

MIRALES

www.mirales.es
Número 3
Ejemplar gratuito

Relaciones
Soy bisexual,
supéralo

**Bisexuales en las
series de televisión**

**Así salí
del armario**

Historia
Theo Anna Sprüngli

Bollóscopo
Tu lesbian
futuro

DULCEIDA
Entrevista

STAFF

#3

Verano 2016

EDITA: *MiraLES*
 DIRECCIÓN: María Jesús Méndez
 directora@mirales.es

DIRECCIÓN ARTE Y MAQUETACIÓN:
 Raquel Porcel
 raquelporcel@mirales.es

CORRECCIÓN: Yolanda López de la Rica

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y
 MARKETING: marketing@mirales.es

CONTENIDOS:
 Irantzu Monteano
 Clara Iserzose
 Gloria Mor
 Ana Rojas
 Rocío Carballo
 María Jesús Méndez

ADMINISTRACIÓN: Carmen Serrano
 administracion@mirales.es

CONSULTAS Y SUGERENCIAS:
 info@mirales.es

IMPRIME: REYPER IMPRESIÓN, S.L.

Depósito legal: M-34041-2015
 ISSN 2444-734X

MiraLES no se hace responsable de las opiniones de las colaboradoras, que la expresarán, en todo momento, de manera individual y en caso alguno representando la opinión de la revista. La opinión de *MiraLES* sólo se refleja en el editorial.

SUMARIO

Opinión: Mujer, siéntete Orgullosa 4

Theo Anna Sprüngli, la primera activista lesbiana 7

Crónica de un radar atrofiado 12

Entrevista: Dulceida 18

Bisexuales en las series de televisión 24

Historia del Movimiento Lésbico 28

MIAMI: El destino más *gayfriendly* de 2016 34

Soy bisexual, supéralo 38

Guía del cuerpo femenino y sus zonas erógenas 41

Así salí del armario 45

TEST: ¿Qué tipo de lesbiana eres? 51

Bollóscopos 54

Libros 56



Televisión 24



Relaciones 12, 38, 41



Activismo e historia 7, 28, 45

En portada: Dulceida



Opinión: Mujer, siéntete Orgullosa



Por María Jesús Méndez

Mujer, siéntete orgullosa. Que nadie más que tú ha llevado a cabo tu vida de esta manera en la que lo has hecho.

Junio es el mes del Orgullo. El controvertido mes del Orgullo. A algunas gusta, a otras no. Es el mes donde muchas lesbianas, gais, bisexuales y transexuales salimos a la calle y a las manifestaciones por varios motivos: porque nos sentimos felices

de ser quienes somos, porque queremos ser visibles, porque es nuestra forma de agradecer a todos aquellos que durante décadas aguantaron insultos, miradas y pedradas cuando luchaban por conseguir nuestra libertad y los derechos que tenemos hoy. También salimos a la calle para enviar un mensaje de apoyo a todas esas mujeres y esos hombres que viven en países donde deben esconderse, fingir y vivir al margen de la ley.

Mujer, siéntete orgullosa. Y no sólo por ser lesbiana, sino por la forma en que has llevado tu vida. Eres una ganadora.

No es fácil ser diferente. No es fácil crecer y sentir que lo que pasa dentro de ti no se parece a lo que le sucede a las niñas que te rodean. Mirar a todos lados y no encontrar referen-

tes. Ver que la mayoría de los libros y las películas acaban con el amor de un hombre y una mujer.

No es fácil hacerse mayor y aguantar la presión. La forma en que te vistes, la forma en que llevas el pelo. Los novios, las conquistas, el sexo, el amor.

No es fácil ser diferente, pensar que quizás no hay nadie como tú y aun así atreverte a declarar tu amor a otra chica. Tampoco es fácil decir a tus padres y a tu familia que no serás lo que ellos esperaban que fueras.

Mujer, siéntete orgullosa, porque a veces ha sido difícil. Ha dolido. En ocasiones no te han entendido, te han acusado de decepcionar, incluso han llorado por ti. Has visto gente alejarse, volver.

Y por lo mismo, porque a veces no ha sido fácil y



SKECHERS
PERFORMANCE

BECAUSE SOMETIMES, A GIRL'S GOTTA WALK.



SKECHERS
GOWALK
3



otras no lo será, siéntete orgullosa por todos esos momentos en que has dicho: «Soy lesbiana», «Tengo novia», «Me gustan las mujeres», por cada vez que has cogido la mano de una chica o has dado un beso en público, haciendo caso omiso de las miradas y comentarios.

Mujer, siéntete orgullosa. Porque ser lesbiana no es sólo un aspecto más de tu vida. Es algo que ha condicionado tus pequeñas batallas y tus grandes victorias. Porque tus ganas de ser libre, de ser tú misma, de amar a quien has querido amar te han convertido en la mujer que ahora eres.

Los «qué podría haber pasado» no existen, los «y si hubiera», menos. En este momento estás viviendo la creación de lo que tú, como dramaturga, directora, escultora, pintora, diseñadora de tu propia vida has creado para ti. ¿Te gusta tu vida? ¿Te sientes más o menos orgullosa? Afortunadamente, todo lo que vivas a continuación, depende de ti.

@MJ_MiraLES

www.mirales.es



Theo Anna Sprüngli, la primera activista lesbiana

Por Irantzu Monteano

Theo Anna Sprüngli (1880-1953), más conocida por su seudónimo de Anna Rüling, fue la primera **activista lesbiana** conocida de la historia, así como la primera mujer de la época contemporánea en proclamar públicamente su homosexualidad. **Periodista** de formación y profesión, sus numerosas manifestaciones acerca de su posicionamiento político y de su orientación sexual sirvieron para dar un impulso significativo a la **lucha por el reconocimiento de los derechos de las lesbianas**. Desde su activa y profunda implicación política con la causa, alentó a las mujeres homosexuales a luchar dentro del movimiento de liberación homosexual. El suyo fue el primer discurso lésbico-político pronunciado frente a un aforo numeroso. En un momento de reformismo social y político, sus palabras fueron el eslogan de aquellas que quisieron alcanzar una igualdad real y se convirtieron así en proclamas no sólo de la lucha lesbiana y del propio **movimiento LGTB**, sino en los argumentos que manejaría el **feminismo moderno** a lo largo de todo el siglo XX.

Sus principales líneas argumentales fueron, en primer lugar, el hecho de que los movimientos feminista y homosexual estaban relacionados por luchar ambos **contra el patriarcado machista** y, en segundo lugar, afirmar que la orientación homosexual era innata e imposible de cambiar y que los intentos de imposición de un comportamiento sexual que no fuera el propio podían ser causa de profundos daños personales y sociales.

La pelea de Anna Sprüngli debemos situarla en el contexto de apertura que se vivió durante las primeras décadas del siglo XX en una **Alemania reformista**, que experimentó numerosos procesos de transformación social, entre ellos profundos cambios en la reivindicación política de la comunidad homosexual. De 1870 a 1940 se produjo **un cambio en la percepción de la homosexualidad en Europa**, un cambio que generaría el movimiento homosexual, al que pertenece el movimiento de liberación LGBT contemporáneo y del que se desprende el discurso de nuestra protagonista. Dicho movimiento nació en Alemania e inmediatamente después se extendió por Europa Occidental y Estados Unidos, fundándose en 1928 la Liga mundial para la reforma sexual, una organización internacional

¿Considerando inseminación casera o tratamiento en clínica con semen de donante?

Con más de 400 donantes, Cryos International es el banco de semen más grande del mundo. Ofrece semen de donante para emplearse tanto en inseminaciones caseras como en tratamientos en clínicas de fertilidad. Tenemos 28 años de experiencia suministrando semen a más de 80 países.

- ✓ Acceso online gratuito al perfil completo de todos nuestros donantes
- ✓ Entrega rápida y segura en todo el mundo por mensajería urgente en recipientes especiales
- ✓ Posibilidad de acceder gratuitamente online a fotos de bebé de los donantes, información personal, etc.
- ✓ Emisión de documentación para registrar el hijo nacido en el Registro Civil
- ✓ Atención al cliente en español llamando al + 34 609 61 57 34

Visita nuestra web: dk-es.cryosinternational.com



que, entre otros objetivos, buscaba la aceptación de la homosexualidad. Se denomina por tanto **primer movimiento homosexual al movimiento de lucha por los derechos LGBT** que se dio en las primeras tres décadas del siglo XX principalmente en **Alemania**, pero también en otros países de Europa y en Estados Unidos. Habitualmente se sitúa el comienzo del primer movimiento homosexual en 1897 en Berlín con la creación del *Wissenschaftlich-humanitäres Komitee* (Comité cultural y humanitario), de manos de Magnus Hirschfeld. Este comité fue **la primera organización homosexual del mundo**, cuyo objetivo era la eliminación del **artículo 175**, que penaba la homosexualidad.

Fue la primera activista lesbiana conocida de la historia, así como la primera mujer de la época contemporánea en proclamar públicamente su homosexualidad.

En este escenario debemos situar la lucha de Sprüngli. A pesar de que en aquel momento a las mujeres no les afectara dicho artículo, en el desarrollo del movimiento de liberalización homosexual el movimiento femenino tomó mucha fuerza. Por ser mujeres y homosexuales, las lesbianas estaban sometidas a una doble discriminación en la época y, por tanto, la fuerza de la lucha activa fue también doble. El movimiento de liberación homosexual femenino, liderado por Sprüngli y por otras intelectuales del momento, quiso revertir la situación de las mujeres homosexuales al margen del movimiento liderado por los hombres ya que, en diversos momentos, este se presentó como misógino. Como consecuencia, los esfuerzos de las lesbianas se centraron más bien en el movimiento feminista que en el de liberación homosexual, a pesar de que el *Bund für Menschenrecht* de Radszuweit poseía, desde 1923 una sección femenina en Berlín y las teorías de Hirschfeld daban holgada cabida a las mujeres. Dentro del movimiento fueron de importancia Johanna Elberskirchen, Emma (Külz-) Trosse y Theo

Anna Sprüngli, de cuya vida se conoce más bien poco, salvo que nació en Hamburgo en 1880 y que fue obligada por su familia a contraer matrimonio bastante joven, renunciando a una vida pública que trataría de recuperar años más tarde a través de la felicidad que le reportó una relación lésbica y volvió a publicar.

El movimiento de liberación homosexual fue por tanto un primer ensayo importante en el recorrido de la **visibilización** y de la lucha LGTB en un contexto contemporáneo. De él se desprendieron grandes nombres femeninos, como el de Anna Sprüngli, y algunos logros importantes que procuraron devolver la dignidad a aquellas personas que quisieron recuperar el espacio que la historia les estaba usurpando. Todo el **movimiento** se vio **imposibilitado** desde mediados de la década de 1930 **por el ascenso del fascismo y el inicio de la Segunda Guerra Mundial**.

www.mirales.es



www.mirales.es

¿Cómo escoger el mejor seguro?

A la hora de contratar un seguro es esencial tener claras cuáles son las necesidades que cada persona necesita cubrir para poder identificar, así, el producto que mejor se adapta a cada caso concreto. Una de las cosas que el cliente debe tener en cuenta es que para la contratación de ciertos productos existen algunos factores (edad, salud, por ejemplo) que pueden variar las condiciones o requisitos de dicho seguro.

Para el seguro de Automóviles el cliente debe fijarse especialmente en los servicios de asistencia en viaje, si la ayuda en carretera está incluida desde que salimos de casa hasta que llegamos a nuestro destino, si este producto cuenta con servicio de grúa, reparación in situ o taxi. También es importante fijarse en las cantidades aseguradas en caso de que, se produzca un fallecimiento o una invalidez. Son coberturas imprescindibles que en ocasiones aumentan ligeramente el precio del seguro, pero que pueden significar unas coberturas mucho más completas.

En cuanto a Hogar, el cliente debe cerciorarse especialmente de que el valor del objeto o del bien que se asegura no sea inferior al que este tiene en realidad, tanto para los objetos existentes en la vivienda como para el propio inmueble.

Una póliza de hogar debe cubrir todas las necesidades como robo, daños o responsabilidad civil y adaptarse, además, a los nuevos riesgos que conllevan los avances tecnológicos y el nuevo estilo de vida. MAPFRE ofrece algunas garantías que no son exclusivamente aseguradoras, como el servicio de bricolaje

gratuito, el de asistencia informática, la reparación gratuita de electrodomésticos de línea blanca, o la protección digital, un servicio que ampara a los asegurados de la compañía de los riesgos derivados del mundo digital.

Por lo que respecta al seguro de Salud, una de las cosas en las que debe fijarse el cliente es en la oferta de los especialistas, la flexibilidad de horarios o el poder elegir a qué centro dirigirse. Es importante también poder seleccionar aquellas coberturas que más necesita cada cliente. Contar con servicios diferenciales, como la telefarmacia que ofrece MAPFRE marcan la diferencia.

Por su parte, cuando un cliente contrata un seguro de Vida es fundamental conocer el estado de su salud. Por ello, en muchas ocasiones, se solicita un reconocimiento médico. La edad, la profesión, el importe del capital asegurado y los hábitos del solicitante (deportes, *hobbies*) influyen también en las condiciones del seguro.

Otro de los aspectos que muchos clientes valoran es que se puedan contratar los productos de manera sencilla. Por ello, MAPFRE permite que sea el cliente el que decida cómo y a través de que canal se relaciona con la compañía (internet, teléfono, oficina).

Contar con un asesoramiento completo que detecte las necesidades, valore todas las posibilidades y ayude al cliente a tomar la mejor decisión es un servicio de valor que MAPFRE ofrece a través de sus profesionales, en cualquier de las casi 3.000 oficinas con las que cuenta en España.



MAPFRE, tu aseguradora global de confianza

Avanzamos con más de 34 millones de clientes en 51 países para ser su aseguradora fiable y comprometida. Por eso, sea cual sea el horizonte que persigas estaremos a tu lado para ayudarte a alcanzarlo.



mapfre.es



MAPFRE

Crónica de un radar atrofiado: ¿Cómo saber si la chica que te gusta es lesbiana?

Por Clara Iserzose

Siguiendo con los consejos para escanear a una lesbiana antes de salir con ella (artículo del 2º número), escribo ahora sobre las dificultades que implica saber si una chica entiende o no, especialmente cuando una tiene el radar atrofiado. Para ligar en el mundo homosexual, generalmente existe una doble barrera: la primera es que entienda (barrera inexistente en el mundo heterosexual), la segunda, que le gustes (Portia de Rossi tampoco tiene esta barrera).

A veces me sorprendo pensando «No tiene pinta de lesbiana», sin saber realmente lo que significa eso. En los últimos años han cambiado los prejuicios que asumen que una lesbiana ha de ir pegada a un kit lésbico (léase un camión, el pelo rapado, camisa de cuadros antes de que fueran el fondo de armario de cualquier moderna, andares masculinos...), y últimamente se habla hasta del término «lesbian chic», como si hubieran inventado la «panceta light» o la «silicona natural». Dos palabras que antes nunca iban juntas parece que empiezan a conciliarse.

Generalmente, es más fácil conocer a alguna chica:

A través de amigas comunes.

O que suele provocar una constante interconexión lésbica de la que no puedes escapar, y en la que siempre sale alguna llorando (lo cual está también muy unido al dramaqueenismo y al alma-de-boller-ismo especialmente desarrollado si entiendes).

En bares de ambiente.

O que implica el peligro de que esa chica monísima que contorneaba sus caderas de manera sugerente al son de la música y con la que tan bien habías conectado tal vez es un ewok-orco que no sabe ni hablar y con la que no tienes nada en común (sí, hay historias lejanas de alguien que conoció al amor de su vida en una discoteca).

Por internet.

Cada vez más gente se conoce así, y habrá liberado a muchísima gente que no tenía acceso a otras formas más rupestres de ligo-teo, pero donde haya un guiño de ojo que se quite el ;), y donde haya una sonrisa bonita que se quite el XD.





Meetic, el flechazo y el edredón

Todo comenzó con un flechazo. Pero no, no un flechazo de los de antes. Un flechazo de la era digital. Miré mi teléfono justo antes de entrar a una reunión y ahí apareció ella. Fue la primera vez que la vi. «Carla34 te ha mandado un flechazo».

Le di un vistazo rápido mientras saludaba a mis compañeros. Morena, ojos grises. Realmente guapa. Pero bueno, no me hice ilusiones (lo intenté), ya tengo experiencia en aplicaciones y en la cantidad de gente cuyas fotos están basadas (remotamente) en la realidad.

Eso de buscar pareja —o una aventura— había surgido hacía seis días. Llevaba más de un año soltera y ya había probado todas las apps lésbicas del mercado. Había tenido algunas citas pero nada duradero. Reconozco que soy difícil (aunque mis amigas prefieren llamarme «complicada» y mi ex novia «histérica»), pero a estas alturas ya pensaba que viviría el resto de mi vida sin amor.

Vi el anuncio lésbico de Meetic en televisión. «Anda, así que aquí también hay chicas. Bueno, por probar...».

Me gustó la app. Me pareció la más completa. Podía ver a las chicas que estaban online en ese momento. Estuve chateando con algunas. Podía buscar por geolocalización, las que estaban más cerca o en otros países. Las que lo tenemos más claro podemos detallar lo que buscamos, más allá del criterio de la edad. Pero también usar el carrusel, que es ir viendo los perfiles de muchas chicas de manera aleatoria y dejar pasar si no nos gusta o agregar a los favoritos si nos gusta.

Lo que me gustó de la app y que la diferencia de otras es que puedes ver quién te ha agregado a ti a sus favoritos aunque tú no lo hayas hecho. Mandar mensajes y flechazos. Y las que tienen pereza de la charla digital pueden apuntarse a los eventos que organiza Meetic para que las solteras y los solteros se conozcan a la antigua usanza.

No pude concentrarme muy bien en la reunión. Esos ojos grises...

Les mandé la foto a mis amigas. «Ah, pues sí, es muy guapa», «Está muy bien». Me gustó todo lo que leí de ella en su perfil.

No fumaba, era deportista, tenía un perro, no tenía hijos pero en el futuro quería tenerlos, le gustaba viajar, escalar y hasta su defecto (Meetic te anima a poner un defecto) me hizo gracia: le costaba compartir el edredón. Devolví el flechazo y agregué un mensaje. «Siempre he tenido dos edredones, y recién ahora entiendo por qué. Por fin todo tiene sentido ;)». La hice reír. Un buen comienzo. Me dijo que no se le daba muy bien chatear. Que era más de tomar un café y charlar. Me pareció perfecto. La mejor ocasión para comprobar si en persona era tan guapa como en la foto...

Y no. No lo era. Era más.

El café derivó en un vino. El vino derivó en una cena y la conversación seguía sin decaer. «¿La beso? ¿Espero a que ella me bese?». Comencé a ponerme nerviosa y, cuando lo hago, empiezo a decir frases sin sentido (defecto que no me pareció tan adorable como para compartir en Meetic). Ella se dio cuenta. Sonrió.

meetic

«¿Compartimos taxi? Te dejo primero en tu casa y luego sigo yo a la mía», me dijo.

Oh, eso dolió. ¿Por qué no la besé? ¿Por qué no me besó? Seguramente no le gusto. Más frases sin sentido salieron de mi boca.

El taxi paró en mi casa. Ella también se bajó. La miré expectante, ansiosa. Me miró a los ojos, sonrió. «Bueno, la verdad es que tengo que comprobar eso de los dos edredones...», me dijo. Y ahí todo empezó.

www.meetic.es



DULCEIDA

«La gente entiende menos que te puedan gustar hombres y mujeres, pero me da igual mientras yo sea feliz».

Por María Jesús Méndez



Todo empezó con un Fotolog, hace 8 años, cuando la página web que nos permitía compartir fotos y pensamientos, dejar y recibir mensajes de amigos, era la mayor alternativa para salir del anonimato y convertirse en un ser visible ante la sociedad. Después abrió su blog y fue sumando plataformas, como Instagram y Youtube, hasta convertirse en una de las blogueras de moda y tendencias más famosas del país.

El año pasado, a través de sus redes, Aída Doménech, más conocida como Dulceida, salió del armario como bisexual en uno de sus vídeos en YouTube. «A mí toda la vida me han gustado los chicos, hasta que de repente, porque sí, yo noté ese hormigueo que sientes cuando ves a alguien», escribió también en su blog. «Aunque es algo normal y corriente mucha gente no lo ve así, así que quiero apoyar a la gente que lo necesita: no tengáis miedo y dejaos llevar».

2016, el año de los y las bisexuales. Así lo ha decretado la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales, una excelente forma de dar visibilidad a un colectivo que suele sufrir discriminación por parte de heterosexuales y homosexuales, que a veces parece ser visto como «indeciso», «confundido»

o en tránsito de su verdadera orientación.

De indecisa o confundida Aída Doménech no tiene nada. Al contrario, todo en ella es contundencia y determinación. Espontánea, divertida, nos cuenta cada detalle de su vida en las redes y nos habla mucho de amor, del amor hacia Alba, su novia. A través de imágenes tiernas, sensuales y graciosas. Su naturalidad es un gran aporte a la visibilidad y un buen referente para las nuevas generaciones, asiduas seguidoras de las vidas ajenas en las redes.

MiraLES: En el año de la bisexualidad te hemos escogido como uno de los iconos. ¿Crees que es difícil ser bisexual? ¿Que la gente lo «entiende» menos que la homosexualidad?

Dulceida: No es nada difícil porque al fin y al cabo

sólo es una etiqueta, yo soy la misma chica de siempre. Sí que es verdad que se entiende menos que te puedan gustar hombres y mujeres, pero me da bastante igual mientras yo sea feliz.

M: No hablas sólo de moda, viajes y tendencias en tu canal de YouTube, También abiertamente de tu intimidad. ¿Cómo marcas el límite?

D: Cuento lo que me apetece, lo que compartiría igualmente si no tuviera seguidores, soy natural como la vida misma.

M: ¿Qué es lo mejor y lo peor de ser una bloguera tan popular?

D: Lo mejor es prácticamente todo, mi equipo, los viajes, trabajar con mis marcas favoritas... Lo peor es el poco tiempo libre que tengo.

M: ¿Te consideras feminista?

D: No especialmente.

M: Los vídeos más vistos de tu canal son de tu orientación sexual y sobre tu novia. ¿Por qué crees que despierta este interés?

D: Simplemente porque era algo que la gente no imaginaba y porque en YouTube los títulos se miran con lupa, si un título te llama la atención miras el vídeo y si ven «El tag de mi novia» y que son dos chicas, yo creo que simplemente por curiosidad entras a verlo.



M: ¿Por qué a tantas famosas les cuesta salir del armario?

D: Famosas y no famosas. No lo sé y no lo entiendo la verdad. Imagino que es por el qué dirán. A mí también me dio miedo en su momento, pero eso no me detuvo ni creo que tenga que detener a nadie. Es maravilloso el amor, sea con quien sea.

M: ¿Cómo se tomaron tus familiares y amigos que después de los novios llegara tu novia Alba?

D: Genial, tengo suerte de estar rodeada de gente maravillosa y hasta mi

abuela lo entendió y amó a Alba desde el principio.

M: En uno de tus vídeos contaste que eras bastante tradicional y te gustaría casarte de blanco. ¿Sigues teniendo esa idea? ¿Te ves en una boda de dos chicas con sus vestidos blancos?

D: Sigo teniendo esa idea más que nunca, es mi sueño y creo que ella es la persona, mi mujer. Lo de ir las dos con vestidos no tanto, más que nada porque Alba con vestido... ¡Jamás!

M: ¿Qué planes tienes para tu futuro profesional?

D: Muchísimos, pero no se cuentan que se gafan.

M: ¿Una mujer a la que admires?

D: Mi madre.

M: ¿Te sientes un referente de las jóvenes lesbianas y bisexuales?

D: Nunca me he sentido referente ante nadie, pero dicen que lo soy.

www.dulceida.com

3 consejos para tener una vida más saludable

Me enamoré de la mujer de las patatas fritas y las cervezas. De los helados con mucha nata y los mil y un alimentos poco apropiados a deshoras.

Pero el amor es así, un día cualquiera une a la mujer "hábitos saludables y deportes" con la señorita "tomo todo con azúcares añadidos y nadie me levanta del sofá".

Ir a vivir juntas ha sido una gran aventura, sobre todo al compatibilizar nuestras rutinas y costumbres. Pero hemos llegado a un acuerdo después de poner en primer lugar nuestra salud y nuestra calidad de vida. 3 consejos que pueden ayudarnos a tener una vida más saludable:

Consumir alimentos frescos:

Vivimos en la era de los alimentos congelados y procesados. En cualquier tienda puedes comprar frutas y verduras que no son de temporada. Consumir alimentos frescos es primordial para nuestra salud porque no han sido manipulados, conservados ni procesados, por lo que nos aseguramos la cantidad y calidad de nutrientes. No son difíciles de conseguir. Carrefour trabaja con 3.500 productores locales para garantizar la frescura de estos productos, por lo que en tu mismo barrio puedes encontrar lo que necesitas.

Consumir más productos ecológicos:

Es el tipo de alimento más sano, un regalo para nuestro cuerpo porque no tiene residuos tóxicos ni pesticidas, ni fertilizantes ni antibióticos. El organismo

lo asimila mucho mejor, puesto que contienen más vitaminas y nutrientes.

No solo recuperas el sabor real de los alimentos –ya que son más sabrosos-, sino que además su consumo es una forma de respetar y cuidar el medio ambiente, evitar la contaminación de la tierra, el aire y el agua. La agricultura ecológica es también más respetuosa con los animales.

Suele pensarse que los alimentos ecológicos son caros o que es difícil encontrar variedad. Depende. Afortunadamente alimentarse de manera más saludable es una tendencia que cada vez conquista más seguidores, por lo que cada vez es más fácil encontrarlos. **Carrefour tiene más de mil productos ecológicos**, con lo que puedes preparar variadas recetas de desayuno, comida y cena, con una estupenda relación calidad precio.

Hacer deporte

No es apuntarse a una maratón, pero sí mover el cuerpo. Intentar encontrar alguna actividad que resulte entretenida. Correr por un parque bonito, montar en bicicleta, hacer pilates, patinar, o caminar al menos una hora dos veces por semana.

A mi novia suelo tentarla con deportes en pareja o en grupo, un partido de tenis, o de padel con las amigas, los que por supuesto, acaban con unas buenas cervezas, tampoco se trata de ser las reinas de la vida sana.

Carrefour 

LOS PRODUCTOS QUE MEJOR TE SIENTAN, MUY CERCA DE TI.

En Carrefour trabajamos con más de 3.500 productores locales, para ofrecerte la máxima calidad y frescura en todos nuestros productos frescos: pescados traídos diariamente de tus lonjas más cercanas, carnes, frutas y verduras y, por supuesto, nuestro pan amasado y horneado aquí todos los días.

Y para que hagas una compra aún más sana, tenemos más de 1.000 productos ecológicos al mejor precio.



Carrefour.es
Tu compra online



Bisexuales en las series de televisión





Por Gloria Mor

La bisexualidad ha sido poco explorada en el mundo de las series. Las mujeres bisexuales, por lo general, son menos visibles que los personajes de gais o lesbianas. De hecho, en muchas ocasiones son representadas como seres sobrenaturales perversos, vampiros o jóvenes confundidas que creen ser lesbianas y cambian de opinión tras un encuentro sexual con un hombre.

Últimamente hemos podido disfrutar de la inclusión de protagonistas tanto bisexuales como transexuales en las nuevas series de televisión. He aquí algunas de las mujeres cuyos personajes disfrutaron de su

afinidad por los dos sexos sin ningún tipo de duda ni complejo y teniendo bien claro que no se trata de un pasatiempo morboso, sino de una opción sexual más.

Kalinda Sharma - *The Good Wife*

Kalinda Sharma (Archie Panjabi) es la seductora e inteligente investigadora privada de la exitosa serie *The Good Wife*.

La investigadora de Lockhart Gardner y estrecha colaboradora de Alicia Florrick (Julianna Margulies) recibió un Emmy por su papel en esta serie donde nos ha ido desvelando su orientación sexual poco a poco a base de escenas llenas de pasión. Con su inseparable y característica chaqueta de cuero, Kalinda ha conquistado tanto a la agen-

te del FBI Lana Delaney (Jill Flint) como a su compañero de trabajo Cary Agos (Matt Czuchry).

Trece - *House*

La orientación sexual del personaje de la atractiva doctora Remy Hadley, apodada *Trece* (Olivia Wilde), da mucho que hablar a sus compañeros de equipo en el hospital, ya que ella es una mujer muy reservada y no es hasta la quinta temporada en la que termina reconociendo su bisexualidad.

En la serie mantiene relaciones tanto con hombres, Eric Foreman (Omar Epps), como con mujeres. Su personaje es atormentado y complejo debido a que padece la enfermedad de Huntington, lo que la obliga a tomar duras decisiones sobre su

vida. Finalmente, decide afrontarla con entereza junto a la mujer que ama.

No es el primer papel de bisexual que Olivia Wilde interpreta en la televisión, ya que, anteriormente, tuvo un romance con Marissa Cooper y Seth Cohen en la segunda temporada de la serie *The O. C.*

Delphine Cormier - *Orphan Black*

La novedosa serie *Orphan Black*, además de maravillarnos con el gran talento de la actriz Tatiana Maslany para interpretar a más de siete personajes distintos, nos deja una bonita historia de amor entre Delphine Cormier (Évelyne Brochu) y Cosima, una de las clones protagonistas. Aunque al principio la doctora Cormier inicia la relación por puro interés, no puede evitar acabar enamorándose de la encantadora Cosima y regalándonos escenas llenas de sensualidad.



Sara Lance - *Arrow*

El personaje de Sara Lance (Caity Lotz) es tremendamente enmarañado. Amanate de Oliver Queen (Stephen Amell), cuando este era novio de su hermana, Laurel Lance (Katie Cassidy), es dada por muerta tras el hundimiento del barco en el que ambos viajaban. Durante su desaparición se unió a la Liga de Asesinos, de la cual terminó huyendo para volver a su ciudad, Starling City, y

ejercer de justiciera. La bisexualidad de Sara se desvela cuando aparece su ex amante, Nyssa al Ghul (Katrina Law), hija del líder de la Liga, que nunca ha dejado de quererla y desea que regrese junto a ella. Vamos, todo un culebrón.

Sarah Pfefferman - *Transparent*

Aunque la vida de cada uno de los personajes de *Transparent* nos representa historias increíbles, vamos a centrarnos en su personaje bisexual: Sarah Pfefferman (Amy Landecker).

Sarah, casada con un hombre y madre de dos hijos, lleva una vida normal hasta que reaparece en su vida Tammy (Melora Hardin), su novia de la universidad. En ese momento decide retomar su historia de amor y abandonarlo todo para iniciar una vida con ella.



Sameen Shaw - *Person of Interest*

Adoramos a Sarah Shahi cada vez que aparece en pantalla, especialmente desde su personaje de Carmen en *The L Word*. En *Person of Interest* interpreta a la agente Sameen Shaw, quien mantiene una relación muy especial con Samantha Groves *Root* (Amy Acker). El flirteo durante toda la serie va cada vez a más, habrá que ver cómo termina su relación al final de la temporada.

www.mirales.es



¿De dónde venimos? Historia del Movimiento Lésbico

Por María Jesús Méndez

Las interpretaciones difieren, pero es posible que una de las primeras legislaciones que condenó el lesbianismo fuera el Código de Orléans, en 1260. «Mujer que lo hace debe perder cada vez un miembro y a la tercera debe ser quemada». En 1314, Cino de Pistoia escribió *Comentario*, donde interpreta el derecho romano. Según el autor, la *Lex Foedissiman*, de Diocleciano y Maximiliano (287 d. C.), sancionaba la prostitución y el libertinaje, condenando así a las mujeres que tenían relaciones sexuales con otras.

En 1400, Bartolomeo de Saliceto escribió *Lecturas*, en la que retoma la condena del lesbianismo y propone la pena de muerte. Esta publicación se convirtió en un referente para la legislación europea. *La Constitucio Criminalist Carolina*, ley

europea heredada del Sacro Imperio Romano, condenaba el lesbianismo y la brujería.

No hay muchos datos de mujeres condenadas por prácticas lésbicas. Lo que realmente se perseguía era el adulterio y la homosexualidad masculina. En el imaginario colectivo y en la realidad era reconocido que el sexo entre hombres, entre una mujer con un hombre que no fuera su marido y hasta el de un hombre con un

animal, podían castigarse con pena de muerte en muchos países europeos. No obstante, el sexo entre mujeres estaba invisibilizado. No tenía castigo específico, a no ser que se empleara un objeto fálico para consumir el acto sexual.

Francia dejó de considerar delito la homosexualidad en 1791. En la segunda mitad del siglo XIX, Inglaterra y Prusia anularon la pena de muerte que aplicaban a los sodomitas.



La dictadura de Primo de Rivera cambió la situación y en 1928 castigó los actos homosexuales con multas e inhabilitaciones para ocupar cargos públicos.

Durante las primeras décadas del siglo XX, durante la República española, hay un intento por alejarse del puritanismo sexual, más relacionado con la Iglesia que con la política, por lo que la homosexualidad no se ve tanto como un delito, sino más bien como una enfermedad de la que los homosexuales no son culpables. Pero, como es de esperar, estas ideas van ligadas a los gais, no a las lesbianas, que «no existían».

Una de las primeras legislaciones que condenó el lesbianismo fue el Código de Orléans, en 1260. «Mujer que lo hace debe perder cada vez un miembro y a la tercera debe ser quemada».



En la Constitución de 1931 se immortalizan estos principios democráticos y modernos eliminándose las conductas homosexuales de aquellas que se consideran delito. Las mujeres y los hombres son declarados iguales, se aprueba también el matrimonio civil y el divorcio. La despenalización de la homosexualidad no constituye una equiparación de los derechos entre heterosexuales y homosexuales, pero es un importante avance a fin de evitar la discriminación de estos.

Borrachas y maleantes

Después de la Guerra Civil, durante la dictadura de Franco, la homosexualidad pasa nuevamente a considerarse un delito, a castigarse duramente. Las armas para combatirla son nuevas leyes, como la de Corrupción de Menores y la Ley de Escándalo Público. En el Código Penal de 1944 la homosexualidad se presenta como un comportamiento

En Austria el lesbianismo era un delito, y entre todos los casos de homosexualidad que se persiguieron entre 1938 y 1945, el 5% correspondía a mujeres.

En Reino Unido se prohibió el lesbianismo en 1921. En España, el Código Penal de 1822 no criminalizaba el delito de sodomía. Los siguientes Códigos, de 1848, 1850 y 1870 tampoco lo hicieron, puesto que, como en otros países del continente, los comportamientos sexuales que no se ajustaban a la norma eran reprimidos mediante leyes que solían castigar la falta de moral y de buenas costumbres.

peligroso susceptible de ser reorientado. La Ley de Vagos y Maleantes incluye en 1954 a los homosexuales, junto a los mendigos, proxenetas y enfermos mentales.

El sexo entre mujeres estaba invisibilizado. No tenía castigo específico, a no ser que se empleara un objeto fálico para consumir el acto sexual.

En 1970 la Ley de Peligrosidad y Rehabilitación Social propuso un tratamiento para la homosexualidad que, a efectos prácticos, no fue más que separar a los activos de los pasivos y recluirlas en diferentes centros entre tres meses y cuatro años.

«Peligrosas», «borrachas» y «patológicas», eran algunas de las denominaciones que recibían las lesbianas durante la dictadura franquista. Los únicos roles apoyados por el Estado, la sociedad y la Iglesia que las mujeres podían desempeñar eran los de madre abnegada y esposa sumisa.

La mujer lesbiana no sólo no encontraba un referente, sino que tampoco tenía la posibilidad de existir sin ser considerada un elemento extraño e indeseable.

La Sección Femenina, institución creada en

1934 por la que debían pasar las mujeres, era un intento de crear un solo modelo de mujer patriota, subordinada al hombre, católica y hogareña. En la Sección Femenina se temía la masculinización de la mujer, tanto en su vestimenta como en sus actitudes. Por eso se llegó a prohibir la realización de ciertos deportes, como el atletismo, ya que además de considerarse una práctica de hombres, existía la creencia de que en el mundo deportivo podían encontrarse más lesbianas.

«Peligrosas», «borrachas» y «patológicas», eran algunas de las denominaciones que recibían las lesbianas durante la dictadura franquista.

Comienza la lucha

La lucha por los derechos de las lesbianas es muy reciente en nuestra historia. Un producto del siglo XX. Esta lucha estaba destinada a cambiar el imaginario de «lesbiana» que las instituciones se habían encargado de fijar y remarcar.

En los años 70 comienza la lucha lésbica y lo hace de la mano de todos los disidentes de la dictadura (en otros países comienza con la lucha feminista). Es un movimiento social que

se manifiesta contrario en general. En este periodo, que la escritora e investigadora Gracia Trujillo sitúa entre 1977 y 1983 bajo el nombre de la Lucha de Frentes (por ejemplo frentes antipatriarcal, antimachista y anticlasista), se pretende derogar la Ley de Peligrosidad Social (LRPS).

En 1983 gran parte de los colectivos de lesbianas han dejado de luchar junto a los frentes sociales para hacerlo de lado de las movilizaciones feministas, dentro de este movimiento buscan generar el debate sobre la imposición del patriarcado de la heterosexualidad. Buscan generar la reflexión de las prácticas sexuales alternativas y evidenciar cómo estas quedan fuera de las estructuras sociales, políticas y legales. Victoria Sau, una de las primeras feministas lesbianas, defendía el postulado de que el lesbianismo era un arma de lucha contra la imposición del patriarcado. Aseguraba que el derecho al propio cuerpo, que se había negado a las mujeres durante siglos, era el eje central de la lucha feminista y, por tanto, el punto de encuentro entre lesbianas y heterosexuales. No obstante, las demandas lésbicas pasan a ser secundarios para las feministas.

En la década de los 90 surgen dos líneas ideológicas que quitan protagonismo al Movimiento Feminista y encauzan la

lucha lésbica a dos nuevos caminos de luchas reivindicativas. Por un lado la unión de gais y lesbianas y, por otro, el discurso queer.

Toma fuerzas el movimiento que conocemos ahora basado en el Orgullo, la Visibilidad, la Comunidad LGTB, y la obtención de leyes, como la de matrimonio igualitario en 2005.

El activismo lésbico surgido hace cuatro décadas permitió no sólo dar voz a un colectivo invisibilizado a lo largo de la historia. También crear una red de apoyo para sostener los cuerpos de lesbianas que, ya sea por ignorancia de su situación, por miedo, por ser víctimas de intolerancia y discriminación, necesitaban un espacio en el que tumbarse, en el que descansar y empoderarse.

En la actualidad son muchas las mujeres que se declaran lesbianas y dan por sentado la existencia de elementos básicos de la comunidad lésbica que no fueron fáciles de conseguir. Grupos de apoyo, asociaciones, medios de comunicación, fiestas, redes culturales y leyes han sido el resultado de un trabajo arduo que debemos no sólo conocer, también agradecer y cuidar.

www.mirales.es

www.mirales.es



Reivindica tus derechos (también como consumidora)

¿Estás harta de que te cobren más por ser mujer? ¿Por qué un mismo producto, como una simple cuchilla depilatoria o un champú, o el hecho de ir a la peluquería, nos sale más caro a las mujeres que a los hombres cuando es el mismo servicio? La famosa 'tasa rosa', o impuesto revolucionario al sexo femenino en los bienes de consumo, está más extendida de lo que pensamos y llega a cuestiones tan serias como la salud: contratar un seguro de salud puede costarnos 20 euros más al mes, con suplementos de hasta 2.000 euros si estamos embarazadas, tal como ha detectado la organización de consumidores ADICAE.

Estas discriminaciones no solo están prohibidas por la legislación estatal y europea, sino que son perfectamente reclamables y hay que combatirlas. Para ello, nada mejor que hacer uso del poder de decisión que tenemos como consumidoras y elegir un producto u otro practicando una actitud "crítica, responsable y solidaria". Es el lema precisamente de ADICAE (www.adicae.net). Gran referente de la defensa de los consumidores ante los abusos de bancos, seguros y empresas financieras, así como de compañías de internet, telefonía, energía o transporte, ADICAE va más allá y lleva su compromiso por una sociedad igualitaria y justa a todos los ámbitos, incluido su lucha por la causa LGTB y contra la discriminación sexual.

ADICAE ha liderado la defensa de los consumidores ante los grandes fraudes ocurridos en España en los últimos 30 años, como el cierre de las academias

de inglés, la estafa de los sellos de Fórum, Afinsa y Arte y Naturaleza, Lehman Brothers o las preferentes vendidas sobre todo a personas mayores de un perfil ahorrador. Pero si hay un éxito que demuestra la fuerza y capacidad de ADICAE seguramente sea el que acaba de protagonizar, ganando a toda la banca una sentencia histórica que pone fin a las cláusulas suelo de todas las hipotecas en nuestro país. Esa cláusula, que impide beneficiarnos de las bajadas del euríbor, supone pagar al banco una media de icasi 300 euros más al mes! Por eso este abuso es uno de los principales detonantes del 90% de los desahucios.

Hace seis años ADICAE se atrevió a iniciar una macrodemanda contra 101 entidades financieras. 15.000 víctimas de la cláusula suelo se sumaron a la acción colectiva de ADICAE y, tras muchos obstáculos, se ha demostrado que una modesta pero luchadora asociación de consumidores sin ánimo de lucro podía derrotar al 'lobby' más poderoso: el pasado 7 de abril una jueza obligaba a toda la banca a dejar de cobrar la cláusula suelo y a devolver lo cobrado de más desde mayo de 2013, aunque ADICAE no se conforma y va a pelear para que cada persona recupere también los miles de euros que pagó no solo desde 2013. Gracias al efecto extensivo solicitado por ADICAE, cualquier ciudadano con cláusula suelo (más de 2 millones de personas) puede beneficiarse de este triunfo colectivo, haya reclamado antes o no, para lo cual la asociación ha habilitado el teléfono gratuito 900 80 10 76 y la plataforma afectadosclausulasuelo.org.



"Únete a ADICAE,
la asociación de consumidores,
independiente y sin ánimo de lucro,
que ha vencido a toda la banca"

Consumidora inteligente

Reivindica tus derechos en consumo con ADICAE

Bancos
Hipotecas
Compras
Salud
Seguros
Telefonía
Internet
Energía
Transporte
Viajes
Ocio



ADICAE

Consumidores críticos, responsables y solidarios

91 540 05 13 - www.adicae.net



MIAMI

El destino más gayfriendly de 2016

Un paso de peatones que te saca una sonrisa. ¿Cómo no? Tiene los colores de la bandera arcoíris. Y no es casualidad, tampoco, la necesidad de poner color a una ciudad que ya brilla por sí misma. Porque si hay algo que tiene Miami es abundancia de colores. Un cielo azul intenso que también refleja el mar, el verde de sus palmeras y parques, las flores. Y el sol, que parece ser también el color de la alegría.

Los colores de la bandera arcoíris se ven en la playa, en los hoteles, tiendas y bares. Y es que Miami es una de las ciudades más *gayfriendly* del mundo.

Paseando por las calles de Miami Beach es fácil ver a parejas de chicos o de chicas de la mano, dos mujeres empujando un cochecito y montón de perros paseando con sus dos madres o dos padres.

Grace nació en Nueva York, está casada con Kelly, de Arkansas. Desde hace dos años viven en Miami. «Todo comenzó en



Provided by Greater Miami Convention & Visitors Bureau www.gmcvb.com



Fotografía de Stephen R. Lang

Como en un capítulo de *Orange Is the New Black*, en la fiesta predominan tres grandes grupos: las latinas, las afroamericanas y las rubias estadounidenses. Y, por supuesto, las turistas, en su mayoría de Europa y Canadá



Fotografía de Juan Saco Mironoff

unas vacaciones. Vinimos cuatro días y nos enamoramos de la ciudad. Ni nos habíamos planteado irnos de Nueva York, pero los inviernos tan fríos terminaron por convencernos. Nos encanta vivir en Miami. Es una ciudad abierta, respetuosa, tan libre. Y por supuesto, lo mejor, la playa y el clima tropical». El próximo año Grace y Kelly planean formar una familia, tienen ganas de adoptar a una niña.

En una de las fiestas lésbicas organizadas por Icandee Events, la promotora de ocio para mujeres, conocemos a Cristin. «Para mí venir de Honduras a Miami fue como ir de un planeta a otro. Honduras es un país homófobo y cerrado que mira muy mal a los homosexuales. Aquí



todo es maravilloso, ser libre, pasear con tu novia de la mano. Miami fue un paraíso para mí», nos cuenta Cristin, que reside desde hace seis años en Miami, donde la comunidad latina representa un gran porcentaje de la población. Profundamente multicultural, es la primera ciudad en el mundo con mayor cantidad de residentes nacidos fuera del país (un 59% según un estudio de Naciones Unidas).

En nuestro viaje a Miami asistimos a una Pool Party para lesbianas, en la azotea de un hotel. Todas las chicas en bikini bailan alrededor de la piscina mientras beben mojitos y cervezas. La DJ es la novia de Cristin, y es colombiana. Como en un capítulo de *Orange Is the New Black*, en la fiesta predominan tres grandes grupos, las latinas, las afroamericanas y las rubias estadounidense. Y por supuesto, las turistas, en su mayoría de Europa y Canadá.

Paseando por las calles de Miami Beach es fácil ver a parejas de chicos o de chicas de la mano, dos mujeres empujando un cochecito y montón de perros paseando con sus dos madres o dos padres.

Miami es una de las ciudades más grandes del estado de Florida. En 2008 Forbes la escogió la más limpia de Estados Unidos por la buena calidad del aire, sus espacios verdes y programas de reciclaje. Es un centro importante para el mundo de las finanzas, comercio, entretenimiento y medios de comunicación. Su puerto es famoso, es el que más cruceros recibe en el mundo. Cuenta con una amplia gama de ocio cultural y museos.



Fotografía de Aaron Davidson



Fotografía de Stephen R. Lang

Miami parece una ciudad hecha con cariño y buen gusto, la arquitectura es una de sus máximas atracciones. Miami Beach es el máximo exponente de Art Decó. Una vasta colección de edificios que dan a los turistas la impresión de caminar por un decorado de cine o un museo. Exquisitas construcciones de los años 20 a los 40.

El Design District es otro placer para los sentidos. Un barrio nuevo diseñado y habitado por artistas, arquitectos y diseñadores. El reflejo de la opulencia y la modernidad.

Por su parte, Downtown alberga el centro neurálgico, el centro financiero de la ciudad. Una cara muy auténtica y cotidiana de Miami.

Datos:

¿Dónde dormir? W South Beach Hotel (2001 Collins Avenue, Miami Beach). Precioso hotel con vistas al mar y una maravillosa piscina. Cuenta con más de medio millón de piezas de arte contemporáneo. Increíble.

¿Dónde ir de fiesta? Los chicos pueden visitar el club Twist (1057 Washington Avenue, Miami Beach). Las chicas no tienen un bar específico, pero Pandora e Icandee Events organizan fiestas lésbicas por distintas zonas de Miami. Tienen página web y redes sociales.

¿Dónde merendar? Si no tienes miedo a sufrir un coma de azúcar, no te pierdas Sugar Factory American Brasseire

(1144 Ocean Drive, Miami Beach), un mundo de placer para los amantes de los dulces. Hasta los cócteles se hacen con gominolas y algodones de azúcar. Tienen una maravillosa e ilimitada imaginación.

¿Dónde comer? Para un brunch no puedes perderte The Palace (1200 Ocean Drive, Miami Beach), que además de una excelente comida todos los fines de semana al mediodía cuenta con unos divertidísimos espectáculos realizados por talentosas y carismáticas drag queens.

Para cenar, una gran opción es Baoli (1906 Collins Avenue, Miami Beach). Fusión culinaria y sofisticación. No sólo la comida encanta, también la decoración y la música en directo.

Información LGTB: LGBT Visitor Center on Miami Beach
www.gogaymiami.com
 (1130 Washington Ave, Miami Beach)

¿Más información?

miamiandbeaches.com

Provided by Greater Miami Convention & Visitors Bureau www.gmcvb.com

Más espacio. Más servicio. Más que feliz.



La nueva Premium Economy Class: para todos los que quieren algo más



Son los detalles los que hacen la vida más bella. En la nueva Premium Economy Class disfrutarás, en vuelos intercontinentales, de hasta un 50% de más espacio, el doble de equipaje, más servicios y más extras. Más relax, aterrizas descansada y disfruta más y mejor en tu destino: una experiencia completamente nueva de viajar.



Lufthansa



Bisexual

GO

[Click here for more information](#)

Soy bisexual, supéralo

Qué tontería de artículo. Nadie critica la bisexualidad. Es más, muchas lesbianas dan su primer pasito de salida del armario declarándose bisexuales: será porque está más aceptado.

O quizá no.

Yo soy bisexual. Una bisexual un tanto harta de escuchar lo que leerás a continuación. Una mujer que quiere poner su pequeño granito de arena con este artículo para que las cosas cambien (todos estos comentarios son reales).

1. Los prejuicios de las lesbianas

¿Alguna vez has dicho o escuchado que, como lesbiana, no quieres estar con una persona bisexual? La razón ante este tipo de frase suele ser que «una bisexual no se compromete del todo», y que «entre que se aclara y no se aclara», o incluso que no quiere que el sexo masculino sea competencia o hasta que

«seguro que me pega alguna ITS».

2. Los prejuicios de los heterosexuales

Todas estas clasificaciones, que tan poquito margen de fiabilidad nos dejan a las mujeres bisexuales en el mundo lésbico, vienen aderezadas con los juicios que recibimos por el bando heterosexual. «Bisexual. Esta chica no sabe lo que quiere. ¡A ver si se decide!» Sin que falte el «Tú lo que quieres es llamar la atención».

3. La incredulidad de todos

Es más, los bisexuales sufrimos algo bastante incómodo que no sufran ni homosexuales ni transexuales: todo el mundo opina y sienta cátedra sobre nuestra orientación sexual como si supiera más de ella que nosotros mismos. Desde «Esta es más lesbiana que yo, sólo hay que verle la pinta» hasta «Esta de lesbiana tiene lo que yo de búho. Como mucho heterocuriosa».

Desconsiderado, ¿verdad? Como solemos «barrer para casa», es decir, evaluar a los demás en función de nosotros mismos, muchas heterosexuales me consideran una heterosexual un poco «salida» que está viviendo una etapa loca de su vida, pero me aseguran que acabaré con un hombre, mientras que algunas de mis amigas lesbianas consideran que soy una lesbiana que no acabo de asumir mi orientación sexual. Como si un lado del mundo tirase de uno de mis brazos y el otro lado del otro, a veces no sé dónde ubicarme.

¿Es que nadie puede dejar que me quede donde quiero estar? No soy ni seré lesbiana. No soy ni seré heterosexual. Soy bisexual.


Yo me enamoro de hombres y mujeres, esa es mi vara de medir por la que afirmo, rotunda, que soy bisexual.

Para ser justos, lo mismo pasa en dirección contraria. Cuando la etiqueta de «bisexual» se coloca sin que una persona se identifique con ella. Por ejemplo, si te enamoras exclusivamente de mujeres, pero tienes contactos esporádicos con hombres, ¿eres bisexual?, ¿eres lesbiana? En la opinión de quien escribe, serás lo que tú digas que eres, según definas tu orientación sexual por lo que amas o por tu historial sexual: nadie más que tú misma sabrá qué concepto de los que existen te identifica. Yo me enamoro de hombres y mujeres, esa es mi vara de medir por la que afirmo, rotunda, que soy bisexual.

www.mirales.es



SEX LES



El cuello, la nuca, el pecho y la boca son zonas poderosamente erógenas del cuerpo femenino.

**GUÍA DEL CUERPO FEMENINO
SUS ZONAS ERÓGENAS**



tienda erótica para mujeres
doctor fourquet, 34 (lavapies) - tel. 91.468.61.78
www.losplaceresdelola.com

Por Ana Rojas

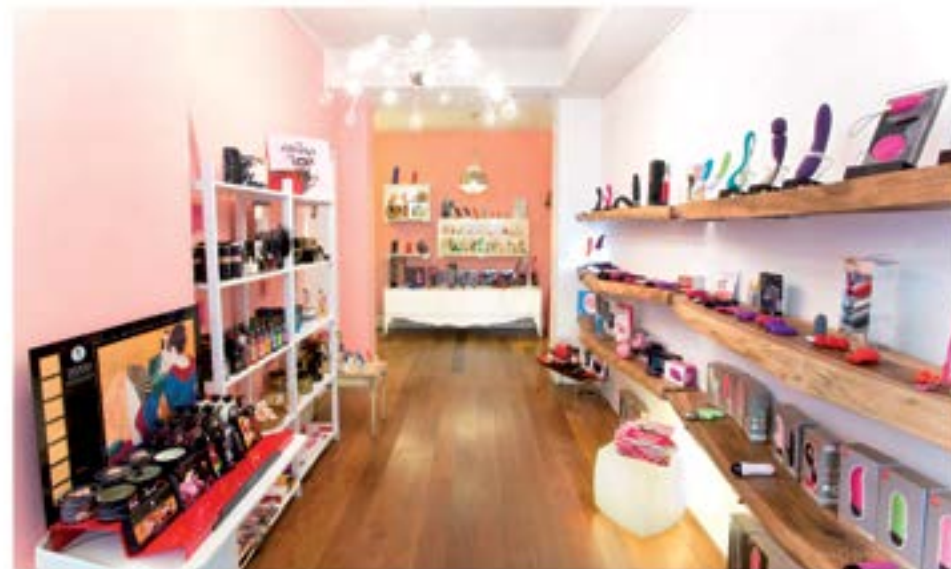
Para este artículo sobre el cuerpo femenino y sus zonas erógenas, hemos querido preguntar directamente a las protagonistas del asunto qué zona de su cuerpo identifican como la más erógena. Entre multitud de mujeres encontramos, cómo no, multitud de diferencias, pero susceptibles de las siguientes tipologías.

Los pechos son una zona fetiche. No sólo por el erotismo que nos produce verlos o tocarlos. En algunas de nosotras, el

tacto sobre los pezones conecta directamente con nuestro deseo y nuestro goce. Muchos estudios afirman que el contacto, la succión o la humedad sobre ellos activan la oxitocina de nuestro organismo, hormona del placer sexual y del amor maternal y romántico.

Sin embargo, muchas de las mujeres encuestadas afirman excitarse con más intensidad cuando **cuello, nuca y orejas** entran en juego. Lo sorprendente de nuestra encuesta es que las mujeres que identificaban los besos,

mordiscos y lametones en cuello, orejas y nuca como desencadenante primario de su deseo, no evaluaban a sus pechos como especialmente erógenos, mientras que las mujeres que identificaban sus pechos como principal fuente de deseo, no apuntaban al cuello como zona especialmente erógena. No sabemos si ambas zonas son mutuamente excluyentes o es una coincidencia pero sí que hay algo automático e irremediable en estas dos zonas, **pechos y cuello**, que activa el deseo tan sólo por el contacto.



¿Tienes dificultades con tu propio orgasmo o el de tu pareja? Prueba con sumar a la ecuación los **pezones** y el orgasmo se acelerará sorprendentemente. Si no funciona, **besar su cuello o morderle en la nuca** posiblemente funcione.

Otro activador del deseo ineludible es **la boca**. Muchas mujeres afirman ver cómo su deseo sexual pasa de la nada al infinito con un largo beso de tornillo, por encima de cualquier otra parte del cuerpo. Maravilloso por un lado: no necesitamos de especial intimidad para encender el deseo, aunque duro cuando después del beso nos toca irnos cada una a nuestra casa.

En cuanto al **sexo vaginal** tampoco hay una estrategia universal. Hay quien se excita sobremanera con una **penetración suave e intermitente** que se alarga en el tiempo, y que permite detenerse en otras zonas del cuerpo antes de volver a la penetración y acabar aumentando el ritmo y la fuerza de esta. Sin embargo, hay quien no tolera un parón una vez comienza la penetración. Hay quien aumenta su deseo posponiendo la penetración hasta que sea inevitable. **Hay quien asocia la unión de penetración anal y vaginal con el camino hacia el éxtasis y hay quien no echa en falta penetración alguna.** En fin, en este asunto tendremos que investigar a cada fémina, pero podemos contar con un denominador común: **el ritmo es el secreto.** Preguntemos

El cuello, la nuca, el pecho y la boca, son zonas poderosamente eróticas del cuerpo femenino.

siempre que tengamos dudas, porque identificar la pulsión que requiere cada momento es importante. En cuanto a la zona anal hay un gran debate que nos vuelve a traer a colación las muchas diferencias individuales que hay entre nosotras. Muchas mujeres afirman que **la penetración anal multiplica la intensidad de sus orgasmos y los hace más «expansivos»**, otras aseguran que no experimentaron un placer especial o que no les llama la atención. Algunas llegan al orgasmo a través de dicha penetración sin necesidad de otra estimulación (**hay un gran debate sobre si se puede llegar al orgasmo sin tocar el clítoris pero lo cierto es que podemos llegar**

al orgasmo sin tocar nada, como seguramente hayas experimentado en sueños. Es más, el nervio pudendo recorre todos los genitales femeninos, desde ano, periné, hasta vagina y clítoris, de tal manera que la estimulación en una zona puede activar al resto).

En definitiva, las que lo practican defienden su capacidad para multiplicar su placer, no siempre pasando por la penetración. **Estimular esta zona con la boca, lo que se conoce como el beso negro, aumenta ineludiblemente la dilatación y lubricación** y, en palabras de varias mujeres, potencia la intensidad del orgasmo y la duración del maravilloso momento preorgásmico.

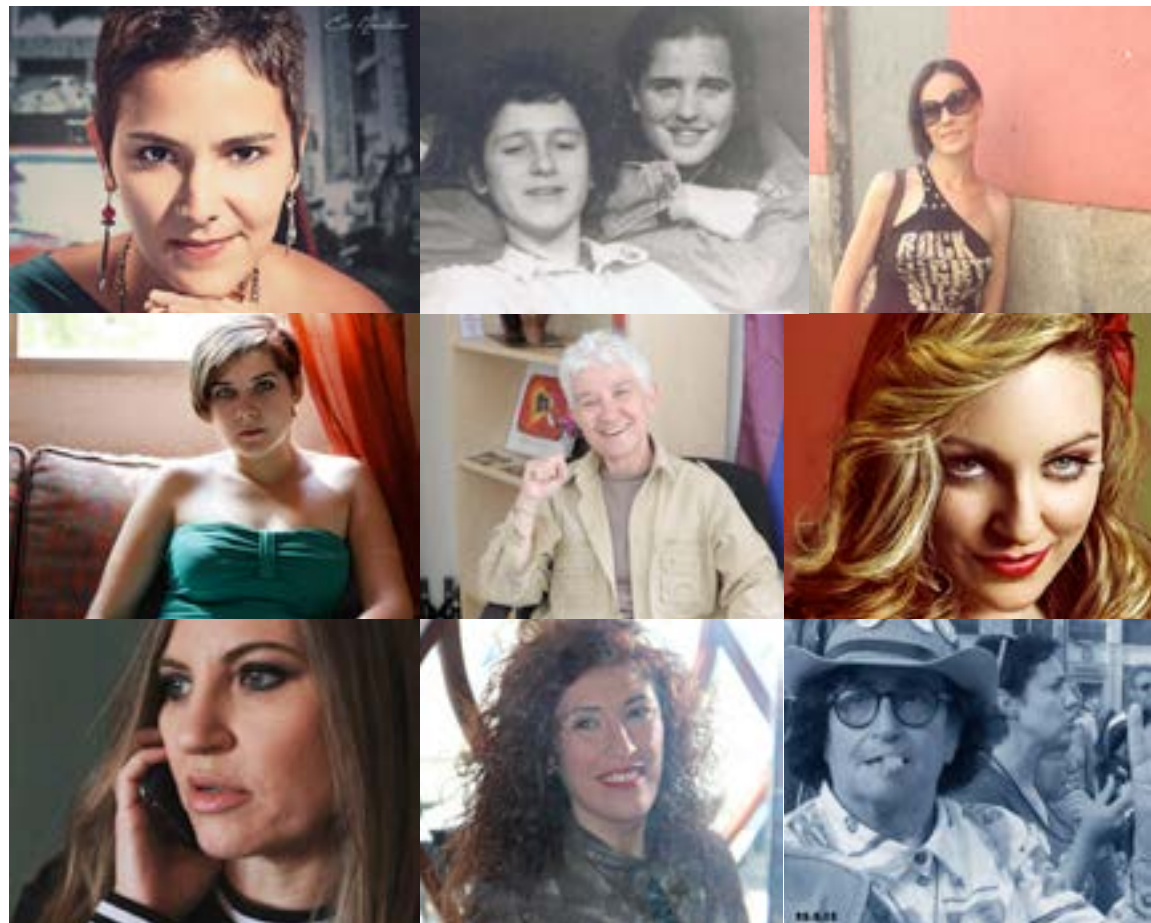
NOTA DE LA AUTORA: Como veis en este artículo nos limitamos a hablar de lo puramente físico, pero sin duda echarás en falta **el poder erótico de la voz, de los sonidos, de lo visual, de la imaginación, de las palabras, de los juegos de roles**, etcétera, y es que los placeres femeninos no caben en un solo texto. Dedicaremos próximos artículos a cada uno de ellos.

www.mirales.es

Así salí del armario

Por María Jesús Méndez

En junio celebramos el Orgullo LGTB, el Orgullo de ser quienes somos. No es fácil salir del armario, pero sin duda es una apuesta segura a la libertad y a la felicidad. ¿Tú cómo saliste del armario?



www.mirales.es

www.mirales.es

«Cuando aceptas tu verdad, la verdad es belleza.»

Inma Olmos



La actriz y guionista de la serie *Muñecas* cuenta: «Yo estuve muchos años con hombres, no conocía otra cosa, pero mis relaciones eran

superficiales, no tenían prioridad para mí. Yo llenaba mi vida con el arte, la diversión, amigos. El mundo lésbico que conocía no me atraía para nada, pero un día conocí a la mujer más atractiva y fascinante. Me enamoré locamente. Vi un antes y un después. Me di cuenta que era virgen en el amor, nos hicimos novias. Me fui colocando en este mundo, empecé a decirlo en mi ambiente, al principio con resistencia, pero luego cada vez mejor. Y en el arte empecé a mostrar eso. Antes mis textos eran de temática heterosexual, pero luego empecé con lo que a mí me movía, el amor entre dos mujeres. Lo fuerte era que yo había salido del armario con todo mi ambiente, mi profesión, mis amigos, en

las redes sociales con banderas, bombos y platillos. Menos con mis padres. Ellos viven en Valencia, yo vivo en Madrid, tengo mi vida y es más fácil llevarlo así. Obviarlo. Pero lo tenía ahí y me carcomía. Soy muy extrovertida, no entendía por qué me costaba decirlo. Era un conflicto interior tan grande... Quizás yo no me aceptaba al 100%. Y después de darme cuenta de eso y tener la claridad, un día de la forma más natural, salió. Se lo dije. Y fue tan fácil, yo que había estado durante años comiéndome la cabeza con cómo se lo diría, qué me diría ella, fue una cosa tan bonita, y un acto de amor por parte de ella que me quedé alucinada. «Mira, si eres lesbiana eres lesbiana, no pasa nada. Yo estoy súper orgullosa de ti, te veo realizada, que has avanzado en la vida». Y fue uno de los momentos más importantes de mi vida porque fue la aceptación total y empezó a fluirme todo. Fue un empoderamiento, porque cuando aceptas tu verdad, la verdad es belleza, seas lo que seas. Y cuando eres tú, brillas. Ahora le enseño chicas. Me dice que a ver si ya le llevo una novia, y una bien guapa.»

«Nunca salí del armario porque nunca estuve dentro.»



«Nunca salí del armario porque nunca estuve dentro. Me separé de mi marido sabiendo que me gustaban las chicas. Conocí a mi primera novia, mi familia sabía

que me había separado y me veían todo el día chateando con una chica, como personas inteligentes supusieron que era algo más que una amiga. Cuando ella vino a visitarme a Madrid por primera vez, conoció a mis padres y esa fue la salida del armario, ellos entendieron que era mi novia. La fui presentando tan normal ante mi familia. Mi abuela decía «Os quiero mucho a las dos pero no me gusta lo que hacéis», e intentaba liarla con mi hermano.

Marta Márquez

Mi hijo tenía dos años y medio, no sabía qué pasaba, pero se llevaba muy bien con mi pareja. Recuerdo que el día que falleció mi madre, con todo el dolor que eso supone, vinieron unos amigos de mi padre que no veía hace años, se acercaron y mi padre me presentó: «¿Recuerdas a mi hija? Te presento también a su novia». En ese momento, en medio de tanto dolor, sentí algo cálido dentro, me sentí profundamente orgullosa de él.»

«Todo es una constante salida del armario.»

Aroa Cintas



«Mi salida del armario es un poco complicada, porque todo es una constante salida del armario. La primera vez que lo dije fue cuando tenía 20 años y llevaba unos meses con mi anterior novia. Llegué a la cocina y le dije a mi madre: «Siéntate que tengo algo muy importante que decirte». Me dijo: «No hace falta, sé lo que vas a decir. Estás con esa chica, ¿no?». Y le dije: «Sí, me he enamorado de ella». De primeras se lo tomó bien.

Pero porque pensó que era una etapa y que se me pasaría, y cuando vio que no, tuve que volver a sentarme con ella y explicarle. «Soy lesbiana, no es que sólo me haya gustado esta chica, me gustan las mujeres y no volveré a estar con un hombre, no me llenan». La importante fue mi abuela, se lo conté a ella y me apoyó mucho. Me dio un consejo: «No te ocultes. Sé quién eres porque no estás haciendo nada malo, y si os ocultáis vosotras, toda la gente que tiene una orientación sexual diferente a lo que la sociedad nos ha marcado como lo correcto nunca vais a conseguir que el resto de personas lo vea normal». Ese consejo

se me marcó a fuego y lo hice así. No ha habido ni un solo día en que yo haya ocultado información ni nada. He dicho siempre que soy lesbiana y he luchado mucho por la visibilidad. La vida es un continuo salir del armario, como cada vez que voy a un nuevo trabajo, como cada respuesta a preguntas absurdas, pero así voy rompiendo estereotipos y combatiendo ignorancia. Y, actualmente, todo el mundo lo lleva genial, mi madre está encantada con mi pareja, usa términos como «bolidrama», «heterocuriosa», «visibilidad lésbica», le puedo contar todo. Ser visible es estar orgullosa de ti misma.»

«No me escondía de nadie, era muy libre.»

Rosa Arauzo



«Nací en 1945, de los amores de mi madre con un hombre casado al que nunca conocí. Tres años después falleció mi madre y me adoptó un matrimonio de un policía que quería ser escritor y una mujer muy reservada que quería que yo fuera costurera. A los 12 entré a un taller a trabajar. Más tarde estudié trabajo social y me hice profesora. Desarrollé una gran conciencia social y empecé a frecuentar grupos de mujeres. Me casé a los 21 años y tuve ocho hijos. Pero no era feliz en el matrimonio. Me separé. Hice amistad con la profesora de música de mis hijos. Ella me invitó a participar en un grupo de estudio de la biblia que se hacía en su casa. Nos metimos mucho en eso hasta que un fin de semana me puse enferma, ella me fue a cuidar y ahí, de la forma más normal y

fantástica nos enrollamos. Yo no me lo podía creer. Fue para mí una revelación. Me di cuenta de que era lo que yo quería. Nos fuimos a vivir juntas, los niños no hacían preguntas, estaban encantados de vivir con su profesora. Yo le decía a todo el mundo que era divorciada y que vivía con una mujer. No me escondía de nadie, era muy libre. En el barrio me miraban mal pero no me importaba. Actualmente tengo 71 años, muy buena relación con cuatro de mis seis hijos (dos fallecieron), pero muy poca con mis dos nietas. Los hijos llevan bien que yo sea lesbiana, pero no las nueras. No lo dicen abiertamente, pero no me frecuentan, porque no vaya a ser que la abuela les meta cosas a las niñas en la cabeza. Pero no pasa nada, nos escribimos por email. Cuando ellas ya sean mayores y libres de poder decidir si quieren ver a su abuela, ya vendrán; y yo, que seguramente esté con la garrota, estaré encantada de tenerlas.»

«El único requisito que puse fue que yo no me iba a esconder.»



«Cuando tenía apenas seis años, me apuntaron a clases de mimo. Recuerdo que había una chica algo mayor que yo por la que suspiraba cada día. A los 11 años me enamoré por primera vez de mi entrenadora de baloncesto. A los 15, volví a enamorarme locamente de una compañera de

«Yo necesitaba la visibilidad, cada vez con más fuerza.»



instituto, con quien viví una relación de casi siete años. A los 16 años, mi padre me explicó que yo era lesbiana y que no me preocupase, que todo estaba bien. Me dijo que lo único que tenía que hacer era estudiar, ser buena persona y conseguir mi independencia económica, que sólo así me respetarían como lesbiana. Fue su manera de protegerme. Y se lo agradezco infinitamente.

«A los 16 años, mi padre me explicó que yo era lesbiana y que no me preocupase, que todo estaba bien.»

Mi madre no lo aceptó tan rápido, y lo cierto es que al principio lo pasé mal. Con mi familia hice un pacto: tanto mi padre

«Nací y crecí bajo el nacionalcatolicismo. En mi juventud, en el colegio de monjas, me sentía diferente: a mí me erotizaban mis compañeras, me erotizaban las mujeres, pero no era consciente de que eso era ser lesbiana, ni siquiera conocía la

Kika Fumero

como mi madre saldrían ellos mismos del armario con respecto a mí ante sus amistades y familiares. Yo les respetaría sus tiempos. El único requisito que puse fue que yo no me iba a esconder: si me preguntaban, contestaba; y siempre había la posibilidad de que me vieran por la calle. He de confesar que, aunque mi núcleo familiar (padre y madre) me aceptaba, era muy duro sentir cómo me ocultaba delante del resto de la familia. Sentía que se avergonzaban de mí y dolía. Hoy soy consciente de que lo hicieron lo mejor que supieron. Donde más dificultad tuve fue en el ámbito laboral. Sin embargo, poco a poco me fui empoderando y vi la otra cara de la moneda: mi alumnado LGTBI me necesitaba. Quería ser esa profesora que nunca tuve y me propuse ir a por esa meta de la mejor manera que supe. Nadie te enseña, pero tu instinto es más fuerte.»

Boti García Rodrigo

palabra lesbiana, yo sólo pensaba que era una niña rara, diferente. Fue en la universidad cuando asumí mi homosexualidad. Al terminar la carrera, entré a dar clases en un colegio de chicas y ocurrió lo que tenía que suceder: me enamoré de una alumna...

www.mirales.es

En cuanto pudimos, preparamos un plan para vivir juntas. Y vivimos una relación larga, larga pero invisible y no pude con eso, eso me ahogaba. Yo necesitaba la visibilidad, cada vez con más fuerza. La sensación era como cuando necesitas salir y que te dé el sol, porque te lo pide el cuerpo. Tenía que respirar, respirar libertad, tenía que sentirme libre en mi realidad. Por eso aterricé en COGAM y allí aprendí a ser valiente, a vivir abiertamente mi lesbianismo, aprendí a sen-

«Estoy tan agradecida por mis buenas experiencias.»



«Con mis padres la salida fue por la puerta grande.»



«¿Mi salida del armario? Tuve varias fases, con mis amistades fui muy lentamente y curiosamente tardé más en contarlo a aquellas con las que más

www.mirales.es

tirme orgullosa de ser lesbiana y de ser visible. Aprendí que hay que luchar por nuestra vida en libertad. El activismo me salvó la vida, en el activismo me quedé y del activismo hice mi casa y mi lucha, primero en COGAM y luego en FELGTB. Hasta ahora, respirando libertad.»

Boti G. Rodrigo, expresidenta de COGAM y de FELGTB, es actualmente responsable de Relaciones Institucionales de la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (FELGTB).

Carolina Mesa

Carolina Mesa es directora técnica de grandes teatros de Madrid. Por lo que en su trabajo, el mundo del espectáculo, fue bastante fácil decir que era lesbiana. «El número de gais en compañías, en oficinas, artistas, hizo que todo fuera fácil para integrarse y sentirse apoyada. Y la normalidad con la que se vivía en el ambiente laboral fue lo que me dio fuerzas para expresarme y dar ese paso. Para mi familia fue algo más complica-

do, no por la familia en sí, sino por el miedo al rechazo. Grata fue la sorpresa cuando me encontré con brazos abiertos. El día más bonito fue cuando quedé con mi mejor amiga y le dije: “Te tengo que contar una cosa”. Ella sólo dijo: “No hace falta”. Estoy tan agradecida por mis buenas experiencias que me siento con la obligación de dar la cara para apoyar la visibilidad y dar el máximo apoyo al que todavía no ha dado el paso.»

Diana Murcia

confianza tenía. Supongo que necesitaba saber realmente lo que sentía, debido a las múltiples contrariedades que tuve en su momento. Ser bisexual supone aceptar que el amor es mucho más amplio y variado de lo que tu mente y la sociedad tienen establecido.

Eso sí, con mis padres la salida fue por la puerta grande, me fui a vivir con mi novia y los invité a nues-

tra minúscula casa con dos camas de 90 juntas. Cuando mi madre entró y vio la habitación, se puso las gafas de sol —al mejor estilo de la Pantoja— y no hubo que decir nada más. La suerte estaba echada...

Lo curioso es que continuamente nos vemos en la tesitura de tener que salir del armario, comencé a los 22 años y todavía hoy, cuando conozco a alguien, tengo que seguir haciéndolo.»

«Casi por instinto y di mi primer beso a una mujer.»



«Después de dos años sin novio y pensando que era asexual porque ningún hombre me atraía física ni mentalmente, la vi a ella, tan guapa, en un curso de defensa personal. Fue ella quien se acercó para pedir ser mi "pareja", no sé por qué, pero me pare-

cía una chica atractiva y aquel chándal que llevaba resaltaba su esbelta figura, no podía dejar de mirarla. Nuestro primer roce surgió un día practicando uno de los ejercicios, dejé que me tirase al suelo y al sentirla encima de mí noté como se me aceleraba el pulso. El siguiente paso llegó cuando me pidió salir un día por un bar de Chueca. Me daba un poco de reparo porque desconocía ese barrio aunque poco a poco, entre canción y canción, entre copa y copa, entre baile y baile nos fuimos acercando, los cuer-

Estefanía Igartúa

pos, las bocas, sin siquiera darme cuenta. Justo con la última canción nuestros labios se rozaron casi por instinto y di mi primer beso a una mujer, Natalia, mi primer amor, que por cierto tenía novia. Desde aquel beso, al que le siguieron varios, descubrí que desde siempre me habían gustado las mujeres. Mi madre era de esas que decía: "Mira esas dos que son bolleras", temía su respuesta cuando se lo dije. En ese momento dijo: "Ah...". Ya han pasado dos años, ahora anda buscándome novia y es amiga de mis ex.»

Encuétranos en la red

@revista_mirales

www.mirales.es

www.facebook.com/Revista.Mirales

www.instagram.com/revistamirales

¿QUÉ TIPO DE LESBIANA ERES?

TEST



2. Acabas de conocer a una chica y la quieres invitar a cenar.

- a) La invitas a tu restaurante favorito. Pagas tú.
- b) La invitas a tu casa y pides unas pizzas.
- c) La esperas en casa con luces tenues, un buen vino y de comer... a ella.
- d) Antes de planificar, investigas sus gustos en sus redes sociales. No vaya a ser que la lleves a un japo y no le guste el sushi o la invites a tu casa y se acojone.

3. Estás en un bar hetero y una camarera guapísima te mira insistentemente desde la barra.

1. Estáis en un bar con tu novia y otras amigas. Una chica de otro grupo se acerca tonteando a tu chica.

- a) Miras a la chica atentamente esperando que se percate de tu amenaza. Si no se entera, te paseas a su alrededor, cual tiburón acechando a su presa.
- b) Te da igual, tú estás mucho más buena que esa chica.
- c) Tardas medio segundo de reloj en aparecer en medio de las dos y decir «Hola». Es más, si te ha tocado mucho la moral, le pegas a tu novia un beso de tornillo.
- d) Miras en la distancia indignada. No quieres que tu chica piense que eres una celosa histérica, pero no puedes evitar acordarte de toda la familia de la susodicha.

- a) La miras. Mantienes la mirada durante un minuto ininterrumpido. Esa mirada tuya que tan bien conoces (porque la practicas en casa) y esperas a que acuda a la llamada.
- b) Convences a un amigo de que os acerquéis a la barra y te pregunte cuando ella esté cerca sobre tu atracción por las camareras.

c) Te acercas. Te pides una copa y la invitas a ella a otra. Inicias la conversación con algo así como «Justo te estaba buscando».

d) Miras fulminantemente al suelo tratando de pensar velozmente «¿La conozco de algo? ¿Estará esperando que me pida algo? Es guapa. ¡Genial, me estoy poniendo rojal!».

4. Te gusta una chica del bar, llevas una hora buscándola con la mirada pero no parece que te haya visto siquiera. ¿Qué haces?

a) Te pones a bailar sugerentemente a tres centímetros de su cuerpo, lanzándole miradas de nanosegundos en forma de rayos láser, todo ello sin caer en la evidencia.

b) Te olvidas de ella. Tendrá novia o a saber. De todas maneras hay otra que también te gusta que parece estar más receptiva.

c) Te acercas a su grupo y comienzas a hablar con todas sus amigas diciendo lo primero que se te ocurre: «Chicas, ¿no es increíble? ¡Sois las únicas que no conozco de todo el bar!».

d) Piensas, descorazonada: «Ni puñetero caso me hace, ya podría bailarle la danza del vientre en cueros que no me vería».

5. Has discutido con tu chica. Han pasado varias horas desde entonces y la empezas a echar de menos.

a) La llamas y comienzas la conversación hablándole de otro

tema. Algo que le interese mucho y capte su atención lo suficiente para fulminar su enfado.

b) La llamas. Le informas de que sigues enfadada pero también de que la echas de menos.

c) Cuanto más la echas de menos, más rabia te da aquello por lo que habéis discutido. Aguantas lo que haga falta hasta que ella te llame. Sabes que lo hará.

d) Sientes una necesidad imperiosa de oír su voz. Sólo su voz te puede traer la calma que necesitas ahora mismo para poder respirar. La llamas y le dices que la quieres.

6. Eres amiga de tus ex.

a) Sí. Mantienes una pseudo relación platónica con todas y cada una de ellas.

b) Sí. Son tus mejores amigas.

c) Has acabado a matar con todas ellas.

d) En realidad sigues enamorada de tu ex (no se lo diré a nadie).

7. Elige una de estas actividades para pasar el sábado.

a) Ir al teatro o a cenar.

b) Hacer bricolaje en casa o jugar con tus gatos.

c) Salir a bailar o de fiesta.

d) Peli bajo una mantita caliente en el sofá.



¿Tienes una mayoría de respuestas a)? Eres la lesbiana sofisticada.

Eres como la Bette Porter de tu pueblo. Culta, seductora, cercana. Seduces con la mirada y luego rematas con un buen vino o una caricia en el sitio correcto en el momento justo. ¿Tu punto débil? Que cuando te sientes insegura, caes en la soberbia y no hay quien te diga ni mu. Pero cuando estás encantada de conocerte desprendes seguridad y sensualidad a partes iguales. Eres la que «las mata callando» del panorama LES. Tienes relaciones duraderas con la lesbiana despreocupada, pero si te acercas a una lesbiana peligrosa ¡habrá sangre!
Serías Bette en *The L Word* y Tala en *I Can't Think Straight* o Carol.

Mayoría de respuestas b) Eres la lesbiana despreocupada.

Tú sí que sabes vivir. Eres divertida, irónica, e independiente. Identificas muy bien tus emociones y sabes relacionarte con la gente. Eres fiel a ti misma; cuando el amor se ha acabado, no tienes miedo de cortar.

Cuando sientes algo por alguien, no tienes miedo de decirselo. Incluso puedes tener sexo sin complicarte ¡Y no es fácil en el mundo LES! Tienes muchos hobbies, y buenos amigos. Es más, los amigos son lo más importante para ti. Te complementas bien con la lesbiana platónica, a la lesbiana peligrosa ni te acercas y la lesbiana sofisticada es la única que te puede dar dolores de cabeza.

Serías Alice en *The L Word* o Piper en *Orange Is the New Black*.



Mayoría de c) Uy, eres la lesbiana peligrosa.

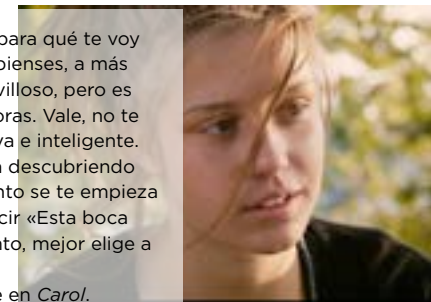
Eres posesiva pero a la vez nada fácil de cazar. Vas a por lo que quieres, sin miedo a las consecuencias. Vives el momento con una espontaneidad absoluta, algo que vuelve locas a las féminas, aunque a veces metes la pata tanto que hasta tú misma te sorprendes. Te encanta ser la que seduce y la que manda, y te gustan las chicas tímidas o misteriosas. Tú sólo obedeces a tus propios sentimientos por lo que alguna vez, posiblemente, has puesto los cuernos, pero eso sí, cuando te enamoras de verdad, que pasa poco, eres la mujer más fiel y leal del firmamento LES. ¿Te sorprende? Eso es que no te has enamorado todavía. Sorpréndete más: una lesbiana platónica será la que te lleve al altar.

Serías Alex Vause en *Orange Is the New Black*, Shane de *The L Word* o la mismísima Xena.

Mayoría de d) Eres la lesbiana platónica

Eres una amante del amor. También un poco neurótica, chica, para qué te voy a engañar. No piensas tanto y actúa más, porque cuanto más pienses, a más conclusiones equivocadas llegarás. Ya sé que el amor es maravilloso, pero es que tú no tienes novias, tienes diosas del Olimpo a las que adoras. Vale, no te critico más, porque además, eres detallista, generosa, resolutiva e inteligente. Y esa timidez tuya que odias te hace muy sexy. Todo eso se va descubriendo poco a poco, porque no te muestras a la primera, pero en cuanto se te empieza a quitar el polvo, aparece un diamante. Cuando aprendas a decir «Esta boca es mía», tendrás a tus pies a la lesbiana peligrosa, mientras tanto, mejor elige a cualquiera de las otras.

Serías Adèle en *La vida de Adèle*, Amy, de *Faking it* o Theresse en *Carol*.



BOLLÓS COPOS



ARIES

Querida Aries, tienes el ombligo más bonito del mundo lésbico, ¿será por eso

por lo que te gusta tanto mirártelo? Es mi forma amable de decir que muchas veces te centras sólo en ti y se te olvida que hay vida más allá. Seguro que si te cambian a tu novia por otra, ni te enteras. ¡Si es que casi no le haces caso! Intenta entregar más a los demás, da más, que cuanto más das, más recibes (pero que este no sea tu aliciente, ¿eh?).

TAURO

Más que toro pareces un poquito ratilla últimamente, te cuesta soltar la pasta. ¿Por qué tanta racanería? Sé que las cosas en el trabajo no han ido bien, pero no te preocupes, que todo mejorará. Invita a tus amigas a una ronda de vinos (no de la casa, vinos buenos), llévate a tu chica a un spa y compra un arnés para tu dildo, que eso de ponerle cuerdas de la ferretería es muy cutre.



GÉMINIS

Ahora lo ves todo bonito, así es siempre al principio. Pero enamorarte de otra géminis es en realidad

un error. Si tú ya tienes doble personalidad, ella también. Entre las dos hacéis una relación de cuatro. Y si ya estar contigo misma a veces es complejo, imagínate lo que será esta relación de cuatro. A veces será una agradable orgía, otras un mega lesbiandrama. Pero tú y tu otro yo sois muy testarudas, así que no me haréis caso. Que conste que te avisé...



CÁNCER

Una etapa llega a su fin y otra empieza. ¡Tranquila! No es tu

lesbianismo lo que se acaba ni la heterosexualidad lo nuevo que llega (amén). Entrás en un periodo más espiritual, meditación, oración... Pero que no se te vaya la olla, no vayas a hacerte monja con esa idea de que los conventos son el nuevo Chueca, no, no. Quédate con eso de meditar y ayudar a los demás, aprovecha el periodo de paz para ordenar tu vida y tus ideas.

LEO

Una mujer está locamente enamorada de ti (no, no es tu novia). Y cuando digo «locamente» es literal. Espía tus redes sociales, ha conseguido tu número de teléfono y te espía en WhatsApp. Lleva



estadísticas de tus horas de conexión y en línea. Se ha descargado tus 450 fotos de Facebook y las tiene de fondo de pantalla del móvil. Si pensabas que tener una «fan» era divertido, te equivocas. Da miedo. Este mes se va a cruzar en tu camino «por casualidad». Así que ya sabes, cualquier cosa medio romántica de película de Hollywood que te pase es en realidad una película de Stephen King. Huye.



VIRGO

Últimamente te sientes sobreexigida. Y no es para menos. Tu

novia está pasando un mal momento y la paga contigo, tus padres te cuentan todos sus problemas (tienen esa absurda idea de que las hijas lesbianas son más empáticas que las hetero), en el trabajo hay cada vez más curro. Tómate un descanso, desconecta del móvil y de la gente. Una semana en una isla te vendrá muy bien. Y no, no recomiendo Lesbos. Vete a Canarias.

LIBRA

Qué mal llevas la soledad, querida Libra. No tiene nada de malo que pases tiempo contigo misma. Pero estás aterrada con la idea de no tener novia,



ni amante, ni pensamiento distractivo femenino. Ya conoces todos los bares y discotecas lésbicas y *gay-friendly* de tu ciudad (y los de 300 kilómetros a la redonda), te has bajado todas las aplicaciones de móviles para encontrar amigas, sexo o lo que sea. Relájate un poco, si dejas de hacer tantas cosas vas a descubrir que hay una chica muy maja y adorable cerca: tú misma.

ESCORPIO

La Era de Acuario y el tránsito de Urano traen cambios a tu vida. Se acaban los tiempos de rompecorazonas. Se da la vuelta a la tortilla (sí, tortilla en todos sus significados). Aparecerá una chica en tu vida que lo cambiará todo, ahora sabrás lo que es sufrir por amor o qué se siente cuando una seductora mujer juega con tu corazón. ¿Mi consejo? Vívelo y ya está. Traerá información útil para tu maduración emocional. Y evita la lechuga, es la causa de los gases nocturnos.



SAGITARIO

Tienes que dejar de ver tantas series policiales: *Castle*, *Mentes criminales*, *CSI*, etcétera. Desde que no te pierdes capítulos

te cuesta mucho ligar, en cada mujer con la que tienes una cita ves a una posible psicópata o sospechosa de un crimen. Y sí, es cierto que a veces a las lesbianas se nos va un poco de las manos, y en distintos momentos podemos parecer algo «locas», pero de ahí a criminales... No. Así que apaga la tele, cómprate libros (y no, no novelas policiales) y ya verás como tu vida sexual se arregla.

CAPRICORNIO

Este mes encontrarás respuestas que hace tiempo esperas, respuestas a tus dudas existenciales: ¿existe Dios?, ¿qué hacer con tu vida?, ¿cómo ganar más dinero?, ¿por qué las mujeres son tan complicadas?, ¿por qué a tu chica no le gusta hacer el 69? Tienes que estar receptiva a viajes y experiencias nuevas. Tu corazón quiere hablarte pero tú hablas tanto que no le dejas. Respira, relájate y todo se arreglará... Menos lo del 69.



ACUARIO

No sé cómo lo haces pero tienes un talento especial para meterte en líos. Estarás tentada a vivir un romance con una chica que tiene pareja. Mi

consejo es que no entres en ese juego. Al principio será apasionante y divertido. Pero luego será doloroso y complicado. No dejará a su pareja por ti y llevas años sometiendo a tu corazón a situaciones similares. Es hora de dejarlo descansar y esperar que el amor real te sorprenda. Las cosas en el trabajo van muy bien. Céntrate porque por fin conseguirás tus objetivos.

PISCIS

Querida Piscis, la vida es más simple de lo que a veces haces de ella. Te ahogas en dedos de agua y estás desarrollando una leve inclinación al drama. Aún nada grave, todavía se ve glamuroso. Pero no sigas por ahí. Los malos momentos son sólo eso, momentos. Empieza a ver lo bueno de las situaciones y las personas que te rodean, y empieza por ti misma. Ya verás como todo al final termina bien. Y si no lo hace, es porque aún no es el final.



www.mirales.es



Será nuestro secreto **Emma Mars**

Nos gusta Emma Mars. Se maneja muy bien con las historias, los personajes. Nos hace reír, emocionarnos y hasta nos pone románticas. *Será nuestro secreto* es la primera novela que escribió.

Es la historia de Sarah, una chica inglesa, profesora universitaria, que viaja unos días con su novio para acompañarlo a la boda de una prima. Pero... Uf. ¿Por qué lo está haciendo? Se pregunta todo el viaje. Esa relación no funcionará, lo intuye, lo sabe. Como todas las relaciones que ha tenido con diferentes chicos. ¿Y para qué conocer a la familia? ¿Para qué dar más esperanzas?

Grande es la sorpresa cuando descubre que la prima de su novio es Rachel Long, una famosa y bella actriz.

Lo que surge entre ellas es una mezcla curiosa de amistad, admiración, amor, deseo. Y una tensión sexual que sientes que hasta a ti, pobre lectora, te atrapa.

Será nuestro secreto es ese tipo de novelas que te desconectan del mundo. No quieres hacer nada más, sólo terminar de leer.



Aimée y Jaguar. Una historia de amor. **Erica Fischer**

Es una historia de amor tan hermosa que hasta tiene una película (1999), y es que parece de ficción. El amor entre una judía y una alemana en Berlín, en plena Segunda Guerra Mundial. Pero es una historia real, una que recoge la escritora Erica Fischer a través de entrevistas, cartas, fotografías y diarios personales.

Elisabeth Wust, una alemana aria casada con un nazi, tiene 29 años y 4 hijos cuando conoce a Felice Schragenheim, de 23, judía que utiliza un nombre falso y trabaja como periodista en un medio nazi, para poder pasar información a la resistencia.

Ambas mujeres se enamoran y se permiten vivir su apasionada historia de amor a pesar de tenerlo todo en contra. Elisabeth se divorcia de su marido y se muda con Felice y los niños. En la intimidad se llaman Aimée

y Jaguar.

En agosto de 1944 la Gestapo arrestó a Felice y la internó en un campo de concentración. Muchos años después, Elisabeth, con más de 70, revive la historia para Erica.

Preciosa narración, la historia está muy bien contada. No sólo inmortaliza una emocionante relación entre mujeres, también deja evidencia de una de las épocas más crueles y desoladoras de nuestra historia contemporánea.