

TERCERA EDICIÓN



Manual introductorio a la

Ginecología Natural

PABLA PÉREZ SAN MARTÍN

Primera edición: solsticio de invierno 2009
Segunda edición: equinoccio de primavera 2011
Tercera edición: solsticio de invierno 2015

© *Manual introductorio a la Ginecología Natural*

© PABLA PÉREZ SAN MARTÍN

© Ginecosofía Ediciones, 2015

www.ginecosofia.com



Licencia CREATIVE COMMONS

Atribución-No Comercial-Compartir igual-4.0 Internacional

DIRECCIÓN EDITORIAL: Meli Wortman

DISEÑO DE CUBIERTA: Nicolás Sagredo

ILUSTRACIONES DE CUBIERTA: Priscila Barbosa

DISEÑO DE INTERIORES E ILUSTRACIONES: El Cometa Ludo

*«Las flores de mi jardín
han de ser mis enfermeras».*

VIOLETA PARRA



*«La Iglesia dice: el cuerpo es una culpa.
La ciencia dice: el cuerpo es una máquina.
La publicidad dice: el cuerpo es un negocio.
El cuerpo dice: yo soy una fiesta».*

EDUARDO GALEANO



ACLARACIÓN IMPORTANTE

Este libro es un manual introductorio para acompañar el trabajo personal e integral en cuanto a la salud sexual que cada una deberá desarrollar a su propio ritmo y en su contexto particular. Este libro no crea expertas en *ginecología natural*, no promueve una nueva “especialidad médica alternativa” ni es material para brindar talleres con fines de lucro.

Al contrario que la industria médica, que estandariza diagnósticos y tratamientos, creemos que lo que te resulte efectivo a ti no siempre tendrá el mismo resultado en otra mujer. Todo lo que se recomienda en este libro es parte de un proceso total. La aplicación de recetas aisladas no garantiza resultados positivos. Además, este libro no entrega diagnósticos médicos y deberá complementarse con una asesoría médica en casos delicados de salud.

Agradecemos la comprensión y el respeto por estas sabidurías ancestrales.

Las queremos sanas y salvas, mimadas y profundamente expertas en ustedes mismas. Ese proceso es lento, largo y responsabilidad de cada una, en comunidad.

Índice

BIENVENIDA	11
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I Cuerpo y energía <i>Una declaración de principios</i>	17
CAPÍTULO II La mujer y la medicina <i>La usurpación de nuestra sexualidad</i>	25
	Un poco de historia // Nuestros cuerpos // La historia de la Ginecología: ciencia de la mujer // Historia de sanadoras
CAPÍTULO III Descolonizar nuestro cuerpo <i>Autodeterminación ante el patriarcado y la medicina</i>	43
	¡Ningún estuche para su espada! // Reconociendo y recolectando el puzzle de nuestra sexualidad // Genitales y órganos sexuales
CAPÍTULO IV Do it yourself <i>Salud por y para mujeres</i>	65
	Autogestión de la salud // Sanar el origen es conocerse aún más profundamente // Cuerpo: recuperar el espacio colonizado // Autoconocimiento y autoexámenes // Los pechos: volcanes en expansión
CAPÍTULO V Las plantas medicinales <i>Su preparación</i>	89
	Las preparaciones // Recolección de plantas medicinales
CAPÍTULO VI Alimentación <i>Mujeres que alimentan: fuente nutricia, creadora y vital</i>	103
	Alimentación natural y nutrición para mujeres

CAPÍTULO VII	Útera	
	<i>Espacio sagrado</i>	115
	Padecimientos en torno a nuestra matriz: dolor de útera, dolor de ovarios, síndrome de ovario poliquístico (SOP), miomas o fibromas uterinos, endometriosis, virus del papiloma humano	
CAPÍTULO VIII	Ciclo menstrual	
	<i>La rueda de la vida</i>	137
	Ritualizar nuestra sangre // Recicla tu sangre, ¡que no es basura! // <i>Küyentün</i> : acción de la luna // Complementos para acompañar tu ciclo // Las cuatro fases de nuestra energía cíclica // Recomendaciones para los desequilibrios durante el ciclo // Alimentación en el ciclo de la mujer	
CAPÍTULO IX	Las hormonas	
	<i>Nuestras mensajeras de energía</i>	179
	Hormonas sintéticas // La tiroides // Pubertad precoz // Alteradores hormonales o disruptores endocrinos // Equilibrar nuestras hormonas	
CAPÍTULO X	Fertilidad	
	<i>Semillas creadoras en expansión</i>	193
	Anticoncepción // Conoce tu fertilidad // Reconoce tu moco fértil // Energías de la ovulación // Prácticas sexuales no reproductivas // Métodos de planificación familiar // Plantas medicinales contraceptivas	
CAPÍTULO XI	Gestación, parto y lactancia	
	<i>Recuperar nuestra fuerza ancestral</i>	229
	Las mujeres se necesitan unas a otras // Gestación: madurar el fruto // Los tres ciclos de la gestación // El parto // La placenta: el árbol de la vida // La lactancia	

CAPÍTULO XII	La plenopausia	
	<i>Segunda primavera</i>	263
	Terapia Hormonal de Reemplazo (THR) //	
	Consejos para la transición // Alimentación	
	// Plantas afrodisíacas: recetas de Afrodita	
CAPÍTULO XIII	Infecciones ginecológicas	
	<i>Hongos, ITS y cistitis</i>	277
	Diferencias entre hongos e infecciones	
	vaginales // Fluidos vaginales: guardianes	
	silenciosos // Hongos vaginales //	
	Infecciones genitourinarias: cistitis //	
	Infecciones de Transmisión Sexual (ITS):	
	clamidia, tricomoniasis, herpes simple,	
	gonorrea, sífilis, VIH y VPH.	
CAPÍTULO XIV	Cáncer	
	<i>Una mirada integral</i>	309
	Una nueva visión // La industria del cáncer	
	// Nunca es tarde para prevenir // Cáncer	
	de mama	
CAPÍTULO XV	Aborto o pérdida gestacional	
	<i>Cuidados posteriores</i>	325
	Signos de advertencia // Algunos consejos	
	prácticos // Recuperación // Ritual de	
	despedida	
CAPÍTULO XVI	La Matriz herida	
	<i>Al reencuentro con la Madre</i>	337
	El arquetipo Madre // Negar el origen // La	
	enfermedad como herencia // Detrás de la	
	Madre se esconde una Mujer // La herida	
	como oportunidad // Sanar el linaje ahora y	
	siempre	
	HERBOLARIO.....	355
	BIBLIOGRAFÍA.....	359
	AGRADECIMIENTOS.....	363



Bienvenida

El ardiente deseo del conocimiento es inagotable para nosotras. La búsqueda nos lleva hacia el recuerdo, hacia algo que olvidamos y no dilucidamos bien de qué se trata.

Nos deslizamos hacia un saber que nos pertenece. Nuestra matriz palpitante nos lo recuerda, en los sueños y en los orgasmos. Ella nos renace y despierta. Ella, centro de nuestro equilibrio, la corteza que nos une con el todo y con el origen.

Es un camino a veces oscuro y doloroso, pero nosotras sabemos que no solo somos flores, sino también espinas. La travesía nos llama, porque el sendero hacia el indiscifrable destino también pasa por primaverales estaciones de gozo. Y en el andar nos volcamos otras, en ocasiones niñas, mujeres, madres y hasta abuelas del tiempo. La ruta es vasta, pero nuestras almas aúllan juntas cantos familiares –aunque desconocidos– que hacen del viaje una hermandad hacia ese antiguo conocimiento, ese que en su paso da vida y la nutre, cuida, sana y hasta levanta muertos de sus tumbas.

Nada nos detiene, menos si nuestro fuego creador late al ritmo de la matriz palpitante, la que nos mantiene unidas a nuestra *mapu* [tierra].

Algunos le temen a nuestro andar, dicen que nos volvemos peligrosas *kalkus* [brujas] cuando nos adentramos en las ruinas de los misterios. Los depredadores siempre están al acecho, para hacernos volver al camino establecido y recto, en el cual nuestro sentir se medicaliza, nuestra palabra se censura, nuestras manos no se ensucian y la ropa siempre se mantiene prolija. Nos alejan de un sentimiento en común, de nosotras mismas y de nuestra gran *ñuke* [madre] hasta que quedamos huérfanas. Pero siempre el latido y el resonar de las tormentas y las fuerzas ocultas de la Naturaleza nos reclaman para retornar hacia ese entrañable y desconocido vestíbulo.

Solo estoy aquí para susurrarte lo que alguna vez me contaron: que los caminos siempre serán distintos. Debo seguir el mío. Te aliento y, si me precisas, estaré en el viento, soplando fuerte para secar tus lágrimas, darte respiros y empujones de fuerza al andar. Es tiempo ya de que sigas el tuyo. Yo seguiré bordando historias, cocinando antiguas recetas y tejiendo frazadas de guerra... Protégete de tus miedos y de todas las verdades. Es tiempo ya de que abras las puertas hacia las profundidades de ti misma. Sumérgete.



PABLA PÉREZ SAN MARTÍN

— Equinoccio de otoño 2015
Putando, Chile



Introducción

Han pasado varios años desde que comencé este camino sobre el estudio de las plantas medicinales y la salud autogestiva. Los primeros esbozos para llegar a este libro fueron publicaciones sencillas de información que recopilé en diferentes viajes por Sudamérica mientras era estudiante de Sociología. Compilé todo el material que iba encontrando en mis acercamientos con otras mujeres: testimonios, recetas, noticias, citas de libros e importantes *fanzines feministas* inspirados en movimientos *self-help*, en las obras *Our bodies, Ourselves*, en las guías de salud Hesperian y en el trabajo de Rina Nissim. En el año 2009, de modo artesanal, publico un primer *fanzine* agitador que es apenas una selección de textos críticos, y durante dos años sigo indagando para publicar finalmente un libro con investigación, fundamento y contexto social local.

El *Manual introductorio a la Ginecología Natural* que hoy tienes en tus manos es para mí el cierre de un ciclo y el resultado de una indagación que se hizo cada vez más profunda y transformadora. Como indica su título, esta es apenas una *introducción* en el camino de la búsqueda de nuestra propia salud.

Abrí una puerta que dio paso a un largo camino. Fueron aconteciendo muchos aprendizajes positivos, en medio del camino me retracté de muchas creencias, me equivoqué en pensar de manera radical, experimenté todo en mi cuerpo, me hice madre, acompañé a otras madres en sus partos, realicé una investigación durante diez meses con un equipo de investigadoras y como resultado escribí otro libro, *Del cuerpo a las raíces*. Fueron años de mucho crecimiento, de aprender y desaprender los paradigmas del mundo.

Lo más bello y nutricional fue que puse en práctica todo lo que creía y aprendí. Desde parir un hijo hasta recibir otros con mis propias manos. Comencé conmigo misma y luego con mis amigas, luego en talleres con más mujeres y hoy como aprendiz de Partería Tradicional, bajo las enseñanzas de muchas otras parteras y mujeres gestantes que me han ido acompañando.

Hoy, en esta tercera edición, corregida y actualizada con nuevas temáticas, pretendo incentivar a las mujeres a que se acerquen a la salud natural, considerándose seres integrales. Deben comenzar a amarse y a proteger cuerpo, mente y espíritu para lograr el equilibrio: pensamientos positivos, emociones liberadas y un cuerpo lozano y bien nutrido como puntos iniciales para vivir de manera saludable y libres de dolencias. Las plantas medicinales que aquí indicamos no trabajan solas; ayudan y acompañan procesos de sanación conscientes, nos ayudan en la medida en que nosotras mismas también queremos curarnos. Con esto no quiero decir que su poder sea poco relevante sino todo lo contrario: son muy poderosas. Por lo mismo, debemos confiar en ellas y pedirles que sanen nuestras enfermedades, respetando su tiempo y el que todo nuestro organismo necesita para sanarse. Esto será efectivo en la medida en que nos cuidemos y nos entreguemos al proceso de sanación.

Mi camino también comenzó lleno de preguntas y cuestionamientos, pero siempre llegaba a la misma respuesta: “lo natural es mejor”. Y claramente, todo era más simple de lo que una creía cuando se trataba de preparar una infusión o una cataplasma para un tratamiento. Pero más simple aún se iba mostrando todo cuando me cuestionaba la raíz de mis dolores y de los desequilibrios manifestados por mi cuerpo como “enfermedades”.

Lo mismo sucede cuando nos adentramos en la historia de la sexualidad de nuestra madre o abuela (nuestros principales referentes femeninos). Por muy diferentes que seamos de ellas, de a poco podemos ir entendiéndonos a nosotras mismas y reconocer qué es lo que estas vidas nos transmitieron de positivo y negativo, qué debemos cortar para cambiar el rumbo de la historia de nuestro linaje femenino. No podemos pararnos frente al mundo sin entender la historia de las generaciones pasadas, con sus triunfos y errores, que hoy nos tienen con vida. Resolver los dolores de nuestra útera se relaciona directamente con amigarnos con la Matriz desde la que se originó nuestra vida.

Hoy sigo investigando y publicando de manera independiente, al mismo tiempo que sigo el rumbo de la Partería Tradicional. No pensaba que aquella pequeña inquietud que tuve en un inicio posteriormente se convertiría en un camino de vida, que me llevó a recorrer muchos lugares del mundo aprendiendo de las mujeres y sus diversas culturas llenas de sabidurías... Y nada sería de este trabajo si no existieran mujeres y hombres como tú, interesadas/os por el cuidado y empoderamiento de su salud.

Las y los invito a disfrutar de este *Manual*, que veo como una pequeña y a la vez gran contribución al rescate del conocimiento y las tradiciones ancestrales de nuestras sabias mujeres, que hoy ya no están con nosotras.



CAPÍTULO I

CUERPO Y ENERGÍA

UNA DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS



*«Agua soy que tiene cuerpo,
la tierra la beberá.
Fuego soy,
aire compacto, no he de durar».*

JAIME SABINES

He vuelto a leer la primera edición de este libro. Tenía apenas veintiún años cuando la escribí. La primera presentación del texto era un *fanzine* o panfleto político contestatario y feminista, por supuesto. La portada era una vulva en primer plano llena de vellos, lo que fue para entonces un hecho un tanto desaprobado y hasta censurado, incluso dentro de un colectivo feminista, cuando me presenté con ella como afiche promocional para los talleres de sexualidad que impartía.

Han pasado varios años ya desde aquel entonces. Hoy releo mis escritos para darles una gran removidita a todas esas ideas. Porque una crece, cambia y va rellenando los espacios de un gran puente. Con todo lo escrito sigo muy de acuerdo. Solo me hace ruido aquella manera racional y fragmentada que tuve para abordar la salud, trabajando solo desde el síntoma y de lo físicamente palpable. En el escrito que comencé a editar marcaba una y otra vez la palabra “cuerpo”; aparecía en reiteradas ocasiones para definir aquello que ha sido

presa de castigos y condenas durante siglos. Demarcaba su trascendencia y la importancia de su liberación. Porque nosotras sabemos lo que es habitar un cuerpo amordazado por la cultura, la moral y los cánones de belleza. Sabemos lo que es el abuso, el acoso, la condena, los juicios, el sentirse un objeto en constante evaluación para los ojos del mundo, un cuerpo al que nadie quiere mirarle la vulva, y menos sin depilar, un cuerpo que se enferma, pero que también se excita y se apasiona como los volcanes. Cuando pude percatarme de la realidad de habitar un cuerpo, me sentí como en la punta de un iceberg y hasta elevé banderas de gloria... hasta ese entonces, de alguna manera, mi lucha por la sanación y la autogestión de la salud solo abordaba el cuerpo: la estructura física y material del ser humano.

Han pasado años y viví diversas experiencias de sanación con mujeres sabias, parí un hijo, me convertí en partera, trabajé más profundamente con las plantas medicinales, aprendí de los rituales, recordé las enseñanzas de mi abuela, entre otras vivencias que han sido el ímpetu de mis transformaciones. Comprendí entonces que el discurso inicial estaba inacabado. Algo no lograba completarse en esa búsqueda de soluciones para nosotras. Si bien es muy importante desempolvarnos y cuidar de nuestro cuerpecito tan magullado, comprendí que es quien divide nuestro mundo interno del externo, y es así como también nos disfraza y delata, ya que adentro hay una dimensión incorpórea, poco considerada como un elemento de nuestra totalidad, que también pide ser removida y levantada. Precisamos, igualmente, aprender de aquellas fuerzas que cohabitamos, comprenderlas, descolonizarlas, bruñirlas y cultivarlas para estar en equilibrio con nuestra totalidad.

En aquel momento, entre tanta intelectualidad, llegué a decir que “no somos más que un cuerpo”. La conciencia y la energía se resumieron en una coraza política que explotó cuando unas mujeres sabias me encaminaron a sentir la vibración

de mi cuerpo... digo, no de mi cuerpo sino... ¡de mi ser! y experimentar el poder de sanación que poseemos cuando traspasamos las barreras de la mente.

Comprendí el sinsentido de seguir cultivando panfletos bajo esa visión fragmentada, porque es bajo esa racionalización que ningún ser ayuda a sanarse, pues solo se trata al cuerpo, con “mimos”, como un objeto separado, como el único escenario relevante. Tuve la lucidez de entender que en el cuerpo no se encuentran todas las respuestas. Para sanar nuestra salud, de nada sirve un manual de recetas para unir los retazos descosidos de un cuerpo, disfrazar una hierba en reemplazo de un medicamento o aplicar una cura en una zona determinada para que cicatrice superficialmente. De nada sirve aquello si no estamos conectadas con nuestro proceso, acudiendo a la raíz profunda que nos enferma y trabajando sobre ella; de nada sirve si no estamos conectadas con la energía vital que posee una planta medicinal, pues como nos enseñan aquí las yerbateras, es su alma la que nos sana. Y es que nadie nos enseña que para curarse, a veces, se necesita dejar de zurcir solo la cáscara; que una caricia al alma y una gran sacudida a nuestras energías (temas un tanto inexplicables para la mente lógica) a veces funcionan como la mejor medicina.

Creí que el autoconocimiento físico era la solución: conocer los recovecos de mi vulva, mi vagina, mi cérvix, mis glándulas, etcétera –espacios sobre los que poco y nada nos enseña la cultura–. Redescubrirlos sigue siendo para mí un ejercicio fundamental de promover, pero teniendo en cuenta que para los procesos de sanación el autoconocimiento no solo pasa por el cuerpo, ni tampoco por el entendimiento de su funcionamiento biológico y cíclico. Eso solo sigue redundando en el paradigma mecánico y de fragmentación.

Nadie nos enseña a conocernos, sobre todo a nosotras, las mujeres, que llegamos a conocer nuestra vulva después de

que lo hizo nuestra pareja o el/la doctor/a. Conocer y comprender nuestro cuerpo y su funcionamiento es indispensable, aunque solo es una parte de este gran rompecabezas que es el mantenimiento de nuestra salud. Revisar con un espéculo el cérvix (ejercicio de autoexamen que promuevo en este libro) es una práctica fantástica de autogestión de nuestra salud. Pero la propongo solo como un ejercicio para redescubrir y evaluarnos cada cierto tiempo, ya que la comprensión de nuestros procesos como seres integrales va más allá del uso de estos instrumentos que, cabe destacar, fueron creados con base en el sufrimiento y la experimentación de muchas mujeres, y que sabemos manejar bajo la lógica médica.

Por ejemplo, llegar al punto de despertarte y saber que estás ovulando sin mirar un calendario ni revisarte con una herramienta médica ¡es fantástico! ¡Y posible! Porque hay algo más profundo, a lo que se llega con práctica y apertura para percibir lo que somos y habitamos. Ni un especialista, ni una herramienta médica, ni un libro de biología, ni un manual de ginecología natural pueden enseñarnos más que nosotras mismas sobre aquello de lo que estamos hechas, lo que sentimos y deseamos. Si bien nos pueden guiar en asuntos prácticos, hay que necesariamente sumergirse en un mundo abisal de sentir profundo que trasciende todo eso para escuchar las sabidurías de nuestro propio ser. Es así como vamos construyendo el camino hacia el poder de nuestra propia sanación.

El don de sanar reside en cada uno de nosotros.
 No es un don que se concede solo a unos pocos.
 Es una cualidad innata suya y mía. Todo el mundo
 puede beneficiarse de la curación, y todo el mundo
 puede aprender a sanar. Cada cual puede sanarse a
 sí mismo y a los demás¹.

¹ BRENNAN, B. (2006). *Manos que curan II*. Buenos Aires, Martínez Roca, p. 13.

En este nuevo andar y en esta nueva edición tampoco he encontrado las respuestas a todo. Y tampoco me empecé en eso. Pero sí he aprendido suficiente de mí misma y necesitaba despojarme de aquel discurso que solo se remite a abordar el cuerpo –espacio que, reitero, es de mucha importancia, pero no el único–. Este libro pretende ser un manual de sanación integral, por lo cual necesitaba abrirse, crecer y, por supuesto, mejorar para ser un aporte en los procesos de salud/enfermedad de las personas y aportar a los movimientos de salud y autocuidado, una nueva mirada para vivir en armonía con la totalidad que cohabitamos.

En palabras de Ziley Mora a partir de su experiencia con la sabiduría mapuche, una se enferma a causa del *weda dungun*, de las “malas palabras” que una escucha desde pequeña, que quedan mal ubicadas en la cabeza, en el corazón y en las piernas... Desde el oído pasan a todas las partes del cuerpo y quedan mal colocadas en el alma. Las mujeres debemos buscar la manera de limpiarnos de todo lo que nos han contado y ocultado sobre nosotras mismas, de nuestros cuerpos, de nuestras “oscuras y pecadoras almas”, de nuestra sexualidad, que pareciera ser, para la medicina, sinónimo de enfermedad.

Las invito a sumergirse en una revisión cabal de su salud para mantener su bienestar, que incorpore todos los pedazos y puntos cardinales de nuestra historia para comprendernos; a revisar su alimentación, sus relaciones sociales y familiares; a sanar el árbol ginecológico; a comprender el cuerpo y su simbología; a conectarse con la energía; a reconocer las emociones sin desconectar el cuerpo del alma y siendo una en amor y respeto con la *mapu* [tierra] que habitamos.

Por otra parte, sé que este libro ha llegado a estar en rincones del planeta muy lejanos al mío, y me he cuestionado mucho la posibilidad de que sea un manual “neutral”, que

pueda ser entendido por mujeres de diversas culturas y activismos... Sin embargo, he dejado esa ambición de lado y he dado rienda suelta a mis instintos y aprendizajes, ya que por más que quiera, no puedo sacar de mi perspectiva mi historia y mi cultura, que son el impulso de este trabajo. Por lo mismo, tengo muy presente que el enfoque que presento sobre la educación sexual o los caminos de sanación que expongo pueden ser muy diferentes a la educación y la cultura recibida en sus tierras. O que, incluso, los contenidos de este libro pueden desafiar las concepciones más cotidianas que tenemos, como la definición de “mujer” que uso por sentido común, para referirme a biomujeres, aunque comprendo los cuestionamientos que se hacen sobre las divisiones de sexo/género. Es por esto que el presente libro puede ser usado por todas y todos, del lugar/espacio que sean y del sexo que habiten, por supuesto, rescatando todo lo positivo que pueda entregarles, sin la intención de propagar dogmas ni verdades absolutas.

Cada ser es única en este universo. Cargamos con una historia y con una misión diferente. Cada una debe recorrer su camino para evolucionar hacia el permanente bienestar. Cuestiono lo necesario que es rellenar estos espacios vacíos que nadie nos muestra ni señala. Y es que nos falta tanto alimentar el espíritu y el sentir profundo hacia nuestra salvaje naturaleza... pero existe un fuego escondido dentro de nosotras, una energía que nos une a la raíz profunda de nuestra *Ñuke Mapu* [Madre Tierra]. Las invito a alimentar aquella electricidad que nos conecta a la magia del universo para sanarnos. Porque nuestra vibración es tan solo una pequeña réplica de la vibración del cosmos. Que así lo sientas.



CAPÍTULO II

LA MUJER Y LA MEDICINA

LA USURPACIÓN DE NUESTRA SEXUALIDAD



*«Hay que darle la vuelta al cuento
que no cesan de contar:
no son príncipes azules
los que nos pueden salvar,
sino el dragón de la cueva
que vive en cautividad».*

CASILDA RODRIGÁNEZ

Mucho antes de que los tiempos empezaran a enumerarse por la androcéntrica Historia, la conciencia vivía vinculada con todos los seres que componemos el mundo. Cohabitaban en nosotras las interpretaciones mágicas de la realidad, las relaciones de comunidad, el juicio circular del tiempo, el “mito” del eterno retorno. Ya teníamos todo aquello que ahora nos parece imposible, increíble, inimaginable. La Madre se besaba al alba, nuestra boca rozaba la tierra –sustento de nuestras vidas– como acto de profunda gratitud ante la generosa Matriz que nos alberga. Una con la Madre, serpenteábamos de placer. Hasta que la sabiduría se hizo remota y lejana a todos los secretos de nuestro vientre; hasta que una caricia desgarrada y mezquina nos la arrebató, en la noche en la que los Padres se alzaron contra la libertad de nuestra corazonada silvestre, aquella noche oscura de la

masacre, cuando a las niñas se les sentenció a someterse¹, cuando a las madres se les condenó al dolor del parto, cuando la serpiente fue remitida al Infierno, a la maldición bíblica del dolor primigenio. Toda una cultura silenció el cuerpo, echó el velo ignorante sobre las generaciones durmientes, sobre su propia fuerza. La medicina se volvió el control del cuerpo, y la ginecología, “ciencia de la mujer”, quedó exclusivamente en manos de varones, como autoridades indiscutibles. En cambio, los ciclos naturales comenzaron a percibirse como burdas y anticuadas herejías, que atentaban contra los milagros del progreso. Como si una voz nos dijera: “Es que nada puedes saber tú de ti misma, simple mujer ciega, triste remedo del patriarcado poderoso...”.

Aunque las brujas estén quemadas, siempre hay luz al fondo, y sin miedo nos paramos ante este mundo fragmentado de hijas huérfanas y de madres maltratadas. Porque nada hemos perdido en lo más profundo y cálido de la memoria de la carne: el gran vientre que aún alberga toda la vida humana. Ahí, la serpiente todavía danza, nuestros cuerpos aún nos pertenecen, ingobernables y misteriosos, pudiendo aún hacer de esta vida una fiesta y de nuestros nacimientos todos los orgasmos que nos merecemos. El camino está dispuesto.

UN POCO DE HISTORIA

En muchas culturas, a lo largo de la historia del universo, se repite la imagen de la serpiente como símbolo mitológico que representa la creación de la vida y la naturaleza cíclica de las cosas: refleja el tiempo y la continuidad de la vida, los períodos que comienzan y acaban, las cosas que nunca desaparecen

¹ Basado en el mito selk’nam de la revolución patriarcal.

y que solo cambian de manera infinita. Asimismo, ha sido relacionada con la sexualidad, el erotismo y también con la matriz. En definitiva, representa la generación de la vida en relación con los aspectos femeninos del universo.

La arqueóloga lituana Marija Gimbutas encontró miles de piezas pertenecientes al período paleolítico. Son diversas piezas cerámicas en las que los motivos pintados resaltan la valoración de lo femenino. Las figuras de animales, como serpientes y ranas, eran representadas por diversas culturas como úteros. Esta arqueóloga, en sus decenas de libros y con base en las miles de piezas encontradas, denominó estas expresiones como “adoración a la Diosa”, que aquí en Sudamérica podríamos interpretar como un culto a la Madre Tierra. En aquellas sociedades tan sabias pero paradójicamente llamadas “prehistóricas”, al contrario de lo que nos ha contado la Historia en la versión del “viejo mundo”, no existían las guerras y había un equilibrio entre hombres y mujeres. Estas enormes investigaciones le costaron el rechazo de algunos colegas varones por integrar a la arqueología lo que ella denominó *arqueomitología*. Desde entonces, la Historia tendría una parte oculta², aquella que sabemos por naturaleza que vive en todas nosotras, porque el patriarcado no ha sido desde siempre el paradigma imperante.

Grandes mitos en la era patriarcal relacionaron a la serpiente con todo el Mal. Para la mitología griega, por ejemplo, este animal representaba al enemigo. “Las fundaciones de

² “Entonces sucedió que las apolíticas excavaciones de Marija Gimbutas vieron a replantear la cuestión al asentar que la vieja Europa tenía ‘una cultura matrifocal y probablemente matrilineal, agrícola y sedentaria, igualitaria y pacífica’. Esta sociedad agrícola ideal no fue una utopía porque fue real, existió en la Europa sudoriental a partir del año 6500 a.C. hasta que fue destruida, entre el 4000 y el 2500 a.C., por varias oleadas de invasores indoeuropeos, pastores guerreros provenientes de las estepas rusas”. MARTÍNEZ, R. (1991). “Marija Gimbutas y las diosas de la vieja Europa”, en *Debate feminista*, 4(2): 359.

las principales ciudades de la Grecia patriarcal tienen casi siempre un mito fundacional que incluye la derrota de alguna serpiente monstruosa por parte del héroe: Cadmo, para fundar Tebas; Perseo, para fundar Micenas, etcétera”³. Pero más predominante para definir el vuelco de la serpiente en la historia patriarcal será el mito del “pecado original”, en el que la serpiente es en sí misma una bestia que personifica la maldad y la oscuridad, representando el caos. Desde entonces, la serpiente siempre será vista desde esta óptica. Por consiguiente, es diabolizada, vista como la tentación de la mujer que representa Eva –la mujer original, según la tradición judeocristiana–, quien desobedece a Dios e incita a Adán a morder la manzana prohibida. “‘Pondré enemistad entre tú y la serpiente’, dijo Yavé explícitamente, es decir, te quitaré tu sexualidad: paralizaré tu útero, te volverás ‘histérica’, parirás con dolor y el hombre te dominará. Ahí está el destino de la nueva condición de la mujer”⁴. Este suceso fue plasmado en el Génesis de diversas maneras; estas ideas fueron multiplicadas por el mundo occidental y determinaron, en gran parte, la situación social de sometimiento de la mujer en esta parte del mundo. Con la muerte de la serpiente, ajusticiada por un ángel armado con una espada al servicio del Dios Padre, se reivindica la destrucción de la libertad de la mujer. Como explica Rodrigáñez en varios de sus libros, en años posteriores aparecerá la imagen de la Virgen María aplastando la cabeza de la serpiente; con esto se consagrará como la esclava sumisa de Dios y con ello todos los “males femeninos” latirán en el útero “errante” de la mujer.



³ RODRIGÁÑEZ, C. (2010). *El asalto al Hades: la rebelión de Edipo*. Edición de la autora, p. 162.

⁴ Ídem.

NUESTROS CUERPOS

A lo largo de la Historia, los cuerpos de las mujeres han sido presa de constantes abusos y experimentaciones. Nuestra sexualidad se ha visto como un territorio que se controla, se analiza y se somete. Es como si una parte nuestra estuviese borrada. La Historia no solo nos ha negado socialmente, sino que también nos ha castrado a nivel sexual, partiendo por la religión y el gran mito de la manzana, “fruto del conocimiento”, al que no debíamos acercarnos. Un universo de culpas se adjudican a este “ser errante”; a este “hombre mutilado”, como nos llamó Aristóteles; a este “sexo que no existe”, como afirma Sigmund Freud. Así nos han encasillado y nos han despreciado por ser misteriosas para la ciencia, provocadoras para la moral, peligrosas para la política y pecadoras para las religiones.

Culturalmente, hemos sido la negación y, al mismo tiempo, el miedo de una sociedad patriarcal-falocéntrica que nos ha visto como un enemigo insurgente frente a su posición de poder. La respuesta es una hegemonía tirana que nunca se vivió ni se vive en las sociedades matriarcales, en las cuales se resalta la autonomía sexual de la mujer y la educación libre de sus hijas/os, en las que no existe evidencia de que la distribución del poder sea desigual, ni las mujeres atropellan ni gobiernan sobre hombres y niños/as. Tenemos vastos registros de comunidades familiares precolombinas; nuestros pueblos tuvieron organización matriarcal hace tan solo un par de siglos, como los selk’nam y los iroqueses, entre otros. No tenemos que remontarnos al Paleolítico para encontrarlos. Del mismo modo, existe hoy en día en Oriente una comunidad matriarcal vigente que resalta a los ojos del mundo: es la comunidad de Mosuo, en China, con más de cuarenta mil habitantes.

LA HISTORIA DE LA GINECOLOGÍA: CIENCIA DE LA MUJER

El texto más antiguo encontrado sobre ginecología es el *Kahun Gynaecological Papyrus*, encontrado en Egipto, que data del año 1800 a.C. El texto contiene treinta y cuatro secciones sobre asuntos de salud sexual denominados “quejas ginecológicas”. No es un texto que ofreciera hasta ese entonces tratamientos quirúrgicos de ningún tipo. Más bien se recomienda el uso de variadas hierbas y extractos de insectos como remedios. Más adelante, en los siglos IV y V a.C., podemos identificar el *Corpus Hippocraticum*, un conjunto de tratados sobre salud que incluían algunos “problemas” ginecológicos. Estos tratados no fueron escritos por Hipócrates sino por un grupo desconocido de hombres asociados a los aprendizajes de este médico griego.

En Atenas, donde se ejerció la primera política “democrática” y la “misoginia” como ejemplos de vida y conducta, mujeres y niños/as eran considerados ciudadanos de segunda clase. Las mujeres no tenían derecho a la vida social pública, ni a estudiar y menos a actuar como médicas, con pena de muerte como castigo. Hubo una mujer rebelde llamada Agnódice (siglo IV a.C.), que luchó ante las injusticias hacia la salud del sexo femenino. Quiso estudiar la medicina contra todas las adversidades, y así fue que viajó hasta la ciudad egipcia de Alejandría para estudiar con los grandes maestros médicos de entonces, Herófilo y Erasístrato. Solo pudo lograrlo adoptando la identidad de un varón. Años más tarde, regresó a Atenas y ayudó a muchas mujeres a parir. Como secreto, todas las mujeres se la recomendaban entre ellas como partera, hasta que su éxito desató la envidia de los hombres médicos, quienes la acusaron falsamente de violar a dos de sus pacientes. Ella tuvo que desmentirlo en juicio público en el Areópago, donde tuvo que desnudarse ante los magistrados

para mostrar su vulva y así poder desmentir las acusaciones. Libre de ese cargo, luego sería enjuiciada por ejercer la medicina ilegalmente, por falta de “falo”. Pero para sorpresa de la sociedad ateniense, todas las mujeres se alzaron en su ayuda, proclamando su deseo de morir con ella y su decisión de no tener sexo con sus esposos si Agnódice era enjuiciada. Finalmente, se resolvió que Agnódice podía ejercer la medicina, con la restricción de que solo sería aplicada en mujeres. Desde entonces, fue posible estudiar para las mujeres atenienses.

Desde el comienzo de la Historia, nunca las mujeres estuvieron solas al momento de parir o de precisar sabiduría en cuanto a su salud sexual y/o reproductiva. Siempre contaron con el apoyo de otras mujeres sabias, que con sus experiencias como amparo, estuvieron presentes, en un principio sin estudios y posteriormente adoctrinadas bajo la especialidad médica llamada “obstetricia”, que significa literalmente “ponerse enfrente”. Esta especialidad es liderada hasta hoy por varones, en general, con una visión patriarcal sobre los cuerpos y los procesos sexuales.

La Historia ha sido escrita por “hombres”. Por ende, nadie destaca el ancestral rol de las mujeres como sanadoras, médicas, parteras y comadronas, acompañando desde el inicio de los tiempos a sus congéneres. Fueron y son muchas las restricciones históricas para que las mujeres pudieran acceder a los estudios y al campo de la investigación, incluso científica. En la historia de la ginecología, son muchos los nombres de varones cuyos apellidos se otorgan como nombres a “destacados” avances, como sillas de partos, herramientas médicas, intervenciones quirúrgicas, medicamentos, y hasta se patentan con sus apellidos algunos órganos sexuales femeninos. Nunca figuran las mujeres y sus logros, pues fueron despojadas en diversos períodos de sus propios cuerpos y de los de sus iguales, pues juntas, en calidad de sanadoras, eran

capaces de temibles “aquelarres”, dice la historia medieval. Por eso, hablar linealmente de la historia de la ginecología no me genera nada más que desagrado. Hay datos que han delimitado el camino de esta especialidad, que fue tomando un carácter cada vez más tétrico, pero mientras tanto, las parteras siempre siguieron sus labores, en paralelo al desarrollo de la disciplina médica, como ahora mismo en el “tercer mundo”, en miles de comunidades que no dejan entrar a la ciencia para que arrase y desprestigie sus saberes.

Ningún trabajo supera el aporte que realizara a la medicina y la cirugía el estadounidense James Marion Sims en el siglo XIX. Considerado el fundador de la *ginecología moderna*, su trabajo es la base de la ginecología que hoy se nos aplica a las mujeres, y la que nos interesa abordar, desentrañar y transformar desde quienes somos, “usuarias” de este sistema médico.

Sims se desempeñaba como médico general en los campos de algodón de Alabama. Un día de 1845, “aburrido de su vida y tiempo”, decidió comenzar a experimentar, en un viejo hospital ubicado detrás de su casa, con las mujeres afroamericanas que eran explotadas en aquellos campos. Los revolucionarios resultados de esa experiencia lo llevaron a fundar una clínica de mujeres en Nueva York, donde posteriormente siguió experimentando con mujeres de condiciones vulnerables: inmigrantes, pobres y campesinas.

En Alabama esclavizó durante cinco años a muchas mujeres para utilizarlas en sus aberrantes experimentaciones. Ninguna de ellas llegó hasta ese lugar por su propia voluntad y mucho menos fueron sometidas a las operaciones con su consentimiento. En reiteradas ocasiones, Sims llegó a operar (como parte de su ensayo) a las mismas mujeres, isiempre sin anestesia! El caso más destacado es el de Anarcha, mujer a la que efectuó hasta treinta operaciones sin analgesia, como él mismo detalla en sus memorias. Sims inicia

estos experimentos para resolver problemas relacionados a la fístula vésico-vaginal (ocasionados comúnmente por violaciones, partos dificultosos y el uso de fórceps), que deja una lesión en los tejidos blandos de la pelvis, generando principalmente incontinencia urinaria y fecal.

Para Betsey, Anarcha y Lucy, que junto a otras once o doce esclavas permanecieron cinco años en el “hospital” de Sims, montado en su patio, los primeros procedimientos fueron particularmente agonizantes, ya que no se utilizaban catéteres para el drenaje vesical. Las suturas y esponjas que quedaban en los tejidos que se infectaban rápidamente, se incrustaban y eran imposibles de eliminar. La primera en ser operada fue Lucy. Tenía 18 años. La cirugía duró una hora y Lucy sufrió dolores insupportables, posicionada sobre sus manos y rodillas. Doce doctores observaban la operación. Sims dice en sus memorias: “Pensé que iba a morir. Le tomó a Lucy tres meses recuperarse en su totalidad de la operación”. Anarcha era unx de lxs sesenta y cinco esclavxs de la Plantación de Algodón Wescott. Después de setenta y dos horas de parto, sufre de fístula vésico-vaginal/recto-vaginal por mal uso de fórceps por parte del propio Sims, que fue quien la asistió en su parto⁵.

Es durante este tiempo que Sims creará una serie de instrumentos y herramientas médicas (se dice que más de setenta), entre las que se destaca el “espéculo de Sims”. Un espéculo es una herramienta para examinar las cavidades humanas; en este caso, específicamente para dilatar una vagina y llegar a observar hasta el cuello del útero, para poder indagar sobre posibles alteraciones. Si bien esta herramienta ha permitido

⁵ “Anarcha, Lucy, Betsey y otras chicas del montón”, nota publicada en la página web de Anarcha Gland.

a los/as médicos/as y a nosotras mismas conocer y acceder a partes de nuestros órganos internos que hubiera sido muy difícil examinar de otra manera, no debemos olvidar que el espéculo es una simple herramienta –usada en general de manera por demás invasiva– cuyo uso, en nuestra visión, no arroja mayores resultados si no se enmarca en una aproximación de salud integral.

La falta de ética sobrepasa el aporte que los “avances” de Sims puedan haber hecho a la ciencia a partir de la intervención de muchas mujeres sometidas a sufrimientos inimaginables⁶. Lo que se practicó con ellas sigue funcionando bajo la misma lógica con muchos doctores y doctoras cuando acudimos a sus consultas y no recibimos más que medicamentos o prescripciones con falta de información sobre su funcionamiento... Para qué hablar sobre la decisión libre de las mujeres para abortar o de cuándo vamos a parir... se nos maltrata junto a nuestras/os hijas/os al momento de nacer, nos introducen fórceps, nos someten a máquinas, nos dañan el piso pélvico con la práctica de episiotomía, y hasta parten nuestro útero en dos si alteramos sus tiempos de trabajo (muy pocas veces porque es realmente necesario). Lo mismo sucede con la gran manipulación hormonal sobre nuestros cuerpos y energía. Se nos engaña y se nos oculta información muy relevante sobre la acción y los efectos desfavorables que las hormonas sintéticas tienen sobre nuestro organismo. Seguimos siendo conejillos de Indias para la ciencia, y lo seguiremos siendo mientras no nos conozcamos y mientras sigamos poniéndonos bajo su mandato y aceptando sus prescripciones sin exigir toda la información segura que necesitamos para sanarnos.

⁶ Para leer más sobre la controversial ética de Sims vista desde la medicina, ver WALL, L. L. (2006). “The Medical Ethics of Dr. J. Marion Sims: a Fresh Look at the Historical Record”, en *Journal of Medical Ethics*, 32(6): 346-350.

La medicina y su desarrollo son imprescindibles para salvar muchas vidas, pero su paradigma está mal enfocado, y resaltan su falta de humanidad, de contexto y de sensibilidad. Hoy en día es un negocio y un servicio despersonalizado y elitista que no está al alcance de todos/as. Como si eso fuera poco, nuestras vidas giran en torno a la enfermedad, y por ende sufrimos de excesiva medicación; vivimos inmersas en una sociedad del pánico, que es capaz de cenar un cóctel de medicamentos antes de solo pensar que puede enfermarse. Y es que antes de nacer ya estamos destinados a ser “pacientes” de la industria médica farmacéutica, una realidad avalada por el poder religioso y científico. La mujer se ve hoy despojada de todo el conocimiento de su sexualidad; no es capaz de autocomplacerse, de reconocerse y, menos, de sanarse. Un panorama desolador. No entendemos lo que nos sucede, al mismo tiempo que odiamos nuestros cuerpos, ya sea por disconformidad estética o porque nos generamos “enfermedades hormonales” al intoxicarnos con ridículas sobredosis de hormonas que nos impone la transgénica industria médica. La autoeducación y el autoconocimiento de nuestra salud son herramientas indispensables para nuestro autocuidado y para el mantenimiento vital de nuestra salud. Verás que el mínimo acercamiento a tus procesos es un gran avance para el mantenimiento de tu bienestar. ¿Necesitamos de la medicina? Sí, la necesitamos, pero el primer paso es conocernos, para no entregarnos como materia lista para la experimentación y dispuesta a malos tratos. Nosotras tenemos el poder de curarnos partiendo por conocernos y redescubrirnos.



HISTORIA DE SANADORAS

LAS BRUJAS AHORA TENEMOS LAS LLAMAS

Las parteras empíricas, actualmente reconocidas como “parteras tradicionales”, han sido desde el inicio de los tiempos quienes acompañan procesos de salud en la vida sexual y/o reproductiva de la mujer. Han sido las guardianas y tutoras de una vasta sabiduría ancestral que la ciencia no ha podido –ni podrá– comprender. Estas sanadoras, sin estudios académicos, han amparado innumerables vidas asistiendo infinitos nacimientos y velando por la salud de las mujeres parturientas, y de las niñas y los niños recién nacidas/os.

También han sido llamadas “curanderas”, siempre relacionan la sanación con el uso de hierbas y pociones medicinales, y aplican técnicas y maniobras que son aprendidas por la transmisión en su linaje. Comúnmente, las parteras son hijas, nietas o sobrinas de parteras a las cuales suelen acompañar ya desde niñas, cuando comienza su aprendizaje.

Diferentes procesos históricos fueron separando a esta dupla tan antigua e indispensable: la mujer pariendo y la otra acompañándola. Los sucesos conocidos como “caza de brujas”, que tuvieron lugar en Europa Central en los comienzos de la Edad Moderna, resultan un hito social a partir del cual declina el protagonismo histórico de la mujer como sujeto activo en la sanación y experta en los cuidados de la salud sexual de la mujer (partera, curandera, comadrona). “La caza de brujas ahondó las divisiones entre mujeres y hombres, inculcó a los hombres el miedo al poder de las mujeres y destruyó un universo de prácticas, creencias y sujetos sociales”⁷.

⁷ FEDERICI, S. (2010). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Buenos Aires, Tinta Limón, p. 252.

Mujeres solteras, viudas, campesinas y curanderas, sobre todo de estratos sociales pobres, por arbitrarios motivos fueron enjuiciadas bajo la acusación de practicar “brujería”. Fueron víctimas de un holocausto misógino. Solo una parte de ellas ejercía la medicina, y diferentes registros mencionan que ayudaban a sanar y a exterminar pestes enteras en las ciudades hacinadas de la Edad Media. Sí, esas mismas que fueron posteriormente perseguidas y quemadas en las hogueras de la Inquisición. No se sabe exactamente cuántas fueron asesinadas y encarceladas, pero se habla de miles en diferentes lugares de Europa. El manifiesto feminista WITCH, publicado en el año 1968, habla de nueve millones de mujeres quemadas.

Las brujas siempre han sido mujeres que se atrevieron a ser valerosas, agresivas, inteligentes, no conformistas, curiosas, independientes, liberadas sexualmente, revolucionarias. [...] [Una bruja] vive y ríe en cada mujer. Es la parte libre de cada una de nosotras. [...] Eres una bruja por el hecho de ser mujer, indómita, aireada, alegre e inmortal⁸.

Como un nuevo paradigma, se condena a toda mujer que sane una enfermedad sin tener estudios. De esta forma, como relata Leonor Calvera⁹, la Iglesia fue prohibiendo todo tipo de curación realizada fuera de su dominio por la misma gente. Fue así como, estratégicamente, los curas salían de las iglesias derramando agua bendita entre los leprosos, ciegos, inválidos y locos, predicando que de esta forma pagarían en vida el castigo que Dios les había enviado por sus pecados.

A nuestro continente, años más tarde, llegarían poco a poco todas estas paranoicas e injustas acusaciones contra las mujeres.

⁸ MORGAN, R. (ed.) (1970). *Sisterhood is Powerful*. Nueva York, Vintage, pp. 539-540.

⁹ CALVERA, L. (2005). *Diosas, brujas y damas de la noche*. Buenos Aires, Nuevohacer.

“La acusación de adoración al Demonio fue llevada al ‘Nuevo Mundo’ por los misioneros y conquistadores como una herramienta para la subyugación de las poblaciones locales”¹⁰; es un artilugio básico para otra masacre progresiva acontecida hace quinientos años, aquí, con la invasión y saqueo de los colonizadores en nuestras tierras. Este continente puramente indígena, rico en saberes ancestrales y chamánicos, es sometido a una religión y a la adoración de un Dios único. Nuestra *Pachamama* [Madre Tierra] es relegada ante la adoración de la Virgen María. Así, toda la conciencia espiritual de nuestro continente es aniquilada y castigada. Las parteras, curanderas, chamanas y chamanes son acusados del crimen de “brujería”. El holocausto se concreta hasta el día de hoy, cuando la medicina oficial sigue persiguiendo a las medicinas ancestrales, catalogándolas como “poco válidas” y juzgando el ejercicio de la Partería Tradicional como riesgoso e ilegal.

Se ha ido olvidando aquella sabiduría que supo de abuelas autorregulando su fertilidad según los ciclos de la luna y palpando el calor de su vientre, todos esos secretos caseros para simples y también complejos malestares –hoy agravados y patentados como síndromes y enfermedades–, los sabios remedios para abortar, la ciencia de ayudar a otra mujer a parir sin dolor, sin miedo y sin violencia... Es impresionante cómo el número de cesáreas aumenta cada día, sobrepasando en muchos países lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que indica que no más de entre el 10 y el 15% de los nacimientos deben realizarse con esta técnica. Me parece un tanto absurdo tener que justificar los beneficios que tiene un parto natural en comparación con una cesárea, porque salta a la vista: es lo que la Naturaleza nos brindó a las mujeres que elegimos ser madres. Sin embargo, se hace

¹⁰ FEDERICI (2010), obra citada, p. 247.

necesario informar y concientizarse, en este mercado arrasante y negro de la biomedicina.

Muchas de nuestras dolencias han sido a tal punto demonizadas, como la menstruación o la menopausia, que hoy en día parecieran ser una enfermedad que necesita de muchos cuidados, cuando en la práctica sabemos que no es así. He aprendido y reconocido la capacidad innata que poseemos para poder sanarnos, a partir de nuestra conciencia de autoconocimiento y autocuidado, aprendiendo herramientas básicas que nos brinda la Madre Tierra. Toda esta realidad la he comprobado con distintas mujeres a mi alrededor, en Chile y también en comunidades Quichua y Shuar de la selva del Amazonas, en Ecuador, donde las mujeres suelen parir con la ayuda de parteras tradicionales, sin miedo, sin cesáreas, sin muertes. Suelen transitar la vida sin las enfermedades sexuales de la ciudad, la menopausia como un período de plenitud y los síntomas premenstruales como algo inexistente, de la mano de sabidurías que provienen del conocimiento adecuado de la Naturaleza y de las plantas. En comunidades de Bolivia, como en muchísimos lugares a los que el imperio tecnológico aún no ha llegado, la resistencia sigue al margen de esta expiación. Mis amigas de la selva me hicieron ver la simple realidad de vivir sin esta paranoia autómatas de la medicina occidental y cómo llegar a recuperar nuestra sabiduría como mujeres; saber que no necesitamos estudiar académicamente nada, que tan solo necesitamos unirnos, desearnos y querernos como serpientes, como úteras que palpitan al sonido de la rebelión del gigante dragón que arrasará con este horrible sistema capitalista y patriarcal.



Bibliografía

AA.VV. (1962). *Our Human Body*. Nueva York, The Reader's Digest Association.

BLACKLEDGE, C. (2003). *Historia de la vagina. Un territorio virgen al descubierto*. Barcelona, Ediciones Península.

BRENNAN, B. (2006). *Manos que curan II*. Buenos Aires, Martínez Roca.

CALVERA, L. (2005). *Diosas, brujas y damas de la noche*. Buenos Aires, Nuevo Hacer.

CAMPHAUSEN, R. (1999). *Diccionario de la sexualidad sagrada*. Barcelona, Editorial Alejandría.

CHANG, J. (1992). *El Tao del sexo y del amor. La antigua vía china hacia el éxtasis*. Barcelona, Plaza & Janés.

CHAVARRO, J. (2008). *La dieta de la fertilidad*. Universidad de Harvard.

CHIA, M. (1983). *Amor curativo a través del Tao. Cultivando la energía sexual femenina*. Madrid, Editorial Mirach.

CHIA, M. y CARLTON, R. (2003). *La mujer multiorgásmica*. Madrid, Neo Person.

COLER, R. (2005). *El reino de las mujeres. El último matriarcado*. Buenos Aires, Planeta.

COOPER, J. C. (1978). *An Illustrated Encyclopedia of Traditional Symbols*. Londres, Butler & Tañer LTD.

DIAMANT, A. (2009). *La tienda roja*. Barcelona, VíaMagna.

EDEN, D. y FEINSTEIN, D. (2012). *Medicina energética para mujeres. Alinea las energías de tu cuerpo para mejorar tu salud y vitalidad*. Barcelona, Obelisco.

EHRENREICH, B. y ENGLISH, D. (1981). *Brujas, parteras y enfermeras. Una historia de sanadoras*. Barcelona, La Sal.

FEDERACIÓN ÚNICA DE MUJERES CAMPESINAS DEL ALTIPLANO SUR “BARTOLINA SISA” (1996). *Curso regional sobre plantas medicinales*. La Paz, Secretaría Nacional de Educación.

FEDERICI, S. (2010). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Buenos Aires, Tinta Limón.

GALEANO, E. (2011). *Los hijos de los días*. Montevideo, Siglo XXI.

GARCÍA PANIAGUA, J. y VARGAS CASAROLA, N. (2007). *Ciclos femeninos y fertilidad consciente*. México, edición de las autoras.

GOLDHOR LERNER, H. (1988). *Women in Therapy*. Nueva York, Harper & Row.

GRAY, M. (2003). *Luna roja: los dones del ciclo menstrual*. Buenos Aires, Gaia.

ITKIN, S. (2004). *Plantas de la Patagonia para la salud*. Buenos Aires, Editorial Caleuche.

KLEIN, S.; MILLER, S. y THOMPSON, F. (2007). *Un libro para parteras*. Berkeley, Hesperian.

LARK, S. (1990). *El síndrome premenstrual. Un programa natural para aliviar sus síntomas*. Barcelona, Tikal.

LEZAETA ACHARÁN, M. (1956). *La medicina natural al alcance de todos*. México, PAX.

LIM, R. (2014). *La placenta: el chakra olvidado*. Tenerife, Ob Stare.

MBEMBE, A. (2011). *Necropolítica*. Tenerife, Melusina.

MONTECINO, S. (1995). *Sol viejo, sol vieja. Lo femenino en las representaciones mapuches*. Santiago de Chile, SERNAM.

MORA PENROZ, Z. (2003). *Palabras mágicas para reencantar la tierra*. Santiago de Chile, Norma.

MORA PENROZ, Z. (2009). *Magia y secretos de la mujer mapuche. Sexualidad y sabiduría ancestral*. Santiago de Chile, Uqbar Editores.

MORGAN, R. (ed.) (1970). *Sisterhood is Powerful*. Nueva York, Vintage.

MORGAN, M. (1991). *Las voces del desierto. La transformación de una mujer en contacto con los aborígenes australianos*. Barcelona, Zeta Bolsillo.

- MURDOCK, M. (1996). *La hija del héroe*. Madrid, Neo Person.
- MURDOCK, M. (1998). *El viaje heroico de la mujer*. Madrid, Gaia.
- NISSIM, R. (1993). *Manual de ginecología natural para mujeres*. Barcelona, Icaria.
- NORTHRUP, C. (1999). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. Barcelona, Urano.
- NORTHRUP, C. (2006). *Madres e hijas: creando un legado de salud física y emocional*. Barcelona, Urano.
- PALMETTI, N. (2008). *Cuerpo saludable*. Córdoba, edición de autor.
- RÄTSCH, C. (2011). *Las plantas del amor. Los afrodisíacos en los mitos. La historia y el presente*. México, Fondo de Cultura Económica.
- REUBEN, D. (1976). *La dieta que salvará su vida*. Madrid, Cosmos.
- ROCHE, C. (2008). *Zonas húmedas*. Barcelona, Anagrama.
- RODRIGÁNEZ, C. (2010). *El asalto al Hades. La rebelión de Edipo*. Edición de la autora.
- RODRIGÁNEZ, C. (2010). *Pariremos con placer*. Buenos Aires, MadreSelva.
- ROZZI SACHETTI, S. (1988). *Longevidad por el naturismo*. Santiago de Chile, Pía Sociedad de San Pablo.
- SALVIA RIBERA, A. (2013). *Viaje al ciclo menstrual*. Edición de la autora.
- SANYAL, M. (2012). *Vulva, la revelación del sexo invisible*. Barcelona, Anagrama.
- SCHMID, V. (2011). *La sabiduría del cuerpo al gestar, parir y materner*. Buenos Aires, Mujer Sabia Editoras.
- SELOWSKY, S. (2004). *El Oráculo de las diosas*. Santiago de Chile, Grijalbo.
- TRUJILLO, I. (2012). *Las mujeres alimentan al mundo*. La Habana, Caminos.
- VARGAS, L.; VARGAS, R. y NACCARATO, P. (1995). *De salvia a toronjil. Guía de medicina natural para la salud de la mujer*. Lima, Flora Tristán.
- VERAZA, J. (2007). *Los peligros de comer en el capitalismo*. México, Ítaca.
- ZHAO, X. (2006). *Medicina tradicional china para la mujer*. Barcelona, Urano.

Para comprar este libro en papel
o en su versión e-book en
español, portugués o inglés,
visita la tienda en nuestra web
<www.ginecosofia.com>.

