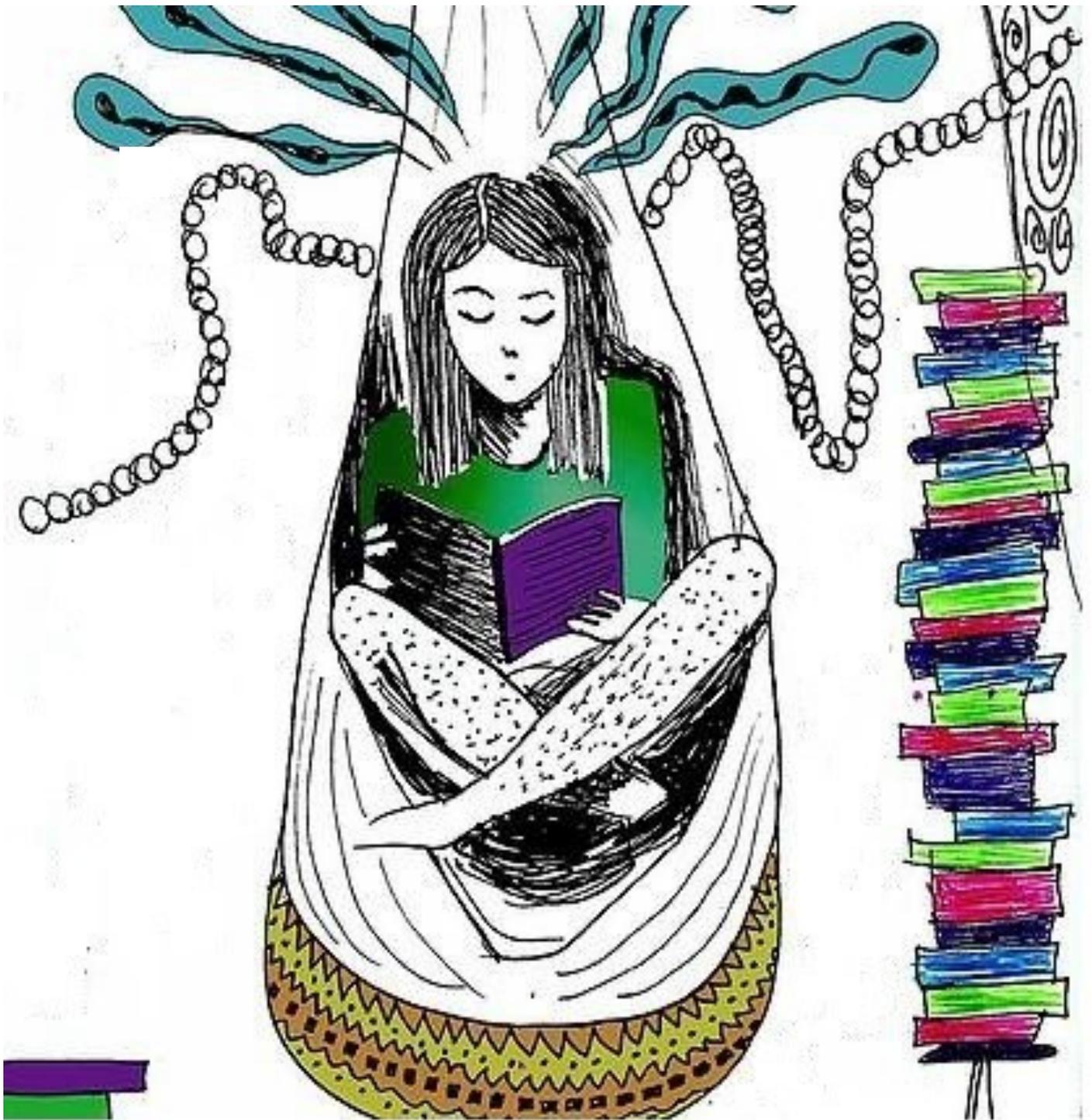


# AUKA

Revista por y para mujeres



SORORIDAD- EDUCACIÓN- RURALIDAD- CONOCIÉNDONOS- MASTURBACIÓN  
MATERNIDAD- LACTANCIA- MÉTODO YUZPE- ABORTO

# ÍNDICE

**CONOCIÉNDONOS:  
GENTALES INTERNOS  
Y EXTERNOS. 12- 15**

**LA MASTURBACIÓN,  
COSA DE MUJERES.**

**16- 17**

**LA MATERNIDAD COMO  
ELECCIÓN 18- 20**

**RURALIDAD Y  
FEMINISMO  
10- 11**

**LACTANCIA: 21- 22  
EMPODERAMIENTO  
MATERNO**

**NOSOTRAS QUE  
NOS CREEMOS  
DOCENTES 8-10**

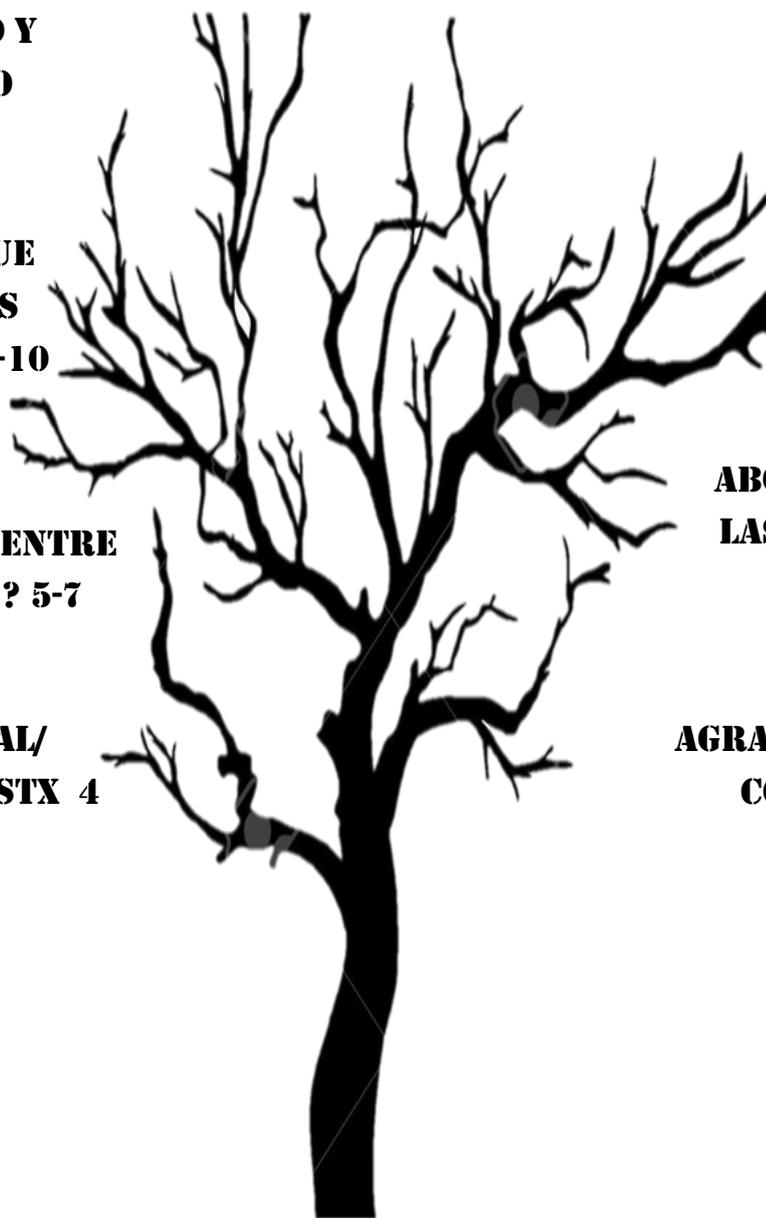
**MÉTODO YUZPE O  
ANTICONCEPTIVOS DE  
EMERGENCIA 23- 24**

**MISOGINIA ¿ENTRE  
NOSOTRAS? 5-7**

**ABORTO, MÁS ALLÁ DE  
LAS PROPUESTAS DEL  
ESTADO 25- 26**

**EDITORIAL/  
MANIFIESTX 4**

**AGRADECIMIENTOS Y  
CONTACTO 27**





# EDITORIAL / MANIFIESTO

**Nota:** Ocuparemos en este texto la “x” para no utilizar la “o” que denomina solo lo masculino. Sin embargo, aún tenemos dudas de que sea la mejor opción.

Esta revista nace de un viaje, lo importante es que gracias a éste hubo una revelación: la vida es simple, tenemos que hacer las cosas que creemos importantes, todo es fácil cuando así lo crees ¡pero hay que hacerlas! es bello planear, pero también es necesario concretar las cosas que nos parezcan necesarias para este vivir. Es así como las cosas se fueron dando sin resistencia, las personas llegaron, creamos comunidad y surgió.

Surgió: desde la sinceridad y queremos que ésta sea la base de la revista, LA SINCERIDAD ANTE TODO, una sinceridad que nos haga sentir cómodas y libres, como nunca antes, para poder hablar sin tener que cargar con el peso de ¡¿qué decir?! pareciendo acordes a los pensamientos de otrxs, nosotras no aspiramos a ser teóricas de lo supremo, ni a tener la razón, aspiramos a encontrar un espacio en donde podamos educarnos y hablar desde las experiencias, sin pretensiones; por eso intentamos usar un lenguaje que todxs podamos entender, sin necesidad de haber ido a la universidad, ni haber leído cien mil libros; porque la educación o contraeducación (como se le quiera llamar) tiene que salir de una vez por todas de un lugar cerrado en el que ha estado y seguirá estando si no hacemos algo AHORA.

Esta revista está creada especialmente para mujeres, pero es para todxs las personas que quieran poner en práctica la duda. Es por eso que también está abierta la puerta para poner en duda todo lo que en ésta decimos, pues la verdad no es de nosotras.

Otra cosa muy importante, es que en ningún caso deseamos que se transforme en un medio de comunicación lucrativo, pues la idea es que se difunda a través del aporte voluntario consciente, con el único objetivo de seguir reproduciéndola y si es necesario regalarla, hacerlo.

Todx quien quiera puede reproducirla, no créenos en los derechos egoístas del pensamiento, los conocimientos hay que hacerlos correr hasta donde den las fuerzas.

# MISOGINIA: ¿ENTRE NOSOTRAS?



Desde pequeña escuché a mi madre y a mi padre decir que las amigas no son para siempre, que hay que tener cuidado y no confiar lo suficiente. También recuerdo que un poco más grande cuando me quería quedar en la casa de éstas a hacer una pijamada, mi papá se disgustaba y nunca me quería dar permiso, porque decía que cuando las mujeres se juntan, se meten cosas en la cabeza, sobre todo cuando algunas han vivido cosas que las otras no, tratan de incentivarlas a realizar las mismas acciones para no caer solas en la perdición (los chanchos no se quieren embarrar solos).

Los hombres, muchas veces, se sienten con el poder para guiar a las mujeres que los rodean; ya sean esposas, madres, hijas; en sus decisiones, esto quiere decir que se sienten con un nivel de raciocinio más elevado que nosotras, pues según su mirada, las mujeres estamos siempre tendientes a caer en la tentación o tomar malas decisiones, porque nos cuesta pensar por nosotras mismas y cualquier persona puede llegar a persuadirnos de realizar una acción que la mayoría de las veces no representa una amenaza para nosotras, sino más bien para ellos. Un ejemplo de esto es cuando un hombre con pensamiento machista no deja que “su” pareja se junte con otra mujer más libre, porque le puede meter “ideas” en la cabeza.

No sé si a alguien más le habrán contado las mismas historias, pero si no fueron esas, habrán sido otras: en la escuela, en el trabajo, en la televisión, los diarios, etc.; con el objetivo de que no nos reunamos entre mujeres, que no comentemos nuestras vivencias, nuestras inquietudes. Inquietudes que muchas veces nuestra familia, de una generación un poco cerrada, no entendería y hasta se espantaría.

Es por eso que crecimos en gran parte con miedo a confiar en nosotras mismas, porque nos convencieron de que éramos, como género, envidiosas y traicioneras, a diferencia de los hombres que eran más honestos en sus relaciones y no se enrollaban tanto como las mujeres.

Nos convencimos de que era mejor tener amigos hombres porque eran más fieles, más sinceros, no sentían envidia; de esta manera, llegamos al punto de sentirnos orgullosas cuando lográbamos entrar en un círculo masculino, no como la novia sino como la amiga. He escuchado varias veces decir, en un tono relajado, pero que en el fondo esconde un poco de vanidad: “no, yo siempre he tenido más amigos hombres, como que me llevo mejor con los hombres que con las mujeres”. Ese orgullo que nos inunda por estar cerca de hombres y ser valorada por éstos, se debe, aunque no lo queramos aceptar, que consideramos que éstos tienen mayor valor que las mujeres, que ser la amiga de los chicos es más cool que ser la amiga de las chicas.

De tanto escuchar prejuicios, nos terminamos convenciendo; y crecimos creyendo que todo esto, algún día podría pasar; y sí muchas veces pasó que una mujer se portó feo y hasta nosotras mismas nos portamos mal con otra mujer, hablando a sus espaldas, peleándonos por un chico, sintiendo envidia, tachándola de puta y otros adjetivos más, que en nuestra sociedad son ofensivos solo para las mujeres. Pero aquí es donde yo me pregunto, yo que he tenido una suerte única con las mujeres que me rodean; ¿Por qué nos comportamos de esta manera? Y creo definitivamente que es casi imposible comportarse de otra forma si nos dicen desde pequeñas como somos. Como voy a esperar otra cosa de nuestro comportamiento si aun cuando no tenemos conciencia de nada nos meten una imagen en la cabeza. En vez de enseñarnos como nos debemos comportar con nuestras iguales, nos inventan un miedo, manipulándonos al punto de ver estas cualidades como algo innato si naciste con vagina.

Me parece demasiado conveniente este miedo que nos imponen, pues al intentar separarnos, impiden que razonemos en conjunto y es por lo mismo que muchas veces callamos cosas, nos quedamos con mil dudas, pues si vas a conversar de algo con tu amiga es del chico que te gusta y no de que aprendiste a masturbarte sola y que lo disfrutaste. Nos convierten en unipensantes, y aspiramos erróneamente a estar cerca de un hombre, volcando toda nuestra vida bajo la mirada de éstos, llegando al punto de pelearnos entre nosotras mismas por ellos.

Es tan conveniente que nos odiamos, porque si nos amáramos nos daríamos cuenta de un montón de cosas más interesantes y más peligrosas para el sistema imperante, que estar preocupadas de ser más flacas y más rubias. Qué hubiera pasado si nuestras madres, nuestras abuelas hubiesen conversado entre ellas y se hubieran dado cuenta que nunca en su vida habían llegado a un orgasmo, me imagino cuantas mujeres murieron sin saber lo que era el clítoris, pensando que solo eran un cuerpo que servía para satisfacer a su macho. Obvio que a esas pobres mujeres les iba a doler la cabeza cuando el macho quería tener sexo, porque qué aburrido debe haber sido, qué triste. Obvio que nos les convenía que conversáramos entre nosotras y nos diéramos cuenta de las desigualdades que había entre los sexos. Cómo les iba a convenir que nosotras nos incentiváramos a abandonar el plan que tenían para nuestras vidas.

Sinceramente en carne propia he vivido la fuerza y poder que se genera cuando nos reunimos y nos miramos con ojos de amor, es tan fuerte que podemos hacer arder el mundo. Cuando nos amamos entre nosotras, sin el miedo de lo que los demás puedan pensar y no dejamos de ningún modo que nos convenzan de que las mujeres que nos rodean nos están intentando manipular, nos convertimos en el enemigo.

Nada más decir, para ir finalizando, que **somos unas gigantes que pueden con todo, no dejemos que nos convenzan con discursos de intereses creados, no necesitamos de ningún hombre, somos fuertes y nos tenemos a nosotras mismas para crear redes de apoyo.** Hay que comenzar a practicar el amor entre nosotras, dejar atrás el odio y perdonarnos, porque no somos las culpables, pero tampoco las víctimas de nada, en nuestras entrañas está la fuerza para cambiar el mundo.

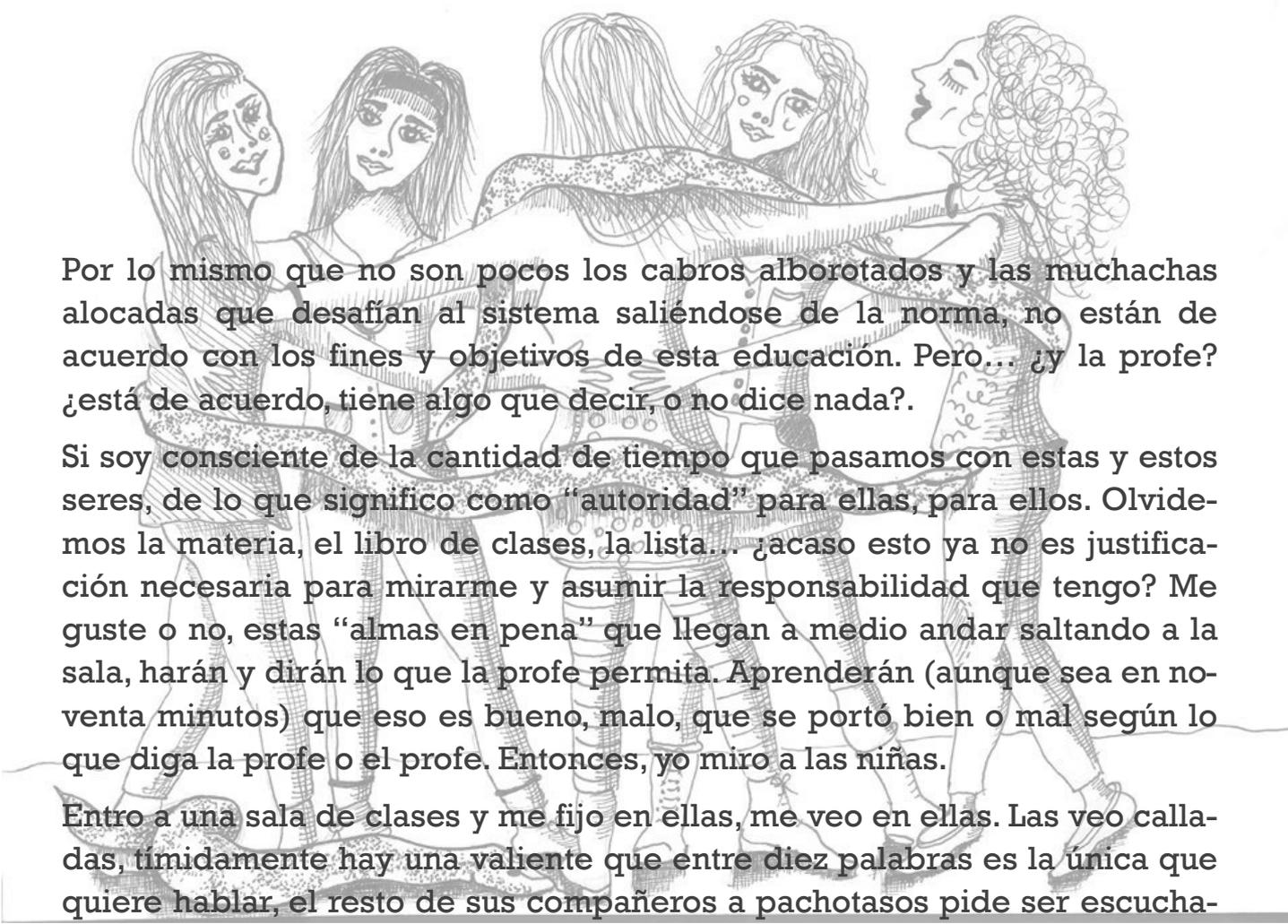
# NOSOTRAS QUE NOS CREEMOS DOCENTES

Cada día nos convencemos más entre nosotras que nos merecemos espacios de respiro y que estemos donde estemos y sea como sea debemos luchar por propiciarlos. Por lo que, cuando pienso en el sistema educativo, en mí como estudiante y como docente, las contradicciones no son pocas. He y hemos sido parte de una educación en la cual no decidimos si estar o no, nos enviaron, nos matricularon, es lo que nos tocó. Y desde ahí catorce años más (por lo bajo).

La escuela, colegio o liceo comienzan a ser entonces el hábitat al que debemos adaptarnos, nos apegamos a sus reglas, firman compromisos de convivencias en nuestra representación y comienza la función en donde todas nosotras aprendemos a través del castigo o premio. Cada docente trabaja a diario por bloques de noventa minutos con entre quince o cuarenta y cinco personas, por decir algo. Bloques entre recreo y recreo que se repiten varias veces al día, todos los días hábiles por diez meses de los doce que tiene el año. Pasan, pasamos la mayor cantidad de los tiempos haciendo horas pedagógicas (como les gusta llamar a las clases) y teniendo directa relación con cientos de seres, personas, sujetas, sujetos, estudiantes, niños, niñas, adolescentes, cabros, cabras, pingüinos, pingüinas, chiquillas, chiquillos, como quieran llamarlas, llamarlos ... pero al menos por catorce años de su vida y cientos de horas nos escuchan solo a nosotras, las profes, y a ellos, los profes.

Quien ha estado en una sala de clases sabe que lo que dice el profe o la profe es ley y orden, así que cuando la chiquilla no muestre "respeto" alguno por las leyes de la moral y las buenas costumbres, su apoderada o apoderado firmó un papelito que a mí (como docente) me da la libertad de apartarla de su grupo, dejarla sola (porque estar sola en este mundo es un castigo), de narrar de la forma más poética su sentencia y anotar lo en su hoja de vida. Sí, vida, porque se nos va la vida en esas cuatro paredes. En esa sala. Como estudiantes vamos construyendo nuestras vidas y como docentes vamos propiciando la construcción de otras vidas (y nos seguimos construyendo).

Este es el punto, ¿nos damos cuenta de qué tanto influenciamos en estos chiquillos, estas chiquillas arrojadas al sistema educativo? Sí. La educación es la herramienta social que se creó para normalizar a las personas: ellos y todas nosotras comenzamos a entender que para sobrevivir debemos acatar estas normas que propusieron otros bajos sus intereses y con su lenguaje.



Por lo mismo que no son pocos los cabros alborotados y las muchachas alocadas que desafían al sistema saliéndose de la norma, no están de acuerdo con los fines y objetivos de esta educación. Pero... ¿y la profe? ¿está de acuerdo, tiene algo que decir, o no dice nada?

Si soy consciente de la cantidad de tiempo que pasamos con estas y estos seres, de lo que significa como "autoridad" para ellas, para ellos. Olvidemos la materia, el libro de clases, la lista... ¿acaso esto ya no es justificación necesaria para mirarme y asumir la responsabilidad que tengo? Me guste o no, estas "almas en pena" que llegan a medio andar saltando a la sala, harán y dirán lo que la profe permita. Aprenderán (aunque sea en noventa minutos) que eso es bueno, malo, que se portó bien o mal según lo que diga la profe o el profe. Entonces, yo miro a las niñas.

Entro a una sala de clases y me fijo en ellas, me veo en ellas. Las veo calladas, tímidamente hay una valiente que entre diez palabras es la única que quiere hablar, el resto de sus compañeros a pachotasos pide ser escuchados. Pues yo le hago fiesta a la valiente y que hable ella. La celebro ¡muy bien! aplausos y vítores para la que sacó la voz, que sus compañeras la celebren. Que hablen también.

Yo aprendí de otras docente y de mis fugaces pasos por las aulas que debemos y tenemos la obligación moral (como les gusta tanto a la gente usar esa palabra) de cuestionar el sistema del que nos hacemos parte por la que sea que fuese la causa: económica, política, vocacional, hobbies y/o revolucionaría, entre otras. Pero si pasamos nuestras vidas calladas, por qué seguir estándolo, y aún más, por qué permitir que otras lo estén.

**Saber que podemos ser cada día un poco más felices, porque nos merecemos ser felices, como me lo dijo una compañera. Así, por el gusto de saberlo y creerlo. Entrar a la sala y meter boche, por el gusto de meter boche. Mirar a estas "estudiantes" como profes que se identifican en las otras, que saben de la pena de saberse mujer oprimida y la alegría de conocerse y reconocerse entre ellas.** Que griten, que salten (con la falda larga o corta, o sin ella), que se abracen, que se besen, que se celebren, que se conecten con sus emociones y desde ahí defiendan cada idea, gesto o arrebató.

Vayamos creando microcomunidades entre nosotras, respiros. Momentos en los que dentro de nuestro diario vivir nos sepamos más libres, lo que hemos aprendido con otras mujeres lo vayamos aprendiendo también con las nuevas que se incluyan en nuestro camino: como estas personitas que sujetas a una silla y a minutos de clases miran en silencio el modelo a seguir, todo a culpa del deber ser señoritas. “Que así habla una señorita” “Así no se comporta una señorita” “Eso no es propio de señoritas”. Pues bien, no queremos más señoritas. Así de corta. No queramos que nos miremos en otros modelos, sino en el propio. Sin el miedo de querer ser las salvavidas y pioneras de libertad, arrojarnos (como docente y estudiantes) al sistema educativo sin resignación, creámonos el cuento y creémosle el cuento a ellas, también a ellos.

Ser docente parte también por las confianzas en las y los estudiantes, en no dudar y no hacer uso de las falsas pruebas del sistema que en su mayoría culpan a estos y estas sin alma. Escucharnos, respetarnos, criticarnos y defendernos todo a costa de que nos creamos el cuento (repito) el que no nos cuentan: que cada día podemos ser un poquito más libres.

## RURALIDAD Y FEMINISMO

Comprendiendo el concepto del feminismo como una idea-acción que evoluciona y se transforma con el tiempo y las sociedades, es de vital importancia para nuestro país, con una cultura rural potente, conocer y analizar cuál ha sido el desarrollo sociocultural de las mujeres que viven en sectores rurales, entendiendo estos, como sectores cercanos al campo, más que a la urbe.

Las condiciones de vida que se propician en estos sectores, están arraigados fuertemente en tradiciones, ritos, creencias, mitos, simbolismos, etc.; por lo que es preciso, definir y conocer de forma clara, cuáles son las características propias del lugar, para así, poder visibilizar cuáles serían las amenazas por las que transitan las mujeres, tanto en su individualidad y como en lo colectivo.

*La mujer que emprende y desarrolla su vida en una zona más campesina o rural, es una mujer dedicada y muy entregada, multifacética en sus quehaceres e innovadora para satisfacer necesidades; su rol maternal es el principal activo de su día a día, el que se acompaña con el trabajo, la fuerza y la afectividad.*

Por lo anterior, independiente del rol que se pueda accionar en una persona, antes de toda función, está el SER, y es en eso en que creo la necesidad de una redefinición, e incluso de una reconstrucción del sentir y la vivencia que implica ser mujer. La necesidad de imaginar, hablar y experimentar el feminismo, nacería entonces, de la constante sensación de responsabilidad que posee la mujer campesina, sobre algún problema; entendiendo que, la mujer “debería” hacerse cargo de cuidar, proteger, amar, tolerar, calmar, esperar, motivar, acompañar, contener y hasta aguantar esta dificultad, que por lo demás, se encauza en algo ajeno a sus decisiones y acciones.

Desde mi experiencia en la escucha y análisis de diversos relatos, el desarrollo y mantención de tal sensación, podría suscitarse de patrones culturales machistas, en donde existe la dominancia, la enfermedad y/o la ausencia emocional.

En una cultura de ruralidad probablemente exista por parte de las personas una distancia ante el concepto del feminismo, sin embargo no es tan ajeno como se cree; *el empoderamiento rutinario que vive la mujer que cuestiona, decide, acciona, y que por sobre todo comienza a hablar de lo que siente, de lo que cree y de lo que quiere cambiar, es algo que deberíamos potenciar todas las personas, ya que posee un valor inmenso para el bienestar de las generaciones.*

Por lo tanto, podríamos pensar que, el feminismo, agarra la creencia de un ser que se piensa pasiva, y la remueve, buscando sacudirla de estereotipos y construcciones sociales rígidas, visualizando y revalorando el sentido y el poder que posee el sentirnos mujeres.

La vida rural inherentemente se destaca por una acción poderosa de la mujer, que en este sentido se relaciona con la visibilización del feminismo en una cultura “tradicional”, en donde aún se duda de su existencia.

*En el pensar, se esconde lo que se creía muerto;*

*En el hablar, está lo que parecía en silencio;*

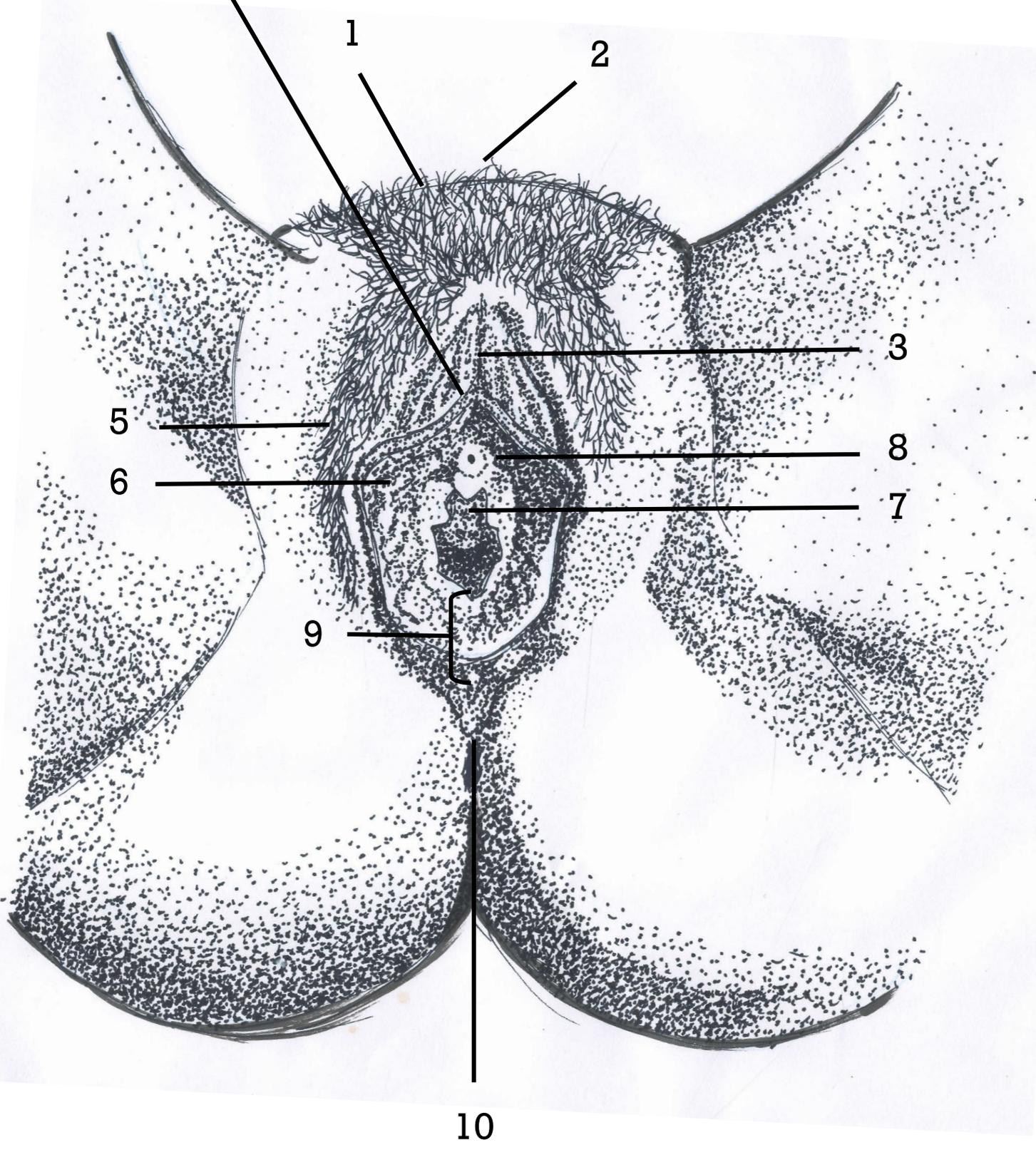
*En el hacer, se encuentra lo injustamente olvidado...*

*...¿Y sí el diálogo transforma todo?... mí pasado, mí presente.*

*Ya el futuro no sería utopía.*

# 4 CONOCIÉNDONOS

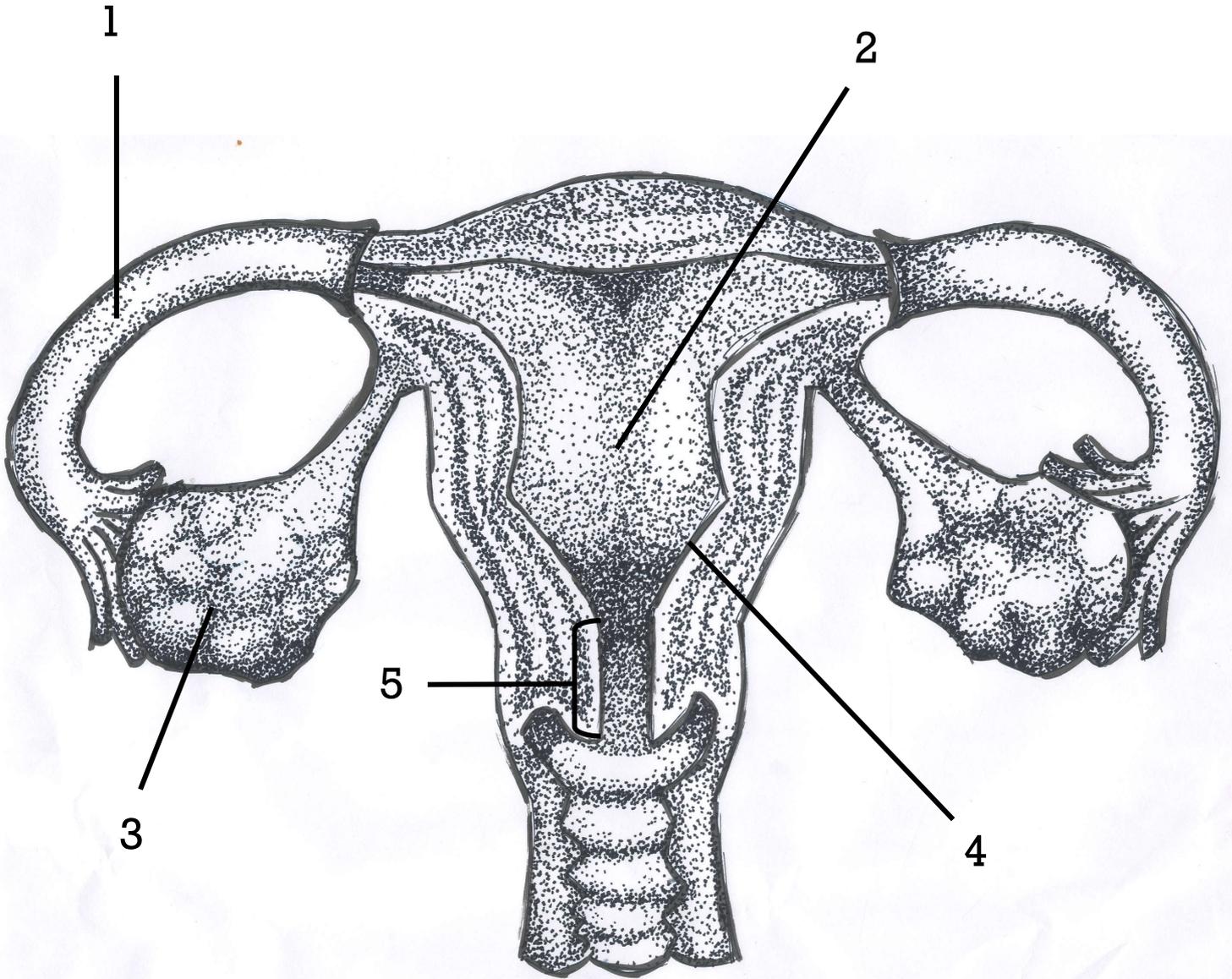
## GENITALES EXTERNOS



1. **VELLO PÚBLICO:** Brinda calor y protección a nuestros genitales, de manera que evita infecciones.
2. **MONTE DE VENUS:** Posee vello y glándulas sebáceas que ayudan a proteger el hueso púbico, por lo tanto, nos protege de cualquier golpe.
3. **GLANDE DEL CLÍTORIS:** Parte visible del clítoris que está compuesta de tejido eréctil. En algunos casos, se cubre por un pliegue mucoso denominado prepucio. El clítoris es un órgano cuya única función, al ser estimulado, es proporcionar placer sexual. Posee alrededor de ocho mil terminaciones nerviosas, razón por la cual es extremadamente sensible, y está compuesto, principalmente, por el glande, cuerpos cavernosos y dos raíces, las cuales se ramifican dentro de la vagina en forma de V invertida.
4. **URETRA:** Conecta la vejiga con el orificio por donde se expulsa la orina. La uretra en las mujeres es más corta que en los hombres, es por eso que las mujeres sufrimos más infecciones urinarias.
5. **LABIOS MAYORES:** Son un par de repliegues fibro-adiposos de piel. Están cubiertos por piel que posee escaso vello hacia los lados y son ricos en glándulas sebáceas y sudoríparas.
6. **LABIOS MENORES:** Se encuentran entre los labios mayores. Están cubiertos por piel sin vellos sobrepuesta a estroma fibro-elástico rico en elementos nerviosos y vasculares.
7. **VAGINA:** Se piensa que es el conjunto de los órganos genitales externos de la mujer, sin embargo aquello corresponde a la vulva. La vagina es un conducto interno fibro-muscular que comprende desde la vulva hasta el útero. Posee múltiples funciones como expulsión de fluidos (moco cervical y sangre menstrual), penetración, ingreso de espermatozoides y permitir el parto.
8. **HIMEN:** Es una membrana elástica que rodea el orificio interno que se encuentra en la unión de la vulva y la entrada de la vagina. Su función principal es de protección vaginal antes de la adolescencia. Es importante saber también que durante años se ha creído erróneamente que el himen intacto es símbolo de virginidad, lo cual resulta falso, ya que éste puede romperse por diversos motivos y no necesariamente con la penetración.
9. **PERINÉ:** Se encuentra entre la entrada de la vagina y el ano. Sus principales funciones son controlar los esfínteres, sostener la vejiga, el útero, la vagina y el recto; además tiene directa injerencia en el placer sexual y en el parto.
10. **ANO:** abertura del intestino por donde sale el excremento.

# CONOCIÉNDONOS

## GENITALES INTERNOS



1. **TROMPAS UTERINAS:** Son dos tubos delgados que miden entre 10 y 18 cm. y comunican nuestros ovarios con el útero. Estos son el camino que recorren en 24 horas cada óvulo producido desde nuestros ovarios, el que puede ser fecundado o expulsado en nuestros ciclos menstruales en la sangre.
2. **ÚTERO:** Se ubica a la altura de nuestra pelvis . Cuando sentimos dolores durante nuestro ciclo menstrual en realidad es parte de las contracciones de las paredes del útero para producir y estimular componentes de nuestra sangre. Ojo, cuando sangramos y no tiene relación con el periodo de nuestra menstruación se puede deber a anomalías estructurales de este órgano (incluso cancerígenas) o infecciones. El útero se relaciona también con la gestación pues en sus paredes se incrusta el ovario que se transformará en un embrión.
3. **OVARIOS:** A la altura baja de nuestro abdomen se encuentran nuestros dos ovarios ubicados cada uno a un lado del útero. Son del tamaño de una almendra y producen nuestras hormonas sexuales (estrógeno y progesterona) y la secreción de óvulos, por medio del cual se inicia nuestro ciclo menstrual.
4. **ENDOMETRIO:** El interior de nuestro útero está revestido por una mucosa que llamamos endometrio, la cual va cambiando de acuerdo a la etapa del ciclo de nuestro cuerpo, volviéndose más espesa a la espera de un ovulo fecundado durante nuestra menstruación, pues el embrión debe implantarse aquí.
5. **CÉRVIX O CUELLO UTERINO:** Está ubicado al final del túnel vaginal tiene la forma de una rosquilla con un pequeño agujero en el centro por donde fluye nuestra sangre cada mes. La parte interna del cuello contiene glándulas que segregan moco vaginal. Su función es la de bloquear nuestro cérvix para la entrada de los espermatozoides y acogerlos en momento de fertilidad para una posible concepción, así como generar un tampón que cierra y protege la entrada a nuestro útero de posibles patógenos e infecciones.

# “LA MASTURBACIÓN; COSA DE MUJERES”

“Flicker the bean” es el término en inglés utilizado para referirse a la masturbación femenina. En nuestro país es conocido el término “correrse la paja”, pero sólo utilizado para referirse a la masturbación masculina. ¿Será que, ni en nuestro lenguaje está admitida la masturbación como algo de mujeres? ¿Qué es masturbarse? ¿Las mujeres no nos masturbamos?

Lo cierto es que, desde tiempos inmemoriales, para las mujeres la relación con nuestro cuerpo está sometida a la cultura en que vivimos. Es claro que, la masturbación es reprimida por la Iglesia. Esta alude, que la Biblia define la masturbación como “inmundicia”, la cual es un pecado mortal. Por otro lado el patriarcado y la visualización del hombre como el ser perfecto ha hecho que las mujeres y su cuerpo sean categorizadas como de segundo orden y así, la menstruación, la gestación, el parto, nuestro goce sexual, nuestros fluidos vivos, como la leche, el flujo vaginal y la sangre menstrual sean infravalorados y vistos como pecaminosos y enfermos. Es cierto que ésta situación se ha ido reivindicando, pero aún estamos sometidas a una relación de poder muy perceptible por nuestro inconsciente, que no permite una libertad real y expresiva de nosotras mismas.

¿Qué es masturbarse? La Real Academia de la Lengua, señala que Masturbar es: Estimular los órganos genitales o las zonas erógenas con la mano o por otro medio para proporcionar goce sexual.

Ahora bien, para saber sobre la masturbación, primero debemos saber de “El clítoris”, que es un órgano pequeño, ubicado arriba de los orificios uretral y vaginal, también se podría describir como una protuberancia redondeada y a veces muy sensible al roce, otorga placer al ser estimulado, al ser masajeado, frotado u otras alternativas de contacto. **ES UN ÓRGANO DEDICADO AL PLACER.** Es vital para el autoconocimiento, tocarse, palparse, sentirse y experimentar las sensaciones que nacen al encontrar el clítoris.

Básico elemento para el autoconocimiento es la palpación manual. El masaje rítmico del clítoris produce, generalmente, relajación, goce, felicidad, lubricación; una serie de glándulas genitales producen fluidos viscosos y cálidos. Cuando se alcanza un ritmo constante, calor, contracción y en un ambiente tranquilo, se logra un clímax, una montaña de placer, que es llamado orgasmo. Luego de éste, sobreviene cansancio, relajación, calor, sudor y la alegría de haber disfrutado de tu cuerpo.

Muchas mujeres se masturban durante actividades de la vida diaria, viajando, montando en bicicleta, en la ducha, practicando deportes. El chorro de agua de la ducha puede ser un estimulante genital, nuestros propios talones al expresar posiciones de yoga son también una forma de masturbarse. En pareja también se practica la intermasturbación, al estimularse ambos/as a través del masaje y la palpación.

La masturbación, mas allá de ser algo privativo del mundo masculino o una expresión morbosa inmunda de nuestra sexualidad, es una herramienta terapéutica, que ayuda a muchas mujeres con disfunciones sexuales, en las que tienen dificultades para el encuentro con un otro u otra y especialmente en anorgasmias (incapacidad para alcanzar el orgasmo), deseo sexual hipo activo (libido o deseo sexual disminuido). Todas aquellas mujeres con esas dificultades deben practicar la masturbación, como herramienta fundamental para alcanzar el placer que les ha sido privado.

Muchas mujeres desarrollan trastornos sexuales en cuya génesis no hay más que una profunda deprivación de autoconocimiento, información, libertad de ser.

Es relevante comprender que dentro de la vivencia y expresión de la sexualidad femenina no existirán goces si no existe una comunión con el propio cuerpo. Es así, que me atrevo a decir, que no habrá placer con otro u otra si no los has vivenciado contigo primero.

Otro importante aspecto del autodescubrimiento es ver tu cuerpo. Se hace complejo visualizar la vulva estando en posición bípeda, pero recostada y con la ayuda de un espejo se puede ver por completo la anatomía de los genitales externos femeninos. Al abrir los labios mayores puedes visualizar los labios menores, el clítoris y el tejido mucoso y rosado que rodea la vagina.

¿Las mujeres no nos masturbamos? Han aparecido distintos estudios que quieren responder a ésta pregunta. Lo cierto es que en la mayoría de éstos, los resultados apuntan a que las mujeres efectivamente, nos masturbamos, pero en menor frecuencia que los hombres. Yo me pregunto si nuestro sometimiento y la difícil relación con nuestro cuerpo, nos hacen tener temor de nuestro propio placer, que nos cuesta hallarlo, que no nos disponemos social ni personalmente al placer, porque somos mujeres y nuestro rol está destinado a cuidar a otros/as, a servir, a tener hijos/as. Por otro lado, también me pregunto, si no habremos mentido en las encuestas de todos esos estudios y efectivamente, las mujeres nos masturbamos y en igual o mayor medida que los hombres y no es sino el mismo sometimiento al que aludí, el que nos hace responder que no lo hacemos frecuentemente.

Es quizás, el encuentro con nuestro placer, el personalmente dado, el que nos empuje a entender nuestro poder físico y nos libere de la sutil amenaza que el poder masculino ha sembrado en nuestros cuerpos. HAY UNA INVITACIÓN SUBVERSIVA Y REVOLUCIONARIA A TOCARNOS, A EXPERIMENTARNOS, A GOZARNOS. TÓMALA!

## LA MATERNIDAD COMO ELECCIÓN

“No tengo hijos, ni pretendo tenerlos, al menos por el momento”. Esta frase parece fuera de lo normal, lejos de todo raciocinio e incluso contranatura para la mayoría de la gente que la escucha.

En épocas pasadas, las civilizaciones daban sentido a la mujer a través de la recolección de alimentos, la satisfacción sexual para el hombre, y el cuidado casi exclusivo de los hijos e hijas como plena responsabilidad de nosotras. En el siglo XX con la revolución industrial y la inserción de la mujer al trabajo remunerado, muchas mujeres comenzaron a postergar la maternidad al darse cuenta que había otras opciones más allá de la conformación tradicional de familia, la cual suponía convertirse en madres. Lo anterior, trae consigo grandes cambios socio-culturales, políticos y de reestructuración familiar, como lo son contar con leyes que regulan la incorporación de la mujer al trabajo, dejar a las hijas y los hijos en instituciones de enseñanza desde muy temprana edad (salas cunas, jardines, escuelas), dejar la crianza al cuidado de abuelas/os y/o pagarle a alguien por ello durante la jornada laboral, entre otros cambios.



Bien pues, teniendo en cuenta lo anterior, me surge la gran inquietud de evaluar en la actualidad qué significa el rol de la mujer en el mundo. Hay quienes opinan que mujer sin crías –porque sí, somos animales y sí *criamos*- no es mujer, que nacimos para reproducir, que sin haber engendrado no estamos completas. Por el contrario hay quienes creemos que *ser mujer no es sinónimo de ser madres*.

Me pregunto entonces, ¿de donde surge esa idea preconcebida y asumida de que si somos mujeres seremos de ante mano madres?, como si nuestro fin último fuese la maternidad y como si la única función de nuestro cuerpo fuera la reproductiva.

Y claro, cómo no asumir eso si desde siempre se nos ha vetado el placer, ¿no se llama acaso “*órgano reproductor femenino*”? *Reproductor*, significa que desde el nombre se asume y restringe el uso de nuestro útero, vagina, vulva con la principal función de engendrar y dar espacio a la vida de otro/a ser humano/a y se ignora el hecho fundamental de que las mujeres podemos sentir también placer y que es absolutamente válido. Entonces, ahora éste órgano reproductor puede cumplir dos opciones: la reproductiva y la placentera, siendo ambas absolutamente complementarias y a la vez independientes la una de la otra. Pues hay madres que nunca sintieron placer al procrear en el acto sexual, como también existe la búsqueda del placer sexual sin el fin de generar vida a través de éste, o bien la búsqueda de la maternidad por medio de relaciones sexuales placenteras.

Si bien es cierto, la maternidad es descrita como una experiencia inigualable y fuera de toda comparación posible con cualquier otro tipo de experiencia ¿será ésta razón de peso para asumir que la reproducción y maternidad son pieza central de nuestro ser en el mundo? ¿Qué pasa si para mí, como mujer, es importante desarrollarme en otros aspectos en donde el ser madre no esté incluido...¿somos juzgadas o la sociedad lo acepta? ¿Por qué tantas teorías hablan de la importancia de la autonomía, del desarrollo de la independencia y de la identidad como un proceso de búsqueda para encontrarnos con nosotras/os mismas/os y luego nos critican si en eso no consideramos, como mujeres, el ser madres?

**A nosotras nos enseñan a criar desde pequeñas,** desde cuando nos limitan a jugar con muñecas y no con autos, polcas, pelotas. En el fondo nos preparan para ser madres y desear serlo; nos enseñan a ser sumisas y devotas del hombre cada vez que nos transmiten ideas temerosas de salir a la calle sin un macho cabrío que nos pueda brindar esa *anhelada protección* que todas *necesitamos*. Porque sí, nos generan la necesidad de tenerlos a ellos; nos enseñan a ser débiles en vez de autónomas e independientes, nos enseñan que quien tiene derecho al placer en las relaciones sexuales son por excelencia ellos y no nosotras. A ustedes en cambio, desde pequeños se les enseña a creerse más fuertes que nosotras, más poderosos; se les enseña que llorar “es de niñas” y con eso reprimen sus emociones y los hacen menos sensibles en el trato. A la vez que nos ofenden a nosotras de manera implícita refiriendo a que somos débiles, se les enseña a ser avasalladores con las mujeres, ignorando que somos seres tan independientes y capaces como ustedes, que no tienen que andar por la vida protegiendo a nadie, que podemos jugar juntos tanto con muñecas como con autos.

Podemos plantearnos preguntas como las anteriores e intentar evaluar por qué y cómo se ha generado este proceso social de volcar en las mujeres y también en los hombres roles para definirnos, estereotipos de vida fabricados que nos venden desde pequeñas y pequeños, que luego de adultas/os compramos y replicamos sin cuestionarnos muchas veces de dónde surge esto y si realmente es lo que deseamos para nuestras vidas. Y así podemos seguir por la vida sin cuestionarnos nada o podemos cuestionarnos y reflexionar al respecto para generar de a poco un cambio social en donde todos y todas nos sintamos incluidos y respetados.

**Nosotras, tenemos todo para luchar por derrumbar esas fronteras del rol socialmente impuesto de ser madres si es que no es nuestro tiempo o nuestra elección, la lucha parte por nosotras. Así que pues, despierta mujer y conéctate con tu ser autónomo, libre y pensante,** crea tu independencia como más te plazca, sea con hijas/os o sin ellas/os, solo recuerda que antes de ser madre, profesional, dueña de casa, trabajadora, contenedora emocional de los tuyos y tanto más que sin duda puedes ser, eres mujer y tu ser en sí mismo en su infinita bondad te llama cada día a conectarte contigo misma y conocerte en toda su magnitud, que no te defina un rol específico en este mundo, que te definas a ti misma en todos los papeles que quieras vivir y que sea eso un descubrimiento autónomo y sincero. Que no te importe el qué dirán, pues tú eres la única que vivirá su propia vida.

Y ustedes hombres, no se queden atrás porque el cambio lo hacemos todas, y también todos, porque aunque suene trillado, las niñas y los niños de hoy serán los ejemplos de la sociedad de mañana, si deseamos un cambio debe partir desde nosotras/os hacia ellas y ellos.

## **Lactancia: empoderamiento materno, aquello que nadie te dice**



Mi hija nació por cesárea, siempre me dijeron que me costaría darle leche, tuvo buen agarre, pésimo acople. Al cuarto día tomaba más sangre que leche... y ahí comienza la historia.

“Dale una mamadera” me dijeron, “Pa’ que no quede con hambre y crezca bien”

**— yo mamá primeriza, creyente e ignorante, parti a comprarle La Leche y se la di. Nadie me dijo que esa mamadera haría que yo, de a poco, me fuera quedando sin leche (“el relleno le gana a la leche materna).**

¿El mayor problema? Mi confianza. Esa que perdí cuando la gente a mi alrededor

me decía que mi hija “estaba flaca”, “tu leche no le alcanza” “la guagua queda con hambre” “mira está llorando, debe ser de hambre” “dale agua pa’ que se llene”. Y de a poco cada vez, era menos leche de mamá y más relleno... otro factor fue el estrés, los fines de semana me veía obligada a ver a su padre, con el que no estamos juntos desde que supimos del embarazo, y cada vez que esto pasaba, yo estaba dos o tres días sin leche. Fui al pediatra y le comenté mi problema “Toma sulpilán” me dijo. ¿Sabían ustedes que 8 de cada 10 mujeres ha

tomado sulpilán alguna vez para amamantar? Me pasé todo el embarazo tomando mínimo 2 litros de agua al día, comiendo entre 5 a 6 frutas y verduras por día, si me dolía la cabeza como al cuarto día me tomaba un paracetamol, para que a mi hija no le pasara nada, y me recetan un antidepresivo, que por lo demás se vende sin receta médica y las mujeres se lo pasan entre sí como si fuera un caramelo sin tomar en cuenta el riesgo que eso puede traer, tanto para ellas como para su bebé.

Luego de darme cuenta que con la famosa pastilla no me pasaba nada, me di cuenta que el problema era ese alrededor tóxico en el que estaba, no podía lactar ¿Cómo iba a hacerlo? Si cada vez que iba al pediatra y me decía que mi hija estaba bien, la respuesta de alguien de mi familia era: “Viste, el relleno le está haciendo bien”. Llegué a darle seis mamas al día con dolor, llanto, rabia y desconfianza. Todos estaban felices, ella estaba sana y subía bien de peso. Sentía que nadie me apoyaba, nadie confiaba en mí y en mi capacidad de poder alimentar a mi hija, estuve a punto de rendirme, cuando en una consulta el enfermero me dice “no le dé más relleno, usted puede, con su leche está bien”. Lloré, y ese “usted puede” me hizo volver en mí, no necesitaba del resto, yo podía hacerlo y al que le molestara, mala suerte. Yo TENÍA QUE PODER alimentar a mi hija, y comencé, con el tiempo me di cuenta que a las personas no les molesta que una amante porque sea feo, ordinario o porque una ande con una teta suelta por la vida, les molesta porque una mujer que amamanta es una mujer fuerte, libre, que no cree en prejuicios, que es capaz de decidir por sí sola, les molesta porque se ha empoderado de su cuerpo y de su mente, porque es una fiera suelta, una mamífera, que ya no cree lo que le venden. Les molesta porque si una mujer confía en sí misma, el mercado se va a las pailas, porque se deja de vender “sulpilán” porque se vuelve guerrera y porque es capaz de hacer lo que se la da la gana, porque hemos formado comunidad y nos ayudamos entre nosotras, a no perder nuestra confianza, y creamos lazos de hermanas. Les molesta porque cuando estamos empoderadas no hay quién nos detenga.

YO QUISE AMAMANTAR Y LO LOGRÉ.

# Método Yuzpe o anticonceptivos de emergencia

Hace un tiempo atrás en Chile, por dictamen de la Contraloría General de la República se permitió la venta liberada de la conocida y polémica “pastilla del día después”, esto quiere decir que a ninguna mujer le pueden exigir receta médica ni pedir explicaciones por la compra y uso de este medicamento, siendo el único requisito informarse sobre su uso para un correcto funcionamiento y lograr el efecto esperado, que en este caso corresponde a evitar un embarazo no deseado.

Sin duda una noticia que nos alivia a muchas, debido a los constantes abusos y cuestionamientos realizados en farmacias y centros de salud a quienes solicitaban la píldora. Sin embargo, el gran problema de esta medida, es el claro aprovechamiento de laboratorios y farmacias, ya que sus precios son bastante elevados. Sobre todo considerando que es una situación de emergencia y muchas no podrían pagar los entre \$13.000 y \$16.000 que cuesta el medicamento.

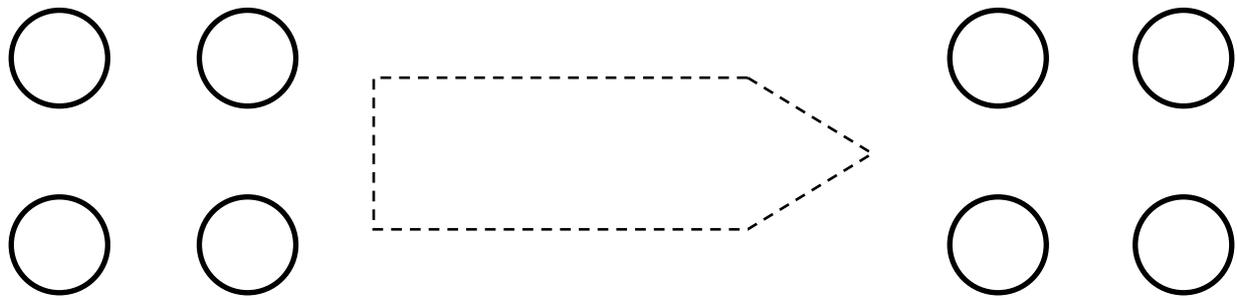
Afortunadamente, contamos con el método Yuzpe o anticonceptivos de emergencia para evitar que, por problemas de presupuesto, no logremos evitar un embarazo no deseado a tiempo.

Este método es económico, fácil de conseguir y aplicar, ya que es en base a algunas marcas de anticonceptivos de venta libre en farmacias. Primero, es necesario prestar atención a la combinación de compuestos, que en el caso de la píldora del día después, está contenido entre una y dos pastillas, pero en los medicamentos que usaremos para el método Yuzpe, se dividen en una mayor cantidad de píldoras.

Es decir, puede crearse el mismo efecto a partir de anticonceptivos orales de los más baratos (aproximadamente \$1.000) como por ejemplo los llamados “Anovulatorios Microdosis”, pero puede utilizarse cualquier marca de anticonceptivos orales combinados que cumplan los requisitos que se mencionan a continuación. Cada dosis debe contener etinil estradiol y levonogestrel o sólo el compuesto levonogestrel (LNG), que es el importante.

Lo importante es que, independiente de los anticonceptivos que han podido comprar o conseguir, se logre consumir 1,5 mg de Levonogestrel dividido en dos dosis. Según la cantidad de este compuesto (LNG) que contengan los anticonceptivos orales escogidos, se pueden consumir entre 4 y 5 pastillas por dosis.

La primera dosis debe tomarse lo antes posible después de la relación sexual desprotegida (preferiblemente dentro de las 72 horas, pero hasta en un máximo de 120 horas, o sea 5 días) y la segunda dosis debe tomarse 12 horas después de la primera. Si se producen vómitos dentro de las dos primeras horas de haber tomado una dosis, la dosis debe repetirse.



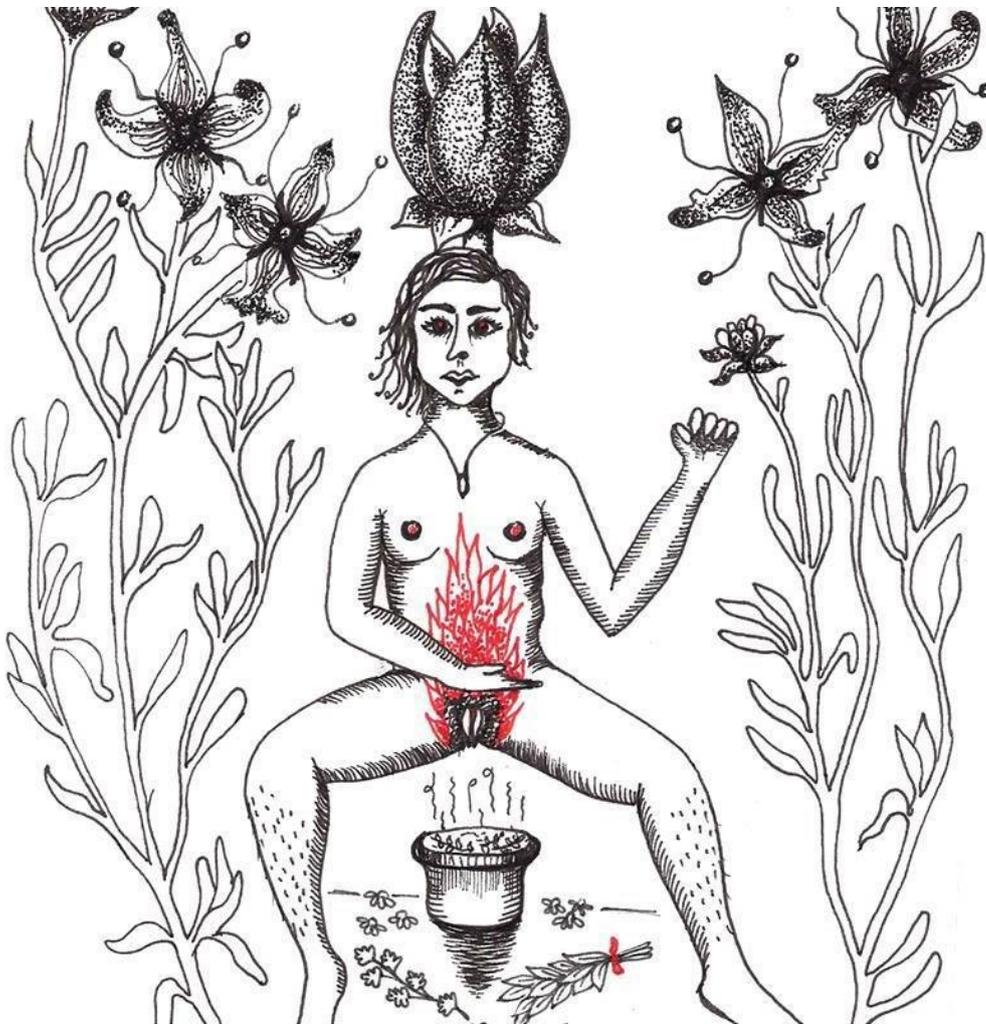
ESTE MÉTODO REDUCE EL RIESGO DE EMBARAZO EN UNA ÚNICA RELACIÓN SEXUAL DESPROTEGIDA HASTA EN UN 75%. LA EFICACIA DEPENDE DE NUESTRO CICLO MENSTRUAL Y DE CUÁN RÁPIDO DESPUÉS DE LA RELACIÓN SEXUAL DESPROTEGIDA SE TOMA LA DOSIS.

Si aún quedan dudas sobre este procedimiento, puede investigarse más en Internet realizando una búsqueda sobre anticonceptivos de emergencia y método Yuzpe para clarificar el panorama.

Esperamos que esta información sea de ayuda para que muchas mujeres logren tener el control sobre la planificación de su vida.

# ABORTO: MÁS ALLÁ DE LAS PROPUESTAS DEL ESTADO

Probablemente todos/as conocemos a alguna mujer que haya abortado y se mantenga en el silencio y si no es el caso, hemos sido testigos a través de las noticias, cómo se nos juzga y acusa cuando esta situación ocurre, haciéndonos sentir culpables. Dejaremos de lado el debate moral ya que creemos que estas acciones tienen que ver con la libertad de nuestro cuerpo y la decisión de cada una.



Actualmente en Chile se intenta legislar al respecto, discutiendo sólo tres causales limitadas, ignorando de esta manera a la gran mayoría de mujeres que abortan y abortarán, otorgando esta posibilidad a un grupo pequeño de mujeres que tienen el dinero para hacerlo en secreto.

Es por esto que creemos necesario dar a conocer una alternativa que tenemos todas: el aborto clandestino con pastillas, el cual es más seguro que otros métodos y se realiza fácilmente de manera casera. De todas maneras es necesario recordar que estamos hablando del uso de medicamentos, por lo que siempre se corre el riesgo de ser perjudicial para nuestro cuerpo, es por esto que lo más importante es prevenir una situación de embarazo no deseado.

Si es esta tu situación, ten en cuenta que este es un procedimiento que consta de varias etapas y que es necesario que leamos bastante antes de ponerlo en práctica. Aquí les recomendamos un manual que pueden encontrar en Internet, para abortar con MIsoprostol en casa, evitando exponerse al juicio de terceros. Este medicamento causa menos complicaciones que otros métodos invasivos, siempre que se aplique antes de las 12 semanas de embarazo, ya que al pasar este plazo puede producir consecuencias significativas a nuestro cuerpo y salud. Este medicamento puede conseguirse de distintas maneras por Internet, sus costos varían y se recomienda investigar para evitar estafas, ya que lamentablemente existen quienes se aprovechan de estas situaciones de emergencia.

Información: Búsqueda en google: Línea Aborto Chile: el Manual ¿cómo las mujeres pueden hacerse un aborto con pastillas?

Este manual es una guía completa sobre cómo abortar de manera segura, aporta información legal y resuelve dudas que ayudan disminuir los miedos. Además, deja claro las consecuencias médicas que pueden ocurrir durante y después del procedimiento, y qué hacer en esos casos.

Por otro lado, creemos que es necesario mencionar que además de las alternativas farmacológicas (uso de medicamentos) podemos recurrir a métodos naturales para abortar, por lo cual hacemos el llamado a investigar al respecto y quedarte con el método que se acomode más a tus creencias.

Por último, invitamos a todas las mujeres a reflexionar sobre sus cuerpos y el espacio que estos ocupan. Por un lado, se nos obliga a ser madres y conformar familia y por otro, se nos motiva a salir a un mundo laboral que para las mujeres mantiene condiciones injustas todavía, sobrecargando nuestros cuerpos. A lo anterior, se le suma que cuando nacemos y vamos creciendo, a muy pocas se nos comentan las alternativas como lo son el decidir no ser madre y el negarse a la heterosexualidad obligatoria (alternativa del lesbianismo).

## Agradecemos...

el trabajo, cariño y tiempo en cada una de sus ofrendas, festejamos desde la alegría cada gesto con el que nos acompañaron un paso más en esta creación. Desde el crear nos fuimos apoyando en las ideas que tomaban formas en sus escritos, ilustraciones y edición. Así también a cada una de las mujeres en nuestras vidas y las no tanto, con quienes nos hemos topado un largo o corto rato pero de quienes, sin duda, hemos aprendido a aprendernos, a construirnos, a mirarnos, a sincerarnos, y a celebrarnos. Desde ellas-nosotras surgió cada idea sentida para ser escrita. Por esto es que vitoreamos la necesidad de acompañarnos en cada una de nuestros proyectos, de alegrarnos por tenernos y no dejar de agradecernos, no por bondad, sino por reivindicar y valorar las emociones de cada quien en hacer y recibir un regalo.

Gracias a...Casi Perpetua, Micro organismo, Auauue Piuke, Emilio Nicolás

## Colaboradoras...

Misoginia Entre nosotras? - Gisselle Arias Burgos

Nosotras, las que nos creemos docentes - Maite Sánchez Sánchez

Ruralidad y feminismo - Camila Venegas Ulloa

Conociéndonos Genitales internos y externos - Todas

La masturbación cosa de mujeres - Carolina Severin Rivas

La maternidad como elección - María Paz Sepúlveda Alarcón

Lactancia empoderamiento materno, eso que nadie te dice - Fernanda Gutiérrez Alarcón

Método Yuzpe o anticonceptivos de emergencia - Francisca Parra Alvarado

Aborto más allá de las propuestas del estado - Francisca Parra Alvarado

## Contacto

**Blog:** [auka-revista.site123.me](http://auka-revista.site123.me)

**Correo:** [aukarevista@gmail.com](mailto:aukarevista@gmail.com)

**Importante:** Responderemos todos los correos y aceptamos todo tipo de invitación decente o indecente para poder seguir aprendiéndonos.

