



RETOS DE INTIMIDAD



COMO
PERSONA, ASEXUAL,
ARROMÁNTICA,
TRANS NO-BINARIA Y CON TRAUMA SEXUAL

TEXTO: ADRIANA, ALANA, ROBERT, ZORA

DIBUJOS: ZORA

EQUIPO ANDREA SPECK

AGOSTO-SEPTIEMBRE DE 2023

WWW.ANDREASPECK.INFO/ES/ENES

RETOS DE INTIMIDAD

COMO PERSONA ASEXUAL, AROMÁNTICA,
TRANS NO-BINARIA Y CON TRAUMA SEXUAL.

ANTI-COPYRIGHT: SIÉNTETE LIBRE PARA
DESLAZAR, COPIAR, USAR, DIFUNDIR ESTE ZINE.

APOYO

SI QUIERES APOYARME PUEDES HACER UNA PEQUEÑA
APORTACIÓN A TRAVÉS DE GOFUNDME:

⇒ WWW.GOFUNDME.COM/F/ZINES-SOY-TR-SOY-TRAUMA-SALUD-MENTAL-GENERO

CONTENIDO

RETOS DE INTIMIDAD

COMO PERSONA ASEXUAL, AROMÁNTICA,
TRANS NO-BINARIA Y CON TRAUMA SEXUAL.

CONTENIDOS

• INTRODUCCIÓN	4
• ASEXUALIDAD	6
• SOLTERIA Y AUTOPAREJA	8
• ANARQUÍA RELACIONAL	9
• NO MONOGAMIAS CONSCIENTES	11
• SER TRANS E INTIMIDAD	13
• TRAUMA E INTIMIDAD	18
• LÍMITES	24
• NECESIDADES	29
• RECURSOS	33
• MIS ZINES	35

INTRODUCCIÓN

¡Hola!

SOY ALANA, Y SOY EL YO QUEER DE ANDREA. JUNTAS CON ADRIANA, ROBERT Y ZORA HE HECHO ESTE ZINE QUE ESTAS LEYENDO. SOMOS CUATRO DE LOS YORES DE ANDREA.



ADRIANA - ANTES TAMBIÉN LLAMADA ANDREA - ES NUESTRA CUIDADORA, ROBERT NUESTRO CHICO JOVEN CRITICO INTERNO, Y ZORA NUESTRA NIÑA BOLLERA. TAMBIÉN PERTENECEN, NUESTRO NIÑO GENDER-BANDER, Y RIGBY, NUESTRA CHICA ADOLESCENTE TRANS. SI TE PIERDES Y QUIERES SABER MÁS SOBRE NOSOTRAS, Y SOBRE LOS YORES MÚLTIPLES O PLURALIDADES, PUEDES LEER NUESTRO ÚLTIMO ZINE "LLEGAR A SER YO MÚLTIPLES."

HAZER ESTE ZINE FUE MUY DURO. ASEXUALIDAD, SER AROMÁNTICUE, SER TRANS Y TENER UN CUERPO TRANS/QUEER, MUCHO TRAUMA E INTIMIDAD FÍSICA SON TEMAS MUY COMPLEJOS, ENTRELAZADOS. ADemás, HAY MUCHO MIEDO. Y, SON TEMAS MUY DEL PRESENTE, DONDE ESTAMOS AHORA EN NUESTRO PROCESO, Y NO DEL PASADO. NO HAY NADA LEERADO.

A VECES NOS QUEDAMOS BLOQUEADOS, A VECES TUIMOS QUE PARAR PARA CUIDARNOS. Y, A VECES NO ESTUIMOS CAPACES DE DECIR QUE QUIZÁS NOS HUBIERA GUSTADO DECIR. PERO, VALE, ES UN ZINE. NO ES NADA PERFECTO. REFLEJA A NUESTRO PROCESO AL DÍA DE HOY.

¡CUIDATE MUCHO A LEELO!

ZORA



¿Asexual?
¿Asexual?
¿Asexual?

¡No!

¡SOY
BOLLERA!

ADRIANA (ANTES: ANDREA)



HOLA.
EN ESTE
DÍA ZORA,
ALANA Y
ROBERT VAN
A HABLAR
SOBRE
ASEXUALIDAD,
INTIMIDAD
Y TERAPIA.

VOY A
FACILITAR Y
ACOMPANAR
EL DIALOGO

ALANA



ENTENDI
A ZORA

SOY
DEMI-
SEXUAL

Y
APROXIMATI-
VAMENTE

Y EL
TEMA ES
COMPLICADO
PARA MI

ROBERT



¡No!
¡No, No, No!

SOLO
NOS
HACE
DAÑO

¡MEJOR NO!
ES LO MÁS
SEGURO.

ASEXUALIDAD

VOY A HABLAR DE ASEXUALIDAD. SIGNIFICA LA AUSENCIA DE SENTIR ATRACCIÓN SEXUAL. EN LA REALIDAD ES UN ESPECTRO - EL ESPECTRO ALLENTRE NUNCA SENTIR ATRACCIÓN SEXUAL Y LA ATRACCIÓN SEXUAL NORMATIVA

¡SOY BOLLERA!
¡NO SOY ASEXUAL!

ZORA, LO SABEMOS Y RESPETAMOS. NO SENTIR ATRACCIÓN SEXUAL NO TIENE QUE SIGNIFICAR NUNCA TENER SEXO, ZORA. HAY MUCHAS OTRAS RAZONES POR LAS QUE TENER SEXO, Y TAMBIÉN HAY INTIMIDAD SIN SEXO, CARICIAS, TERNURA, POR EJEMPLO

POR EJEMPLO, YO SOY DENISEXUAL. SIGNIFICA QUE SOLO SIENTO ATRACCIÓN SEXUAL CUANDO EXISTE PREVIAMENTE UN VÍNCULO IMPORTANTE CON UNA PERSONA

ALONA, TAMBIÉN HAS DICHO QUE ERES AROMÁNTICA

¡SÍ. ES UN POLO SIMILAR. UNA PERSONA AROMÁNTICA NO SIENTE ATRACCIÓN ROMÁNTICA, QUE ENTIENDO COMO DESEO A EMPAREJARSE. NO SIGNIFICA QUE NO PUEDE TENER SENTIMIENTOS FUERTES HACIA OTRA PERSONA. NO SON PERSONAS FRÍAS. TIENEN OTROS MODOS DE RELACIONARSE.

¡YO TAMBIÉN SOY AROMÁNTICA!



* HAY CONSENSO ENTRE TODAS MIS PARES QUE NADIE PUEDE IMAGINARSE INTIMIDAD CON UN HOMBRE C.B.
 HAY OTRAS RESPECTO A OTRA PERSONA CON PENE.
 => TRAUMA



YO BUSCO INTIMIDAD FISICA, QUIZÁS UNA EROTICA ASEXUAL, PERO NO QUIERO SEXO. PERO SI BUSCO DORMIR JUNTAS, ABRAZOS, ABRACIARNOS.

CREO QUE NO HAY UNA LINEA CLARA QUE DELIMITA LA INTIMIDAD FISICA DEL SEXO. QUIZÁS ES MÁS EN EL OBJETIVO: NO BUSCO SATISFACCIÓN SEXUAL, NO ME INTERESA LO GENITAL, PERO SI BUSCO INTIMIDAD, SENTIR OTRO CUERPO



YO TAMBIÉN BUSCO ESTO. TENGO PENE, SOY BOLLERA, Y NO ME INTERESA HALER NADA CON MI PENE. ME MOLESTA.

HABLAMOS MÁS TARDE DEL CUERPO TRANS, ZORRA

ZORIANA

SOLTERÍA Y AUTOPAREJA

NO OS ENTIENDO. ¿QUÉ PROBLEMA HAY CON QUEDARNOS SOLTERO?

MEG-JOHN BARBER DICE QUE LA SOLTERÍA O AUTOEMPAREJARNOS VEN LA RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS COMO CENTRAL. NO NECESITAMOS UNA PAREJA PARA ESTAR COMPLETOS Y SATISFECHOS.



ES ÚTIL PARA RELACIONARSE DE UNA MANERA SENSIBLE CON TRAUMA, PORQUE:

- ENFATIZA LA AUTO-COMPASIÓN Y AUTO-CONCIENCIA, LA AMABILIDAD Y HONESTIDAD CON UNO MISMO CONTRARRESTAN LA VIOLENCIA Y EL SILENCIO DE TRAUMA
- PRIORIZAR TIEMPO, ENERGÍA Y CUIDADOS PARA UNO MISMO - TODOS IMPORTANTES PARA SANAR TRAUMA
- EL POTENCIAL PARA IDENTIFICAR Y RELACIONARSE MEJOR CON NUESTRAS PARTES TRAUMATIZADAS. SER PADRES Y MADRES DE NOSOTROS MISMOS Y DE LAS PARTES TRAUMATIZADAS PARA QUE NO NOS RELACIONAMOS CON OTROS DE MANERA INCONSCIENTE DESDE ESAS PARTES.



MEG-JOHN BARBER: ZINE
RELATIONSHIP STRUGGLES

ANARQUÍA RELACIONAL



ESTA MUY BIEN, ROBERT. Y ESTOY CONTIGO QUE ESTO ES LO QUE NECESITÁBAMOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS. PERO AHORA ALGUNOS DE NOSOTROS NECESITAMOS OTRA COSA, DEJAMOS MÁS INTIMIDAD, INCLUSO INTIMIDAD FÍSICA.

ROBERT, SIENTO QUE ME ESTÁS LIMITANDO CON TUS NIÑOS. QUIERO VIVIR, PERO ME QUIERES PONER EN UNA Jaula. ¡JODETE, ROBERT!



PARA UN POCO, ZORA, POR FAVOR. ROBERT, CREO QUE BUSLAMOS OTRAS MANERAS DE RELACIONARNOS, MÁS ALLÁ DE LA AUTO Pareja. MI MODELO ES LA ANARQUÍA RELACIONAL, COMO EN ELLA TODOS LOS TIPOS DE RELACIONES SON IGUALMENTE VÁLIDOS.

LA ANARQUÍA RELACIONAL NO PONE LAS RELACIONES SEXUALES O ROMÁNTICAS POR ENCIMA DE OTRAS RELACIONES. SE BASA EN LA LIBERTAD DE TODOS, Y NO HAY JERARQUÍAS.

PARA MÍ TAMPOCO HAY UNA LÍNEA QUE DELIMITA UNA AMISTAD DE OTRO TIPO DE RELACIÓN. ¿EL SEXO? NO ME IMPORTA.



ENTONCES, HABLO DE LA ANARQUÍA RELACIONAL. SUS VALORES PRINCIPALES SON

- LIBERTAD PARA TODAS LAS PERSONAS INVOLUCRADAS
- SIN JERARQUIAS
- NO-NORMATIVA
- INTERDEPENDENCIA DENTRO DE LA COMUNIDAD

ESTO SIGNIFICA QUE TODOS LOS TIPOS DE RELACIONES SON IGUALMENTE VALIDAS Y VALUABLES. LA ANARQUÍA RELACIONAL PONE EN CUESTIÓN PRIVILEGIAR CUALQUIERA RELACIÓN POR ENCIMA DE OTRAS, TANTO AL NIVEL PERSONAL COMO CULTURALMENTE.

LAS DINAMICAS DE NUESTRA RELACIÓN



NO: ¿QUIÉN TIENE LA OPCIÓN O TO?

SINO
EXPLORAR
LOS ÁREAS
DE ENCAJE
O DESAJUSTE
POR EJEMPLO
PATRONES DE
TRAUMA Y
OTRAS
DIVERSIDADES

///
ÚTIL DE EXPLORAR
PARA CUALQUIER
RELACIÓN/CONFLICTO

NO MONOGAMIAS CONSCIENTES

PARA MI TAMBIÉN HAY UNAS COSAS INTERESANTES EN LAS NO MONOGAMIAS CONSCIENTES, SOBRE TODO LA PARTE DELA "C". NO ME INTERESA NINGUNA FORMA DE PAREJA, MONOGAMIA O NO, Y TAMPOCO UNA RELACIÓN CENTRADA EN EL SEXO



PERO PONER EL ENFOQUE EN "CONSCIENTE" ES MUY UTIL CON TRAUMAS, COMO EL TRAUMA A MENUDO ES CAUSADO/PERPETUADO POR NO-CONSENTIMIENTO Y ACTUAR INCONSCIENTEMENTE (DEBIDO A LOS PATRONES DE TRAUMA)

RELACIONES DESDE EL CONSENTIMIENTO

- EL OBJETIVO ES EL CONSENTIMIENTO Y NO ALGO QUE DEBEAS QUE PASARÁ, ES DECIR, CADA PERSONA SE SIENTE SUFICIENTEMENTE LIBRE Y SEGURA EN YEE DE LA RELACIÓN CONTINUANDO DE UNA MANERA EN EL TIEMPO
- SE ANIMA A CADA PERSONA ESCUCHAR A SUS
• NECESIDADES • DESEOS • LIMITES
Y COMUNICARLOS, A SABERINDO DE QUE SE RESPETARÁN.
- MITIGAR LO QUE LIMITA EL CONSENTIMIENTO Y NOMBRAR Y SANAR LOS (DISEQUILIBRIOS DE PODER) INEVITABLES MOMENTOS DE NO CONSENTIMIENTO

RELACIONES CONSCIENTES

- CONSIDERAMOS CUIDADOSAMENTE E ELEGIMOS INTENCIONALMENTE LAS POTENCIALES Y RETOS DE NUESTRO ESTILO/CONTENEDOR DE RELACIÓN
- NOS COMPROMETEMOS A HACER NUESTRO TRABAJO RESPECTO A NUESTROS PATRONES RELACIONALES DE TRAUMA, CADA UNE Y COLECTIVAMENTE
- NOS COMPROMETEMOS A VALORES COMPARTIDOS (AMABILIDAD, HONESTIDAD)
- PRIORIZAMOS EL CUIDADO MUTUO INDEPENDIENTE DE LA NATURALIEA DE NUESTRO VINCULO

CREO QUE HEMOS HABLADO LO SUFICIENTE DE ASEXUALIDAD, AEROMANTICO, Y MONTAÑAS DE RELACIONARNOS. ROBERT PREFIERE LA FUTO PARTAJA O SOLTERÍA, PERO EL RESTO DE NOSOTRAS BUSCAMOS VINCULOS QUE PUEDAN INCLUIR INTIMIDAD O EROTICA ASEXUAL



¡SOY SOLTERA!
¡QUIERO SEXO!

SI, ZORA. LO SÉ. CREO QUE ESTAMOS DE ACUERDO QUE NADIE QUIERO UNA RELACIÓN DE PAREJA O PARTAJAS, NI MONOGAMIAS NI POLIAMOROSAS. ALGO MÁS FLUIDO, SIN ETIQUETAS

Y ZORA. QUIZÁS SÍ. NOSOTRAS NO BUSCAMOS SEXO, PERO QUIEN SÍ, AUNQUE SIN ATRACCIÓN SEXUAL



MÁS ALLÁ DE SER ALE Y ARO, SER TRANS, TENER UN CUERPO NO NORMATIVO, TAMBIÉN TIENE SUS RETOS CUANDO PENSAMOS EN INTIMIDAD.

ZORA YA HA DICHO QUE LE MOLESTA SU PENE. DE ESTOS RETOS HABLAMOS AHORA.

SER TRANS E INTIMIDAD

SER GENDERQUEER, NOBINARIE, TRANS* Y TENER UN CUERPO QUEER, UN CUERPO QUE SALE DE LA NORMA, LLEVA A SUS PROPIOS RETOS CUANDO PIENSO EN INTIMIDAD FÍSICA.

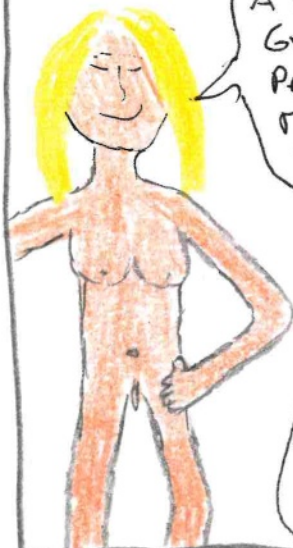
¿CÓMO VA LA OTRA PERSONA LEER MI CUERPO QUEER? ¿QUÉ EXPECTATIVAS LE CAUSA MI CUERPO?

SOY UNA PERSONA ASIGNADA HOMBRE A NACER Y TENGO PENE. PERO, DESPUÉS DE AÑOS DE TOMAR ESTROGENOS, LA RESPUESTA SEXUAL ES BASTANTE LIMITADA, LA ERECCIÓN DEBIL, Y NO HAY MUCHO ORGASMO. NO ES UN PROBLEMA PARA MI. PERO, ¿PARA LA OTRA PERSONA?

TAMBIÉN, ZORA, POR EJEMPLO, TIENE OTRA RELACIÓN CON NUESTRO CUERPO. CADA UNO DE NOSOTROS TIENE UNA RELACIÓN DIFERENTE CON ESTE CUERPO QUEER.

¡YO SOY CHICA!
QUIERO UN CUERPO DE CHICA

* VER NUESTRO ZINE "LLEGAR A SER YO MISMO", QUE HABLA DE NUESTRA IDENTIDAD DE GÉNERO



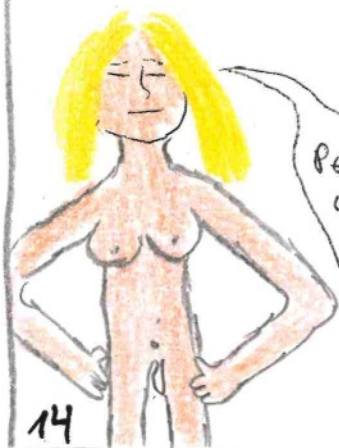
A MI ME GUSTA MI CUERPO QUEER. ME GUSTAN MIS TETAS. Y, LA VERDAD ES QUE MI PENE ME DA BASTANTE IGUAL. ES UNA PARTE MÍA. NO ME MOLESTA, PERO TAMPOCO ME IMPORTA.

TENGO UNA EXPRESIÓN DE GÉNERO BASTANTE FEMENINA, AUNQUE NO SOY MUJER. SOY GENDERQUEER, NOBINARIE. CUANDO VOY A LA PLAYA, PREFIERO LA PLAYA NUDISTA. SOY ORGULLOSO DE MI CUERPO QUEER. NO TENGO QUE OCULTAR NADA.



A VECES ME DOY PLACER, ME MASTURBO. MI PENE SIGUE SIENDO UN ORGANO DE PLACER, AUNQUE EL ORGASMO YA NO ES LO QUE ERA, DESPUÉS DE 5 AÑOS DE TOMAR ESTROGENOS.

HE APRENDIDO HACERLO SUAVEMENTE, DESPUÉS DE EJACULAR SANGRE UNA VEZ, QUE PARECE PASAR A VECES CON ESTROGENOS. SUAVE CENTRANDOME EN LAS SENSACIONES DE MI CUERPO.



PERO, PENSANDO EN LA INTIMIDAD CON OTRA PERSONA, ME VIENE MUCHA INSEGURIDAD. TIENE QUE VER CON COMO LA OTRA PERSONA PODRÍA LEER MI CUERPO QUEER, ESPECIALMENTE QUE SIGNIFICADO PODRÍA DAR A MI PENE. PERO SE MECELA MUCHO CON TRAUMA



¡SOY CHICA! ¡NO QUIERO UN PENE!
NO SOY UNA CHICA TRANS. ¡SOY CHICA!
¡CHICA, CHICA, CHICA, CHICA!
NO QUIERO UN PENE.

TE ENTIENDO, ZORA.
PERO, HAY MUCHAS CHICAS
CON PENE, ¿LO SABES, NO?

LO SÉ. CHICAS TRANS.
PERO NO SOY UNA
CHICA TRANS. ¡SOY
CHICA!

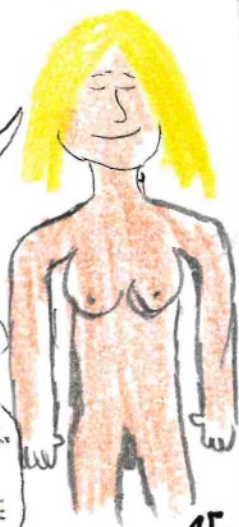


ZORA, NO PUEDES IGNORAR EL CUERPO QUE TENEMOS.
Y HABLAMOS YA HACE TIEMPO SOBRE CIRUGÍA, Y POR
QUE NO LA QUEREMOS. TU TAMBIÉN HAS ACEPTADO
ESTA DECISIÓN NUESTRA.



¡SOY CHICA! ¡SOY BOLLERA!
¿QUÉ VA A PENSAR LA OTRA
CHICA?

ZORA, TU PENE NO
DEFINE QUE ERAS.
ERAS CHICA. Y ESTOY
SEGURA QUE LA
MAYORÍA DE LAS
CHICAS LO ENTIENDE



NO LO SÉ. ALANA, TU ERAS GÉNEROQUEER.
PARA TI ES MÁS FÁCIL. A MI ME DA
MIEDO. MIEDO AL RECHAZO. MIEDO A QUE
NO ME VEN COMO LA CHICA QUE SOY!



ROBERT, TU NO HAS OIHO NADA. ¿QUE PIENSAS SOBRE ESTE TEMA?

¿SOBRE TENER PENE?
SOY CHILO, CLARO TENGO PENE. ¿SOBRE INTIMIDADO? ¡NO! SIGO CON MI, NO. TODO LO QUE HABEIS DICHO ME DA LA RAZÓN. OS VAIS A HACER DAÑO.



Y RIGBY, TU ERES NUESTRA CHICA TRANS*. ¿QUÉ PIENSAS TÚ?

SI. SOY LA CHICA TRANS. PERO LA VERDAD ES QUE TODO ÉSTO A MÍ; TODAVÍA ME PARECE MUY LEJOS.

HE SALIDO DEL ARMARIO HALE POLO. TODAVÍA ME CUESTA CREERME QUE PUEDO VIVIR ABERTAMENTE COMO LA CHICA TRANS QUE SOY Y ESTAR FELIZ. NO ESTOY EN EL PUNTO DE LA INTIMIDAD. PERO Adelante.

* VER EL ZINE "EL FANZINE DE LA RIGBY"

COMO VENIAS, EL PROBLEMA NO ES NUESTRO CUERPO QUEER, SINO...

EL PROBLEMA SI ES MI CUERPO. SOY CHICA. SIEMPRE IGNORAS LO QUE DIBO YO

SI.
GRACIAS

OK, ZORA. LO SIENTO. PARA MUCHAS DE NOSOTRAS EL PROBLEMA NO ES NUESTRO CUERPO - ¿MEJOR?



EL PROBLEMA ES COMO LA OTRA PERSONA PUEDE RELACIONARSE CON NUESTRO CUERPO QUEER, NO NORMATIVO. ESTO PROBABLEMENTE SIGNIFICAR HABLAR MUCHO, EXPLICAR MUCHO.

MUCHA GENTE DICE QUE ES MÁS SENCILLO LA INTIMIDAD CON OTRAS PERSONAS TRANS O QUEER. NO TIENES QUE EXPLICAR TODO, NO TIENES QUE EMPEZAR DESDE CERO. ES MÁS PROBABLE QUE TE ENTIENDAN POR SUS PROPIAS EXPERIENCIAS. AL MENOS LA OTRA PERSONA DEBERÍA ESTAR ACOSTUMBRADA A PERSPECTIVAS QUEER Y TRANSFEMINISTAS.



CREO QUE EL TEMA SE MUEVA MUCHO CON EL TEMA TRAUMA. ¿LA INCOMODIDAD VIENE REALMENTE DE MI CUERPO TRANS, O DE MI TRAUMA?

LA PARTE DE MI CUERPO QUE ME CAUSA INCOMODIDAD ES AL MISMO TIEMPO ALTAMENTE LABRADO DE TRAUMA. PASAMOS A ESTE TEMA ANTES.



TRAUMA E INTIMIDAD



TERMINAMOS NUESTRO ZINE "HAY UNA VIDA CON TRAUMA" CON LA IMAGEN DE NUESTRO CUERPO MINADO. DIGIMOS: "SINDE TODO, CUERPO SIGUE DE MINAS. Y HALL FODA EMPREZO A DESTINAR."



ESTOY CONSCIENTE DE QUE DESTINAR SOLO ES POSIBLE A TRAVÉS DE LONARNOS A LA INTIMIDAD. PERO, HAY MUCHO TRAUMA. Y, QUIZÁS, ESTAS PAGINAS SIRVEN PARA LOCALLEAR ALGUNAS DE LOS MINAS Y ABÍ PODER TOMAR MEDIDAS -POR EJEMPLO MARCAR LIMITES- PARA QUE NO EXPLOTEN EN EL CURSO DE INTIMAR.

LIMITES SON LIMITES. NO SON NEGOCIABLES. SON NECESARIOS PARA SENTIRME LO SUFICIENTE SEGURO. PERO, NO SON FIJOS. PUEDEN CAMBIAR CON EL TIEMPO, CON NUEVAS EXPERIENCIAS POSITIVAS, DE CONSENTIMIENTO, QUE PUEDEN DESPLAZAR A LOS RECUERDOS TRAUMATICOS DE MI CUERPO.

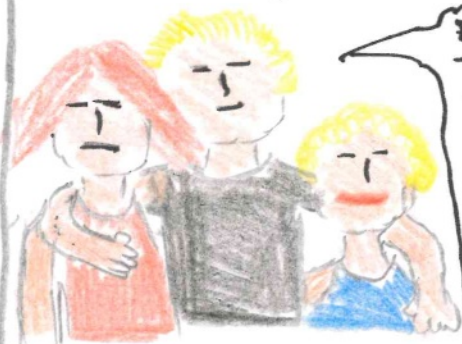
QUIZÁS ESTO ES EL PROCESO DE POLO A POLO DESTINAR MI CUERPO.



TRAUMA.

TRAUMA COMPLEJO.
EN LA REALIDAD HAY
VARIAS CAPAS DE TRAUMA
QUE SON RELEVANTES
HABLANDO DE O
PENSANDO EN INTIMIDAD.
SIN PROFUNDIDAD, ES NECESARIO
MENCIONAR ALGUNAS DE ELLOS.
CUIDATE A LEER ESTAS PAGINAS.

AVISO DE CONTENIDOS
• MALTRATO INFANTIL
• ABUSO SEXUAL
• BULLYING



EL INICIO DE NUESTRO TRAUMA
TIENE FECHA: EL NACIMIENTO
DE NUESTRA HERMANA MENOR.
NO ES SU CULPA. ES EL INICIO
DE NUESTRO ABANDONO EMOCIONAL,
DE LA NEGLIGENCIA EMOCIONAL,
Y TAMBIÉN DE
VIOLENCIA ARBITRARIA POR
PARTE DE NUESTRA MADRE.

QUIZÁS ALGUNOS DE NOSOTROS TAMBIÉN
NACIMOS ESTE DÍA, EN RESPUESTA AL ABANDONO
EL NIÑO QUE BUSCABAN NUESTROS PADRES
NUNCA EXISTE. ALEX Y ZORA RESPONDIERON
DE UNA MANERA MUY FEMININA - SIN ÉXITO.

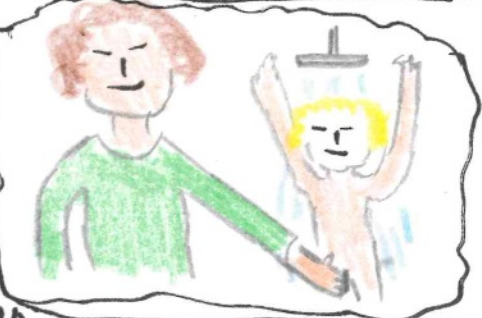
SÍ. LA VERDAD ES QUE TÚY QUE
ESTOY DOLIÉNDOME TODO EL TIEMPO. SER
NIÑO NO ME SIRVIÓ. Y ALEX SE LO
PASÓ FATAL.

NUNCA NOS SENTIMOS VISTOS, ENTENDIDOS, QUERIDOS.
EL RESULTADO: SOLEDAD, DISOCIACIÓN, DESCONFIANZA.
A TODOS NOSOTROS NOS CUESTA UN PONTÓN CONFÍAR EN
OTRA PERSONA, AUNQUE YA LO HEMOS APRENDIDO
ABASTANTE. PERO SIGUE SIENDO UNA CONFIANZA FRÁGIL.



DESDE QUE TENEMOS RECUERDOS - A PARTIR DE LOS 10 O 11 AÑOS - HEMOS RECORDADO A NUESTRA PADRE. SENTIMOS QUE NOS UTILIZABA DE PUEBLO COMO SU MUÑECA PARA SATISFACER A SUS NECESIDADES, INCAPAZ DE VER LAS NUESTRAS. NUNCA PUDIMOS TOLERAR A ELLA TOLANDONOS O ALABRIANDONOS. A VECES LO ABUANTAMOS, A VECES NOS DEFENDIMOS HASTA VIOLENTAMENTE. NO HABIA NINGUNA OTRA SOBRE NUESTRO RECHAZO

Y SIEMPRE NOS QUEDARÁ EL RECUERDO DE LA OJUNA, NUESTRA PADRE ENTRANDO, ABRIENDO LA CORTINA Y TOLANDO A NUESTRO PENE. ¿CUANTAS VECES? NO SE. ¿QUÉ VERGÜENZA NOS OBRABA ESO! ¿LIMITES? ¿AUTONOMIA SOBRE NUESTRO CUERPO? ESTO NO IMPORTABA A NADIE.



NO TENEMOS RECUERDOS CLAROS DEL ABUSO SEXUAL, PERO MUCHAS EMOCIONES E IMÁGENES INTRUSIVAS.

A MI ME QUEDA GRABADO EN MI MENTE "SI QUIERES VER NIÑA, CHUPATE LA PULLA." SOLO POR QUE ME BUSCABA PINTARME LOS UÑAS Y LOMBOS.

SÍ, DÍX. ME RECUERDO. Y TE DISOCIASTE, TE CONGELASTE. DESAPARECISTE. NO TE CULPO. AL FINAL YO, ZORA, ME LLEVÉ LOS ABUSOS SEXUALES DE NUESTRO PADRE. YA NO PODÍA ESCONDERTERME. ES EL PASADO, PERO SUERTE. NO ME GUSTA HABLAR DE ESO. PERO ESTÁ AHÍ, EN MI CUERPO, Y ME DA MIEDO.

BULLYING. EL BULLYING FUE UNA
CONSTANTE EN LOS ÚLTIMOS AÑOS DE
LA PRIMARIA Y DURANTE LA SECUNDARIA.
TENEMOS IMÁGENES Y EMOCIONES DE
BULLYING EN EL VESTIBULO EN EL
ÚLTIMO AÑO DE LA PRIMARIA, CON
9-10 AÑOS, BULLYING AL MENOS AL
BORDE DE LO SEXUAL. IMÁGENES,
NO RECUERDOS. MIERDA.
Y EN NUESTRA ADOLESCENCIA
SUFRIMOS BULLYING HOMOFÓBICO
POR PARTE DE NUESTROS "AMIGOS".
¿MÁS MIERDA!



EMPEZAMOS NUESTRA VIDA ADULTA CON
ABASTANTE TRAUMA, DISOCIACIÓN DE
NUESTRAS EMOCIONES Y DE NUESTRO
CUERPO, CON MUCHA NECESIDAD DE
INTIMIDAD PERO SIN UN CONCEPTO DE
LÍMITES-PROPIOS Y DE OTRAS PERSONAS.
ME DA MUCHA VERGÜENZA DECÍRLO, PERO
EN NUESTRA PRIMERA RELACIÓN AFECTIVA-
SEXUAL, SIN CONCEPTO DE LÍMITES, SOBREPASÉ

MUCHAS VECES LOS LÍMITES DE MI ENTONCES PAREJA, BUSCANDO
INTIMIDAD, CONTACTO FÍSICO, TOCÁNDOLA SIN SU CONSENTIMIENTO.
LA HICE O AÑO.
NO QUIERO JUSTIFICAR NADA-NO ES POSIBLE. PERO QUIERO
ENTENDERLO. ME SIENTO CULPABLE, CON MUCHA VERGÜENZA
INCLUSO 30 AÑOS DESPUÉS.

EN LA SEGUNDA Y ÚLTIMA RELACIÓN - UNA
RELACIÓN MÁS LARGA DE 8 AÑOS - PASÉ LO CONTRARIO.
ENTONCES AMBAS NOS IDENTIFICAMOS HOMÓBRAS
-AHORA NINGUNA DE NOSOTRAS.
A PARTIR DE UN MOMENTO EMPECÉ A DISOCIARME
DURANTE EL SEXO. PRÁCTICAS SEXUALES QUE ANTES
HABÍA DISFRUTADO EMPEZABAN A ONERARME.
SIN DARME CUENTA DE MIS LÍMITES ME
DISOCIABA, APARENTAMENTE FUNCIONANDO. PERO QUISIENTE
NO ESTABA PRESENTE EMOCIONALMENTE. HASTA EMPECÉ A
NECESSITAR A TENER SEXO. PERO NO PUDE EXPLICARLO,
NI A MÍ, NI A ELLA. HABÍA TOCADO TRAUMA.



UN DÍA DE VERANO EN FRANCIA



MUCHAS LARAS DE PALMA. Y OS HABÍIS OLVIDADO DEL FLASHBACK CUANDO INTENTAMOS LA ÚLTIMA VEZ Poner sexo?



AL INICIO TAMBIEN TENIAMOS GONAS. RESPONDIAMOS POSITIVAMENTE



HASTA EL MOMENTO CUANDO NUESTRA ENTONCES PAREJA TOCABA NUESTRO PENE

FLASHBACK. NUESTRA MADRE Y LA OVINA SE ACABÓ EL SEXO. FIN DE LAS GONAS



CON TODO ESTO TRAUMA, ¿CÓMO PODÉIS
PLANTEAROS SEXO O INTIMIDAD FÍSICA?
NO LO ENTIENDO. ME DA MIEDO SOLO
PENSAR EN ESTO. NOS VAMOS A
HACER MÁS DAÑO, VAMOS A TENER
MÁS HERIDAS, MÁS TRAUMA.



ROBERT NADIE - CON
EXCEPCIÓN DE ZORA, NUESTRA
BOLLERA - SE ESTA PLANTANDO
SEXO. LO QUE BUSCAMOS ES
INTIMIDAD FÍSICA, QUÉJAS
UNA EROTICA ASEXUAL



ENTIENDO MUY BIEN TUS MIEDOS. ¿PENSAS
QUE NO TENGO MIEDOS? TENGO UN MONTÓN
DE MIEDOS.

CREO QUE HICISTE BIEN PROTEGERNOS, HASTA
CIERTO PUNTO UTILIZANDO NUESTRA ASEXUALIDAD
COMO ESCUDO. PROBABLEMENTE FUE NECESARIO.
PERO, CREO QUE ESTAMOS EN OTRO PUNTO AHORA.

ALANA TIENE RAZÓN. ESTAMOS EN OTRO PUNTO.
NO QUEREMOS DEJARNOS CONTROLAR Y LIMITAR
POR NUESTRO PASADO.

CREO QUE TODOS NOSOTROS - INCLUIDO ZORA
- TENEMOS MUCHO MIEDO. PERO, QUEREMOS
VIVIR, Y QUEREMOS EXPLORAR
ESTE ASPECTO DE NUESTRA

YO TAMBIÉN
TENGO MIEDO,
ROBERT,
PERO QUIERO
VIVIR, Y SOY
BOLLERA.

VIDA. CUIDANDONOS,
TOMANDO CONCIENCIA
DE NUESTROS LÍMITES Y
NECESIDADES. HAY
MIEDO PERO NO
QUEREMOS DEJARNOS
PARALIZAR POR EL MIEDO.



LIMITES



PEG-JOHN BARBER DICE EN UNA ENTREVISTA EN SU BLOG SOBRE EL TEMA DE LIMITES:
"CUANDO MÁS SE HAN VIOLADO NUESTROS LIMITES, MÁS DIFÍCIL PUEDE SER SABER DÓNDE ESTÁN, O SENTIRSE LO SUFICIENTEMENTE A SALVO COMO PARA ARTICULARLOS. PUEDE QUE SIMPLEMENTE ESPEREMOS QUE LA GENTE SOBREPASE NUESTROS LIMITES, O QUE NOS RESULTE MUY DIFÍCIL SABER CUANDO HA SUCEDIDO."

UFF. SÍ. ES MUY COMPLICADO. Y, ME ACUERDO DE ALGUNAS VECES DURANTE LOS ÚLTIMOS AÑOS, Y NO DIJIMOS NADA.



DE PEQUE, A NADIE LE IMPORTABAN MIS LIMITES. ¿PARA QUÉ DARME CUENTA? SOLO QUELE MAL.



TE ENTIENDO. COMO ÚLTIMAMENTE SOLO NOS CONGELAMOS, NOS DISOCIAMOS, APARENTEMENTE FUNCIONANDO, PERO ESTIOLACIONALMENTE NO PRESENTES.

SÍ. LO SÍ. PEG-JOHN BARBER SIGUE: "MIENTRAS SEAMOS INCAPAZES DE CONOCER Y/O COMUNICAR NUESTROS LIMITES, NOS ESTAMOS TRATANDO A NOSOTROS MISMOS - Y A MENUDO A LOS DEMÁS - DE FORMA NO CONSENTIDA. ESTO ESTÁ TENIENDO UN PROFUNDO COSTO FÍSICO Y EMOCIONAL EN NUESTRAS VIDAS."



CONOCÉMOLOS AMBAS LOSES. PERO LO QUE QUÉ, PODEMOS APRENDER DAR NOS CUENTA DE NUESTROS LIMITES. YA LO ESTAMOS HACIENDO, NO EMPÉZEMOS DESDE CERO.

COMO DICE SOPHIA GRAHAM (LOVEUNCONDITION),
DESPUES DE AÑOS DE DILUCIOTE DE TUS
EMOCIONES CUESTA IDENTIFICAR COMO SE
SIENTEN EN EL CUERPO. Y DICE: "RECONOCER
LAS SEÑALES DE TU CUERPO QUE TE INDICAN
QUE ESTAS TENIENDO UNA EMOCION ES
CRUCIAL PARA DETERMINAR TUS DESEOS Y
NECESIDADES. ESTAS SEÑALES TE INDICAN
CUANDO ESTAS A SALVO O EN PELIGRO,
CUANDO QUIERES ALGO Y CUANDO REALMENTE
NO. SIN ESTAR CONECTADOS A NUESTROS
DESEOS Y LIMITES INTERNOS ES IMPOSIBLE
CONSENTIR NADA."



Y SIGUE: "HAY MUCHOS CONTEXTOS EN LOS QUE NUESTRO CUERPO
NOS DICE 'SI' O 'NO'. DESDE LOS ALIMENTOS QUE AMAMOS O
ODIAMOS HASTA LOS ANIMALES ANTI LOS QUE TENEMOS REACCIONES
VIBERANTES, NUESTRO CUERPO ESTA LLENO DE INFORMACION
SOBRE LO QUE NOS PARECE BIEN Y LO QUE NO."



SOPHIA GRAHAM PROPONE, PARA EMPLEAR, HALLAR
UNA LISTA DE COSAS
DE "SI" Y "NO" EN
LOS LIMITES DE LO
QUE MAS AMAS
O ODIAS.

Y LUEGO ELEGIR
UNO DE LOS "SIES"
Y BUSCAR COMO
SE SIENTE ESTE
"SI" EN TU
CUERPO

LO MISMO LUEGO CON
UNO DE LOS "NOES". COMO
A NOSOTRAS NOS CUESTA
DECIR "NO", ESTO ES
MUCHO MAS DIFICIL, MUCHO
MAS EMOCIONALMENTE
LABORADO.

¡QUE DIFICIL!
¿QUE REALMENTE
ME GUSTA?



LO DIFÍCIL ES QUE CUANDO ABNSO EN INTIMIDAD, HAY MUCHÍSIMO PUNDO. Y PIENSO EN LOS MONSTRUOS DE EMOCIONES - O EMOCIONES MONSTRUOSAS - DE MEG-JOHN BAKER, Y LO QUE ME VALE ES UNA AMIGA QUE ME LEE.



FLASHBACKS

NO ME Doy CUENTA DE MIS LÍMITES

DISOLUCIÓN

NO SE RUPA MIS LÍMITES

UFF. LA AMIGA SE HA LONIDO ROBLAT

¿QUÉ PODRÍAS HACER?

QUIZÁS SÍ. PERO, LO QUE, CADA UNO DE NOSOTROS TIENE SUS PROPIOS LÍMITES.

SÍ. YA ESTABA LLENO DE PUNDO

NO SÉ. QUIZÁS LO MEJOR ES EMPEZAR CON IDENTIFICAR LOS LÍMITES QUE NOS PARTEN BASTANTE OBIOS, COMO QUE NADIE PUEDE TOLAR NUESTRO PUNO.

Como Hemos Dicho, Cada Uno De Nosotras Tiene Sus Propios Límites. Coincidimos En Que La Intimidad Física Con Un Hombre Cis Es Impensable. Más Allá Depende Un Poco. Y, Obviamente Dependerá Mucho De La Persona Concreta.



	ZORA	ALONA	ADRIANA	ROBERT
DORMIR JUNTAS	Si	Si	Si	No
ABRAZARSE EN LA CAMA	Si	Si	Si	No
HALAR LA CUCHARITA	Si	Si	Si	No
DESNUDARSE EN LA CAMA	Con Excepción de Bobales	Con Excepción de Bobales	Con Excepción de Bobales	¡No!
BEBER EN LA BOCA	Quizás	No Sí	No	¡No!
INTERCAMBIAR CARICIAS	Si	Si	Si	No
ALABRIARSE EN ZONAS EROGENAS	Si	Quizás	No Sí	¡No!
TOCAR GENITALES	¡No!	¡No!	¡No!	NI DE COÑA



Creo Que Para Todos Nosotras Los Límites Excluyen Buscar Intencionalmente La Satisfacción Sexual Los Genitales - Los Mios Y Los De La Otra Persona - Se Quedan "Off-Limits". Mantener Las Bobales Puestas, Por Eso, Ayuda A Sentirme Más Segura.

HAY LÍMITES QUE TENGO BASTANTE CLARO RESPONDEN A MITOS O RECUERDOS TRAUMÁTICOS, Y LA IDEA ES QUE MARCHAR A ÉSTOS LÍMITES ME PERMITE SENTIRME SEGURO. A OTROS LÍMITES SOLO VOY A DESELUJIR EN EL PROCESO. LÍMITES QUE NECESITO COMO RESPONDEN A DETONANTES DE FLASHBACKS O DISOCIACIÓN.



¿SÍ. ME RECUERDO CUANDO UNA VEZ UNA COMPAÑERA PUSO SU MANO EN MI CARIACA, ABRACIANDOME EL PELO PARA COMFORTARME COMO ME SENTÍA BASTANTE MALA. Y MI CUERPO SU PUSO TENGO, POR SU MANERA DE ABRACIARME, MUY PROXIMA A MI MAMITA. Y NO PUDE SOPORTAR A MI MAMITA TOLANDOME.



¿SÍ, RILEY. EXACTO. TENEMOS UN CUERPO MINADO, Y NO SOLO NO SABEMOS DONDE ESTÁN LAS MINAS, TAMPOCO QUE MANERA DE TOLAR A QUE MINA VA A HACERLA EXPLOTAR. ESTO ES EL PROBLEMA, Y NO DA NUNCA MIEDO.

A MI ME DA MUCHO MIEDO ÉSTO. NO TENGO RECUERDOS DE LOS ABUSOS, PERO TENGO QUE MI CUERPO SE RECUERDA. Y, ¿QUÉ PASA CUANDO UNA CHICA ME TOCA COMO O DONDE ME TOCABA MI PABO? ¿HAY ALGO QUE HACIA MI PABO? TENGO MIEDO. MUCHO MIEDO.



NECESIDADES

CON TODO ESTE COMPLEJO - QUE SOMOS ASexual O EN EL ESPECTRO ASexual, CON EXCEPCIÓN DE TODA, QUE SOMOS AROMANTICUES TODOS, NUESTRO CUERPO TRANS O QUEER, Y MUCHO TRAUMA - ¿QUÉ NECESITAMOS DE UNA PERSONA, QUE QUIERE LANZARSE A INTIMIDAD FÍSICA CON NOSOTRES?

¡SÍ, ZORA. PERO, NO CREO QUE QUERERNOs ES SUFICIENTE.

¿QUÉ ME QUIERES!
Y QUE YO LA QUIERO

¿QUÉ RESPETA A MIS LÍMITES! Y QUÉ NO ME PRESIONA.

CLARO. Y QUE SABE CUIDARNOS, CREO. QUÉ TIENE PACENCIA Y NO BUSA EL MOMENTO PARA PASAR AL SEXO

QUÉ APRENDE SOBRE TRAUMA, SOBRE FLASHBACKS Y DISOLUCIÓN, Y COMO CUIDARNOS CUANDO PASA ESO

¡SÍ, ZORA. CREO QUE ESTO ES MUY IMPORTANTE, PODER CUIDARNOS Y ACOMPAÑARNOS EN MOMENTOS DE TRAUMA

¡PACIENCIA! CON TODOS MIS MIEDOS NECESITO QUE TIENE PACIENCIA, VA O ESPACIO, DANTE TIEMPO PARA SENTIRME

RESPECTO A NUESTRO CUERPO TRANS Y A NUESTRA IDENTIDAD. NO INTENTAR LEERNOs DENTRO DE UN MODO BINARIO

¿QUÉ SABE ESCUCHAR!
POR QUÉ, HAY MUCHO MIEDO. Y MUCHAS COSAS QUE NO SE...



A MI TODO EL TEMA DE FLASHBACKS Y DISOCIACIÓN ME DA MUCHO MIEDO. NECESITO QUE LA OTRA PERSONA ESTE MUY ATENTA A ESTO, QUE SABE O APRENDE RECONOCERLOS. HAY FLASHBACKS CON RECUERDOS, QUE, DE UNA MANERA, SON MÁS FÁCIL.



SÍ, ALANA. CUANDO HAY RECUERDO, MUY PROBABILMENTE NOS RECONOCIAMOS, HAZNOS BOLA Y LLORAMOS

ME DAN MÁS MIEDO LOS FLASHBACKS PURAMENTE EMOCIONALES, CUANDO LA MENTE SE QUEDA EN BLANCO Y NI SABE QUE ESTAMOS TENIENDO UN FLASHBACK. SON MUY DIFÍCILES, Y ES DIFÍCIL DARLE CUENTA. PERO EMOCIONALMENTE ESTAMOS EN EL PASADO, EN UNA SITUACIÓN TRAUMÁTICA, Y ACTUAMOS DEBIDO ESA EMOCIÓN



SÍ, DORIANO. ESOS FLASHBACKS EMOCIONALES SON UNA MIERDA. ENTRAS EN PÁNICO Y NO SABES QUE TE PASA.

Y, LUEGO, LA DISOCIACIÓN. CUANDO ME DISOCIO, ESTOY EMOCIONALMENTE NO PRESENTE. PERO SIGO RESPONDIENDO Y FUNCIONANDO. NECESITARÍA AYUDA PARA VOLVER EMOCIONALMENTE. AYUDA PARA VOLVER A SENTIRME, RECONECTAR CON MI CUERPO. NO SE COMO. CUIDADOS Y MUCHA SENSIBILIDAD.



HEMOS HABLADO DEL MIEDO, DE FLASHBACKS, DE LA DISOCIACIÓN. LOS LÍMITES SIRVEN HASTA UN CERTO PUNTO PARA PODER SENTIRNOS SEGUROS, PERO NO QUITAN EL MIEDO. QUIZÁS MÁS BIEN LOS LÍMITES RESPONDEN A LOS MIEDOS DETENIÉNDOLOS BASTANTE PARA SOSTENERLOS. LA INTIMIDAD FÍSICA SIGNIFICA HACERNOS MUY VULNERABLES. CON TODO EL TRAUMA Y TODOS LOS MIEDOS, ESTE REQUIERE UN VÍNCULO DE MUCHÍSIMA CONFIANZA.

SI, ADRIANA. MUCHÍSIMA CONFIANZA Y PACIENCIA. ME RECUERDO DE UNA CONVERSACIÓN EN LA QUE INVENTAMOS EL TÉRMINO "LENTOSEXUAL". MÁS BIEN, "SÚPERLENTOSEXUAL".

TEMO QUE LA REACCIÓN INICIAL DE MI CUERPO VA A SER TENSARSE POR MIEDO. NECESITARÉ TIEMPO PARA RELAJARME, SENTIRME, CONECTAR CON LAS SENSACIONES DE MI CUERPO MÁS ALLÁ DEL MIEDO. CONECTAR CON MI CONFIANZA EN LA OTRA PERSONA Y ESPERO QUE ESO ME PERMITE CONECTAR CON SENTIRME SEGURO.

SENTIR UN "SÍ" EN MI CUERPO, EL PLACER DE LA INTIMIDAD.

ENTONCES, CONFIANZA Y MUCHÍSIMA PACIENCIA. DEJAR A MI CUERPO EL TIEMPO A RELAJARSE, SUPERAR EL MIEDO. PODER DISFRUTAR DE LA INTIMIDAD. LEO QUE - DESEO - QUE ESTO ES POSIBLE.

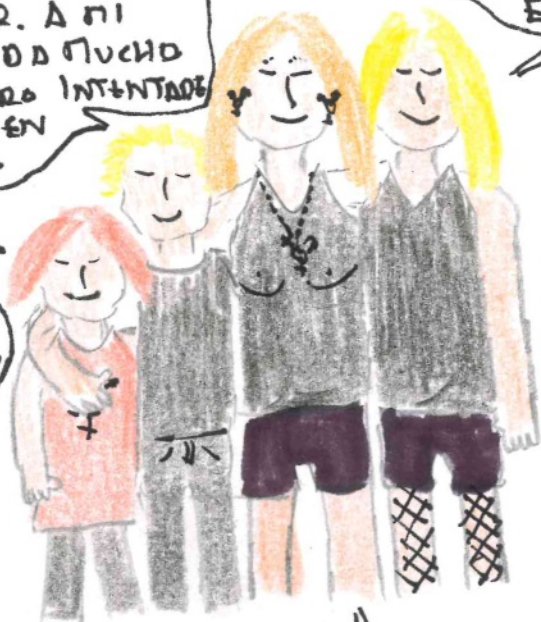


CREO QUE HASTA AQUÍ PODAMOS LLEGAR ESCUCHANDO
A LO QUE SENTIMOS, INDICAR EN LO QUE DESEAMOS
Y LO QUE NECESITAMOS, IDENTIFICAR A NUESTROS
MIEDOS Y LÍMITES.

SÍ. AHORA NOS FALTA
SUPERAR A NUESTROS
MIEDOS Y LANZARNOS.
CON MUCHO CUIDADO,
ESTO SÍ.

ESPERO QUE OS VAIS
A CUIDAR. A MI
ESTO ME DA MUCHO
MIEDO, PERO INTENTAD
CONFIAR EN
VOSOTROS

YO TAMBIÉN
TENGO MIEDO,
ROBERT,
CRISTINA.
MUCHO
MIEDO.



TENEMOS A NOSOTROS. NOS APOYAREMOS Y NOS
CUIDAREMOS.

CREO QUE HA SIDO MUY ÚTIL ESTA INICIACIÓN
COLECTIVA.

Y, ROBERT. CREO QUE PUEDES CONFIAR EN
NOSOTROS. NOS CUIDAREMOS. CREO QUE TODOS
TENEMOS MUCHO MIEDO, Y NADIE DE NOSOTROS
QUIERE TERMINAR CON TODAVÍA MÁS TRAUMA.

RECURSOS

DESafortunadamente, LA GRAN MAYORÍA DE RECURSOS QUE ME HAN AYUDADO A TI SON EN INGLÉS.

ASEXUALIDAD

KOOLI JUNE LERANKOWSKI Y MEGAN MILKS:
ASEXUALITIES. FEMINIST AND QUEER PERSPECTIVES.
2014

ANGELA CHEN: ACE. WHAT ASEXUALITY REVEALS
ABOUT DESIRE, SOCIETY AND THE MEANING OF SEX.
2020

ELA PRZYBYLO: ASEXUAL EROTICS. INTIMATE
READINGS OF COMPULSORY SEXUALITY. 2019

EN ESPAÑOL:

CELIA GUTIÉRREZ: LA REVOLUCIÓN ASEXUAL. 2021

RELACIONES

MEG-JOHN BARKER:

- RELATIONSHIP STRUGGLES. A TRAUMA SENSITIVE RELATIONSHIP DIVERSITY AFFIRMATIVE ZINE.
- ZINE "WHAT DOES A QUEER RELATIONSHIP LOOK LIKE?"
⇒ REWRITING-THE-RULES.COM/ZINES
- REINVENTA LAS REGLAS. UNA GUÍA DE ANTI-AUTOAYUDA SOBRE EL AMOR, EL SEXO Y LAS RELACIONES. 2019
- JUAN CARLOS PÉREZ CORTÉS: ANARQUIA RELACIONAL LA REVOLUCIÓN DESDE LOS VINCULOS. 2020

SALUD MENTAL Y TRAUMA

MEG-JOHN BARKER:

- ZINE "STAYING WITH OUR FEELINGS"
- ZINES "WELCOME MONSTER FEELINGS" Y "WELCOMING YOUR MONSTER FEELINGS"
- ZINES "PLURAL SELVES" Y "PLURAL SELVES 2"
⇒ REWRITING-THE-RULES.COM/ZINES
- SALUD CREATIVA QUEER (TRADUCCIÓN)
⇒ WWW.ANDREASPECK.INFO/ES/ZINES

ALEX IANTAFFI Y MEG-JOHN BARKER:
HELL YEAH SELF-CARE! A TRAUMA INFORMED
WORKBOOK. 2021

ALEX IANTAFFI: GENDER TRAUMA. HEALING
CULTURAL, SOCIAL, AND HISTORICAL GENDERED
TRAUMA. 2021

BLOGS:

- MEG-JOHN BARKER:
⇒ REWRITING-THE-RULES.COM/BLOG
- SOPHIA GRAHAM (LOVE UNCOMMON):
⇒ LOVEUNCOMMON.COM

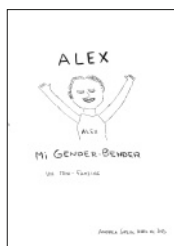
ESPECIALMENTE SUS TEXTOS SOBRE
CONSENTIMIENTO CON UNE MISTIE (SELF-CONSTANT)
⇒ LOVEUNCOMMON.COM/2017/09/28/SELF-CONSTANT/
Y SIGUIENTES ENTRADAS SOBRE CONSENTIMIENTO



LLEGAR A SER YO MISMO
(¿Y QUÉ CARAJOS ES UNO MISMO?)
UN ZINE SOBRE CÓMO HEMOS LLEGADO
A NUESTRA IDENTIDAD DE GÉNERO
GENDERQUEER (NO-BINARIO), JULIO 2023



EL FANZINE DE LA RIGBY
UN FANZINE DE DESUBRIMIENTO
DE MI CHICA ADOLESCENTE TRANS
MAYO DE 2023



ALEX. MI GENDER-BENDER.
UN MINI-FANZINE SOBRE MI ALEX,
MI NIÑA GENDER-BENDER
ABRIL DE 2023



MI COMUNIDAD INTERNA
UNA PRIMERA EXPLORACIÓN DE MIS
PLURALIDADES DE MI COMUNIDAD
INTERNA.
ENERO DE 2023



HAY UNA VIDA CON TRAUMA
APRENDER A VIVIR CON EL TRAUMA
DE ABUSO SEXUAL COMO PERSONA
TRANS* NOBINARIA Y ASEJUAL
ENERO DE 2023

RETO DE INTIMIDAD

COMO PERSONA ASEXUAL, AROMÁNTICA,
TRANS NO-BINARIA Y CON TRAUMA SEXUAL.

APOYO

SI QUIERES APOYARME PUEDES HACER UNA PEQUEÑA
APORTACIÓN EN MI PÁGINA DE GOFUNDME:

⇒ WWW.GOFUNDME.COM/F/ZINES-QUEER-SOBRE-TRAUMA-SALUD-MENTAL-GENERO

WWW.ANDREASPECK.INFO/ES/ZINES