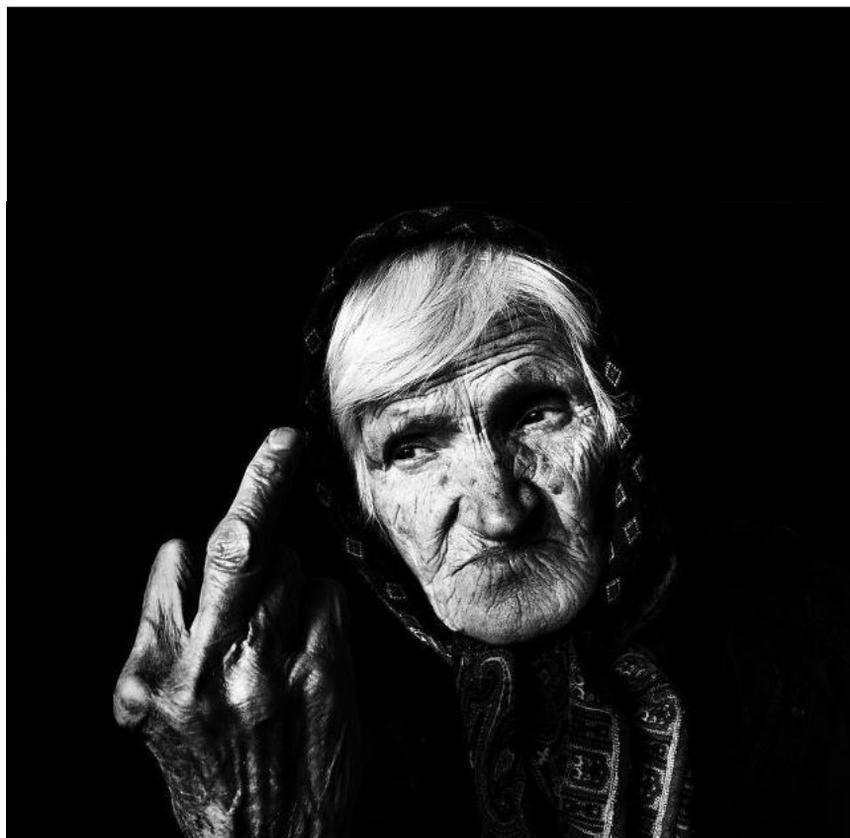


EDICIÓN N° 2  
FEBRERO 2015







HERMOSAS CUERPAS REBELDES, INDÓMITAS, CONFUNDIDAS,  
SABIAS, EN CALMA: LOS DÍAS SE NOS VAN ENTRE LOS  
DEDOS Y AL MISMO TIEMPO TEJEMOS UN MUNDO NUEVO.

LAS AFECTIVIDADES DISIDENTES DUELEN CONSTRUIRLAS.  
PERO QUE ALEGRE ES EL PLACER DE LA  
LIBERTAD, DE SENTIRNOS AUTÉNTICAS,  
COHERENTES, INVENTORAS... CUANDO, POR FIN, SUCENDEN.

CUESTIONARSE QUÉ ES EL AMOR, PASAR POR UNA  
DECISIÓN SOBRE EL QUERER O NO SER MADRES, VIVIR O  
NO EN PAREJA, UN LUTO, UN NUEVO VÍNCULO, AMAR EL  
PROPIO CUERPO, TAL VEZ NO CREER MÁS EN LA FAMILIA,  
MANDAR A LA MIERDA A QUIEN TE VIOLENTA, NO SER MÁS  
OBEDIENTES... SON PREGUNTAS Y ACCIONES, QUE POCO A  
POCO Y EN COLECTIVO CUESTIONAN EL PODER Y RESULTAN  
EN UN NUESTRO AMOR NUEVO. LIBRE, QUE NOS JUNTA Y NOS  
ENCUENTRA.

FELICES LOS AMORES DE TODOS LOS DÍAS EN  
CONTRA DEL PATRIARCADO Y DEMÁS MIERDAS.

*Los Tules*



## CONSTRUIR, DESTRUIR, ACORDARSE.

Dedos con callos, llantas cuando me abrocho el pantalón, arrugas en la línea de la sonrisa, pelos en lo sobacos, espinillas que la pubertad debió haberse llevado consigo, codos resecos, pecas multiplicadas, espejo nuevo, cuerpo de siempre, ojos distintos.

Deseos de comer ansiosamente cuando tengo nervios, especialmente cosas fritas, que engordan y son poco saludables. Promesas semanales: no comerás cosas fritas, no comerás afuera, no comerás mucho. Debo ser mejor mujer. Debo verme mejor. Me vale mierda. No quiero. Sí quiero. No quiero. Tu alimento, tu medicina.



Excesos en el consumo de alcohol, tabaco y en el tiempo a solas. Personalidad desenfadada. Sarcasmo para divertirme y ocultar heridas. Sarcasmo para divertirles. Sarcasmo de supervivencia. Dejé de fumar. Fumo en las fiestas. Cigarros sueltos... "fume, fume, ya nadie fuma"

Mirada a los ojos lo suficiente para no delatarme. Conversaciones profundas con personas desconocidas y superfluas con gente cercana. Audífono, mirada en la pantalla, cara seria.

Poca lectura, poca disciplina, pocos hábitos...muchas ideas, poco tiempo, mucho tiempo, mucho trabajo aburrido, muchas cosas por las que no me pagan y me gustan, mando el ridiculum. Más ideas, la mente no para. Mujer fuerte. Tengo que pagar la casa,

el teléfono. Tengo que aportar para construir un mundo mejor. Mujer linda la que lucha. Construir un mundo mejor, acordarse. Construir en colectivo, salir de la cueva. Libertad.

Reviso el closet, saco ropa que no me gusta sobre mi cuerpo. Salgo a andar en bici, camino al centro...pienso en volver a la piscina, hace frío, se me quitan las ganas. Tengo que hacer algo con mi vida ¿estoy haciendo algo con mi vida? Hay gente que está construyendo un mundo mejor. Construir un mundo mejor, acordarse. Luchar, resistir, crear, compartir.

El país es un mal circo. Gobierno de mierda. Voy a ver que dicen. Que cólera. Me monto al bus, miles de historias nos montamos al bus. Veo la pantalla, que cólera me da. Mal circo. Mentiras. El trabajo, mi personalidad a medias. Salgo del valle central, parezco un bicho raro. La montaña. Otra gente. Almuerzo, noticias de mediodía...los medios de este país son una mierda. Miro mi pantalla, murmuro, escribo algo. Destruir, construir, acordarse.

El estudio, la academia, los trabajos, la familia, lxs amigxs, compromisos políticos, deseos...mi gata...el perro que quiero, las visitas que tengo que hacer, las llamadas de rigor para dar el año nuevo que no he hecho y ya estamos en febrero. Poco tiempo, tiempo mal usado ¿tiempo mal usado? Destruir... construir...destruir, acordarse.

Batidito de papaya en las mañanas. Regar las plantas. Hacer la agenda. Hacer lo que haya que hacer. Cenar. Ver una película. Sentirme culpable por alguna cosa. Sentirme feliz por alguna otra. Desear un buen día mañana.

Insomnio. Hace frío. Sueños locos. La gata juega con mis pies y me mete las uñas...esas noches, esos minutos lúcidos de pensar en cualquier cosa antes de empezarlo todo otra vez, pero diferente. Nunca el mismo río, a veces viejas costumbres, nuevas ideas, nuevas mentes, a veces sorpresas, a veces lxs otrxs. Construir, destruir, mundo mejor, acordarse.

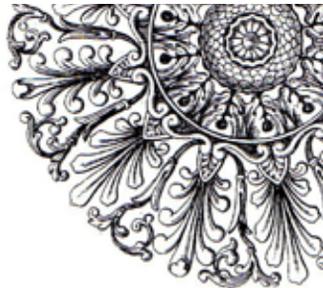
Una Tule

# HACIA EL CAÓS & LA calma



ILUSTRACIÓN: ABRAZO EDICIONES





## RECONOCIMIENTO

No me apiado de mí misma,  
Hoy soy más fuerte que antes  
Hoy me des ablandé, me abrace a mi más escondido rincón  
En el cual he podido decir que me quiero  
Y he podido romper con una obsesión,  
Una obsesión que lastima, que humilla,  
Que me ha venido achicando el corazón,  
Cuando por el contrario el amor debería agrandármelo.  
Me decepciono para volver a encontrarme con migo misma,  
Me veo a la cara y me pongo en el centro de mi decisión,  
YO, en el centro de un torbellino de emociones  
Y he decidido pararme firme en ese torbellino y tomar el control  
Respirar hondo y darme cuenta que el torbellino es una maraña  
hecha de Delgados hilos que se han entrelazado  
hasta llegar a este momento insostenible,  
Y que esos hilos emanan de mi ser  
He decidido ser una tejedora consiente, hecha  
No de hierro,  
Sino de madera,  
De la madera de un árbol hermoso  
Y como un árbol echar a crecer mis raíces  
Hasta alcanzar el sustrato que le dé verdadero sustento a mi ser,  
Sabiendo con emocionada certeza que hoy soy más fuerte que antes.

*Otra Tule*

## DE LOS PROBLEMAS DE PAREJA O: LA SOLEDAD ES UN PROBLEMA

Estar en pareja puede ser un poco problemático si continuamos reproduciendo patrones de codependencia, relaciones de poder, inseguridades.....

¡Suave un toque! Y si no hay pareja... se puede pensar que si no hay pareja hay libertad para estar con quien una quiera, sólo que muy pocas veces esa persona somos nosotras mismas. De repente si no hay pareja se vuelve una a poner en el anaquel de las mujeres libres, estamos constantemente buscándonos entre nosotr@s, no queremos estar solas.

Lo jodido es cuando estar en pareja es la única manera de no estar sola, e inevitablemente jerarquizamos nuestras relaciones, se nos olvida que tenemos compas cuando tenemos pareja... y cuando no tenemos también!! seguimos sintiéndonos solas, porque tenemos un vacío creado desde nuestras infancias, porque siempre se nos pensó casadas y con hij@s, reproduciendo ese modelo familiar que excluye cualquier otra forma de estar en el mundo, disfrutándolo.

Y es que no a todo el mundo se le da lo de tener pareja, quieran aceptarlo o no hay todo un complejo ritualoso aprendido para conseguirlo, que no todas maneja-mos al dedillo, o que no todas nos sentimos bien practicando. Le llamo complejo ritualoso porque existen múltiples expresiones del ritual del cortejo, sin embargo definitivamente una debe sentirse segura de una misma. Y para esto existen ciertos estándares de belleza y saberes



Foto:  
Birgit  
Jurgens-  
sen

que hay que cumplir, que de pronto chocan con como una ha aprendido a asumir la violencia, que ejercen estas imposiciones sobre nuestros cuerpos, aun si queremos gustarle a una persona con sensibilidad antipatriarcal vemos en nuestros mismos círculos supuestamente alternativos la reproducción de estos gustos, de esta predilección por la estética hegemónica. Y bueno tal vez a nosotras si nos choca esta estética de los cuerpos impuesta y no la queremos reproducir, no nos sentimos cómodas haciéndolo.

Saber comportarse es otra cosa, si una no es muy femenina y delicada corre con el riesgo de ser tomada como una compita. Esto lleva a esa parte del ritual donde todo el mundo se pone sus mascararas, porque importa mucho como la perciban a una, lo mejor es no eructar en la mesa.

Y no importa por qué rayos seguimos solteras, sino ¿por qué tiene que ser tan negativo?

No se trata de satanizar entonces las relaciones de pareja, ni de facilitar un manual para conseguir una, se trata de cuestionar el daño que nos hace un paradigma tan tieso, de estar en pareja por elección y no por necesidad, ¡que si estamos emparejadas bien y que si no también! y puede que esto solamente sea posible cuando aprendamos a gustarnos y querernos más a nosotras mismas, hacernos el amor a nosotras mismas, crecer para nosotras mismas y no para que nadie más lo note, no para vernos mejor en el anaquel de las mujeres libres, porque lo hacemos, nos promocionamos y al mismo tiempo nos ponemos a competir con otras chicas como cuando decimos o pensamos “porque esta con ella y no conmigo que soy y tengo esto y lo otro”, como si anduviéramos por la vida llenando nuestro curriculum de buena pareja.

Deberíamos dejar de sentir lástima por nosotras mismas por no lograr (?) estar en pareja, o por las demás chicas solteras (¿solteronas?!), deberíamos dejar de hacernos daño soportando relaciones autodestructivas por ese miedo a estar solas, por ese miedo a perder el cariño único e irremplazable que según nosotras nos da solamente y mejor que nadie nuestra pareja, tal vez si dejáramos de jerarquizar los cariños nos daríamos cuenta de la fuerza del cariño de l@s compas, y estaríamos más cerquita entre nosotr@s, y trataríamos de llenar ese vacío que nos formaron desde niñas no con el amor de una pareja ni de ninguna persona externa sino con nuestro propio cariño, nuestros propios sueños y nuestras propias construcciones. Disfrutarnos a nosotras mismas en cualquier circunstancia, ser el centro de nuestra existencia, porque al fin y al cabo nuestra mente y sus percepciones, nuestro corazón con sus cariños y nuestro cuerpo con sus placeres son lo único que tenemos de seguro y para siempre.

Una Tule





Me desnudo los aretes,  
a media espalda.

Ésta,  
la única luz del cuarto.

Mis pezones son pequeñas piedritas,  
uno botón de jade,  
otro de obsidiana.

Me desnudo los zapatos,  
y en la cadera se delinea  
una larga cuerda que me abraza  
hasta dentro de mis piernas.

Piel que me humedece,  
que se acurruca.

Agradece mi cuerpo  
éstas sus manos.

*Otra Tule*



# UNA DIOSA POR DENTRO

La vida se me va entre una lista, aunque ya no quiera. Debo, tengo, puedo ser más o menos zorra, ir a la ginecóloga, escandalizarme por una enfermedad venérea, sentir envidia, verme ridícula, no conseguir “ese” brete. Entre más me habita la lista, más se me desvanece lo salvaje.

Entonces me sintoniza la escuela, familia, bancos, iglesias, medicina, corporaciones y estado; cuanta institución “sagrada”, susurrando desde mi madre o invadiéndome con décadas de publicidad la vida y canciones románticas. En ese constante me veo las muchas mujeres sumisas, incondicionalmente bondadosas, santas, seductoras, máquinas de crear vida, inteligentes emprendedoras, empresarias-microempresarias, administradoras de la organización familiar e institucional, dispuestas a consumir un delinieador negro orgánico, respetuoso de animales, en la Universal... para ser la diosa con la que se pueda presumir.

Esta diosa es un tipo de cosa que como buen logro del capital, puede ser consumida por otros, incluso preparada por la vida crítica universitaria, grupos radicales de izquierda y otras vanguardias que nosotras mismas hemos ayudado a crear en complicidad con ese patriarcado sutil.

Entonces me encontré haciendo también, una lista de los valores que pide el partido, el sindicato, el colectivo, el ecologismo (“vandana Shiva o vandi”), la familia de amigxs, la “gran casa del saber”, lxs grandxs teorícxs, caudillos y películas, que fueron creando un ecosistema de competencia contradictoria para premiar a las mujeres seductoras, incondicionalmente valientes, gestoras de soluciones, guerrilleras, valeverguistas, sensibles, subversivas, malabaristas de la vida, madres radicales, impulsoras del aborto, lesbianas apasionadas, las dueñas de su cuerpo, hacedoras de todas las artes, hablantes de 4 idiomas, deportes y saberes críticos que deberían impresionar con su inteligencia al patriarca (hombre-mujer-trans) más radical de la manada.

El patriarcado desde su carácter ancestral, es diverso y adaptable a múltiples discursos y formas de ser y estar en el mundo y si ancestralmente, las mujeres somos un objeto que se tiene, se consume, se dispone, se presume, se utiliza; no es de extrañar que el consumo se pida desde cualquier ventanilla.

Pero entonces otras voces y memorias comparten, este secreto que quiero me siga sorprendiendo: que el problema para el patriarcado ancestral, es que las diosas hablando arquetípicamente, por más que se les quiera construir en un molde, son seres que no son controladas por nadie, a nadie le deben, a nadie sirven, nada tienen que demostrar, a nadie le tienen que presumir.

Son las creadoras de lo que les da la regalada gana en su instintiva y salvaje existencia. Son crueles y bondadosas, son fértiles/infértiles, creadoras/ destructoras, lugares de confianza/peligro, seres solitarios y de manada, son la vida y la muerte al mismo tiempo, nada de eso a la vez y todo al mismo tiempo, son el misterio.

El poder, ya sea desde la derecha o una izquierda patriarcal se ve amenazado por esas diosas. Ningún sistema de dominación puede mantenerse con seres así de salvajes, no hay estructura, obediencia y consumo que lo amparen.

Por eso el otro poder, existe ancestralmente en las diosas de quienes trabajan la tierra, cosen, curan, cantan, está en quienes trabajan en las maquilas, oficinas, en la calle a media noche y que incluso pudo vivir, dentro de la que luego se convirtió en presidenta o mujer corporativa. Las diosas fueron las brujas que quemaron en las pilas de la inquisición, las pensadoras que fueron guillotinas por “el iluminismo”, las esclavas africanas, las ancestras de nuestras familias que se negaron a ser violentadas y las que intentan construir un poder y afectividad disidente que nos haga a todxs felices.

Todas las cuerpos tenemos una diosa que habita en nosotras. Somos las hijas y nietas de las diosas que el patriarcado no pudo quemar.

*Una Tule*



FOTO: GRACIELA ITURBIDE



## LA INTUICIÓN... ¡LA OLVIDADA, LA NEGADA, LA LOCA!

*Aprendendo a jugar, como dice la Elis Regina.*

Es difícil hablar/escribir sobre la intuición. Se vienen a la cabeza muchas palabras conectoras: sentimiento, corazonada, energía, pre-sentimiento, poder, idea... A pesar de esto, no sabemos reconocer la intuición. No logramos alcanzar ese conocimiento percibido, que no se basa en ciencias ciertas, sino en ese conocimiento acumulado en nosotras y que se vuelve más complejo que lo que se pueda describir a partir de dicotomías.

La desconexión que nos han hecho sentir con nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras sensaciones e intuiciones ha sido construida con el objetivo de perder nuestra seguridad, nuestra confianza, nuestra voz. Nos han dicho locas, cuando hemos sido demasiado intensas. Nos hemos sentido locas, también. ¿Nos hemos inventado historias,

construyéndolas sobre inseguridades heredadas y asumidas?; o será que hemos estado conectando miradas, energías, palabras, que nos revelan situaciones que a simple vista no se manifiestan, o no se asumen como tal? De nuevo, nuestra mente se encuentra separada de nuestro cuerpo. La mujer asociada a la intuición entendida en su forma más burda emocional, y el hombre asociado a la razón y la mente. Pero sabemos que la realidad sobrepasa este binomio, así que la desconexión se da en cuerpos, en cuerpos mutilados y enajenados.

Vuelvo entonces a la desconexión, a ese momento en que sabemos que ambas partes - mente y cuerpo - tienen razón, pero no logramos conectarlas, no logramos comprender esa intuición que nos habla a través del cuerpo; sino que batallamos fuertemente con la cabeza y con lo racional. Esto nos ha robado mucho poder, mucha fuerza; y nos deja abatidas ante la vida, ante las decisiones.

Es un camino, una ruta que tiene que ser sentida, vivida, anhelada, contrariada y muy luchada. Es a través de apropiaciones, procesos de dolor y amor al mismo tiempo, duelos, libertades, carinos, alegrías... que podemos ir poco a poco conectando este cuerpo como unx todxa. Lograr entonces leer(nos) a través del cuerpo, observar aquellas situaciones que se traducen en malestares, aquellas alegrías que traspasan los cachetes, aquellas decisiones que nos atraviesan completamente, desde los pies como raíces hasta la punta de la cabeza.

Por eso desde mi contexto siempre reivindicaré a la bruja y a la loca, esos personajes que constantemente han sido utilizados para contrarrestar nuestro poder. Mujeres que han manejado saberes ancestrales, saberes conectados a su centro, a su ombligo, a su voz. Mujeres que han sabido decir basta, han sabido escucharse, cuidarse, amarse, sentirse. Esto es demasiado peligroso...para el sistema patriarcal, y además capitalista. Por eso, tenemos que seguir buscándonos, seguir luchando por ese amor propio, por el amor a la otrx; sin perder nuestra conexión, y nuestras fuerzas enraizadas.

Otra Tule



## ARROZ CON LECHE

Cuando una entra en ciertas edades es común que sean cada vez más frecuentes las invitaciones a té y fiestas diurnas donde puedan ir niñxs y bebés. A mi me gusta ir, la verdad es que me encanta conversar, jugar y chinear a lxs hijxs de mis amigxs y familiares, siempre y cuando no sean de esos que pegan patadas sin avisar o que hacen berrinches dando vueltas en el piso.

Pero yo no estoy interesada en tener hijxs. Esto es algo que muchas personas, especialmente las de la familia o amistades más conservadoras parecen no comprender o aceptar, más a estas edades. Es normal que me digan cosas como "¡ay! Cuando usted tenga un bebé va a ser tan lindo!" "¡A usted si que le lucen los chiquitos!" "Esa casa en la que vive ahora está bien pero va a ocupar una más grande cuando tenga güilas", "Aproveche para vivir ahora, antes de que tenga hijos" etc, etc, etc...

La gente piensa que si a una mujer de mi edad se lleva bien con lxs niñxs es porque la naturaleza está llamando a la puerta de mi útero, el famoso reloj biológico, pero lo cierto es que no tiene porque ser así. A mi las personas chiquititas en general me parecen simpáticas porque tienen una curiosidad increíble y muchas veces insaciable. Organizan en su cabeza las cosas que entran por sus ojos con profundas reflexiones existenciales, dicen lo que piensan, hacen preguntas incómodas y hasta cierta edad no han desarrollado males de la adultez como la vergüenza y el auto-sabotaje y pueden disfrutar la vida sin remordimiento.

A pesar de tener todavía cierta libertad que luego, si lo permitimos, vamos perdiendo en la adultez, desde el momento en que nacemos alguien define nuestro destino de acuerdo a nuestros órganos genitales. Por todas las características que dije arriba y además por la maleabilidad que hasta cierto punto puede tener la mente de unx niñx, en la cultura patriarcal y adultocentrista en que vivimos se cree que nosotras las personas adultas tenemos el derecho y el deber de enseñarles a lxs niñxs cómo vivir dentro de solamente dos roles de

género: el de hombre y el de mujer. Durante este proceso de aprender a adaptarnos al extraño mundo, se nos meten todo tipo de ideas locas en las cabecillas sobre cómo convertirnos en lo que la sociedad necesita, a través de historias fantásticas y artefactos entretenidos.

Los niños usan carritos, patinetas, bolas, juegos de nintendo con armas y más carritos...se moldean pasatiempos ideales que luego cuando sean grandes sigan siendo pasatiempos con los cuales podrán despejarse de sus largos días de trabajo gracias al cual llevarán alimento y protección al hogar. Las niñas por otro lado, usamos muñecas, ya sean bebés, adolescentes o adultas que están hechas a la medida de hijas (con chupones y pañales), mujeres jóvenes con un cuerpo escultural y maquilladas divinamente y de mujeres adultas listas para ser exitosas profesionales capaces de lograr todos los roles de antaño además de trabajar tiempo completo fuera de casa y verse perfectas al final del día.

Es difícil encontrar otros cuentos que contar, otros juguetes, otras películas, otra ropa, etc. que no siempre reproduzca el sexismo existente, sin embargo, buscando bien es posible encontrarles y además es posible crearlos. Es posible dejar de consumir, barbies y soldaditos, al menos en los espacios en los que tengamos control sobre ese consumo. Es posible inventar historias y juegos que sirvan para educar y aprender otras formas de ser personas. ¡Compartamos lo que encontremos y lo que creemos!



Aquí les dejamos algunas recomendaciones de otro tipo de cuentos para niñxs, los “propios”, los de sus amigxs, vecinxs, primxs, etc... ¡Provecho!



### **No le cuentos cuentos:**

Cuento sobre la sexualidad para leer en familia con niños y niñas a partir de 3 años.  
Autores: Carlos y Mario de la Cruz. España  
Un cuento con muchos dibujos que habla sobre las diferentes formas en que una pareja o persona puede tener un bebé.

*\*con digitar el nombre en el buscador de internet, aparece.*

### **La mochila violeta:**

Guía de lectura infantil no sexista y coeducativa. Autoras: Asociación Mujeres Politólogas, Natalia Enguix Martínez, Cristina López Torres. España

Esta guía tiene muchísimas recomendaciones de cuentos e historias, además trae una pequeña guía de cómo detectar un cuento sexista y cómo analizarlo con lxs niñxs.

*\*con sólo digitar el nombre en el buscador de internet, aparece.*



### **La peluca de Luca:**

**Autorxs: “obra colectiva de gente con un posicionamiento cromático diverso”. España.**

Propuesta pedagógica coeducativa. Incluye un Cortometraje, cuentos y guía didáctica. Todo empezó con un niño valiente que quiso ir a la escuela con peluca y otro que tiene el pelo largo.

*\*página web: [www.lapelucadeluca.com](http://www.lapelucadeluca.com)*





## **Cuentos de Al Borde Producciones- Mujeres al Borde, Colombia.**

***El viaje de Kokishi:*** un niño entrenado para no tener sentimientos, pero que va descubriendo su propia ternura y las ganas de rebelarse



***La mujer más bella del mundo:*** una mujer hermosísima había sido hechizada desde muy pequeña con el maleficio de que las demás personas al mirarla la vieran como un hombre. Esta es la historia de esa mujer y de su hijo.

***Una historia con mucho corazón:*** sucede en el reino del amor donde solo el corazón manda, sin príncipes ni princesas.

***Cuentos para una niñez al borde:*** son historias sobre niñxs que viven su identidad de género con libertad y aman sin prejuicios, que crecen en familias diversas donde son queridos, cuidados y respetados

***La clase de Baile:*** Juliana es rara, tiene una forma de caminar...como que no es delicada.

*\* estos se encuentran en [lsuu.com](http://lsuu.com)*



*Una Tule*



**¡SI TOCAN A UNA,  
NOS TOCAN A TODAS!**

**¡Basta de violencia hacia las mujeres!**



En Costa Rica han habido por lo menos 20  
femicidios desde el 25 de noviembre 2013  
hasta el 25 de noviembre 2014, es decir  
20 mujeres murieron en manos de hombres

**¡NUNCA LAS OLVIDAREMOS!**



## ¡NUNCA LAS OLVIDAREMOS!

*Me llamo Yulisa y tengo 15 años. Me vió nacer, crecer y morir la tierra de Nandayure, el pueblo más longevo del país. Pero yo no corrí con esa suerte. Tenía un tío que cada vez que iba al colegio me volvía a ver feo. Un día llegué temprano del cole y no había nadie en la casa. Mi tío llegó disque a buscar a mi hermano, pero en realidad venía a otra cosa. Comenzó a tocarme, yo me resistí, me tapó la boca y me violó. Me mató y además me fue a tirar a una zanja.*

25 DE NOVIEMBRE, UN DÍA DÓNDE MUCHAS MUJERES SALIMOS A DENUNCIAR LA VIOLENCIA QUE ES PAN DE CADA DÍA. SON DEMASIADAS, DEMASIADAS LAS HISTORIAS QUE HEMOS ESCUCHADO, QUE NOS HAN CONTADO, QUE HEMOS VIVIDO, QUE RETUMBAN EN LAS PAREDES DE NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA.

COMO TULES EMPEZAMOS A PREGUNTARNOS POR ESTAS VIOLENCIAS, A CONTARNOS HISTORIAS, A DESAHOGARNOS, A VOMITAR ESTA REALIDAD QUE NOS MUTILA, NOS GOLPEA, NOS AGREDE, NOS HACE SENTIR PEQUEÑITAS, DÉBILES, INSEGURAS, NOS MATA POQUITO A POCO, O DE UN SOLO. FEMICIDIOS, ¿CUÁNTOS LLEVAMOS AL AÑO? HOY ALGUIEN ME DIJO QUE ÍBAMOS UNA A LA SEMANA...

EMPEZAMOS ENTONCES A BUSCAR HISTORIAS EN NUESTRA MEMORIA, EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, EN LO QUE VEMOS EN LA CALLE. CADA UNA IBA A REPRESENTAR O CREAR UNA MUJER, UNA HISTORIA, UN DESENLACE; FUE UN TRABAJO QUE NOS TOCÓ LAS FIBRAS, NOS RECORRIÓ EL CUERPO, Y LA MIRADA. NOS RETROALIMENTAMOS, NOS IMAGINAMOS LA INTERPRETACIÓN, LA APROPIACIÓN DE LA VIVENCIA. BUSCAMOS IMÁGENES, ROSTROS DE MUJERES QUE CONOCIÉRAMOS, QUE COMPARTIERAN CON NOSOTRAS, MUJERES LATINOAMERICANAS, MUJERES FUERTES, MUJERES LUCHADORAS, MUJERES DE CARNE Y HUESO.



SALIR A SAN JOSÉ, PONER EL CUERPO, PONER LAS EMOCIONES, PONER LA VOZ, PONER LA CARA. CADA UNA, UNA HISTORIA, UNA MUERTE, UNA VIOLENCIA QUE CONDENA EL ODIOS, LA EXPROPIACIÓN Y EL PODER DE UN SISTEMA PATRIARCAL. UN GOLPE QUE NOS DAN A TODAS, QUE NOS DAN NO SÓLO LOS PUÑOS, SINO LAS MIRADAS, LAS OPORTUNIDADES DESIGUALES, LOS NO RECONOCIMIENTOS, LAS LIMITACIONES, LAS BARRERAS, LAS CULPAS, LA SUMISIÓN, LA POBREZA, LA DEPENDENCIA. DECIRLO EN EL PASEO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES, DÓNDE EL MONTÓN DE SEÑORITAS UNIFORMADAS NOS VIERAN, ESCUCHARAN, SINTIERAN; E INDIGNADAS GRITARAN CONTRA ESTA VIOLENCIA COTIDIANA. UNA EMOCIÓN Y ALEGRÍA NOS RECORRE LA PIEL, SENTIR QUE LAS MUJERES ESTAMOS HARTAS, HARTAS DE SER VIOLENTADAS EN EL COLEGIO, EN LA CASA, EN EL TRABAJO, CON LXS COMPAS, EN LA CALLE, Y EN LA CAMA.

SALIMOS CON FUERZA, CON RABIA Y DIGNIDAD A DENUNCIAR, A TRANSGREDIR EL ESPACIO URBANO, A PONER EN LO PÚBLICO ESTA VIOLENCIA. A SEÑALAR QUE CUANDO CALLAMOS, SOMOS CÓMPICES. A INTERPELAR A LA GENTE, A PONER UN ALTAR POR ESE MONTÓN DE MUJERES QUE SON ASESINADAS DÍA A DÍA, EN ESTE PAÍS, EN CENTROAMÉRICA, EN EL MUNDO. A DECIR QUE NUNCA LAS OLVIDAREMOS, QUE SEGUIMOS LUCHANDO POR ELLAS, POR NOSOTRAS, Y POR LAS QUE VIENEN.

*Otra Tule*





Sabes,  
la vida es muy triste,  
y amo profundamente  
cuando el pueblo baila en el tablón,  
su fandango turquesa.

Amo también tus ojos,  
de tierra  
de montañas que somos,  
el vientito de la mañana  
calientito de tus manos.

Y  
es muy triste,  
ver la tela rota.

Y aún así amo  
la cuerda que haces sonar,  
que pone a mover,  
los pasos  
los huertos  
la semilla que es una estrella,  
que ya no busco.

Amo también la carta que no enviaste,  
porque sé que finalmente crece  
y nos junta en un abrazo  
de esperanza.

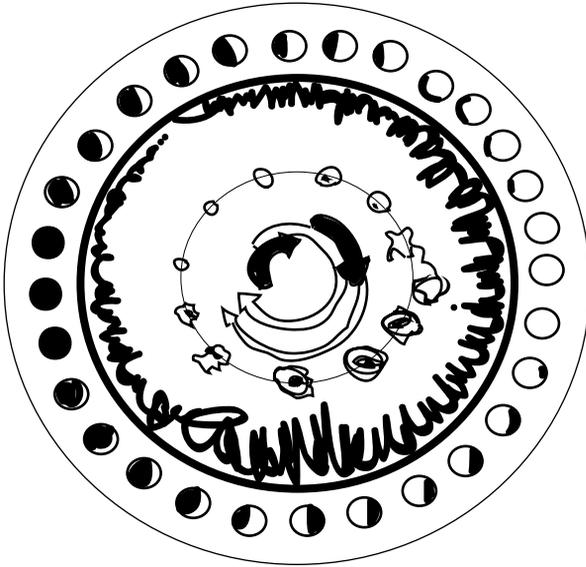
Sabes,  
la canción a veces puede sonar seca  
y amo tanto como amanece,  
como crece un árbol,  
como llegas  
y me encuentras  
y juntas  
sonreímos.

Una Tule



FOTO: GRACIELA ITURBIDE





## **EL CUERPO ES TAMBIÉN TIERRA, ES LUNA: el proceso de la menstruación**

\*tomado de Luna Roja de Miranda Gray

### **1.Fase Folicular: desde el comienzo de la menstruación hasta la ovulación**

La ovulación que ocurre a mitad del ciclo viene acompañada por un brusco aumento de la hormona foliculoestimulante y la hormona luteinizante. El aumento del nivel de estrógeno que acompaña esto se ha relacionado con un aumento de la actividad del hemisferio cerebral izquierdo y una disminución en el derecho.

En el plano de la iniciativa e ideas esta 1ª parte del ciclo es una muy buena época para iniciar nuevos proyectos. porque la ovulación representa la creatividad en su estado máximo. Muchas mujeres se encuentran aquí en la cima de expresión en el mundo exterior: energía extrovertida y animada, llenas de entusiasmo e ideas: somos fértiles en todos los sentidos.

En muchas mujeres el deseo sexual está en su apogeo a mitad del ciclo y nuestro cuerpo secreta en el aire hormonas que se asocian al atractivo sexual. Nuestra sociedad aplaude esto y nosotras lo interiorizamos como buena fase del ciclo. En el libro se narra el caso de una camarera que recibe más propinas a mitad de su ciclo, cerca de la ovulación.

## **2. Fase Lutea: desde la ovulación hasta el comienzo de la menstruación**

Las semanas siguientes a la ovulación que conducen a la menstruación, es un periodo de evaluación y reflexión en que se contempla lo que se ha creado y los aspectos negativos o difíciles de nuestra vida que necesitamos cambiar o modificar.

En esta fase nos retiramos de la actividad exterior de modo natural y nos dedicamos más a la reflexión. La sociedad no se muestra tan entusiasta como con la fase folicular porque necesitamos tiempo para descansar y alejarnos de nuestros quehaceres diarios, algo mal visto. Y por eso juzgamos malas e improductivas la energía, emociones e introversión premenstruales.

La mente y el cuerpo se ralentizan de algún modo y replegamos la energía hacia dentro por efecto de varias hormonas sobre todo la progesterona que prepara el útero por dentro para recibir el óvulo fecundado. Este aumento de la progesterona hace que nuestra temperatura corporal suba un grado. No hay que tener miedo a este periodo de oscuridad en que la fuerza vital y el ánimo disminuyen. Es tan necesario como el otoño para que la naturaleza resurja en primavera.

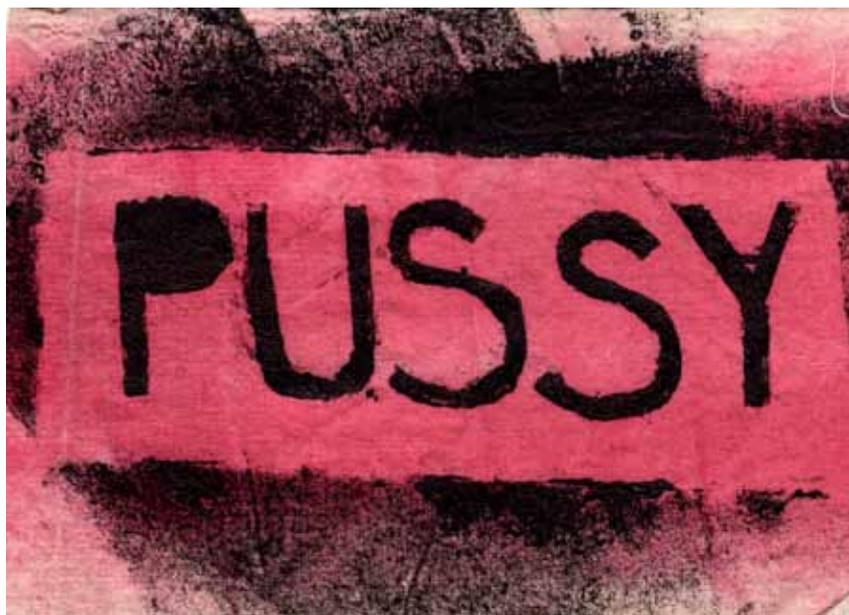
La fase lutea es cuando las mujeres están más sintonizadas con su saber interior, con lo que no funciona en su vida y con la capacidad de transformarlo. Está demostrado que los sueños son más frecuentes y más gráficos durante la fases pre-menstrual y menstrual porque hay más acceso al inconsciente.

También hay evidencias científicas de que antes de la menstruación se activa más el hemisferio cerebral derecho, el relacionado con la intuición, y disminuye la actividad del izquierdo.

Todos los sentidos se agudizan: los sonidos, los sabores, los olores, las sensaciones... Muchas mujeres tienen sus mejores ideas antes de la menstruación. Muchas mujeres se sienten más conectadas con su dolor personal y el dolor del mundo y somos más propensas a llorar.



*Los Tules*



AMORSH Y LIBERTAD

