



LAS SABINAS

TAMBIEN
ME
PASO

ANTES DE COMENZAR



Las Sabinas somos un grupo de mujeres jóvenes, periféricas, antiespecistas, aborteras... en resumen: feministas. Tomamos nuestro nombre del Rapto de las Sabinas, un mito de la fundación de Roma que narra cómo los romanos invadieron el pueblo de Sabina, donde secuestraron y violaron a las mujeres. Desde una mirada feminista, re-interpretamos la historia para hablar de la violencia patriarcal dirigida históricamente hacia los cuerpos de las mujeres. Pasamos de víctimas a sobrevivientes y de víctimas a malas víctimas (propuesta conceptual de Leonor Silvestri) o simplemente a ser quién queremos ser más allá del agravio... Somos acompañantes, curanderas, brujas y defensoras que creemos que alzar y fortalecer nuestra voz es el inicio de la sanación colectiva.

En marzo del 2020, tras un año de incrementarse la violencia sexual a nivel global y de ser reiteradamente silenciada, negada e incluso enjuiciada con expresiones que señalan como falsas las llamadas de emergencia relativas a la violencia género, decidimos convocar a un laboratorio político de creación e intervención artista.

El laboratorio: “Morras Periféricas contra la Violencia Sexual” convocó a mujeres principalmente de la periferia de la Ciudad de México, localidades donde la violencia sexual y

la violencia feminicida se agudiza y normaliza; mientras que la justicia brilla por su ausencia. Así, este fanzine es resultado de estar y crear juntas, cuyos propósitos se enfocan en recopilar formas de resistencia y resiliencia ante la violencia sexual. Asimismo, es un abrazo colectivo para decirle a otras que no están solas, que en cualquier rincón del mundo habrá alguien que la pueda acompañar.

Queremos agradecer a todas las participantes, porque sin conocernos tuvieron la confianza para compartir, escuchar y ser escuchadas; este material es para ustedes, porque desde la valentía que tuvieron para compartir sus saberes y palabras, otras podrán ser acompañadas.

También queremos agradecer a Iurhi quien se encargó del diseño editorial, los dibujitos y sobretodo agradecemos su empatía para ilustrar nuestras experiencias y rabia ante la violencia sexual.

PRÓLOGO

“LA EXPERIENCIA PARTICULAR DEL FEMINISMO TIENE QUE VER CON SUS CUERPOS.(...) PERO ES UN DEVENIR QUE CONLLEVA UN PROCESO, PORQUE AL PRINCIPIO ESTAMOS ANESTESIADAS (...) SÓLO ALGUNAS FUERON GRIADAS EN HOGARES FEMINISTAS. LAS DEMÁS NECESITAMOS DE OTRAS PARA DARNOS CUENTA”

VIRGINIE DESPENTES



Este fanzine surgió de la idea de abrazar a niñas y mujeres sobrevivientes de violencia sexual en el marco de una pandemia global, tras plantearnos la siguiente pregunta:

¿cómo llegamos en el confinamiento a otras que están enfretando una agresión sexual, están solas y necesitan ayuda?

cada sobreviviente de violencia sexual, sin importar su lugar en el mundo, construye su propia justicia. A casi todes la justicia androcéntrica es vomitiva, incluso en aquellas ocasiones (muy pocas) que tu agresor (porque casi siempre es hombre) cumple una condena; el laberinto de la justicia punitiva también es complice de la violencia sexual. A eso se suma las condiciones que vivimos como mujeres periféricas, en donde las posibilidades de acceder a un proceso

judicial se ven reducidas y obstaculizadas por el contexto social que nos rodea, constantemente somos revictimizadas o incluso discriminadas en razón de clase social u grupo étnico. ¿Cuántas veces muchas de nosotras no hemos desistido de nuestra sanación y proceso de denuncia por falta de recursos y posibilidades de acceder a orientación y trato digno? A todas ustedes lxs abrazamos y queremos decirles que a nosotras también nos pasó, esperamos que este fanzine pueda ser una herramienta para potenciar la construcción de nuestra justicia colectiva.

La sanación de las violencias que vivimos a causa de nuestras opresiones no se limita a una sola fórmula, la sanación es un proceso continuo que a veces puede durar toda una vida. Tampoco es fácil encontrar el momento para sanar; pero tenemos claro que siempre es más sencillo cuando hay otra mujer que te acompaña; cada caso es

distinto para quien lo vive y las personas que acompañan. Así nació esta convocatoria desde y para la periferia, algunas nos reconocemos como sobrevivientes de violencia sexual, otras como acompañantes de víctimas de violencias feminicidas, otras se han reapropiado de este espacio compartiendo por primera vez desde la experiencia propia. Agradecemos a todas ELLAS su valentía y arrojo para abrazar a otras desde sus singularidades y creaciones.

Aquí recuperamos reflexiones, posiciones políticas y declaraciones de intención para demoler el patriarcado, recetas de sanación para curar las heridas que la violencia sexual ha dejado en nuestras cuerpos, pero sobretodo quisimos compartir algunos caminos que hemos encontrado para construir nuestros procesos de justicia y reparación del daño fuera de esos márgenes institucionales que socavan nuestra autonomía. Para nosotras dejar de ser víctimas y vivir con tranquilidad, sanación, alegría y placer son nuestras formas de obtener venganza frente a un sistema opresor. Sabemos que las redes de mujeres salvan vidas, y por ello, convocamos a que te organices con tus amigas, con tus vecinas o con cualquier mujer cercana a ti, porque por cada agresor sexual, o mejor dicho, por cada maldito violador, hay una red de mujeres que se acompañan, luchan, resisten y no se callan.

El texto que tienes en tus manos, supone una recopilación siempre abierta de ilustraciones, poemas, narrativas de lo que para les sobrevivientes de violencia sexual significa encontrar justicia, sanación, escucha e incluso

prácticas milenarias compartidas y practicadas por mujeres a través del tiempo. Desde un primer momento decidimos quitarnos los ropajes de la academia y abrazar el artivismo sin tener necesariamente conocimientos artísticos, rechazamos los estereotipos y tecnicismos académicos que intentan detener a las mujeres de seguir creando y tejiendo vínculos. Nuestra intención no es generar una estética sino hacer uso del arte como una herramienta de resistencia y visibilización de nuestras experiencias, recordando que detrás de ellas se encuentra un contexto político responsable de la perpetuación de las mismas.

Cada creación está pensada desde cómo se vive la violencia sexual en la periferia, no sólo los márgenes geográficos (que ya es bastante en un país feminicida) sino los bordes de la heteronorma, la neurodivergencia, la no monogamia, el activismo feminista... cada creación es un repaso por los temas relevantes entre mujeres que han vivido alguna agresión sexual, es el resultado de la plática y escucha entre nosotras y esperamos sea un paso hacia la autosanación de quien nos lea y también se sienta invitada a crear.

Todo lo que encontrarás en las próximas páginas es una llamado continuo para no callar la violencia sexual hacia nuestras cuerpos; para apropiarnos de la rabia, y decir YA BASTA, trabajar colectivamente, vivir la alegría, la complicidad y la rebeldía feminista... Tejer nuevas epistemologías de la sanación cósmica y política, dialogar sobre sanar las opresiones en cada una de nosotras recordando que para armar la revolución, sólo nos hace falta una amiga.



Finalmente, este fanzine está dedicado a todes les niños, mujeres y cuerpos feminizados que han vivido sistemáticamente el agravio de la violencia sexual, a quienes este sistema sexista, capitalista, clasista, edadista y adultocéntrico ha oprimido y silenciado. Si la justicia no fue para nuestras ancestas la sanación colectiva es nuestra lucha y resistencia.

¿POR QUÉ HABLAR SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL DESDE LA PERIFERIA?

La periferia del Valle de México, a nivel nacional es uno de los territorios con mayor

número de carpetas de investigación por delitos sexuales como violación, trata, y la primera en feminicidio; y a pesar de ello el gobierno federal actual canceló el presupuesto para la implementación de la Alerta de Género contra las mujeres (AVGM) acrecentándose así la impunidad.

A partir del confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19, los índices aumentaron de manera exponencial ya que las mujeres conviven en el mismo domicilio con sus agresores 24/7, viéndose obligadas a tolerar las violencias que se generan dentro de éste por miedo a quedarse sin un espacio donde vivir o pasar otras dificultades económicas, ante el desempleo y la precariedad laboral, y también en la disminución de sus redes de apoyo.

Hablar de la violencia sexual, sin tapujos, sin culpa y desde la valentía es una forma de resistir frente a la narrativa patriarcal que normaliza



La violencia sexual a través de trivializarla o erotizarla, donde se culpa a la víctima y se excusa al agresor, y donde se cosifican los cuerpos feminizados.

El relato colectivo sobre las agresiones sexuales configura una equívoca representación del violador, dibujándolo como un hombre desconocido y perverso que aparece detrás de una sombra nocturna de la calle, con pistola, dando golpes y generando amenazas. E incluso tenemos una idea construida de cómo “debería” reaccionar una víctima (gritando y pataleando). Todo ello, nos impiden comprender a profundidad el fenómeno de la violencia sexual.

El violador puede ser un hombre extraño o un hombre que conoces: padre, tío, jefe, compañero del trabajo, profesor, policía, novio, marido, médico. Hombres con los que convivimos cotidianamente, en los que depositamos nuestra confianza, o que están dentro de sus funciones garantizar nuestra seguridad. La violencia sexual puede ocurrir en la calle, en una institución o en tu cama, éstas se pueden presentar en las relaciones de pareja, en el ámbito familiar, laboral, escolar, en la calle, en el marco de conflictos armados, en la represión migratoria, en las detenciones y encarcelamiento de mujeres, etcétera.

La violencia sexual se manifiesta de distintas formas y modalidades, en diferentes contextos y espacios (públicos o privados), es realizada por diferentes actores e involucra a diferentes personas. Van desde el acoso, hostigamiento, violación (simple/tumultuaria), trata,

ciberviolencia, ataques de ácido, mutilación genital, terapias de conversión, tortura sexual, matrimonio infantil forzado, y violencia sexual letal (feminicidio).

Es importante decir, que no hay una forma única de reaccionar ante una agresión sexual, algunas veces gritamos ante el peligro, otras veces golpeamos con fuerza, algunas veces lloramos, o nos paralizamos, y en algunas ocasiones sucumbimos como reacción ante el peligro. No importa cómo hayas reaccionado, no te culpes si no reaccionaste como querías, muchas veces optamos por modalidades que nos garanticen sobrevivir.

A MÍ TAMBIÉN ME PASÓ /// ABUSO NO ES DESTINO.



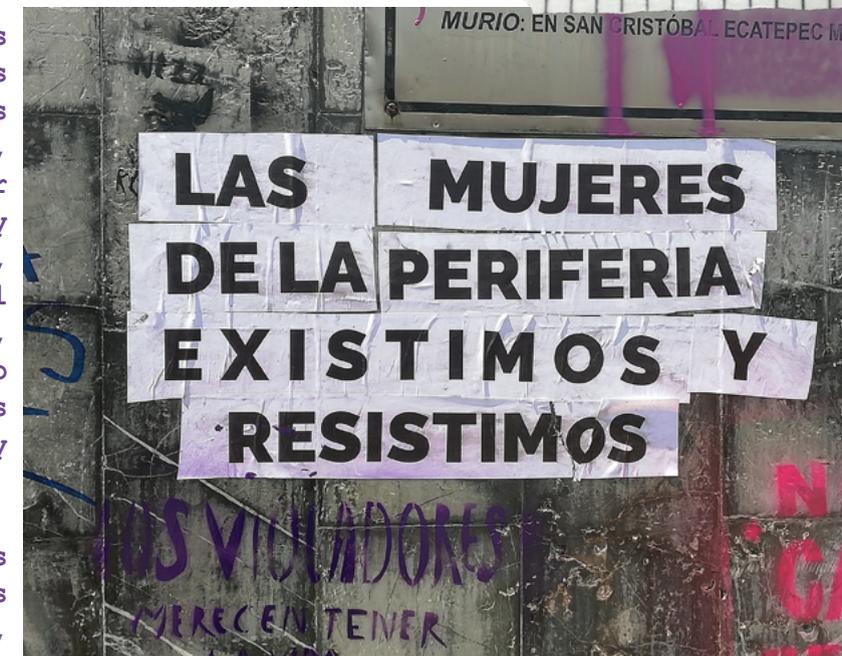
NOSOTRAS LAS PERIFÉRICAS

Dando honor a nuestra palabra como mujeres periféricas en tanto territorialidad nos encontramos para hacer de nuestros procesos de sanación un espacio de creación colectiva, autogestiva, y colaborativa. La urgencia por encontrar en nuestras miradas la extrañeza y lo común en nuestras experiencias y afectos, nos invita a cuestionar cómo experimentamos el transitar y pertenecer a la periferia, es decir, cómo vivimos esas fronteras que se trazan, no sólo desde lo geopolítico, sino desde nuestras configuraciones borderlands más cotidianas y mundanas.

En el intercambio, encontramos que las fronteras no están delimitadas, y en muchas ocasiones esos “límites” o “bordes” llegan a ser difusos, imaginarios e inexistentes. Las fronteras también representan el caos, y en ese mismo se confronta el ordenamiento social, convirtiéndose en creación de realidades inimaginables.

Identificarnos de esta manera nos confronta y muestra a la centralidad política como ilusión, un modo de ser bajo el cual los cuerpos tienen que inscribirse y manifestarse desde la hegemonía. La periferia es entonces, un lugar de cuestionamiento permanente sobre los poderes y convencionalismos masculinos, sexistas, adultocéntricos, gordofóbicos, heteronormativos y patologizantes que norman, modelan y silencian nuestras cuerpos en movimiento.

Asimismo, ser de la periferia para algunos les evocará la delincuencia, la violencia, el



narcotráfico, el desarraigo social, lo marginal, y en algunos casos puede sentirse como un inframundo. Sin embargo, no es estática ni unívoca, se reconstruye constantemente, a veces por el olor y sabor de sus territorios, a veces por las personas que la habitan, la bailan y la gozan, a veces por los feminismos que emergen desde sus calles, otras por el incesante deseo de hacerla desaparecer y muchas otras veces por reivindicarla, reconociéndose como parte de una identidad que nos enuncia como lxs otrxs, aquellxs seres que reniegan de lo que está establecido bajo el criterio de la “normalidad” y de todas aquellas limitantes impuestas por la centralidad.





¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR Y SER DE LA PERIFERIA?

“VIVIR EN LA PERIFERIA ES SENTIRME ATRAPADA, EN MEDIO DE LA VIOLENCIA QUE PERMEA A ESTE SITIO

VIVIR EN LA PERIFERIA Y ATREVERTE A NOMBRAR LAS VIOLENCIAS QUE TE ATRAVIESAN, EQUIVALE A SER ESTIGMATIZADA, SEÑALADA Y TERMINAR SIENDO APARTADA DE TODOS VIVIR EN LA PERIFERIA SIGNIFICA QUE ME CAUSE PENA EL CONTAR COMO AL SALIR POR LAS NOCHES EL OLOR A BASURA DEL BORDO QUE INUNDA EL AMBIENTE, PERO QUE HABITUALMENTE TE TERMINAS ACOSTUMBRANDO AL IGUAL QUE TERMINAS ACOSTUMBRANDOTE A LA VIOLENCIA VIVIR EN LA PERIFERIA ES PASAR LA MITAD DE NUESTRA VIDA VIAJANDO

HACIA CIUDAD MONSTRUO PARA CONTINUAR PRODUCIENDO CAPITAL A LAS CLASES PRIVILEGIADAS VIVIR EN LA PERIFERIA IMPLICA QUE EN ALGÚN MOMENTO LLEGUEMOS A SOÑAR CON ABANDONAR ESTE TERRITORIO OLVIDADO VIVIR EN LA PERIFERIA ES CORRER EL RIESGO DE SER DESAPARECIDA SI LLEGAS A MANIFESTARTE CONTRA LAS VIOLENCIAS DENTRO DE LA MADRIGuera, PORQUE LA PERIFERIA PARA LAS MUJERES ES UN NO LUGAR, UN NO SOCIALIZAR, UN NO PERMANECER.”

MANIFIESTO MEMBRANA, SAAAMTHH, 2021



CADÁVER EXQUISITO DE LA EXPERIENCIA DE SER DE LA PERIFERIA

IMPLICA PERTENECER A UN TERRITORIO MARGINADO QUE DÍA CON DÍA SE EXPANDE MÁS MEDIANTE PROCESOS DE URBANIZACIÓN, LOS MISMOS QUE NO CONSIDERAN NUESTRAS CONDICIONES DE VIDA, NI PERMITEN MEJORARLAS.

ES POBLAR LOS MÁRGENES TRAS LOS QUE EL DESARROLLO PARECE NO LLEGAR,

Y DÓNDE SE MINIMIZA EL VALOR DE NUESTRA VIDA.

SER DE LA PERIFERIA ES ESTAR EN UN LIMBO DE LA JUSTICIA

VIVIR EN UNA LUCHA CONSTANTE. VIVIR EN ALERTA.

SIGNIFICA VIVIR DEL LADO DE LA MARGINACIÓN Y LA EXPLOTACIÓN

CORPO-TERRITORIAL, DÓNDE SE HACE

VISIBLE LA DESIGUALDAD SOCIAL EXTREMA.

EXISTIR EN UN SIN FIN DE POSIBILIDADES

PARA CONSTRUIR OTRAS FORMAS DE

VIDA Y TEJIDOS ENTRE MUJERES.

HABITAR LA PERIFERIA ES SER PARTE DE LA

NOSTALGIA Y DE LA RESISTENCIA

SIGNIFICA RESISTIR Y SOBREVIVIR DÍA CON DÍA,

ANTE UNA ALTA VULNERABILIDAD Y CONSTANTES VIOLENCIAS,

ANTE UNA INVISIBILIZACIÓN ENFRENTADA EN UN SISTEMA CON INTERESES CENTRALISTAS.

ES HABITAR "EL LUGAR DE NADIE", EN EL QUE LA REPRESIÓN, LA INSEGURIDAD Y VIOLENCIAS SE POTENCIALIZAN.

CAER EN LA NOCIÓN DE LAS DIFERENCIAS QUE VIVIMOS COMO HABITANTES DE LA PERIFERIA

A VECES PUEDE SENTIRSE COMO SI TE CAYERA DE SOPETÓN UN GRAN BALDE DE AGUA ENCIMA,

DEJÁNDOSE DESCONCERTADA Y SIN SABER EXACTAMENTE LO QUE OCURRE.

MUCHAS DE NOSOTRAS DEAMBULAMOS ENTRE LA CENTRALIDAD Y LO PERIFÉRICO PERMANECIENDO EN UN CÍRCULO QUE PARECIERA SER INFINITO...



¿CÓMO SE VIVE EN LA PERIFERIA SIENDO SOBREVIVIENTE DE VIOLENCIA SEXUAL?

La periferia es como un cuento de terror para muchas personas sobre todo para los cuerpos feminizados, casi siempre solemos estar por encima de las estadísticas de abuso, violación, desapariciones y feminicidios. Salir de casa de noche y regresar a salvo en muchas ocasiones llega a sentirse como un gran logro. Todo lo anterior termina por normalizar la cultura de la violación en la que vivimos inmersxs, la revictimización, las pocas oportunidades de acceso a una atención digna, la precarización y el rechazo incluso de tu círculo más cercano llegan a ser el pan de cada día de las sobrevivientes de violencia sexual que habitamos este espacio.

El territorio que ocupamos guarda relación directa con las violencias que atravesamos a causa de este contexto, y con las formas en la que nuestros cuerpos son concebidos dentro de este espacio influyendo directamente en el incremento no sólo de violencia sexual, sino también de violencia feminicida.

"Ocurre desde miradas de los vecinos u hombres que habitan la comunidad, con palabras o frases sexualmente obscenas, acercamientos y tocamientos sin consentimiento, persecución a vecinas, ha habido casos de mujeres violadas en los terrenos baldíos o



casas deshabitadas, incluso muchísimos casos de violencia hacia las vecinas provocadas por sus esposos, parejas o familiares."

Para nosotras incluso un tendedero de denuncias puede implicar el arriesgar nuestra vida, no hay centros de justicia a los que podamos acudir cerca, en una pega de stickers, carteles o pintas en la calle (tan característicos de la estética feminista) conlleva atravesarnos con la balacera que se estaba dando en el barrio, enfrentarnos a las intimidaciones de los vatos que piensan que sólo los hombres pueden ocupar los muros e incluso llegar a toparnos con algún grupo del narco que nos quite el sueño por las noches.

LOMA COLORADA PRIMERA SECCIÓN. NAUCALPAN DE JUÁREZ, MÉXICO

Un desconocido me violó fuera de mi casa, una tarde en la que llovía. Lo golpeé con mi sombrilla, cayó al suelo por unos segundos, corrió entre los callejones empinados del cerro.

Sin embargo, en estos territorios que a veces parecen tan desolados y marchitos, EXISTIMOS y resistimos, formando redes de mujeres, espacios de escucha seguros, 13

acompañando a la de a lado, escuchándola, espejeándonos, sanando y deconstruyendo la idea de que en este espacio sólo cabe el dolor y el olvido. Reconocernos en la diferencia y aceptarnos también en ella, saber que sólo entre nosotras podamos transmutar toda la porquería que sofoca nuestras calles y que lo único de lo que somos responsables es de nuestra sanación.

LOMA LINDA, NAUCALPAN DE JUÁREZ, MÉX., MÉXICO

Yo nací y crecí aquí, y aquí aprendí sobre la comunidad jugando en las calles y aprendí a tener miedo regresando de noche a mi barrio siendo mujer joven, mujer sola, mujer chida, mujer rebelde, mujer de "mundo", mujer "empoderada", mujer feminista, mujer madre,

mujer casada, mujer soltera, licenciada, mujer barrio y regreso a soñar, a criar, a producir, a hacer barrio, a aprender del polvo y de las estrellas, y a plantarle cara al miedo, para que mi hija, tus hijas, tus hijos y todos los seres humanos caminen sin miedo, por mi barrio y por la vida.

NAUCALPAN DE JUÁREZ, MÉXICO

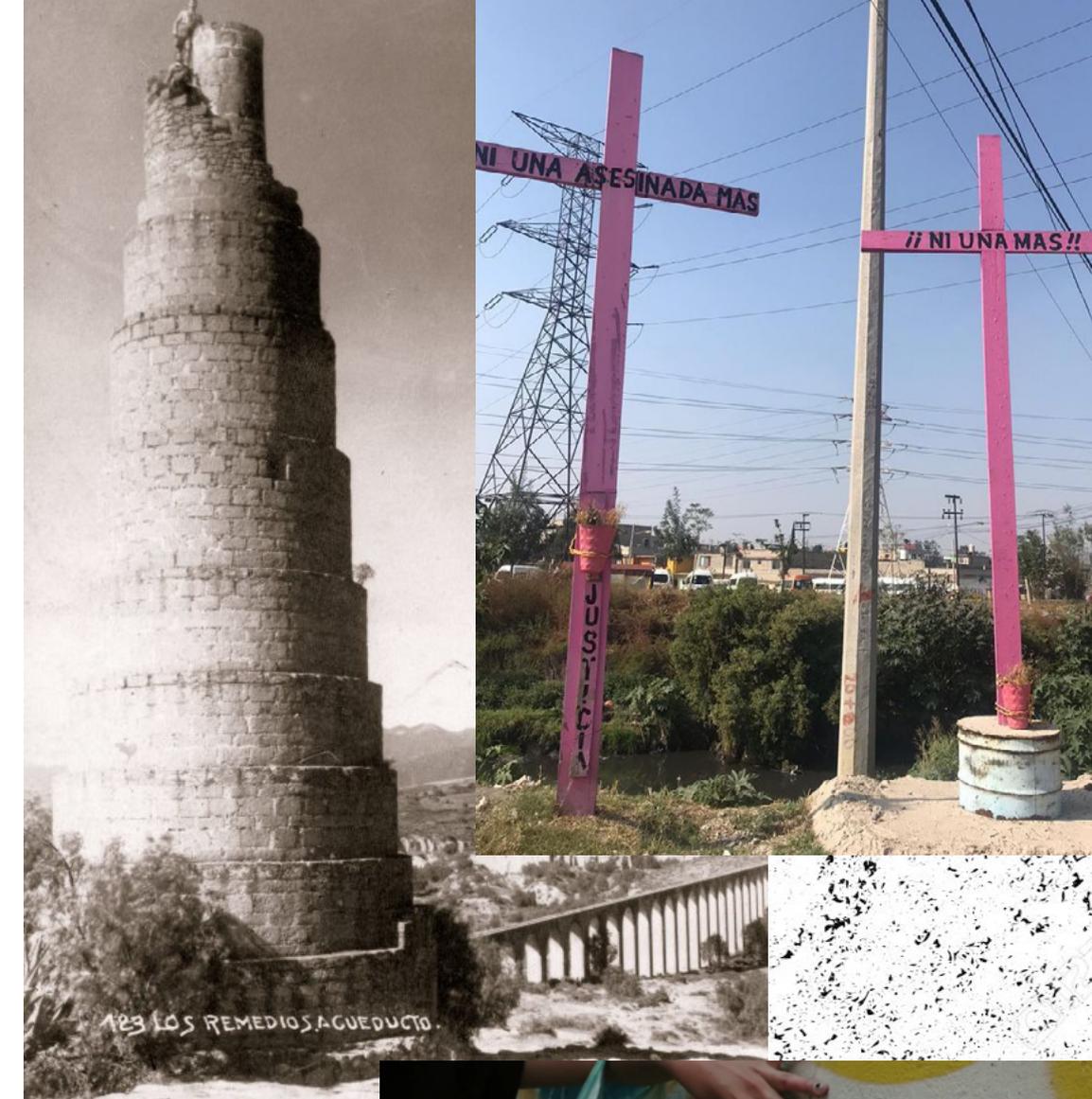
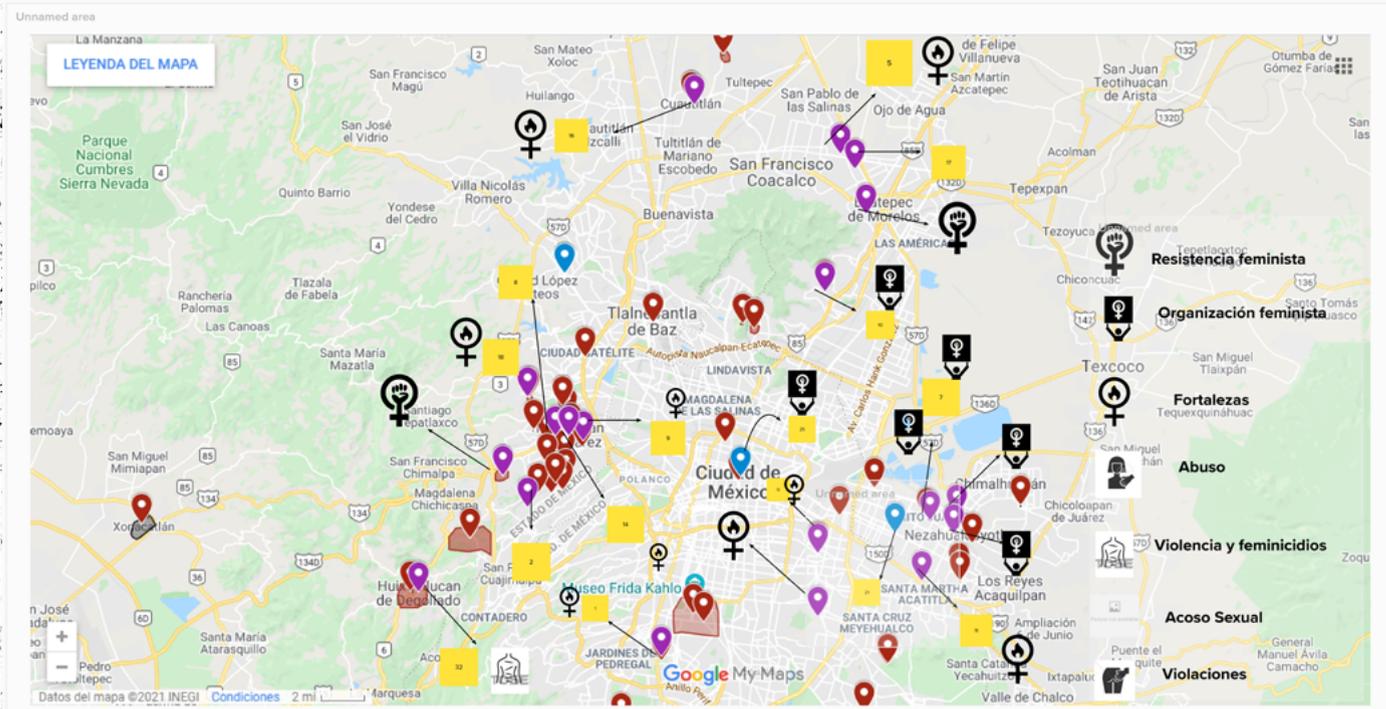
Mis amigxs también están aquí. Me gustaba llegar y que estuvieran en la banqueta. A veces con unas cervecitas. Quedarme a hablar con ellxs, reír, cotorrear, bailar, correr de la policía.

PRESIDENCIA MUNICIPAL REYNOSA, TAMAULIPAS, MÉXICO

En las afueras y al frente de la Presidencia de mi localidad, se realizó esta manifestación

el pasado 8M , y al ver a esta pequeñita me hizo en un segundo recordar a mi yo pequeña, y me dio mucha nostalgia, ternura, alegría el saber que esta pequeña pude ser yo, que esta nena, está protegida y acuerpada por todas nosotras, y claro que me da tristeza que yo no pude estarlo y que el pinche tabú de mierda de que "la ropa limpia se lava en casa", de que "los secretos familiares deben de ser y no incomodar", de que la doble moral impere...sigo sanando a mi niña interna...

Así que si tú estás leyendo esto y también te ha llegado a pasar el sentirte sola, tienes que saber que quizá haya alguna otra morrita cerca de ti que esté pensando lo mismo. Existimos, sólo hace falta encontrarnos. Cada vez somos más las mujeres que accionamos, nos movilizamos y convivimos desde estos rincones. Porque de entre el concreto también florece la vida.



LA CUERPA TERRITORIO

"Una mañana desperté y sabía que ya no era la misma, quise volver a ese lugar cubierto de árboles para recordar lo sucedido. Pero a pesar de todas las veces que he tenido que caminar de nuevo por ahí, la memoria lo borró, sólo mi cuerpo lo recuerda"
SAN BARTOLOMÉ COATEPEC, MÉX., MÉXICO

¿Qué significa habitar? ¿cómo habitamos y transitamos los espacios? ¿Cómo construimos con nuestra presencia los espacios que habitamos y a su vez ellos nos construyen a nosotrxs? En principio es importante decir, que habitamos desde un acto corpóreo. Es a través de nuestra cuerpa, ese primer territorio que se presentan los símbolos, el lenguaje, las sensaciones, las

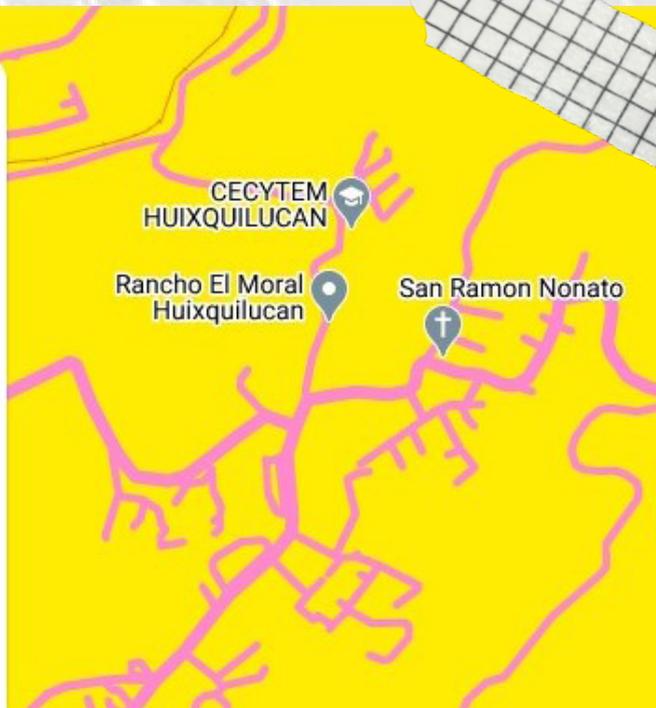
percepciones, los mitos, los ritos, la cercanía con los otros y el mundo. Cuando nos compartimos con nuestra cuerpa material y virtual tuvimos encuentros, desencuentros que nos hicieron preguntarnos qué compartimos y qué es distinto.

¿Cómo nos relacionamos con nuestra cuerpa como mujeres periféricas? Muchas de nosotras encontramos que la aceptación a nuestra cuerpa conlleva un proceso de resignificación, de encuentros y reencuentros. (violencias sexuales, cuerpos hegemónicos, estrias, inseguridades, lesiones, constructos sociales, tratamientos de ortodoncia, sistema ginecológico, maternidades, menstruación, envejecimiento, traslados).

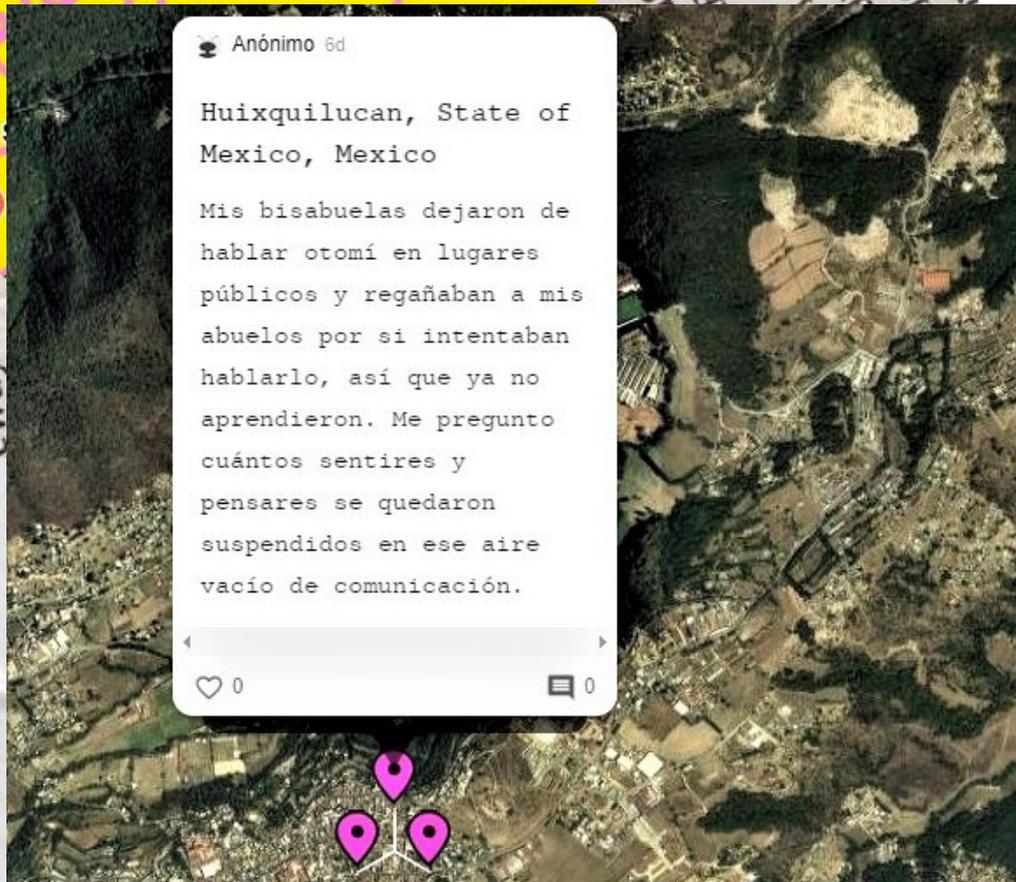
INDEPENDENCIA, NAUCALPAN DE JUÁREZ, MÉXICO

Desde niña tengo una sensación que me hace sentir como una mujer hipersexualizada, esta sensación se da cuando estoy con ciertas personas, conocidas o desconocidas y me viene de forma espontánea.

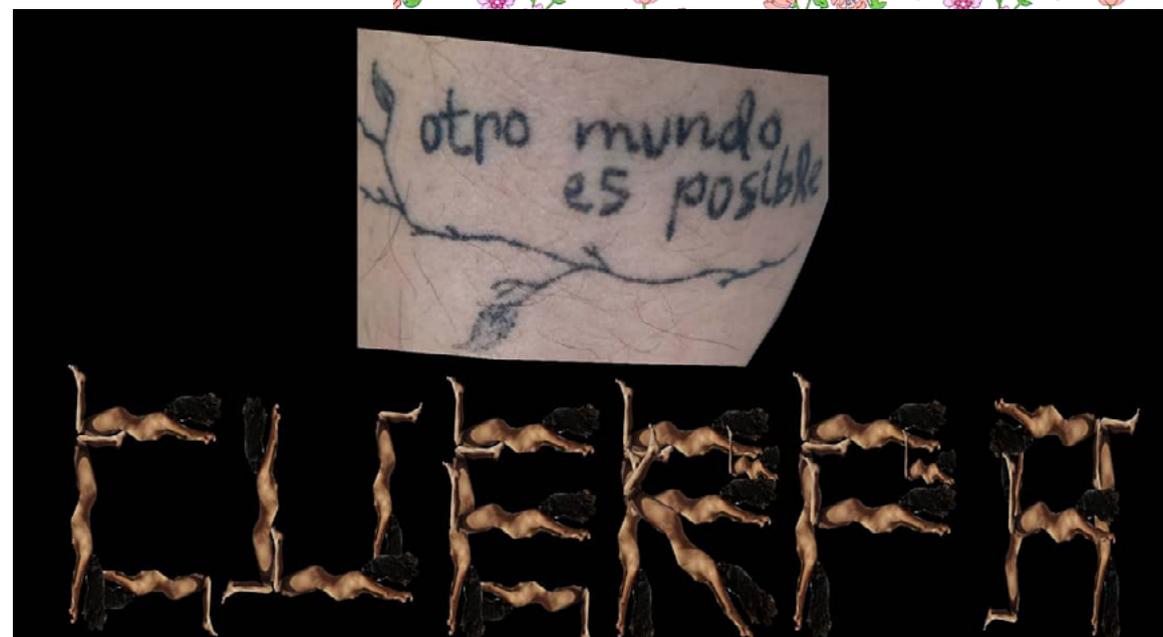
Anónimo 5d
Huixquilucan, Méx., México
Todos los días viajé cuatro horas en un camión viejo, me vencían el sueño, el cansancio y el hambre. Muchas veces desperté con miedo, incapaz de gritar la denuncia, porque a pesar de todo, la culpa sería mía.



Anónimo 6d
Huixquilucan, State of Mexico, Mexico
Mis bisabuelas dejaron de hablar otomí en lugares públicos y regañaban a mis abuelos por si intentaban hablarlo, así que ya no aprendieron. Me pregunto cuántos sentires y pensamientos se quedaron suspendidos en ese aire vacío de comunicación.



SANTIAGO
Poder Judicial
SAN JUAN BAUTISTA





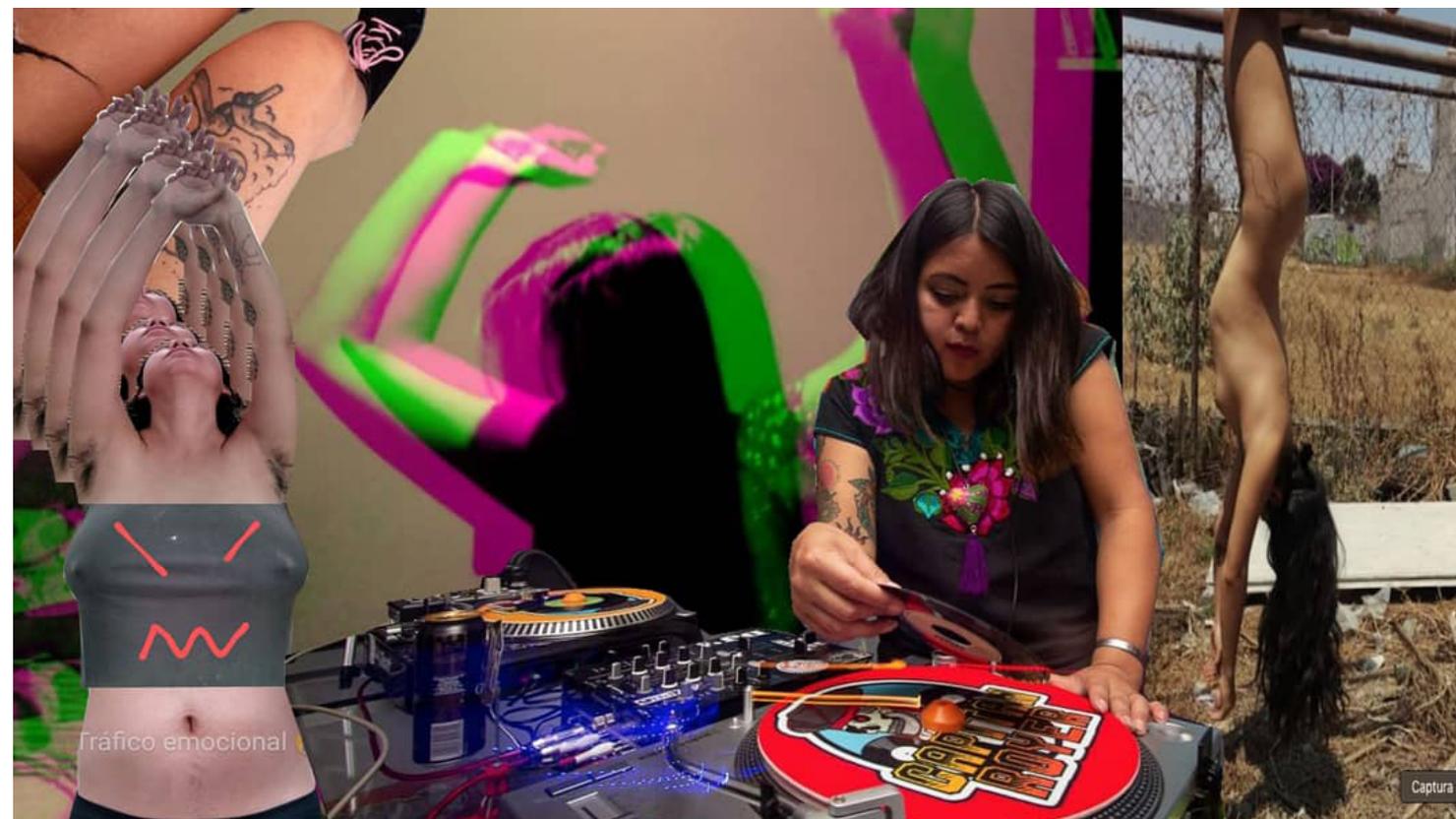
Pienso y siento que esta sensación viene de un dolor heredado por mi madre, quien al haber sufrido violencia sexual en muchos momentos, me sobreprotegía de todos los hombres, hasta de mi padre. No es su culpa, ahora lo entiendo. No quiero sentir esta sensación porque me dan muchas ganas de llorar.

Encontramos también nuestras propias herramientas para resignificar, para ser y sentirnos fuertes en muchos sentidos, para ya no tener miedo, para aceptarnos. (tomarnos una selfi, un kit de autodefensa como un ritual para sentirnos seguras, usar la ropa que nos gusta, tener tatuajes como un símbolo o simplemente por querer tener un lienzo en la cuerpo, autotatuarnos, ejercicio, alimentación, autoapapachos)

*LA CUERPA COMO "UN PRIMER TERRITORIO DE DEFENSA". SANAR ES UNA NECESIDAD. PORQUE LAS VIOLENCIAS Y LOS DOLORES ENFERMAN LOS CUERPOS". LORENA CABNAL

Compartimos nuestro sentir y experiencias con la danza:

Tomarse el tiempo para sentirse me parece importante, en lo personal es una práctica que hago con frecuencia, el ser consciente de que me siento, como lo siento y por qué lo siento me permite conocerme más. Hay muchas frases en la danza sobre la verdad y el cuerpo. El cuerpo



en movimiento nunca miente, es importante mirarlo y escucharlo... Tener cuidado con las emociones que somatizamos porque pueden volverse complicadas en nuestra salud.

Me di cuenta del descuido y la falta de atención y escucha para con mi cuerpo, las ideas llegaban en tren a mi mente hasta que me conecté con la música y entonces empecé a sentirme y a escucharme, llevo mucho tiempo callando, es hora de expresar y fluir Reconozco, siento y me expreso con mi cuerpo. Identifico mis tensiones y me relajo, me suelto y dejo huir, como expresión liberadora, de sanación y compartición. <3

Sentí que volví a conectar con mi cuerpo, sentir la música. Me liberé de todos mis pesares, de los juicios. ME SENTÍ MÍA. Sentí que la tristeza se siente en un lugarcito, dos o tres, en el estómago, pecho, garganta, por ejemplo, pero la alegría y la felicidad no se siente solo en un espacio si no que se expande por cada línea, pliegue, curva, herida de nuestro cuerpo e interior. Siento que es porque la alegría y felicidad es plena y llena y la tristeza no y podemos dejar de vivir con ella, podemos sanar.



MI CUERPO
ES MÍO ♀



LA JUSTICIA SON MIS HERMANAS

¿QUÉ ES LA JUSTICIA?

Justicia... Existen innumerables conceptualizaciones a esa palabra, desde el aspecto filosófico, legal, etc. Sin embargo son conceptos que nos parecen no irrelevantes pero que tampoco determinan lo que nosotrxs debemos considerar por la búsqueda de ésta. Todxs sabemos que la justicia es un derecho para todxs, es decir, un bien público del que debemos gozar todos los seres humanos sin discriminación. La búsqueda de justicia es una constante en las civilizaciones humanas pues no se trata exclusivamente de la existencia de recursos judiciales formales sino de una condición necesaria para la felicidad, o lo que en la posmodernidad llamamos ciudadanía efectiva.

¿Qué es la justicia para ti? ¿Cómo podrías llegar a sentir que existe una reparación del daño despues de haber pasado por alguna agresión sexual? Cada una según su camino y necesidades tendrá una respuesta distinta. Para algunxs la justicia puede materializarse en forma de una sentencia judicial favorable, para otras puede llegar a ser con la documentación de su proceso, para otras incluso puede materializarse a finalmente conectar con su cuerpo y lograr por



primera vez hacer twerk, dependerá de lo que cada sobreviviente necesite. Es indispensable siempre respetar y valorar la palabra de la sobreviviente, sus necesidades, deseos e inquietudes...su entendimiento de justicia que paulatinamente irá construyendo.

¿ANTIPUNITIVISMO?

Probablemente hemos escuchado muchas veces hablar de ello en reuniones o en charlas... "Simón, yo soy antipunitivista, muerte al estado..." ¿Pero qué es realmente el antipunitivismo? El antipunitivismo es el rechazo a la necesidad de la imposición de un castigo, planteando la reparación del daño desde otras alternativas alejadas de las justicia



heteropatriarcal; la crítica anticarcelaria está estrechamente relacionada con el antipunitivismo, nos cuestionamos si las cárceles realmente están terminando con la violencia, cuando representan una estructura que perpetúa y replica todas opresiones y agresiones.

Entonces ¿Cuál es la alternativa?. Mentiríamos si dijéramos que tenemos la respuesta, pero creemos que el simple hecho de que más sobrevivientes están alzando la voz y que el silencio deje de ser una constante en las cenas familiares, es algo parecido a estar construyendo otro tipo de justicia, acorde a lo que verdaderamente necesitamos, una creada por nosotrxs mismxs, mantenida con esfuerzo, valentía, empatía y mucha

ternura. Escuchar un "Yo sí te creo" a veces puede llegar a acercarse más a la justicia que un MP cuestionando mi proceso, lo digo porque a mi también me pasó.

Encontramos en nuestras experiencias que las autoridades a las que acudimos para que nos brinden justicia entorpecen nuestros procesos, ya sea con la eternidad burocrática, la revictimización o el estigma, muchas veces da como resultado el abandono de nuestras denuncias. Hemos recopilado varias experiencias y queremos que si las necesitas hagas uso de ellas, al final tú decides qué necesitas, es válido cambiarla o abandonarla cuando no te hace sentir segura, hacer uso de varias herramientas también es una

¿CÓMO HACER UNA DENUNCIA?

FUEGO A LAS INSTITUCIONES

La cárcel, una herramienta del sistema patriarcal, capitalista, racista y clasista.

La cárcel y el sistema penal es patriarcal. ¿Qué mujeres y qué hombres están en la cárcel? El patriarado también atraviesa los cuerpos masculinos o no binarios. Pensemos la justicia fuera de la cárcel.

Mayor personal para brindar atención, altamente capacitados y con perspectiva de género.

LA POLICÍA NO ME CUIDA, ME CUIDAN MIS AMIGAS!

El Estado opresor es un macho violador

Sistema decadente, opresor, machista y misógino.

Ojalá fuera más sensibles y empáticos con las víctimas

Aquí revictimizan

No sirven para nada

Ojalá que no existirá el 98% de impunidad en delitos sexuales

JUSTICIA PATRIARCAL

ESTADO

Quiero un proceso sin corrupción, sin machismo, sin violencia

¡QUEREMOS JUSTICIA FEMINISTA!

OMISOS, NEGLIGENTES, MACHOS VIOLENTOS

El Estado es machista y feminicida



opción. REALIZAR UNA DENUNCIA ES UN DERECHO, NO UNA OBLIGACIÓN...nunca cuestiones el momento en que decidiste hablar, es tu decisión, aprecia tu valentía.

TUS DERECHOS

Ser tratadx con respeto.
 Contar con protección inmediata y efectiva por parte de las autoridades correspondientes.
 Recibir información veraz y suficientemente explicada para que puedas tomar decisiones.
 A la asesoría jurídica gratuita y expedita.
 A recibir información y atención médica y psicológica inmediata.
 A contar con un refugio para ti y tus hijxs, en caso de alto riesgo.

La conciliación entre la víctima y la persona agresora no puede ser mecanismos de justicia en este tipo de denuncias.

Si algún servidor público o autoridad comete algún acto u omisión que viole tus derechos o entorpezca el proceso o genera inactividad de tu denuncia puedes levantar una queja al organismo de derechos humanos de tu localidad.

RECOMENDACIONES

No ir sola, de preferencia ir acompañada de alguna compañera o amiga feminista que tenga conocimiento sobre el debido proceso que debe realizarse.

Te pedirán una narración de los hechos, por lo que es conveniente que lo consultes con una abogada feminista antes de acudir, de esta forma ella te puede ayudar a redactarla. No olvides llevar una identificación oficial. En caso de que la agresión haya ocurrido recientemente, te recomendamos denunciar dentro de las 24 horas siguientes, si es así, se recomienda no bañarse ni cambiarse de ropa ya que es necesario tener evidencia de la agresión. Si te dedicas al trabajo sexual, tienes derecho a denunciar por violación cuando se te imponga cópula por medio de violencia física o psicológica. Si el agresor es tu cónyuge o pareja tienes todo el derecho a denunciar, la violencia sexual no debe ser normal en las relaciones de pareja.

¿CÓMO REALIZAR MI DENUNCIA?

Para denunciar debes acudir al ministerio público o fiscalía especializada para delitos contra las mujeres. Sin embargo sabemos de las experiencias de revictimización y omisión de las autoridades, para disminuir esos malos tragos te sugerimos;

Acercarte a alguna organización de mujeres de tu localidad, su experiencia y acompañamiento te ayudarán a sostener el proceso de denuncia. Investiga con tu red de mujeres de confianza sobre la mejor estrategia para levantar tu denuncia, además de ministerios públicos existen centros de justicia para las mujeres, centros de atención a víctimas, unidades territoriales de prevención en donde ofrecen servicios legales, psicológicos, etc.

Ninguna persona, incluyendo al Ministerio Público, tiene derecho a preguntarte sobre tu vida íntima, tu forma de vestir o tu historia personal. Tú no tienes la culpa de lo que te ocurrió.

Aunque la carpeta de investigación es responsabilidad de las autoridades reúne tus propias evidencias como fotografías, videos, audios, testigos. Si no cuentas con evidencias no te preocupes tu testimonio es suficiente para iniciar el proceso.



Tienes derecho a hablar de lo ocurrido sin ninguna presión y a ser escuchada sin juicios de valor, sin evadir ni ignorar tus sentimientos. Nadie debe juzgar tus emociones, no tienes que demostrar un estado de ánimo especial, algunas lloramos, otras podemos estar en shock, tu actitud emocional no es fundamental para establecer si fuiste víctima de un delito o no.

No es importante el lugar o relación previa con el agresor. Nadie debe juzgar tu vida personal, los principales agresores son personas en quienes depositamos toda nuestra confianza. Puedes exigir que te otorguen las medidas de protección, muchas veces esas medidas de

protección no se ejecutan; puedes denunciar o evidenciar públicamente si alguna autoridad te negó las medidas o de protección o si estas no llegaron.

JUSTICIA SEXUAL Y REPRODUCTIVA... SI TU CUERPA ES LO PRIMERO

La violencia sexual es un ejercicio de poder sobre nuestras cuerpos para controlar, someter e impedir nuestra libertad sexual; la justicia sexual y reproductiva es recuperar nuestra autonomía, sanar desde el placer y el autocuidado.



Justicia para todas

Si hiciste una denuncia penal...es parte del proceso de denuncia...pero debes poner atención en lo siguiente:

El consentimiento informado es el procedimiento en donde el especialista de salud debe informar claramente de las revisiones médicas a realizar en tu cuerpo. Nadie puede obligarte a ninguna revisión médica si no la deseas.

Puedes solicitar la atención médica por una especialista femenina.

La exploración debe comprender una revisión externa e interna; prueba de enfermedades sexualmente transmisibles y valoración de tu estado emocional.

Si han pasado menos de 72 horas tienes derecho a recibir el kit de profilaxis post exposición (PEP)

Si existe posibilidad de embarazo, debes informar al médico legista, las autoridades están obligadas a brindarte información sobre la Interrupción Legal del Embarazo para víctimas de violación en todo el territorio mexicano.

Si el agresor eyaculó dentro de ti, exige a la médica legista que tome una prueba de exudado vaginal para extraer muestras de esperma y determinar el ADN del agresor. Si han pasado más de 72 horas este procedimiento debe descartarse. Si fuiste drogada o sedada, exige que te realicen una prueba antidoping (sangre y orina) para comprobarlo.

Si no quieres denunciar...no te preocupes, los servicios de salud pública están obligados a darte sus servicios sin necesidad de denuncia.

Puedes acceder a los servicios ginecológicos especializados para víctimas de violencia sexual. Deben canalizarte a los servicios de salud mental como atención complementaria.

En caso de solicitar la interrupción de embarazo deberán canalizarte con la autoridad judicial para iniciar una denuncia. De igual forma siempre puedes acceder a una red de acompañamiento de aborto autónomo y seguro desde casa.

OTRAS FORMAS DE SANAR LA CUERPA...

Si en tu comunidad o cultura hay saberes de medicina tradicional, recurre a ellos, nosotras te recomendamos los saberes tradicionales como el uso de sahumeros, temazcales, infusiones, masajes, oraciones, meditaciones...apapacha a tu cuerpo con lo que la haga sentir bien.

Otras buscamos la justicia en las artes, puedes escribir, bailar, fotografiar...conecta tus emociones con lo que tu cuerpo está sintiendo.

Recurre a especialistas de la salud mental desde los primeros auxilios psicológicos hasta la terapia psicológica son herramientas de contención emocional. Valora tu esfuerzo que realizas para hablar de lo que estás sintiendo, tomate las pausas en tu proceso cuando lo necesites.

JUSTICIA COLECTIVA...CUANDO TE LLAMA EL DERECHO A LA VERDAD, QUEMAR TODO Y ACOMPAÑAR A OTRAS.

Las redes entre mujeres salvan vidas y en el marco de la complicidad de las instituciones con los agresores, la organización de base también es una forma de vivir la justicia.

NOSOTRAS TE RECOMENDAMOS:

*ÚNETE A REDES DE MUJERES O CONSTRUYE LAS PROPIAS.

*ESCUCHA LA HISTORIA DE MUJERES DE TODAS LAS EDADES, HAZ UNA GENEALOGÍA DE LAS VIOLENCIAS Y RESISTENCIAS DE TUS ANCESTRAS.

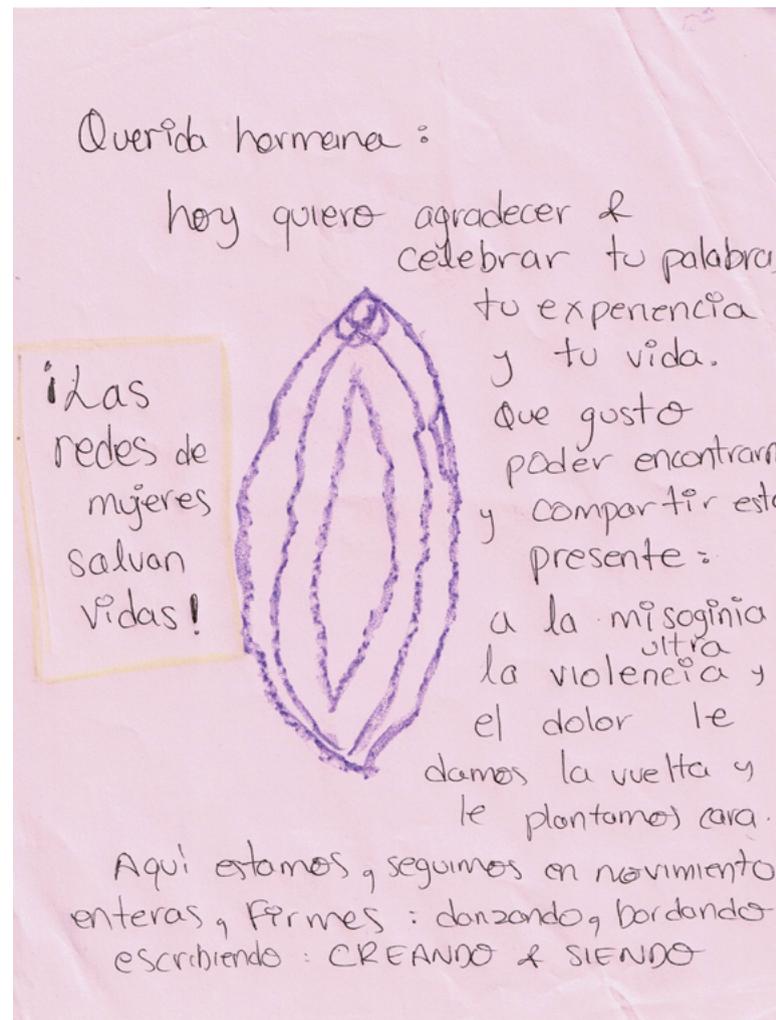
*NO TE CALLES, EXPLORA HACER TU DENUNCIA EN TENEDEROS, A TRAVÉS DEL ESCRACHE, ASISTE A MOVILIZACIONES DONDE TE SIENTAS SEGURA PARA SACAR TU RABIA.

*ACOMPaña A OTRAS, TU EXPERIENCIA ES TAN VÁLIDA QUE PUEDE SALVAR A OTRA.

*EL DERECHO A LA VERDAD EMPIEZA CUANDO NINGUNA SE CALLA, NO CUANDO LAS AUTORIDADES RECONOCEN SUS ERRORES.

*ACÉRCATE AL ARTIVISMO, REALIZA PROPAS, STICKERS, ICONOCLASIA, PERFORMANCE.

*VALORA TU PROCESO, EL MEDIO DE JUSTICIA QUE ELIJAS ES TUYO Y NADIE PUEDE QUESTIONARTE.



ACOMPañÁNDO NOS

PARA LAS MUJERES, LA NECESIDAD Y DESEO DE COMPARTIR AFECTIVIDAD ENTRE SÍ NO ES PATOLÓGICO SINO UN RESCATE, Y ES DENTRO DE ESTE CONOCIMIENTO QUE NUESTRO PODER VERDADERO SE REDESCUBRE. ES A ESTA CONEXIÓN VERDADERA ENTRE MUJERES LO QUE TEME TANTO EL MUNDO PATRIARCAL.

AUDRE LORDE



WH. VAMOS SANANDO... FRIDA.

ESTAR PRESENTE (AÚN A LA DISTANCIA), ESCUCHAR, RESPETAR DECISIONES DE LAS OTRAS, COMPARTIR, SOSTENER, COMFORT, MIRAR MÁS ALLÁ DE MÍ, ROMPER TU EGO, JUSTICIA, MIRAR

A LOS OJOS, TRANSMUTAR, SANAR, ACUERPAR EN LO FÍSICO Y CON EL ALMA, COMPARTIR, APOYAR, EMPATIZAR, VIBRAR CON OTRAS, CONSTRUIR JUNTAS, SANAR EN MANADA.

¿Alguna vez has acompañado a una sobreviviente de violencia sexual?, ¿Alguna vez te han acompañado?, ¿Cómo comprender el acompañamiento? El acompañamiento ante agravios de violencia sexual es una estrategia política que desde los feminismos implica el cuidado entre mujeres, para compartir un abanico de posibilidades que potencien la sanación, el acceso a la justicia sexual y reproductiva, y la construcción de memoria colectiva. Puede darse a través de brindar información y/o recursos, intercambiar experiencias, con la creación artística, el fortalecimiento de redes de apoyo, así como la ampliación y articulación de colectivas, organizaciones y mujeres en resistencia que buscan acuerparse para dar sostenibilidad al movimiento.

Estar presente cuando aparece el dolor, la frustración y la rabia a veces puede resultar un mar de incertidumbre. Podemos llegar a preguntarnos qué hacer, qué decir, dónde ir, cómo comportarse. Es importante decirte, que no hay una única forma de acompañar, el acompañamiento resulta un encuentro inesperado donde dos o más personas se miran desde su singularidad, el respeto y la dignidad.

A veces podemos llegar a creer que el acompañamiento es un saber especializado que sólo puede brindarlo un grupo de profesionales, pero nada más falso que esto. Todxs podemos acompañar, es parte de nuestra condición humana el reconocer el sufrimiento de otros desde la empatía. Para acompañar no necesitas saturar de palabras rimbombantes o técnicas, sino conectar

con tus sentires y los de la otra persona, para encontrar la armonía entre el silencio, la sonrisa, el abrazo, el gesto, la música, el arte o simplemente la presencia.

Generalmente, resulta de mucha ayuda escuchar plenamente y con paciencia, así como mencionarle a quien ha vivido una agresión sexual que no está sola, qué crees en su palabra y testimonio, que no es su culpa lo que ha vivido, así como reconocer y validar sus fortalezas, capacidades, y decisiones sobre cuándo, cuáles y cómo serán los procesos de justicia y sanación que necesita.

Los acompañamientos nunca son iguales, lineales y progresivos, sino que se complejizan según las condiciones del contexto en el que aparecen, la diversidad de manifestaciones de violencias sexuales, y las identidades que atraviesa a la persona, por ejemplo, no será lo mismo acompañar a una mujer indígena con discapacidad que fue violada en su comunidad, que una mujer lesbiana que la extorsionan con hacer público cierto contenido erótico sin su consentimiento, o una mujer joven sorda a la que le realizan un tratamiento negligente que daña su vagina.

Todas las personas que viven un proceso de violencia sexual, tendrán necesidades diversas, por ello es importante preguntarle a cada una ¿qué necesita? y al mismo tiempo, preguntarte y sugerir (más no imponer) si hay alguna otra forma en la que le sería mejor que recibiera un servicio, una escucha o un apoyo.



Acompáñame

Acompáñame, pero no me juzgues, escúchame con atención que lo único que me hace sentir bien es saberme escuchada, comprendida

Acompáñame con un abrazo desde el corazón, hazme sentir tu compañía con empatía, hazme sentir que no estoy sola

Acompáñame que yo te acompañaré siempre, te entenderé porque tú me entendiste

Acompáñame cuando tenga miedo, cuándo sienta que nadie creé en mí

Acompañémonos, juntas luchemos codo a codo para no seguir contando estas historias para que con fuerza y unión hagamos que sean cero niñas, cero mujeres, personas violentadas sexualmente

Acompáñame que yo te acompaño para juntas sanar para que duela menos

Acompáñame u déjame acompañarte desde el corazón, desde el alma, desde la piel

Juntas podemos, juntas somos fuertes e invencibles.
-Yosune

Me gusta

Me gusta sentirme escuchada y tal vez un poco apapachada, que puedas empatizar conmigo y no me hagas sentir juzgada.

Me gusta escucharte, mirarte, ser el alivio que tu alma busca sin emitir palabra, solo tú y yo, abrazando el dolor.

Me gustan los abrazos cálidos y sinceros, que al mismo tiempo van acompañados de empatía y atención.

Que nunca se nos acabe la bendita empatía... pues es la herramienta más pura para acompañar y sanar las heridas aún sean las más profundas, porque el poder acompañarte también me ayuda a mí, porque mi sanación viene a través de ti.

-Yautenzi.



ACOMPANAR ES ESTAR PRESENTE EN EL CAMINO DE OTRA PERSONA, MIRÁNDOLA DESDE SU SINGULARIDAD, RESPETO Y DIGNIDAD. ESTO IMPLICA RECONOCER HABILIDADES, CAPACIDADES Y RECURSOS PARA DESCUBRIR UN PROCESO DE SANACIÓN, QUE NUNCA ES LINEAL Y PROGRESIVO, SINO QUE SE ENSANCHAYAGRIETA CON LA APARICIÓN DE LA INCERTIDUMBRE. CUANDO ACOMPANAMOS RECONOCEMOS QUE ES NECESARIO ESCUCHAR PLENAMENTE, SIN HACER PREJUICIOS. SE VUELVE FUNDAMENTAL Y NECESARIO VALIDAR Y DEJARSE LLEVAR POR EL RITMO DE LAS DECISIONES QUE TOMA CADA PERSONA PARA SU VIDA. ACOMPANAR NO SIGNIFICA SATURAR DE PALABRAS, RIMBOMBANTES O ESPECIALIZADAS, SINO ENCONTRAR LA ARMONÍA ENTRE EL SILENCIO, LA SONRISA, EL ABRAZO, EL GESTO O LA PRESENCIA, LA MÚSICA Y EL ARTE. ACOMPANAR ES RECONOCER, CONFIRMAR Y FORTALECER LA CONFIANZA DE MANERA RECÍPROCA EN NOSOTRAS MISMAS, SU AUTODETERMINACIÓN Y LA CAPACIDAD PARA DECIDIR CUÁNDO, CUÁLES Y CÓMO SERÁN LOS PROCESOS DE JUSTICIA QUE NECESITA.

ACOMPANAR ES ESTAR CON LA CUERPA Y EL CORAZÓN PRESENTES Y APARECER ANTE EL DOLOR DE LA OTRA PERSONA; NO DE HACER QUE SU DOLOR DESAPAREZCA. EL DOLOR COMO PUNTO DE PARTIDA PARA UNA ALIANZA FÉRTIL Y FLORECIENTE. ACOMPANAR SE TRATA DE IR AL DESIERTO DE LA HERIDA CON LA OTRA PERSONA; NO DE CREER QUE SOMOS RESPONSABLES DE

ENCONTRAR LA SALIDA, MEJOR ENTREMOS JUNTXS Y TIREMOS SEMILLAS DE TERNURA ENTRE TODAS LAS DUNAS DE-CIERTAS. ACOMPANAR SE TRATA DE HONRAR EL ESPÍRITU HERIDO QUE SE COMPARTE CONTIGO; NO DE ENFOCARSE EN INDIVIDUALIZAR LO QUE NOS DUELE. LA SANACIÓN NO INICIA Y TAMPOCO TERMINA. LA SANACIÓN SE TEJE TODOS LOS DÍAS. ACOMPANAR SE TRATA DE ESCUCHAR RADICALMENTE CON EL CORAZÓN; NO DE ANALIZAR CON LA CABEZA. SENTIR, SENTÍ-PENSAR. LA PIEL SIEMPRE AL CENTRO PARA DESOBEDECER AL PATRIARCADO. ACOMPANARNOS ES DARNOS CUENTA QUE ESTAMOS JUNTXS, QUE NOS AMAMOS-ANDAMOS Y QUE ESO ES COMBATIR UNA DE LAS MUCHAS VIOLENCIAS DE ESTE MUNDO QUE INSISTE EN QUERERNOS SEPARADOS, AGOTADAS, ABURRIDXS Y HOSTILES. ACOMPANARNOS ES DEVELARNOS CON MUCHO AMOR, TERNURA, ESCUCHA, CUIDADOS, MIRADAS Y CON UN PROFUNDO DESEO DE CULTIVAR LO PROFUNDO DE LA RAÍZ QUE SOMOS. NO ACEPTEMOS TAN FÁCILMENTE EL ARGUMENTO "NO ESTÁ FUNCIONANDO" NO SOMOS MAQUINAS, SOMOS UN POTENTE MAR QUE FLUYE, QUE REVIENTA, QUE CALMA, QUE RUGE Y LLORA, PERO QUE EXISTE Y RESISTE, Y QUE PERMANECE DESDE EL INICIO DE LOS TIEMPOS.

PROSA LÍRICA
LIA, LA NOVIA SIRENA, 2018.

FRASES VIOLENTAS Y REVICTIMIZADORAS QUE DEBEMOS ERRADICAR YA!!!

¿QUÉ ROPA ESTABAS USANDO?
¿POR QUÉ LO DICES HASTA AHORA?
¿POR DÓNDE ANDABAS?
¿POR QUÉ NO DENUNCIASTE?
¿ESTÁS SEGURA QUE PASÓ O TE LO ESTÁS INVENTANDO?
¡FUE TU CULPA, TÚ LO PROVOCASTE!
SEGURAMENTE ESTABA BORRACHA... COMO NO LE IBA A PASAR
¡SI ELLA SIGUE AHÍ ES PORQUE LE GUSTA!
¡A LAS MUJERES LES GUSTA QUE LAS TOQUEN ASÍ!
¿POR QUÉ ATRAES A HOMBRES VIOLENTOS?
¿PARA QUÉ ABRISTE LAS PIERNAS?
¡A MÍ TAMBIÉN ME PASÓ, PERO NO EXAGERO COMO TÚ, NO ES PARA TANTO, YA SUPÉRALO!
ESO PASA POR NO TENER A ALGUIEN QUE TE CUIDE
¡SE LO MERECE POR ANDAR DE PUTA, QUÉ ESPERABA!
¡ELLA SE LO BUSCÓ!, PORQUE NO SE CUIDA.
¡ESA CHAMACA YA ESTÁ BIEN "DESARROLLADITA", YA NO ES UNA NIÑA!



D.I.Y HAZLO TÚ MISMA

Nos apropiamos de la idea DIY "Di It Yourself o hazlo tu misma" no sólo como una forma de generar materia que nos permita expresar lo que nos atraviesa como morras de la periferia, es también reconocer que hacerlo nosotras mismas cobra sentido desde el trabajo que realizamos constantemente para tejer redes de apoyo y acompañamiento, es hacer frente a la violencia sexual con nuestras propias herramientas de sanación personal y colectiva en un contexto de impunidad.

Las morras que fueron parte del primer laboratorio de artivismo y feminismo contra la violencia sexual compartieron sus sentires, saberes y emociones a través de expresiones diversas: escritura, dibujo, fotografía, bordado, danza. Mismas que permitieron preparar nuestra acción de llevar el mensaje a otras mujeres y cuerpos feminizados sobrevivientes de violencia sexual y nuestra denuncia a las calles..

¿QUÉ QUIERO REGALARLE O COMPARTIR A OTRAS QUE ME HAN AYUDADO EN MI PROCESO DE SANACIÓN? ES LA PREGUNTA DE LA QUE PARTEN LOS REGALOS QUE CADA UNA DE NOSOTRAS PLASMAMOS EN ESTE FANZINE Y ESTÁN IMPRESOS EN LAS PAREDES DE NAUCALPAN DE JUÁREZ, ESTADO DE MÉXICO, PORQUE QUEREMOS DECIRLE A TODAS!

¡NO ESTÁS SOIA! A MÍ TAMBIÉN ME PASO.



LAS PAREDES SON LA IMPRENTA DEL PUEBLO

¿Qué implicaciones tiene en nuestro cuerpo/territorio okupar la calle, los camellones, los muros, la web 2.0 y utilizarlos como una estrategia política para visibilizar el fenómeno de la violencia sexual?

Después de algún tiempo, murales concretados y pintas realizadas, caí en cuenta de que mucho de lo aprendido en defensa personal, es lo que aplicamos las morritas al realizar pintas o pegas, ambas ramas me han permitido reapropiarme de mi cuerpo, conectar conmigo misma, dejarme sentir y estar presente en el momento.

En la calle siempre tienes que estar lista para lo que pueda ocurrir, nunca sabes lo que puede pasar pero tu cuerpo debe estar dispuesta a correr, sembrarse en el piso y tener la postura correcta para evitar caerte en cualquier momento. Okupar los espacios públicos te enseña a estar lista y pendiente de tu entorno, a conocer tus espacios, a ti misma y a reclamar lo que creíamos arrebatado.

Para mi las paredes y la pintura han sido ese medio por el que puedo expresar mis emociones y pensamientos en momentos y temas en los que no he podido articular palabra, cuando mis cuerdas vocales no responden y las letras no salen de la tinta siempre tengo un pincel y pintura a mi lado para hacerme compañía. Nunca pude concluir con mi proceso de denuncia, ni publicarlo en redes, pero a veces he pegado la foto de mi agresor con la palabra "Violador", el okupar las

calles en las que sentía miedo de cruzarme con mi agresor pegando propaganda feminista con su cara en ella es mi manera de acercarme un poco mas a la justicia que tanto había buscado. Las paredes para nosotras, son ese medio que tenemos para comunicar nuestro mensaje y gritar muy alto que no fue nuestra culpa, que no estamos solas y que nosotras sí les creemos.



PÓCIMA MÁGICA PARA PASTE UP

Solo necesitas:

Harina de trigo (hasta la más barata sirve)

Azúcar (El azúcar ayuda a que el papel resista más tiempo pegado, pero también puedes usar vinagre o limón para que dure más tiempo y no se pudra tu pocima)

Agua

Música chidita (Puede ser punk, reggaeton o lo que te lata más)

PROCEDIMIENTO:

1° Lo primero que haremos será poner un poco de agua a hervir en un pocillo, cuando comience a hervir bajamos el fuego para que esté bajo.

2° Calcula cuánto engrudo vas a necesitar y dependiendo de esto será

la harina que ocuparás. Comenzaremos por agregar agua fría a otro recipiente e ir agregando poco a poco el harina para ir revolviendo hasta que esté muuuuuuuuuuy bien revuelto, como si estuvieras preparando panqué de plátano u algo similar, no nos tiene que quedar naaada de grumos.

3° Agregamos un poco de azúcar, vinagre o limón a la mezcla de harina y revolvemos muy bien

4° Una vez que tenemos nuestra agua hirviendo y nuestra harina disuelta en agua, comenzamos a agregar el líquido con la harina al pocillo con agua caliente. Seguimos revolviendo hasta que se vuelva mucho más espeso (Es importante que tu estufa esté a fuego bajo porque se puede quemar la mezcla)

5° Pasa el engrudo a otro recipiente y déjalo enfriar un poco, también puedes usarlo caliente pero puedes quemarte



Y listo, ya tienes tu pócima lista para salir a pegar con amigas en tu barrio

Nota* Si agregas azúcar a la mezcla sólo te dura máximo 2 o 3 días.

Otros materiales que quizá necesites:
Papel revolución, bond, educación... o si es época de elecciones también puedes arrancar propaganda partidista, sirve perfecto y de paso limpiamos el ambiente y nuestro barrio. (Si quieres hacer paste up lo recomendable es usar un papel super delgado, hasta el periodico sirve)
Marcadores o pintura acrílica.
Un mensaje que comunicar
Pinceles

IMPORTANTE

- Antes de que decidas salir a pegar stickers, propas o realizar alguna pinta, asegúrate de que alguien conoce tu ubicación. Puedes contarle a una amiga o a alguien que conozcas que saldrás a X lugar y de esta forma estén pendientes de tu ubicación

Viste ropa cómoda, esto por si necesitas correr en caso de que la tira quiera llevarte

Carga dinero contigx, no es lo ideal y sabemos que está mal visto, pero ante todo está nuestra seguridad. Así que si la tira intenta llevarte, siempre puedes ofrecerles algo de varo para que no lo hagan. La mayoría de veces funciona.

No salgas sola. De preferencia ve siempre acompañada, así una puede vigilar en caso



de que alguien venga mientras la otra hace la pinta.

Tapa todos aquellos signos que puedan identificarte (tatuajes, etc)
Antes de realizar las pegas, visita el spot o el lugar para que así ya sepas en donde pegar, hacer tu pinta, etc.

No caigas en provocaciones, en la calle no importa quién es mas incendiariix, feminista, brava, etc. Lo primero es TU SEGURIDAD no te arriesgues a que pueda ocurrirte algo.

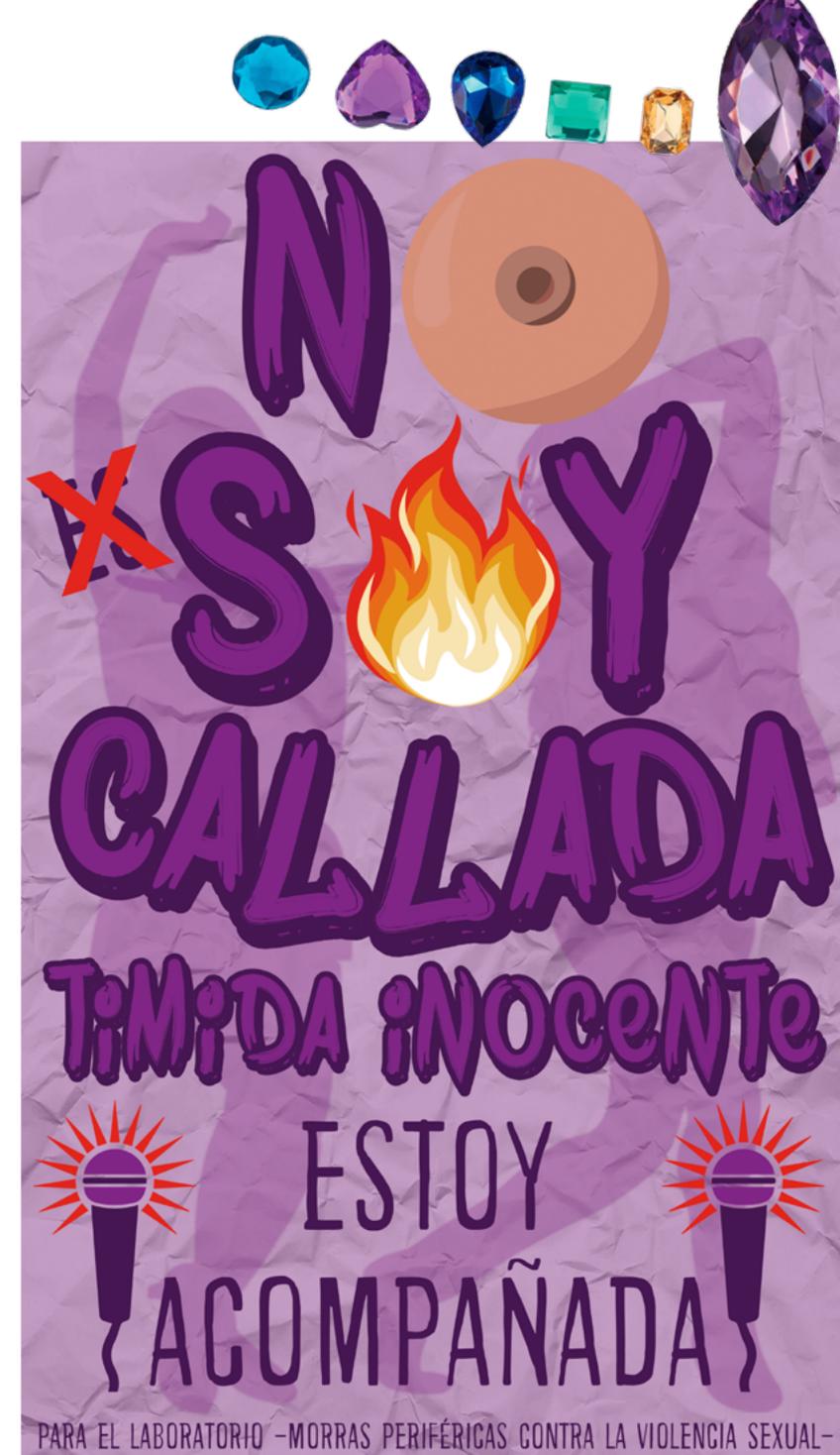
De preferencia intenta no vestir con algo que te identifique como feminista, ya que en algunos barrios puede ser peligroso y la gente se pone al tiro inmediatamente que ven un pañuelo verde.

Si haces paste up o pegas stickers recuerda que no estás cometiendo un delito, no pueden llevarte por pegar un cartel en las calles

Intenta no pegar en casas de vecinos, a menos de que tengas su permiso porque tampoco está chido llenar sus espacios con protestas cuando tenemos un montón de espacios públicos visibles en los que resulte más incómodo para el Estado.

Para que te resulte más fácil colocar el engrudo, siempre puedes llevarlo en algún recipiente tipo mamila.

Un embudo nunca está de más cuando son más de una persona.



Y lo más importante:

**LAS CALLES SON
NUESTRAS, NO
TENEMOS MIEDO
DE OCUPARLAS.**

**QUIÉN
DICE QUE
ES LO
NORMAL?**
@voh.para.vandalas

sabor ear

junTas

Soplemos nuestras memorias
y nos asomamos a nuestros
Cielos.

Acariciemos nuestras almas

TEJER la MIRADA



RECETA DEL GRUPO POLVO DE GALLINA
NEGRA PARA HACERLE EL MAL DE OJO
A LOS VIOLADORES O EL RESPETO AL
DERECHO DEL CUERPO AJENO ES LA
PAZ

INGREDIENTES:

- 2 DOCENAS DE OJOS Y CORAZONES DE MUJER QUE SE ACEPTA COMO TAL.
- 20 KG. DE RAYOS Y CENTELLAS DE MUJER QUE SE ENOJA CUANDO LE AGREDEN.
- 1 TONELADA DE MÚSCULOS DE ACERO DE MUJER QUE EXIGE RESPETO A SU CUERPO.
- 3 LENGUAS DE MUJER QUE NO SE SOMETE AÚN CUANDO FUE VIOLADA.
- 1 SOBRE DE GRENETINA DE MUJER, SABOR ESPINACA, QUE COMPRENDE Y APOYA A UNA MUJER QUE FUE VIOLADA.

- 30 GRS. DE POLVO DE VOCES QUE DESMITIFIQUEN LA VIOLACIÓN.
- 7 GOTAS DE HOMBRES QUE APOYEN LA LUCHA CONTRA LA VIOLACIÓN.
- 1 PIZCA DE LEGISLADORES INTERESADOS EN LOS CAMBIOS SOCIALES QUE DEMANDAMOS LAS MUJERES.
- UNAS CUANTAS CUCHARADAS DE FAMILIAS Y ESCUELAS QUE NO PROMUEVEN LOS ROLES TRADICIONALES.
- 3 DOCENAS DE MENSAJES DE COMUNICADORES RESPONSABLES

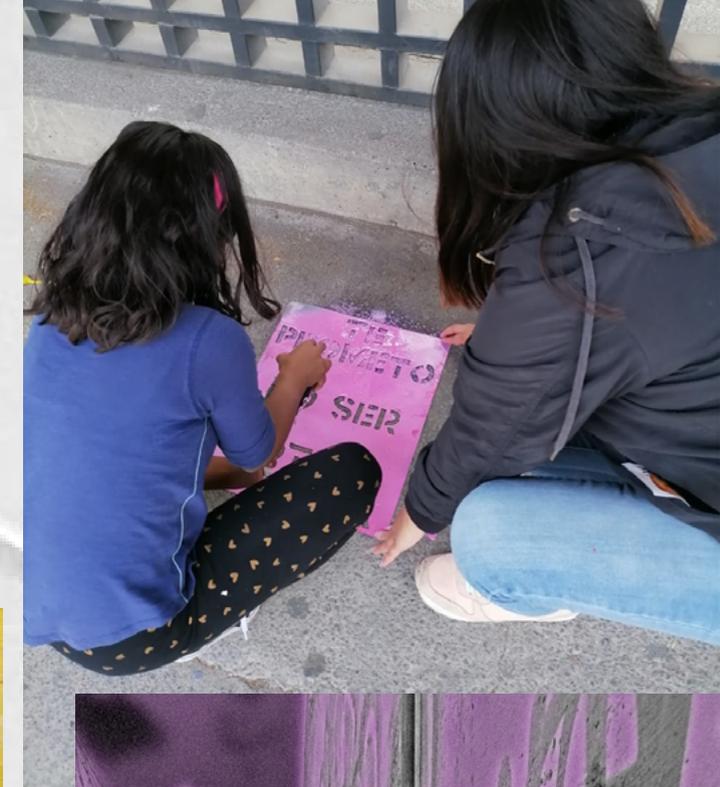




QUE DEJEN DE PRODUCIR IMÁGENES QUE PROMUEVEN LA VIOLACIÓN.
3 PELOS DE SUPERFEMINISTA.
2 COLMILLOS DE MILITANTE DE PARTIDO DE OPOSICIÓN.
1 OREJA DE ESPONTÁNEO Y CURIOSO.
SIGUIENDO CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES SOBRE EL MODO DE PREPARACIÓN LOGRAREMOS TENER COMO RESULTADO FINAL NUESTRA EXPLOSIVA MEZCLA CON LA CUAL UD. PODRÁ SORPRENDER A LOS VIOLADORES QUE HABITAN SU MISMA CASA O LA DE LA VECINA, LOS TÍMIDOS Y LOS AGRESIVOS, LOS PASIVOS Y LOS ACTIVOS, Y LOS QUE LA ACECHAN EN EL TRABAJO O EN EL CAMIÓN Y FINALMENTE A LOS QUE SE ESCONDEN EN LA NOCHE QUE HOY VENIMOS A TOMAR.

GRUPO POLVO DE GALLINA NEGRA
(FUNDADO EL 21 DE JUNIO DE 1983)
MARIS BUSTAMANTE
HERMINIA DOSAL
MÓNICA MAYER





CONCLUSIÓN

Dudamos de que se pueda tener una fórmula mágica que te permita sanar de un día para otro despues de haber atravesado una situación de violencia sexual, tal y como lo interpretaron alguna vez en "Polvo de Gallina Negra". Lo que sí sabemos es la fuerza, magia y valentia que existe en cada sobreviviente de violencia sexual, como dijimos al inicio de este fanzine.

No importa en donde te encuentres, de donde seas, tu orientación sexual, el lugar donde creciste, la clase social o el pueblo al que pertenezcas, si te gusta vestir ropa pegada o floja, si quisiste salir de casa a divertirse con amigas, si confiaste en alguien que defraudo esa confianza, si han pasado muchos años desde aquella vez en la que viviste esa agresión... nada de lo que viviste fue tu culpa, siempre habrá alguna mujer allá afuera que te crea y te acompañe.

Somos sobrevivientes por el derecho a recuperar nuestra autonomía corporal y de vida y nos convertimos en acompañantes por las heridas que vemos reflejadas en la otra. Y así como las compas zapatistas queremos luchar y seguir resistiendo porque ese dolor no se vuelva a repetir en ninguna mujer, niña, niñx o cuerpo feminizado, creemos en la potencia transformadora de la escucha, el acompañamiento y la ternura radical.

Lo único que necesitas para unirse a esta revolución es acercarte a tu amiga, a tu hermana, tu vecina, la comadre, escucharla y de esta forma continuar encendiendo este cis - tema patriarcal hasta dejarlo en cenizas.

Este cuaderno de acompañamiento y cuidados recopila una serie de experiencias y consejos para acompañar a sobrevivientes de violencia sexual, porque creemos que las redes de mujeres salvan vidas.

Ha sido diseñado para acompañar los procesos de sobrevivientes de violencia sexual desde una perspectiva feminista y cuidados colectivos.

Todas las participantes hemos escrito este fanzine a través de una consigna:

ABUSO NO ES
DESTINO,
LAS JUSTICIAS
SON MIS
HERMANAS.

IG @colectivasabinas
FB @LasSabinas.org

