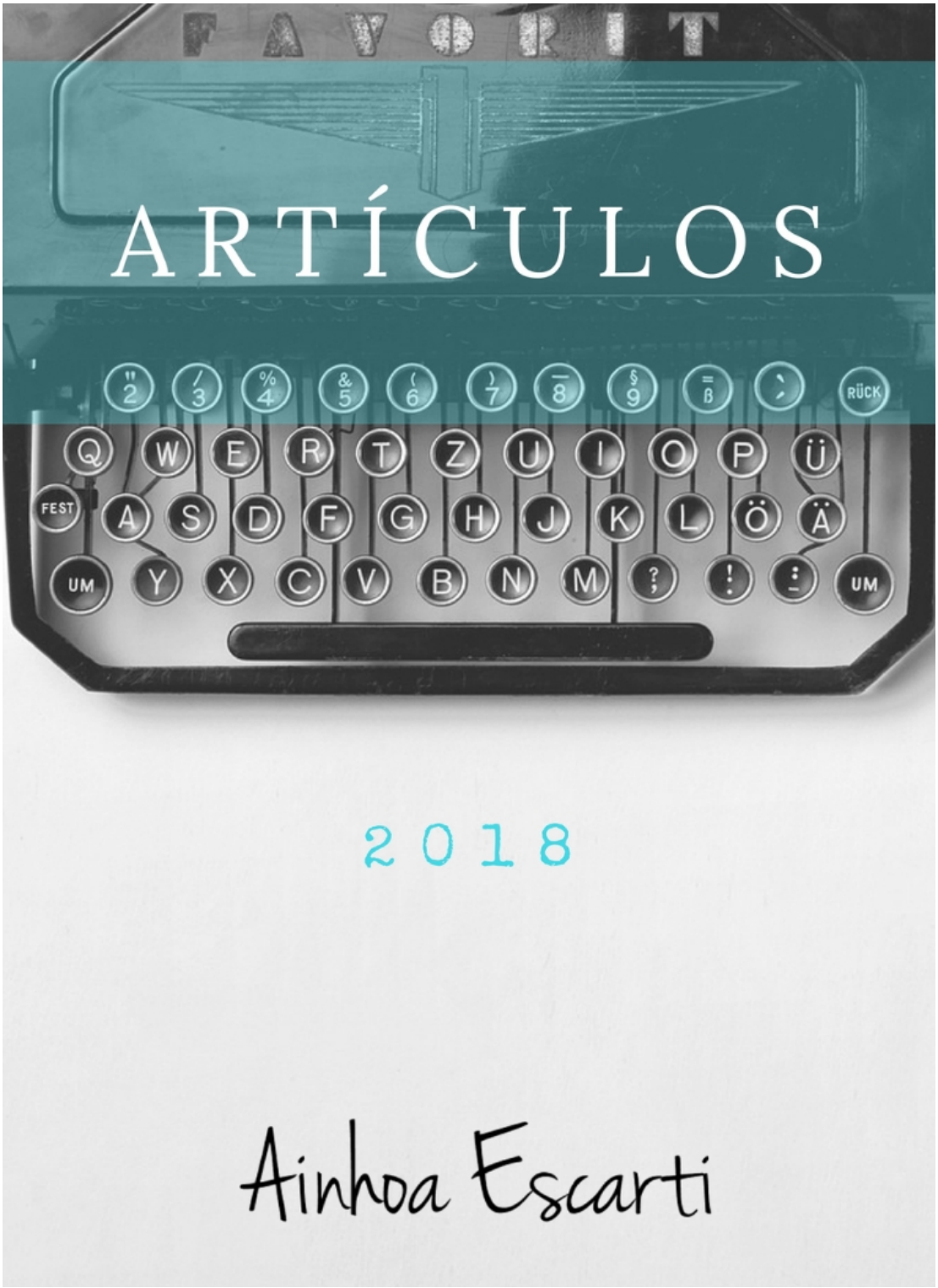
Articulos 2018

Ainhoa Escarti



Capítulo 1

ARTÍCULOS 2018

Micro machismos

Nuevo Diario 17 de Enero 2018

Hasta hace poco, apenas le daba importancia a esas "pequeñas" cosas que se sucedían a mí alrededor y olían a rancio, a arcano, a machismo… Era, por mi parte, más bien un, "no pasa nada", "la gente es así". Error, sí pasa. Cuando permitimos, como si no significara nada, que las pequeñas cosas diarias se sucedan sin toques de atención, estamos en cierta forma naturalizando y normalizando esos comportamientos. Al normalizar esos comportamientos, estamos en cierta forma apoyando desde el silencio un tipo de actitud que no compartimos. La ausencia de acción, es alimentar el problema.

Me decía a mí misma, que no merecía la pena, que eran minucias, que no podía hacer nada. Esa pasividad propia de las voces que se quedan calladas. Pero no, no es la solución, si lo piensas, acaban siendo parte del problema.

Seamos sinceras, ser mujer, es un ejercicio reivindicativo constante. La sociedad, pese a estar en el siglo que estamos, pese a la lucha feminista, pese a que se ha adelantado en muchos campos, nos movemos en una falsa igualdad. Una igualdad entre géneros, emponzoñada por el veneno mínimo de lo cotidiano. Gotas, que van cayendo y adentrando en la tierra que alimenta las raíces de la sociedad. Cuando permitimos las pequeñas cosas, estamos fallando a las sufragistas, estamos fallando a las niñas que aún sufren ablación, estamos fallando a las mujeres que sienten miedo en su casa, estamos fallando a todas las chicas que no comprenden que sí es el sexo y que no es, estamos fallando a las acosadas en el trabajo, estamos fallando a las violadas, sus silencios se suceden porque se suceden los silencios de las pequeñas cosas de la normalidad.

Ergo, mujeres (y no sólo mujeres), vamos a dejar de callarnos por esas pequeñas cosas que vemos cada día. Pero no, no caigamos en el error de algunos movimientos feministas, no radicalicemos. Seamos justos por ambos sexos, porque un abuso en nuestra reivindicación, en cierta forma se convierte en una acción que "da permiso de abuso" a los contrarios. Para buscar nuestro sitio, y acabar con los micros y macro machismos, no tenemos que copiar los errores del pasado. La historia nos enseña lo que debemos y no debemos hacer, como si fuera un ensayo y error vital.

Reivindiquemos desde la lógica, la igualdad real, la justicia. Radicalizar un pensamiento rara vez ha dado un resultado, más allá que el despertar

odio. Porque la radicalización, huele a censura, huele a dictadura. No lo olvidemos. Hay que saber luchar por nosotras, sin olvidar que también hay un nosotros que debe formar parte. No cometamos los errores del macho alfa a lo largo de la historia. Seamos nosotras, libres, con palabra, sin miedo; seamos nosotras sin convertirnos en lo que han sido y aún siguen siendo ellos.

La memoria de los pensadores

Nuevo Diario 24 de Enero 2018

La memoria actúa como una biblioteca de información de nuestra historia. Recurrimos a ella porque nos ayuda a aprender de nuestros errores y aciertos ya vividos. Así, con dicha información contrastada por la vivencia, poseemos más información para poder elegir en nuestras decisiones futuras y presentes.

Sin lugar a dudas, es algo que compartimos todos y ejercitamos a lo largo de la vida. Pero, nuestra vida es limitada, nuestras experiencias también y los problemas presentes y sobre todo futuros, no son tan limitados. Entonces, si hacemos memoria histórica con nuestra vida ¿por qué no le damos valor a la historia como tal?

Es curioso, como cada vez más se ningunea a los grandes temas de "Letras" por su supuesta poca práctica en la vida, porque para la vida moderna y práctica no sirven para nada. La historia, la lengua, la filosofía, etc… son desdeñadas y miradas por encima del hombro, como sujetos inservibles en el mundo tecnificado y capitalista.

Pero, no nos damos cuenta que la historia es como nuestra memoria, pero a nivel especie. Olvidamos que esas experiencias tienen en común nuestras raíces como humanos, desdeñando así nuestra memoria como seres humanos. No nos damos cuenta que el conocimiento más allá del científico ayuda a tener pensamiento propio, y hasta quizás ser críticos. En la actualidad donde alienarse parece un deporte de moda, el pensamiento crítico ha sido desplazado casi a "hobbies" de cuatro "freaks" contados. Craso error, el pensamiento crítico, la capacidad de pensar por nosotros mismos, de poner las cosas en dudas, de pensar en opciones y meditar las cosas, es el mayor ejercicio de libertad posible. Porque la información, el cuestionarse las cosas, nos da opciones para manejarnos en la vida. Sobre todo en un mundo como el actual donde ser oveja de un rebaño es cada día más fácil, donde las libertades se han convertido en libertinajes dictatoriales, y donde la historia es olvidada, para así repetir de forma constante los mismos errores como especie.

Las letras son tan necesarias como las ciencias. Las ciencias y la tecnología mejoran nuestra vida a niveles más prácticos, a nivel usuario vital, pero si olvidamos las letras en cierta forma delimitamos el desarrollo

de las ciencias que necesitan de esa curiosidad, de ese cuestionarse, de ese algo más que aporta el “aprender a pensar”. El aprender de los errores ajenos, para así intentar ir más allá con lo que estoy haciendo.

Las letras nos hacen ciudadanos librepensadores, con la capacidad de ver los errores del pasado y así saber actuar en el presente e incluso dilucidar el futuro.

Yo, que amo letras y amo a las ciencias, jamás comprendí como podemos maltratar tanto a lo que nos ha hecho como somos y nos ha ayudado a llegar donde hemos llegado. Lugar donde vivir, es algo más que sobrevivir.

El trabajador unidimensional

Nuevo Diario 1 de Febrero 2018

Cocinar es algo que me ha gustado porque es creativo, y como todo lo que es imaginar… es para mí. Pero entre las personas de mi edad, en mi país, cocinar ya no es obligatorio porque se han percatado que lo pueden externalizar.

Exacto, externalizar la comida, la alimentación, llegando a simplemente no saber cocinar porque su tiempo vale más. Esto me recuerda a cuando estuve en Holanda y había máquinas expendedoras en la calle, pero no de cafés, dulces o snacks… de un plato de comida (obviamente comida rápida)

Estando en Holanda visité a un amigo y me hablaba sobre la relación que tenían los holandeses con la comida, que era más bien una necesidad que un disfrute gastronómico. Así, de esta manera, era un nimio porcentaje el de las personas que sabían cocinar. Otra amiga que estuvo trabajando en China, también me comentaba un comportamiento parecido, simplemente en su apartamento no había cocina. Obviamente, dos casos de dos amigos no te hacen llegar a una conclusión cultural, pero son datos relevantes de hacía donde vamos.

En España, mi generación, los jóvenes, ni saben, ni quieren aprender, ni les interesa cocinar. Es más, lo ven como una pérdida de tiempo, como algo que pueden comprar y aprovechar ese tiempo que tienen para o bien trabajar (que les resulta más rentable) o para su limitado tiempo de ocio.

Han nacido así alrededor de dichas actitudes empresas variadas, algunas ofrecen chefs que van a tu casa, otras te envían al trabajo la comida de la semana en formato “tupper”, otras empresas como Uber Eat o Just Eat, te envían la comida a domicilio, los supermercados ofrecen múltiples

opciones de platos para simplemente calentar en el microondas.

De dicha manera, estamos viendo sin darnos cuenta como cocinar es algo que puede llegar a ser una freakada más, algo que hacen solo unos pocos apasionados de la gastronomía. Un ejercicio que era indispensable para sobrevivir, ahora se convierte en una actividad individual de lujo.

Respiro hondo y me pregunto ¿por qué?

En una sociedad actual tan preocupada por la alimentación sana, en cambio se consumen elaborados que no son tan sanos. Los jóvenes ya no saben elegir una fruta en su punto, un buen pescado o el estado óptimo de la carne, lo que les lleva a auténticos desconocedores de los mínimos culinarios. Externalizar, les lleva al desconocimiento, y dicho desconocimiento nos puede llevar a que aceptemos llevarnos a la boca cualquier cosa porque no sabemos elegir que está bien o mal hecho.

Todo esto me hace imaginar una sociedad donde las personas solo saben hacer aquello por lo que les pagan, siendo todo lo demás carne de ser externalizado y realizado por otro individuo que solo sabe hacer su trabajo. La especialización llevada a una libertad limitada, porque el conocimiento (incluso cocinar) nos hace libres de elegir. Ser libres de elegir, es el único ejercicio real de la libertad.

Cuando eres mujer jugona (machismos aparentemente invisibles I)

Nuevo Diario 7 de Febrero 2018

(Jugona, en este caso hace referencia al arte de los juegos de mesa)

Cuando eres mujer y freak (saco el pecho con mi bandera de orgullo freak), tampoco te salvas de machismos. En concreto, en el mundo de los juegos de mesa, es bastante más obvio. Para poner en precedentes:

Hay que tener en cuenta que en mis seis años de jugona, he conocido o coincidido con solo unas cuatro mujeres jugonas (pese a que este mundo a mí me lo enseñó una chica), estamos en un mundo mayoritariamente masculino.

Solía jugar con antiguos amigos o parejas, de tal forma que ellos estaban acostumbrados a jugar conmigo sin distinción de sexo. Pero esto se acaba en cuanto te introduces en el mundillo. Primero te miran como si fueras una especie de animal extinto. Al rato y si tienes pareja, le miran a él como el hombre más envidiado del mundo (eso mola, no me voy a engañar, el orgullo de ser la única), pero todo esto se tuerce cuando te sientas y te pones a ello.

Al principio me resultaba extraño que en los juegos de interacción (puteo), nadie fuera contra mí. Luego, empezó a escocerme, que me explicaran las cosas como si tuviera tres años. Como casi todos los hobbies, acabas teniendo un grupo de WhatsApp, donde os podéis hacer una idea de lo que he soportado en un grupo sólo (o casi de chicos)

Todo esto empezó a cambiar partida a partida. En vez de dejarme llevar, empecé a proponer los juegos que me gustaban. Entonces vino la sorpresa, ¡oh, a una mujer le gustaban los juegos difíciles! … Pues, sí. Las primeras partidas, recuerdo como nunca se acercaban a putearme, así que tras ganas varias veces en la soledad de mi rincón, supe que o les puteaba o no se iban a dar cuenta de que ser mujer no está contraindicado con putear. De forma inmisericorde, empecé a darles una paliza tras otra. Hasta que de alguna forma como en una tribu patriarcal, logré ganarme el respeto de los machos, y su miedo a jugar conmigo. Pero no, mi esfuerzo no cambió nada ya que su actitud se perpetúo con las nuevas mujeres que llegaban.

Pues claro que a las mujeres nos gusta al sexo: pero del bueno

WeLoverSize 13 de Febrero 2018

Tengo la fortuna o a veces desgracia, de tener un hobbies (juegos de mesa) de media masculino que muchas veces me rodea solamente de hombres. Por extensión, tengo la no sé si suerte (algunas veces sé que no es suerte) de tener grupos de WhatsApp netamente de hombres. Mayoritariamente son mayores que yo, personas casadas, con hijos y vidas de las se quejan mucho. Pero sobre todo se quejan de sus mujeres, rodeando de micro machismos y tópicos las conversaciones. Y por extensión, dándome patadas (no literalmente) en los ovarios de vez en cuando.

Normalmente intento no entrometerme en dichas conversaciones, ya que no hay más ciego que el que no quiere ver y ya que en ocasiones la estupidez humana es ilimitada (por muy bien que me caigan y por mucho cariño que les tenga a algunos)… Pero hace unos días, mi “dolor ovárico tras la nueva patada” me pudo. Se quejaban de su falta de vida sexual. Defendían que dicha falta, era por inapetencia de sus parejas, que ellos siempre querían, a lo sumo uno llegó a defenderse alegando que ya no ponía tanto interés en los preliminares, que prefería simplemente un coito. El clímax de “mi dolor ovárico por la patada de los machismos” fue tener que leer que era una cuestión psicológica, emocional y que además las mujeres tenían el mismo tempo de clímax que los hombres. Ante mi recomendación de unos geles estimulantes la respuesta fue que eso no se soluciona con geles…Ya.

Vamos a ver, por partes. ¿De dónde se sacan los hombres que a las mujeres no les gusta el sexo? ¿Has entrado en un sex shop y has visto la

cantidad de juguetes sexuales para mujeres? ¿Hola? A las mujeres, teniendo en cuenta un bajo porcentaje social por cuestiones de fobias, traumas, etc…., les gusta el sexo. Pero claro, el sexo gusta cuando es bueno. El sexo gusta cuando se disfruta, se siente y se vibra con él.

En cuestiones de pareja, hay algo básico que tanto hombres y mujeres debemos entender… La responsabilidad ante un problema, rara vez es solamente de una de las partes. Entonces, ¿No crees que si tu mujer te da el sexo como premio a actividades cotidianas, da constantemente excusas para no hacerlo, o simplemente no le apetece y te lo niega… será por alguna cuestión concreta que no se limite únicamente a ella? Motivar a tu pareja, estar pendiente de lo que necesita durante el coito, comprender que los tiempos y motivaciones de hombres y mujeres para llegar al clímax suelen diferir. Aprender a controlar el cuerpo y no usarlo de forma egoísta. Explorar con cosmética erótica, juguetes. En fin, comprender a tu pareja y entender qué si la satisface nos lleva a una vida sexual plena. A una vida sexual, que cualquier mujer quiere tener.

Pero si la oferta sexual es frustrante y nada tentadora, ¿no crees que desmotiva más a la mujer? Los hombres deben entender que las mujeres somos tan sexuales como ellos. Os contaré un secreto (modo irónico "On"), las mujeres se masturban y para eso suelen ser los juguetes en diversos tamaños y anchos. Las mujeres disfrutan con el sexo, las mujeres que son madres también, simplemente tienen que darse un tiempo para reconocer sus cambios físicos tras el embarazo y parto.

El egoísmo sexual patente en dicha conversación, me revolvió las tripas y me hizo sentir auténtica tristeza por esas mujeres frustradas. Mujeres frustradas, sí, porque si no te apetece sexo, si no quieres nada e incluso lo aplazas, igual hay una alta probabilidad de que sus clímax a lo largo de su vida no hayan sido muchos. Las mujeres tenemos tantas necesidades sexuales como los hombres, porque cuando algo te hace disfrutar y te gusta ¿por qué no lo ibas a querer?

Creo, no, estoy totalmente segura, que la mayor parte de hombres que se quejan de su falta de sexo deberían escuchar más a su pareja. Porque si el problema es tamaño, no debe ser un tabú. Hay soluciones como apliques que se ponen en el glande para que el pene sea más largo, o el uso de cinturones masturbadores u otros juguetes. Si una mujer tiene problemas por ejemplo a la hora de lubricar, existen lubricantes. Lo que quiero decir con todo ello, es que ante un mundo moderno, donde la sexualidad cada vez es más libre**, los problemas suelen tener soluciones al alcance**. Pero si no te sientas a hablar, reconocer a la mujer que hay en tu pareja, no vas a arreglar esa vida sexual de la que te quejas. Porque aviso a todos los hombres, las mujeres no son unas frígidas frustradas incapaces de disfrutar del sexo. Una relación de pareja sana, pasa por poder hablar con sinceridad de estos temas, una relación de pareja sana pasa por poner soluciones en vez de quejarse a base de

machismos con tus amigos y conocidos. Una relación de pareja sana, tiene una vida sexual completa, pese a los hijos, pese a la rutina, pese al poco tiempo**. Porque cuando las cosas se hablan, se solucionan.** Menos machismo y más mirarse al ombligo y preguntarse ¿mi mujer está satisfecha? ¿Qué puedo hacer para que se sienta satisfecha en nuestras relaciones sexuales?

Probamos 5 cremas de pecho para ver si funcionan

WeLoverSize 13 de Febrero 2018

Tener pecho grande tiene sus pros y sus contras, sobre todo cuando empiezas a perder peso. Que está muy bien querer a nuestros pechotes tal cual son, pero si te apetece que vuelvan a estar un poco más tersos, pues también está estupendo.

Tras probarlas detenidamente y siendo constante (cosa que se nos suele olvidar…), las cremas suelen funcionar si eres inquebrantable, decidida (y por extensión sacas tiempo para acordarte de ponértelas cada día o las veces que diga las instrucciones del producto) y si lo acompañas de ejercicios concretos para la zona, lo petas.

Así, que tras probar un montón de cremas de todos los precios o casi, aquí tienes una pequeña lista con potingues y ungüentos que sí hacen algo:

– Biotherm: Sérum reafirmante para busto. 50 ml de producto, de las mejores que he probado. Tiene textura en gel blanquecino, es muy fresca la sensación en la piel. Solamente necesitas una gota por pecho si es de tamaño medio, dos gotas por pecho en caso de ser grande. Es recomendable siempre y con todas las cremas, aplicarlas con masajes circulares hacia arriba. Lo que se nota principalmente con el sérum es mayor elasticidad en la piel, más sensación de jugosidad, suavidad. Su gran defecto, que no tienes la sensación de piel nutrida. Así, que te ves obligada a tener que usar un plus en forma de crema hidratante.

– Shiseido: Body creator aromatic bust firming complex. 75 ml de producto, otra de las tres mejores que he probado. Se trata de un bote pequeño con una crema blanquecina de subtono rosa. La textura es de una crema fácil, suave, de rápida absorción… y huele, a paraíso terrenal. Es principalmente para ponerla antes de acostarte (con su masaje), porque además el aroma que tiene te ayuda a dormir. La sensación que deja en el pecho es tremendamente buena, la piel poco a poco va quedando más tersa, al final del tarro incluso puedes notar cierta sensación de más volumen, la piel está perfectamente nutrida, hay menos flacidez. Lo malo que tiene, que se acaba muy rápido. El bote dura muy, muy poco, y aunque es de las mejores, tampoco puedes esperar magia.

– Farmona: Modelling and firming breast serum. 100 ml de producto, es la opción más barata que he probado y que haya dado algún resultado. En relación calidad precio, es muy notable y tengo la seguridad que para pechos medianos es la mejor solución. Es un bote grande, con una crema un poco densa que no huele a paraíso, pero deja un aroma que no está mal. Principalmente aporta al busto, sensación de tener la piel nutrida y por extensión más suave y algo más elástica. En su contra tiene que hay que poner bastante cantidad (pero dado su precio no creo que importe), es una crema para pechos sin problemas de firmeza que simplemente necesiten un extra durante el periodo de pérdida de peso. Una de las mejores mezclas que se puede hacer para que el pecho quede bastante bien, es usarla después de la ducha y antes de dormir un aceite por ejemplo, de almendras dulces. Es un combo que va bastante bien para evitar también las estrías.

– Collistar: Attivi Puri Serúm Reafirmante. 50 ml de producto, la mejor que me he encontrado. Se trata de un gel muy líquido que se pone con cuenta gotas, necesitas muy poco para cada pecho y si lo pones por la mañana y antes de dormir se nota el efecto antes. Lo bueno del producto es que el tratamiento te sirve a la larga, no como la mayoría de cremas de este tipo que te van a hacer efecto mientras las usas. La relación calidad precio es muy, muy buena. La sensación en la piel es bastante fresca y lo que más se nota es tersura y cierta "sensación" de firmeza extra, deja la piel suave pero con estrías no es de las más efectivas. Otra de las cosas en contra es su falta de un aroma que te vuelva loca, además los primeros días hasta que te acostumbras a la textura te sientes "algo "pegajosa.

– Eveline: Slim extreme 3d busto. La joya de la corona por su relación calidad/precio. Se trata de un bote grande, el producto es tipo crema densa de color blanquecino y subtono rosado. La sensación de piel nutrida es brutal, sientes la piel más tersa y suave, pero lo mejor que tenía es que sientes los pechos aún más voluminosos (diríamos jugosos, apetecibles, la releche), además de tener un aroma floral bastante rico. Pero, no todo era bueno. Lo peor que tiene es lo que tarda en absorberse en la piel y sobre todo que los resultados solamente son visibles mientras usas la crema.

Otros consejos útiles:

Si las usas una vez al día y por la noche optas por un aceite o una manteca anti estrías, el resultado se notará más (y tendrás todo los flancos asistidos).

Intenta mantener una breve rutina de ejercicios que tonifique la zona, saca unos cinco minutos al día y a la larga lo vas a notar.

Echa siempre un ojo a las cremas para embarazadas y mujeres lactantes,

suelen tener todo lo que necesitan tus pechos.

Ama tus pechos, porque cuando adelgazas ellos también cambian. Aunque los encuentres extraños a cómo estaban, siguen siendo una parte de ti. Quiérete siempre. (Ahora es cuando asomas la cabeza al escote, te miras los pechos y les das una muestra de cariño □□)

Empezar el año

Nuevo Diario 14 de Febrero 2018

Enero ya ha pasado, febrero se va lentamente. El 2018 ya ha comenzado, nuevamente estamos viviendo un nuevo año.

De forma periódica los últimos días de diciembre, la mayor parte del planeta intenta meditar sobre lo sucedido en una especie de balance temporal en el cual se juzga a sí mismo, captando las diferencias entre quién es y quién quiere ser. Así, el estrés, los últimos momentos antes de cambiarnos de año suele ser el idear una lista de cosas que creemos que nos van a convertir en las personas que querríamos ser.

Las promesas se acaban difuminando tras el primer mes de enero, porque la rutina nos llama, porque ser lo que queríamos ser o más bien nos dicen que teníamos que ser, se nos vuelve agotador. Pero, ¿nos resultaría tan agotador si en vez de esforzarnos por ser quienes nos dicen que seamos, nos esforzáramos en ser quien realmente queremos ser?

Los hábitos nuevos (según estudios científicos) se mantienen, si eres capaz de llevarlos a cabo durante más de quince días. Porque pasado dicho tiempo ya se han convertido en rutina, por extensión nos hemos adaptado. Y tal como decía Terry Pratchett en sus libros, si hay algo que caracteriza a nuestra especie es la capacidad de adaptarse a cualquier cosa, para al final normalizarla como si no fuera un agente extraño.

Pero para poder normalizar obligaciones que nos cuestan, la perseverancia es clave. También es clave la predisposición a querer hacerlo, eso se pone complicado cuando no nos gusta.

Dejar de fumar, adelgazar, hacer más ejercicio, etc… Consejos en su mayoría buenos, pero cuya disciplina nos cuesta porque es más fácil la vida que llevamos, nos hemos acostumbrado y el sobreesfuerzo… Con todas las dificultades del día a día, se hace un monte gigante con una cuesta compleja de subir.

Nos dejamos, nos dejamos llevar porque nos place, porque nos acomodamos a una forma de hacer las cosas y nuestras obligaciones se nos olvidan. Una vez adentrados en el año, nos decimos a nosotros

mismos… el próximo año ¡Lo hago! Error. No lo vas a hacer.

¿Qué más da el día del año, o del mes? Si realmente te ves con fuerzas de cambiar, hazlo. No postergues y sobre todo no te auto engañes. No te oprimas a ti mismo, con promesas que en el fondo sabes que no van contigo. Sé sincero, sé tú, olvida toda esa lista de cosas que a lo largo del año se deben hacer. Porque el mayor deber lo tienes en construir en ti, la persona que quieres ser de verdad. Cuando lo seas, justo entonces podrás también empezar a ser la persona que quieres ser con los demás.

Entonces, nos dejamos. Sobre mayo o junio, nuestros propósitos están dejados a un lado. Apenas ni los recordamos. La rueda vuelve a girar con la llegada de noviembre y la Navidad pisándonos los pies.

El estrés, el balance, las prisas, las listas, los propósitos, un nuevo año.

Orgullo freak

Nuevo Diario 23 de Febrero 2018

El termino freak, curiosamente, fue acuñado para los espectáculos ambulantes durante el siglo XIX y XX. Estaban especializados en "anormalidades" humanas, es decir, malformaciones, personas con características diferentes a lo que se consideraba normal. Los circos de "monstruos", fueron los protagonistas del término hasta que bastantes años más tarde se le diera otro significado.

Cambio de acepción, con la revolución tecnológica del siglo XX y la nueva cultura de la ciencia ficción. Siendo durante la década de los ochenta y noventa un término dirigido a ese tipo de personas.

En la actualidad podemos ver diferentes términos para llamémosle ramificaciones de Freaks entre ellas por ejemplo los nerds. Lo realmente fascinante es que en los tiempos que vivimos de la sobreinformación y su fácil acceso, el termino freak se ha acotado a las personas realmente interesadas e informadas en temas fuera de la media.

Si te sientas a analizar los temas fuera de la media, te planteas ¿qué temas son de la media?

Hay freak del arte, de la ciencia, de la tecnología, de la nutrición, de los libros, de las matemáticas y cualquier otro tema que puedas pensar.

Lo cual por extensión nos lleva a preguntarnos, ¿qué es actualmente la cultura general "no freak"?

La respuesta es desesperanzadora, ya que nada abstracto, interesante o mínimamente intelectual cae en el saco. En la pura sociedad de la

sobreinformación, ésta es de tan fácil acceso que únicamente se consulta cuando es necesario. Como si la cultura se limitara a tener acceso a buscadores que nos aportan la información.

Eso trae un peligro que ya vivimos, la desinformación por aceptar como buenas ideas no contrastadas, ni documentadas. Falacias, aceptadas como verdades reales. Nuevamente otra forma en la actualidad de perder el pensamiento crítico, que va a resultar ser un animal en peligro de extinción (o casi extinto)

Soy Freak, soy muy freak, rematadamente freak y orgullosa, porque tengo principalmente interés por las cosas. Ojala pudiera contagiar mi interés, mi curiosidad y mis ganas de saber para que finalmente lo freak no fuera el conocimiento, sino la ausencia de él.

Los programas paranormales

Nuevo Diario 5 de Marzo 2018

Lo paranormal siempre nos ha llamado la atención como especie. La curiosidad de las cosas que, de primeras, no sabemos explicar. La creencia que nos lleva a razonamientos fuera de las ciencias, tal como hicieron los que nos precedieron.

Personalmente, los programas paranormales me resultan poco idóneos ya que esta cabeza mía solo comprende desde el empirismo y las matemáticas, mi cabeza es científica y lógica. Pero, comprendo a todas aquellas personas con cierto “espiritualismo” que intentan encontrar respuestas más allá de las cosas demostradas.

El error ante esta diversidad de opinión, está en confundir lo demostrado con la creencia. De tal forma que le das a las creencias la apariencia de hecho demostrado. Y todo esto nos lleva a que muchas ideas sin base se tomen como hechos científicos. Error, la ciencia no es lo mismo que la pseudociencia. Cuando las mezclas, además de confundir a la gente, caes en falacias que en cierta forma “ensucian” a la ciencia real.

Las creencias, son simplemente eso, creencias. Por ejemplo, tenemos las religiones que nacieron para lograr explicar todas las cosas que no se comprendían, para dar consuelo por el hecho de la muerte. Pero las “verdades” no demostradas de las religiones o creencias no tienen la misma validez práctica que las científicas.

Si mezclas ambos conceptos, se caen en constantes errores que pueden ser fatídicos. Ejemplo de ello, pueden ser el miedo a las vacunas, el uso de esas creencias que te lleva a cometer delitos, etc…

Cuando los programas paranormales intentan darle un trasfondo científico falso a las creencias, en cierta forma están justificando sus falacias, con conceptos supuestamente anti falacia. Pero al tratar de "engañar" así al espectador, lo que realmente se consigue es un sacrilegio contra la ciencia.

Cuando en un programa, ya sea radio, televisión o lo que sea, hablas a la vez con expertos sobre los agujeros negros y al rato hablas de como el agua capta los sentimientos, tratas de dar la misma validez científica a ambos temas. Haciendo que el espectador caiga y tome como ciencia algo que no tiene ningún tipo de respaldo. Y es así y no de otra manera, como las pseudociencias van tomando poder social. Y es así, como podemos ver que se naturalizan socialmente hechos, ideas y comportamientos que nada tienen que ver con un trasfondo científico real.

Hay que ser responsables con lo que se transmite. Los que tienen voz para hablar en medios y ser leídos, escuchados y vistos, tienen la responsabilidad de no engañar al sujeto que lee, ve o escucha. Dicha responsabilidad, es enorme, porque crea ideas en las personas. Y crear ideas en las personas, es un poder con demasiada responsabilidad.

Memes y mujeres

Nuevo Diario 13 de Marzo 2018

El 8 de marzo pasó, el Día Internacional de la Mujer se fue. Las reivindicaciones poco a poco se irán silenciando en pos de otras actualidades.

Pero, ha valido la pena, ha sido un grito que sin dudas da bastante esperanza.

Todo este animo mío, buenrollismo, paz interior, felicidad, orgullo uterino, acaba con una parata en sendos ovarios (auch)…

Mi grupo de WhatsApp favorito (véase La necedad sexual), lo ha vuelto a hacer.

Todo comienza con un meme donde el chiste está en que todo lo que se le debería agradecer a la mujer… se acabará agradeciendo a la cerveza (a mí me huele a que alguien tiene un serio problema con la bebida)

Se pone mejor, cuando otro varón del grupo dice:

"Tío, te la has cargado. Ayer nadie puso memes por miedo a meterte en un lío (es decir, darme patadas en los ovarios y que mi ira haga efecto en

forma de verborrea)”

Me limité a decir dignamente que me parecía patético que su respuesta a una petición de igualdad y respeto, fueran memes.

En serio, memes… ¿Lo único que se les ocurre ante nuestra digna petición es reírse de nosotras?

Y me doy cuenta de que esos tíos están criando a niños y niñas, asentando ideas en ellos… Me parece un peligro, me parecen peligrosos… y luego algunos se asustan por las vacunas. Pavor me da que esos tipos estén inculcando ideas en esas cabecitas que van a ser el futuro, y lo peor es pensar así teniendo hijas, parejas mujeres.

Cuando te pones sería, siempre algún listo sale con alguna frase que intenta ser inteligente incluyendo el cisheteropatriarcado… Al leer la construcción de la frase, te preguntas si realmente el tipo sabe lo que significa (misterios insoldables)

Los memes ante nuestro acto de valentía, son un insulto, aunque quieras tomártelo con humor, aunque seas irónica, socarrona y le des la vuelta para ponerlo a tu favor.

Porque en el trasfondo de esas cosas, hay cierto tufillo que parece que no se despega, al menos, de la sociedad española.

Tras el cabreo por los memes, me planteo si tienen solución esas cabezas y me planteo, si tendrá solución lo que meten en las cabezas del futuro.

Mientras, intento olvidar su patetismo y regocijarme en el sentimiento tan hermoso de hermandad y lucha del 8 de marzo.

Bulos y prensa

Revista La Oca Loca 15 de Marzo 2018

Nuevamente mi país se ve alarmado con la atención mediática ante la desaparición de un niño. Un pequeño de ocho años del que no se sabe nada. Muchos niños desaparecen, pero solamente unos cuantos se comen los medios durante un tiempo hasta que la noticia deja de ser jugosa. Por un lado lo comprendo, dar visibilidad al caso, debería ayudar. Pero, el caso de este niño me ha hecho saltar la alarma no solo por su desaparición, también por el trato de la noticia por parte de los medios.

Ante todo, mi respeto y comprensión ante los progenitores.

La desaparición se ha dado en un pueblo muy pequeño con una veintena de habitantes. Algo propio de los pueblos pequeños son los bulos, las

mentiras, las pequeñas rencillas a veces heredadas, las vulgarmente llamadas habladurías. “No pasa nada” cuando dichas habladurías no salen del circo del pueblo y no se investigan, ya que normalmente no tienen base… Porque normalmente las habladurías no son más que mentiras o normalidades sacadas de quicio para así, poder “cotillear”.

Pero el problema que me alarma, es como los medios uno tras otro, han dado crédito y valor a los bulos como si fueran sentencias papales para un cristiano. Cualquiera era escuchado, tuviera pruebas o no, estuviera contrastado o no, tuviera algún tipo de base lógica o no, llevando a las habladurías y embustes al rango de premisas válidas y ciertas. Al entender esto como cierto, modelas la conciencia social a creer cosas que no son reales. Con el consecuente acoso por parte de las redes sociales. Llegando incluso a sumar al dolor de esa familia por el constante tintineo de las redes plagadas de mentiras que ellos creen verdades.

Cuando un medio, ya sea televisión, radio, escrito, tiene cierta responsabilidad. Dicha responsabilidad parece limitarse a: “Yo simplemente me hice eco, traslade un pensamiento. No tengo responsabilidad ante lo que dicen las personas”.

Como si los medios de comunicación fueran unos santos inocentes que no saben del poder que tienen en sus manos. Incierto, tras tantos años de periodismo, de prensa amarilla, rosa y cualquier otro color, simplemente saben lo que vende y las habladurías venden.

Demostrando así, que la verdad, es algo que no importa porque no entretiene tanto. Entonces te das cuenta que el periodismo ha muerto en pos de algo más parecido al pan y circo de los romanos.

Los bulos venden, bienvenidos los bulos vengáis de donde vengáis. Al final, la noticia dejará de tener jugo y se pasará a otra actualidad, mientras los familiares del niño, dañados por todo lo dicho te quedarán solos lamiendo sus heridas.

Indispensables de la cosmética erótica que cambiarán tu forma de ver el sexo

WeLoverSize 22 de Marzo 2018

Los sex shops, esconden entre sus paredes (o en sus webs), auténticos tesoros para hacer de un polvo un polvazo. Así, que tras probar algunos productos de cosmética erótica os traigo unos cuantos que te van a cambiar tus momentos de sexo en momentazos.

Antes de comenzar vamos a hacer una distinción entre lubricantes o

producto con base de agua y con base oleosa.

Base de agua: Son los más naturales y lo importante es que no dañan el preservativo y pueden usarse cada día en pieles sensibles.

Base oleosa: Los más indicados para sexo anal ya que ayudan más a lubricar la zona, pero ojo, no pueden usarse con preservativos ya que los dañan e incluso los pueden inutilizar. Además son incompatibles con algunos materiales de juguetes eróticos.

Recomendación, ante la duda pregunta a la especialista de la tienda (o en su defecto busca los componentes por internet… no vayamos a tenerla)

Gel Relajante anal Back Door Pjur. 100 ml

Shunga crema orgásmica Jardín secreto 30 ml.

Pjur superhéroe lubricante retardante 30 ml.

Lubricante estimulante efecto frío/ Lubricante estimulante efecto calor.

Dos geles, dos efectos. Lubricantes sencillos y efectivos para juguetear con sensaciones.

El azul es efecto mentol, ¿qué nos da? Cuando lo aplicamos en la zona muy poco a poco vas notándolo frío. Cuidado con la cantidad que pones, porque una sensación de frío muy intensa puede dejar la zona adormecida o ser realmente poco agradable. El efecto se va pasando poco a poco. Es recomendable sobre todo para el verano, a título personal en invierno lo guardaría en el cajón.

El rosa en cambio, es un muy muy placentero efecto calor que hasta te sonroja las mejillas. Al principio de la aplicación no lo vas a notar mucho, pero al par de minutos (como mucho cinco) vas a empezar a notar la zona muy cálida.

Los dos son buenos lubricantes, que para lubricar necesitan muy poca cantidad… si quieres poner más es para aumentar el efecto o bien frío o bien calor.

Shunga divina placer oral Gloss coco 10 ml.

Shunga Lluvia de amor 30ml.

Ains, el punto g. Ese gran desconocido a muchos. Es altamente recomendable que antes de usarlo, te conozcas a ti misma en profundidad para no errar con la zona. Si lo vas a usar con tu pareja, sin miedo, tú dile: “cariño es justo ahí” (nota mental: os recuerdo que el sexo hay que disfrutarlo sin vergüenzas)

Es un gel con cierta textura en crema, que debe aplicarse dentro de la vagina, justo en el punto g y alrededores. Recomiendo, como con casi todos los productos de cosmética erótica ir aplicando poco a poco, para ir graduando la intensidad que queremos sentir. Lo mejor es comenzar aplicando como un granito de arroz con un masaje despacio en la zona. Al rato empezaras a notar calor. El gel hipersensibiliza la zona, y sus efectos son increíbles. Se nota mucho, amplifica enormemente el orgasmo vaginal. Si nunca has logrado disfrutar de tu zona g, de nada…

Lo público y lo privado muchas veces caminan cual equilibrista

Revista Nuevo Enfoque Colombia 11 de Marzo 2018

La docencia, la sanidad y demás, son manejadas por el estado con el dinero público. Es decir, dinero sacado de los impuestos que pagan los ciudadanos. Porque en el país en el que vivo, socialdemócrata, con

seguridad social y con alto sentido del bienestar. En teoría no está mal la idea de servicios públicos que te aseguran ciertas facilidades vitales para no preocuparte. El problema, el gran problema como siempre es el uso que se hace del poder.

Elegir cargos debería no ser una elección cuando se trata de la "Rex Publica" pero (siempre hay uno) los humanos que somos corruptibles actuamos como tales. De tal forma que los puestos son dados y otorgados como regalos a quien hay que regalar.

Los puestos públicos normalmente se opositan.

Vamos a resumirlo, las personas con x requisitos (según el cargo) estudian un temario, lo aprenden, pagan, se examinan y dependiendo de las notas y puntos tienen o no opción a un puesto o a estar en la larga lista de espera. Porque siempre hay más gente que cargos ofrecidos.

Pero no, los amigos a los que se le regalan puestos no pasan por esto.

Nos lleva a un caso reciente en mi país. Donde por ahora es todo supuesto. Vamos a suponer que existe una mujer con un cargo político.

Vamos a suponer que dicha mujer asistió a un master en una universidad. De pronto, se descubre que hace años no lo aprobó por falta de una asignatura y el trabajo final.

Vamos a seguir suponiendo, que, mágicamente dos años después dicha política mágicamente ha aprobado la asignatura y hecho el trabajo. Pero, a la hora de explicarlo todo se llena de lagunas, vacíos de información, errores humanos, errores informáticos… se dicen y desdicen como un malabarista que pretende que las bolas nunca se caigan de su juego. Pero, todo suena a rancio, a falso, todo, claro, supuestamente.

Así que nos encontramos con una política que tiene su master gracias a la mágica de suspenso a notable. Estas cosas te llevan a pensar que Harry Potter existe y que soy una triste Muggle.

Tenemos a dicha política cuyo examen coincidía con la llegada de la selección de futbol española tras una de sus arrebatadoras victorias. Dicha política se ocupaba en aquella época de la seguridad de la urbe madrileña.

Días duros de trabajo, master, etc… milagro que notas, que encima eran excelentes.

Otro aspecto curioso, es el hecho de que ninguno de los alumnos que

asistieron… la recuerdan en clase.

La universidad ya sin saber qué hacer ante los datos aportados por los periodistas, salva el asunto limitándose a abrir una investigación…que probablemente tarde lo más posible y que será extrañamente favorable para la susodicha.

Todo suena muy lógico (véase la ironía). A todo esto hay que sumar que los altos cargos de la universidad fueron elegidos a dedo y a la par coqueteaban con puestos y proyectos privados y no privados, otorgados por políticos del partido de nuestra protagonista. Todo muy normal.

Todo esto sucede aunque sea supuestamente porque se mezcla lo privado y lo público, corrompiendo ambos en un bucle sinfín. Un círculo vicioso imparable. Lo más cínico del cuento, es el trato que el partido político de dicha señora tiene con otro que decidió apoyarles. Dicho pacto era realmente explicito con temas parecidos, donde se incluía mentir en el cv. Y ahora, mientras todos se tiran entre ellos la patata caliente, los pactos se olvidan, las mentiras se multiplican y la corrupción sigue demostrando que no tiene solución. Ah sí, nuestra lucha, nuestras voces, nuestros votos… pero parece que ya no importa.

Érase una vez un pie pegado a una mujer (machismos aparentemente invisibles)

Revista Nuevo Enfoque Colombia 17 de Abril 2018

Es curioso entrar en una zapatería al uso de mujer, con todos aquellos zapatitos diminutos. En las zapaterías al uso, los pies grandes no es que sean vetados, es que no pueden existir.

Porque las mujeres que tenemos más de un número 40, 41, 42 o en mi caso 43… no existimos. Somos pies pegados a mujeres, especímenes con la habilidad de caer de pie cual gato. Ains… he perdido la cuenta de la cantidad de veces que he escuchado eso.

He tenido un número 42/43 desde la tierna edad de 15 años. Así, desde mi adolescencia la sección de zapatos de mujer ha sido algo que ni he mirado. Al principio recuerdo las visitas a las zapaterías, con dependientas que te miraban raro (ahora entiendo al ornitorrinco cuando fue encontrado por primera vez, por aquel inglés) y al ver que el tamaño del culo tampoco era el normal, intentaban encorsetarte el zapato o la bota porque claro está no te entraba por tener el pie ancho. Entonces las miraba con cara de pena, intentando razonar que la cuestión no era el ancho, era que mis dedos apiñados necesitan respirar cada uno en su espacio personal. Tras desistir de encontrar algo en zapaterías al uso, acabas en tiendas especializadas y descubres que por un precio digno de los pies de una princesa (ahora me cuadra el cuento de la cenicienta, tenía mínimo un

43), puedes encontrar zapatos que podría llevar cualquier día una nodriza inglesa de esas arcanas. No, eran feos con narices, o incomodos de narices… o ambas.

Tras años investigando en el mundo de los zapatos me rendí a la sección varonil, que finalmente no estaba tan mal. Los zapatos masculinos me acabaron gustando más que los femeninos, pese a que a veces algún modelito me ponía ojitos. Pero tanto el modelito como yo sabíamos que lo nuestro era imposible.

El llamémosle "problema" apareció en la vida adulta, con los actos sociales donde había que ir arreglada. Al principio intentas encajar, pero tras un dolor de pies inclemente decidí que prefería mil miradas a estar incomoda. Y fue así y no de otra manera como acabé en mi propia boda siendo totalmente feliz calzando zapato plano, que aunque no lo parecía era de hombre. Me salté todo lo impuesto, incluso la obligación de ser mujer y tener un pie moderado.

El no Diario del embarazo de una gorda: Cuando el médico te da el "Ok"

WeLoverSize 20 de Abril 2018

Las gordas, como una parte de la población femenina, también tenemos la llamada de la maternidad. Pero, cuando te enfrentas a dicha llamada, te corroen las dudas como si fuera electricidad incapaz de despegarse e tu culo.

¿Podré quedarme embarazada? ¿Tendrá algún problema el niño o niña?

¿Nacerá enfermo o algo peor por mi culpa? ¿Tendré problemas de infertilidad?

Y todo el resto de preguntas que nos acribillan el cerebro cual metralleta de película de Stallone.

Mi relación con los ginecólogos no había sido nunca muy estrecha que digamos. Súmale que soy una pesimista de libro, así que cuando visité a la ginecóloga y propuse la posibilidad de un embarazo, su cara, ojos y frase condenatoria no me sorprendieron.

Mi cabeza seguía dando vueltas y vueltas como una noria sobre la misma idea, me esforcé como si no hubiera un mañana. Mi endocrino alucinaba con mi ritmo de pérdida de peso. Normal, dieta de 800 calorías y tres horas de ejercicio diarias… ¡Cómo para no perder peso!

Aun así, hay que tener como premisa lo siguiente: Soy gorda por metabolismo. En la época de las cavernas, simplemente mi nivel de supervivencia habría sido la leche. Porque señores, las gordas no somos

seres enfermos y llenos de patologías. Mis analíticas siempre han sido de niño sanito, nunca he tenido diabetes, ni problemas de corazón u otro tipo de salud. **Soy en resumen, una gorda sana con un metabolismo con una capacidad de no gastar absolutamente increíble.**

Mi nuevo ginecólogo, tipo majísimo de una clínica privada y pija (vamos a ser sinceros), ante la propuesta se sonrío. Pero no, no me tomó por loca, simplemente me dijo. *Eres mujer, eres joven, hemos comprobado que estás sana y no tienes problemas, ergo puedes quedarte perfectamente embarazada como cualquier otra mujer.*

En mi cabeza en autentico neón "como cualquier otra mujer". Tras proponérselo a mi endocrino, la frase fue parecida.

Me habían dado el ok, y en cierta forma con ese ok, me di permiso a mí misma a dejarme llevar sin obsesionarme. A tratarme como lo que era, una mujer joven y sana. Porque a veces, necesitamos que alguien en quien confiamos nos lo diga.

Y fue así, como empecé a intentarlo. Pese a que por bastantes lados me dijeron que tardaría, por mi peso, porque normalmente se tarda sobre un año.

Entonces me gané el premio a la más fértil, cuando tras unos días intentándolo comencé a encontrarme mal. Todo era realmente extraño, tanto que acabé en un ginecólogo de urgencias. Un par de semanas más tarde… una pantalla lo indicaba. Mujer, eres re fértil y estás preñada antes del mes. Y esa, sin duda… es otra historia algo más jodida

Artículos eróticos curiosos que no sabías que existían

WeLoverSize 27 de Abril 2018

Bienvenid@s a aquellas cosas que pueden dar chispa a tu vida sexual (esté o no apagada). Cosillas que o bien no sabías que existían o nunca se habías parado a mirar en tu sex shop (ya sea físico o en la red).

¿Listos? ¿Preparados para llenar una wishlist?

Clona pene, Brico-kit completo

El fin del kit, no es ni más ni menos que hacer un juguete sexual con la misma forma que el pene de tu pareja (fija/ ocasional/ o dueño del pene de tu vida), en el tubo viene todo lo necesario para hacer la mezcla:

Este paquete contiene:

Un tubo.

2 paquetes de gel 3D (moldeante).

– Endurecedor.

– Goma de silicona.

– Manga.

– 1 Pequeño palo.

– Guantes.

– 1 anillo para en pene.

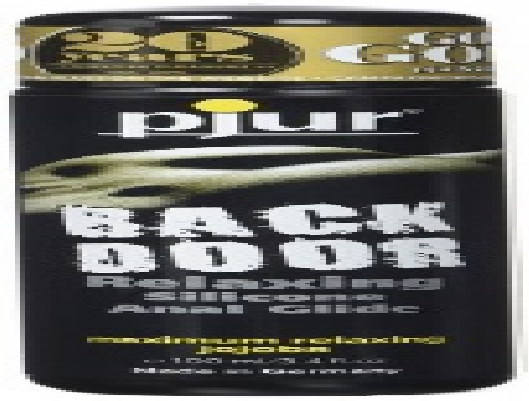
Además si necesitas más o menos, tienes que repetirlo, o lo que sea, es muy fácil comprar los paquetes en polvo de gel moldeante. Para los alérgicos: el producto se trata de cien por cien silicona.

Lo absolutamente bueno del producto no es tener una copia exacta, sino el proceso. Ya que para poder hacer un molde perfecto en 3d, con todas sus venitas, etc… es indispensable mantener la erección constante hasta que la mezcla endurezca. Sí, sí, que se puede. Lo más divertido no es el resultado, lo más divertido es tooodo el juego que dan esos minutos (que dependen del fabricante y marca) en los que la bandera debe permanecer bien, bien alta.

Nunca hay que olvidar que un segundo pene en la cama, siempre da juego.

Para mayor divertimento, en el mercado ya se pueden encontrar en distintos formatos, con motor, de colores, o incluso este de aquí que me ha dejado con ganas de probarlo.

Ojo, que también hay opción para que brille en la oscuridad.



Sexy Notes para Parejas

Su precio está bastante bien para lo que es y las horas de sonrisas picaronas que vas a disfrutar. Por cierto, siempre queda la opción de pegarlas sobre tu cuerpo, de forma explícita. Yo… doy ideas. Por cierto, no pongo las frases porque es mejor descubrirlas y mientras las lees pensar que vas a hacer con ellas.

Kit clonador de vagina en chocolate. Clone-a-Pussy

Es aún más sencillo de usar que el clonador de pene, las instrucciones son bastante sencillas y el pack viene bastante completo.

Lo mejor del juguete es el durante y el después (sobre todo si eres chocolatero), hacer la mezcla, colocarlo hasta que cuaje, etc… La única pega que veo en comparación al de silicona es su futilidad, porque te lo acabas comiendo y adiós. No se puede hacer un uso de juguete más sexualmente participativo como el caso del kit de clonar penes, ya que en dicho kit te quedas con un dildo para usar. Pero como jugueteo para cambiar, es una oferta muy tentadora.

Blow Job Mints. Caramelos de Menta

Sin duda, de todas las recomendaciones en este artículo es la que en

vuestro lugar más tendría en cuenta.

Fundas de Pene

Precios variados, según producto.

Hay fundas que además de alargar o ensanchar, ofrecen texturas que van dirigidas en algunos casos, al punto g, a la estimulación vaginal, etc…

También nos encontramos en el mercados algunos con piezas para estimular a la par el clítoris. Y cuando el tema no es el tamaño, sino experimentar, dichas fundas vienen para meterse en el pene sin necesidad de ser una "funda" completa. Su uso, es realmente sencillo, ya que lo único que hay que hacer es introducir el pene en la funda y hacer disfrutar. Sobre el tema anticonceptivo, depende de cada funda y/o fabricante, ya que cada uno está hecho de un material. Ante la duda, pregunta a la persona encargada de la tienda o en las tiendas online deja tu mensaje en el chat o forma de comunicación de la web.

Olvídate de los prejuicios, porque una relación sexual no tiene que ser siempre de la misma manera, o de la misma forma. Abre tu mente y disfruta de tu sexualidad, al cien por cien. Porque los juguetes, aunque no lo parezcan también ayudar a reforzar la confianza en la pareja.

Holística y televisión

Revista Nuevo Enfoque Colombia 5 de Mayo 2018

La televisión es uno de los formatos de ocio más consumidos a nivel global en la mayor parte de países. Por lo tanto, lo que se dice y lo que no se dice en la pequeña pantalla puede afectar a la opinión pública.

Peligroso tema este, cuando además hablamos de temas de salud y alimentación.

No se trata más que de un ejemplo que nos hace pensar como el buenísmos de no tratar de ofender a nadie, nos puede llevar al craso error de dar por validas ideas sin ningún tipo de base más que la mera creencia.

Pero todos sabemos que las creencias son personales, mientras las pruebas científicas son generales. Es decir, lo que es a tono personal nos puede afectar por su obvio efecto placebo. Nosotros pensamos que eso va bien y solo por eso nos sentimos mejor.

Ejemplo de ello son múltiples pseudociencias llevadas al día a día como curas reales, homeopatía, naturalistas, ayúrvedicos, médicos chinos tradicionales y tachan, la nutrición holística.

Sin explicar absolutamente nada sobre ello, hace unas semanas en un programa de televisión español con mucha audiencia, se dio voz a alguien que se decía nutricionista holístico. El personaje, aseguraba que se había curado de un cáncer solamente con su alimentación de perfil holístico. Jamás llegó a explicar que era la nutrición holística. Término filosófico que habla de un tipo de enfoque donde (en términos generales) se entiende el análisis desde el conjunto.

Bien, la cuestión no es el tipo de alimentación que pueda promover esta línea nutricional. El fondo de todo esto es que en un mundo moderno estás dejando que la gente pueda llegar a creer que puedes curarte de una enfermedad solamente por la alimentación.

Ojo, no digo con ello que una buena alimentación no mejore nuestro estado de salud. Pero el comer más o menos zanahorias, no puede actuar a nivel celular, para curar un cáncer. Si el cáncer fuera tan sumamente fácil de sanar, dudo mucho que los médicos hicieran pasar a sus pacientes por curas tan agresivas para el cuerpo como la quimioterapia u otro tipo de tratamiento que realmente sí cura.

El daño, son las ideas erróneas que no son corregidas por las personas que "presiden el programa "y que con ello, dan en cierta forma su aprobación ante unas ideas y conceptos.

Y todo, por no dañar las ideas ajenas. Como si las consecuencias no fueran importantes, como si las personas tras la pequeña pantalla en el sofá de sus casas no fueran maleables.

Los buenísmos a los que estamos llegando, están acabando con el espíritu crítico. Os lleva a una sociedad de creencias, donde aunque esas creencias puedan dañar al vecino. Es mejor callar y verle destruirse, en vez de ayudarle. De esta forma, los buenísmos podrían empezar a considerarse como un cáncer social. Porque no es lo mismo tener respeto por las ideas ajenas, que el mero silencio que aprueba hasta lo que nos puede ser

nocivo.

El no diario del embarazo de una gorda VOL 2

WeLoverSize 10 de Mayo 2018

Tras días encontrándome mal, un dolor de tetas digno de una patada de un jugador de fútbol, mareos, náuseas, etc… Y tres días sin mi inglesa puntual regla, me fui a la farmacia a por la dichosa prueba de embarazo. Sin ganas de nada, excepto de vomitar, tuve que soportar a unos cuantos ejemplares en pleno ataque de gordo fobia que me miraron con cara de asesina por pedir una prueba de embarazo.

Porque claro, las gordas no nos quedamos preñadas. Incluso uno se me quedó mirando con cara de "A las gordas no se las follan". Como dice el que sí me folló, la gente es muy idiota.

Aquí, la asesina al nivel al menos del genocidio de Hitler, estaba esperando a que a la dependienta le diera la gana de cobrarme. Mientras entre susurros me indicó que mejor que comprara la que indicaba la semana, porque así tenía tiempo de "solucionarlo".

¿Solucionarlo? Me quedé a cuadros. En otras circunstancias y con menos ganas de vomitar, habría soltado alguna sandez que la habría dejado callada. Pero sinceramente, mi prioridad era llegar al baño de mi casa.

Inciso: Nunca dejes que comentarios como ese te afecten. Son personas que no saben nada de ti, y que opinan desde la estupidez propia del desconocimiento y el prejuicio. Es decir, bonitas, ese tipo de frases con letras en forma de carroña.

Y allí estaba yo, haciendo malabares para acertar y no llenarme las manos de pis. Estaba tan absolutamente tranquila, porque casi todas mis conocidas habían tardado la vida en quedarse embarazadas, que no se me ocurrió otra cosa que aprovechar el tiempo de espera para recoger.

No recuerdo cuanto tiempo pasó y fue como un: ¡Anda coño!, la prueba.

Me senté y un positivo como una capital de grande me estaba aguardando. Señorita está usted de 1 a 2 semanas. Se me quedó la cara propia de tócate los melones, acabas de pasarte por el plumeros unas cuantas estadísticas. **Sobre todo esas que te dicen que simplemente por estar gorda te va a costar más que a nadie.**

Regresé allí con mi receta de ácido fólico. Orgullosa de no haber arreglado nada. Volvió a atenderme la misma farmacéutica. Ella me miró de nuevo con cara de al menos tener las claves de la bomba atómica. Y yo abiertamente le dije que había mil cosas que ella debía arreglarse porque

yo, yo no tenía nada que solucionar.

Pero queridas, esto es solo el principio de todo el machismo y gordo fobia que soportas cuando te quedas embarazada.

Bienvenidas al circo que montan los demás.

Cuando la intelectualidad se aleja de la vida

Revista Nuevo Enfoque Colombia 5 de Mayo 2018

Desde casi el nacimiento de la filosofía se ha dividido todo entre praxis y teoría. De cierta forma dejándonos esa herencia de siglos plasmadas en los defectos políticos y sociales actuales. La intelectualidad, a lo largo de toda su historia ha estado centrada en papel y letras. En teorizar, quedando poco a poco relegada a un segundo plano por la ciencia. La ciencia era práctica y otorgaba cosas a las personas. Las hacía avanzar en cierta forma como especie.

Pero los teóricos, poco a poco hicieron que las palabras acabaran siendo adornos culturales o pequeñas utopías imaginarias.

Pero, paremos un momento a pensar. Exacto, a lo largo de la historia pensar era inmensamente caro. Dedicar el tiempo a algo que no fuera sobrevivir solamente estaba cercano a las personas con posibilidades de poder y económicas. Dichas personas, no vivían en la realidad de la mayoría, vivían en su pequeña burbuja donde otras personas prácticamente funcionaron durante mucho tiempo como electrodomésticos o proveedores de bienes.

¿Cómo puede una minoría que vive en su propio estatus, idear y escribir teorías sin tener en cuenta al resto de la población?

No puede, aunque es lo que se ha hecho a lo largo del tiempo. Los teóricos, solían mirar por encima del hombro porque ellos tenían cierto poder cultural. Poder, que no compartían y que quedaba relegado a unos pocos. Siendo estos en cierta forma los tutores del resto de la sociedad que eran una absolutos incultos. Sin duda, es una de las raíces de la democracia, donde votamos para que los indicados velen por nosotros.

Pero, ¿qué pasa cuando el que tiene que velar por ti no conoce realmente tus problemas? Que se aleja, y el votante se desdibuja como un extraño, una especie de ente o concepto. Entonces, cuando ya no tienes vínculos emocionales con la vida la tentación de la corrupción acaba siendo coherente.

La intelectualidad siempre ha tenido el craso error de alejarse de los demás que no viven en la burbuja, creando separación y dejando la

cultura, no como un bien común sino como algo en poder de unos pocos.

Este factor sin duda, ha colaborado a que pese a la facilidad de información actual, las personas sean cada vez más incultas. Porque saber de ciertos temas es como creerse de cierto elitismo que se sale de lo que vamos a llamar vida común.

Dicho elitismo, crea brecha y vuelve a reiniciar la partida entre teoría y práctica. Entre lo que vulgarmente se llama cultura de la calle y cultura de libros. Es justo entonces, cuando la sociedad a lo largo de la historia ha culpado a la cultura en todas sus revueltas. Podemos verlo en revoluciones comunistas y de otros colores políticos. Cuando una revolución es del pueblo, la cultura sufre.

Sufre, por culpa de todos aquellos que intentaron separar a los aptos de los no aptos en vez de tratar de explicar y llevarlo a todo el mundo.

Justo ahora que la brecha podría ser cada vez más pequeña, nos perdemos en la incultura tratando de freaks o nerds a todas aquellas personas que simplemente deciden tener una visión teórica y práctica del mundo.

Cuando la intelectualidad decidió alejarse de la vida, simplemente nos dejó un virus difícil de matar.

Lo que sí es un hombre

Revista Nuevo Enfoque Colombia 7 de Junio 2018

Tras todo lo sucedido con “La Manada”, tras todo lo visto en redes sociales, tuve una conversación con alguien muy allegado del sexo opuesto con el que compartí muchas cosas. Transcribo mi básicamente interrogatorio, en busca de una realidad. No todos los hombres son como “ellos” y todos los que no son como el protagonista de la conversación deberían ser como él. Porque sinceramente, en mi cabeza no entran más respuestas que las que él me dio con toda la obviedad y tranquilidad del mundo.

Ainhoa: ¿Te acuerdas cuando nos conocimos?

Chico: Claro, por la web aquella de citas.

Ainhoa: ¿Te acuerdas de cuando comencé con las conversaciones subidas de tono?

Chico: Y tanto, me pillaron de sorpresa.

Ainhoa: ¿Recuerdas cuando por fin quedamos en persona?

Chico: Y te di un beso, aunque estabas nerviosa.

Ainhoa: Sí, sí, eso también. Pero, ¿te acuerdas que te dije que directamente fuéramos a mi casa?

Chico: y de los magreos en el coche…

Ainhoa: Eso también, que luego te subí a mi habitación casi directamente. Estuvimos allí liándonos, que te la comí y fuimos a más.

Chico: Sí, fuiste más lanzada que yo, ¿y?

Ainhoa: Si después de todo esto, justo cuando ibas a meterla te llegó a decir que no… ¿Qué habrías hecho?

Chico: parar y ver qué te pasaba.

Ainhoa: Y si después de hablarlo siguiera diciendo que no.

Chico: Pues nada, otro día que te apeteciera si es que te volvía a apetecer.

Ainhoa: ¿Habrías intentado algo después el No?

Chico: Eh, no. Si me has dicho no es no.

Me miró con cara de "no entiendo nada", y comprendí que justamente lo que me decía él era lo normal. Porque señoras y señores, es lo normal (pese a que muchos no sean capaces de entender que esto sí debería ser lo normal).

El no diario de una embarazada: El gustoso ecógrafo

WeLoverSize 11 de Junio 2018

Si te quedas preñada estando gorda, hay algo muy muy importante que tienes que saber. Es muy posible que el 90% de las ecografías que te hagan van a ser vía vaginal. Es decir, te van a meter por tu susodicho orificio un aparatejo largo de poco grosor, bien lubricadito, con su profiláctico y todo. ¿Qué ocurre? Hormonas, señoras y señores, hormonas.

Cuando una se queda preñada y se va acercando al segundo trimestre, empieza a notar en ella misma fuego interno capaz de derrotar al mismo Nacho Vidal (póngase aquí actor porno de turno)… Exacto, andas más salida que las esquinas. Tienes una especie de despertar sexual que te

dejas guiar por cierto calorcito bajuno que te hace tremendamente feliz. A eso, debes sumar que como a nivel vascular estás más potente, la zona se sensibiliza más… por lo tanto, os habréis dado cuenta que todo, está mucho más sensible.

Ahora, en esta situación, te tocan las ecografías de finales del segundo trimestre. Ecografías vaginales, obviamente, que para algo estamos gordas. Ahora, imagínate en una sala: Despatarrada en una camilla, con el padre del alien que llevas dentro cogiéndote con ternura la mano, el ecógrafo metiéndote aquello y lo mejor, moviéndolo y casi hurgando buscando el ángulo, el bebé que no para de moverse, el doctor (un ginecólogo especialista en ecografías) que no para de hurgar y hurgar.

A todo esto, en la frialdad de los datos que el médico va dictando a la enfermera, nadie se da cuenta que llevan media hora hurgándote, de vez en cuando te tocan tus puntos hipersensibilizados. Cuando después de mucho autocontrol, para no acabar haciendo tu propia porno allí mismo, empiezan a enseñarte al bebé que ya empieza a parecer más un humano que un alien. Pero no nos confundamos, en ese momento toda tu concentración está puesta en que ese tejemaneje por tus bajos, no acabe con un numerito allí dentro.

Una vez te bajas de la camilla, ya no sabes si estás mojada del gel para la ecografía o es que finalmente, tras tanta cautela hemos tenido un feliz accidente que esperemos nadie ha notado. Al salir, curiosamente si el padre del (por ahora) alien, es perspicaz te dirá: Estás bien, te he notado rara. A lo que responderás: Bien, ¿bien?, solamente bien. Estaba en la gloria del gustoso cacharro para las ecografías.

Si estás gorda y embarazada y no te quieren, dicen que no pueden hacerte la ecografía abdominal…qué leches, que viva la vaginal.

Tigres versus refugiados

Revista La Oca Loca 18 de Julio 2018

Son muchos los lugares en el mundo, en los que la violencia es el pan de cada día. Pero no hablo de esa violencia puntual que los periódicos dan por sobresaltar. Hablo de un tipo de violencia que hace que la normalidad sea el estado de excepción de una guerra. Me refiero a una violencia que te hace huir de tu casa, de tu tierra, de tus costumbres, de una violencia que se come la normalidad y ya ni llegas a recordar qué hacías antes.

Hablo de ese tipo de violencia que llena el mundo de refugiados. De este tipo de violencia huyen los birmanos a países vecinos como Vietnam o Tailandia, que gracias al turismo viven tiempos mejores que en Birmania.

Sería largo y complejo analizar la situación de caos, violencia en Birmania. Pero no es el tema del que quiero tratar.

Cuando un refugiado logra cruzar la frontera, y logra irse de los campos de refugiados donde sobreviven en una especie de limbo. Justo entonces, alguno tiene la suerte de lograr atravesar la frontera para huir de la violencia ya dar la bienvenida a un tipo de esclavitud donde el trabajo lo es todo. Trabajo a cambio de un poco de arroz, de un techo, de condiciones paupérrimas que pocos denuncian. Pero en el mismo país nos encontrábamos, ya que ha desaparecido gracias a una denuncia, a los monjes que cuidaban de los tigres. Monjes que decían hacer una labor por ellos. Pero dese hace tiempo las sospechas en los oídos internacionales, sonaban a maltrato, tráfico, etc…

El suceso de los pobres tigres fue llevado al gran público, expuesto en redes sociales, se realizaron protestas, denuncias y todo lo que estaba en la mano de las personas para que esos pobres tigres dejaran de sufrir de su situación tan, tan mala. El maltrato, nunca es bueno sea a animales o personas. Pero la auténtica reflexión es por qué la sociedad se mueve más por unos tigres que por esos refugiados, que llegan a dar las gracias por convertirse en esclavos de alguien y literalmente matarse a trabajar.

¿Cuándo la vida humana ha llegado a valer tan poco? ¿Cuándo la vida humana ha llegado a valer tan poco? O mejor dicho, ¿por qué la vida de un refugiado sea del país que sea no vale nada? Me parece cínica este tipo de actitud ya que todos los países que existen actualmente han vivido guerras y se han refugiado en otros países.

¿Cuándo nos han empezado a importar más el postureo asociado a un tigre, que la esclavitud real y actual de muchas personas obligadas a abandonar su tierra para sobrevivir? Tigres, birmanos, refugiados del hombre en busca de lograr ser bien tratados por ellos.

Pero los esclavos de diluyen en una noticia sin más de cuatro bobos de una ONG pequeña sin apenas recursos, mientras los tigres tienen todo el apoyo de las ONG animalistas grandes. ¿Es cuestión de popularidad, publicidad? O quizás, ¿es cuestión de comodidad? ¿No es más fácil admitir el maltrato animal que la esclavitud y la violencia?

Mientras cientos de sucesos como éste se suceden por el mundo, nosotros en nuestros cómodos sofás a veces decidimos no mirar pasando al siguiente canal, a la siguiente noticia. Conciencia a precio de clic.

Consejos reales para un embarazo cuando estás gorda: El no Diario de una embarazada gorda (vol. III)

WeLoverSize 27 de Julio 2018

Cuando te enfrentas al embarazo estando gorda, te van a decir un montón de cosas. Van a presuponer otras tantas, y van a pensar de ti como un monstruo egoísta incapaz de cuidarse durante el proceso embrionario.

Pero, más allá de estar pendiente de si engordas o no, como si se tratara de ser tu sargento de la legión habitual… existen profesionales no tan buenos que no van a tener en cuenta las cosas.

Así, que aquí te dejo consejos reales de lo que sí debes tener en cuenta:

Haz ejercicio:

Sí, haz ejercicio. Si antes no lo hacías, muy mal, y ponte a mover el culo. Si antes lo hacías, tampoco te pases.

Hay que tener en cuenta un factor importante. No vas a rendir tanto, la sombra del cansancio semi crónico de las embarazadas te va a estar recordando que no estás como antes. Si tienes una fisioterapeuta de confianza, consulta con ella lo que puedes o no hacer. Puedes apuntarte a clases para embarazadas, caminar y mucho, ejercicios que sean en piscina como nadar o aquagym te vendrán genial, además de pedalear (ojo en bicicleta estática y nada de spinning, simplemente pedalear), yoga, pilates específico para tu estado.

No digo lo de hacer ejercicio, como una orden en plan "tú culo fofo a ponerte en forma". No, no. El enfoque es diferente. Al hacer ejercicio, sobre todo la gimnasia prenatal, etc… vas a reforzar la musculatura, esto va a hacer que cuando la tripa sea difícil de llevar te cueste menos, te va a evitar la intensidad de los molestos calambres. El ejercicio te va a tonificar mejor la piel, lo cual previene bastantes problemas. Estar más o menos bien físicamente te va a ayudar también en el parto (tal y como me contaba una fisioterapeuta especialista a unas sesiones que fui de gimnasia prenatal), en resumen, pese a que te encuentres como una braga, hasta arriba de trabajo, cansada como una marmota, intenta sacar tiempo de donde sea, porque así el resto será mucho mejor.

Si te encuentras de maravilla durante el embarazo grábate esto: Nunca llegues al agotamiento, no es bueno.

El suelo pélvico:

Y esto va ligado a hacer ejercicio. Haz ejercicios de suelo pélvico sí o sí. Son sencillos, rápidos, en internet tienes muchos, en su defecto puedes consultarlo.

Pero en vistas al parto, te va a ayudar a que todo fluya mejor… y sobre todo en el temido postparto. Cuando tu cuerpo tiene que volver a su ser, es mil veces mejor estar todo el día dándole al suelo pélvico que poniéndote una faja. Huye de las fajas postparto. Las fajas te "aguantan" las carnes, pero solamente eso. Una vez que te la quitan no te ayudan a recuperarte. En cambio, si ejercitas esto, te será mucho más fácil volver a tu ser.

Si te aburren los ejercicios de suelo pélvico, hay otras cosas que lo estimulan como la danza del vientre. Además, si te aburren puedes probar a ejercitarte con bolas chinas u otros juguetes sexuales que pueden hacerlo más divertido. Ojo, para eso también hay mil cosas por la red, pero lo mejor es consultarlo con algún fisioterapeuta.

Comer:

Cuidar la alimentación es esencial. Los tópicos de hay que comer por dos, tienes que hacer caso a los antojos… ni puñetero caso. No tienen ninguna base científica.

Lo que sí tiene base científica es que el dosificar las comidas en cuatro o cinco al día (incluso seis si sumas el vaso de leche de antes de dormir), que tanto conocemos las que hemos estado a dieta mil veces, es esencial para evitar náuseas y otras molestias (estreñimiento, heces extrañas, mareos, etc…)

Vas a tener mucha hambre, vas a tener un huevo de hambre. Vas a llegar a oler comida que no tienes cerca, e incluso puedes llegar a obsesionarte con comidas (en mi caso pimientos rellenos de bacalao en salsa de piquillos), así que paciencia y voluntad.

Peso:

No hay que obsesionarse. Y dependiendo de cuál sea tu peso, el endocrino te indicará tus niveles. Es decir, cual es lo máximo que te puedes permitir engordar. Esto te lleva a control de peso necesario. Porque si lo controlas y lo llevas bien, sin pasarte. No te va a ocurrir nada por esta gorda y embarazada.

Si pierdes peso durante el embarazo, no te preocupes mientras los valores en las analíticas estén bien. A muchas mujeres durante el embarazo les cambia el metabolismo (y a lo mejor durante unos meses no tienes uno de mierda como el mío), tranquilidad. El niño está bien alimentado. Cuando en las analíticas sale todo bien, es que el niño está bien. Porque te recuerdo que tu cuerpo durante estos meses, va a priorizar al bebé no a ti.

Resumen, control del peso a raja tabla. Te indique lo que te indique tu cuerpo. Te aseguro que tu cuerpo es muy mala gente, y te va a dar ganas de comer mil mierdas que sabes que no debes.

A ver, algo de forma no periódica te puedes permitir. Pero insisto en que sea una rara avis en tu alimentación, se comprende que una vez es una vez y no pasa nada.

Tensión arterial:

Es realmente importante llevar un control. En mi caso, por ejemplo llevo una libreta en la que un día a la semana controlo tensión, pulsaciones y peso. Esto me lleva a no tener sorpresas con la tensión que es realmente importante para evitar uno de los posibles problemas del embarazo y parto. Además de cuidar y ver venir a la temida preemclampsia.

Diabetes gestacional:

Al contrario de lo que te puedan decir, tienes tantas posibilidades de tenerla como una delgada. La clave, la alimentación. Y obviamente la predisposición genética (que es otro tema)

Al verte, con tus michelines y carita redonda, siempre van a presupones que eres el monstruo esquinero de los bollos. Te harán la prueba de O' Sullivan, es decir la prueba de la glucosa, en dos ocasiones como mínimo. Una, en el primer trimestre y la otra en el segundo. La primera es para asegurarse de tu condición de zampabollos esquinera.

Pero insisto, la diabetes gestacional no depende de estar gorda. Depende principalmente del tipo de alimentación que lleves, y del control de la dieta (independiente de tendencias genéticas)

Ecografías:

Al principio te las van a hacer principalmente vaginales (te recomiendo leer mi artículo sobre este tema), pero no solo de vaginales se alimenta el mundo. También te las van a hacer abdominales. Sí, tú también vas a sentir el gel frío en la tripa. Con la diferencia, que te vas a tener que recoger algún michelin para que se vea mejor.

Para facilitar la visibilidad durante la ecografía te recomiendo que como dos o tres días antes no te pongas crema hidratante en la zona. ¿Por qué? Porque todo lo que sea grasa va a incomodar la visibilidad.

En mi caso no he tenido problemas en las ecografías abdominales, ya que todo se ha visto bastante bien. En el caso de algún problema, no te preocupes se hace vaginal y ya.

Tampoco es un problema para las ecos 3D, 4 D, o 5D. Tema, que he consultado directamente con clínicas especializadas. Tranquilidad chicas, ver, los vais a ver.

Aunque no son todos los temas, son los que creo que son más importantes. Además de estos quedan pendiente, dónde encontrar ropa, tanto para cuando te crece la tripa como para la lactancia, la evolución de tu tripa cuando estás gorda, y cosas que podéis plantear sin problemas y que trataré de resolver. Porque conocéis a esa tipa coñazo que siempre tiene un por qué en la boca, que jamás de calla y que tiene dudas por absolutamente todo… pues yo soy esa.

¿El amor es cosa de dos?

Revista Nuevo Enfoque Colombia 7 de Agosto 2018

Desde hace unos años la sombra de la apertura de las relaciones sentimentales, avanza lentamente. Poco a poco, con la llegada de una nueva forma de ver la vida, con la independencia de la mujer dejándose ver, podemos apreciar los cambios de roles.

Tradicionalmente nos han metido en la cabeza que lo normal, lo que se debe hacer es encontrar una pareja y vivir con ella en la clásica monogamia.

Pero, ¿Para qué ha sido útil la monogamia a nuestra especie? Para el control de la fecundidad, es decir, para controlar que la progenie que se va a obtener se asegure de quien es la paternidad. Por eso, el control de la sexualidad femenina, y el hecho de la infidelidad femenina como acto terrible. Los hombres, debían asegurarse que su prole sí había sido

concebida por ellos.

Si eliminamos esa necesidad de la ecuación, nos queda el apartado romántico. El buscar al alma gemela. Búsqueda que normalmente nos lleva mucho tiempo y muchos corazones rotos. Porque seamos sinceros, la perfección no existe y nadie ha sido creado para ti. La alma gemela es un mito azucarado, para controlar que todo quede entre dos.

Las peleas, las discusiones, los enfados, tópicos, típicos de las parejas que no se darían si fuéramos capaces de ver que cada persona es como es y no deberían ser cambiadas. Porque muchas veces tratamos de cambiar a las otras personas para que se ajusten a todo lo que realmente queremos. Ergo, podemos decir que tras encontrar a alguien que nos mueve a nivel químico y hormonal, lo tratamos de modelar para que sea todo lo que nosotros necesitamos.

Creamos, nuestra alma gemela. Eso que suele suceder bastante y estoy totalmente en contra, es otro de los grandes errores de la monogamia.

Si planteamos la imposibilidad de alguien que tenga justamente todo lo que buscas, dado que las personas somos poliédricas, quizás podamos entender que la monogamia no es más que una utopía que nos han metido a la fuerza en nuestras vidas.

Con ello no hablo de la inexistencia de relaciones sanas de pareja, no hablo de que la infidelidad sea el estado normal. Ante cosas tan cambiantes y determinantes, como la personalidad, las hormonas, la química del cerebro, y un largo etcétera no se puede dar por hecho ningún tipo de norma cuando hablamos de relaciones personales.

Pero, nos acotamos a una serie de normas que nos han impuesto desde hace demasiado tiempo. Normas que nos hacen caer en la decepción, en la cero libertad, en ataduras, cañudo lo más sencillo es simplemente ser honestos.

Honestos con nosotros mismos, con nuestro pensar y necesitar, con nuestra sexualidad, más allá de los tabúes de la “depravación” del que vive su vida siendo sincero, sea en una relación monógama, sea en una relación abierta, con poli amor, o sin él.

El amor, no es cosa de dos, o de tres. El amor comienza siempre siendo cosa de uno, y cuando ya sabes quién eres, el amor debería ser pureza y honestidad más allá de todas las cadenas que nos acaban desangrando nuestras almas.

La tuerca o el sexo mal usado

Revista Nuevo Enfoque Colombia 23 de Agosto 2018

La sexualidad ocupa gran parte de nuestra vida y pensamiento, no nos vamos a engañar. A todos nos gusta y siempre querríamos tener más.

Por lo tanto la educación sexual es una asignatura que en todas partes se enseña de forma brutalmente mal. Esto trae como consecuencia (entre otras muchas), la mala ejecución de la vida sexual.

Te lleva a pregunta, ¿cómo se puede ejecutar mal el acto sexual? Eso, es realmente más fácil de lo que parece.

Hace algún tiempo, en esas noticias minoritarias que suelo leer en medios de mi país, algo me alertaba. El concepto se llamaba "la tuerca". Consistía en que sin ningún tipo de profilaxis, ni lubricación, ni seguridad ante enfermedades venéreas, ni embarazos no deseados, etc…; un grupo de adolescentes de entre 13 a 17 años practicaban sexo de forma ciertamente "original". Su práctica se basaba en ver quién de ellos aguantaba más hasta llegar al clímax y posterior eyaculación, mientras las chicas eran usadas o más bien entraban al juego como vaginas. Sí, digo como vaginas ya que en dicho acto sexual ellas solo "servían" como agujero/ vagina donde era introducido el pene para así llevar a cabo el juego.

El juego, bajo otras circunstancias podría ser simplemente un juego sexual de sexo en grupo. Pero, no nos confundamos. En dicha práctica se olvida a la mujer como participante sexual, siendo más bien como un juguete en la sexualidad masculina. Lo que nos lleva a un gran problema, ellas no disfrutan, ergo no lubrican, así se encontraron en varios servicios médicos con adolescentes nos heridas y un largo etc., de lesiones en sus vaginas, por mantener coito sin satisfacción. Obviando lo preocupante de las lesiones, lo terrible de su inconsciencia ante las enfermedades venéreas que se estaban contagiando a tan corta edad, nos encontramos con una forma de sexualidad donde la cosificación de la mujer es un hecho. No es una posibilidad, no se trata de algo que puede pasar, o se sugiere o se ve en una película porno.

Estas adolescentes no comprenden que el sexo es algo para disfrutarlo ellas también, no se les ha enseñando nada a estos niveles y las deficiencias nos traen a chicas, que durante su vida sexual van a vivir voluntariamente en el no sentir, en la no pasión, ni sentir, ni nada parecido, simplemente porque si su única fuente de conocimiento es el porno común ¿qué visión pretendemos que tengan de la sexualidad?

Frustración, asexualidad, embarazos no deseados, enfermedades, traumas y una larga lista que entrará en la historia de esas chicas,

mientras ellos simplemente juegan.

Nuevamente, la desinformación, la no enseñanza, se nos presenta como la mayor de las enfermedades de la humanidad. La ignorancia siempre ha sido nuestra peor lacra y pese a nuestro punto de la historia seguimos sin sobrevivir a dicha pandemia.

Mostrarse demasiado en redes sociales

Revista Nuevo Enfoque Colombia 2 de Septiembre 2018

Nos gusta gustar, y no hablo solamente de sexo. Hablo de gustar más allá de lo erótico. Actualmente más que nunca nos gusta gustar, que nos miren, causar envidia, dar ejemplo, esos 15 minutos de gloria de los que hablaba Andy Wharhol o ese "que hablen de mi aunque sea para mal" que solía decir Salvador Dalí en pleno apogeo de su extravagancia.

La televisión, hace ya cerca de 20 años, nos fue acostumbrando, poco a poco, a que las vidas más comunes eran interesantes. Nos acostumbró a mirar, pero mirar es algo que siempre hemos hecho… También nos acostumbró a ser mirados. Al dulce encanto de mostrarse, jugando con el equilibrio que separa enseñar con exhibir.

El crecimiento de las redes sociales hace ya diez años, nos dijo que además de unos elegidos para programas de televisión, todos teníamos derecho. Por extensión, llegó la democratización del exhibir que cualquiera con un correo electrónico podía hacer con menor o mayor éxito. Esto nos lleva a la actualidad, donde en plataformas como YouTube o Instagram, podemos ver a diario en formatos muy visuales, la cotidianeidad ajena. Lo diario, el acontecer sencillo, que va más allá de tutoriales, o videojuegos, y un largo etc… didáctico. Vamos un paso más adelante, sentándonos a mirar simplemente vidas ajenas como si fuera nuestra propia serie de televisión. Nos perdemos en su mundanidad, nos sentimos mejores cuando somos ejemplo e incluso los usuarios llenos de odio se portan de forma inquisitorial.

Todo un submundo que no hace más que mostrar las caras escondidas tras nicks no personalizados. Nuestras pequeñas miserias, e idiosincrasias que vemos proyectadas en otras personas tan alegre o tristemente mundanas como nosotros.

Pero, ¿se muestra demasiado? ¿Se ha perdido el control ante los derechos de los menores? ¿Se ha perdido el control hacia las personas anónimas que simplemente caen en el visor de cámaras porque pasaban por las realidades de estas personas? ¿Es una moda o una forma de vida?

Nos perdemos, nos estamos perdiendo en un juego de mirar y ser mirado, a veces obsesivo. No digo que los lazos empáticos que se dan entre

creadores de contenido y consumidores de contenido, sea estrictamente malo.

Pero, insisto ¿no lo estamos llevando muy lejos?

Yo, personalmente huyo de las redes sociales. Huyo de mostrar mi privacidad. No por miedo a ser criticada, no por miedo a ese temido no gustar, sino porque simplemente amo mi intimidad tal y como es… mía. Mis miserias y alegrías, forman parte de lo que soy como persona. En este mundo de mostrar demasiado y querer mostrar para gustar, ¿no perdemos autenticidad? ¿Cuándo quieres gustar y mostrar demasiado, no acabas modelando tu vida para que encaje? ¿No les quita eso irrealidad a los creadores de contenido?

Lo peor sin duda, son la enorme cantidad de menores cuya imagen se está explotando por unos padres absolutamente inconscientes de cómo les puede afectar el ser constantemente protagonistas de su gran hermano particular.

No lo dudo, miramos demasiado, mostramos demasiado. Pero no para ver realidad, sino una hiperrealidad con cierto tufillo a escaparate cutre.

La clase de gimnasia prenatal: el daño de los prejuicios

Revista Nuevo Enfoque Colombia 12 de Septiembre 2018

Andaba yo por el mes dos o tres, cuando uno de los múltiples cursos a los que me apunté hizo que diera a parar a una clínica muy pija.

Clínica pija, de la que no tengo ninguna queja y que me ha tratado bastante bien (no nos pongamos quejicas).

El asunto es que acabé allí lista y algo asustada para mi gimnasia prenatal. Ya se saben, dudas existenciales comunes propias de la inseguridad. Van a estar toda la mar de bien de estado físico y yo, con este culo del tamaño de un par de sandías de esas ricas del verano.

Así que con toda la desgana del mundo, me fui a la sala de las colchonetas a lo que yo pensaba iba a ser un baño de humillación.

Debo hacer un inciso para aclarar, que durante mi embarazado solamente he dejado de hacer mis mínimo dos horas de ejercicio al día, cuando he disfrutado de mis vacaciones en el extranjero (aunque me pasaba el día entero pateando calles… y cómo se notaba el cansancio..., madre mía)

Allí en calcetines, sola, ante un gran grupo de desconocidas que me miraban mucho (llegué a pensar que iba en bragas o algo, que igual me habría salido un alacrán azul de alguno de mis orificios, o que

simplemente mi gran atractivo les impedía dejar de mirarme… toma ya), y yo me limitaba a esquivar miradas mientras esperaba a la fisio que iba a abrirnos nuevos mundos deportivos.

Allí sentadas con las piernas cruzadas, postura para mí de toda la vida muy incómoda, así que opté por ser la única ahí desparramada y sentada abierta de piernas (¡Viva mi feminidad tradicional! ¡Viva!)… lo que llevaba a que las del grupo se fijaran aún más. La fisioterapeuta empezó a hablarnos de la importancia de hacer ejercicio, de con que teníamos que tener cuidado con qué no, el suelo pélvico y un largo etc. De cosas realmente interesantes. Cada una contó un poco el mes en el que estaba, el ejercicio que hacía y poco más. Al llegar mi turno e indicar que hacía bastante ejercicio para mi estado, todas me miraron y se sonrieron con la malicia del que sabe que ha pillado a alguien en una mentira. Pero el momento humillante empezó con un: Ah, claro jeje.

No identifiqué a la dueña de la frase, pero claro, yo ya me encontraba con la mosca detrás de la oreja y sabía que esas dos horas iban a pasar en cámara lenta.

Comenzamos la tabla de ejercicios, con suavidad y poco a poco, que alguna barriga se empezaba a ver. Cuando comenzaron a flaquear un poco, empecé a sentirme con cierto orgullo de mi misma que comenzaba a nacer con un cartel en el pecho que decía: Pos toma (y en la versión animada "Zas, en toda la boca")

La tabla de ejercicios (realmente moderados, es una de las que hago cada día en casa y se tardan 10 minutos y sienta genial a la espalda), se acabó ante un ejército de preñadas sin aliento que no podían más. La fisioterapeuta varias veces durante los ejercicios, se fijó en mí por saber si podía más, si iba bien, haciendo caer toda la puñetera atención que no quería. Lo que más me fastidiaría después fue el "ejercicio". Creo que el nombre del condenado era "Superman", así de forma coloquial. El susodicho se me atragantó de tal manera que me tiré cinco minutos demostrando mi incapacidad para distinguir en ese momento las partes de mi cuerpo… me tiré todo el rato levantando la pierna o el brazo equivocado. Todas me miraban como si aquello fuera un cuadro del "Reina Sofía", o algún tipo de danza de una tribu no contactada.

Pero todo mi ridículo, las rosillas, la humillación, el constante ¿puedes? (más humillante aún), acabaron en la basura. Allí, como la típica heroína de una película de deportes me encontraba yo tan fresca como una rosa (porque no había sido nada),mientras el resto que realmente una vez embarazadas habían dejado todo ejercicio, se lamentaban y a duras penas subían las escaleras para salir del edificio.

Mi orgullo no se dio cuenta, tuvo que ser él. El dueño del espermatozoide me preguntó: ¿Qué habéis hecho que salen todas muertas y te miran

mucho?

Entonces, miré a mí alrededor, dejé de sentirme como si una nube negra pesará sobre mí. Me di cuenta de varías cosas, de lo heroína de película mala americana que era y de cómo durante toda la sesión yo me había situado en el grupo que me miraba. Yo era una de ellas, en vez de ser la que siempre he sido. Esa, a la que le suda bastante que la miren, que la juzguen. En cierta forma al estar completamente fresca, sin ápice de cansancio me sentía orgullosa porque había vencido a la idea que unas desconocidas se habían hecho de mí durante dos horas. Pero a la vez, había perdido una batalla conmigo misma, siéndome infiel y cayendo en cosas que hacía años pensé sobrepasadas.

¿Hormonas? ¿Recaídas, porque la tentación de la inseguridad es como una sombra? Sencillo, ser siempre segura y que no te afecte nada estando embarazada, es algo que ahora con la experiencia de cinco meses sé que no pasa. Tu cuerpo está loco, y tú andas loca.

Embarazo subrogado

Revista Nuevo Enfoque Colombia 19 de Septiembre 2018

A lo largo de la historia la mujer y su cuerpo, además de su mente, decisiones y posibilidades han supuesto actos de esclavitud. Es decir, siempre se ha encontrado una excusa a lo largo de la historia de la humanidad para que la mujer no sea dueña ni de su cuerpo, ni de su mente, ni de sus decisiones ni de su potencial. La obvia lucha feminista deja patente que es un camino que pese a estar en el siglo XXI, no queda para nada superado.

Nuevamente nos encontramos ante un tema sensible. La reproducción. Si nos paramos a pensar un momento, todo lo que se ha hecho anteriormente con respecto a las mujeres tiene un único trasfondo: controlar el proceso reproductivo. Asegurarnos de donde viene la prole y que está se siga dando, que la prole se siga produciendo y que dicha mujer se mantenga alejada y controlada para que dicha progenie salga en el mejor de los estados.

Control, sobre todo lo ajeno como si la mujer fuera un objeto. Típico, en la historia de la humanidad.

El proceso embrionario actualmente supone un problema, el estrés, la vida moderna, vivimos más, nuestra biografía para poder tener hijos ha cambiado, pero no la biología. Eso, además de numerosos factores nos lleva al problema de lograr que un embarazo se asiente y madure adecuadamente. Dicho problema lo comprenden mejor las personas que han pasado por eso o conocen íntimamente a personas que lo han pasado. Nos encontramos con un nuevo miedo ante el cuerpo de la mujer con el

apartado de embarazo subrogado o también llamado vientres de alquiler.

En España se intenta legalizar ante la gran protesta del sector feminista. Y justo en dicho momento de mi vida, comprendo a las dos partes de la balanza. A esos dos grupos de mujeres que afincadas en sus ideas no quieren escuchar a las del otro bando. Sin saber, que todas estamos en el mismo.

Por un lado el miedo a mercantilizar el vientre materno de las mujeres, el miedo a granjas de embarazadas, a traspasar la frontera del control gestacional, etc… Lo comprendo, porque una vez legalizas algo, puedes encontrar los huecos legales que se adecuen a tu situación para poder realizar cosas dentro de la alegalidad y no ilegalidad. El miedo, ante que esa alegalidad esclavice a mujeres sin recursos, es un hecho. Hecha la ley, hecha la trampa.

Por otro lado, tenemos a mujeres absolutamente desesperadas que por motivos de salud no han logrado quedarse en estado. Mujeres que en su mayoría, han pasado por largos años de intentar concebir, años de tratamientos de fertilidad, de intentos de implantes y un largo y dolorosos etcétera que se ve frustrado cada vez con el sangrado menstrual. Mujeres que se encuentran ya determinadas a que su mayor deseo psicológico no se vea apoyado por su biología.

¿Cómo reconciliarlas? ¿Cómo hacer ver a ambos bandos que solamente unidos y con comprensión se puede encontrar algo más resolutivo?

No sé si estoy a favor o en contra, porque comprendo a ambos lados. Estoy a favor por darles a esas mujeres algo que con tanto amor ansían, pero a la vez no comulgo con la idea porque conozco la naturaleza humana y siempre que alguien desee algo y pueda pagarlo, habrá gente que haga lo que sea para poder recibir ese dinero.

El tema es complicado, quizás una gran severidad en las leyes, un seguimiento intimido de cada caso. Quizás la solución sea algo más de raíz, la solución es una utopía donde se comprende sin necesidad de realizar la pregunta que la mujer es libre y dueña de su cuerpo. Pero, ¿cómo materializar esa idea en tantas y tantas cabezas que son incapaces de en pleno siglo XXI comprender que una mujer tiene los mismos derechos legales que un hombre?

El miedo del feminismo ante las posibles granjas de vientres maternos, no es un asunto netamente del machismo de la sociedad. Es un asunto de una sociedad postcrisis que se comporta más como hienas famélicas en el desierto.

Mientras todos juegan a llevarse un trozo de pastel en el todo vale, hay mujeres y hombres que desesperan esperando la familia que jamás

lograrán tener. Un drama del que ni se habla, no se quiere escuchar.

Las estadísticas ya determinan de una de cada cuatro mujeres nacidas después de 1975 no tendrán hijos.

Pater

Revista La Oca Loca 2 de Octubre 2018

El machismo se dispara a niveles anormalmente tóxicos cuando te quedas embarazada.

Sí, todo gira en torno a ti como depositaria y responsable femenina de todo. Por varios sitios, te indican que tu vida se acaba porque vas a ser madre. Porque obviamente una mujer que ha decido traer vida al mundo, ya no puede ser nada más que madre. Porque obviamente los cuidados los tienes que aprender y dar tú, porque está bastante claro que el niño necesita a su madre.

Espera, espera. Aunque esto podría ir sobre el machismo que se derrocha sobre todo en las tiendas dedicadas al sector, no va de eso. Ante todas estas premisas machistas que encadenan a las mujeres a una nueva forma de cosificar siendo simplemente el objeto madre, nos olvidamos del padre.

Con todo este machismo alrededor, el padre es olvidado como el otro participante en la nueva vida que viene. Porque no hay que olvidar que para crear vida no hace falta solamente una madre. El padre existe, y juega con desventaja para lograr crear lazos con su hijo. El padre no le lleva dentro, su voz no le es tan cercana, ni su olor, no puede darle de mamar, de tal forma que pierda esa intimidad nutricional y vital. El padre, queda relegado a la pura desubicación. Como si retornásemos a las cuevas y solo sirviera para traer dinero y ocuparse de él cuándo estamos agotadas. Pero tras tanto machismo que determina esas premisas, está la soledad del padre que es relegado a ocasiones esporádicas por la propia soledad.

El padre existe, y juega con desventaja.

Más allá de la rabia que pueda darme todo lo que me dicen y me tratan de imponer, trato de empatizar con la parte masculina que se pierde gran conexión y que la sociedad ve “extraño” que la busque de otra manera. Si la mujer, además de llevarlo en el vientre acumula todas las obligaciones para con el recién nacido, ¿qué oportunidad le estamos dando al padre de crear lazos esenciales con la nueva vida que él también ha deseado traer al mundo?

Pensadlo un momento, el machismo abrupto en términos de maternidad es más cruel con los hombres que con las mujeres. Sí, nos dejan toda la responsabilidad, todo el trabajo. Pero nuestros lazos con el bebé se afianzan a cada momento, mientras los padres acaban robando fragmentos.

No nos confundamos, la visión tradicional del papel del padre es una jugarreta para los hombres que de esa forma no logran establecer los lazos emocionales esenciales con el recién llegado. De esta manera, podemos ver que una apertura más feminista sobre la maternidad, no debería ser una lucha únicamente de las mujeres, sino de todos esos padres que deberían ser tratados como la otra mitad que decidió traer al mundo al nuevo ser. Debería ser comprendido como la otra mitad necesaria para la crianza.

La depresión de la crisis

Revista Nuevo Enfoque Colombia 3 de Octubre 2018

La crisis es como un virus en mi país. Es una enfermedad a la que te acabas acostumbrando, pero que de vez en cuando deja señales que te demuestra que sigue viva y domina tu vida. Llevamos diez años conviviendo o más bien, coexistiendo con ella con todas sus consecuencias. Lo peor fueron los años del 2011-2015. Tras esos años, nos fuimos acostumbrando a ella, adaptamos nuestra vida como si estuviera desapareciendo. No era el caso, nos habíamos hecho a ella, como te haces a una nueva marca de café o a un zapato que te roza. Nos hicimos más duros.

Recuerdo los años 2011-2015, como una etapa de desánimo, tristeza y desesperanza. Sobre todo en la generación joven, que miraba al futuro sin desgana. Nadie se podía permitir gastar dinero en cosas superficiales, las cosas se fueron a justando a lo quiero todo y gratis, la menor precio. El trabajo también se adaptó con leyes que facilitaban un nuevo tipo de trabajador, el esclavo. La persona que hace mucho más de lo que viene en el contrato, que supera las horas no por más dinero, sino por el miedo al despido y que duramente podía enfrentar nada más que los gastos mínimos del vivir.

No obstante, se fue normalizando todo, como cuando un resfriado dura demasiado y ya ni recuerdas cuando no estornudabas.

La depresión, la desgana y la desilusión, se vieron obligadas a vivir en un segundo plano porque era un monstruo que nos devoraba como sociedad. No nos podíamos permitir perder a una generación joven en el desasosiego de no tener opciones en su vida.

Empezaron a aflorar personas que dejaron de tener miedo por sus pocos ahorros en una especie de hedonismo/ carpe diem, encerrado en las pequeñas cosas que se podían permitir económicamente. Como un espejismo en los años de crisis económica y empeoramiento el sistema del bienestar, nos sumergimos en una especie de burbuja donde parecía que lo malo había sido superado por lo bueno. No veíamos lo que sí existía fuera de la burbuja.

Despacito, las realidades, los cambios políticos que no se dieron, la corrupción, la esperanza por cosas que no terminaron jamás de suceder, el desgaste de como el día a día no cambiaba, los pocos ahorros se acabaron, todo eso y más acabaron por desgastar la fina capa de la que estaba hecha la burbuja. Pequeñas fisuras nos devolvían a la realidad, juicios por corrupción cuyos resultados no eran netamente justos, las condiciones laborales que seguían sin cambiar, ese acostumbrarnos a todo aquello que ya veíamos sin auto dopaje, hizo que persona a persona nuevamente esa nube pesada de depresión, y desesperanza nos vuelva a cubrir.

Y aquí estamos, en plena recaída. Sabiendo que las antiguas herramientas no funcionaron, sabiendo que el problema es sobre todo político, que pese a nuestros intentos por tratar de cambiarlo no funcionaron. Durante el periodo estival se hicieron menos reservas vacacionales que en años anteriores, y fue justo así como empezó la otra vez. Porque los pobres esclavos trabajadores, ya ni disponían de esa bola de oxigeno que suponía poder permitirse 15 días al año en la playa.

Deprimidos, alienados, desesperanzados, acostumbrados a lo malo como si fuera lo normal, mi generación vuelve a caer en un agujero negro del que ahora mismo ni se sabe cómo salir. Mientras, la política sigue su curso, quizás esperando a que algo inesperado suceda o que simplemente el paso del tiempo nos vuelva por inercia a tiempos mejores. Y los políticos… esa es una historia de miedo con la que tenemos pesadillas.

¿La tecnología nos vuelve más tontos?

Revista Nuevo Enfoque Colombia 10 de Octubre 2018

Estamos envueltos en tecnología, a la cual apoyo y adoro. Porque es el resultado de nuestro avance como especie. El problema, no es la tecnología sino el buen o mal uso que hacemos de ella. Es bastante fácil culpar a la tecnología de que, por ejemplo, las personas ya no seamos tan cultas como antes. Pero no, no es su culpa. Porque una cosa es tener la información a segundos de un clic y otra, es olvidar nuestra curiosidad, nuestras ganas de conocimiento por tener dicha facilidad. Eso, somos nosotros siendo vagos.

Hace unas semanas, escuchaba en un reportaje toda una serie de argumentos que indicaban, que todos los avances actuales en el sector de tecnología nos estaban atontando, limitando nuestras capacidades y mermando nuestros sentidos. Hablaban de volver a una sociedad no tecnológica, donde nosotros volviésemos a ser manufacturadores físicos y mentales de nuestra realidad.

Desde mi humilde opinión, veo el enfoque erróneo. Conozco a muchas personas muy cultas, que además hacen gran uso de la tecnología, porque son grandes conocedores de ella y para nada están mermados, son incultos, etc…

Entonces, estamos hablando que es una cuestión de personalidad, de perfil psicológico… llámalo x, que hace que un conjunto de personas se comporte de una manera u otra. No nos estamos volviendo más tontos, no nos estamos volviendo más limitados, aletargados o lentos, no es un espíritu general. Es una sensación obtenida por lo fácil que son algunas cosas en comparación a tiempos pasados.

Paremos un momento a pensar, en plena revolución industrial, cuando se dieron cuenta de que no había que tejer telas a mano. Quizás también posteriormente cuando el sector de la moda se hizo barato e industrial, todos podíamos tener ropa comprándola en unos minutos. Justo cuando todo esto sucedió, comenzaron a perderse habilidades como tejer, coser, etc… Haciendo así que la mayor parte de humanos no sepa defenderse en esos ámbitos. Pero no nos hizo más tontos o torpes, simplemente una vez cubierta una necesidad, gran parte de la población decidió dejar ese conocimiento en pos de concentrarse en otros.

Avanzamos como especie, como sociedad, como individuo. Nuestras necesidades cada vez están más cubiertas y son sustituidas por nuevas que vamos creando de la mano de los nuevos tiempos. Pero, siempre existen individuos que saben coser, que saben cocinar, que poseen conocimientos aunque los puedan tener a un clic.

Las tecnologías son como hadas buenas, que nos hacen vivir más y mejor, que hacen que olvidemos el sufrimiento del trabajo duro. Pero ellas no nos hacen o deshacen en nuestra forma de actuar, ellas nos ofrecen opciones. Queda en nuestra mano, ser más o menos tontos, más o menos inútiles.

Mitos del pene que debemos dejar de creer

WeLoverSize 22 de Octubre 2018

Bienvenid@s a un breve repaso de cinco de los tópicos y /o ideas a las que estamos acostumbrados cuando pensamos y hablamos del pene/polla/ miembro viril (y todas las demás palabras del rico idioma

español que hacen referencia)

El tamaño importa:

Si bien, estamos ante una verdad realmente cierta, hay que ubicarla en su sitio y cargarla de sentido. El tamaño tanto largo, como anchura es obviamente importante de cara a satisfacer las relaciones sexuales cuando hablamos de penetración (sea del tipo que sea, pero en este sentido vamos a referirnos a la vaginal)

Bien, muchas veces se han idealizados ciertos tamaños que rondan los 20 cm o más, como si fuera un número sagrado que te va a dar un cien por cien de satisfacción.

Mec, craso error.

La cosa no depende solamente del volumen y esto ya lo decían en el Kamasutra. En dicho libro se diferenciaba a las mujeres por el tamaño de su vagina y el tema no iba muy descaminado.

Porque la idea es bastante reveladora. No a todas las vaginas le van los mismos tamaños de pene. Es decir, a lo mejor yo soy increíblemente feliz con un miembro de 22 cm no muy grueso y otra mujer, eso por mucho que lubrique ni le pasa. Lo cual puede llevar a una relación sexual insatisfactoria por lo molesta que puede llegar a ser.

Conclusión, como no sabes cuál es el tamaño más satisfactorio para tu vagina, prueba hasta encontrar tu zapato, cual cenicienta. A mí no me costó mucho darme cuenta de mi tamaño ideal, y ciertamente los juguetes ayudan.

Las relaciones sexuales con penes con piercings, son la leche.

Puede ser, eso no se lo quito a nadie, ya que por los juguetes sexuales sabemos que ciertas muescas, ondulaciones, convexidades, concavidades, nos encantan. Pero, que siempre hay uno, tenemos que saber con quién mantenemos dichas relaciones sexuales. Porque no encontramos con un problema, el preservativo (necesario sobre todo cuando no hay pareja fija y las enfermedades de transmisión sexual andan pululando)

¿Por qué el preservativo es un problema? Fácil, no es nada recomendable poner el preservativo con el piercings puesto. Ya que nos arriesgamos demasiado a que durante el roce se pueda lastimar y "existe peligro de

escape”

Pies grandes, manos grandes, lo que sea grande es igual a miembro grande.

Esto puede entrar en “los mitos de las viejas”, cada parte del cuerpo tiene el tamaño que tiene por referentes genéticos además de ambientales, etc… Es decir, cada parte del cuerpo tiene tendencia a ir “por su lado”, sin que ello signifique ningún tipo de referente.

Es más, se han llegado a realizar estudios estadísticos comparativos, con hombres de varias razas, etc… Llegando a la conclusión de que dicho mito, es totalmente incierto, sin base científica ninguna que lo respalde.

Cuando chispea no hace falta paraguas.

O mejor dicho, ¡nah!, el condón no es necesario con el líquido pre seminal.

Error, error. En el líquido pre seminal hay semen, ergo hay espermatozoides. Más de un niñ@ ha llegado a este mundo gracias a técnicas como la del chispeo, o la famosa “marcha atrás”. Así, que usa paraguas aun cuando solo sientes chispear.

Penes con tendencia a la inclinación

Tod@s los conocemos. Son esos órganos sexuales que en plena erección se deciden más por un lado que por otro.

Tienen sus cosas malas y buenas. Ya que pueden dar mucho juego al comienzo de la penetración, ya que pueden dar bastante gusto con su tendencia a no ser totalmente derechos. Pero pueden resultar algo incómodos en otro tipo de práctica sexual como la oral y/ o anal.

Pero ni son tan incómodas, ni solamente por dicha característica te van a hacer flipar.

Porque en conclusión, sea como sea el pito en cuestión, por sí mismo, sin

nada más o sin saber usarlo… no hacen milagros.

Auschwitz

Revista Nuevo Enfoque Colombia 31 de Octubre 2018

Hace unos días en un anuncio de un autobús pude ver un par de frases que me conmocionaron. “No hace mucho. No muy lejos”

Dichas premisas, anunciaban una exposición sobre Auschwitz y los campos de exterminio que existieron durante la Segunda Guerra Mundial.

Ahora justamente que parece que vivimos nuevamente en la historia del siglo veinte, con la depresión, las derechas y los extremos emergiendo en política y ganando elecciones. Justamente ahora, estas palabras resuenan en mis oídos, como si se tratara del corifeo de una obra de teatro griega, ese corifeo que te muestra la realidad que no ven los personajes.

No hemos cambiado tanto, la sociedad no ha evolucionado tanto. Al igual que durante la Segunda Guerra Mundial, “nadie” sabía lo que se estaba haciendo con los judíos, gitanos, etc…, ahora tampoco creemos saber lo que se está haciendo mientras vivimos en mundos de redes sociales, Netflix y necesidades inventadas.

En aquel momento, debido a la gran represión, el ciudadano de a pie no hacía nada. La inacción, pegada al no saber voluntario eran la clave para tener justificaciones posteriores.

Debe decirse, que las condiciones en el periodo bélico eran peores que las actuales, entonces se vivía bajo el jugo de la violencia y la represión de la sangre. Ahora los yugos son diferentes, son pequeños egoísmos que no vemos, envueltos en nuestros mundos que no nos dejan divisar más allá de nuestro círculo de visión. Y por ello, no responsabilizo abiertamente a todos los que no hacen nada.

Pero la inacción, por parte de los ciudadanos, de los gobiernos, basada en el miedo, también hace que ahora, ni tan lejos ni hace tanto se esté dando algo que nos puede llegar a poner en la historia a la altura de todos esos ciudadanos que se hicieron los sordos y mudos durante la Segunda Guerra Mundial.

Los refugiados de países en conflictos bélicos, se mueren nadando y flotando en nuestros puntos suspensivos. Los barcos cargados, sin medios, son como barcazas de muerte esperando a que se vacíen para volver a llenarse. Nadie les recoge, no hay sitio para ellos. Ellos, sin apenas recursos y esperando nuestra nada, no pueden mantenerse y sobrevivir. Es algo lógico que no queremos ver. Es sumar y usar el sentido común para ver que aunque los medios no lo digan, los refugiados

mueren, por falta de medios, por falta de asistencia, por falta de muchas cosas… Mientras nosotros vivimos por encima de esos puntos suspensivos, olvidamos poner el punto y final para solucionarlo.

En España, esos puntos de los que penden y dependen se basan en lo bien que puede quedar de cara a las elecciones. De tal forma que si el ciudadano dice bien, "lo hacemos", si el ciudadano se comporta como un bebé de teta y decide a los cinco minutos que no "no lo hacemos". Mientras no nos damos cuenta de que jugamos con vidas. Y señor@s no hay nada más valioso que la vida humana.

No hace tanto, no tan lejos. Justamente repetimos las mismas acciones, demostrando que la memoria histórica no sirve si no se usa. Pero también demostramos, que la empatía es algo que sigue colgado de puntos suspensivos esperando a que alguien la use.

El poder que le damos a las palabras

Revista Nuevo Enfoque Colombia 16 de Noviembre 2018

Negro, gorda, flaca, sudaca, judío, moro, gitano, y un largo etcétera, suponen términos que nos rechinan entre los dientes.

Son solo palabras, que definen cosas. Ellas no son culpables del poder que depositamos sobre ellas. Son simplemente conjuntos de letras que enlazan un concepto con un significado.

Las palabras tienen tanto dolor cosido a ellas, como el que a través de los años se ha ido dotando por parte de la sociedad.

Por eso es necesario enfrentarse a los demonios de las palabras, dejar de pensar que Negro o Gorda, son insultos y verlos como una definición de algo. Una persona de dicho color, o una persona de dicho peso.

Porque no hay que engañarse, cuando los afectados por las palabras que chirrían, comiencen a desmitificarlas dejándose calificar por ellas con toda la inocencia que posee una palabra no manchada por la humanidad. Justo entonces, el lenguaje comenzará a servir para lo que fue creado, dejando inmaculadas todas esas palabras manchadas y convertidas en puros tabúes de la sociedad actual.

El bien pensar, el buenismo que prefiere los eufemismos al rescate de las palabras, solamente las señala más, convirtiéndolas en armas aún más dañinas una vez que se deciden a ser usadas.

Cuando normalizamos términos, estamos además normalizando a los Negros y Gordas, ya que el constante uso fuera de su mal uso hace que dichas palabras paulatinamente dejen de sonar en nuestros oídos como

uñas atravesando pizarras escolares.

El poder reside en la capacidad que otorgamos, el lenguaje ofende cuando su significado trasmuta por la imposición social. Deberíamos forzar los días en los que una persona pueda llamarse gorda a ella misma sin que ello suponga una ofensa, o trauma profundo en su autoestima. Lo mismo para cualquier tipo de término despectivo que tú, el que estás leyendo, te ofenda o uses para ofender a los demás.

Claramente hablo de términos normales ensuciados por la sociedad, no mezclemos con palabras hechas puramente para ofensa como puede ser el vocabulario soez o típico/tópico de cada zona. Esa es una historia mucho más profunda y compleja. Si aún no hemos logrado desmitificar y normalizar gorda, ¿Cómo hacerlo con zorra, puta y un largo etcétera de cariz machista, y otras caras típicas de ofensa como las Homofóbicas?

Piano, piano. Vamos a empezar como los niños en el colegio, primero los términos básicos y cuando lo logremos, nos meternos en cosas de mayores.

A las gordas, a los negros, a los judíos, moros y ese largo etcétera, solamente queda decir una cosa. Puede que al principio duela, pero en nuestras manos está el dejar que esas palabras tengan o no poder sobre nosotros.

Salvados, Cataluña desvelada

Revista Nuevo Enfoque Colombia 28 de Noviembre 2018

Los medios de comunicación y sobre todo el periodismo tienen la obligación moral de ofrecer la verdad. Hace tiempo que escribí sobre Cataluña, de cómo voces de periodistas catalanes avisaban de lo falso que había sido todo. De cómo los catalanes habían sido prácticamente timados, en un asunto que se les fue de las manos a los políticos. Pero en su debido momento, en vez de aclarar la situación, los medios principales decidieron más que tapar, “obviar” ciertas verdades.

Así, mucho tiempo después con el fertilizante envenenado en la sociedad catalana, un vamos a llamarle “iluminado” más visible de los medios de comunicación españoles, decide poner las cartas sobre la mesa.

El programa en sí se llama “Salvados”, cosa irrisoria. Lo realmente importante, es que desde hace años, dicho programa de televisión se ha encumbrado como un abanderado de las realidades sociales de España, de las realidades políticas tratando de destapar los bajos fondos de la política española, pasada y presente. Toda una lección de auténtico periodismo. Pues no, hace tiempo que el programa cojea, quizás desde el principio o quizás se ha ido manchando poco a poco, salpicado por la fama y lo que la

gente quiere oír sin decirlo tampoco “muy alto y claro”.

Este perfil de decir las cosas sin decirlas, ha sido la lamentable expectativa que nos ofreció en el capítulo sobre la independencia desvelada de Cataluña. Con entrevistas de testigos y protagonistas de la independencia Catalana de esos días, nos muestra un puzle donde las piezas están tan desparramadas y las entrevistas tan entrecortadas que solamente te llevan a confusiones de cosas no dichas claramente. Al ciudadano medio que no tiene ni idea de lo que sucedió, se le ofrecen testimonios y frases de fácil doble o triple significado, se le dan informaciones contradictorias que apenas dicen algo. Todo lo que intenta decir está envuelto en un montaje que solamente te lleva a una confusión y desconcierto conceptual que difícilmente te aclara las ideas, o te dice abiertamente lo que sucedió. De dicha forma, podemos ver como cumple sin cumplir con el perfil y la fama. Como si la realidad fuera una foto sin y con filtros de Instagram, ya no sabemos qué es la realidad. La verdad, se tamiza y sugiere, a un público que no acaba de entender. Porque al público hay que darle critica, hay que darle espectáculo, corrupción, pero hay que anudar todo de forma tan bien anudada, que la verdad con mayúscula no sea desvelada y se esconda tras nubes y nubes de niebla.

La decepción de las voces críticas nuevamente apagadas, por lo que deben hacer y la cobardía de no salir y decir la verdad.

Los catalanes jamás declararon la independencia a nivel legal. Y eso lo sabe cualquier persona que haya leído la declaración donde queda bastante claro que no tiene validez legal. El resto no ha sido más que una campaña por parte de los diferentes partidos, una campaña política que se les fue de las manos. La derecha trató de recuperar votos demostrando su dureza. Los independentistas fingieron que la declaraban porque debido a la gran exaltación ciudadana les daba miedo ya decir otra cosa. Todos fueron engañados, todos fueron captados para mirar en las otras pistas del circo, mientras los payasos se reían de todos.

Mientras, el veneno se transmite a través de generaciones, llega a los niños, a todos los niveles, la mentira gana y lo llena todo… los políticos se frotan las manos porque han logrado salvarse. Viven en un carpe diem incapaz de tener memoria histórica. Pero mi gran dolor no reside en las decisiones sucias y pueriles de los políticos, sino en todos los medios que decidieron y han decidido silenciar realidades que podían cambiar los pequeños mundos.