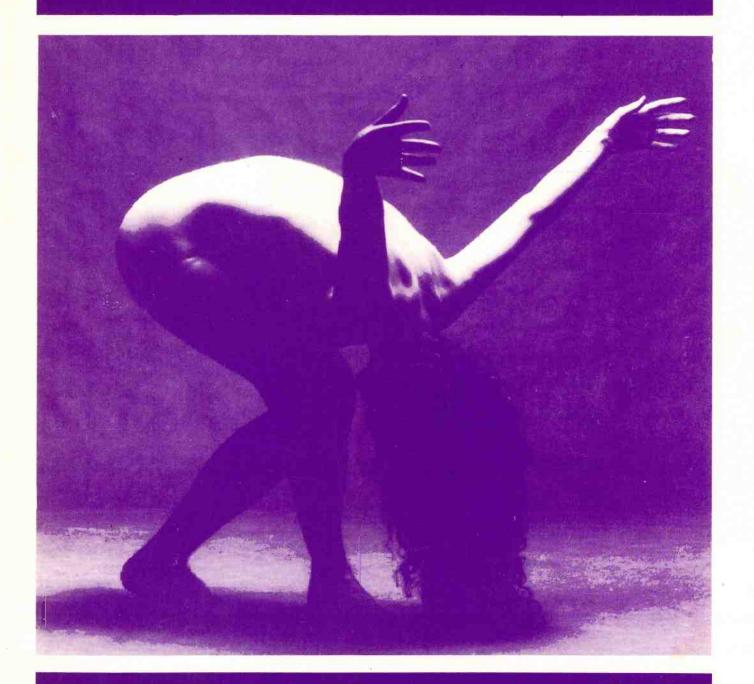
# Alas de Mariposa



REVISTA DE LA ASAMBLEA DE MUJERES

**BURGOS - 1992** 

300 PTS.



## **SUMARIO**

Editorial 2
8 de Marzo 3 "Valora a las mujeres, no tomes lo que no te dan".
Conferencia 4 "Perdamos el miedo al placer"
Información 12 ¿Que es la RU-486+PG?
V.º Centenario 13 V.º Centenario de Patriarcado Europeo en América Latina.
Articulo 15 La Maltratada (A. Gala).
Salud 16 El hierro en la alimentación de la Mujer.
Agenda 17 Libros, discos, cine, etc.
Colaboradores 19

Publicidad.

# **EDITORIAL**

Nos presentamos con el primer número de esta revista, que esperamos sea de vuestro agrado.

Convencidas de la necesidad de sensibilizar y concienciar de la opresión y marginación que sufrimos las mujeres, y del debate necesario, nos propusimos crear una revista en la que se tratarán aspectos que nos ocupan y preocupan a muchas de nosotras.

Así, hay temas que creemos podrán interesarnos. Son muchas las personas que conoceis las Jornadas que todos los años venimos realizando y hemos querido incluir alguna de las charlas como la Pilar Cristobal o algunos temas de actualidad y debate como la RU-486 (pildora abortiva), V.º Centenario, etc. ...

A pesar de ciertas dificultades, aquí está el resultado, y esperamos que para vosotras/os sea satisfactorio.

En definitiva no pretendemos ser un instrumento teorico del analisis de la ideología feministita, sino simplemente una vía de información, debate y sensibilización en nuestra lucha por la liberación de la mujer. Hasta pronto. Besos feministas.

# "Valora a las mujeres no tomes lo que no te dan"

Con este lema, se celebra unitariamente con otras organizaciones de mujeres de nuestra ciudad, el 8 de marzo, y aunque el tema en el fondo es el de siempre, no deja de tener actualidad (desgraciadamente).

- 1 de cada 14 mujeres ha sido agredida en el transcurso de cualquier ti-

po de relación.

-8 de cada 10 culpables eran conocidos, próximos a la victima. Hay gente que opina que las mujeres, debiamos estar en el sitio que nos marcan, en la calle, en el trabajo, en casa ...

Otros opinan que las mujeres, tenemos derecho a cierta libertad, pero que debemos ser tontas y que cuando decimos una cosa, estamos deseando o queremos decir otra.

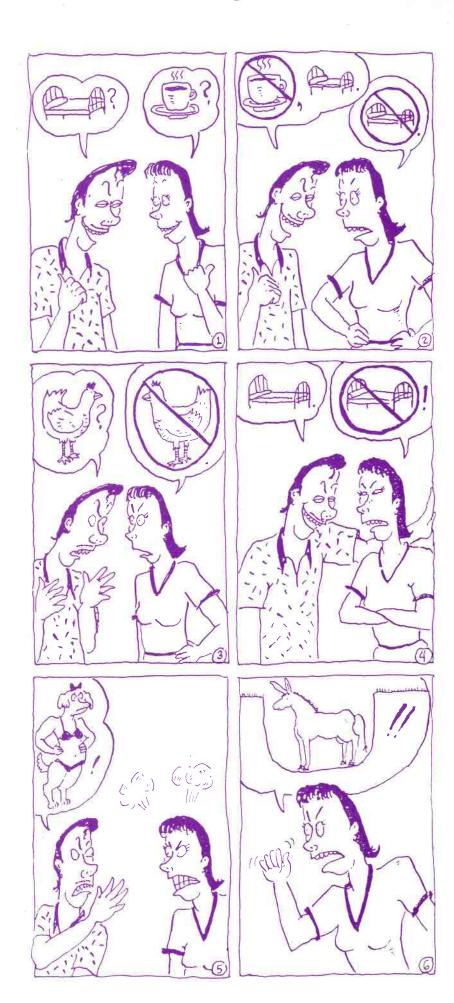
Debe ser por esto que a veces cuando una mujer acepta la invitación, de un café, subir a un coche, un beso, etc. ... algunos se creen con derecho a "algo" más.

Recientemente el boxeador Mike Tyson era declarado culpable de tres delitos de violación y el comentarista Francisco Yagüe de un conocido diario nacional, comentaba refiriendose a Tyson "es un pobre hombre, un animal si se quiere" y cuando se refiere a la joven lo hace como "aspirante a Miss America Negra joven y vencedora" añadiendo "Lógicamente no cabe en mente humana que una jovencita se deje, convencer, vaya a su hotel, suba a su habitación, pensando que sólo va ha hacer manitas con el campeón".

No acababa aquí el comentario, pues se atrevia a decir que no nos molestasemos las feministas, pero a Tyson le habian dado un golpe bajo, la angelical inocencia más que dudosa de la victima.

Este como otros muchos es incapaz de comprender que el sexo se da, nunca se toma y que al final del café... si esa mujer quería solo eso, hay que respetarla.

Hace poco se ha hecho una campaña en Holanda por el gobierno que suscribimos totalmente y que tras unas imágenes televisivas se dice: "Si al final el café que ella ofrecia era sólo eso, un café, tómalo. Respetála, regresa a tu casa y no lo estropees. No serías el primer buen chico que se transforma en un violador".



# PERDAMOS EL MIEDO AL PLACER

El texto que sigue a continuación está transcrito tal cual, de una conferencia pronunciada por Pilar Cristobal, en las Jornadas Feministas 1991. Se ha optado por la plasmación literal en lugar de adecuarlo a una redacción más propia de un texto escrito.

La relación sexual ha de ser lúdica, divertida, placentera y "egoista". Nosotras siempre hemos acusado a los hombres de que son unos egoistas. Generalmente en eso creo que tendriamos que aprender de ellos, porque en ese sentido se lo hacen muy bien. La actividad sexual tiene que ser egoista, si no es egoista no se divierte una/o.

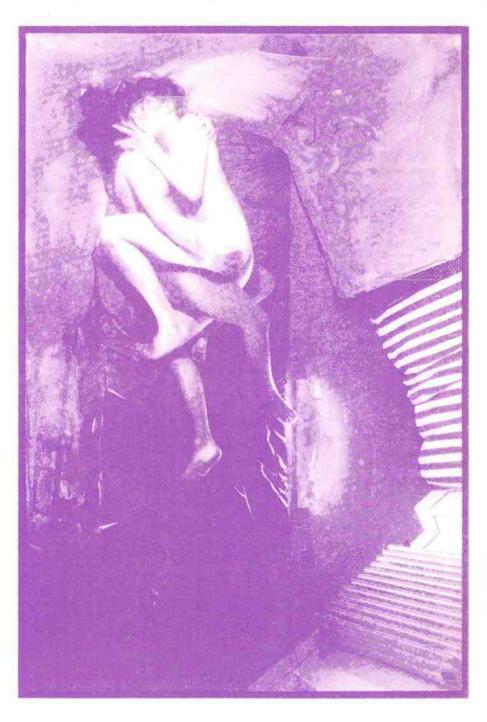
Habreis visto a los niños pequeñitos jugando. Han tenido que aprender a jugar, dando vueltas a una caja de zapatos, tirando de un hilo, a la pelota la pegan patadas cotra la pared hasta que la sacan todo el partido posible. Los/as niños/as juegan a juegos sin reglas, no se plantean ningún objetivo, no se trata de ganar ni de perder, ni de quedar bien, no se trata de hacer una actividad que produzca un buen estado psicológico, físico mental, social, ... A la actividad sexual se la ponen tantos objetivos, qué la verdad, yo no sé cómo hay parejas que se dedican a tener actividades sexuales porque con tanta responsabilidad es mucho más divertido ponerse a jugar a las cartas, al fin y al cabo si se pierde en una partida de mus sólo pierdes la ronda.

Por eso digo, que los hombres en ese sentido lo hacen mejor, porque la mayoría de las veces cuando se enfretan a una relación sexual lo hacen desde su deseo, se plantea el deseo, buscan un objeto, objetivizan la figura y lo disfrutan.

Nosotras nos quejamos de que son muy egoístas, de que van a lo suyo, de que nos convierten en deseo sexual,

¡pero! ¿Os imagináis lo divertido que sería hacerlo igual?.

Imaginaros que un hombre utiliza a una mujer como objeto sexual y que



En el sexo no hay fórmulas acabadas, ni recetas ni técnicas. Siempre hay que aprender. Crear un lenguaje, posturas, movimientos, fantasías, desinhibiciones de sentidos y sentimientos... lña mujer elige al hombre como objeto sexual, la mujer va a lo suyo y el hombre a lo suyo. ¿Que pasa?, que los dos se divierten muchisimo. Que hay uno de los dos que esta haciendo algo que al otro no le gusta, pues como va a lo suyo, se lo dice; qué a alguno de los dos lo que esta sucediendo no le es apetecible, pues como va a lo suyo, va y lo dice.

Pero las relaciones sexuales no suelen ser así y además ahora que estamos cambiando de modelos las "chiquitas" se les está poniendo, fatal, también, porque les estamos contagiando el "apurismo".

Para nosotros/as las sexólogas nos viene divinamente porque esto que os voy a contar crea tantas discusiones sexuales que nos forramos claro.

Voy a explicar por qué.

Porque hasta hace poco, en el modelo tradicional las mujeres como no teniamos sexualidad, pues ... bueno, nos dejabamos y punto. Las más habilidosas imitaban un orgasmo y dejaban a su pareja tranquila. Luego cada cual a su casa y ya se acabó y las mujeres a cuidar de los niños/as, qué era en realidad lo que las resultaba divertido, que es lo que en realidad nos han achacado toda la vida.

Pero cuando ha aparecido el modelo nuevo en el cual si que tenemos sexualidad, porque las mujeres ahora si tenemos sexualidad, pero como resulta, que la sexualidad nuestra todavia la siguen controlando los hombres , nos tienen que proporcionar el multiorgasmo, el orgasmo simultáneo y cinco cosas más. Pues claro, los pobres tienen que hacer virguerías. Entonces nosotras con pequeñas venganzas decimos lo de: "no te preocupes, a mi me da lo mismo, esta vez no te ha salido muy bien, pero la próxima ...".- Estas son las buenas, las bondadosas. Las malas dicen: "haber si te viene la eyaculación precoz que yo no tengo orgasmo"; con lo cual nosotras/os tenemos la consulta llena de eyaculadores precoces que aguantan veinte minutos.

Cuando el hombre recupera su egoísmo dice: "yo no soy un eyaculador precoz", entonces la consulta se nos llena de anorgásmicas.

Si claro, porque el otro mito es lo del orgasmo coital y ya sabeis que es una

de las ilusiones de todos los hombres, el conseguir que a pelo y sin tocar ninguna otra parte, solamente penetrando, la chica se corre siete veces. Esto es imposible. Es tan imposible como lo del orgasmo simultaneo que es otra de las fantasías. Esta fantasía la tienen los dos de la pareja. El juego entonces es muy divertido porque uno/a en vez de escuchar una relación de pareja cree que esta escuchando dos personas que van de viaje. Una (persona) dice: "que me voy" y la otra (persona) dice: "esperate que ahora llego". Lo cual es un drama porque cuando una se esta divirtiendo en lo mejor de la historía oye la voz de la otra que dice: "oye espera, espera un poco que ahora voy".

Toda esta historia noce de un error verdaderamente muy grave y es un error físico; quiero decir que la mayoria de los hombres no saben cómo es el aparato genital femenino del placer, y la mayoria de las mujeres tampoco. El que no lo sepan los hombres no me choca, pero que no lo sepan las mujeres a mi si que me deja sorprendida. ¿Porqué digo esto? porque el placer se genera desde unas células nerviosas que se llaman los Corpusculos de Pachini, que responden a la presión y el calor, es decir son un grupo de células nerviosas que solamente se estimulan cuando se las presiona rítmicamente o bien cuando se las calienta, cuando sube la temperatura. Si no se produce ninguno de estos fenomenos o los dos, no se va producir nunca una rspuesta placentera.

Ahora voy a decir una cosa de los más sorprendente: en la vagina no hay ningún tipo de corpúsculo de estos, porque si estos o cualquier otro estuvieran en la vagina la mujer no podría dar a luz ya que el dolor seria tan imsoportable que no se podria aguantar. Quiere esto decir que por mucho que se empeñen los hombres en proporcionarnos ese maravilloso, fantástico orgasmo no lo van a conseguir.

Si leeis escritos de mujeres (y yo alucino porque son de mujeres), como por ejemplo la Sra. Bonaparte, que es una señora francesa, que no solamnet habla de orgasmo vaginal clitoridiano, sino también reconoce un or-

gasmo en el cuelloy un orgasmo uterino lo cual es increible, porque en vez de haber un orgasmo hay cuatro, con lo cual las mujeres verdaderamente maduras son las que tienen este último, en el útero, y la mayoria de las mujeres somos inválidas porque es imposible tener un oragsmo con el útero, es como, tener un orgasmo con el hígado El útero es un órgano interno donde no llegan terminaciones nerviosas, las hay pero son interlocutores que no sirven para el placer ni para ninguna otra cosa. Con todo esto quiero decir que tenemos un problema e cómo mujeres y hombres se enfrentan con las relaciones sexuales.

Las mujeres se enfrentan con la fantasía de que estos confilctos clitoridianos no son buenos; "haber si con un poquito de suerte y si Diso quiere consigo tener un orgasmo con la vagina" y los hombres se enfrenta con la angustia de tener que aguantar la erección tanto tiempo como para que su pareja tenga un orgasmo con la vagina. Como no se puede, las situaciones son verdaderamente horribles y como ya he dicho que la situación sexual tiene que ser placentera, pues lo que hacen los dos es elu-

Si antes los dolores de cabeza los tenían las mujeres casi todos los días ... os voy a contar un chiste; «Va un hombre a una farmacia y pide ¿tiene algo realmente bueno para el dolor de cabeza?, Pues tengo una aspirina, no algo más fuerte, bueno tengo esto último que ha venido de EE.UU. que quita el dolor de cabeza en dos segundos. Llega el Sr. a su casa "mujer mira te traigo esto para el dolor de cabeza". Estupendo, entonces follamos ¿no?, dice él.».

dir la relación.

Quiero decir con esto que las mujeres siempre hemos puesto muchas excusas para no tener relaciones sexuales, porque claro no es una actividad placentera.

Lo curioso ahora es que hay muchas mujeres que compran los productos para sus maridos. Tmabién están empezando a poner excusas. Lo que quiere decir que cada vez tenemos menos relaciones sexuales, porque las relaciones sexuales son cada vez menos placenteras.

pues podia elegir entre esos cuatro el

mejor, pero no se las podía elegir al-

guno que no las había elegido previa-

mente. Con lo cual una tampoco se

podía molestaren andar formando su objeto de deseo, ¡pues para qué te

ibas a formar un objeto de deseo ru-

bio, con ojos azules, si todos los que

Esto sería el primer punto: como deberia ser una relación sexual correcta. El segundo ¿porqué incluso teniendo una relación sexual correcta y lo digo en el sentido fisiológico, las mujeres somos menos propensas a abocar el fantasma del deseo, a tener un objeto de deseo en la cabeza?.- Esto es una cosa muy curiosa. Hay un grupo de mujeres, en Madrid que estan haciendo un estudio sobre lo que se llama las "Fantasías femeninas" y van descubriendo cosas tan curiosas como qué, lo mismoque los hombres elaboran un fantasma femenino muy correcto en su objeto de deseo, es decir que lo elaboran desde muy pequeños (hay niños que a los 7 u 8 años tienen una propuesta, cuando le preguntas como es la niña que te gusta, tiene un propuesta bastante clara, la define bastante bien). La mayoría de las niñas no definen, no saben como es el chico que la gusta. Tengo que decir un tópico de todas conocido de que cada vez que se le pregunta a un hombre como es la mujer de sus sueños lo primero que hacen es un descripción muy prolija de su aspecto físico, incluso definen como les gusta el pelo, los ojos, la cara, las manos, las tetas, el culo, las piernas, es decir la va definiendo muy correctamente físicamente y luego la da a esa figura contenidos de tipo psicológico; inteligente, simpática, agradable y de todo tipo social, educada, con dinero, con carrera, con este orden. Cuando a una mujer la piden que describa su objeto ideal lo primero que hace es definirlo desde el aspecto psíquico; que sea simpático, inteligente, que tenga cultura, que sepa hablar... y luego en segundo, tercer, cuarto o quinto lugar empieza a definirlo en lo físico y en términos muy generales, thombre que no sea feo, que sea guapete, que no sea una birria! Parece como qué con que tenga un apeñejo, dos ojos, las dos piernas, dos brazos, pues se conforma

Nos hemos preguntado por qué es así y nos hemos dado cuenta, que realmente el problema está en que hasta hace muy poco, y yo creo que esto esta cambiando todavía, las mujeres no hemos podido elegir, no sé nos ha permitido elegir, hemos sido siempre

elegidas.

Voy a poner u ejemplo, que lo viví yo. Yo nací en el 44, en plena época de lo que llamaban la guerra, la posguerra o pertinaz sequía, de tal forma que se comia lo que habia, no habia otra forma de hacerlo. Resulta que a mi madre y mi tía iban a dar una vuelta por las cuadras de Madrid, consecasa muy contentas y se comia arroz, no se podia comer otra cosa, otro día traían lentejas, etc. no se podia elelo cual una tampoco podia imaginar qué voy a comer hoy, había que esperar haber lo que nos ponian en el plato. Esta situación de no elegir hacía que tampoco tuviéramos nigún fantasma de qué íbamos; cuando los niños tenia hambre esperábamos lo que nos iban a dar, nunca hacíamos una pregunta. Tampoco nadie nos preguntaba. Evidentemente esto ha ido cambiando, porque en la medida que cada vez hay más comida y más variada una/o puede setar alimentada; irse a dar un vuelta y decir, pues a mi me apetece hoy no sé que. Recordar cómo lo he dicho: no habia posibidad de elegir v como no había posibilidad de elegir tampoco había fantasma del deseo en la memoria. Yo creo que a la mujer nos ha pasado eso, los hombres siempre han te-

se te acercaban eran morenos! Por eso, desde éste elegir las mujeres no hemos desarrollado correctamente esta fantasía de deseo y es imprescindible tener una para que el deseo se exprese. Lo mismo qué para las necesidades primarias primero es el deseo y luego aparece el fantasma de deseo, en las necesidades secundarias no es así lo primero que hay es excedente de energía, luego se presenta el objeto y cuando se presenta el objeto genera el deseo. Es decir que el objeto y el deseo estan asociados de tal manera que hay muchas mujeres que comentan que se enamoran de los hombres cuando se las acerca no antes.

Es decir que están en una reunión, hechan una miradita y todos le parecen igual pero si hay alguno que se decanta por elegirlas entonces es cuando las empieza a gustar. Parece cómo qué es al reves, qué no hay un deseo previo sino simplemente es el objeto que la ha elegido a una el que determina; me gusta porque me ha elegido no por ninguna otra razón, al menos de que sea realmente repugnante, en ese caso no voy a entrar. Quiero decir con esto que aunque hay un desfase muy grande, el hombre si tiene sus fantasmas de deseo bien explicados, las mujeres no los tienen y sin embargo hay un propuesta social

guían por ejemplo arroz, llegaban a gir, había que comer lo que habia con nido posibilidad de elegir o por lo menos la mayoría de las veces, con lo cual han desarrollado su fantasma de deseo en la memoria. Nuestra postura ha sido la de ser elegidas. Si podiamos elegir era siempre entre los que nos elegían, es decir si una tenía



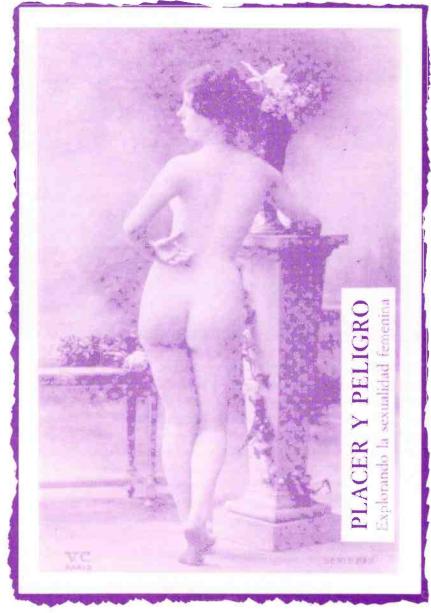
de que las mujeres sean activas, que elijan, que sean dinámicas y esto es difícil, no se puede hacer mientras o hallan desarrollado esta experiencia de fantasma. La pregunta es ¿cómo consigue tener una fantasma de deseo?

La verdad es que no hay más que una palabra EXPERIMENTAR.

Y ahí esta el problema. Para tener el fantasma de deseo hay que haberlo experimantado previamente y estoy diciendo que es una experiencia que hay en la memoria. Claro para un joven que tiene 15 o 14 años empezar a experimentar el fantasma de deseo en la misma medida que lo hacen los hombres, es un tanto complicado. En un hombre posiblemente le sirva de orgullo pero en un mujer no sé de qué la va a servir porque la pueden pasar dos cosas; que la rechace el grupo por que es una mujer demasiado liviana de cascos, o que la rechacen los mismos hombres a los que se dirige porque no hay costumbre, con lo cual volvemos otra vez al circulo vicioso. Está sucediendo ahora que muchos hombres cuando están solicitados por las mujeres se asustan porque no se lo esperan y como además en su propia estructura tiene la idea de que tienen que cunplir, se asustan todavía más.

No puede una mujer generar un fanmtasma de deseo mientras los hombres no aprendar a decir educadamente, como hemos aprendido las mujeres de toda la vida. Porque además lo dicen bruscamente con lo cual, generan una tensión todavia mayor. Esto quiere decir que no vamos hacer mucho mientras no estemos de acuerdo hombres y mujeres en cambiar las cosas. Mientras los hombres no estén de acuerdo en aprender a responder a las solicitudes femeninas de una manera educada, correcta, divertida, cachonda como lo hemos hecho las mujeres de toda la vida eso no generará mayores demandas femenir O bien que no se asusten pensando "como me está solicitando tengo que cumplir y claro ¿cómo cumplo sino me gusta?, que es otra de las historias de los hombres que creen, tienen que andar cumpliendo siempre.

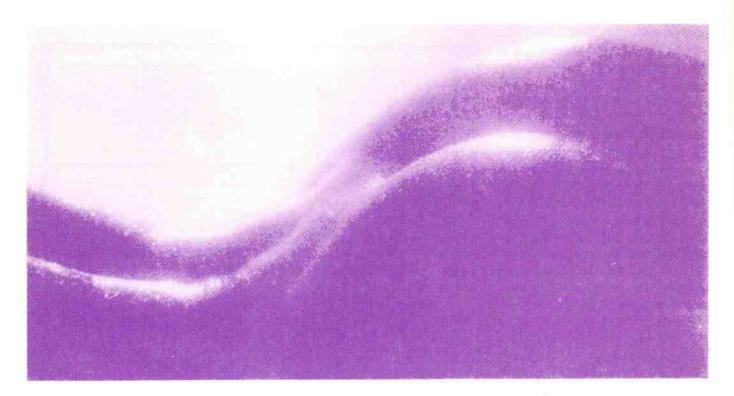
Si estas ideas continúan estando en la cabeza cada vez se va generando



una situación en la que el sexo es cada vez menos divertido, es decir, se vive más una como una actividad más relacionada con el trabajo que con el placer.

Las actividades de trabajo son las que una/o hace, para quedar bien, para ganar dinero, para conseguir prestigio, para ser famoso, ... para tener una identidad ¿no?, v el sexo esta dentro de ese campo. Antes desde el punto de vista masculino lo estaba, lo que pasa es que lo tenian facil. Podian pasar dos cosas, qué las mujeres no se dejasen, "pero ya se sabe, son unas estrechas que lo estan deseando...', con lo cual se las apuntaban todas. Porque las que se dejaban porque se dejaban y las que no, porque deseaban pero no querián, la postura masculina estaba superfacil. Pero ahora como cuando una mujer dice

que no es porque dice que no. Por qué no la gusta el chico, no porque no tenga ganas. Cuando un hombre hace una propuesta a una mujer además de sentirse deseado tiene que cumplir, o sea darle un multiorgasmo, tiene que tener un orgasmo simultáneo, y aguantar con la erección 20 o 30 minutos. La verdad es que una historia tan dura, que hay pocos hombres que se enfrenten a la situación de uina manera más o menos entretenida y como una actividad placentera, sino que la viven como una actividad de trabajo, es decir de obligarse a sí mismos. Esto en lo que pueden ser relaciones esporádicas, en lo que pueden ser relaciones interpersonales de pareja pasa lo mismo. Antes los hombres, los maridos perseguian a las mujeres por los pasillos durante toda la semana para tener



una relación sexual el viernes, que era lo suyo. Ahora cuando los maridos dicen a la mujer lo de ¿¡que!?, ella dice «vale», con lo cual el pobrecito hecho polvo porque esta esperando que dijera que no. Entonces empieza a decir que no él. Y lo dice por que se asusta.

No lo dicen como las mujeres que solían decirlo porque no tenian ganas, no. Ellos dicen qué no porque piensan "madre mía me esta diciendo que sí continuamente si le digo que no puedo, ¿que va a pensar?

Tengo un paciente ahora en terápia, que su problema más grave es la impotencia, cada vez que va a tener relaciones sexuales con una mujer el pene no le entra en erección; en cualquier otro momento si, incluso cuando fantasea, pero cuando esta con una mujer no. Cuando le pregunto por qué le pasa esto, dice que por que tiene miedo de quedar mal y que ella lo cuente a sus amigos.

Imaginaros hasta dónde llega la fantasía esa del miedo, aunque la mujer lo desprestigie diciendo "cha, no vale pa na".

El chico tiene 30 años, pero de 30 años para abajo tengo a montones de hombres que les pasa lo mismo.

A mí realmente la situación que estamos viviendo ahora me da mucha pena porque yo entiendo el sexo como algo muchísimo más divertido, si no hay relación espontanea de comu-

nicación, tampoco pasa nada.

Estoy tocando aspectos biológicos, sicológicos que son la propia ingenuidad que todos/as aportamos a una relación sexual.

Las relaciones sexuales nos han sido presentadas como algo magicomístico. Algo que tiene que ver con una misa. Algo en la que el hombre y la mujer se hacian participes de toda la relación, bueno yo que sé, una cantidad de historia y no es tanto. La verdad es qué es una actividad casi tan divertida como comer y un poco menos divertida que jugar al tenis con una persona que nos esta mojando la caja todo el día.

Luego están todos los aspectos sociales. El sexo siempre ha sido una de las grandes excusas de la cultura para no dejar tranquila a la gente. Si nos encontramos en la Edad Media sólo se podian hacer 4 veces al año porque todas las demás eran pecado, con la santa esposa, con el camisón puesto, con la luz apagada, sin orgasmo porque las niñas que hacian el orgasmo eran hijos del diablo y podian nacer tarados.

No sé como hacian lo del sin orgasmo masculino. Lo de sin orgasmo femenino vale, pero lo de sin orgasmo masculino, me imagino que los hombres lo pasarian muy mal, muy mal. De ahí sale la famosa frase de que el hombre esta triste después del coito y no me choca claro, porque si había tenido un orgasmo en el coito y había que decir este pecado tan grave de "he tenido un orgasmo", pues le entraría una tristeza loca despues. Esto fue en la Edad Media pero no han cambiado mucho las cosas, fueron mejorando un poco pero siempre ha habido eso de que el sexo es una fuerza tan poderosa, tan grande, tan no sé como, que llegan a ofuscar a uno/a la conciencia. Ya sabéis que los protestantes, que son aún peor que los católicos en este sentido ;pero bastente peores! han creado grupops del sexuadicto como de alcoholicos anónimos, y a mí me hace una gracia que para qué os cuento. Casi todas las religiones comparan sexo y drogas, pensando que el sexo esta tan cerca de la muerte como las drogas. Cuando todo es tan simple. El único peligro real, auténtico para la cultura, que ha tenido el sexo siempre es el peligro reproductor. Todas las culturas lo aprendieron muy duramente. Aprendieron que cuando había una fuente de alimento abundante las mujeres se ponían gorditas y empezaban a tener niños/as como locas y en cuanto había tantos niños/as esa fuente de comida ya no era tan abundante y por ahí entraban los cuatro jinetes del apocalipsis, que eran el hambre, la guerra, la peste y la muerte. En este sentido aprendieron rapidamente que no controlaban la natalidad o los jinetes del apocalipsis están a la vuelta de la esquina.

Como las mujeres somos tan raras que nadie sabe cuando mudamos ni como hacemos, ni cómo hacer para no tener niñas/os, pues la única manera era no tener relaciones sexuales. entonces el sexo era muy peligroso. Esto ha sido hasta el año 52 y mirad que digo hasta la fecha. ¿Por qué digo el año 52? porque se invento la píldora anticonceptiva y se investigarón métodos anticonceptivos muy eficaces. Si los métodos anticonceptivos son tan efeicaces y podemos controlar la natalidad no sé por qué hay que seguir teniendo tanto miedo al sexo como se le tiene, no sé donde está el peligro ahora. El peligro posiblemente esté en que el sexo es profundamente comunicador, profundamente social; con la relación sexual se hacen amigos/as, se crean unos vínculos afectivos fuertes, por eso digo que yo lo del sexo sin afecto no lo entiendo muy bien porque no es verdad. Y además es gratis y claro en una sociedad como la nuestra con una cultura consumista una cosa gratis molesta. No puede ser otra cosa, porque la verdad otra cosa no tiene.

Cuando las cosas parece que nos van mejor por los años 70, que parece que nos vamos soltando el pelillo, pues nos cae lo del sida y nos hacen la puñeta otra vez, porque como el sida es un castigo bíblico a nuestro pecado. Ya sabéis lo que dijo Fraga, y se lo tengo grabado, "es un castigo divino"; me parece de una crueldad increíble.

Lo mismo dijeron de la sífilis, de la lepra. Siempre se está hechando la culpa a Dios. Ya sabéis que las enfermedades humanas se dividen en dos grandes grupos de cintura para arriba que las manda Dios para ganar el cielo y de cintura para abajo la manda para revisión de los pecados. Por eso todo el mundo esta muy

orgulloso de decir que tiene unas anginas y a todo el mundo le da verguenza decir que tiene unas almorranas.

Evidentemente el Sida es una enfermedad que tal como van las cosas dentro de 10 años estará perfectamente controlada, nunca se hizo una cosa tan rápida, la sífilis costó controlarla 200 años y nadie se puso tan fiera por el tema; las relaciones sexuales en Europa no bajaron porque hubiera sífilis o no la hubiera; la lepra tardó n controlarse casi 5000 años y sin embargo la gente seguía teniendo relaciones sexuales. Yo creo que el poder cada vez va siendo más fuerte y va manipulando más las conciencias. Claro, el sexo es muy dificil de manipular cuando ya está instalada la libertad sexual, pero cuando no esta instalada es muy fácil manipular a la gente a través del miedo y como el sexo, de por si ya lleva ese principio de miedo, sí encima se endurece un poco más esa idea de miedo pues si que provoca un mayor nivel de consumo, un menor nivel de comunicación, una frialdad más en las relaciones: Pongo por ejemplo, en un lugar de trabajo cuando el sexo se vive bien, la situación de trabajo es mucho más divertida. Si esto se vive mal lo más seguro es que haya agresiones sexuales o que algo que es un coqueteo se viva como una agresión sexual o bien que haya esas rigideces típicas de lo que yo llamo las instituciones obreras, obreras en el sentido de los hormigueros; en los hormigueros viven solo hormigas pero son asexuadas. No sé por qué dicen obreras podian decir los obreros pero ya véis... debe ser porque se pasan la vida cuidando de las larvas, a lo mejor es por eso. La verdad es que las obreras de los hormigueros son asexuadas, solamente la madre tiene sexo y el padre no. Me da mucha pena porque en grupos

sociales como empresas o pequeños grupos sociales como tiendas, en donde trabajan hombres y mujeres parece que dejan el sexo a la puerta, son como obreras (hormigueras), como robot, son como máquinas porque tampoco hay sexo, atracción ni afecto, tampoco hay amistad. Porque la amistad siempre tiene un cierto tono sexual. Freud dijo que la sexualidad era la mistad cortada en su fin y tenía mucha razón, solamente somos amigos/as de las personas que realmente nos gustan. ¿Como nos gustan?, ¿por qué nos gustan?, esa es una pregunta que tenemos que hacernos, lo que pasa es que nos dejamos el sexo siempre fuera. Cuando digo sexo no quiero decir tener relaciones sexuales de penetración, quiero decir tocarse por placer, besarse o abrazarse pero eso nos da mucho miedo, porque si se empieza por aquí ya sabemos como termina todo. Eso de que le/la das el pie luego se coge la mano, una pierna, todo. Entonces no damos nada, y no dar nada es cómo perder el jugo, es como ir secandonos. Porque realmente el sexo nos da esa base, esa identidad, el saber lo que somos y saber como nos reconocemos. Quizas por eso a las mujeres, en este sentido, no nos han secado tanto como a los hombres, es decir, nos han dejado parte de lo que puede ser la experiencia de la ternura o la experiencia del afecto, nos la han dejado libre para que podamos tirar de todos los miembros inútiles de la cultura, por eso las mujeres nos tenemos que dedicar a cuidar los/as niños/as, a los/as tontos/as de baba, a los/as ancianos/as, entonces tenemos que tener esa parte de emoción afectiva libre para poder hacerlo, se nos permite comunicarnos a nivel de afecto mucho más facilmente. Es decir, cuando dos mujeres se encuentran en la calle se pegan besos, abrazos, gritos ..., pero cuando los hombres se en-



cuentran en la calle se pegan una pañliza de lucha libre. Por qué, porque no saben hacerlo. A ellos sí que les han secado esa emoción de comunicación. Para los hombres no hay más que dos maneras de comunicarse, a través de una relación sexual o nada. Porque incluso cuando abrazan a los/as hijos/as, si son pequeñitos lo hacen bien, pero cuando crecen un poquito ya no lo hacen porque tienen miedo. Tienen miedo de la expresión de ese sentimiento que no definen, que no saben lo que es.

Todo esto son apuntes que doy de cosas que hay que ir cambiando poco a poco. El sentir no es malo, el desear no es malo, el fantasear no es malo.

Si yo fantaseo que me acuesto con el marido de mi hermana no tengo porque acostarme realmente, pero como él no se va a enterar pues que más da. Lo dejo aquí y pasamos al debate.

### **DEBATE**

PRE.- La relación sexual es una necesidad secundaria.

RE.- Si porque cuando tienes hambre no tienes ganas de tener relaciones sexuales. Está estadisticamente comprobado que una persona anímica tampoco tiene relaciones sexuales, que una persona que tiene depresión tampoco las tiene. Es decir, de lo que primero se prescinde cuando uno/a esta enfermo es de las relación sexual. Por eso digo que es secundaria. Primero el cuerpo tiene que estar en paz, sin ningún deseo primario para que se puedan expresar los deseos secundarios. No quiere decir que no se necesite, he empezado diciendo que todos/as estamos supersatisfechos/as con lo cual tendría que aparecer espontaneamente la relación sexual y no aparece por eso digo es secundaria.

PRE.- Hablas de las relaciones no heterosexuales.

RE.- Me habré expresado mal.

No he hablado de fantasmas heterosexuales, sino de fantasmas masculinos y femeninos.

Realmente dentro de la humanidad solamente hay dos sexos el masculino y el femenino. Los objetos luego ya pueden ser de otro tipo, femenino, masculino, animales, vegetales, minerales...- Cómo se forma el objeto de deseo tiene de todo, es homosexual, heterosexual, etc. Nosotros/as somos los únicos seres vivientes capaces de enamorarnos hasta de las plantas.

¿No teneis curiosidad por saber como es una relación perfecta?, si no me lo preguntais no os lo voy a decir.

PRE.-

RE.- Primero voy a explicar como se

formó la vagina. Desd el punto de vista evolutivo, la primersa fase que se llama del embrión es como una médula y luego se hace como una pelota que si le pega un puñetazo entonces una parte entra dentro, se llama el endodermo y otra parte queda fuera, que se llama ectodermo. Los órganos internos se generan desde el endodermo y los órganos externos, entre los que esta la piel, en el ectodermo. La vagina seria un trozo d tripa, para que me entendais, con la misma calidad y del mismo tejido que puede ser el intestino, que busca su salida y se suelda con un trozo del estodermo, ese trocito es donde hay terminaciones nerviosas que son esos escaso tres centímetros, el resto es de la misma calidad de la parte interna del cuerpo. Por eso no tienen terminaciones nerviosas, por eso la vagina no percibe el tamaño del pene. Es muy gracioso cuando dicen, "la sientes, la sientes que grande es no?", pues sientes tres centímetros, del resto no sientes nada.

Fijaros en la mayoría de los animales mamíferos. Yo me voy a referir a los terrestres.

Empezando por los lagartos, que son los primeros animales terrestres, tienen el clítoris en la parte interna de la cloaca (¡sorpresa!, pensabais que eramos la únicas que teníamos clítoris, pues lo tienen todas). Los lagartos, las lagartas en este sentido, por algo las llaman las lagartas lo tienen así.

El los primates superiores el clítoris comienza a buscar una salida hacía el exterior y esto esta relacionado con la manera de andar. Cuanto más ercto anda el animal más fuera sale el clítoris; porque esta enganchado en su hueso, el hueso pélvico. Los animales al andar necesitan un hueso pélvico muy fuerte para que no se les caiga los mondongos al suelo. Los animales que andan a cuatro patas, todos los intestinos reposan en el músculo y por la ley de la gravedad se mantienen en su sitio. Cuando los animales se ponen de pie, sus intestinos se caen al suelo si no tuvieran un hueso muy fuerte que los sujete y unas pernas poderosas a su vez, que tienen que sujetar todo el peso del cuerpo.



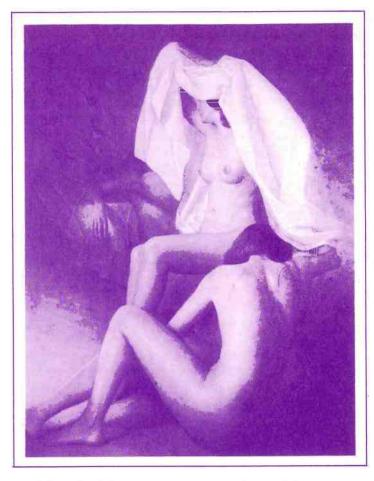
El clítoris va saliendo hacia fuera empujando. El animal que más fuera tiene le clítoris es eñl chimpance hembra y luego nosotras que o tenemos totalmente fuera, allá a tomar por el culo.

Está el clítoris, la y luego el orificio vaginal, todo esto viene dado por dos razones una de ellas por ponerse de pie y otra qué la mayoría de los mamiferos, excepto los chimpances y nosotras, tienen un canal vaginal. Una vaca tiene un orificio, hay un canal y luego el útero de tal manera que el pene del toro entra directamente y deposita el semen en el útero. Cuando el ternero va a nacer el útero se encoge y el ternero sale. El clítoris esta dentro de tal manera que cuando el pene del toro entra va rozandolo y la vaca tan tranquila; la vaca tiene un orgasmo durante todo el tiempo de la penetración. Si ella se pone de pies se la cae todo.

Los mamiferos que andamos de pies hemos tenido que desarrollar el cuello, estrechar ese canal vaginal para que el bebé no sé caiga. Al estrecharlo el pene no llega dentro, pero sin embargo tenemos que dilatar el canal para que salga el bebé y en esa dilatación nop puede haber clítoris, no puede haber ningún aspecto sensitivo porque este proceso de dilatación puede llevar perfectamente 24 hrs., sería superdoloroso, porque todas las células placenteras tienen un umbral de tal manera qué si se siguen estimulando duelen, y todo el mundo sabe lo que quiero decir. "Dejalo Bernardo que ya esta bien" y eso son 10 o 15', imaginar 24 hrs.

Por estas dos razones el clítoris va por fuera.

Imaginar que vosotros/as sois marcianos o extraterrestres y vais a la Tierra y veis al macho y a la hembra. Os voy a describir al macho. El macho tiene un pene cuyo tamaño puede variar de 6 a 19 cm., que tiene una erección bastante consistente, qué que tiene un proceso de estimulación X, qué una vez que ha llegado al punto de estimulación tiene una eyaculación rápida, la media de 30" a 60" y luego un periodo de reflacción rápido también. Una vez que ha tenido su orgasmo baja su estimulación. Las caracteristicas de la hembra. Tiene unos



lugares sensibles, especialmente sensibles en la zona externa, el organo genital, dentro no tiene nada; tiene una respuesta sexual bastante aceptable, tiene una fase de meseta, luego tiene un orgasmo y una reflacción lenta, esta es la mayor diferencia con el macho los demás esta practicamente ajustado.

Si vosotros/as sois estraterrestres y os quitais todas las telarañas de la cabeza que os han contado por la cultura, imaginais como es la relación sexual de estos dos seres y lo primero que se os ocurre es que el macho estimula a la hembra la zona externa, porque si no esta no va a dejarse penetrar. Una vez que la hembra ha sido convenientemente estimulada incluso a nivel de orgasmo, entonces, la penetración rápida. Qué para que más. Porque como la hembra tiene un periodo de reflactado largo coincide con la penetración del macho. Curioso ¿no?, pues ocurre así.

PRE.- Qué las mujeres no sean tan tímidas.

RE.- Para que las mujeres aprendan a pedir los hombres tienen que aprender a decir que no, sino vamos a perpetuar los modelos eternamente.

Si tu miras a un hombre y el te sonríe, lo sigues mirando, el te hace todos los gestos de acercamiento amistoso, te ha dicho que no pero tu no te has sentido mal. Pero si tu le miras y el te hace un gesto de desagrado en tonces lo mandas a la mierda y ya tienes la bronca. Es porque ellos no aprendido a decir que no. No saben. Es muy facil derivar la atracción sexual hacia la amistad, si se sabe hacer bien. Las mujeres lo sabemos muy bien y ellos no. Lo mismo quye ellos saben hacer muy bien eso de seguir la presa y las mujeres nos damos enseguida por vencidas. Saben ser insistentes hacerte la risa. Nosotras cuando hay un gesto negativo adiós. Claro que como ellos llevan la idea de que tienen que cumplir... y no todo, es un juego.

El juego de la conquista es lento y el juego de decir que no ha de ser divertido, seductor.

Nosotras no vamos a poder hacer nada mientras no nos pongamos todos/as de acuerdo.

PILAR CRISTOBAL. Sexóloga. Psicóloga. Cosecretaria del WAS (Asoc. Mundial de Sexólogia)

# ¿Que es la RU-486+PG?

El debate sobre el aborto cobra relevancia no sólo por la tremenda situación de injusticia existente en la actualidad, sino por los ensayos clínicos realizados con la píldora abortiva RU-486+PG en tres hospitales públicos: Hospital general de Valencia, H. del Mar de Barcelona y en el H. Severo Ochoa de Leganés.

Lpos resultados óptimos obtenidos hacen que el movimiento Feminista se plantee la revindicación de que este nuevo metodo de interrumpir el embarazo no deseado sea legalizado en España, y que se arbitren los mecanismos para su puesta en funcionamiento sin restricción alguna.

### MODO DE ACTUACION

La RU-486 es una nueva molécula capaz de interrumpir el embarazo sin intervención quirúrgica. Se limita a impedir que en organismo conserve el embrión. Es una antihormona que se opone al efecto de la progesterona, que es la hormona indispensable para el mantenimiento del embarazo. Su supresión impide la nidación (fijación del óvulo fecundado en el útero) provocando un sangrado de la mucosa uterina, y por tanto, un aborto farmacológico.

La toma de la RU-486 va acompañada de una pequeña dosis de Prostagledina, 36/48 horas después. Esta es una molécula, que actúa sobre todos los músculos lisos del organismo, y en particular sobre el útero, en el que provoca su contracción, ayudando a la expulsión del embrión.

# RESULTADOS DE LOS ENSAYOS CLINICOS.

De 160 mujeres en los tres hospitales lograrón lograron la interrupción del embarazo con menos de 49 días de amenorrea, contando desde el primer día de la última regla, el 95%. En un 4% de los embarazos fue necesario realizar una aspiración o legrado, por producirse una interrupción de la gestación sin explulsión, o con expulsión incompleta. La mayoría de las mujeres empiezan a sangrar al día siguiente de la toma de la pastilla, y la expulsión del tejido embrionario suele darse el mismo día que se tomó la Prostagladina, entre las 4 y las 24 horas despues. El sangrado puede durar los 9 días siguientes a la toma de la RU. El sangrado que produce en algo superior al de una menstruación normal, siendo el dolor subjetivo y muy variable de unas mujeres a otras, pero se puede considerar que similar al de una regla.

Otros efectos secundarios pueden ser: vómitos, no demasiado importantes, pero si molestos. También puede subir la fiebre alguna décima.

El producto se metaboliza rápidamente y es eliminado por el organismo en un par de días.

# CONTRAINDICACIONES EN EL USO DE LA PASTILLA.

- Embarazo no confirmado por ecografia.
- Embarazo superior a los 50 días de amenorrea, contando siempre desde la fecha de la última regla.
- Sospecha de embarazo extrauterino.
- Insuficiencia suprarrenal.
- Mujer en tratamiento con Corticoides desde hace tiempo.
- Problemas en la coagulación de la sangre.
- Anemia.
- Alergia al producto.
- Cuando se esta tomando un análogo sintético de prostagladinas.
- En casos de insuficiencia hepática, diabétes, y mal nutrición, hay que evitar su administración hasta que haya estudios específicos.

### ASPECTOS GENERALES

La legalización de la RU tiene que conllevar una normalización de la práctica del aborto en la red sanitaria pública. Podría facilitarse su administración tanto en hospitales, como a nivel ambulatorio, siempre que se garantice la infraestructura sanitaria para cualquier tipo de emergen-

cia, como en el caso de tener que hacer una aspiración.

Este método permite a las mujeres tener más opciones a la hora de elegir qué forma de interrupción del embarazo le resulta menos problemática. La particularidad de este método radica en que, tratándose de una pastilla que se administra individualmente, tiene un efecto psicológico diferente al de la aspiración. Debido a esto, algunas mujeres lo preferirían frente a la aspiración, ya que debiendo está ser realiada por un profesional, puede ser considerada más agresiva para el propio cuerpo. El tiempo de espera es otro elemento contradictorio, ya que en el caso de la pastilla hay que esperar a que baje la hemoragia, mientras que la aspiración dura 10 minutos. A algunas mujeres, la espera les puede les puede provocar ansiedad, aunque a otras les puede suponer asimilar mejor lo que está sucediendo.

Pensamos que es necesario legalizar la RU-486 + PG para que las mujeres puedan escoger libremente el método que les resulte más adecuado. Esta legalización ha de ir acompañada de la garantía de la práctica de la aspiración o legrado si la Ru 486 fallara.



V.° CENTENARIO

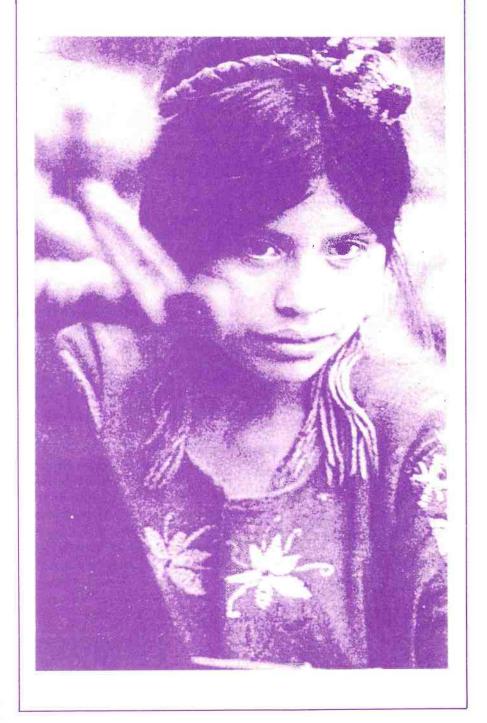
# V.º Centenario de Patriarcado Europeo en América Latina

Somos mujeres europeas solidarias con quien desde la entraña del continente americano está trabajando por una America libre. Pero, ¿es este tema el de las mujeres ante la Conquista y 500 años despues un tema secundario? No, no es el pegotín de turno. Que ser mujer, supone un factor añadido de inferioridad, deja de ser un tópico en un continente en el que la precariedad laboral que estás sufren. los malos tratos, los innumerables hogares monoparentales que soportan, los problemas con la maternidad, y un amargo etcétera, nos hacen afirmar que las mujeres son pobres entre los pobres; en ellas se da una triste interacción de discriminación por raza, por clase social y por sexo.

Nos colocamos aquí dentro del intento general de devolverle a la historia la otra mitad silenciada durante siglos; los vencedores fueron varones blancos, y ellos escribieron su historia, la que pretenden única. Pero hay que prestar oídos a la otra historia, la de los perdedores, y en este escenario las mujeres si que tienen un triste protagonismo. Saber que aquel 92 tiene un rostro distinto al que nos dicen, nos compromete a colaborar también de modo diferente con América Latina.

### ¿GENEROSO MESTIZAJE O VIO-LACION CONSENTIDA DESDE AQUI?

"¡Fundimos nuestra sangre con la de los indios! ¡Podíamos haber sido tan malos como los ingleses con los indios norteamericanos!" El tema del mestizaje calienta los ánimos; vamos a apuntar algo sobre ello. Los ingleses emigraron básicamente en núcleos familiares (lo que no evitó que a su es-



torsión y masacre no se añaieran muchas violaciones a indias y negras), pero la conquista española fue realizada exclusivamente por varones (ya veremos algunas raras excepciones). De la violencia sexual de la que hicieron gala aquellos que se supone que encarnaban los más altos valores morales frente a tan "depravadas y barbaras gentes" no se libraron ni las llamas. Se horrorizaban ante la poligamia de algunos caciques, pero ellos no se molestaron casi nunca ni en casarse, con alguna de sus muchas esclavas sexuales. Las indígenas se convirtieron en botín sin más, el segundo despues del oro ¡por supuesto!..

# RESISTENCIA ANTE LA CONQUISTA.

Las indígenas no esperaron sentadas su amargo destino, han librado y libran con sus compañeros una dura y silenciada resistencia. Si bien comenzaron, como la cacica Anacaona en La Española, recibiendo a sus "visitantes" con la hospitalidad y confianza habituales, pronto se dieron cuenta de su engaño. A Anacaona le agradecen la fiesta d bienvenida: "por hacerle honra la ahorcaron". Ser hermosa le libro de lo más habitual: la hoguera, el aperreamiento, el "atenaceo" (pelizcos con tenezas al

rojo vivo) o el descuartizamiento. Y es que ya se sabe de la caballerosidad española con las damas. La cacica de Copiapó salva personalmente la vida a dos soldados de Pedro de Valdivia, estós tras dos años de fingida amistad escapan matando a su esposa.

Hubo otras que aprendieron de esta lección y se resistieron de mil maneras; las caribes, las mujeres de la Florida, las guaycuras, las aztecas, etc. que dejaron literalmente boquiabiertos a los soldados españoles por su capacidad de lucha. Las crónitas nos permiten intuir mucho de lo que ocurrió.

Pero algunas, ya sometidas, no tuvieron a veces otro recurso que la autoinmolación: sabemos que muchas se suicidaron; otras se negaban atener relaciones sexuales con sus hombres para no traer hijos a tan macabro escenario; por eso mismo algunas utilizaban técnicas anticonceptivas y abortivas; otras llegaron a verse en la desesperación de tener que matar a su hijos para que no sufrieran la esclavitud de la mita (como nos describe Fray Buenaventura de Salinas...) Y no acabo todo "tranquilo" en el siglo XVI, podemos señalar como ejemplo de resistencia activa a Micaela Bastidas, la esposa de Túpac Amaru, y a la cacica de Acos, que en la rebelión tupamara ¡del siglo XVIII! tuvieron un lugar destacadisimo en injustamente olvidado.

Hoy día, despues de exportarles nuestro modelo cultural, político y religioso es dificil aunque hay importantes vestigios, encontrar cacicas con autoridad política sobre su pueblo, mujeres chamanes o líderes religiosas, etnias con gran libertad sexual femenina, mujeres con el control exclusivo de sus hijos , etc. Y es que lo que les llevamos no sólo no respetó los abundantes aspectos positivos de sus sociedades (en lo que a los derechos de las mujeres se refiere como en otros aspectos), sino que no tenia nada que ver ni con la justicia ni con el Evangelio de los que hablabamos.

### SITUACION ACTUAL DE LAS MU-JERES EN AMERICA LATINA.

Ya hemos que las mujeres acompañan a los latinoamericanos en su discriminación económica y racial. Tiene que haber pobres y deudas eternas para que podamos vivir lujosamente; tiene que haber razas consi-



deradas inferiores para que nosotros nos sintamos superiores en algo. Ellas sufren además la discriminación sexual del sistema actual, de su militarismo, imperialismo, violencia, machismo, etc. El mismo FMI ha reconocido su protagonismo en la pobreza, y tiene en cuenta a las mujeres a la hora de elaborar sus planes de "desarrollo". Son ellas las que están llevando el peso de la mayor parte del trabajo sumrgido, y generalmente las encargadas en solitario de alimentar a su familia.

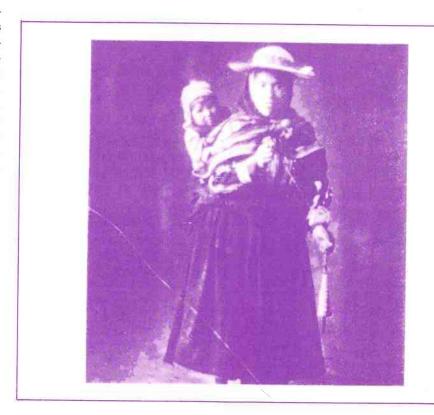
### RESISTENCIA ACTUAL.

Las latinoamericanas están movilizandose, hay cientos de grupos de mujeres dentro de los sindicatos, en las iglesias populares, colectivos indigenistas, grupos de costureras, prostitutas, empleadas de hogar, colectivos feministas, participación reconocida en distintas guerrillas, etc. En muchos casos se repiten atávicas tradiciones

indigenas, como las ollas populares de subsistencia. Recuperar el pasado, la lengua, la identidad mestiza en la mayoría de los casos, la dignidad arrebatada está siendo un duro camino entre tanta miseria y tanta represión como sufre ese continente. Rigoberta Menchú, lider indigena quiché, que ha visto moriri torturada a toda su familia, es un ejemplo de que reclamar la tierra y la vida, en América Latina supone la muerte.

Queremos decir a quienes siguen hablando de que aquel 92 supuso un encuentro entre dos culturas, en primer lugar que no saben contar, que allí había más culturas, y en segundo lugar que apoyamos a aquella colombiana que respondio: "pues yo vengo de parte del cacique a devolverles los espejitos".

PILAR YUSTE.



# La maltratada

Yo lo sé: mi caso es un caso corriente. ¿Cómo va a ser? Como vo. Si he venido ha sido porque no puedo más. Ya no hablo ni con mi familia, que me echa en cara que ya me lo decía antes de casarme; ni con mis vecinas, que lo que me dicen es que me separe y santas pascuas. Pero eso se dice muy pronto . don Antonio. Separarse, ¿y que hace una? Esto es para los ricos y para esas mujeres preciosas y cuidadas que salen en las revistas o en el cine. Mireme usted a mi: desecha. En ocho años me he venido abajo. Yo no era fea, no señor, y mireme... Y ahora, más. Hoy más. Con esta sién como una berenjena, y esta boca igual que el hocico de un cerdo... Todo empezó enseguida. Al poco de casarnos, la verdad. Pero nunca creí yo que iba a llegar a esto. Que no tenemos hijos dice. Que es por mí, dice. Pretextos. Él sabe que es por él. Y así se pone, vengándose en mí de lo que no tengo culpa para que parezca que la tengo... Y bebe, si, señor, bebe. La primera noche que me pego fue una Nochebuena. Llegó tarde y borracho. Yo le dije que cómo me hacía eso y en una noche así. Me miró con un odio que me entraron temblores. Hasta entonces no me había mirado nunca así. Del primer puñetazo que me dio me tiró por la comoda, me golpeé en esta cadera, y la tuve morada más de un mes. Poco a poco, sin darme cuenta se ha convertido para míi en un extraño. Peor que un extraño, si quiere que le diga la verdad, porque fue mucho y ahora es un enemigo. Cuando a él le apetece llega, me toca, me fuerza; porque yo ya no quiero, don Antonio, cómo voy a querer con una persona que me ofende, y me zurra, y me obliga, y me insulta, y no se ocupa de si siento o no siento, de si gozo o me duele. Él llega y cucaracha ponte en facha; se pone encima y listo... Usted creerá que soy mayor. Pues no tengo mas que veintisiete años, figúrese que vida... Como le iba contando, luego, cuando lo nuestro ya no tenia remedio, ni había ya nada que se pudiera

llamar nuestro, lo despidieron de la empresa, y todo fue de mal en peor: el acabóse. Un día me tuvieron que llevar al Doce de Octubre, y el mismo hospital lo deneunció. Me dio tal miedo a que aquello se volviera en contra mía, que en la comisaría lo que dije es que unos muchachos me habían dado el tirón y me habían herido. Pero a los quince días, que aún no estaba curada, me atizó otra paliza tan grande que tuve una hemorragia con la que pensé que me iba, y el tabique este de la nariz, roto, y de este ojo perdi la vista. Total, que un vecino salió, y al verme tan malisima, puso una denuncia en la policía. Pero, mire usted, no querían admitirla. Mer convencieron: 'que si son cosas de familia; que mañana vas a tener que volver con él y convivir, que ya se pasará; que a lo mejor eres tú quien lo provoca...' Y luego don Antonio, que en el fondo son cosas de una, no para airearlas, ni para que nadie meta las narices. Porque es que da vergüenza. Y el terror, porque le tengo terror... Perdóneme usted: lloro porque no puedo hacer más que esto, llorar...

### LA PRIMERA NOCHE QUE ME PEGÓ FUE UNA NO-CHEBUENA. LLEGÓ TAR-DE Y BORRACHO.

No sé ni a lo que he venido. Ay, por Dios, qué estará usted pensando... Como un par de meses después -y hablo sólo de lo mayor, no de una bofetada o un puñetazo, que esto es el pan nuestro de cada día-, no mucho después me pateó, y me hizo tanto daño que fui a la policía de la otra vez. Yo solita fui, sangrando y a rastras esta pierna. Me admitieron la denuncia; pero me dijeron que no era más que una falta, la mandaron a un juzgado de distrito, si es que se llama así, y ni siquiera le pasaron parte a él. De modo que me quedé peor que estaba. Tres cuartos al pregonero, y no sirvió. Menos mal que él, al no enterarse, no reaccinó matándome. Por-



que estoy asustada. Tengo pánico. Yo se que el día menos pensado -no porque quiera, que lo que es si me mata se le acaba la diversión, sino así, a lo tonto, sin querer- me da un mal golpe y me deja en el sitio. Aterrada estoy, aunque, si le digo la verdad, la mayor parte de los días no me importaría morirme; quisiera despertarme ya muerta, hay que ver. Y es que no sé para dónde mirar. Si le enseñara como tengo el cuerpo... Mire usted, yo en la justicia ya no creo. Ni una pizca, lo juro. Hace nada, la última vez que fui a denunciarlo, me denunció él también a mí, porque dijo que yo fui la primera en pegarle, que yo le alcé la mano. Fíjese usted, si ya no tengo fuerza ni para colgar ropa. Pues quiere usted creer que el juez nos hizo pagar las costas a medias -a medias, ya usted ve: ¿de dónde iba a sacar yo el dinero?-, y a él no lo condenó... No creo en nada ya. Lo único que quiero es que usted se acuerde, cuando me mate -por que ése me mata: ya tengo yo hecha la digestión del guiso-, de que yo estuve aqui para decirle, como en la agonía, que nadie me difiende. Nadie. Nadie..."

ANTONIO GALA.

# EL HIERRO EN LA ALIMENTACION DE LA MUJER

El hierro es un mineral de importancia vital para el organismo, en cuanto que es parte integrante de todas las células. El organismo posee un total de unos cuatro gramos. De esa cantidad, el 66%, aproximadamente se encuentra en la hemoglobina (célula sanguínea contenida en el hematíe o glóbulo rojo, encargada de transportar y repartir el oxígeno a todo el cuerpo). El resto, en su mayor parte, se almacena en el hígado en la forma de ferritina, para ser utilizado en etapas de deficiencia alimentaria. Para la formación de hemoglobina es necesario el hierro, el cual es transportado por la sangre hasta la médula ósea. donde se utiliza para contruir la hemoglobina.

Las necesidades del organismo en cuanto al aporte de hierro difieren mucho entre las mujeres y los hombres. Por esto, hemos querido destacar esta sustancia, ya que las demás son proporcionales al precio, estatura y gasto energético de cada persona, sin tener una relación directa con el sexo al que se pertenezca. En el caso del hierro, sí existe una relación directa con el sexo. Las mujeres necesitamos un mayor aporte de este mineral, debido a la perdida de hierro que ocurre en cada menstruación. Del hierro que posee el organismo, entre uno y dos miligramos, se excreta diariamente por el intestino y orina, y cualquier clase de hemorragia origina una pérdida adicional de otros dos miligramos. Por tanto, durante la menstruación se pierden unos cuatro miligramos por día.

Por otro lado, es importante destacar que existe un número mayor de mujeres que de hombres que realizan donaciones de sangre. Estas donaciones provocan fuertes pérdidas de hierro. Además, si realizas ejercicio físico, practicas algún deporte o tienes una actividad física superior a lo habitual, también necesitas hierro, pues con el ejercicio físico aumenta el contenido de hemoglobina en la sangre debido a la mayor necesidad de oxigenación, y para que se produzca este aumen-

to, como dije anteriormente, es necesario el hierro.

EN PERIODOS DE MENSTRUACION, DONACION DE SANGRE VOLUNTARIA O ACCIDENTAL, BUSCA RECUPERAR EL HIERRO PERDIDO.

Todo esto debemos tener en cuenta a la hora de alimentarnos. Por ello, a continuación os voy a ofrecer los datos sobre los aportes recomendados de hierro (mg./día) según la O.M.S. Como veis la diferencia de aporte es significativa por tanto, prestad atención a este mineral, pues la realidad demuestra que no se atiende suficientemente a estas necesidades, ya que existen muchos casos de anemia entre las mujeres y la jovenes. Existen varios tipos de anemia, y entre ellas la denominada anemia por pérdida sanguínea, que tiende a agotar el hierro corporal y deja una cantidad insuficiente para formar nueva hemoglobina; otro tipo de anemia es la anemia por deficiencia férrica, incluso sin perdida de sangre, causada por no ingerir una cantidad suficiente de hierro. Estas anemias no tienen relación con el peso corporal. Se puede tener un buen peso e incluso exceso de peso y padecer anemia por ausencia de estos elementos.

Los efectos de la anemia se aprecian en la función circulatoria de dos maneras: en primer lugar, debido a la insuficiencia de hemoglobina, disminuye la facultad sanguínea de transportar el oxígeno, lo que puede causar un daño en todo el organismo; el segundo efecto, es la menor viscosidad de la sangre por falta de hierro, que disminuye la resistencia circulatoria y al tener poca viscosidad permite un flujo muy rápido de sangre, dando lugar a un gasto cardíaco excesivo y a una sobrecarga del corazón. En consecuencia, uno d los resultados de la anemia suele ser la insuficiencia cardíaca por la sobrecarga que implica.

EDAD				
1-12	13-15	16-19	20 en adelante	
5-10 mg.	<b>12-24</b> mg	14-28 mg	14-28 mg	

	Hierro (mg.)	Desperdicios %
Morcilla	40	_
Almejas	17	75
Hígado de vaca	14	_
Garbanzos	8	
Lentejas	7	-
Judías	7	
Riñones	5,3	
Almendras	4	
Centeno (harina		
oscura)	4	-
Pan trigo (integral)	3,6	
Salchichón	3,6	_
Chorizo	3,5	
Gallina	3,2	40
Huevos (dos sin		
cáscara)	3,0	11
Sesos	3,0	-
Sardinas	3,0	30

Por último, ¿que hacer para ingerir el hierro necesario? Es sencillo, no hace falta que lo tomes a través de medicamentos, a no ser que te lo recomiende expresamente tu médico. Simplemente controlando un poco la alimentación lo conseguirás facilmente. Para ello, a continuación te facilito una tabla donde te indico los alimentos que más hierro contienen y en qué medida. Esta medida va expresada en miligramos de hierro por cada cien gramos de cada alimento (descontando los desperdicios).

Como ves, el alimento que destaca por su contenido en hierro es la morcilla. Esto es debido a que está realizada con sangre. La sangre, que aún siguen vendiendo en algunos mercados, tiene un contenido en hierro aún mas alto que la morcilla. Por tanto, cuando tengas la menstruación, dones sangre o pierdas sangre accidentalmente (hemorragia nasal, heridas, cortes...), no olvides reponer el hierro perdido.

### Historia de las Mujeres.

Bonni S. Anderson y Judith P. Zinsser. Critica. Barcelona, 1991.

Aparece el segundo volumen de la extensa obra de Bonnie S. Anderson y Judit P. Zinsser. El argumento central de este segundo volumen descansa en la respuesta que las mujeres dieron al reto provocado por Christine de Pizan cuando a principios del siglo XV decidió mostrar que la imagen que le hombre tenía de las mujeres era por completo infundada. Las autoras siguen sus huellas y nos indican la comprensión y el odio que una historiografía misógina ha rodeado las acciones y deseos de las mujeres desde el siglo XV al XX. El levantamiento femenino es un fenómeno de civilización, cuya resonancia sólo acaba de empezar.

Propuesta feminista, no sólo porque la novena parte se dedica a hacer una historia del feminismo en Europa, sino por que en cualquier momento aparece la necesidad de demostrar la tesis central del libro que, con sus propias palabras, "consiste en que el género ha sido el factor más importante que ha configurado la vida de las mujeres europeas". A muchos, esto les parecerá un inconveniente; yo, en cambio, creo que en ello reside el interés de leer esta obra; pues, frente a la obtusa dureza de quienes se resisten a darle un espacio a las mujeres o frente a cierta historiografía que sólo utilizan este asunto por imperativos de la moda, el libro de Anderson y Zinsser es un buen punto de partida.

### La Depresión en la Mujer.

Emilce Dio Bleichmar. Ediciones TEMAS DE HOY, 1991 274 Pag., 1300 pts.

¿Sabias que la denominada enfermedad de nuestro tiempo afecta dos veces más a las mujeres que a los hombres? ¿Te habias preguntado por qué? ¿Que factores desencadenan la depresión? ¿Es el éxito una vacuna contra la misma? ¿En que medida influyen los problemas de la pareja? Aunque se pueda hablar de la "depresión femenina" como una categoria específica, las vías que pueden

conducir a las mujeres a la depresión son endemoniadamente diversas, tanto como lo son nuestras vidas.

Este libro, que arroja luz sobre las características, contradicciones y formas de ser de la mujer te ayudará a entender que la feminidad está dotada de enormes recursos para hacer frente a la depresión. Sólo es preciso emprender el camino hacia la recuperación con responsabilidad y esperanza. De todo esto nos habla en su libro la psicoanalista y feminista Emilce Dio Bleichmar.



**Frida Kahlo.** Rauda Jamis: Edic. Circe 1988 1500 ptas.

Rauda Jamis nos hace descubrir una mujer cuya trayectoria personal emociona e interpela. Emociona por el enorme valor de Frida, que padeció una poliomielitis, un accidente que le dejó la columna vertebral hecha pedazos y le obligo a llevar un corsé de escayola que la torturó toda su vida, dos abortos espontáneos, una amputación de la pierna...

Los textos de la propia Frida, intercalados entre los capítulos del libro, asombran por la calidad de la escritura pero sobre todo por la calidad de la comunicación que establece con la lectora y su contenido, ése muy parecido a su pintura: una vista clara, sin concesiones, del ser mujer.

Mexicana, invalida y testigo activa de un período político-cultural movido, a la vez que una expresión emocional del dolor, de las torturas que sufre su mente y su cuerpo mutilado. A mí no me gustan los grandes hombres ni las grandes mujeres, pero Frida Kahlo fue una de ellas... una de las que cogemos sus planteamientos cuando intentamos, las mujeres, recuperar nuestra autoestima.





Enya. La alternativa del Pop.

Su último LP "Shepherd moons" supone una comtemplación bucólica del mundo, con canciones propias y dos temas que cuentan con más de medio siglo. "Caribbean Blue" ha sido el Single de este nuevo album.

Su voz tiene una pureza cristalina y una elegancia que la ha convertido en estrella alternativa de las listas del Pop y la New Age.

La popularidad de esta cantante ha llegado a nuestro pais a traves de los fondos musicales de algunos spots publicitarios de televisión, dado que las buenas músicas alternativas están huérfanas en las habituales programaciones de radio sujetas a fórmulas convencionales.

Se trata en definitiva de un buen album cargado de sensualidad y dulzura.



Tahúres Zurdos. Aurora Beltrán.

Aurora Beltrán, compositora, guitarrista y cantante del grupo vasco Tahúres Zurdos, es el alma del grupo. Los temas que aborda Aurora en sus canciones son considerados "duros" por algunos; por ejemplo, en canciones como "Peligrosa" se habla de una violación que sucedio en Pamplona. Se habla de castración, de cortar

los huevos directamente.

Cunado decido llavar una canción al local de ensayos es porque considero que esta bien, y lo hago despues de desechar muchas otras que no me convencen. Aunque me ha sucedido también que hay temas duros y la gente se resiste un poco a tocarlos, como -Muerte ven, Lujuria o Peligrosa- Son temas que intenté montar con otras personas y no se pudo, y yo me negué en redondo a desecharlos. Pienso que las personas somos personas en el interior de todo y que son muchas las batallas que tenemos que ganar a nosotros mismos. Hay pocas chicas guitarristas sobre todo en España. Y esto ha sido una experiencía con tintes a veces dramáticos, y otras, simplemente anecdóticos. "La historia de tocar la guitarra siempre atenido para mí un punto de rebelión. Cuando empecé a nadar con grupos de música, las únicas chicas eran las novias o amigas de los músicos. Era muy dificil ir a un local de ensayo y que un tio te prestará una guitarra y eso me ponia enferma. Yo aprendí a tocar a base de ser muy cabezona e ir escuchando e imitando a otros. Creo que ya es hora que surjan más mujeres guitarristas, pero lo que pasa es que siempre nos caomparan con los hombres: esta chica para ser chica toca muy bien. A mí me ha pasado muchas veces el ir a tocar a un sitio y tener que decirle al técnico de sonido: "Oiga que yo también toco la guitarra, que yo también hago solos"

### Thelma y Louise.

Seguramente, muchos de vosotros, hayais visto ya la película, por lo que sólo dire que es la historia de dos mujeres que toman el destino en sus manos.

Se plantean muchas cuestiones en esta película, como la violación, la reacción de la justicia que juzga en la mayoria de los casos a la víctima antes que al agresor, el acoso sexual, etcétera.

Aunque sólo se asesina a un hombre en la película, los críticos se oponen con fuerza a la imagen de estas mujeres, que además dicen tacos y hablan como los hombres. Para la gionista, Cllie Kouri, aquí hay un doble nivel en juego. Muchas películas de acción, como, por ejemplo: "Desafio total", de Schwarzenegger, muestran a los hombres matando a mujeres y nadie protesta. Como aficionada al cine, dice estar harta del pasivo de las mujeres. "Nunca podían dirigir la historia, porque nunca conducían el coche".

Se critica también a la película por el hecho de que todos los hombres que aparecen en la misma, excepto uno, son estupidos, no se comprometen, o son simplemente peligrosos. Para su guionista, "la película no ataca a los hombres, sólo a los gorilas que abusan de las mujeres".

Se trata de una película, con una interpretación mgistral, de Geena Davis y Susan Sarandon, además de la espléndida fotografía y una adecuada música.

### RECOMENDACIONES.

"Diosas Rameras, esposas y esclavas". Mujeres en la antigüedad Clásica. Sarah B. Pomeroy. AKAL/Universitaria. Editorial.

Música.
Sinead O'Connor.
Tracy Chapman.
Pretenders Packet.
Bollie Holiday.
Mecano.

### CANCION.

### «Margaritas a los cerdos»

Tu orgullo, tu dureza, tus jefes, tu trabajo, la ineptitud de todos los que tienes debajo.

Tu horario, tus asuntos, tus importantes citas, todo lo que quieres, todo lo que me irritas.

Tiempo que te dedico, Tiempo que pierdo, hablar contigo es echar margaritas a los cerdos.

Claro que sí, claro que sí, verás lo que tardo en irme de aquí. Tus tres ideas fijas, tus cuatro frases hechas, tus grandes opiniones, tu infinita torpeza.

Tus prisas, tus manías, tus clases magistrales, y esa forma que tienes de no querer a nadie.

Tiempo que te dedico, tiempo que pierdo, hablar contigo es echar margaritas a los cerdos.

Claro que sí, claro que sí, verás lo que tardo en irme de aquí.

Te pica la garganta, te duele la cabeza, me quieres tener cerca para escuchar tus quejas.

El tiempo que no tienes para pasar conmigo lo encuentras enseguida si hay un partido.

Tiempo que te dedico tiempo que pierdo, hablar contigo es echar margaritas a los cerdos.

Claro que sí, claro que sí, verás lo que tardo en irme de aquí.

ANA BELEN.

### POEMA.

Me duelen mis silencios. Años de soledad aletargada. Mi angustia. Mi impotencia. Quiero gritar. No es correcto, es tarde. Me asquean los silencios llenos de angustias./ Me duelen las frustraciones nocturnas en silencio./ La vida galopante y absurda en el silencio./ Las lágrimas de desahogo reprimidas porque rompen los silencios. Mis gritos de rebeldía, mis ansias de libertad, mi risa, mi llanto, mi esperanza, mi vida de mujer, destruirán al fin tanto silencio.



C/. CONDE DON SANCHO, 5 - BURGOS

# Los Cacharros

BARRO - CERAMICA - CRISTAL



- C/. LA PUEBLA, 15 TEL. 27 73 29 - B U R G O S

RESTAURANTE

# De Angel

**ESPECIALIDAD** 

COCINA CASTELLANA

PESCADOS FINOS

DESPEDIDAS COMUNIONES

Cl. FERNAN GONZALEZ, 36 TELS. 20 86 08 - 27 55 47 B U R G O S

# LA OVEJA NEGRA

C/. TRINIDAD, 18 BAJO (JUNTO A IGLESIA SAN GIL)





C/. SAN FRANCISCO, 19

cerveceria

CASABLANCA

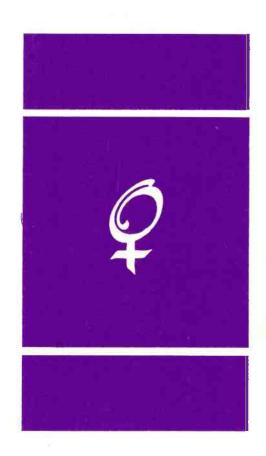
C/. Barcelona (Parque Santiago) GAMONAL - BURGOS











Alas de Mariposa