

Saberes & sabores

Para vivir sin culpas

Reflexiones sobre sexualidad,
reproducción y derecho a
decidir en clave multicultural



CATÓLICAS POR EL DERECHO A DECIDIR – COLOMBIA

Dirección de la publicación

Sandra Mazo Cardona

Equipo de investigación y trabajo de campo

- Ángela Osorio
- Sandra Mazo Cardona

Referentes y enlaces regionales

- Virginia Parra Martínez (Magdalena)
- Rina Salcedo (Magdalena)
- Yolmhy Gómez (Antioquia)
- Lina Morales (Tolima)
- Karen Mosquera (Valle del Cauca)

Diseño y diagramación

Tatiana López Bautista

Revisión de textos

Valentina Ortiz Parra

Publicado por

Católicas por el Derecho a Decidir – Colombia

ISBN

978–628–97013–2–6

Bogotá, Colombia. Mayo de 2026.

Esta publicación puede descargarse en

www.cddcolombia.org

Agradecimientos al Centro de Derechos Reproductivos por su apoyo para la realización de este proyecto.

Las opiniones expresadas en esta publicación son responsabilidad de Católicas por el Derecho a Decidir – Colombia y no necesariamente reflejan las posiciones de las organizaciones que apoyaron su realización.

Saberes y sabores para vivir sin culpas © 2026 por Católicas por el Derecho a Decidir — Colombia, se encuentra bajo una licencia CC BY-NC-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Esta licencia permite a terceros compartir, copiar, distribuir, transformar y adaptar el contenido, siempre que se reconozca la autoría, no se haga un uso comercial y se distribuya bajo la misma licencia.



 [cdd.colombia](https://www.instagram.com/cdd.colombia)
 [cdd.colombia](https://www.facebook.com/cdd.colombia)

Católicas por el Derecho a Decidir – Colombia

La presente publicación es una propuesta de Católicas por el Derecho a Decidir – Colombia (CDD – Colombia), organización feminista, comprometida con la defensa de los derechos de las mujeres, especialmente los que se refieren a la sexualidad y a la reproducción humana, a una vida libre de violencias y sin discriminación.

Desde una teología liberadora, la defensa de los derechos humanos y una espiritualidad plural e incluyente, promovemos el derecho de las mujeres a decidir sobre sus cuerpos, sus vidas y sus proyectos.

Inspiradas en la justicia social y la lucha por la igualdad, trabajamos por transformar los imaginarios culturales, los discursos y las prácticas que reproducen y naturalizan las violencias, especialmente las simbólicas y las desigualdades de género. Así mismo, buscamos, desde una apuesta colectiva, el cambio de patrones sociales, culturales y religiosos vigentes en la sociedad, a través de la ética de los derechos humanos y de la teología feminista; desde los enfoques de género, territorial, diferencial, interseccional y de derechos. Así aportamos a fortalecer argumentos y acciones que sustentan el derecho a decidir, la libertad de conciencia, el reconocimiento de la diferencia, la pluralidad, la diversidad, la participación ciudadana, la representación política de las mujeres, la construcción de paz y la vigencia del Estado laico.



Índice

Introducción 05

Agradecimientos 08

**Saberes que narran,
sabores que liberan..... 10**

- Cuerpo, sexualidad y reproducción, en clave de imaginarios socioculturales
- ¿Qué significa vivir sin culpas?

**Saberes que pesan,
sabores que arden 20**

- Saberes: herencias que dejan huella

**Saberes que emancipan,
sabores que abrazan..... 34**

**Sabores para la autonomía
y el derecho a decidir..... 78**

- Receta para quitar las culpas
- Receta de la resistencia y la tenacidad de las mujeres
- Receta para vivir una sexualidad libre y sin culpas
- Receta de la resistencia en hermandad

**Actividad: Sabores que liberan
en clave de Derechos Sexuales y
Derechos reproductivos (DSDR)... 87**

Reflexiones finales..... 88

Referencias bibliográficas 94

Introducción

Hay historias que se caminan desde la palabra y desde la memoria que habita en las huellas y en los cuerpos de las mujeres. Hay saberes que fueron transmitidos, que arden como fuego y se difunden en la palabra compartida, en las creencias, en las enseñanzas, en los cantos, en los rituales, en los comadreos, en los silencios, en los sabores y sinsabores de la cultura y en las resistencias de las mujeres que han resignificado la vida.

Esta publicación, “*Saberes y sabores para vivir sin culpas*”, nace de este territorio pluriétnico y multicultural, cargado de las voces y experiencias de diversas mujeres de Colombia que, desde sus historias, espiritualidades y ancestralidades, resignifican y nombran las creencias, deidades, enseñanzas y símbolos que han llegado a sus vidas de diferentes formas y que casi siempre son fuente de violencias y discriminación.

Este texto es un acto de insurrección simbólica y cultural, y también una provocación para desmontar

los mandatos sociales y culturales que han intentado por siglos domesticar nuestros cuerpos, nuestras conciencias y nuestras decisiones.

Durante demasiado tiempo, la religión, la cultura y la historia han sido utilizadas como herramientas para imponer culpa, obediencia y sacrificio, reduciendo la sexualidad al deber reproductivo y la maternidad al único horizonte posible para las mujeres.

Hoy, desde la teología feminista que nos inspira, desde los derechos, la experiencia colectiva y la lucha por la dignidad, nos atrevemos a reescribir esos relatos para construir otras narrativas. En este caminar profundamente participativo, los saberes propios y los sabores que nos identifican se entrelazan para resignificar creencias, mitos, rituales y símbolos que han sido usados para oprimir, transformándolos en semillas para la emancipación.



En este recorrido la fe no condena, sino que libera; la espiritualidad no somete, sino que acompaña, y los cuerpos de las mujeres dejan de ser territorios de control y disciplinamiento para convertirse en espacios sagrados de autonomía, placer, decisión, igualdad y justicia.

Este también es un viaje territorial, histórico y multicultural en el que recuperamos y visibilizamos narrativas ancestrales, diosas, santas, brujas, mujeres míticas y reales, muchas veces silenciadas o distorsionadas por la historia, que desafiaron el orden impuesto.



Las traemos de vuelta no como figuras de sacrificio, sino como referentes de libertad, para recordarnos que siempre hemos tenido la capacidad de decidir sobre nuestras vidas. Por eso, encontrarán una invitación a reconstruir imaginarios, a despenalizar social y culturalmente los derechos

sexuales y reproductivos y a afirmar, sin titubeos, que la autonomía reproductiva, incluido el derecho al aborto, es parte esencial de los derechos humanos de las mujeres.

Estas páginas serán entonces un espacio de encuentro, de sanación y de rebeldías. Un lugar donde la palabra se haga decisión, donde la memoria se haga resistencia y donde, juntas, podamos vivir, por fin, sin culpas.

¿Por qué Saberes y sabores para vivir sin culpas?

Esta publicación es una apuesta teológica feminista, política y cultural de CDD – Colombia por transformar las narrativas que han marcado los cuerpos, las decisiones y las vidas de las mujeres.

Los saberes hacen referencia a ese entramado profundo de conocimientos que habita en las experiencias y en la memoria de las mujeres. En ese sentido, hace alusión a saberes ancestrales, comunitarios, espirituales, corporales y cotidianos que han sido históricamente deslegitimados por los discursos hegemónicos de la ciencia, el poder, la religión y la cultura patriarcal.

En clave de derechos sexuales y derechos reproductivos (DSDR), recuperar estos saberes implica reconocer que las mujeres no son objetos de intervención ni sujetas de control, sino agentes morales de decisión y conocimiento, capaces de interpretar, decidir y construir sentido sobre su sexualidad, su reproducción y proyectos de vida.

Resignificar los saberes es también cuestionar las verdades únicas que han impuesto culpa, miedo, sacrificio y obediencia, así como abrir paso a nuevas narrativas donde la autonomía, el placer, el consentimiento y la dignidad sean principios éticos fundamentales.

Los sabores, por su parte, evocan lo sensible, lo emocional, lo simbólico y lo cultural. Los sabores son memoria viva, están en lo que compartimos, en lo que nos identifica como pueblos, en las formas en que sentimos, celebramos, nombramos y habitamos nuestros cuerpos y decisiones. En este sentido, hablar de sabores en DSDR es reconocer que las narrativas sobre la sexualidad y la reproducción no sólo se construyen desde ideas, sino también desde emociones, afectos, tradiciones, lenguajes y prácticas culturales que configuran lo que se considera permitido, deseable o prohibido.

Transformar los sabores implica desmontar aquellos que han sido impregnados de culpa, vergüenza y estigma para dar lugar a otros más libres, más dignos, más placenteros y más nutritivos. Es pasar del miedo al disfrute, del silencio a la palabra, de la imposición a la decisión. Es construir una cultura donde las decisiones sobre el cuerpo no estén marcadas por el castigo simbólico, sino por el reconocimiento pleno de la autonomía y el derecho a decidir.

Así, saberes y sabores se entrecruzan como una propuesta de transformación sociocultural. Mientras los saberes interpelan y reconfiguran lo que pensamos y creemos, los sabores movilizan lo que sentimos, vivimos y compartimos.



Estos dos elementos, juntos, abren caminos para desmontar las estructuras de opresión que han regulado los cuerpos de las mujeres y para construir nuevas narrativas donde vivir sin culpas no sea una aspiración, sino una posibilidad real, personal, pero también colectiva y comunitaria.

Reconocimientos *y agradecimientos*



Nombrar este camino es, ante todo, un acto de gratitud y reconocimiento. **Saberes y sabores para vivir sin culpas** no sería posible sin las voces, los cuerpos y las historias de las 60 mujeres y jóvenes que, desde los territorios de Tolima, Magdalena, Valle del Cauca y Antioquia, decidieron caminar juntas con, CDD – Colombia, este tejido colectivo de memoria, reflexión y transformación.

A cada una de ustedes, mujeres diversas, valientes y sabias, nuestro profundo reconocimiento. Gracias por permitir la palabra, por compartir sus experiencias, sus creencias, sus rituales, sus personas favoritas y sus preguntas; por poner el cuerpo, la razón y el corazón en este proceso que desborda lo individual para hacerse colectivo y comunitario.

Gracias por atreverse a nombrar lo que durante tanto tiempo fue silenciado, por cuestionar lo aprendido, por sostener la incomodidad de la transformación y por sembrar nuevas formas de comprender la sexualidad, la reproducción y el derecho a decidir.

En cada encuentro, en cada diálogo, en cada historia compartida, se fueron tejiendo saberes que resisten y sabores que liberan. Ustedes han hecho posible que este proceso no sea solo una publicación, sino una experiencia viva de resignificación en clave de derechos sexuales y derechos reproductivos, donde la autonomía, la dignidad y la igualdad se vuelven horizonte de sentidos.

Extendemos también un agradecimiento especial al Centro de Derechos Reproductivos, cuyo apoyo solidario y compromiso con la defensa de los derechos humanos hizo posible la realización de este proyecto. Su respaldo ha sido fundamental para impulsar este cambio de narrativas socioculturales, aportando a la construcción de una sociedad más

justa, donde las mujeres puedan vivir sus decisiones sin miedo, sin estigma y sin culpas.

Que este reconocimiento sea también una celebración de la palabra compartida, de la memoria que transforma y de la fuerza colectiva que sigue abriendo caminos para que todas podamos vivir, decidir y creer sin culpas y con plena autonomía.



Saberes que narran, *sabores que liberan*



A cercarnos a los saberes que narran y los sabores que liberan en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (*DSDR*), desde la mirada de Católicas por el Derecho a Decidir, es reconocer que lo que sabemos sobre el cuerpo de las mujeres, la sexualidad y la reproducción proviene de historias vividas, de creencias aprendidas entre generaciones, de silencios impuestos y también de resistencias tejidas en lo cotidiano.

Los saberes narran porque están hechos de memoria. Son relatos que han circulado en las familias, en las iglesias, en las escuelas, en la sociedad, en los territorios y también de manera muy profunda en la cultura. Narran lo que se nos permitió ser, lo que se nos prohibió desear, lo que se nos enseñó a callar; pero también narran las grietas, los gestos de desobediencia, las formas en que las mujeres han reinterpretado, “*negociado*”, buscado “*atajos*” y transformado esos mandatos.

Estos saberes están atravesados por relaciones de poder que han configurado imaginarios sociales y culturales sobre el cuerpo de las mujeres como territorio de control, como espacio de culpa, como instrumento de reproducción (*Segato, 2026; Lagarde, 2005*). Así mismo, narrar los saberes implica hacerlos visibles, cuestionarlos y poner en evidencia sus

efectos en la vida concreta de las mujeres. Implica reconocer que muchas de estas narrativas han sido “*heredadas*” desde matrices coloniales, patriarcales y religiosos que han reducido la sexualidad a pecado o deber, y la maternidad a destino inevitable de las mujeres (*Tamez, 1995*).



Sin embargo, junto a esos saberes que han pesado tanto en las mujeres existen otros que han resistido, que han desobedecido, que han resignificado la vida desde la dignidad y la autonomía. Allí es donde emergen los sabores que liberan.

Hablar de sabores es reconocer que la experiencia también se siente, se degusta, se comparte. Los sabores remiten al goce, al placer, a lo que nutre y reconcilia.

Los sabores son metáfora y experiencia. Están en la comida que reúne, en los rituales que celebran, en las prácticas de cuidado que sanan, en las palabras que alivian y en las luchas que transforman.

Los sabores que liberan son también los nuevos relatos que estamos construyendo colectivamente. En el sentido en que las relaciones de poder constituyen al cuerpo como objeto de vigilancia y disciplinamiento (Foucault, 1975/2002), este deja de ser un lugar de control para convertirse en un territorio de libertad, donde la sexualidad se vive desde el consentimiento y el placer, y la reproducción se reconoce como una posibilidad, no como una obligación.

De esta manera, articular saberes y sabores puede entenderse como una apuesta por una epistemología cultural e histórica, situada en los cuerpos y en las experiencias. Se reconoce, entonces, que los cambios no solo pasan por cambiar ideas decoloniales, sino por modificar prácticas, creencias, rituales, símbolos y formas de habitar el mundo desde las resistencias y las historias transformadas por los propios pueblos (Walsh, 2005). **Por eso, esta propuesta de CDD – Colombia invita a escuchar, a conversar, a recordar y a imaginar; pero también a transitar desde los relatos que nos han limitado, hacia aquellos que nos permiten vivir sin culpas y con autonomía.**



Cuerpo, sexualidad y reproducción en clave de imaginarios socioculturales

Hablar del cuerpo, la sexualidad y la reproducción implica reconocer que no son realidades exclusivamente biológicas o normativas, sino construcciones profundamente atravesadas por la historia, la cultura, la religión, la política y las relaciones de poder (Foucault, 1976/2007). El cuerpo y el derecho a decidir de las mujeres han sido leídos, interpretados y regulados a partir de narrativas que

definen qué es lo normal, lo correcto, lo permitido y lo deseable, configurando así formas de control que muchas veces se naturalizan.

Los imaginarios sociales y culturales son ese conjunto de ideas, símbolos, valores, deidades, creencias y representaciones que una sociedad comparte y reproduce, y que orientan la manera en que las personas entienden y viven su realidad. En el caso de la sexualidad y la reproducción, estos imaginarios han estado marcados por el patriarcado, la colonialidad y ciertas lecturas religiosas que han privilegiado la obediencia, el sacrificio y la culpa como formas de regulación de los cuerpos de las mujeres (Lugones, 2008).

Hoy, hablar desde el cambio cultural es urgente porque permite visibilizar y cuestionar esas construcciones, abriendo la posibilidad de transformarlas.

En el marco de los derechos sexuales y derechos reproductivos (DSDR), este enfoque aporta a la construcción de nuevas narrativas donde el cuerpo sea visto como territorio de autonomía, la sexualidad sea también concebida como espacio de placer y decisión, y la reproducción deje de ser un mandato para convertirse en una elección libre e informada.



¿Qué significa vivir sin culpas?

Vivir sin culpas no significa la ausencia de ética o responsabilidad, sino la liberación de aquellas cargas morales impuestas históricamente sobre los cuerpos y las decisiones de las mujeres. La culpa ha sido uno de los mecanismos más efectivos de control social y de disciplinamiento moral, particularmente en relación con la sexualidad y la reproducción, operando como una herramienta simbólica para disciplinar el deseo, restringir la autonomía y sancionar cualquier “desviación” de los roles tradicionales (Foucault, 2007; Lagarde, 2005).



Vivir sin culpas es, entonces, un acto profundamente político, ético y espiritual.

Es reconocerse como sujetas de derechos, capaces de tomar decisiones sobre el propio cuerpo sin miedo al castigo social, religioso o cultural. Es desmontar los discursos que asocian la sexualidad con el pecado, el aborto con el delito o la no maternidad con el ser una mujer incompleta.

Desde una perspectiva teológica feminista, vivir sin culpas implica reconciliar el cuerpo con la dignidad, el deseo con la legitimidad y la decisión con la justicia (Gebara, 2002; Althaus-Reid, 2000). Es abrir caminos para una vida donde el placer y la autonomía sean posibles sin sentir vergüenza ni estigmatización.

A lo largo de la historia, diversos elementos simbólicos y culturales han configurado los imaginarios sobre la sexualidad y la maternidad en las mujeres. Estos no solo han dado sentido a la experiencia humana, sino que también han sido utilizados para establecer normas, jerarquías y formas de control.



A continuación, se definen y problematizan estos conceptos :



Símbolos

Son elementos visuales, auditivos o conceptuales que nos recuerdan emociones o nociones relacionadas con un contexto social, cultural, religioso, y conectando costumbres, hechos históricos, culturales, sociales, etc.

Así mismo, los símbolos son representaciones cargadas de significado que condensan valores y creencias colectivas. En relación con las mujeres, muchos símbolos han reforzado ideas de pureza, sacrificio o maternidad como destino, limitando otras formas de ser y habitar el cuerpo.

Creencias

Son pensamientos, ideas o principios que consideramos verdaderos, incluso sin necesidad de pruebas tangibles o evidencias. Son interpretaciones subjetivas que hemos formado sobre nosotros y nosotras mismas, los demás y el mundo en general; a menudo basadas en nuestras experiencias, educación y entorno cultural. Estas creencias pueden ser conscientes (es decir, creencias que identificamos y verbalizamos fácilmente) o inconscientes (ideas profundas que nos guían sin que prácticamente las cuestionemos); por tanto, se expresan en convicciones compartidas que orientan la manera de interpretar el mundo.

Las creencias sobre la sexualidad en las mujeres han estado marcadas por nociones de pecado, peligro o control, influyendo directamente en las decisiones y libertades de las mujeres.





Mitos

Son relatos simbólicos que expresan las experiencias humanas frente al misterio de la vida, lo divino, la muerte y la creación, y que las sociedades utilizan para mantener el orden y la estabilidad. No son simples historias antiguas o supersticiones, sino lenguajes poéticos y espirituales que comunican valores, emociones y visiones del mundo; siendo relatos que explican el origen o el sentido de ciertas prácticas y normas. Muchos mitos han construido narrativas que justifican la subordinación de las mujeres, asociando su sexualidad con la culpa o el desorden y exaltando la maternidad como única forma de realización.



Rituales

Prácticas simbólicas y ceremoniales repetidas que poseen un valor representativo o una función religiosa, que refuerzan principios culturales y espirituales. Algunos rituales han servido para controlar el cuerpo y la conducta de las mujeres, mientras que otros, resignificados, pueden convertirse en espacios de sanación, autonomía y afirmación.





Leyendas

Son historias que cuentan hechos humanos o sobrenaturales y que se cuentan de generación en generación, de manera oral o escrita, dentro de una familia, comunidad, clan o pueblo. Las leyendas relatan hechos y sucesos relacionados con la patria, héroes populares, criaturas imaginarias y ánimas; por tanto, representan narraciones tradicionales que transmiten enseñanzas culturales.

En estos relatos se pueden rastrear los sentimientos más profundos de una comunidad, su entorno, su religiosidad y su identidad. En ellos se han reproducido estereotipos sobre lo que “debe ser” una mujer, reforzando modelos de conducta ligados a la obediencia o al castigo.

Espiritualidades

Formas diversas de relacionarse con lo sagrado, con la conciencia, y de otorgar sentido a la vida, de establecer lo trascendente y las conexiones humanas con la naturaleza, la comunidad o el cosmos. Aunque muchas espiritualidades han sido mediadas por estructuras patriarcales, también existen corrientes que reivindican lo sagrado en el cuerpo, la autonomía y la experiencia de las mujeres.





Enseñanzas religiosas y culturales

Conjunto de normas, valores y doctrinas transmitidas socialmente. Estas han tenido un papel central en la regulación de la sexualidad y la reproducción, muchas veces imponiendo visiones restrictivas. Sin embargo, también pueden ser reinterpretadas desde perspectivas liberadoras que promuevan la justicia, la dignidad y los derechos.

Religión

Se define como un sistema cultural con determinados comportamientos, prácticas, cosmovisiones, éticas, morales, textos, lugares sagrados, profecías, organizaciones o instancias que relacionan a la humanidad con elementos sobrenaturales, trascendentales, místicos o espirituales. Muchas religiones cuentan con narrativas, símbolos e historias sagradas que buscan explicar el sentido y el origen de la vida o el universo (Geertz, 1973; Durkheim, 1912/2008).

Las religiones han impuesto relatos cargados de estigmas e imaginarios sobre la sexualidad, el cuerpo y la reproducción en las mujeres. Sin embargo, algunas otras han resignificado la imagen de la mujer dentro de su jerarquía y narrativa, lo cual nos plantea la posibilidad de resignificar, a su vez, esos relatos bíblicos que han limitado a la mujer a la imagen del pecado, la sumisión, la obediencia, el servicio, sin agencia ni autonomía.



En suma, Saberes y sabores para vivir sin culpas se inscribe en una apuesta por reconocer que todas estas nociones no son estáticas ni inmutables; por el contrario, pueden ser cuestionadas, resignificadas, transformadas y permiten reconfigurar los imaginarios socioculturales desde una perspectiva feminista, decolonial y de derechos, donde las mujeres sean reconocidas como sujetas plenas, con capacidad de decidir sobre sus cuerpos, sus vidas y sus espiritualidades.

En este sentido, la propuesta de alterar los imaginarios es, en última instancia, transformar la vida cotidiana, el lenguaje, las prácticas y las relaciones. Es abrir posibilidades para que otras formas de existir más libres, más dignas y más justas puedan ser posibles para las mujeres.



Saberes que pesan, *sabores que arden*

Lo que nos han dicho y enseñado sobre
la sexualidad, la reproducción y el ser mujer



Hay saberes que pesan, que llegan en forma de creencias, tradiciones y leyendas; saberes que se transmiten por generaciones, de voz en voz, que advierten, que prohíben, que vigilan, que castigan, que condenan (Foucault, M. 1975; Bourdieu, P.1990).

Son enseñanzas que pesan en el cuerpo como culpa antigua, como mandato sagrado que no se nombra, pero se obedece. Nos enseñaron a cubrirnros, a callarnos, a contener el deseo como si fuera incendio y no agua que fluye. Nos dijeron que el cuerpo era territorio de pecado antes que espacio de autonomía y dignidad; que la sexualidad debía ser silencio y la reproducción destino necesario.

Pero también hay sabores que arden cuando el placer deja de ser pecado y se vuelve lenguaje propio, cuando la palabra se desata y nombra lo que antes fue negado, cuando las mujeres nos reconocemos como sujetas de derechos, de deseo, de decisión, de autonomía. En este arder hay memoria y rebeldía.

Por ello, nos atrevemos a preguntar: ¿Quién impuso estos saberes que pesan en la vida y en los cuerpos de las mujeres? ¿Desde qué altares y lecturas se dictaron las culpas? ¿Qué Dios fue invocado e interpretado

para domesticar nuestros cuerpos y disciplinar nuestras libertades?

Las narrativas e imaginarios que nos habitan no son inocentes, han sido tejidos con hilos de poder, de colonialidad, de patriarcado y de misoginia; vinculados a procesos más amplios de dominación económica, política y simbólica (Federici, 2010). Pero también pueden destejarse y rehacerse con nuestras propias voces, con nuestras propias experiencias, con nuestros propios saberes y sabores.



Y este es un umbral. Aquí comenzamos a nombrar lo que nos enseñaron y lo que elegimos desaprender; aquí reconocemos el peso de esos saberes que nos marcaron y que inconscientemente naturalizamos. Pero aquí también comienza a prender el fuego de los sabores que nos enseñan nuevas maneras de liberar culpas y de vivir sin miedo. Aquí, como mujeres, como creyentes, como sujetas políticas y colectivas, nos atrevemos a decir que vivir sin culpas no es una herejía: es un acto profundamente espiritual y trascendente.

Saberes: herencias que dejan huella

Los saberes se alimentan de las costumbres, los rituales, las leyendas, los mitos, los textos sagrados, las tradiciones, los relatos, los símbolos y las enseñanzas que con el paso de los tiempos se han arraigado a nuestros contextos sociales y culturales. Por ello, se constituyen en saberes que dejan huella: son marcas que representan el dolor, son señales de comunidades patriarcales que se ensañaron contra las mujeres, son rastros de espiritualidades y religiones que impusieron modelos de control sobre la sexualidad y el cuerpo, son indicios de narrativas

que atribuyen la maternidad como único sentido y horizonte de vida en las mujeres, son resquicios de la historia de la humanidad que ha limitado el placer de las mujeres al pecado, al castigo, a la pena y a la condena inmanente y ambivalente de ser la mujer “buena” o la mujer “mala”.

Saberes que se convirtieron en herencia pero no en verdad absoluta, saberes que hoy nos permiten develar lo que el patriarcado como sistema ha marcado en las vidas, los cuerpos y las decisiones; saberes que se mastican, se rumian y se desmenuzan para servir como oportunidad de resignificar, de transformar, de interpelar y de construir nuevas maneras de habitar la humanidad, donde las mujeres ejerzan su autonomía y derecho a decidir sin culpas, sin prejuicios y sin estigmas.

En este sentido, Saberes y sabores para vivir sin culpas plantea aquí cuatro enfoques, a través de los cuales se han moldeado imaginarios sociales que han servido tanto para legitimar mandatos sobre el cuerpo, la sexualidad, la obediencia o la maternidad, como para advertir sobre lo que “no debe ser” una mujer.

Enfoques que, más allá de establecer lo bueno o lo malo de las narrativas, pretenden desnaturalizar las maneras impuestas en las que se ha limitado la conversación sobre el ser mujer, sobre la autonomía, la decisión, el placer, y como punto de partida para transformar relatos de dolor, de odio, de pecado y de culpa.

1. Control sobre el cuerpo y la sexualidad

“Las iglesias tienen miedo a los cuerpos, principalmente al cuerpo de la mujer. Temen abrirle paso porque esto exigirá una nueva organización del espacio y del poder “sagrados”¹.”

Alrededor de los relatos, las tradiciones, los rituales, las creencias, las historias y las costumbres, las mujeres y especialmente, su cuerpo, su sexualidad y su reproducción aparecen como figuras centrales, relacionadas en varias ocasiones con las ideas de pecado, castigo, culpa, rebeldía o tragedia.

.....
¹ Gebara, Ivone. (2002). *La Sed de Sentido, búsquedas ecofeministas en prosa poética*. Doble clic editoras. Uruguay.

Así mismo, el cuerpo y la sexualidad han sido objeto de manipulación y dominio de parte de todas las instituciones y de actores fundamentales como la iglesia, el Estado, la familia, la escuela, los medios de comunicación, la cultura y qué no decir de la tradición.

Cuerpos desnudos como significación de lo impuro, de la “provocación”, de la disputa, de la violencia; el cuerpo de las mujeres es un cuerpo en sí mismo que carga la herida de todos los cuerpos, las cicatrices de una sociedad que ha condenado el placer y con soberbia ha asignado a las mujeres la representación de “valores” como el pudor, la vergüenza, la castidad y la virginidad.

El cuerpo de la mujer es entonces considerado “templo” y territorio de conquista, lugar de éxtasis, pero también de la condena; cuerpo que vive la opresión, el odio, la misoginia, y que a su vez es cuerpo deseado. Ese cuerpo que encarna la herida de todos los cuerpos es un cuerpo que se transforma en lágrimas y en gritos de dolor y persecución.



Encontrándonos así con figuras que encarnan esas significaciones, sentidos, narrativas y cargas asignadas a los cuerpos y la sexualidad de las mujeres: Eva, María Magdalena, la hemorroísa, la Llorona, Medusa, la Mohana, Lilith, Afrodita, Cleopatra, Manuela Beltrán, Débora Arango, entre muchas otras; mujeres históricas que a través de su propio cuerpo manifestaron la resistencia a un poder patriarcal que las quería someter con relatos de temor, miedo y obediencia.

De ese modo, el cuerpo y la sexualidad en las mujeres estuvieron relacionadas desde lo mitológico, lo religioso, lo tradicional, con las narrativas que representaban las figuras demonizadas; solo podían concebirse demonios con caras y cuerpos de mujer, así, *“el sexo tiene cara de mujer y la sexualidad es mujer. En el rechazo de la sexualidad se rechazó a la mujer”*².

Por consiguiente, el control al cuerpo, y con ello a la sexualidad y la reproducción de la mujer, fue la expresión más acérrima del patriarcado: cubrir la desnudez, cercenar el cuerpo, perseguir y matar en nombre de la fe; intentar doblegarlo para el servicio, para las labores domésticas; aceptación

de los cuerpos y la sexualidad únicamente para la maternidad, asignación de la santidad y la virginidad; la negación del placer, la alegría y la libertad. Sin embargo, estas figuras de mujeres que han intentado mostrarnos como la representación del “mal,” de lo que no debe ser una mujer, y del pecado, han roto las cadenas de la opresión y han resistido resignificando su historia y liberando a través de sus saberes y sus sabores a las mujeres del mundo; desde una fe que respeta y no condena, desde una historia donde ellas son faro y camino, desde la multiplicidad de rostros que son las mujeres juntas, sororas, autónomas y libres para ejercer su sexualidad con placer, sin miedos y sin culpas.



.....
² Gebara, Ivone. (2002). *La Sed de Sentido, búsquedas ecofeministas en prosa poética*. Doble clic editoras. Uruguay.

2.

Maternidad y castigo moral

Las mujeres tenemos valor en tanto somos seres humanos, integrantes de esta comunidad de fe y de esta sociedad, nosotras no somos un útero o recipientes vacíos para la reproducción, somos seres sociales, culturales, políticos, éticos, morales... capaces de tomar decisiones a conciencia, y cumplimos un papel en la sociedad más allá de la maternidad³.

La maternidad subyace en estos saberes y sabores como una suerte de arquetipo que florece desde unas raíces profundas, determinada en relatos, mitos, leyendas, relatos religiosos – bíblicos, en general, expresados en figuras, formas y modelos que establecen premisas interiorizadas en la humanidad:

1. La maternidad como único horizonte de sentido y de realización de ser mujer.
2. Ser “*mujer buena*”: la que se consagra a la familia, a los hijos, al sacrificio, al dolor, a la sumisión, a la

.....
³ Mazo, Sandra. (2017). *Tejiendo Saberes: Maternidad segura y em-
 barazo adolescente. Católicas por el Derecho a Decidir Colombia*.

permanencia eterna; la que renuncia a su propio proyecto de vida y se lo entrega absolutamente a sus hijos.

3. Ser “*mujer mala*”: la que no tiene hijos, no establece familia, no se consagra en absoluto a la maternidad; la que además de criar a sus hijos es profesional y trabaja; la que se va de la casa, “la que abandona” a sus hijos; la que guía y orienta desde la libertad y no desde el control y el dolor.

En este sentido, la maternidad trae incorporado un sentido absoluto y biológico que pone a la mujer en el lugar único “de dar luz a nuevos seres”. Sin embargo, este aparente determinismo que ha sido impulsado por el relato religioso en un gran porcentaje, ha descuidado la máxima imprescindible:

“la maternidad debe ser una decisión libre, autónoma y consciente”.

Una decisión que contemple todo lo que maternar implica más allá del tiempo gestacional y como parte de un proyecto de vida que no limite las libertades de las mujeres.

Partiendo de las tres premisas instaladas en el consciente e inconsciente colectivo, se puede identificar cómo la maternidad genera una multiplicidad de sentidos en las mujeres, más allá del establecimiento de las “buenas” y las “malas” maternidades. Plantean el reto de instalar en el diálogo lo que implica ser madre y cómo la decisión sobre serlo recae en gran medida sobre las mujeres, que reciben todo el impacto del cambio de sus cuerpos, de su ser y de su vida misma.

Aún así, pese a las reflexiones que ha inspirado el feminismo frente a la maternidad como opción y no como imposición, persisten imaginarios culturales, religiosos y representaciones sociales que configuran a la mujer como madre. Esto devela también un castigo moral, al ser una “verdad” impuesta en la vida de las mujeres, descalificando y culpabilizando a aquellas que no desean serlo o juzgando lo que debe ser una buena madre.

En este sentido, la idea de maternidad se ha sustentado en la relación de las mujeres con el cuidado, la protección, el sacrificio, la fortaleza, el dolor, su condición biológica de mujer, el “don” del amor... sentidos que se han internalizado a través de los relatos y las narrativas religiosas, mitológicas, culturales y sociales. Tal es el caso de María de Nazaret que, por medio de la interpretación



bíblica que le han dado a su figura, ha permitido la reafirmación de los “valores” mencionados, quitándole su propia agencia y poder de decisión, incluso frente a la maternidad como opción que ella tomó.

En el ejemplo de la Virgen María para otras mujeres, para el cristianismo es ella el reflejo más sublime de lo que puede soportar una madre. “Sus dolores son la condición de su purificación, y es comprensible que no le quepa esperar recompensas en este mundo”⁴.

De esta manera, se logran reconocer una serie de relatos donde la figura de la madre como nos la han presentado a lo largo de la historia se refuerza, se incorpora y se reproduce: Santa Mónica (madre

.....
⁴ Torres Zambrano, Yorneylis. *La maternidad como ideal femenino, desde lo dominante, lo residual y lo emergente. Perspectivas Revista de Ciencias Sociales*. Año 5 No. 9 Enero–Junio 2020, pp. 32–50.

de San Agustín, que se resalta por su fe, paciencia, perseverancia en encaminar la vida de su hijo). Representaciones sociales que se manifiestan tras afirmaciones que trascienden el tiempo y las sociedades: *“el sagrado deber de ser madre”, “el rol más importante en la vida de la mujer”, “la experiencia más maravillosa de una mujer”, “lo mejor que le puede pasar a una mujer”. El parto es el único dolor en la vida que vale la pena sufrir”*⁵.

Así, desde la niñez se encamina a la mujer a la crianza, al cuidado de otros, al servicio, al sufrimiento en silencio, a la abnegación, a la paciencia natural; y cuando las mujeres rompen con estas estructuras *“naturalizadas”* de la maternidad, aparecen relatos adoctrinadores, cargados de una moral que ejemplifica y establece la pena para aquella que no cumple con los parámetros establecidos de ser *“una buena madre”*, como, por ejemplo, la leyenda de la Llorona.

Ahora bien, para las mujeres que, aun siendo madres, deciden alzar su voz o transformar las prácticas impuestas de silencio, obediencia y sumisión el *“castigo”* que se da es muy fuerte porque están

⁵ Torres Zambrano, Yorneylis. *La maternidad como ideal femenino, desde lo dominante, lo residual y lo emergente. Perspectivas Revista de Ciencias Sociales. Año 5 No. 9 Enero– Junio 2020, pp. 32–50.*

quebrantando la *“ley natural”* o el *“don natural”* de la maternidad sin objeción. Estas maneras de hablar de la maternidad sin la idealización con la cual se ha representado evidencian el agobio de ser la única persona responsable del cuidado y bienestar de los hijos o hijas, la culpa que implica la lucha constante de permanecer a la altura de la madre ideal, la angustia que generan los cambios corporales, las situaciones de confusión y tensión que se producen en cada una de las etapas de la maternidad.

En definitiva, esta idea impuesta de maternidad, donde la mujer viene determinada por una ley natural y biológica a ser madre ha desprovisto de la potencia que tiene la decisión y la autonomía como valores funda mentales de la humanidad. Entonces la mujer, ha sido condenada a la obediencia del mandato absoluto de la realización en el ser madre, sin que ello lleve una reflexión profunda y la construcción de su propio proyecto de vida.

Sin embargo, el feminismo ha planteado el diálogo alrededor de la maternidad como decisión, como opción y no como imposición que limita la identidad y el desarrollo de la mujer.

3.

Ambivalencia entre seducción y peligro

Sexualidades disciplinadas para otros, cuerpos-para-otros que, para mi maestra de la vida, Franca Basaglia, son la base estructural de las mujeres como seres-para-otros. “Si la mujer es naturaleza, su historia es la historia de su cuerpo, pero de un cuerpo del cual ella no es dueña porque sólo existe como objeto para-otros o en función de otros”⁶.

El proceso de colonización en América trajo consigo no solo el saqueo, sino la imposición de modos y “valores” que repercuten, en mayor medida, en los cuerpos y la vida de las mujeres: desde cubrir la desnudez, implantar modelos de mujeres sumisas, el desplazamiento de las divinidades femeninas que poseían poderes propios para ser reemplazadas por divinidades ensombrecidas, virginales y mártires. Todo este reforzamiento de la imagen de la mujer pura, abnegada y sacrificada, sin goce, sin placer y sin deseo sexual se ha instalado en el imaginario colectivo que, a través de los relatos mitológicos, las

⁶ Lagarde, Marcela. *Los Cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. 2015. Siglo XXI Editores. México.

leyendas y los relatos bíblicos, castigan y penalizan a las mujeres que han quebrantado los estereotipos y los roles impuestos frente a la vivencia de la sexualidad, el disfrute, la desmitificación del cuerpo, la autonomía y el ejercicio libre del placer sin culpas y sin cargas.

Por ello, abordar la conversación sobre la sexualidad y el cuerpo de las mujeres, en este apartado, nos permite ahondar en su relacionamiento con el erotismo y la seducción, y cómo estos últimos aspectos han constituido símbolos de peligro, castigo, miedo y dolor, en narrativas e historias que siguen cargando a las mujeres con representaciones “negativas” y obscuras que les niegan el placer y el disfrute de su sexualidad.



De este modo, es importante recordar que el cuerpo constituye un referente de sentidos, símbolos y significados que se van nutriendo a través de la cultura y la sociedad; de ahí que, en especial, el cuerpo de las mujeres haya estado enmarcado en estructuras de control y dominio, que han pretendido determinar “*lo bueno*” y “*lo malo*” con relación al cuerpo y a la sexualidad misma. No todas las sociedades comparten las mismas ideas sobre el cuerpo: lo que en unas tiene mayor relevancia en referencia a la salud y lo “escultural”, en otras se considera enfermizo y feo; lo que se establece como parámetros de “*belleza*” e ideal del cuerpo feminizado, en otras se transfigura y se proyecta como pecado.

La ambivalencia de estos sentidos y significados frente al cuerpo plantea nociones culpabilizadoras que encadenan a este (sobre todo al de las mujeres) con la noción de ser templo, asociándolo a lo sagrado, que requiere un cuidado especial y una preparación propia para otros, para satisfacer a un otro o para ser el que albergue el suceso de la maternidad. En esa perspectiva, el placer aparece como el gran peligro, por cuanto separa a la mujer de la realidad naturalizada de la sexualidad para la reproducción, sin goce ni deseo; y se reitera el argumento de la castidad como un estilo de vida que implica limitar las relaciones sexuales al marco del matrimonio para cuidar ese cuerpo-templo-sagrado.

Desde la etapa de niña, joven a mujer adulta, se está confrontando permanentemente a la interiorización del ser una mujer constituida para la complacencia de otros (papá, sociedad, Estado, escuela, iglesia, marido, hijo, etc.) y esto va determinando a su vez la vivencia de la sexualidad y del placer. Se termina asumiendo social y culturalmente una sexualidad privada de la mujer, un goce silencioso, una serie de gestos limitantes de la expresión placentera, pero con una necesidad de satisfacer a ese otro. Entonces, el cuerpo se vuelve un retazo de la moda, del estereotipo, del cómo ser una mujer ideal (físicamente, emocionalmente, en el hogar, en la familia y en la sexualidad), se vuelve un cuerpo-objeto que está siempre bajo la mirada de los otros.

Por medio de halagos y amonestaciones, a través de imágenes y palabras, ella descubre el significado de las palabras bonita y fea; pronto sabe que ser complacida es ser bonita como un cuadro; trata de parecerse a una imagen, se disfraza, se mira en el espejo, se compara con princesas y hadas de cuentos⁷.

.....
7 De Beauvoir, Simone. *El Segundo Sexo*.

Es así como las mujeres que deciden asumirse desde una sexualidad libre y desde una noción liberadora del cuerpo son consideradas monstruos, arquetipos de la bruja, seres lujuriosos que representan lo diabólico, lo no-sacro y lo impuro; lo que se encuentra en leyendas, mitos, representaciones y relatos religiosos como: la Mohana, la Candileja, María Magdalena, Lilith, Eva, Circe, Afrodita, Cleopatra, entre muchas otras que han sido condenadas por el patriarcado y la religión a ser el rostro de la culpa y del dolor; enajenadas de la autonomía y arrojadas al fuego eterno de lo innombrable, del rótulo de la inmoralidad, de aquello que “no debe ser una mujer”.



4.

La mujer “buena” y “mala”

Una sociedad que tiene apertura frente a los cambios en imaginarios y representaciones socioculturales es aquella que comienza a cuestionarse las raíces de la discriminación y las fuentes de la desigualdad que han reproducido la falsa idea de que la mujer tiene valor y se le premia es por su capacidad y voluntad de tener hijos, y a la que se le culpabiliza si aborta o si no tiene el “instinto” de la maternidad... Los cambios de percepciones y aptitudes sociales nos han llevado de manera paulatina al reconocimiento, cada vez más, del valor moral y social de sus decisiones sobre su cuerpo, su proyecto de vida y su libertad de conciencia⁸.

La división entre las mujeres “buenas” y las mujeres “malas” viene cargada de una serie de imaginarios, representaciones y símbolos que tienen su fuente natural en los relatos bíblicos, en las leyendas, en la mitología, en aquellos “saberes” culturales y sociales

.....
⁸ Mazo, Sandra & Cuasapud, Aura. La despenalización social del aborto: un camino hacia el ejercicio legítimo del derecho a decidir. Revista Ideas Verdes. Junio 2024.

que han establecido un listado de atributos con los que una mujer debe cumplir para ser nombrada como “buena mujer”. Algunos de estos son:

La maternidad, ser protectora, ser femenina, ser sensible, ser delicada, ser sumisa, abnegada, el sacrificio como parte de su esencia, cumplir con los parámetros de belleza impuestos (delgadez, color de piel, tipo de cabello aceptable), siempre bien vestida y arreglada sin exponer demasiado su cuerpo⁹.

Atributos que han sido asignados a partir del establecimiento de símbolos y convenciones alrededor de figuras como María de Nazaret, las santas, las diosas sin pecado, las vírgenes... que sostienen el mandato patriarcal de la mujer como ser inferior, dependiente del hombre, sumisa, servil, maternal.

.....
9 Atributos identificados por las participantes de los grupos focales de Saberes y Sabores, alrededor de la pregunta: ¿Qué mujeres han sido referentes para cada una sobre sexualidad, reproducción, ser mujer; y qué narrativas han dicho sobre ellas?

Así mismo, las narrativas y las tradiciones han establecido otra serie de singularidades que representan a una “*mala mujer*”, algunas de ellas interiorizadas en nuestra región a través del relato judeo-cristiano que puso a la mujer como referente del mal, cuyas características primordiales las encontramos en:

El disfrute de su sexualidad, ejercer su derecho a decidir sobre maternar o no, resistir, luchar, ser fuertes, estudiar, elegir sus parejas, la autonomía, liderazgo, participación, que son seductoras, sensuales, representan la maldad y la fealdad (como las brujas y las madrastras), insumisas al sistema de obediencia patriarcal, generan amenaza al poder masculino, interpelan la realidad social y cultural que ha impuesto a las mujeres “moldes” y estereotipos¹⁰.

Muchas de estas mujeres han estado simbolizadas en figuras religiosas como Eva, María Magdalena o Lilith. En lo mitológico a través del papel de las

.....
10 Ibíd.

brujas, las hechiceras, la Madremonte, la Llorona, Medusa, o encarnando en mujeres guerreras y luchadoras contra el estereotipo de las mujeres; aquellas que no tienen como prioridad la fundación y perpetración de la estructura de la familia, la pervivencia de roles como el cuidado del hogar: Policarpa Salavarrieta, Cleopatra, la cacica Gaitana, entre otras.

Es así como también se han instalado narrativas que perpetúan y agudizan la distinción entre las mujeres “buenas” y “malas”: *“Adán fue inducido al pecado por Eva”*, *“la mujer es la puerta del diablo y del pecado”*, *“Lilith fue convertida en demonio por desobedecer a su marido”*, etc. De esta manera, no es posible creer que esta distinción de rasgos es inocente, por el contrario, tiene toda una intencionalidad desde el control y el dominio:

La construcción de mecanismos de control sobre el cuerpo y la subjetividad de las mujeres, que aún se mantiene vigente, data del inicio de las instituciones religiosas con el objetivo de reglamentar el contrato sexual y la reproducción”.

.....
11 Solano, Fabiana. *Un recorrido por la figura de la mujer en la historia ¿locas, malas, buenas? El destape. 2020. Un recorrido por la figura de la mujer en la historia: ¿locas, malas, buenas? | El Destape*

De este modo, se va dotando de más sentidos esta distinción, cuando la mujer, gracias a los derechos luchados y conquistados, sale del lugar de lo privado – íntimo (la casa) para ocupar lo público (el trabajo, la calle, la política, la participación, etc.); se reafirma entonces que *“las mujeres malas”* han querido usurpar el lugar de lo masculino y esto va en detrimento de lo que denota la norma patriarcal frente al lugar idóneo de una “buena mujer”: la casa, el cuidado, la familia, la cocina.

Por tanto, *Saberes y sabores para vivir sin culpas* plantea el reto de identificar aquellas diosas, mujeres míticas, guerreras que han hecho parte de la resignificación del ser mujer, y que va mucho más allá de los límites entre lo bueno y lo malo, entendiendo que la humanidad en sí misma es una amalgama de seres y maneras que no pueden permitir el encasillamiento, el juicio, el desplazamiento de la autonomía y el reemplazo del deseo.

En este sentido, el control impuesto al cuerpo, a la sexualidad y al ser mujer desde el sistema patriarcal ha invisibilizado la pluralidad y la multiplicidad de formas de ser, apoderándose de símbolos, relatos, rituales y expresiones que tenían las mujeres en defensa del territorio, de la decisión, del poder propio,

del goce de los cuerpos, del baile y del erotismo, entre otros. De esta forma, nos condenaron al despojo de ese poder, nos fragmentaron la imagen de la Diosa, asignándole representaciones de puta, loca, bruja, desmadrada, impura, pecadora; y nos instalaron los valores de la virginidad, del recatamiento, del silencio, de la prudencia, de la santidad, de la abnegación, la sumisión y la maternidad sin decisión.

Por tanto, enunciar todos aquellos epítetos, atributos, estereotipos, roles y prejuicios que han llevado a clasificar a las mujeres en “buenas o malas” nos permitirá, en la sección siguiente, dar un giro narrativo a los relatos que han fundamentado y perpetrado estas visiones sobre el cuerpo y el ser mujer.



Saberes que emancipan, *sabores que abrazan*

Resignificando, reinterpretando y reescribiendo la historia



A lo largo de nuestra historia, los relatos, mitos, creencias y leyendas sobre mujeres han sido herramientas poderosas para moldear imaginarios culturales, para representar tensiones sociales, pero también para legitimar mandatos sobre el cuerpo, la sexualidad, la obediencia, la maternidad, la relación con la naturaleza o para advertir sobre “*cómo debe ser*” una mujer.

En esta gran narrativa histórica, cultural, social y religiosa existe una enorme producción de relatos tradicionales donde las mujeres aparecen como figuras centrales: a veces como vírgenes, diosas, protectoras, sabias, cuidadoras; otras como castigadoras, pecadoras, rebeldes o peligrosas.

A través de una selección representativa, construida con mujeres que acompañaron este proceso, hemos identificado algunas representaciones e historias tradicionales en las que las mujeres son el referente central para orientar narrativas y mensajes sobre el control del cuerpo, la maternidad y la sexualidad, pero también para reforzar el miedo y las culpas.

En este viaje por diversas representaciones de mujeres, queremos ir tras sus huellas, identificar las heridas y cicatrices que cargan, los sentidos que la

cultura, la religión, los saberes tradicionales nos han mostrado sobre ellas, y comenzar a devolverles su fuerza, su poder, resignificarlas, releer sus historias y construir nuevos relatos (Tamez, 2001).



a) En el ámbito religioso:



EVA:

Es una figura fundacional en la tradición judeocristiana, reconocida como la primera mujer según el relato del libro del Génesis. Su nombre, asociado con la “*vida*”, la sitúa como origen simbólico de la humanidad y de la experiencia de lo humano en su dimensión corporal, relacional y espiritual.

En la narrativa bíblica, Eva es creada como compañera de Adán; no como subordinada, sino como reciprocidad y vínculo. Sin embargo, su historia ha sido profundamente marcada por el episodio del llamado “pecado original”, donde su decisión de comer del fruto del conocimiento ha sido interpretada, durante siglos, como símbolo de desobediencia, tentación y culpa.

Conversemos...

1

¿Qué he representado para la tradición religiosa?

2

¿Con qué valores me asocian culturalmente?

3

¿Cuál es mi poder simbólico?

4

¿Qué hay de Eva en ti?

5

¿Qué marcas, huellas o cicatrices carga mi imagen?

6

Morder la manzana como símbolo
¿Qué mensaje podría traernos a las mujeres en la actualidad?

7

¿Qué enseño hoy?

En clave de *Saberes y sabores* para vivir sin culpas:

Estas interpretaciones han tenido un peso cultural y religioso enorme, siendo utilizadas para justificar visiones que asocian a las mujeres con la debilidad moral, el peligro o la necesidad de control. No obstante, lecturas más recientes, especialmente desde perspectivas feministas y teológicas críticas, han resignificado a Eva como una figura de búsqueda de conocimiento, autonomía, y conciencia, alguien que inaugura la capacidad humana de decidir, cuestionar y transformar.

Así, Eva puede leerse no solo como origen de una “caída”, sino también como símbolo de libertad, de deseo de saber y de la complejidad de ser humanas en un mundo atravesado por normas, culpas y posibilidades de emancipación.



MARÍA MAGDALENA:

Es una de las figuras más enigmáticas y poderosas de la tradición cristiana. Originaria de Magdala, un poblado a orillas del lago de Galilea, aparece en los evangelios como una seguidora cercana de Jesús, sanada por él y transformada en discípula comprometida.

Los relatos bíblicos la sitúan en momentos clave: acompaña a Jesús durante su ministerio, permanece al pie de la cruz cuando muchos han huido y, de manera significativa, es la primera testigo de la resurrección. Por ello, algunas tradiciones la han llamado “apóstola de los apóstoles”, reconociendo su papel fundamental en el anuncio del mensaje cristiano.

Reflexionemos...

1

¿Qué represento para la tradición religiosa?

2

¿Con qué valores me asocian culturalmente?

3

¿Cuál es mi poder simbólico?

4

¿Qué hay de María Magdalena en ti?

5

¿Qué marcas, huellas o cicatrices carga mi imagen?

6

¿Qué enseño hoy?

En clave de *Saberes y sabores para vivir sin culpas:*

Su figura fue distorsionada durante siglos por interpretaciones que la identificaron erróneamente como prostituta o mujer pecadora, reduciendo su relevancia espiritual y reforzando imaginarios que asocian a las mujeres con culpa y redención moral. Estas lecturas han sido ampliamente cuestionadas por estudios históricos y teológicos contemporáneos.

Hoy, desde perspectivas críticas y feministas, María Magdalena o María de Magdala es recuperada como líder, testigo clave y mujer con autoridad espiritual, cuya voz fue silenciada en procesos de construcción patriarcal de la tradición religiosa. Su historia invita a replantear el lugar de las mujeres en la fe, reconociendo su protagonismo, su autonomía y su capacidad de sostener y anunciar la vida incluso en medio del dolor y la incertidumbre.



LILITH:

Es una figura mítica y simbólica que aparece en antiguas tradiciones mesopotámicas y más tarde en interpretaciones del imaginario judeocristiano. En algunos relatos, especialmente en textos como el Alfabeto de Ben Sira, es presentada como la primera mujer creada junto a Adán, quien se niega a someterse y decide abandonar el paraíso antes que renunciar a su autonomía.

A partir de allí, su historia fue transformada por discursos religiosos y culturales que la convirtieron en un símbolo de peligro: demonizada como seductora, madre de males o encarnación de lo oscuro femenino. Esta construcción no solo la aparta del orden establecido, sino que la castiga por desobedecer, por no aceptar una posición subordinada.

Pongamos nuestros pensamientos en común...

2

¿Qué símbolos
representan mi
imagen?

4

¿Qué quisieras
tener de Lilith en ti?

1

¿Qué partes de
nuestra historia
han sido silenciadas
o demonizadas?

3

¿Qué otros
relatos nos
pueden permitir
vivir con mayor
autonomía
y sin culpas
impuestas?

En clave de *Saberes y sabores* *para vivir sin culpas:*

En perspectiva feminista, Lilith ha sido resignificada como emblema de libertad, rebeldía y autodeterminación. Representa a la mujer que nombra sus deseos, que cuestiona las jerarquías y que elige su propio camino, incluso cuando ello implica el exilio o la condena social.

Hoy, Lilith puede leerse como un símbolo potente para pensar las tensiones entre norma y libertad, culpa y deseo, obediencia y dignidad.



MARÍA DE NAZARET:

Es una de las figuras más influyentes de la tradición cristiana también es una presencia profundamente humana que puede ser leída más allá de los dogmas. Es la madre de Jesús. Su historia, narrada principalmente en los evangelios, la sitúa como una joven judía de un territorio periférico del Imperio romano, en Nazaret, cuya vida estuvo atravesada por las condiciones sociales, políticas y religiosas de su tiempo.

María fue una mujer del pueblo, probablemente adolescente, que vivió en un contexto de ocupación, pobreza y control patriarcal. Su maternidad, leída tradicionalmente como un acto de obediencia, puede resignificarse como una experiencia compleja de agencia, incertidumbre y valentía. Aceptar gestar a Jesús de Nazaret no fue un acto pasivo, sino una decisión que implicaba riesgos sociales, simbólicos y personales.

En los relatos bíblicos, María aparece como una mujer que guarda, observa y reflexiona. Su voz emerge con fuerza en el Magnificat, un canto profundamente político y subversivo, donde anuncia la inversión de los órdenes injustos: los poderosos derribados de sus tronos y los humildes exaltados. En este sentido, María no solo es madre, sino también profetisa y portadora de una esperanza radical.

Reflexionemos...

1

¿Qué valores represento para las mujeres?

2

¿Qué significa leerme como aliada en la lucha por los derechos sexuales y reproductivos?

4

¿De qué manera mi figura ha sido utilizada para imponer el lugar de la maternidad a las mujeres? ¿cómo podemos resignificarla desde otros lugares?

3

¿Qué aspectos de María habitan en tí?

5

¿Cómo entender el maternar a Jesús de Nazaret como una relación atravesada por la decisión y el amor, pero también por el dolor de la muerte y el conflicto?

En clave de Saberes y sabores para vivir sin culpas:

Preguntarnos por el lugar y los diversos rostros de María de Nazaret es permitir que María deje de ser un mandato y se convierta en una posibilidad viva, en disputa y en transformación. A lo largo de la historia, su figura ha sido moldeada por instituciones religiosas que han exaltado su pureza, obediencia y maternidad como ideales normativos para las mujeres. Sin embargo, una lectura crítica y feminista permite recuperar a María como símbolo de resistencia, de dignidad y de espiritualidad. No es únicamente la “virgen silenciosa”, sino una mujer que habita tensiones, que acompaña procesos de dolor, como la muerte de su hijo, y que sostiene la vida en medio de la incertidumbre.

María de Nazaret puede ser entendida hoy como un cuerpo-territorio donde convergen preguntas sobre la autonomía, la maternidad elegida, la fe como experiencia liberadora y el lugar de las mujeres en las narrativas sagradas. Su historia sigue abierta, latiendo en las múltiples formas en que las mujeres reinterpretan su legado desde sus propias vidas, luchas y esperanzas.



SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ:

Fue una escritora, pensadora y religiosa considerada una de las voces más brillantes del barroco latinoamericano. Nacida en México, destacó desde muy joven por su inteligencia excepcional y su pasión por el conocimiento en una época en la que el acceso al saber estaba profundamente limitado para las mujeres. Ingresó al convento de San Jerónimo, no solo por vocación religiosa, sino también como una estrategia para poder estudiar, leer y escribir con mayor libertad. Desde allí produjo una obra vasta que abarca poesía, teatro, ensayos y reflexiones teológicas. Su escritura se caracteriza por la agudeza intelectual, la riqueza literaria y una defensa temprana del derecho de las mujeres a la educación y al pensamiento crítico.

Dialoguemos...

1

Busca uno de mis escritos y cuéntame qué te llamó la atención.

2

¿Qué otros “conventos simbólicos” habitamos hoy las mujeres para poder existir, decidir y pensar libremente?

3

¿Cómo enfrentamos el miedo al juicio, al rechazo o al castigo por pensar distinto?

4

¿Por qué el deseo de conocimiento en las mujeres ha sido históricamente motivo de sospecha?

Uno de sus textos más emblemáticos, *Respuesta a Sor Filotea de la Cruz*, es una poderosa defensa de la autonomía intelectual femenina frente a las críticas eclesiásticas. En él, Sor Juana cuestiona las estructuras que buscan silenciar a las mujeres y reivindica su derecho a saber, a escribir y a interpretar el mundo.

Hacia el final de su vida, presionada por autoridades religiosas, se vio obligada a abandonar la escritura pública. Sin embargo, su legado ha trascendido como símbolo de resistencia, lucidez y rebeldía intelectual. Hoy, Sor Juana es reconocida no solo como una gran autora, sino como una figura precursora del pensamiento feminista en América Latina.

¿Conoces otras mujeres de la historia religiosa que podamos resignificar desde los saberes y sabores para vivir sin culpas?

**Escribe sus nombres y responde
¿Qué valores han simbolizado?**

b) En la mitología:



LAS BRUJAS:

No son solo figuras de leyenda, son construcciones históricas, culturales y simbólicas que han encarnado, a lo largo del tiempo, los miedos, deseos y mecanismos de control sobre los cuerpos y saberes, especialmente de las mujeres.

En muchas culturas, las llamadas “brujas” eran mujeres que conocían de hierbas, ciclos del cuerpo, partos, cuidados y espiritualidades ligadas a la tierra. Eran curanderas, parteras, guardianas de saberes ancestrales y comunitarios. Sin embargo, en contextos marcados por la expansión de instituciones religiosas y sistemas de poder patriarcal, estos conocimientos comenzaron a ser vistos como peligrosos, sospechosos o heréticos.

Conversemos...

1

¿Qué te han contado sobre nosotras?

2

¿Qué hay de bruja en ti?

3

¿Qué miedos o características sociales y religiosas se esconden detrás de nuestra figura en las culturas?

4

¿Qué saberes fueron perseguidos cuando se nombraba a una mujer como bruja?

5

¿Qué símbolos se han construido sobre nosotras?

6

Completa la frase:
alguna vez me han dicho bruja porque he...

Durante episodios históricos de hostigamiento a las “*brujas*” en Europa y América, miles de mujeres, fueron perseguidas, juzgadas y asesinadas bajo acusaciones de brujería. Más que prácticas “*maléficas*,” lo que se castigaba era la autonomía, la diferencia, el conocimiento no regulado y la desobediencia a las normas establecidas.

En clave de *Saberes y sabores para vivir sin culpas*:

Hoy, la figura de la bruja ha sido resignificada desde miradas feministas, decoloniales y espirituales como símbolo de resistencia, sabiduría y conexión con el cuerpo y la naturaleza. Ser “*bruja*” puede leerse como un acto político y poético que invita a recuperar lo que fue negado, honrar los saberes que sobrevivieron y afirmar la libertad de existir sin culpas ni castigos impuestos.



MEDUSA:

Es una figura de la mitología griega, una de las tres gorgonas, recordada por su cabellera de serpientes y la capacidad de convertir en piedra a quien la mirara. A diferencia de sus hermanas, Medusa era mortal, y su historia culmina cuando es decapitada por Perseo.

En versiones tempranas del mito, Medusa no siempre fue un monstruo: algunas tradiciones la describen como una joven hermosa que fue castigada por la diosa Atenea tras haber sido violentada en su templo. Esta transformación, de mujer a criatura temida ha sido leída como un castigo injusto que recae sobre el cuerpo femenino.

Conspiremos...

1

¿Qué poderes de Medusa encuentras en ti?

2

¿Qué culpas siguen recayendo hoy sobre las mujeres que viven violencias?

3

En algunas versiones he sido castigada tras haber sido violentada, ¿Qué nos revela esto sobre la tendencia histórica a culpabilizar a las víctimas de violencia?

4

¿Por qué mi imagen de Medusa fue convertida en símbolo de horror y castigo? ¿qué nos dice eso sobre el miedo a las mujeres?

5

¿Cómo podemos reinterpretar y simbolizar mi “mirada”?

6

¿Qué significa que mi cuerpo haya sido transformado en “castigo”?

En clave de *Saberes y Sabores* para vivir sin culpas:

Durante siglos, Medusa fue símbolo de horror, peligro y amenaza. Sin embargo, desde otras miradas, especialmente feministas, la reinterpretan como una figura que encarna la rabia, la defensa y el poder de una mujer herida. Su mirada que petrifica puede entenderse no como maldad, sino como límite: una forma de protegerse en un mundo que la violentó.

Hoy, Medusa también es un emblema de resistencia: la que transforma el miedo en fuerza, el silencio en mirada firme. Su historia invita a cuestionar cómo se construyen los monstruos y qué verdades quedan ocultas detrás de ellos.



PANDORA:

Es una figura de la mitología griega conocida como la primera mujer creada por los dioses, por mandato de Zeus. Su nombre puede interpretarse como “la que posee todos los dones”, ya que cada deidad le otorgó un atributo: belleza, curiosidad, habilidad, encanto. Sin embargo, su existencia estuvo marcada por un propósito: ser portadora de un castigo para la humanidad.

Según el mito, Pandora recibió una jarra, popularmente conocida como “la caja de Pandora”, con la advertencia de no abrirla. Movid por la curiosidad, lo hizo, liberando en el mundo todos los males: enfermedades, sufrimiento, dolor. Solo quedó dentro la esperanza.

Curioseemos...

1

¿Qué crees que simboliza realmente la “caja”?

2

¿Por qué mi curiosidad es castigada, mientras que en otros relatos el deseo de conocer es valorado?

4

¿Qué nos dice este mito sobre el control histórico del conocimiento de las mujeres?

6

¿Qué pasaría si no me vieran como culpable, sino como quien revela lo que está oculto?

3

¿Con qué características se ha querido asociar a las mujeres, según este mito?

5

¿Qué “cajas” necesitamos abrir hoy para transformar injusticias?

7

¿Qué tipo de violencia simbólica encierra el hecho de que haya sido creada como castigo?

En clave de *Saberes y sabores para vivir sin culpas*:

Durante siglos, Pandora fue representada como símbolo de la curiosidad peligrosa y la desobediencia femenina, reforzando narrativas que asocian a las mujeres con la culpa y el origen del mal. Sin embargo, otras miradas cuestionan esta interpretación y proponen ver en Pandora no una culpable, sino una figura atravesada por el deseo de conocer, por la imposición de mandatos y por la complejidad de lo humano.

Hoy, Pandora puede resignificarse como símbolo de apertura, de quien revela lo oculto, quien enfrenta las consecuencias de romper el silencio y quien, incluso en medio del caos, resguarda la esperanza como posibilidad de transformación.



ARTEMISA:

Es la guardiana indómita de la vida y la autonomía. Una de las figuras más potentes y complejas de la mitología griega; hija de Zeus y Leto, y hermana gemela de Apolo. Artemisa encarna una fuerza femenina que desborda los moldes tradicionales: es cazadora, protectora de los animales, de los bosques y de las jóvenes, y símbolo de independencia radical.

Eligió la libertad como forma de existencia. Rechazó el matrimonio y se consagró a la vida silvestre, rodeada de ninfas y lejos de los centros de poder dominados por los hombres. Su vínculo con la luna la asocia a los ciclos, a lo cambiante y a lo intuitivo, mientras que su arco y flechas representan tanto la protección como la capacidad de defensa frente a la violencia.

Ambivalente y poderosa, Artemisa también es una figura que castiga cuando se transgreden sus límites, lo que revela una ética propia: la del respeto al cuerpo, al territorio y a la autonomía.

Exploremos...

1

¿Cómo ves mi decisión de vivir fuera del matrimonio, de las normas sociales que históricamente han definido a las mujeres y de habitar mi cuerpo sin vigilancia ni apropiación?

2

¿Qué símbolos de feminidad o de ser mujer resignifican mi figura?

3

¿Qué prácticas cotidianas pueden encarnar mi espíritu en sus vidas?

4

¿Cómo mi figura desafía la idea de que las mujeres deben ser siempre complacientes o pasivas?

5

¿Qué puedes aprender de mi vínculo con la naturaleza como espacio de libertad y no de domesticación?

En clave de *Saberes y sabores para vivir sin culpas:*

Estas preguntas invitan a mirar a Artemisa no solo como mito, sino como una fuerza simbólica que abre posibilidades para pensar y vivir la libertad, los límites y la dignidad de las mujeres en el presente. En muchas lecturas contemporáneas, Artemisa se resignifica como símbolo de mujeres que reclaman su derecho a habitar el mundo sin ser domesticadas, a decidir sobre sus cuerpos y a construir comunidades fuera de las lógicas patriarcales.

Más que una diosa distante, Artemisa es hoy una metáfora viva de la rebeldía, del cuidado de la vida y de la posibilidad de existir en libertad, en conexión con la naturaleza y con una misma.



AFRODITA:

Afrodita es una de las deidades más fascinantes y ambivalentes de la mitología griega. Según el mito más conocido, nació de la espuma del mar, emergiendo como una fuerza primigenia vinculada al deseo, la atracción y la creación de la vida. Su equivalente en la tradición romana es Venus.

Afrodita encarna el poder del eros: una energía que no solo une cuerpos, sino que moviliza voluntades, desestabiliza órdenes y transforma realidades. Lejos de ser únicamente una figura asociada a la belleza física, su presencia atraviesa conflictos, decisiones políticas y destinos humanos y divinos. Su influencia es tal que incluso los dioses se ven afectados por su poder. A menudo representada como seductora y caprichosa, Afrodita ha sido reducida en muchas narrativas a un estereotipo de feminidad superficial. Sin embargo, una lectura más profunda revela una figura que encarna la complejidad del deseo, su capacidad de crear, de vincular, pero también de tensionar normas y jerarquías. En este sentido, el deseo que Afrodita simboliza puede ser entendido como una fuerza profundamente política.

Su historia está llena de contradicciones. Esposa de Hefesto, pero también amante de Ares, Afrodita rompe con los ideales de fidelidad y control sobre el cuerpo femenino impuestos por las estructuras patriarcales. Sus vínculos no responden a la norma, sino a una lógica propia, marcada por el deseo y la libertad.

Provoquémonos...

1

¿Qué significa reconocer el deseo en las mujeres como una fuerza legítima y no como algo que debe ser controlado, vigilado y castigado?

2

¿Cómo ha sido regulado históricamente el cuerpo de las mujeres en nombre de la “belleza” y la “moral”?

3

¿Cómo reapropiarnos del cuerpo como territorio de placer, decisión y dignidad?

4

¿Qué lugar tiene el placer en las relaciones afectivas de las mujeres? ¿por qué ha sido silenciado y castigado?

5

¿Qué implica desobedecer los mandatos que separan a las mujeres entre “puras” y “deseables”?

6

¿Qué significa amar sin culpa en contextos que han castigado el deseo en las mujeres?

7

¿Cómo puedo inspirar una ética del placer que no esté atravesada por la culpa?

8

¿Cómo han sido usadas las narrativas sobre mujeres “seductoras” para deslegitimar su voz y su poder?

9

¿Qué significa traerme a las luchas actuales por los derechos sexuales y reproductivos?

En clave de *Saberes y sabores para vivir sin culpas*:

Afrodita puede resignificarse como símbolo de autonomía erótica, de reapropiación del cuerpo y del placer, y de la posibilidad de vivir el amor sin culpa ni domesticación. También invita a cuestionar cómo la belleza ha sido usada históricamente para controlar, jerarquizar y limitar a las mujeres.

No es solo la diosa del amor romántico, es la encarnación de una energía vital que conecta cuerpo, emoción y poder. En su figura habita una pregunta urgente para nuestro tiempo: ¿qué pasaría si el deseo de las mujeres dejara de ser vigilado y comenzara a ser reconocido como una fuerza legítima, libre y transformadora?

Mirar a Afrodita es invitar a cambiar los estereotipos, es verla como una fuerza simbólica que permite repensar el deseo, el amor y la autonomía de las mujeres desde una perspectiva liberadora.

c) En los relatos y leyendas de nuestra cultura:



LA LLORONA:

Es una de las figuras más extendidas del imaginario cultural latinoamericano. Su historia, transmitida oralmente a lo largo de generaciones, presenta múltiples versiones, pero conserva un núcleo común: una mujer que, tras perder a sus hijos, vaga eternamente entre lamentos, buscándolos en la noche, cerca de ríos, quebradas o caminos solitarios.

La Llorona fue una mujer profundamente enamorada de un hombre que luego la abandona. En medio del dolor, la desesperación o la locura, ahoga a sus hijos en un río. Al darse cuenta de lo ocurrido, es consumida por la culpa y el sufrimiento, y su alma queda condenada a errar, repitiendo su llanto: “¡Ay, mis hijos!”.

Desde entonces, su aparición es anunciada por su lamento desgarrador, que hiela la sangre de quienes lo escuchan. En otras variantes, la historia no la presenta como victimaria, sino como una madre que pierde a sus hijos por causas externas (violencia, abandono, guerra) y cuyo dolor la convierte en una mujer errante.

Adentrémonos...

1

¿Soy un castigo o una voz de una mujer que exige ser escuchada?

2

¿Qué te puede decir mi imagen sobre cómo la sociedad ha construido la figura de la “mala mujer” o la “mala madre”?

3

¿Cómo operan la culpa y el castigo en mi historia? ¿quiénes se benefician de esta narrativa?

4

¿Cómo cambiaría la historia si escuchara mi voz más allá del juicio?

5

¿Qué les revela mi historia sobre las exigencias desmedidas hacia las mujeres en su rol de madres?

6

¿Qué violencias emocionales, económicas, simbólicas, pudieron haber atravesado mi historia antes de convertirse en leyenda?

7

¿Qué lugar tiene el dolor de las madres en nuestras culturas y cómo es narrado?

8

¿Qué vínculos existen entre mi historia y las experiencias actuales de pérdida en contextos de violencia?

9

¿Cómo convertir mi lamento en un acto colectivo de memoria, dignidad y transformación?

10

¿Qué significa recuperar mi figura como símbolo de memoria y no de castigo?

11

¿Cómo dialoga mi historia con las realidades de feminicidio, desaparición y violencia en nuestra región?

En clave de Saberes y sabores para vivir sin Culpas:

Es una invitación a escuchar a la Llorona desde otro lugar, no como advertencia o castigo, sino como una voz que encarna dolores profundos y que, al ser resignificada, puede convertirse en fuerza para transformar las narrativas sobre las mujeres y sus vidas.

La Llorona no es solo un fantasma: es una figura cargada de significados sociales, culturales y de género. En esta perspectiva podríamos entenderla desde varias miradas:

- **Madre atravesada por el dolor:** encarna el duelo inconmensurable de perder a los hijos, un dolor que desborda lo humano.
- **Cuerpo castigado por la culpa:** muchas versiones reproducen la idea de la “mala madre”, reforzando mandatos sobre la maternidad como sacrificio absoluto.
- **Mujer abandonada y herida:** su historia también habla de traición, desamor y abandono, situándola en contextos de vulnerabilidad emocional y social.
- **Símbolo de advertencia:** tradicionalmente se ha usado para disciplinar conductas, especialmente en niñas y mujeres (“no salgas de noche”, “compórtate”).
- **Memoria colectiva: en otras perspectivas la Llorona puede ser resignificada como una voz que denuncia violencias históricas:** feminicidios, desapariciones, guerras y pérdidas que siguen resonando en nuestro país.

Hoy, la Llorona puede leerse no sólo como un espectro de terror, sino como una figura política y simbólica: una mujer que grita lo que la sociedad ha querido callar. Su llanto deja de ser solo culpa para convertirse en denuncia, en memoria viva de las violencias que atraviesan los cuerpos y las vidas de las mujeres. De modo que puede abrir nuevas posibilidades de lectura desde la dignidad, la búsqueda y la memoria de las madres que buscan a sus hijos sin descanso.



LA PATASOLA:

Es una de las figuras más inquietantes de las leyendas colombianas, especialmente en regiones selváticas y rurales. Su nombre proviene de su rasgo más distintivo: tiene una sola pierna con la que salta o se desplaza entre la espesura del monte, apareciendo ante los hombres como una mujer seductora para luego revelar su forma monstruosa.

Según las versiones más difundidas, La Patasola fue una mujer considerada “infiel” o “transgresora” de las normas sexuales. Como castigo, generalmente a manos de su pareja, fue brutalmente mutilada, perdiendo una de sus piernas. Tras su muerte, su espíritu quedó condenado a vagar por la selva.

En la leyenda, suele aparecer como una mujer hermosa que atrae a los hombres, especialmente a aquellos que se internan solos en el monte. Cuando se acercan, ella revela su verdadero rostro: una figura terrorífica, con colmillos, ojos encendidos y una risa desgarradora. Luego los ataca o los enloquece, perdiéndose nuevamente en la oscuridad.

Reflexionemos...

1

¿Por qué la violencia ejercida contra mí desaparece en el relato, mientras mi “monstruosidad” es lo que se recuerda?

2

¿Qué significa recuperar mi figura como víctima de violencia y no como origen del miedo?

3

¿Qué miedos encarno y a quiénes están dirigidos?

4

¿Cómo operan estas narrativas para justificar o naturalizar la violencia contra las mujeres?

5

¿Qué tipos de violencia (física, simbólica, sexual) están presentes en esta leyenda?

6

¿Cómo pueden las mujeres reapropiarse de mi figura para narrar sus propias historias?

7

¿Qué les dice mi historia sobre cómo se ha castigado el cuerpo de las mujeres que “transgreden” normas?

8

¿Qué mandatos sobre la fidelidad y la sexualidad se refuerzan a través de mi historia?

9

¿Qué nuevas versiones podemos construir de mi historia, donde no esté sola ni condenada?

En clave de *Saberes y sabores para vivir sin culpas*:

Este relato nos plantea mirar a la Patasola desde otro lugar. No como un ser que debe ser temido, sino como un referente de memoria de las violencias que han marcado los cuerpos de las mujeres y como una posibilidad de resignificar esas historias.

A partir de la Patasola, se podrían interpelar los sentidos tradicionales que le han dado a esta leyenda y abrir caminos para comprender y transformar las narrativas sobre las mujeres y sus cuerpos. Así, la Patasola presenta múltiples capas de significado que permiten una lectura crítica, en los siguientes aspectos:

- **Cuerpo castigado:** su mutilación simboliza la violencia ejercida sobre el cuerpo de las mujeres que “desobedecen” o no “acatan” normas patriarcales.
- **Deseo sancionado:** su historia reproduce el castigo hacia la sexualidad femenina libre o no regulada.

- **Figura de advertencia:** ha sido usada para controlar tanto a hombres (sobre la infidelidad) como a mujeres (sobre el “comportamiento correcto”).
- **Ambivalencia entre víctima y amenaza:** es al mismo tiempo una mujer violentada y un ser que genera miedo.
- **Relación con el territorio:** su presencia en la selva también puede leerse como una fuerza que protege el monte de la explotación y la invasión.

En suma, la Patasola puede resignificarse como símbolo de las violencias históricas contra las mujeres, especialmente aquellas vinculadas al control de su cuerpo y su sexualidad. Su figura también permite pensar en cómo los relatos populares transforman a las víctimas en monstruos, desplazando la atención de la violencia hacia el miedo.

La Patasola deja de ser solo una criatura de terror para convertirse en una memoria, en un cuerpo que narra, desde su herida, las consecuencias de un orden que castiga a las mujeres por ejercer su libertad.



LA MOHANA:

También llamada la Mojana en algunas regiones, es una figura mítica del Caribe y del valle del río Magdalena. Su historia ha sido transmitida oralmente y presenta variaciones, pero siempre gira en torno a una mujer enigmática vinculada al agua, la seducción y lo sobrenatural.

La Mohana habita en cuevas, rocas o remansos profundos de los ríos. Se aparece como una mujer de gran belleza, de cabellera larga y oscura, que encanta a los hombres – especialmente pescadores – con su canto, su risa o su mirada.

Quienes caen bajo su hechizo pueden perderse en el río, desaparecer o enloquecer. En algunas versiones, los lleva a su morada subacuática; en otras, simplemente los extravía para siempre.

También se dice que protege tesoros escondidos en el fondo del agua y que castiga a quienes irrespetan el río o sus secretos.

Naveguemos...

1

¿Cómo se ha construido la idea de que las mujeres que “encantan” o deciden sobre su sexualidad son peligrosas?

2

¿Por qué mi belleza y mi poder de seducción son narrados como amenaza?

3

¿Qué violencias simbólicas se ejercen al convertirme en figura de castigo o advertencia?

4

¿Qué relación existe entre la feminización de la naturaleza y su explotación o control?

5

¿Cómo puede mi historia inspirar luchas por la defensa del territorio y los cuerpos?

6

¿Cómo dialoga mi historia con las formas actuales de culpabilizar a las mujeres por las violencias que viven?

7

¿Puedo ser símbolo de resistencia frente a la destrucción ambiental?

8

¿Qué puede significar que yo habite el río y sus profundidades?

9

¿Qué valores culturales reproduce mi leyenda sobre el lugar de las mujeres?

En clave de Saberes y sabores para vivir sin culpas:

La Mohana es una figura rica en significados culturales y sociales relacionados con:

- **El espíritu del agua:** representa la fuerza vital, misteriosa y peligrosa de los ríos.
 - **Feminidad seductora:** encarna una visión ambivalente del deseo femenino; es atractivo y amenaza al mismo tiempo.
 - **Guardiana del territorio:** en algunas lecturas, protege el equilibrio natural frente a la explotación humana.
 - **Lo oculto y lo prohibido:** su mundo subacuático simboliza lo desconocido, lo profundo, lo que no se puede controlar.
 - **Control del deseo femenino:** la leyenda puede leerse como una advertencia sobre la sexualidad en las mujeres vista como peligrosa o desbordada.
 - **Desplazamiento de la culpa:** los hombres “caen” por su encanto, pero la narrativa responsabiliza a la Mohana.
 - **Relación con la naturaleza:** también puede interpretarse como una figura que recuerda el respeto que se debe al río y sus ciclos.
 - **Resignificación posible:** hoy puede leerse como símbolo de autonomía, poder sobre el propio cuerpo y conexión con lo ancestral.
- Podemos reinterpretar a la Mohana como parte viva del territorio, como símbolo de lo que ha sido temido y controlado, y también como posibilidad de reconstruir el lugar de las mujeres desde la autonomía, el cuidado, la defensa del territorio – cuerpo sagrado y la resistencia.

ÁNIMA SOLA:

Es una figura de la religiosidad popular extendida en varios países de América Latina, especialmente en Colombia y Venezuela. No corresponde a una leyenda única, sino a una imagen simbólica que mezcla tradición católica, imaginarios del purgatorio y relatos orales sobre culpa, castigo y salvación.

El Ánima Sola suele representarse como una mujer envuelta en llamas, encadenada y sufriendo en el purgatorio. Según una de las versiones más difundidas, fue una mujer que, en el momento de la crucifixión de Cristo, se negó a darle agua, priorizando órdenes o temores por encima de la compasión. Por ese acto, fue condenada a padecer en soledad, entre el fuego y la culpa.

En otras versiones, su historia cambia; puede ser un alma olvidada, abandonada por quienes debían orar por ella, o alguien que carga culpas profundas sin redención inmediata.

A pesar de su sufrimiento, muchas personas le rezan, creyendo que su dolor le otorga poder para interceder en situaciones difíciles.



Dialoguemos...

1

¿Qué les dice mi imagen sobre la forma en que las religiones han construido la culpa en los cuerpos de las mujeres?

2

¿Cómo resignificar la religiosidad y el poder de las mujeres sin que esté basada en el castigo ni en el sufrimiento?

3

¿Cómo transformar la soledad en red, en acompañamiento y en cuidado colectivo?

4

¿Qué papel ha jugado mi figura en la transmisión de valores culturales sobre obediencia y sacrificio?

5

¿Qué tipo de espiritualidades feministas pueden emerger desde el amor y no desde la culpa?

6

¿De qué manera se ha normalizado que el sacrificio en las mujeres sea una virtud?

7

¿Cómo pasar de una fe que castiga a una que libera?

8

¿Cómo desarmar los imaginarios que asocian a las mujeres con la culpa?

9

¿Qué significa liberarme?
¿y liberarnos todas?

Por lo tanto, esta persona mítica representa múltiples tensiones espirituales y culturales:

- **Culpa y castigo:** representa la idea de una falta moral que debe pagarse con sufrimiento.
- **Soledad espiritual:** su condena no es solo el dolor, sino el abandono.
- **Ambivalencia:** es al mismo tiempo un objeto de compasión y una figura temida.
- **Intercesora popular:** paradójicamente, se le atribuye poder para ayudar a quienes le rezan.
- **Feminización del castigo:** frecuentemente se representa como mujer, reforzando imaginarios sobre la culpa en las mujeres.

En clave de Saberes y sabores para vivir sin culpas:

El Ánima Sola es una figura profundamente humana, que representa el dolor, la culpa y la búsqueda de redención. Pero también abre la posibilidad de

preguntarnos por otras formas de espiritualidad, menos centradas en el castigo y más en la misericordia, la justicia y el acompañamiento. Desde otra interpretación, podríamos ver en esta leyenda varios aspectos:

- **Crítica a la culpa religiosa:** su figura puede leerse como reflejo de una espiritualidad basada en el miedo y la sanción.
- **Memoria del abandono:** también simboliza a quienes han sido olvidadas, excluidas o marginadas.
- **Resignificación posible:** puede convertirse en símbolo de resistencia, de quienes, incluso en el dolor, sostienen la vida de otros.
- **Dimensión comunitaria:** invita a pensar en la importancia del cuidado colectivo frente a la soledad.

Reflexionar sobre el Ánima Sola no puede estar fundamentado en la figura de sufrimiento, sino en verla como un espejo de las estructuras que han cargado de culpa a las mujeres.

LA BRUJA DE SAN ANTERO:

Es una figura del folclor del caribe colombiano, especialmente del municipio de San Antero. Su historia, transmitida oralmente, mezcla elementos de miedo, misterio y control social, propios de las narrativas sobre brujería en la región.

La bruja de San Antero es descrita como una mujer que, durante el día, lleva una vida aparentemente normal dentro de la comunidad, pero que en la noche adquiere poderes sobrenaturales. Se dice que puede transformarse, volar o desplazarse como una sombra o una luz, recorriendo el pueblo y sus alrededores.

En algunas versiones, visita casas, posa sobre los techos o espía a las personas; en otras, asusta especialmente a hombres que deambulan de noche o a quienes han cometido abusos o excesos. También hay relatos que la vinculan con prácticas de brujería, pactos o conocimientos ocultos.



Caminemos...

1

¿Qué tipos de abusos enfrentamos cotidianamente las mujeres, que son naturalizados y ocultos?

2

¿Qué significa para las mujeres habitar la noche en el espacio público?

3

¿Desde la perspectiva de la violencia simbólica, qué se ha dicho sobre las mujeres en la casa y las mujeres en la calle?

4

¿Qué estrategias hemos construido las mujeres para vivir la sororidad?

En clave de *Saberes y sabores para vivir sin culpas:*

La bruja de San Antero no es solo un relato de miedo, es una expresión de cómo las comunidades han narrado el poder femenino, a veces para temerlo y controlarlo, pero también como una forma de reconocer, aunque sea en la sombra, su fuerza, su misterio y su capacidad de transformación. De ahí que esta narración se pueda interpretar desde las siguientes perspectivas:

- **Estigmatización de las mujeres:** la figura de la “bruja” ha sido históricamente usada para señalar, excluir o castigar a mujeres y sus poderes.
- **Relación con la autonomía:** puede resignificarse como símbolo de independencia, libertad y poder sobre la propia vida.
- **Memoria de persecución:** conecta con historias más amplias de violencia contra mujeres acusadas de brujería.
- **Resimbolización feminista:** hoy puede ser recuperada como figura de resistencia, saber y rebeldía frente al control social.

d) Las madres, *que nos habitan desde los saberes*



Las madres habitan un lugar profundo y contradictorio en la memoria de las mujeres. Son raíz, abrigo y enseñanza, pero muchas veces también son herida, silencio y culpa. En los procesos territoriales, sus rostros aparecen una y otra vez como primer territorio de aprendizaje, como esas mujeres que, desde lo cotidiano, han sembrado sentidos de dignidad, resistencia y cuidado, aun en medio de condiciones adversas. En ellas se resaltan saberes que no siempre fueron nombrados como derechos, pero que sostuvieron la vida: la defensa de lo que se ha entendido como hogar, la protección y el cuidado de los suyos, la transmisión de valores y la intuición de justicia.

Sin embargo, reconocer a las madres también implica mirar críticamente las cargas que han llevado. Muchas fueron educadas en la renuncia, en el sacrificio obligatorio, en la culpa como forma de control sobre sus cuerpos y decisiones. Sus historias nos hablan de mandatos que limitaron su libertad, de maternidades vividas más como destino que como elección, y aun así, resistieron, enseñaron, cuidaron y, en muchos casos, abrieron pequeñas grietas por donde hoy otras mujeres pueden imaginar vidas distintas.

Comadreamos...

1

¿Qué saberes nos han transmitido nuestras madres que no fueron nombrados como conocimiento, pero han sostenido lo que somos?

2

¿De qué manera las madres han sido guardianas de la cultura y, al mismo tiempo, reproductoras de mandatos que limitan?

3

¿Qué queremos conservar del legado de nuestras madres y qué necesitamos transformar?

4

¿Cómo honrar a nuestras madres sin repetir sus dolores?

5

¿Qué culpas heredamos de nuestras madres y cuáles estamos dispuestas a romper?

6

¿Cómo se ha usado la figura de la “buena madre” para controlar los cuerpos y decisiones de las mujeres?

7

¿Cómo construir una memoria donde las madres no solo sobreviven, sino que también viven plenamente?

8

¿Es posible pensar el cuidado como un acto libre y no como una imposición?

En clave de *Saberes y sabores* para *Vivir sin culpas*:

Esta reflexión se adentra en ese lugar simbólico de las madres no para idealizarlo, sino para resignificarlo. Para reconocerlas como reproductoras de cultura y saberes, sí, pero también como sujetas históricas atravesadas por desigualdades que es urgente transformar. Nombrarlas es honrar su legado, pero también es atrevernos a preguntarnos ¿qué de ese legado queremos sostener y qué necesitamos cambiar?

Hablar de las madres hoy, en clave de derechos y de autonomía, es abrir la posibilidad de

nuevas maternidades: libres de culpa, elegidas, acompañadas, dignas. Es reconocer que el amor no debe doler ni exigir renuncia, y que el cuidado puede ser también un acto político que se ejerce desde la libertad y desde un compromiso colectivo. Así, las madres dejan de ser la imagen de las santas, puras, sacrificadas y dóciles, para convertirse en mujeres con horizontes personales, desde un lugar que se reescribe a diario, donde las mujeres pueden habitar a sí mismas sin perderse en otros y otras, y donde el derecho a decidir también transforma la forma de maternar y de ser mujer.

e) Mujeres que sostienen la historia, entre la resistencia y la resignificación

Durante siglos, las historias de América Latina y de Colombia han sido narradas desde lugares que silenciaron e invisibilizaron la presencia de las mujeres, ¡Nombrarlas es un acto de memoria, reconocimiento y justicia!

En medio de esas sombras que nos deja la historia, han existido mujeres que abrieron camino, que pensaron, lucharon, escribieron, gobernaron, sanaron, resistieron y desobedecieron. Mujeres que ocuparon espacios que les fueron negados, que incomodaron los órdenes establecidos y que, por ello, fueron muchas veces estigmatizadas, castigadas o reducidas al olvido y al silencio.

Este recorrido nace como un gesto de memoria colectiva y de reivindicación. Busca visibilizar a aquellas mujeres que, desde distintos territorios y tiempos, han sido pioneras en la defensa de los derechos, en la construcción de pensamiento, en las

luchas sociales, en la ciencia, el arte, la política y la espiritualidad. Mujeres que no solo hicieron historia, sino que transformaron las posibilidades de lo que significa ser mujer en nuestras sociedades.

Recordarlas también implica reconocer las violencias simbólicas que han recaído sobre ellas: ser llamadas “excesivas,” “peligrosas,” “rebeldes” o “inapropiadas” por atreverse a cruzar los límites impuestos. Implica entender que el desprecio hacia sus trayectorias no es casual, sino parte de un sistema que ha buscado controlar los cuerpos, las voces y los sueños de las mujeres.



Sus nombres y su legado resuenan con fuerza, por ello reconocemos que intentar hacer un listado completo de mujeres que han abierto camino en las luchas por los derechos y la transformación social sería, además de imposible, injusto: no alcanzaría esta publicación, ni muchas más, para nombrarlas a todas.

Cada territorio, cada comunidad y cada historia guarda nombres que han resistido al olvido, aun cuando no hayan sido registrados en la historia oficial. Es por esto que no buscamos construir un canon cerrado, sino honrar un proceso vivo. En estas páginas decidimos nombrar algunas de las mujeres que emergieron de los grupos territoriales con los que caminamos este ejercicio de resignificación de los saberes, mujeres que, desde sus contextos, han desafiado mandatos culturales, han roto paradigmas y han enfrentado al patriarcado en lo cotidiano y en lo colectivo.

Sus nombres son apenas una puerta de entrada, una chispa que invita a seguir ampliando la memoria, reconociendo que detrás de cada una hay muchas más, sosteniendo y transformando la historia.

COLOMBIANAS:

Policarpa Salavarrieta, “la Pola”, heroína de la independencia en Colombia, desarrolló un rol fundamental suministrando datos importantes sobre las tropas españolas. Fue combatiente, recibía y mandaba mensajes, compraba material de guerra, convencía individualmente a jóvenes y les ayudaba a adherirse a los grupos patriotas. Es símbolo de valentía y resistencia.

María Cano, conocida como “La Flor del Trabajo”. Pionera en la defensa de los derechos laborales y sociales. Símbolo de lucha, valentía y compromiso con la transformación social.

La cacica Gaitana, legendaria indígena que lideró la resistencia contra los conquistadores españoles tras la muerte de su hijo. Representa la rebeldía y la justicia.

Manuela Sáenz, quiteña y protagonista activa en los procesos de independencia de América Latina. Participó como estratega y colaboradora militar de las gestas libertarias de nuestro país.

Débora Arango, pintora, acuarelista y ceramista antioqueña. Desafió las normas morales al ser la primera mujer en pintar y exponer desnudos femeninos, además, de realizar críticas a la realidad colombiana a través de sus pinturas. Considerada como la gestora de la primera revolución artística en Colombia.

Virginia Gutiérrez de Pineda, pionera de la antropología en Colombia y una de las intelectuales más influyentes en el estudio de la familia, la cultura y las relaciones sociales en el país.

Betsabé Espinosa, pionera del movimiento obrero femenino en Colombia. Símbolo de resistencia, organización colectiva y valentía, abriendo camino para las luchas de las mujeres trabajadoras en el país.

María Isabel Urrutia, primera mujer colombiana en ganar una medalla de oro olímpica, en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000. Simboliza disciplina, perseverancia y la lucha contra múltiples barreras económicas, de género y raciales.

Francia Márquez, voz contemporánea de las luchas por la justicia social, ambiental y racial. La primera vicepresidenta afrodescendiente de Colombia, destacada por la defensa de los derechos humanos y la resistencia ancestral ante la explotación minera en el Cauca.

A ellas se suman muchas otras –indígenas, campesinas, afrodescendientes, urbanas– cuyos nombres no siempre han sido escritos, pero cuyos pasos han abierto caminos.



LATINOAMERICANAS:



Las Madres y Abuelas de la Plaza de Mayo (Argentina): son organizaciones de mujeres que durante la dictadura militar emprendieron una lucha colectiva por la memoria, la verdad y la justicia, reclamando la aparición de sus hijos y nietos desaparecidos. Son reconocidas por el pañuelo blanco, símbolo de identidad y memoria, que usaban para reconocerse durante los plantones en la plaza, utilizando inicialmente los pañales de sus hijos en la cabeza.

Frida Kahlo (México): pintora destacada por transgredir los cánones artísticos de la época, especialmente cuando las mujeres no tenían un lugar consagrado en el arte.

El reconocimiento de su obra se dio con posterioridad a su muerte, lo cual la ha posicionado como un legado fundamental en el arte mexicano. Sobresaliente por la forma disruptiva con la que se relacionó con intelectuales, políticos y revolucionarios del momento, lo cual no era aceptado en la sociedad de su tiempo.

Berta Cáceres (Honduras): lideresa indígena, feminista y parte del movimiento popular hondureño. Símbolo de resistencia y lucha contra los proyectos extractivistas en su territorio, la defensa del pueblo indígena, defensora de derechos humanos; fue impulsora de espacios internacionales como el Grito de los Excluidos, la Convergencia de Movimientos de los Pueblos de las Américas (COMPA), el Foro Mesoamericano contra el Plan Puebla Panamá, ALBA Movimientos, el Foro Social Mundial (capítulo América Latina), la Red Latinoamericana contra Represas (REDLAR) y Feministas del Abya Yala.

Domitila Barrios (Bolivia): luchadora incansable contra las dictaduras en Bolivia, defensora de derechos humanos, de los derechos de la clase trabajadora, especialmente, de los mineros, y con mayor ahínco luchó por evidenciar la situación de las mujeres bolivianas trabajadoras en las mineras.

Juana Azurduy (Bolivia): fue una combatiente del ejército patriota, que participó en las luchas independentistas, asumiendo la comandancia al interior del mismo. Heroína que tuvo reconocimiento póstumo ascendiendo al grado de coronel por parte de Simón Bolívar y tiempo después fue ascendida a General del Ejército Argentino y Mariscal de la República de Bolivia, por su trayectoria en la liberación de los pueblos de estos dos países.

Bartolina Sisa (Bolivia): lideresa aymara y heroína de la resistencia indígena contra el dominio español, participando en varias insurrecciones indígenas contra la explotación, la injusticia y los abusos del sistema colonialista de la época. Cada 5 de Septiembre se conmemora el Día Internacional de la Mujer Indígena en memoria del asesinato de Bartolina.

Micaela Bastidas (Perú): destacada lideresa indígena, estratega militar y organizadora de un gran grupo de mujeres indígenas que reivindicaban el rol de la mujer en la vida política, social y militar, lo que la convirtió en símbolo de resistencia e inspiración para muchas mujeres guerreras de la época de la independencia.

Para que esta memoria no sea cerrada ni definitiva, proponemos un ejercicio colectivo y vivo:

1

¿Qué mujeres recuerdas en tu comunidad, familia o territorio que hayan desafiado normas y abierto caminos?

2

¿Qué nombres de mujeres han sido olvidados o poco reconocidos en la historia oficial?

Escribe sus nombres y, junto a cada uno, una palabra que represente su legado (por ejemplo: “valentía”, “rebeldía”, “cuidado”, “sabiduría”...). Después, comparte estos nombres en círculos, espacios educativos o comunitarios, para que otras personas también puedan sumar nuevas historias.

Este ejercicio no busca cerrar una lista, sino abrirla. Porque cada nombre que se recupera y que se reivindica rompe el silencio, cuestiona el olvido y amplía el horizonte de lo posible para las mujeres que hoy y mañana seguirán caminando.

Sabores para la autonomía *y el derecho a decidir*



Los saberes son parte fundamental de la memoria histórica, de la cultura y la sociedad. Se han instalado en el rastro del tiempo y también se han abierto para hacer de esta memoria transformación, resignificación y narraciones liberadoras para las mujeres.

Así mismo, estos saberes se entrelazan con los sabores que acompañan el caminar de las mujeres en las distintas épocas y en los distintos momentos; sabores que a veces son amargos porque generalizan y condenan a las mujeres, esos otros dulces que acompañan la resistencia y la lucha de aquellas que rompen paradigmas y estructuras opresoras; los otros ácidos que son como ese intersticio entre lo tradicional-conservador y aquellos nuevos aprendizajes que constituyen rupturas socioculturales frente al cuerpo, la sexualidad y la reproducción en las mujeres; finalmente, los sabores salados que acompañan la unidad, la sororidad, la trascendencia de las agendas y las apuestas de las mujeres.

Todos sabores diversos que se conjugan, se mezclan, se acompañan para generar infinidad de recetas de la dignidad, del saber tradicional y ancestral, del comadreo y del círculo de la palabra. Sabores que han permitido a las mujeres abrir e instalar

la conversación alrededor de la sexualidad y la reproducción sin culpas, sin cargas y sin estigmas. Sabores que trascienden la cocina como el lugar de opresión de las mujeres y plantean la rebeldía de los aromas, de las recetas, de las hierbas, de las sazones de las ancestras, de las especias que resistieron a la colonización, de los condimentos que encienden la llama de la libertad y las salsas que brindan el sabor a los rituales sanadores.

Por tanto, *Saberes y sabores para vivir sin culpas*, además de destejer esas narrativas que nos han instalado miedos, dolores, estigmas y prejuicios, presenta en este apartado, una amalgama de recetas construidas por las diversas mujeres de los territorios que hicieron parte de este caminar. Recetas que juntan saberes, valores, hierbas y sabores para alimentarnos de autonomía y fortalecer nuestro derecho a decidir sin culpas.





Receta para quitar las culpas

Tolima

Ingredientes:

- Jugo de limón de memoria resignificada
- Panela de la libertad de conciencia
- Jengibre de la autonomía
- Canela de la decisión
- Agua de la sororidad
- Hoja de naranjo del amor propio
- Clavos de olor a respeto
- Hierbas del sur del Tolima
- Sabores ancestrales y tradicionales del territorio
- Una cucharona de la dignidad
- Cazuela artesanal de arcilla de las mujeres de mi tierra

Preparación:

1. Coloca la cazuela artesanal de arcilla de las mujeres de mi tierra sobre fuego lento. Mientras el fuego va cubriendo de calor la cazuela, suelta aquellas culpas y cargas que históricamente les han asignado a las mujeres sobre su cuerpo, su sexualidad y su reproducción. Mantenga la cazuela durante unos minutos, aquellos en los que sienta que ha entregado todas esas cargas y culpas al fuego.
2. Con la cazuela caliente, agrega la cantidad necesaria del jugo de limón de memoria resignificada, una vez que hayas identificado las narrativas que han contribuido a enraizar la culpa en las mujeres. ¡Recuerda! este jugo de limón ya trae una memoria resignificada sin estigmas ni prejuicios. Luego, empieza a revolver lentamente con la cucharona de la dignidad.
3. Sube intensidad al fuego, mientras agregas la panela de la libertad de conciencia y astillas de canela de la decisión.



Agrega la cantidad suficiente para que el jugo de limón de la memoria empiece a caramelizar fusionando los sabores de la libertad de conciencia y la decisión. No dejes de revolver la mezcla.

4. Pasados unos minutos, tiempo suficiente en el que te has permitido soltar culpas, así como pensar en las mujeres que han resistido y luchado, podrás agregar el jengibre de la autonomía. Hazlo lentamente, en trozos pequeños y probando constantemente la mezcla hasta encontrar el balance necesario que te permita comprender que tus decisiones están orientadas por tu conciencia, por la libertad y sin violencias. Continúa revolviendo lentamente con la cucharona de la dignidad.
5. Construir un mundo más igualitario para las mujeres implica transformaciones sociales y culturales estructurales, por eso agrega agua de la sororidad para que la mezcla empiece a soltarse permitiendo la integración de todos los sabores y haciéndola mucho más digerible.

6. Revuelve a buen ritmo durante unos segundos después añade unas hojas de naranjo de amor propio, cuidando que no sean más de las necesarias para comprender que las luchas se logran en colectivo, y para no perdernos en estas sociedades del consumo, de la competencia y de la indiferencia, agrega unos clavos de olor a respeto. En este punto, tendrás una mezcla consistente con sabor a liberación y aroma a amor eficaz.
7. Para dar el toque final a la receta, integra a la mezcla hierbas del sur de Tolima y saberes ancestrales y tradicionales de las mujeres del territorio. Mezcla lentamente, baja un poco el fuego y observa el resultado de la receta para quitar las culpas.
8. Invita a todas las mujeres de tu comunidad a traer el pocillo, la taza, el plato, la olleta, su propia cucharona de la dignidad, y compartan juntas de la resistencia, la autonomía y la decisión sin culpas.





Receta de la resistencia y tenacidad de las mujeres

Magdalena

En esta receta los ingredientes se entrelazan con la preparación para trabajar con tesón, en colectivo y con sororidad. Se compone de tres momentos que constituyen platos ancestrales con los sabores propios de la liberación, de la tradición, del cuidado y el trabajo con arrojo por la defensa de nuestros derechos.

PRIMER MOMENTO

Plato ancestral a base de resiliencia, lucha y tenacidad con frutas tropicales

Ingredientes:

- 1 kilo de lucha cultivada en terrenos difíciles
- 3 tazas de tenacidad molida para que no se rinda ante la presión.
- Un chorrito heredado de las abuelas
- Abundante agua de sororidad

Es importante que el fuego no sea una llama fugaz, sino un calor constante que se mantenga encendido.



SEGUNDO MOMENTO

Arroz del cuidado colectivo con sabor a coco

Ingredientes:

- 1 litro de escucha activa
- 500 gramos de abrazos
- 4 patacones con suero

TERCER MOMENTO

Receta para sacar la culpa, estigmas y prejuicios

Ingredientes:

- Mango para perder el miedo a alzar nuestra voz
- Un mote guineo para unirnos en colectivo con toda la región y encontrarnos
- Guarapo de caña con panela y limón para refrescar la mente y cambiar el chip para sacar la culpa
- Aguacate para recordar y traer memorias de nuestras ancestas y tener la fuerza y legado de la semilla
- Dulce de guandul para endulzar nuestros corazones en resistencia
- Bollo de maíz con queso y con suero atoyabuey para la berraquera, la cañaña, fuerza y muchura de racamandraca
- Sal, pimienta y tajín para condimentar la cosa. Que no falte el orégano, el laurel, el tomillo, el achiote y el color para dar un saborcito chévere





Ingredientes:

- Manzanas caramelizadas de Eva
- Sabores de picante y amargo resignificadores de los mitos sobre las mujeres
- Lentejas constructoras de la historia
- Naranja de la sexualidad con autonomía
- Ruda de la decisión
- Albahaca aromática del cuidado y la sororidad
- Frijoles de la diversidad
- Agua de la soledad, del amor y de lo colectivo

Receta para vivir una sexualidad libre y sin culpas

Antioquia

Preparación:

Como las mujeres somos diversas, así es la preparación de esta receta. No tiene un paso a paso ni tiene un patrón definido, solo deberás usar aquellos ingredientes que necesites en los días en que las historias te condenen a una vida sin placer, la sociedad te juzgue por decidir y cuando quieras el arrullo sanador de las mujeres que resisten y que luchan por tu dignidad, la mía y la nuestra.

Solo recuerda a las ancestras, a las históricas, a las que abrieron el camino de nuestros derechos y entonces toma la receta junto con una taza de mazamorra de la liberación del cuerpo y el espíritu, y goza sin culpas y sin estigmas.



Ingredientes:

- Flores comestibles del cuidado y la hermandad
- Apio de la resistencia
- Fresas y piñas de las sabedoras
- Dulces de la dignidad
- Maracuyá de la pasión
- Chontaduro de la ancestralidad
- Poleo del equilibrio
- Romero de la sanación
- Viche curao de la liberación
- Agua de la vida digna

Receta de la resistencia en hermandad

Valle del Cauca

Preparación:

1. Con antelación se prepara la botella de la armonía, poniendo en ella el viche curao de la liberación, un pocillo de agua de la vida digna y el chontaduro de la ancestralidad. Se tapa la botella y se agita con la digna rabia que nos habita por recordar todos los relatos que la historia ha contado sobre las mujeres, en los que nos han condenado al dolor, al sufrimiento y a la opresión. Se deja reposar y se tiene lista para la preparación de la receta.
2. Encender el fuego renovador que nos permite convocar a las ancestras, a las madres, a las abuelas, a las sabedoras, liberadoras de nuestras mujeres y de nuestra historia. Observar por unos segundos ese fuego que nos abraza y nos cobija.





3. Mientras el fuego calienta el cántaro, poner el agua de la vida digna a hervir. Allí se recuerdan todos los mandatos justos de las mujeres sobre el derecho al placer, al deseo, a la alegría, al baile, al goce de los cuerpos. Pasados unos minutos, se agregan los dulces de la dignidad y las fresas y las piñas de las sabedoras. Se mezcla con arrojo para que los sabores se empiecen a integrar con el anhelo de la vida digna.
4. Una vez la mezcla haya tomado los colores y formas del pacífico, se toma la botella de la armonía, se agita nuevamente con la sabiduría del comadreo, se destapa y se agrega su contenido al cántaro. Mientras mezclas lentamente para que los sabores se vayan integrando, reafirma la vivencia de la autonomía en libertad, sin juicios, sin estigmas y sin violencias. Deja reposar durante unos minutos.
5. El fuego que es vida, energía y creación debe aumentar su llama para el cántaro calentar. Mientras agregamos el apio de la resistencia para

romper las cadenas del control sobre el cuerpo de las mujeres, de la condena sobre la sexualidad femenina. Mezcla. Pasados unos minutos, añade el poleo del equilibrio y el romero de la sanación, sabores que se integran a la receta para llenarte del poder de la decisión y permitirán sacar con fuerza la voz que hay en ti. Deja reposar.

6. El fuego es encuentro; es hora de llamar a tus compañeras de la vida, del camino y de la lucha. Cada una traerá su recipiente y servirá en él una porción de este brebaje de resistencia. Al calor del bochinche que se ha formado por el encuentro, se acompañará con el maracuyá de la pasión y las flores comestibles del cuidado y la hermandad.
7. Es tiempo de sembrar sueños y de continuar rutas de dignidad donde las comadres sabrán palabrear sobre la sexualidad, los derechos y la vida misma arropar.





Sabores que liberan en clave Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DSDR)

Actividad

¡Es hora de tu receta crear!

Escribe aquí los ingredientes que se requieren para lograr prepararla. Recuerda que deben ser liberadores, provocadores de la resistencia, la lucha, de la autonomía y la decisión de las mujeres... y desculpabilizadores.

Ahora, cuéntanos cómo mezclar, amasar y juntar todos estos ingredientes para nuestra receta disfrutar.

Reflexiones *finales*



Este recorrido que hemos denominado *Saberes y sabores para vivir sin culpas* nos deja una cartografía viva y profundamente humana para comprender que aquello que durante siglos se nombró como “natural” en la vida de las mujeres en realidad ha sido tejido por imaginarios socioculturales, creencias, símbolos, rituales, enseñanzas y narrativas que han sostenido la culpa, el control, el silenciamiento y las violencias sobre sus cuerpos, deseos y decisiones. Reconocer estos saberes no es un ejercicio meramente descriptivo, es un acto de conciencia crítica y profundamente teológico feminista que nos permite desentrañar las raíces de las desigualdades y discriminaciones que aún persisten y se siguen reproduciendo generación tras generación.

Los saberes aquí recogidos evidencian cómo las tradiciones, las enseñanzas religiosas y culturales, y las representaciones sociales han configurado un lugar limitado y vigilado para las mujeres, especialmente en el campo de los derechos sexuales y reproductivos.

Sin embargo, al nombrarlos se abre paso a una comprensión compartida que nos invita a agenciar colectivamente los cambios. De modo que lo que se ha impuesto como carga individual es, en realidad, una construcción social que puede y debe ser transformada culturalmente en clave de emancipación.

Por su parte, los sabores emergen como una apuesta liberadora y multicultural. Son la posibilidad de resignificar la experiencia, de reescribir los símbolos, de habitar el cuerpo y la sexualidad desde el goce, la autonomía y la dignidad. Los sabores nos invitan a saborear otras formas de ser, reconocer y estar de las mujeres en el mundo, donde las decisiones no estén mediadas por el miedo ni por el juicio, sino por la libertad y el reconocimiento de sus derechos.

Este recorrido, nutrido desde las voces de mujeres de diversos territorios del país, nos recuerda que no hay una única experiencia como mujeres, sino múltiples formas de vivir, resistir, caminar juntas y resignificar nuestra presencia como sujetas de decisión y de derechos. Las miradas contextuales, sin duda, enriquecen la comprensión de las realidades y los desafíos, pero también potencian las estrategias de transformación desde lo local, lo comunitario y lo colectivo.

Esta publicación reafirma que vivir sin culpas no es una aspiración individual, sino una apuesta colectiva, política y ética. Implica cuestionar estructuras, disputar sentidos y construir nuevas narrativas que dignifiquen la vida de las mujeres en todos los ámbitos. Desde Católicas por el Derecho a Decidir, se insiste en que la fe, las creencias, la cultura y los derechos no son campos opuestos, sino ámbitos en disputa donde lo que hemos logrado como mujeres y feministas hay que seguirlo nutriendo de más saberes y cargarlo de más sentido colectivo.

Así, *Saberes y sabores para vivir sin culpas* es este umbral que abre caminos para seguir preguntando, cuestionando, transformando y, sobre todo, para seguir defendiendo nuestro sagrado derecho a decidir con libertad de conciencia, autonomía y sin culpas.



En este recorrido encontramos varios aspectos para invitarles a seguir transitando hacia el cambio sociocultural.

Saberes que queremos cambiar:

1

La narrativa histórica que ha vinculado el cuerpo de las mujeres con el pecado, la culpa y el control.

2

Las interpretaciones religiosas y culturales que han legitimado la subordinación, el silencio y la obediencia.

3

La idea de que la sexualidad de las mujeres debe ser regulada, vigilada o castigada.

4

La estigmatización de las decisiones reproductivas, especialmente el aborto, como si fueran fallas morales y no ejercicios de autonomía.

5

Las estructuras sociales que niegan el acceso a información, derechos y servicios de salud sexual y reproductiva.

Saberes que queremos mantener:

1

Los saberes ancestrales, pluriétnicos, multiculturales que celebran el cuerpo, el cuidado, el placer y la conexión con nuestra libertad.

2

Las espiritualidades que reconocen la dignidad de las mujeres y su capacidad de decidir.

3

Las redes de mujeres que históricamente han construido el valor de la sororidad en medio de la adversidad

4

Cuidarnos entre nosotras es una forma de resistencia frente al aislamiento que impone el juicio social. El cuidado colectivo es una práctica política.

5

Las narrativas que nos nombran como sujetas de derecho, de deseo y de transformación.

6

La memoria de las luchas que han abierto caminos para vivir con más autonomía.

Sabores que debemos cuidar y defender:

1

El reconocimiento del derecho a decidir sobre el propio cuerpo.

2

Los avances normativos en materia de aborto y salud reproductiva.

3

La educación sexual integral como herramienta de libertad.

4

El reconocimiento y resignificación al papel y al lugar de las mujeres que han abierto nuestro camino de libertades y derechos.

5

La legitimidad de las voces feministas en espacios sociales, políticos y religiosos.

¡Algunas claves para vivir sin culpa!

1

Escucha tu cuerpo:
es territorio de
sabiduría, no de
pecado.

2

Rodéate de personas
que acompañen, no
que juzguen.

3

Infórmate: el
conocimiento
desmonta el miedo.

4

Nombra la culpa
cuando aparezca y
pregúntate de dónde
viene.

5

Permítete el placer
sin castigo.

6

Recuerda que la
libertad de conciencia
y el derecho a decidir
son derechos.

7

Celebra cada acto
de autonomía
por pequeño que
parezca.

8

Desaprende los
mandatos que te
dijeron sobre cómo
“debe ser” una mujer.

9

Reconoce que tu
historia no está
escrita por la culpa,
sino por tu dignidad.

10

Reescribe los símbolos:
lo que antes fue culpa
hoy puede ser fuerza
y conciencia.

11

Encuentra en otras
mujeres redes de
cuidado, sororidad,
complicidad y
resistencia.

12

Date permiso de
cambiar de opinión,
de camino y de
decisión.

13

Recuerda que la lucha por
los DSDR también es colectiva
y política.

14

Habita tu espiritualidad desde
la libertad, no desde el miedo
ni el castigo.

15

Perdónate por las veces que
te juzgaste con dureza.

Vivir sin culpas no es sólo un camino personal, se construye de manera colectiva porque implica cambios sociales y culturales profundos. Es una práctica cotidiana de desobediencia, de amor eficaz y resistencia. En cada decisión que afirmamos como nuestra sembramos libertad para nosotras y para las que vienen.



Referencias *bibliográficas*



Esta publicación se nutre de perspectivas teológicas, feministas, decoloniales, culturales y de educación popular. Son elaboraciones de CDD – Colombia, con la referencia de algunos autores, en diálogo con los saberes de las mujeres en los territorios:

Atributos identificados por las participantes de los espacios de formación de *Saberes y sabores para vivir sin culpas*, alrededor de la pregunta: ¿Qué mujeres han sido referentes para cada una sobre sexualidad, reproducción, ser mujer, y qué narrativas han dicho sobre ellas?



- Althaus-Reid, M. (2000). Teología Indecente.
- Bourdieu, Pierre. (1990). El sentido práctico. Taurus. Este texto es fundamental para entender que transformar el mundo implica cambiar prácticas, disposiciones y formas de habitarlo, no solo ideas.
- Bourdieu, Pierre. La dominación masculina. El presente texto, permite entender cómo los mandatos sociales se incorporan y reproducen en la vida cotidiana, incluso de forma inconsciente.
- Buenaventura, N. Nicolás (2002). Cuentos de espantos y otros seres fantásticos del folclor colombiano.
- Certeau, Michel. de. La invención de lo cotidiano I. Artes de hacer. Universidad Iberoamericana. (Obra original publicada en 1980). Fundamental para la idea de que las personas (y en este caso, las mujeres) crean “atajos”, tácticas y formas de resistencia dentro de estructuras opresivas. Sustenta la idea de “transitar” y resignificar prácticas desde la vida diaria.

- De Beauvoir, Simone. El Segundo Sexo.
- Durkheim, É. (2008). Las formas elementales de la vida religiosa. Alianza. (Obra original publicada en 1912).
- Federici, S. (2010). Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria. Traficantes de Sueños. (Obra original publicada en 2004).
- Foucault, Michel. Historia de la sexualidad I: la voluntad del saber. Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1976). Aporta la idea de que los saberes son construcciones históricas atravesadas por el poder, que regulan lo decible, lo pensable y lo deseable.
- Foucault, M. (2002). Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión. Siglo XXI Editores (Obra original publicada en 1975).
- Gebara, I. (2002). El rostro oculto del mal: Una teología desde la experiencia de las mujeres. Trotta.
- Gebara, Ivone. (2002). La Sed de Sentido, búsquedas ecofeministas en prosa poética. Doble clic editoras. Uruguay.
- Gebara, I. (2000). Rompiendo el silencio: Una fenomenología feminista del mal. Trabaja cómo los saberes religiosos configuran subjetividades, pero también cómo las mujeres los reinterpretan y resisten.
- Geertz, Clifford (2003). La interpretación de las culturas. (Obra original publicada en 1973). Aporta la noción de cultura como entramado de significados, símbolos y rituales.
- Lagarde, Marcela. Los Cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. 2015. Siglo XXI Editores. México.
- Lugones, M. (2008). Colonialidad y género. Tabula Rasa, (9), 73–101.
- Mazo, Sandra. (2017). Tejiendo Saberes: Maternidad segura y embarazo adolescente. Católicas por el Derecho a Decidir Colombia.

- Mazo, Sandra & Cuasapud, Aura. La despenalización social del aborto: un camino hacia el ejercicio legítimo del derecho a decidir. Revista Ideas Verdes. Junio 2024.
- Ocampo López, Javier (2001). Mitos y leyendas de Colombia.
- Segato, Rita. L. (2016). La guerra contra las mujeres. Traficantes de Sueños.
- Solano, Fabiana. Un recorrido por la figura de la mujer en la historia ¿locas, malas, buenas?. El destape. 2020. Un recorrido por la figura de la mujer en la historia: ¿locas, malas, buenas? | El Destape
- Scott, Joan. El género: una categoría útil para el análisis histórico. Aporta a la comprensión de cómo los relatos culturales construyen lo permitido y lo prohibido para las mujeres.
- Tamez, Elsa. (2004). La Biblia de los oprimidos. DEI.
- Torres Zambrano, Yorneylis. La maternidad como ideal femenino, desde lo dominante, lo residual y lo emergente. Perspectivas Revista de Ciencias Sociales. Año 5 No. 9 enero- junio 2020, pp. 32-50.
- Walsh. Catherine (2005). Interculturalidad, colonialidad del poder y educación. Signo y Pensamiento. Universidad Andina Simón Bolívar.





cdd.colombia



cdd.colombia

www.cddcolombia.org