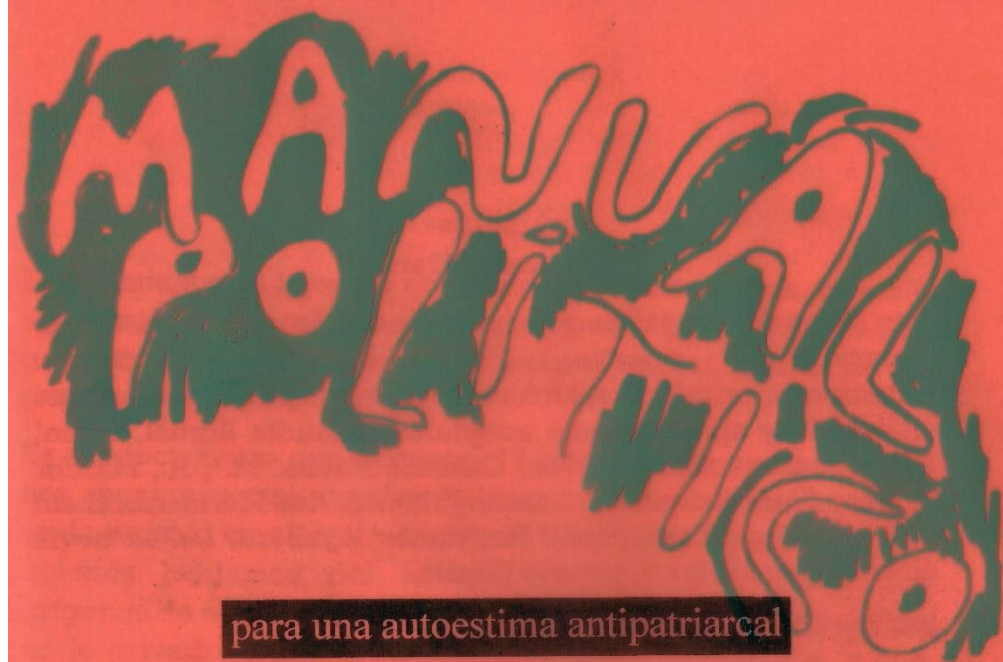


Manual político
para una



autoestima
antipatriarcal



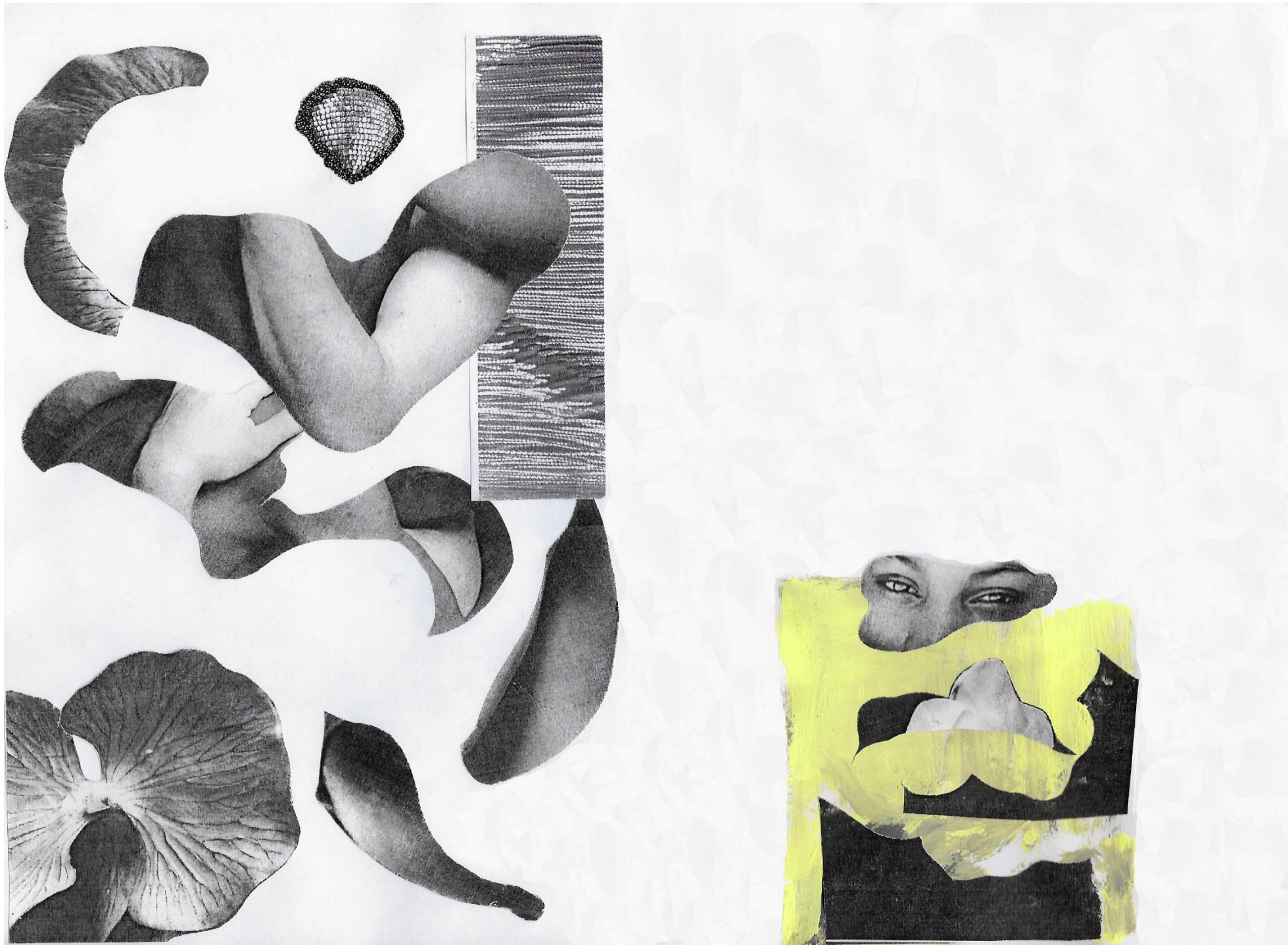
para una autoestima antipatriarcal

Historias, reflexiones y posibilidades.



Emmanuel Álvarez Brunel





Reconocimiento.

Este Manual fue posible gracias a la contribución de historias, experiencias, miedos, inseguridades, motivaciones, reflexiones, estrategias, luchas, de diversas personas a las que entrevisté y amablemente aceptaron: Claudia Brunel, Rafael Álvarez, Constanza Viveros, Gerardo Rocha, M.¹, A., Marifer Chávez, Valerie Leibold, Lorena Jiménez, Ana María, Abraham Vallado, Karla Díaz, Yoalli Rodríguez Aguilera, Lía La novia Sirena, Laura Inter y Ramsés Chaira.

Les agradezco la confianza.

Diseño de portada²: Gerardo López Rocha.

Collage de portada: Gerardo López Rocha.

Collage: Carolina Sánchez Bailón.

¹ No todas las personas quisieron presentar sus nombres, sin embargo les agradezco infinitamente la confianza para hablar.

Presentación.

Este Manual está lejos de contener respuestas claras, pasos a seguir o alguna receta para eliminar las inseguridades que nos genera vivir en una sociedad que nos niega la posibilidad de gustarnos.

Es un documento que contiene 17 historias de personas que nos cuentan lo que significa habitar un cuerpo que no encaja en la norma, en el estándar, en el modelo. 17 personas con quienes hablamos del cuerpo, reflexionamos sobre los orígenes de nuestras inseguridades y miedos, que se guardan en lo privado, como si fueran únicamente personales, y con quienes pensamos posibilidades para enfrentar estos señalamientos constantes a la diversidad de cuerpos, sexualidades, formas de ser y de vivir.

Este es un ejercicio de denuncia de los diferentes sistemas organizativos jerárquicos que nos marginan y nos señalan. Por ello, compartimos lo que hemos vivido y cómo hemos resuelto algunas situaciones de violencia y dolor, apostándole a la sanación, en gran parte desde el trabajo colectivo, desde la confianza, el respeto y diversos afectos.

Este documento es sólo un granito de arena que busca aportar a los diferentes ejercicios y proyectos desde los cuales se lucha por una vida más alegre y justa.

² La portada original del Manual impreso es serigrafía sobre papel transparente naranja o verde, que permite ver el collage de portada, impreso en una hoja de color. Para esta versión escaneamos la portada y el collage.

Mi experiencia.

Recuerdo que en la escuela primaria, casi desde primero hasta 6º, mis compañerxs me llamaban “maricón” o “gay”. Lo hacían porque me gustaba jugar con las niñas en el recreo y platicar con ellas. Casi nunca me sentí identificado con los niños. Me aburría lo que hacían y me parecían toscos. Yo no jugaba fútbol en el recreo ni me gustaba pelear con ellos. No recuerdo que eso me acomplejara, pues con las niñas estaba cómodo. Pero sabía que ser “maricón” no era algo bueno, pues en las burlas y el insulto sentía su significado negativo. Nunca tuve referentes de personas no heterosexuales en la infancia, creo que me hubiera tranquilizado bastante. Por el contrario, jugar con muñecas era algo que escondía, por los diferentes comentarios que recibí. Una vez salí a la calle con una muñeca y una señora me dijo que ese juguete era para niñas. Intentaba ser cada vez más masculino, aunque mis personajes favoritos, con quien quería identificarme y a quien más admiraba eran siempre mujeres.

Por un tiempo asistí a diferentes terapias. Una psicoanalista, después de verme usar pulseras e imitar a mi prima, le comentó a mi madre “Tenemos que impedir que Emmanuel imite a su prima, lo que queremos es que este niño no sea homosexual”. Mi mamá nunca me volvió a llevar con ella.

También recuerdo constantes comentarios y burlas sobre mi nariz, al grado que desde muy chiquito deseaba tener una cirugía, pues pensaba que me hacía feo.

Más tarde estudié en una secundaria de artes. Teníamos clases de danza y teatro, en donde usábamos mallones y ropa ajustada. Había muchos espejos en los salones. Recuerdo que ver nuestro cuerpo era algo de todos los días. Las personas con “sobrepeso” (las gordas ni siquiera eran admitidas en la escuela) eran señaladas, no sólo por lxs estudiantes, también por lxs profesorxs. Recuerdo que a tres compañerxs “pasadxs

de peso” un profesor les llamaba “los tres cerditos”. Yo, a pesar de ser delgado, hacía dietas. Ahora que lo pienso era una locura, pero en ese lugar, a esa edad era algo normal, así como la anorexia y la bulimia. Sabíamos quiénes iban al baño a vomitar o no comían nada, pero lo veíamos como algo que tenía que pasar para que se vieran mejor.

En la prepa me volví muy reservado y me daba mucha pena verme femenino. Por mucho tiempo viví con pena y culpa de no ser heterosexual. De hecho me esforzaba por ser masculino y no dar pistas de mi sexualidad a menos de que fuera necesario o importante hacerlos explícitos. Me gustaba muchísimo ver a los gays muy femeninos y extrovertidos, pero siempre los criticaba en público. Consideraba que un gay femenino nunca podía ser atractivo, contradictoriamente me gustaba mucho ver a los maricas afeminados, me gustaba en el fondo su forma de ser. Después encontraría en ellxs mucho apoyo, cariño, confianza y enseñanzas para aprender a gustarme, con esa desfachatez que ellxs tenían. Recuerdo que era muy común entre gays y lesbianas la autocensura, decir cosas como “a mí no me da pena besarme con otro hombre en público, pero si hay niñxs no lo hago” o “En mi familia no hablamos del tema para no incomodar a mis padres”.

También recuerdo, mucho tiempo después, que tenía un novio que sentía mucha inseguridad con su cuerpo por ser muy flaco. Recuerdo que cuando le tocaba las nalgas me decía: “No me toques, no tengo nada”. Eso me hizo cambiar esta idea obsesiva que tenemos con el tamaño y la sexualidad. Chichis, nalgas, pene. Creo que la diversidad es muy bella en cada parte del cuerpo.

En el pasado di mucho en mis relaciones de pareja por esta creencia en el amor romántico. No lo volvería hacer porque me descuidé mucho y descuidé muchas otras relaciones que son muy importantes en mi vida. Todo por el apego y la dependencia.

Lorena Jiménez.

Aunque nunca le molestó ir peinada y con vestido a la escuela, ahora siente que hay una presión para que las mujeres estén arregladas. Y esa presión la siente más de los hombres de su edad. “Te prefieren si usas falda a que si usas pantalones, si usas zapatillas a que si usas tenis”. Además que en el espacio público se siente más vulnerable, pues puede crearse una atmósfera muy diferente si trae un suéter holgado que le cubre el cuerpo o si se lo quita y camina con ropa más ajustada. Por otro lado ha sentido que por ser mujer los hombres consideran que para ella es más fácil obtener las cosas. Como si su cuerpo le diera más derechos.

En la primaria era considerada por lxs demás como *La popular*. Recuerda que sentía una presión para cumplir con ese rol, por la atención que recibía y lo que esperaban lxs demás niñxs de ella.

“Yo lo sentí con una presión así, como que era de las que más hablaba en público, que usaba vestidos y faldas. Tenía esa imagen de cuando eres niño y que crees que eres maravilloso, pero empieza la etapa en la que tienes cambios hormonales, hubo un momento en el que esa imagen ya no daba con lo que yo estaba viendo”.

Más tarde se obsesionaría con el peso, la alimentación y el ejercicio. “Yo me empecé a obsesionar con eso muy cabrón y tenía un rollo de que estaba gorda y que quería bajar de peso, cuando en realidad nunca tuve más peso. Alternó a eso empecé a ir a fiestas y conocer drogas. Tuve un periodo de coca muy cabrón. Pero en esos momentos yo quería desaparecer, quería morirme porque me sentía la cosa más espantosa. Era muy raro porque me veía al espejo y me gustaba lo que veía, me gustaba ver en mí esa destrucción, como si gozara con que se me marcaran los huesos y me viera súper pálida”.

Para ella fue un proceso muy difícil pensar todo el tiempo cómo se veía, cómo le quedaba la ropa y de ir a gimnasios. A pesar de que su mamá u otros amigxs le decían que no tenía que hacerse daño o sentirse mal por su cuerpo ella seguía pensando en cosas como que su abdomen no era lo suficientemente plano.

“Un montón de gente me decía *Oye ¿si sabías que eres muy bonita y no tienes que hacer esto?*, y sí me movía porque yo no le decía a nadie que no comía”.

Un día dijo *¡Basta!* Decidió que no quería meterse coca de esa manera. “Ese día limpié todo, limpié muebles y no quería sentirme así. Fue por el asunto de la coca, más que por terminar con ese rollo de mi cuerpo. Lo del cuerpo se fue dando después”.

“Tuve una terapeuta corporal increíble. Cuando yo hablaba de angustia o cualquier cosa ella me preguntaba que en qué parte del cuerpo la sentía. Entonces yo podía localizar mis emociones ahí. Como empezar a llevar ese plano emocional a mi cuerpo fue revalorarlo muchísimo y sentir esa fuerza ahí”.

Otra cosa muy importante en su proceso fue la biodanza, “una especie de disciplina que busca potenciar la trascendencia a través del baile, de las posiciones corporales y la música, estimular las potenciales humanas, que son: creatividad, sexualidad (buscar el placer en tu cuerpo), la vitalidad (la capacidad de fuerza en tu cuerpo), cosas que tenemos todxs pero que luego están dormidos. Tiene efectos terapéuticos”.

Ella considera que mucho tiene que ver con el placer, con reconocer las capacidades y gozarlas. Sentir lo que te pasa, más allá de saberlo. “El hecho de llevarlo a tu cuerpo, te hace sentirlo y vivirlo. Y la vivencia es la vía de trascendencia. Uno puede estar informado de muchas cosas, pero no se trata de estadísticas, sino de cómo tú vives tu cuerpo”.

Gerardo Rocha.

Gerardo tiene 23 años. En la primaria en la que iba casi siempre era el niño más moreno. Recibió muchas críticas y burlas. Le preguntaban si no se sabía bañar bien o por qué tenía tanta mugre, por ejemplo en los codos. A partir de los 12 años se empezó a juntar más con amigxs blancxs, a interesarse en sus temas e intentar ser como ellxs. Algo común en esos espacios era la burla hacia otrxs. Él fue adoptando la burla como una manera de convivir.

En su familia materna había familiares cubanos, la piel de color era normal, a él de cariño le decían “negrito”. En su familia paterna había más blancos. Le hacían muchas burlas. Por ejemplo, si estaban en una comida familiar y él quería agarrar algo, le pegaban en la mano y le decían “no se vale mano negra”. Lo decían de broma, pero le dolía. Y escuchaba comúnmente esos chistes mexicanos de “hay que mejorar la raza” o cuando te avergüenzas y te dicen “¿por qué te pones las trenzas?” o “no seas indix”. Siempre se expresa explícita o implícitamente que lo oscuro es inferior.

De niño se encerraba en su cuarto y lloraba. Pero no sabía por qué. Es con el tiempo que fue identificado de dónde venía ese dolor.

Recientemente está intentando dejar de compararse con las bellezas blancas u occidentales y a encontrar la belleza en el color moreno o negro.

Cuando le pregunto sobre estrategias que ha usado para dejar de sentirse mal por cómo es me responde que como artista visual ha empezado a interesarse por el arte que hacen las personas de color y por mostrar a personas de color en su obra, hacerlas visibles. También intenta leer sobre historia de movimientos de personas de color, como el movimiento chicano y the Black Panthers.

Al verse al espejo siente que tiende a compararse con otras personas o con un ideal de belleza. Recuerda que antes le gustaba mucho verse al espejo y actuar frente a él. Travestirse y maquillarse, usar adornos hasta sentir que se veía bien.

Pero ya en la adolescencia su acercamiento a la moda le hizo buscar parecerse a los modelos delgados. Nunca pudo, incluso se enfermó por ello.

Era tachado de femenino y se dio cuenta que sus amigos masculinos tenían más pegue con las chicas y los chicos, así que empezó a imitar esa forma, también moduló su voz. Pensaba que lo masculino era más atractivo.

Cada vez le gusta más cuando se ve al espejo. “Antes si como que ponía más pretextos. Siempre me comparaba. Te comparas con todo lo que traes en la cabeza”.

Hay días en que se siente guapo y es porque deja de pensar en la guapura convencional. Pero cuando se siente feo es porque descuida su físico o porque regresa a él esa idea de no estar en la norma de lo atractivo. Actualmente, siente que tiene la seguridad y la disposición para ya no seguir reproduciendo las prácticas que oprimen a las personas, aunque le cuesta trabajo eliminar algunos estereotipos de su mente.

“A mí me ha ayudado mucho la historia de mis antepasados, preguntar a mis abuelos y abuelas. Sentir que soy fruto de esas raíces y no sentirme mal por ello. Me ayuda mucho pensar que habitaron personas como yo, con mi color. Es difícil vivir en un mundo que te juzga por tu color pero puedes cambiar eso”.

Piensa que la identidad de género y la belleza son construcciones históricas de las que se ha apropiado un sector, pero es necesario reconocer la pluralidad.

Si pudiera hablar con el niño que un día fue, le quitaría el binarismo de lo bonito y de lo feo y le daría variedades.

Claudia Brunel.

Claudia, mi madre, nació en Francia. Tiene más de 30 años viviendo en México. Considera que no fue una niña muy molestanda. Sin embargo, le hacían burla por sus piernas flacas, le apodaban “piernas de mosca”. Su nombre de nacimiento fue Marie-Claude, pero a ella le gustaba que su padre la llamara Claude (que es nombre de hombre) y que le pidiera ayuda para cargar cosas, lo que prefería a las tareas domésticas en las que participaban sus hermanas y su mamá.

Para sus hermanas ella era la que no se sabía vestir ni cocinar, que no servía para mucho. Su mamá le decía: *mejor tú vete a estudiar*. “Sentía que el trabajo de los hombres era más importante que el de las mujeres. Y que él (su papá) estaba construyendo cosas más importantes. Me interesaba más que limpiar la casa o guisar (que eso lo hacían mis hermanas).” Ella sentía que vivía en una cultura de admiración a su padre, en donde lo que él hacía era importante, entonces quería verse reflejada en él. Siente que los hombres son más libres porque se les da mayor seguridad. Me cuenta que su mamá decía que ella era libre, que había roto con el machismo, y lo había hecho en parte, pero más con palabras que con acciones. Ahora, a ella le ha costado romper con esa barrera con la cual creció, de ser libre en los hechos.

Para ella, siempre el hombre se siente más reflejado en todo, en particular en la iglesia, Dios es hombre. Su abuela les decía “ayuden a su hermano porque es hombre”.

Me dice que todavía le cuesta decir “soy mujer” o “nosotras las mujeres”. Cuando les toman una foto en alguna reunión del trabajo, alguien dice “las mujeres sentadas adelante y los hombres parados atrás” y ella se molesta, les dice “No, por qué así” y cambia el orden de acomodación. También es la que carga el garrafón en la oficina, ya todxs aceptaron que así es.

A lo largo de su vida tuvo una mejor relación con los hombres, con las mujeres se sentía en competencia. Siempre vivió con un sentimiento de desprecio hacia las mujeres que se maquillaban, algo que está cambiado bastante ahora. Ahora le da mucha pereza entrar al mundo de los hombres. Considera que no se sabe vestir ni arreglar y eso antes le acomplejaba mucho. Todavía se siente inferior en lugares donde la gente se viste bien. Antes, para ella, ir a una boda significaba llorar desde 3 días antes porque sentía que nada le quedaba bien.

Dice que aunque siempre me vio más femenino y jugar con muñecas, no supo acompañarme para que me aceptara no heterosexual, “la cultura te limita mucho para ayudar a una persona a construirse como va a estar”. No supo ayudarme mucho, dice, “aunque sí hice algunas cosas, como defenderte frente a una psicoanalista que me culpó de estarte educando para ser gay”. Le daba miedo que me fueran a lastimar por no ser heterosexual, le daba miedo escuchar constantemente comentarios al respecto.

Para ella el referente machista es negativo y todas las personas deberíamos tener un referente positivo. Considera que la violencia tiene gran relación con una educación basada en la frustración. También le gustaría aprender a aceptar cada vez más a las personas como son, pero le cuesta mucho porque no fue educada así.

Ella piensa que es importante un deseo bien llevado. “El deseo es el motor de nuestras vidas. Cuando está mal llevado te lleva a cosas malas. No nos enseñan a sentir sino a vivir con criterios establecidos desde afuera. No responder a eso significa casi casi no servir. Es más importante consumir”. Aunque está haciendo cosas para sentirse mejor con su cuerpo, cuando le pregunto si le gusta mirarse en el espejo me responde sin dudar un momento y de manera rotunda: “no”.

Marifer Chávez.

Marifer es una mujer trans con diversidad funcional. Por tener problemas de la vista (no ve con uno de sus ojos) y estar en constantes visitas a médicxs, la llamaban “niño teletón” en la primaria. Ella, generalmente, respondía con golpes.

La secundaria la estudió en Estados Unidos como migrante indocumentada, donde no se sentía cómoda en la escuela, principalmente por el trato que vivían las personas de color. Recuerda que una vez en la fila para la cafetería un “niño blanco” se metió delante de ellxs. Junto con su amigo le reclamaron, pero el otro adolescente se empezó a burlar se sus acentos y a empujarlxs hasta que se volvió una bronca. Lxs mandaron con el subdirector, quien decidió mandar al adolescente blanco a su clase para disciplinarlxs a ellxs. Para ella es el primer recuerdo de racismo que tiene. En otro momento, mientras llevaban a lxs jóvenes de 7º grado de excursión a una universidad, llevarían a lxs estudiantes de inglés como segunda lengua a una correccional de menores, donde había dos compañerxs de ellxs detenidxs. Un acto que le pareció muy cínico.

Siente que en espacios feministas o de lesbianas ha vivido transfobia. Antes asistía a esos espacios pero no se sintió bienvenida. Fue difícil darse cuenta que no era aceptada como mujer por otras mujeres o que el tipo de mujer que es no es el que se quiere. Para ella eso tiene que ver con cuestiones de poder, superioridad y privilegios. Me dice: “Yo siento que las personas pueden ver o podemos ver lo que nos afecta, pero es muy fácil ignorar lo que afecta a personas que están por debajo, en un asunto como de castas o privilegios”.

También ha sentido cuestiones de antiindigenismo, clasismo y capacitismo en espacios LGBT, que le parecen muy graves, así como de supremacía cis y heteronormatividad en espacios feministas.

Para ella, algo no tan notorio en la idea de cuerpo o identidad deseable es el tema económico, pues la pobreza es un factor que

se rechaza. Lo mismo con las capacidades, cuando se dibuja una persona fea se le dibuja bizca o con discapacidades motoras. Mientras que en la mercadotecnia, el arte y la pornografía lo bello son los cuerpos blancos. También lo trans se ve como algo indeseable. Algo que nota en el privilegio cis pasante, es decir, las personas trans que pasan por personas cis, a quienes se les considera más bellas y se les da más valor.

Cree que el cuerpo para el capitalismo nunca puede ser otra cosa que un objeto. Ella cree que el capitalismo progresivo es una ridiculez. No hay un lugar para corporalidades no normativas en el capitalismo que no sea el de un adorno. Que no sea la persona transgénero como adorno para verse más progresista. No cree que haya ese espacio, porque el capitalismo vende de todo y vende de lo que es aceptado socialmente. El capitalismo tiene un producto para todxs.

“Yo intento no reivindicar las ideas de belleza, pero intento decir *bueno, yo no soy como me define esta sociedad*. Pero al mismo tiempo hay toda una maquinaria social y mediática que me dice que no encajo en ciertos estándares por lo tanto soy una persona fea. Una de las cosas que me ha ayudado a mí es el dejar de hacerlo tanto para mí. Cuando pienso en el *Nosotrxs* ya no pienso sólo en mí, siento que ayuda a quitar tanta presión y tanto del ego que se nos mete, porque es la misma cultura del egocentrismo. Me ayuda a no pensar tanto en lo que me están diciendo a mí, sino pensar que ya no es una persona, sino una masa grande con más capacidad de ejercer algún tipo de poder”. Cree en la necesidad de construir comunidad y combatir esas ideas, no sólo de cómo nos hacen sentir sino de compartir y sanar las situaciones que hemos vivido. La mejor forma de combatir esto es en masa, crear estas alianzas.

“Hay que cambiar los ideales de cómo pensamos los cuerpos, pero reconocer que esos ideales tienen que ver con racismo, misoginia, homofobia, clasismo, capacitismo, etc. La última meta debería ser destruir estos sistemas que son en gran parte lo mismo que nos causa estas inseguridades”.

Constanza Viveros.

Constanza es mi hermana menor, tiene 16 años. Considera que uno de los estereotipos que más le ha afectado tiene relación con el peso. Constantemente le decían gorda, principalmente a través de bromas. Esto la hacía sentir incómoda e insegura. Para ella, las bromas dichas muchas veces llegan a doler. Sobre todo se da cuenta de que no a todxs les hacen los mismos chistes. “Es chistoso porque ella es así entonces se lo dices constantemente”.

Dice que al final todas esas bromas le han afectado mucho y, aún al pasar de los años, lo sigue notando. Me cuenta que su relación con los espejos no es muy buena, especialmente no le gusta mirarse de cuerpo completo. En ciertos momentos no se reconoce en ellos, “a veces siento que soy demasiado yo y me molesta”.

Siempre le han dicho que es muy masculina, pero no le incomoda. Siente que puede decir “soy mujer” y ser fachosa, no arreglarse y comportarse como lo hace. “Pero sí siento que la gente se incomoda”.

Ella considera que su familia disimula que es masculina, pues no les agrada tanto que sea así. Dice que una vez una tía le regaló un collar con aretes y le pidió que se los pusiera para que se viera “mejor de como andas”, a pesar de que no es su estilo.

Para ella los estereotipos se conservan porque no hay información, porque no hay quien quiera darla ni quien quiera recibirla. La gente simplemente no quiere discutir los estereotipos. Pero estos nos limitan porque nos impiden compartir y conocer a las personas, por tener ideas tan superficiales como “qué asco, está gorda” y no te atreves a acercarte.

Cree que no hay una sola belleza “pero lo que se ha impuesto es muy fuerte y también los medios de comunicación dan mucho esa belleza. Las otras bellezas las dejan como bellezas raras no como una belleza pura que *debería* ser”. Además, considera que es difícil responderle a alguien que te considera feo porque esa idea la hemos interiorizado.

A su edad muchxs de sus amigxs persiguen ideales de belleza que son complicados de alcanzar, lo que te lleva a sentirte incapaz en muchos ámbitos de tu vida. El problema es que se piense la belleza como sinónimo de poder o éxito.

“Todos somos diferentes en algo. Yo creo que cuando era niña me sentía sola, porque cuando sientes que la gente no ve en ti la belleza lo ocultas y te quedas sola, pero en realidad te puedes dar cuenta de que no estás sola”.

Considera que estos temas son muy cercanos a nuestras vidas y que lo que piensa la mente se ve reflejado en tu estado anímico, en lo que haces y cómo te relacionas.

“Pero creo que hablando y escuchando he buscado formas de quitar esa idea de que no soy bonita, porque también creo que hay cosas lindas en todas las personas, en mí incluida”.

Yoalli Rodríguez Aguilera.

Yoalli estudió la primaria en una escuela particular en Puebla, donde muchxs niñxs eran blancxs y otrxs morenxs. Pero hasta en lxs profesorxs se escuchaba comentarios como *estás muy bonita*, generalmente a las niñas blancas o güeritas. A un niño y una niña les decían fexs, curiosamente tenían apellidos indígenas. A Yoalli por tener nombre indígena le decían, india, morena, fea.

A esa edad siente que se empieza a formar la idea de las mujeres como objeto, pues eran casi siempre los niños quienes hacían juicios sobre las niñas. “Sentía que mi existencia era una subordinación por ser niña, de no poder hablar en público o defenderme. Muy pocas personas podían defenderse por esa jerarquía y ese temor al bullying. Por ser niña o un cuerpo feminizado tendía a sentirme más vulnerable”.

“Tu historia personal está ligada con la historia del país o la historia más general. A partir de la conciencia de mi propia historia, en lugar de verme al espejo y sentirme triste, fue una cosa de luchar porque se visibilicen esas historias, otros cuerpos, otras bellezas, otras estéticas”.

Más adelante se dio cuenta de que su historia de verse al espejo y sentirse mal estaba ligada a la sensación de otras personas, es decir, era un sentimiento común entre varias. Eso le hizo reapropiarse de esas ideas para aprender a sentirse orgullosa de sí, reapropiarse de lo que la gente llama feo o moreno.

Considera que hay un conjunto de sistemas de opresión que se entrelazan, como son la raza, la clase, el género, el cuerpo, etc, que moldean nuestras relaciones afectivas y eróticas. Porque cada sistema, por ejemplo el racismo, está presente en gran parte de nuestras interacciones cotidianas. Estos sistemas

benefician a quienes se mantienen en el poder, quienes lo sostienen a partir de violencias emocionales, sociales, mediáticas, estructurales. También moldean las luchas que se dan contra ellos para no perder fuerza. Un ejemplo que le parece importante es el del feminismo blanco/colonial, institucional y mediatizado, de Emma Watson, por decir un nombre. Se busca así, cooptar un movimiento, institucionalizarlo y hacerlo más correcto.

Yoalli considera necesario dar voz a otros cuerpos, pero no sólo como cuerpos, sino con las historias que tienen, que encarnan. Algo indispensable para este proceso de conocer sobre la diversidad es aprender a escuchar, salirnos de la comodidad en la vivimos sin escuchar ni ver a otras personas y hacer autocrítica. “Romper esas fronteras imaginarias que tenemos y abrir el diálogo a otras personas con las que normalmente no dialogamos. Hablemos claramente lo que es. Para empezar el diálogo tienes que reconocer tus privilegios. En ciertos espacios sí puedes hablar de tus opresiones, pero no se puede tener un diálogo si no aceptas desde dónde estás hablando, tu posicionamiento en el mundo”.

En su lucha personal ha aprendido a gustarse frente al espejo, cuidarse pero también generar amor propio. Aprender a tener una relación linda con lo que ve en el espejo, y no tormentosa y dolorosa. En lo colectivo opina que debemos generar espacios de cuidado, confianza y afecto, alianzas para entender de dónde venimos y de dónde vienen las violencias, romper con los binarios de lo bello y lo feo y aprender a sentir orgullo de nuestras diferencias.

Laura Inter³.

Al nacer el médico anunció que era una niña sana, unos instantes después, para sorpresa de sus padres, informaron que en realidad no estaban seguros si era un niño o una niña, presentaba genitales ambiguos, así que hicieron unos estudios de sangre llamados cariotipo, estos arrojaron como resultado que tenía cromosomas XX y se le asignó niña.

Era un hermoso y pequeño cuerpo regordete, pero pronto los médicos consideraron que tenía un defecto, era un cuerpo intersexual, genitales ambiguos, y más tarde detectaron que la causa era Hiperplasia Suprarrenal Congénita (HSC) en su forma no perdedora de sal, que puede –o no– hacerte vulnerable a algunos problemas de salud –aunque los genitales ambiguos y los niveles “altos” de testosterona, no son un problema de salud – así que recetaron que tomara meticorten (una forma de cortisol). Agradece que no se le ofreciera a sus padres la opción de cirugía genital.

“(El endocrinólogo) me realizaba un examen físico, en el que tocaba mis genitales y revisaba como me iba desarrollando, así, con el tiempo, aprendí a disociarme de mi cuerpo, era algo muy fuerte para mí ir a esas revisiones, y si no me hubiera disociado de él, no hubiera podido atravesar por ellas, me hubiera quebrantado, para mí era muy difícil estar ahí, desnudarme frente al médico y que este me tocara”.

El médico hablaba de enfermedad, hipertrofia, extraño, corrección, anormalidad, virilización, mientras la tocaba. Con el tiempo se volvió una niña reservada y un poco triste.

En la escuela, a la edad de 14 años, descubrió algo que le hizo sentir repulsión de su propio cuerpo. Al recibir una clase

sobre sexualidad (hetero, por supuesto) y mostrarles los genitales *masculinos* y *femeninos*, se dio cuenta que no tenía ninguno de ellos. Sintió que no podía *funcionar* ni como hombre ni como mujer. A los 16 descubrió que era una persona intersexual.

“A los 21 años, le dije a mi madre que era lesbiana, para mi sorpresa lloró y me pidió perdón por todos los comentarios homofóbicos que había hecho, me dijo que me quería como fuera”.

Tuvo a lo largo de su vida muchas dificultades para relacionarse con parejas, por el miedo a su cuerpo y el rechazo, pero también experiencias positivas, que le enseñaron a amarse. “Muchas veces, cuando eres diferente aprendes a conformarte con que alguien te acepte y quiera estar contigo, y aceptas cualquier humillación o maltrato con tal de no estar solo, de sentir que alguien está ahí a tu lado, pero esto no debe ser así”.

“El cuerpo intersexual es algo tan hermoso, un reflejo de la diversidad, y de la belleza en todos los sentidos. Deberían de dejar en paz los cuerpos intersexuales, y celebrarlos, lo único que está permitido hacer con un cuerpo intersexual es celebrarlo, solo eso. A veces tanto te ha golpeado la vida, que tú crees que así funciona todo para ti y comienzas a golpearte tú también, pero es el momento de decir ¡basta ya! Y abrirte a otras oportunidades, permitirte ser feliz, no conformarte con cualquiera, porque tú no eres cualquiera, no conformarte con quien “te acepte” sino con quien le gustes así, con quien celebre tus diferencias, porque son hermosas; y no solo hablo de parejas, también con los amigos, familiares”.

³ El texto que presentamos se publica con la autorización de Laura. Versión completa en brujulaintersexual.wordpress.com, entrada “Mi cuerpo”.
<https://brujulaintersexual.wordpress.com/2015/11/29/mi-cuerpo-por-laura-inter/>

Rafael Álvarez.

Rafael es mi hermano, tiene 23 años. Al contrario de mi hermana, considera que su delgadez ha sido un factor de burlas y comentarios, especialmente relacionados a que no se alimenta bien o que está enfermo. Le han dicho que tiene cuerpo de mujer y siente que eso influye en la manera en que lo tratan. Su color de piel y nacionalidad en el extranjero le han hecho pasar malos momentos. Por cómo ven su pasaporte, y se da cuenta de que lo tratan diferente, que entre todos siempre lo eligen para revisarle sus documentos.

Donde más se siente interpelado es en lugares no tan comunes, como países extranjeros o bancos, o espacios públicos no diseñados para él, por ser joven.

Lo que más le afecta son los autojuicios, que tienen influencia del exterior. Siente que es muy duro consigo.

“Siempre me he visto mucho en los espejos pero no es tanto porque me guste sino porque siento miedo de que algo esté fuera de lugar.”

En los temas de género, siente que en muchos espacios se siente cómodo, pero en otros se cacha actuando de cierta manera para pasar como el estereotipo de hombre.

“De pronto se cree que todos esos imaginarios se quedan en la mente de las personas pero son más prácticos de lo que pensamos. Lo que pasa en la mente sí se proyecta totalmente. Influyen en las desigualdades de género, entre cuerpos incluso. Hay una organización social y desigual de los cuerpos.”

Incluso lo nota en sus familiares, según quién está en la cocina y quién se sienta en la mesa a esperar o de qué temas habla cada quien. Considera que la familia y los medios de

comunicación son quienes más potencian estas ideas discriminatorias.

Para él, el discurso del bullying busca delegar el problema en lxs niñxs, como una forma de las instituciones de lavarse las manos frente a su responsabilidad.

Él considera que sus inseguridades no son sólo de él. “Pareciera que hay algo en el subterráneo como muy fuerte en nuestros sentires, que en la superficie no se comparte y más bien se pasa ocultándose. Pero creo que en realidad estamos más acompañados de lo que parece.”

Piensa que estos estereotipos restan demasiada riqueza de las posibilidades humanas, “porque te estás perdiendo una infinidad de formas de ser y contar cosas, por encajar en esos estereotipos. Todos tenemos esa inconformidad dentro. Las personas hacen como que no entienden pero al final creo que a todos nos toca alguna fibra”. Se oculta muchas veces lo que cada quien considera bello por miedo a ser mal vistx.

También siente que pasamos mucho tiempo construyendo un cascarón para escondernos, al final podemos darnos cuenta de que las inseguridades que sentimos no son sólo personales o privadas.

“Yo creo que hay que empezar por no pensar tanto en la idea de belleza. Esa idea de belleza es muy extraña, pues en tanto hay belleza, hay fealdad, una oposición. Como si tuviéramos que pasar por una aprobación.”

M.

M. nació en Guadalupe, una isla en el Caribe, departamento francés. La mayoría de la población es negra, pero con un racismo interiorizado muy fuerte.

En la primaria ella empezó a tener más amigas blancas, lo que llamó la atención de su madre. Interiorizó que lo blanco era mejor. En la televisión o en los libros no encontraba personajes negros que tuvieran una imagen positiva o fueran héroes, eran representados negativamente. En el creole, lengua mayormente hablada en Guadalupe, hay frases como “pareces negro de plantación”, para burlarse de la gente, pues existe una jerarquización incluso entre negros.

Ella sentía que tenía una frente muy amplia, muy poco pecho y más vello de “lo normal”. Siempre tuvo una relación rara con la moda porque no cabía en el cuadro. Le costó mucho sentirse sexy, usar pantalones entubados como lo hacían otras mujeres, relacionarse con otras mujeres porque no lograba entender las lógicas femeninas. Empezó a gustarse muy tarde, como a los 24 años. Todavía al verse al espejo siente desconfianza.

En su adolescencia vivió momentos de tristeza muy profunda, sin poder entender muy bien lo que sentía. Más adelante viajó a París, Francia, para estudiar en la Escuela de Artes, donde sentía que algunxs profesorxs o compañerxs la trataban como niña o no le daban tanta importancia a lo que decía. Hasta que conoció a un amigo de Senegal, negro y musulmán, que le ayudó mucho a cuestionar la alienación occidental que existe. Le ayudó a reconocer su belleza e inteligencia.

Considera que se habla muy poco de descolonialidad a lxs jóvenes, a pesar de la importancia que tiene. Aunque ha trabajado mucho este tema, todavía siente, de vez en cuando, un complejo de inferioridad, “es una transmisión histórica entonces hay capas que son de linajes”.

Recientemente vio que había un festival de cine caribeño y pensó que sería maravilloso que eso existiera en Guadalupe. Que la gente vea personas como ella misma, que se pueda identificar con historias, héroes, buenos y malos pero buenos también. “Tenemos un imaginario muy reducido, muy colonial, muy racista”. Ella siempre se negó a alaciar su cabello. Y fue realmente una lucha, su madre y tías querían que se lo alaciara. Ahora es más fácil, pero hace 15 años era un acto de rebeldía, la gente la veía como fea. Viviendo en Francia fue más fácil, porque salía del contexto y la carga cultural.

“Tenemos una idea de belleza que no va con mi genética. Me sigo sorprendiendo de la belleza negra o de decir *esa mujer es fea* pero no es fea sólo es mi concepción de belleza estereotipada”.

Para ella es necesario reconocerse en términos históricos. Darse cuenta de dónde vienen esas cosas, romper con la manipulación histórica. “Son cosas que te dan coraje pero que también te dan mucho amor hacia ti y hacia las cosas que quieres que cambien”.

Le interesa combatir el racismo intelectual, por ello busca conocer a los artistas negros que no circulan por las escuelas de arte, pero que le parecen importantes. Para ella es importante cuestionar las referencias que tenemos y cambiarlas, así como cuestionar la escuela.

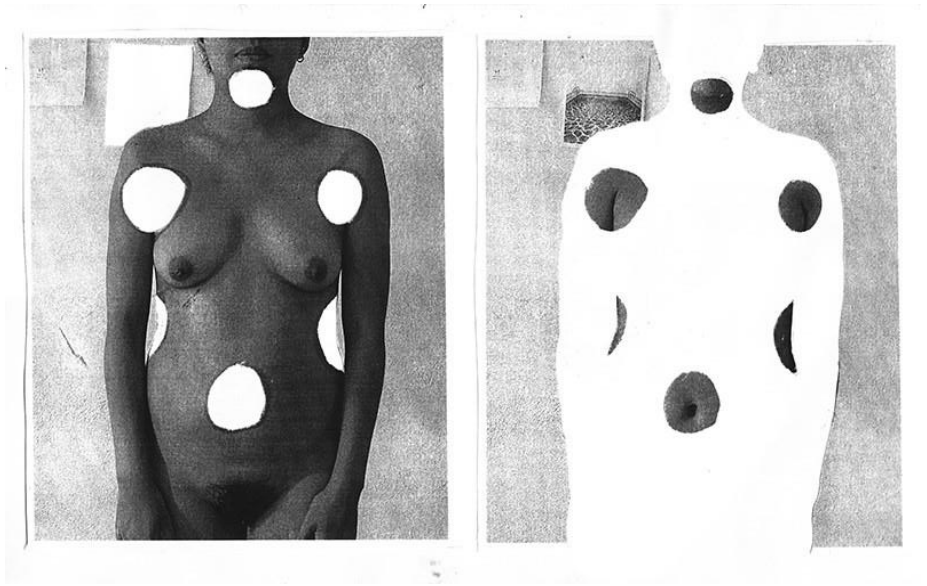
“La urgencia social es que la gente se sienta valorada, que sienta que puede aportar y estar bien. Falta reconsiderar la idea de bienestar, que no esté en consumir. Pasa por reconocer la diversidad de bienestar, es una cosa muy personal y no de logros. Y falta tener ejemplos de personas en sus vidas. Eso es muy importante. Para esos jóvenes que no aceptan sus cuerpos”.

A. es profesora universitaria originaria del norte del país, cimbrado terriblemente por el racismo y el machismo. La memoria del cuerpo guarda eventos que parecen intrascendentes y que, sin embargo, no lo son. Primer año de primaria, cinco años, haciendo fila en la cooperativa. A. llega al inicio y pide. La señora la ve pero desvía su mirada hacia otra niña que aparece a su lado, sin hacer fila, silenciosamente, mostrando solamente la luz de ese rostro blanco, lindo. Realmente era bonita. La atiende primero. A. guarda silencio, nadie, igual que ella, dice nada. La belleza de una niña blanca era el privilegio de saltar cualquier fila. La marca del color se había instalado ya, por primera vez, sobre su cuerpo. Los recuerdos son como constelaciones, se graban por figuras. La figura del blanco rodeaba también su casa. El blanco es un color bonito, la piel blanca siempre es más bella, el café y el negro no. Son los colores del castigo. Si eres blanca puedes vestir cualquier color, siempre resaltará la luz del blanco. En la palabra de la madre se inscriben ya las reglas del gusto y del cuidado: No usar ropa roja, no usar ropa café, tampoco negro, menos amarillo. Esos son colores de blancas, las morenas se hacen más morenas, se oscurecen, se hacen más feas pues, más prietas. Mejor usar otros colores. La figura del blanco rodeaba también la frontera, cruzaba la frontera para gritar a cuatro vientos que la superioridad estaba en los cuerpos de otras, las blancas, las gringas, las bellas. Recuerda fijarse en que ninguna usaba maquillaje, para qué iban a pintarse la cara si Dios les había dado ya el color más bello, su propia belleza blanca era el anzuelo para todas las miradas. El gusto y la belleza se habían cercenado. El cuerpo lleva la marca del color pero también de la forma, la forma del cuerpo de la mujer y, por supuesto, todo aquello que la mujer debe y no debe hacer con él. La escuela era una segunda iglesia, las

monjas portaban la palabra de Dios y con ella juzgaban y disciplinaban los cuerpos desde la infancia. No era bueno que las mujeres tocaran el tambor en la banda de guerra porque su cuerpo no iba a desarrollarse como debería. Entonces el miedo, el miedo a que el cuerpo no fuera lo que tendría que ser. No crecerían los pechos, suponía, ¿qué otra cosa podía ser? De cualquier modo, agarraba las baquetas del vecino y practicaba. Las niñas no juegan con los niños, mucho menos a eso de andar correteando por ahí. Las niñas no tienen la misma fuerza que ellos, no era una prohibición, era un cuidado y entonces ahí estuvo, una y otra vez, castigada en la dirección. Demasiado grande, con la espalda ancha, muchos vellos y muy tosca, demasiado masculina, los hombres la aceptaban como un amigo más, no era una mujer entre ellos y eso, de algún modo, le satisfacía; podía acceder a un mundo de privilegio, donde se dicen cosas sobre las mujeres, donde se juega rudo y fuerte. Se hizo violenta como ellos, se hizo inteligente como ellos, porque claro, las mujeres eran bobas, hablan y hacen puras boberías. Ella era un hombre más en un cuerpo que no se ajustaba mucho a la medida, ni aquí ni allá. El amor fue mucho tiempo un fracaso: “no me excitas, pareces lesbiana” “cómo podría sentir ternura por ti, pareces un macho” y así. Y entonces empezó a actuar, se puso la máscara de mujer, se vistió como mujer, actuó como ellas, “deja de tratar a los hombres como tus amigos, trátalos como mujer” le dijo alguna vez una amiga y eso le abrió todo un horizonte que antes desconocía, cayó en la trampa. En algún momento se dio cuenta que las mujeres no sólo lucían hermosas para los hombres sino también para ella. Había pasado tanto tiempo con hombres que las veía con sus ojos: las formas de su cuerpo, su manera de caminar, sus gestos. Así conoció el mundo gay, un mundo de lo extraordinario, donde las reglas se rompían, flacxs, gordxs, viejxs, jóvenes, fexs, bellxs,

⁴ A. escribió personalmente su historia para este Manual.

colores, erotismo y goce, excesos de tacones, pintura, sombreros y brillantina, un mundo carnavalesco donde todo se valía. Nunca se sintió en un cuerpo tan libre y curiosamente, tan femenino. En el carnaval su feminidad no lucía ridícula, era divertida, incluso sensual. Ahí encontró su primera lucha política, sus primeras movilizaciones y las apuestas por apoderarse de espacios donde la rebeldía de los cuerpos fuera capaz de llevarle a ese mundo conservador encorsetado el carnaval de la disidencia. De un tiempo para acá comparte con amigas en un grupo feminista y otro universo se ha abierto, ahora se hablan las cosas que antes, en silencio, se dolían. No es la única, hay otras como ella cargando en el cuerpo un modo de ser equivocado y haciendo de esta equivocación una provocación. Esas mujeres a las que ahora encuentra no sólo bellas sino inteligentes, sabihondas de sus emociones, intuitivas, brujas, le prestaron sus ojos para reconocerse nuevamente y volver a mirar el mundo desde otro lugar, menos avergonzado, más propio e indefinido, más lúdico y donde el cuerpo habita con mayor confianza. “He aprendido la necesidad de que nuestra disidencia sea anticapitalista”, señala, porque no basta con cuestionar nuestros deseos ni nuestras reglas del gusto, si el capitalismo absorbe nuestra diferencia, toda provocación habrá muerto, la lucha contra el mundo patriarcal y racista es también una lucha contra este mundo de dominación que lo sustenta. “Nos enseñan a desear”, dice en voz baja mientras termina su reflexión y el río de su memoria se detiene. “Y es un deseo enfermo porque es impuesto” Nos enseñan a despreciarnos desde el cuerpo y a desear lo que no somos, desde la piel hasta la sombra, desde el mínimo gesto hasta el orgasmo, siempre el miedo, el incumplimiento de la regla, y las marcas van acumulándose. Cualquier lucha de liberación debe ser también una lucha desde el cuerpo.



Valerie Leibold.

Valerie nació en Estados Unidos, recientemente vino a vivir a México. No recuerda haber sufrido situaciones fuertes de rechazo. Recuerda que jugaba con sus 4 primos varones, quienes un día se encerraron en un cuarto y pusieron un letrero que decía *Sólo niños*. La idea era excluirlx.

Recuerda sentir que sus piernas eran muy gordas y que eso le afectaba en la niñez. Como no le interesaba usar maquillaje, tenía amistades que le decían “te vamos a poner maquillaje te vas a ver mejor”. Sentía que entre las niñas los temas de plástica giraban en torno a la belleza y el peso. Que una niña debía decir “me veo muy gorda” y las demás responder “no, no te ves gorda”. Había todo un discurso de estar hablando de eso. Eran interacciones aprendidas más que realmente las personas lo pensarán, era más una manera de convivir.

En la secundaria recuerda que una chica se acercó a ella para convivir, pero como el resto del grupo la consideraba machorra (tomboy) decidió alejarse. Ahora cree que hubiera sido una gran oportunidad de alianza para hacer cosas fuera de la norma.

En su escuela las personas que hablaban español o eran morenas se consideraban menos inteligentes. Una persona en su clase una vez dijo que había que matar a todxs lxs chinxs para acabar con la sobrepoblación y no recuerda que nadie le respondiera, se tomó el comentario como algo chistoso.

Cree que el racismo y la homofobia muchas veces se entrelazan, especialmente recuerda que después de los atentados del 9/11 se decían insultos homofóbicos a los musulmanes.

En la preparatoria se hicieron unas jornadas para conocer los grupos que había en la escuela. Uno de ellos era un colectivo

de alianza gay-hetero. Frente a ellxs se colocó una mesa con un cartel que decía *Odio a los gays*.

No había colectivos que se organizaran contra el racismo u otras formas de violencia, pero sí menciona que había relaciones afectivas que ayudaban a combatir tanto racismo que se experimentaba. Por ejemplo, había un taller de cocina en donde se formaba equipos para usar las estufas. Quienes eran latinxs formaban un equipo y hablaban español. Lo que era un acto de resistencia en un lugar donde constantemente se decía *Aquí no se habla español*.

Siente que muchas veces es muy difícil organizar cuestiones grandes de resistencia, especialmente cuando sólo se sobrevive a la violencia. Son espacios para sobrevivir y aprender a valorarse. “Por ejemplo cuidarse también es una parte de hacer lucha”. Se necesita, en ciertos sentidos, maneras de sostenerse individualmente y en comunidad.

Una estrategia importante es la confrontación. Como el movimiento *Black lives matters*, frente al racismo.

La violencia también pasa por una cuestión de autoimagen, de encontrar espacios de afecto, donde puedas ser escuchadx.

Cuando estaba en la preparatoria le empezó a crecer vello facial, lo que le avergonzaba mucho. Más adelante, lo pensaría como una forma de resistir frente a los estándares de belleza. “Entonces hoy en día me ha crecido un poco de barba entonces es como ir aprendiendo a emocionarme con mi cuerpo”.

Le gusta pensar que todo es bello, aunque sea una belleza monstruosa, pero también cree que rechazar que se tenga que ser bellx puede ser una estrategia muy poderosa para salir de la norma de lo bello y lo no bello.

Karla Díaz.

Creció en Tampico, Tamaulipas, en una sociedad que considera conservadora y con una educación católica. En su educación había muchos estereotipos de género, para su familia *una niña juega con muñecas*. Su hermano era lo contrario a ella. Podía salir con sus amigos, llegar tarde, hacer deportes extremos, andar en patineta y bici. Ella no, pues la consideraban frágil. Hasta la fecha no sabe patinar ni andar en bici.

A pesar de vivir en contexto de costa, lo moreno y negro eran mal vistos, en una zona también de frontera, donde la gente aspira a la vida de los Estados Unidos. En su escuela las personas eran más claras de piel, al mismo tiempo que tenían más recursos económicos y llevaban una vida con más privilegios. Recuerda que a su prima le decían *negra*, para molestarla, aunque no era negra, era incluso menos morena que Karla.

En sexto de primaria, su hermano le comentó que estaba muy *llenita*. Decía querer protegerla, por eso le sugería bajar de peso. “En realidad lo que quería decir era que no tenía que estar gorda porque la sociedad no lo acepta”. A esa corta edad acude con un nutriólogo para hacer dieta. “Pero uno se acostumbra a hacer dietas, porque todas las niñas gordas son molestadas”, me dice.

También pasaba que todas las niñas tenían el cabello lacio, y ella siempre chino, como una afrodescendiente. Le costaba mucho aceptar su cabello, incluso le decían que parecía vello púbico. Su papá se lo cortaba bastante para que le creciera lacio, lo que nunca sucedió. Para su padre ella siempre estaba despeinada.

De niña le costaba verse en el espejo, encontraba defectos en los pequeños detalles. Por ejemplo, lloraba por no tener la

ceja lacia, pues considera que le hacían tantos comentarios para que fuera blanca, delgada, lacia que se fijaba hasta en los detalles más simples. También se sentía gorda y no le gustaba ser morena.

Se da cuenta que es difícil cumplir con los estereotipos de belleza que no responden a la realidad de su contexto, sino a estándares occidentales europeo. Dice que lo nota en las personas adultas, como su madre, en quienes hay más inseguridades por envejecer o subir de peso.

Cree que si hubiera visto que se valorara más el cabello chino se hubiera sentido más cómoda, pero incluso en las peluquerías le sugerían el alaciado.

La sexualidad en su familia era un tabú. Mientras había una preocupación porque a las mujeres se les juzgara por su vida sexual o no se les permitía hablar de ello y se les educaba para esperar a estar con una pareja estable, su hermano era muy activo sexualmente, algo que hablaba en público y presumía, se le permitía llegar tarde a casa o no llegar.

Esto la ha llevado a cuestionar a su mamá y su hermano sobre muchas cosas, incluso en temas que pueden generar incomodidad pero que le parece que deben ser discutidos.

Cuando era niña, las únicas parejas que eran posibles según su educación, eran parejas heterosexuales. Ahora ella intenta romper esas ideas con sus sobrinas más pequeñas, a cuestionar los estereotipos sobre ciertos grupos o las violencias. Le hubiera gustado tener la oportunidad de crecer con más libertad.

“Sería cabrona, me habría gustado tener la capacidad de decir, así es mi cabello, el que tiene el problema eres tú”. Ha aprendido a convivir con la diferencia y a ejercer la libertad ante lo que va escogiendo.

Ana María.

Es de nacionalidad colombiana. Recuerda que en su infancia sufrió por no ser blanca y de ojos verdes como su mamá y su abuela. Su abuela siempre la comparaba con las personas más blancas o con más dinero, y no era muy afectiva con ella. Su abuela odiaba a su papá, que era trigueño y de cabello negro. Siempre le reclamaba que no podía cometer el mismo error que su madre, insinuando que Ana era un error. Su abuela llegaba a los extremos de que cuando iban a nadar a alguna alberca la sacaba del agua cuando sentía que ya se había bronceado *demasiado*. Eso le generó mucho trauma. Un día, a corta edad, le preguntó a su mamá si podía cambiar el color de sus ojos. Ella le dijo que no y Ana se puso a llorar. Su madre le dijo que sus ojos así eran bonitos.

Su abuela también fue dura con su madre, pues había una competencia por ver quién era más guapa. Le decía a su hija que nunca iba a conseguir un novio. Lo mismo hace ahora con otra nieta que tiene. “A todas nos hizo sentir que todas éramos mujeres que no dábamos la talla”.

En Colombia están los reinados, en la escuela y los barrios. Ella, al hacer mucho ejercicio, recuerda que los amigos de su hermano le decían que iba a ser reina, por tener buen cuerpo, y le echaban piropos. Cada año nominaban a la más guapa del salón para ser reina, y un año la nominaron a ella, pero fue una situación incómoda porque ella no se sentía bien en ese papel de belleza.

Cuando dejó de hacer ejercicio subió de peso. Y en la ciudad donde creció, Cali, es lo más común saludar a la gente con un *Cómo estás de flaco* o *Cómo estás de gordo*. Y la gente empezó a señalar así su subida de peso. Sentía que había decepcionado a su familia que pensaba que sería reina. “Empezó una batalla campal porque yo bajara de peso”, dice. Había mensajes para ser delgada en todas partes. Al mismo

tiempo veía que las chicas consideradas bellas en la escuela eran las blancas. Vivió gran parte de su adolescencia sintiéndose gorda y no atractiva para nadie.

Después le salió bigote, lo que la traumó más, pues unos chavos se burlaban de ella. Sentía que no cumplía con las ideas de belleza, mientras que sus compañeras iban al gimnasio, se levantaban temprano para alaciarse el cabello y arreglarse. Y le preguntaban que por qué no tenía novio y eso le hacía sentir peor, porque sentía que no le atraía a nadie.

Un amigo suyo le dijo que cada vez que lloraba era un paso hacia atrás, que no resolvía las cosas con más llanto. Cuando llegó a México traía la idea de hacer las cosas de manera diferente y se sentía muy bien. Venía con la idea de ser fuerte y se lo repetía todos los días. También hacía meditación. Sentía que estaba rehaciendo las piezas.

Su relación actual con el espejo no es tan buena aunque las cosas que le decían en el pasado ya no le hacen perder la cabeza.

Ella vivió en mucha soledad el proceso de sentirse bien. “Yo soy muy de reflexionar las cosas, entonces hago muchos procesos de devolverme en momentos de mi vida que me dolieron y pensar qué estaba pasando, por qué me dolieron. Y a partir de eso sanarme, escribirlo y tratar de entenderlo. Preguntarme por qué me hacía ese daño. Me sirvió mucho de hacer esos procesos mentales de ir al pasado”.

Con su abuela siente que ha podido ponerle un alto en algunos momentos y decirle *¡ya no más!* Pero siente que eso no es suficiente, que eso no es hablar las cosas. “Yo quisiera decirle a mi abuela de sus prejuicios y lo que nos decía”.

Para ella es importante manifestar cuando una situación no te gusta o te parece injusta.

Lía La novia Sirena.

Lía es una mujer trans, que hace performance con los arquetipos de Sirena y Novia. El primer recuerdo que tiene de su infancia es el rechazo por la masculinidad que se le quería imponer. Ella siempre imitaba a su madre, pero venía con ello el regaño. Le regalaron “juguetes de varón” y la metieron a clases de futbol, donde se sentía muy mal pues era un deporte donde les enseñaban a ser agresivos y competitivos, y ella se sentía un niño frágil y molestado.

Con sus primas se sentía más cómoda, pues ellas le prestaban su ropa y le permitían acariciar su cabello. En la casa era diferente pues le decían que ella era un hombre y debía imitar a su papá. Esos mecanismos de control iban desde miradas o gestos que le hacían sentir que algo malo pasaba hasta, regaños y, algunas veces, agresiones físicas.

En la secundaria ya sabía que le atraían los hombres, en ese momento de búsquedas, empezó una etapa fuerte de acoso escolar. “Mis compañeros rechazaban mi feminidad física y subjetiva”. En el primer año de secundaria, unos compañeros la jalonearon y la patearon por *afeminada*. Su madre la cambió de escuela, aunque nunca hablaron del tema. Era un niño muy inseguro, que no podía participar en clases, incluso caminar por el pasillo de la escuela era algo difícil para ella.

En la preparatoria tuvo contacto con organizaciones y colectivos que le permitieron saber más sobre sexualidad y fue cuando se definió como un chico homosexual. Le parecía muy fuerte poder escoger la ropa que quería para ir a la escuela (no usar uniforme), entonces fue la época en que empezó a feminizarse. Encontró espacios gay en la escuela, foros de discusión o de encuentros en internet y empezó a ir a zona rosa, donde encontró un espacio seguro para expresarse.

En esos momentos se acercó por vez primera al feminismo, los derechos de la población LGBT, el VIH y conoció a una mujer trans.

Siempre fue una persona andrógina, que rompía con los estándares de lo *gay*. “Me sentía muy mal por no poder tener una pareja estable. Porque tenía muy introyectado el discurso del amor romántico. Me gustaba feminizarme y en el mundo gay me veían como una jotita, estaba en un lugar de subalternidad en el mundo gay, porque el mundo gay tiene estereotipos a los que yo no obedecía”.

Sintió en lo gay que se le exigía una masculinidad que toda su vida había rechazado, que existía en ese mundo una misoginia interiorizada que reproducía otras violencias.

Después de la licenciatura empieza a sentirse interpelada por lo trans y comienza a feminizarse, desde el miedo y la duda. “Empiezo a habitar la feminidad y construirme como mujer, lo que siempre quise desde niño. Y soy leída en el espacio público como parte del binario, aunque no mis prácticas”. Para Lía, representar un cuerpo de mujer permite ser leída como parte del binario hombre/mujer, lo que da cierta estabilidad al que lee, como a la persona que está siendo leída. Es lo que llaman la inteligibilidad. “En mi caso el elemento de la voz rompe con eso. Si no hablo estoy en el campo de la inteligibilidad. Pero cuando empleo el sonido de mi voz, que es una extensión de mi identidad, la gente se pone nerviosa y me regresan a mi identidad de hombre”.

Actualmente hace intervenciones artísticas en el espacio público y académico desde una perspectiva feminista y afectiva, donde intenta generar una comunicación horizontal más allá del género, el sexo, la clase, etnia, etc. Le interesa generar un activismo desde la escucha activa.

Abraham Vallado.

Abraham recuerda que de niño le gustaban las niñas güeritas. Eso ha cambiado mucho ahora pero recuerda percibir una tendencia social hacia lo blanco. Es hasta los 18 años que empieza a replantearse esos gustos.

Al ver los estándares de belleza que predominaban, él se identificaba con uno, aunque nunca se sentía satisfecho ahí. Le gustaba observar las diferencias que tiene con otros hombres. Siente que en general todos lo hacen, se miran y no pueden evitar pensar algo del otro. Sin embargo considera que hay un miedo a sentirse gay por mirar a otro hombre.

“Yo recuerdo que mi papá desde chico siempre me hablaba de mujeres. A los 11 años me encontré mi primera revista porno y se llamaba *Cómo hacerle el amor a una mujer*. Era el hombre macho viril y la mujer sumisa, llenándose de placer, dándole las gracias al hombre y el hombre se va”.

Desde hace tiempo ha buscado romper con los roles socialmente establecidos en el sexo. “Ya no follo si no crezco”.

“Yo trato de sentir a mi cuerpo y trato de reaccionar a eso, no antes lo racional. Trato de ser consciente de mí y del cuerpo que está a mi lado”. Entre sus prácticas sexuales está el ser penetrado por mujeres, aunque lo ha hecho con muy pocas, pues quienes lo hacen son mujeres más abiertas a romper con esas normas. “No me siento mal por hacerlo, ni culpa, ni mi aparente hombría se ve disminuida”.

Piensa que la gente sabe muy poco de sus zonas erógenas, que todo el cuerpo es una zona erógena, por ello cree que la estimulación de otras partes del cuerpo fuera de la genitalidad es importante.

“Yo venía con una consciencia muy diferente sobre mí. No he logrado ser una persona autónoma, ni siquiera en las ideas.

Trato de quedarme con lo que me funciona, y definitivamente que me metan el dedo por el culo es muy importante. Es mi sexualidad completa”.

Para él, quienes educan en la sexualidad son la pornografía, la familia y lxs amigxs, y la gente explora muy poco su sexualidad. “No existe una emoción por las posibilidades que tiene el cuerpo. El cuerpo es una forma y un espacio que permite la interacción”. Así, es necesario cuestionar los roles que existen del hombre y la mujer en las relaciones sexuales, romper con el tabú de que las personas que no son pareja no pueden tocarse, el hecho de que el cuerpo permanezca siempre cubierto y recuperar el lenguaje corporal perdido.

Piensa que es complicado la relación afectiva y corporal entre hombres: “Dos hombres no se pueden bañar juntos, eso es de putos. Los hombres no se pueden acariciar, abrazarse, platicar de sus problemas. Más allá de los genitales hay partes del cuerpo que entre hombres no se pueden tocar. En general, no puedes tocar a la gente. Existen complejos en aceptar lo que aquí está señalado”.

Se siente una persona poco atractiva por la falta de amor propio, pero desde que tiene más consciencia de su cuerpo se siente mejor. También considera que el internet es un espacio donde se vierten comentarios muy duros sobre los cuerpos, que buscan preservar la idea de ciertos cuerpos no tienen permisos para hacer ciertas cosas, como las constantes burlas a mujeres gordas que usan leggings.

“Es un tabú que el cuerpo deba estar en armonía. Es muy difícil en esta vida, por tiempos, por economía, el mismo aire te impide eso. Yo quiero estar bien con mi cuerpo, porque es un reflejo de cómo me manejo (toda la parte de salud, de los ciclos del cuerpo, del sueño). Sacarle el mayor potencial a tu cuerpo”.

Ramsés Chaira.

Nació y creció en Caborca, Sonora, donde vive actualmente.

Se sintió incomprendido por primera vez por su familia, quienes lo llevaron a un doctor cuando era niño porque era *muy femenino*. Con sus primas jugaba a las muñecas, pero en su casa tenía que jugar a hacer casas de tierra. “Todo fue impuesto. Lo que me regalaban en Navidad yo lo aceptaba”.

“Yo recuerdo en la primaria que había uno o dos niños que me molestaban, por algo que no entendía. No sabía qué era un joto, ni había internet, ni mis padres me iban a hablar de eso. Yo era algo que no sabía qué era. Yo no veía eso que me decían que era. ¿Dónde está?” Fue en la preparatoria que se dio cuenta que le gustaban los hombres, por la atracción que le provocaban sus cuerpos.

A los 18 años se enamoró de un compañero de clase. “Hablé con mi mamá. Le dije que era gay y me gustaban los chicos. Mi mamá derramó una lágrima y sentí que la agredía: *Yo te quiero igual que a tus hermanos, tú no eres mejor ni peor. Levántate, vamos a poner un cerco*”. Y se fueron a poner un cerco para la casa.

Con su padre habló dos años después. “Un día estaba dormido, dos días antes de año nuevo. Le dije *Papá, levántate*. Me contestó: *Lo que quieras hablar conmigo háblalo con tu mamá*. Y se volteaba. Yo le decía *Es que con ella ya hablé*. Y él no quería. Ya presentía. Llevaba dos días procurándolo y buscando el momento”.

Cuando por fin aceptó hablar con Ramsés, él le comentó que era gay. *¿Quién vergas dice que eres eso?* Le preguntó su padre. *Te estoy diciendo yo*, le respondió Ramsés.

“Voy a hablar con tu mamá. Tu mamá es la culpable. Se metió a la cocina y se peleó verbalmente con su abuela.

“Tomo las maletas y me voy a pasar año nuevo a Hermosillo. Estaba viendo el techo en año nuevo y dije *No, esto no se puede evadir, no voy a evadir este problema*. Y me regresé a Caborca. Pregunté por mi papá y había salido. Me quedé esperándolo por la ventana. Llega mi papá, y cuando me ve me dice *chicotón*, me abraza, me levanta en los brazos y me dice *Deja me cambio, vamos a beber*. Y bebimos y platicamos y no volvió a haber un cuestionamiento sobre mi sexualidad.

En Caborca recibió varias agresiones, entre ellas una física, en la que lo empujaron y le aventaron una piedra.

Fue al estudiar en Hermosillo que conoció el ambiente gay, aunque era muy pequeño, pues la sexualidad seguía siendo un tema tabú. Eran espacios donde todo sucedía a escondidas y la mayoría de las personas ocultaban su orientación sexual.

“Vivir en la comodidad es muy fácil, pero ser lo que tú quieres ser es muy cabrón: por miedo a los padres, a la sociedad, a la gente, a la cultura impuesta, a la agresión. Terminas viviendo en modo de cómo los demás deben vivir”.

Considera que en su infancia y adolescencia le faltó mucha información. Él sentía que le gustaban los hombres pero nadie le decía que existía esa posibilidad. Una noche decidió quitarse la vida por el miedo que sentía hacia la homosexualidad. “Cuando estaba ahí, empecé a llorar y llorar. Porque realmente no quería morir, pero *tenía* que morir porque yo no quería ser así. Me di cuenta de que tenía que hacer algo. Cuando acaricio la muerte me doy cuenta de que no quiero morir, entonces tenía que buscar”.

Tiene 34 años y siente que lo que le motiva es que sólo se vive una vez. “Vives, se acaba y punto. Vivir como yo quiera vivir”.

“Mientras nosotrxs permitamos que el sistema esté sobre nosotrxs no nos va a dejar como sociedad libre pensadora”.

Posibilidades.

Lorena Jiménez.

- Sentir el placer. Reconocer las capacidades y gozarlas.
- Localizar emociones en el cuerpo.
- Aprender a sentir lo que te pasa, más allá de saberlo.
- En biodanza se genera un cariño en el grupo increíble, como una relación de amor desinteresado. Justo lo que propone es que tú puedas ver a los ojos a la otra persona y sentirla. Para mí sí ha sido muy rico sentir los abrazos de la gente, hay muchos ejercicios de caricia, y sentir el calor y la cercanía de la otra persona sí te fortalece un montón y te reafirma como ser valorado por los demás y por ti. Hay una contención muy importante del grupo. Y sabes que son otras personas que están intentando deshacerse de lo mismo.
- Estar al pendiente de valorarte, estar al pendiente tuyo de verdad, en serio. Viene de ese cuidado que te procuras.

Gerardo Rocha.

- Una cosa importante, es que entre las personas que han sentido ese vacío o inseguridad, lo identifiquen, primero, y entender qué es lo que te hace sentir así, de dónde viene. No es sólo lo que te dicen algunas personas es toda una maquinaria y desde ese lugar darle batalla. Porque si no lo identificas es muy fácil seguir reproduciéndolo.
- Reconstrucción de la genealogía de todos esos saberes e imágenes diferentes y disidentes. Lo puedes encontrar en los libros pero también lo puedes encontrar en tu abuela, en la gente cercana. Esa chamba que nos toca que es muy agradable: recuperar historias.

- Tenemos que repensar qué es la belleza desde nuestros espacios. Repensar la belleza, de dónde surge, por qué. Poner planteamientos para tener una belleza plural.
- Quitarnos los binarios de la cabeza.
- No compararnos, menos con las normas.

Claudia Brunel.

- Lo único que funciona es el respeto a lo que queremos vivir, el amor, y con el amor va la compasión, el entendimiento.
- Mientras no logramos construirnos desde nuestra humanidad estamos llegando a las sociedades en donde es más importante consumir.
- He podido encontrar cosas muy bonitas en cualquiera, y más en la gente que no ha sido tan afectada por el consumismo y la publicidad.
- Todxs tenemos una forma diferente de abordar la vida y que somos únicxs, y que para vivir juntxs tenemos que aprender a respetarnos.
- Quiero lograr, más que darnos miedo entre todxs, aceptar a lx otrx, aunque me cuesta mucho porque no tengo esta educación.
- No quería educarlxs como en Francia. No quería ser fría con ustedes. No quería educarlxs como que lxs niñxs estaban de un lado y lxs adultxs de otro. Leía cosas pero yo quería sentir lo que quería darles.
- Muchas cosas que nos forman son de nuestra niñez, que es muy difícil cambiar eso y por ello nuestra reflexión debe ser constante. Para tener una sociedad en donde cada persona puede ser como quiere hay que activar otras cosas en otras personas. Hay mucho trabajo.

Marifer Chávez.

- No reivindicar la idea de belleza. No definirte por cómo te define la sociedad.
- Pensar en lo común con otrxs, en la comunidad. Luchar contra la cultura del egocentrismo.
- Crear alianza. Combatir en masa los ideales de persona.
- Reconocer nuestros privilegios y las relaciones de poder que nos benefician.
- Eliminar las ideas jerárquicas de que hay personas que merecen más respeto por pertenecer a una clase, un género, una raza, etc.
- Crear espacios donde podamos pertenecer, reafirmarnos unxs a otrxs, sanar y lidiar con cómo vivimos las violencias en lo cotidiano.
- El acercamiento a las experiencias de otrxs nos puede dar más perspectiva para eliminar la manera en que les vemos.
- Reconocer que los ideales de cuerpos que tenemos tienen que ver con sistemas de opresión (racismo, colonialismo, género, capacidades, etnia, etc).

Constanza Viveros.

- La mente tiene la capacidad de generar sentimientos o estados anímicos que afectan lo que haces, lo que te gustaría hacer, cómo te relacionas. Usar esa capacidad de manera positiva.
- Lo que cambia primero es unx mismx. Pero es importante llevarlo a espacios que frecuentas, que vives, que son reales, como la escuela y la familia.

Yoalli Rodríguez Aguilera.

- Generar una relación de amor propio, autocuidado y gustarse.

- Luchar contra la violencia mediática y el binario bello/feo visibilizando la diversidad.
- Hacer autocritica y salir de la comodidad personal para entablar diálogos con quienes generalmente no lo hacemos. Conocer y escuchar, siempre siendo honestxs y reconociendo nuestros privilegios.
- Romper con la falsa totalidad de la opresión. Hay diferentes marcas, algunas pueden afectarnos de diferentes maneras y otras beneficiarnos. Podemos ser grupos que reciben cierta violencia, pero generar otras hacia otras personas.
- Estar abiertxs a la crítica y la autocritica.

Laura Inter.

- Laura tiene un blog en línea Brújula Intersexual donde comparte información, historias y estudios sobre intersexualidad, además da acompañamiento, lo cual ha sido muy importante para muchas personas.
- Reconocer la belleza en la diversidad, aceptar tu cuerpo, celebrar su diferencia. Defender la diferencia.
- Pedir perdón y agradecer al propio cuerpo.
- Solidaridad con quienes compartes esa diferencia que genera violencia, compartir, acompañarse.
- Romper con el paradigma de la sexualidad hetero y mostrar la diversidad de sexualidades que son posibles.
- No estar con quien te “tolere” o “acepte”, sino con quienes te quieran.

Rafael Álvarez.

- Es importante lo individual pero no te puedes quedar ahí.
- Creemos que nuestros pensamientos son para toda la vida, pero son cambiantes. Pensar la identidad más

como un “siendo” que como un “ser”. Siempre puedes seguir cambiando y revolucionando tus ideas.

- Yo creo que hay que empezar por no pensar tanto en la idea de belleza. Esa idea de belleza es muy extraña, pues en tanto hay belleza, hay fealdad, una oposición. Como si tuviéramos que pasar por una aprobación.
- Sería más de cambiar las dinámicas en los espacios colectivos. Pensarse con nuestras diferencias y no a pesar de nuestras diferencias. Pensar que las diferencias son enriquecedoras y no relacionarlas con problemas.
- Reflexionar sobre la riqueza que nos perdemos al pensar la belleza sólo en ciertos cuerpos o personas, o sólo considerar importante escuchar a ciertas personas.
- Eliminar los autojuicios que nos lastiman.

M.

- Hablar de decolonialidad en la sociedad.
- Revisar nuestras propias prácticas o discursos discriminatorios.
- Mucho pasa por reconocerse, reconocer los miedos, de tener momentos de aceptación de las emociones que no entiendes tan bien. Y estar en esa dinámica de compasión hacia a ti.
- Y por otro lado es necesario reconocerse en términos históricos. Darse cuenta de dónde vienen esas cosas.
- Crear un contexto de confianza para que cada quien cuestione sus referencias y cambiarlas.
- Ampliar la idea de bienestar.
- Buscar que la gente se sienta valorada.
- Tomar una distancia entre la opinión y la verdad, hay percepciones distintas sobre las personas.

A.

- Estar sin competir, para ello hay que construir confianza.
- Desarrollar intuición, pensar más desde el coraje, por ejemplo cuando se reivindicaba en Sonora “sí, soy puto y qué” se hablaba desde saber que sí está bien ser diferente.
- Apoderarse de los espacios heterosexuales en Sonora fue una forma muy lúdica de reivindicarse y aceptarse.
- No obedezcas los mandatos.
- Aprender a gozar y disfrutar, y darnos más tiempo para ello, como forma de combatir las dinámicas de consumo como ideales de bienestar.

Valerie Leibold.

- No perder la oportunidad de conocer a otras personas por prejuicios que tenemos sobre ellas.
- Confrontar los insultos, las bromas violentas y los ataques.
- Generar relaciones de amistad y afecto que nos permitan cambiar nuestra autoimagen, valorarnos, sentirnos escuchadxs.
- Emocionarse con el propio cuerpo, con sus diferencias y particularidades.
- Es importante encontrar cosas creativas y estratégicas que podemos hacer ante el problema o el contexto específico de ese lugar. Pensar desde la creatividad acciones que impacten frente a un problema.

Karla Díaz.

- Aprender a convivir con la diferencia.
- Ejercer libertad ante lo que vas escogiendo.

- Cuando convives con pequeños no poner castigos sino tratar de entender y darles oportunidad de ver por qué dicen las cosas y por qué quieren ciertas cosas.
- Cuestionar lo que te han enseñado y confrontar la educación familiar que has recibido.
- Cuestionar a los hombres (o personas con privilegios) sobre la comodidad en que pueden vivir.
- Romper con el rol de obediencia ciega o persona sumisa.

Ana María.

- Actuar frente a las situaciones que nos incomodan o nos molestan. No dejarlas pasar y buscar la manera de manifestar nuestra oposición, con palabras o acciones.
- Regresar a los momentos del pasado que nos hicieron sentir mal y reflexionar sobre ellos, entender ese momento y tratar de saber qué nos dolió.
- “Yo creo que es la idea de reeducarnos frente a las cosas y cuando sucede algo que no te gusta o que crees que no es justo: manifestarlo”.
- Pelear también en las situaciones que parecen micro, pero nos duelen o nos parecen injustas, porque también son importantes. No bajar la guardia ahí. Hasta que las demás personas entiendan y respeten.

Lía Sirena La novia.

- Yo creo mucho en las alianzas, es el momento en el que tú le pones miedo a la autoridad.
- No debemos permitir que nos invadan en el espacio público, y menos alguien patriarcal.
- Transitar los espacios públicos de manera libre. Tengo muy claro que ser activista y ser visible es un riesgo, pero es un riesgo que quise tomar, y que quise transformar, y que creo que está funcionando. Si me

llegara a pasar algo tengo una red de amistades y activistas que me van a respaldar.

- Sembrar una memoria con el día a día. Con estar en el espacio de cuerpo presente, sin subestimar ni serle infiel a nuestros deseos y construirnos como queremos. Y hacer una memoria colectiva.
- Conocernos, no estar en el secreto a voces, sino tomar acciones para estar cerca, tomar acciones en colectivo. Hay disputas entre activismos con un mismo objetivo, pero en sus prácticas había cosas que los intentaba separar. Deberíamos romper eso. Es imposible estar todxs felices y contentos. Pero sí creo en el reconocimiento entre nosotrxs, y sobre un objetivo en común. Deberíamos deconstruir toda esa práctica que nos ha estado frenando.

Abraham Vallado.

- Que lo que haces por tu cuerpo se refleje y te sientas perfectx.
- Eliminar malos hábitos. Generar mi propia autonomía (a través del colectivo).
- Sembrar una duda. ¿Cuál es mi posición en este instante en la vida?
- El tiempo es importante, el tiempo en el cuerpo es importante, afecta. En ningún momento la vida va hacia abajo. Los cuerpos jóvenes no siempre son activos. Conciencia del propio cuerpo: sembrar una duda sobre la corporalidad en el tiempo y el espacio.
- Reestablecer lazos sociales.
- Las experiencias son lo que hacen al humano más humano y a los cuerpos más bellos.

Ramsés Chaira.

- Buscar la libertad de ser. Obedece a una fuerza interna, a un deseo de vivir. Si yo me hubiera quedado sin ese

deseo tal vez me seguiría ocultando, pero yo decidí vivir.

- Dar información a niñxs y a la gente sobre la pluralidad de la sociedad y las diversas posibilidades de vivir la sexualidad.
- No permitir que el sistema esté sobre nosotrxs.
- Dejar de pensar en lo que piensa la gente.
- Dar un ejemplo de libertad de ser. Expresarte pensando que tu forma de vivir puede influir a otrxs.

Emmanuel Álvarez Brunel.

- Escuchar más a la intuición, cuando algo te hace sentir que no está bien, que no es justo, que hay algo en esa “verdad” que no te convence puede que existan más posibilidades.
- Darnos cuenta que estos sistemas (homofobia, machismo, transfobia, clasismo, racismo, capacitismo) actúan también en lo privado, por lo tanto la lucha es necesaria en cada instante y como forma de vida, tanto en los temas públicos como en los privados, pensando este binario más como un continuo que como una oposición.
- Démosle voz a otras posibilidades, seamos nosotrxs mismxs esas posibilidades.
- Compartir los miedos, la inseguridad y la vergüenza con otras personas es un primer paso para darnos cuenta de que no es un problema personal, sino que nos toca a muchxs.
- Vigilar constantemente nuestros pensamientos, no permitir la competencia o la comparación. No enfocarnos en ser mejor que otrx, más guapx, más normal, sino de compartir con otrxs a partir de las diferencias.
- Hacer el ejercicio constante de modificar el pensamiento, el lenguaje y los comentarios sobre “lo

normal”, “lo bello”, dejar de hacer burlas sobre gordxs, homosexuales, machorras, velludas, etc.

- No se trata de ser “cómo lxs demás”, o de ser normal, sino de ampliar una gama de cuerpos y sexualidades.
- Hay una variedad muy amplia de cuerpos que me pueden gustar. Cuando una persona no me gusta, creo que muchas veces no es porque realmente no me guste, sino porque me han educado para que no me guste.

Reflexiones finales.

Personalmente, este Manual representó un proceso muy confrontativo, de mucha reflexión personal, de muchas conversaciones entre amigxs y conocidxs, de cuestionarnos todas las inseguridades que tenemos pero que pocas veces trabajamos, de cuestionar las formas en que nuestro deseo está influenciado por estándares de normalidad y belleza, de recordar momentos pasados que nos dolieron pero que creíamos olvidados, de darnos cuenta de la importancia de sanar el dolor, de crear estrategias para sanar, de platicar estos temas. Hablar lo que poco se habla es una forma de comenzar algo, con muchas posibilidades de avanzar en ello.

Siento que cada entrevista, cada momento en que alguien me narró experiencias a lo largo de su vida con el cuerpo, era en sí un paso importante. Algunas personas se sorprendían con las preguntas, recordaban cosas que tenían olvidadas pero que les habían marcado de cierta manera. Esta etapa del Manual es ya un ejercicio para construir una autoestima antipatriarcal: el ejercicio de hablar, de recordar y volver esos recuerdos reflexiones.

Dos preguntas centrales en las entrevistas eran ¿cómo es tu relación con el espejo? Y ¿cómo ha sido tu relación con el espejo a lo largo de tu vida? Sorprendentemente, muchas respuestas eran negativas, aunque no completamente. El no gustarse frente al espejo a veces estaba acompañado de una duda, de una posibilidad de gustarse. Creo que podemos expandir esa duda. Creo que necesitamos expandir esa duda.

¡Gustarse es importantísimo, carajo!

No me interesaba hacer un libro de autoayuda, donde el objetivo fuera convencer a cada persona que tiene que aprender a gustarse porque sí. Este Manual pretende aportar un poquitito al debate del origen político, social, económico,

cultural del no-gustarse. No se trata sólo de hacer cosas para gustarse, sino de preguntarnos por qué generalmente la gente no se gusta, por qué ciertos cuerpos son preferidos, por qué sólo ciertos cuerpos representan la belleza y la normalidad en la publicidad, el cine, las artes, los medios de comunicación y las redes sociales. ¿Dónde queda la diversidad de tamaños, colores, funcionalidades, formas, prácticas, movimientos, gestos, sexualidades, edades, lenguas y culturas?

Un ejercicio importante para revertir este orden está en visibilizar los comentarios o acciones que nos indican una jerarquía de los cuerpos: “mejorar la raza”, “pareces india”, “el último es vieja/niña”, “pareces negro de plantación”, “que no se te note lo gay”, “si está gorda que no use leggins”, “las mujeres no se dan a respetar”, “esa vestida sólo quiere llamar la atención” y otras prácticas como la invisibilización de la intersexualidad en la sociedad.

Al final, las violencias, la discriminación y los discursos de odio tienen efectos negativos en la propia imagen de las personas. Aprendamos a reconocer cómo nos afectan, a denunciarlos en todos los espacios y a sanar las heridas. Y este proceso no tiene que ver con la victimización, podemos hacerlo desde la alegría de vivir, de gozar nuestros cuerpos, de darnos placer y de generar alianzas con otrxs.

Por último, me gustaría decir que la lucha por un mundo mejor no sólo está en las calles y las plazas públicas, o en las asambleas y los mítines, también sucede en lo personal, en las relaciones erótico-afectivas, entre las personas, en los cuerpos, las emociones y el deseo.

Por eso la importancia de juntarnos a hablar y pensar sobre estos temas, como parte de nuestras luchas.

Correo electrónico: emmanuel.albru@gmail.com

Facebook: Manual político para una autoestima antipatriarcal.