

# **POP GYM**

## **THE ZINE!**

**FEATURING STORIES/ART ABOUT:**

**SELF-DEFENSE  
ACCESSIBILITY  
BODY POSITIVITY  
SAF(ER) SPACES  
AND MORE!**



**#1**

# Forward

## (March 2018)

Hello!

You're probably reading this forward to figure out whether you wanna get this zine; it's up to you, but we think you should! This zine is filled with stories and art from a bunch of folks who do martial arts/self-defense. Not so much a "how to" guide, but more a collection of narratives from folks who have found and made a place for themselves within the Martial Arts world, and how their practices have changed them. We hope that this zine (also featuring some cool resources) will inspire folks to pick up some self-defense of their own, even if it means going to your local self-defense workshop whenever you have a free moment.

Self-defense is a right, nor a privileged! We want to create spaces in which we affirm the fact that self-defense isn't just for certain bodies, certain agro attitudes, or for certain people who can afford it, but that it's for everyone. All money made from this zine goes right back to the project!

POP Gym is a new project, working towards opening a physical space in Brooklyn that offers free self-defense, fitness, and skill share classes 7 days a week. We believe that everyone should access to skills that are necessary for their survival. Our mission is to open up a space in which folks can attend classes on fitness, self-defense, and a variety of other skill sets. Our workshops have been described as, "fun", "holistic" and "empowering", and for any questions, comments, or inquiries for future workshops for you or your organizations, email us at [info@popgym.org](mailto:info@popgym.org). Check our schedule at [popgym.org](http://popgym.org) for a workshop near you, or email us to set one up for your group/organization,

## Table of Contents

Self-Defense is Self Care.....	2
Missio Statement.....	3
Zeus.....	4
Untitled.....	5
Pocket Weapons.....	7
No pasarán.....	11
Self-Defense Is A Right.....	18
Strong, Powerful Women.....	23
Body Forms a Subject.....	24
Femme Strength.....	29
You Are Lovely.....	30
Using Your Voice.....	31
Contra Golpes.....	33
Accepting Strength.....	35
Imposters.....	38
About the Authors.....	39
Pop Gym.....	41
Self-Defense Resources.....	42

# SELF DEFENSE



is



*Self-Defense is Self Care by Howl*

## **Pop Gym Mission Statement**

Pop Gym is an open gym where folks can come to jump, run, punch, roll, sweat, and dance together; a place where people can meet to learn from and build strong bonds with one another; a place where our neighbors can come and learn skills that we hope can help them to feel empowered and to navigate the world with confidence and security. We seek to add to and expand upon the rich tapestry of New York community spaces, through a rearticulation of the recreational facility; we wish to develop a communal skill space.

Pop Gym has a variety of programming that acknowledges our always transforming bodies, meant to meet folks at their individual educational needs. Education in our workshops is derived from the individual experiences and curiosities brought into the room. We have neither rankings, nor masters. We strive to make Pop Gym a safe and secure environment, where we can work both from an understanding of the conditions that divide us and toward an intercommunal solidarity. We wish to engage in the process of community building while simultaneously understanding the need for practices that allow marginalized communities to discuss and develop in privacy. We try to meet people where they're at.

Toward athleticism without commodification or patriarchy to strengthen ourselves and our communities

PUSH KICK



VERSUS Zeus

Zeus by Jan

# Untitled

## by Kirsten

“One of my biggest challenges is learning to trust myself. Raised as a woman but socialized in a volatile and loud family (but kind and loving, binaries are bullshit), I feel a lot of hesitation when I’m learning to defend myself. Often it’s due to intense emotional concern and fear of hurting anyone as well as socialization to be kind, polite and apologetic, even when the situation may not warrant it.

Watching my mother and her sister beat this shit out of each other when I was younger (definitely without gendered politeness), or my aunt go to hit one of my uncle’s, or my parents yelling in each other’s faces or my brother throwing me against a brick wall (just one time) or as a teen when you didn’t turn your back to no one without being ready (both the punches I gave and took); it took me so fucking long to turn off that impulse to get aggressive immediately. There are folks who come from way more physical violence, who can not so easily shift their own uses of it. There are likewise people who didn’t grow up this way, who demonize folks who grew up speaking this language of interaction. I’m not trying to defend it, I realize it’s toxic. But it’s a language I often find my mind resorting to most immediately.

Since college I’ve been trying to unlearn this language. Trying to control myself, calm myself, pace my decision making out more slowly. I’m not there yet but most people I know don’t imagine I could ever be physically violent. The aggression still comes out in my words at times, I’m working on that. I do not want to perpetuate toxicity, I do not want to harm my loved ones.

So then what happens when I'm in a self-defense class and I have to punch a pad? I try to remember it's for practice but I'm almost always a step away from shutting down. There's so much guilt in letting go enough to fight, to practice fighting, to be okay with even pretending to hurt someone. There's so much fear of letting that part of me out again, of letting the impulse to fight take over. For me, this often runs into my socialization as a woman and my having been taught to value someone else's well being as much as or more than my own. I in letting go enough to fight, to practice fighting, to be okay with even I honestly usually embrace this aspect of femininity as a strength but there are times it feels over the top and prohibitive.

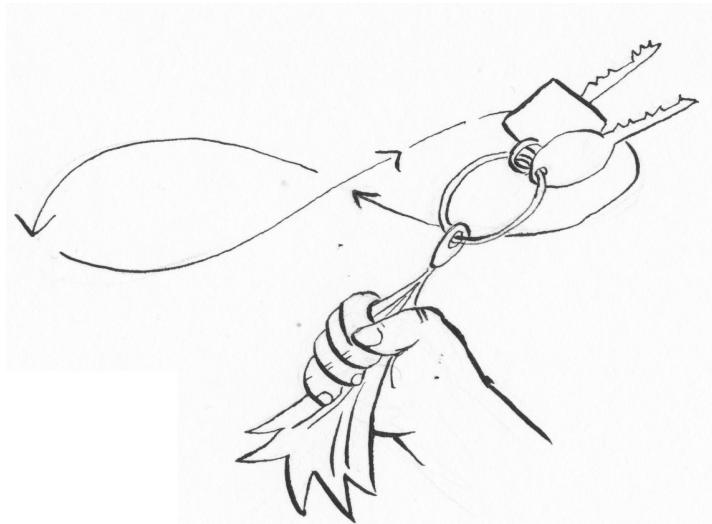
I think learning how to manage our toxicity, our potential to cause harm is about balance; recognizing and working with the traumas (both experienced and inflicted) of the past and then (when we're ready) taking an embodied step forward. With care, with responsibility. I'm learning to trust the care I've given myself and the responsibility I've been practicing, to let go. To physically dance with someone consensually and in preparation for a day when defending myself is actually needed. Knowing that I'll have a better grasp of what defense is; a tool for a particular violent moment, rather than a language to use in general.

## Pocket Weapons

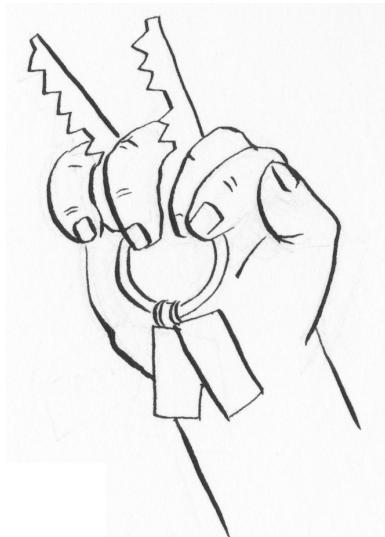
### by Laurel

A lot of people like to carry things like pepper spray or a knife for self-defense. I say, the frequency with which you actually have to defend yourself is very small which means any tool that's purely for self-defense is likely not going to be at your fingertips when you need it. And when you need it, there's no time to dig it out of the bottom of your bag. You can use common things as self-defense weapons, stuff you may already have in your hand or random things you find laying around wherever you end up POCKET WEAPONS! Here are some examples:

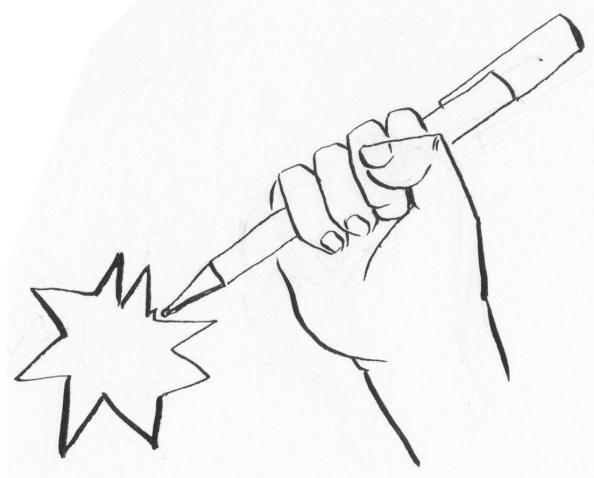
Big key chain (whip around in figure eights)



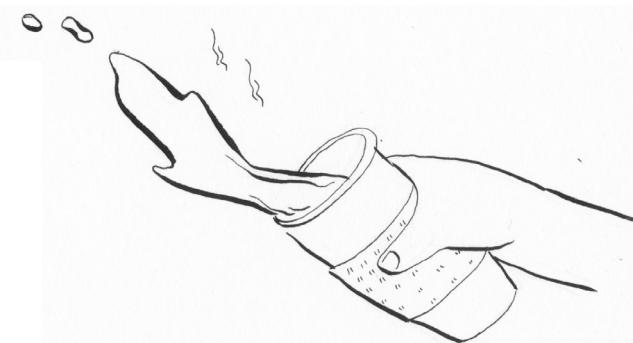
Small key ring (put between your fingers and swipe like a cat)



Pen (stabby stanny!)



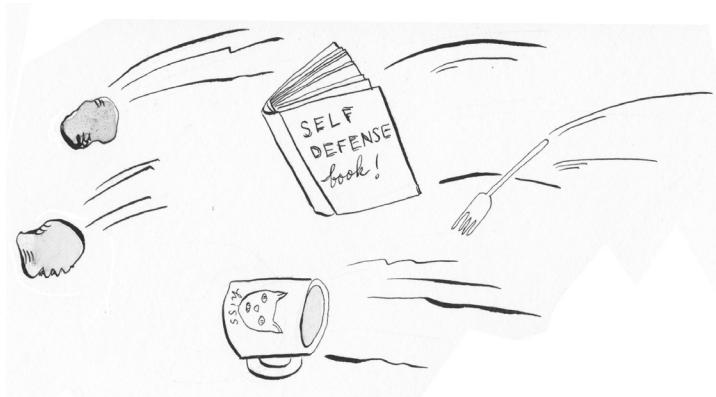
Hot beverage (throw contents in their face)



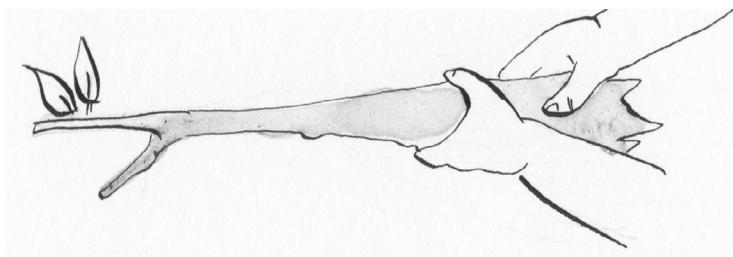
Hairspray + lighter = fire ball!



Rocks, dishes, books (throw them)



Sticks, backpacks, belts (swing them to strike and/or create and maintain distance)



# No pasarán

## Por Roxana Sandá

(originally published in Pagina 12)



Imagen: Sebastián Freire

La autodefensa feminista no es un curso de defensa personal ni un catálogo de estrategias contra hipotéticos agresores. Es una trama sutil e indestructible que van tejiendo miles de mujeres, travestis y trans contra la violencia machista, para ser protagonistas de sus propias elecciones y deseos empoderando sus cuerpos. Los talleres que se replican en todo el país son puntos de partida para pensar colectivamente las políticas de autocuidado, enfrentando a poderes que lastiman o matan y creando alianzas entre pares, para multiplicar la sororidad y afianzar el lazo colectivo que tanto hace falta. En la semana de la eliminación de la violencia contra las mujeres, la autodefensa es un modo de armar tribu que fortalece la solidaridad de género.

Las mujeres campesinas del estado mexicano de Guerrero gritan fuerte hasta que sienten que el cuello se les tensa como un cuero duro. Así lo hacen cada vez que se escuchan estruendos y lamentos en las casas de sus vecinas o en las veredas adonde no llega la vista.

Se despienden con el sonido primario de las voces alertas, como los pájaros de la Sierra del Sur cuando sus nidos están en riesgo. Aprenden de saberes ancestrales aunque algunas no saben siquiera de dónde les nace esa potencia que las abruma pero las llena de placer y resultados. Muchas se salvan cuando vocifera la tribu y no le buscan explicación a la cosa porque mujer se hace y el camino está lleno de piedras. Cuando la voz no alcanza toman el palo o lo que las manos atinen a tomar, pero eso sucede poco porque el grito, si está bien puesto entre el corazón y el entrecejo, cohíbe al más macho. Es la tierra que brama. Aquí en Buenos Aires, las mujeres de la villa 1-24 ingenian un clamor propio cuando advierten que están por tocar a una. Se le acercan, la rodean con afecto y firmeza, se avisan, corren la voz, se movilizan y marchan en red para increpar a los agresores. Los expulsan. Lo más lejos que puedan. Las experiencias se replican hace tiempo en la villa 31, en la 20 y en la 1-II-14. Se recrudecieron los ataques de odio contra niñas, niños, adolescentes, mujeres y personas lgbtiq, pero también se extienden como pólvora las comunidades organizadas de autodefensa. Nadie se banca más silencios ni sometimientos; fueron miles lxs que dijeron basta en el histórico Encuentro Nacional de Mujeres que se realizó en Rosario y en el multitudinario Paro Nacional de las Mujeres en Buenos Aires y en Latinoamérica. Hoy, 25 de noviembre, el aniversario manda: anda en la sangre de las mujeres un río que libera poder y amazonas de resistencia contra la despersonalización que les quiere imponer el sistema patriarcal.

### Cerca de la revolución

Los talleres de autodefensa feminista son el hecho anhelado de los encuentros nacionales de mujeres en las plazas y los centros que convocan para aprender en un guerra amoroso, compartiendo flaquezas y necesidades imperio-

sas. Todavía late con furia la esistencia de las mujeres a las agresiones frente a la Catedral al cierre del 31º Encuentro en Rosario. “Quisieron asustar, callarnos, amedrentarnos, pero no pudieron contra todas”, dijo entonces Majo Gerez, de la comisión organizadora del ENM. Unas horas antes de ese ataque, la antropóloga kurda Dilan Bozgan, participante del Encuentro, daba la charla “Kurdistán: la revolución de las mujeres”. Explicó que las mujeres de su pueblo llegaron a participar masivamente en la larga historia de rebeliones, no sólo en las guerrillas sino en su formación cotidiana. La Revolución, para las mujeres de Rojava, en el Kurdistán sirio, y de Bakur, en el Kurdistán turco, se basa en la autodefensa frente a los ataques y la violencia del día a día que enfrentan. “La noción de autodefensa de las kurdas no está comprendida únicamente en sentido militar, sino también como la construcción de estructuras sociales propias para combatir la represión al interior de la familia y el Estado, y las mujeres son las más afectadas y el objetivo predilecto de la violencia patriarcal.”

La francesa Claire Martin, master en Estudios de Género, afirma que la práctica no se trata sólo de defensa física. “Sino, en gran parte, de una nueva mirada sobre el derecho que las mujeres tenemos a decir ‘sí’, ‘no’; una mirada que perciba las posibilidades y alternativas antes de las restricciones, una mirada positiva y dirigida hacia una mejora de la comunicación con el exterior a través de la asertividad y como consecuencia, una mejor autoestima.” En su estudio “Poner lo invisible en relieve. Autodefensa feminista, una herramienta para la igualdad”, sostiene que “la autodefensa feminista se propone educar, reconocer y descifrar esas representaciones, porque cuando la mirada cambia, el mensaje cambia y a esta cuestión debe darse importancia”.

Las reuniones de mujeres y el diálogo que construyeron las feministas de la segunda ola con el desafío fundamental de “lo personal es político” son amplificadas en otras redes de acuerdos que generan nuevas estrategias para recomponer desigualdades estructurales. El secuestro, violación, tortura y muerte de Lucía Pérez en Mar del Plata denuncian un sistema patriarcal, machista y misógino estallado en intolerancia. A Lucía no la querían soñadora, poderosa y libre. La querían sumisa y cómplice. Y si no muerta.

Lía Ghara, militante de 24 años y estudiante de Periodismo en la Universidad de las Madres, rescata la imperiosa necesidad de lo instintivo para estar vivas. Ningún paralelismo alcanza cuando se menciona a Lucía. En todo caso, Lía potencia el alerta permanente, el nervio propio “para no dejar pasar una”, advierte. “Viví mil situaciones con amigas translésbicas o con mi novia, en las que algunos machitos violentos nos provocaban o se acercaban con esa idea falsa de la preponderancia física, para agarrarnos o besarnos. Hechos de acosos violentos que rechazábamos a las puteadas, plantadas y enfrentándolos. Estábamos unidas y decididas. Se sentían tan arrinconados que creo que ellos mismos percibían cómo se achicaban y ésas eran sus situaciones límite, porque más de una vez nos dijeron ‘si sos tan guapa te espero afuera para cagarte a trompadas.’ Los patovicas de los boliche donde ocurrían esas agresiones siempre tomaron partido por los varones, en ese corporativismo tan aceitado de pares masculinos para revertir el sentido de la culpa. “No me importa nada, la supervivencia está ahí. Yo me voy al humo porque no nos pueden violar a todas, matar a todas. Te estalla la bronca y cuando sucede comenzás una búsqueda de herramientas concretas con una perspectiva feminista para franquear aquellas situaciones que te inmovilizan.” Las clases de au-

todefensa que toma en Colegiales enlazan el entrenamiento de yudo con las técnicas de otras artes marciales. Ahora busca algún taller a la gorra “porque en este contexto macrista nadie puede pagar”.

### No es No

Desde su inauguración en marzo de 2012, el Centro Cultural Tierra Violeta se define como un espacio de acción y producción colectiva. Los talleres de autodefensa feminista que coordina la gestora <sup>18</sup>

cultural y activista por los derechos lgbtiq Paola Raffetta fueron instalándose como usinas para descubrir “las muchas maneras de la autodefensa y una visión de diferentes posibilidades ante situaciones tan diversas manejadas desde distintos códigos”. Le satisface la posibilidad de brindar formas diversas de autodefensa desde el feminismo “y reasumir que se trata de defenderse ante una situación de acoso físico como de una agresión verbal. Lo que nos pasa cotidianamente tiene que ver con formas verbales de invasión de espacio”.

Las primeras hipótesis de conflicto que se plantearon era cómo decir “no” a alguien querido. “No querés pegar pero necesitás poner un límite, y autodefensa tiene que ver con el límite de la palabra desde el gesto o frenando situaciones incómodas con palabras firmes. Combinado con ejercicios de acción física y actitudinal término creado por Raffetta permite describir la situación, lo que me produce, y expresar con claridad lo que quiero frente a eso que rechazo.” Los encuentros lograron un equilibrio afianzado en cada práctica en un ejercicio conjunto de solidaridad entre compañerxs, con exclusión de varones cis. “Porque entendíamos que era parte de poder construir aspectos seguros. De todos modos son talleres rotativos; pudimos ver lo que no nos gusta de otrxs, desnudar acti-

tudes no tan antipatriarcales como quisiera. La cuestión es no encerrarse en una endogamia que a veces es dañina.”

Dice que a aquellas compañeras que aprenden a defenderte y a tener confianza les cambia el semblante porque sienten que transitan una cotidianidad algo más segura. “Gran parte de la autodefensa tiene que ver con construir tu propia seguridad. A veces no se puede zafar de una situación de mierda pero tenés los elementos para intentarlo.” El listado de estrategias incluye ejercicios con visión restringida para generar confianza y otros registros corporales que no sean los visuales. “Eso empodera, empezás a prestar atención a cosas que no veías o no escuchabas. No esperás a que alguien te apoye en el colectivo.” La mayoría de los talleres parten del esquema donde el agresor es el macho. “No se mete con la piba bien plantada”, asegura Raffetta. “Va a buscar una chica que le parezca más vulnerable. Mucho de lo que enseñamos tiene que ver con reaccionar rápido, pedir ayuda, descubrir la mirada de otra gente, detectar una situación de *19* violencia o abuso, de poder intervenir sin vergüenza ni miedo. Crear conciencia de que hay otra haciendo el aguante y muchas veces las situaciones se desarticulan sólo por eso.”

El fem do chi, el seito boei y el wendo son algunas corrientes representativas de las disciplinas de AF surgidas en Austria en los setenta, describe Claire Martin. Fem do chi significa “la vía de energía de las mujeres”. Une acciones físicas con afirmaciones de relajación y bienestar personal. Cobró fama tras comprobarse la ineficacia de las artes marciales clásicas en el caso de las violencias específicas contra las mujeres. Seito boei, o “defensa legítima”, equilibra técnicas de jiu-jitsu y kung-fu, defensa verbal, trabajo emocional y entrenamiento mental ante situaciones de emergencia. Toma el concepto de defensa legítima para

diferenciarse de la autodefensa femenina porque entiende que responde a las agresiones reales sobre el colectivo de las mujeres y no a su rol social. Wendo armoniza técnicas físicas simples basadas en el karate y técnicas de autoafirmación. Su denominación viene de women (mujeres) y do (vía-camino); tomando en cuenta las diferencias entre varones y mujeres y la especificidad de las agresiones.

En Buenos Aires el poder impone otras significaciones. Apremia pegar el salto autóctono para construir una defensa que visualice todas las formas de violencia y sea capaz de configurar una filosofía propia de la supervivencia, con reescritura permanente de las relaciones de fuerza.

En sus clases de Sistema Evolutivo de Pelea, el docente Salvador Oliva desarma las desigualdades estructurales de los abusos de poder para que las mujeres hallen el camino más corto hacia una corporalidad sin temores. “Me inicié en artes marciales clásicas pero años después me formé con otro maestro que diseñó este sistema que trabaja con cuchillo, palo y mano vacía, aunque la confianza es la verdadera base para construir la autopreservación.” En el club donde practican el sistema, un grupo de mujeres de entre 20 y 30 años se afirma en la consigna de generar empoderamiento para sobrevivir a situaciones extremas. Y trabajando el miedo como potencia. “Algunas cuando empezaron no podían con una voz interior que las paralizaba, pero tomaron impulso sin frustraciones y se transformaron física y espiritualmente. Las clases ponen en juego lo que es cada una y permiten un autoconocimiento emocional desde el cuidado, porque lo ideal es que se cuiden y a la vez descubran su lado guerrero. Tu vida es lo que más vale.”

Mileva Gorojovsky comenzó a entrenar antes de volver a cruzarse con Salvador hace un año y medio. Se conocen hace tiempo pero tomaron caminos diferentes y ella

nunca imaginó que ese reencuentro iba a cambiar su vida a los 23 años. “No podía creer lo que Salvador había logrado con esas chicas y chicos. Mi cabeza hizo un clic, me preguntaba cómo una mujer podía defenderse de otros hombres y capturar tanto poder para sí. Y me dije que quería hacer eso. Tenía muchos problemas con mi cuerpo y mi peso, inseguridades constantes y mi peor enemiga, mi cabeza, me repetía todo el tiempo ‘no podés, no servís, sos una inútil’.” Al principio costó, pensó en abandonar. La sensación de no servir había arraigado profundo. “Pero de a poco se fueron los miedos y las negaciones y ahora la motivación es constante. Siempre lesuento a las chicas que antes, cuando caminaba por la calle, iba con la mirada baja. Desde que empecé a entrenar y a pensar que puedo defenderme voy con la cabeza en alto mirando a todo el mundo, sin importarme lo que digan.”

Cada tanto la persigue un resto de enojo que se le manifiesta en una pregunta casi política. ¿Por qué tengo que aprender a luchar para caminar tranquila? “Me da bronca que una mujer deba recurrir esa forma de empoderamiento para sentirse segura y poder salir a la calle sin sentir que alguien le va a hacer algo. Trato de dejar de lado ese pensamiento y sentirme bien con lo que aprendí durante un año, porque son recursos que pueden llegar a salvarme la vida si le pongo ímpetu.” Las prácticas son una especie de teatralización de situaciones que suceden en la calle, potenciadas por una carga de estrés que circula y se aprovecha en las clases mixtas. “La mayoría busca que sólo sea una clase para mujeres por esa cuestión de la incomodidad y la inseguridad que puede provocar el hecho de practicar los ejercicios con un hombre. Algunas chicas trabajan sólo con chicas, pero el intercambio es bueno, porque con un hombre estás probando qué tan fuerte y tan efectivo es eso que practicás.” puede provocar el hecho de practicar los ejercicios con un hombre. Algunas chicas trabajan sólo con chicas, pero el intercambio

es bueno, porque con un hombre estás probando qué tan fuerte y tan efectivo es eso que practicás.”

### **Salir de la matrix**

Akntiendz Chick se presenta como “una pareja de tortas o bollos blogueras, una trans y la otra cis”, que luego de siete años de hacktivismo transfeminista lésbico en las redes y cantidad de posteos en su blog akntiendz.com decidió compartir su primer taller presencial en Tierra Violeta, “Mi transfeminismo es mi kung fu”, de autodefensa crítica de aplicación inmediata para ayudar a personas trans a defenderse en una sociedad cisexista. Aylin Mainard y su novia, Irassemma Pocasangre, proponen herramientas teóricas (mediasóbicas, lesbianario, subversivismo queer) que sirvan como puntos de reflexión y de inclusión para lesbianas y lesbianas transgénero en espacios feministas. “El centro es la discusión del término cis para referirse a quienes no son trans”, advierte Aylin. “El cisexismo como sistema de opresión que trata los géneros de las personas trans como menos reales o verdaderos que los de las personas cis y el privilegio cis que sustenta todo este sistema.”

El kung fu del título subraya que se trata de un transfeminismo de supervivencia desde las miradas de las propias personas trans: al parecer existe una notable apropiación del tema de parte lxs menxs afectadxs, “casi siempre cis que no se reconocen como tales. Además es un guiño a quienes valoran la tecnología, muchas lesbianas trans son geeks o simpatizantes. Se habla de kung fu como habilidad tecnológica”. El flyer del encuentro es un meme de Trinity, la heroína de Matrix, luchando con réplicas del agente Smith. “Una película escrita y dirigida por una lesbiana transgénero, Lana Wachowski, y su hermana Lilly, donde Neo recibe toda la información en segundos y exclama ‘¡Ya sé kung fu!’”

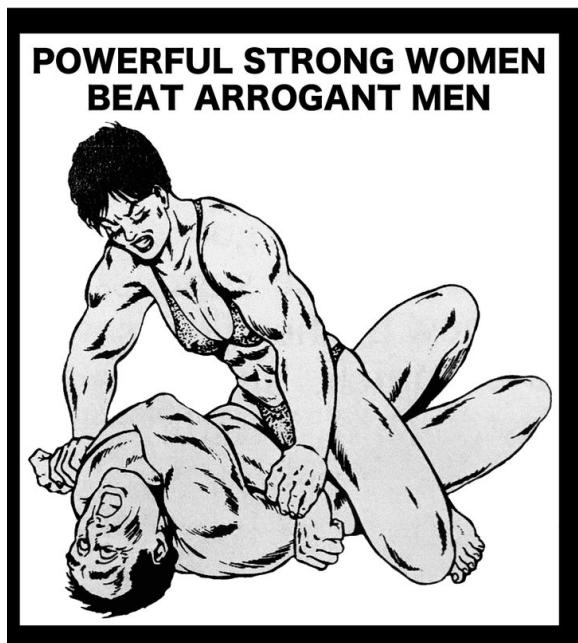
# SELF DEFENSE IS A RIGHT



# IGHT NOT A PRIVILEGE



Las mujeres del Segundo Aquelarre Feminista en Bolivia volvieron a debatir las violencias que ellas y otras sufren en territorios donde son reprimidas a diario y sin acciones penales que condenen a los culpables, atacantes en banda con las caras tapadas y las piernas siempre en huida. Angélica Becerra Brito, que participó en la reunión de las diferentes colectivas independientes en marzo, dijo que se organizaban resistencia al patriarcado sobre cuatro ejes: extractivismo, aborto, violencia y autodefensa. “Se expresó un claro sentir en la urgencia de trabajar el cuerpo a través de la ‘Autodefensa Feminista’, entendida como la decisión de dejar de ser las ‘víctimas’ que el régimen patriarcal quiere que seamos, de perder el miedo, trabajar en la confianza, la voz, la actitud, la seguridad y la solidaridad, con un enfoque no dependiente, ni paternalista sino desde la autonomía y libertad.” Ni sumisas ni devotas.



Powerful Strong Women By Cody Defranc

## **Body Forms a Subject**

**by Eve Mitchell**

I have always been physically strong and tough af. As a young girl, I held the class record for sit ups and would pride myself in how easily I could manhandle the boys. I remember forcing one boy to eat grass in retaliation for something he did to me. He started crying and wouldn't talk to me for a week. Masculinity shattered. In high school, I was a punk / jock crossover. I was into extreme sports like snowboarding and skateboarding but also on the varsity softball and basketball teams. I loved to throw my weight around in the mosh pits and pulling silly stunts like riding a canola oil Slip N Slide and randomly chopping down trees (This makes a lot more sense in the context of de-industrialized Michigan). Basketball was fun because I was big and tall and enjoyed knocking girls out of the way while boxing out, rebounding, and driving to the hoop. In softball, my best friend and I made a game out of how many wild pitches we could take, and compared the size of the welts we would get from them. I could throw a softball from home plate, deep into the outfield, and sometimes over the fence. I was known for randomly picking people up and carrying them around. I even learned the best way to pick up my zoolb dad so he could be included in my sneak attacks. My favorite day of the year was the one night the girls played Powder Puff football. I was an unstoppable beast. The other team would put 2-3 girls specifically against me and I would barrel them down like they weren't even there. My nickname was "Savage."

But despite my high energy and brute strength, I always held back slightly. I was encouraged to be athletic, but not too strong or competitive. In most contexts I should

be reserved, feminine, weak. I learned to downplay my strength and pretend like I couldn't do things I could do, reserving my physical power for "appropriate" circumstances. I regularly transgressed, and was regularly punished for it. I was made fun of, called a "man," or worse, a "dyke." I was made into an Object, not of my own making.

As a result, I held a lot of shame, fear, and self-loathing in coming out as queer. The best friend I mentioned, the one with the softball welts? I was in love with her. I even convinced her to go to prom with me when she broke up with her boyfriend. But we both wore high femme dresses and she mostly danced with dudes, and we treated it as more of a lonely joke than an actual date. We would tease about having feelings for each other. One time I even had a wet dream about her. We laughed about it, and used the story to get male attention. But being called a man and a dyke and having a body that was deemed "masculine" was far too scary for me. No one was out at my school, and any woman who was bi-curious was immediately labeled a slut and disgusting (Again, context is important ... this was very early Ellen / Will & Grace era midwestern America. Queer visibility was virtually non existent.). So I stayed in the closet, kept things light with my friend, and dated boys (I remember thinking that the boys I dated must be gay because I was so masculine). I stopped building muscle and embraced the soft, curvy aspects of my body that the boys liked so much.

It took me until I was 25 and out of the grips of an abusive (hetero) relationship to have the courage to fully come out. What gave me the strength to come out was not some individualistic journey, or a single revelatory moment, but a community and a process of remaking myself into a Subject. I joined a group of student organizers. Some were queer, many weren't, but the sense of a collective fight and

struggle is what drew me in. They helped me learn how, in practice, living an authentic life as a queer person is connected to the struggle for free tuition, and open borders, and democratically controlled spaces. I learned of the (sometimes painful) relationship between individual enrichment and autonomous movements (For a really great discussion of the tensions around autonomous movement building, check out the FLOC article in Lies Journal, Vol. 2: <http://www.liesjournal.net/volume2.pdf>)

In the years I've been more rooted in queer communities, I have often heard people argue that "queer existence is resistance." But I disagree. To merely exist is to accept the world around us and passively move through it. To resist is to become a Subject – an intentional actor in the world (I highly recommend reading Fanon's Black Skin, White Masks for more on this subject-object dialectic and the Othering of oppressed people: [http://abahlali.org/files/\\_Black\\_Skin\\_White\\_Masks\\_Pluto\\_Classics\\_.pdf](http://abahlali.org/files/_Black_Skin_White_Masks_Pluto_Classics_.pdf)) Coming out allows us to throw up the flag. It is then our responsibility to draw others around it and fight for what is ours. Armed with my newfound queer identity, I began moving through the world as a Subject.

More recently, I've discovered the connection between my bodily strength and structure, and my shame (and potential power) around being queer. A year and a half ago, I signed up for a trial Muay Thai class at a gym in Brooklyn that my partner at the time found. I had tried one other gym before and liked training, and felt I'd be good at Muay Thai, but I was overlooked by male coaches and didn't get super into it. But this Brooklyn gym was different. The head coach was a queer Thai woman, and her mentor was a queer Eastern European pro woman fighter. The mentor fought at 145 lbs (the heaviest weight possible for pro women Muay Thai and kickboxing fighters) and walked around at about 165. She was my size and served

as a model for what I could become. Over half the people who went to the gym were women, and there was an overall sense that bros would get checked, and misogyny was not welcome. All of a sudden, a community of people were interested in what I could do with my strength and aggression. They pushed me to get stronger, faster, and hit harder. For the first time in my life, my strength was seen as a good thing. I was hooked.

Three months into my training, I was fast tracked into the advanced / sparring classes, along with a couple of other non-men. One year after starting Muay Thai, almost to the day, I had my first amateur fight. I won by TKO, giving my opponent two 8 counts (This means my opponent fell down and was given 8 seconds by the referee to recover. In Muay Thai modified rules, if you get two 8 counts in one round you lose.) A couple of months later, I won a second fight by unanimous decision, giving my opponent an 8 count and chasing her around the ring. My coach has told me that it is almost unheard of for amateur women to give each other 8 counts. I'm currently training for my third fight and feeling confident, training six days a week, 2-3 hours a day. Since starting Muay Thai, I have lost 25 lbs and am super cut. My exercises surpass what many cis men in the gym are able to do (This is significant because cis men are encouraged from birth to be strong. I have had to work against society, and against the cop in my head, to get to where I am at.).

Through this process of becoming a fighter, I have realized that I've been holding onto the shame of being queer, and my strong and muscular queer body my whole life. Muay Thai is teaching me to embrace my body as a source of power. This has brought many new and exciting experiences and feelings. I am more sexual and more sexually open. I enjoy repulsing and intimidating hetero cis men – the same men who would have called me a

“dyke” in high school. (Yes I am a dyke, thank you!) I can handle myself if someone fucks with me on the street. I am learning to connect to other women athletes and bodybuilders, some of whom self-identify as “Gender Warriors” and transgressors – cis women who have built themselves beyond what is considered socially acceptable, nonconforming, and queer people who are on the frontlines of the fight to liberate gender (For more on this, check out the Episode 5 of the podcast “You Saved My Life” on Trans Communism with Leslie Feinberg: <https://player.fm/series/you-saved-my-life/episode-5-trans-communism-with-leslie-feinberg>)

I find a renewed sense of solidarity with trans, gender nonconforming, and queer people who are on the frontlines of the fight to liberate gender (Leslie Feinberg discusses cis and trans solidarity in “We Are All Works In Progress,” <https://anth1001.files.wordpress.com/2014/03/we-are-all-works-in-progress.pdf>)

Most of all, I am learning the meaning of community self-defense: what we do to protect each other against the State and against white supremacist, misogynist and homo and transphobic attacks. For example, I recently had the confidence to kick a known abuser out of an organizing space. I am learning what it means to be a Subject in the world, and to work with others to build a collective Subjectivity. I have come a long way, and I still have a long way to go, but I am super excited to embrace the girl who shoved grass in the face of some dude that fucked with her. I wonder what she will become, both inside and out, in another twenty years.



Femme Strength by Tiny Gorgon



please try your best to stay  
hydrated, grab something to  
eat if you can and tell yourself  
you're doing lovely today,  
because you are

You Are Lovely @Wholesome Homie Memes

## Using Your Voice by Laurel

What's your most powerful and far reaching self-defense weapon? Your brain. And what's number two? Your voice. Like most powerful weapons, there are a myriad ways to use your voice to help keep you safe.

Sometimes speaking calmly to someone who's angry can de-escalate.

You use your voice to offer consent, or to \*not\* offer consent.

Calling out behaviors can sometimes be enough to make someone stop doing the thing that's making you uncomfortable.

Shouting can also be a really useful way to use your voice in a scary situation. I know a lot of people, especially folks who have been socialized as women (taught to be quiet and meek), don't like shouting. I'm not saying you have to be a person who's loud and loses their cool, but it's worth knowing that you can pull a loud noise out of your mouth if you need to. I find riding bikes in the city to be a great way to practice – if I don't make a loud enough noise this instant to pierce the closed car window, they won't know I'm here and they just might kill me with their huge hunk of metal.

Shouting has many uses:  
It helps you unfreeze  
It forces you to breathe  
It's startling and can create a moment to escape  
It's intimidating and calls attention to the situation (even

if no one comes to help, it could delay the situation from becoming violent if the other person thinks people might be watching) It presents you as being stronger, bigger, more confident and powerful; makes you seem like less of a victim

If it's a conversation you're looking for, shouting is probably not the best tool, but when your safety is in question, when it's not up for

31

debate, it may be part of what helps you get out of the situation more safely. Here's one of my favorite self-defense stories:

An old friend of mine was walking home from martial arts class one night, alone. When she turned the corner onto a dark, empty block, she realized there was a car following her. At first she denied it, telling herself she was being paranoid. But the car didn't pass her, it just crept about half a block behind her, varying with her speed. Finally she slowed her speed-walk to a stop and turned around. The car stopped, too. As the door opened and a leg stepped out, she shouted, loud enough to wake the neighbors, "IF YOU STEP ONE MORE FOOT OUT OF THAT CAR, I WILL FEED YOU YOUR BALLS!!" And the leg slowly stepped back into the car and they drove away.



AUTODEFENSA

# Contra golpes

**El profesor Salvador Oliva enseña una técnica creada para situaciones de ataque callejero. Su historia personal lo llevó a compartir lo que aprendió con mujeres abusadas.**

**U**n grupo de mujeres se reúne para aprender a pararse en posición de pelea, cubrirse la cara con los puños y tirar golpes. Se visten con casco, pechera, rodilleras y guantes de box y se disponen a desafiar a un hombre dispuesto a atacarlas con un cuchillo, un palo o un arma de fuego. ¿Van a una guerra? Algo así: se preparan psicológica y físicamente para defendérse de la batalla de abusos que pueden ser la casa o la calle.

Así comienza el taller de defensa personal femenina a cargo de Salvador Oliva. Cada clase es un sin fin de aprendizajes corporales y de vida.

Salvador maneja un combo de saberes muy completos: yoga, reiki, actuación y las más variadas artes marciales. Contodoeso busca un objetivo claro: lograr que mujeres

de cualquier edad desarrollen herramientas para saber cómo actuar en el momento más temido. ¿Cuál es? Un ataque de violencia sexual, confiesan ellas.

En sus talleres se puede aprender desde patear directo a la entrepierna hasta esquivar un palazo. No importa si los expertos en boxeo o nunca hicieron actividad física. El objetivo es, con lo que ya sabés, potencial fácticas para desarmar a alguien o sacarte un cuerpo pesado de encima.

## Lo que sabe el profe

**S**alvador enseña a defenderse y a pelear porque está convencido de que eso ayuda para calmar los fantasmas que nos atraviesan y persiguen. Me cuenta con mucha valentía y sensibilidad:

"Yo venía de experiencias de abuso, por eso cuando aprendí a pelear sentí un poder que nunca había tenido y lo quería usar para ganar cosas: torneos, competencias. Después, empecé razonar más dónde poner ese conocimiento, transmitirlo". En el secundario hizo una vaquita para comprarse sus primeros guantes de box y enseñarle a pelear a un amigo. Este primer paso en el mundo de los golpes le enseñó que se podía canalizar esa energía que no atravesia a todos con otro objetivo: defenderte si alguien lo quita lastimarte".

Dice que esa historia que lo atravesó desde muy chico y lo llevó a conocer el universo de las artes marciales es la que hoy ressignifica para entregar a personas con historias similares. "Fui desde un camino de la sublimación de mis propios traumas a uno que hoy es para mí un multiplicador de experiencias. Me entusiasma poder a ayudar a alguien que después de haber vivido una situación de abuso tiene el coraje de aprender a defenderte para no volver a estar en esas condiciones". Me emociona que una persona con esos fantasmas venza

sus miedos y se sienta segura. Me encanta ver cómo logra superar sus propias limitaciones físicas y psicológicas constantemente".

Salvador señala que vivimos en una sociedad extremadamente violenta que soportamos constantemente y en distintas formas: humillación, insultos, malos tratos y prepotencia, entre otras. Por eso hay una gente que aprendió de las artes marciales que le interesa transmitir en forma clara: la lucha es parte del movimiento de la vida.

Explica, luego, que esa lucha no siempre es cuerpo a cuerpo, sino que están un montón de lugares y en un montón de sentidos. "Para mí todos deberían saber luchar. No hay que negar ni juir de la violencia que todos tenemos. El mundo es violento y esa violencia tiene que circular y hay maneras de hacerlo más éticas que otras". Si negamos y reprimimos esa violencia, razona Salvador, se gesta dentro nuestro y toma otra forma. Esas formas pueden ser variadas según la persona: una contractura, una enfermedad o la descarga hacia otro más débil, porque nunca aprendimos a controlarla.

## La técnica

**L**a primera formación técnica de Salvador fue el Hapkido, un arte marcial coreano. Su primer entrenamiento tenía 10 años, había pateado en Malvinas y, a su vez, aprendió la técnica de un ex combatiente de Vietnam. Descubrió así que todas las artes marciales tienen una funcionalidad militar. Se crearon en un contexto social y histórico en el que se requerían métodos capaces de formar a una población entera. Advierte: "Esas artes no sirven si lo que buscas es defenderte en la calle. Si te venden que sí, te están mintiendo. Hoy en día buscas defensa personal y te venden Krav Magá porque es una moda imperialista. Es un arte marcial creado por israelíes para usarla en su guerra contra Palestina. Ésta, como otras artes marciales, son técnicas que biomecánicamente son posibles, pero que en una situación de peligro sólo las pueden utilizar bien personas que se dedican a eso al cien por cien. Son técnicas muy difíciles de practicar en velocidad de ataque, porque no tienen base en nuestros movimientos instintivos".



NUESTROS VALORES.  
AYER, HOY Y SIEMPRE.

BANCO  
**CREDICOOP**  
COOPERATIVO LIMITADO  
La Banca Solidaria



Foto: Lucio Gómez

En el Sistema Evolutivo de Pelea -EFS, según las siglas en inglés de la técnica que implementa Salvador- el motor de los movimientos es el instinto humano de defensa. El maestro que lo instruyó es un custodio italiano que aprendió, a su vez, de un maestro que fue alumno de un discípulo de Bruce Lee. Este sistema tiene -como legado del propio Bruce Lee- la particularidad de no llevar a la práctica una única forma de pelear. Lo más importante es el objetivo que uno quiere lograr y en función de eso, aplicar la técnica adecuada. Es un sistema que busca saber cuál es el cuerpo que combate y qué movimientos necesita aprender en función de eso.

La particularidad del maestro de Salvador es que creó -con todo esto que aprendió

de esa rama de las artes marciales- un método aplicable en la calle y por cualquiera. ¿Cómo lo logró? Le sumó el estudio de los movimientos que nuestro cuerpo hace por instinto en una situación de peligro. Esta forma de entrenamiento se adapta a la historia y tipo de cuerpo del alumno o alumna y tiene como base los siguientes principios:

- El estudio de los movimientos instintivos en momentos de estrés.
- Todos los movimientos se prueban en el contacto con protección.
- Se busca general la situación de estrés más similar a la real posible.

La idea principal es conocer todos los factores físicos y emocionales que se producen en una situación de ataque, ponerse en situación una y otra vez hasta que salga, y así superar los propios límites. "Trabajo en forma muy personal. Varía mucho lo que enseño y hago según la persona: su historia, sus atributos y potencialidades. Con entrenamiento y mucha práctica se puede aprender a prever de dónde viene

**Salvador Oliva es entrenador actor: "Me sirve mucho para darle realismo a las clases".**

el ataque y cómo accionar. La única manera de aprenderlo es practicarla, con protección, en una pelea. Se prueba todo en velocidad real. Para eso me sirve mucho ser actor: genero el estrés para llevar a las personas a un lugar incómodo, al que temen, porque es donde tienen que aprender a estar, manejararse y defenderte".

### El objetivo

Otro punto que observa con atención Salvador es el motivo por el cual esa persona llega a sus clases: si realmente es para aprender a defenderse o para ejercer su violencia contra el profesor y sus compañeros. "Esas personas tienen que ir a otro lugar donde haya un consenso de ese tipo de violencia. Si a mí me gusta cagarme a trompadas, tengo que

ir con otro al que también le gusta lo mismo y subir los dos a un ring, con un reglamento. No es el objetivo de mis clases".

Salvador señala que hay dos elementos con los que la sociedad nos complica la defensa en caso de ataque: la autoestima y el peso. El señala que sus alumnas y alumnos con baja autoestima no creen en ellos mismos y sus potencialidades, entonces les cuesta mucho más superar sus límites que a alguien que se quiere así mismo. El maltrato de la autoestima es un arma poderosa para el atacante.

Por otro lado, el peso. Una tiene más fuerza cuánto más pesa y más grasa corporal tiene. Todas las dietas y formas de cuerpo que nos vende el mercado nos hacen más frágiles frente a un posible ataque.

Por último, Salvador nos enseña a desconfiar de las armas: "En primer lugar, porque puede pasar a manos del atacante en dos segundos y ser utilizada en nuestra contra. Pero fundamentalmente porque tener un arma implica tomar la decisión de usarla. Entonces, debemos ser conscientes de que estamos cruzando un peligroso raya".

**EFS - Sistema Evolutivo de Pelea**  
Lunes de 9 a 11 y viernes de 18 a 20  
Mu. Punto de Encuentro  
Info: infolavaca@yahoo.com.ar

# canasta Básica \$12.000

# Aumento Salarial del 40%



**ATE-CAPITAL**  
Autónoma  
  
central de trabajadores de la argentina

## Accepting Strength by Stevie

I have been practicing Taekwondo for over 10 years and with each passing year, my practice becomes more integral to my identity. At every practice I am surrounded by students who push one another to be better than we were at our last practice. I am built like a tank (this also happens to be one of the nicknames I was given by my competitors) and while my physical build is not very common among Taekwondo practitioners, I have been blessed with masters and instructors who see the strengths and advantages my body does have, and trained me to more than a few unexpected victories. Over the years I spent competing, I simultaneously settled into my queerness, grew more secure in my blackness, and began exploring my relationship with gender and my body. I did all of this with the help and support of my teammates, and those familial bonds drive me to return the favor to every new student that enters my school. The confidence I gained from competing and the friendships I continue to nurture give me a sense of pride and community for which I am eternally grateful.

I technically started practicing Taekwondo when I was 5 years old. Before that, my parents had foolishly enrolled me in a ballet class, and while I do not remember much of that experience, I have been told that I was not very fond of those few months. During that first stint at Taekwondo, I only practiced for about two years before my family's circumstances changed and we could no longer afford to continue my training. Those two years however contained the first memories I have of being really good at something. I remember winning my first fight against a boy a year older than me, and getting ice cream after taking first place at a tournament. I also remember the intense joy I felt when the school day was over, not because it meant I would go home, but because it was time for Taekwondo. It

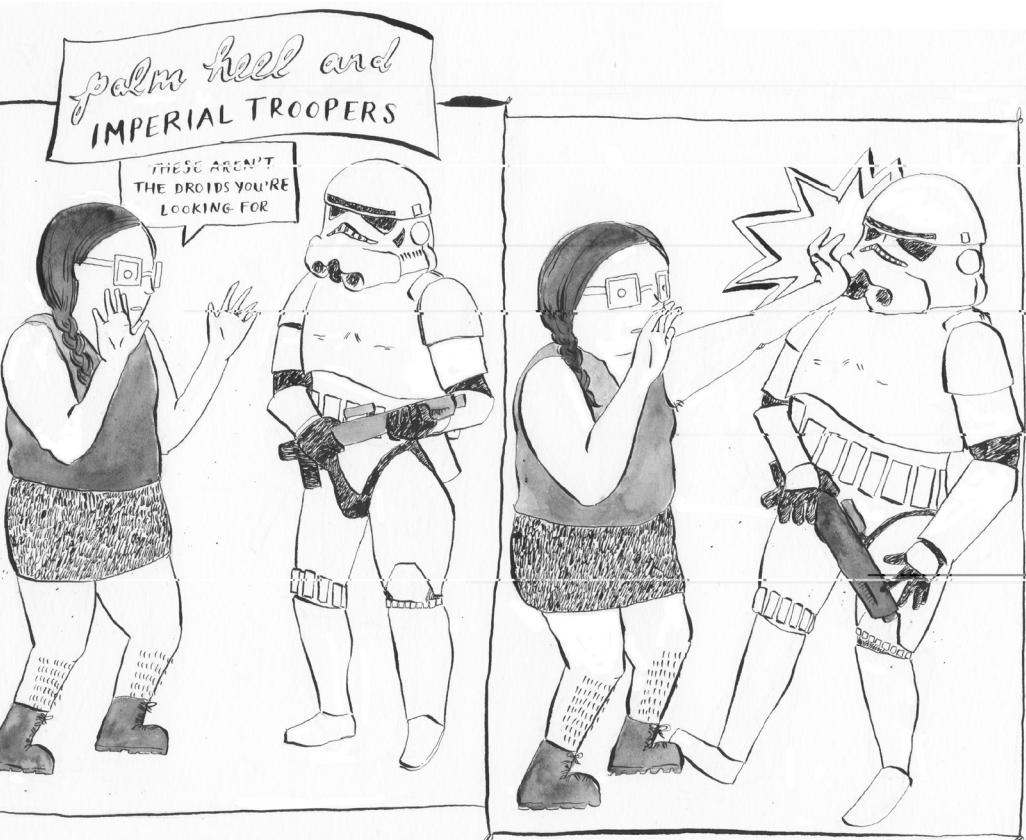
was those memories that pushed me to the first practice of the semester at my college's Taekwondo club a decade later. I thought I would have forgotten everything by then, but it turns out throwing a roundhouse kick is a lot like riding a bike.

College, as it is for most people, was a very formative experience; I tried on so many different identities trying to find the right fit. I attended a liberal university in New York City, so it was that much easier to explore my sexuality, but that did not stop anxiety from getting the better of me on far too many occasions. While I felt anxious talking to girls I liked or going into a fight regardless of how much or how little (usually little) I prepared, I rarely felt anxious going into a fight. Even though losing was never fun, and getting injured was rather painful and annoying, I always knew that I would recover and win another fight soon enough. A big source of that confidence were my teammates who were my biggest supporters in ways that go beyond helping me improve my spin hook kick. It was my Taekwondo comrades who encouraged me to be my best baby dyke, who pushed me to ask out the girl on a rival team who I had a crush on, and who consoled me when I got politely turned down. While my parents attempted to judge and shame me as I struggled to find my most authentic self, my team always had my back and helped me through my emotional wounds just as they did the physical ones. My closest teammates quickly became part of my chosen family and I continue to rely on them and them on me.

During and shortly after college, my body went through a relatively small but significant change. Through the combination of Taekwondo and strength training, I discovered that my body readily puts on muscle mass unlike most AFAB bodies. As I got visibly stronger, I worried more and more about how I looked, whether or not I was attractive, and, as a black woman, how much more of a threat I would appear to be. Yet in practice and competi-

tion, I was increasingly more effective: even though I was shorter than many of my heavyweight opponents, what I lacked in reach I could make up for with stronger blocks and strikes. My somewhat unique fighting style and multiple K.O.s earned me a few nicknames from rival schools like “Tank” and “Beast.” In this space, I never had to worry about my body taking up too much space, my size and strength is what was respected and admired. Having this clear example of the awesomeness of my body worked as a powerful counter to messages the rest of the world told me about being too large and too strong. While I still struggle with the way others outside of Taekwondo perceive my body, I no longer have an interest in shrinking myself to accommodate them; their fear and discomfort is not my fault nor my problem to solve.

It has been almost 10 years since I joined my college Taekwondo team and looking back on that experience, there is nothing I would change (except maybe sleep more). My Taekwondo family was and continues to be a space where I can freely be my authentic self. Taekwondo also taught me to not fear failure so much, and while that fear still gets the better of me sometimes, I am always getting a little better at allowing myself more space to make mistakes and recover. When I remind myself of the person I am on the mat, I can summon enough courage to do just about anything I would have feared to do. I take a lot of comfort in that person, and knowing that I will always have that strength and fearlessness to rely on also helps me feel safe in spaces where I might not otherwise. Most importantly, it gives me the ability to defend not just myself, but the people around me and is one of the ways I can physically show them that I care. Accepting my body has been a huge boost to my mental, emotional, and physical strength, and without Taekwondo there is no telling how long it would have taken me to reach this point.



Imposters by Jan

## About the Authors

**Kirsten** is a queer, white, cis woman raised in Queens but living in Brooklyn (recognizing her complicit part in gentrification and carrying the toxic legacy of living on stolen land several times over.) She is trying to learn smarter ways to confront her family and finds hope and strength in liberation movements. She tags and transcribes for the New York Public Library's Trans Oral History Project and has been deeply moved and inspired by the stories of Miss Major, Izzy Mustafa and Dean Spade, to name a few.

**Laurel** is a martial artist and a self-defense instructor. She trains and teaches at Traditional Okinawan Karate in Brooklyn since 2006 and recently with Pop Gym as well. She'd love to hear from you - selfdefense. brooklyn@gmail.com

**Salvador Oliva**- Hola compas, mi nombre es Salvarod Olivia tengo 28 años y have 10 pratico y enseño mi visión de la defensa personal, pase por el Hapkido, el JKD, Eskrima, MMA, Boxeo, BJJ, Lucha Olimpica, Muay Thai, Taekwondo, y más. Con el tiempo encontré mi camino y fui dándome cuenta que lo que más quería hacer era empoderar a los y las oprimidas/os, dándoles los recursos para defendese y lograr caminar con alm, con atención, con recursos, he ahí la riqueza que puedo brindarles, he ahí mi tarea, mi carerra, mi sueño es poder viajar por el mundo ensendañdo esto.

**Eve Michelle** is a member of the anti-state communist collective, Unity and Struggle ([unityandstruggle.org](http://unityandstruggle.org)). She lives in Brooklyn, New York, with her dog and favorite being, Shae. Locally, she organizes with an immigrant defense project, and has been involved in a variety of anti-incarceration and racial justice struggles. She spends her free time doing Muay Thai and building queer community.

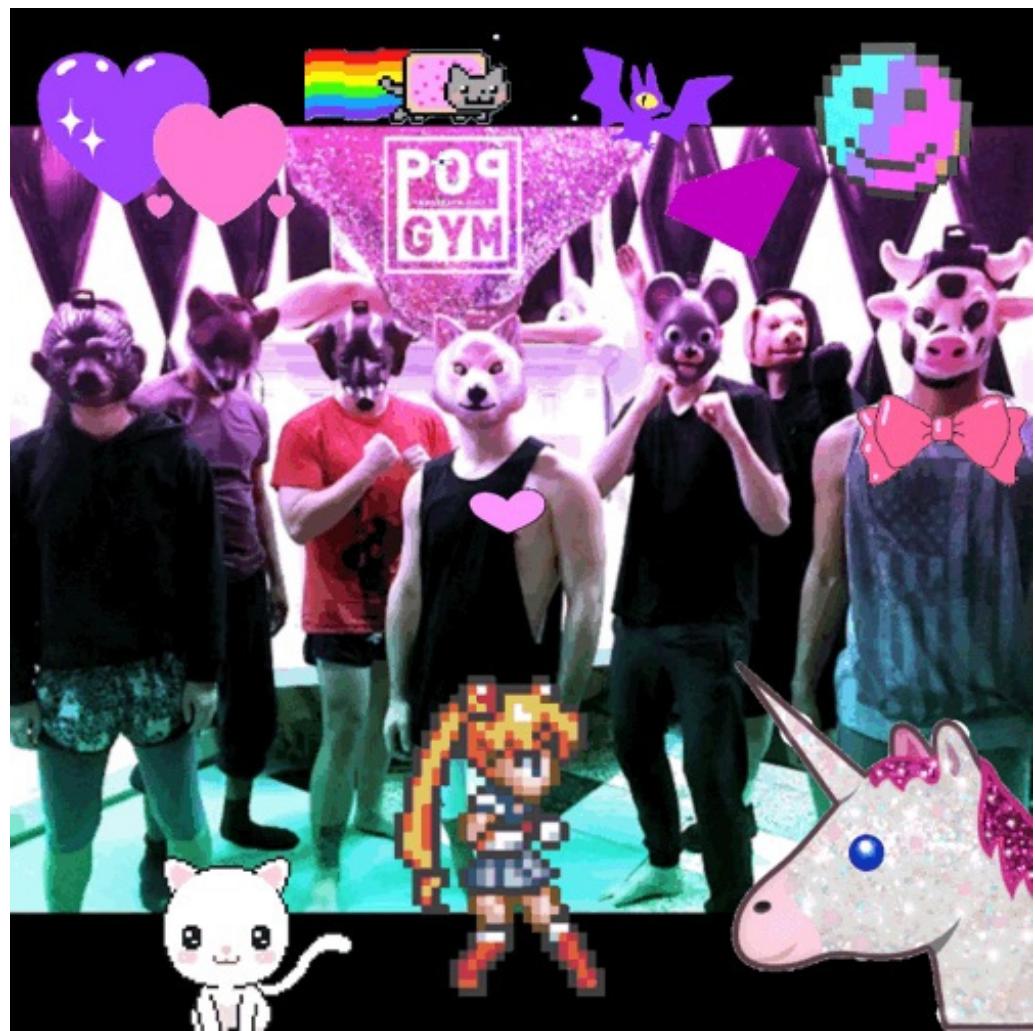
## About the Artists

**Zeus and Imposter- Jan** is an artist and collective member with Pop Gym. She lives with a sweet old pug and an energetic sometimes angst cat.

**Self-Defense is Self Care- Howl**

**Femme Strength- Tiny Gorgon** (@tinygorgon)

**Pop Gym- Nico Roxe** (@nicoroxe on Instagram)



Pop Gym By Nico Roxe

# Self-Defense Resources

## In-Person

- Traditional Okinawan Karate School- Affordable karate in East Williamsburg, with classes for Queer folk and/or Women
  - Rev Fitness- Affordable and rad fitness in East Harlem
  - IMWISE- Self-Defense classes against Hate Crimes, for Muslim Women, and for the General Public
    - Masterskya- Low cost BJJ in Bushwick
    - Wickwood Aikikai- Aikido classes in Ridgewood
- Queens
  - Bronx Social Center- Offering karate classes twice a week in the South Bronx
  - Physical Culture Collective- Muay Thai, BJJ, and Fitness classes in Bushwick
  - Chok Sabai- Midtown Muay Thai/BJJ gym with Queer friendly environment

## Online

- Trans Boxing- Boxing classes and resources for Trans and NB folk
- Self-Defense Starter Kit- Zine turned Website with a bunch a great videos
- Safe to Train- List of schools round the country the promote safe spaces
- Home Alive- Great resources and tips on self-defense

## CyberSecurity

- CyPurr Collective- Cybersecurity workshops and events!
- NYC CryptoParty- Folks organizing cybersecurity events around NYC!
- CryptoParty- Global listing of cybersecurity workshops and events
- Holistic Security- A guide to Threat Modeling by the

## Tactical Tech Collective

- Cutealism- Cute intro guide to cybersecurity!
- Data Detox- Day-by-day guide to get your cybersecurity on!
- SSD by EFF- A bunch of great 101 cybersecurity guides by the Electronic Frontier Foundation
- HackBlossom- Feminist cybersecurity guides/resources
- Privacy Tools- A list of Free Open Source Apps to use
- NYC Mesh- Folks building an Internet alternative!

## De-Escalation

- Hollaback!- Resources for de-escalation and online harassment

## Know Your Rights

- National Lawyers Guild- Know your rights pamphlets/pdfs online

*Strength in ourselves, strength in our communities  
Free classes for fitness, defense and self care*



**POP GYM IS A NEW PROJECT, WORKING TOWARDS OPENING A PHYSICAL SPACE IN BROOKLYN THAT OFFERS FREE SELF-DEFENSE, FITNESS, AND SKILL SHARE CLASSES 7 DAYS A WEEK.**

*For any questions, comments, or inquiries for future workshops for you or your organization, email us at [info@popgym.org](mailto:info@popgym.org)*