

6

PROPUESTAS
PARA
VOLVERNOS
LOCAS

1

ANDAR

CON

TACONES

Dibujo hecho con la mano izquierda por una persona diestra



1. PARA EMPEZAR NECESITAS

UN PASILLO O ESPACIO PARA
RECORRER

UN MOMENTO PARA DISFRUTAR
CONTIGO MISMX (SI LO
PREFIERES TAMBIÉN PUEDES
HACERLO CON TU MEJOR AMIGO/
A/E)

UNOS ZAPATOS DE TACÓN DE TU
NÚMERO

2. LA EXPERIENCIA

PONTE LOS ZAPATOS Y SIENTE EL CAMBIO QUE EXPERIMENTA TU CUERPO

NO TE PREOCUPES SI AL PRINCIPIO TIENES DIFICULTADES PARA MANTENER EL EQUILIBRIO HAZ VARIOS INTENTOS HASTA LOGRAR CAMINAR UNOS METROS

DIRIGE TU MIRADA HACIA ADELANTE Y AVANZA CON SEGURIDAD

UNA VEZ LO CONSIGAS RECORRE EL PASILLO DE TU CASA, BAJA UNAS ESCALERAS

¡¡¡SIÉNTETE UNA REINA!!!

3. EL POWER!

SAL A LA CALLE Y DISFRUTA DEL PAISAJE DESDE LA ALTURA DE TUS TACONES.



2

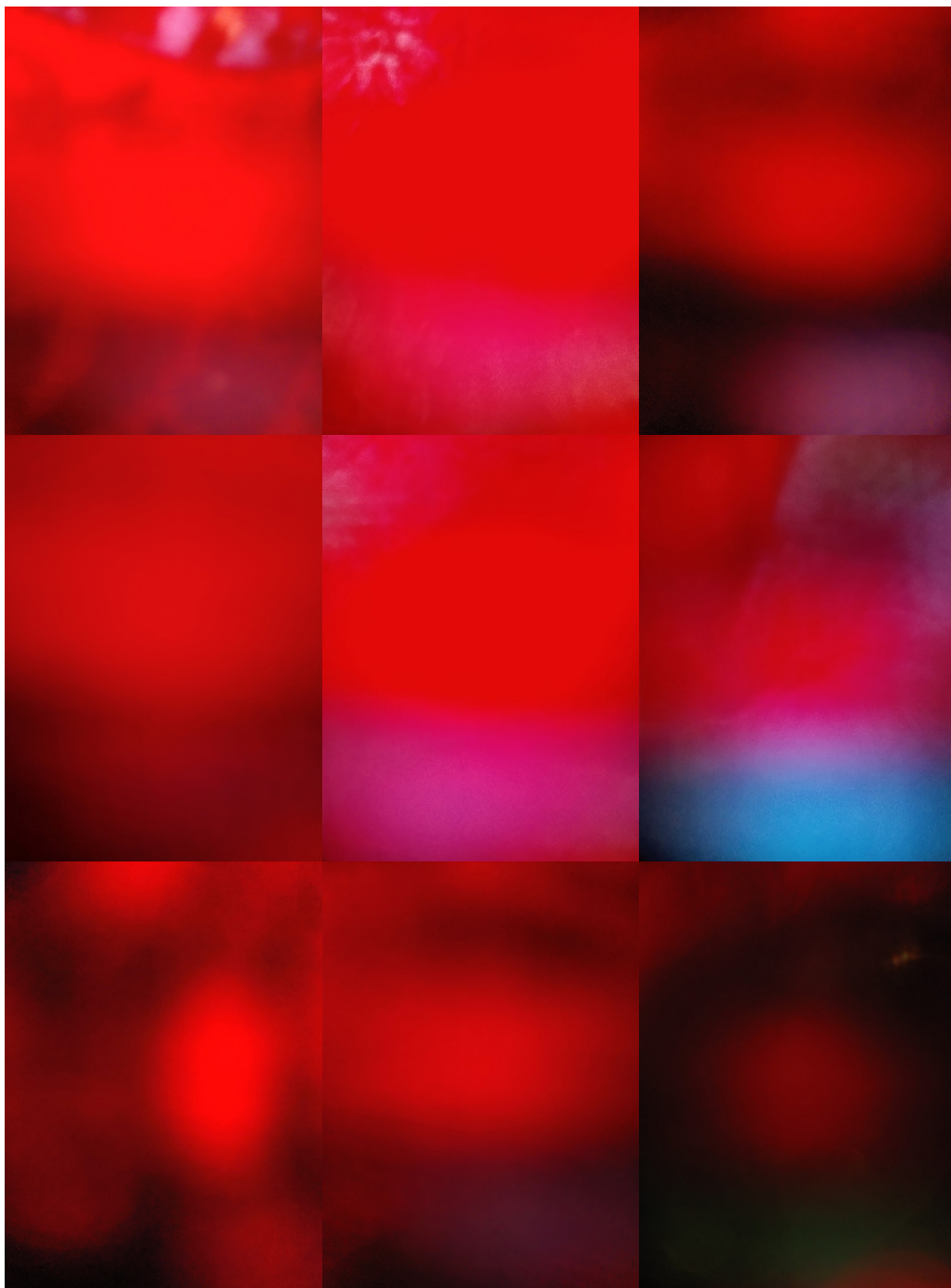
PINTARSE

LAS

UÑAS

1. ROJO

Imágenes hechas involuntariamente con el teléfono móvil en el bolsillo de un pantalón rojo



2. UÑAS

Mordidas
Cuidadas
De porcelana
Con capas
Dentadas
Afiladas
Rodeadas de pieles
Que arañan
Curvas
Cuadradas
Con manchas blancas
Con cutícula
Arrancadas
Moradas por un golpe
Largas
Cortas
Muy cortas
Diminutas
Sucias
Perfectas
hechas un asco
Brillantes
Esmaltadas
Mates
Desiguales
Suaves

TODAS LAS UÑAS SUEÑAN EN ROJO

3.

COGE UN PINTAUÑAS COLOR ROJO

PÍNTATE LAS UÑAS DE UNA MANO
PRIMERO

Y DESPUÉS DE LA OTRA

DEJA SECAR

NO TOQUES NADA MIENTRAS SECAN:

CRUZA LAS PIERNAS Y APOYA UN BRAZO
DOBLADO SOBRE EL OTRO DE MANERA
QUE TU MANO QUEDE A LA ALTURA DE TU
BOCA

SOPLA AIRE MUY LENTAMENTE SOBRE
LAS UÑAS

HAZLO VARIAS VECES HASTA QUE
SIENTAS FRESCOR EN LOS DEDOS
EN ESE MOMENTO EL ESMALTE YA ESTÁ
SECO

4. Y AHORA:

VE AL SUPERMERCADO QUEDA CON
TUS AMIGOS ACARICIA EL CUELLO DE
ALGUIEN RASCA TU PIE DERECHO
COGE UN VASO Y BEBE GOLPETEA CON
LOS DEDOS SOBRE UNA MESA EXTIENDE
EL BRAZO Y SEÑALA EL HORIZONTE
PON EL DEDO ÍNDICE SOBRE TU BOCA
CON AIRE PENSATIVO MIRA SIEMPRE
QUE PUEDAS TUS MANOS Y EL ROJO DE
TUS UÑAS

3

CAMBIARSE

EL

NOMBRE

Atención: probar esta acción en casa y bajo ninguna supervisión, cuanto más sola mejor. La intención de esta acción no quiere llegar a nada. Es una invitación a pasar un tiempo con unx mismx tomándote totalmente en serio y a la vez perdiéndote el respeto por completo.

1. LEE ESTOS POEMAS VARIAS VECES EN ALTO

Primera persona
verbo transitivo
infinitivo

2a
presente

**cambiarse el nombre
cambiarse el nombre
cambiarse el nombre
cambiarse el nombre
cambiarse el nombre
cambiarse el nombre**

**Cambiarte el nombre
cambiarte el nombre
cambiarte el nombre
cambiarte el nombre
cambiarte el nombre
cambiarte el nombre**

1a sing
presente

1a plural
presente

**Cambiarme el nombre
cambiarme el nombre
cambiarme el nombre
cambiarme el nombre
cambiarme el nombre
cambiarme el nombre**

**cambiarnos el nombre
cambiarnos el nombre
cambiarnos el nombre
cambiarnos el nombre
cambiarnos el nombre
cambiarnos el nombre**

hacer por alguien
presente

hacer posible en
presente

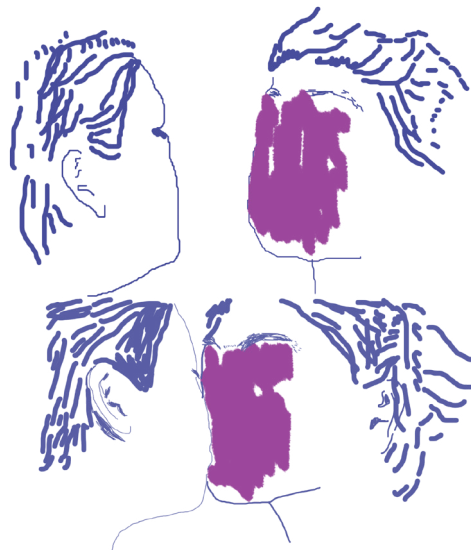
**cambiarles el nombre
cambiarles el nombre
cambiarles el nombre
cambiarles el nombre
cambiarles el nombre
cambiarles el nombre**

**cambiarnos los nombres
cambiarnos los nombres
cambiarnos los nombres
cambiarnos los nombres
cambiarnos los nombres
cambiarnos los nombres**

2. DATE UNA LARGA Y GOZOSA DUCHA - EL PLACER ES MUY IMPORTANTE PARA HACER BIEN EL EJERCICIO -.

CUANDO SALGAS DEL AGUA, ACÉRCATE, SIN O CON TOALLA, AL ESPEJO.

EN VEZ DE RETIRAR EL VAHO DONDE SE REFLEJA TU CARA, RETÍRALO DEL PERÍMETRO DE LA MISMA, Y ACERCATE BASTANTE. COMO ENSEÑA EL DIBUJO.



INTENTA REPETIR FRASES DE LAS QUE HAS LEÍDO ANTES. AÑADE LAS QUE NECESITES.

4

BYE

BYE

NORMAL

1. EL MAQUILLAJE

SIENTO QUE TODOS LOS QUE HEMOS SIDO CONSIDERADOS MINORÍAS COMPARTIMOS UNA HISTORIA PARECIDA. CON LAS SOBRAS, LOS RESTOS, LOS ESCUPITAJOS, EL RACISMO, LA MISOGINIA Y LA HOMOFOBIA NOS HICIERON PEDACITOS, PERO LUEGO NOS RECOMPUSIMOS Y NOS HICIMOS MÁS FUERTES.

Arroz Tres Delicias.

Putochinomaricón / Chenta Tsai Tseng.

Dibujo hecho con la mano izquierda por una persona diestra



2. LA ROPA



3. EL BAILE

(Instrucciones para bailar voguing*)

colócate de pie en un punto y dirige tu mirada hacia delante

estira la columna

mantén inmóviles la cabeza y el torso

junta los codos, los hombros hacia atrás

deja caer la muñeca con su gravedad natural

utiliza la mano en el codo como punto de apoyo

olvida la diferencia entre bailar y moverte

cuenta una historia con tus manos

lleva siempre las manos de vuelta a los hombros y a la cara

dibuja suavemente un círculo hacia adelante con el hombro izquierdo

acaricia la mejilla derecha con la punta de los dedos como si fueran una brocha

tira de la mano derecha agarrándola con la izquierda

gira el hombro y extiende los dedos

deja que el baile venga a ti

deja que tu cuerpo se mueva de maneras que él ya conoce

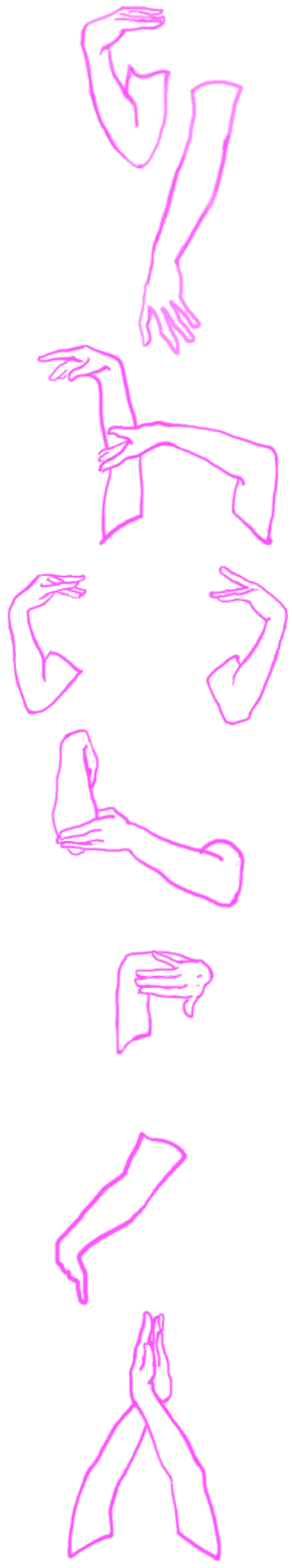
no silencies tu cuerpo por más tiempo

despierta el movimiento de tu propio cuerpo **

* Baile que surge en Nueva York entre 1960 y 1980 desde el movimiento LGTBQ afrolatino y afrodescendiente. El baile del vogue imita los movimientos de las pasarelas de moda como denuncia y reinterpretación de esos espacios de privilegio blancos y adinerados que oprimen a la gente racializada y queer. El baile como espacio creativo de libertad y supervivencia.

** inspirado en Benji Hart

<https://benjihart.com/performances/>



5

HABLAR

CON

OTRA

VOZ

1. PREGUNTAS

Léelas detenidamente y escribe tus respuestas. Puedes extenderte mucho o quedarte en una palabra

Cuando estés listo, graba la respuesta en un audio de Whatsapp y mándasela a quien quieras

Sólo la respuesta

Intenta no explicar mucho, y si te preguntan a qué viene eso, decide a qué viene eso

¿Qué es lo más raro que te ha pasado hoy?

¿Qué te vuelve loca?

¿Dónde está el rincón menos usado de tu casa?

2. SONIDOS

TODAS TENEMOS UN SONIDO GRABADO QUE NOS GUSTA HACER, COMO UN SILBIDITO, PONER LA LENGUA DE UNA MANERA Y REBOTARLA CONTRA EL MOFLETE, SORBER LA SALIVA, HACER SONAR LA NARIZ

da vueltas por tu casa y elige un sonido que te guste hacer
repítelo una y otra vez
métete en el baño y cierra la puerta
repite el sonido
en el baño todo suena un poco mejor

movimiento y sonido van juntos por eso lxs niñxs se duermen con nanas acunadas

prueba ese sonido acompañado de un movimiento
muévete de nuevo por la casa repitiendo el movimiento y el sonido a la vez
disfruta mucho y déjate llevar todo lo que puedas
exageralo mucho
hazlo muy pequeño
muévete rápido
camina muy lento
continúa hasta que necesites

3. LYPSINC / FONOMIMICA

Elige una canción que te guste muchísimo y que te sepas muy bien

Ponte guape

Prepara la cámara para grabarte

Pon la canción muy alto y haz que cantas tú siguiendo la letra con la boca sin cantar

Es parecerse más a una misma siendo otra

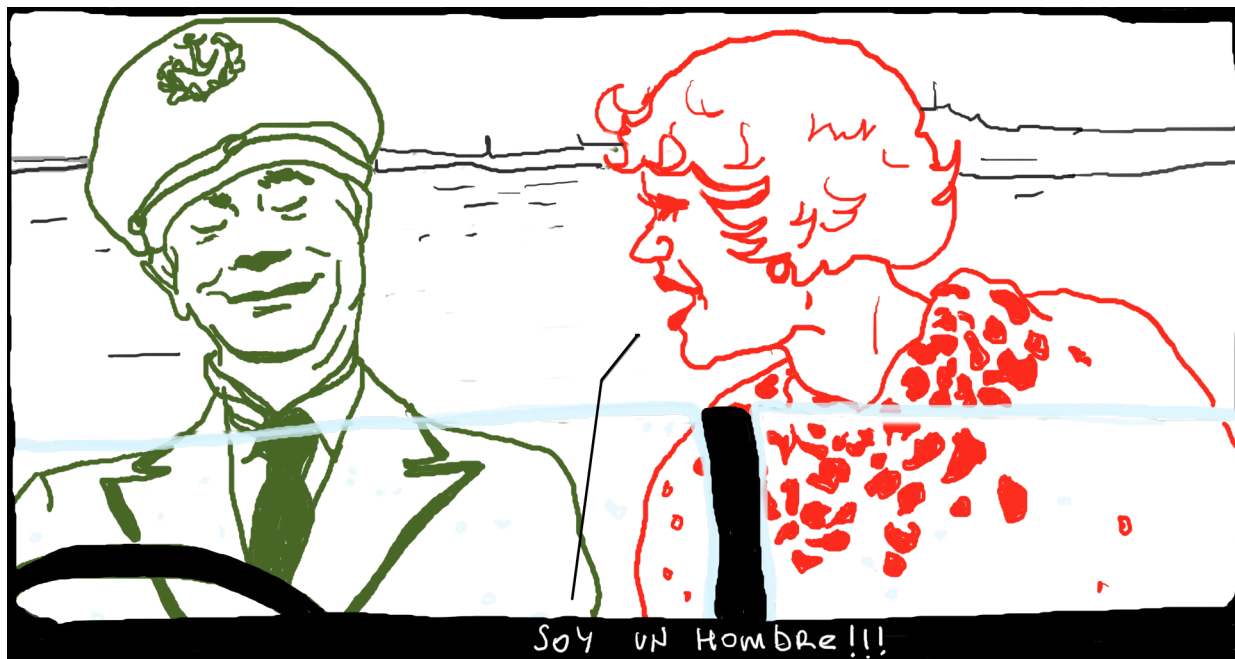
Es incluso parecerse más a la otra que la otra misma

6

NADIE

ES

PERFECTO



Soy un hombre!!!



Bueno, ¡NADIE es perfecto!

1. PIENSA EN UN CUERPO QUE CONSIDERES BELLO

ESE CUERPO QUE TE GUSTA MIRAR,
DEL QUE TE GUSTARÍA ESTAR CERCA,
CON QUIEN TE GUSTARÍA ESTAR,
CAMINAR, HABLAR, BAILAR, DORMIR,
NADAR...

ESE CUERPO ANDA CON LAS MANOS
ES A RATOS MASCULINO Y A RATOS
FEMENINO
DUERME CON LOS OJOS ABIERTOS
SU PIEL NO ES DE UN SOLO COLOR
Y LE GUSTA CAMBIARSE EL NOMBRE
BRILLA EN LA OSCURIDAD
CADA DÍA ES UN NUEVO CUERPO.

¿ES PERFECTO LO PERFECTO?

NADIE ES PERFECTO
NADIE ES PERFECT
NADIE ES PERFEC
NADIE ES PERFE
NADIE ES PERF
NADIE ES PER
NADIE ES PE
NADIE ES P
NADIE ES
NADIE E
NADIE
NADI
NAD
NA
N