

sin nombre

autorretratos menstruales.

sin nombre

autorretratos menstruales.

Exposición colectiva y publicación online.
Autoretratos realizados con sangre
menstrual como único pigmento.

Idea del proyecto y ejecución:

Débora Tenenbaum

inspirada en actos psicomágicos

aconsejados por Alejandro Jodorowsky

deboratenenbaum@gmail.com

deboratenenbaum.net

deboratenenbaum.wordpress.com

Producido en Barcelona 2009

Publicado en Rosario, Argentina 2012

autorretratosmenstruales.wordpress.com

Somos Espejos Ediciones

www.somos espejos.com

somos espejos@gmail.com

Aimé Malena Pansera
Beatriz Concha Torres
Belén Campero
Carme Mompo i Avilés
Carolina Paz Vignola Ríos
Cecilia Ledesma
Daniela Montalto
Débora Tenenbaum
Delia Govantes Romero
Eider San Juan Aláez
Elisa Speranza Fazzio
Elke Carina Almeida Esmerol
Fabiana Rey
Guadalupe Lucas
Luciana Felicidad
Marcela Laspoumaderes
Mariana Pereiro
Marina Barbera
Marta Serrano Masllorens
Martina Lamarque
Mónica Gómez Barea
Núria Estadella
Patricia Delgado
Paula Rey
Paulina Coronado Aibar
Rosa Jiro
Sara de la Mora
Yolanda Román Lancho

Introducción

por Débora Tenenbaum

‘Te miro y te acepto, porque si yo no te miro, yo no me veo’.
Es un juego de palabras que ejemplifica el maravilloso proceso de
conocerme a través de ti: somos espejos.

...

Cuando leí La danza de la realidad, de Alejandro Jodorowsky, comencé a ser
otra. Mejor dicho, dejé de ser otra para comenzar a ser yo misma.

...

Escuché a Alejandro Jodorowsky* dar un consejo a una artista que atravesaba
una crisis creativa: ‘pinta un autorretrato con tu sangre menstrual y ponlo en
un sitio visible de la casa para que lo vea toda su familia’. Según él,
su traba provenía de la falta de aceptación de ser mujer por parte de sus
padres. Es decir, falta de aceptación de ser ella misma. Y a través de este acto,
llamado psicomágico, estaría activando en su inconsciente el poder de su
fuerza creadora y creativa.

Aunque no me identificaba conscientemente con aquella situación, sentí una
“llamada” que me impulsó a realizar el mismo acto, poniendo el retrato en un
sitio aún más visible que el ámbito familiar: una exhibición pública.

La idea de hacer la convocatoria de dibujo realizado con sangre menstrual
para una exposición colectiva nació de una mezcla de dar (generando el espa-
cio y animando a otras personas a vivir esta “misteriosa” experiencia y sus
impredecibles resultados) y, sobre todo, de recibir (acompañamiento en
semejante aventura).

La difundí en Internet en diciembre de 2008, sin ninguna “explicación”,
indicando un plazo máximo de tres meses para la entrega de los dibujos y un
texto que lo acompañara.

Nunca había sido tan feliz contemplando una obra ajena. Fue maravilloso y
sorprendente el período de recepción de trabajos. Cada nueva historia
diferente y fascinante. Un dibujo tras otro, una sorpresa tras otra, un universo
tras otro. Cada una de nosotras con su texto y su contexto.

Mágica y sincrónicamente somos veintiocho mujeres re-unidas en este
proyecto. Cada una hizo su trabajo y lo soltó al universo. Él confió en la
gestión de mis manos.

Maqueté el libro y comencé a buscar financiación para editarlo y enmarcar las
obras. Mientooooo! Maqueté el libro y comencé a escribir el texto que me
permitiera encontrar dicha financiación. Y ahí surgieron los bloqueos!
Describir y justificar discursiva e intelectualmente el trabajo animal visceral
que hemos hecho!?! Pero ¿Cómo describir lo que despertó un ‘sencillo’ untar el
dedo en sangre? ¿Cómo describir un orgasmo? ¿Cómo explicar lo que sentí en
mi parto?

Unos dicen que hicimos una gran obra de arte. Otros, que el valor de este
trabajo es terapéutico. Están los que sugieren encajar por teorías del género y
demases temáticas contemporáneas. Aborto, violencia, femineidad,
maternidad, mujer. Etcétera. Considero que todas las clasificaciones son válidas
e insuficientes a la vez.

Cada una de nosotras ha dado un salto al vacío, interior, de sí. Para juntas dar
otro salto, esta vez exterior, sin medida y sin nombre

La publicación impresa del libro no ha sido aún posible por falta de fondos
económicos, así como tampoco la exposición de los originales, quedando a
disposición para ser enmarcados y exhibidos! Por lo pronto, con muchas ganas
Ya de que este proyecto vea la Luz, elegí hacer la muestra online, volviendo al
medio donde se originó el proyecto.

Ahora, invito a participar al resto del mundo desde el lugar que cada uno elija,
Aquí.

** Proyecto inspirado en actos psicomágicos aconsejados por
Alejandro Jodorowsky. Alejandro Jodorowsky es artista contemporáneo,
creador de la Psicomagia, actos para sanar que utilizan el símbolo y
la metáfora, combinando técnicas chamánicas, psicología y arte.*

Mujeres Auténticas

Prólogo por Rosa Jiro

Qué mejor día para ponerme a escribir un prólogo sobre este Trabajo que hoy, 16 de enero de 2012. Hoy que al ir al baño este mediodía, comenzó mi menstruación de este ciclo, la primera del año 2012.

El cuadro que aquí publico con mis compañeras, lo dibujé un viernes 12 de diciembre de 2008, con la última menstruación de ese año.

No es casualidad sino otra de las causalidades y sincronías que este proyecto nos ha regalado.

Desde el momento en que mis dedos dibujaron mi rostro universal en ese papel, la sangre de mi vagina cobró un sentido mágico para mí.

Como si de un recuerdo profundo se tratara, sentí deseos de mostrarle a todo el Universo la Maravilla de la sangre que sana.

Gracias a mi Hermana del Alma, Débora Tenenbaum que generó este movimiento de mujeres en colectivo unificado.

Todo es en su Justo Momento, como yo misma ahora, escribiendo este prólogo en el que no sé que decir.

Me encantaría pintarlo de mi sangre sanadora para honrarla una vez más.

Animo a todas las personas que estén leyendo esto a que prueben a Bendecir lo que son.

Nosotras Mujeres con Vaginas sangrantes que dan la vida.

Ustedes, sean hombres o mujeres, todos se engendraron en una de ellas.

Bendigan el Espacio Sagrado donde se creó el Cuerpo que ahora habitan.

De eso se trata este Trabajo: de Agradecer la Vida, de Honrar de donde venimos, de Ser quienes Somos.

sin
nombre
autorretratos menstruales.

Me duché.
Venía sucia de haberme revolcado en baldosas frías.
Corté la hoja en dos y me senté en el suelo de mi habitación, envuelta en la toalla, con la copa luna en una mano y mi cepillo de dientes en la otra.
La calefacción estaba encendida.
Miré las hojas blancas sobre el parquet cobrizo.
Que miedo.
Al menos tenía dos.
Se habían terminado las vacaciones y empezaban de nuevo las preguntas, nuevas.
Estaba medio enojada, medio triste.
Metí la punta del cepillo en el vasito, la punta sin cepillo, donde hay una estrella dibujada.
Rosa entrando en rojo.
Al principio pensé que no funcionaría, porque no era un material absorbente sino más bien deslizante.
El primer trazo en el papel fue finito.
Empecé dibujando el perfil. Luego el pelo.
Lo que más me gustó, el pelo.
Fue a eso de las nueve de la noche, los primeros días de enero.

[Aimé Malena Pansera](#)

06 mayo 1986

Buenos Aires, Argentina

Residen en Barcelona

aimemalena@gmail.com

tea-tron.com/aimemalena/blog



Mujer sangre
sangre color
color fluido
flujo que recorre
las raíces y se planta...
crece una flor.

[Beatriz Concha Torres](#)
05 noviembre 1972
Concepción, Chile
Reside en Barcelona
ovoidea@hotmail.com
beatrizconcha.blogspot.com



Qué realización la realización
despertar de los sueños de todos
los tiempos
unión que aparece pasión en acción
soy mis partes todas mis corpiños grandes
mis bombachas ajustadas
estar siendo dejar ser soy útero soy mujer
soy toda mujer que menstrua y ama
mujer que es madre que es en familia
MaPa del aMor
realización es liberación
libertad de la esencia
los pies descalzos
mujer que es amada
que se reproduce
amor emerger de los sueños
de estos tiempos.

[Belén Campero](#)
26 setiembre 1978
Rosario, Argentina
Reside en Rosario
bcampero@gmail.com



Luna menguante, corazón creciente...
Última sangre del 2008.
Pura pasión creativa, transgresora!
De la nada hacia la inmensidad.
Amor de madre transformado,
redimido.
Gloria esplendorosa de mi cuerpo!
Gracias, vida...

Lluna minvant, cor creixent...
Darrera sang del 2008.
Pura passió creativa, transgressora!
Del no res cap a la immensitat.
Amor de la mare transformat,
redimit.
Glòria esplendorosa del meu cos!
Gràcies, vida...

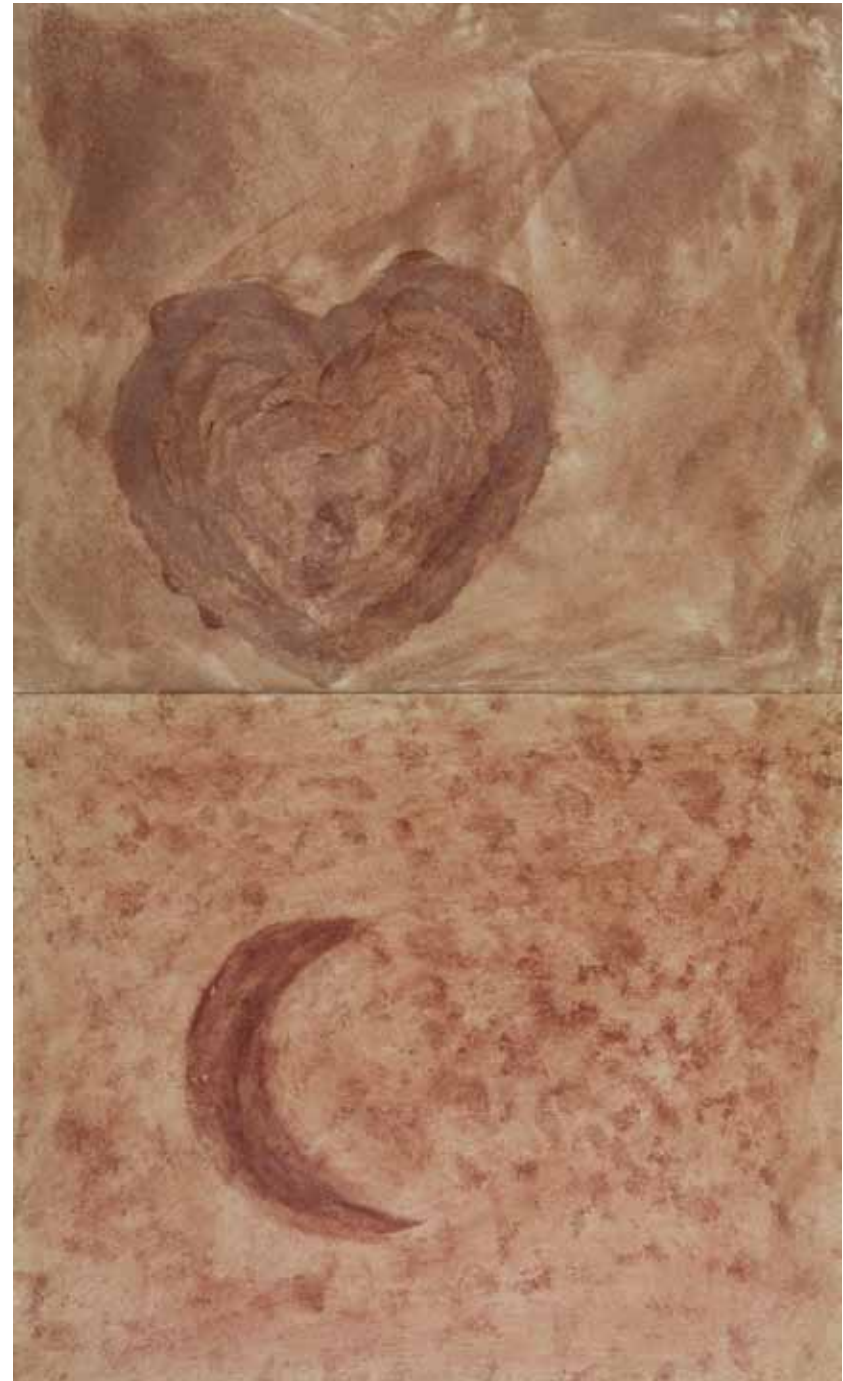
[Carme Mompo i Avilés](#)

31 diciembre 1965

L'Hospitalet del Llobregat, España

Reside en Barcelona

carne.mompo@sanitatintegral.org



Wholehearted love.
blood flowers,
in 9 moments.
with the seasons
with the moon
with the sorrows, with the joys...
with my no child
with my no children
with the love of my life
with the life of my love
with an endless feeling from a nature that
flows deeply

bringing joys and good news,
showing me how to release and keep just
the needs.

I selfportraited myself stamping
my bloody and lonely vaginal flower
9 times.

[Carolina Paz Vignola Ríos](#)

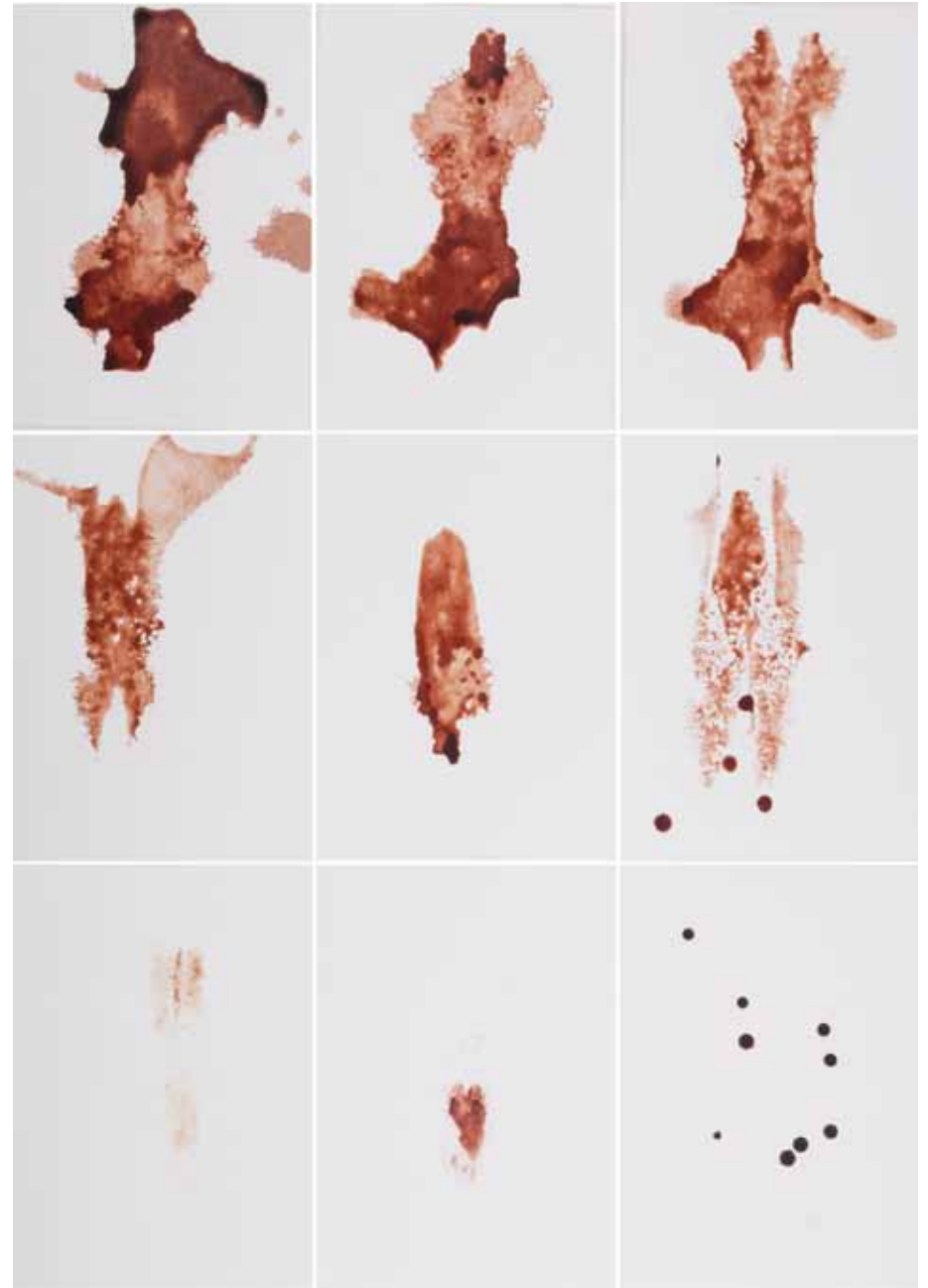
26 diciembre 1975

Valparaiso, Chile

Reside en Valparaiso

vignolar@gmail.com

circular.cl



El momento de mi primera menstruación fue confuso y angustiante. Yo no quería ser mujer.

‘A partir de ahora, faldas y piernitas cerradas. A cuidarse de los hombres’, dijo mi papá.

Que irónico!

Él, que abusaba de mí, me enseñó a temerle a los hombres.

Paradójicamente, lo que hizo que empezara a temer de todo, por otro lado fue un ‘respiro’.

Desde que tuve mi primera regla, que fue muy tarde, mi padre no abusó más de mi cuerpo. Pero todo aquello que no dejara ‘pruebas’, continuaba.

En mi ignorancia de niña adolescente pensé: qué suerte! De haberlo sabido hubiese sangrado antes!

Me costó tiempo verlo, pero allí estaba el mensaje grabado:

ya no eres digna, estás sucia,
te has hecho mujer.

Vergüenza, asco, miedo, culpa...

ahora no me reconozco en ninguno de esos sentimientos.

Vivo orgullosa de elegir ser y sentirme mujer.

Y aquí me ves, mirándote, mirándome.



Ceci L

18 mayo 1974

Mar del Plata, Argentina

Reside en Barcelona

Fluyó. Fluyó mi trazo más que mi propia
sangre. Y fui yo al dibujar.
Mi más puro y escondido yo.

Me vi, me sentí, me encendí,
al fin y por fin, para poder comenzar
a nacer de nuevo. And letting go.

Desde mi ovario negado abrí mi corazón.
Hoy no me niego nada.
Solo hay perdón.

Amor inesperado, incondicional, ilimitado.
Soy madre, e hija, de mi retrato.
Soy libre.

Daniela Montalto
31 marzo 1979
Rosario, Argentina



Perfumé la habitación con un incienso.
Me bañé.
Desnuda me arrodillé en el lienzo.
Esperé. Sin prisas conciente.
Trazos de genitales sin previo ensayo.
Santa sangre, escuché.
La tercera vez que apoyé la vagina
en el papel, experimenté
un orgasmo. Catorce trazos.
El resto, al mes.
Veintidós pétalos de concha.
La humanidad en una gota.

[Débora Tenenbaum](#)

14 julio 1976

Rosario, Argentina

Reside en Rosario

deboratenenbaum@gmail.com

deboratenenbaum.net



Rojo, primero asusta
su huella en la blancura sin mancha
Recorro el papel y me represento
con el pelo vivo, Medusa
fluidez de sierpes que se enroscan
curvatura de caracol que se espirala
Y nacen los ojos cerrados, abiertos
hacia dentro como cajas de Pandora
feroces o temibles,
al fondo la esperanza
Puede el llanto fluir como la corriente
de las vidas que se extinguieron
dejando un fulgor en mi sangre
Como un río de flores amapolas
trenzando mi sexo, bañando
la blancura tierna de mis muslos
Soy un templo que camina
En mi confluyen todas las que fueron
las que son y las que serán
las posibles, las imaginables
las que simultáneamente gozan
en ocho instantes paralelos
convergentes, contingentes, inmensos
Acaricio con amoroso cuidado
la fibra íntima de mi infinito
la gota roja que contiene el universo
y resbala en la blancura inmaculada
insuflándole Las Vidas.

[Delia Govantes Romero](#)

27 junio 1969

Sevilla, España

Reside en Los Morales, Sevilla

panpahoy@gmail.com

panpahoy.blogspot.com



Tuve mis reservas la primera vez que oí sobre este acto, pero superadas las resistencias ¡Qué maravilla! La experiencia de realizarlo fue ya mágica. Noté la energía llegando, el éxtasis de crear, la agradable sensación de cuando las ideas fluyendo a través de uno son tantas que se llega a una forma genial de locura y desnuda ante el espejo intentando captarme pude ver por primera vez mi belleza. La mía en particular y no la resultante de la pose que nos hace creer que nos parecemos en algo a alguien que consideramos bello. Y desde entonces siento mi menstruación como materia prima de primer orden, y mi vagina como la verdadera fuente de mi creatividad.

El autorretrato que presento fue el primero en mi vida, con o sin menstruación. Ahora intento aprovechar cada ciclo lunar para indagar en otra faceta mía. Supongo que somos demasiado complejos para caber en un autorretrato.

[Eider San Juan Aláez](#)
9 noviembre 1980
Cádiz, España
Reside en Barcelona
eiderssan@hotmail.com



El color Rojo, me gusta.

[Elisa Speranza Fazio](#)
9 enero 1983
Montevideo, Uruguay
Reside en Barcelona
nosenisabre@hotmail.com



Soy una niña atrapada
en un cuerpo de mujer!
Soy lista, quiero vida
y quiero lo mejor!

Sou uma menina presa
em um corpo de mulher!
Sou àvida, quero vida
e quero o melhor!

[Elke Carina Almeida Esmerol](#)
30 noviembre 1976
Porto Ferreira, Sao Paulo, Brasil
Reside en Barcelona
elke.esmerol@hotmail.com



Ya finalizando el fluir de mi sangre
de mi último período tardío,
me animé animalmente
a plasmar mi imagen en un papel.
Raro acontecer.
La imagen de mi imagen.
Así...espontáneamente.

[Fabiana Rey](#)

29 enero 1970

Buenos Aires, Argentina

Reside en Buenos Aires

fabianarey@hotmail.com



Apareciste en mi vida
cuando empecé a despuntar
como mujer
y una vez al mes
me recuerdas el don de dar la vida.

Guadalupe Lucas
07 mayo 1966
Barcelona, España
Reside en Barcelona



Después de mucho tiempo descubrí las vendas de mis ojos.
Una buena parte de mi vida la dediqué a mirar hacia adentro y afuera con un velo de culpa, dolores heredados y un sufrimiento limitador.
Pese a todos mis ancestros, o quizás gracias a ellos, ultimamente me ando dedicando a darle un propio sentido a la flecha.
Recibí un bautismo místico, emprendí un viaje interior, conocí nuevos continentes y en el camino descubrí al nomadismo como una inquietud y posibilidad de expansión de mis fronteras.
Y tuve el gusto de encontrar a esta gran compañera de aventuras, que con su linternita guía mi intuición.

[Luciana Felicidad](#)
30 noviembre 1976
Santo Tomé, Argentina
Reside en Río de Janeiro, Brasil
lulaflei@gmail.com



Rojo poder de la acción,
la menstruación
regla astral.
Cosmos - comunicación
período de conexión terrenal.
Núcleo de la creación.
Coágulo de la imaginación.

[Marcela Laspoumaderes](#)

26 octubre 1964

Buenos Aires, Argentina

Reside en Barcelona

kammaro@hotmail.com



Boca china.

Abrí las piernas nombrándolas
la conciencia, buscando la carne en su
sagrada distancia de mi mente. Ahí escarbé
con respeto, mano anima buscando el
color para teñir el blanco y mostrar la
contundencia del acto, la mancha que soy,
tal cual cada mañana frente al espejo.
Indescifrable, de una transparencia
abrumadora, ese minuto testigo de la
pregunta sonrió en silencio y supe que
estaba ocurriendo una conquista.
Me senté sobre el papel esperando que mis
labios lo mancharan a gusto. Luego fue con
plumín metálico que esparcí la tinta roja
buscando la forma, mi rostro estaba ahí.
Me gustó contrastar la gordura del cuerpo y
la delicadeza del plumín.
Ojos cerrados, boca abierta como en el
asombro, el llanto, el éxtasis,
el amor, la inspiración.

[Mariana Pereiro](#)

31 mayo 1974

Buenos Aires, Argentina

Reside en Delta del Tigre, Argentina

moranueva@yahoo.com.ar



Ha llegado un dedo mío adentro mío y ha
tocado, algo que ya estaba muerto, pero
que cuando ha sido por fin tocado, ha
vuelto a la vida, se ha transformado en algo
que hoy miro, y rio, y viaja, no sé para que,
ni por dónde.
Y que bien que así sea.
Y entonces, pasa un corto tiempo, y
vuelvo a mirarlo y veo que ya no es mío.
Me apena un poco.
Y me alegra.
Ahora es de todos,
y de cada uno que lo mira.

Marina Barbera
23 abril 1974
Buenos Aires, Argentina
Reside en Buenos Aires
marinabarbera@gmail.com



Río de mariposas que desembocan en el universo,
y estallan en un éxtasis de satisfacción.
Calidez de unas alas que se deslizan al viento
y recorren mundos de la imaginación.
Néctar púrpura que regalo al mundo
como la ofrenda de una diosa;
fruto de la feminidad más poderosa.
¡Bendice a la mujer que soy!

[Marta Serrano Masllorens](#)

14 abril 1969

Sabadell, España

Reside en Castelldefels, España

martaserranomas@yahoo.es



No supe bien como hacerlo, hasta que me encerre en el baño y con mis propio cuerpo, sin necesidad de nada externo, comencé.

No importo la forma, ni el dibujo en sí. Sólo ese momento presente.

Fue agradable y revelador pintar con mi sangre, untarla.

Maternidad. Sexualidad. Aceptación.

Liberación.

Fluyó el ser por completo, no hubo juicio, no existió más nada.

Fue algo simple y genuino, algo que me conectó con la verdad.

Certeza, satisfacción y empoderamiento, todo desde la paz y desde la unica verdad, amor.

La experiencia me sirvió de guía para conectar con mi creatividad y con mi conciencia, para meditar.

Así es como lo viví...

Gracias.

[Martina Lamarque](#)

28 septiembre 1989

Rosario, Argentina

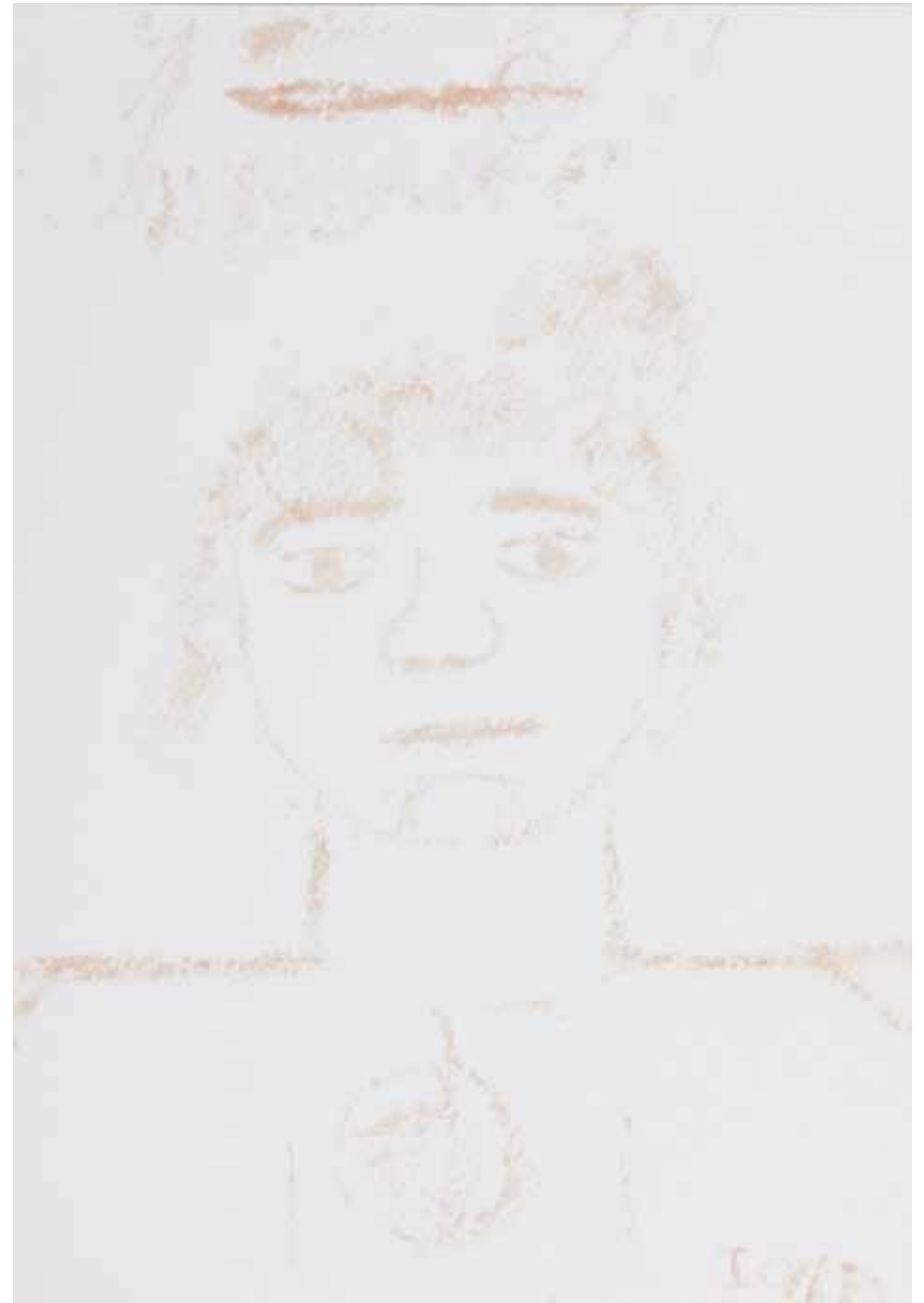
Reside en Rosario

martulinaa@hotmail.com



Mi experiencia al hacer el cuadro ha sido un poco vergonzosa porque era la primera vez que hacía un cuadro.
Y con mi regla.
Y al final acabé con el pincel metido en mis partes.
Lo hice en diez minutos y me gustó pero al cabo de los días me fue gustando un poco menos porque lo veo un poco masculino y me hubiera gustado que hubiera sido un poco más femenino.
Pero sin duda ha sido una gran experiencia.

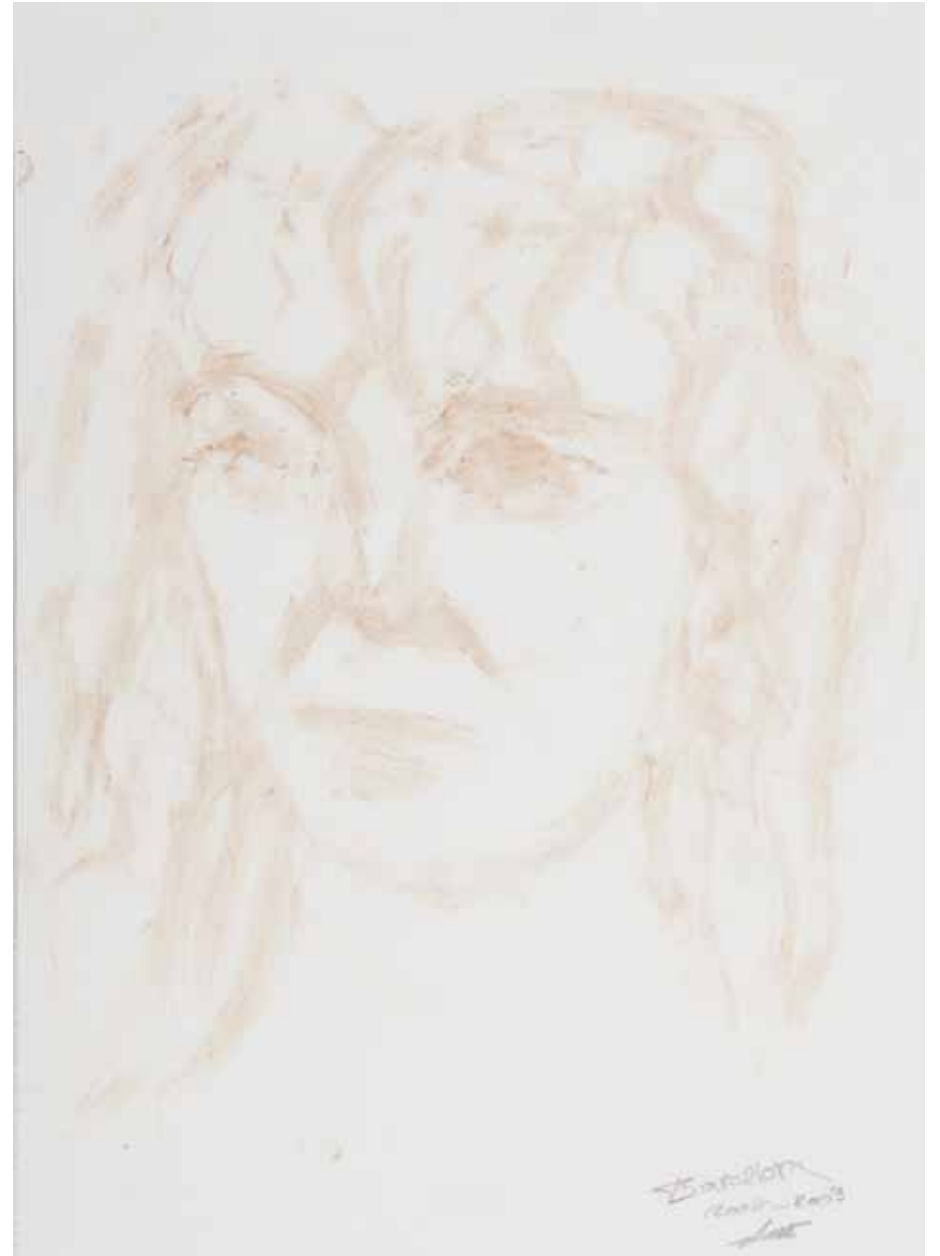
Mónica Gómez Barea
10 febrero 1980
Basilea, Suiza
Reside en Sevilla, España
la_conguito80@hotmail.com
Nombre del Cosmos: Iona



Tan querida y elogiada
tan odiada y tan amada.
Tu marcas las pautas
de mi ciclo emocional y físico.
Tan distinta que yo me siento
y tu con tu atrevimiento
me haces sentir igual que el resto
marcándome al son de tu tiempo.

Es el punto que me atrapa
como mujer.

Núria Estadella
12 febrero 1972
Reside en Barcelona



No sabré, no podré, huele mal:
algo está podrido dentro de mí.
No sé expresar. No tengo tinta!!!
No puedo crear, lo más valioso que creé
quedó perdido en el aire,
sin lugar.

Quizá con musiquita y menos mente... Sí
pude!!!
Y ahora huele a cereza!!
Y ahora sí puedo cantar, el puente se
empieza a despejar, a poquitos pero por
algo se empieza..

Patricia Lara
08 enero 1976
Vitoria, España
Reside en Barcelona



Por unos minutos, me vi privada y discriminada de participar y experimentar algo que 'toda mujer debería sentir' respecto su 'sagrada' sangre menstrual. Tengo síndrome de Rokitansky, un trastorno congénito en el que los conductos de Müller no se desarrollan, habiendo ausencia completa o parcial de útero y vagina.

Los ovarios no se ven afectados, por lo que las mujeres con este síndrome nos desarrollamos con normalidad.

La vagina puede ser más corta de lo habitual o no estar presente.

La tendremos que hacer nosotras.

El útero puede estar ausente o ser más pequeño de lo usual.

No podremos quedar embarazadas.

Esta convocatoria ha sido muy útil para confirmar lo que siento y creo: que no tener un órgano reproductor 'estandar' no me hace incapaz de conectarme con lo ancestral, con mi feminidad, conmigo misma y que el no quedarme embarazada no me hace menos mujer ni me impide ser madre.

[Paula Rey](#)

25 junio 1982

Posadas, Argentina

Reside en Barcelona

juanademora@gmail.com

iloveroki.blogspot.com

Mi experiencia ha sido inolvidable.
Una sensación de atrevimiento
sin vergüenza.
Me he sentido diferente, especial.
Mientras pintaba el retrato tenía
pensamientos distintos.
Pero agradables, estaba soñando.
Cuando estaba terminando de pintar me
dio pena, porque estaba super relajada
escuchando la lluvia que caía sin parar.
Con esta gran experiencia me di cuenta
que soy muy creativa y que puedo sentir y
disfrutar de mí sexualidad libre.

[Paulina Coronado Aibar](#)

12 agosto 1972

Sevilla, España

Reside en Sevilla, España

Nombre del Cosmos: Isis.



'Cómo hacer un retrato de alguien
a quien no conozco,
cómo pintar con maestría si nunca antes
pinté,
cómo compararme con las demás dibujantes
si soy única,
cómo estructurar un cuadro sin saber de
estructuras,

...
Me subí al papel, desnuda,
y dejé la huella del Caos Creador,
el tiempo se borró
y el espacio se hizo único.
El Orgasmo del Mundo me trajo
al Mundo
...y nací...
...y morí...
y fui... SOY... ES ".

[Rosa Jiro](#)

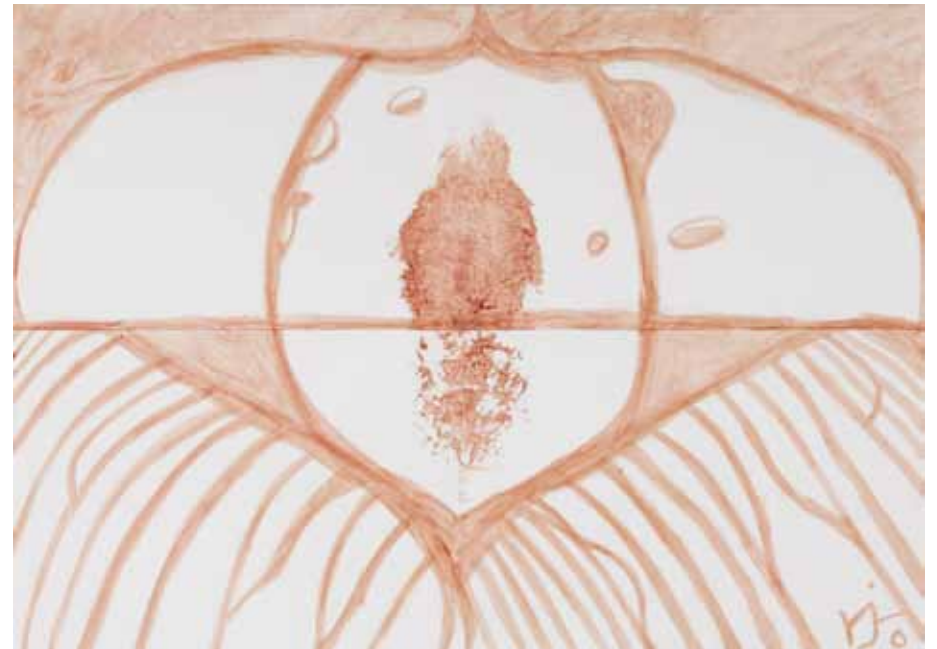
06 junio 1973

Sevilla, España

Reside en Almadén de la Plata, Sevilla

rosajiro@gmail.com

rosajiro.wordpress.com



Me sé poco a poco, intento mirarme por dentro y por fuera, es importante...
Para representarme... me uno a mí, plasmando mi esencia y estando en contacto conmigo misma.
Resultado: ahora me conozco un poquito más

[Sara de la Mora](#)

12 febrero 1984

Valladolid, España

Reside en Maildstone, Reino Unido

sara_delamora@hotmail.com



Mi vida actual es muy acelerada. Tengo dos hijos pequeños y trabajo fuera de casa, así que me queda muy poco tiempo para mí. Este dibujo lo he hecho con las prisas que me caracterizan y no con la tranquilidad que me hubiese gustado tener. Al final tube que terminarlo antes de tiempo pues se me corto la menstruación antes de acabar y además mi hijo pequeño me reclamaba. Lo podría llamar 'La obra inacabada'. Algo que recuerdo así especial es que después de acabar me dio mucha hambre.

[Yolanda Román Lancho](#)

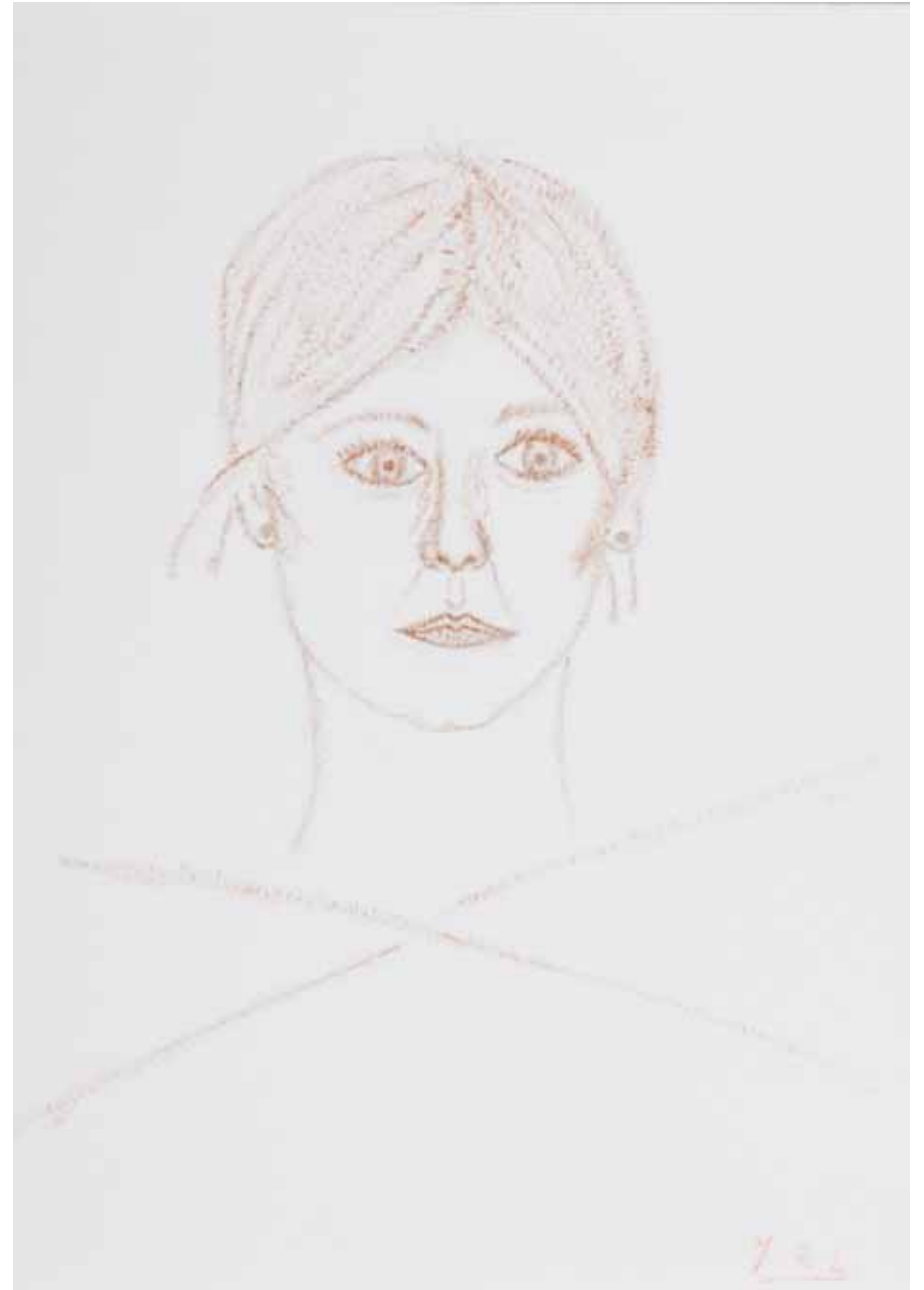
14 marzo 1972

Sevilla, España

Reside en Sevilla

yolandalancho@hotmail.com

Nombre del Cosmos: M.Aga



sin nombre

autorretratos menstruales.

Gracias a

Alejandro Jodorowsky

Arcàngela Regis

Carmen Jiro

Carolina Erdocia

Cristóbal Jodorowsky

Eugènia Ustrell

Ferran Grau

Francesca Carrillo

Lluís Moré

Luis Brun

oroBoro

Pablo Alles Romero

Paloma Cordón

Teresa Morin

Xavier Basiana

Xavier Mulet

Ziomara De Bonis

a todas y cada una de las participantes.