

comai

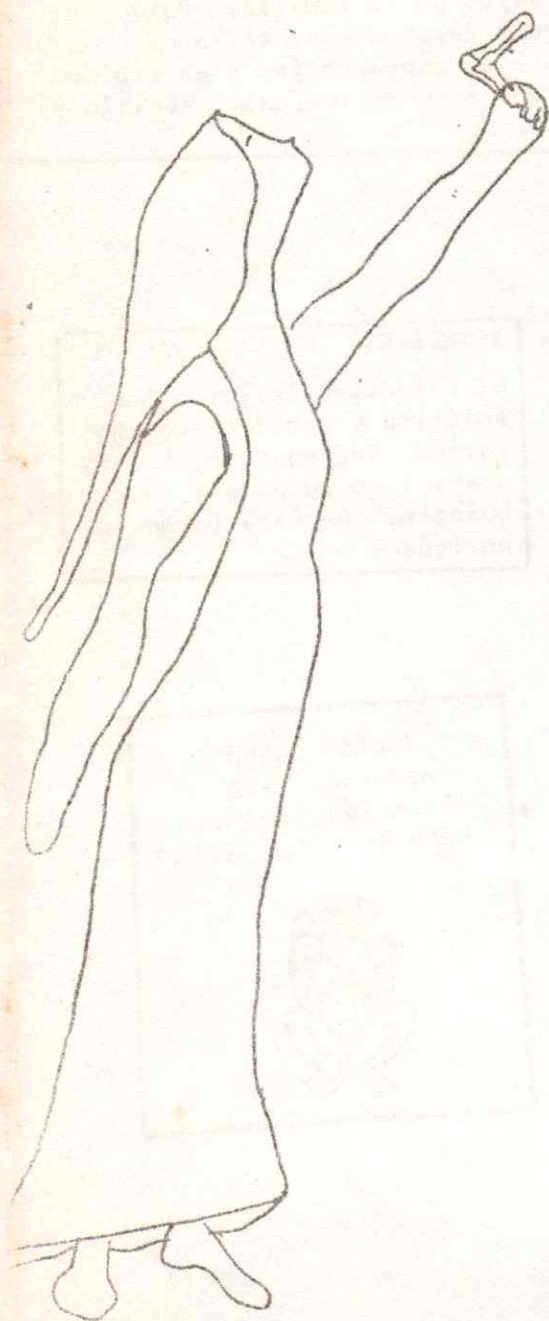
La Salud del Pueblo Puertorriqueño
Comienza con la Salud de sus Mujeres



NUM. IX 25¢

SAN JUAN, P.R.

MAYO-JUNIO-JULIO 1984



AL TALLER DE SALUD Y SEXUALIDAD

Ser mujer no es una opción
Pero ser libre si lo es
Perteneceste tú misma,
Sentirte tú misma
Y así poder dar de tí
hasta donde quieras y a quién quieras,

No esperar que toquen a tu puerta
para abrirla,
Ni que te vean bella otros ojos
antes que tú,

Ser mujer es recibir y dar cosas
bellas, tristes, alegres,
participando en una metamorfosis de luz
que nos lleva a la libertad,

Por eso compañeras,
quiero aprisionar este tiempo
que ha sido nuestro;
Como la mejor tarjeta
que nunca en navidad recibiera
Sin letras doradas
Sin vinos ni uvas importadas

Esta tarjeta está llena
de algo muy simple,
MUCHAS MUJERES CUESTIONADAS!

Migdalia Dominguez
Santo Domingo
11 de diciembre de 1984

CONTENIDO

EDITORIAL-----	2
SEXUALIDAD FEMENINA-----	3-4
POEMA-----	5
SALUD VAGINAL-----	6
TABLA DE INFECCIONES MAS COMUNES-----	7
DE BORINQUEN A QUISQUELLA-----	8-9
CALENDARIO DE ACTIVIDADES-----	10
CONTINUACION ARTICULOS SEXUALIDAD Y SALUD VAGINAL---	11
POEMA "REENCUENTRO"-----	12
APENDICE SUELTO TABLA DE ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL MAS COMUNES	

¿ QUE ES TALLER SALUD?

Somos un grupo de mujeres preocupadas por las condiciones de salud en que vive el pueblo puertorriqueño. Entendemos que en nuestra sociedad, es la mujer quién tiene la responsabilidad principal por el mantenimiento de la salud de su familia. Como tal, desde hace cinco años nos hemos dedicado a la tarea de orientar y despertar conciencia en otras mujeres sobre la situación crítica de salud en que vivimos y como mejor ejercer control sobre su cuerpo y la salud de su familia. Para conseguir esto hacemos talleres, charlas, conferencias y escribimos folletos en un lenguaje sencillo y crítico.

COLABORADORAS

Aidita Cruz
Amalie Torres
Dalitza Ramirez
Carmita Guzmán
Gail Rivera
Millie Sánchez
Nirvana González

A NUESTRAS /OS LECTORAS/OS:

El Colectivo Taller Salud solicita y agradece comentarios, sugerencias o ideas a ser incorporadas a nuestro boletín. De esta forma se enriquece.

AGRADECEMOS LA COLABORACION
DE: CENTRO DE AYUDA VICTIMAS
DE VIOLACION, BEATRIZ NIEVES
Y JERANFEL CORDERO.

TALLER SALUD
Apartado 2172
Estación Hato Rey
Hato Rey, P.R. 00919



E D I T O R I A L

Hoy día más mujeres reconocemos la importancia de tener mayor información sobre nuestros cuerpos y compartir aquella que nos ayude en la toma de decisiones que afectan nuestra salud y vida.

Debido a las funciones sociales y biológicas que tenemos; somos las principales consumidoras de los servicios de salud. La falta de conocimiento nos coloca en una posición desventajosa ante estos servicios. Tener la información por el contrario, no sólo nos permite entender cuáles servicios se nos deben proveer, sino también cuándo y cómo exigirlos.

Conociendo la importancia de esto hemos dedicado un boletín a algunos aspectos de la salud reproductiva, incluyendo temas como salud vaginal y sexualidad. La salud reproductiva se refiere al mantenimiento y bienestar de nuestros órganos reproductivos y la prevención de condiciones que nos afectan. Es preciso que conozcamos todas las alternativas y derechos que tenemos sobre la salud reproductiva. Tomando en cuenta que existen unos hechos comunes, que nos afectan, la prevención adquiere un significado muy importante.

Es importante conocer como cuidarnos de infecciones vaginales comunes (vaginosis, tricomonas, monilia) y los tratamientos adecuados para cada una. Por otro lado resulta de gran utilidad saber que muchas de estas infecciones pueden ser atendidas en casa económicamente y con buenos resultados.

Nuestra sexualidad ha sido explotada grandemente por la propaganda y medios de comunicación; sin embargo hablamos y sabemos poco de ella. Esta reflexión es importante ya que nos facilita conocer mejor las señales del cuerpo, sino también disfrutarlo.

Los métodos anticonceptivos, nos brindan la oportunidad de evaluar más de una alternativa, escogiendo aquel método que más nos agrada y que menos daño cause; también discutir con amigos y médicos nuestra elección y nuevos conocimientos. De esta manera nuestro cuerpo dejará de ser ajeno a nosotras.

Nuestro trabajo se extiende y prueba de ello ha sido la creación en República Dominicana, de un grupo feminista que trabajará con el tema de la salud de la mujer. Esto trajo como consecuencia ofrecer varios talleres por Taller Salud en esta isla cercana.

Como colectivo nuestra próxima participación se dará este verano en el Ier. Encuentro Sobre la Mujer y la Salud que se ha de efectuar en Colombia y el Tribunal Internacional de la Mujer y Derechos Reproductivos en Holanda. Sobre cada una de estas actividades hemos tratado de presentar un breve resumen donde damos más detalles de los trabajos que se efectuarán.

Estas actividades reafirman nuestro trabajo y nos compromete con la importancia de la salud como una de las armas que podemos usar para ser más libres y dueñas de nosotras. Sin permitir que otros toman las decisiones que solo nosotras tenemos derecho a tomar. Recordando que para tener un pueblo saludable; LA SALUD DEL PUEBLO, COMIENZA CON LA SALUD DE SUS MUJERES.

"Observo a mi hija. Desde la mañana hasta la noche su cuerpo es su hogar. Ella vive en él y con él. Cuando corre por la cocina, utiliza todo su ser íntegramente. Cada músculo de su cuerpo se mueve cuando ríe, cuando llora. Cuando se toquetea entre las piernas no hay ningún sentimiento de estar haciendo algo malo. Siente placer y lo expresa sin dudas. Sabe cuando quiere ser tocada y cuando quiere que la dejen tranquila... A veces siento que es mas un modelo para mí, que yo para ella. Y ocasionalmente tengo celos de la facilidad con la que vive dentro de su piel. ¡Quiero ser niña otra vez; Es tan difícil recuperar ese sentido del cuerpo como hogar..."

Boston Women's Health Book Collective
Nuestros cuerpos nuestras vidas

SEXUALIDAD FEMENINA

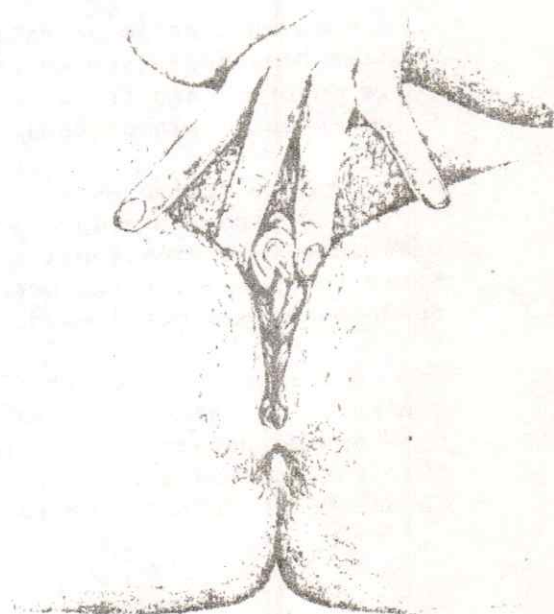
La sexualidad es parte de la conducta humana que recoge las sensaciones emocionales y físicas de la expresión más intensa de nuestro ser.

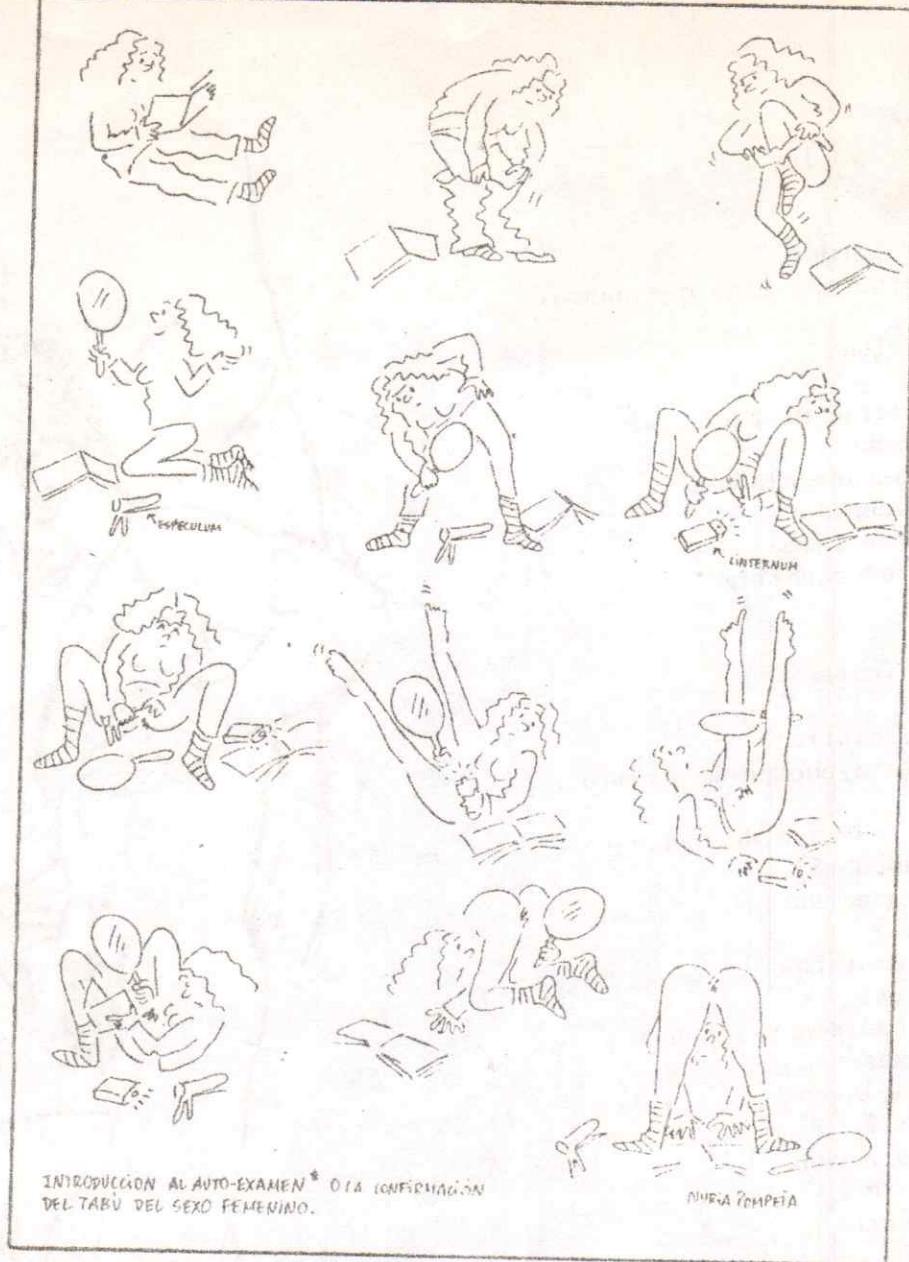
Nuestra sexualidad es aprendida. La iglesia, familia y la sociedad nos han hecho pensar que cosas bien naturales son malas, pecaminosas y anormales. Que por ser mujeres somos seres asexuados (no sexuales), o sea que: no sentimos atracciones puramente físicas (donde no hay amor envuelto o donde la finalidad no es el matrimonio); no nos exitamos; no debemos exigir que nuestra pareja sexual nos satisfaga; no podemos iniciar un acercamiento sexual con desconocidos o con nuestro compañero o compañera, etc. Nos han educado dentro de la concepción judeo-cristiana la cual nos dice además que solo debemos tener relaciones sexuales con hombres (jamás con mujeres), luego de casados, por amor, y con el único fin de parir. Si le quitamos ese fin: parir, solo nos queda hacer el amor solamente para disfrutarlo.

Se nos ha enseñado que las mujeres "decentes" "puras" y "castas" "no hacen eso". Que es pecado disfrutar de nuestra sexualidad sin cumplir su fin principal: parir (y de paso satisfacer sólo al hombre). "Para

eso somos mujeres y para eso nos casamos". Muchas jugamos el juego, nos reprimimos, fingimos y nos sentimos culpables. Hacemos lo contrario. Los hombres gozan de otra moral, ellos sí pueden ser sexuales, pueden disfrutar de ello y sin ningún sentido de culpa.

El mensaje que recibe la mujer sobre su sexualidad es bien contradictorio al antes expuesto. Se le dice a través de anuncios comerciales que sea agresiva sexualmente... que use su sexualidad para conseguir lo que quiera, que se deje sentir para complacer una vez más al hombre y no a sí misma.





* "LA COMPETENCIA FEMINISTA", Leonor Taborda, Fontanella 1978

Ya es hora de romper con el mito (o idea falsa). Nosotras somos mujeres y seres sexuales. Tenemos derecho al placer; a conocer y disfrutar de nuestra sexualidad y si somos heterosexuales, sin temor a quedar embarazadas cuando no lo deseamos.

¿Cómo lograrlo si aún desconocemos cómo es nuestro cuerpo y cómo funciona? Si desde niñas nos enseñaron a no mirarlo y mucho menos disfrutar de su estimulación.

Ahí es el comienzo: rescatando el control sobre nuestro cuerpo. Siendo nosotras, y no los hombres, la iglesia o la sociedad quien lo controle. Explorando cómo es y cómo funciona. Aprendiendo cómo

Responde a nuestros propios estímulos. Qué reacciones causamos en él al acariciarlo, al tocarlo al verlo. Cuáles de ellas nos agradan y cuáles no. Cómo reacciona cuando lo rozamos contra otro cuerpo, o si lo acariciamos con algún objeto. Qué áreas de nuestro cuerpo responden a cuales estímulos y a cuales no responden.

CONTINUA EN LA PAGINA..... 11

Hoy
bajo la luna
¡me amé;

Mis formas
fueron mas mías que nunca.

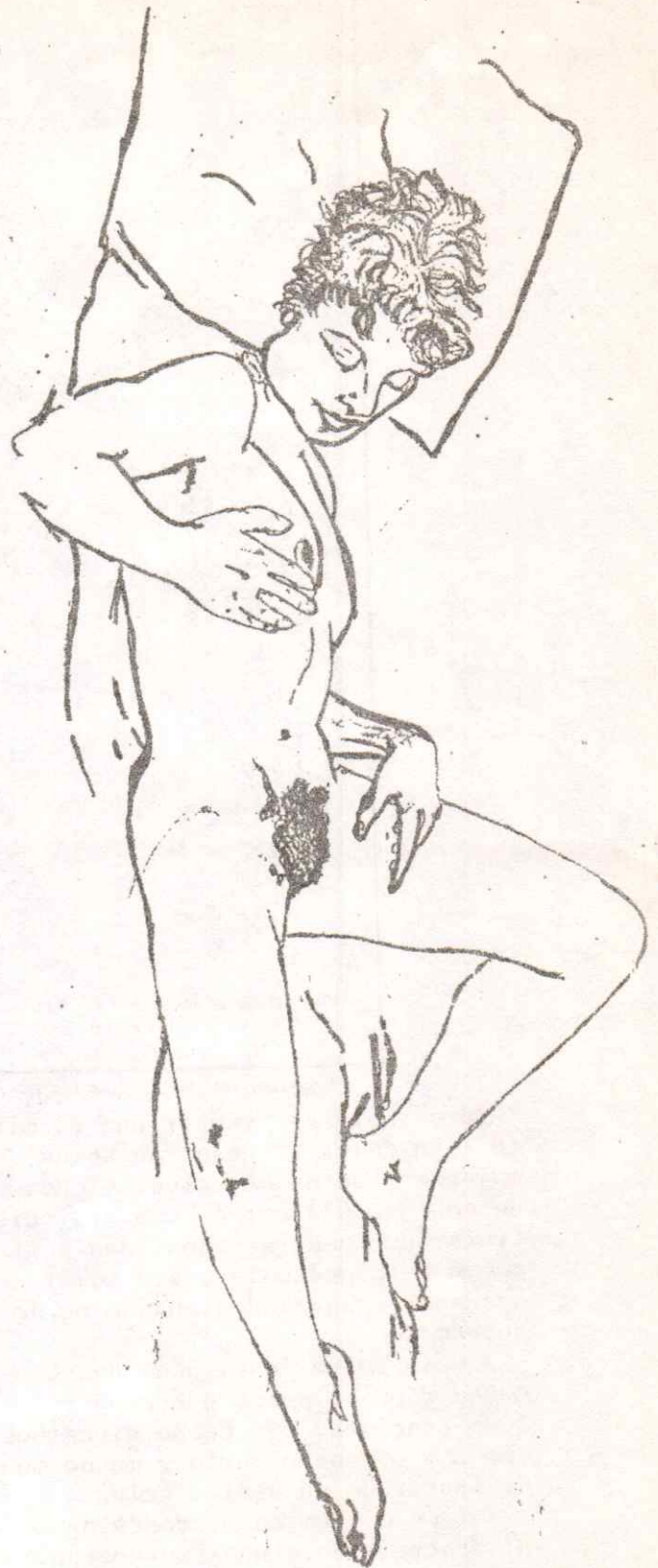
Esa luna
vio
erizarse mi piel
escuchó
mi susuro alado
presencio
el recorirme
el redescubrirme
y
vivio
mis fantasías.

Hoy, disfruté
de este cuerpo-mujer-mio

Mio, más que de nadie
redescubrí
sus pendientes
escalé
sus montañas
recorrí
sus caminos y veredas
descansé
en la laguna
me miré
en su espejo
extraje
el néctar
viajé
por el tiempo
y lo eterno.

Hoy
le hice el amor
a este
¡mi amado cuerpo!

Dalítza Ramírez



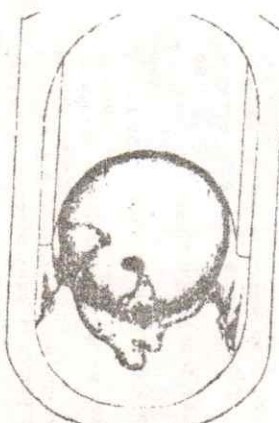
La razón principal por la que las mujeres visitamos al ginecólogo (especialista en salud de la mujer) es para tratarnos alguna condición común de nuestro sistema reproductivo. Mientras los médicos nos quieren "curar" con medicamentos y cirugía, el movimiento de auto-ayuda está rescatando los remedios caseros que en la mayoría de los casos resultan más efectivos.

En desconocimiento de nuestro cuerpo y el funcionamiento de sus órganos vitales nos lleva a las mujeres a depender del médico y no observar como normales algunas de las señales de alerta. Pensamos: "el médico me va a curar". De esta manera le damos control y nosotras no asumimos el poder necesario sobre nuestro cuerpo. Tampoco los médicos alertan a la mujer sobre la importancia de la nutrición y ejercicio para mantener una vagina saludable.

El ambiente de la vagina es normalmente húmedo, de balance ácido donde crecen bacterias amistosas que mantienen el funcionamiento de la misma. Debemos entender que es "normal" tener secreciones o "estar mojadas" a través del ciclo menstrual. Igual de importante es el poder reconocer cuando esas secreciones se convierten en señales de que algo ha ocurrido y hay que atenderlo. Es aquí cuando tenemos que recurrir a remedios caseros para corregir esos flujos que pueden ser causados por una monilia, tricomonas, vaginitis u otra infección.



MONILIA



TRICHOMONAS

De importancia también es saber cuando buscar ayuda profesional y cuando tratarnos nosotras mismas. Las duchas de vinagre (1 cda. X 1 cuartillo de agua) las de yogurt simple y/o de plantas medicinales han sido recomendadas por comadronas tradicionalmente y han funcionado, en especial para tratar la monilia y siendo más efectivos que los medicamentos sintéticos.

Por otro lado, la tricomonas por ser causada por una célula parasítica se ha tratado más con medicamentos. Nuevas observaciones e investigaciones, realizadas por mujeres como parte del movimiento de auto-ayuda nos aseguran que existen formas naturales para corregir unas señales que nos da nuestro cuerpo. No tenemos que recurrir al médico todo el tiempo para que nos cure o recete algo para curarnos.

Hasta ahora a los médicos no les ha interesado mucho conocer nuestro ciclo menstrual.

Las mujeres, a quienes sí nos interesa, hemos encontrado que la dieta, ejercicios (actividad física) y estilos de vida sí contribuyen a nuestro estado de salud en general y vaginal en particular.

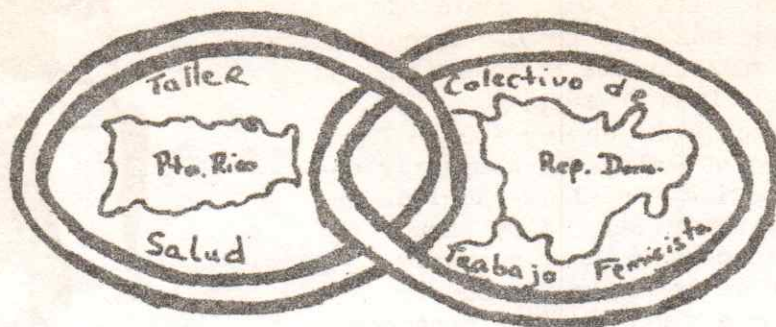
El auto-examen vaginal es una técnica que toda mujer debe aprender para mantener una buena salud vaginal. Observar los cambios en las secreciones durante el ciclo menstrual (más líquido después de menstruación, más elástico por la vulación y más cremoso antes de la menstruación) nos facilitará un mejor cuidado y un mayor control sobre nuestro cuerpo.

Parte del cambio necesario para que nos cuidemos mejor incluye una seria reflexión sobre cómo vemos nuestros órganos genitales, nuestra sexualidad y las actitudes que acompañan nuestra forma de atender la salud y nuestro cuerpo.



INFECCIONES VAGINALES MAS COMUNES

INFECCION	SINTOMAS	TRATAMIENTOS	PREVENCION
1- Monilia - hongo que crece normalmente en armonía junto con otros organismos en la vagina y el recto. Cuando se produce un desequilibrio en estas áreas los organismos pueden crecer y expandirse causando varios síntomas.	Flujo vaginal blanco y espeso (como el requesón). Picor, que en ocasiones puede ser severo, en la vulva, particularmente en los labios. Entorpecimiento.	1- Duchas vaginales levemente ácidas como: una cucharada de vinagre blanco con una taza de agua tibia o yogurt simple. 2- Cremas o supositorios vaginales como: Gynelotrimin o Monistat por siete días dos veces al día. Mycostatin por 15 a 30 días. 3- Supositorios de violeta geniana Gentian Violet (Hyva) una vez al día por dos semanas.	• Estas son algunas formas con las que puedes prevenir las infecciones vaginales: 1- Evita rascarte. Esto irritará el tejido y puede provocar que se extienda la infección. 2- Sécate suavemente la vulva después de bañarte. 3- Usa ropa interior de algodón o no uses. 4- Evita el uso de pantalones apretados. 5- Evita tener contactos sexuales mientras tengas síntomas de estas infecciones. 6- Advértele a tu pareja de la posibilidad que se puede contagiar. 7- Mantener el nivel de azúcar bajo en tu dieta diaria. Comer mucha azúcar puede cambiar radicalmente el ambiente ácido normal de la vagina. 8- Duchas vaginales de vinagre blanco con agua (1 cucharada en un cuartillo de agua), de yogurt simple o agua bicarbonatada, de vez en cuando, ayudan a prevenir las infecciones. 8- Consulta un/a médico/a si los síntomas permanecen. A veces se necesita un tratamiento más largo (por más tiempo) para curar completamente algunas infecciones.
2- Vaginitis Bacterial: ésta es causada por una (o más) bacterias. La más común es "Hemophilus Vaginalis". Pueden ser transmitida sexualmente o surgir espontáneamente.	Flujo amarillento o grisáceo. Puede ser espeso o ligero y con un fuerte olor. Dolor al orinar, picor vaginal. Dolor en la vagina y/o la vulva durante el coito.	1- Crema o supositorios vaginales como: Sultrin Triple Sulfas; Vagitol o AVC por siete días. 2- Este tratamiento debe acompañarse con antibióticos orales. El compañero sexual debe tomar también antibióticos. 3- Una ducha vaginal antibacteriana también es recomendable. (Betadine).	
3- Tricomonas: es una célula parásitaria que puede encontrarse tanto en mujeres como en hombres. Esta infección es usualmente transmitida sexualmente, pero también puede ser transmitida a través de objetos húmedos, como trajes de baño, toallas y asientos de inodoros.	Flujo vaginal ligero y espumoso, verde amarillento o gris. Ardor intenso, entorpecimiento, olor fuerte, dolor y/o mayor frecuencia al orinar. Pequeños puntos rojos en la cervix (cuello del útero).	1- Supositorios vaginales (Fluorquin) 2- Duchas vaginales de "betadine" 3- Baños de tina durante el ciclo menstrual. 4- Evitar uso de tampones, roceadores y/o duchas vaginales. 5- Usar la ropa suelta. La exposición al aire puede destruir los parásitos. 6- Antibiótico oral (Flagyl): este es el tratamiento que los médicos acostumbra a recetar. Advertir pues este medicamento puede causar serios efectos secundarios. Informate bien antes de tomarlo. 7- La pareja debe recibir tratamiento.	



Con gran entusiasmo, anticipación, algo asustadas y llenas de expectación llegamos cinco integrantes de Taller Salud a nuestra hermana República Dominicana, en diciembre de 1983. Fuimos a ofrecer un taller sobre la Salud y Sexualidad de la Mujer. Era nuestro primer taller de tres (3) días dentro y/o fuera de Puerto Rico.

Arribamos con espéculos, material educativo, el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas, y organización así como confianza en la capacidad de las mujeres con las que íbamos a compartir el taller. Las integrantes del Colectivo de Trabajo Feminista nos recibieron con calor humano, entusiasmo, más confianza en nuestras capacidades.

Cuando nos comprometimos para ofrecer el taller no entendimos a cabalidad las implicaciones de este trabajo para el grupo. Sí entendimos la necesidad de responder positivamente a la invitación de las compañeras dominicanas. Para ellas también el taller vino a ser un punto de partida para consolidar un trabajo con alrededor de sesenta (60) mujeres. Estas, de diferentes partes del país, edades variadas, al igual que niveles de conciencia y experiencias diversas. Así nos vimos compartiendo con promotoras de salud de la organización Mujer y Familia, mujeres de sectores populares, estudiantes de medicina y jóvenes adolescentes.

La diversidad del grupo facilitó discusiones amplias sobre problemas de la mujer y su salud.

El contenido del taller cubrió los siguientes temas: Aproximaciones teóricas al problema de la salud bajo el capitalismo, Técnicas de Auto-Cuidado, Sexualidad, Anticoncepción y Cirujías comunes de la mujer.

De las discusiones logramos recoger las semejanzas y diferencias en los problemas de salud de la mujer dominicana y la puertorriqueña. Aprendimos como el nivel de desarrollo económico del país expone al pueblo dominicano a unas condiciones de salubridad sumamente pobre. La carencia de: servicios de recogido de basura, agua potable y de servicios de salud pública adecuados son algunas de las manifestaciones del problema. Para las mujeres, los servicios de salud tampoco son adecuados; las salas de parto están sobre-cargadas, la atención es pobre donde existe, es difícil ingresar a un hospital y en muchos casos hay que compartir la cama con otra paciente.

La ausencia de métodos anti-conceptivos de barrera (diafragma) es un problema porque limita las opciones de método seguro y libre de riesgos. La relación médico-paciente es una vez más evidencia de los problemas que confronta la mujer cuando acude por servicios.

Resulta imposible resumir aquí lo que allí se dio; sobretodo porque más allá de las discusiones, el compartir fue rico, intenso y en un clima de respeto.

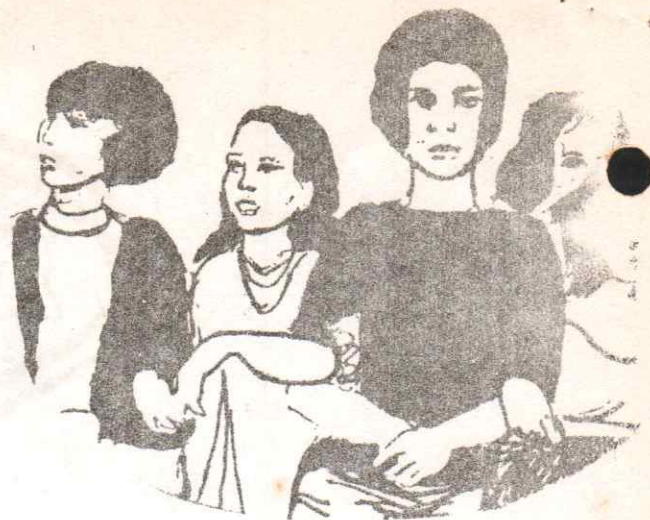
Conocimos cuales fueron los logros obtenidos al compartir una evaluación formal en la clausura de la actividad. Este encuentro sirvió para recoger y amarrar parte de los hilos de nuestra historia. Nos ayudó a aprender y a inventar nuevas formas de vida.

Aprendimos a ser más creativas : a utilizar nuevos estilos para comunicar nuestro mensaje feminista. Este proceso comprende también el rescate de nuestra sabiduría popular así como de funciones sociales importantes de la mujer por ejemplo: la mujer como comadrona.

Algunos de los recursos que utilizamos para el taller fueron: la pantomima, actuación de situaciones, dinámicas de relajación, material escrito y visual así como documentales sobre la salud y sexualidad de la mujer. Se presentaron dos documentales: La operación (sobre uso y abuso de la esterilización en Puerto Rico) y Margó (sobre masturbación de la mujer).

Una de las noches las dominicanas integrantes del grupo Las Marchantas presentaron una obra de teatro popular, sobre la violación el sexismo en las canciones y el maltrato conyugal.

A solicitud de algunas mujeres que participaron en el taller visitamos Barahona, una ciudad al sur del país. Esta experiencia fue muy importante para todas. Nos facilitó entender parte de los problemas de las mujeres dominicanas y haitianas en esa región. El compartir con las mujeres de la Asociación Promoción de la Mujer del Sur, su hospitalidad y el genuino interés en dar a conocer su trabajo contribuyó a que tuvieramos una experiencia más enriquecedora.



Entre las proyecciones y logros de esta actividad podemos señalar que el trabajo realizado nos lleva a un compromiso mayor con nuestras hermanas dominicanas. Esto se concretizó con la creación del Colectivo Mujer-Salud, integrado por compañeras que asistieron al taller. Tenemos pendiente la celebración de un segundo taller con las compañeras de Barahona, entendemos que este trabajo aportará a la creación de una red feminista en salud del Caribe.

Si tuviéramos que señalar alguna limitación debemos mencionar que en ocasiones sentimos que el tiempo corrió en contra de nosotras. También tuvimos que limitar los temas a los ya programados para tres días.

Para concluir, reconocemos que la experiencia en Santo Domingo resultó ser la actividad cumbre de 1983 para Taller Salud. Se conjugaron elementos de crecimiento, estímulo, solidaridad y una convicción aún mayor de nuestro compromiso con la lucha por una mejor salud para todas las mujeres. Nuestros cuerpos se lo merecen y como mujeres lo estamos logrando. El compartir con las hermanas dominicanas nos ha acercado y fortalecido.



PRIMER ENCUENTRO SOBRE LA MUJER Y LA SALUD

Taller Salud ha sido invitado a el 1er. Encuentro Regional Sobre La Mujer Y La Salud que se celebrará en Boyacá, Colombia los días 28 de mayo al 2 de junio de 1984. Este Seminario-Taller tiene como objetivos el sistematizar temas y métodos de trabajo en salud, discutir posibilidades y formas de colaboración, decidir sobre la red feminista y divulgar trabajos/documentos.

Los temas que se discutirán incluyen:

- La Mujer y el Desarrollo
- Control natal vs. regulación de la reproducción.
- Salud Mental en la Preñez
- Salud de la Adolescente
- Prácticas de Auto-Cuidado
- Sexualidad Femenina
- Cuestiones de la Investigación
- Formas de movilización de la Mujer y Salud entre otros.

Taller Salud participará facilitando talleres de auto-cuidado vaginal y de las mamas. También facilitaremos discusiones sobre cirugías abusivas en la mujer y presentaremos un documento sobre la situación de la Salud de la Mujer Puertorriqueña. Además estaremos aportando nuestras experiencias de 5 años. Anticipamos que será un encuentro esperado por muchas feministas en salud.

Además de Taller Salud habrá representación de otras compañeras puertorriqueñas.

TRIBUNAL INTERNACIONAL DE LA MUJER Y REUNION SOBRE LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS

(4ta Reunión Internacional sobre La Mujer y la Salud)

El próximo mes de julio, del 22 al 28, se celebrará la 4ta Reunión Internacional sobre la Mujer y la Salud en Amsterdam, Holanda. El objetivo es retomar y desarrollar los temas en torno a la salud de la mujer comenzados a discutir en la 3ra Reunión Internacional celebrada en Ginebra, Suiza.

Como parte de esta actividad se efectuará un Tribunal para denunciar las violaciones al derecho de la mujer a decidir si desea o no tener hijos (as). También se intenta abrir foro a las experiencias y luchas de las mujeres en los diferentes países. Se celebrarán además talleres donde se discutirán las políticas concernientes a los derechos reproductivos y el trabajo que se está haciendo al respecto a nivel nacional e internacional.

Algunos temas a discutirse serán: Auto-Ayuda, beneficios y límites; Lucha contra el poder y las políticas de las compañías farmacéuticas; control de la natalidad vs métodos tradicionales- perspectivas feministas.

Varias mujeres puertorriqueñas asistirán a esta actividad. Estamos seguras que la participación de compañeras puertorriqueñas en la misma será de gran relevancia.



VIENE DE LA PAGINA.....4

Como reaccionamos frente a estímulos externos ya sean : visuales (ver el cuerpo de una compañera o compañero sexual, películas, etc.); auditivas (sonidos, gemidos, música etc.); táctiles (caricias, cambios en temperatura, formas, humedad etc); gustatorios (sabores ácidos, dulces, salados etc.): olfativos (olores naturales de nuestro cuerpo y del de nuestra pareja etc).

Debemos sentirnos libres de disfrutar de nuestras fantasías conservándolas para nosotras y/o compartiéndolas con nuestra compañera o compañero.

Nos falta romper con el aislamiento. Debemos sentarnos a compartir nuestras experiencias con otras mujeres para entender cuanto erotismo, fantasías, inseguridades, falta de información etc. tenemos en común. Es imprescindible comunicarnos más entre nosotras y con nuestra pareja sexual.

Sobre todo no hay que competir con nadie cuando de nuestra sexualidad se trata. No tenemos que ser expertas en todo pero si estar dispuestas a aprender qué nos gusta y abiertas a explorar nuevas formas de expresión.

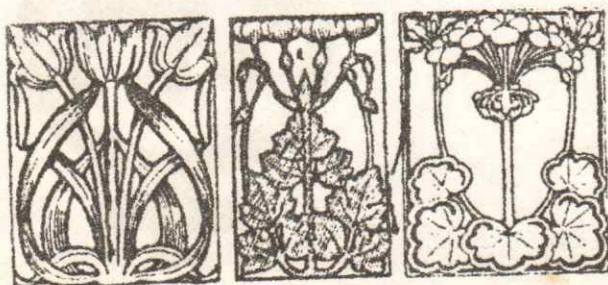
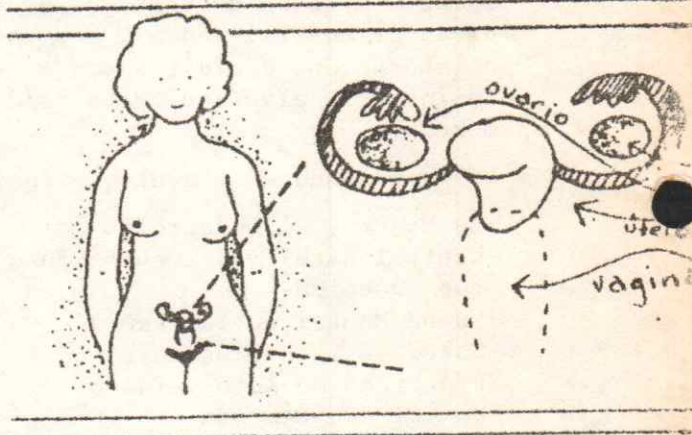
Cada una irá a su ritmo. Lo importante es comenzar.

VIENE DE LA PAGINA..... 6

Como mujeres tenemos condiciones universales que afectan la salud y por esto debemos romper el silencio para compartir con otras sobre nuestra salud vaginal.

Esperamos que parte del cambio sea que miremos y cuidemos con nuevos ojos nuestro cuerpo que miremos con mucho ojo lo que buscamos en el médico y lo que ellos buscan de nuestros cuerpos.

¡AL RESCATE DE NUESTROS CUERPOS Y NUESTRA SALUD VAGINAL!



"REENCUENTRO"

Reencuentro conmigo
Reencuentro contigo
Reencuentro con todas
Es un reencuentro con todas las mujeres.
Con nuestro interior
Con nuestro exterior
Nos hemos visto las caras
las vaginas, "el alma"

Y es que te quiero, hermana
las quiero a todas
Y en tí, y en cada una de ustedes
las veo,
las siento a todas
y me siento una con todas.

Y quiero dar, quiero acercarme,
quiero compartir,
quiero llegar a tí,
darte lo mío
y recibir lo tuyo
y juntas, con nuestras manos,
nuestros seres, nuestras mentes entrelazadas
dar pasos
enfrentar nuestra lucha
hacia allá
hacia ese horizonte
ese punto, que sentimos hoy mas cerca
hacia ese punto que a veces
Nos inspira miedo, temor, emoción
hacia ese mundo
tan cotidiano.

Hoy hermana, es el día del reencuentro
porque nos hemos encuerado
en cuerpo y "alma"
y hemos descubierto, que podemos.....

Me siento feliz, me siento triste
y es que cuando crecemos
nos estrechamos y alcanzamos más,
llegamos más lejos
Cuando parimos, sentimos lo mismo
porque el triunfo implica
un reto, un paso hacia
lo desconocido.

Por eso tiene miedo Nita
Por eso estoy yo triste
Por eso temblamos de alegría
Por eso las palabras son cortas
lo que tu sientes
lo que yo siento
es mas fuerte que todo
Y es que te quiero
Y es que te amo
Y es que quiero estrecharme contigo
fundirme en un abrazo
penetrar en ti
y hacernos una.

Quiero parir contigo
un mundo nuevo
una generación nueva.

Pujemos mana,
las dos juntas
tu me ayudas
yo te ayudo
y es que no podemos
luchar solas.
Solo juntas, pujando, luchando
se abre la brecha
del horizonte nuevo.

Para forjar al hombre nuevo
y la nueva mujer
Dame tu mano
toma la mía
Unámonos todas
Y ahí está el futuro.

Testimonio del Diario
de una Mujer Dominicana
participante del Taller
de Salud y Sexualidad

