Saberes compartidos
para cuerpos libres

# Fisioanatomía SEXUAL Y DEL PLACER

manada
Ginecología Autogestiva

A estas alturas de la historia, la anatomía sigue siendo un saber secuestrado por miradas androcéntricas, ajenas a la intimidad, al placer, al cuidado y a la experiencia encarnada.

Venimos de territorios donde nuestros cuerpos fueron nombrados por otros, estudiados desde lejos, regulados por la ciencia, la religión y el estado… sin que se escuchara nuestra experiencia.

Abriendo camino entre silencios, construimos nuestras palabras para nombrarnos, trazando nuestros mapas para encontrarnos y aprendiendo a habitar con autonomía nuestros cuerpos.

Este fanzine es un gesto de recuperación.

Está hecho para personas no binarias, mujeres, hombres trans de Latinoamérica que buscan conocerse desde la ginecología autogestiva, fuera de los mandatos de lo “normal, lo bello y lo sano”.

**Nombrar el cuerpo es un acto político.**

Conocer el cuerpo es recuperar autonomía.

Que estas páginas circulen libres: de mano en mano, de manada en manada… semillas de cuidado y soberanía.



Este fanzine es una herramienta de autoconocimiento y ginecología autogestiva. No busca reemplazar el acompañamiento médico ni otras prácticas de cuidado que cada quien elija para su salud.

Te invitamos a leerlo a tu ritmo, a escucharte, a frenar si algo incomoda y a retomar cuando lo sientas; cada cuerpo es distinto y cada proceso es singular.

Este material es de difusión libre: podés compartirlo, copiarlo, imprimirlo y hacerlo circular por tus redes y manadas.



# Fisioanatomía ampliada

# El sistema endocrino: la orquesta y la danza de las hormonas

> Es el conocimiento del cuerpo y sus funciones, considerando la sexualidad y el placer, desplazando la noción de reproducción como único propósito.

## Nuestro organismo es una ecología compleja

…interdependiente en múltiples dimensiones, porque somos seres bio-psico-sociales habitando contextos que nos modifican, y que también modificamos.

Por eso, cuando hablamos de ginecología autogestiva, proponemos una visita más allá del área genital, para ampliar la percepción y entendernos en esa complejidad.

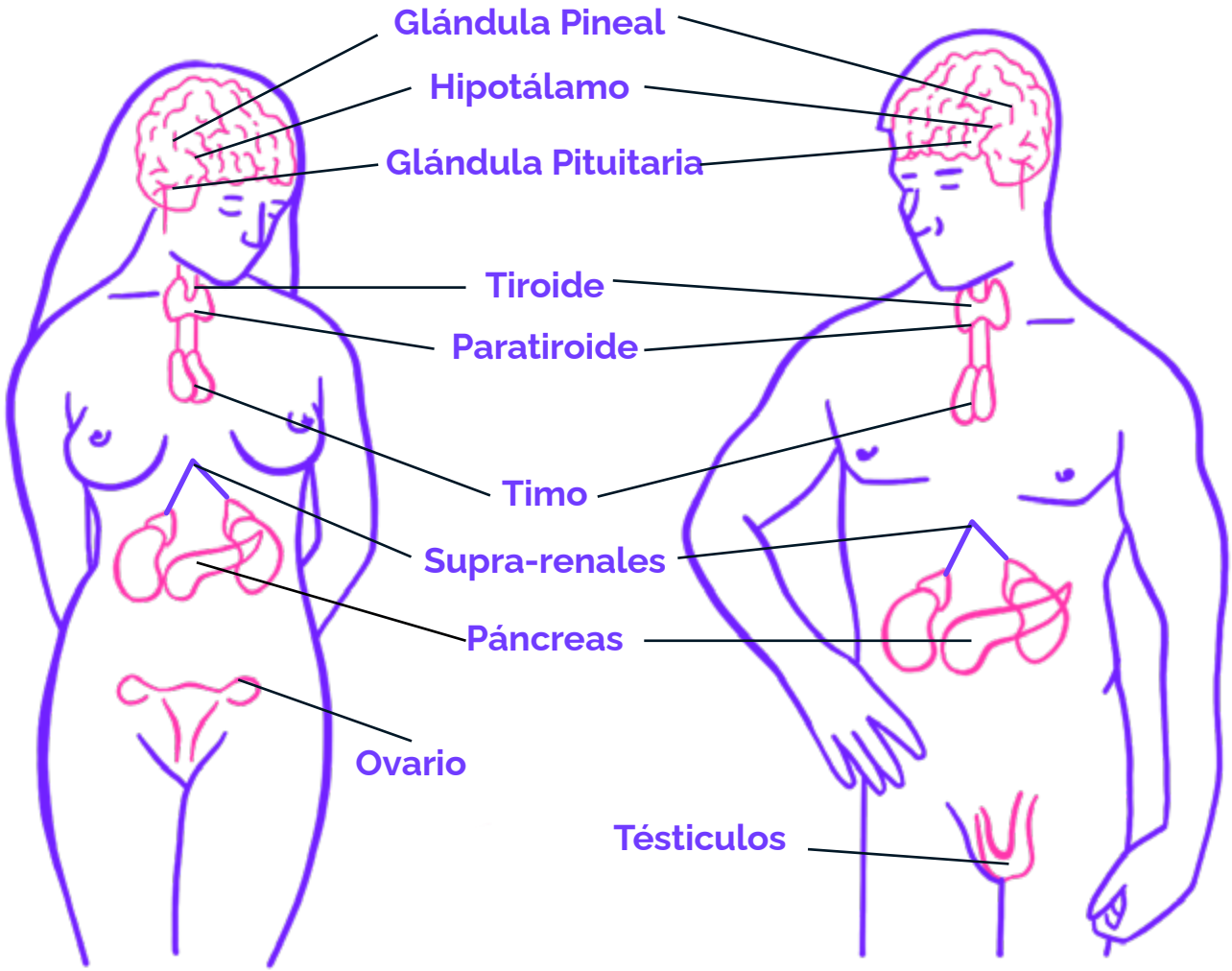
Ampliamos esta mirada abordando la dimensión neuroendocrina de nuestro cuerpo humano, no solamente la zona pélvica. Primero iremos al sistema hormonal, que se le llama sistema endocrino: es el conjunto de órganos y tejidos que secretan hormonas.

Las hormonas son fundamentales para muchos procesos en el cuerpo humano, ya que son mensajeras químicas que viajan por la sangre, regulando funciones en lugares del cuerpo que tengan receptores para recibirles.

Funciona como un sistema de mensajeras que dan señales, que guarda similitudes con el sistema nervioso: mientras los neurotransmisores viajan por impulsos eléctricos entre neuronas, las hormonas viajan por la sangre.

Juntas, hormonas y neurotransmisores, permiten que el cuerpo crezca, se regenere, funcione sexualmente, duerma, digiera, se emocione y se exprese.

Las glándulas endocrinas son las directoras de nuestra orquesta interna, acá podés verlas:




© MANADA GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

Orquestan procesos como la lactancia, el ciclo ovulatorio menstrual, la digestión, el sueño y la energía diaria. Su funcionamiento depende de factores interdependientes como la alimentación, el estrés, el sueño y el movimiento.

# El eje Hipotálamo-Pituitaria-Ovarios HPO

Este eje es muy importante en los cuerpos de anatomía sexual interna, ya regula el ciclo ovulatorio menstrual: se activa con la pubertad, cuando aparecen los primeros cambios sexuales, y continúa activo durante la etapa fértil.

La atención sobre la orquesta y danza hormonal nos permite escuchar nuestro cuerpo, interpretar sus mensajes y tomar decisiones sobre nuestra salud y, por lo tanto, sobre nuestra autonomía.









# El sistema nervioso: la otra gran orquesta del cuerpo

## Encéfalo, nervios y sentidos: escuchando la danza interna

Nuestro cuerpo no solo responde a hormonas, también siente, percibe y se comunica a través de otra red impresionante: el sistema nervioso.

Junto con el sistema endocrino, forma la gran orquesta que nos mantiene vives, conectades e interdependientes.

El sistema nervioso está formado por cerebro, médula espinal y nervios que recorren todo el cuerpo, llevando mensajes eléctricos y químicos de un lugar a otro, siempre, todo el tiempo.

Mientras las hormonas viajan por la sangre, los neurotransmisores viajan a través de impulsos eléctricos entre neuronas, como mensajes que viajan de célula a célula, informando al cuerpo sobre emociones, movimientos, placer, dolor y sensación.

Estos dos sistemas juntos permiten que nuestro cuerpo sienta hambre, sueño, excitación, dolor, alegría, miedo, del mismo modo que guarda memorias de experiencias, reacciona ante el ambiente y, al mismo tiempo, mantenga procesos automáticos como la digestión, la circulación y la regulación del ciclo ovulatorio menstrual.

# El encéfalo y el organismo todo: diálogo constante

Imaginá que tu encéfalo es como otro corazón de tu cuerpo, pues es un órgano vital para la existencia del organismo; es una especie de central sensible de comandos, que no solo regula la comunicación hormonal, sino que también escucha cada señal que llega desde tus órganos, tus músculos, tu piel.
El encéfalo es un director discreto de la orquesta neuroendocrina, marca el ritmo de tus emociones, el apetito, el sueño, el placer y todos los ciclos que danzan en tu cuerpo.
Desde ahí, la médula espinal despliega una autopista de mensajes: cada movimiento, cada cosquilleo, cada presión en la piel, recorre este camino invisible, lleva y trae la información desde cada lugar del organismo hasta el encéfalo, y viceversa.
Y los nervios son como mensajeros que llegan hasta los extremos más alejados: la piel, los músculos, los órganos, las zonas que se estremecen con el placer o dolor.
Todo se comunica, todo responde, en una danza constante donde cada célula participa y escucha.

¡Los neurotransmisores y las hormonas son una pareja inseparable! Por ejemplo, algunos neuroquímicos, como la dopamina, la serotonina y la oxitocina, son neurotransmisores que regulan el placer, el ánimo, la concentración y los vínculos sociales. Otras, como las hormonas estrógeno y progesterona, modulan el ciclo ovulatorio menstrual, el sueño y la energía.

La comunicación entre encéfalo, nervios y hormonas forma una danza compleja. Por ejemplo, el estrés percibido por el sistema nervioso puede afectar la secreción de hormonas del eje HPO, alterando la ovulación. Y los cambios hormonales, a su vez, pueden modificar el ánimo, la concentración y la percepción de dolor..

Todo está hermosamente conectado.

## *Actividad

**Cierra los ojos un par de minutos, y respira profundo: te invitamos a mirarte desde la sensopercepción:**

**¿Qué emoción está presente en este momento?**

**¿En qué lugar del cuerpo se siente esa emoción?**

# Fisioanatomía externa

# Renombrar para re-conocer al cuerpo

[ Harta de la colonización corporal!!!!

NO QUIERO LLAMAR A LA GLÁNDULA QUE ME HACE EYACULAR CHORROS DE PLACER con el nombre de un TIO que dijo “descubrir” una parte de mi cuerpo!

ANARCHA, fue una esclava que sufrió en su carne la experimentación sin anestesia del sádico ídolo de skene... sims

ELLA Y SÓLO ELLA puede entrar y nombrar mi carne. MEMORIA. SU carne MI carne.

La causantes de mis chorros merecen un cuerpo a su altura. MUERTE a la denominación patriarcal del teatro médico colonialista! NUNCA MAS glándula de skene....

DE AHORA EN ADELANTE:

GLÁNDULA DE ANARCHA!!!!! ]

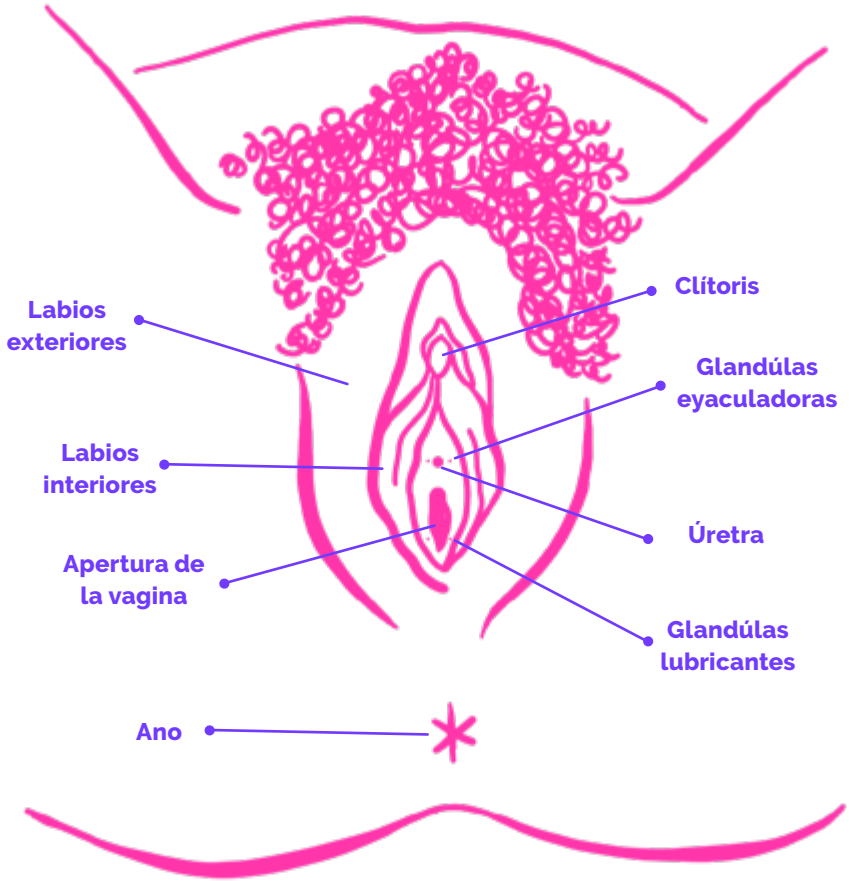
**Escrito x el Proyecto Anarcha Gland**
**https://anarchagland.hotglue.me/?decolonizar**

Renombrar las partes de nuestro cuerpo es esencial para re-conocer el cuerpo que somos. Como ejercicio de descolonización, no usamos nombres de anatomistas europeos que históricamente nombraron nuestros cuerpos, y comencemos a nombrar por la función o por la forma, o cualquier otra manera elegida por nosotres, no por quiénes creyeron que “descubrieron” algo de nuestros cuerpos

**FUERA DE LOS CÁNONES DE LO NORMAL ESTA LO BELLO Y LO SANO**

# La vulva

La vulva es la parte externa y visible de nuestra anatomía sexual y del placer.
Todas las vulvas son distintas, y eso está buenísimo.
Adiós a los cánones hegemónicos que muestran un solo tipo de vulva: rosada, sin vello, uniforme. Las vulvas son diversas, coloridas, multiformes, y todas hermosas.




© MANADA GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

## Nombrar la vulva es político

En las sociedades occidentaliazadas, la vulva ha sido históricamente censurada, medicalizada, infantilizada o convertida en objeto.

Recuperar su nombre, su diversidad y su función placentera es un acto de soberanía corporal.

No hay vulvas “normales” y “anormales”: hay vulvas reales.

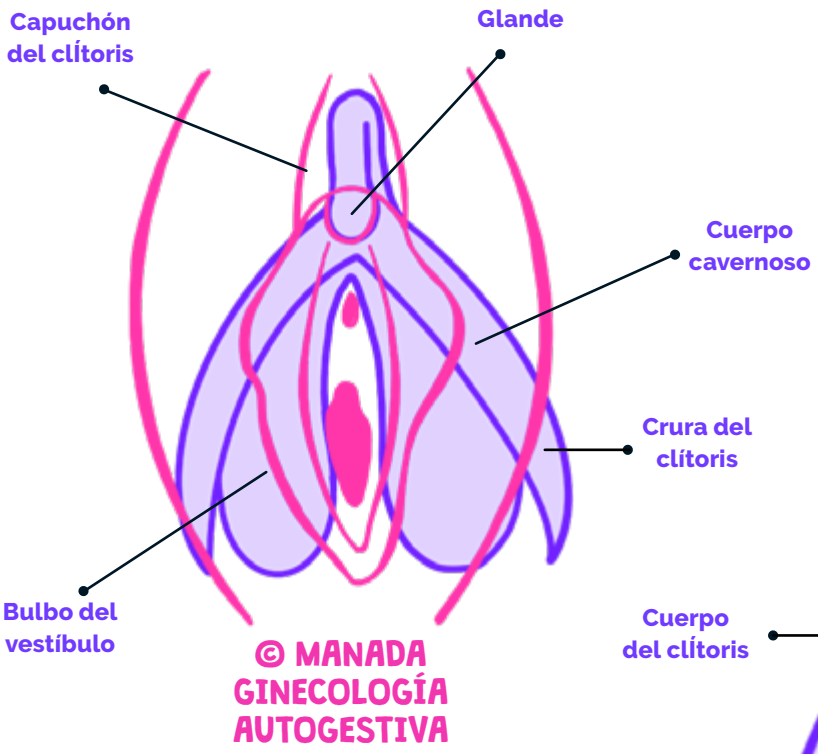
La anatomía sexual interna incluye la vagina, el útero, las trompas y los ovarios. Parte de esta anatomía interna se observa con un espéculo (como la cérvix) y también mediante el tacto (cérvix y vagina).

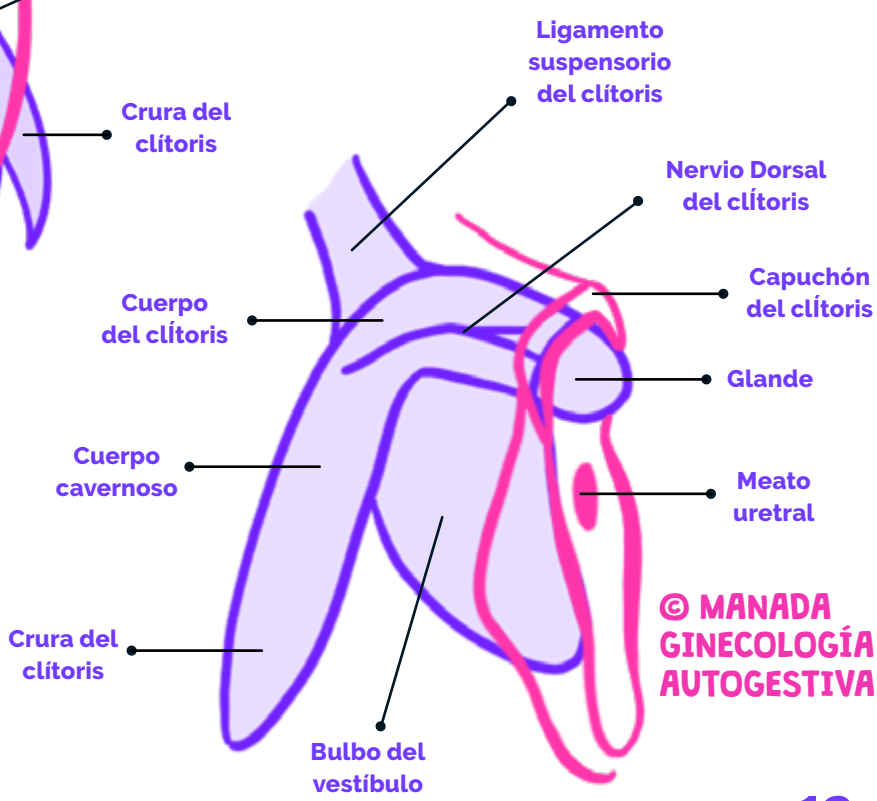
La anatomía externa, en cambio, es la que vemos a simple vista y se llama vulva.

Comúnmente se le nombra vagina a todo, pero la vagina está adentro: vulva y vagina son dos lugares distintos.

# Clítoris

Es un órgano maravilloso, diseñado exclusivamente para el placer. La parte visible es el glande y el capuchón, pero el clítoris es mucho más grande: se extiende internamente, rodea los labios y se ramifica con miles de nervios hasta los muslos. Es altamente eréctil y cambia mucho durante la excitación.



## Labios internos

Están involucrados en la excitación y el placer. Se hinchan, cambian de color y tienen muchísimas terminaciones nerviosas, por lo que son muy sensibles.

## Labios externos

Contienen glándulas sudoríparas y sebáceas y, junto con el vello, protegen la vagina de microbios y ayudan a mantener la humedad. No los llamamos “mayores” ni “menores”, solo externos e internos.

## Glándulas eyaculadoras

Son dos glándulas ubicadas a los lados de la uretra. En algunas personas pueden verse a simple vista y en otras no. Se conectan con la próstata, un órgano que durante la excitación se inflama como una esponja y puede liberar líquido seminal.

En la medicina las nombran como glándulas de Skené (por un señor que se apellidaba así).

***Te recomendamos leer el maravilloso libro de Coño Potens, escrito por Diana Torres.**

## Glándulas lubricantes

Son dos glándulas ubicadas a los lados de la entrada de la vagina. En algunas personas pueden verse a simple vista y en otras no. Se encargan de secretar un fluido lubricante durante la excitación.

En la medicina les dicen glándulas de Bartholin (por otro señor que se apellidaba así).

## Uretra

Es el orificio por donde sale la orina. También puede liberar distintos fluidos durante la excitación, conocido como squirt, que es distinto al fluido que liberan las glándulas eyaculatorias.

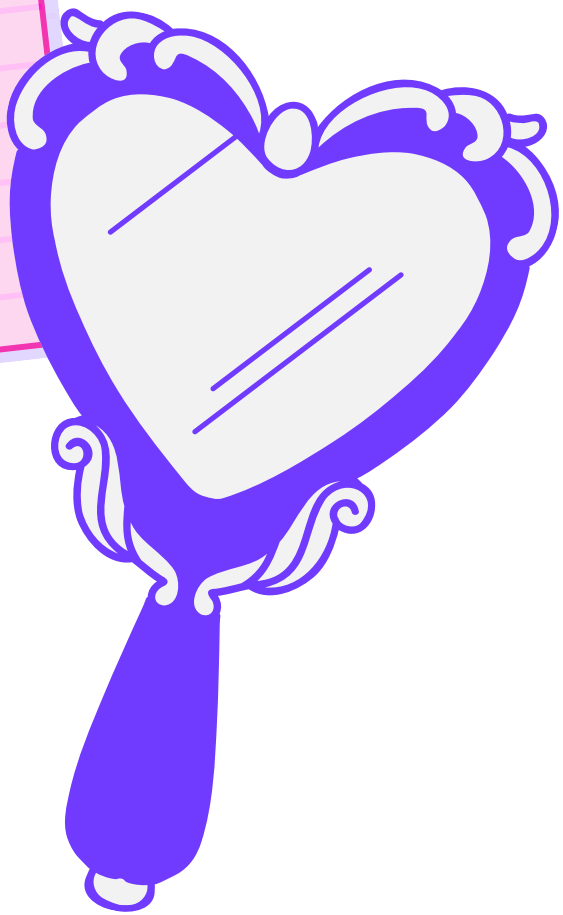
## Ano

Aunque no forma parte del sistema sexual, tiene muchas terminaciones nerviosas y puede ser un gran aliado del placer también.

# *Actividad

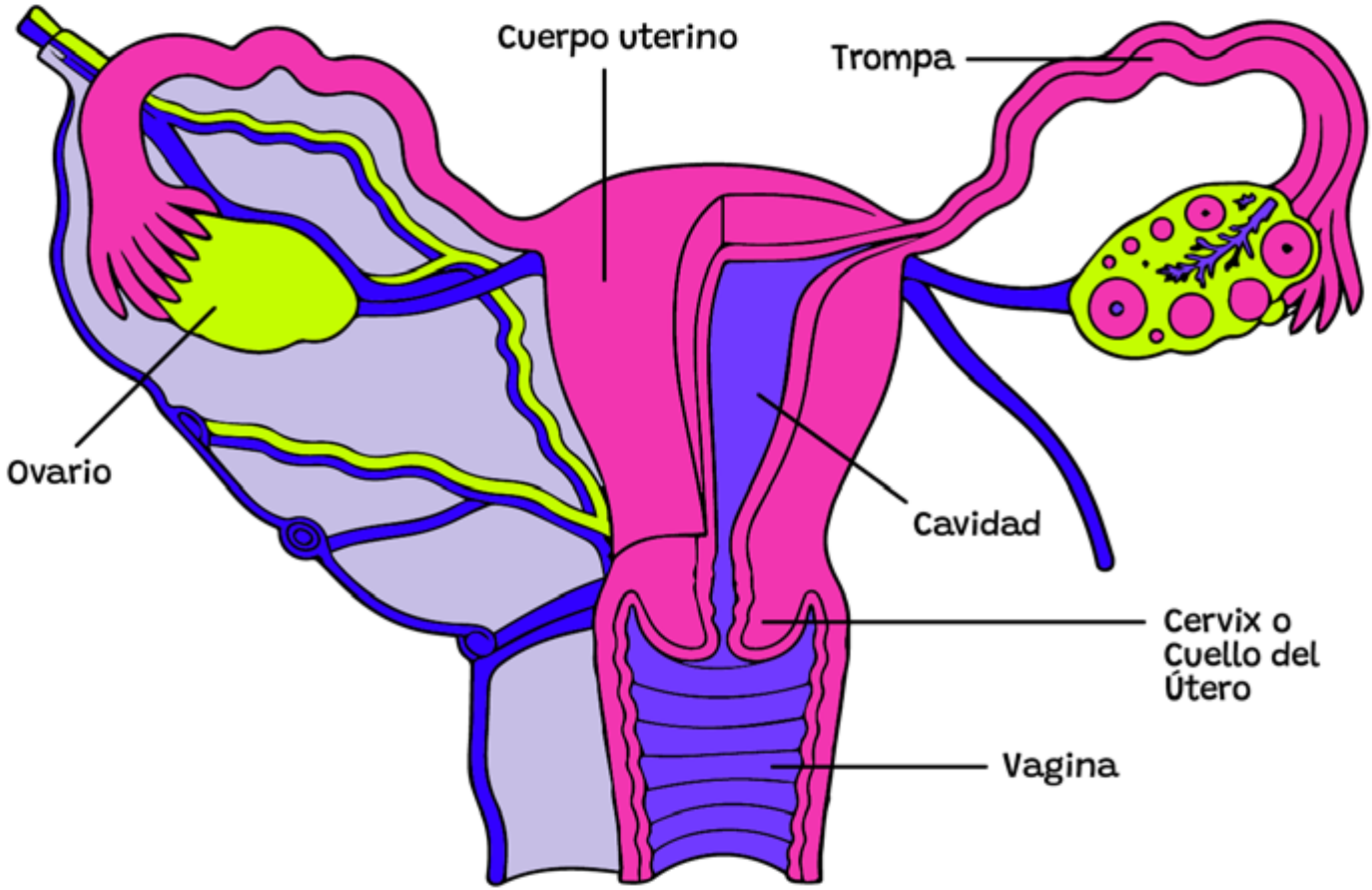
Te invitamos a tomarte un tiempo y espacio íntimo para mirar y tocar tu vulva con un espejo, sentándote cómodamente para reconocer las partes de tu vulva, sus colores y texturas además del cómo han ido transformándose a lo largo de tu vida.

si te incomoda, respira y frena, hazlo a tu ritmo.



Te invitamos a buscar en internet algunos proyectos y personas que pueden ampliar sobre el tema: Coño Potens; **The Vulva Gallery; Betty Dodson; The Beatiful Cervix Project; Clitoclito; GYNEPUNK; Anarcha, Betsy y Lucy: las madres de la ginecologìa moderna**

# Fisioanatomía interna

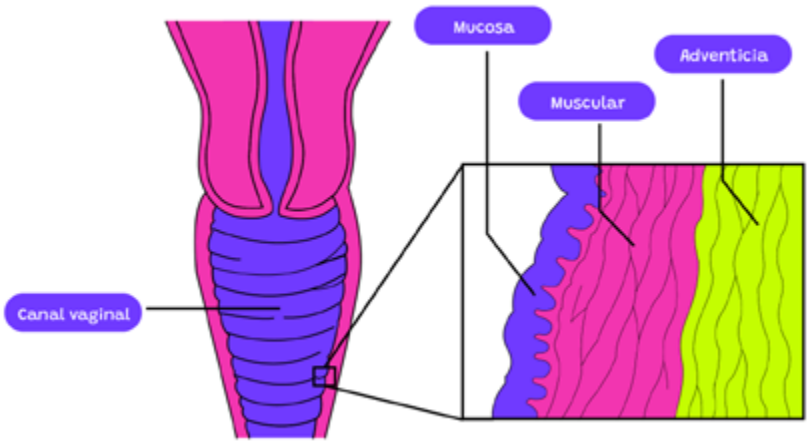



© MANADA GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

# La vagina

La vagina es un canal fibromuscular altamente elástico, que se extiende desde la vulva hasta el cérvix. En una persona adulta suele medir entre 7 y 9 centímetros, aunque esta longitud es variable gracias a su enorme capacidad de expansión.

En su entrada se encuentran las glándulas lubricantes. Durante la excitación, las glándulas lubricantes se activan y la vagina se expande.




© MANADA GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

La vagina está formada por tres capas principales:

**Capa mucosa (epitelio y lámina propia):** es la que vemos y tocamos. Está en constante regeneración y es muy sensible a las hormonas, especialmente al estrógeno.

**Capa muscular:** un entramado muscular complejo que permite la elasticidad necesaria para el placer, la penetración y el parto.

**Capa adventicia:** no es visible, pero es fundamental, ya que contiene vasos sanguíneos, sistema nervioso y tejido conectivo; durante la excitación se irriga intensamente de sangre.

La vagina también tiene su propio ciclo: a lo largo del ciclo ovulatorio, las variaciones hormonales modifican la capa mucosa, lo que impacta directamente en la microbiota vaginal, el pH y la producción de flujo vaginal.

En baja de estrógeno, el pH cambia y dificulta la supervivencia de espermatozoides.

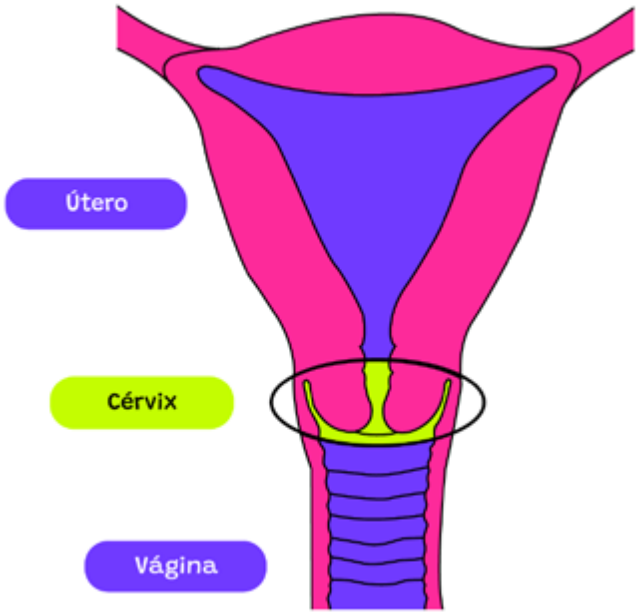
En la ventana fértil, cuando aumentan los niveles de estrógeno, el flujo se vuelve más amigable para ellos.

La vagina es en un ecosistema dinámico, sensible a la alimentación, el estrés, las emociones y la salud general.

La vagina tiene muchas terminaciones nerviosas, especialmente en la entrada. Coincidimos con Diana Torres (Coño Potens) en que hablar de un "punto G" como entidad aislada no es certero: el placer vaginal está profundamente conectado con las extensiones internas del clítoris.

# La cérvix ¡Más adentro!

La vagina y la cervix podés tocarla o mirarla con espéculo, pero después de la cérvix solo podemos obervar a través de un ultrasonido.




© MANADA GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

El cérvix es la parte inferior y visible del útero; es el puente entre la vagina y la cavidad uterina. Puede observarse con un espéculo o tocarse con los dedos.

Tiene receptores de estrógeno y progesterona, por lo que también tiene su propio ciclo. En su interior se encuentran las criptas cervicales, que producen el moco cervical que observamos.

En la ventana fértil, la cérvix baja, se vuelve más blanda, la os cervical se abre y el moco cervical se vuelve abundante y elástico, permitiendo el paso de espermatozoides.

Fuera de la ventana fértil, la cérvix está más alta, firme y cerrada, y produce un moco gestagénico espeso que actúa como un gran guardián: no deja pasar espermatozoides ni microorganismos.

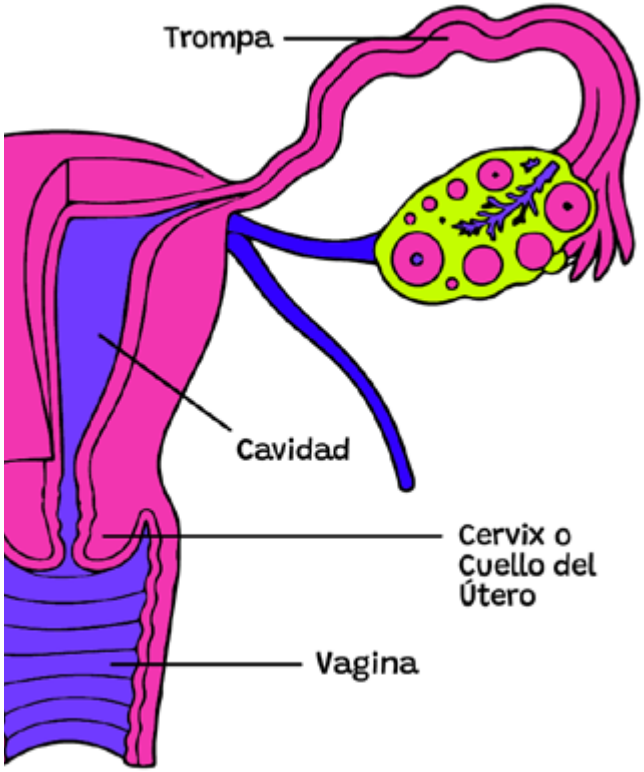
Antes de la menstruación, la cérvix vuelve a bajar y la os cervical se abre para permitir la salida de la sangre menstrual.

La cérvix es un tejido increíblemente fuerte y elástico: sostiene una gestación completa y, durante el parto, puede dilatarse de milímetros a varios centímetros. También es una zona de placer para muchas personas.

Solemos conocerla solo desde la enfermedad (citología vaginal, VPH), pero la cérvix es un órgano hermoso, sensible y fundamental para la lectura del ciclo.

***Te recomendamos ver The Beautiful Cervix Project**

# El útero y su vecindad




© MANADA GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

## Trompas de uterinas

Conectan la cavidad uterina con la cercanía de los ovarios.

## Fimbrias

No están unidas al ovario: lo rodean. Su función es capturar el ovocito durante la ovulación y guiarlo hacia la trompa.

## Ovarios

Son la casa de los ovocitos y, durante el ciclo, se convierten en glándulas endocrinas al producir estrógeno y progesterona.

## Folículos ováricos

Cada ovario contiene cientos de miles de folículos desde el nacimiento. En cada ciclo, varios comienzan a madurar, pero generalmente solo madura lo suficiente y libera un ovocito

## Ovocito u óvulo

Crece dentro del folículo y se expulsa del ovario en la ovulación. El ovocito viaja por la trompa durante unas hasta 48 horas, y ese evento es el que llamamos ovulación, el periodo en el que un ovocito puede encontrarse con espermatozoides y elegir alguno para la fecundación.

## Cuerpo lúteo

Después de la ovulación, el folículo dominante se transforma en el cuerpo lúteo, encargado de secretar progesterona y sostener la fase lútea, hasta la menstruación, luego se reabsorbe por el ovario.

# El útero




© MANADA GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

El útero es un órgano fuerte, elástico y cíclico. Está conformado por tres capas:

**Perimetrio:** capa externa, con tejido conectivo y miofascial.

**Miometrio:** capa muscular, con fibras dispuestas en múltiples direcciones (verticales, horizontales y diagonales), lo que le da una enorme capacidad de contracción y expansión.

**Endometrio:** capa interna que nace y se transforma en cada ciclo ovulatorio menstrual.

El endometrio prolifera gracias al estrógeno y se modifica luego por acción de la progesterona. Parte de este tejido se reabsorbe y otra parte se expulsa y lo ves como sangrado menstrual.

En caso de gestación, el endometrio nutre al embrión durante las primeras 12 semanas, y participa en la formación de la placenta.




© MANADA GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

# *Actividad

Te invitamos a tomarte unos minutos para escribir una carta que le hable a esas partes internas de tu cuerpo que no ves, y así reconocer y establecer una conexión con ellas. Es una realidad que no todas las personas tienen una relación placentera con su fisioanatomía sexual interna, procura no imponerte juicios sobre lo que "debe ser"

# Nombrar el cuerpo es un acto político, de amorosa resistencia.

Cada palabra y cada trazo en este documento son parte de un mapa que contribuye a cuidar las semillas del cuido y de la autonomía.

Llevátelas contigo, compartilas, multiplicalas: de mano en mano, de manada en manada, en talleres, casas, pantallas y plazas...

Cada pregunta que te hacés, cada decisión sobre tu salud, cada gesto de escucha, es parte de ese acto.

**¡Que este conocimiento siga viajando y encontrando suelo fértil en más cuerpos!**



# manada

## Ginecología Autogestiva

@manadaginecologiaautogestiva

creative commons

Atribución · No Comercial · Compartir Igual

Se permite la reproducción siempre y cuando se cite la fuente como corresponde. Se distribuye bajo la licencia de Creative Commons. Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.