nefasto es que se destruye la capacidad de desarrollar confianza en otro ser humano. Si yo no desarrollo esa habilidad, me aísla y vivo sola. Se pierde la capacidad para pedir apoyo. Las víctimas están cíclicamente cansadas porque todo el tiempo están cuidándose, protegiéndose. Se ve afectada su capacidad para distinguir a las personas que las quieren de las que desean usarlas.

El efecto se transmite a las siguientes generaciones. Según un estudio transgeneracional sobre abuso sexual realizado por la psicóloga guatemalteca, **Melisa Lemus**, una madre, que fue abusada, enseña a su hija a desconfiar, mensaje que se repite generación tras generación.

¿Cómo evitar el abuso sexual?


KL: Aunque la prevención implica tres elementos simples, no se aplican: 1) Cada cosa tiene su nombre: vulva, pene, busto. Nombrar las cosas por su nombre le quita el poder de lo oculto, si no tengo el lenguaje para referirme a mi cuerpo, no puedo explicar con propiedad la experiencia vivida. 2) Apropiarse del cuerpo. Las mujeres tenemos un problema: es mi cuerpo, pero la ley decide. Hasta hace diez años, se requería de la firma de un hombre para solicitar una operación para evitar tener hijos, un aborto por decisión propia todavía está penalizado. Cada cuerpo responde fisiológicamente de diferente manera a lo que le gusta y a lo que no, si conozco las respuestas de mi cuerpo, puedo leer los signos que me envía (dolor, cosquillas). ¿Cuántas mujeres tenemos la capacidad de leer nuestro cuerpo? 3) Credibilidad. En Guatemala, a las víctimas no se les cree. Cualquier niña que diga, 'no me gusta cómo me mira', 'cómo me habla', 'cómo me toca', hay que darle credibilidad. La niña no se va a inventar la historia, porque el costo es demasiado alto como para inventársela.

LM: Actualmente no hay forma de evitar el abuso sexual porque no depende de ti, pero hay formas de prevenirlo, respetando a las niñas y niños, rompiendo el silencio, hablando de que esto sucede y educando a las niñas para defenderse y no callarse cuando sucede, creando espacios, por ejemplo, si una maestra te habla del abuso tú sabes que ella puede ayudarte, si tu mamá te habla de ello, si toda la sociedad habla de ello la impunidad de los agresores se minimiza.

¿Qué le dirían a una niña, joven o adulta que ha vivido abuso o violencia sexual?

LM: No es tu culpa. No es tu vergüenza. Tu no hiciste nada para que te abusaran, es lo que primero trabajamos con las mujeres. Eso te da la fuerza para pensar 'mi vida puede ser diferente'. Es importante un contexto que te brinde apoyo, un espacio de contención, que puede ser el grupo, en donde pueda confirmar que es posible salir de esa situación, pero es fundamental, indispensable, salir de ese círculo, alejarse del abusador o de los abusadores. Las chiquitas que pasaron por todo eso, tienen que salir de ese contexto, porque si no, se sigue reforzando. Implica un cambio completo de lugar físico, libre de abuso y violencia, para que sí se puedan encontrar otras formas de relacionarse.

KL: Confíen en su intuición corporal. Siempre hay una persona buena y sientan esa empatía. La intuición corporal nos va a llevar a aquellas personas que tengan capacidad de saber escuchar. Lo peor que se puede hacer es encerrarse en su mundo y no confiar. En psicología llamamos resiliencia a la capacidad de buscar, buscar a la persona, decirle la verdad; no callar y ser franca, decir ya no aguanto, no quiero estar con mi mamá, con mi papá o tal situación y conjuntamente buscar una solución. Lo segundo: si hay algo que te hace sentir incómoda, eso no es algo bueno para ti. No niegues lo que estés sintiendo, sea de donde venga.

Karla R. Lemus B. explica: Del 70 al 80 por ciento de los agresores son familiares: abuelo, papá, tío o hermano. Del 15 a 20 por ciento son los *extraños conocidos*: maestro, pastor o el de la tienda. Son personas que tienen una relación de autoridad y confianza con la niña. El abusador busca su sentido de poderío y se aprovecha de la autoridad de la cual está investido, por lo que no necesita someter a las víctimas, no hay golpes ni gritos. Quien abusa de una niña no requiere de amenaza o intimidación evidente. 

¡Detente!

Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda

(No. 163 - marzo 2013)

Las mujeres lidiamos cotidianamente con expresiones de control sobre nuestros cuerpos: miradas, roces, palabras, golpes y relaciones sexuales no deseadas. El miedo, que nos invade a la mayoría de nosotras, hace que respondamos a estas expresiones de violencia con parálisis o evasión.

El silencio cómplice del entorno familiar y la casi nula respuesta institucional nos indica que esta violencia se realiza con total impunidad. Pareciera que la sociedad está adormecida y la indignación no aparece.

Si bien es un problema social que compete a mujeres y hombres, creo que estamos en un punto en el que somos nosotras en lo individual y en lo colectivo quienes tenemos que desarrollar potencialidades para detener la violencia. Sabemos que la violencia institucional requiere cambios estructurales, pero sí hay cosas que podemos hacer para pasar de la parálisis a la acción.

Desmontar aprendizajes patriarcales

Muchas de nosotras hemos sido educadas de forma autoritaria, aprendimos a obedecer sin cuestionar a nuestros padres o parejas, crecimos creyendo que habría alguien en nuestra vida que se haría cargo de nosotras, y nos enseñaron a ser dependientes. Nos dijeron *no salgas sola, ve con un hombre que te cuide*.

Sumado a esto están los mensajes del amor romántico, mujeres sufrientes o deseantes de un hombre a la par. El miedo, la necesidad de protección y el deseo de incendio amoroso son los ingredientes de una receta que da como resultado que muchas no sepamos estar sin pareja, y por lo tanto estemos a merced de los deseos masculinos.

Confundimos el control que se ejerce sobre nuestro tiempo, creyendo que es amor. También se nos inculcó muchas veces de forma tácita, *al buen entendedor, pocas palabras*, que una buena esposa no se niega al deseo sexual de su marido, aunque éste pueda estar borracho y violento. Decir no o siquiera plantear que existe un problema en esta dimensión de la vida de pareja puede ocasionar reacciones como el castigo del silencio, violaciones o que el hombre decida unilateralmente no tener más acercamientos sexuales, como si dijera *es como yo quiero o nada*. Esta es la realidad de muchas que se ven atrapadas en el mandato de ser una buena esposa, una buena mujer.

Esta dependencia aprendida tiene el propósito de colocarnos en una condición psicológica de vulnerabilidad, así que, si queremos detener la violencia, tenemos que colocar otras ideas sobre lo que significa estar en este mundo con cuerpo de mujer. Algunos referentes para que le demos nuevo contenido a lo que significa ser una buena mujer podrían ser autonomía, libertad o realización personal.

Conocer nuestros deseos

Sabiendo que mucho de lo que circula en las radios y las televisiones sobre las mujeres es falso y que tiene el propósito político de hacernos unas débiles emocionales, lo que nos toca es repensar nuestro deseo y así sentar las bases para reconducir la vida. Es fundamental conocer nuestro cuerpo, leer sobre su funcionamiento, verlo, tocarlo, registrar lo que nos sucede, lo que nos gusta, identificar lo que deseamos y lo que disgusta.

Pensar en lo que hacemos con nuestro tiempo, y definir qué cosas disfrutamos: caminar, sembrar, leer, bailar. Cada una sabrá lo que le saca la sonrisa en el rostro. Este es un ejercicio importante porque nos puede dar pistas de cosas que nunca hemos hecho y las deseamos. Es el momento de dejar de postergar ese disfrute.

Para hacerlo es importante tener momentos de soledad, agenciarse de ellos para poder reflexionar sobre qué nos gusta, qué no y cómo queremos que sea nuestra vida. Si pensamos que debe ser distinta hay que hacer un plan: a dónde queremos llegar y para poder lograrlo qué necesitamos. De lo que requerimos, con qué contamos, qué nos falta, cómo nos agenciaremos de ello.

Construir colectividades

El listado de cositas identificadas para transformar nuestra vida puede resultar largo y la energía que tenemos para ello puede ser escasa. Es necesario entonces recurrir a nuestra red de personas que creen en


nosotras, aquellas que están en la lógica de la autonomía. No acudamos a quienes, ya sabemos, nos van a colocar en la lógica de la culpa y el pecado, ni tampoco a las que se exponen de manera innecesaria o que creen que la libertad es asumir comportamientos machistas.

Es posible que en nuestra comunidad no exista un colectivo así, pero puede que en otro pueblo o departamento ya estén conformados; busquémoslos pidamos una reunión y que nos den las pistas para empezar un colectivo en el que nos sintamos segura de contar nuestros deseos, que nos respalde y apoye en nuestras decisiones y que no nos presione para cambiar lo que todavía no tenemos la fuerza de hacer.

El poder del cuerpo y las palabras

Sabemos que la decisión de ejercer la violencia está en esposos, novios, extraños, padres, hermanos, amigos, compañeros, agentes del Estado. Son ellos quienes tienen el poder de evitar la violencia y particularmente la violencia sexual. No podemos seguir justificando a los hombres cercanos a nosotras, ni el alcohol ni su posición como dirigentes son excusas para ser abusivos y violentos. ¿Cómo dejar de ser complacientes con nuestro silencio?, es un tema pendiente en la agenda política de nuestras organizaciones.

En la calle podemos lanzar mensajes de *conmigo no te metas* caminando atentas, de forma segura, romper el silencio, pegar un grito de *fuegoooo* puede atraer a otras personas, una mirada penetrante, un ¡NO! dicho de forma contundente son algunas prácticas que pueden funcionar.

La creatividad está a la orden del día y cuando estamos en grupo, las mujeres podemos serlo, así que a poner en la agenda de nuestro colectivo la pregunta ¿qué está en nosotras para detener la violencia? 

Cuáles derechos sexuales y reproductivos

Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda
(No. 203 - marzo 2018)

El conservadurismo guatemalteco del siglo XXI le niega a las mujeres autoridad sobre sus vidas. Tres ejemplos: iniciativas de ley, presentadas por diputados acusados de corruptos, que buscan penalizar la vida de las mujeres si deciden interrumpir un embarazo; mujeres entrevistadas de barrios populares de la ciudad de Guatemala se quejan de la falta de anticonceptivos en los centros de salud, de manera que el Ministerio infringe la ley de acceso universal a métodos de planificación familiar y un grupo religioso se dio a la tarea de impulsar una campaña de cuarenta días para anteponer al no nacido sobre la vida de las mujeres. Las cifras ilustran lo que este país provoca en niñas, jóvenes y adultas.

Mecanismos de expropiación corporal

En los casos de embarazos en menores de 14 años, los violadores suelen ser familiares, abuelos, padres, hermanos, tíos; también pueden ser conocidos como el vecino, el de la tienda, el de la farmacia. Las mayores fácilmente pueden encontrar maltrato, violación sexual o el femicidio por parte de sus parejas, novios, esposos o amantes.

Si se camina por la calle sin compañía hay que enfrentar el acoso callejero y, en contextos de conflictos por narcoactividad, crimen organizado y/o defensa del territorio, las violaciones y femicidios, se constituyen en mecanismos masculinos en los que se usa el cuerpo de las mujeres para mostrar su poderío en un territorio determinado. Las violencias sufridas por mujeres racializadas como las mayas, se agravan en contextos de finca, maquila y empleo de casa particular, donde se establece relaciones de servidumbre y las agresiones suceden con más impunidad.

La interpretación de este problema como patología evade su dimensión política y económica. La intelectual lesbiana feminista **Adrienne Rich** plantea que estos comportamientos son la expresión de un régimen político, al que denomina *heterosexualidad obligatoria*, en el que se despliega un poder masculino que se impone de múltiples maneras: negar a las mujeres que experimenten su propia sexualidad estigmatización, aislamiento social, persecución y muerte de quienes huyen de relaciones de apropiación,

es decir, quienes no desean pareja, se niegan a tener hijos, quienes llevan una existencia lesbiana o las personas trans, en fin, todas aquellas que se atreven a salir de relaciones en las que se dan procesos de acumulación de riqueza masculina, como sucede en el matrimonio o en la prostitución.

Este régimen político, además de recurrir a la violencia explícita, se asienta en otras formas menos evidentes que operan en la esfera del pensamiento y las emociones, ocasionando la falta de criterios de autonomía en las mujeres. El primer ejemplo, la socialización y la correspondiente internalización de los mitos sobre el amor romántico y la búsqueda infructuosa del príncipe azul, que provoca desgaste emocional y de tiempo de vida, en las que se suele sucumbir al chantaje mal llamado *prueba de amor*, el de *si me quieres, dame sexo*.

El segundo, la desinformación sobre el carácter cíclico del cuerpo, los momentos en que se puede quedar embarazada y en los que es menos posible y el silencio casi absoluto sobre el potencial para sentir placer con el propio cuerpo, así como los órganos y la fisiología asociada a esta experiencia, de forma que las palabras orgasmos, vulva, glándulas lubricantes, eyaculadoras, labios mayores y menores, y clítoris, son términos ausentes o confusos. Esta situación, sumada a los prejuicios producidos con la colonización judeocristiana, provocan una tendencia a verse a través de la mirada masculina que transita entre pudor, vergüenza y asco y, en última instancia, facilitando la entrega de trabajo y energía.

Por la autonomía de las mujeres

Sé que estamos en construcción de un movimiento planetario, en el que las mujeres estamos dando pasos agigantados para que exista una organización social justa, sin procesos de sexualización o de racialización; un mundo donde las mujeres nos conozcamos al grado de saber cuándo estamos fértiles y nos apreciemos al punto en que no entablaríamos ningún tipo de relación que no estuviera basada en el respeto. Y sí, un mundo en el que no tengamos que luchar por los derechos sexuales y reproductivos, pero hasta que no cambien las condiciones, tendremos que posicionar el aborto como uno de ellos.

Cifras

- En 2008 se agredió sexualmente a 2 mil 522 mujeres, en 2015 fueron 7 mil 423. Entre 2008 y 2015 fueron agredidas sexualmente 38 mil 354 mujeres y 4,345 hombres (<http://bit.ly/2DF1Def>).
- En 2017 el Instituto Nacional de Ciencias Forenses (INACIF) realizó reconocimientos médicos por delitos sexuales a 137 niñas menores de un año, a 286 comprendidas entre uno y cuatro años; 530 entre cinco y nueve años; 2 mil entre 10 y 14 años; y mil 604 entre 15 y 19 años.
- Entre enero de 2016 y junio de 2017 se registraron 3 mil 638 nacimientos, las madres, niñas entre diez y catorce años. Huehuetenango, Guatemala y Alta Verapaz, los departamentos donde más niñas fueron embarazadas. En el mismo período, se registra más de 100 mil nacimientos en los que las madres estaban entre los 15 y 19 años (Observatorio en Salud Sexual y Reproductiva, reportó el Registro Nacional de Personas, RENAP).
- Mueren 113 mujeres por cada cien mil nacidos vivos. Hemorragias, hipertensión arterial e infección durante el embarazo, parto y puerperio son las circunstancias o causas asociadas. Suelen ser mayoritariamente jóvenes, indígenas, multíparas, del área rural, con bajo nivel de escolaridad, y mayor nivel de necesidad insatisfecha de planificación familiar (SEGEPLAN, 2017).
- La organización Planned Parenthood estima que en la región latinoamericana el riesgo de muerte materna en madres menores de 15 años es dos veces más que el de las mayores. Las complicaciones identificadas son: riesgo de anemia, náuseas, vómitos e infecciones urinarias y vaginales, la preeclampsia-eclampsia, ruptura de membranas, parto prematuro y riesgos asociados a la cirugía y complicaciones tardías.
- Existe un 14 por ciento de mujeres con una demanda insatisfecha de métodos de planificación familiar, es decir, que desean posponer un embarazo o que están embarazadas sin desearlo. Esta demanda aumenta entre indígenas al 17 por ciento, y en jóvenes al 21.9 (Encuesta de Salud Materno Infantil, 2017).

Descifrar el abismo del incesto

Maya Alvarado Chávez / laCuerda
(No. 206 - junio 2018)

Hablar de incesto genera incertidumbre, asco y espanto. Implica descender a un abismo con rincones insondables. Esa debe ser la razón de tanto silencio, a pesar de ser un drama extendido y cotidiano. Desmontar las lógicas que subyacen en esa práctica, requiere problematizarla e intentar comprender su origen. Asimismo deberíamos preguntarnos, ¿por qué se aceptan con relativa “normalidad” los matrimonios entre familias oligarcas de “linaje criollo”, mientras es exponencial la magnitud de la visualización de denuncias de casos que provienen de los estratos subalterizados de la sociedad, a raíz de su condición de clase y de la racialización de sujetos?

No es justificable ni lo uno ni lo otro, pero el entramado es complejo. En términos generales, retomamos los aportes de la antropóloga feminista, **Francoise Héritier**, quien hace una crítica al relativismo cultural y la pretendida universalización de valores. Esta autora, explica que la razón de la apropiación del cuerpo de las mujeres, no es únicamente la capacidad de reproducción de las mujeres, sino la capacidad de dar vida a “lo idéntico” y lo “diferente”, es decir a niñas y niños.


Aunque su fundamentación sigue siendo binaria, su aporte profundiza las concepciones del origen de la teoría del parentesco, el cual, según **Claude Lévi-Strauss**, se basa en el intercambio de mujeres para la reproducción. Este intercambio en los primeros asentamientos humanos, origina la prohibición del incesto, en donde se obligaba a los hombres a buscar esposas fuera del grupo de parientes consanguíneos, para aliarse con pueblos vecinos y “evitar” guerras. Es así, como las mujeres se constituyeron en “objetos intercambiables” entre distintas tribus, que automáticamente se convertían en familia.

Héritier señala que el interés específico es la reproducción de “niños”, y afirma que además de regular el parentesco, interesa regular los flujos que lo generan. La explicación es compleja y este espacio limitado, pero genera algunos cuestionamientos.

Si existe un interés patriarcal en el nacimiento de niños, ¿qué sucede con las niñas, nacidas como “idénticas” a sus madres? ¿Sugiere esto que siendo las niñas “idénticas” a sus progenitoras, las “pueden” suplantar?

Será necesario asumir que del abismo saldremos con más preguntas que respuestas. Lo importante es una primera aproximación que intenta explicar la prohibición y sus quebrantamientos por parte de los agresores, familiares de las víctimas del incesto.

Por otro lado, la doctora en psiquiatría **Gioconda Batres**, al abordar el tema, señala que los impactos en quienes sufren el incesto, provienen especialmente del tipo de vínculo emocional/social con el agresor, más allá de la consanguinidad. Es decir, el impacto del resquebrajamiento del vínculo de cuidado construido en lo social, cultural y familiar; de la ruptura en la confianza hacia la persona responsable de garantizar seguridad.

La perversión continúa. La Constitución señala que “la familia es el núcleo de la sociedad” y esto mandata mantenerla “a toda costa.” Eso explicaría el silencio cómo mandato constitucional y el origen de tanta aberración sobre las víctimas, casi siempre señaladas como culpables. Será necesario seguir profundizando. 

Un delito silenciado

Rosario Orellana / laCuerda

(No. 206 - junio 2018)

Aunque se aborde con escasa frecuencia el delito del incesto existe, sigue siendo un constante atentado para miles de niñas y adolescentes obligadas a vivir en silencio, una de las formas de violencia más aberrante.

El Artículo 173 del Código Penal fue modificado a través del Decreto Número 9-2009, en donde se incluyen distintos delitos relacionados con la violencia sexual. Aunque abrió las puertas para que muchos casos pudiesen considerarse como un abuso a los derechos humanos, se enmudeció una de las mayores agravantes.

Dicho artículo establece que la violación sexual se comete cuando una persona a través de la agresión física y psicológica actúa con fines eróticos, esencialmente cuando la víctima es menor a los 14 años.

La Policía Nacional Civil y el Ministerio Público no clasifican las denuncias de incesto por separado, argumentando que en el Código Penal no está tipificado de esa manera. Ninguna de estas dos instancias conoce a ciencia cierta cuántas menores son víctimas de este hecho a nivel nacional.

Debido a los cambios en la norma jurídica, quedó invisibilizada una circunstancia que se produce con frecuencia, el delito de violencia sexual también lo puede perpetrar un familiar. La vergüenza y el retraimiento de muchas víctimas dificulta identificar al agresor, aunque éste tenga algún grado de consanguinidad.

Según un monitoreo del Observatorio de Salud Reproductiva, 1,475 niñas y adolescentes, entre 10 y 14 años, reportaron embarazo de enero a junio del 2018, siendo Huehuetenango el departamento con mayoría de casos: 221. Las adolescentes de 14 años son las más agraviadas. En el 2017 se reportaron 4,240 embarazos en el mismo rango de edad.

Paula Barrios, de la Asociación Mujeres Transformando el Mundo, asegura que organizaciones de la sociedad civil abordan la problemática y detectan los casos a través de programas terapéuticos, aunque para mitigar la situación existen pocas acciones. Según los estudios realizados, Nebaj (Quiché) y Cobán (Alta Verapaz) son dos puntos álgidos.

“El proceso ha sido largo, pero desentraña el machismo en el que está sumergida Guatemala. Los padres, en su mayoría, aseguran que, al dar la vida y comida a sus hijas, ellas deben retribuirles a través del placer sexual”, convirtiéndose ésta en una de las causas más frecuentes.

Según la entrevistada, muchos padres creen que son responsables de iniciar a sus hijas en la vida sexual, instalando esta práctica como parte de sus costumbres.

Barrios advierte que estas situaciones refuerzan un sistema en el que no existe enfoque de género y los derechos de las mujeres se ven vulnerados. “No hay noción de los efectos que estos hábitos pueden causar de manera física y psicológica en las niñas y adolescentes que pronto se convertirán en mujeres adultas, resistiendo dentro de un entorno frágil”.

No puede continuar el silencio, urge una educación sexual de forma integral. 

{ Más allá del cuidado de la vida

En este apartado, se aborda la consigna de la maternidad libre, informada y deseada, incluyendo el derecho a la no maternidad y al uso de métodos anticonceptivos; el cuestionamiento a la maternidad glorificada y a la opresión que ubica a las mujeres sólo desde el ámbito privado; y un relato sobre la sexualidad durante la gestación.



La maternidad nos persigue

Mariajosé Rosales Solano / laCuerda
(No. 169 - octubre 2013)

En Guatemala 6 de cada 10 jóvenes menores de 24 años ya son madres.

En este artículo tratamos sobre la maternidad y cómo nos toca en la vida. Creemos que es importante separarla de la sexualidad para disfrutar ambas en libertad. Es necesario analizarla desde otros ojos y hablar sobre las dificultades que atraviesan miles y miles de mujeres cuando son madres desde temprana edad.

Queremos abrir esta discusión para compartir por qué la maternidad es dibujada como obligación para todas, qué significa tener hijas/hijos en contextos tan difíciles como Guatemala y por qué es una justificación para dividir a la sociedad entre lo público y lo privado.

La concepción actual de la maternidad glorificada tiene su origen en el siglo XVIII. Es una forma de asegurar la crianza y la educación, valiéndose de argumentos biológicos para perpetuar mandatos sociales; es decir, el hecho de tener cuerpos para dar vida a otros, se vincula a todas las mujeres con la crianza y se establece como característica de la femineidad, de la mujer buena.

Con el proceso de industrialización se divide a la sociedad en público y privado. El primer espacio es otorgado a los hombres, es el ámbito donde se decide, lo productivo, el que genera ganancias para la sociedad. Por el contrario, el privado -el espacio de las mujeres- es el lugar del cuidado, la crianza, lo sentimental, carece de importancia porque supuestamente no genera ganancias y no tiene que ser remunerado; lo conforma la familia nuclear.

Todas las instituciones sociales se hacen cargo de sembrar en las personas estas ideas, mandatos y sentimientos, utilizando por ejemplo: juguetes, la clase de hogar para las niñas, cada vez que un familiar te pregunta cuándo serás madre, en la iglesia cuando juzgan a una mujer por no ser una buena madre.

La maternidad desde la opresión ubica a las mujeres en lo privado, las reduce al nivel más bajo de participación política en lo público, impide que sean reconocidas como sujetas políticas. Al ser vistas sólo como madres, se conforma un mandato que invisibiliza las múltiples experiencias que viven millones de mujeres de diferentes condiciones sociales, contextos, energías, sabores y colores.

Las feministas rompen con este discurso hegemónico al afirmar que la crianza y el cuidado son trabajos que generan ganancias, y proponen que ambas actividades sean responsabilidad de todas las personas que integran el lugar de convivencia.

¿Qué pasa en Guatemala?

Ser madre en este país implica la responsabilidad de la crianza sin las condiciones necesarias: sociales, económicas y políticas que acompañen esta etapa de la vida. Es decir, sin guarderías, centros de salud, educación, espacios creativos, alimentación adecuada ni vivienda digna. En la mayoría de experiencias son mujeres quienes velan por dar estas opciones a niñas y niños, apoyándose en redes con abuelas, vecinas, hermanas.

En suma, la maternidad significa detener el desarrollo personal y profesional, enfrentar dificultades de estudio y laborales que posibiliten elevar los niveles de vida.

Maternidades definidas por violencias


La falta de educación sexual y métodos anticonceptivos impide la planificación reproductiva por parte de las personas activas sexualmente y ello provoca embarazos no deseados en jóvenes. Las iglesias y otras instituciones se aseguran de cortar toda iniciativa de organizaciones de mujeres y feministas que difunden información adecuada y científica sobre la anticoncepción. Con frecuencia, no contar con un método anticonceptivo significa control de los hombres sobre la vida sexual de las mujeres, pues -según los pocos conocimientos de ellos- así pueden vigilar si ellas están con otros.

Actualmente se ha dado a conocer que muchas niñas se están convirtiendo en madres producto de violaciones sexuales y de la presión social fundamentalista que privilegia el mandato de la maternidad a su desarrollo integral. ¿Cómo es posible que se acepte que una adolescente entre 10 y 13 años de edad sea madre? ¿Qué nivel de opresión nos rodea para que una sociedad le dé vergüenza hablar de esto? ¿Por qué mandar a niñas a truncar su vida al responsabilizarlas de una violación que ejercieron contra ellas?

Maternidad libre, informada y deseada

Es necesario desvincular el acto sexual de la maternidad, así las mujeres podremos tener una vida sexual sin preocuparnos de los embarazos no deseados. Desmontar la maternidad obligatoria pasa también por hablar de las relaciones maternales que establecemos con todas las personas, al creer que expresar amor es servirles y cuidarlas hasta el punto de ser sobreprotectoras e invisibilizar nuestras vidas.

Para construir otras maternidades es importante recuperar las relaciones entre madres e hijas como un acto político, es decir, una acción para romper con el sistema patriarcal. Proponemos responder estas preguntas: ¿Cómo es la relación con mi madre? ¿Cómo es la relación con mi hija? Esta es la base para no seguir reproduciendo este mandato patriarcal entre nosotras, por eso es necesario recuperar las historias de nuestras ancestas y construir nuevas formas de relacionarnos entre las distintas generaciones de mujeres.

Si eres joven, adulta y estás en una relación activa sexualmente y todavía no quieres ser madre porque te hace falta mucho por hacer: estudiar, experimentar, hacer una profesión, trabajar, etc., pensá mucho y cuidate, usá un método y disfrutá el sexo. 

Fuente consultada:

Lorena Saletti Cuesta “Propuestas teóricas feministas en relación al concepto de maternidad”. En Revista *Clepsydra*. España 2008.

Reproducir o no reproducir, esa es la cuestión

Mariajosé Rosales Solano / laCuerda
(No. 168 - septiembre 2013)

Esta vez hablaremos de los métodos para prevenir los embarazos. Es importante recalcar, si están pensando en empezar una vida sexual o ya están en esas, que es responsabilidad de cada una cuidarse y conocer su cuerpo para tomar las mejores decisiones a fin de proteger su salud y prevenir embarazos no deseados; y ante todo, disfrutar del sexo sin preocupaciones. Para esto es necesario estar bien informadas y seguras de lo que se quiere.

Cabe señalar que la protección en las relaciones sexuales no es sólo para evitar los embarazos sino para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH, por lo que sugerimos analizar bien cuáles son las condiciones en las que iniciarán las relaciones sexuales. Si tienen sexo por sexo lo mejor es usar siempre condón, ya sea que su pareja sea hombre, mujer, lesbiana o trans.

Algunos datos

El Informe Nacional del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en Guatemala reporta que el 55 por ciento del total de mujeres en edad fértil no utiliza ningún método anticonceptivo, y que la tasa de fecundidad es de 3.6 hijas/os, la más alta del continente. En tanto, la Encuesta de Salud Materno Infantil afirma que 21 de cada 100 guatemaltecas no tienen satisfecha su demanda en servicios de planificación familiar.

La edad reproductiva más activa en este país es entre los 15 y los 24 años. Seis de cada 10 mujeres a los 24 años ya son madres, y sólo el 18 por ciento de mujeres jóvenes en este rango de edad, utilizó algún método anticonceptivo en la primera relación sexual.

El Boletín 1 de la Campaña Nacional por una Educación Sexual indica que el 67 por ciento de las mujeres tuvo su primera experiencia antes de los 18 años, que las prácticas sexuales de casi dos millones de jóvenes han tenido consecuencias de embarazos no deseados y que el 64 por ciento de niñas y adolescentes entre 10 y 19 años (en estado de unión) no utiliza ningún método anticonceptivo.

Otro dato estremecedor, el año pasado se registraron 59 mil partos en adolescentes y hasta el 15 de junio del presente año, 34 mil. Según el monitoreo del Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva

(OSAR), el total de nacimientos en adolescentes entre 2009 y 2013 se ha incrementado de un 20 a un 25 por ciento en los últimos cinco años.

Métodos anticonceptivos

Con el afán de recuperar prácticas ancestrales, un grupo de mujeres publicó el libro *Plantas, anticoncepción y aborto* que describe el uso de plantas, cómo usarlas y qué implicaciones tienen para el cuerpo. Como anticonceptivas describe las siguientes: ñame salvaje, neem, zanahoria silvestre y ruda; para anticoncepción de emergencia anota: zanahoria silvestre (vitamina C), corteza de la raíz de algodón, ruda (vitamina P); y como abortivas indica: corteza de la raíz de algodón, ruda, zanahoria silvestre, poleo, tanaceto, angélica sinensis, artemisa, cimífuga, perejil, jengibre. Se toman en infusión, decocción, tintura o cápsulas. Se recomienda consultar bibliografía y voces expertas en el uso de estas plantas, ya que sería inconveniente tomarlas sin las indicaciones bien fundamentadas.

Un método natural común es el *ritmo*, aunque para que sea efectivo es necesario tener un periodo menstrual regular y llevar el control para saber con exactitud cuáles son los días fértiles para evitar la penetración. El *billings* se aplica al observar el moco cervical, cuando sale en mayor cantidad, transparente y espeso se está fértil, para esto es necesario revisar a diario los fluidos que están en la vulva para notar cuando son diferentes. La temperatura basal es un control diario para notar cuando la temperatura sube (fértil) y cuando vuelve a la normalidad. La interrupción coital es un método muy conocido, aunque muchas veces incontrolable, se necesita mucha fuerza de voluntad y conciencia para eyacular afuera.

Antes de utilizar los métodos químicos sugerimos consultar a personas bien informadas, entre ellas, médicas o comadronas. Existen las pastillas anticonceptivas (Q.155.00) que se toman durante 28 días, de preferencia a la misma hora. Los parches (Q.136.00) son tres, y se ponen uno cada semana, en la cuarta no porque es cuando está la menstruación. Las inyecciones (Q.141.65) son de dos tipos, unas mensuales y otras trimestrales, las segundas son recomendadas sólo para mujeres con hijas/os. Los condones tienen que usarse uno cada vez, es decir, por cada eyaculación o coito; existen diferentes tamaños, colores, sabores para el juego sexual. Los óvulos (Q.48.90) se colocan vía vaginal antes de cada relación sexual.


Existen además otros métodos: el diafragma, el preservativo femenino, el anillo vaginal, el DIU, esper-maticidas, etc. Los permanentes son la vasectomía para los hombres y ligadura de trompas para las mujeres. En caso de emergencia, ya sea por falta de protección, ruptura del condón o algún fallo en el método, están las *pastillas del día después*, la anticoncepción de emergencia (Q.150.00).

¿Dónde obtener información y servicios?

En la Declaración *Prevenir con Educación*, los Estados que participan en Naciones Unidas y organizaciones de sociedad civil se comprometieron a prevenir los embarazos, las ITS, el VIH y las violaciones sexuales a través de elaborar, planificar y ejecutar programas de educación integral en sexualidad.

En Guatemala se trabaja desde las organizaciones de jóvenes, mujeres y feministas en dos aspectos. Uno para que el Ministerio de Educación ejecute el compromiso de incorporar este programa de educación en sexualidad en todas las escuelas. Dos para que el Ministerio de Salud Pública haga realidad la Ley de Acceso Universal y Equitativo de Servicios de Planificación Familiar, proporcionando asistencia en la planificación reproductiva y facilitando una vida sexual saludable.

Es importante señalar que los centros de salud pública están obligados a proporcionar métodos anticonceptivos (condones, inyecciones, pastillas, parches, etc.); las personas médicas o comadronas tienen la obligación de dar asesoría a toda persona que desee empezar su vida sexual, sin prejuicios ni moralismos, con actitud amistosa y enfoque laico, como lo indican organizaciones que demandan educación sexual integral.

Recomendamos buscar información que se encuentra en el Internet y en organizaciones de mujeres que defienden los derechos sexuales y los derechos reproductivos. 

- Incide Joven (teléfono: 2230-2523). <http://incidejoven.org>
- Asociación de Mujeres Médicas (teléfono: 2362-3572). agmmgua@gmail.com
- Agrupación de Mujeres Tierra Viva (teléfono: 2238-0575). tierraviva88@gmail.com
- Asociación de Mujeres en Solidaridad (teléfono: 2254-5437).
- Talleres de educación integral de sexualidad: SexualizAte (teléfonos: 4769-9440 y 5966-2525). iniciativasesexualizate@gmail.com

- APROFAM (teléfono: 2321-0101). info@aprofam.org.gt
- <http://difusionfeminista.blogspot.com/2012/02/plantas-anticoncepcion-y-aborto.html>

La sexualidad durante la gestación

Luna Imox / Antropóloga e inventora
(No. 177 - abril 2015)

La gestación en el cuerpo de una mujer tiene diferentes etapas que van desde antes de enterarse una que está gestando, hasta tiempo después de haber parido a la criatura. Implica un ciclo de cambios físicos, emocionales y psicológicos, pues si se decide llevara hasta el final, nos adentramos a un universo que para muchas mujeres es una dimensión totalmente desconocida y llena de situaciones ante las cuales no siempre sabemos cómo reaccionar, por ejemplo: ¿Qué sucederá con mi cuerpo y cuáles serán los cambios por los que pasará? ¿Mi actividad sexual podrá seguir siendo igual?

El periodo de gestación está dividido en tres trimestres, durante estos periodos nuestros cuerpos van adaptándose a la formación de un nuevo ser en su interior e inicia a preparar un ambiente apto para que pueda crecer y alimentarse de nosotras. Los cambios van desde malestares físicos hasta inflamación de la vulva; en esta área y en los senos, las terminaciones nerviosas se encuentran más sensibles, por lo tanto vas a encontrar muchas experiencias más placenteras que usualmente, pues las sensaciones son más intensas.

Asimilar la idea del cambio inminente que significa tomar la decisión de gestar sobre nuestras vidas, cuerpos y realidades es un acompañamiento constante durante todo ese periodo. Adicional a esto, nos encontramos con muchas opiniones y estigmas sociales que recaen sobre nuestras acciones, entre ellas, la idea de que estar en gestación equivale a una enfermedad o dolencia, tu vida no será tuya jamás y la *inmaculada concepción de un bebé* te coloca en un papel de madre abnegada que debe olvidarse de sus necesidades, sueños y deseos porque los de la criatura que vas a parir son prioritarios.

Y el placer sexual

La sexualidad es colocada como un mito, algo secundario, el placer sexual muchas veces vuelve a significar culpa, como las primeras experiencias de masturbación por ejemplo, claro, no para todas. Desde nuestras construcciones mentales, tendemos a colocar la sexualidad como algo cuestionable para la salud, tanto de la madre como de la criatura; ideas de que se hará daño al feto por masturbación, frotación, penetración, recibir sexo oral, colocarnos en alguna posición específica, etc. se cruzan por la mente, y nos vemos enfrentadas a otros monstruos moralistas que hay que desmontar para poder vivir plenamente desde nuestros cuerpos la experiencia de la erotización y el orgasmo estando en gestación.

Romper con este manto del *milagro de la vida* es un ejercicio que tenemos que hacer a diario, en cualquier espacio que se nos presente alguna situación que signifique una contradicción a lo que nosotras estemos construyendo para con nuestra vivencia.

Es un derecho apropiarnos de ella y de nuestros cuerpos para arrebatarnos del patriarcado que, a través de estas imposiciones colocadas desde la maternidad obligatoria, se nos manifiestan en toda oportunidad posible para continuar con el control.

De-construir en nosotras estas prácticas no es para nada tarea fácil, quitar el miedo de sentir placer y querer sentirlo, aunque estemos gestando la vida de otro ser dentro de nuestros cuerpos, es pasar otra vez, si ya lo hemos hecho, por un proceso de cuestionar nuestras realidades y prácticas alrededor de la decisión que hemos tomado sobre la maternidad y cómo éstas afectarán las experiencias que tengamos.


Desmitificar nuestras sexualidades y explorar nuevas ideas y prácticas para vivir de manera plena es crucial para asimilar de forma empoderada la sexualidad como mujer, madre y ser humana en otra etapa.

Alumbramiento

Otra situación que ocupa nuestra mente es el momento del parto. En un principio quizás representa miedo y ansiedad, pues la manera del mundo occidental en que hemos crecido muchas, nos presenta el parto como un momento de sufrimiento extremo, enojo, tensión; atendido generalmente en un hospital o clínica por un doctor hombre, asistido por mujeres, en el que una representa simplemente un conducto por el cual debe salir sí o sí un ser que en nada se parece a una criatura recién nacida (limpia, cachetona, sin una sola arruga) y se le designa un rol para el resto de su vida, colocándole un género que marcará todas sus acciones según lo determina una sociedad alienada que muy probablemente nada te apoye en el proceso de crianza, alimentación y sostén; pero sí relucirá, cada vez que decidas romper normas o esa criatura se salga de lo que se entiende como un estándar social correcto o en su defecto, aceptable.

Es necesario informarnos, concientizarnos de que el parto pasará por nosotras, también es defender nuestro cuerpo como territorio, al igual que la sexualidad. Perder el miedo también es resistir, existen muchas opciones para decidir de qué forma vamos a parir, finalmente es nuestro cuerpo, claro es otra vida la que vas a traer a este mundo, pero pueden y deben ser consideradas ambas para que sea una experiencia cómoda, grata y decidida por ti, será lo mejor para tu cría.

Mantengamos presente que este sistema patriarcal en el que nacemos quiere privarnos de nuestras vidas, felicidades, placeres, cuerpos, de las decisiones que podamos tomar, al final se nos construye para que queden en las manos de otras personas, arrebatémoslo de vuelta.

Entre los secretos que el patriarcado ha querido mantenernos está nuestro derecho a vivir y a parir con placer. 

{ Encuentros y diversidades

Aquí hay referencias sobre códigos corporales, el reconocimiento del cuerpo y la sexualidad, el cuestionamiento a la hetero-sexualidad y una mirada hacia el amor y el erotismo. Además se hace interpretaciones de la sexualidad desde las culturas indígenas, en especial la cosmovisión maya, desde la visión judeocristiana y desde el sistema patriarcal capitalista.



Mi cuerpo dice palabras

Silvia Regina Osorio España / Guatemalteca, catedrática de Semiología
(No. 187 - marzo 2016)

Cuando pensamos en una casa, tenemos la imagen en nuestra mente, y la posibilidad de pronunciar la palabra *casa*; esta palabra como todas aquellas que son parte de nuestro idioma, nos permite comunicarnos con otros seres humanos. Pero la comunicación y el relacionamiento entre personas no es solamente con base en el idioma que hablemos, también podemos *decir mensajes* con nuestro cuerpo.

La ciencia que estudia signos como las palabras dentro de nuestro quehacer cultural en un grupo social determinado es denominada Semiología. A lo largo del siglo XX se profundizó en el estudio de estos signos; ha sido la base de la comprensión cultural, intercultural y multicultural. Años recientes han dado importancia a otros lenguajes que forman distintas fuentes de comunicación, como los gestos del cuerpo. La semiología del cuerpo está produciendo interesantes estudios para comprendernos y distinguir los mensajes que *pronunciamos* con nuestros movimientos, nuestros gestos, nuestras intencionalidades.

Códigos corporales

El presente artículo se encamina a ofrecer una aproximación a la comunicación corporal, vinculada a la sensualidad humana. La sentimos, la comprendemos, la usamos, la disfrutamos, empero pocas veces la estudiamos; nos detenemos con cautela a analizar lo que significa la sensualidad, la significación profunda, esa imagen mental que permite comprender que no somos ajenos a los códigos del cuerpo. El grupo humano comparte percepciones sobre la sensualidad humana, se comparte la corporalidad y la intercorporalidad en la naturaleza de un sujeto con otro sujeto.

Los cuerpos sienten, a lo que pocas veces atribuimos un lenguaje que nos quiera decir algo. Catalogamos los movimientos, sin mayores miramientos; pero el cuerpo es creativo, es dinámico, genera significaciones y reculturaliza los movimientos, de ahí que desde la Semiótica, el cuerpo genera nuevas significaciones, da vida constante a la semiosis (creación de signos). A una escalada constante de significaciones que se deben aprender del otro sujeto. Hemos dado poca importancia a los lenguajes del cuerpo para comprender la comunicación humana, la del grupo, la íntima, la individual, de nuestro cuerpo con nuestro cuerpo mismo.

La experiencia de la vida, la vitalidad del cuerpo, va agregando significaciones nuevas, y la comprensión de las significaciones establecidas desde la realidad externa. Estas significaciones conocidas culturalmente, hacen lo que el filósofo norteamericano **Charles S. Peirce** va a denominar el referente. Éste se vincula con el sujeto desde la percepción foránea al cuerpo.

La pregunta sería, ¿cómo entonces crear una relación sujeto-sujeto? ¿Cómo crear referentes íntimos, internos? ¿Cómo construir el referente en el dominio interno del sujeto? Es posible responder las preguntas, si la experiencia que se plantea es a lo interno del sujeto, si aprender el cuerpo y su sensualidad se realiza con la intención de darle sentido, crear significaciones, tender a la semiosis, a lo interno del sujeto. Por lo tanto, el referente, el objeto al que hace referencia el signo, el sentido, no tendrá más dimensión que el sujeto mismo a lo interno de su cuerpo. Será en todo caso el reconocimiento de sí mismo, en sí mismo y la generación de significaciones, desde la lectura interna del ser humano.

Este ejercicio de la experiencia humana, la significación sensual del cuerpo, nace en la lectura profunda del ser. Se convierte en una experiencia única, individual; un placer con sentido; signos que nos hacen comprender nuestra intimidad para compartirla con nuestro ser interno.

El reconocimiento del cuerpo y la sensualidad, estará, entonces, ubicado en la intimidad de los lenguajes individuales, es sensación y es pensamiento. Reconocida así la sensualidad del cuerpo, se experimenta un lenguaje interno, lo que da la posibilidad de que se puedan construir argumentos corporales. La creatividad de la experiencia de sentido interno, da puerta abierta a mostrar hilos que se van uniendo, unos con otros, se van tejiendo, estos que serán la forma del argumento, son los aspectos que ilustrarán el todo. Así como un güipil nos ofrece los signos, los argumentos entre hilos y colores, así el cuerpo escribe los signos de su sensualidad a través de hilar los signos y generar argumentos sensuales.


Un túnel a lo interno

Yo, como sujeto, me descifro a mí mismo, tengo la reinención y lectura de mi sensualidad. Una obra de arte está en el fuero externo, es un objeto que leo cognitivamente, desde el pensamiento.

La corporeidad sensual es una identificación del sentido que se origina desde las propias significaciones. Piel, movimiento, aromas, sonidos, voces, movimientos, se convierten en un todo, grácil y significante; conducen al Yo-sujeto al significado de naturaleza interna, íntima, sublime.

Si acaricio mis manos, la sensación generará significaciones que solamente se comprenden en solitario. Al recorrer el cuerpo, palpo su dimensión y comprendo sentidos únicos. Estos recorridos son argumentos plenos de sentido. Dado que cada parte del cuerpo tiene su propia sensualidad, cada caricia puede ser diferente, experimentamos escrituras de distintas sensualidades.

La apropiación de esta capacidad creativa hace que el Yo-sujeto vea una dimensión única para comprenderse, para palpar las potencialidades de su sensualidad; como un cuerpo danzante que genera sentido. Un cuerpo comprendido desde su potencial, desde su apropiación, es un túnel a lo interno.

Sentir, conocer, reflexionar sobre estas significaciones, hace de la sensualidad un campo único, que se degusta en solitario. Compartir es comprender al otro en la justa dimensión de su forma individual. Por ello, compartirse la intimidad sensual, es una entrega sin palabras, *diciendo sensualidades* desde lo más hondo del conocimiento personal. 

Desde la cosmovisión maya

Eliza Montejo / Libre pensadora ixil-popti'
(No. 189 - mayo 2016)

Desde la cosmovisión maya cada uno de los seres somos únicos y diversos, representamos al cosmos y a la naturaleza, somos centros donde habitan diversas energías. En estos tiempos necesitamos liberar a la madre tierra y con ella la fuerza femenina; al cosmos y con él la fuerza masculina para poder vivir en equilibrio y armonía. El principio del *utz' aqat* es del equilibrio y la exactitud, en él vemos al otro ser como otro yo, tú eres como yo y yo soy como tú, lo que yo hago te afecta y lo que tú haces me afecta.

La sexualidad y el reconocimiento del ser se venían practicando desde nuestros ancestros, más allá del fin de la reproducción de la vida; esto lo seguimos manteniendo a pesar de la imposición española y religiosa que instalaron la visión de los cuerpos, los instintos y deseos sexuales como pecados y comportamientos impuros.

Consejos, respeto y cuidado

Se da la vinculación del sexo de la mujer con las cuevas por su forma, humedad y la fertilidad en ambas, es por ello que se asocia con los chuj's (temascales o baños de vapor) que tienen la forma de una cueva o volcán con piedras calientes en su interior, se rocía agua sobre ellas y se evapora, realizando la purificación del cuerpo, la estabilidad emocional y energética.

El chuj es un lugar donde mujeres y hombres de diferentes edades ingresan; por ejemplo con abuelas, madres e hijas en total armonía y confianza, sin prejuicios de los cuerpos, en estos momentos íntimos suele practicarse el pixab' (consejo) que dan las mayores a las menores, sobre cómo cuidarse, no sólo la parte física sino la emocional y espiritual de cada ser. Para darlos también se busca otros espacios comunes e íntimos para transmitirlos alrededor del fuego, en los ríos, de camino a los lugares de cultivo y otros, con el fin de promover el cuidado y respeto.

Los pixab's van encaminados hacia la armonía entre los seres como parte de una complementariedad. En la cosmovisión se plantea el *kulaj-tz' aqat*, es decir, el equilibrio entre los seres, la dualidad no sólo enfocada a la complementariedad de sexos sino a la complementariedad de energías que cada ser posee, y que busca o encuentra en otro ser. Para ello es importante el *kachajij awib'* que es el valor del respeto y autocuidado, fundamental en la sexualidad, ya que ante cualquier circunstancia vemos la necesidad de reconocernos para cuidarnos, protegernos, conocernos y reconocer nuestro cuerpo y nuestras energías.

La energía sexual se encuentra representada en diversos nahuales del calendario maya, en ellos se resalta la energía fuerte que se emite y transmite, por ello se considera necesario tener un equilibrio emocional, espiritual y de conciencia, ya que los impulsos y acciones que se realizan con el cuerpo y el de la otra u otras personas, pueden llegar a ocasionar problemas personales, interpersonales e incluso fragmentar los tejidos familiares y comunitarios. Por ello se acostumbra dar y recibir consejos sobre la madurez emocional y física necesarias antes de cualquier acto sexual ya que se debe estar preparada.

Representaciones diferentes

Nuestros ancestros tenían representaciones espirituales sobre la sexualidad y las emociones, entre ellas está la abuela **Ixmucané** que es representada en tres momentos: como joven en representación de la feminidad, como abuela con su piedra de moler y como una mujer fértil acompañada y relacionada con la luna y un conejo en sus brazos.

Los nahuas tienen mayor registro sobre la sexualidad, como en el caso de **Tlazoltéotl** que era la representación de los placeres del cuerpo, de las emociones, los sentimientos y la consumación de los deseos sexuales.


La diversidad sexual existía dentro de las antiguas poblaciones mayas, en muchos casos se ha hallado esculturas que la reflejan. En Tikal se puede encontrar plasmada en monumentos con representaciones de actos sexuales entre seres del mismo sexo.

Cabe resaltar que en otras culturas como la de los nahuas eran más frecuentes. La representación de **Ometéotl** que se manifiesta en forma femenina y también masculina.

Otro caso es de los zapotecas, quienes denominan muxes a los seres que tienen sexo masculino pero utilizan ropa femenina y son más delicados, no son vistos como personas raras o de pecados.

Un campo energético

Las percepciones que ahora se tienen sobre la sexualidad, el cuerpo y las relaciones interpersonales son producto de una mente colonizada, esto como resultado de la invasión hace más de 524 años. También hay una influencia capitalista y patriarcal.

Desde la cosmovisión se transmite cuidar el cuerpo, pensar las acciones que vamos a realizar, sabiendo que nuestro sexo es un campo energético grande que provoca satisfacciones físicas y espirituales, que deben ser controladas para no afectar las emociones y sentimientos de otras personas, siendo seres pensantes y responsables de nuestros actos, entornos y valores. 

Recuperemos nuestro poder a través del cuerpo y la palabra

Glenda García García / Psicóloga y antropóloga guatemalteca
(No. 204 - abril 2018)

Este artículo aborda algunos significados y saberes sobre el cuerpo de la mujer que, gracias a una larga tradición de estudios feministas, arqueológicos y antropológicos, se han logrado recuperar para bien de la historia humana y del movimiento de mujeres en el mundo.

Antes de la invención de la escritura, los pueblos antiguos utilizaron formas diferentes para expresarse, gracias a ello hoy tenemos códices, mapas, figuras en vasijas, piedras talladas y esculturas de arcilla que nos muestran su concepción del mundo y de la vida y la relación que mantenían con todos los seres materiales y espirituales; diosas, dioses, animales, plantas, seres humanos y otros elementos de la naturaleza.

En el caso de la cultura Maya, el calendario es un ejemplo de una simbología muy completa para expresar la relación que los pueblos tenían con el universo y que, a pesar de la destrucción sufrida tras la conquista, se mantiene y revitaliza en el presente.

Desde siglos antes de la era judeocristiana, las mujeres habían creado un campo propio de sabiduría y espiritualidad basado en su experiencia de poder dar vida, que implicaba conocer los ciclos menstruales, los tiempos de fertilidad, la gestación y, por supuesto, también el gozo y el deseo sexual. Sus conocimientos fueron transmitidos culturalmente a través de figuras, danzas, cantos, enseñanzas a otras mujeres y rituales para rendir culto a deidades que tenían significados diferentes; la vida, la muerte, las guerras, la creación, la tierra, el agua, el aire, el sol, la luna, la fertilidad, la sexualidad. Diosas y dioses habitaban en unión con los pueblos. No existía en esos primeros tiempos una única deidad que dominara sobre las demás y las deidades eran tanto masculinas como femeninas o en algunos casos eran ambas, masculinas y femeninas a la vez.

La veneración a las diosas estaba profundamente relacionada con el reconocimiento y respeto a la mujer por su capacidad de dar vida y su sexualidad. En la cultura Maya, una de las más reconocidas es Ixchel, diosa de la fertilidad, la luna, la salud y el tejido. La fertilidad se asocia con los ciclos de la luna y estos con los períodos menstruales y los tiempos de siembra y cosecha.

Para la cultura Azteca una de las diosas más veneradas era **Tonantzin**, de la fertilidad y la tierra, a quien se le rendía culto en el cerro del Tepeyac donde, posterior a la evangelización española, se erigió el templo de la virgen de Guadalupe y se abandonó el culto a **Tonantzin**. Otras diosas de origen Azteca y Huasteco son **Xochiquétzal** y **Tlazoltéotl**, quienes tenían atributos vinculados a la fertilidad, la sexualidad, el placer y las artes.

En la cultura Inca, la Pachamama tiene atributos mayores a la fertilidad pues se la vincula con la protección de la tierra y todos los seres que en ella habitamos.

Estas diosas que forman parte de nuestras culturas más cercanas, junto con deidades de otros continentes tienen algunas características comunes ya que sus esculturas resaltan los pechos, las piernas y en algunos casos, posturas que simbolizan el momento del parto y también la sexualidad representada en la vulva pues ahí radica el poder que otorga la capacidad de dar vida y placer.

Círculos, triángulos, rombos, lunas, espirales, conchas y cuevas son los símbolos más utilizados en las figuras y esculturas que representan al útero, la vulva, el placer, la creación, el erotismo y la espiritualidad de las mujeres.

Sistemas misóginos

Conforme avanzó el desarrollo de los pueblos el sistema patriarcal y el capitalismo fueron afianzándose y junto con el establecimiento de las religiones monoteístas de tradición judeocristiana, desplazaron el poder de las mujeres. Todo lo femenino que en un tiempo lejano era sagrado y respetado, fue convertido en algo malo y hasta diabólico: la menstruación se volvió impura; el parto doloroso, una culpa que pagar por la desobediencia; la creación, un mito invertido en el que los hombres son los que dan vida.

El cuerpo de la mujer fue desvalorizado y su poder, que representaba a la otra mitad de la especie humana, eliminado. La vulva, esa parte de mayor poder de nuestro cuerpo, adquirió una serie de nombres humillantes en todas partes del mundo y así nuestro cuerpo se convirtió en objeto de vergüenza y burla. En Guatemala, de acuerdo con una breve consulta realizada para este artículo, algunos de esos nombres son: cuca, cuchara, pupusa, pusa, cuchufleta, cosita, pan, panito, panchito, paxpala, cucharita, pumuya, rana, ranita, torta. Todas estas palabras se utilizan de manera despectiva, estableciendo así un pensamiento y práctica de superioridad masculina que hace que las mujeres estemos en mayor riesgo de ser violentadas, particularmente de sufrir violencia sexual.

Esta realidad crea efectos negativos en la psicología, la libertad, los derechos humanos y la ciudadanía de las mujeres; no podemos andar libres en la calle, y en el espacio privado hay miles de mujeres que sufren distintos tipos de violencias. El menosprecio y condena a nuestros cuerpos explican parte de los orígenes de la violencia patriarcal que las feministas venimos denunciando desde hace siglos. Es necesario y urgente recuperar el poder del que hemos sido despojadas para revertir la violencia patriarcal que nos oprime.

Recuperar nuestro poder para reaprender a relacionarnos con nuestro propio cuerpo y volver a sentirnos espiritualmente unidas con nuestra sexualidad, con el placer y con nuestra capacidad creadora. Este es un camino de liberación que desde el feminismo planteamos para construir un mundo de paz y respeto por todos los seres que habitamos en el universo.

Hagamos el ejercicio individual y colectivo de sentir y repetir tantas veces como sea necesario las palabras que nos han sido prohibidas: Cuerpo. Mujer. Creación. Vulva. Vida. Energía. Vagina. Placer. Orgasmo. Utero. Erotismo. Menstruación. Poder. Cosmos.

Sigamos aportando a nuestras luchas sociales, personales y nacionales dejando que la energía y la sabiduría ancestral fluyan por cada poro de nuestra piel y cada vena de nuestro organismo. 4

El sexo es la inocencia misma

Numa Dávila / Exploradora corpóreo-audiovisual
(No. 174 - enero 2015)

—No, yo no me arrepiento de nada. Cada vez me convenzo más de que el sexo es la inocencia misma. — ¿Te puedo pedir algo... muy en serio?...

—Que no hablemos... de nada, que no discutamos nada, hoy. Es sólo por hoy que te lo pido.

—Como quieras. — ¿No me preguntás por qué? — ¿Por qué?

—Porque me siento... que estoy... bien, estoy... muy... bien, y no quiero que nada me quite esa sensación.

[Fragmento] *El beso de la mujer araña*, Manuel Puig.

Vivimos este mundo siendo receptores/transmisores de información, somos un resultado de conceptos contruidos, de dinámicas relacionales establecidas, de *instintos* internalizados en nombre de nuestra naturaleza, que responden a favor de un sistema económico de producción masiva, en el que nuestra sexualidad representa un valor y sostiene las reguladas estructuras en las que se nos permite *ser*. Entonces ¿cómo obviar que vivimos una sexualidad regulada a través de los estímulos visuales condicionados por la violencia, el machismo, el régimen heterosexual, las relaciones de poder, el dolor, la dominación, el sometimiento y demás características de los roles que se nos permite jugar?

El sexo y la sexualidad, en un sistema hetero-capitalista, están limitados a fines estrictamente reproductivos, y tanto nuestras prácticas como nuestros deseos y placeres se ven configurados por estructuras que estrechan nuestras experiencias y nos expropian de nuestros poderes y posibilidades de ser.

Si partimos desde la sensación de bienestar corpo-espiritual que nos proporciona gozar de un orgasmo y de todo el descontrol que sucede en nuestro organismo durante él, posiblemente no pasaremos de contemplar y quizá nunca lleguemos a preguntarnos ¿cuáles son los estímulos e imaginarios sexuales que nos encaminan a la plenitud del clímax y qué hay detrás de ellos?

No podemos obviar que viviendo bajo las reglas de un sistema binario, incluso el sexo se vuelve un juego de poderes que limita el placer específicamente a la genitalidad, y que además, responde a dinámicas ya establecidas sobre cómo relacionarnos con nosotras/os/es mismas/os/es y las/os/es demás.

La creencia de que el sexo y la sexualización tienen una forma, con ritmos y roles ya dictaminados naturalmente, va en función de la reproducción sexual como interés central, lo que es determinante para asumir la comunicación que establecemos con nuestros cuerpos, nuestras fuentes de placer, nuestra autonomía y la relación con las/os/es demás.

Todo entra por los ojos

Cada vez nuestras posibilidades de percibir el mundo y la realidad se centralizan más en el sentido de la vista y se alejan de una experiencia corporal integrada. Todo lo que nos entra por los ojos forma parte de la construcción de significados y significantes con los que vivimos la vida. Así que la construcción de nuestras sexualidades y nuestros imaginarios sexuales puede decirse que se ha venido dando en gran parte gracias a lo que los medios de comunicación, la publicidad y la pornografía -dentro de muchas otras- nos van mostrando y estableciendo como sexualidad.

En constante cambio, con diferentes matices y para *todos* los gustos, el Internet nos ofrece infinitas ventanas cargadas de imágenes e información que van formando nuevos conceptos, nuevos deseos, nuevas maneras permitidas de ser y de experimentar. Sin embargo, lastimosamente dentro de toda esa gama diversa, en la mayoría, persisten las prácticas machistas, violentas y dominantes, por encima de la búsqueda inicial del deseo, el placer y el gozo.

Al cuestionarnos las sexualidades y sus representaciones, confrontamos lo dado como natural, la configuración de nuestra animalidad, de nuestro salvajismo primitivo, intentando ser cada vez más conscientes de las estructuras y opresiones que están internalizadas en nuestros cuerpos, y que rigen nuestros deseos, movimientos, roles, prácticas y placeres.


Creo profundamente que como bien dijo **Puig**: *El sexo es la inocencia* misma. Pues deviene de una urgencia corpórea, de un deseo de materialización del placer, de un contacto con la otra persona, de la pérdida de control, del disfrute, el goce y la sensación de bienestar y satisfacción.

Para alcanzar el goce sincero tenemos que enfrentar que así como hemos sido colonizadas/os/es y racializadas/os/es, también nuestros *instintos* sexuales son configurados y permanecen bajo la tutela de un sistema que nos da modelos de cómo gemir, qué movimientos hacer, qué cuerpos y qué situaciones pensar mientras nos masturbamos, entre otras.

Luchamos por la libertad de ser, sentir, pensar, actuar y transitar. Pero creemos que para re-apropiarnos de nuestra inocencia tenemos que dismantlar la configuración de nuestros *instintos*, descentralizar nuestros deseos y placeres, abrir nuestro cuerpo entero, nuestros sentidos a una exploración desde distintos lugares, con cambios constantes, desde las multiplicidades y las nuevas formas, fuera de los regímenes.

¡Que nuestra inocencia sea nuestra!

¡Que nuestros deseos y pensamientos fluyan sin dirección precisa!

¡Que nuestras sensaciones nos hagan libres! 

Hacia una sexualidad gratificante y enriquecedora

Olga Isabel Villalta Pereira / Grupo Multidisciplinario para la
Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos
(No. 201 - enero 2018)

El ejercicio de la sexualidad es un hecho que atraviesa la vida de las personas de manera cotidiana. Si ésta es satisfactoria andaremos circulando por la vida con una sonrisa a flor de labios; si es insatisfactoria, posiblemente nos genere mal humor.

A pesar que de manera coloquial la mayoría de personas consideran que todo el mundo *sabe* cómo ejercerla, la verdad es esto no es cierto. Ya el filósofo alemán **Erich From**, en su libro *El arte de amar*, nos hizo ver que la sexualidad como ingrediente del amor, es un arte. Y como todo arte, implica aprenderlo.

El tema ha sido estudiado desde diferentes disciplinas. Algunas investigaciones antropológicas han evidenciado que el ejercicio de la sexualidad aún en tribus calificadas como *salvajes*, no es sólo una cuestión fisiológica sino algo que implica amor y conquista amorosa, algo que llega a constituir instituciones como el matrimonio y la familia. Es un hecho que se convierte en fuente de inspiración para elaborar productos literarios, musicales y artísticos.

El teórico social francés **Michel Foucault** (1977, 1986 y 1987) desarrolló una reflexión antropológica sobre la sexualidad occidental, él considera la sexualidad como una experiencia históricamente singular constituida por tres ejes: 1) La formación de los saberes que a ella se refieren. 2) Los sistemas de poder que regulan su práctica y 3) Las formas, según las cuales los individuos pueden y deben reconocerse como sujetos de esa sexualidad.

Debido a la ignorancia solemos confundir el amor, el erotismo y la sexualidad, veamos entonces.

El amor

*Es difícil hablar del amor, pues el amor no se deja hablar, no se habla del amor sino después de...*¹

1. Florence Thomas. *El amor, el erotismo y la sexualidad femenina*. Universidad Nacional de Colombia. Revista No. 23. Colombia, 1990.

En los últimos 100 años se han registrado avances tecnológicos enormes, sin embargo la concepción sobre el amor sigue siendo la surgida en la época medieval. El amor como entrega total, *eterna y para siempre*. Se nos ha vendido un concepto de amor consumo, que está presente en las telenovelas, en los boleros y en las canciones.

Quiero referirme a un concepto de amor liberador, que no se basa en la sumisión o el sacrificio, sino en la posibilidad de establecer relaciones conexiones amorosas y sexuales como encuentros para el enriquecimiento mutuo. Un amor aprendizaje y ejercicio de la libertad. Encuentros que pueden durar un día, dos años o 50.

Pero el amor, como un elemento de la vida puede terminar, morir. El amor se alimenta de inteligencia, de deseo y de tiempo para el otro, tres elementos que implican contar con una buena dosis de generosidad, capacidad de ternura y comprensión.

Ejercicio sexual como fuente de bienestar

En los siglos pasados han sido los hombres -siquiatras, sexólogos-médicos-sicólogos- los que han explicado la *sexualidad femenina*. Se ha indicado lo que es normal y anormal y que hay una sexualidad femenina y una sexualidad masculina. Por fortuna estas concepciones han ido cambiando, en parte por el aporte del feminismo.

Desde la lógica del patriarcado el deseo masculino está asociado a potencia y fuerza. Cuando el deseo masculino se concreta en la penetración, no toma conciencia de lo que atraviesa, el acogimiento y el calor del órgano sexual femenino. En este caso el ejercicio de la sexualidad se reduce al coito y se queda en la genitalidad.

Los hombres reciben el mensaje (a través de la socialización) que pueden utilizar la coerción para obtener una relación sexual, escoger pareja y procrear hijas/os. Amenazan o reprimen para conseguirlo. El placer estará en la *victoria* sobre la mujer y no en el encuentro amoroso. Otro mensaje importante es que ellos tienen la posibilidad de apropiarse de los cuerpos de las mujeres.

Los mensajes recibidos por las mujeres son diferentes. Ella debe ser conquistada y someterse a los designios del conquistador. En el lenguaje cotidiano, cuando una mujer comienza su vida sexual dirá que se *entregó*, que fue *suya*. Ella se *dona* al otro. El hombre *toma*. Son lenguajes diferentes.

Esta concepción de hombre dominador y mujer dominada es reforzada por las iglesias de orientación judeocristianas que erotizaron el dolor. En las culturas previas al patriarcado y al judeocristianismo, la espiritualidad estaba unida a la sexualidad por lo tanto era sagrada. El placer no era pecado.

Erotismo, vital para una sexualidad satisfactoria


El erotismo es a la sexualidad lo que la gastronomía al hambre. El triunfo de la cultura sobre el instinto.

Cuando tenemos hambre podemos comer cualquier cosa y saciamos nuestra necesidad de alimento. Pero hay momentos en que deseamos algo especial. Elegimos el menú, nos deleitamos elaborando la comida. Preparamos la decoración de la mesa con flores, escogemos la música, el vino... y buena compañía.

Pues eso es el erotismo. Es cuando el ejercicio sexual se vuelve una creación propia, cuando dejamos volar nuestra imaginación y trascendemos del instinto o la atracción sexual hacia un encuentro espiritual. Acceder al erotismo es producto de un esfuerzo personal. El erotismo puede aprenderse, ejercitarse y cultivarse.

Curiosamente el mercado está lleno de libros acerca de técnicas u objetos para alcanzar el orgasmo, el placer o para obtener mayor goce. Sin embargo quienes ofrecen estos objetos, olvidan el aspecto emocional y subjetivo del deseo. El erotismo no es sólo técnicas o poses, es el resultado de un esfuerzo personal por desarrollar la fantasía y el abandono al placer.

La ignorancia o la torpeza erótica pueden hacer fracasar una relación, así también una técnica exquisita puede fracasar al ser practicada con habilidad pero con indiferencia.

¿Es posible enseñar a amar y ejercer una sexualidad enriquecedora? Posiblemente hay algo de formación y algo innato para lograrlo. La educación sexual debería de proponer la reflexión sobre el aprendizaje del deseo y del placer. 

2. Peri R. Cristina. *Fantasías Eróticas*. Ediciones Temas de Hoy. España, 1991



{Cuerpos maduros

Los ensayos periodísticos incluidos en este apartado, además de informativos, proporcionan opiniones de interés para las mujeres de todas las edades sobre las sexualidades maduras, los cambios en las mayores, la menopausia y el reconocimiento de experiencias.



Cuerpos añejos, sexualidades maduras

Ana Cofiño / laCuerda
(No. 193 - septiembre 2016)

Hablar desde sí

A través de estas reflexiones sobre nuestras sexualidades, pensadas y sentidas en cuerpos de más de sesenta, buscamos sacudir los mitos y prejuicios en torno a todo lo relacionado con nuestras maravillosas potencias vitales.

Cuando hablamos de sexualidad, nos referimos a un atributo natural que nos impulsa a la búsqueda de placer a través de sensaciones, sentimientos y sentidos que nos proporcionan gozo. Lo que la ciencia llama aparato sexual es un sistema complejo de interconexiones biológicas y mentales que encarnan en los órganos, pero también en la memoria y en la historia personal. O sea que a esas alturas de la vida, tenemos también sexualidad acumulada.

La sexualidad se vincula al placer creador, al éxtasis de la belleza, la luminiscencia de la atracción, la posibilidad de la reproducción. Hablamos de sexualidades en plural, dado que cada persona la vive, la entiende y la nombra a su manera, de acuerdo con su circunstancia. Igualmente, afirmamos que las sexualidades son cambiantes y dinámicas porque se transforman con el tiempo y el entorno social.

La cultura patriarcal hace de las mujeres dóciles máquinas paridoras de fuerza de trabajo esclavo, convierte su sexualidad en territorio a conquistar, las cosifica para el consumo. Desde esa perspectiva, las potencias eróticas y sexuales femeninas fueron calificadas de peligrosas, misteriosas, oscuras. El placer mutuo fue censurado como pecaminoso, expulsada la libertad del paraíso. Las religiones le temen a la sexualidad porque saben que genera fuerza y crea vínculos. Por eso nos la han querido arrebatar.

Quienes nacimos en los años cincuenta, formamos parte de generaciones expuestas a fenómenos liberadores como el feminismo radical, los movimientos pacifista y *hippie*, las filosofías materialistas, las organizaciones rebeldes del siglo XX. La revolución sexual que vino de la mano con el reclamo a decidir sobre nuestros cuerpos, la píldora anticonceptiva y la exigencia de legalizar la contracepción y el aborto, son un parteaguas en la historia humana. Nosotras y nuestras sexualidades somos, en cierta manera, producto de esos cambios.

Sexogenarias

Cuando iba a cumplir sesenta, me dije: *voy a ser sexogenaria*, y hasta ahora entiendo qué significa eso. En primer lugar, seguir disfrutando mi sexualidad: que no por vieja, tengo que renunciar al placer, los orgasmos, la piel chinita ni a los arrebatos del amor. Mucho menos al estremecimiento gozoso de acuñar un concepto o producir una imagen. Inclusive, el gusto de poder recordar. Tener el pelo canoso y el cuerpo con pliegues, arrugas y dolamas, no implica claudicar a seguir disfrutando la vida en plenitud. Cambian las prácticas, las emociones, los tiempos, pero la madurez aporta saber, y eso siempre se aprecia.

La búsqueda de respuestas siempre me ha impulsado a indagar en lo que dicen y sienten otras. Hice una mini consulta entre amigas que vamos camino a los setenta. Les pregunté qué lugar ocupa la sexualidad hoy en sus vidas y éstas son algunas de sus respuestas:

Aída Toledo, poeta, responde: *Socialmente toda la gente cree que las mujeres de estas edades ya no sentimos nada, lo cual está equivocado. Siento la misma fuerza amorosa que tenía antes, pero la práctica suele ser menor. Para la poesía, su escritura, es esencial estar sexualmente activa, no sé cómo sería sin eso.*

Elsa Delaire, feminista activa, 73 años: *Hasta los 60 y pico me calentaba y me acostaba con algunos señores. Pero me aburrí por razones de desamor (supongo que de las dos partes) y por la manía de sexo puramente genital.*


Olga Villalta, comunicadora: *Hoy, a mis 65 años, el ejercicio de la sexualidad sigue teniendo un lugar central en mi vida. Es un acto que me genera energía para vivir y lo disfruto tanto como una comida rica o contemplar una puesta de sol.*

Lucy Figueroa, artista, 62 años bien trotaditos, deliciosamente: *Otra de las maravillas de esta edad es que ya nada te da pena o vergüenza, te sentís absolutamente liberada. Después de ser malabaristas en el sexo pasás a ser súper creativa.*

Clara Coria, psicóloga argentina que trabaja con colectivos de mujeres, concibe la acumulación de años como una posibilidad de libertad. Ella cuestiona los mitos de la menopausia, de la erección, de la pérdida de deseo; plantea posibilidades de gozo hasta la longevidad.

La doctora **Christiane Northrup**, médica que ha publicado varios libros de consulta sobre la salud y los cuerpos de las mujeres, afirma que...*hay algo especialmente potente en el renacer que muchas mujeres experimentan en torno a la menopausia. Un aspecto de este renacer es la reivindicación de nuestra sexualidad, cuando se la arrebatamos a la cultura dominante que postula que la sexualidad femenina carece de valor cuando ya no es necesaria para la procreación.*

Anna Freixas, psicóloga, investigadora en el campo de la Gerontología Crítica Feminista, apunta que a la sociedad no le interesa que haya mujeres mayores aliviadas. Confirma eso que sentimos: que el sexo interesa a todas las edades, y que los deseos se mantienen a lo largo de toda la vida.

Si tenemos claro que la sexualidad es mucho más que lo sexo-genital, probablemente con la madurez, valoremos esa chispa interna que nos impulsa a buscar la plenitud y el gozo de la vida en cada momento, sin que importe ser anciana ni estar sola. 

Lecturas recomendadas:

Coria, Clara. *Erotismo, mujeres y sexualidad después de los sesenta*. Androginias 21. Barcelona, 2014.

Coria, Clara, Anna Freixas y Susana Covas. *Los cambios en las vidas de las mujeres, temores, mitos, estrategias*. Paidós Ibérica. España, 2005.

Freixas, Anna. *Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Paidós Ibérica. España, 2013.

Northrup, Christiane. *La sabiduría de la menopausia*. Ediciones Urano. Argentina, 2002. <http://bibliotecachristianenorthrup.blogspot.com/2010/07/la-sabiduria-de-la-menopausia.html>

_____. *Las diosas nunca envejecen. La fórmula secreta para sentirte radiante, vital y disfrutar de bienestar a cualquier edad*. Ediciones Urano. Argentina, 2015.

Shinoda Bolen, Jean. *Las diosas de la mujer madura. Arquetipos femeninos a partir de los cincuenta*. Editorial Kairós. Barcelona, 2003.

Entre arrugas, canas y ganas

María Dolores Marroquín / laCuerda
(No. 170 - enero 2014)

La sexualidad en general ha sido reducida a la procreación. Sólo se nos enseña los órganos que tienen que ver con tener hijas o hijos (ovarios, matriz, trompas de Falopio), y con ellos los procesos relacionados con la reproducción: menstruación y embarazo. Todo lo que tiene que ver con el desarrollo y vivencia de lo sexual de nuestros cuerpos, como el placer, ha sido dejado fuera de los libros y las enseñanzas, y no digamos lo relacionado con la sexualidad de las mujeres fuera de la etapa biológico-reproductiva.

Así, las mujeres hasta los 40 años más o menos son atendidas en los servicios de salud sobre todo por lo relacionado con la maternidad; y cuando salimos de esa etapa, pareciera que ya no servimos o bien ya no somos vistas como seres humanos que tienen necesidades específicas a ser resueltas.

Para algunas que ejercitan muy poco su sexualidad o no disfrutaban de ella, la aparición de la menopausia puede ser una excusa perfecta para aislar o suspender definitivamente sus relaciones sexuales, pero para otras puede ser el comienzo de un renacer; se sienten liberadas de la posibilidad de la maternidad y aumenta su deseo y expresión sexual. Para las mujeres que han vivido su sexualidad libre y placentera, después de los sesenta se corona una etapa de mayores gozos.

Esta sociedad sobrevalora la juventud y la perfección de los cuerpos, haciendo que la mayoría de las mujeres esté descontenta con el que tienen, lo cual se profundiza conforme van pasando los años. Si bien esto puede afectar a algunas, también para otras la acumulación de experiencia hace que los prejuicios sobre su cuerpo se acaben y pasen momentos placenteros a partir de aceptar y valorar sus potencialidades físicas.

Algunos cambios en las mayores de 60 años

Importante es tener presente algunos cambios que se dan en el cuerpo de las mujeres, para que esto no sea impedimento a fin de seguir disfrutando el cuerpo. Algunos de estos pueden ser atendidos con distintos elementos, por ejemplo, dando más tiempo a los juegos; profundizando los estímulos físicos, auditivos y visuales; usando gelatinas o lubricantes, y por supuesto con más afecto, cuidado y tiempo.

Algunos de estos cambios son:

- La respuesta sexual es más lenta y necesita más estímulos
- Las paredes en la vagina se alisan, haciéndose más sensibles
- La lubricación vaginal se produce más despacio y en menor cantidad, lo que puede producir que la penetración duela un poco y provoque pequeñas lesiones
- El orgasmo puede ser menos intenso, pero sigue siendo placentero
- Disminuye el tamaño y erección del clítoris
- Existe menos acidez vaginal, por lo que hay mayores probabilidades de infección, que con sugerencias médicas pueden desaparecer
- Disminuyen el tamaño del útero y las contracciones del recto


El cuidado del cuerpo durante toda la vida determina cómo llegaremos a los 60 años. La dedicación a los otros y el descuido personal hacen que muchas mujeres ya no puedan hacer las mismas cosas en la cama. Lamentablemente, a esa edad algunas tienen enfermedades que no les permiten tener las mismas habilidades físicas; artritis, osteoporosis, diabetes, várices u otras afecciones de la columna y huesos hacen que ellas no tengan la misma agilidad de antes. Aunque no puedan hacer las poses con la misma flexibilidad, siguen teniendo la posibilidad de disfrutar y compartir las relaciones sexuales.

Prejuicios e ideas erradas

Muchos mitos hay alrededor de la sexualidad de las mujeres mayores de sesenta años, algunos de ellos son:

- Ellas ya no sienten deseo sexual: FALSO. Mantienen el deseo, las ganas, las mariposas en la panza, los calores que suben y bajan son parte de las sensaciones cotidianas. La libido sigue y para algunas el arte de la seducción se vuelve un incentivo importante para sentirse vivas.
- Ya no sienten igual que antes: FALSO. Siguen sintiendo de la misma manera los orgasmos. Su clítoris sigue estando allí, con las mismas potencialidades, aunque con mayores conocimientos de las posibilidades de sentir; así los orgasmos pueden resultar exquisitos
- Es normal sentir vergüenza por su cuerpo. FALSO. Los años añejan los mejores vinos, y eso se aplica a las mujeres. Conforme pasa el tiempo, la experiencia y conocimientos se acumulan, y eso hace que algunas estén más seguras de lo que sienten y desean, generando más posibilidades de sentir placer sin que la vergüenza les afecte.
- Las mayores de 60 ya NO se masturban. FALSO. En algunos estudios se ha evidenciado que las mujeres sin pareja (por divorcio, viudez u otras razones) asumen la masturbación como una práctica personal que satisface sus deseos y necesidades de placer sexual.

Algunos consejos para disfrutar más

- Lo primero es reconocer que tenemos derecho a disfrutar nuestro cuerpo, independientemente de la edad o preferencia sexual, arrugas y demás características.
- Hay que aprovechar la experiencia y el conocimiento acumulado. El órgano sexual más importante es el cerebro, y la piel que nos recorre todo el cuerpo, así que ambos hacen una combinación que puede hacernos pasar situaciones extraordinarias; usarlos de manera conjunta es un reto.
- Las jaleas, gelatinas y la seducción son importantes en el disfrute. Pedir que el juego se alargue es parte de disfrutar más de los placeres.
- La comunicación, entonces, es vital para el placer y la satisfacción sexual. Hablar con la pareja es sumamente importante para el disfrute mutuo. 

Fuente consultada:

http://www.elkiosko.com.mx/el_deseo_sexual_en_la_mujer.htm

Descubriendo la menopausia

Paula Irene del Cid Vargas / laCuerda
(No. 173 - noviembre/diciembre 2014)

Cuando se deja de menstruar se termina la etapa en que se tiene la capacidad de traer humanos al mundo. No se acaba el potencial para pensar, hacer o sentir, y se presenta ante nosotras una posibilidad para disfrutar del cuerpo sin el miedo a quedar embarazada y por lo tanto, comprometida en una relación vitalicia. Este momento puede ser de mucha satisfacción pero hay que atreverse a desechar algunas enseñanzas y prácticas así como aprender a colocarnos en el centro, buscando placer y bienestar en nuestras vidas.

El cambio es el signo de esta etapa, algunas dejan de estar en pareja, sea por decisión propia o no; los hijos se van de casa y los padres, que están en la tercera edad, requieren cuidados, los flujos hormonales se modifican y los ciclos menstruales se vuelven irregulares hasta que desaparecen.

Cerca del 80 por ciento de las mujeres del mundo marcado por pautas culturales occidentales y patriarcales vivirán, entre otros, calores, palpitaciones y dificultades para concentrarse.

Nos movemos en un sistema de mercado que nos enferma en el intento de extraer nuestras fuerzas y una cultura que medicaliza nuestras capacidades para tener hijos y para sentir placer. Desde esta óptica, nuestros procesos fisiológicos deben *curarse* suministrándonos químicos que hay que comprar a precios altos. El mensaje predominante es soporta o suprime lo que te pasa.

Apropiándonos de nuestro cuerpo

Los mecanismos de funcionamiento del cuerpo son complejos, pero eso no debe ser una limitación, es importante asumir este conocimiento como un reto personal y colectivo.

La doctora **Christiane Northrup** nos invita a generar óxido nítrico, un gas que transita por nuestro cuerpo con múltiples efectos, entre otros, es un relajante de los músculos lisos de las paredes de los vasos sanguíneos, haciendo que el oxígeno y otros nutrientes lleguen a nuestros órganos. Este gas se genera cuando estamos felices, es un círculo virtuoso. Sí, ya sé... ¿pero cómo aquí y ahora? Nuestra alegría es un acto de rebeldía así que a darle tiempo al cuerpo, a lo personal que sabemos es político.

Poner atención a nuestros pensamientos, nuestras relaciones, lo que consumimos y lo que hacemos, por eso recomienda reducir aquellas situaciones que nos causan estrés, asegurarnos momentos para estar con personas con quienes nos sentimos bien, que nos apoyan, con las que podemos generar pensamientos ilusionantes; movernos, hacer ejercicio cardiovascular y de fuerza.

El cuerpo requiere múltiples nutrientes y para adquirirlos es recomendable estar atentas y leer las etiquetas de lo que compramos. Reducir el consumo de alimentos acidificantes (dulces, comida chatarra y alimentos procesados), los que contienen almidón, procurar proteínas sin grasa y llenarnos de frutas y verduras frescas.

La energía sexual es vital, para obtenerla es recomendable meditar, el auto placer o sexo compartido con alguien que disfrutamos. Al regalarnos este tiempo, el cuerpo produce prolactina y endorfinas, que proporcionan sensación de bienestar y seguridad, le dicen al cerebro que todo está bien, haciendo que baje el estrés, fortaleciendo el sistema inmunológico.

Conocernos a nivel glandular (ovarios, tiroides y suprarrenales) y hormonal (DHEA, estrógeno, cortisol) antes, durante y después de la menopausia nos permitirá determinar qué es lo que nos va bien. Es posible que necesitemos una terapia hormonal sustitutiva, pero ésta no necesariamente debe ser química, existe una variedad de formas naturales, (fito-estrógenos, cremas de estrógenos y progesterona).

No podemos seguir delegando las decisiones sobre nuestro cuerpo exclusivamente en el médico que sabe algo de nosotras por lo poco que alcanzamos a contarle en ese ratito de consulta y unos exámenes de laboratorio.

Mayores, sabias y vitales

Vivimos en un sistema cuyo objetivo –pareciera- es que no nos sintamos contentas ni satisfechas con el cuerpo en ninguna etapa de la vida. Todavía es frecuente escuchar a jovencitas contando el susto que pasaron con su primera regla; luego, si no es deseado un embarazo, la ausencia de la menstruación puede

venir acompañada de ataques de angustia. Me atrevo a decir que pocas mujeres llegan a comprender y acostumbrarse a ese ir y venir de los cambios mensuales: retención de líquidos, flujos corporales que transitan entre el cristalino transparente, amarillo y rojo granate, de una consistencia casi líquida hasta aquellos espesos coágulos. Cómo podemos pasar esos cambios sin ninguna molestia, nos pueden hacer ver el cielo estrellado de dolor.

El mito de la eterna juventud se nos cuela, intentando con relativo éxito, convertirnos en consumidoras compulsivas de productos que disimulen el paso de los años. El tabú sobre nuestra sangre menstrual se hace presente en el imaginario que pesa sobre las *mujeres menopáusicas*.

Nosotras podemos hacer ahora un cambio cultural aprovechando ese cansancio que nos entra de quedar bien con todo el mundo, con esa pérdida de vergüenza a decir lo que se piensa, con esas rabias y enojos por no haber hecho lo que se desea y con aquellas personas o situaciones que nos resultan restrictivas e injustas.

Al llegar a esta etapa hemos recogido conocimientos y experiencias. Algunas son sabias y verdaderas maestras, son un tremendo potencial humano a considerar en el momento de tomar decisiones sociales, políticas, económicas, así como en torno a la relación de la humanidad con la naturaleza.

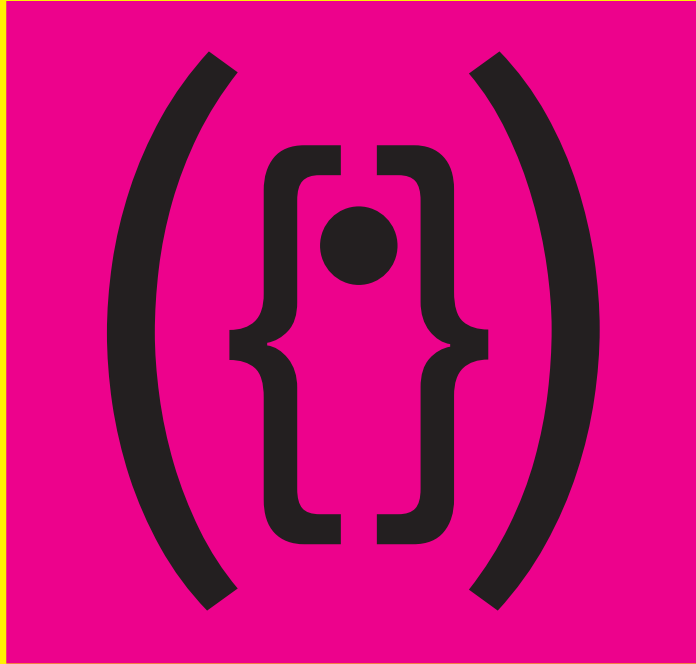
El pasado no se puede cambiar, pero sí podemos hacer cambios en el presente, lograr realizaciones cotidianas y sentirnos satisfechas con lo que hacemos. Y sí, eso es peligroso para el statu quo. ♀

Fuentes consultadas:

Christiane Northrup. *Los placeres secretos de la menopausia*. Hay House Inc. Estados Unidos, 2009.

_____. *Cuerpo de Mujer, sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional*. Ediciones Urano. España, 1999.

Mantak Chía y Rachel Carlton Abrams. *La mujer multi-orgásmica*. Neo Person Ediciones. España, 2006.



Cuerpos y
sexualidades
libres

Ediciones
laCuerda 