

# PODER



---

Junio 2019

Valladolid  
JUNIO 2019

**S**i algo no te gusta debes trabajar para cambiarlo. No me gusta que las revistas enfrenten a las mujeres por su ropa o por una pareja. Tampoco me gusta que aparezcamos hipersexualizadas en todo tipo de contenidos y que los cuerpos que vemos en todos los medios de comunicación no tengan nada que ver con los que cada una de nosotras vemos por la calle.



Estas y muchas cosas son algunas de las que han formado mi personalidad y que durante mucho tiempo estuvieron asentadas en mi cerebro. Afortunadamente, gracias a la época que me toca vivir y a las mujeres que me rodean he podido darme cuenta de que no tiene sentido luchar contra una mujer pudiendo estar juntas contra el sistema que nos ha hecho creer que somos enemigas.

La profesión más bonita del mundo me permite aportar mi grano de arena y poder ser una de las mujeres que ayuden a otras a cambiar su percepción del mundo, que las anime a quererse y a querer a las demás.

Trabajar en lo que te apasiona y saber que a cada página obtienes un aprendizaje es una sensación increíble. Espero que estas páginas sirvan para que otras mujeres se vean con la ilusión y la fuerza de emprender lo que las apasiona y que juntas sigamos trabajando para que las próximas generaciones no tengan que vivir más en una sociedad que sigue sin tratarlas de forma igualitaria.

**La revolución será feminista o no será.**

COMUNICACIÓN

ANA BERNAL-TRIVIÑO  
HACIA UNA COMUNICACIÓN  
**FEMINISTA**  
CÓMO INFORMAR E INFORMARSE  
SOBRE VIOLENCIA MACHISTA



 EDITORIAL UOC

 11h

**El libro clave para conocer los derechos de la mujer, el papel de los medios y comprender los procesos que sufren las mujeres que padecen esta violencia.**

A la venta en la Casa del Libro y El Corte Inglés



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

*“No hay un pilar de estabilidad más fuerte que una mujer educada, fuerte y libre”*

Angelina Jolie  
(4 de junio de 1975)



Diccionario feminista

ANDROCENTRISMO

El **androcéntrico** consiste en considerar al ser humano de sexo masculino como el centro del universo, como la medida de todas las cosas. Desde el punto de vista social comprende un cúmulo de discriminaciones e injusticias hacia las mujeres, ya que impregna el pensamiento político, religioso, científico y filosófico, aún en la actualidad. Tantos siglos de ver el mundo de esa manera nos lleva a pensar que son verdades inamovibles, incapacitándonos, en ocasiones, para la reflexión y la crítica.

# ÍNDICE

## En portada:

Lo conseguido por las mujeres de las generaciones anteriores nos ha hecho ser las mujeres que somos hoy en día. Gracias a ellas ahora podemos acceder a la Universidad, votar o decidir sobre nuestro cuerpo. Aunque aún queda mucho por conseguir, este número es para por y para ellas.

Imagen: Remedios Vega y Juana Vega



## ENTREVISTAS

- Fabiola Barranco** – Periodista especializada en migraciones, Oriente Medio y mundo árabe \_\_\_\_\_ 30
- Penny Jay** – Cómica y colaboradora del programa de humor *Señoras Fetén* \_\_\_\_\_ 32
- Dari Gómez** – Creadora de contenido sobre sexualidad y *Body Positive* \_\_\_\_\_ 50
- Esther Zarzuela Martín** – Estudiante de Historia del Arte \_\_\_\_\_ 60



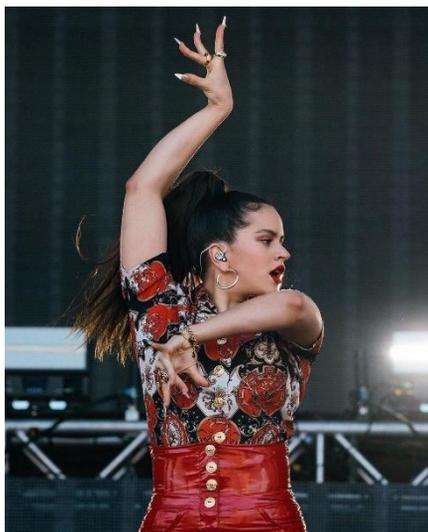
## REPORTAJES

- La menstruación** \_\_\_\_\_ 19
- Homenaje a las mujeres de nuestro pasado** \_\_\_\_\_ 25
- 8 de marzo** \_\_\_\_\_ 44
- Gala Met** \_\_\_\_\_ 62



# ÍNDICE

Ida Vitale es galardonada con el premio Cervantes _____	8
<i>Cuéntalo</i> , la novela gráfica basada en el aclamado libro <i>Speak</i> _____	9
Penélope Cruz, la actriz más joven de la historia en recibir el premio Donostia _____	10
Dónde entrar cuando no entras _____	12
La belleza eres tú _____	14
Rosalía: un año del fenómeno _____	16
La mayor sociedad matriarcal del mundo _____	24
El matrimonio feminista _____	31
El orgullo cumple 50 años _____	43
Cuándo, dónde y como ellos quieren _____	51
La presidenta apartada _____	54
Tú puedes ser lo que quieras _____	56
Quinta edición del campamento de verano <i>Kode with Kloss</i> _____	58



# Ida Vitale es galardonada con el Premio Cervantes

Solo cinco mujeres han recibido el considera Premio Nobel de literatura castellano en 42 años

Ida Vitale, autora de *La luz de esta memoria*, *Paso a paso* o *Elegías de otoño* entre otras fue galardonada con el Premio Cervantes en 2018. El nombre de la miembro de la llamada Generación del 45 se suma al de las otras cuatro mujeres que han recibido el galardón en estos 42 años.



Ida Vitale

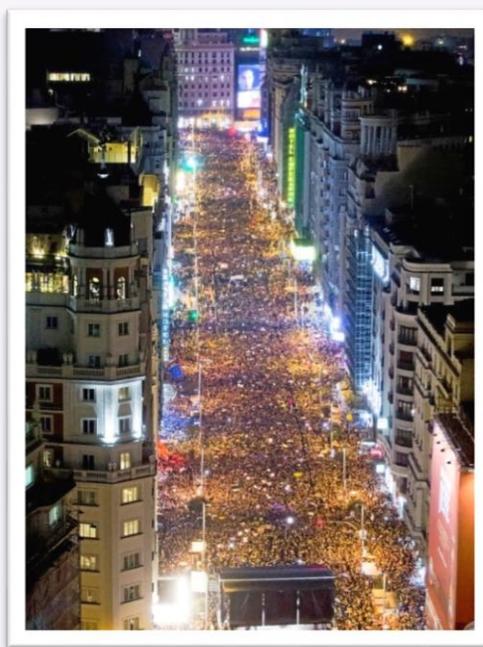
Maria Zambrano (1988), Ana María Matute (2010), Dulce María Loynaz (1992) y Elena Poniatowska completan esta lista de premiadas por haber contribuido significativamente al patrimonio cultural hispanoamericano.

Ida Vitale ha sido la última en disfrutar de un hecho ocurrido en el año 2018 en el que el 60% de los premios otorgados por el Ministerio de Cultura español han recaído en mujeres.

A ella se han sumado **Esther García**, con el de Cinematografía; Teatro, a **Julieta Serrano**; Periodismo Cultural, a **Ana Romani**; Ilustración, a **María Rius**; Circo, a **Consuelo Reyes**; Danza, modalidad interpretación, a **Olga Pericet**; Músicas Actuales, a **Christina Rosenvinge** y Artes Escénicas, a **Marie de Jongh**. Completan la lista de mujeres, **Ana Penyas**, primera en lograr el de Cómic; **Antonia Vicens**, en Poesía; **Almudena Grandes**, en Narrativa; **Yolanda García**, en Literatura Dramática; **Carmen Gauger** en Obra de un Traductor; **Neila García**, en el de

Mejor Traducción; Poesía Joven Miguel Hernández, **Berta García**; **María Xesús Lama**, en Ensayo y Nacional de las Letras Españolas, para **Francisca Aguirre**.

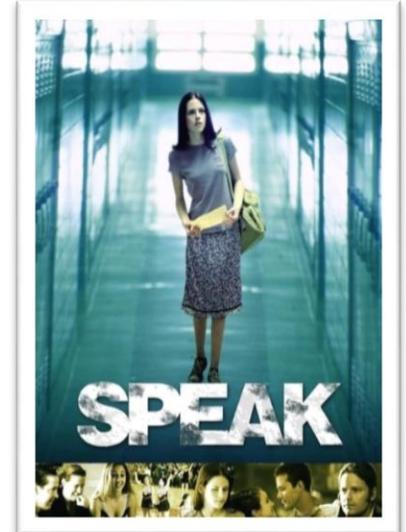
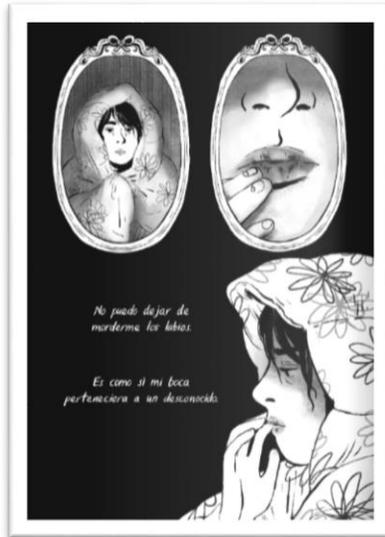
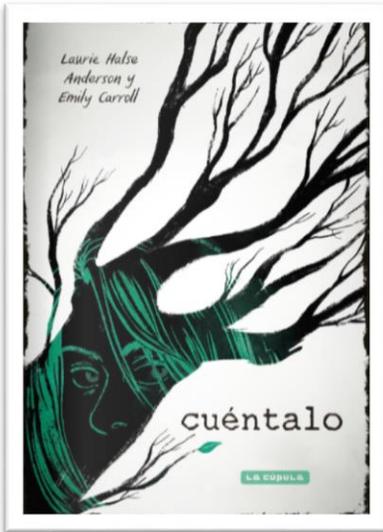
El Ministerio de Cultura niega cualquier tipo de intervención en la concesión de los reconocimientos y señala que la presencia femenina responde al espíritu surgido el pasado 8 de marzo. El día de la mujer en 2018 se vivió como un día histórico gracias a la movilización masiva de mujeres denunciando la brecha salarial y laboral, la discriminación por razón de sexo y la violencia de género.



En 2019 el Ministerio trabajará para impulsar la presencia de las mujeres en todas las manifestaciones culturales



# *Cuéntalo*, la novela gráfica basada en el aclamado libro *Speak*



*Speak* ha sido seleccionado como el Mejor Libro para Jóvenes Adultos ALA en el 2000, ha sido finalista del Premio Nacional del Libro en 1999 y ha recibido otros premios y reconocimientos, entre ellos de la Asociación Americana de Bibliotecas 2000 Michael Printz Honor. Se convirtió en uno de los libros de cabecera en muchos de los institutos de Estados Unidos y se adaptó al cine contando con la actriz Kristen Stewart como personaje principal.

Un tema tan tabú como los abusos sexuales se puso en boca de los lectores de todo el mundo gracias a la publicación de este relato de Laurie Halse Anderson que con este relato autobiográfico hizo que muchas jóvenes se sintieran identificadas. A pesar de que han pasado 20 años desde su publicación, sigue siendo un tema vigente en la

sociedad. Aunque ni la novela ni la película tuvieron la misma repercusión en España que en otros países, la editorial La Cúpula ha decidido poner a la venta una novela gráfica basada en el libro (26,50€) pero bajo el título *Cuéntalo*. #Cuéntalo fue un hashtag que se utilizó en España durante meses tras darse a conocer la sentencia de la Manada e, igual que el libro en su momento, sirvió como herramienta de expresión que ayudó a muchas mujeres a contar que habían sufrido violencia sexual.

*Instrumental* son las memorias del pianista inglés **James Rhodes**. En ellas narra como la música salvo su vida tras haber sufrido abusos durante gran parte de su infancia.





Imaginar el panorama del cine español sin la presencia de Penélope Cruz es imposible. Lo que separa su primera aparición en *Jamón, jamón* de su última película estrenada, *Dolor y gloria* son años de duro trabajo y repletos de éxitos.

La madrileña ha ganado un Oscar, tres premios Goya y el César de Honor, y esto junto a sus múltiples trabajos tan variados como emblemáticos han hecho que el **Festival de San Sebastián** la entregue este galardón honorífico en su 67ª edición.

En el festival que se celebra del 20 al 28 de septiembre y en el que la actriz además protagoniza el cartel del mismo, se la entregará el Premio Donostia que solo han recibido cuatro artistas españoles antes que ella desde que comenzó a entregarse en 1986, convirtiéndose así en la segunda mujer en ser galardonada tras Carmen Maura.

**Penélope Cruz, la actriz más joven de la historia en recibir el premio Donostia**



Richard Branson con dos azafatas de su aerolínea

# Virgin Atlantic, la aerolínea pionera en acabar con la desigualdad

El dueño de la compañía, Richard Branson, ha emitido un comunicado explicando que tras escuchar las ideas de sus empleados ha decidido levantar el veto a las azafatas que se presenten en el trabajo sin rimmel o pintalabios. También les va a facilitar unos pantalones como parte del uniforme sin que lo tengan que reclamar

específicamente, como sucedía hasta ahora. La aerolínea Aer Lingus se sumó también a esta propuesta al considerar que estas medidas son anticuadas y discriminatorias.

## Tokio es la ciudad más segura del mundo

La unidad de negocios independiente Economist Intelligence Unit ha elaborado una clasificación que corona a la ciudad asiática como la más segura del mundo. Tokio se mantiene en el primer puesto tras el último ranking publicado en 2015. Tokio tiene mucho que ver y hacer. Entre los planes más comunes están visitar el Palacio Imperial o el Tokyo International Forum, pasear por los jardines Hama Rikyu o por la calle comercial Ameyoko.



## Dónde entrar cuando no entras

Los cánones de belleza no solo se nos transmiten a través de las imágenes sino a través de unas tallas que no representan a gran parte de las mujeres del mundo

Cada vez son más las tiendas que se dan cuenta de la importancia de incluir dentro de su catálogo prendas adaptadas a los cuerpos de todas las mujeres, desde la tienda online Asos famosa por ofrecer los mismos prendas de tallas muy pequeñas a otras más grandes hasta la conocida tienda *low cost* del gigante Inditex, Bershka que en marzo de este año incorporó la talla 44 a su línea de vaqueros.

Este problema resulta mucho más evidente en la ropa interior, algo poco explotado por las tiendas de ropa generalistas y que en las tiendas especializadas más conocidas apenas tienen tallas para elegir. Esto fue lo que llevó a Ana a fundar la Corsetería Reinas en el año 2010.



Ana junto a sus compañeras, Lara, Marta y Eli, llevan nueve años asesorando a sus clientas ya que “el 85% de las mujeres no sabe cuál es su talla adecuada”, afirma Lara, una periodista que decidió dedicarse en cuerpo y alma a este proyecto desde el año 2016.

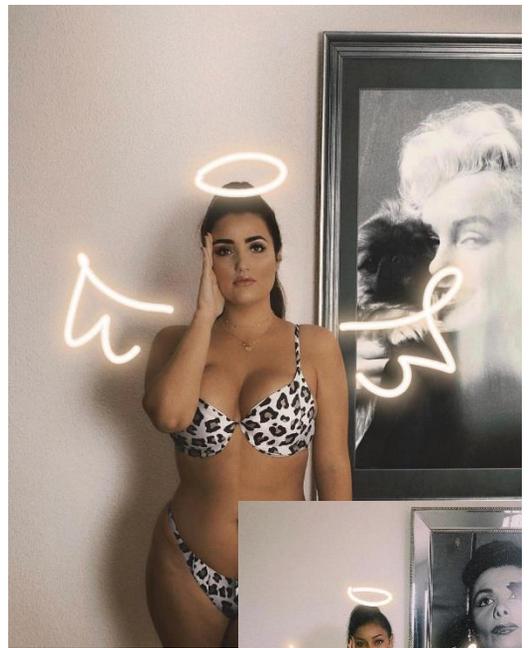
Además de ayudar a las mujeres a encontrar la talla correcta, la Corsetería Reinas cumple una función solidaria. En 2016 crearon el primer Calendario para la Asociación Española contra el Cáncer y que el año pasado recaudó más de 5000 euros. Para este proyecto la corsetería elige

a 12 representantes que serán fotografiadas para el calendario y que durante un año disfrutarán de su reinado comenzando por la sesión de sesión de fotos que tanto las dependientas como las embajadoras definen como “uno de los mejores días del año”.

Durante estos años han formado parte de este proyecto mujeres embarazadas, mayores de 70 años, una madre y una hija y mujeres de todos los tipos de tallas y cuerpos disfrutando de una experiencia que cambia vidas ya que después de participar en el calendario muchas de ellas han vuelto a estudiar o han continuado haciendo desfiles.

Su nuevo propósito, además de continuar con el desfile y el calendario solidario, es trasladar su asesoramiento al ordenador para poder llegar a mujeres de distintas partes de España que necesitan un servicio como este. A pesar de que consideran que este paso es muy difícil teniendo en cuenta su forma de trabajar en la tienda no cesarán en su empeño de “dar a la mujer la oportunidad de verse de otra manera”.





Marina imitando XL



Con el nombre de esta sección, la diseñadora gráfica **Marina Llorca** lleva a cabo este proyecto con el que pretende mostrar que “todos los cuerpos son igual de válidos y que tus fotos son bonitas tengas la talla que tengas”



# LA BELLEZA ERES TÚ

Son muchas las mujeres y los hombres que utilizan el maquillaje como forma de expresión, como arte o como un simple juego. El contacto que los cosméticos tienen con nuestra piel es tal que debemos ser muy cuidadosas con lo que compramos y utilizamos, es por ello que conocer la existencia de marcas como Cosmética 3INA puede solucionarnos la vida.

Esta marca española además de ofrecer productos de gran calidad a un precio asequible no testa en animales y la mayoría de sus cosméticos son veganos y libres de **parabenos**. Además celebran la diversidad y ofrecen maquillaje para todo tipo de tonos de piel con el lema de “porque la belleza eres tú... tú eres única”



Los **parabenos** sirven para matar bacterias y preservar los cosméticos que usamos a diario, aumentando su periodo.

Hay preocupación respecto a su uso tras estudiar los tejidos cancerígenos y darse cuenta de que en el 90% de las muestras que venían de biopsias de mujeres con cáncer de mama había restos de parabenos

La youtuber **Dianina XXL** ha afirmado en varias ocasiones ser fan de estos cosméticos

¡Tengas la talla que tengas,  
esta es tu tienda!

**asos**  
discover fashion online

Encuentra prendas desde la 30 hasta la 56



# ROSALÍA

## Un año del fenómeno

Hace un año malamente dejó de ser un simple adverbio para convertirse en un himno que alzaría a Rosalía a la categoría de artista internacional. Con más de 80 millones de visualizaciones, Malamente abrió la veda de lo que conformaría el proyecto El Mal Querido, un disco en el que la catalana fusiona el flamenco con elementos tan variados como inesperados y que la ha permitido lanzar su mensaje más allá de las fronteras españolas.

Elegida por la revista estadounidense Time como una de las 10 jóvenes líderes que está cambiando el mundo, Rosalía mantiene un mismo discurso desde que la conocimos con su intimista disco Los Ángeles, la necesidad de más mujeres en el mundo de la música.

Con unos proyectos y un discurso profundamente feminista, la cantante ha conseguido también colarse en el reggaeton, un género muy criticado por lo machista de sus letras y superar los 100 millones de escuchas en Spotify con su canción Con Altura, totalmente alejada de los mensajes recurrentes en este tipo de música.

---

**La revista *Time* la considera una de las jóvenes que está cambiando el mundo**

---

Rosalía ha conseguido crear escuela y no solo ha vuelto a poner el flamenco en el ojo de los jóvenes sino que con sus estilismos ha conseguido convertirse en la abanderada de la comodidad.

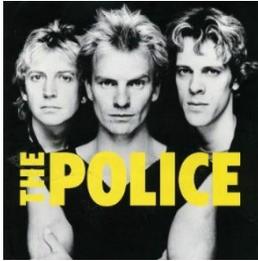
Playeros y chándal son el conjunto que siempre acompañan a sus ya características uñas demostrando que jugar con distintos estilismos es más divertido que mantenerse en lo que la sociedad espera de ti. No solo sus estilismos reivindican su personalidad

sino que no pierde oportunidad de hablar de su gran pasión: la música.

27 minutos duran unos vídeos que la cantante publicó en la red social Instagram explicando cuál había sido el proceso de creación de este último disco y que maravilló a sus tres millones de seguidores en la red social al escuchar a esta joven formada y preparada para levantar los cimientos de la música que la encumbran como la joya de la corona de la música española.

Con números de vértigo, miles de kilómetros recorridos y el cartel de “sin entradas” colgado en todos y cada uno de sus conciertos, Rosalía ha celebrado este año de inflexión con la publicación de la canción Aute Cuture, que con 10 millones de visitas en una semana está llamada a ser el comienzo de una nueva revolución.

# ¿Machista o feminista?



## *Every breath you take* – The Police

Cada aliento que tomes, cada movimiento que hagas, cada atadura que rompas, cada paso que des, te estaré vigilando. Todos y cada uno de los días, y cada palabra que digas, cada juego que juegues, cada noche que te quedes, te estaré vigilando. ¿no puedes ver que me perteneces?



## *A ningún hombre* – Rosalía

A ningún hombre consiento que dicte mi sentencia. Solo Dios puede juzgarme, solo a él obediencia. Yo era tuya compañero hasta que fuiste carcelero.



## *I used to love her* – Guns N' Roses

La amaba, pero tuve que matarla. Tuve que ponerla seis pies bajo tierra y todavía puedo oírla quejarse



## *Woman* – Kesha

No me pagues una bebida, tengo mi dinero. No me toques las extensiones, no me llames “nena”. Soy una gran mujer, no necesito un hombre que me agarre fuerte.



Rebeca Lane, centrada desde el 2012 en el rap y en el hip-hop  
“Donde hay amor no debe haber dolor, por eso tus insultos yo  
los tiro a la basura” – **Ni encerradas ni con miedos**



---

¿Qué es el  
**sangrado libre?**

---



---

“Una revolución en toda  
regla”  
Cómo es tener la menstruación  
en la India

---

---

#LaReglayYo

---

---

Preguntas sobre la endometriosis

---

# ¿Qué es el sangrado libre ?

Año 2015. Londres. La atleta Kiran Gandhi provocó el estupor de las redes sociales y los espectadores del maratón al correr sin ningún producto de higiene femenina mientras menstruaba. Pero esta no fue la primera vez que alguien practicaba el free bleeding y, viendo los acontecimientos, tampoco será la última.



En los años 70 nació este movimiento como protesta ante el síndrome del shock tóxico, una enfermedad poco frecuente pero grave que se asociaba con el uso de tampones. Como todo lo que pertenece al pasado, pronto se olvidó y fue en el 2015 cuando esta atleta puso en el centro de la conversación este movimiento que a muchos les provoca asco y vergüenza tanto a los hombres como a las mujeres que se enfrentan a esa imagen.

---

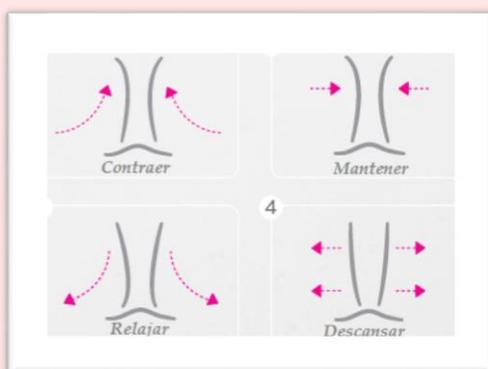
Nació en los años 70  
como protesta ante  
el síndrome del  
shock tóxico



Viral fue también la foto de la poetisa Rupri Kaur que se enmarcaba dentro de un proyecto universitario sobre cómo viven la menstruación las mujeres. Instagram decidió censurar estas imágenes y la poeta, ilustradora y actriz contestó a este hecho con la profundidad de aquella que ve que la sangre de la menstruación provoca más repugnancia que la vertida en los feminicidios: “No voy a disculparme porque no estoy alimentando el ego y el orgullo de una sociedad misógina que no tiene problema con ver un cuerpo en ropa interior, pero si una ‘pequeña fuga’, cuando sus páginas están llenas de incontables fotos donde las mujeres son objetivadas, llevadas a la pornografía y tratadas como menos que un ser humano”.

El objetivo de esta práctica es quitar a la menstruación todos sus estigmas: la suciedad, la vergüenza... pero para conseguirlo es necesaria mucha práctica, paciencia y conocimiento del cuerpo.

La técnica se basa en los ejercicios de Kegel a través de los cuales puedes conseguir controlar el flujo de la menstruación.



### Ejercicio de Kegel

Se trata de provocar contracciones en el músculo pubocoxígeno con el fin de fortalecer el suelo pélvico. Una vez que tienes esos músculos bajo control, debes aprender a conectar con tu cuerpo y sentir como la sangre cae por el cuello uterino, esa es la señal para contraer tus músculos e ir al baño para descargar el flujo.



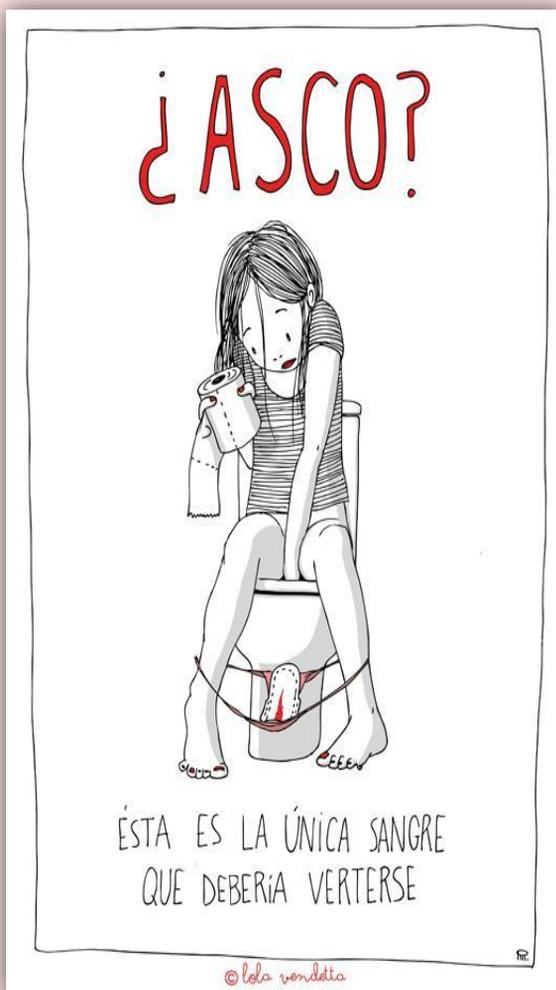
16 unidades - 1.79€



36 unidades - 5.65€



20€



¿Y si nos hubieran enseñado a controlar nuestro flujo con nuestra primera menstruación?

¿Sería igual nuestra relación con la menstruación?

A pesar de la dificultad de esta técnica debido a que nunca nos hemos tenido que preocupar de escuchar a nuestro cuerpo, tiene múltiples beneficios. El ahorro de la gran cantidad de dinero que nos gastamos en productos de higiene íntima, favorecer al medio ambiente al no producir tanta basura que en su mayor parte son plásticos, pero lo más importante, un mayor conocimiento de nuestro cuerpo y seguridad con nosotras mismas.

# “La menstruación es el mayor tabú en nuestro país”

Una revolución en toda regla ganó el Oscar a mejor cortometraje documental

El corto original de Netflix plasma la vida de las mujeres de una aldea de la India donde el estigma de la menstruación persiste. Las protagonistas de este documental hacen compresas asequibles para el resto de la población y luchan por su independencia económica. Bajo esta premisa, el título que ya ha conquistado al público al igual que a la crítica, presenta lo difícil que es para estas mujeres algo tan natural como el periodo, “la menstruación es el mayor tabú de este país”,



afirma Shabana, una de las protagonistas.

Entre risas y mucha vergüenza comentan como muchas de ellas han tenido que abandonar los estudios solo por tener la menstruación. Hacer que esto no suceda es la



principal motivación de *The Pad Project*, una organización que lucha para que la regla no sea el final de la educación de una mujer, “cuando una chica tiene la menstruación en Estados Unidos, puede perder una clase. Cuando la tiene en un país subdesarrollado, puede no volver al colegio jamás”.<sup>7</sup> Estas mujeres además de luchar por vivir más cómodamente con su cuerpo sin sentirse avergonzadas ni estigmatizadas, también se sienten realizadas e independientes al ganar dinero con su trabajo. Una de las protagonistas, Sneha, se financia su formación para la policía de Delhi trabajando en la fábrica de compresas. Puedes donar en [thepadproject.org](http://thepadproject.org) para como ellas piden, conseguir que las mujeres vuelen.

Marca de higiene femenina ecológica y libre de tóxicos. ¡Además es socialmente responsable!



## Preguntas sobre la endometriosis



### ¿Qué es?

Enfermedad inflamatoria benigna en la que el tejido del endometrio crece fuera del útero

### ¿Cuáles son los síntomas?

Dolor pélvico crónico, dolor fuerte durante la regla, dolor intenso durante el coito, dolor al defecar, infertilidad

### ¿Por qué se produce?

Es crónica y puede ser muy incapacitante. Se desconoce la causa, aunque existe predisposición genética

### ¿Tiene tratamiento?

Hormonal, analgésico y quirúrgico

**El 14 de marzo es el día mundial de la endometriosis**

# #LaReglaYyo

 **Anna**   
@AnnaSofu Seguir

Durante tres años iba a la ginecologa por dolores y me lo atribuián a la regla ya que "a todas las mujeres nos duele la regla". Esto es absolutamente falso. Al final me diagnosticaron un quiste en el ovario y me tuvieron que operar. [#revisionesginecologicas](#)  
[#LaReglaYyo](#)

 **MJ**  
@mary\_manyjo Seguir

Como profesora, siempre puntualizo a las alumnas cuando me dicen que necesitan ir al baño porque "están malas", que eso no es una enfermedad. El lenguaje es importante, romper esa dinámica cuanto antes más [#LaReglaYyo](#)

 **Henar Álvarez**  
@henarconh Siguiendo

Nadie me dijo como ponerme un tampón, así que yo sola lo intenté un verano para poder bañarme en la playa. Lo dejé medio fuera, me dolía muchísimo y me dio un mareo loco. Pensé que esa era la razón de que la gente se quejara tanto de la regla. [#lareglayyo](#)

 **Gema Nieto**  
@GemaNieto81 Seguir

Yo siempre me he preguntado qué genios idean los anuncios de compresas. Tener la regla no es algo chupiguay que hace a las mujeres sentirnos activas, positivas y hermanadas con el mundo. ES TODO LO CONTRARIO, en esos días sólo queremos dormir y matar, dormir y matar. [#LaReglaYyo](#)

 **celiaa**   
@celiaasv Seguir

sigo esperando a que bajen el precio de las compresas y los tampones, que no son caprichos nuestros, son productos de primera necesidad, gracias [#LaReglaYyo](#)

 **Marina Lobo**  
@marinaLob1 Siguiendo

Yo nunca lo hice, pero conozco a varias chicas que se retrasaron la regla con anticonceptivos porque tenían una "cita importante" y les daba miedo que se echaran para atrás. [#LaReglaYyo](#)

 **Anne**  
@anne\_matthews8 Seguir

Mi primera regla me vino con 10 años, aunque sabía lo que era, me asusté mucho y nadie me explicó nada. Como me duró muchos días llegué a pensar que sangraría toda la vida. Alguien debería haberse sentado conmigo y haberme explicado de qué iba todo aquello [#LaReglaYyo](#)

 **Ana Ordaz**  
@AnaOrdaz\_ Seguir

Cuando pides/te piden un tapón/compresa y lo coges/lo das como si te estuvieras pasando droga con la compañera [#LaReglaYyo](#)



**Esther L. Barceló**  @Elba\_Celo  
 La regla sigue siendo un tema tabú y, al mismo tiempo, un condicionante para la mayoría de nosotras. Es hora de que contemos todo.  
Mostrar este hilo

 **Laura Jiménez**  
@lau\_jimenezg Seguir

"Ni caso, que está con la regla"  
Y lo que acabas de decir se convierte en absolutamente irrelevante.  
Pero na, ni hay tabú, ni mitos, ni la regla se usa para desacreditar, ni es algo que se esconde cuando no debería.  
[#LaReglaYyo](#)

 **Cristina García**   
@\_CristinaGR Seguir

Cuando jugaba al baloncesto el comentario que más oíamos era el de "tenéis que aprender a convivir con ese dolor" y ahí estaba yo entrenando a 40 grados y con un dolor y un mareo inmenso. Lo de parar esos días era impensable. Hasta que un día me caí redonda. [#LaReglaYyo](#)



# La mayor sociedad matriarcal del mundo

Una vez al mes desde hace más de 35 años, todas las mujeres de una comunidad al oeste de la isla de Sumatra se reúnen para hablar de los problemas que afectan a todas las familias. Así se construye la filosofía de esta sociedad de más de 4 millones de habitantes que se basa en el “ser” más que en el “tener” y que tiene como base el consenso entre todos sus habitantes.

En medio del mundo islámico, religión predominante en Indonesia, se encuentra la sociedad Minangkabau, la mayor sociedad matriarcal del mundo.

## ¿Qué caracteriza una sociedad matriarcal?

En esta sociedad las herencias y propiedades quedan en manos de mujeres y,

al contrario de lo que sucede en muchos otros lugares del mundo, al contraer matrimonio el hombre pasa a pertenecer a la tribu de la esposa.

La mujer es libre de seguir su carrera profesional, pedir el divorcio y contraer matrimonio de nuevo además de decidir libremente el uso o no del *hijab*.

En esta comunidad llena de espiritualidad y amor y en donde los retratos de las matriarcas presiden todos y cada uno de los hogares, el matriarcado no significa lo contrario de patriarcado, sino una manera más igualitaria de endulzar la vida.



Al contraer matrimonio el hombre pasa a pertenecer a la tribu de la esposa



# GRACIAS

Echar la vista atrás sirve para conocer tus raíces, aprender sobre el contexto histórico en el que surgieron muchos de los estereotipos que ahora pedimos eliminar, disfrutar al leer como la revolución de tantas mujeres nos llevó a donde estamos ahora.

La **sororidad** se define como la relación de solidaridad entre las mujeres, especialmente en la lucha por su empoderamiento y nada nos empodera más que las generaciones anteriores que han peleado para que podamos acceder a la universidad, a puestos de trabajo y que podamos disfrutar de una vida sexual libre.

Por desgracia esto no ha sido siempre así y no hay que echar la mirada más atrás que un par de generaciones. Esas mujeres que ahora vemos como caminan con pasos lentos pero firmes y que nos guían tomándonos con sus manos marcadas por el paso del tiempo han sufrido una época en la que la mujer fue arrebatada de todo derecho y relegada a la vida entre las cuatro paredes de su casa.

Bajo el nombre de *Manual de Economía doméstica para bachillerato y magisterio* las mujeres que hoy son nuestras mayores, abuelas y mentoras eran educadas en la obediencia y la subordinación. A pesar de llegar a la edad adulta eran consideradas menores de edad y necesitaban la autorización de su marido para cualquier gestión. Marido al que debían complacer y al que en la intimidad solo podían indicar su gozo a través de un pequeño gemido. Este es el contexto histórico en el que vivió **Juana Vega**. Nacida en Linares y residente en

Tarragona durante varios años, ahora está afincada en Pozaldez un pequeño pueblo de Castilla y León. Allí nació la penúltima de sus siete hijos, **Remedios Vega**. Ella al contrario que su madre, pudo vivir su infancia y adolescencia en un clima de mayor libertad, independencia y derechos para el sexo femenino.



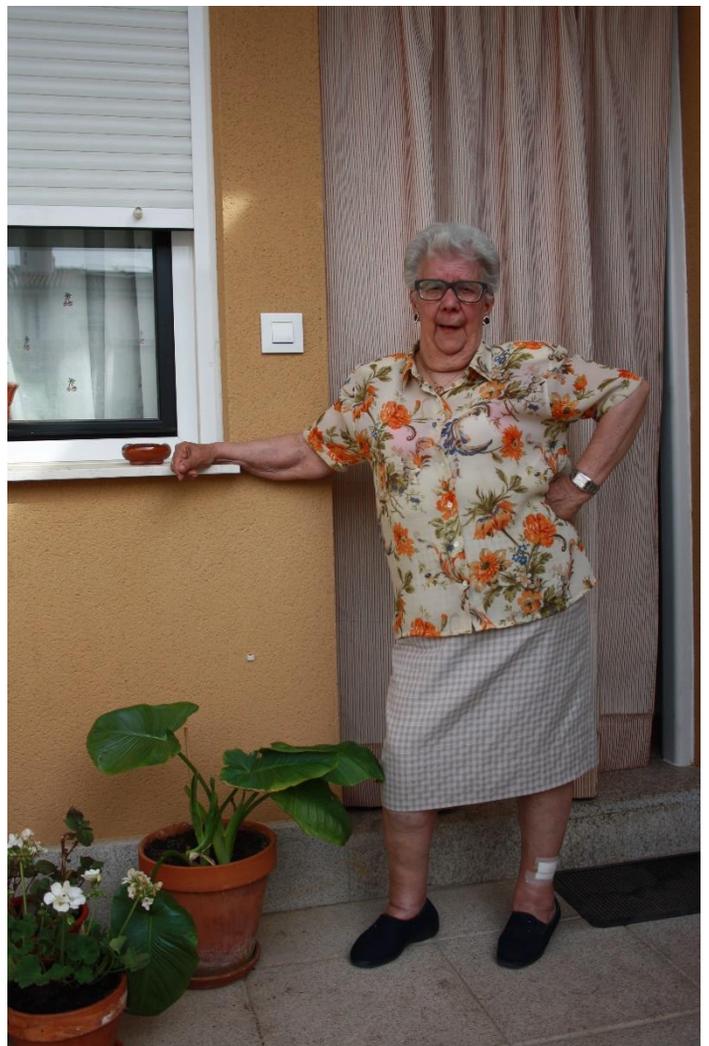
Las mujeres de esa época consiguieron avanzar en el campo profesional, se aprobó la ley del divorcio y la ley del aborto promovida por el Gobierno de Felipe González. Se aprobó también la igualdad de cónyuges en el matrimonio y la eliminación de todas las formas de discriminación. Fue una época dorada para el feminismo que tras la dictadura vio como este movimiento experimentaba un gran crecimiento en el que surgieron bares, librerías y grupos de estudio feministas.

Solo conociendo nuestro pasado somos capaces de reclamar con más fuerza aquellos derechos que nos pertenecen. Por aquellas mujeres cuyas voces fueron silenciadas y por las que lucharon en cuanto tuvieron la oportunidad de ser escuchadas.

---

Gracias por resistir.  
Gracias por luchar.  
Gracias por apoyarnos.

---





M...  
de un  
Príncipe







# Fabiola Barranco: “Sigo manteniendo el espíritu”

La periodista trabaja basándose en sus intereses en migraciones, el mundo árabe y Oriente Medio

De la misma forma que los periodistas tienen que cuidar la forma en la que escriben informaciones sobre violencia de género también deben plantearse un cambio a la hora de tratar temas relaciones con migraciones. De esto sabe mucho Fabiola Barranco, una periodista *freelance* que colabora desde hace seis años con el periódico online Eldiario.es.

Si mira hacia el pasado se aplicaría el consejo que hoy transmite a los futuros periodistas, “no sería freelance”, admite Barranco que vive en sus propias carnes las dificultades de poder trabajar sin el respaldo de un medio ni los recursos económicos adecuados para hacer un trabajo de calidad.



A pesar de esto, la periodista cuenta con una amplia red de contactos que hace que pueda elaborar casi la totalidad de sus publicaciones de forma propia permitiéndose elaborar contenidos que de otra forma no llegarían a los medios de comunicación como las migraciones o las noticias relacionadas con el mundo árabe y Oriente Medio. Aunque la importancia de estos temas es evidente, hay veces que por culpa de los medios de comunicación ciertos reportajes se quedan en un cajón, “hice un reportaje en 2015 a

cinco familias de refugiados sirios en Madrid que aún no ha visto la luz”.

Aunque son muchas las situaciones que dificultan su trabajo “por suerte o por desgracia sigue habiendo información que merece toda mi atención, sigo manteniendo el espíritu”, asegura Barranco que recuerda de forma especial un reportaje titulado *Historias de la crisis* con el que decidió romper la rapidez con la que se trabaja hoy en día al contar con el testimonio de una chica con parálisis cerebral y con un 90% de discapacidad cerebral que hablaba muy lento pero “quería que la gente la escuchara”.

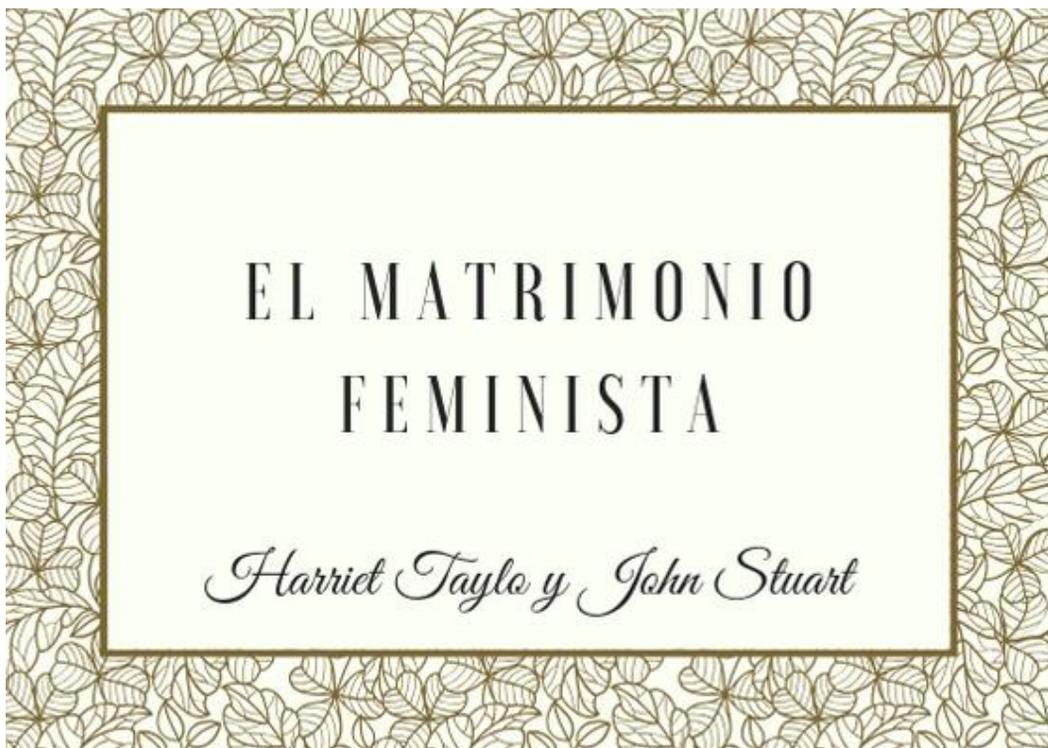
Son muchos los trabajos que esta madrileña acumula a sus espaldas pero desea poder escribir sobre el retorno de una persona muy cercana a ella a una Siria por fin en paz.

El matrimonio de los ingleses **Harriet Taylor** y **John Stuart** comenzó sentaba los cimientos de una relación que distaba de ser la normal en la época victoriana. Tras casarse en 1851 hicieron una declaración formal en la que renunciaban al abuso de poder que dicha institución otorgaba al marido. Así culminaba una relación de amistad que tras veinte años, terminaba como

tradición y la costumbre que asfixiaba a las mujeres, a pelear por demostrar que la educación era el camino para la emancipación y a defender el derecho de las mujeres de votar y de ser elegidas.

En definitiva, Harriet Taylor creía que la vocación natural de las mujeres no era solo el matrimonio y la maternidad.

Este pensamiento inspiró a su marido



una de las relaciones de amor más fructíferas de la época. Ambos tenían un pensamiento que no cuadraba con el del momento en el que vivían, marcado por el deseo de avanzar hacia una sociedad más justa.

Cuando John Stuart conoció a Taylor en 1830 quedó prendado de ella al conocer sus ideas progresistas, las mismas que la llevaban a luchar por frenar la

para publicar el ensayo *El sometimiento de la mujer*. La feminista inglesa falleció en 1858 en Aviñón, momento a partir del cual el filósofo y economista pasaría largas temporadas en la ciudad francesa dónde se compró una casa cerca del cementerio donde descansaba la mujer que más influyó en su vida personal y en sus pensamientos.



28 03 '19

# Penny Jay

“Desde que empecé en el feminismo  
he echado a mucha gente de mi  
círculo”

---

La cómica habla de cómo vive ella el 8-M, su marca de ropa,  
Camela y el futuro de la mujer en la comedia

A pesar de que la gustaría que dejaran de preguntarle sobre feminismo es indudable que su nombre está ligado a este movimiento. Sara García, más conocida como Penny Jay, es dueña de una marca de ropa, colabora en el programa de humor que se emite en Playz (plataforma de Radio Televisión Española) “Señoras Fetén”, organiza la “Riot Comedy” un conocido micro abierto de comedia femenina y forma parte del grupo de música “Los Lomanos”. Con una agenda tan apretada aún tiene tiempo de hacer consultorios, análisis y hablar de las cosas que más la enfadan en su cuenta de Instagram @pennyjayg donde acumula más de 22 mil seguidores.



**Periodista: ¿Cómo se te ocurrió la idea de crear tu marca de ropa, Killjoys.shop?**

**Sara García:** Me apetecía mucho tener una braga que pusiera feminazi, me las iba a hacer para mí pero me di cuenta de que hacerlas al por mayor salían más baratas y las podía vender y se me lio la cosa. Lo quería sacar para mí pero se me fue de las manos, como todo en esta vida.

**P: La marca es ecológica, ¿no?**

**S:** Sí, tiene diversas etiquetas que aseguran que no existe explotación infantil, que se cumplen las

normas laborales... es muy fuerte porque hay mil tipos de etiquetas y cada una cumple distintas condiciones, yo intento buscar que tengan al menos tres de este estilo y aun así no encuentro. No hay bragas que cumplan las normas, o coges bragas de gente explotada o no hay tallas y si las quieres fabricar en España el precio se pone en unos 20 euros, es muy loco.

**P. Por lo que veo, tú estás muy concienciada con todo el abuso que hay detrás de las fábricas textiles**

**S:** Sí, precisamente en el movimiento feminista salió una corriente de ser conscientes de quien hacía tu ropa. Lo que yo no vería normal es tener una conciencia feminista, hacer una marca y que implique explotación de mujeres. Me parecería de ser una falsa increíble y a mí la falsedad no me gusta.

**P: ¿Consigues llevar ese tema tan rajatabla en tu vida cotidiana?**

**S:** El problema es que soy gorda. Si ya es difícil encontrar talla, encontrar talla que no sea de gente explotada me resulta prácticamente imposible. Lo bueno es que yo no tengo un consumo de ropa excesivo, no me queda otra que comprar ropa de explotación pero la ropa no es un vicio sino un medio que me exige la sociedad.



**P: ¿Tienes pensado aumentar la línea de ropa?**

S: Tengo pensado sacar unas líneas de ropa nuevas que no van a ser mías sino de Holly Molly



La youtuber Holly Molly se encarga del diseño gráfico de la marca

**P: Tus camisetas llevan impresa la frase “de ser un señor también se sale”, ¿qué es para ti un señor?**

S: El término es de Irantzu Varela. Es la versión guay de decir cuñado, es señalar un comportamiento machista.

**P: Señalar es lo que has hecho este 8-M, ¿qué es lo que más te ha molestado?**

S: Uff, todo. Me fui llorando del 8-M. Entiendo que ha habido un boom muy grande y que la gente se está empezando a concienciar pero el problema cuando te empiezas a concienciar es que estás unos pasos por detrás de la gente que ya está concienciada. No vale con decir “sí, soy feminista. Creo en la igualdad” tienes que hacer una investigación que se te va dando a medida que tú vas introduciéndote.

---

## “Me fui llorando del 8-M”

El año pasado cuando fue la manifestación hubo una divulgación muy grande de cómo era, que sectores había... Este año no ha habido absolutamente ninguna información, si ha habido una campaña muy grande para evitar los mensajes transfobos y este año apenas

había, cosa que me hace sentir muy orgullosa, porque las hermanas trans son nuestras hermanas y cualquier persona que diga que no, debería hacérselo mirar.

El problema fue que llegabas a la manifestación y había gente que parecía que estaba en la cabalgata de los reyes magos. Se metían en la zona no mixta, hombres empezando los cánticos, los medios de comunicación muy obsesionados con sacar a los hombres feministas. No llevamos ni un año de alzar la voz y ya nos la estáis quitando, ¿qué cojones va a decir un hombre sobre el movimiento feminista por mucho que haya escuchado si él no lo ha vivido?

---

## Las hermanas trans son nuestras hermanas

¿Tú sabes lo ridículo que era escuchar a un hombre diciendo “sola, borracha, quiero volver a casa”?, ¿pero tú dónde vas a volver? Había un chico con un cartel de nos están matando, ¡pero no te da vergüenza!

**P: Con el tema de la transfobia, ¿Qué haces al ver ciertos mensajes en las redes sociales?**

S: Yo siempre defendiendo a las personas trans, creo que son una parte muy importante del colectivo y cualquier persona que se considere terf considero que no tiene razón e intento darles la mínima voz posible, no puedo consentir que se discrimine a nuestras hermanas trans. ¿No entiendes qué esa persona ha nacido siendo mujer, ha dado el paso de verbalizarlo, se considera mujer...?

La están rechazando doblemente, por las mismas cosas que a todas las mujeres y por salirse de la norma. Lo último que podemos hacer es rechazarlas, porque el feminismo es un movimiento transversal y en la transversalidad incluye tanto a las personas trans, como a nuestras hermanas racializadas e incluso a nuestros amigos gays, solo que eso ya es un paso más adelante. Considero que el LGTBI y el feminismo están muy unidos, ya que por la plumofobia nuestros compañeros gays son discriminados por tener comportamientos asociadas a las mujeres y eso es machismo.

**P: Hay algo sobre lo que no he visto que te hayas manifestado, ¿qué opinas del trabajo sexual?**

**S:** Para mí es muy difícil posicionarme. Si yo no he vivido la prostitución ni la pornografía no puedo hablar por ellas, me niego a hablar por ellas. Simplemente me dedico a escuchar a las personas que están dentro de la prostitución y la pornografía y mi única lucha como mujer que no ha sido partícipe de ello es que se respete a nuestras compañeras que trabajan en ello, que no se las estigmatice. Me duele mucho porque las abolicionistas a veces tienen un discurso muy fuerte que puede hacer que las personas que se dediquen al trabajo sexual se sientan discriminadas y creo que eso es lo último que deberíamos buscar.

**P: Pasando a algo más suave, ¿cómo te sientes haciendo tu programa, “Señoras fetén”?**

**S:** Estoy muy feliz porque no tengo que hacer nada más que sentarme y hablar y no me quitan nada de lo que creo, no me censuran absolutamente nada y eso es mágico. Poder estar en una televisión pública y que no te censuren me parece un privilegio.

**P: Habéis contado con mujeres como Andrea Duro, Herrejón, Moderna de Pueblo... ¿cómo elegís a vuestras invitadas?**

**S:** Lo decide Playz y Abi Power. Yo soy la última, solo propongo.



**P: ¿Notas que la comedia está cambiando desde que tantas mujeres se dedican a ello?**

**S:** En menos de un año hemos creado una revolución que no se la cree nadie. Primero empezaron llorando y ahora que ven que funciona... están surgiendo muchos programas pero yo veo muchos fallos ya que creo que las mujeres que formamos la Riot Comedy vamos muy por delante de lo que demandan los medios. Ellos se creen que por poner a mujeres haciendo comedia ya vale pero no es a poner a mujeres haciendo comedia, es poner a mujeres haciendo lo que las da la gana y así tendrás un buen resultado. Esa es la clave por la que la Riot funciona porque todas son libres de decir lo que quieren, menos atacar a colectivos o hacer cosas machistas.



Señoras Fetén es un programa de cosas de la vida con perspectiva de género



---

## Toda forma de expresión implica un mensaje y unos valores

Conozco todos los textos que se suben a la Riot grande, pero la Riot pequeña es la que utilizo de filtro tanto para saber si esa persona tiene tablas como para saber si tiene un discurso que coincide con los valores de la Riot. No me puedo permitir que en un proyecto que alza tanto la voz y que busca representar a las mujeres, que haya chistes machistas o racistas. La comedia siempre se defiende pero no, toda forma de expresión implica un mensaje y unos valores.

**P: De comentarios machistas sabes mucho ya que después de ir a La Resistencia fuiste muy atacada, ¿qué es lo que más te dolió de eso?**

**S:** El ver que un público que tendría que ser más “progre” en realidad eran unos machistas y, por otra parte, hubiese agradecido que La Resistencia se hubiese pronunciado. Se ha pronunciado más Yo Dona que La Resistencia.

**P: ¿Volverías a ir a La Resistencia?**

**S:** No, ¿para qué? Si volviese, los varones machistas ya me han cogido tanta tirria que solo me llevaría otro disgusto durante un mes y medio para alimentar su odio, ¡que les den!



Penny Jay con David Broncano, presentador de *La Resistencia*

---

**“No volvería a La Resistencia”**

**P: Muestras tu cuerpo sin ningún tipo de problema y eso en las mujeres siempre es motivo de crítica pero, ¿crees que te atacan más por tener un cuerpo no normativo?**

**S:** En Instagram la gente me lo agradece mucho. Creo que me estoy ganando al público que quiero, es muy raro que no entiendan lo que pongo o que me ataquen por mi físico. Si es cierto que en el único momento que me han atacado por mi físico ha sido cuando yo he salido de mis espacios y es guay en cierto modo.

**P: Realmente solo te afecta cuando te enfrentas a gente que no es tu público**

**S:** Tal cual. Ha sido un camino difícil, yo antes no tenía este cuerpo, pesaba 63 kilos. Cuando empecé a engordar tuve que hacer un trabajo tan fuerte en mi propio entorno para que me respetasen por tener sobrepeso que, al final, cuando llegué a círculos más abiertos era como “qué me vas a decir que no me haya dicho ya mi familia”.

**P: ¿Cómo y cuándo diste el paso de empezar a formarte en el feminismo?**

**S:** Empecé con 25, solo llevo tres años. Fue porque yo era una hija del patriarcado, era una Carmen Lomana, era muy mala pero por estar destruida por dentro y estás destruida porque no entiendes las cosas que te están pasando.



Entré en una agencia de publicidad y mi coordinadora, Adriana Andolini, me empezó a hablar de feminismo y empecé a entender muchas de las cosas que había vivido y los comportamientos propios.

---

**“Era una hija del patriarcado”**

Empecé a entender ese dolor que yo tenía con mis amigas porque cuando tu empiezas a analizar tu crecimiento te das cuenta de que no te permiten querer del todo a tus amigas, te van poniendo muchas trabas y cuando llega el feminismo te empiezas a liberar y empiezas a entender más o menos todo.

**P: ¿Tu círculo se ha deconstruido a la vez que lo hacías tú?**

**S:** He tenido que echar a gente de mi círculo por este motivo. Si no respetas mi ideología, lo puedo entender; pero si no respetas mi ideología pero encima me atacas, me gritas o me mandas cosas para hacerme daño lo mejor es que te vayas de mi vida. Ha habido gente de la que me he separado pero también ha entrado gente nueva.

**P: ¿Qué proyectos tienes con tu grupo de música Los Lomanos?**

**S:** Estamos trabajando en hacer un disco. Estamos con un productor musical muy bueno y a la vez que llevo todos mis proyectos, quedamos (forma dúo musical con el también youtuber Bertus) una vez a la semana y componemos. Él nos ayuda con las bases y con todo y Bertus y yo llevamos las letras y grabamos en su estudio.



**P: ¿Cuándo crees que estará acabado?**

**S:** Creemos que a mediados de mayo. De momento llevamos dos canciones.

**P: ¿Con quién os gustaría colaborar?**

**S:** ¡Ostias! Con Ojete Calor, con Camela o Ladilla Rusa.

Vamos a cantar con Christian Flores, con Putochinomaricon y ya tenemos una con REXXIANA en Catequesis.

**P: Por último ¿quién son las mujeres a las que más admiras?**

**S:** Actualmente, a mí. Idolatro a Malena Pichot, Charo López y, además me he dado cuenta que me he convertido en una madre. Tengo una idolatración con las chicas de la Riot que no sabía que se podía tener por el resto del universo. Antes del feminismo nunca pensé que pudiese llegar a idolatrar tanto a las mujeres como hago ahora.

Henar Álvarez acudió por primera vez a Late Motiv con el monólogo “**Las putas de la clase**” que se viralizó y fue muy aplaudido por parte de todo el público. La colaboradora de *Las Chicas* y *Tramas Maestras* también participa habitualmente en la Riot Comedy.



---

**Antes del feminismo nunca pensé que pudiese llegar a idolatrar tanto a las mujeres como hago ahora**

## “Las que faltaban”

**El primer programa que reivindica el papel de la mujer en la comedia**

El programa que se emite en Moviestar, en su primera entrega criticó la hegemonía masculina presente en su cadena. La discoteca madrileña Uñas Chung Lee acoge a Thais Villas, Susi Caramelo, Nerea Pérez de las Heras, Eva Soriano, Adriana Torrebejano, Anabel Mua, Victoria Martín, Silvia Sparks y al actor Nene, el único colaborador del programa.

El programa surgió tras una comentada foto en la que aparecía toda la plantilla que se dedicaba al humor en la cadena y que, ¡sorpresa!, eran en su mayoría hombres por lo que Moviestar prometió incrementar la presencia femenina.

Con un casting muy potente, que llevó más de cuatro meses de búsqueda, el programa tendrá monólogos, entrevistas, colaboraciones y actuaciones musicales de grupos liderados por mujeres.





El 6 de marzo, Lucía y Natalia Gil publicaban una canción titulada *Lo que es nuestro*. En este vídeo las dos hermanas cantan lo que ya se ha convertido en un himno sobre la igualdad económica, política y social y que se convirtió en uno de los vídeos más compartidos en el día de la mujer.

Diana Navarro, Andrea Guasch, Erika Bleda, Mariona Teres, Marta Ansino, Carolina Iglesias, Marina Jade, Ana Olea, Noemí Arribas, Amor Romeira, Gloria Ramos, Paola Torres, Patricia Piñana, Abril Zamora, Paula Dalí, Iztiar Castro, Lorena Córcoles, Roko, Cori Matius, Elena Farga, Ana Legazpo y Carmen Barrios son las mujeres que prestan su cara a este vídeo y que junto con un mensaje muy potente escrito por la intérprete Natalia.

Al final del vídeo, ambas agradecen a las personas que han colaborado en el mismo y a las que lo han compartido con el siguiente mensaje: “luchemos juntos para que, algún día, ya no sea necesario hacerlo”.



“¿Por qué cobro distinto, si yo trabajo igual?

¿por qué cuesta el doble si haciendo lo mismo siempre me toca demostrar más?

**Igualdad es la palabra, no me importa no escucharla cuando exista de verdad”**



**Escucha en Cadena Ser el  
Magazine de actualidad,  
humor, y feminismo.**

Feminismo para las que empiezan, para las  
avanzadas y para las malas feministas.

**LAS CHICAS**

**Celia Montalbán y  
María Guerra**



# #VISIBILIDAD TRANS

MARZO

S	M	T	W	TH	F	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	Día de la Visibilidad Trans					



Es la conciencia de sentir pertenencia a un sexo u otro, es decir, hombre o mujer; y la incorporación personal y manifestación de los roles de género. La **transexualidad** se da cuando una persona tiene una identidad de género distinta a la indicada por su cuerpo de nacimiento.

La palabra transexual identifica a quienes se han sometido a procedimientos médicos para adecuar su cuerpo a su verdadera identidad de género, es decir a su naturaleza de hombre y mujer.



agustrava  
@agustranny

El 80% de las MUJERES trans en Argentina no pueden subir sus fotos contando su historia porque son echadas de sus casas desde la adolescencia y se ven obligadas a vivir de la prostitución.



Limón  
@femilimon

-Un tercio de las personas trans evitan expresar su género por miedo a una agresión, y la mitad evitan diferentes lugares también por miedo.  
-1 de cada 5 personas no expresa que es trans ni en su propia casa.



Tristán S.  
@\_trstz3

Siempre evito usar tarjeta porque me piden mi identificación. Pero hoy estaba decidido a explicar que soy trans y dejar de sentir como si yo hiciera algo malo.  
Es un gesto pequeño de resistencia pero me niego a seguir escondiéndome.



abbey 🌟  
@heyabbeyc

"Hala, pues pareces una mujer de verdad". No, no pueden parecer unx mujer/hombre de verdad porque ya lo son.  
Las mujeres trans,  
SON MUJERES.  
💙💜  
Los hombres trans,  
SON HOMBRES.

# El Orgullo cumple 50 años

Las primeras marchas reivindicativas tuvieron lugar en Nueva York, Chicago, San Francisco y Los Ángeles

Los disturbios de Stonewall son conocidos como la primera vez en que la comunidad LGTB estadounidense luchaba contra un sistema que perseguía a la comunidad con el apoyo del gobierno.



En el barrio de Greenwich Village en Nueva York se encontraba el bar Stonewall, uno de los pocos establecimientos que acogían a personas abiertamente homosexuales. La policía acudió al lugar en junio de 1969 con la intención de arrestar a las

personas que allí se encontraban lo que desembocó en una protesta contra estos abusos. Cuenta la leyenda que cuando comenzaron los disturbios se podía escuchar *Over The Rainbow* uno de los temas de la banda sonora de la película *Mago de Oz* y que conmemoraba la muerte de Judy Garland, una actriz icónica para el colectivo LGTBI que había fallecido unos días antes.

Este hecho hizo que el colectivo hace medio siglo iniciara unas marchas pacíficas en todo el mundo para reivindicar los derechos siendo las primeras en las ciudades de Nueva York, Chicago, San Francisco y Los Ángeles.

El Orgullo de Madrid se ha convertido en una parada obligatoria y se celebrará del 28 de junio al 7 de julio. En la actualidad las reivindicaciones pasan por denunciar la discriminación que sigue existiendo hacia el colectivo y por el respeto a la identidad sexual de las personas transexuales y sus derechos.



---

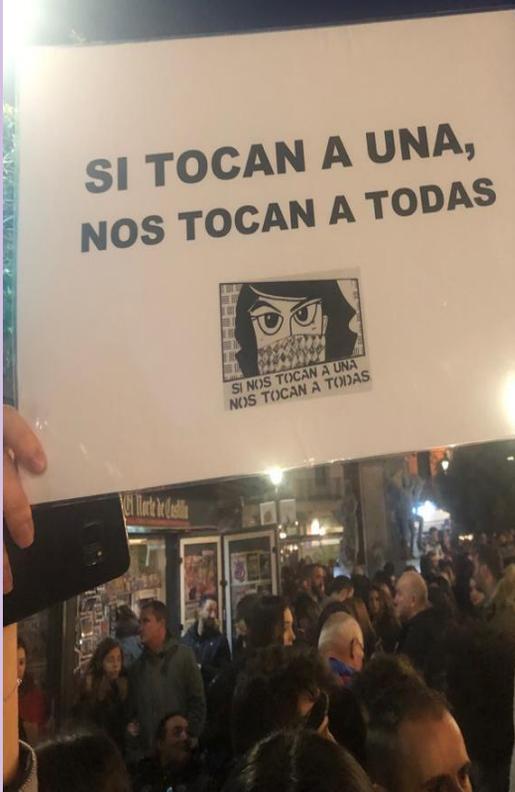
Marsha P. Johnson fue iniciadora de los disturbios de Stonewall. Enfocó su activismo en ayudar y apoyar a las jóvenes *drag queens*, mujeres trans y chicos callejeros.

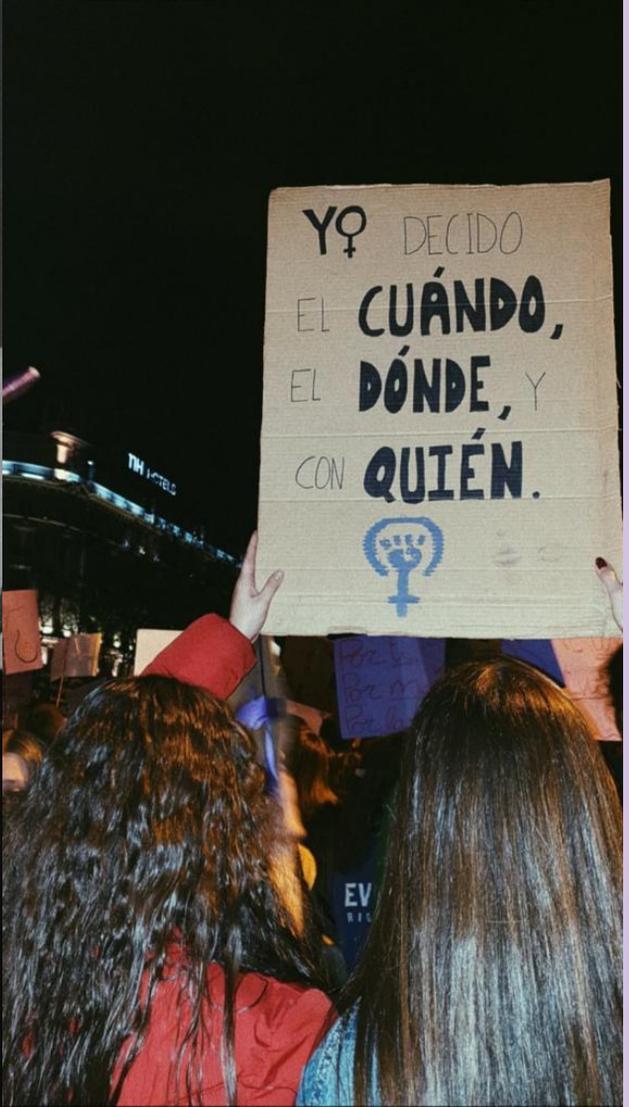
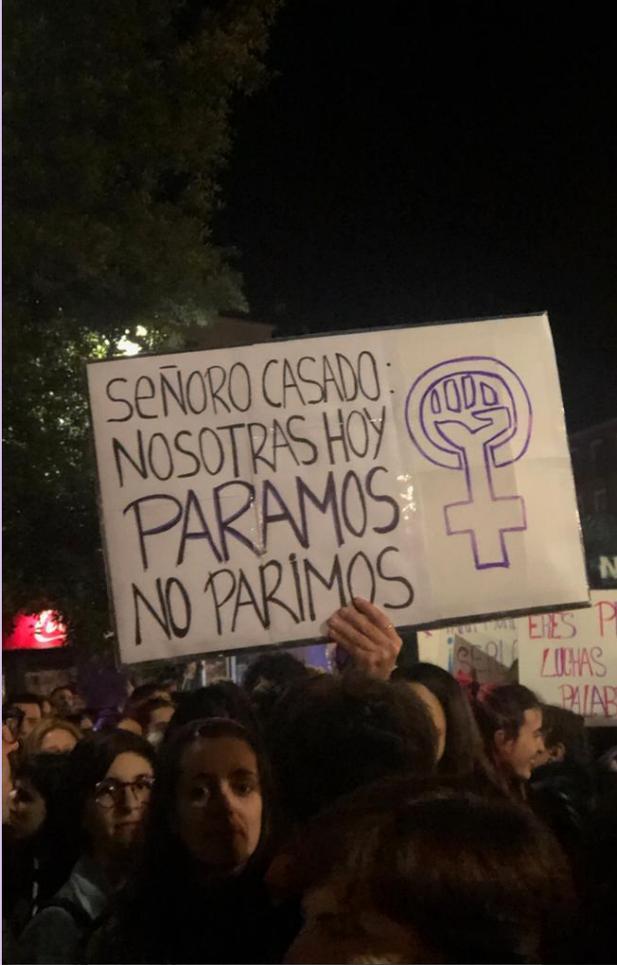
Su vida puede conocerse a través de una extensa entrevista que la hicieron poco antes de morir titulada *Pay It No Mind* y con el documental de Netflix, *The Death and Life of Marsha P. Johnson*.

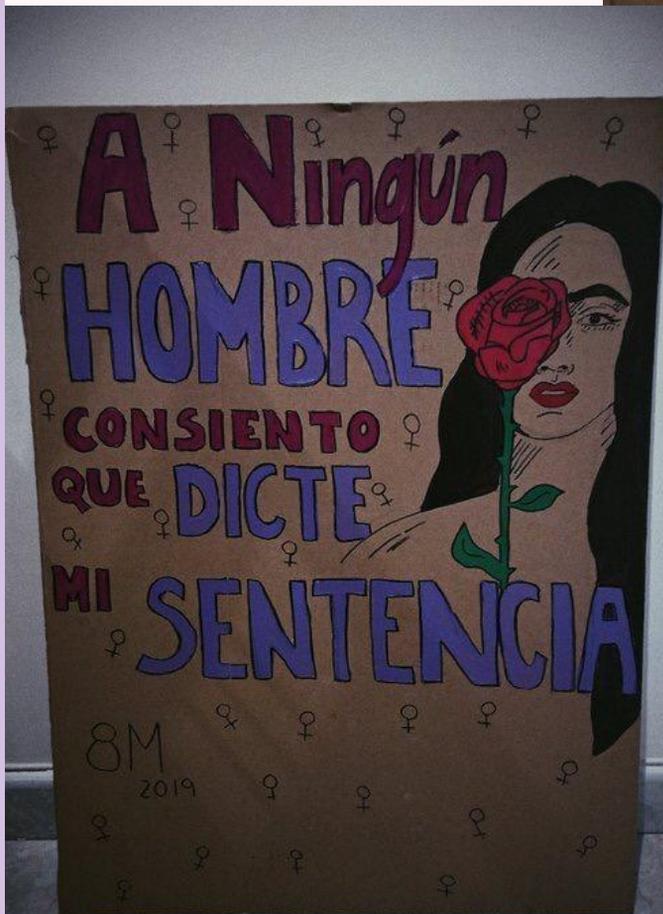
---



# 8M







---

# PASADO

---

## El Teatro Calderón acogió la mesa redonda “8-M 2018: Un antes y un después”

En una sala repleta de mujeres, Ángela de Miguel Sanz, Aurora López García, Beatriz Escudero Rubio, Dunia Etura Hernández, Maika González Sanz, María Victoria Soto Olmedo y Rocío Pérez Guardo hacen balance de los cambios que se habían producido tras la manifestación del 8-M del 2018 en el que más de 170 países participaron en una reivindicación única bajo el lema “sin nosotras el mundo se para”. La Consejera delegada de Pharmadus Botanicals, Beatriz Escudero afirmaba que “el orgullo de decir “soy feminista” fue increíble, nos atrevemos a decir lo que queremos y perdimos el miedo”. A pesar del orgullo común, todas estaban de acuerdo en que hay tantas reivindicaciones como mujeres y que los cambios se tienen que hacer desde muchos ámbitos.

Aunque tuvo una reacción muy virulenta, hoy en día solo el 10% del poder económico mundial está en manos de las mujeres y hay un 15% de diferencia entre los salarios en España. La Concejala de Educación, Infancia e Igualdad del Ayuntamiento de Valladolid lanzaba la pregunta de qué pasaría en la sociedad si 984 personas de otros colectivos hubiesen sido asesinadas, algo que no pudieron responder ninguno de los asistentes. Estos datos reafirmaron que a pesar de lo increíble que fue la manifestación del año 2018 aún queda mucho por avanzar y conseguir y que, como dijo la profesora del área de Periodismo de la Universidad de Valladolid, Dunia Etura: “el mejor 8-M será el que no exista”.



En 2019 el colectivo señaló los siguientes como los principales objetivos de la huelga: acabar con la **violencia machista**, ir contra la **justicia patriarcal** para que se apliquen de forma efectiva las leyes contra las violencias machistas y que se amplíen para incluir la violencia sexual, para sacar el **aborto** del Código Penal, contra el **racismo** y la xenofobia, por un país sin **CIEs** (Centros de Internamiento para Extranjeros) para garantizar un mundo donde nadie muera en el mar, sin muros, alambres, vallas, concertinas ni CIEs, a favor de una **vida digna** para que las Administraciones Públicas garanticen de forma irrenunciable y prioritaria los servicios públicos y de protección social, contra la precariedad laboral de las mujeres y migrantes, a favor de los **derechos comunitarios** para que logremos el acceso universal a los bienes naturales imprescindibles para vivir y priorizar los derechos comunitarios frente de los intereses privados y en defensa de lo común.

La del 2019 fue mi primera manifestación feminista ya que el año pasado, por desgracia, vivía en otro país y no tuve posibilidad de acudir a ella. Durante el día entero tuve una sensación de cambio, de que acudir a esa manifestación iba a reafirmarme aún más en mis ideas y eso siempre provoca un poco de vértigo.

Por suerte fue así, ver a tantas mujeres juntas luchando por las cosas que a mí siempre me habían molestado, las miradas de comprensión y sororidad y el enfado por las situaciones que por desgracia todas habíamos vivido me dieron fuerza para seguir luchando por algo que no siempre es fácil. La gente en ocasiones busca el insulto fácil y la forma de atacarte lo que puede

provocar agotamiento pero en días así, ves que todo merece la pena. Lo más emocionante fue ver a una gran cantidad de niñas con pancartas y acompañando a sus familias en ese

#### Datos de asistencia

Madrid: 350.000

Barcelona: 200.000

Valladolid: 25.000

Granada: 60.000

Valencia: 200.000



día, ver que tengo alguien por quien luchar y que gracias a nuestra lucha ellas pueden tener una vida mejor es de lo más gratificante. A pesar de lo bonito que fue este día, a pesar de las cosas que hay que mejorar, mi 8M favorito sigue siendo el que no exista.

---

# PRESENTE

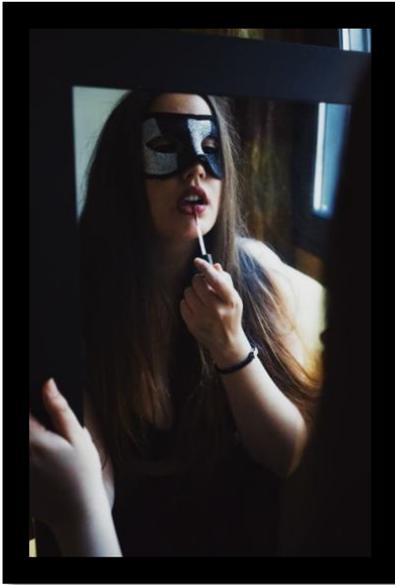




## “Creemos que lo que nos enseña la pornografía es maravilloso y no es así”

Dari Gómez habla a sus más de 20.000 seguidores en redes sociales de sexualidad, autoestima y política

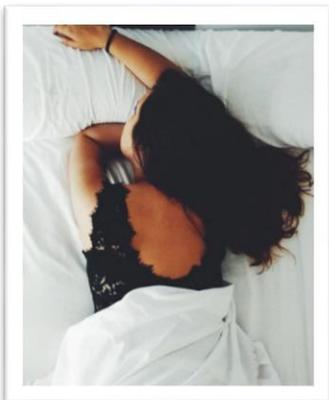
Hace solo dos años hablar de sexo aún era un tema mucho más tabú que ahora, fue en ese momento cuando Dari Gómez escribió su primer hilo sobre las cosas que la ponían. Hilo que gustó a más de 1200 personas, “la gente estaba obnubilada porque alguien hablara de eso”. Si además ese alguien es una mujer te enfrentas a muchas más críticas “me critican por hablar de follar. Muchos señores se inventan excusas porque se sienten ofendidos”.



Le gusta hablar de sexualidad en las redes igual que lo habla con sus amigas, ya que gracias a esas conversaciones ha descubierto que “pensamos que lo que nos enseña la pornografía es maravilloso, que es lo que nos tiene que gustar y no es así”. Precisamente una de sus amigas fue quien le dio el mejor consejo sobre sexo que no es otro que el valor de la comunicación: “hay gente a la que le da vergüenza hablarlo. Dar una hostia no, pero preguntar si”.

A pesar de que uno de sus temas principales es la sexualidad y lo importante que es que se imparta una correcta educación sexual, también trata mucho temas de amor propio, un tema que le da muchas satisfacciones al

recibir muchos mensajes con historias de superación increíbles. Con esto pretende aportar un granito de arena a algo que ella echó mucho en falta en su infancia, que los medios de comunicación hubiesen apostado más por presentar una amplia diversidad de cuerpos en sus contenidos visuales.



# Cuándo, dónde y cómo ellos quieren

A pesar de que la figura de la mujer es sexualizada hasta el extremo cuando es ella quien decide vivir esa sexualidad es criticada por ello

Es difícil pasar un día entero sin ver la imagen de una mujer hipersexualizada. En las campañas publicitarias son habituales las imágenes que nos muestran en posturas imposibles, haciendo gestos que insinúan una clara intención sexual y mostrando más cuerpo del necesario para esa campaña. En las series y películas no suele faltar la imagen de una mujer desnuda o cuya única intención en la misma es la interacción con los hombres.

---

## Difundir imágenes de carácter íntimo está castigado con una pena de prisión de tres meses a un año

---

Todo esto cambia cuando la sexualidad de la mujer deja de estar al servicio del patriarcado y comienza a existir como algo con lo que la mujer disfruta y que

realiza de forma libre y plena. Muchas de nosotras nos masturbamos, nos hacemos fotos o nos grabamos manteniendo relaciones sexuales y esto no es más que otra baza que tiene la sociedad para humillarnos en la realización de un acto tan natural como el sexo.

El **porno de venganza** ha afectado tanto a mujeres desconocidas como a los rostros más conocidos de nuestras pantallas. Con la aparición de internet la difusión de estas imágenes se ha hecho aún más fácil y los perjuicios y trastornos para la mujer afectada son cada vez mayores.

Este delito denominado pornografía vengativa suele ser distribuido tanto por exparejas como por desconocidos. El acoso y la humillación que pretenden ejercer sobre la víctima no entienden de edades ya que los casos afectan tanto a niñas como a mujeres en edad adulta. En España la difusión de este tipo de contenido está penado con una pena de prisión de tres meses a un año.

# Victoria Woodhull

## La primera mujer que optó a la presidencia de EEUU

El nombre de Victoria Woodhull (1838 - 1927) está asociado a las “primeras veces”. Fundó un periódico que fue el primero en reimprimir el Manifiesto Comunista, junto con su hermana pequeña Tennessee abrió una agencia en Wall Street y se convirtieron en las primeras mujeres estadounidenses que ejercían de corredoras de bolsa.

En 1872 publicó un artículo denunciando el adulterio de un célebre predicador y tras un largo juicio, Victoria, su marido y su hermana pasaron seis meses en la cárcel por publicar obscenidades. Este episodio la hizo ganar gran popularidad y el 10 de mayo de 1872 presentó su candidatura a la Presidencia de Estados Unidos por el partido que ella misma creó, National Equal Rights. Al estar encarcelada, su aventura presidencial terminó antes de lo previsto pero lo intentó dos veces más: en 1884 y en 1888 apoyada por la Convención Nacional de Mujeres Sufragistas.

Victoria falleció en el verano de 1927, seis años después de que se hiciera realidad el voto femenino en Estados Unidos.





---

# Jefas de Gobierno

De izquierda a derecha: Ángela Merkel (Alemania), Sheik Hasina (Bangladés), Aung San Suu Kyi (Birmania), Katrín Jakobsdóttir (Islandia), Hilda Heine (Islas Marshall), Erna Solberg (Noruega), Jacinda Arden (Nueva Zelanda), Viorica Dăncilă (Rumanía), Ana Brnabic (Serbia)

# LA PRESIDENTA APARTADA



En 1997 Rosalía Arteaga asumió la jefatura de Ecuador durante una semana. Sin embargo, no ha sido reconocido presidenta del país hasta que no han transcurrido 21 años de ese momento. El presidente anterior a ella, Abdalá Bucaram, acabó su mandato el 6 de febrero de 1997 cuando el Congreso lo destituyó por “incapacidad mental”. Los parlamentarios designaron como “presidente interino” al titular del Congreso, Fabio Alarcón, alegando un “vacío constitucional” que impedía la sucesión automática de Arteaga, algo que años más tarde ha calificado como un hecho profundamente machista ya que fue la única

vez que los hechos sucedieron así.

Esto provocó la “noche de los tres presidentes”. Antes de la medianoche del 6 de febrero, Rosalía Arteaga firmaba un decreto mediante el cual asumía la Presidencia, apelando a la Constitución vigente. Seis días después tras no recibir el apoyo del Congreso, redactó un manifiesto en el cual renunciaba a la Presidencia de la República. Pocas horas más tarde una mayoría simple de diputados elegía a Alarcón como Presidente Constitucional Interino.

Rosalía Arteaga demostró desde sus inicios ser una política con principios cuando dimitió de su puesto como ministra de Educación, Cultura y Deporte al ser contraria a reimplantar la asignatura de religión, enfrentándose a la iglesia por querer mantener la separación estado – religión.

21 años más tarde, Rosalía Arteaga que fundó la “Oficina de Rosalía Arteaga para la transición global” ha sido reconocida como la **primera presidenta de Ecuador**.





# AMAIA

El trueno aún está  
por llegar



## En Septiembre



THE  
**DREAM GAP**  
PROJECT

*Barbie*



# Tú puedes ser lo que quieras

A partir de los 5 años las niñas empiezan a dudar de sus capacidades. Dejan de creer que pueden ser presidentas, científicas, filósofas, ingenieras, directoras... Esto se traduce en el **Dream Gap** o Brecha de sueños que es la brecha que existe entre las niñas y su potencial.

La compañía Mattel lanzó por el Día Internacional de la Niña, que se celebra el 11 de octubre, una campaña por la que las niñas puedan ver mujeres brillantes haciendo cosas brillantes y cómo llegaron hasta ahí para imaginarse a ellas mismas haciendo esas cosas. “Después de haber desempañado más de 180 profesiones, Barbie junto a sus amigos y familia, quiere seguir inspirando a la próxima generación de niñas mostrándoles que todo es posible”



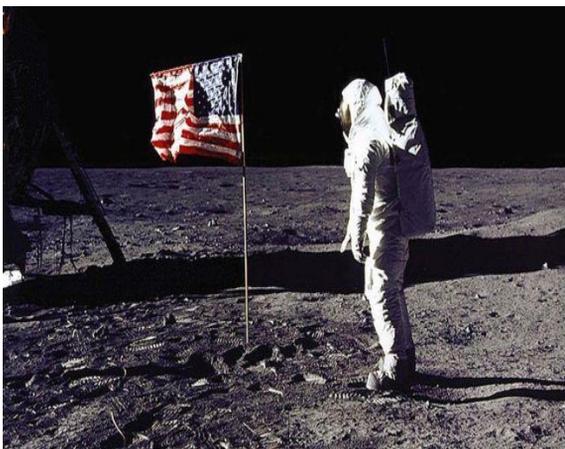
# Katie Bouman, la mujer que fotografió por primera vez un agujero negro



En 2019 el Telescopio del Horizonte de Sucesos captó por primera vez la imagen de un agujero negro. Este logro fue posible gracias a la experta Katie Bouman que lideró el desarrollo de un programa informático con el que se obtuvo.

Bouman comenzó a desarrollar el algoritmo que lo hizo posible cuando era aún estudiante de posgrado en el Instituto Tecnológico de Massachussetts, hace tres años.

## El ser humano volverá a pisar la Luna en 2024



El Programa Artemisa desarrollado por la NASA mandará a un hombre y a una mujer a la Luna por segunda vez desde 1972. El administrador de la NASA, Jim

Bridenstine, ha hecho especial hincapié en el papel de la mujer que formará parte de este proyecto ya que será la primera que pise el satélite. Brindestine quiere conseguir con esto que su hija de 11 años se vea reflejada en esta astronauta ya que no quiere repetir lo ocurrido en los años 70, década en la que las jóvenes no dispusieron de ningún modelo de referencia en la misión que llevó al hombre a la Luna.



## Quinta edición del campamento de verano *Kode with Kloss*

Nueva York, Los Ángeles y Sant Louis acogerá a las 80 participantes

La supermodelo y ex ángel de Victoria Secret, Karlie Kloss, fundó en 2015 el proyecto Kode with Kloss que a día de hoy ya va por su quinta edición. A los 24 años la joven de Missouri se dio cuenta de que había un problema cuando en Estados Unidos solo un 1% de las estudiantes femeninas se decantan por los estudios informáticos, concepto denominado **brecha digital**.

Desde entonces 80 chicas entre 13 y 18 años han recibido becas para participar en un campamento de verano en el durante dos semanas varios profesores trabajan en empoderarlas e inspirarlas a interesarse por la tecnología.

“Si puedes aprender cómo escribir un código o al menos entender cómo funciona, te abres nuevas oportunidades para tu carrera laboral y tu vida en general”, afirma la modelo Karlie Kloss sobre el objetivo de este proyecto.

Las cifras acompañan a la supermodelo, entre todas las chicas que han participado a lo largo de estos años, más del 90% ha ganado nuevas habilidades y el 89% se ha sentido parte de una comunidad empoderada e inspiradora, algo realmente importante a la hora de que las mujeres del mañana elijan la informática como un camino para su vida y que, además, las ayude de forma personal.

# PODER



---

Junio 2019

Todos los meses en tu quiosco

# Entrenamiento, rutina y disciplina

Recién terminada la época de exámenes, Esther Zarzuela Martín puede decir que está unos créditos más cerca de convertirse en licenciada en Historia del arte. Este título se sumará a su licenciatura en Turismo, carrera que comenzó en 2005 al tener la oportunidad de ser tutorizada en su lugar de residencia, Medina del Campo.

---

*Podría hacer ganchillo  
pero a mí me satisface  
estudiar*

---

Con 65 años, Esther que estudia gracias a las facilidades que la ofrece la Universidad a Distancia acudía a todos los exámenes con una compañía excepcional, una gran amiga de 95 años que viajaba junto a ella a la provincia de Palencia y esperaba pacientemente a que Zarzuela acabase la jornada. Ahora va sola pero a la vuelta la visita a su amiga sigue siendo obligatoria.

Con sus amigas ha recorrido lugares de ensueño como Egipto, Turquía, Nueva York, Praga o Viena. Su papel dentro de este grupo de inquietas mujeres y hombres es muy importante ya que con su título de inglés puede hacer de traductora y hacer el viaje más ameno y fácil.

Trabajó en un banco desde los dieciocho años pero su sed por estudiar ha permanecido latente

durante toda su vida, “podría hacer ganchillo pero a mí me satisface estudiar”. Recuerda como cuando sus tres hijas eran más pequeñas tenía que extender la mesa de la cocina y quedarse estudiando por las noches con un flexo,”mantenía a toda mi casa y me daba tiempo a estudiar”

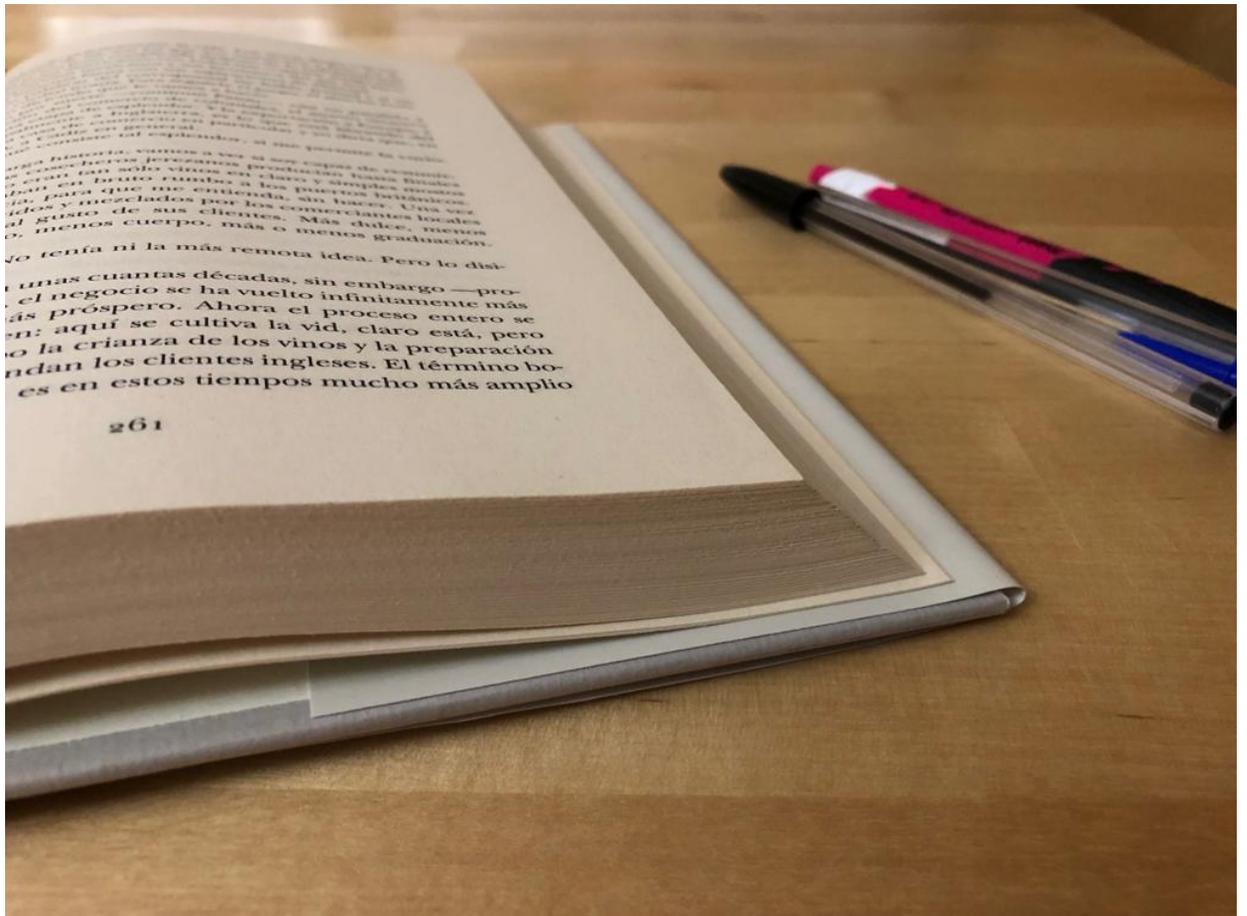
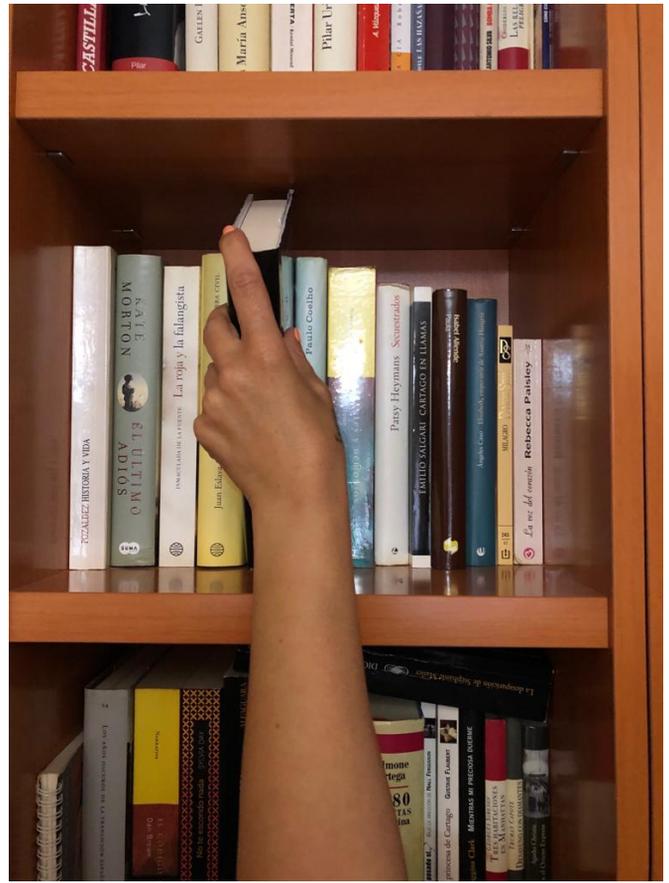
Estudiar la hace sentirse “bien y joven” con una actitud mental positiva y unas ganas inmensas de seguir esforzándose y aprendiendo asegura que lo que la hace terminar con éxito todos sus proyectos son el “entrenamiento, la disciplina y la rutina”. La gusta estar rodeada de gente que la aporte conocimientos muy diferentes y se ve motivada al tener referentes, de hecho disfruta especialmente de sus clases de inglés donde acude con profesores, médicos y enfermeras.

Con su mente puesta en acabar el grado de Historia del arte antes de los 70, Esther Zarzuela Martín es un ejemplo de constancia y trabajo en cualquier momento y circunstancia de la vida.

---

*Estoy en continuo  
espíritu de  
aprendizaje*

---





GALA  
MET  
2019



Susan Sontang



# GALA MET 2019

CAMP: NOTES ON FASHION

Inspirado en el ensayo de

## Susan Sontang

de 1964

### ¿QUÉ ES EL "CAMP"?

Un estilo de expresión personal o creativo que es absurdamente exagerado, artificial o fingido, y que fusiona elementos de la alta cultura y la popular



Lady Gaga, Alessandro Michele, Harry Styles y Serena Williams fueron los anfitriones



La Gala MET es una fiesta para recaudar fondos para el departamento del traje y la moda que debe financiarse por sus propios medios



La gala se celebra el primer lunes de mayo



Asistir cuesta alrededor de 30.000 dolares y la lista de invitados es confeccionada personalmente por Anna Wintour



La directora de *Vogue America*, Anna Wintour, es la encargada de organizar esta fiesta desde 1995.

# GALA MET 2019





# GALA MET

ANTERIORES EDICIONES

# ¡APUNTA!



## El cuento de la criada

En un futuro distópico la tasa de natalidad se desploma. La sociedad se organiza por castas y las mujeres son subyugadas. Las criadas son mujeres forzadas y violadas para que las familias ricas puedan tener hijos.

Esta serie y su vestuario se han convertido en iconos en las protestas feministas, especialmente en EEUU.

## A la conquista del congreso

Un vistazo detrás de las cámaras a cuatro mujeres, incluyendo a Alexandría Ocasio – Cortez (activista y política estadounidense), que desafían a políticos de mucho dinero en la carrera para el Congreso en 2018.



## Salvados – final Temporada 14

Jordi Évole se despide con este reportaje de Salvados tras más de una década al frente. Para ello regresa a su pueblo y habla con sus vecinos sobre sus vidas, sus pensamientos y sus inquietudes.



# ¡APUNTA!



## **María Malibrán**

Fue una conocida cantante de ópera. El único maestro de la Malibrán fue su padre que la enseñaba a través de golpes e insultos. A pesar de esto, alcanzó la fama mundial siendo Italia el lugar donde mayor fanatismo hubo por la española.

## **James Rhodes**

Pianista británico conocido por su activismo en la denuncia sobre los abusos sexuales en la infancia. En 2018 escribió una carta al presidente Pedro Sánchez para pedir reformas legales contra la pederastia.



## **Dianina XL**

Youtuber valenciana conocida por ser una de las abanderadas del Body Positive. Recientemente ha publicado su libro *Viviendo la vida on fire* con el que pretende asentar aún más su mensaje de amor propio.

## **Rebeca Lane**

Socióloga, poeta y cantante de rap. Fundadora de Somos Guerreras para visibilizar el trabajo de las mujeres de Centroamérica en el Hip Hop. Con su música pretende rescatar la memoria histórica de su país.



