

Me lo merezco

Historias de ternura, sanación y buenos tratos



anita doinel

Me lo merezco

Histórias de ternura, sanación y buenos tratos



anita doinel

Título original: Me lo merezco: historias de ternura, sanación y buenos tratos
Primera edición: Mayo 2023
© del texto: Anita Doinel
© de las ilustraciones: Anita Doinel
© de la fotografía final: Anita Doinel
© de la edición: Editorial Avenate
© Diseño de la portada: Anita Doinel
Adaptación .Epub: Daniel Franco Sánchez
Impresión: Impresión Digital Gami
ISBN: 978-84-127114-2-4
ISBN EBOOK: 978-84-09-53906-2
Depósito legal: SE 849-2023
editorialavenate@gmail.com
www.editorialavenate.com

Este libro ha sido creado para ser distribuido entre la mayor cantidad de personas posible. Precisamente por esto, agradezco profundamente que el libro sea adquirido de forma original, y así poder permitir la producción de otros nuevos y que esta red de cuidados y sanación siga adelante. Se permite reproducir o citar partes con libertad, siempre que se haga constar el título y la autoría, y que en ningún caso se use con finalidades comerciales.

Me lo merezco

Historias de ternura,
sanación y buenos tratos

anitadoinel

Le dedico este libro a mi madre, Ana, y a mi psicóloga, L. A la primera por regalarme una vida y sobre todo por salvármela después; a la segunda por darme un espacio seguro y herramientas para salvarme yo misma el resto de mi existencia.

A toda la gente que me sostiene con sus cuidados y me trata con ternura. A mis amigues, a las mujeres de mi familia, a mi pareja, a mis exparejas, a la frutera y al de la mercería.

A todas las supervivientes que hablan, a las que callan y a las que resisten. A todes les que se acercan a este libro purgando su pena honda y buscando consuelo.

A Noa Pothoven. A Mary Vincent. A Lucía Pérez. A Antonia Barra. A Verónica Rubio. A Paula Martínez. A todas las que violentaron hasta arrancarles la esperanza.

Esto va por vosotras.

Índice

Aclaraciones:

Parte I

1. Esa niña triste del columpio. Lecciones de una infancia de mierda
2. Breaking fat. Gordofobia y violencia sexual
3. Nosotras, las “frígidas”. La exigencia patriarcal de ser accesibles sexualmente
4. Me gusta la profe de inglés. Orientación sexual y abuso infantil
5. Me siento sucia. Aprendiendo a complacer
6. Ojos de muñeca. Violencia sexual e indefensión aprendida
7. Polimiserias y “terroristas” emocionales
8. La etapa Despentes (o cómo normalizar la violencia y la retraumatización)
9. Aliados™. Inventario de misóginos y sus violencias
10. Sin título
11. Como un trozo de carne purulento carcomido por las lombrices en un pozo hediondo que lleva siglos seco: tocar fondo

Parte II

12. Después de la saturación de dolor. Autodescubrimiento
13. Cicatrices. Inventario de efectos de la violencia sexual
14. Patriarcado flagelante. El peso de la culpa
15. No necesito que todo el mundo me crea. Liberar el trauma
16. No quiero usar mi dolor como arma. Ser superviviente en la era de las cancelaciones
17. Perdonar a tu agresor no te hace más “espiritual”. Algunas reflexiones sobre la venganza y la compasión
18. Merezco cosas buenas: una mirada optimista

Parte III

19. No necesito follar para ser querida. El celibato como

herramienta sanadora

20. Más allá del predecible guion. Sexo performático y sexo orientado al placer

21. Orgullo Neomonja. Aprendiendo a soltar la mirada masculina

22. Ese tapón en la garganta. La (falta de) comunicación durante el sexo o por qué soy incapaz de decir “para”

23. Correrse del gusto. Moldeando el contexto para llegar al orgasmo

24. Te quiero

25. Desear a otras mujeres no me hace “siniestra”. Bifobia interiorizada y violencia sexual

26. Cautelosa pero no miedosa. Supervivientes como sujetos deseantes

Bloque A

27. La necesidad de las conversaciones “incómodas”. ITS, estigma y autocuidado

28. Un mayor hueco entre las piernas no equivale a una mayor paz interior. Reflexiones sobre mi TCA, mi autoimagen y el sexting

29. Superviviente Kink. Reflexiones en torno al BDSM después de sufrir violencia sexual

Bloque B

30. Necesar cuidados y amor no te hace codependiente, te hace humana. Un acercamiento sin juicios al miedo al abandono, la interdependencia y la corregulación

31. Autocuidados sobre la autoindulgencia

32. No estoy estancada, estoy sobreviviendo. Comparaciones y redes sociales

Bloque C

33. Mucho te quiero perrito pero pan poquito. Elegir desde la escasez, el miedo o el trauma

34. Cuidar es PUNK. Responsabilidad afectiva en la era del

consumo de cuerpos

35. Porque te quiero te digo “No”. Sobre límites y rencores

36. Auch. Rupturas y duelos

Bloque D

37. Esta cadena dolorosa que nos une: el trauma intergeneracional

Bloque E

38. Problematizando la bibliografía neurotípica sobre no monogamias. Apuntes más allá de los celos y el amor romántico

39. ¿Me quieres? ¿Me quieres? ¿Me quieres? Apego ansioso y miedo al abandono en las no monogamias

40. Contexto como antídoto para la culpa. Clase, género y neurodivergencia en las no monogamias

41. ¿Por qué la odio si ni siquiera la conozco? Comparación y hostilidad con metamores

42. Traicionarse a una misma. Autoexigencia y culpa como Malas Poliamorosas

43. ¿Por qué cojones elegí esto? Expectativas y deseos en torno a las no monogamias

Anexo

Epílogo

Aclaraciones:

- Esto que tienes en tus manos es una recopilación de ensayos y extractos autobiográficos con reflexiones y experiencias que he ido desarrollando a lo largo de mi vida y, especialmente, estos últimos dos años de cruda sanación. Este libro no es fácil de leer. La primera parte encapsula mi sufrimiento a través de una especie de “inventario de traumas” en el que cuento a viva voz la violencia y el abuso al que he sido sometida desde que tengo uso de razón. En la segunda parte del libro hablo de cómo todas estas vivencias traumáticas han viciado mi salud mental hasta precipitarme al triste desenlace: tocar fondo. El tercer capítulo es diferente. Éste está dividido en un montón de apartados distintos y constituyen un relato fiel de cómo me he ido reconstruyendo después del derrumbe, para llegar al lugar desde el que escribo estas palabras.
- Durante el proceso de creación de este libro he pasado por momentos de extremo dolor y crisis que han supuesto un peligro para mi vida. Y también me parece importante visibilizarlo. Todos mis problemas de salud mental se han visto empeorados exponencialmente estos últimos meses y me encuentro en el proceso de recibir ayuda psiquiátrica. No, ni me arrepiento de escribir el libro ni estoy de nuevo en la casilla de salida. Esta oscuridad que me rodea ahora mismo es parte indiscutible de mi proceso de sanación y sé que sobreviviré rodeada de la gente que amo y ayudada por profesionales.

Lo que os quiero decir con esto es: cuidado. Escribiendo el libro he sufrido ataques de pánico, pesadillas recurrentes, depresión, ansiedad generalizada, flashbacks, pensamientos intrusivos, me he autolesionado y he querido suicidarme. Yo no puedo hacerme responsable de lo que padeczas con este libro, pero quiero recordarte que puedes leerlo poco a poco, parar cuando sientas desesperanza o dolor, dejarlo a un lado y volver cuando estés preparado. El libro seguirá aquí, esperándote como un abrazo.

Estos son los avisos de contenido de este libro:

Abuso sexual infantil, incesto, pederastia, abuso sexual y emocional, agresión sexual, violación, violadores, sadismo, masoquismo, tortura, sangre, lesiones, acoso, autolesión, ideación suicida, ideación homicida, bullying, gordofobia, emetofobia, ansiedad, depresión, estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo, bifobia, misoginia, sexo, trastornos de la conducta alimenticia, dismorfia corporal, alcohol.

- No soy psicóloga ni coach. No tengo ningún título en el campo de la salud mental. Soy escritora e ilustradora, por lo que nada de lo que verás en este libro son consejos “profesionales”. Esto es, literalmente, una recopilación de todo lo que he aprendido estos años de recuperación como superviviente y mujer bisexual, poliamorosa, precaria y neurodivergente. Sí, el libro es un relato valioso y por lo tanto puede ser sanador para ti, inspirarte, ayudarte, reconfortarte o acompañarte en tu proceso. No obstante, quiero dejar claro una vez más que si hoy estoy aquí es porque una psicóloga me salvó la vida y, por ello, recomiendo a todo el mundo, si puede, acudir a consulta y recibir toda la ayuda profesional necesaria para sobrevivir, mejorar y florecer.
- Notaréis como a lo largo del libro utilizo principalmente el femenino genérico para hablar de las víctimas y el masculino genérico para hablar de agresores. Esto se debe a que las estadísticas indican claramente esta tendencia y a que mis experiencias se corresponden con las mismas: la mayoría de mis vivencias entorno a la violencia sexual y mis vínculos sexuales y/o afectivos traumáticos (o meramente nefastos) han sido con hombres. Con este uso del femenino genérico no pretendo evidentemente ni invisibilizar a las personas no binarias ni ignorar todos esos casos en los que las víctimas no son mujeres ni las personas agresoras hombres. Quiero que quede muy claro que existen niños, niñas, adolescentes, adultos y adultes que sufren violencia sexual. Su dolor debe ser visibilizado y respetado. Al igual que existen mujeres y personas no binarias abusadoras, agresoras y violadoras. Sus actos deben ser juzgados.

- A lo largo de todo el libro hago referencia a profesionales de la salud mental para intentar explicar de forma certera mis hipótesis. De la misma forma, menciono constantemente a autoras brillantes cuyas obras han sido un pilar clave en mi camino de sanación. Quiero poder transmitiros la información tan valiosa que estas personas me han aportado, pero a la vez me parece fundamental respetar la autoría de los textos por lo que siempre que vaya a hablar de la obra de alguien o directamente citar su contenido lo señalaré de forma explícita. Siéntete libre de investigar la bibliografía como si fuesen una recomendación personal mía. Todos los libros que menciono me parecen excepcionales.
- En los meses en los que he estado escribiendo el libro mis reflexiones y emociones también han ido evolucionando. Ahora que lo leo en retrospectiva hay cosas que cambiaría, matizaría o aclararía pero sé que hacerlo sería un error garrafal que me conduciría al perfeccionismo y a un proceso eternizante que no tiene sentido. El libro está bien así. Quizá mañana cambie y me arrepienta de algunas cosas, igual que cambian las células de mi cuerpo o se renueva el aire de mis pulmones. Espero que estas cosas que pensaba la ani de septiembre de 2022 os inspiren y acompañen.

mamá, estoy enferma
y creo que no hay nada
que pueda curarme
esconde las mantas
no saques las vendas
guarda el limón
y la miel
mamá, me duele aquí, aquí y aquí
-ya sé que no hay sangre
que no se aprecian señales.
¿no lo entiendes?
la herida soy yo.

Blanca Noguer

Parte I

La herida

¿Sólo porque el mundo esté tan jodidamente lleno de violación quiere decir que mi cuerpo tiene que ser siempre una fuente de dolor?

Bikini Kill
(I Love Fucking)

Hay cosas encerradas dentro de los muros que, si salieran de pronto a la calle y gritaran, llenarían el mundo.

Federico García Lorca
(La Casa de Bernarda Alba)

El Patchwork es una forma de costura que consiste en unir piezas de tela a un diseño más grande, generalmente basado en patrones repetitivos construidos con diferentes formas.

Las supervivientes Patchwork somos aquellas que sufrimos diferentes tipos de violencia sexual en diferentes etapas de nuestra vida. En mi caso, esta tela raída de experiencias que me conforman se resume en un prolongando abuso sexual infantil de los 8 a los 12 por parte de un familiar; el abuso de un pederasta a los 14, un par de agresiones a los 15, y todo un crisol de violencia sexual, física y psicológica a partir de los 18. Trauma sobre trauma, toqué fondo en diciembre de 2019. Tenía 22 años.

A día de hoy, cada vez que hago balance de lo increíblemente cruel que ha sido mi vida en escritos como este, me doy cuenta de cómo todas estas terribles experiencias muestran lo desafiante y valiente que es mirar hacia adentro, enfrentar la herida, y decidirse a escucharla, aceptarla, cuidarla y, eventualmente, sanarla.

En mi caso, no fui capaz de frenar los viejos patrones de comportamiento y dejar de recrear la violencia que había vivenciado desde pequeña hasta que no llegué a ese punto de inflexión que cambió el rumbo de mi vida: la saturación de sufrimiento.

La saturación, es ese momento epifánico al que llegamos a través de la adversidad y que nos permite replantearnos nuestra vida, comportamientos y sistema de creencias. A la noche oscura del alma se llega sin parches y muchas veces a rastras: las caretas se caen, la desesperanza nos atraviesa y solo queda el tú a tú, desnudas y maltrechas contra el reflejo de nuestros mayores miedos.

Cuando este momento llega, ya no hay evasión ni narcotización capaz de acallar la voz del dolor inexpugnable que tantos años lleva, alojado en nosotras y esperando su momento, cocinándose a medio gas en cazuela de barro. Una vez nos enfrentamos al pavor, el vacío y la pena honda podemos abrir la puerta a dejar de sobrevivir: llegados a cierto punto hay que coger esa cazuela apestosa y aprovechar el barro para fabricar los ladrillitos que, con suerte, algún día, sustentarán nuestra realidad. Y es que cuando sobrevivo, aguantando con la triste longitud de mis brazos los muros frágiles de

mi corazón, apuntalando una y otra vez la amenaza de mi inminente derrumbe. Después de la saturación de sufrimiento, solo quedo yo, asustada y dudosa ante el terreno baldío y pedregoso del que indisolublemente formo parte.

Desde entonces, cada día me levanto e intento poner un ladrillo: hay días soleados en los que pongo uno e incluso dos, días nublados en los que los cojo con mis manos, los acaricio y atesoro esperando el momento de volver a tener fuerza. Hay días de tormenta eléctrica en los que no quiero ni mirar los putos ladrillitos. Y eso está bien.

Los ladrillos, firme y cuidadosamente colocados, seguirán ahí mañana, esperando ser, a su debido tiempo, refugio del alma.

Esta historia que osuento es, en realidad, una verdad a medias, porque sí que existe una forma de reconstruirse que no necesita tanta demolición: en esta vida aprendemos por sufrimiento o inspiración, pero muy pocas personas consiguen escuchar y cambiar con el ejemplo de otras antes de tocar fondo.

Ojalá este trocito de mi vida y mi alma sean casa, sopa y manta para todas las desconsoladas que siempre buscaron consuelo. Ojalá este dolor que antes olía a sangre surja de la tierra y os nutra con sabor a chocolate y sal. Ojalá esta huella que hoy dejo aquí sea la constatación del milagro más grande que mis ojos han visto: cogí esos 8 puñales que me atravesaban el pecho y decidí enterrarlos en lo más profundo del bosque para que nadie más se hiciera daño.

Ojalá esto sirva de algo.

Esta es mi historia.

1. Esa niña triste del columpio. Lecciones de una infancia de mierda

Los relatos de nuestras infancias suelen ser tan clichés que, en general, todos se componen un poco de lo mismo. Es el trauma colectivo de la niñez que bien podría resumirse a grandes rasgos en familias desestructuradas y disfuncionales que te harán normalizar el caos y el conflicto; madres sobreprotectoras a las que terminas mintiendo porque utilizarán todo lo que les cuentes para controlarte, o madres complacientes incapaces de poner límites con los hombres de la familia que transmitirán lo mismo a sus hijas; padres marcadamente ausentes, narcisistas o violentos (debido principalmente a la socialización masculina, el trauma intergeneracional y el estrés crónico que les provocan sus trabajos precarios) que te hablarán una vez cada tres meses para preguntarte por las notas; negligencia e intermitencia en los cuidados, la atención y el cariño con el consecuente desarrollo del apego ansioso y miedo al abandono que te partirá en dos la primera vez que te enamores de alguien; un primo o un abuelo abusador que se supone que debería jugar contigo y que te impedirá sentirte segura generando intimidad de adulta; el inconsciente profesor de educación física que te pesará delante de toda la clase y hará que desarrolles problemas con la comida y la autoimagen; la hostilidad venenosa de las niñas de tu clase que te excluirán y maltratarán por ser “rara” hasta aniquilar tu autoestima; y algunos más. Coge tres o cuatro, mételos en la picadora, échale medio litro de hormonas, y tendrás la materia gris que mueve las poleas del cerebro de un prepúber promedio para levantarse de la cama cada día, meter el Workbook en la mochila, desayunar Chocokrispis y sentarse en el infernal pupitre hasta las dos de la tarde.

Como muchas niñas, mi infancia fue “demasiado” porque yo era, siempre, “demasiado”. “Demasiado” pegajosa, “demasiado” fea, “demasiado” machorra y, definitivamente, “demasiado” gorda para un lugar lleno de niños crueles, hijos de adultos secretamente más crueles que te saludan afablemente a la salida del colegio. Perdona mi intromisión José Antonio, pero si tu hijo es un ser sacado directamente de las tripas del infierno que me taladra el cerebro cinco horas cada maldito día enumerándome todas las

razones por las que debería morirme, algo me dice que no eres tan buena persona como apparentas. Pobre niño. Pobre tú, José Antonio. Y pobre yo. Que absurdamente dolorosa es esta cadena que nos une. Y cuánto cuesta romperla.

Una niña juega con dos muñecas y las regaña para que se queden quietas. Ella también parece una muñeca, por lo linda y buena que es y porque a nadie molesta (texto de enseñanza en las escuelas de Uruguay hasta hace poco).

La vida de toda mujer, a pesar de cuanto ella quiera simular -o disimular- no es más que un eterno deseo de encontrar a quien someterse (Pilar Primo de Rivera).

Nuestras niñas crecen con la percepción de que lo más importante en esta vida es ser “buenas”. Por supuesto, cuando hablamos de “buena” no nos referimos a la valiosa virtud de ser íntegra o auténtica, sino a la capacidad infinita de tragarse, servir, ser “educada” y no molestar. Nuestras niñas crecen sabiendo que para ser “buenas” deben transformarse en un jarrón más del salón.

No grites, no corras, no te ensucies, no llores y no seas “demasiado”. La mayoría de nosotras crecemos completamente mutiladas, predispostas a complacer, a ser sumisas y a soportar carros y carretas cristianamente y con una sonrisa en la boca. Como nuestras madres, y las madres de nuestras madres, y las madres de las madres de nuestras madres, y las madres de las madres de las madres de nuestras madres. Así hasta el puto Big Bang o hasta que se te gaste la saliva.

Las chicas llegamos a la adolescencia desprovistas de herramientas para ser asertivas ni agresivas (como mucho victimistas), para poner límites y negociar, para decir rotundamente no cuando algo nos incomoda o hace daño, y para defendernos emocionalmente (o físicamente) de aquellos que nos degradan, humillan o violentan. Y por supuesto, también para detectar banderas rojas¹. Si mi padre me grita, humilla y presiona para hacer cosas que no quiero desde que tengo uso de razón, ¿por qué debería extrañarme que otros hombres me traten así? ¿Por qué debería alertarme algo que tengo completamente normalizado? ¿Por qué no podría, simplemente, seguir

aguantando malos tratos durante el resto de mi vida igual que las mujeres de mi familia? Al fin y al cabo, nadie me ha enseñado jamás que merezca algo mejor.

Como buena niña de metro y medio y 80 kg con escasas habilidades sociales y cierta sensibilidad para el arte y las injusticias, me acostumbré pronto a la incomprendión de mis semejantes, al abandono y a la soledad. A día de hoy lo llamo introversión, pero empezó como una adaptación a un ecosistema hostil del que nunca sentí que pudiese formar parte.

De los 8 a los 12 años sufrí abuso sexual infantil por parte de una persona cercana que me acompañaba y “jugaba” conmigo a veces mientras mis padres trabajaban.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, sufrir abuso infantil no fue el gran trauma de mi vida; no obstante, me predispuso notablemente a toda la violencia que sufrí después, porque influyó significativamente en mi desarrollo sexual, instaurando en mí, por primera vez, la mentalidad del abuso. Si desde pequeña tu experiencia se basa en que tu cuerpo no te pertenece y cualquiera puede tener acceso a él; que no tienes derecho a tener intimidad ni privacidad, y que ni tú ni las personas que supuestamente te cuidan pueden protegerte del abuso, es lógico quedar predispuesta a la indefensión aprendida y, en última instancia, a volver a sufrir violencia de nuevo. La año de 12 años tenía ya una forma muy oscura de ver el sexo, basada en la dominación y el daño: desde muy pequeña me acostaba tardísimo viendo porno en la tele de mi habitación, sexualizaba a personas mayores y tenía comportamientos compulsivos.

Al poco tiempo, llegó la adolescencia. Y, ¿qué pasa cuando juntas a una chica con severos problemas de autoestima y un desarrollo sexual completamente disfuncional con la efervescencia y la ingenuidad de la adolescencia? En mi caso, normalicé liarme por primera vez con un pederasta de unos 35 años que conocí en un parque. Yo tenía 14, y os aseguro que no fue hasta hace muy poco, en terapia, cuando me di cuenta de que había algo raro en él y en nuestra historia.

De esta persona recuerdo muy poco. Sólo sus tatuajes de mierda, el olor a canuto y cómo me hizo llorar. Él terminó saliendo con una amiga de mi

edad a la que maltrataba y con la que poco tiempo después tuvo un hijo. La aisló, dejó de juntarse en el parque y nunca más supe de ella.

Muestras de que una persona no cumple nuestros estándares o es peligrosa

2. Breaking fat. Gordofobia y violencia sexual

Siempre me ha dado la impresión de que crecer siendo gorda ha sido un factor de riesgo para sufrir violencia sexual. Sí, léelo otra vez.

Las personas gordas, y las mujeres gordas en concreto, solemos crecer con una autoestima significativamente mermada por el rechazo de los chicos que nos gustan en el patio del recreo, por los comentarios hirientes de la gente que apreciamos en nuestras casas, y por los gritos y las risas de desconocidos en nuestras calles y barrios. Una vez llegada la adolescencia, muchas de nosotras tenemos tan interiorizado que somos (supuestamente) “repugnantes” que realmente creemos que deberíamos sentirnos afortunadas de que cualquier chico quiera tocarnos. Aunque sea un gilipollas insufrible. Y aunque nos haga mucho mucho daño.

A los 14 años tenía tan normalizado que los chicos se avergonzaran de mí y me escondieran en público, que me sentí afortunada de que ese tío asqueroso quisiese darme mi primer beso. La adolescencia de las gordas es así: te acostumbras a que los chicos finjan tener interés porque han apostado “a ver quién se folla a la gorda” o “quién le toca las tetas”. A que te digan que te quieren pero no pueden salir contigo hasta que adelgaces. A que te nieguen socarronamente cuando alguien les pregunta “¿os estáis liando?”.

La primera vez que me tocaron las tetas como burla tenía 11 años: toda la clase me miraba atentamente y se reía; el chico también. Aún a día de hoy tengo fantasías con arrancarme las tetas de cuajo y echárselas a los perros.

A los 15 empecé a quedar con otro chico mayor y era una bandera roja gigante que me hacía proposiciones más que cuestionables. El primer día que quedé a solas con él, me llevó a dar un paseo por un caminito de árboles bastante inhóspito (un día más, el juego del escondite con la gorda). Al ratito de estar caminando, nos sentamos en un sitio oculto e intentó violarme: me lo quité de encima con bastante esfuerzo y me dijo que “definitivamente no encajábamos para una relación”. Durante muchos días me sentí consternada por haberlo evitado: quizá si me hubiese dejado violar

después habríamos sido novios y estaría con alguien a quien no le importase ir conmigo de la mano.

Welcome to the dollhouse (1995) es una peli de Todd Solondz protagonizada por una niña de colegio, Dawn, a la que todos insultan por ser “fea” y “machorra”. Un día, Dawn se chiva a la profesora de que su compañero se está copiando de ella durante un examen. El chico, un bully muy violento llamado Brandon, le advierte que al final de la jornada escolar la violará. Una vez suena el timbre, el chico pasa por ella amenazándola con una navaja y la lleva a un lugar abandonado. Brandon le acaba contando sus traumas en un momento de vulnerabilidad, no quiere hacerle ningún daño y decide marcharse. Entonces Dawn le dice, completamente decepcionada, que por qué no se queda un poco más: la niña se siente tan desmerecedora de respeto y tan alejada de su dignidad, que piensa que incluso una agresión sexual la haría sentir deseada y le daría valor como mujer. La película me encanta porque impregna todo de un tono tragicómico y se aleja del maniqueísmo clásico del “bully infernal” y la “víctima angelical” para mostrar a personas complejas con muchas aristas: Cuando Dawn llega a casa, echa a su hermana del salón cruelmente llamándola “lesbo” (algo así como “bollera”) y en otra escena le corta la cabeza a sus muñecas.

La adolescencia de las gordas es más trágica que cómica pero aun así Dawn representa muy bien mi herida de infancia.

Las carnes se abren. Empiezo a convertirme en ese fantasma que no piensa que merezca un lugar en el mundo. Empiezo a volverme invisible y a pedir perdón por existir. Empiezo a mendigar amor, atención y aprobación. Inspiro vergüenza, expiro dolor.

3. Nosotras, las “frígiditas”. La exigencia patriarcal de ser accesibles sexualmente

Solo hay una cosa peor que ser gorda cuando eres adolescente: ser gorda y “frígida”. Frígida, sosa, estrellita de mar, calientapollas, estrecha.

La frigidez es un término paraguas con el que los hombres insultan a todas aquellas chicas que no follar como las mujeres que salen en los videos porno. Son frígiditas las que no quieren follar con ellos, las que no se desgañitan gritando mientras fingir placer o las que no quieren centrar el sexo en la penetración. Son frígiditas las que se aburren cambiando de postura cada 30 segundos y replicando a las trapecistas del Circo del Sol. Para los hombres machistas son frígiditas las mujeres que no se dejan dominar, que no se hipersexualizan ni performativizan su deseo.

Aparte de la carga patriarcal del término, que tanto nos pesa (y que tan a menudo los hombres usan como arma contra cualquier mujer con la intención de coaccionarla, manipularla o dañar su autoestima); muchas de nosotras, las supervivientes, hemos sido denominadas frígiditas ante lo que básicamente son reacciones al trauma sexual, en lugar de recibir compasión, comprensión y apoyo para superarlo. Durante mucho tiempo, las supervivientes hemos sentido que quedarnos congeladas, tener un ataque de ansiedad, volvemos pasivas, disociar o, simplemente, evadir el sexo, nos hacía desmerecedoras de amor y cuidado.

Por culpa de toda esta mierda, muchas mujeres, y especialmente aquellas que convivimos con una autoestima dañada, hemos sentido que debíamos adoptar la identidad de “guarras” para relacionarnos con los hombres y huir del estigma. Durante tanto tiempo asumí como parte indisoluble de mi personalidad el ser una “zorra ninfómana” que uno de mis mayores miedos a la hora de sanar sexualmente fue eliminar esta parte de mí, performática y complaciente con la que tanto me identificaba².

En el capítulo 21 del libro hablaré más profundamente sobre cómo superé este miedo y me reapropié de mi supuesta “frigidez”: me gusta llamarlo el Orgullo Neomonja pero también podría denominarse Estrellita de Mar Action.