Adriana Royo

Falos y falacias

Existe un abismo entre cómo nos gustaría vivir la sexualidad, cómo la mostramos a los demás y cómo la vivimos en realidad.



arpa

© del texto: Adriana Royo, 2018
© de esta edición: Arpa & Alfil Editores, S. L.
Manila, 65 — 08034 Barcelona
arpaeditores.com
Primera edición: septiembre de 2018
ISBN: 978-84-16601-94-3
Maquetación: Àngel Daniel
Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida, almacenada o transmitida
por ningún medio sin permiso del editor.

Adriana Royo

Falos y falacias

SUMARIO

Introducción

Sexualidad y autoengaño

- Máscara, vanidad y neonarcisismo

Imagen y seducción

- Vender identidad
- *Swipe, match, meet*

Libertad sexual

- El escaparate del sexo
- Poliamor narcisista

Pornografía

- La encarnación del ideal pornográfico
- El válium psicológico

El cliché masculino

- Macho alfa: posesiones y méritos como protección
- Macho beta: hombres criados por sus madres

El cliché femenino
- Fingir como el *acting* erótico perfecto
- Tetas, cirugía y poder

Libertad de género
- La presión de lo masculino
- Feminismo industrial
- La energía no entiende de roles

Celos y envidia
- Tu nudo autoerótico
- La ausencia de celos como el nuevo desapego

Dolor y poder
- BDSM y relaciones de poder
- Perversión: la forma erótica del odio
- La transgresión moral como apertura

Relaciones. Eros, Philia, Ágape
- Terrorismo doméstico
- Teoría de la histérica y el inútil
- Modelos de relación

La soledad
- Todos somos egoinómanos
- La herida narcisista

La cuestión paradójica

Epílogo

A mi familia y a Daniel Bravo,
por enseñarme a quererme sin máscara

Introducción

¿Te engañas a ti mismo? ¿Alguna vez te has engañado pensando que cuando acabes de pagar los plazos del coche todo irá mejor?, ¿que eres especial y has venido a este mundo para sobresalir? ¿Te engañas creyendo que aguantando a tu novia fortalecerás la relación y todo volverá a ser como antes? Incluso… ¿te engañas pensando que tú no te engañas? Puede ser que tengas alguna perversión secreta y hayas de esconderla hasta de ti mismo. Puede ser que seas adicto a sentirte deseado constantemente y eso engorde tu histrionismo. Puede que tu pareja no te ponga, que te sientas fea y celulítica, o puede que te veas con un pene apocado y lo compenses con una actitud endiosada. La realidad es que, como mortales, enmascaramos nuestras deficiencias en forma de falsas virtudes con tal de ser aceptados y amados. Nos engañamos y engañamos al otro, nos relacionamos partiendo de la estafa. ¿Cómo van a ser, entonces, nuestras relaciones con los demás? ¿Cómo va a ser el sexo que tengamos? Pues impactantemente mentira.

Gran parte de nuestras decisiones no son realmente nuestras, sino que nos han sido sugeridas e impuestas desde fuera. La mayor parte de nuestra personalidad se construye en referencia a los demás, y con tal de sentirnos amados y aceptados nos adaptamos y nos mecanizamos hasta tal punto que dejamos de ser nosotros mismos. Así es como la lucha por pertenecer a un grupo y no sentirnos solos acaba matando nuestra individualidad. Forjamos nuestras opiniones y acciones según un código moral externo, según nuestros miedos, y eso es lo que acabamos llamando identidad. En realidad, en ningún momento de nuestro adiestramiento nos

enseñan a cuestionar nuestros deseos o a examinar las decisiones que tomamos en nuestra vida. ¿Cumples con los compromisos sociales por gusto o por culpa? ¿Complaces al otro por miedo a la confrontación? ¿Eres monógamo por inercia o lo has escogido libremente? Estás soltera y buscas un marido desesperadamente: ¿es por presión o por gusto?

Vendemos una parte de nosotros y renunciamos a nuestra particularidad real para seguir enroscados en las exigencias del entorno. A partir de ahí, nos comportamos como robots desde una inercia inconsciente, como cuando vamos en coche y de pronto no sabemos cómo hemos llegado a nuestro destino. Piloto automático *mode on*. Tenemos sexo en modo automático, nos ennoviamos en modo automático, nos casamos en modo automático y tenemos hijos en modo automático. Un momento… ¿Tenemos sexo en modo automático? ¿Nos chupamos de modo automático? ¿Nos acariciamos de modo automático? ¡Nuestro inconsciente rige nuestros polvos! Con tiempo y un poquito de ignorancia, lograremos persuadirnos a nosotros mismos de que somos amos y dueños de nuestras vidas, cuando, en realidad, somos esclavos de
nuestro propio engaño.

Tenemos una moral tan adoctrinada en lo socialmente correcto que cualquier acto que agite nuestras creencias podría causarnos un miedo terrible, pero también podría ser liberador. La sociedad y la cultura presionan, pero ¿y si el problema no estuviera solamente fuera, sino también en nosotros mismos? La sociedad actual fomenta una autoestima basada en un narcisismo que demanda aparentar no solo en un plano físico, sino que exige también un estilo de vida sublime y perfecto, sin lacras ni deficiencias, eliminando cualquier pensamiento considerado malo, inmoral, injusto o perverso. La autoestima ya no depende tanto de uno mismo, sino de ese juicio interno que proviene del exterior y que nos dicta cuál es el ideal. Uno no se quiere por cómo es, sino por cómo le ven. Tampoco tiene vínculos profundos, sino más bien frívolos y superficiales, a expensas del otro, para personificar así una postal idílica y perfecta, carente

de dolor, miedo u odio. Ya no hay rostros en las personas, sino máscaras que traban una comunicación real. En esta época narcisista, el engaño es la moneda de cambio de los vínculos afectivos. Cuanto más narcisismo, más autoengaño.

Siempre he sido una apasionada de estudiar el autoengaño, ¡imaginaos cuando me di cuenta de cómo abundaba en el terreno sexual! Eso tenía que ponerlo por escrito.

Como psicoterapeuta trato a mis pacientes a nivel sistémico, es decir, no solo me interesa ver cómo se interrelacionan las distintas partes que lo conforman, como sus pensamientos, sus emociones o sus instintos, sino también su educación, su familia o su entorno. El ser humano es algo más que la interacción entre sus experiencias pasadas, sus circunstancias presentes o sus deseos, por lo que nunca se debe tratar aisladamente, sino contemplarse como una totalidad. Si por ejemplo tenemos un problema sexual como una disfunción eréctil, lo más seguro es que también se extienda a otros aspectos de nuestra vida y nos sintamos impotentes ante nuestro jefe o nuestra madre. Nuestras relaciones sexuales son un reflejo de otros aspectos de nuestra vida —dime cómo son tus relaciones sexuales y te diré cuál es tu patología. La sexualidad solo constituye una parte de la dimensión del ser humano, pero puede revelar mucha más información de la que creemos, y suficientemente interesante como para escribir este libro. Así que hace un tiempo decidí hacer una investigación de campo: realicé entrevistas a cien mujeres y a cien hombres de entre quince y setenta años de distintos estatus sociales y diferentes orientaciones sexuales. De entre las mujeres, el 81 % afirmaron haber fingido la excitación y el orgasmo en varias ocasiones con la mayoría de sus parejas y amantes. En cambio, el 71 % de los hombres entrevistados afirmó que nunca les habían fingido un orgasmo. Estamos hablando de muchas mujeres insatisfechas y de muchos hombres engañados.

Hay mil guías y manuales de sexo: lo que debes y no debes hacer, lo que te recomiendan y lo que te prohíben. Mil ensayos clínicos psicopatológicos en los que será bastante probable que

debas estudiarte quinientos tomos, perdiendo tiempo de vida con chapas casposas de psicoanálisis —que a mí me encantan—, y leyendo la misma frase una y otra vez durante media tarde. Hay millones de libros sobre sexualidad, pero escasea la lectura que sacuda al lector para que se plantee si quiere seguir viviendo entre sus ignorancias.

Es muy fácil acatar una ideología, una doctrina, y seguirla a pies juntillas y así descansar de la responsabilidad de pensar por uno mismo. Buscamos afanosamente ese libro milagroso, esa persona salvadora, ese método infalible que solucione nuestros problemas, pero no existe. Lo único que podemos hacer como individuos es practicar la autocrítica y el autoanálisis como filtro para desarrollar nuestras propias convicciones. Como señalaba Foucault, «la serie de prácticas humanas que materializan la sexualidad son los saberes, los poderes y la manera en que uno se relaciona consigo mismo». Al final, el que no se escucha a sí mismo es incapaz de tener una buena sexualidad.

En este libro, haremos un recorrido narcisista a través de las máscaras de la apariencia, desde lo más instintivo del ser humano, como el uso de la pornografía, hasta la sofisticación más compleja de nuestra sexualidad, como los autoengaños en pareja o las relaciones de poder. Puede que estés de acuerdo con lo que se dice, puede que no, no es importante. Lo interesante es que te haga reflexionar acerca de ti mismo, de tus miedos, tus deseos y tus particularidades más íntimas, de tus autoengaños.

Este no es un libro de autoayuda. No es un tratado, ni tampoco un ensayo común. Los libros, como decía Cioran, deberían infligir heridas, los libros deberán incomodar, así como nuestras conversaciones. Si te rodeas de gente que piensa como tú, no tienes que esforzarte en pensar mucho; es más, te sentirás comodísimo al no ponerte en tela de juicio a ti mismo. Este es un libro de autocrítica que pretende remover nuestras mentes para que nos planteemos si todos estos credos y dogmas a los que decimos estar apegados son realmente una decisión nuestra. Me declaro a favor de

zarandear nuestras creencias y desatarnos en nuestras fantasías. A favor de la conmoción cerebral, del cambio y la libertad de elección. Para tener una buena relación con tu sexualidad, hay que desaprender todo lo que familiar, cultural y socialmente nos hemos tragado sin masticar.

Sexualidad y autoengaño

Conservar una pareja puede reflejar en realidad un miedo terrible a la soledad. Decidir tener un hijo en plena crisis, puede hacerte creer que tu relación mejorará. Quizá mendigues amor porque te infravaloras, tal vez tu autoestima dependa del ácido hialurónico, o puede que te proclames poliamoroso por tu pánico al compromiso. En el reino animal, existen presas que gracias a su mecanismo de defensa consiguen confundir a su depredador para no ser devoradas. Si, por ejemplo, un escarabajo se encuentra en peligro, se hará el muerto para desviar la atención de su depredador y así sobrevivir. En este caso, el engaño obedece al bien de los propios intereses. Si, por el contrario, el interés del engaño afecta negativamente al bien común, como en el caso de la política o de las relaciones afectivas, habemus un problema.

En el caso de los humanos, el cerebro funciona filtrando los aspectos insoportables de la realidad, prestando atención solo a los acontecimientos que puede digerir y sirviendo como protección ante sucesos que, por las razones que sean, no creemos que nos sea posible enfrentar. No, no hablo del autoengaño de decir «mañana dejo de fumar» mientras saco un cigarrillo de la caja del nuevo cartón que me acabo de comprar. Hablo de esa relación de pareja que aparentemente iba de maravilla y, de golpe y porrazo, se rompe para siempre. ¿Qué ha pasado? Pues que debes revaluar seriamente una a una las falsedades de tus comportamientos. Que el ser humano tiene un punto ciego y se autoengaña no es ninguna novedad, que vivimos nuestra propia vida a pesar de nosotros tampoco lo es. El problema real sucede cuando uno

convierte el autoengaño en una forma estable y «cómoda» de vivir y se atiborra de su propia mentira. Puede parecer que a corto plazo el autoengaño mitiga la desesperación, el ansia y la frustración del momento, pero en realidad, a la larga, solo la empeora. La evidencia la encontramos en el cerebro: científicos han demostrado que al mentir se crea una contradicción neuronal, la cual consume más energía y reduce la capacidad de realizar tareas cognitivas. Es decir, se es menos productivo después de mentir. ¡Cuantos más autoengaños, más agotamiento! Cuanto más reacios seamos a afrontarnos a nosotros mismos y a nuestros miedos, más propensos seremos al autoengaño. La autoestima y la autocrítica, por lo tanto, serán directamente proporcionales al nivel de conciencia que podremos soportar. En definitiva, cuanto más te valores a ti mismo, menos necesitarás autoengañarte y engañar a los demás.

Todo se reduce a una sencilla cuestión de imagen. Qué imagen damos al mundo, qué imagen queremos que los demás vean de nosotros y qué imagen queremos sepultar en el olvido. Parece que todos y cada uno de nosotros contribuimos a que el aspecto que tenemos dirija la mayor parte de nuestros pensamientos, decisiones y acciones. La idea de la apariencia nos ha situado a la gran mayoría en cierta disociación: en vez de vernos a nosotros mismos, vemos lo que queremos que los demás vean de nosotros. ¿Cómo vamos a establecer un vínculo con alguien si lo que más nos preocupa es el qué pensará?

En una ocasión, estaba tomando un café en una terraza y escuché junto a mí a tres chicos charlando sobre la noche anterior. Mi antropóloga interior no pudo más que observarlos de reojo y analizarlos hasta el tuétano. Uno comentaba, hinchando su pechote de espalda plateada, la cantidad de horas que duró el sexo con la chica que se había ligado y la cantidad de orgasmos que le proporcionó. Poco a poco subió el volumen de su voz, sumándose importancia, como si sus oyentes estuvieran a mil kilómetros de distancia y no pudieran oírlo. Siguió diciendo que la chica era una bestia en la cama, pero ciertamente remilgada por no haber querido

tener sexo anal. Uno de los chicos abrió los ojos sorprendido, mientras el otro confesó que las mejores tías con las que se había acostado habían sido unas tigresas que se dejaban hacer de todo. Parecía que el amigo desconcertado, que aún no había abierto la boca, no daba crédito al nivel de soberbia. Me pregunté qué haría y qué diría aquel chico: ¿se uniría a la manada con un control, un dominio total y vigoroso del sexo? ¿O trataría de mostrarse vulnerable y diría lo que realmente pensaba? Revelar su propia sexualidad implicaría quedar expuesto y, probablemente, ser juzgado y deshonrado por el grupo, perdiendo definitivamente su voto en el clan. Así que, por imposición del grupo, para integrarse debía alardear de poder. Finalmente, aquel chico se vio remolcado hacia la idea de que el buen sexo era aquel del que sus dos amigos hablaban y comentó, titubeante, que esa noche no se había ligado a ninguna, pero que tiró de su lista de contactos y no paró en toda la noche con una amante que tenía. Sucumbió al clan y mintió.

¿En qué basamos nuestras elecciones? ¿Hacemos lo que nos parece que está aceptado dentro de nuestro grupo de amigos, entre nuestros familiares o nuestros compañeros de trabajo? Desde mi punto de vista, y mi eterno café, contemplé a tres chicos tratando de demostrar cuál de ellos era el más macho cabrío para presidir la cuadrilla. No hablaríamos tanto de sexo si lo tuviéramos de calidad, pensé. Presencié una pérdida de tiempo donde ninguno de los tres se mostró tal y como era, y donde ninguno se preocupó por conocer al que tenía delante. Eso sí, amigos inseparables, hermanos.

Máscara, vanidad y neonarcisismo

La palabra «persona» procede del griego y significa máscara. Ser humanos, tener identidad y carácter, implica inevitablemente llevar una máscara, pero ¿hasta qué punto nos identificamos con ella? Es inevitable que en todos y en cada uno de nosotros exista cierta necesidad de reprobación externa para erigir nuestro personaje. Lo

que debemos preguntarnos es: ¿en qué grado dependo del exterior para amarme a mí mismo? ¿Cuánto me identifico con mi disfraz? Aunque mejor no escudriñar mucho bajo la superficie, porque solo demostraremos que vivimos bajo una constante y aparente insatisfacción, y no queremos eso, ¿o sí?

Desde luego, no es lo mismo ser presumido o coqueto que ser vanidoso o sufrir de narcisismo. La vanidad consiste en tener un alto concepto de uno mismo y un afán desmesurado por ser admirado por los méritos, el físico o la valía. Cuando la vanidad deja de ser una expresión esporádica y pasa a regir la mayor parte de nuestras acciones, se convierte en una patología narcisista. El narcisista estructura su vida basándose en la aprobación constante del exterior, se moldea con respecto a lo que opinen de su persona y se preocupa solamente por sí mismo y su imagen. Digamos que la vanidad es la antesala al narcisismo.

Según el psicoanálisis, el narcisismo se instala gradualmente desde bien temprano. De hecho, nace fruto de las heridas de nuestra infancia a través de padres o cuidadores que no nos comprenden o que nos educan empujándonos a ser un reflejo de lo que esperan que seamos, en vez de educarnos respetando nuestra identidad. Padres que utilizan a sus hijos como sustitutos de su propio vacío, padres que son incapaces de mostrar apoyo emocional, que denigran, abusan o humillan. Padres egoístas o padres ausentes. Padres que sobreprotegen y apartan al niño de cualquier experiencia dolorosa. Padres que insultan a sus parejas delante de sus hijos, o que los utilizan como mensajeros durante y después de un divorcio. Padres perfeccionistas con una exigencia tremenda, que nunca tienen suficiente con el esfuerzo de su hijo. Padres, hijos de otros padres, que los desaprueban por ser como son[1].

Quizás eres un hombre femenino con un padre cavernícola y autoritario, quizás eres creativo en una familia de generaciones empresarias. Quizás tus gustos no se parezcan a los de tus padres, o sencillamente no cumples con las expectativas que los demás tienen

de ti. Al final, crecer moldeados a imagen y semejanza de nuestros progenitores es una de las primeras aniquilaciones —¡y en nombre del amor!— en las que se coacciona el desarrollo de nuestra idiosincrasia como individuos. Un niño no puede renunciar al amor, así que renunciará a una parte de sí mismo con tal de sentirse aceptado. Su identidad desaparecerá bajo la máscara del ego y la sustituirá una identidad postiza. Bajo el disfraz construirá su autoestima, y él mismo creerá que es lo que los demás piensan de él. Una vez convertidos en adultos, nos creeremos dueños de nuestro carácter y de nuestra identidad. Ya no querremos imitar a nuestros padres, sino a un cantante, a una famosa, a un actor en boga o al *influencer* de turno. Adáptate a los demás o te quedarás solo, esa es la idea.

En cuanto a nuestra sexualidad, tampoco es realmente nuestra, sino que es fruto de las experiencias que hemos vivido de pequeños y de las influencias que hemos recibido del exterior, como la publicidad, la propaganda o la cultura. Nuestro cerebro, totalmente plástico, se adapta al mundo según las experiencias que va viviendo. Si crezco en un entorno familiar que reprime la sexualidad, promueve el pudor y juzga el erotismo, es probable que este contexto afecte a mi forma de mantener relaciones sexuales cuando sea adulto. Por ejemplo, tuve el caso de un chico que vino a consulta por eyaculación precoz y averiguamos que, cuando empezó a masturbarse, lo hacía de forma rápida para que su madre no lo sorprendiera en plena faena. Había aprendido a mantener una sexualidad ansiosa e inquieta consigo mismo. En otro caso, una mujer que sufrió abusos de pequeña solo podía sentir placer, una vez adulta, a través de un sexo violento. La libertad sexual de nuestras neuronas consiste en poder escoger qué nos apetece vivir y qué no, basándonos en nosotros, y no como reflejo de nuestro pasado, nuestra educación, o como resultado de una cultura de propaganda que se instaura, subliminalmente, en nuestra identidad.

El mercado ha entendido que, bajo toda nuestra psique y en nuestro inconsciente, subyace una pulsión libidinosa muy potente y

arquetípica, un resorte automático que se activa con el deseo y que no podemos controlar fácilmente. Es bien sabido que hoy en día los consumidores compramos por satisfacción y por reconocimiento más que por necesidad, pero por encima de todo, y cada vez más, también por identidad. Según el mito, Narciso no necesita atender al amor que le profesan los demás y lo rechaza con desdén y menosprecio, pues él se basta a sí mismo. Hoy en día no existe solo este tipo de narcisismo, sino que se le añade un nuevo estrato de consumo egocéntrico a través de dietas detox, sanación con cristales, taichí sexual o terapias para que averigües tu propósito, descubras tu ego genuino, entres en contacto con tu alma, sepas tu misión en la vida, potencies tus dones, saques a tu guerrero interno y no dependas del poder externo.

Los *coaches* ahora son arquitectos de las emociones, los *personal trainers* son tus mejores amigos y los nutricionistas son nutricionistas porque han superado su anorexia. El neonarcisismo consiste en consumir cuidados y autoconocimiento para que te bastes a ti mismo y te individualices hasta que de ti quede un Narciso ahogado en la apatía y la depresión. Es paradójico, porque si uno se individualiza hasta el punto de no depender del exterior, acabará siendo su propio objeto y convirtiéndose en su esclavo. Una cosa es conocerse y la otra es comprar salud.

En el neonarcisismo, uno lucha por librarse de las trabas del yo en pos de la propia autonomía. De esta forma, ya no necesitarás a nadie más que a ti mismo. No necesitas productor ni mánager para darte a conocer, puedes alcanzar la fama que ansías tan solo deseándolo mucho, teniendo carisma y ambición. Todo depende de ti. Tienes muchos recursos: si no lo consigues es que eres un borrego. El culto contemporáneo a la celebridad, junto a doctrinas ultraliberales, anima a nuestro ego a potenciarse al máximo para librarse de las barreras que la sociedad normalmente le ha impuesto. Librarse de la educación, de los padres, desatarse de la moral, del miedo, del límite externo, de los mecanismos de defensa y las zonas de confort. ¡Deséalo y lo conseguirás! Pero si no lo haces, es que tú

y solo tú, como individuo, has fracasado. El narcisismo deja paso al neonarcisismo, el cual funciona como una nueva capa de individualización que alberga la creencia de que, si un día llegas al ideal, que solamente depende de ti, serás feliz para siempre.

El neonarcisista puede aparentar que se encuentra libre de la culpa moral, pero no de la ansiedad o la depresión. Cada vez más, los terapeutas se enfrentan a cuadros clínicos propios del narcisismo, mucho más complejos que los casos de neurosis de antaño, sin motivos concretos, con síntomas que se extienden y se diluyen a todos los ámbitos de la vida, con sensaciones generales de vacío interno, soledad, aislamiento o dificultad para sentir a través de una disociación de las propias emociones. Vivimos como humanos escindidos, casi psicópatas con nosotros mismos. Nos educamos y nos criamos en ser nuestro mayor ideal y dejamos nuestra realidad al margen, porque, ¿acaso nos acordamos de quiénes somos después del esfuerzo por olvidarnos? Lo real deja paso a lo ideal.

Hoy en día dedicamos a nuestra imagen una energía considerable con el objetivo de conseguir el poder social y así compensar la profunda insatisfacción interior. Y una forma de poder es el sexo, la cantidad y la calidad de este. Pero, evidentemente, de lo que experimentamos a lo que explicamos a nuestros conocidos existe una distancia oceánica. Queremos que nos vean como seres potencialmente sexuales, libres y desinhibidos. Para ello, necesitamos inflar hasta el extremo un ideal, con lo que compartimos una parte de nuestra vida basada en la estafa. Falsificamos historias acerca de nosotros mismos para ser más aceptados, o quizás más respetados, y deseamos que nos quieran desde una mentira. Los humanos vendemos una fantasía, un espejismo. Vendemos humo, y *voilà*: nos convertimos en dos imágenes follando. La gran vanidad contemporánea.

Una paciente que es actriz me contó que no quería que su nuevo novio supiera que estaba en paro y que no hacía nada en todo el día. Que no trabajaba, que no estudiaba, que no salía con amigos. Que se tocaba la pepitilla, como decía ella, todo el santo día. No quería que la viera en casa con las gafas, el moño, la bata y las

zapatillas. Cero *sexy*, decía. Por eso, cuando quedaban después de que él saliera de trabajar, horas antes se maquillaba, se vestía con escotazo, tacón, se peinaba, se untaba cremas y se pintaba las uñas. Salía unos quince minutos antes de casa y empezaba a dar vueltas a la manzana. Calculaba el tiempo exacto y, al encontrarse con su novio por la calle, hacía ver que había quedado con unos amigos y que tenía muchas cosas que hacer. Que estaba ocupada, que probablemente tenía una vida social de éxito y que era potencialmente follable por otros, cosa que le confería cierto mando en la jefatura de la relación.

En otra ocasión, una amiga no quedó con un chico porque tenía un grano purulento en el culo y le dijo, al pobre, que estaba demasiado ocupada. El chico, evidentemente, se creyó que ella no estaba demasiado interesada en él, que es la versión que ella vendió. En realidad, él le importaba tanto, tanto, tanto, que le mintió. Así somos de extraños los humanos. Nos cuesta toneladas decir: me ha salido un grano asqueroso en el culo y me da tanta vergüenza que lo veas y me dejes que no quiero quedar contigo. La cosa habría cambiado formidablemente: el chico no se habría comido la cabeza, y la chica habría aprendido a dejarse amar con sus granos y defectos.

Entrevisté a un paciente de treinta y tres años que venía a consulta porque no se sentía sexualmente cómodo con su novia y nunca se lo había dicho. Según él, le daba miedo hacerle daño y herir sus sentimientos.

A: Me parece curioso que no seas honesto con tu novia, tú que abogas por el amor.

E: No soy honesto porque tengo miedo a perderla.

A: O sea, que cuando quieres a alguien, le mientes. ¿Y qué le has dicho a ella al respecto?

E: ¿Qué quieres que le diga? ¿No me pones nada? ¿Tengo que fantasear con otras mientras lo hacemos?

A: Pues sí. Así quizás podríais hacer cosas para cambiar la

situación.

E: La quiero muchísimo y no quiero hacerle daño.

A: ¿Y ella qué siente o qué te dice cuando nota que tú la rechazas?

E: Ella a veces me pregunta si no la encuentro suficientemente guapa o que si estoy con otra.

A: Ella lo pasa mal.

E: Un poco, puede.

A: Y dices que la quieres.

E: Sí.

A: Y prefieres que viva creyendo que no es suficiente para ti, que decirle la verdad, que es que no te pone. ¿Eso es el amor para ti?

E: …

Parece que Freud no iba mal encaminado y que el desarrollo de la cultura empuja a que la sexualidad se convierta, cada vez más, en un impedimento que nos aleja a unos de otros. Creía que la sexualidad con los demás tenía mucho que ver con la sexualidad que tiene uno consigo mismo. Si uno se trata a sí mismo como alguien que no es, ¿cómo va a juntarse con otro? Ya no hay reciprocidad en el vínculo, sino máscaras narcisistas disociadas relacionándose, practicando sexo, casándose y teniendo hijos. El sexo debería acercarnos y vincularnos, no separarnos. En sociedades muy lejanas a la nuestra, como algunas tribus del Amazonas, la sexualidad se vive como algo natural y sin tabúes, y se reirían con ingenuidad de la complicación con que gestionamos algo tan esencial y primordial como el sexo en los países industrializados. ¿A qué se debe tanto revestimiento? Los modelos de sexualidad que ofrece la sociedad hoy en día son, a mi parecer, la ficción más utópica y fantasiosa. Hay un estrés sobrenatural por la imagen, una buena imagen que enmascare lo que en realidad ocurre por dentro.

Por otro lado, sobrevaloramos el sexo, cuando en realidad constituye solamente una parte de la relación entre personas. En nuestra vida buscamos intimidad, comprensión, ternura. Alguien que no solamente nos haga disfrutar en la cama, sino que se preocupe

de que estemos bien fuera de ella. Sin embargo, en vez de sentarnos con alguien a profundizar, quedamos para encuentros banales: ¿Qué tal tu trabajo?, ¿qué tal tu chica? Bien, tirando. ¿Cómo te llevas con tus padres? ¿En qué momentos te enfadas? ¿Alguna vez te has sentido humillado? ¿Qué defectos tuyos te duelen? En un encuentro profundo penetras la intimidad de la persona.

Nuestra imagen nos ampara del juicio y del rechazo, tanto interno como externo. Todos queremos que nos quieran, recibir atención, sentirnos amados y deseados, pero parece que hoy en día el amor solo se puede conseguir si ocultamos lo inadmisible en nosotros. ¿Se te ocurre la cantidad de tiempo y energía que has depositado para complacer a otro que no eres tú? Es un juego de máscaras que consiste en sortear la angustia social de no ser deseables, de que nos rechacen y que nadie nos quiera, de morir viejos, solos y arrugados. Para evitarlo, tenemos que engañar, y si hay algo que esté lleno de mentiras sin lugar a dudas es mantener relaciones sexuales con alguien.

Imagen y seducción

Siempre me ha fascinado el juego del erotismo: una mirada, la respiración entrecortada, un leve gesto en la comisura de los labios. Me gusta, sobre todo, juguetear con el deseo de las personas que van con sus parejas. Una vez estaba sentada en la barra de un bar, de manera que tenía una perspectiva global de todo el local, y elegí con atención a mi próxima víctima: hombre de mediana edad, ligeramente fatigoso, pero con cierto encanto y con novia guapa, un pelín más joven. Ella se encontraba de espaldas a mí, y yo me posicioné en un buen ángulo de dominio para tenerlo a punta de mira. Lo miré fijamente, entre interesada y lejana, sonriente. El truco consistía en dejar entrever un sí pero no. Al principio el hombre se incomoda, se pregunta si realmente le estás mirando o ha sido mera coincidencia. Bebe agitado, disimulando su duda. Acto seguido lo vuelves a mirar y corroboras que le interesas. La novia, efectivamente, nota que su novio está en otras y se crea una especie de tirantez extraña en la mesa. El macho ya no presta atención a su hembra, está distraído y no puede evitar mirar lo diferente que soy a su pareja, a la que ya está acostumbrado. No es que yo, como mujer, le resulte más atractiva, sino sencillamente distinta. El hombre, compungido, mira de reojo una y otra vez mientras hace ver que le interesa la realidad consensuada con su novia. Se paraliza y se encorva cada vez más. En ese momento, es cuando decido que ha llegado la hora de girarme y ponerme de espaldas a él.

La palabra seducción proviene del latín *seductio*, que significa «apartar, dirigir y conducir a otro para atraerlo hacia uno mismo». Mi

propósito no es romper parejas, sino forzar situaciones y tensarlas para ver cómo reaccionan los demás. Observar cómo cada uno vive, dirige y gestiona el deseo consigo mismo y con los demás. Suena soberbio. De hecho, yo misma me veo narcisista en estas ocasiones, porque me demuestro lo poderosa que soy manejando el deseo ajeno ante justificaciones de análisis y aprendizaje.

Pero, ¿qué deseamos exactamente? ¿Ganar confianza, conseguir retos, obtener trofeos? ¿Es nuestro deseo realmente nuestro? La seducción no solamente puede usarse como una forma de expresión del deseo, sino también como una promesa falsa, una manipulación para conseguir lo que la otra persona no haría de buenas a primeras.

Vender identidad

La mayoría de decisiones que tomamos tiene que ver con el deseo de atraer, y los mercados lo saben. Me visto de esta u otra manera para gustar más y así demostrar que soy sexualmente deseable. Me pinto los labios para atraer el inconsciente masculino y sentirme bien fértil, o complazco para que me quieran y así gustar a los demás y no quedarme sola. Si tiramos del hilo, la mayoría de las acciones de nuestra vida surgen de una única motivación: sentirnos aceptados y queridos, reconocidos. Debemos vendernos como un buen producto para que otros nos compren.

Desde el punto de vista psicológico e individual, no nos conocemos lo suficiente como para saber por qué nos gusta quien nos gusta, o averiguar qué técnicas y qué engaños utilizamos para la caza. La seducción no resulta tarea fácil si no surge de forma natural, como afirma Kierkegaard en *Diario de un seductor*: «¿Pero dónde están tales seductores sistemáticos, tales psicólogos? Seducir a una jovencita significa para la mayoría seducir a una jovencita, y basta; sin embargo, tras este pensamiento se parapeta toda una ciencia».

Edward Bernays, sobrino de Freud, era un conocido publicista que trabajaba como agente de prensa en Estados Unidos. Bernays quería modificar y manejar la forma de pensar de las masas, así que acudió a los escritos psicoanalíticos de su tío Siggy, sintiendo una gran fascinación por la idea de las fuerzas irracionales y escondidas dentro de cada ser humano que guían nuestro comportamiento. Tras esta idea vio una forma de acceder directamente al subconsciente de un individuo. Hizo su primer experimento para el presidente de la American Tobacco Corporation, el cual se quejaba del tabú que recaía sobre las mujeres fumadoras, pues constituían la mitad del mercado. Bernays consultó a un psicoanalista y descubrió que los cigarrillos simbolizaban el pene. A partir de ahí, solo necesitaba una forma de conectar los cigarrillos con el poder masculino: de este modo, el hecho de que las mujeres fumaran representaría un desafío para los hombres, pues tendrían su propio pene. En un desfile de Pascua, Bernays decidió organizar un evento y encargó a un grupo de mujeres jóvenes que escondieran cigarrillos bajo sus ropas. Estas se unirían al desfile y, al recibir una señal, encenderían sus cigarrillos ostentosamente. Bernays informó a la prensa que un grupo de mujeres sufragistas se preparaban para protestar, encendiendo lo que ellas llamaban «las antorchas de la libertad». Por fin la mujer tenía el mismo poder que el hombre, ¡por fin encendía la antorcha de su libertad! Todos los fotógrafos capturaron ese momento y, al día siguiente, la noticia se había extendido por todo Estados Unidos. A su vez, Bernays también incitaba a distintas actrices famosas, con aire independiente e idolatradas por su estilo y poderío, a que fumaran. La venta de cigarrillos entre mujeres empezó a subir velozmente hasta el día de hoy. Si no conocemos cómo funciona nuestro proceso de seducción, resultará muchísimo más fácil que caigamos en las redes de la mercadotecnia, las cuales deciden qué es lo próximo que vas a desear sin darte cuenta. ¿Te imaginas que lo que deseas es en realidad el fruto de un lento y progresivo lavado de cerebro?

En esta sociedad, el control sobre los deseos de la población se

realiza mediante un bombardeo constante de seducción por parte de la publicidad, la propaganda y los medios de comunicación de masas. La seducción regula el consumo. A través de las infinitas elecciones de marcas para adquirir un mejor coche, una mejor casa, oler mejor y vestir mejor, podemos escoger el mejor *packaging* de nuestra máscara para presentarla ante los demás. Nos vemos seducidos constantemente: «Bébete esto, ¡te hará sentir fuerte!», «Ve a este sitio, ¡los demás te envidiarán!», «Vota a este partido, ¡ganarás bienestar!», «Vístete así, ¡todos te mirarán!», «¡Compra identidad!, ¿no ves que sin ella no eres nadie?». El personaje de un *reality* puede hacer que desees ese peinado, esa forma de hablar y de vestir, que mimetices esa actitud y la interiorices pensando que refleja tu estilo personal y te haga sentir que eres especial. Que eres moderno y te encuentras fuera de los clichés. Ya no solamente se venden productos, sino estilos de vida que se filtran hasta lo más profundo de nuestro cerebro instintivo. Se venden identidades a humanos narcisistas con ansias de reconocimiento.

Vino a verme una mujer de treinta y tres años decepcionada después de varias relaciones sentimentales fallidas. Quedaba con muchos tipos a través de distintas aplicaciones para conocer al chico de sus sueños y ponía todo su empeño y energía en adecuar cada hombre a su fantasía. Sufría decepción tras decepción y eso le provocaba desánimo y cansancio, pero no le impedía vender su mejor versión para dar, como decía ella, con su futuro marido.

A: Cuando quedas por primera vez con alguien que te gusta, ¿cómo eres?

S: ¿Qué quieres decir? Pues soy yo misma.

A: ¿Tú misma? ¿Eres igual con el chico que no conoces que con tus amigos de toda la vida o con tus padres?

S: Trato de serlo, sí. Mostrarse natural al final es lo que gusta, ¿no?

A: Claro, pero es otra pose, ¿no? Ahora la pose es el *normcore*. Hacer ver que no me he maquillado maquillándome más natural. Vestirme como si no me importara, pero atendiendo cada detalle…

¿no? ¡Voy a hacer ver que soy espontánea! Es un poco pantomima, ¿no?

S: Bueno, ¡sí, claro! Voy maquillada, peinada, escojo bien lo que me pongo, me pinto las uñas…

A: ¿Y te depilas?

S: Sí, siempre. Por si acaso, claro.

(Nos reímos).

A: Muy natural la cosa, ¿no?

S: ¡Bueno! Trato de ser la mejor versión de mí misma.

A: Una mejor versión de ti misma a lo red social, ¿no? Gustar por lo que aparentas. Porque en ningún momento me has hablado de tus valores. De tu sensibilidad o inteligencia, tu vida, lo que te gusta…

S: Es que en una primera cita no vas a profundizar mucho tampoco, ¿no? Cuando quieres llevarte a alguien a la cama, lo seduces, le haces ver de ti una imagen, la que tú quieres.

A: ¿Y cómo es esa imagen?

S: *Sexy*, desenfadada, abierta, extrovertida, graciosa… La cuestión es demostrarle que eres lo que él quiere, para que pida más.

A: Y te llame al día siguiente, ¿no? Que no se quede en un polvo sin más.

S: Exacto. A no ser que sea yo la que no quiere verlo porque es un loco.

A: Entonces, el tema está en exagerar la imagen para que no te conozca mucho y te llame enamorado al día siguiente.

S: Sí, supongo. Pero eso lo hacemos todos.

A: Pero no entiendo. Si lo que quieres es un futuro marido, ¿por qué pretendes llevártelos a la cama y amarrarlos antes de conocerlos?

Mi paciente, al estilo Bernays, quería seducir el inconsciente irracional del otro personificando un ideal físico y un estilo de vida sublime que convirtiera a su futuro novio-comprador en un consumidor más. Claro que interesa el cuerpo de alguien, la química, el deseo. Claro que es excitante la superficialidad de la carne, pero no esperemos que eso nos haga tener relaciones profundas o

duraderas. Vivimos una especie de decadencia en la que el contenido no parece importar mucho, el tema es vender un continente, da igual si es real o no.

Sin embargo, la seducción, en su mejor versión, puede llevarnos a conocer aspectos de nosotros mismos y comprendernos a través del otro, y no solo endiosarnos desde la arrogancia y arrastrarnos a la ignorancia de un consumidor atontado.

Swipe, *match*, *chat*, *meet*

El auge de las redes sociales y las aplicaciones ha acelerado de manera brutal el proceso de seducción. Ya no se trata de poner todo tu empeño en conocer a alguien, seducirlo durante meses, tener su teléfono y esperar a que te llame. Buenas tetas y buen culo, *swipe right*. Escoger a alguien que me parece atractivo, ponerme en contacto, quedar y probar. *Swipe*, *match*, *chat*, *meet*. ¿Que no me gusta cómo es?, quizá repita una vez más porque besa bien. ¿Que vive con su madre?, paso. ¿Que está en el paro?, otro. Claro, con tanta oferta, exigencia y competitividad en el mercado, uno hace todo lo que puede para pillar. Y ese «todo lo que puede» consiste básicamente en esconder y ocultar los defectos para no quedarse arrinconado sin *matches*. La fantasía de seducción ya no busca desvelar el misterio de lo que somos como humanos, sino exponernos y servirnos de anzuelo para que otro pique. Cuantos más piquen, más sexualmente apetecible me voy a sentir, más poderosa y más altiva. Más merecedora de atención. ¿Será ese el tipo de seducción de hoy en día? ¿Seducir para llegar a ti mismo en vez de al otro? De todas formas, el otro ya no es tan importante.

Un estudio realizado por la Universidad de California ha descubierto que, cuando vemos los *likes* de nuestras redes sociales, se activan las mismas regiones cerebrales que cuando tenemos sexo, cuando comemos chocolate o cuando ganamos dinero. Los investigadores monitorizaron a través de una resonancia magnética a

treinta y dos adolescentes mientras les enseñaban diversas fotografías. Comprobaron que cuando veían fotos de sí mismos con un gran número de *likes*, su núcleo accumbens se activaba y segregaba dopamina, un neurotransmisor que, junto con la serotonina, regula el apetito, el estado de ánimo y las emociones y que también se activa en las adicciones. Las cantidades excesivas de dopamina conllevan una desensibilización de los receptores cerebrales, de modo que se necesitan cantidades cada vez mayores para obtener los mismos efectos. Ya no tendré suficiente con quinientos *likes* y no sentiré nada con veinte *matches*. Querré más. En cualquier momento en el que me sienta vacío y con mono de caso, recurriré a una foto de mí mismo, rememoraré ese chute de atención y me retroalimentaré de aquel día que tuve tantos *likes*. La autoseducción congelada, un chute narcisista de autorreferencia y un viaje de *egotrip* brutal.

En nuestra lenta y progresiva insensibilización, tanto en las redes como en la vida real, nos relacionamos con los demás según si comparten o no nuestros mismos gustos y nuestras preocupaciones. No suele pasar que una persona quede con otra diametralmente opuesta para compartir puntos de vista distintos. Nos juntamos para autoobservarnos a través del grupo y formamos colectivos idénticos para no tener que hacer el esfuerzo de entender a alguien que no sea el «yo mismo». No nos interesa nada que no represente en el otro algo que nos interese a nosotros mismos, e inevitablemente eso deriva en un desdén generalizado por todo lo distinto. Por ejemplo, los *vloggers*, que publican contenido en forma de vídeo para promocionar a distintas marcas, editan sus muros para determinar qué comentarios se dejan y cuáles es preferible eliminar, de modo que representan una realidad manipulada y adulterada. Uno diseña el propio escaparate del sí mismo. Ya nadie está realmente interesado por la profundidad de expresión, sino que de lo que se trata es de alcanzar una forma perfecta.

Eso sí, para alcanzar una forma perfecta como usuario de redes sociales, uno debe brindar al observador una transparencia total, «un desnudamiento de los estados anímicos», según lo expresa el

sociólogo Gilles Lipovetsky en *La paradoja de la felicidad*, como una forma de publicitarse a sí mismo que promueve una competitividad y una envidia hiperbólica. En muchas ocasiones, las redes sociales son fuente de odio, celos y rabia, debido precisamente a esa exposición constante de vanidad. En el fondo, nadie se muestra interesado en el mensaje. En el acto de comunicación neonarcisista no es trascendente el fondo, sino la forma. Es el placer y el poder de la cantidad de seguidores, *likes*, visualizaciones, reproducciones y mensajes. Ya no basta con una persona hablando a la cámara, sino que hace falta un trabajo de posproducción y edición para aderezar el espectáculo. Además, es imprescindible elaborar el contenido del vídeo según los intereses del público que va a escuchar. Si un *vlogger* crea un contenido que resulta más criticado que alabado por sus receptores, lo quitará de la red de inmediato y pedirá consejo a sus suscriptores sobre los próximos vídeos, lo que le convertirá en esclavo de sus oyentes.

El filósofo Herbert Marshall McLuhan afirma que el medio se ha convertido en el mensaje, y que, si el medio cambia, el mensaje inevitablemente se distorsiona debido a los sesgos respectivos de cada medio. Y aunque el emisor se esfuerce por enviar un mensaje con contenido importante, que transmita una idea o un valor, el mismo canal deformará el mensaje y lo banalizará. En el contenido ya no hay un mensaje, sino una reproducción de un cliché manido y vacío como satisfacción de sus oyentes. Todos ganan: el emisor infla su ego inestable e inseguro, y sus receptores ganan unos minutos de espectáculo sedante. Los medios, hoy en día, se han convertido en un circo que ofrece espectáculo para mentes aleladas.

Con todo, quizás no es exactamente mentira lo que pretendes vender seduciendo al otro para que te compren en el mercado del sexo, sino que se trata más bien de inflar una verdad hasta el ideal, como en los currículum o en los anuncios de televisión. Cuando uno se siente inseguro, necesita compensar su valía alardeando ante los demás. Entonces, ¿la forma de seducción de una persona constituye una puerta abierta a sus carencias? Un paciente de veinticinco años

venía a mi consulta preocupado por su relación con las mujeres. De carácter seductor, se sentía fuerte y poderoso ante las mujeres desconocidas, pero pequeño e impotente ante las que verdaderamente le gustaban. Decía que lo que quería en realidad era una novia con la que poder ser él mismo, pero afirmaba que eso era precisamente lo que se le obstaculizaba.

A: ¿Qué crees que se te da bien sin esfuerzo?

P: Seducir.

A: ¿Dónde está el límite entre la libertad y el libertinaje?

P: Somos bestias animales. Para tranquilizarme, me digo que me quiero reproducir como los animales, pero es que me siento cómodo en el coto de caza. Muy cómodo.

A: ¿Y cómo seduces?

P: Ni me entero. Fluyo. Me sale completamente solo. Hay veces que fluyo tanto que ni me acuerdo. Una vez me quise ligar a una tía y me dijo que la noche anterior ya lo había intentado con ella. No pude más que reírme, como con un orgullo machote casi. ¡Mira qué desfasado soy!

A: ¿Te planteas una relación de pareja?

P: Sí. Pero con ninguna caso. De hecho, creo que solo he tenido sexo conocido con mi novia y con otro rollo que tuve. Toda mi vida ha sido con desconocidas. Cuando me da igual lo que ella piensa de mí soy más yo mismo.

A: A veces nos da miedo ser como realmente nos apetece ser por lo que van a pensar de nosotros. Hay más cancha si te expresas sin filtro con personas que, por mucho que te juzguen, te dará igual que lo hagan, porque no entran dentro de tu círculo social.

P: Ser aceptados o rechazados, la movida va de eso, veo.

A: ¿Qué ganas repartiendo pequeñas gotitas de amor a distintas desconocidas?

P: Con una desconocida no hay riesgo. Ninguno. Tu autoestima y tu orgullo no se ven heridos.

A: ¿Tienes miedo de tomar riesgos y de que te conozcan tal y como

eres?

P: Pues sí.

A: Entonces, seduces sin control los fines de semana para evitar tu propio miedo a no ser suficiente.

Al principio del *swipe right,* uno se siente atraído por la superficie del otro. De hecho, la gran broma narcisista es llegar a la intimidad física sin saber absolutamente nada del otro: como mucho, que le gusta leer, el *snowboard* y que es muy amigo de sus amigos. ¿Pretendemos tener un buen sexo desde la superficialidad? ¿Hacemos ver que somos libres y promiscuos con tal de evitar la intimidad? El filósofo francés André Comte-Sponville afirma que el deseo sexual no nos enseña a hacer el amor. A P le daba miedo lo que a muchos seres humanos: la intimidad. En la intimidad, uno no puede sostener su máscara por mucho tiempo, pues en nuestra vida personal y privada nos despojamos inevitablemente de todo ese decorado.

¿Por qué preguntamos tan poco acerca del otro? No hace falta tampoco conocer a alguien y preguntarle cómo fue su parto, como hago yo. El doctor Arthur Aron, neurólogo de la Universidad de Nueva York, quiso averiguar hasta qué punto dos personas desconocidas podían llegar a intimar contestando a treinta y seis preguntas en una hora. Quería saber qué procesos mentales hacían florecer el amor entre dos seres humanos. El experimento consistía en juntar a treinta y tres hombres y treinta y tres mujeres totalmente desconocidos entre sí y emparejarlos aleatoriamente. Cada pareja tenía que responder el cuestionario y, al acabar, mirarse fijamente a los ojos en silencio durante cuatro minutos. Sin pretenderlo, consiguió que dos personas se enamorasen y se casaran seis meses después. Las preguntas eran del tipo: ¿Cuál es tu recuerdo más doloroso? ¿Hay algo que hayas deseado hacer desde hace mucho tiempo?, ¿por qué no lo has hecho todavía? ¿Cómo te sientes en la relación con tu madre? De todas las personas que forman tu familia, ¿qué muerte te parecería más dolorosa?, ¿por

qué? El objetivo de las preguntas era crear la intimidad entre dos personas a través de la vulnerabilidad. De esta forma, se establece confianza, afecto y empatía, factores que propician que los humanos nos queramos un poquito más. El experimento que os propongo es que cuando quedéis con alguien os intereséis más allá de niveles superficiales como el típico qué tal, a secas —entiendo y espero que si quedáis con alguien no es porque no os interese. Que os interese saber qué siente, de dónde viene o qué miedos le han perseguido desde pequeño. Los humanos pasamos por encima de los vínculos sin aprehendernos, sin en realidad seducirnos ni complementarnos.

¿Qué atributos creemos que se nos da bien vender y qué defectos decidimos disimular? Si tuviéramos que vernos desde fuera seduciendo, ¿qué diríamos de nosotros mismos? La seducción puede servir de resorte para abrir partes selladas del otro y poder descubrirnos mutuamente, puede propulsarnos y empujarnos a la vida, estimularnos, sacudirnos y arrojarnos. Solo hay una fuerza motriz, decía Aristóteles: el deseo. Pero no se refería al deseo promiscuo y vacío. Se necesita el juego de la seducción para bordear nuestra intimidad, porque el secreto se esconde en lo que no decimos. Sin embargo, ¿y si se trata precisamente de seducir nuestra honestidad? La verdadera seducción consiste en desvestir el carácter de alguien.

Libertad sexual

Se ha puesto de moda aparentar una imagen de dominio de la sexualidad: libre, desenvuelta y desapegada. De hecho, creemos que hemos evolucionado mucho con respecto al pasado reciente porque mostramos nuestra vida privada y nuestra intimidad y nos desnudamos con pretextos reivindicativos. Eso es lo que nos hace creer que en la exposición se encuentra la libertad. Como si uno practicara el sexo porque es amo y dueño de su cuerpo, porque domina el arte y sencillamente lo disfruta, sin miedos ni inseguridades. Pero, en realidad, valoramos a las personas dependiendo de cuánto caso les hacen las demás. Pensamos: qué popular es este, ¡cuántos seguidores, cuántos *likes*! Da igual si es un psicópata, un egoísta o un estafador, el narcisismo no se rige por la entereza o la profundidad de alguien, sino por un concepto inmaduro de superficialidad y apariencia a través de manifestaciones externas como el poder, la fama o el atractivo.

Las calles están plagadas de anuncios con mujeres y hombres eróticamente predispuestos, los anuncios televisivos nos seducen vendiéndonos sexo implícito y las redes sociales se llenan de fotografías de modelos *amateurs* desprovistos de ropa, pero luego mentimos cuando nos preguntan qué tipo de sexo tenemos, mentimos acerca de las categorías del porno que miramos o sobre nuestras fantasías más perversas. ¿Qué nos pasa? ¿No paramos de sexualizarnos y luego nos intimidamos? Pero, eh, estamos muy desinhibidos todos, ¡qué modernos somos! ¡Qué gran avance desde los años cuarenta! ¡Qué bien la liberación de la mujer! Menos mal que hay evolución. Por fin ya no está mal visto que una mujer

disfrute de su cuerpo con hombres *random* o que gracias a tantos métodos anticonceptivos pueda tratar a su cuerpo como si fuera *fast food*. No, ahora se le llama experimentar el cuerpo. Conocerlo con distintos tipos o tipas, satisfacer nuestras necesidades sin tener que sostener ninguna responsabilidad como antaño. Querer una pareja y tener relaciones sexuales sin compromiso para empoderarnos como mujeres. Tener algún que otro hongo vaginal del asco de hacer algo que en realidad no queríamos. Mmm, qué bien sabe la libertad sexual. Menos mal que tampoco está mal visto que un hombre se llene la boca de cuántas o cuántos se lleva a la cama. No… al revés, eso indica potencia. La misma con la que cae en picado, según las investigaciones, la calidad del semen en los hombres. Menos mal que ya podemos disfrutar unos de otros con nuestro cuerpo sin presiones, sin miedos. Con qué naturalidad se trata el sexo de hoy en día, qué desenfado y cuánta espontaneidad.

M, una mujer de treinta años, vino a verme para hablar de su ansiedad y sus altibajos emocionales. M tenía dos partes de sí misma que rivalizaban entre sí. Una parte quería tener un novio, pero a su lado independiente y desenfadado le parecía un deseo demasiado conservador. Quería tener novio y a la vez quería no tener novio para protegerse.

M: Qué bien me sentó el polvo del otro día. Era un examante que me puso mirando a Cuenca. Oh, por Dios, ¡qué polvazo!

A: Así que te ha sentado bien. Me alegro. ¿Estás mejor de la ansiedad?

M: ¿No me ves? Estoy muchísimo mejor. Me dio el sexo que me gusta, no como el de mi ex. Este me escupió, me pegó cachetazos, me comió el coño como nunca…

A: ¿Y tuviste orgasmo?

M: Sí, bueno… Fue más que me empotró que otra cosa.

A: ¿Tuviste orgasmo?

M: No, casi, es que fue más pasional que otra cosa.

A: ¿Y cuánto crees que te durará el efecto?

M: Ah, si quieres que te sea franca, cuando él se corrió, se levantó y se empezó a poner los pantalones para irse, lo cogí y le dije que no me volvía a ver si se iba, que hiciera el favor de estirarse conmigo y hacerme los mimos de rigor.

A: Entonces, no solo buscabas sexo, sino ternura.

M: Bueno, es que queda un poco fuerte si se va así como así, ¿no?

A: ¿Te hizo los mimos?

M: Sí.

A: ¿Y cómo te quedaste cuando se fue?

M: Súper a gusto.

A: Entonces… ¿por qué usas *apps* para tener sexo si lo que quieres es el pack completo?

De alguna forma, usaba su aparente libertad sexual para conseguir una relación afectiva, y su propia imagen rivalizaba con su deseo más inseguro: el de encontrar a esa persona que le diera todo lo que buscaba. Detrás de su máscara independiente, escondía a una romántica empedernida. Deseamos, y al desear, tememos, y nos contamos cualquier excusa con tal de pasar por encima de la emoción, ese monstruo que reside bajo nuestra máscara, junto a nuestras deficiencias.

En otra ocasión vino a la consulta una mujer de treinta años porque sufría ansiedad y le preocupaba mucho no saber por qué. Es más, la ansiedad la sentía por no saber por qué tenía ansiedad. Antes de que pudiera hacerle ninguna pregunta, me explicó que había conocido a un hombre hacía dos meses y que el sexo iba muy bien, que ella había dejado su cepillo de dientes y su pijama en casa de él, pero se quejaba de que nunca hacían planes juntos, que no la llamaba para saber cómo estaba. Él le proponía planes tipo preparar algo juntos para cenar, mirar unas series y tener sexo, pero ella quería más. Y a pesar de que me explicaba que no le caía muy bien, que parecía que no tuviera sangre en las venas y que no se reía mucho, en su incoherencia quería más —¡y decía que no sabía por qué tenía

ansiedad! Le pregunté acerca de su historial de novios, y es que desde que usaba diferentes webs para ligar no había parado de enredarse con hombres.

A: ¿Quieres ser su pareja?

R: Qué va, no estoy enamorada… quizás un poco encoñada. Pero yo con este tío no salgo ni *patrás*.

A: Entonces, ¿de qué te quejas?

R: Hombre, es raro el tío… Me llama para que vaya a su casa, hacemos la comida, miramos unas series, follamos, dormimos y al día siguiente a despertarse rápido para ir a trabajar, beso y chao. Ni mensajes ni nada.

A: ¿Pero no dices que no quieres nada con él?

R: Bueno, los mínimos, ¿no?

A: Los mínimos de una relación de pareja, quieres decir.

R: No quiero una relación con él, ¡pero es que pasamos del calor al frío en una tarde! Follamos superbién y al día siguiente no nos decimos nada. Quedo con él y hacemos fin de semana de vida de pareja.

A: Si no quieres una relación con él, ¿para qué necesitas los mensajitos? La relación que tienes es lo que llamaríamos de toda la vida tener un amante, y veo que no tienes suficiente con ser su amante. Tú parece que quieres un novio.

R: Que no, que paso, paso. Mañana llamaré a un chico con el que follo a veces.

A: ¿Para qué vas a llamar a otro amante si estás frustrada con este?, ¿qué tratas de evitar?

R: ¿Evitar? No quiero más rechazos.

A: O sea, que tienes miedo de que te rechace.

R: Sí.

A: ¿Y prefieres tapar el miedo tirándote a otro?

R: Bueno…

A: Entonces, él te gusta lo suficiente como para tener miedo a que no sea recíproco.

R: Ay, ¡qué asco! ¡Yo no quiero eso!
A: ¿No quieres qué?, ¿desearlo?

Mi paciente, en vez de mostrarse honesta, escondía su temor creyendo encontrarse por encima, se autoconvencía de que no pasaba nada, que ya se tiraría a otro. Una especie de enamoramiento ansioso y narcisista, fácil de sustituir por otro que colme nuestras expectativas. La ansiedad precisamente radica en eso: la lucha por dos deseos. Ella deseaba ser su novia, y por otro lado deseaba no desear ser su novia, por protección. Bienvenida, ansiedad. Prefería mostrar una imagen de independiente y autosuficiente que de necesitada e insegura.

En vez de vivir el deseo en su esplendor, nuestra mente porculera analiza, considera, valora, y toma el control nuestro opinólogo interno. Al deseo le dan igual las opiniones, pero nosotros creemos que las necesitamos para sobrevivir. Algunos queremos sentirnos especiales y exclusivos, y si intuimos que no lo vamos a ser, nos decimos a nosotros mismos: solo ha sido un polvo, no es para tanto, no es muy inteligente, tampoco estoy enamorada, blablabla. Las justificaciones y excusas necesarias para que nuestra máscara se quede tranquila. Tenemos sexo y, cuando queremos más, el lío se convierte en un día a día sin fin de la misma chapa con tu mejor amiga. Que si el mensaje que me envió, que si la mirada, que si me dijo, que si, que si, que si. Mi amiga Quesi. Pero todas somos Quesis. Y no, no lo manejamos tan rejodidamente bien. Pero ahí estamos, depilándonos y poniéndonos el conjunto nuevo de lencería, y todo por la vulnerabilidad aterradora al dejar el control a merced del deseo, dejar el sexo a merced del amante. Ideal coñazo.

El escaparate del sexo

¿Qué libertad hay en que una chica se cepille a cuatro en una semana? ¿O el destape, el enseñar sin miedo ni pudor? ¿Será eso la

libertad? ¿Estar siempre *sexy*, sentirse guapa, salir bien en las fotos o repetirlas mil veces hasta quedar bien, ir maquillada? ¿La libertad entonces tendrá fines comerciales? Según Simone de Beauvoir, «cuidar su belleza, vestirse, es una suerte de trabajo que le permite [a la mujer] apropiarse de su persona como se apropia del hogar para las faenas domésticas; su yo le parece entonces elegido y recreado por ella misma. Las costumbres la incitan a enajenarse así en su imagen. La ropa del hombre, lo mismo que su cuerpo, debe indicar su trascendencia y no atraer las miradas [...], la sociedad misma exige a la mujer que se haga objeto erótico. La finalidad de las modas, a las cuales está esclavizada, no consiste en revelarla como individuo autónomo, sino, por el contrario, en separarla de su trascendencia para ofrecerla como una presa a los deseos masculinos: no se busca servir sus proyectos, sino, al contrario, trabarlos».

Nuestros cuerpos se usan tipo comercio, oferta y demanda. Muchos anuncios, mucho *marketing*, pero el producto somos nosotros. Queremos sentirnos deseados y sucumbimos, da un poco igual con quién, a la noche y a las *apps*. Lo observo en la calle: la exposición de cuerpos rollo escaparate: culos ceñidos, tetas apretadas, pestañacas superposproducción, musculocos con pitillos y dos tallas menos de camiseta.

Yo te ofrezco estas tetas y este culo, ¿compras? Vivimos la provocación del sexo sin sexo, porque luego, a la hora de la verdad, follamos con esas tetas, no con la mujer. Follamos con esos pectorales, no con el hombre. Amamos la idea que tenemos de alguien. Ya no amamos a personas, amamos ideas. Follamos con la imagen que queremos dar a nuestro alrededor. Somos verdaderos actorazos.

Lo que más deshumanizado me parece hoy en día es cómo se lleva la aparente frescura en la red, la misma que enmascara una desesperación angustiosa del sexo. Está de moda utilizar redes sociales para enviar fotos sugerentes de tetas, culos y pollas de personas que no conoces pero crees que quieres tirarte. Esa aparente habilidad en

soltura sexual. Lo que parece un descaro inocente es más bien un patinazo desacertado. Un paciente me enseñó fotos de una chica que no conocía en absoluto a la que se estaba ligando. Era una sucesión de fotografías en posiciones de espalda curvada francamente incómodas, con una mano en su teta y la otra en su genital descubierto. La chica no hacía más que posar mostrándose *sexy,* libre, insaciable y predispuesta a tener sexo. A él le parecía poco atractiva y ridícula su forma de exhibirse y decía que perdía totalmente el misterio de lo femenino, pero le ponía. La metía en la categoría de «guarras que me tiraría pero con las que nunca me comprometería». Yo solo quería abrazar a la chica y decirle que tenía mucho más que ofrecerse a sí misma y al mundo, y azotarlo a él por contemplar a una mujer como un simple objeto.

Por otro lado, también te puedes encontrar a hombres que adoran sus penes, que te envían fotos de sus cimbreles bien erguidos, como diciéndote: «Hola, mira qué duro estoy y qué potente soy. ¡Quiéreme!». Me pregunto por qué no las envían en su estado natural de flacidez. Realmente es curioso que cuando le dices a alguien que dibuje un pene siempre lo haga enhiesto, porque la mayor parte del tiempo de la vida de un pene está flácido. ¿Haremos igual con nuestras emociones? ¿Enseñar solo las que consideramos «tiesas» y escondemos las «flácidas»? Imaginaos el nivel de control y ansiedad que requiere la filtración constante que hacemos de lo que debemos y no debemos mostrar, para que nada se nos escape de las manos, para no despistarnos y que nos juzguen.

Hombres y mujeres hemos contribuido, en este mundo masculino, a babear ante el bufet libre, y con el consumo de cuerpos también hemos mercantilizado el deseo. Consumir no significa otra cosa que aniquilar, frivolizar y convertir la sexualidad en un objeto. Fernando Pessoa, poeta y escritor portugués a quien admiro, escribe en su *Libro del desasosiego* que «en la vida de hoy, el mundo solo pertenece a los estúpidos, a los insensibles y a los agitados. El derecho a vivir y a triunfar se conquista hoy con los mismos procedimientos con que se

conquista el internamiento en un manicomio: la incapacidad de pensar, la amoralidad y la hiperexcitación». Hablamos de libertad sexual y, francamente, hemos evolucionado hacia un hiperestímulo. Como dice Byung-Chul Han en su ensayo *El terror a lo igual*, «lo que enferma no es la retirada ni la prohibición, sino el exceso de comunicación y consumo; no es la represión ni la negación, sino la permisividad y la afirmación». Llamamos libertad a la saturación del sexo, al goce sin responsabilidad ni preocupación. De la represión de antaño a la hiperexcitación de hoy: los humanos y nuestro afán de ir de un extremo a otro.

El psicoanalista Enrique Carpintero opina que «las relaciones humanas se miden como una mercancía y sus actividades se enuncian como un buen o mal negocio. Allí todo vale. Lo paradójico es que en este *shopping* en que se ha convertido la sociedad nadie vende nada. En este *reality show* el éxito es efímero. Los negocios donde se ofrecen afectos, emociones, ideas, conocimientos, amistad y sueños no funcionan. […] En este sentido nos encontramos en una época donde la sexualidad ha salido de los placares. De un secreto pasó a ser un preciado objeto de consumo transformándose en una sexualidad evanescente fácil de ser intercambiada en el mercado de las relaciones sociales».

En esta especie de tiranía de consumo sexual mendigamos deseo, o más bien traficamos con él. Somos camellos del deseo y convertimos el sexo en algo mecánico, hueco. Utilizamos el hiperestímulo para afirmar que somos seres sexuales libres y despreocupados. Este exceso de estímulos nos aprisiona en una trampa en la que el autoengaño supera con creces la represión de años atrás, y quedamos atrapados en nuestra máscara, ejerciendo paralelamente de carceleros y de presos de nosotros mismos.

La transformación tecnológica ha ayudado a tergiversar aún más la sexualidad. Con tanta fotografía de entornos ideales, poses sublimes y estilos de vida magníficos, lo más normal es que uno acabe sintiéndose una mierda insegura y defectuosa al lado de tanta

perfección y autoamor. En más de una ocasión me he encontrado a personas con perfiles en redes plagados de fotos de ellas mismas que acuden a consulta debido a su dismorfia patológica, una preocupación obsesiva y exagerada por sus defectos físicos que les causa muchísima ansiedad, depresión y hasta, a veces, fobias y aislamiento. Con el tiempo y después de un poco de autorreflexión, uno se da cuenta de que, cuanto más inseguros estemos de nosotros mismos, más necesitaremos la aprobación de los demás. A eso no se le puede llamar autoestima.

Vino a la consulta una paciente de veintiún años por una depresión que arrastraba desde hacía un año. Hablamos de su infancia, del divorcio de sus padres y de cómo su padre se fue con otra mujer y formó otra familia. Cuando ella creció, entendió que sus padres se separaran y que su padre, con el tiempo, encontrara a otra mujer y tuviera un hijo con ella, pero a un nivel profundo albergaba la certeza de que ella tenía la culpa de que su padre las abandonara. De pequeña luchaba para llamar su atención, pero nunca acababa de sentirse vista por él. Un día, en consulta, parecía ciertamente distraída y le pregunté qué le ocurría. Me explicó que la última foto que había colgado en una red social no había tenido mucho éxito y que se encontraba nerviosa por no saber qué había hecho mal para no obtener suficientes *likes*. Su desesperación era angustiosa y desmedida, y no tardamos en llegar a la conclusión de que volcaba todo su dolor en forma de *selfie* para sentir el calor de la atención. Durante la sesión se dio cuenta de cómo buscaba la aprobación de su padre a través de todos y cada uno de los corazones en sus fotografías. Se esmeraba en estar guapa, ir a la moda y retratarse desde todos los ángulos, y relataba su estilo de vida para compensar la falta de atención paterna. El objetivo no era que dejara de utilizar las redes sociales, sino que cambiara la forma en que las utilizaba y lo que esperaba de ellas. Habló con su padre y le expresó lo que sentía. Poco a poco, dejó de sufrir depresión y empezó a construirse una personalidad de acuerdo a su propia identidad y su propia

autoestima, y no basada en la mirada que su padre nunca le devolvió de pequeña.

En otra ocasión, acudió a consulta una paciente que presumía de las relaciones con sus amantes: afirmaba que se sentía libre, que manejaba su sexualidad como se le antojaba y eso reafirmaba su poder. Parecía una mujer emancipada de las cargas culturales y de la presión social, sin culpas ni prejuicios. Después de varias sesiones, manifestó su dificultad para mantener vínculos emocionales con los demás. De hecho, en un ataque de sinceridad, me dijo que le costaba venir a verme, porque cada vez la conocía más y eso le hacía sentirse amenazada. Yo le expliqué que, para su proceso, se trataba de algo positivo, pero a ella parecía que le generaba cierta tensión. En pocas sesiones vimos que la relación con sus padres había sido tan dolorosa, tan fría y tan distante que ella misma había crecido en una burbuja fría sin afecto y que, en parte, le resultaba cómoda, ya que no se exponía al rechazo. Ese día se dio cuenta de que, a través de la pose de «soy libre», lo que había hecho era huir de lo que más deseaba: conseguir afecto.

No digo que todas las personas que experimentan su sexualidad libremente lo hagan porque huyen de un dolor. No digo que no existan personas con una naturalidad sexual emancipada del miedo; personas que deciden tener relaciones sexuales sin estar marcadas por la presión social, por la herencia familiar o cultural o por sus propias hormonas; personas encantadoramente abiertas, honestas consigo mismas y con principios. Sin embargo, sí afirmo que si uno no profundiza en sí mismo corre el riesgo de relacionarse con los demás mediante un resorte automático e inconsciente. Una cosa es expresar un rol con libertad, y la otra es obligarte a personificarlo para que te respeten.

Está claro que el deseo secuestra nuestra consciencia y socialmente ha tomado una exigencia desorbitada. ¿Lo llamamos libertad sexual cuando el deseo se convencionaliza? Ojo, no juzgo los encontronazos meramente sexuales que sacian nuestro instinto. Juzgo la ignorancia de los estilos de vida que se crean por inercia

social. Juzgo la tendencia a priorizar los impulsos instintivos como símbolo de emancipación y libertad. Hoy en día, en las relaciones sexuales hay sexo, pero sin relación. Utilizamos al otro para saciar nuestro vacío y lo llamamos libertad. Deseamos lo que necesitamos, no lo que nos apetece. Conseguimos satisfacción para quitarnos una preocupación.

Poliamor narcisista

Los narcisistas, sobre todo los masculinos, no se salvan de aprovechar este discurso de liberación sexual para paliar sus propios miedos infantiles. Aun en pareja, todavía se suele dar por sentado que el hombre necesita más actividad sexual que la mujer, cosa que es completamente falsa. Ahora los hombres no son promiscuos, sino poliamorosos. El poliamor consiste en mantener relaciones sexoafectivas con más de una persona a la vez. Pero, ¿qué le pasa a la palabra promiscuidad? A mí me parece fantástica, clara y, aunque pervertida por la moral, funcional. Cuenta con dos acepciones en el diccionario: 1) persona que mantiene relaciones sexuales con varias personas, y 2) mezclado confusamente y sin orden. Me parece fabuloso que una persona escoja experimentar con otras, incluso mezcladamente y sin orden. ¿Cuál es el problema?

Hoy en día, decir que uno es promiscuo queda un poco guarro, mientras que decir la palabra mágica poliamoroso, tan en boga hoy, te encasilla en una especie casi superior. Pero no hay que confundir una cosa con la otra. Algunos poliamorosos narcisistas declaran que han aprendido a amar a más de una mujer y te dicen, con el corazón en la mano y sin pestañear, que todas son únicas y especiales para ellos y que son fieles a todas sus amantes. Te ilustran acerca de cómo la monogamia está deteriorada, de lo que hay que cambiar en el modelo de las relaciones y de cómo nos hallamos presos de una moral pretérita. Que ellos sí son soberanos y fieles a su deseo y te van a rescatar a ti, mujer, de tu represión. ¡Oh, mi amante y

salvador poliamoroso! En la realidad, he sido testigo de cómo más de uno de ellos dispone de sus diversas amantes casi como si fueran objetos. Misóginos modernos, deberían llamarse. Suelen ser, por lo que tengo analizado, personas con un nivel más alto de desapego, ¡pero cuidado!, puede que si se enteran de que tú estás viéndote con otro con la polla más grande y más vigorosa y más venosa y brillante, se pongan celosos. Los modernos misóginos libres se ponen celosos. Qué encantadores.

Este poliamor narcisista se cimenta, básicamente, en crear decepciones en el otro con pretensiones de desapego e independencia, huir pasivamente todo el tiempo para crear en el otro la sensación de abandono permanente, y a eso llamarlo libertad y amor.

Hablé con un paciente, P, de veinticinco años, que acudía a consulta por cuadros de ansiedad.

A: Explícame un día de tu semana en el que estás chateando con varias chicas y decides quedar con una.

P: Pues… Llego a casa de trabajar a las cinco de la tarde más o menos, me tumbo un rato y miro el móvil, todas las aplicaciones en las que estoy. En algunas conversaciones estoy con algunas chicas en modo chacal. Con otras ya he quedado y quizás quieren repetir, con otras no. Y luego están las nuevas del momento.

A: Y los polvos, ¿qué tal? ¿Te desahogan, te gustan?

P: Depende. Pero sí, ver que la chica disfruta me gusta. Luego quizás no la voy a ver más, pero soy muy atento y si me quedo a dormir con ellas, que lo suelo hacer, las acaricio y duermo acurrucado. Hago la cucharita. Es que admiro mucho a las mujeres.

A: Luego no te extrañe que muchas lo malinterpreten y se enamoren de ti si les das tanto afecto.

P: Ya… Muchas chicas están faltas de afecto.

A: ¿Y tú?

P: ¿Yo? Yo no.

A: ¿Qué sientes durante la relación sexual?

P: Me gusta mucho. Y me gustan mucho los coños.

A: ¿Tienes placer con todas las chicas?

P: No siempre. De hecho… me cuesta correrme. Quizás la tengo insensible de tanto usarla. No sé. ¿Debería ir al urólogo?

A: Pero me has dicho que lo disfrutas.

P: Sí, pero me cuesta tener un orgasmo. Si me toco yo, no tanto, porque me conozco más.

A: Quizá queda muy bien ante los amigotes decir que no puedes evitar ser un *fucker*, pero en realidad buscas en estas chicas una especie de cuidado materno.

P: ¿Cuidado materno?

A: Quieres sexo con ellas, pero no te corres. Las cuidas, pero no quieres ser su novio. Algo pasa.

P: Joder, esto que me estás diciendo me da ansiedad. Tengo ansiedad ahora mismo.

P creía que era un ser desinhibido, amante y admirador de las mujeres. Creía que su ansiedad se debía a su insaciable apetito sexual pero, en realidad, cuantas más relaciones sexuales tenía, más sexo creía necesitar y más ansiedad expresaba. El círculo vicioso de toda la vida. Durante la sesión escarbamos hasta un enfado primario con su madre. Su relación con ella no era muy buena y a pesar de que P se declaraba anti-Freud, pudo comprender que los enfados que tenía con su madre se producían por los mismos motivos que con sus exnovias, y que su falta de afecto se compensaba brindando él el afecto y el cuidado a los demás. Se había convertido en un cuidador de las mujeres sin sostener ningún tipo de compromiso. P tenía unas inmensas ganas de que lo mimaran, pero se mostraba reticente y frío ante la idea. Claro, cómo decir que un *fucker* en realidad busca ternura.

¿Realmente la sexualidad masculina es como nos la han pintado? La cultura se ha construido sobre esta férrea creencia de que los hombres tienen más apetito y más potencia sexual que las mujeres. El impulso masculino parece más impetuoso, pero solo en

apariencia, ya que cuando se llega a la consumación real de dicho impulso, la potencia se ve saciada con una descarga rápida y una disminución del deseo. Me parece fascinante que la potencia sexual de los hombres se encuentre básicamente en su boca, en la calidad del sexo discursivo, pronosticando lo que te van a hacer, cómo te van a empotrar y cómo vas a jadear pidiendo más. Muchos se cansan, se corren deprisa, pierden la excitación o se duermen. Luego, la práctica dista excesivamente de la fantasía que escondía su promesa. Algunos albergan la fantasía de acostarse con más mujeres a la vez, como si fuera muy de hombre potente. Si os cuesta conseguir que una alcance un orgasmo, ¿vais a hacer que se corran dos? Seguid soñando.

El hecho de buscar sexo de forma instintiva constituye en realidad una trampa, ya que jamás va a producirse satisfacción a largo plazo. El hombre, después de la consumación, se siente defraudado, y va a buscar a otra persona, y a otra, y a otra, y la colección de desilusiones no ayuda a que este ser se sienta colmado. La fantasía de tener sexo con distintos seres supone precisamente eso, una fantasía, pues desde un punto de vista práctico y a ese nivel, los hombres jamás se saciarán. El constructo sexual, junto con el consumo, deforma y destruye los vínculos humanos. Ya no se trata solo de contener un deseo, sino de querer abarcar y agotar las infinitas posibilidades, algo que, por supuesto, resulta imposible. A nosotras como mujeres nos aleja de nuestro propio respeto, queriéndonos masculinizar y autocastigándonos si no conseguimos las miradas y el caso ajeno. Suplicando unas limosnas con tal de conseguir el ideal fantasioso de pareja perfecta. Ellos, en cambio, se disocian y se insensibilizan, e insensibilizan sus relaciones personales con el cuento poliamoroso. Es ahí cuando preferimos sentirnos deseados antes que ser respetados por el otro. Es esa delgada línea en la que alguien sacia su inseguridad narcisista. Por ello preferirá mil veces sentirse envidiado que ser respetado y, definitivamente, sentirse admirado que ser amado.

Pornografía

Un conocido que se dedicaba al cine para adultos me invitó a comer con algunos de sus compañeros de trabajo. De entre todos, me fijé particularmente en unos que gesticulaban vanidosos como si tuvieran unos focos y una cámara delante para maravillarnos con su talentoso erotismo. Se llamaban con sus motes y sobrenombres artísticos con cierto aire presuntuoso. ¿Por qué algunos actores usaban motes para referirse a sus principales atributos sexuales fuera del plató? ¿Es que vivían a diario a través de su personaje? Me parecía curioso que su nombre pornográfico estuviera en el punto justo entre lo ordinario y lo presuntuoso. Humorístico, pero sin ser chistoso. ¿Un actor porno que se llamara Sinco Jones? Lo dudo. En fin, yo me encontraba sentada en medio de Mike Cockster y Linda Croft, que no paraban de hacer muecas y ademanes que denotaban libertad, como si esperaran que te rindieras ante su imponente presencia por el mero hecho de mostrarse más abiertos ante el sexo. No todos eran así, evidentemente, pero estos en concreto necesitaban demostrar que la pornografía suponía una nueva forma de empoderamiento personal. Para mí, solo el hecho de tener que demostrarlo enmascaraba una gran inseguridad infantil. En realidad, me parece que lo realmente pornográfico es ocultar nuestras verdaderas vulnerabilidades.

El diccionario de la Real Academia Española define pornografía como «el carácter obsceno de las obras literarias o artísticas». Es decir, todo lo que ofenda al pudor, y con pudor se refieren a la honestidad, la modestia y el recato. Pero, ¿bajo qué pretexto se ha decidido esto? Pudor, ¿según quién? Para mi pudor personal, no hay

nada más pornográfico que un cura reprimido. Pero en fin, así está la cosa.

37, el porcentaje de material pornográfico que hay en internet. 25.000.000, el número de páginas porno que existen. 800.000, el número de usuarios de pornografía españoles. 81.000.000, el número de visitas diarias que recibe PornHub. 3.000, los euros por segundo que genera el porno. 13, el puesto en el que está España entre los países que más pornografía consumen —de todo el mundo. Domingo, el día que más porno se consume. 7, los minutos que de media dura una visita. La palabra más buscada en Google es «porno», y la segunda más buscada es «ponro». Y por si quedaba alguna duda: nadie la visita para disfrutar de las películas. El porno es una vía de escape de la realidad, y sí, son siete minutos de libertad. Libertad para los neuróticos —o sea, todos—, para los liberales y, sobre todo, para los conservadores reprimidos.

Los jóvenes de hoy en día crecen con la pornografía muy presente. De hecho, ¡se educan con ella! Mi madre creció en la ausencia y yo en el sobrestímulo, ¡y solo en cuarenta años de diferencia! ¿Cómo ha afectado eso a mi generación? ¿Ha cambiado la forma de mantener relaciones sexuales?

Hay más de dos mil categorías en el porno. Dos mil clasificaciones y dos mil gustos para dos mil tipos de paja. ATM (*ass to mouth*, culo a boca), POV (*point of view*, punto de vista), SF (*self fellatio*, autofelación), DP (*double penetration*, doble penetración), BD (*balls deep*, penetración profunda), HJ/BJ (*handjob/blowjob*, paja/mamada), MMF/FFM (*male-male-female/female-female-male*, macho-macho-hembra/hembra-hembra-macho), BBW (*big beautiful woman*, mujer guapa y grande), SBBW (*super big beautiful woman*, mujer guapa y supergrande), TV (travesti), TS (transexual), TG (transgénero), FTM/MTF (*female to male/male to female*, transgénero hembra a macho/macho a hembra), BBC (*big black cock*, polla negra y grande), NSFW (*not safe for work*, no apropiado para el trabajo), JDPs (jóvenes delgados con pollones), etc.

Fui a dar una charla sobre sexualidad a una clase de secundaria en un centro heterogéneo y con mucha diversidad de estatus económicos y sociales. Al final de la charla, atendía de forma individual a los que quisieran preguntarme cuestiones íntimas. Un adolescente de unos catorce años me preguntó por qué cuando se masturbaba solo le gustaban los *bukakes* y por qué ninguna chica quería hacerlo con él y alguno de sus amigos. El chico era virgen, pero ya esperaba poder experimentar la categoría pornográfica que más le excitaba. No tenía ni idea de cómo eran los genitales femeninos, pero ya quería correrse en grupo y en la cara de alguna chica arrodillada a sus pies. Por otro lado, una chica de la misma edad me preguntó si estaba mal haberse desvirgado analmente. Me explicó que así se aseguraba de no quedarse embarazada y esperaba a hacerlo con alguien que considerara especial. No solamente ella se había desvirgado analmente, sino que decía que también lo habían hecho la gran mayoría de sus amigas. Al crecer en una sociedad que sigue sin educar sexualmente, los jóvenes se ven empujados a construirse una imagen de lo que representa la sexualidad a través de la pornografía, creyendo que el sexo que ven en pantalla es el que quieren y deberían tener.

Puede parecer que la pornografía no tiene nada de malo si no nos excedemos, aunque debo decir que el mínimo consumo esporádico ya implica colaborar con toda la mafia que rodea la pornografía: colaborar al abuso de mujeres y a una economía podrida y promueve la coacción y amenaza de los nuevos proxenetas *aka* productores, la violencia y la hipocresía. En cualquier caso, una cosa es utilizar el porno esporádicamente y la otra es consumirlo de forma habitual. Si algo se convierte en una rutina, se crea un hábito, y cuando se crea un hábito, te conviertes en su prisionero. Algunos investigadores dicen que es poco probable que algún día pueda corroborarse que la pornografía está causando cambios en el comportamiento, pero no hace falta ser científico para ver que uno se habitúa a un estímulo y luego lo necesita para sentir esa satisfacción. Ver pornografía constituye un acto placentero:

activa el sistema de recompensa del cerebro y hace segregar dopamina, el neurotransmisor asociado al deseo anticipatorio, la motivación y el placer. Claro, los humanos recreando constantemente esa sensación como necios. Funciona como una especie de alcoholismo visual, ya que, como el alcohol, engancha. Ya no te conformas con una copa, necesitas dos, luego necesitarás tres, cuatro y cinco para sentir el mismo efecto que al principio. No tendrás suficiente con una mujer desnuda en tu cama, sino que necesitarás tres chicas excitadísimas vestidas de enfermeras rogándote que las penetres mientras una te practica BDSM (*bondage* y disciplina, dominancia y sumisión).

Nos convertimos en buscadores compulsivos de novedades. Ya no basta con categorías tipo *teens*, *blowjobs*, interracial, *amateur*, MILF y lesbianas. Ahora hay fetichismo *clown*, masturbación de globos, porno peluche, eyaculación sobre figurillas, chicas aplastando frutas con los pies, chicas que se masturban con pulpos o reciben felaciones de truchas. Chicas orientales que lamen pomos de puertas o que se meten lavativas. El porno se ha reinventado a sí mismo y está fuera de control. Muchos chicos jóvenes acuden a consulta porque les cuesta eyacular sin pornografía. Otros, en cambio, pierden su libido cuando deciden dejarlo después de muchos años de consumo porque no les excita el otro, sino un ideal representado en una pantalla. Todos queremos saber lo que el resto de la gente hace de verdad en sus casas cuando folla, porque en realidad nadie lo sabe. Parece que el porno asume ese papel y nos creemos que ese sexo es el que deberíamos tener.

La encarnación del ideal pornográfico

La sexualidad engloba un conjunto de aprendizajes adquiridos a través de la observación de nuestro entorno, de cómo se relacionan nuestros padres, de la cultura social, de las películas que vemos, de la educación que recibimos, de la televisión que consumimos, de las

imágenes que nos venden o de la publicidad. ¿Qué nos queda que sea meramente nuestro? Según Chomsky, la industria de la publicidad decidió crear consumidores para controlar a las personas de manera más fácil, como bien demuestra el ejemplo de Bernays. De esta forma, el consumidor toma decisiones como fruto de un deseo implantado más que de un deseo real. Hoy en día también practicamos sexo desde una manipulación externa, ¡y nos creemos dueños de nuestra sexualidad! —dueños de la caricatura, por supuesto.

Consumir porno refuerza la parodia de lo cómico que ya resulta el sexo en la actualidad. Esa es la frivolidad de la apariencia que impera hoy: la obscenidad hecha voluptuosidad, y el porno es sencillamente su sincero reflejo. Atrás quedó el enigma, el secreto de lo erótico. El misterio pasó de moda. Queremos la inmediatez de las sensaciones placenteras con el ansia de la gula, consumimos el sexo con voracidad, pero sin apetito, y al final queremos deglutir también a nuestros amantes. Así nos educa la pornografía, en lo superfluo del ser humano, como si la realidad nos pareciera vulgar y prefiriéramos mil veces representar una ficción supuestamente más glamurosa. Expresaremos nuestra sexualidad a través de un engaño, a través de lo que creemos que debemos, más que a través de lo que verdaderamente sentimos. ¿Qué expresión puede ser más narcisista que esa? Somos prisioneros que debemos ahogar nuestra genuina personalidad, degollar nuestro pensamiento crítico y funcionar desde la inercia sin saberlo. Consumidor que consume, consumido por su consumo.

Parece que el concepto y la práctica de la sexualidad se han ido relajando, y que el mero hecho de tener la pornografía tan al alcance significa que se han superado muchos tabúes y el sexo se ha naturalizado. Pero de puertas para dentro ocurre todo lo contrario. El porno ha contribuido a que la sexualidad se vea más natural de cara al exterior, pero la intimidad se ha vuelto pública y eso la hace peligrosamente insustancial. Los pacientes que vienen a consulta por

disfunciones sexuales son jóvenes y aparentan tener una sexualidad libre y despreocupada, casi revolucionaria. Realmente vivimos en la era de la apariencia, y en esta reina la cultura de la pornografía. Lo único que sabemos hacer los humanos es imitarla: cómo chupar, cómo penetrar, cómo jadear, cómo reaccionar. En qué posición debo dejarme penetrar para que mis tetas y mi culo gobiernen un buen primer plano. Cómo debo mirar, entre lasciva y puritana, mientras le estoy haciendo una felación. Cómo se dirigen ellos, medio sonrientes, hacia tus genitales, para chuparte, sin en realidad quererlo mucho. Basar nuestras experiencias en el porno nos desnaturaliza, nos anestesia, porque el arte pornográfico se encuentra en absoluta decadencia. Te masturbas deseando a la chica del vídeo y creyendo que eres tú el hombre que se la está metiendo, pero fuera de tu imaginación estás solo en casa un domingo por la noche. Diversión superficial y sí, decadente. ¿Es así como nos estamos relacionando?, ¿deseando ser quienes no somos para tener un sexo ansioso con una imagen en una pantalla? Por supuesto, somos un poco desgraciados. El desgraciado es desgraciado cuando no es consciente de su miseria.

En esta era neonarcisista ansiamos que nuestro cuerpo y nuestras funciones se perciban como perfectos a la hora de exhibirnos ante el otro. El cuerpo debe aparecer siempre funcional, joven, sin averías. Por ello, interiorizar y encarnar rigurosamente el ideal más sublime de sexualidad constituye uno de los cometidos de nuestra inercia.

La pornografía ha llegado a estadios comparables a los de Hollywood: por un lado, pone en escena nuestros deseos más arquetípicos, y por otro, nos educa reemplazando la realidad por la fantasía. Su parecido con la realidad es el mismo que el de una película americana de acción: ningún hombre asalta un banco y escapa saltando de coche en coche y esquivando balas con una tía buena a su lado.

Algunos hombres pierden la cabeza con las actrices porno y sus vaginas prietas, estrechas, sin vello púbico. Ahora está de moda el *look*

púber virginal e inocente, abierto, expuesto, rasurado, pero quién sabe qué estará de moda dentro de unos años. La industria del porno es como la industria de la moda, que se renueva continuamente y sin descanso para tener más productos que vender.

Por no hablar de la dramaturgia del placer femenino. En el porno ellas tardan cero coma en excitarse. Claro, se trata de sexo rápido, siete minutos, no se puede perder mucho el tiempo en los preliminares, no vaya a ser que la paja se convierta en un tedio fastidioso. Generalmente, en el sexo real la mujer necesita más tiempo para excitarse, pero acaba dándose prisa para intentar acoplarse al ritmo de excitación del hombre. El hombre ni siquiera se entera de esto, ya que todo ocurre en secreto, y el sexo se precipita en una eyaculación rápida, un fingimiento de excitación y un orgasmo supremo. Esa eficacia ineficaz.

Por otro lado, parece que ellas experimenten orgasmos solo con ser penetradas, incluso ponen los ojos en blanco y la cara desencajada de placer para denotar la valía masculina. Claro, la gran mayoría de las actrices fingen, porque para ellas es un trabajo. ¿Pero qué pasa con todas esas mujeres que creen que tienen un problema si no se excitan de forma rápida, o si no alcanzan orgasmos solamente con la penetración? ¿O los hombres que creen que solo con su erección ya es suficiente? Todas las mujeres podemos tener orgasmos solamente con penetración, pero para ello debemos reeducar nuestro cuerpo y conocerlo mejor. El clítoris también necesita recibir una estimulación que requiere tiempo y dedicación, dos requisitos que el hombre no debe tener en cuenta cuando se masturba viendo porno ya que dan pereza en el sexo real.

Pero las mujeres no son las únicas víctimas de este imaginario que construye el porno. También los hombres se dejan fascinar por actores ultravigorosos y enérgicos y se acomplejan. ¡Cómo aguantan y cómo parece que conocen la anatomía femenina! Normal que después se sientan inseguros al ver que no son capaces de proporcionar un orgasmo con tal rapidez a la mujer y que deben esperar —demasiado

— a correrse ellos para no quedarse dormidos —que es lo que en el fondo muchos desearían.

Nos encontramos también con el sexo oral. Las felaciones. Las mamadas. El *blowjob*. Afamada y popular categoría porno. Las chicas lo saben y aprenden imitando a las actrices. ¿Realmente se chupa más ahora que antes? Por contraste con lo que cuenta Philip Roth en su libro *El animal moribundo,* la nuestra debe de ser una generación de asombrosas expertas en felaciones: «Desde luego, no había manera de lograr que te hicieran una mamada, si no era a fuerza de una perseverancia sobrehumana. A mí solo me hicieron una en cuatro cursos universitarios. […] La única manera de practicar sexo consensual era ir con una prostituta o hacerlo con una chica que era tu novia de siempre». El progreso en la audacia de las mujeres ha proporcionado, definitivamente, maestras de las mamadas. Precursoras de un sexo desprendido de tabúes, despojado de moral represora.

¿Gracias al porno esta es una generación de expertas en el arte de la succión? Parece que entre las jóvenes no ha hecho falta la experiencia para alcanzar la eficacia. La mímesis pornográfica nos ha educado a observar atentamente la posición de la boca, de la lengua, de las manos y de la mirada. Sobre todo la mirada, esa mezcla de putita y puritana, que le da al acto ese carácter desposeído de culpa. El modelo ideal a alcanzar es ese punto justo entre la actriz porno desenvuelta y la mujer-niña sumisa y obediente. Aprendemos la práctica de la unión de movimientos exactos para que la felación sea cinéticamente perfecta. La destreza del *deep throat* y de cómo posicionar la cabeza y el cuello para no vomitar la cena. La concesión al dejarnos penetrar la boca y hacer que desaparezca en nuestra garganta, cuando lo que nos importa es cómo nos verá cinematográficamente el otro desde arriba, buscando el picado perfecto, sabiendo dar una imagen inferior, inocente, débil y predispuesta. Cómo producir la saliva justa para que, una vez separemos nuestra boca de su glande, quede ese hilo de baba, esa unión húmeda. Segregar jugo siempre ha hecho a la mujer más

libidinosa. Mojar nuestros labios, empapadas de placer, rendidas ante el poder fálico. Gemir y jadear exhibiendo el gozo que sentimos al chupar. Eso es lo que es, una puesta en escena impecable. Una instrucción inmejorable para dar la imagen del disfrute de nuestra falsa transgresión. Ha nacido un nuevo talento femenino: el elaborado proceso del modelaje pornográfico, esto es, el predominio de la parte mecanicista en las nuevas felaciones. Y qué mejor escenario para practicarlo que el de la realidad.

Sin embargo, las experiencias reales tienen más complejidad. Hablé con una paciente, N, de veintinueve años.

A: ¿Te gusta el sexo oral?

N: Recibirlo no mucho, creo que porque no lo suelen chupar muy bien. Darlo sí. Como bastante bien las pollas. La verdad es que todos los tíos con los que estoy flipan bastante. Hago técnicas con la lengua y la garganta. Creo que por eso muchos se cuelgan de mí.

A: ¿Y tú disfrutas?

N: Mucho. Me encanta verlos con los ojos del revés. Muchos me dicen que hay tías que la comen fatal y claro, flipan.

A: Pero mi pregunta es si tú disfrutas. No con respecto a ellos. Tú.

N: …

A: Cuando dos personas se besan, las dos sienten placer. No solamente porque el otro estará sintiendo placer contigo. ¿Tú sientes placer al chupar?

N: Vale, ya te entiendo. Bueno, a ver, chuparla es como algo un poco mecánico, ¿no? Hay que hacer movimientos repetitivos para que el otro se corra.

A: Y, si es mecánico, ¿a veces piensas en otras cosas?

N: Sí.

A: Entonces, algunas de tus felaciones a lo mejor están volcadas en que el otro te admire y te desee más que en disfrutar tú. ¿Dirías que a veces usas tu talento para atraerlos?, ¿para sentir que eres especial?

N: A veces, puede, ¡pero yo también disfruto!

A: Sí, disfrutas de que el otro te desee.

Efectivamente, ha habido un cambio sociológico en el ámbito oral: este se ha revestido de un *acting* excepcional, pero solo de forma artificial. Hablé también con un paciente, C, de cuarenta y cuatro años.

A: ¿Alguna vez te han hecho una felación que no te ha gustado?

C: Sí. La falta de experiencia, de celo. Igual te comen la polla porque forma parte de un ritual contemporáneo. Mecánico, frío, como desapasionado.

A: ¿Cómo describirías una buena felación?

C: Apasionada. Aunque un amigo dice que una buena mamada es aquella que es practicada por la glotis, y diríamos que un uno por ciento de las mujeres hacen eso.

A: ¿Es lo que más os puede excitar?, ¿*deep throat*?

C: Sí. Pero al final es la pasión. En general, las mujeres que no hacen buenas mamadas son las que no lo desean profundamente.

A: ¿Recuerdas alguna felación que te haya gustado muchísimo y a veces acudas a ese recuerdo para pajearte?

C: No se corta la chavala, eh, jajaja. Sí, un par de chicas.

A: ¿De todas tus relaciones?

C: Sí, es que muchas lo hacen mecánicamente, sin pasión. Dudo que les guste. Muchas lo hacen casi por deber. Yo, por ejemplo, me he comido un chocho con regla, yo qué sé…

A: ¿Y qué pasaría si no te gustaran los genitales de tu novia?

C: Pues que no sería mi novia. Si en el sexo no funciona… Es una cosa de química. Si no funciona, es raro que fuera mi novia.

Detrás del disfraz sigue habiendo las mismas carencias afectivas, los mismos miedos. Esto es lo que falta: el arrebato de la unión, la excitación de lamer, entregarse al deseo y a la pasión espontánea. Algunos hombres confiesan que las mujeres están más entregadas al acto sin el artificio de hacerlo por obligación. Sí, puede que se hagan técnicamente mejores felaciones, pero el falso entusiasmo impera sin

duda en el mundo del sexo oral. ¿Y la cantidad de hombres que vuelcan sus caras sobre los genitales femeninos con ansiedad y sin técnica, sin ningún tipo de sentido común? A ellos, más bien, les falta observación e interés. No es la posición de la boca en sí misma, de las manos, o la forma de chuparla, más tierna o más provocadora. Es la devoción desprovista de máscara, y eso no se puede enseñar.

Nos encontramos con el tema de la eyaculación. ¿La dejo caer, la escupo o me la trago? Una decisión esencial que hay que tomar velozmente. Parece que a todas las actrices les encanta que se corran en su cara, y en realidad solo un porcentaje muy bajo de mujeres permiten, con ilusión, que ellos lo hagan. Muchas de las chicas a las que he entrevistado se lo tragan, pero no por voluntad propia sino por complacencia y hábito aprendido del patriarcado. Sabemos que es lo que ellos quieren, y aunque a menudo no nos apetezca napar nuestro paladar con sus fluidos, nosotras tragamos con todo —como en tantos otros ámbitos. A veces los hombres tienen sexo no porque estén excitados, sino para destensar sus nervios. ¿Cómo saber que no nos estamos tragando su ansiedad?

El tema de eyacular en la cara me fascina: ¿qué pasa a nivel psicológico? Y ¿qué pensaría Freud del *cumshot*? Es como si los hombres por un momento se dieran la satisfacción de ser dadores de leche, ya que nunca han dado de lactar. El dador de la leche que alimenta la vida, aunque ese sutil dominio jamás tendrá lugar. Puede representar para el inconsciente como una devolución de la leche de la madre que lo amamantó. No lo sé, me lo invento.

Pasemos ahora a una cuestión más angosta, un asunto más apretado, más ceñido. Ese rincón profundo al que nada ni nadie suele entrar. El sexo anal. La sodomía. Encular. La pornografía ha extendido la práctica anal como una experiencia casi fundamental del sexo contemporáneo. En la pornografía, las actrices se muestran tan aclimatadas mientras reciben penetración anal, que parece que si no lo pruebas eres una estrecha que no quiere experimentar. Ciertamente, el ano es una de las zonas con más terminaciones nerviosas del cuerpo

humano y, además, un lugar inexplorado y transgresor del placer. Hoy en día se pide muchísimo meterla por el culo y parece que denota una mentalidad abierta, pero el problema es que se mete mal. Es un acto que puede resultar en efecto muy placentero, pero no exactamente como muchos hombres creen al ver pornografía. Lo que no nos muestra el porno es la rigurosa preparación que se necesita: la parte de las lavativas, el tema de comer poco o nada horas antes y el tiempo que se necesita para dilatar. Eso no lo contemplan la mayoría de los practicantes del sexo anal. Muchos hombres se creen que la pueden meter así, por sorpresa, de forma despreocupada, como quien va a comprar el pan.

Hablé con un paciente, J, de cuarenta y dos años.

A: ¿Te gusta el sexo anal?

J: ¿Dar o recibir?

A: Ambas.

J: Recibir no mucho, solo que me laman. A veces a las tías les da por meter el dedillo insistentemente para llegar a mi próstata, supongo. Lo que no saben es que por lo menos a la mía se llega por los huevos, no por el culo. Y dar yo me encanta, además, como que ahora está más de moda, ¿no?

A: ¿Por qué crees?

J: El culo es la nueva vagina. Por lo menos, muchos de los que consumimos porno lo vemos así. La vagina siempre ha estado, el culo es la novedad.

A: Vaya.

J: Eso sí. Si das por el culo de forma lenta en plan carros de fuego es agradable un rato, pero nos da por ir rápido, coger un ritmo y dominar. Es muy gorila gris de la niebla y a veces las chicas me han dicho que sienten más dolor que placer.

A: ¿Y por qué crees que lo hacen las chicas a las que les duele?

J: Quizás porque son masocas. O porque quieren que estés contento con ellas. Complacencia.

A: Entonces, ¿os gusta porque está más prieta y además os sentís

dominantes? ¿O es que os pone que le duela?

J: Sí. Todo. Ese punto de dolor, tú controlando el ritmo, es un tabú, es muy animal, muy subyugación de la jungla.

Me pregunto por qué el sexo anal entre heterosexuales se concibe básicamente como penetración de la mujer, y no al revés. Por supuesto, si la mujer le ofrece también sexo anal al macho, ahí ya no. No, que el culo es la ventana al homosexual, dicen algunos. ¿Cómo? Cuánto homófobo homosexual reprimido. ¿No se trata de experimentar conjuntamente? Pues en este caso parece que no, que es un acto totalmente restringido al sexo masculino. ¿Por qué? Cuando el hombre penetra a una mujer o a un hombre por el culo, el poder y la virilidad de este se magnifican y aunque el susodicho sea un pelele, se puede sentir durante unos minutos amo y dueño del lugar, dominante y autoritario. No está expuesto a la debilidad ni a la mariconería. Se puede mostrar como un ser sin impotencias ni minusvalías masculinas. En el porno, el sexo anal es claramente el reflejo del miedo de los hombres a lo que representa lo pasivo. Algunos primates varones creen que lo pasivo, supuestamente más propio de la energía femenina, implica debilidad y sumisión, cuando en realidad es una expresión suave y receptiva. Pero lo masculino ha querido ponerse por encima y aprovecharse, en vez de complementarlo.

El válium psicológico

Más allá de todo lo práctico referente el sexo, la pornografía tiene consecuencias psicológicas de efecto lento y paulatino. Puede, por ejemplo, inhibir la capacidad de relación con los demás, y así acrecentar nuestro aislamiento y de rebote nuestro narcisismo. Masturbarse solo frente al ordenador puede constituir un modo de protección muy eficaz contra el rechazo. Nadie te ve, nadie te juzga, no te expones. Das rienda suelta a tu perversión más íntima tú solo

en tu casa, en el baño del trabajo, ¡en el coche! Tenerlo todo al alcance nos inmoviliza.

En la ciudad hay mucha neurosis, tanto individual como colectiva. Matrimonios frustrados, trabajos agobiantes, amigos cabrones, a los que se suma la presión social, laboral, psicológica, emocional y económica. Siempre mostrándonos tan cordiales y correctos, con el miedo permanente a no decir ni hacer nada que haga que nos rechacen. ¿Y nuestra parte animal? La instintiva, la que no piensa en el otro, la que desea expresarse sin filtros, sin raciocinio. Pues la negamos y la ocultamos. La pornografía representa el desahogo ante el conflicto brutal entre lo que dicta la sociedad y lo que reclama la biología. Qué mejor manera que pajearse con porno para exorcizar la neurosis social que acontece y canalizar todas esas energías instintivas tan difíciles de gestionar. Es una liberación ante los límites que la sociedad impone y ante nuestra propia moral. Gracias a la pornografía, podemos soltar a la bestia comedidamente —siempre en la intimidad y en soledad, no vaya a ser que nuestros allegados sepan con qué guarradas nos excitamos. De hecho, tenemos que dar las gracias a las actrices y actores porno, ya que sirven como canales por los que podemos soltar nuestras partes ocultas y juzgadas. Son los catalizadores de nuestra propia perversión. Cuando vemos a un hombre sometiendo y humillando a una mujer y una parte irracional nuestra se excita, podemos masturbarnos, quizá con una leve molestia después, pero sin sentirnos plenamente culpables. Solamente somos un *voyeur* que mira, no somos los que infringimos algo que nos parece inmoral o violento.

Tuve una conversación con un paciente de treinta y siete años que vino a consulta:

A: ¿Qué categorías porno ves?
D: Intento no ver mucho. Lo intento. Pero voy a *teenagers*.
A: ¿Y cuál es la escena que más te excita?
D: Un poco de violencia me gusta. Pero es el cliché que predomina,

¿no? La pornografía que miras está hecha de hombres para hombres y responde a una manera de hacer muy concreta. El hombre domina, somete y disfruta de esa dominación. Nos hemos dejado influenciar. La pornografía no es real, por eso creo que es mala. Si te limpias de eso y miras el sexo sin esos filtros que te han inculcado, puedes disfrutar más.

A: No es real, pero te excita.

D: Mucho.

A: ¿Has notado cambios a la hora de tener sexo con una chica?

D: *Destrempera* («gatillazo») nunca, pero sí falta de excitación. El porno es como una droga, cada vez necesitas más. Luego la realidad aburre. La realidad ya no es suficiente.

La pornografía en la actualidad funciona como un válium, una válvula de escape que puede acabar anestesiando nuestra sexualidad, y eso explica por qué vienen a consulta tantos pacientes veinteañeros con impotencia. Está claro que queda arrinconada a lo prohibido, lo juzgado, lo inmoral. La pornografía existe para cubrir los vacíos de la vida sexual y emocional de cualquier persona. Uno desea vivir ciertas prácticas de las que él mismo se avergüenza, y lo más rápido y efectivo es masturbarse delante de una pantalla. No es que la pornografía sea la causa en sí misma, sino la consecuencia, y está y existe como resultado de esa sensación de vacío moderno del ser humano, que crea un tipo de narcisismo apático generalizado en la ciudad. El sexo en la actualidad ha quedado relegado a algo demasiado superficial: no hay vínculo, no hay emoción ni ganas de explorar. Es la cantidad y no la calidad; es la lujuria por la lujuria, pero sin la pasión de la emoción. No hay transacción emocional con el porno ni es algo potencialmente amoroso. Ya se han intentado hacer cosas tipo porno para mujeres y demás —otra estrategia de *marketing* del *lobby* pornográfico para conseguir nuevos consumidores. Un tipo de porno más al estilo erótico sensible, sin la transgresión que calificamos como inmoral, que es precisamente lo que nos excita. ¿Porno y amor para una paja rápida? Como que no.

No buscas conectar ni crear un vínculo, no tienes ninguna responsabilidad con nadie más que contigo y eso relaja. Es un placer momentáneo que destensa la difícil realidad en la que vivimos. Ver tetas, culos, coños virginales, ver cómo ellas disfrutan chupando, deseando que te corras en su cara, dar por el culo, dominar, follar. No hay que hacer nada más que dejarse llevar, no hay presión, no hay complacencia, no hay emoción, salvo la lujuria. No hay que demostrar ni hay que pensar en el otro. Solo estás tú y veintiuna pulgadas de fantasía.

En Japón solo hay setenta actores porno para diez mil actrices debido al aumento de los *soshoku danshi*, los llamados hombres herbívoros, que sufren una pérdida total de interés por el coqueteo, el deseo sexual y las ganas de tener pareja. Utilizan novias virtuales al estilo Tamagotchi, a las cuales visten y dan de comer y, de vez en cuando, con un aparato práctico y bastante frío, se hacen una paja conectada por vía *bluetooth*. Ellos quieren casarse y tener hijos, pero no se atreven a acercarse a hablar con las mujeres, que se muestran más exigentes que nunca y buscan al hombre ideal. Prefieren estar solas y salir con sus amigas que caer en la trampa mortal de un matrimonio infeliz solo por presión. Según Gilles Lipovetsky, «la mujer se convierte en una compañera amenazadora, que intimida y genera angustia […] Al tener cada vez mayores exigencias que el hombre no puede satisfacer, el odio y la recriminación se extienden […] El narcisismo representa claramente un nuevo estadio del individualismo». ¿Será este el futuro de las relaciones? ¿Mujeres solas y hombres herbívoros que tienen novias en una *app*? ¿Chicos temerosos y mujeres desconfiadas?

Según la Asociación Japonesa de Educación Sexual, el cuarenta y cinco por ciento de las chicas de entre dieciséis y veinticuatro años rechazan los contactos sexuales. ¿Será que el cuarenta y cinco por ciento son vírgenes y el cincuenta y cinco por ciento restante son actrices porno? Sí, efectivamente la pornografía desestabiliza un pelín.

Después de recibir a tantas personas con secuelas sexuales

debido al consumo de pornografía, decidí abrir un grupo llamado Pornsupport. El planteamiento era que cada uno de los hombres —solamente participaron varones, no sé si porque la mayoría de mujeres no tienen adicción, porque no consumen pornografía o porque les avergüenza— pudiera limpiar sus sinapsis de *frames* húmedos impuestos desde fuera y los reemplazara por unos *frames* de creación propia. Que cada uno pudiera volver a su propio cuerpo, reeducar sus neuronas y así recuperar su sexualidad. Nos juntábamos periódicamente para realizar una cuarentena sin pornografía, guiados a través de varios ejercicios e indicaciones. El grupo servía para apoyarnos mutuamente ante cualquier posible bajón y ante cualquier duda o pregunta y para compartir nuestras experiencias. El objetivo último era poder utilizar el porno por elección, no por necesidad, y nos seguimos reuniendo hasta que algunos lo consiguieron. Alguno dejó el grupo por la lentitud del proceso, otros notaron cómo
su libido disminuía al dejar de consumir porno, como si
este nos provocara excitación más desde el ansia que desde el deseo mismo. A otros les costaba tener imaginación a la hora de masturbarse, algunos empezaron a realizar ejercicios orientales de retroeyaculación y otros reconectaron con sus parejas desde un lugar más sensitivo y menos mental.

Desde Pornsupport veíamos la pornografía como un reflejo de nuestra psique. Lo considerábamos una buena herramienta para descubrir qué rincones inexplorados nos excitaban, qué parte de nuestra moral, o de nuestra ideología, se derrumbaba cuando borrábamos el historial de navegación. En vez de consumirlo e ingerirlo como un válium, era posible usarlo para conocernos mejor a nosotros mismos—aunque, en cierto modo, consumir porno para autoanalizarnos no deja de ser un modo de alimentar el narcisismo.

Tuve la siguiente sesión con un paciente de treinta y un años:

A: ¿Hasta qué punto necesitas la fantasía cuando estás teniendo relaciones con tu novia?

JR: Miro mucho porno *amateur* de parejas heteros que hacen tríos con otros chicos, normalmente más jóvenes. Me gusta sentir que soy yo al que pervierten, pero no se lo he dicho a nadie porque me da vergüenza. Me da la sensación de que soy un niño débil. Pero a veces estando con mi novia fantaseo con eso.

A: ¿Eso te excita más que tener relaciones con tu novia?

JR: Hay veces que estoy muy caliente y mi novia me excita mucho y no lo necesito, pero en otras ocasiones, sí. Además, mi novia es muy naif. Tendría que corromperla yo y no me pone tanto. ¿Crees que es debido a mirar pornografía? ¿Debería dejarlo?

A: Bueno, la pornografía también podemos usarla como espejo para descubrir aspectos de nosotros mismos que no sabíamos ni que existían. Por ejemplo, en tu vida cotidiana te gusta mandar, es más, te pone nervioso no tener el control y te hace sentir poco hombre cuando lo cedes. Y resulta que, gracias a la pornografía, descubres que un rincón de ti desea perdidamente dejar el control y que lo corrompan. ¿Y si, en vez de enfadarte con esa parte que crees que es poco varonil, la descubrieras?

JR: Está claro que tengo un problema con los hombres sumisos. Me parecen débiles. Mi padre siempre decía que era de poco hombre dejar que otro te dominara.

A: ¿Y si encontraras placer en la debilidad?

A JR le excitaba sentir que pervertían su pureza e inocencia infantil. Por un lado, mi paciente tenía miedo de perder el amor de su novia por una fantasía que él mismo se reprochaba porque la consideraba de blando y de poco hombre. Por el otro, temía experimentar una dimensión de sí mismo que, desde siempre, había tratado de ocultar mediante una actitud masculina y dominante. Le propuse investigar sin juicio ni culpa esa parte psicológica de sí mismo, la que había crecido ante un padre déspota y autoritario. En el proceso, se dio cuenta de que había cultivado una imagen de valía masculina que distaba mucho de lo que sentía verdaderamente. Por ello, se obligaba a escoger entre tener sexo con su pareja y

masturbarse en el rol de virgen casto, con lo que escindía y polarizaba su deseo.

¿Y si tratamos de utilizar la pornografía como un espejo y no solo como un catalizador? Profundizar en nuestra libido para así conocernos más íntimamente. La pornografía nos aleja de nosotros mismos y nos traslada a una realidad paralela, pero, por otro lado, también nos puede ayudar a descubrir aspectos de nosotros mismos. Fijarnos, por ejemplo, en qué nos lleva a abrir una página porno, qué tipo de diálogo interno mantenemos, cómo seleccionamos la categoría que nos apetece en el momento, qué nos decimos a nosotros mismos cuando escogemos los vídeos. Qué pensamos justo cuando estamos a punto de tener un orgasmo y en qué detalles nos fijamos para excitarnos. ¿Qué ocurre justo después, al abrir los ojos y ver que los protagonistas siguen sin nosotros? Podemos preguntarnos si, en nuestra vida diaria, precisamente eso que nos pone es algo que nos parece moralmente malo, humillante, aberrante o injusto, algo de lo que podríamos avergonzarnos.

Deberíamos aprender a desprendernos del ideal de la máscara, soltarnos en el descontrol, desatarnos en el otro con entrega y dedicación: eso es lo que caracteriza una buena sexualidad, en contraste con la frivolidad de quien chupa por deber o complacencia. El entusiasmo de llevarte el sexo del otro a la boca y de complementarse es algo que no puede fingirse. La rendición al otro no es algo que podamos simular, y es precisamente de lo que trata el sexo: de rendirnos ante nuestros miedos, ante nuestros prejuicios, ante nuestros defectos. Da igual el pene, da igual la vagina, eso en el fondo es lo de menos, lo que importa es el erotismo con el que te entregas al otro. Usad porno, masturbaos con porno, follad con porno, experimentad, pero siempre sabiendo que, fuera de ahí, la historia va de otra cosa. Dejad de esperar lo irreal y de fingir en vuestra casa para parecer normales. El porno nos aleja de lo real porque trata precisamente de mostrar el ideal narcisista inalcanzable y, en la idealización, lo ideal es no profundizar mucho.

El cliché masculino

¿Eres hombre? Seguramente has debido comportarte de una determinada manera para tener cabida en lo que la sociedad asocia a lo masculino. Si, por ejemplo, soy un chico con rasgos sensibles y me gusta realizar tareas que se supone que corresponden a la mujer, soy raro, débil, tengo un problema y estoy fuera de «lo normal». Si pienso de una determinada manera que no cumple con lo socialmente aceptado, seré juzgado y posiblemente excluido. Parece que, en el sistema en que vivimos, debemos hacer un tipo de cosas, hablar un tipo de lenguaje, vestir un tipo de prendas y tener un tipo de gustos específicos para que los demás te consideren un varón «normal», hetero y masculino. No es de extrañar que muchos hombres deban proteger su verdadera identidad tras una armadura con tal de ser aceptados por su familia, por sus compañeros de trabajo o en su grupo social, habiendo de protegerse incluso hasta de sí mismos.

La testosterona es una hormona que se desarrolla aproximadamente hacia los cuatro meses del embarazo. Los científicos la llaman la hormona de la violencia, la que lleva a la competitividad por la lucha del territorio, la hormona de la rabia, del sexo, del poder, de la fuerza, del estatus y del éxito.

La palabra virilidad —que procede de *vir* (varón) e *-ilis* (posibilidad o capacidad)— hace referencia al honor. Cuanto más viril sea un hombre, más honor, más respeto, más hombría y más distinción. A lo largo de la historia, hemos educado a los hombres bajo las premisas dinero-hombría, posición social-respeto y logros-

admiración.

En la antigua Roma, el varón podía elegir el tipo de sexualidad que quisiera, pero siempre con una condición: jamás debería asumir el papel de miembro pasivo, ya que era sinónimo de humillación. Podía practicar sexo oral si él lo recibía, pero no proporcionar sexo oral a una mujer, ya que representaba ponerse por debajo de ella. Podía también mantener sexo homosexual si él penetraba, pero no recibía, e incluso podía considerarse un gran amante si no proporcionaba placer al otro. No debía actuar jamás en el polo receptivo de la sexualidad. Ser un macho, a lo largo de la historia, siempre ha implicado un punto de soberbia y de misoginia, y hemos creado, entre todos, imágenes y símbolos que parecen personificar un ideal varonil por encima de cualquier humanidad. Resulta indiscutible que un hombre tenga que variar su conducta o su forma de ser para adaptarse a lo que se cree que es fuerte y poderoso. Productivo, feroz y rentable. La búsqueda externa del honor es, en realidad, una deshonra hacia la propia naturaleza de cada individuo.

A los hombres les hemos enseñado a expresar un tipo de rol competitivo y sin escrúpulos para poder medrar en la pirámide masculina y alcanzar un buen posicionamiento. El hombre debe dar seguridad, debe ser fuerte, y no se le aprecia por lo que es, sino por lo que hace o consigue. ¿El resultado? Niños que crecen con la idea de que vulnerabilidad es igual a debilidad y, por lo tanto, niños que maduran con miedo a la sensibilidad y escondiendo sus verdaderos sentimientos, creándose así una armadura social que los aísla de sí mismos. Futuros hombres con restreñimiento emocional.

Entrevisté a F, de veintitrés años, un chico sensible, sofisticado, culto y abocado al estudio de la filosofía. F no contempla al hombre y a la mujer como dos sexualidades opuestas, sino como dos energías que se manifiestan en un mismo cuerpo. Él es hombre porque su sexo es masculino, pero su expresión posee ambas energías. Sostiene que el concepto de sexualidad está pervertido y que tratamos a los hombres y a las mujeres como dos estereotipos de roles pero no como

expresiones libres de dos energías. F representa claramente lo que se podría situar fuera de los límites sociales «sanos» y «normales».

A: ¿Cómo viviste tu infancia y adolescencia?

F: Partimos de la base de que soy raro y no me entienden ni en mi casa. De pequeño no me sentía un chico, pero tampoco una chica. Mi madre me vestía como se supone que debemos vestir a un chico, en el colegio me hacían ir al vestuario de los chicos y debía jugar al fútbol, pero a mí me gustaba pintarme los ojos y las uñas, leer y vestirme un día con falda y otro con pantalones. Era carne de *bullying*.

A: Bueno, serás alguien raro para los que no te entienden. Lo raro para mí es cumplir el rol que dicta la sociedad sin cuestionarlo. Me parece más coherente que puedas expresarte sin que debas cumplir lo que los demás creen que es lo adecuado para ti.

F: Sí, en ese aspecto me considero más libre, porque puedo escoger qué me apetece sin etiquetarlo. De pequeño me sentaba fatal que se rieran de mí, creía que era yo el que había nacido con algún problema, pero con el tiempo me di cuenta de que cuando los demás me insultaban o atacaban, ellos mismos se retrataban. Cuando te sales de tus casillas es por algo. Y es que, cuando no entiendes algo, puedes ser muy violento.

A: Al final, muchos te juzgarán por no ser suficientemente masculino, o por ser raro, y no serán capaces de ver más allá e ignorarán tu consciencia o inteligencia. Dos conceptos que deberían importar más que si llevas falda o te pintas las uñas y tienes pene.

F: Ya, pero eso da igual. Lo que importa es lo que enseñas para fuera.

A: ¿Alguna vez has visitado a un profesional del tema?

F: Sí, fui al psicólogo y al psiquiatra. Ambos creían que tenía un problema de masculinidad y que me faltaba testosterona. Decidieron que estaba deprimido y quisieron medicarme con hormonas y antidepresivos.

A: Guau. A la que te sales de unos márgenes impuestos por vete a saber quién, es que tienes un problema tú, no la sociedad.

F: En ningún momento se preocuparon por dedicarme tiempo y conocerme en profundidad.

Efectivamente, F había estado deprimido durante su adolescencia, pero no porque su forma de ver la vida lo deprimiera, sino por la presión externa ante su singularidad. Una vez se independizó y empezó su nueva vida lejos de su pueblo natal, pudo profundizar en sí mismo y saber que no quería adaptarse a una sociedad que él consideraba salvaje y egoísta por juzgar todo lo que se salía de una norma impuesta y antinatural.

Está claro que, aun siendo conscientes del patriarcado, los hombres no dejan de encontrarse en una posición histórica de privilegio, pero eso, inevitablemente, a ellos también les ha perjudicado de algún modo. ¿Cómo afecta el hecho de creer que tienen que representar roles siempre fuertes, poderosos y erectos?

Le pregunté a un paciente de treinta y tres años:

A: ¿Sabes si estás sometido a algún estereotipo sexual?

R: ¡Y tanto! Con el tema de durar mucho, por ejemplo.

A: Bueno, supongo que se cree que las mujeres tardan más en alcanzar el orgasmo, e imagino que si centras su placer en tus genitales, te creerás más poderoso si duras.

R: Sí. Antes el sexo que tenía giraba en torno a mi polla. ¡Qué responsabilidad! Creía que las mujeres os corríais solo con meterla y que conmigo les costaba a casi todas. Que si no disfrutabais era porque mi polla no era suficiente. Qué básico era.

A: Entonces, más que tener relaciones con las mujeres, las tenías con tu propio pene, ¿no?

R: Sí, sé que suena egoísta.

A: ¿Y qué hacías para durar?

R: ¡La de inventos que llegamos a hacer algunos para aguantar! Algunos de mis colegas piensan en sus abuelas, otros en el fútbol… Yo pensaba en trabajo. Hacía las cuentas de mi tienda… ¡Imagina!

(risas)

A: ¡Te ponías en plan gestor en vez de disfrutar con la mujer!
R: Sí, y encima creía que era todo un *fucker*.

En otra ocasión le pregunté a J, un conocido de treinta y ocho años, sobre cómo el falocentrismo, en realidad, enmascaraba otro tipo de insuficiencias.

A: ¿Alguna vez has estado con una chica y no se te ha levantado?
J: La única vez que me ha pasado en plan serio, la chica quería que se la metiera. Quería echar un polvo. Y si no puedes echarme el polvo, nada, me dijo. *C'est la vie*.
A: ¿Cómo te sentiste?
J: En ese momento, como un puto inútil.
A: ¿Pero el sexo es solo meterla?
J: Qué va. Una cosa es la cópula, follas, te corres y se acabó. Pero el sexo no es solo la polla, el sexo es cabeza. Hasta los monos saben que es algo psicológico, no sirve para procrear todo el rato, también lo hacen para entretenerse. No hace falta siempre meterla para tener sexo, digo yo, pero para mí el sexo es cabeza, y si ese día tu cabeza está afectada por la razón que sea, el cuerpo lo nota.
A: ¿Y los hombres que centran el sexo en su poder fálico?, ¿no es demasiada la exigencia?
J: Es igual que los hombres que dependen de las posesiones. De cara afuera parece que son poderosos, pero ya te digo que lo que pasa por dentro muchas veces es una sensación de inseguridad brutal.

Macho alfa: posesiones y méritos como protección

El líder, el jefe, el patriarca. En la jerarquía humana los roles juegan un papel relevante y, en la pirámide masculina, el varón con más poder externo consigue la masculinidad hegemónica. Este tipo de macho ocupa posiciones jerárquicas elevadas, goza de privilegios múltiples y, por supuesto, da la impresión de tener éxito en el sexo.

Se muestra seguro, poderoso y por encima de las emociones. En el reino animal, los machos son los que poseen cualidades ornamentales, las cuales atraerán hacia sí a las hembras. En la especie humana, los hombres no tienen rasgos anatómicos como las plumas del pavo real o la melena del león. ¿Sus sustitutos? Coches, tías buenas, casoplones, billetes, éxito, contactos, poder y autoridad. Ya no se trata de ir a cazar la comida, sino de cazar dinero y poder social. El éxito es una forma de rugir como el león, pero en versión *polite*.

El escritor Yukio Mishima, en su libro *Lecciones espirituales para jóvenes samuráis*, escribe:

> ¿Cómo es posible denominar «hombre de acción» a quien por su trabajo de presidente en una empresa hace ciento veinte llamadas telefónicas diarias para adelantarse a la competencia? ¿Y es tal vez un hombre de acción el que recibe elogios porque aumenta las ganancias de su sociedad viajando a países subdesarrollados y estafando a sus habitantes? Por lo general, son estos vulgares despojos sociales los que reciben el apelativo de hombres de acción en nuestro tiempo. Revueltos entre esta basura, estamos obligados a asistir a la decadencia y muerte del antiguo modelo de héroe, que ya exhala un miserable hedor. Los jóvenes no pueden dejar de observar con disgusto el vergonzoso espectáculo del modelo de héroe, al que aprendieron a conocer por las historietas, implacablemente derrotado y dejado marchitar por la sociedad a la que deberán pertenecer algún día. Y gritando su rechazo a semejante sociedad en su conjunto, intentan desesperadamente defender su pequeña divinidad.

La seguridad y la confianza en uno mismo residen en la posición social; el poder se encuentra en la bolsa escrotal; y la dureza de la erección, en la cifra de la cuenta bancaria. Para entrar y mantenerse en el círculo de poder masculino, como por ejemplo en ciertas empresas, se requiere una armadura, una pose, un lenguaje y un carácter específico para sobrevivir ante la pugna de la rivalidad y la competencia. De hecho, los hombres empezarán a valorarse a sí mismos en tanto consigan cosas. Se amarán desde lo que obtengan, y su autoestima dependerá de sus méritos. No se valorarán como personas sino como datos, y necesitarán desarrollar un ego tan

grande como sus éxitos.

Poco a poco, deberán disociarse de sí mismos para sobrellevar este tipo de vida. Sus emociones se relegarán a un tercer plano, con su consecuente desconexión, ya que solo suponen un obstáculo para el logro de sus objetivos. No desarrollarán lazos emocionales con su familia o con sus parejas porque no sabrán y, con semejante frialdad emocional, eventualmente su sexualidad se verá menguada en un encuentro disociado de la emoción. ¡Hay tantísimos hombres con depresiones que no se notan!

He visto en consulta hombres de un éxito profesional importantísimo que lloran porque sus madres no les dijeron que los querían. Hombres que presumen de números y objetivos cumplidos por encima de sus virtudes como seres humanos, solamente para convencer a sus padres de que pueden sentirse orgullosos de ellos. He visto a estos mismos hombres salir de la consulta conscientes de sus miedos y volver al poco tiempo al redil de «lo que deberían» para medrar en su posición social y laboral.

Un ejemplo de estos comportamientos llevados a su máxima expresión se encuentra en Japón. Son los llamados *salaryman*, hombres ejecutivos de bajo rango que dedican toda su vida a una empresa que ni es suya ni jamás lo será, trabajando ochenta horas semanales y cobrando el salario mínimo. Salen del trabajo, cogen el tren, llegan a casa, duermen pocas horas, vuelven al trabajo, cogen el tren, llegan a casa, vuelven al trabajo, se van al bar y al trabajo otra vez. En este competitivo mercado laboral, el hombre se ve muy a menudo obligado a sostener una vida miserable para compensar el ideal varonil: traigo dinero a casa para comprar cosas que no necesito, tengo una mujer a la que no deseo y mantengo a unos hijos a los que no veo, para que no les falte de nada y puedan estudiar y ser como yo en el futuro. O quién sabe, si mis hijos se someten un poco más, quizás tengan más éxito que yo en su trabajo, obtengan más reconocimiento y sean más infelices.

Hablé con un paciente, F, de treinta y nueve años, empresario de gran éxito desde los treinta:

A: ¿Te gusta tu trabajo?

F: No, no me gusta, pero tampoco me parece mal, lo hago sin más. Me gusta lo que consigo con él. Tengo una meta económica y, cuando la alcance, estaré tranquilo. A los cuarenta y cinco quiero retirarme.

A: O sea, que vives para el futuro.

F: Sé que es un autoengaño, porque cada vez creo que necesito más dinero. Cuanto más tienes, más crees que necesitas porque más gastas. Tener dinero al final te hace ser más pobre.

A: Y sabiendo eso, ¿por qué sigues haciéndolo?

F: La inercia. Curro como un cabrón y no tengo casi tiempo. Siempre de reunión en reunión, estudiando algún máster o de viaje. No tengo casi tiempo ni para mí. Diría que el único momento mío es cuando estoy en un avión colgado en el aire y puedo reflexionar. A veces ahí arriba me he sentido completamente solo y vacío.

A: ¿Y qué cambia cuando aterrizas otra vez y pisas suelo?

F: Vuelvo a la rueda sin darme cuenta.

A: ¿Cómo?

F: Me encantan mis coches, comprarme ropa buena, mis equipos de música, los viajes que me pego, los hotelazos… Tengo cuatro tocadiscos. ¡Cuatro! No los utilizo, pero ahí están. Los tengo. Te sientes poderoso. El otro día estaba entreteniendo a unos clientes en un bar y había una chica despampanante, preciosa. Me acerqué a ella y la hice reír. Me fui de ahí con ella. De entre todos, se fue conmigo. Eso engancha.

A: Bueno, como que necesitas poseer y ganar para sentirte vivo.

F: Puede ser.

A: Hasta las mujeres, que parece que las admires, las usas como prótesis de tu impotencia como hombre.

F: Para nada.

A: No, tienes razón, eres su esclavo. Dependes de lo que haces y de lo que tienes para que te hagan caso. Si no tuvieras tus cuatro equipos de música, tu coche, tus camisas de algodón increíble, tu dinero, si no invitaras a tus amantes a hotelazos, como dices tú, ¿quién te querría?

¿Qué más tienes que ofrecer?

F: Cuando tengo una pareja, tengo mucho que ofrecer. Soy un tío sensible, gracioso, y me vuelco. No me han querido por lo que tengo, estoy seguro.

A: Pero, ¿y tú?, ¿cuánto y cómo te quieres a ti mismo, si el único momento en el que reflexionas acerca de ti es cuando vuelas, y te sientes solo y vacío?

Para algunos animales, al igual que para algunos hombres, el desafío de la reproducción se gana en el cortejo. Darwin hablaba de los rasgos morfológicos exagerados. Explicaba que el tamaño de la cola de algunas aves está relacionado con su capacidad para volar. Cuanto más grande, mejor volador y, por lo tanto, tendrá más facilidad para cazar y dar de comer a sus crías. Afirmaba que ese rasgo se transmitía a su descendencia y de esta manera la hembra también se aseguraba descendientes con mejores capacidades para el vuelo. El ser humano es más de lo mismo: si un hombre hace algo bien, está claro que lo propagará a los cuatro vientos, magnificará sus capacidades y sacará su mejor plumaje para la conquista. Para la virilidad es muy importante aparentar poder, es interesante observar cómo los hombres usan sus atributos para llamar la atención femenina. Los biólogos lo llaman «el esfuerzo por procrear». Un conocido al que entrevisté me contaba que, cuando salía con sus amigos, observaba la proporción de hembras y machos allá donde iba, lo llamaba el *sex ratio*. Si tomaba algo en un bar, miraba hipervigilante a su alrededor cuántas mujeres atractivas había en comparación con el nivel competitivo de posibles machos. A partir de ahí, mostraría los propios atributos, desarrollaría la competitividad, batiría al rival y llamaría la atención de las féminas. Un duro trabajo.

¿Y qué ocurre con la testosterona cuando se encuentra con otra testosterona? Si nos remontamos a nuestros predecesores, observaremos que los testículos humanos son mucho más grandes en comparación con los de los primates. Estos tenían que producir

mucho esperma para poder competir, ya que las hembras copulaban con más de uno en el ciclo menstrual para obtener el mejor esperma y, por lo tanto, la mejor descendencia. Así se originó la competencia espermática, que solamente se indujo debido a la promiscuidad de las hembras. Los machos, por el contrario, querían que su esperma fecundara al mejor óvulo posible, y escogían a la que parecía más fértil. Desde un punto de vista instintivo y durante la ovulación, las mujeres experimentamos un estado de alerta ante el mejor esperma y, por tanto, un deseo inconsciente e irrefrenable de seducir. Cuantos más, mejor para nuestro futuro biológico.

El hipopótamo macho, por ejemplo, necesita básicamente dos cosas para vivir: agua para mantenerse fresco y hembras con las que aparearse. Suelen vivir en ríos apartados donde hay aguas profundas. Dichas aguas están controladas por el Gran Señor, un macho muy poderoso que salvaguarda a las hembras. Un macho por decenas de hembras. Cualquier macho que llegue con la esperanza de aparearse tendrá que derrotarlo primero. Los hipopótamos macho errantes, en cambio, van de río en río en busca de hembras con las que copular y, cuando llegan a lugares con grupos de hembras, tienen que tomar una decisión: huir o luchar. Si la victoria es para el Gran Señor, este reafirma sus derechos de reproducción con las hembras, y el hipopótamo perdedor, que suele seguir con vida, se convierte en un paria que debe exiliarse. Ninguna hembra lo seguirá, ya que no es lo bastante fuerte para protegerla. Si pierde, por tanto, se esfuman sus posibilidades de aparearse, lo cual se parece mucho a la batalla perdida del hombre que vuelve solo de la discoteca.

¿Cómo os lo montáis para la conquista? ¿En cuántas ocasiones habéis atraído a alguien hacia vosotros por lo que tenéis o hacéis y no por lo que sois? Más de uno debe de acabar agotado.

Es curiosa la manera en que los hombres han debido abordar su miedo: han sucumbido a la falsa creencia de que deben ser superiores en fortaleza y eficacia, que deben ser diligentes y ganarse una buena posición social y laboral —luego, evidentemente, en el plano sexual la presión les jugará en contra. Muchos, en realidad,

utilizan su «poder» para esconder su temor infantil a ser utilizados, debido a la falta de atención emocional temprana, y así esconder su impotencia. Sus posesiones constituyen su protección ante el niño indefenso que llevan dentro, y cualquier presunción de grandeza encubrirá un sentimiento terrible de inadecuación. Cuanto mayor sea la necesidad de poder externo, más narcisismo se requerirá para sustentarlo. Otra muestra más de cómo la apariencia vende una imagen que valoramos como éxito, pero que de exitosa tiene poco. Por eso, con tal de evitar a toda costa ser un hipopótamo exiliado y humillado ante todas las hembras, es preferible olvidarse de la vulnerabilidad de uno mismo, calzarse la armadura y personificar un ideal varonil, hueco y vacío, pero ideal, para que nadie perciba nuestros miedos e insuficiencias. El macho alfa debería ser aquel que deja a un lado los estereotipos, reconoce su propia vulnerabilidad y abandona la armadura del mérito por amor propio. Es más, cualquier hombre que necesite el poder externo para atraer a alguien, a la larga, nunca será sexualmente potente.

Macho beta: hombres criados por sus madres

Dentro de la escala masculina, nos encontramos también a los machos beta, los subordinados del alfa, esclavos del resto de la manada y, a veces, los últimos en comer.

Un equipo de científicos británicos de las universidades de Durham y Saint Andrews afirman que, cuando una mujer está ovulando, desea a los hombres típicamente más masculinos, pero que, en realidad, los hombres que tienen rostros más suaves o características más femeninas resultan ser las potenciales parejas. Después de leer el estudio, me pregunté si estos hombres, menos frívolos y superficiales, eran también, en el fondo, víctimas del imaginario varonil. Muchos de mis conocidos actuaban con miedo y titubeo ante cualquier situación potencialmente tensa o violenta. La mayoría se replegaban en sí mismos y era yo la que me ocupaba de

ese tipo de situaciones. En cierta ocasión, estando con dos amigos cogiendo un tren, un hombre se nos abalanzó pidiéndonos, o más bien obligándonos, a que le diéramos dinero para comprar un billete. Mis amigos empezaron a tartamudear, a temblar y a excusarse cabizbajos. Cuanto más expresaban su miedo, más insistía el otro. Al final, tuve que mirarlo de frente y decirle que con un solo no bastaba.

¿Qué está pasando? ¿La presión narcisista por cumplir un ideal polariza la sociedad? Me encuentro cada vez más con hombres blandos. Hombres que no se atreven a pedir salir a la chica que les gusta, hombres que no deciden ni piden la cuenta, hombres que tiemblan cuando se encuentran a otro más «intimidante». Hombres sin iniciativa, hombres indecisos. Tú lo invitas a cenar, tú pides mesa, tú avisas al camarero de que algo está malo, tú pagas porque va mal de dinero, tú lo acercas a casa, tú le llamas para volver a quedar. Parece que en la naturaleza humana los roles se están invirtiendo: ¿será que algunos betas sufren la presión patriarcal de ser alfas y por ello viven inconscientemente temerosos? ¿O será una nueva oportunidad de género para entender a la otra parte? ¡Tantos años enfadados unos con otros! Mujeres alfa maltratan a hombres beta por el odio acumulado. ¿No hay otra forma de equilibrio menos grotesca? Qué horror.

En el fantástico libro del samurái, *Hagakure,* Yamamoto Tsunetomo afirma:

> En medicina se distingue a los hombres de las mujeres en virtud de los principios del Yin y del Yang; por consiguiente, los tratamientos médicos son fundamentalmente diferentes. Además, su pulso es también diferente. Sin embargo, en el curso de estos últimos cincuenta años, el pulso de los hombres se ha vuelto idéntico al de las mujeres […] Cuando intento aplicar a mis pacientes varones los cuidados previstos para ellos, no obtengo ningún resultado. En efecto, el mundo está abordando un período de degeneración; los hombres pierden su virilidad y se parecen cada vez más a las mujeres. Desde entonces, no he olvidado nunca esta reflexión, cuando miro a los hombres de hoy en día, me digo: mira, mira, he aquí un pulso femenino.

Cabe decir que hay una gran cantidad de hombres criados únicamente por sus madres, sin una experiencia temprana de masculinidad en la que poder basar su propia identidad. Estos hombres crecen con dificultades para desarrollar su propia virilidad, les cuesta poner límites, introyectan la rabia y evitan el conflicto constantemente. Quizás se trataría de que todos estos hombres recuperara su propia hombría, pero sin llegar a la tiranía, a diferencia de los hombres alfa. Por otro lado, padres tiranos, autoritarios o violentos han criado hombres rígidos y unilaterales.

El mundo se encuentra tensionado por los extremos: o te encuentras a un macho beta inseguro y temeroso o, por el contrario, a un hombre alfa tirano y ciertamente egoísta. Por desgracia, hay demasiados casos de violencia doméstica cometida por simios muy básicos que temen el poder femenino y aprovechan su fuerza física para tiranizar la relación. Machos alfa con narcisismo patológico para proteger su imagen que maltratan a su pareja. Gracias, betas del mundo, por haber evolucionado en ese sentido.

¿Dónde están los hombres? No los machos, los hombres. No hablo de la hombría desde el estereotipo, sino como una forma de aprender a conectar con la propia energía masculina. Hombres que emprenden la acción y que ponen límites, sin dejar de permanecer en contacto con su propia vulnerabilidad. Hombres que se quieren a sí mismos desde lo que son y no desde lo que ganan, desde lo que tienen o desde lo que hacen. Hombres que usan su armadura, pero no viven de ella. Lo masculino es digno y honroso cuando aprende a amar sin sentirse débil.

En una entrevista, Hanna Waar pregunta a Jacques-Alain Miller, psicoanalista lacaniano francés, acerca de la diferencia a la hora de amar según tu masculinidad:

J-AM: Amar, decía Lacan, es dar lo que no se tiene. Lo que quiere decir: amar es reconocer su falta y darla al otro, ubicarla en el otro. No es dar lo que se posee, bienes, regalos. Es dar algo que no se posee, que va más allá de sí mismo. Para eso, hay que asumir su falta, su

«castración», como decía Freud. Y esto es esencialmente femenino. Solo se ama verdaderamente a partir de una posición femenina. Amar feminiza. Por eso el amor es siempre un poco cómico en un hombre. Pero si se deja intimidar por el ridículo es que en realidad no está muy seguro de su virilidad.

HW: ¿Sería más difícil amar para los hombres?

J-AM: ¡Oh, sí! Incluso un hombre enamorado tiene retornos de orgullo, lo asalta la agresividad contra el objeto de su amor, porque este amor lo coloca en una posición de incompletitud, de dependencia. Por ello, puede desear a mujeres que no ama, para reencontrar la posición viril que él pone en suspenso cuando ama. Freud llama a este principio la «degradación de la vida amorosa» en el hombre: la escisión del amor y del deseo.

En el ámbito social, el amor va en detrimento de lo que se considera viril y masculino. El deseo, por otro lado, aparece como síntoma de poder, grandeza y reconocimiento. ¿No es absurdo que a día de hoy vivamos así? Basta de estereotipos retrógrados. Basta del miedo a nuestro yo real escindido. No queráis ser el macho por miedo a ser un blandengue. No seáis blandos por presión. Explorad vuestro carácter y buscad vuestro propio equilibrio. No el social, el familiar o el de un grupo de amigos, sino el vuestro. Deberíamos cultivar una imagen de hombre que se mantenga en contacto con su masculinidad, pero también con su propia feminidad. Siguiendo el hilo del *Hagakure,* si siempre tienes tu espada desenvainada y empuñada es que vives con miedo a que te ataquen, pero si nunca la sacas, se oxida y se ensucia, te descuidas y olvidas tu masculinidad.

El cliché femenino

A pesar de parecer que vivimos en una sociedad en la que se promueve la información, la autodeterminación y la autonomía, me asombra ver el panorama de las consultas de hoy en día: mujeres desconocedoras de su cuerpo, mujeres cohibidas, avergonzadas y muy confundidas. Mujeres abusadas a nivel físico, mental y emocional que conviven con el miedo y la ansiedad. Mujeres que sienten dolor al ser penetradas, que mantienen relaciones por presión o que jamás experimentan orgasmos con sus parejas o amantes. Mujeres que se consideran libres, pero se sienten vacías; mujeres exigentes, pero insatisfechas. Lo que veo en las redes sociales, en revistas y anuncios, o lo que escucho en conversaciones oídas de lejos, me hace pensar que hemos evolucionado muchísimo. De hecho, si no ejerciera esta profesión y no me mantuviera en contacto profundo con las personas, creería que en las ciudades hemos evolucionado con respecto a la forma de relacionarnos con nuestra propia sexualidad. Que en apariencia sea más abierta, y esté más expuesta, no significa que se haya liberado ni que se haya desbloqueado.

Siempre he creído que las mujeres vivimos ignorantes de nuestra gran capacidad para el placer. Incluso nosotras mismas nos diferenciamos por ser clitorianas o vaginales, como si fuera una condición con la que nos hubiera tocado nacer. El cien por cien de las mujeres podemos eyacular, alcanzar el clímax a través de la penetración y vivir distintos tipos de orgasmo con la estimulación de diferentes áreas —e incluso sin la estimulación, a través de sueños o

de prácticas orientales. El problema aparece debido al oscurecimiento de la información sobre nuestros cuerpos, que se nos omite al crecer.

Del mismo modo que podemos sufrir tensión en los músculos de la espalda debido a una mala postura, la vagina, que es un conducto fibromuscular, también puede tensarse ante un momento de nervios, angustia o estrés externo, aunque no seamos conscientes de ello. Nuestras tensiones en relación con nuestra sexualidad se reflejan en nuestras vaginas, en esos profundos ocho centímetros invisibles para nosotras mismas. Nuestro cuerpo almacena todas las experiencias de nuestra vida, y la vagina, en concreto, guarda muchas emociones que proceden de experiencias pasadas relacionadas con la sexualidad, como la vergüenza, el abuso, el odio hacia una misma o la tristeza. Muchos de los problemas sexuales, al margen de los propiamente orgánicos, constituyen el síntoma de un bloqueo emocional. ¡Tenemos las vaginas tensas!

El hecho de haber crecido, por ejemplo, en una familia que evita tratar temas sexuales, que se avergüenza, que juzga o que estigmatiza la sexualidad, puede tensar, a un nivel inconsciente, nuestra vagina y, por lo tanto, la relación directa con nuestra propia sexualidad. Personalmente, viví en completa ignorancia acerca de mi sexualidad hasta que empecé a estudiar e interesarme por mí misma. En el instituto recibimos una educación sexual pobre que, tanto a mí como a todas mis compañeras, nos inculcó más bien una sexualidad basada en el miedo y la culpa. ¡La cantidad de casos de ETS, ITS, embarazos no deseados y el nivel de infelicidad que caerá sobre ti si no eres cauta y precavida!

Al margen de cómo se hacen los niños o cuál es el proceso de la ovulación, jamás un padre, una madre, un profesor o un ginecólogo me educó ni me guio acerca de cómo la sexualidad se relacionaba directamente con nuestras emociones. ¿Cómo vamos a conocer nuestro cuerpo si se alza un muro que nos incomunica directamente con él? No podemos amar lo que no conocemos. Y así empezamos a sexualizarnos, edificando nuestra sexualidad no sobre la base de

nosotras mismas, sino de un vacío de conocimiento que se rellena fácilmente con las apariencias.

Un error común consiste en poner en el mismo saco la excitación y el deseo femenino. En los hombres, suelen encontrarse más correlacionados deseo y excitación, pero en las mujeres no. La mayoría de los genitales femeninos pueden reaccionar frente a estímulos que la propia mente no registra como excitantes. En un experimento del laboratorio de sexualidad del Instituto Kinsey, se investigó la conexión entre el deseo y la excitación en el cerebro femenino. Se monitorizaron las respuestas fisiológicas de centenares de mujeres, poniéndoles un pletismógrafo vaginal a la vez que se seguía su pulso con un electrocardiograma. Se estiraban cómodamente mientras contemplaban una serie de escenas, ordenadas de menor a mayor contenido pornográfico. Los resultados fueron fascinantes: un alto porcentaje de mujeres, al ver escenas lésbicas, no registraron mentalmente como excitante esa imagen, pero, contrariamente, su vagina se llenaba de sangre, se lubricaba y se humedecía. Las estadísticas demostraron claramente lo que podía suceder en el cuerpo de una mujer: unas veces podía sentir deseo sexual, pero no experimentar suficiente excitación física, y otras podía sentir una excitación sexual, erección del clítoris e irrigación en la vagina, pero no sentir un deseo mental específico. Un estudio mundial, realizado por Pornhub, publicó que la categoría preferida por las mujeres al masturbarse es el sexo lésbico, ganando de largo la opción *eating pussy*. En segundo lugar quedaba el sexo gay, y *teen* en tercer lugar. Ellos, en cambio y según las estadísticas, son más de *teen,* MILF y *mature*. Muchas de las mujeres que entrevisté reconocieron usar porno lésbico para masturbarse sin considerarse lesbianas.

Mente y cuerpo están íntimamente correlacionados: trabajan juntos, pero por separado. ¿Cuántas veces hemos deseado algo que no nos excita y cuántas veces nos hemos excitado con algo que no deseamos? Hombres y mujeres tenemos un ciclo de respuesta sexual distinto. Los hombres son como una cerilla: se encienden y excitan

rápido, y no tardan en consumirse. Las mujeres, en cambio, somos como ondas de agua: podemos estar arriba y en unos segundos abajo, y arriba otra vez. Ese es el problema clave del desencuentro sexual: algunos hombres tienen prisa por satisfacer su deseo y no aprenden a controlar el ritmo de la excitación y de su respiración, convirtiendo la relación sexual en algo precipitado, avaricioso y unilateral. Las ondas de agua podrán encontrarse arriba, y venirse abajo debido a la falta de estimulación. La cerilla evaporará al agua y el agua ni se dará cuenta. El hombre eyaculará y la mujer se habrá olvidado de su propio placer.

El macho escorpión, en su apareamiento, danza junto con la hembra durante horas. La hembra se desplaza con el aguijón siempre apuntando al macho, retando su valía en un baile y una lucha a muerte. Este se protege, tratando de agarrar con sus pinzas el aguijón mortal de ella. Todo esto ocurre hasta que el macho nota la predisposición sexual de la hembra, y es ahí cuando la guía hasta la cópula. Eso no significa que cada polvo deba ser de rigor, con preámbulos exactos, sino que prestemos atención a nuestro cuerpo, que nos lo ganemos poco a poco y no según las expectativas autoimpuestas.

En cuanto al clímax, sabemos que los hombres pueden alcanzar orgasmos estimulándose los genitales y la próstata, pero, ¿y las mujeres? Nosotras somos más complejas, pero también más afortunadas: podemos experimentar orgasmos estimulando el clítoris, la vagina, el punto G y el cérvix. El clítoris proporciona el orgasmo más físico y localizado; la vagina y el punto G crean un orgasmo más emocional; y el orgasmo cérvico uterino se encuentra menos focalizado y más extendido por todo el cuerpo. El clítoris constituye solo una pequeña parte visible de los once centímetros que se conectan a toda la vagina. Es como una planta con raíces llena de ramificaciones y centros sensitivos. La raíz del clítoris llega hasta el punto G, y solo introduciendo las dos primeras falanges de dos dedos con la yema hacia arriba lo encontramos. No hay que hacer grandes historias. Una vez el clítoris se estimula hasta casi

llegar al orgasmo, el punto G se despierta, se arruga y, al estar conectado con el clítoris, solamente con ser penetrada una mujer puede tener un orgasmo. Hay que hacer que el cuerpo lo experimente para educarlo. El cérvix es el centro de la mujer, la parte inferior del útero y el punto más profundo de la vagina. Los taoístas creen que este último es el orgasmo más intenso que existe y se produce como resultado de una verdadera distensión con la propia sexualidad.

Una investigación de la International Society for Sexual Medicine asegura que existe una diferencia fisiológica entre el orgasmo producido por la estimulación del clítoris —en el que la información sensorial que se envía al cerebro se realiza a través del nervio pudendo— y los orgasmos de la vagina y del cérvix —que no solamente tienen lugar desde el nervio pudendo, sino también desde el nervio vago, el nervio pélvico y el hipogástrico—, lo cual significa que podemos estimular distintas zonas al mismo tiempo y conseguir orgasmos múltiples y más intensos. Esto no nos lo cuentan, claro, en esta sociedad masculina, ignorante y miedosa ante la potencia femenina.

Es básico conocer nuestra propia sexualidad, preguntarnos acerca de nuestra educación o nuestras experiencias dolorosas y así decapar una sexualidad impuesta desde el exterior. Dejar de tener el sexo que culturalmente nos han enseñado que resulta ideal, o el que se supone que deberíamos tener. Muchas mujeres saben decir rápidamente qué les gusta sexualmente a sus parejas, pero estas no tienen ni idea de lo que les gusta a ellas. Debemos reconfigurar una sexualidad desde nosotras para nosotras.

Fingir como el *acting* erótico perfecto

De las cien mujeres a quien entrevisté, el 81 % decía haber fingido alguna vez. De 79 mujeres que se declaraban heterosexuales, 72 afirmaban fingir frecuentemente, frente a siete que decían no haber

fingido nunca. De dieciséis mujeres homosexuales, cinco fingían de vez en cuando, en contraposición a once que aseguraban no fingir. De cinco mujeres bisexuales entrevistadas, solo una reconocía fingir de vez en cuando.

Según un estudio de la Universidad de Chicago sobre sexualidad humana, tres cuartas partes de los hombres alcanzan el orgasmo durante las relaciones sexuales, en contraposición a solo un tercio de mujeres que admiten tenerlo. Paradójicamente, de los cien hombres que entrevisté, 71 decían estar casi seguros de que ninguna mujer les había fingido.

Hablé con dos conocidos varones acerca de si creían que alguna mujer les había fingido. X, de veintisiete años:

A: ¿Crees que alguna vez te han fingido un orgasmo?

X: Yo me imagino que sí, pero en el fondo, en el fondo, a nivel puro, no creo. No soy un tío que dé la impresión de que tengas que mentirle.

S, de treinta y tres años:

A: ¿Crees que hay mujeres que han fingido orgasmos contigo?

S: Creo que no. No es tan fácil fingirlos.

A: Ah, ¿crees que no? He hablado con mujeres que no solo fingen los jadeos, sino que también contraen la vagina.

S: ¡Qué dices! Pues mira, igual me lo han hecho y no me he dado cuenta.

A: Es probable.

Muchas mujeres fingen orgasmos y fingen mucho. A veces se usa como estrategia, y otras como un detalle protocolario, pero la cuestión abrumadora es la cantidad de hombres que nunca lo saben, porque no solo se miente acerca del orgasmo, sino que se finge la excitación, los jadeos, las contracciones vaginales, se fingen los espasmos, los escalofríos y el «qué a gusto me he quedado». Se

finge el antes, el durante y el después. Es algo intrínseco, un don natural.

Huelga decir que el peor engaño femenino de todos es fingir que nos sabemos comunicar. Las mujeres en general valoramos la honestidad y odiamos que nos mientan, pero luego somos las primeras que la fastidiamos al hacer ver que nuestro amante nos ha proporcionado un placer sin igual. Damos a entender que somos seres sensibles, abiertos y predispuestos a hablar las cosas, que somos capaces de comunicar este tipo de cuestiones, que estamos dispuestas a comprender y a sostener con compasión, pero en realidad nuestro propio narcisismo prefiere hacer un *acting* erótico perfecto antes que encarar el propio miedo a la vulnerabilidad.

Le pregunté a una paciente de veintisiete años:

A: ¿Alguna vez has fingido un orgasmo?

I: La mayoría de las veces que he follado. Pero más que nada, he fingido la excitación, he gritado cuando no me apetecía. Eso lo he hecho miles de veces, tanto con novios, como con amantes o rollos de una noche.

A: ¿Y para qué lo haces?

I: Bueno… Lo uso para que se excite el otro. Para que disfrute al máximo creyendo que me está matando de placer. Sí… Para que me deseen y quieran repetir. Para gustarles y que se sientan bien conmigo.

A: ¿Y qué sentido tiene si la que no estás excitada eres tú?

I: Ninguno. Es un paripé. Cuando lo hago, lo hago para no quedar mal o por pereza, porque, ¡al igual me corro si no estoy excitada! Finjo y acabamos antes. Y ni se enteran.

A: ¿Y cómo finges?

I: Primero, exageras los gemidos y las caras, vas subiendo de tono hasta que haces que explotas, ahí contraes la vagina, como si hubieras tenido un orgasmo, haces algún que otro espasmo y hala, lo tienes contento toda la tarde.

A: ¿Aunque en realidad tú no hayas disfrutado?

I: Exacto, es una estafa. Y, a pesar de saberlo, sigo haciéndolo.

Existe un tipo de primate hembra que durante el coito finge sus gritos y jadeos para excitar al macho y así asegurarse la eyaculación y, por lo tanto, la supervivencia de la especie. Una vez el macho eyacula, la hembra se va, le da bastante igual el padre de su descendencia, ya que no lo necesita, porque cría a sus hijos sola. Diferentes primatólogos estudiaron que ese era un tipo de gemido que ayudaba en la rapidez de la eyaculación del macho. Lo llamaron la «vocalización copulatoria femenina». Otras hembras macaco usan esta llamada para atraer así la atención de los machos. Nosotras lo sabemos, sabemos que gemir excita. Hasta en el *Kamasutra* se incluyen consejos ancestrales sobre la vocalización femenina durante la cópula, incluso se catalogan una serie de sonidos que la mujer puede practicar. Lo gracioso de todo esto es que la mayoría de las personas, cuando se masturban, no emiten grandes gruñidos. Una mujer no se masturba sola en casa arqueando su espalda mientras se toca los pechos pegando alaridos y sonriendo y jadeando al aire.

¿Qué mujer no ha exagerado sus gemidos durante el sexo? ¿Qué mujer no ha hecho ver que está excitada? Y en esta falacia, el colofón final es la mayor de las mentiras femeninas: «No me he corrido pero me he quedado muy a gusto». Eso es que la chica ni siquiera ha alcanzado la excitación, pero resulta mil veces más cómodo engañar. Si finges, todo está bajo control. Tus amigos no te miran mal cuando se lo explicas, tu novio no se frustra y todo el mundo está contento contigo. No tienes problemas, no eres una chica frígida, practicas buen sexo y disfrutas plenamente de él. Es muchísimo más sencillo y agradable para nuestro estatus expresar cierto aire de dominio en cuanto al sexo se refiere. El gemir social: más cómodo y más manejable que la realidad. Hembras aullando un viernes por la noche para atraer a los machos y crear rivalidad espermática.

Le pregunté a un paciente de cuarenta años:

A: ¿Crees que alguna vez te han fingido un orgasmo?

C: Puede ser. Es algo que me he preguntado siempre. Por eso alguna vez le he dicho a una chica: «A mí no me finjas, ¿eh?».

A: ¿Lo notas?

C: Es más que nada cuando ella está cansada y te pones muy pesado y la tía hace ver que acaba y ¡hala!, ¿ya estás, chato? Pues hala, a dormir. Seguro.

A: ¿Y cómo te hace sentir?

C: La verdad es que si fuera tía lo haría. Los tíos nos ponemos muy pesados porque nuestra polla manda, fingen un rato y ya está. Probablemente me haya pasado a mí cuando me he puesto muy pesado. Pero no eres tú, es tu polla, que es una entidad que te cuelga. No eres tú exactamente.

Le pregunté también a una paciente, V, de treinta y un años, cómo le iba con su novio. Llevaban tres años juntos y parecían una pareja compenetrada. Me explicó que la cuidaba y se preocupaba mucho por ella, pero que el sexo nunca le había resultado satisfactorio.

A: Pero, ¿y el sexo de estos tres años?

V: Pues he fingido. Si mi novio se entera de que en tres años jamás me ha hecho disfrutar, creo que se muere.

A: ¿Pero él te gusta?

V: ¿Mi novio? Me encanta, lo deseo… Pero como que no acabo de excitarme... entonces finjo. Hago hasta mini espasmos, temblores de vez en cuando… Hago fuerza con las piernas y suspiro. Cuando cree que he acabado, se siente un macho.

A: Pues estaría bien que se lo dijeras, ¿no? Así también podrías probar cosas para que tú pudieras excitarte.

V: Uy, sí, ¿qué le digo? Que sepas que en tres años no me he corrido contigo. Todo lo que has visto ha sido una mentira. Le va a sentar de maravilla.

A: ¡Lo fuerte es que te importe más lo que él pensará de ti que tu

placer!

Queremos mostrarnos libres y sexualmente fluidas, aunque realmente no nos sintamos así. He aquí la parodia, que nadie se dice lo que realmente piensa ni lo que realmente siente y, definitivamente, muchas mujeres ni siquiera dicen lo que no les pasa.

Por otro lado, avergonzarte, e incluso sentir asco de tus genitales, puede ser una razón de peso para fingir. Si ves tu propio sexo como algo que no resulta potencialmente hermoso o erótico, preferirás no enseñarlo. Así es el narcisismo: nunca está contento con la realidad.

El ser humano crece ante la sociedad con sus genitales tapados, con su instinto cada vez más humanizado. El instinto viene irremediablemente de la mano de cierto retraimiento y timidez. Sometemos el cuerpo bajo la vergüenza del qué pensarán —lo llamo el proceso de domesticación—, y nuestras reacciones sensuales se cubren y se resguardan junto con nuestras reacciones emocionales en una profunda ignorancia. Ahí empezamos a ocultarlas bajo la inteligencia, bajo la máscara y bajo nuestro sistema de defensa, bajo unas normas sociales silenciosas. En realidad, fingir tendría la función de protegernos de lo más íntimo de nosotros mismos, pero ¿qué hacer cuando la defensa de la intimidad se convierte en precisamente lo contrario, un aislamiento con uno mismo?

Tuve una paciente, E, una chica de veinticinco años, modelo, que odiaba sus genitales. Le costaba masturbarse y solo lo hacía por encima de las bragas, y se mostraba rígida a la hora de mantener relaciones sexuales. Decía que tenía, según ella, un chocho colgante, de esos que sobresalen aun cuando los labios externos están cerrados. De los alargados y elásticos, en forma de cuello de pavo, como ella lo describía. Paralelamente a la forma de su vulva, a E le recorría lo que a muchas mujeres: una sensación de cierto asco y repugnancia hacia sus propios genitales.

Al contrario que la virtud masculina del honor y el dominio, la

mujer de la Antigua Roma se consideraba virtuosa por su pudor. A pesar del tiempo que ha transcurrido desde entonces, en nuestro inconsciente colectivo todavía quedan reminiscencias que determinan nuestra sexualidad. La vergüenza y el pudor en realidad aún dominan muchas de nuestras relaciones. La paciente no tenía orgasmos porque creía que a los hombres no les gustarían sus genitales. ¡Si hasta a nosotras nos resultaba a veces un lugar inhóspito y extraño! Agujeros secretores, pliegues insólitos, labios elásticos y un sinfín de complejidades que quedaban desveladas durante el coito. ¿Cómo íbamos a tener sexo si rechazábamos nuestros genitales? ¿Acaso íbamos a disfrutar mientras otro se acercaba a lamerlo? No era justo que creciéramos con tal animadversión hacia nosotras mismas, pero así se mostraba la realidad.

Hablé con otra paciente, L, de veintiséis años, acerca del sexo oral.

A: ¿Disfrutas haciendo *cunnilingus*?

L: ¿Qué es eso?, ¿en el culo?

A: (Risas) No, lamer los labios, el clítoris…

L: (Risas) Me encanta, ¡no tengo ni idea! ¿Disfruto? Pf, a veces sí y a veces no. Cuando ella se excita sí, no sé. Depende del coño. Que huela bien, que esté depilado… y que su líquido no sea muy ácido. Es un coñazo.

A: (Risas) Nunca mejor dicho.

L: (Risas) Hay coños feos, ¿eh?

A: ¿Y qué haces?

L: Bueno… es que cada tía es un puto mundo. Yo, por ejemplo, no soy muy sensible en el clítoris, me puedes dar fuerte, pero hay gente que no se lo toques directamente porque… ¡uy! ¿Sabes?

A: ¿Y sientes placer al lamer?

L: Pues, si te digo la verdad, no mucho. O sea, siento placer si ella está excitada, pero los chochos me parecen raros. Incluso el mío. No estoy muy contenta con el mío. Me da cosa enseñarlo y no dejo que

me lo chupen ni que me lo toquen mucho.

La vergüenza nos distancia inevitablemente del otro y nos obliga a fingir que todo marcha bien cuando, en realidad, somos las primeras en sentirnos incómodas con nosotras mismas. Si muestras tus defectos, no serás una hembra potencialmente deseable. Decir la verdad lo hace a uno vulnerable, y el narcisista es alérgico a la vulnerabilidad. De esta forma, preferimos sentir la culpa de habernos traicionado a nosotras mismas, antes que sentir la vergüenza de la mirada del otro y de ti misma. La culpa es algo íntimo que no se ve; la vergüenza, en cambio, es algo público y nos conecta con nuestra propia ridiculez, expuesta a ojos de los demás. Optamos por mostrar una imagen que no se corresponde con lo que sentimos, antes que exponernos vulnerables y abrirnos a la posibilidad del rechazo. Ahí es cuando la narcisista interna entra en acción.

Una mujer de veintiocho años vino a verme porque, según ella, se sentía deprimida y albergaba mucho odio contra sí misma. No tenía orgasmos en sus relaciones íntimas ni tampoco las disfrutaba, ya que se avergonzaba de su propio cuerpo.

A: ¿Qué te dices a ti misma cuando te odias?

P: Que doy asco, que no soy nada. Que soy fea, estoy gorda y no sé cómo mi novia está conmigo.

A: ¿Desde cuándo te hablas así?

P: Desde que soy adolescente, yo diría.

A: ¿Crees que te pasó algo en concreto que te impactara durante la adolescencia?

P: Creo que fue más en primaria. Los niños se reían de mí porque estaba más gordita que el resto. Aún les odio.

A: ¿No se lo explicaste a tus padres?

P: Mi madre siempre se ha hecho la tonta y hacía lo que le decía mi padre. Mi padre siempre trabajaba y, por cierto, también me decía que estaba gorda.

A: ¿Crees que el odio que sientes contra ti misma es fruto de toda

la presión y las críticas que has recibido?

P: Sí, de hecho tengo este carácter distante, como desconfiado, desde primaria. Antes era extrovertida, graciosa y abierta. Era muy cariñosa. Cambié. Ahora todo me cohíbe. El sexo, ir a la playa, a la hora de vestirme… tengo menos autoestima.

A: Fíjate cómo nuestros valores como mujer se construyen de acuerdo a lo que los demás piensan.

P: Sí… Creo que estoy mal porque siento que no encajo.

A: Si sientes que no encajas en ninguna parte, ¿por qué no pruebas a encajar contigo misma y luego ya verás?

P tenía dificultades para disfrutar su vida sensual, ya que no se creía merecedora de lo bonito de la vida, del deleite y de la satisfacción, porque se daba asco física y mentalmente. P no creía ser suficiente como consecuencia de haber crecido bajo ese contexto familiar, educativo y sociocultural represor. Es habitual que las ideas culturales de cómo debería ser nuestro cuerpo o nuestra sexualidad se instauren en nuestras mentes y, en el caso de no poder seguirlas, sentir que no tenemos derecho a recibir placer, que no tenemos derecho a soltarnos y a dejarnos llevar por toda nuestra potencialidad, la cual, por cierto, nadie nos ha enseñado que tenemos. ¿Qué odias de ti misma?, ¿eso a veces te ha impedido recibir amor o placer? ¿Por qué crees que eres indigna de recibir placer?

Generalmente, la capacidad de recibir de una mujer se puede medir por su nivel de confianza y autoestima. Si una mujer cree íntimamente que es poca cosa, que no merece nada bueno porque es poco guapa, poco lista o porque en el colegio fue el hazmerreír, no se creerá merecedora de placer. Fingir alimenta la falta de autoestima y nos hace dependientes de nuestra inseguridad. Debemos aprender a ser honestas, dejar de vivir encogidas por miedo a recibir y por miedo a que nos rechacen. Darnos a nosotras mismas los cuidados y placeres que merecemos, querernos por lo que somos, no por lo que querríamos ser. Respetar nuestro cuerpo y

soltarnos al orgasmo puede ser una vía para aprender a amarnos más a nosotras mismas, descubrirnos y regocijarnos.

Tetas, cirugía y poder

Ese par de protuberancias, según Bukowski. Esos pechos bamboleantes, según Mo Yan. Pechos soberanos, según Baudelaire. Tres lugares excelsos que son los muslos, las nalgas y los pechos, según Kundera. Pechos privilegiados, según Juan Luis de Alarcón. Mujeres provistas de calabazas o peras como pechos, según Nabokov. Pechos, deseos deificados, según José Luis Sampedro. Y mi preferido, Mallarmé, que se refería a ellos como la veladura erótica. Esas hipnóticas glándulas que se erectan, esos bustos parlantes, esas montañas sagradas.

¿Por qué podemos llegar a perder el norte por unas tetas? Para contestarme necesito inevitablemente volver a los pechos de nuestras madres. Somos pequeños, recién nacidos, y estamos expuestos, frágiles y vulnerables. Lo único que reconocemos es el olor y el calor de nuestra madre. Nos abraza y nos arropa, nos sostiene. No sabemos que dependemos de ella, pero nuestro instinto sí. Nos acerca su pezón a nuestra boca y, en un acto reflejo, lo agarramos, lo succionamos y nos alimentamos del cuerpo de nuestra madre. La oxitocina, conocida como la molécula del amor, es una hormona relacionada con los patrones sexuales y la conducta maternal. El pecho femenino alberga una importancia capital. Es el arma de succión masiva más rápida. Durante los primeros meses de vida, el recién nacido mama los pechos de su madre en busca de alimento. La oxitocina actúa en las glándulas mamarias produciendo excitación y vínculo directo de la madre hacia el hijo. Erotismo y vínculo se juntan en un diminuto orificio. Según Freud, esta es la fase en la cual se desarrolla el aspecto libidinoso de la boca y los labios, y eso va a determinar cómo vamos a tener relaciones sexuales en el futuro. Ya lo dijo Marguerite Duras, «los pechos de

una mujer están ahí para ser vistos y deseados por un hombre, tocados y succionados para alimentar a los hijos». El pezón materno, dador de leche, representa un pecho nutritivo y, a su vez, lo que nutre y da vida viene acompañado de cierto erotismo. Esa es precisamente la primera satisfacción que el niño recibe del mundo externo. Del pecho nutritivo al pecho erótico. Lo nutritivo nos pone y lo erótico nos nutre. Mamar da placer, el bebé se da cuenta de ello y para recurrir a él, llora. Cuando llora, la madre lo acuna y le acerca sus pezones, llenos de leche, a su boca. El niño sabe que, si llora, tiene teta.

Por otro lado, el deseo por unos pechos no solamente tiene una capa biológica e instintiva, sino que constituye también un constructo sociocultural. Algunos hombres de la cultura tibetana, por ejemplo, no acaban de comprender, cuando visitan países occidentales, por qué se le da tanta importancia a los pechos de una mujer, ya que ellos crecen viendo los pechos de las mujeres al descubierto.

En nuestra cultura, en cambio, hay toda una edificación alrededor los pechos: puedes conseguir un trabajo más eficazmente, te harán más caso, hablarán de ti, ligarás más, la ropa te quedará mejor y todas querrán ser como tú. La inercia, nuestra inseguridad e ignorancia nos empujan a cosificarnos para recibir atención, educando a mujeres que deben mostrar su valía sexual siendo seductoras, presentándose ante el otro como un cuerpo joven, terso, pulido y sin defectos. Que nos miren, que nos deseen o que nos hagan caso nos parece más atractivo que sentirnos bien con nosotros mismos, y los pechos no dejan de ser un recurso para sociabilizar. Crean vínculo y conexión social.

Hoy todos somos vallas publicitarias. De hecho, cuanto más buena estés o más hermosa seas, más oportunidades habrá para ti, y aunque la competitividad por ser más guapa que la de al lado resulta despiadada, lucharemos a veinte uñas con tal de que nuestro narcisismo no se vea destronado. La cultura moldea aquello que consideraremos atractivo. ¿Creéis que lo habéis escogido vosotros?

No. Lo ha hecho el consumo, las empresas publicitarias, las ventas, la avaricia y el miedo. Aunque tú quizá le has añadido un toque personal, tus gustos no son algo escogido libremente. Como dice sabiamente Edward Bernays, «la propaganda nos rodea por los cuatro costados y no cabe duda de que altera las imágenes mentales que nos formamos del mundo». Hay un punto en el que seremos todos réplicas pretendiendo ser distintos, especiales, ¡y todo para sentirnos aceptados por los demás! Querer ser distinto entre lo igual, qué locura, ¡estamos matando la diversidad!

Vino a la consulta una mujer de mediana edad, acompañada por su marido, la cual odiaba verse plana, sin escote y con las tetas como calcetines, como decía ella. Se subió la camiseta y me las enseñó. Según mi punto de vista, eran unos pechos pequeños pero bonitos. Durante la sesión, me explicó que veía varios *realities* en los que las protagonistas tienen cuerpos voluptuosos y tetas grandes. En ocasiones me he encontrado con mujeres que quieren operarse debido a defectos, como lo califican algunas, que realmente las desarmonizan, pero esta paciente quería operarse para parecerse más a un ideal. Su pareja opinaba completamente en contra de que se sometiera a quirófano por presión social: «Yo solo quiero tener un buen escote», decía ella. «¿Un buen escote para quién?», le contestaba él. Ella insistía en que quería gustarse a ella misma.

Pensé en la cantidad de mujeres que se operan por la única razón de mostrarse más deseables. ¿Somos conscientes de hasta qué punto podíamos operarnos por moda y autoengaño?, ¿odiarnos por no cumplir las expectativas de una cien en adelante, de una nariz perfectamente recta, una barbilla armónica o un cuello terso?, ¿presionarnos para recibir la aprobación de las miradas ajenas? Las apariencias que queremos vestir a diario nos llevan a un nivel de exigencia brutal, y todo por el ideal hedonista de tener esa vida, hacer ese *detox,* tener ese culo o querer esa pareja, cuando la pura realidad es que en esta representación no tan perfecta que es la realidad, uno es anoréxico, la otra depresiva, otra sufre ansiedad severa y otro una

inseguridad galopante. Y así adormecemos nuestras emociones por la imagen, enfriándolas hasta su anestesia, viviendo a expensas de nosotros mismos. Bueno, al final da igual: la depresión se tapa con un buen maquillaje.

Según las estadísticas de la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética (ISAPS), se realizan una media de veinte millones de intervenciones estéticas en todo el mundo. Esta lista la encabeza Estados Unidos, con 4,2 millones de intervenciones estéticas al año, seguido de Brasil con 2,5 millones, y Japón con 1,13 millones. En España se dan 473.074 intervenciones al año. El aumento de pecho es el procedimiento más reclamado, seguido de la liposucción, la cirugía de párpados y la rinoplastia. Además, la ISAPS afirma que la labioplastia ha aumentado sustancialmente en los últimos años. Un colega cirujano experto en labioplastias me cuenta que atiende a mujeres cada vez más jóvenes, descontentas con sus vulvas: se quitan los labios mayores o se los recortan para obtener vulvas más prietas y aniñadas.

Hasta cierto punto, hemos interiorizado la mirada masculina y nos vemos a nosotras como nos verían ellos. De hecho, hasta creemos que se trata de nuestra decisión, libre y adulta, porque así nos sentimos mejor con nosotras mismas, pero en ningún momento nos preguntamos si ese nosotras mismas no esconde en realidad un nosotras según los demás. Un nosotras según la moda. Un nosotras según nuestro ídolo. ¿Una fantasía masculina? La de Bukowski: «Tendría una mujer con pechos de la talla 120 y un culo que haría que el chico de los periódicos de la esquina se corriese en los pantalones cuando la viera contornearse». ¿Una fantasía femenina? También la de Bukowski, pero siendo ella.

El historiador y sociólogo Christopher Lasch cita:

> El miedo moderno a envejecer y morir es constitutivo del neonarcisismo: el desinterés por las generaciones futuras intensifica la angustia de muerte, mientras que la degradación de las condiciones de vida de las personas de edad y la necesidad permanente de ser valorado y admirado por la belleza, el encanto, la celebridad, hacen la perspectiva de envejecer intolerable.

Me parece fantástico que venga a verme a la consulta un hombre o una mujer que se ha puesto ácido hialurónico en los labios, que se ha hecho una liposucción o lo que sea y estén por ello más contentos, pero no puedo evitar la sensación de injusticia al ver a alguien luchando contra sí mismo para ir a favor de un ideal que ni siquiera se ha planteado como propio. ¡Mujeres de cuarenta inyectándose seguridad para no ser excluidas del mercado amoroso!

A menudo algunas mujeres, después de una terapia profunda en la que han llorado a moco tendido, se tapaban vergonzosas, presuponiendo que tendrían una cara terrible, hinchada, horrenda y con el rímel corrido. En ocasiones, no he podido contenerme de decirles que jamás las había visto tan radiantes y hermosas como en ese momento. Con sus caras resplandecientes, descansadas, por unos instantes, de toda presión y dolor. Sin el peso de tener que sostener la imagen que compensa el miedo. Ni el maquillaje, ni las pestañas, ni una piel perfecta se comparaban a la belleza de una mujer en paz consigo misma.

Libertad de género

Esperaba en la cola del súper detrás de una mujer cargada con cuatro bolsas. Llovía a cántaros. Colgó el teléfono, me miró y me dijo compungida: «Es mi marido, que le he dicho si podía venirme a buscar con un paraguas a ayudarme con las bolsas y me ha respondido que no había terminado el fútbol». «Qué asco», rugió la cajera del súper. «Hombres…», suspiró la chica de atrás. Sentí, en esa cola, un estremecimiento desalentador. Éramos cuatro mujeres en circunstancias idénticas. ¿Qué hacíamos cuatro mujeres tristes y desilusionadas un sábado por la tarde? Pues la compra.

En una entrevista a Emma Clit, ilustradora feminista para *El Periódico,* le preguntan por qué las mujeres asumen el papel de amas de casa:

EM: La primera razón es porque interesa (al patriarcado) que las mujeres sigan haciendo ese trabajo gratis. Es lo que permite mantener el sistema. […] De hecho, a menudo la mujer aparece en los medios en su rol de madre y de ama de casa, mientras que a los hombres se los ve en contextos más valorados. Luego está el marketing capitalista: hay juguetes para niños y para niñas, y así se vende el doble. Y luego está el modelo que mostramos a nuestros hijos.

P: ¿Su objetivo es ofrecer herramientas para salir de ese modelo?

EM: […] No es inocente educar a una niña como a una niña y a un niño como a un niño, porque de adultos sufrimos las consecuencias. […] Doy pistas para una educación no sexista.

Las mismas situaciones sociales no comportan las mismas

expectativas según el género. ¿Por qué las mujeres seguíamos aceptando cargas sociales estereotipadas? ¿Hay libertad de género? En el ámbito social puede parecer que la mujer hoy en día va ganando el terreno que le corresponde. Puede parecer que cada vez hay más comprensión de género, que los hombres cada vez se comportan menos como primates o que las mujeres tenemos menos miedo y más determinación. Pero, francamente, desde un punto de vista práctico, seguimos en una cloaca. La escritora Chimamanda Ngozi Adichie afirma:

> La vergüenza que adscribimos a la sexualidad femenina tiene que ver con el control. Muchas culturas y religiones controlan los cuerpos de las mujeres de una forma u otra. Si la justificación para controlar los cuerpos femeninos tuviera relación con las mujeres, entonces podría entenderse. Si, por ejemplo, la razón fuera: las mujeres no deberían llevar minifalda porque les provoca cáncer. En cambio, la razón no guarda relación con las mujeres sino con los hombres. Las mujeres deben "cubrirse" para protegerlos.

La presión de lo masculino

Misoginia, no existe el contrario. Bueno sí, androfobia. ¿Quién usa androfobia? Ninfómana, ¿sátiro para los hombres? ¿Quién dice «es un sátiro»? ¿Por qué víctima es femenino y agresor masculino? ¿Casos de pederastia y tráfico de pornografía infantil? Hombres. ¿*Voyeurismo* y exhibicionismo? Hombres. ¿Violaciones? Hombres.

En nuestra cultura, Dios es hombre, está solo y no necesita a una mujer. Venimos de una civilización en la cual la omnipotencia viene fijada desde lo masculino, y lo más sospechoso es que haya pocas religiones que tengan como deidad a una pareja y que valoren de manera equitativa lo femenino y lo masculino. Así resulta muy difícil que hombres y mujeres podamos complementar nuestras diferencias, y se explica que vivamos para satisfacerlos y que aprendamos a amarnos a nosotras mismas a través de ellos. Nos han hecho creer que estamos guapas con estas tetas, en estas posturas, con este carácter. ¡Y

nosotras, venga a representar un papel para hacernos deseables para ellos! Lo tenemos introducido en nuestra base de datos.

Enrique Carpintero opina que «el sexo es siempre una construcción cultural sin relación directa con la diferencia biológica». Estoy de acuerdo con Enrique y no lo estoy al mismo tiempo: a no ser que retroeyacules o inyacules, los hombres en el orgasmo pierden energía, al contrario que las mujeres, que la pierden durante la menstruación, no con el orgasmo. Nosotras podríamos pasarnos un día entero teniendo orgasmos sin problemas. Quizás el hombre empezó a someter a la mujer ante tal insaciabilidad, que solo podía empequeñecer hasta la polla más grande, esbelta y vigorosa. El miedo a no ser suficiente se concentra en cada punta de glande masculino y el temor a nuestra propia satisfacción infinita, en cada vagina.

¿Será que el sexo pertenece a lo masculino por miedo a la mujer? Hoy en día, en el plano social la mujer sigue decapitada. La mayor parte de las cosas están hechas por hombres: las películas, los edificios, la ciencia, la religión, la comida, la música, los libros, el marketing, el diseño. El mundo está hipermasculinizado y nosotras contribuimos queriéndonos a nosotras mismas a través de esa visión. De hecho, la gran mayoría de hombres dirige el mundo y todo lo que sabemos las mujeres de nosotras mismas proviene de la perspectiva masculina. Eso sí, el hombre como hombre se encuentra igual de distorsionado que nosotras, ya que lo que considera femenino y poderoso tampoco lo ha decidido ni siquiera él mismo, sino las capas y estratos económicos, sociales y religiosos.

Nos valoramos según lo que el hombre considera atractivo, y el peor autoengaño: creemos que lo escogemos nosotras. Como cita Simone de Beauvoir en su libro *El segundo sexo*,

> La propia mujer reconoce que el Universo, en su conjunto, es masculino; han sido los hombres quienes le han dado forma, lo han regido y todavía hoy lo dominan; en cuanto a ella, no se considera responsable de nada de eso; se sobreentiende que es inferior, dependiente; no ha aprendido las lecciones de la violencia, jamás ha emergido como un sujeto ante otros miembros de la colectividad; encerrada en su

> carne, en su morada, se capta como ente pasivo frente a esos dioses con rostro humano que definen fines y valores. En este sentido, hay algo de verdad en el eslogan que la condena a seguir siendo «una eterna niña»; se ha dicho también de los obreros, de los esclavos negros y de los indígenas colonizados que eran «niños grandes», mientras no se los temió; eso significaba que debían aceptar sin discusión las verdades y las leyes que les proponían otros hombres.

La gran mayoría de pensadores influyentes de la historia de la filosofía han sido abiertamente misóginos según nuestro punto de vista, y las grandes mujeres de la historia siempre tan fieles a la retaguardia. Escritoras, artistas, políticas, revolucionarias. Una minoría. No porque haya menos mujeres extraordinarias, sino porque se presiona para que se mantengan al margen. Es normal que la mujer tenga el sentido varonil más interiorizado de lo que desearía. Hasta los monjes budistas, tan equitativos y rectos ellos, tan en paz, en su mayoría son monjes, no monjas. ¿Dónde se encuentran las grandes maestras? ¿Dónde están las madres del mundo que paren a esos hombres? Que yo sepa, ninguno de estos monjes iluminados es mujer, porque los hombres buscan iluminarse, nosotras damos a luz. La tenemos dentro. ¿Por qué hay Papa en el Vaticano y no Mama? ¿Habemus Mamam, a poder ser, negra y lesbiana?

En el ámbito íntimo y sexual, las mujeres también hemos tenido cierta desventaja biológica con respecto a los hombres, y es que ellos suelen admirar y desear los cuerpos femeninos jóvenes y no prestan ninguna atención a las de cuarenta para arriba. Le pregunté a un amigo de cuarenta y dos años por qué su rango de búsqueda de mujeres en redes sociales era de los veinte a los treinta y cinco años: «A ver, las veinteañeras están más buenas, pero no es solo eso. Las de cuarenta se ven mayores, pero no por su edad, sino por su carácter. Les da la prisa por emparejarse, pierden la naturalidad y la frescura, y se vuelven amargadas. Yo paso de tirarme a mi tía Frasquita». Podía parecer que los hombres de cuarenta preferían a mujeres veinteañeras más lozanas y tersas por una cuestión

meramente instintiva y egoísta, pero lo que muchos en realidad notaban era la tensión, el miedo y la desesperación de ellas ante la posibilidad de quedarse solas. A lo largo de la historia, los hombres no se han visto empujados a realizarse y a sentirse completos a través de una pareja, sino que les ha servido para parecer más estables y confiables. ¿Cómo ha afectado a las mujeres la presión de tener pareja e hijos? En general, atiendo a muchas mujeres que han dedicado toda su vida a sus maridos, a sus hijos, a sostener una familia entera, y con el tiempo, se sienten terriblemente solas y menospreciadas por la vida. Se han descuidado a ellas mismas, han dejado de hacer lo que les gustaba, lo que les emocionaba, han dejado de ver a sus amigos y de tener tiempo para ellas.

Tuve una paciente de cuarenta y tres años que vino a consulta por cuadros de ansiedad y periodos de depresión.

AM: Tengo miedo a que mi marido me deje.

A: ¿Por qué tendría que dejarte?

AM: Me dice que me he vuelto negativa y amargada. Y porque estoy envejeciendo, seguro. Noto cómo mira a las chicas jóvenes por la calle. A mí no me mira con esos ojos.

A: ¿Y qué sientes?

AM: Siento que a partir de una edad puedes olvidarte de que vuelvan a mirarte como cuando tenías veinte.

A: Pero eso no es una emoción, es un pensamiento. ¿Que sientes realmente?

AM: Terror a envejecer.

A: ¿Qué vas a perder si envejeces?

AM: Atención.

A: ¿Y la atención que te pones tú a ti misma?

AM: Me siento terriblemente sola. Mi marido me ha dejado de lado, mis hijos se han independizado. ¿Y yo?, pienso. ¿Cuándo he vivido yo para mí?, ¿cuándo he hecho algo por mí? ¡Me casé tan joven y tan ingenua! Además, ¡no me planteé tener hijos! ¡Los tuve como si fuera algo que debía hacer! ¡Estoy perdida! ¿Quién me va a querer

ahora así?

A: Tienes que crearte una autoestima que empiece por ti y no dependa de los demás, y tienes que recuperar tu identidad abandonada.

AM: ¿Y qué hago?

A: Empezar a hacer cosas por ti. ¿No ves que, en tu propia vida, te has olvidado de ti? ¿Te gustaba la pintura? Empieza clases, vete a museos, conoce gente nueva, relaciónate. Date amor, cuidados. Ve al gimnasio, segrega endorfinas. Renuévate el vestuario, ¡hazte un corte de pelo! Pero no por el otro, no para gustar al otro, sino para sentirte bien contigo misma. Cierra una etapa. Empieza a vivir tu propia vida, la que te gustaría a ti, y deja de depender de que los demás te necesiten.

En una entrevista, la socióloga Eva Illouz opina que «habría que analizar por qué el amor, en esos términos, es tan importante para las mujeres. La razón, creo yo, es porque las mujeres no tienen establecido un rol social con una posición de poder. Por eso las mujeres encuentran en el amor esa posición, ese lugar social que les permite ser alguien [...] por tanto es en el amor donde encuentran el reconocimiento social que buscan tan desesperadamente y del que carecen en otros ámbitos». Los hombres, en cambio, no necesitan ser padres para sentirse masculinos. «Querer y tener hijos es una obligación cultural que se impone a las mujeres. Si no tenemos hijos, la sociedad muere. Entonces esa función biológica es absolutamente crucial y se ha hecho exclusivamente a las mujeres responsables de eso. A la vez, cuando ellas conocen a un hombre y quieren un hijo porque culturalmente tienen esa presión, los hombres no están ahí. Esta tarea impuesta a las mujeres de querer tener hijos se convirtió en una fuente de gran ansiedad». Hoy en día la presión por ser «madre o mujer de» aplasta nuestra libertad genuina de elección. Lo que muchas mujeres no se plantean es por qué escogen esa vida. No se plantean cómo y por qué les afecta la presión social, la familiar, o la suya propia, a la hora de ansiar el

pack pareja, casa e hijos. Y si escogen tener pareja e hijos desde su misma libertad, algunas no se plantean por qué se olvidan de ellas mismas. Su propio estrés las aleja de los demás, volviendo infranqueable una relación consigo mismas, volviéndolas más dependientes del exterior. Muchas mujeres no se paran a reflexionar que tienen marido e hijos porque ha sido una manera de huir de ellas mismas. No tienen que afrontarse, no tienen que descubrir sus miedos, no tienen que conocerse y responsabilizarse de sus deseos. Tienen familia para volcarse a los demás y así evitarse a ellas mismas.

Por otro lado, muchos hombres tampoco reflexionan ni se preguntan por qué tan a menudo prefieren mujeres más jóvenes que ellos: ¿para posicionarse en un rol superior de maestro, «ven aquí que yo te enseño», y así cubrir su inseguridad?, ¿para huir del compromiso, por miedo a la dependencia?, ¿por ansias de recuperar su juventud perdida? Hombres y mujeres, autoengañados con tal de no responsabilizarse de sus miedos. Desear es fácil. Desear a una veinteañera o desear un hijo. Lo que es más difícil de sostener es preguntarte de dónde viene ese deseo. ¿Lo necesito para sentirme lleno? O, ¿qué evito teniendo ese deseo? Quizás así podamos profundizar en nuestros miedos y tomar decisiones desde nosotros mismos y no desde lo que socialmente creemos que debemos hacer.

Feminismo industrial

Recientemente ha habido un auge muy notable del feminismo. De pronto cada vez más mujeres aparentemente feministas reivindican más igualdad y más justicia, pero me temo que gran parte de este movimiento no es más que otra estafa consumista. De hecho, empieza a ser una moda vacía de contenido reivindicativo. Ahora si llevas escrita la frase «I am feminist» en una sudadera eres la más. No tienes ni idea de qué quiere decir exactamente, pero queda bien y pareces *cool*. Digamos que el feminismo se ha incorporado de

alguna manera al capitalismo y este se lo ha tragado y lo ha convertido en un producto más para el consumismo. Lo que vendría a ser una lucha por la igualdad de los derechos se ha transformado en el nuevo producto de temporada. Feminismo industrial y rentable.

La nueva moda: el *choice feminism*, yo soy feminista, yo escojo. En la cultura occidental, una mujer promedio puede gastar más en productos de belleza, tratamientos y ropa que en su propia educación. Es curioso que a eso lo llamen empoderamiento. Claro, después de tantos años haciendo lo que los hombres creen que es mejor para nosotras, ahora por el mero hecho de escoger ya nos autoproclamamos feministas, cuando en realidad seguimos haciendo lo que nos empujan a hacer, pero esta vez con ínfulas de libertad. Algunas mujeres nos encontramos en una situación cómoda, diciendo que somos feministas mientras pretendemos adaptarnos a lo que creemos que gustará a los hombres. Enseñamos el culo por la calle no porque ellos nos lo digan, sino porque nosotras escogemos, ¡somos feministas! ¡Soy *pornstar* y escojo mis trabajos porque soy feminista! Soy directora de una empresa y hay hombres a mi cargo y eso… ¡me convierte en luchadora feminista! Ahí es cuando el narcisismo gana al amor propio.

Los medios tienen el control de las mentes de los ciudadanos, bombardeándonos con el mensaje de que el valor de una mujer reside solamente en su cuerpo, contribuyendo a que las adolescentes crezcan inseguras, desconectadas de su propia naturaleza. Las mujeres que se presentan, por ejemplo, en redes sociales como objetos sexuales, en realidad no tienen ningún tipo de voto político, ya que no viven para sí mismas, sino que se exponen a una fantasía colectiva y descuidan su verdadera fuerza. Habrá menos mujeres que ocupen cargos que puedan llevarnos a un cambio real, y sin mujeres en política no tenemos legitimidad democrática.

Hemos interiorizado pensamientos, formas de hablar y gestos que nos alejan del amor propio. Hemos aceptado cultural y socialmente circunstancias injustas solo por el hecho de haberlas

visto durante centenares de años. Hemos acatado el capitalismo y nos hemos obligado a personificarlo con ayuda del narcisismo. Hoy en día, ¡ni siquiera una feminista puede personificar el ideal feminista! En palabras de Emma Goldman, gran anarquista y feminista, «la emancipación no empieza en las urnas ni en los tribunales, sino en el alma de la mujer [...] Que empiece su regeneración interior, que abandone el lastre de los prejuicios, de las tradiciones y de las costumbres [...] Su libertad alcanzará el tamaño de su deseo». Disfrutar de la propia sexualidad debería significar que esta estuviera desprovista no solamente de la opresión masculina, sino de los roles, las relaciones de poder y del Estado. De esa única manera podríamos, hombres y mujeres, ser libres en nuestras diferencias y nuestras igualdades. En el neonarcisismo, la declaración de una sexualidad emancipada de estereotipos y roles retrógrados no siempre supone una expresión de libertad, sino de consumo. No se pretende ser libre, flexible y estar en paz con uno mismo, sino estar desapegado y protegido de los desconciertos emocionales. El nuevo feminismo narcisista y moderno es consumo, individualismo y egoísmo encubierto.

Hace falta que nos preguntemos: ¿qué parte juego yo, como mujer, en la cultura? En lo más profundo, no se trata solamente de un tema de género ni de sexos, sino que se trata de una cuestión política y económica. La cultura está completamente orientada al poder y, con ella, nuestros deseos se pliegan hasta el punto de saciar ese ideal en el que hombres y mujeres debemos poseer y consumir y aparentar para alcanzar una felicidad que nunca llega, ya que siempre requeriremos algo más. En este caso, tanto hombres como mujeres somos responsables de regar nuestro narcisismo en pos de un sistema basado en una economía de consumo.

Siendo así, entiendo que la nueva forma que tenemos las mujeres de conseguir igualdad es haciendo lo que hacen ellos para ponernos a su misma altura. Claro, la mujer debe renunciar a su ambición laboral si es madre. Como opina la activista Silvia Federici, «hay que ser productoras y reproductoras al mismo tiempo. [...] El

trabajo que la mayoría de mujeres hacen en el mundo, que es el trabajo reproductivo y doméstico, es ignorado. Y ese trabajo es la base del capitalismo porque es la forma en la que se reproducen los trabajadores. Si no hay reproducción, no hay producción. Si ese trabajo que hacen las mujeres en las casas es el principio de todo lo demás: si las mujeres paran, todo para; si el trabajo doméstico para, todo lo demás para. Por eso el capitalismo tiene que devaluar este trabajo constantemente para sobrevivir: ¿por qué ese trabajo no está pagado si mantiene nuestras vidas en marcha? […] En una sociedad conformada para las relaciones monetarias, la falta de salario ha transformado una forma de explotación en una actividad natural». Si existiera un salario para el trabajo doméstico, el sistema capitalista se derrumbaría.

En este feminismo chuchurrío, las mujeres son CEO de grandes empresas, pero necesitan abandonarse para conseguir metas que antes solamente podían conseguir los hombres, y eso las transforma en feministas. Pero, eh, quizás tomen decisiones como CEO que hacen que se opriman los derechos de gente empobrecida, que hacen que se contamine el mundo, que jodan a un sector de la población, pero ellas serán feministas. A veces, lo que empieza siendo una lucha justa, acaba por convertirse precisamente en lo contrario. James Brown, por ejemplo, empezó la lucha contra la segregación negra de los años setenta como un gran activista de los derechos civiles y humanos de los negros. Con el tiempo, dejó de pagar a su grupo en los conciertos, y en las sesiones de grabación de los discos los tiranizaba y los esclavizaba con horas y horas de ensayo sin descanso. Lo que él mismo criticaba, acabó por perpetrarlo. La teoría es muy bonita, pero luego, en tu día a día, ¿qué acciones haces para ser fiel a tus valores? La verdad es fría y afilada, y es que conozco a pocas mujeres que de verdad encarnen sus ideales y que luchen contra la homofobia y el racismo. Que pongan límites cuando se sientan tensas en alguna situación abusiva. Que sientan la fuerza y la libertad desde sí mismas.

La energía no entiende de roles

¿Derechos como humanos? Los mismos. ¿Cobrar lo mismo en el trabajo? Evidentemente. ¿Derechos como género? Probablemente distintos. Parece mentira que a día de hoy sigamos parloteando acerca de la igualdad de género cuando es obvio que hombre y mujer nunca van a ser iguales. De hecho, es absurdo pedir igualdad para dos extremos opuestos. Es una conformidad fácil pero incompatible. Parece que las consecuencias intrínsecas de ser de un género u otro implican una serie de presiones muy distintas para hombres y para mujeres. Nos cuesta horrores poder empatizar con el sexo opuesto, y es que llevamos vidas tan distintas que somos incapaces siquiera de atisbar la complejidad de esa diferencia. Lo que no puede seguir pasando es esta forma de relacionarnos tan abismal entre hombres y mujeres, entre hombres y hombres, entre mujeres y mujeres. Como bien afirma Jessa Crispin, escritora que recomiendo, hablamos de hacer que la mujer pueda «entrar» en el mundo que se ha reservado solo para los varones y de dar espacio a que los hombres puedan entrar al ámbito femenino.

Esta es la realidad: hay maldad femenina, bondad femenina, hay maldad masculina y bondad masculina. Hay misoginia femenina y misandria masculina. No se trata de una lucha de género sino de una reivindicación por los derechos igualitarios como humanos. Una protesta acerca de la estela social que han dejado siglos de historia oprimiendo y escondiendo a la mujer. Las diferencias deberían servir para acercarnos más como humanos. Que tengamos necesidades distintas como género no significa que los derechos como humanos deban ser menos para una mujer.

Según la filosofía oriental, la naturaleza de la mujer es emocional y la del hombre es más bien de acción. Lo femenino representa el mundo interno, lo masculino el externo. Lo femenino sostiene, lo masculino dirige. Hay energía femenina y masculina en cada hombre y en cada mujer. La energía masculina no viene representada por el

coche, la cadena de oro y las orgías. La energía masculina representa la forma, el límite y la manifestación de lo material, es algo subjetivo, y se basa en sí mismo para materializarse. La energía femenina tampoco consiste en medias ni en laca de uñas. No es sumisión ni una voz aguda. La energía femenina es una energía receptiva, reflexiva y sostenedora que representa la disolución de la forma. Personifica lo que se incuba, lo que se gesta. Desde el punto de vista freudiano, representa la muerte de algo que ya se ha manifestado.

En la vida, todo tiene su masculino y su femenino. De hecho, la complementariedad entre ambos crea el proceso vital en cualquier ámbito de nuestra vida. Un niño nace y se materializa (masculino) porque se ha concebido y gestado (femenino). El niño pasa de su niñez y adolescencia (masculino) al adulto y anciano (femenino). Uno reflexiona e investiga (femenino) y escribe y crea un libro (masculino). Incluso en una relación de pareja, al principio sentimos el Eros (masculino), y con los años se vuelve un amor más propio de la Philia (femenino).

Lo que ha hecho la sociedad es olvidarse de esto y polarizar la energía focalizándose en una sola: la masculina. Queremos conservar el deseo apasionado en una relación, queremos el coche, el vestido, el teléfono. Queremos el resultado, lo inmediato. Deseamos vivir desde la forma y evitar a toda costa la incubación, la reflexión y la introspección. Si me meto mucha presión para ser productivo, estoy viviendo desde lo masculino. Si leo ansioso queriendo acabar un libro, o si salgo de casa siempre arreglada y maquillada, estoy viviendo desde lo masculino. Si me siento culpable de descansar, si me cuesta no hacer nada, estoy viviendo desde lo masculino. A la sociedad le aterra el principio femenino. Tememos el reposo, el descanso, parar. Tememos la vejez, la muerte y la improductividad.

Una mujer puede tener exceso de energía masculina y olvidarse de la femenina. Un hombre puede tener exceso de energía femenina y olvidarse de la masculina. Cuando hablo de exceso, hablo de

desequilibrio a la hora de vivirnos a nosotros mismos. El exceso masculino, por ejemplo, suele tener miedo a la entrega, a disolverse en el otro, a fusionarse y a la dependencia. El exceso femenino, por otro lado, puede tener miedo a terminar algo, a expresarse tal y como es, puede tender a la culpa y la vergüenza, y desde luego le costará poner límites e individualizarse.

¿Te has preguntado acerca de tu propio desequilibrio?, ¿alguna vez te has negado la expresión de alguna energía? Luego nos llenamos la boca con comentarios aparentemente íntegros acerca de feminismos, igualdades, roles y géneros. Beauvoir escribió: «Toda esta incomprensión y lucha de poderes, ¿pueden decirme qué ha ocasionado? Pues bien, una separación y una verdadera ruptura entre dos tipos de energías, una disgregación entre hombre y mujer, dando lugar a la no comprensión y la falta de comunicación verdadera entre estos dos tipos de energías, ya que todos estamos hechos de la misma materia y del mismo origen». No puede existir una energía sin la otra, de hecho, coexisten en perfecta armonía, solo que los humanos insistimos en darle preferencia a una u otra dependiendo de la situación. En nuestra diferencia reside nuestra complementariedad.

Hay que ganarse la libertad de género primero con uno mismo, hay que empezar a atisbar cómo somos opresores con nosotros mismos antes de aventurarnos a proclamarnos nada. Hay que deshacerse de la vergüenza, la inercia, la culpa y el miedo que hemos heredado y hay que aprender a reconocer nuestras propias opresiones y las que hemos interiorizado como algo socialmente normal —como decía Foucault, a veces lo normal puede ser intolerable. La energía no entiende de roles.

Celos y envidia

Es curioso que a veces los humanos nos demostremos que nos queremos o importamos por medio de los celos, esa emoción adrenalínica que nos violenta, nos «protege» y nos pone a la defensiva. Ese torrente que desequilibra hasta al humano más cerebral. La palabra celo proviene del griego y significa hervir. ¿Acaso no nos hierve la sangre cuando vemos amenazado nuestro territorio? Por lo general, los celos son la reacción a la sospecha de que la persona amada nos resta atención en favor de otra. El deseo quiere poseer, por eso siempre vendrá, inevitablemente, acompañado de una estrecha unión a los celos.

Tuve una sesión con un paciente de treinta y siete años que insistía en que los celos constituían algo meramente instintivo que provenía de una parte prehistórica de nuestro cerebro.

A: ¿Qué crees que son los celos?

B: Proteger territorio, ¿no? Es muy cavernícola. Creo que es un resorte primario, nada más.

A: ¿No crees que también tiene factores psicológicos y emocionales?

B: No creo.

A: ¿Cuándo has sentido celos?

B: Cuando he visto a mi novio coqueteando con otro, quiero mear el territorio. Me sale la vena hombre de las cavernas de «tú eres mío». Muy *hominus machistumus*.

A: Bueno, pero también hay un miedo psicológico ahí, ¿no?

B: No, no, no. Los celos son solamente instintivos.

A: Cuando dices que has sentido celos al ver a tu novio coqueteando con otro, ¿tienes miedo a que te deje por ese otro?

B: Sí, claro.

A: Pues eso no es instintivo, es psicológico, y se llama inseguridad.

Los celos arrasan nuestra mente, nuestra emoción y nuestro instinto en una ráfaga impetuosa, iracunda y ciega. Se sienten como una prueba de la certeza del amor. Controlan el vínculo con el otro para que no cambie ni se rompa, por lo que no desearán la libertad del otro, sino que la temerán. Los celos huyen de la soledad, por lo que la posesividad será una protección ante el abandono, mediante la esclavización del otro para hacernos compañía.

Se ha puesto de moda hablar de libertad mientras se cuelgan fotografías clichés en redes sociales con *hashtags* y frases empoderadoras. En realidad, se suele confundir la libertad infantil, que satisface sus deseos sin hacerse cargo de sus consecuencias, con la libertad adulta, que sí afronta las consecuencias de las propias emociones. Muchas personas se proclaman libres sin ni siquiera conocer sus propios miedos, sin saber cuándo sienten celos y para qué los sienten y sin haber reflexionado acerca de sus máscaras. Se creen que hacer lo que quieren es sinónimo de libertad, pero para poder ser libre, primero hay que liberarse del propio miedo, y no es tan fácil cuando somos esclavos de los juicios y las presiones de los demás. Los celos, por lo tanto, suponen una reacción directa al miedo de la libertad de uno consigo mismo.

Hay que dejar clara de entrada la diferencia entre celos y envidia. Aunque ambos sean sentimientos universales y despierten lo peor de nosotros mismos, no provienen del mismo lugar. Los celos se sienten cuando nuestra seguridad se ve amenazada por otra persona. Se basan en el vínculo de tres o más personas, y surge debido al miedo a ser reemplazado —tranquilos, la envidia es uno de los siete pecados capitales, los celos no. La envidia, en cambio, es más material. No tiene nada que ver con el amor ni con el vínculo. La envidia es el deseo de lo que no se tiene, y puede llegar a querer

ver al otro hundirse. Dante define la envidia como el «amor por los propios bienes pervertido en el deseo de privar a otros de los suyos». Ambas emociones constituyen la turbación humana por excelencia.

Entrevisté a un paciente de treinta y tres años, F, que venía a consulta debido a varios episodios de ataques de ansiedad. F trabajaba como autónomo para una empresa, pero en realidad siempre había deseado convertirse en escritor.

F: Me siento delante del ordenador y no puedo. No puedo escribir. Tengo mucha presión. Me pongo histérico y me da ansiedad. Tengo que encontrar las palabras perfectas, ¿sabes? Y cuanta más presión, peor escribo. Solo hago mierdas refritas.

A: ¿Cuál es tu rutina para escribir?

F: Es que no tengo. Trabajo mucho cada día, solo tengo el fin de semana libre, y si no salgo los fines de semana me vuelvo loco. Tengo que trabajar para ganar pasta, así que no tengo tiempo para escribir, que es lo único que quiero hacer. Nada, que estoy en un bucle.

A: Si realmente tu deseo es escribir, hay varias vías para lograrlo, solo que a lo mejor tendrás que sacrificar algo. Puedes conseguir un trabajo a media jornada, escribir la otra media y vivir con menos dinero. Puedes sociabilizar cuatro horas un sábado y escribir el resto del fin de semana. Puedes compartir tu piso, puedes buscar trabajo como escritor o periodista… Puedes hacer muchos cambios, aunque eso implicará un riesgo para tu seguridad y comodidad actuales. La cuestión es: ¿crees que ese es exactamente el problema real de lo que te pasa?

F: Sí. Tengo una amiga que escribe. A ella le va bien porque no tiene problemas de pasta. Tiene su casa, vive sola… Tiene tiempo y puede escribir.

A: ¿Y crees que, si fueras ella, estarías menos neurótico y te iría mejor?

F: ¡Y tanto!

A: Imagínate que tienes todo eso que envidias de ella. Que tienes la

casa, el tiempo y el dinero. Te despiertas a las…

F: Yo no la envidio.

A: Bueno, deseas algo que no tienes.

F: No es envidia, solo digo que ella lo tiene más fácil que yo. Ella puede ser escritora porque tiene sus necesidades cubiertas. Yo no. Yo tengo que currármelo cada día para sacar cuatro míseras horas a la semana para escribir.

A: Aquí huele un poco a victimismo.

F: Puede ser.

A: ¿Sabes que en *La divina comedia* a los envidiosos los castigan cosiéndoles los ojos por sentir placer al ver al otro caer?

F: ¿Y?

A: Nada, era una curiosidad. En vez de insistir en victimizarte, podrías investigar sobre tus inseguridades y…

F: Ya sé cuáles son mis inseguridades. Pero si tuviera tiempo y dinero ya no las tendría. Por eso digo que ella juega con cierta ventaja.

A: ¿Ah, sí?

F: Sí.

A: ¿Con dinero dejarías de culparte, de sentirte ridículo y de sentirte menos? ¿Dejarías de tener complejo de inferioridad? ¿Dejarías de tener un padre perfeccionista y juzgador? ¿Dejarías de sentirte inseguro con cada palabra que escribes? ¿Si tuvieras tiempo y dinero dejarías de tener el síndrome de la hoja en blanco? Lo dudo.

F: Hombre, Adriana, ¡no me digas que no ayudaría!

A: Ten cuidado, F, la envidia tiene hambre, te come por dentro y nunca tiene suficiente. Si tuvieras tiempo y dinero, querrías otra cosa. Querrías los contactos, querrías que te publicaran. Querrías ganar premios, más dinero y más libros. Envidiarías a otro que tuviera más reconocimiento que tú.

La envidia se ve alimentada desde dentro por un tremendo complejo de inferioridad. La envidia, a diferencia de los celos, es una fiel acompañante del narcisista, el cual quiere demostrar que nació único y especial. Si alguien parece más guapo, más interesante o

incluso más soberbio o más narcisista que nosotros, la envidia se activará, se guardará en un lugar inconsciente y profundo de la psique y se expresará en forma de desprecio y resentimiento. Si nos parece que otra mujer es más hermosa, quizás pensaremos: «Es que es una guarra, mira cómo viste», o «es que no para de seducir, solo quiere llamar la atención». Si descubrimos que el otro disfruta de más privilegios que nosotros, nos diremos que quizá «viene de clase alta y lo tiene fácil», o que «es un caprichoso que nunca tiene suficiente». La devaluación del otro servirá al narcisista como defensa de la inferioridad, es decir, despreciando al otro negaremos el odio que mantenemos contra nosotros mismos. Escogeremos el desprecio para sentirnos superiores antes que tomar contacto con nuestra sensación de inferioridad. Cuanto más inseguros nos mostremos con nosotros mismos, más necesitaremos mantener conversaciones juzgadoras en las que nos sintamos por encima de los demás, como si fuéramos tan íntegros y tan perfectos como para poder colocarnos por encima. Quedar para hablar mal de otro, el festín del inseguro.

Hay un tipo de narcisistas que sufren una envidia severa, y se caracterizan por una incapacidad para depender, en un grado sano, de alguien. Depender del otro significaría valorar a esa persona, y valorarla significaría ver nuestros propios déficits, algo de lo que nuestra mente desea huir. Esto llega a convertirse en un problema con algunos pacientes, porque cuando ven que mejoran después de ir a terapia, creen que se vuelven dependientes y dejan el proceso con cualquier excusa, incluso despreciando al terapeuta, cuando, en realidad, se sienten muertos de miedo —debo aclarar que hay que estar ojo avizor, ya que hay gran cantidad de malos terapeutas que sí quieren crear dependencia con sus pacientes.

La envidia, a través de su bilis, interfiere en el amor, en la autoestima y en el aprendizaje del narcisista, ya que no le interesa aprender del otro, sino demostrar que sabe, que es conocedor. Quizá estudiemos algo no porque nos interese, sino para ser el mejor alumno. Quizá querremos escribir no para compartir con los demás

sino para que nos admiren. No tendremos curiosidad ni creatividad, sino ansia de reconocimiento. Dejaremos de mirar adentro para mirar solo hacia afuera. Dejaremos de amar el talento de otro para sentir solamente odio y resentimiento. La envidia es el esfuerzo por destruir aquello que uno desea y no tiene, es el deseo de destruir algo bueno en el otro. La envidia puede ser, si cabe, más destructiva que el odio.

Es un arma poderosa tanto de creación como de destrucción. No tiene porqué servir solamente como sistema defensivo para proteger nuestra sensación de inseguridad, sino que puede resultar también sumamente positiva a la hora de potenciar nuestros talentos y virtudes. Podemos usarla para aprender lo que nos gustaría para nosotros, en vez de negar nuestra inseguridad hundiendo al otro. Aunque, en el fondo, solamente nos ponemos a la defensiva con quien más nos importa.

Cuando alguien te envidie, fíjate en cómo su inseguridad se ha transformado en odio hacia ti. Y, en cambio, cuando despreciemos a alguien, preguntémonos hasta qué punto nos estamos despreciando a nosotros mismos. En vez de envidiar al otro y desearle mal para no ver nuestra miseria, admirémoslo, usémoslo como arma de aprendizaje y no como arma de aniquilación.

Tu nudo autoerótico

La inseguridad, el territorio, la culpa o el miedo a la libertad son factores clave en los celos, pero, ¿qué hay de la vanidad y el egocentrismo?

Según varias teorías psicoanalíticas como las de Freud o Schreber, durante la etapa infantil, el niño desarrolla sus pulsiones sexuales de forma autoerótica: a medida que se va descubriendo, se lo lleva todo a la boca, experimenta con su propio cuerpo antes de poder derivar la libido hacia el exterior. El niño permanece unido a su madre entre el líquido amniótico y a través del cordón umbilical.

Nueve meses después, el niño nace y se separa. Ya no está unido físicamente a su madre, ya no siente lo que ella siente ni oye lo que ella oye. Su identidad se separa, aunque no sea consciente de ello hasta unos años después. Hasta ahí, se habla de cierto egoísmo infantil, ya que, durante los primeros años del bebé, priman sus necesidades antes que las de sus padres. Es ahí cuando el niño, en su etapa sexual, experimenta un tipo de homosexualidad autoerótica, ya que se descubre a sí mismo. La experiencia y el aprendizaje sexual se producen primero en y con nosotros mismos. Más tarde y con el tiempo, el niño verterá naturalmente su libido hacia su madre y su padre, construyendo una imagen inconsciente de lo que considera lo femenino y masculino. Posteriormente, ya convertido en adulto, uno volcará su libido, aprendida de sus padres, hacia sus parejas y amantes, buscando inconscientemente un vínculo parecido.

La escritora y filósofa Lou Andreas-Salomé, mujer a la que admiro, cree que no se limita a una etapa particular de la libido, sino que constituye una parte del amor hacia uno mismo que nos acompañará toda la vida. Los humanos construimos una sexualidad y una autoestima, primeramente, desde nosotros mismos. Paul Denis, psiquiatra y psicoanalista, cree que todos somos bisexuales psíquicos, ya que todos tenemos la energía masculina y la femenina en nosotros. Todos somos homosexuales.

En una entrevista a Grace Jones, le preguntan:

—¿Eres femenina? ¿Te gusta ser femenina?

—Me gusta ser ambas cosas, de hecho. Quiero decir, no se trata de ser masculina, en realidad es una actitud. Ser masculina, ¿qué es eso? ¿Puede decirme qué es ser masculina? Creo que simplemente me comporto como quiero.

—¿Tiene eso algo que ver con tus preferencias sexuales?

—Bueno, depende.

—¿Te resultan atractivas las mujeres?

—Me atraen las mujeres. Creo que si no fuera así, no me vería atractiva a mí misma. Creo que uno tiene que empezar por sí mismo

y seguir a partir de ahí. Y decir que no me atraen las mujeres sería como decir que no me veo atractiva a mí misma.

Para lograr cierta autoestima, primero debemos amar nuestra sexualidad. El problema viene cuando confundimos y sustituimos el amor propio, procedente de uno mismo, por el narcisismo, procedente de la máscara creada para los demás. El narcisismo llena nuestros globos oculares, incesantemente y sin tregua, de hombres y mujeres atiborrándose de sí mismos. Cualquier red social refleja una oda aduladora que solo me hace pensar en una cosa: que estos sujetos están enamorados de su imagen, y si pudieran follarse a sí mismos y llegar al éxtasis del narcisismo, lo harían sin dudarlo. Como esto no puede ocurrir más allá de los *likes*, los corazoncitos y los mensajes que alimentan la inestabilidad, lo más cercano que podría existir a la libido de dicho ser sería la atracción por alguien parecido y no del género contrario —ya que el género contrario existirá para usarse como espectador de sí mismo. Uno no se verá a sí mismo como un ser sexual, sino que, al representarse por su máscara, se verá como un objeto. Su propia disociación como sujeto hará que se excite al mirarse a sí mismo y viendo representaciones parecidas a la suya.

A veces, y sin darnos cuenta, los humanos proyectamos en los demás miedos y deseos de los que no somos conscientes y que, por tanto, no identificamos como nuestros. No siempre somos conscientes de lo que deseamos, y aunque lo fuéramos, esos deseos se verían obstaculizados por creencias arraigadas desde nuestra educación más temprana. Cuando el narcisismo gobierna buena parte de las decisiones de alguien, es inevitable que vea en la imagen de otro un reflejo que le excite porque, en cierta forma, se está viendo a sí mismo a través del otro. La proyección inconsciente de un deseo reprimido crea un nudo autoerótico. Ojo, el nudo autoerótico no implica negar el otro sexo en uno mismo, sino que implica el rechazo directo del género contrario. Todos tenemos nudos autoeróticos, solo que no lo sabemos. Creer que las mujeres son parlanchinas, que los hombres son todos mujeriegos, que Dios

es un tío con barba o que existan asociaciones solo de mujeres o de hombres, condiciona a uno a tener dicho nudo marinero. El autoengaño de género es uno de los más bestias que observo hoy en día. Aquí todo el mundo sabe amar mucho, respeta los géneros, felicita el día internacional de la mujer y se llena la boca de tolerancias, honras y justicias salchicheras, cuando en realidad todos y cada uno de nosotros vivimos entre normas sociales y comportamentales que nos humillan a diario —y sin saberlo— no como género, sino como seres humanos. Aquí nadie se salva del nudito.

Hablé con una paciente de veintiocho años que llevaba una relación de pareja complicada. Tenían muchas discusiones y ella creía que se debía, principalmente, a que él era muy seductor. Decía que padecía unos celos incontrolables y venía a consulta porque vivía con permanente angustia.

A: ¿Qué crees que te dicen tus celos?

AN: Pues… que se irá con otra que esté más buena que yo. Inseguridad.

A: ¿Estás segura de que es solamente por inseguridad?

AN: Sí. Él es muy, muy, muy seductor.

A: ¿Y tú no?

AN: Yo también, pero no tanto, y menos si tengo pareja.

A: A veces hemos hablado de tu narcisismo.

AN: Sí, me considero narcisista. Cuando estoy insegura me encanta maquillarme y arreglarme para pasear por la calle, pavonearme y llamar la atención. A veces voy con música y me comporto como si estuviera en un videoclip. Muchas veces me he ido con un tío porque sé que me desea mucho, no porque me guste a mí. Claro que me gusta que me admiren y me deseen, pero como a todo el mundo, ¿no?

A: ¿Alguna vez te has masturbado con porno lésbico?

AN: Alguna vez, sí.

A: ¿Y qué es lo que te pone?

AN: La elegancia, el erotismo, el cómo se tratan…

A: ¿Y con qué mujer te identificas cuando te excitas?

AN: No sé… Suelen ser morenas, pelo largo, delgadas, pero con caderas, finas, nada vulgares, como sofisticadas.

A: Muy como tú.

AN: Sí, un poco… Pero no suelo ver porno y no soy lesbiana.

A: ¿Cómo lo sabes?

AN: Porque no me atraen las mujeres. ¿Sabes que mis padres me decían que los que se sentían atraídos por el mismo sexo era porque les pasaba algo malo? Fuerte, ¿eh?

A: No tienes porqué escoger un solo sexo, un solo deseo. De hecho, ¡hay muchos! El deseo de tu mente, el deseo de tu emoción, el deseo de tu cuerpo, el deseo que tienes durante el sexo… ¿Tú conoces tus propios deseos?

A AN le fastidiaba que su novio mirara a otras chicas y, especialmente, si ella creía que eran mejores y rivalizaban con ella. Sus celos se exhibían, sobre todo, si eran chicas guapas, finas y elegantes. Me explicaba que le molestaba menos cuando eran chicas más vulgares, como ella decía. Ante ellas no sentía tantos celos porque, en su mapa mental comparativo, no se sentía inferior. Interiormente se sentía superior a esas chicas. El problema venía cuando su novio miraba a una chica parecida a ella que consideraba más guapa. Y no solo eso, en algún otro recoveco no reconocido de su mente, existía un lugar en el que se excitaba al ver a una mujer con otra mujer parecida a ella. Al negar cierto deseo, lo proyectamos inevitablemente en el deseo del otro, convirtiendo los celos en una mezcla de inseguridad y proyección, celos y competitividad. ¿No son acaso los celos de mi paciente la lucha antagónica entre vivir su sexualidad con otras mujeres y su misma prohibición? La vergüenza, el miedo, la culpa, o incluso una vanidad embriagadora, pueden privarnos de hacer cierto tipo de cosas y que, en consecuencia, no se lo permitamos hacer a nuestras parejas. Y no solo eso, sino que el miedo y la inseguridad también pueden proceder de la posibilidad de que el otro encuentre a alguien como nosotros, pero mejor. Como

si nuestro ideal narcisista estuviera físicamente personificado en otra persona a quien nuestra pareja desea más que a nosotros. No es nuestra pareja, es nuestra envidia sumada a nuestros celos, es nuestra máscara que desea personificar el ideal que no podemos alcanzar, mientras que al parecer, en nuestra fantasía, los demás sí pueden.

En el caso de AN, los celos le servían como llave para destapar y descubrir deseos internos negados o reprimidos. Los celos, si sirven para algo, es precisamente para desarrollar la curiosidad. A la paciente le aconsejé que, cada vez que sintiera celos de alguna mujer a la que su novio prestaba atención, se preguntara a ella misma el motivo de sus celos: si era porque le gustaría parecerse a ella —inseguridad— o porque quería llevársela a la cama —deseo juzgado. De este modo, podría usar sus propios celos para descubrir sus propios miedos y deseos. Llevarlos a cabo, ser consecuente o no, ya es otro tema. ¿Quién cela al celado?

Alejandro Jodorowsky, muy acertadamente, aconseja realizar un acto de psicomagia para los celos más enfermizos: en el caso de que el celoso empedernido sea el hombre, que coja una fotografía de su rostro, haga una máscara y se la ponga a su novia, la cual va a dejarse tocar por cuatro hombres. Él va a contemplar su cara con cuerpo de mujer mientras otros hombres la tocan. En el caso de una mujer, se trataría de poner su cara en la de su pareja, mientras observa cómo a él lo tocan cuatro mujeres. Si tu novia se va con otro y tú te quieres morir de celos, ten en cuenta lo siguiente: «Ella, al ir con otro, te revela el deseo que sientes por ese otro», apunta Jodorowsky. Me parece excitante, terapéutico y espinoso a la vez.

La ausencia de celos como el nuevo desapego

En el narcisismo uno cree que, si se deshace de los celos, por fin será libre. Otra fantasía. Está de moda quererse arrancar los celos,

extirparlos y deconstruirlos para tener relaciones más sanas y libres. Algunos quieren desposeerse de poseer. Curioso. Está claro que los celos son una emoción que conduce al ser humano hasta la agresión y la violencia, y es importante conocerse, analizarse, para hacernos responsables de ellos. Sin embargo, lo que algunos no se han planteado es qué tipo de humanos seríamos si nos viéramos desprovistos de los celos. Gilles Lipovetsky, en su libro *La era del vacío,* expone:

> El miedo a la decepción, el miedo a las pasiones descontroladas, traducen a nivel subjetivo lo que Christopher Lasch llama *the flight from the feeling,* proceso que se ve tanto en la protección íntima como en la separación que todas las ideologías «progresistas» quieren realizar entre el sexo y el sentimiento. Al preconizar el *cool sex* y las relaciones libres, al condenar los celos y la posesividad, se trata de hecho de enfriar el sexo, de expurgarlo de cualquier tensión emocional para llegar a un estado de indiferencia, de desapego, no solo para protegerse de las decepciones amorosas, sino también para protegerse de los propios impulsos que amenazan el equilibrio interior.

En la superficialidad y apatía narcisista existe cierto punto de frivolidad ante el dolor ajeno. Uno no querrá entrar en contacto con el miedo, los celos y los desequilibrios emocionales, ¡eso zarandearía su imagen! La fachada es la protección y la frivolidad su escudo. La moda de hoy consiste en personificar y defender la creencia de que cuanto más autónomo e independiente sea uno, cuanto menos necesite del otro, menos carencias e inseguridades tendremos. Este falso desapego, esta indiferencia que impregna la sociedad actual, nos vuelve fríos e insensibles ante las emociones. El sufrimiento se convierte en hedonismo y permisividad. Sustituimos el miedo por la indiferencia y confundimos la libertad con la escisión de nuestros impulsos reptilianos. Querer sustituir los celos por desapego en pos del individualismo y la libertad me parece deshumanizador. Seríamos robots diciendo que amamos a otros robots desprovistos de alma, eso sí, autárquicos, autosuficientes y acojonados.

Todos los amantes de Proust en *En busca del tiempo perdido* son celosos y, como bien dice el autor, es absurdo que el amante se despoje de los celos, ya que no se puede desear sin ellos. Solo se puede alcanzar la ausencia de celos en el afecto sin deseo o en el amor incondicional. Es algo intrínseco al ser humano que el deseo venga acompañado de cierta posesividad. Acordaos vosotros, los celosos crónicos, histéricas de libro y maltratadores, cada vez que sintáis los fervorosos celos subiendo por vuestra tráquea, pensad que os celáis a vosotros mismos y que esos deseos atascados son la presa moral que no os atrevéis a derruir. Recordad también los modernos de turno, los *new age* y los poliamorosos narcisistas que deconstruir los celos desde la raíz os convertirá en libertinos fríos, pero no en humanos libres. Libre no es aquel que hace lo que quiere, sino el que actúa en consecuencia con lo que piensa y siente, el que es responsable consigo mismo. En mi opinión, es tan indeseable sufrir de celos crónicos y enfermizos como obsesionarse por su ausencia psicopática.

Dolor y poder

¿Quién no ha sentido placer al rascarse una picadura hasta hacerse sangre? Imaginemos un momento en el que descubrimos que nos hemos quedado rígidos después de permanecer mucho rato en la misma posición. Estirar los músculos resulta doloroso, pero al hacerlo se reestablece la circulación y nos hace sentir mejor. El cuerpo se relaja a través de ese dolor y es entonces cuando nos duele bien. Algo curioso que respecta al dolor físico es que no podemos olvidarnos de él, pero tampoco podemos recordarlo al cien por cien. Solo hace falta preguntar a una mujer acerca de los dolores de parto. Recordará la situación y recordará que le dolió, pero será un recuerdo abstracto. El dolor nos pone alerta, nos tensa, nos hace meternos hacia dentro y nos aleja del exterior. El placer, en cambio, nos impele hacia el exterior, nos incita a salir de nosotros mismos, nos suelta, nos destensa y nos relaja. Placer y dolor son dos extremos de una misma cuerda.

El psicólogo Barry R. Komisaruk, de la Universidad Rutgers, después de más de treinta años investigando la sexualidad, descubrió que durante la fase del orgasmo se activan las mismas zonas cerebrales que cuando uno siente dolor. De hecho, si nos fijamos en el rostro de una persona mientras tiene un orgasmo, no dista mucho de la cara que pone cuando se da un golpe en el pie. Hasta ahora, los humanos separábamos el dolor como algo negativo y el placer como algo positivo, pero lo cierto es que dolor y placer se encuentran en la misma región cerebral. Un estudio encabezado por David Borsook, del Departamento de Investigación del Hospital General de Massachusetts, descubrió que el dolor segrega también

dopamina, la cual actúa como un mecanismo inhibidor del cuerpo para protegerlo. Cuando, por ejemplo, nos hemos cortado con un cuchillo, la sensación de dolor real no aparece hasta segundos después, como forma de protección. Según Borsook, el dolor activa también, en menor medida, el sistema de recompensa del cerebro. En el ámbito sexual, la liberación de ciertas endorfinas causadas por un dolor en el cuerpo provoca esa sensación placentera que anestesia. Es curioso, porque cuando estamos excitados en el plano sensorial sube nuestro umbral de dolor. La falta de oxígeno, por ejemplo, puede provocar erecciones en los hombres. De hecho, antiguamente se utilizaba la asfixia autoerótica para curar ciertos casos de disfunción eréctil.

Cada uno tiene un mundo subjetivo acerca del dolor y del placer pero, desde un punto de vista cultural, la cosa ha cambiado. ¿Hay ahora más que nunca menos recato y más violencia en el sexo?, ¿hay más cultura sexual del dolor? Nos encontramos noticias del tipo: «El embajador de Israel en El Salvador, Tzuriel Rafael, hallado hace dos semanas desnudo, bebido, con las manos atadas, una pelota de goma en la boca y con varios objetos sadomasoquistas, según ha confirmado el Ministerio de Asuntos Exteriores israelí».

Las imágenes a las que nos hallamos expuestos han variado desmesuradamente el umbral de dolor en los últimos años y lo han aumentado. Sin embargo, la violencia y la agresividad todavía están consideradas como algo moralmente malo, injusto y dañino. Muchas veces, la sociedad ve a las personas que disfrutan con cierto dolor sexual como si sufrieran alguna patología o algún problema mental. Según Wilhelm Reich, médico, psiquiatra y psicoanalista, «el acto sexual es un fenómeno de descarga de energía, lo que implica necesariamente dos componentes: un factor agresivo que proporciona la motivación y los sentimientos tiernos que dan significado a la acción. Los sentimientos amorosos, por sí solos, son incapaces de lograr la descarga. Para ello necesitan la ayuda del impulso agresivo».

¿Pero qué sucede cuando la persona solo puede sentir placer a

través del dolor? Existe un tipo de narcisismo masoquista provocado por experiencias de humillación y ridiculización tempranas que impregnan la libido con una mezcla de culpa, vergüenza, dolor y placer. Muchas personas crecen educadas bajo un amor con tintes dolorosos, repitiendo inconscientemente, en sus relaciones adultas, lo que aprendieron de pequeños: que el amor siempre debe ir de la mano del dolor. Si, por ejemplo, he sufrido abusos de pequeño y he crecido relacionando el dolor con la sexualidad, es bastante probable que eso condicione mi forma futura de amar y de tener relaciones sexuales. Cuando un ser humano se enfrenta a experiencias traumáticas, es inevitable que su psiquismo, para protegerse, disocie la emoción del intelecto. ¿Os imagináis vivir día a día sintiendo todo el dolor que se almacena en nuestro inconsciente? Sería horroroso. El narcisismo, en este caso, creará una máscara que escuda a la persona de dicho dolor, la cual, aunque nos aleje de nosotros mismos, también nos garantiza la supervivencia.

El erotismo es un arte exclusivamente humano, como afirma Bataille: «Solo los hombres han hecho de su actividad sexual una actividad erótica». Lo erótico surge cuando la sexualidad deja de ser un medio para la reproducción y se convierte en un fin en sí mismo, y parece que el dolor, los roles y el poder juegan un papel importante.

BDSM y relaciones de poder

Foucault llama a la sexualidad un resultado de infinitas y complejas relaciones de poder. El masoquismo o el sado, por ejemplo, constituyen una forma más de erotismo. *La Venus de las pieles,* una novela de Leopold von Sacher-Masoch —de ahí el término masoquista —, trata acerca de los deleites del amor, del placer y de la sensualidad. En ella, el protagonista encuentra la excitación completa y la adoración hacia una mujer cuanto más cruel se muestra ésta con él. «La mujer, tal como la ha creado la naturaleza y como la prepara en la

actualidad el hombre, es la enemiga de este, y solo puede ser su esclava o su déspota, pero jamás su compañera».

Una cosa es que nuestro cerebro segregue cierto placer para protegernos ante el dolor, o que nos provoquemos un dolor para liberarnos de otro. ¿Qué es la acupuntura, sino una medicina ancestral que provoca puntos de dolor para que la sangre circule y se libere el daño? Otra cuestión bien distinta es la de provocarnos dolor a través de las relaciones de poder. El poder de que te obedezcan sin rechistar y el poder de obedecer. En *Historia de O,* la escritora francesa Pauline Réage lo describe así: «Y es que, por este medio, al igual que por el de la cadena que, sujeta a la anilla del collar, te mantendrá amarrada a la cama varias horas al día, no se trata de hacerte sentir dolor, gritar ni derramar lágrimas, sino, a través de este dolor, recordarte que estás sometida a algo que está fuera de ti».

Amo, ama, sumiso, sumisa. Roles. Pisar al esclavo, entrenar a un sumiso como una yegua, momificar e inmovilizar, *watersports* (juegos con la orina), *bondage*, *spanking* (azotes en el trasero), *ball busting* (castigo testicular), *breath control* (control respiratorio), enemas, servicio doméstico 24/7, etc.

Fui a conocer a Naomi, una *dominatrix* que ofrecía sesiones de sadomasoquismo. En su casa, en una especie de sala mazmorra, impartía sesiones privadas de BDSM. Látigos, fustas, cepos de escroto, dilatadores uretrales o cinturones de castidad antierecciones eran los utensilios que protagonizaban la estancia. Naomi me explicaba cómo los hombres, en su mayoría de cuarenta para arriba y con vidas «estables», acudían asiduamente a recibir su merecido castigo por haberse «portado mal». Al final de cada sesión le pagaban con toda la satisfacción del mundo por haber recibido dolor.

A: ¿Qué crees que buscan tus clientes cuando vienen a verte?
N: Quieren que los castigue, que los humille.
A: ¿Qué tipo de placer ves en sus caras?

N: Les va el rollo de llegar al límite. En sus trabajos tienen un marrón tras otro, llegan a casa y sus mujeres les dan la tabarra. Necesitan desahogarse y no les van a decir a sus mujercitas: «Oye, cariño, ¿me atas, me pones un enema y me castigas?». Digo yo.

A: ¿Qué crees que les atrae de dejarse someter por una *dominatrix*?

N: No sé. Supongo que el día se lo pasan dando órdenes, estarán cansados. O sus mamis los azotaban de pequeños.

A: Es como si pudieran relajar el control, ¿no? ¿Crees que sienten mucha culpa?

N: Sí. No necesito ser terapeuta para saber eso. Quieren que los castigues como si fueran niñitos. Que los humilles. Y cuanto más humillados se sienten, más se excitan.

A: Eres el antiguo sacerdote que expía las culpas.

N: Amén, hermana.

A: ¿Y tienen orgasmos?

N: Más de uno se va sin correrse porque no les dejo. A otros no les interesa. Quieren recibir dolor físico.

A: ¿Hay más tipos de *dominatrix*?

N: Hay otras que son *dominatrix* financieras. Las tías tienen el control de las cuentas bancarias de sus sumisos, muchos de ellos con pasta saliéndoles por las orejas. Movida fina, ¿eh? Hay otras que pasean a su cliente por la calle como si fuera un perrito.

Naomi veía en ellos una mirada ciertamente triste y trágica, y eso precisamente era lo que le atraía, según mi punto de vista, para flagelarlos, azotarlos y amaestrarlos. En su historia personal, había vivido varias experiencias de abuso por parte de algunos de los hombres de su vida. Según ella, su trabajo le servía como una forma de vengar su propia humillación e injusticia y sacar su poderío, y disfrutaba al llevar a desconocidos al límite de su propio dolor. Aquí todo el mundo personifica un rol y busca a alguien que pueda encajar en su opuesto.

Según Erich Fromm, en su ensayo *El arte de amar,* «la forma

pasiva de la unión simbiótica es la sumisión o, para usar un término clínico, el masoquismo. La persona masoquista escapa del intolerable sentimiento de aislamiento y separatividad, convirtiéndose en una parte de otra persona que la dirige, la guía, la protege, que es su vida y el aire que respira, por así decirlo». En la práctica masoquista, el dolor físico se utiliza inconscientemente para disminuir el dolor emocional, como si este pudiera devolvernos el contacto hacia nuestro propio cuerpo de nuevo, como una forma de poder sentirlo. El dolor mitiga la culpa, ya que puede actuar como tributo que creemos que debemos pagar para sentir que merecemos atención y cuidado. Arañar la máscara, azotarla. Tener un orgasmo y soltarnos, desnudarnos, por unos instantes, del control del personaje.

Por otro lado, también se puede compensar un dolor adulto pasado manteniendo el control y mostrando una imagen de poder como forma inconsciente de venganza hacia alguien. Quizá me excite azotando y pegando latigazos a alguien que, en cambio, desea sentirse en el descontrol y la sumisión obediente. Los sadistas también sienten una fuerte carencia de amor, pero su forma de expresarlo es justamente la contraria: son los que provocan la humillación a otro para no ahogarse en su propio dolor. El dolor físico sirve para anestesiar el dolor creado en la infancia, y el sexo funciona más bien como escape al dolor. Sade lo describe a la perfección: «Porque su apasionada sumisión daba a su amante la prueba de su entrega, pero también porque el dolor y la vejación del látigo y el ultraje que le infligían los que la forzaban al placer cuando la poseían y gozaban sin tener en cuenta si ella gozaba o no, le parecían el medio de conseguir la redención de su falta». Uno desea recibir atención a través del dolor y desea hacer presente lo pasado, recreándose en esa fantasía porque no se desea vivir la propia realidad. El sadismo y el masoquismo van de la mano. El sádico es en realidad tan sumiso como el masoquista: ambos desean escapar, presos de sí mismos, de sus propias soledades. Esclavos y tiranos se atraen por el mismo dolor. No existe uno más culpable que el otro:

son, sencillamente, maneras de expresar lo que sentimos. ¿Pero quedarnos anclados? Me imagino a niños en el patio del colegio peleándose, unos humillando, otros humillados, y no puedo evitar verlos de mayores haciendo lo mismo, pero con trajes de goma, látex y PVC. El pequeño Sacher-Masoch siendo maniatado por un mini Sade entre clase y clase.

Un paciente de mediana edad me explicaba que un chico con el que mantuvo relaciones una sola vez, se quedó a dormir en el felpudo de su casa porque no le dejó dormir con él. Cuando se despertó para ir al trabajo, abrió la puerta y se lo encontró enroscado en el suelo en posición fetal sobre el felpudo. Lo miró, levantó una pierna, saltó por encima de él, cerró la puerta y se fue. Cuando volvió de trabajar, aún seguía ahí. Y así durante tres días. Me contó que casi tuvo que darle un par de patadas como a un perro. Le dio un poco de pena al principio, pero después, con un gesto gracioso, me contó que eso era precisamente lo que quería. Me contó también que se vio envuelto con un hombre que le suplicaba ser su esclavo doméstico. Mi cliente le ordenó ponerse a cuatro patas delante del sofá, se estiró y apoyó sus pies encima de él como si fuera una mesa, y así lo tuvo cinco horas. Se preparó la cena, vio una película y se fue a dormir. ¿No os llevaríais a este ser a casa y lo cuidaríais? Los sadomasoquistas son, en el fondo, humanos tiernos y asustados que alivian su dolor emocional a través de prácticas físicas. Como sabiamente dice Pauline Réage, «tal vez bastaría ponerlos en contacto unos con otros, y arrancarlos de su soledad. ¡Juntémoslos a todos y démosles un gran abrazo, y que dejen ya de maniatarse y de retorcerse los pezones!».

La relación masoquista no existe solamente en un vínculo entre dos personas, sino que empieza primero con nosotros mismos. En cada ser humano existen dos fuerzas psicológicas internas que están siempre en pugna. Dos identidades, dos voces recluidas en nuestra mente en conflicto. Digamos que, en cierto sentido, todos tenemos un personaje sumiso y uno tirano en nuestra personalidad. El personaje sumiso, que el psicoanalista Fritz Perls denomina el “perro

de abajo", es un personaje inútil, pasivo y quejumbroso que se esfuerza y se esfuerza, pero siempre fracasa. El "perro de arriba", en cambio, es el personaje tirano y ambicioso que juzga, acusa y tiraniza al inútil. ¿Quién no se ha insultado alguna vez a sí mismo por haberse sentido ridículo? ¿Quién no se ha castigado por no haber conseguido algo, o quién no se ha odiado ante un fracaso? Establecemos roles con nosotros mismos, ¡no vamos a establecer roles con los demás! Todos los humanos tenemos un punto bipolar, y es en el diálogo interno entre estas dos voces donde se mantiene vivo el narcisismo.

Una paciente de treinta y cinco años me explicaba cómo toda su vida había vivido un conflicto agotador entre dos partes de ella misma. Una parte, déspota y soberbia, y otra, anulada e inútil. Cuando sentía controlar una situación, por ejemplo dando órdenes a sus becarios en el trabajo, se mostraba segura y confiada e incluso abusaba a veces de su poder, les gritaba y les humillaba. Cuando, por el contrario, le gustaba un hombre y se sentía inferior a él, se volvía una niña pequeña sumisa, inútil y dubitativa. Incluso ella misma decía que toda su vida había buscado sin saberlo relaciones con hombres que o bien la tiranizaran o, por el contrario, hombres más débiles a los que ella manipulaba. Durante la terapia, mi paciente bautizó a esas dos voces: «la perfecta», con un sentimiento de superioridad ante los demás, y «la inútil», claramente con un sentimiento de inferioridad. Mi paciente mantenía una relación de poder y sumisión con ella misma y la exteriorizaba siendo unas veces déspota y otras titubeando al hablar con alguien. La relación de poder protagonista de nuestra vida no tiene lugar con nuestro jefe, con nuestra pareja o con nuestros padres, sino con nosotros mismos. En la búsqueda de un equilibrio, se trata de escuchar a ambas partes y averiguar a qué le teme cada una, para así integrar esos dos aspectos que conviven separados en nuestra mente, y entender que no existiría uno sin el otro.

Dejemos de huir del dolor y vayamos a buscarlo, pero no solamente con prácticas subdolorosas como el masoquismo en el

sexo. Investiguemos nuestras voces. ¿Cómo te hablas cuando algo te sale mal? ¿Cómo ejerces de tirano contigo mismo? ¿Cómo te victimizas? ¡Adentrémonos en nuestra psique hasta nuestros sadista y masoca internos! Investiguemos, primero, los roles que mantenemos con nosotros mismos.

Perversión: la forma erótica del odio

En el mundo sensorial todo depende de la experiencia propia, pero dentro de toda esta subjetividad, ¿dónde se encuentran los límites entre el erotismo y la depravación, entre la sexualidad y la violencia?, ¿los hay?

Fui a conocer a un maestro especializado en sexualidad oriental y asiática. Pensaba encontrarme a alguien con cara de paz y actitud zen, pero en realidad me encontré a un catalán casposo y grasiento. El hombre —la mayor parte de personas que se dedican a enseñar sexualidad son hombres, qué casualidad— me puso las manos debajo del ombligo, me miró y me dijo que tenía fatal mi primer y segundo chacras (el del ano y el de los genitales), que estaba bloqueada. ¡No te jode! Le pregunté si tenía rayos X en las manos. Me dijo que podía ayudarme, que tendría que desnudarme pero que estuviera tranquila, que el ego nos separaba de la fuente y que la fuente era amor. Le pagué la estafa, con amor, y salí de ahí descojonada y a la vez decepcionada. Supuestas soluciones para supuestos bloqueos. ¿Qué pretendía, metérmela porque tenía jodido un chacra? Muchas mujeres conocidas me han hablado de gurús, maestros y chamanes que se habían aprovechado de ellas y de su vulnerabilidad. Este mundo de las terapias está lleno de estafadores. No hace mucho, una clienta de unos treinta años me contó cómo un psicoterapeuta de renombre trató de aprovecharse de ella en medio de una terapia —¿o usó la terapia como medio para aprovecharse de ella? El sesentón, bastante famoso dentro del mundo *flow* («fluye»), guio la sesión hacia un supuesto bloqueo

sexual con los hombres. Claro, eso les va fenomenal, ¡porque siempre cuela! Entraron en la habitación y en la puerta colgó un cartel que decía: «No cruzar esta puerta bajo ningún concepto». La hizo tumbar en el suelo y, a media terapia, empezó a acariciarla mientras le susurraba rozando los labios en su cara. Ella, efectivamente, se puso tensa, y le dijo que por favor parase. «Estás rígida, tienes un bloqueo infantil». Qué asco. Ven, que te atienda con mi polla curativa. ¿Aún nos tenemos que ver en esa tesitura? ¿Más hombres inseguros que no aceptan su vejez y necesitan aprovecharse del trabajo que venden? Caballeros que usan su intelectualidad para bajarte las bragas mientras les estás pagando. Brillante. Escriben libros, dan charlas, aparentan integridad, ¡venden integridad! Psicólogos, psiquiatras, terapeutas, chamanes, yoguis. Personalmente, estaba harta de terapias *new age* que te aseguran ser feliz *forever,* aunque me parecían una muy buena técnica de manipulación encubierta. Solo quería acudir a sus terapias para desenmascararlos. Estaba de moda crear problemas y así ofrecer soluciones con una «aportación económica». Qué casualidad que con estos tipos el bloqueo siempre se localice en los genitales.

Depravaciones, desviaciones, aberraciones. La Biblia no las aprueba y yo tampoco, pero mi instinto sí. Forman parte de la naturaleza del ser humano y la cultura se ha construido, precisamente, en contra de ellas. Seguramente, lo que años atrás consideraban sagrado en algunos rituales religiosos ahora supondría una aberración total. O lo que se consideraba normal hace setenta años, como que las mujeres no votaran, ahora constituiría un acto totalmente inmoral. Antes de 2014, por ejemplo, en Japón la pornografía infantil era completamente legal. A través de leyes occidentales la prohibieron.

En la novela de Bataille *La historia del ojo,* plagada de semen, orina y sangre, se describe una masacre sexual dentro de una iglesia en Sevilla. Los protagonistas obligan a un cura católico a mear en un cáliz consagrado y bebérselo, después lo violan y lo estrangulan. Le arrancan un ojo y una mujer se lo mete en la vagina. ¿Os parece una

aberración asquerosa hecha para los depravados? Puede, pero la historia inquieta los sentidos del lector y ese es precisamente el objetivo de Bataille: despertarnos el rechazo. Para él, la perversión no era más que rechazar algo por el hecho de no entenderlo.

A pesar de considerarme más pagana que cristiana, pienso en el mito bíblico y en cómo la historia nos adoctrina en la creencia de que la primera elección del ser humano tiene un carácter pecaminoso. Comer la manzana prohibida y obrar contra Dios supone el primer acto de libertad y de sufrimiento en la cultura cristiana, así que el acto de desobediencia moral significa el comienzo de la razón humana. Pero, ¿cuándo una transgresión puede catalogarse como positiva y cuándo se utiliza para experimentar un sentimiento de triunfo más que de satisfacción? Hay ocasiones en las que uno siente placer humillando al otro, no para experimentar placer conjunto, sino para crecerse. Gilles Lipovetsky se pregunta: «¿Qué ocurre cuando el sexo se hace político, cuando las relaciones sexuales se traducen en relación de fuerzas, de poder?». La perversión sexual, como dice Paul Denis, es la expresión erótica de la perversión narcisista. Si, por ejemplo, alguien ha sufrido algún tipo de abuso sexual de pequeño y no ha contado con un apoyo emocional externo o no ha expresado su dolor, es probable que, de adulto, esa mezcolanza de emociones, como la injusticia, la rabia, la impotencia, la incomprensión, la culpa o la vergüenza, se maceren y acaben acaparando poco a poco la expresión de la vivencia erótica. A eso lo llamo la «revancha narcisista». Cuando alguien queda atascado emocionalmente con tal resentimiento —re-sentir una experiencia pasada—, es inevitable que su odio afecte a su percepción erótica y necesite expresar su dolor a través de una perversión. No estoy justificando, por ejemplo, la pedofilia o la pederastia, sino que trato de comprender, sin juicios, qué sucede cuando el narcisista, que trata de protegerse, hiere a otro ser humano. Cómo la ausencia de empatía, por lo tanto, crea la perversión como forma erótica de odio. Y no solo la ausencia de empatía hacia otro ser humano, sino también hacia uno mismo. La

perversión consiste, precisamente, en el juego de ambas: ejercer el mando y sentirse poderoso a costa del otro, o ejercer la subordinación y degradarse a uno mismo.

Hablé con un paciente, D, de treinta y cinco años.

D: ¿Qué es perversión exactamente?

A: La transgresión moral. Pero para cada persona es distinta.

D: Si a alguien le excita que le meen en la boca, no lo haré porque no me pone, pero puedo respetarlo.

A: Sí, pero tratar violentamente a una *teenager* mientras te la follas…

D: Ya, pero eso no es bueno.

A: ¿Puedes dejar a un lado las justificaciones?

D: ¿Qué me estás preguntando, si me pone ver cómo enculan a una Lolita?

A: Sí.

D: Pues sí, como a todo el mundo. Lo que pasa es que creo que puedes reeducarte. Puedes darte cuenta de que eso no le hace bien a tu cabeza.

A: ¿Pero no te excita más rápidamente?

D: Sí, pero porque es el camino fácil, el camino del cerebro reptiliano, pero tienes otras capas, y las puedes trabajar. Siempre hay un camino fácil.

A: Sí, pero si tú estás con una chica y quieres aumentar la excitación, ¿a qué fantasías recurres?

D: Mi ex quería que la pegara y a mí eso no me excitaba. Bueno, es que, si nos ponemos en ese plan, ¡montemos una mazmorra! Con un potro, unas cadenas… ¿sabes? Entonces, ahí igual investigaría, no lo sé. Pero, de entrada, ejercer la violencia no me gusta. Podría, pero luego me sentaría muy mal, o igual lo que me da miedo es que me gustaría tanto que me volvería loco y fabricaría un sótano en mi casa. Bueno, vivo en un segundo, pero… «Ven aquí nenita… ¿quieres un caramelito?». (Risas) Claro, todos tenemos una parte oscura, el tema es: ¿la quieres dejar salir, o no? Yo creo que no vale la pena, no lo sé.

Quizás en un momento donde la supervivencia sea extrema, pues ahí sí que la sacaré, pero será para matar a depredadores, no para violar a niñas. Tienes que saber que está ahí.

¿Quién decide dónde se encuentra el límite entre perversión y expresión de sexualidad? Se entiende que, cuando entra en juego un ser humano y se fuerza su voluntad, como en el caso de la pederastia o una violación, existe una perversión en toda regla. Pero, por ejemplo, ¿qué sucede a veces con el incesto? Creo que, como ocurre en algunas comunidades sudamericanas, iniciarse en la sexualidad jugando a médicos y enfermeras con un familiar de la misma edad siempre es más sano y menos transgresor que hacerlo con un desconocido una noche de borrachera a los quince. ¿Y las perversiones que no están catalogadas como perversiones y que vivimos día a día sin darnos cuenta? ¿No es perverso el que engaña a su pareja por miedo a herirla?, ¿o acaso no es también psicológicamente más perverso que un hombre mayor desee a las jovenzuelas? No por las jovenzuelas, sino por las mujeres de su edad. ¿Qué ocurre con las de treinta y cinco para arriba?, ¿demasiado viejas para merecer sexo? Nietzsche tenía una opinión perversa al respecto: «En cualquier estado de ánimo que me encuentre, mi felicidad sexual se condiciona a que la mujer sea joven. Sin la aureola de la juventud considero que ni siquiera es una mujer. Si una mujer es joven, ¿qué más puede importar?, sigo preguntándome, ¿qué más puede importar? Los psicólogos explicarán esto como consecuencia de mi edad madura, y como de costumbre, se equivocarán. No hubo jamás una época en la que pudiera mirar a una mujer de mediana edad sin sentir piedad».

¿No es más perversa aún la falsa complacencia? Complacer al otro puede retorcer nuestro deseo hasta la consumición. Hablé con G, un paciente de veinticuatro años.

G: Yo soy muy complaciente. Soy sumiso y me gusta satisfacer al hombre que esté conmigo en la cama. O no, espera. No tanto en

realidad. Es muy egoísta por mi parte porque lo que me pone a mí es ver que el otro está muy complacido. Me pone muy caliente. Entonces, no es complacencia, porque lo hago por mí.

A: Bueno, ¿hasta qué punto eres objeto de la complacencia más que el sujeto que la practica?

G: Ya, ya…

A: Excitar al otro es un poder, pero, ¿hasta qué punto alguien que se esconde de su propia satisfacción la tapa con la del otro? A veces, se actúa como sumiso cuando se ejerce en realidad el rol dominante. Hacer que el otro me ate es sentirme con el poder de hacer que el otro haga lo que yo quiero que haga. En realidad, ¡el que va de víctima es también agresor potencial!

G: ¡Exacto! Así es. ¡Así que en realidad soy el pasivo dominante!

A: ¡Pues sí! (Nos reímos.)

G: Ya, ya… ¡Cuántas veces le he quitado al otro mi polla de su boca para chupársela yo! Poniendo muchas veces el placer del otro por encima del mío.

A: Hay un punto de autoestima y de miedo a recibir, ¿no?

G: Pues sí.

Por otro lado, ¿no resulta aún más perverso el amor, con sus facetas oscuras, como los celos o la inseguridad? ¿Y la perversión intelectual? El misterio de amar a alguien y querer poseerlo, de no querer compartirlo con nadie. Si pudiéramos, amarraríamos a nuestro amante a la pata de la cama y lo privaríamos de cualquier relación social. ¿No es eso perverso? No existe alma humana que no haya sentido el miedo, la desesperación y la angustia al haber amado a alguien. Para muchos, es mucho más fácil tener sexo vacío, sin el vértigo del amor. Eso sí me parece perverso.

La transgresión moral como apertura

Pienso en la sociedad y en su afán de visitar la transgresión de

forma oculta. A muchos les parecerá más fácil apuntar con el dedo al tipo que abusó sexualmente de alguien, o al pervertido del barrio. Claro, de esta forma no tienen porqué mirar a su propio pervertido interno. Todos tenemos a un perverso en nuestro interior. Lo único que nos diferencia a unos de otros es cuán conscientes somos de ello.

El deseo en sí se encuentra poco sujeto a la moralidad humana, no entiende de conceptos, ni de lógica. Suele resultar poco apropiado, improcedente e inadmisible —la unión sexual a veces implica en nosotros el animal, más que el ángel. Aunque se trata de un torrente endorfínico que no atiende a razones ni a límites, tachamos de inmoral nuestro deseo. La sexualidad se encuentra intrínsecamente ligada, precisamente, a la transgresión de esa moral, de ahí que algunas de nuestras fantasías sean inversamente proporcionales a nuestros principios morales. Todo ser humano tiene dos tipos de deseos que están constantemente negociando. Nuestra parte impulsiva se encuentra eternamente en pugna con nuestra moral, y esta constituye la lucha de nuestra vida. La transgresión en sí nos muestra que podemos conseguir aquello que en principio está prohibido, tanto para nosotros mismos como para los demás. Por eso millones de personas ahora mismo están masturbándose con porno en categorías que moralmente saben que rechazan, pero ahí están, borrando el historial y su culpa después de correrse. Alfred Kinsey, un gran investigador sobre conducta sexual, asegura que disfrutamos más con el propio deseo de la transgresión que con el acto en sí mismo. Aquello de lo que precisamente huimos, aquello que juzgamos o nos provoca asco y repulsión, es directamente proporcional al deseo reprimido que sentimos por ello. Nuestra máscara narcisista pretende recibir atención a toda costa, negando a veces nuestras inmoralidades más oscuras, juzgándolas y tachándolas de indecorosas. ¿Acaso la naturaleza juzga a la lluvia que cae del cielo?, ¿o al león que caza sin miramientos a la gacela? No, pero nosotros sí. Y si la sociedad es la que dicta los límites, nosotros los acatamos a rajatabla porque no nos atrevemos a

admitir ni siquiera a nosotros mismos los puntos que nos gustaría sobrepasar. No es que haya gente más perversa que otra, lo que hay es gente más ignorante. La mente no siempre es políticamente correcta; a pesar de ello, todos tenemos secretos, en los cuales la vejación, la humillación o el desprecio gobiernan lo incognoscible en nosotros. Vivimos nuestra vida al margen de esos juicios. Con el tiempo y la represión, van ganando espacio hasta que un día, inevitablemente, se expresan de forma salvaje. Todo impulso que estrangulamos nos mata. Demasiados curas pedófilos, políticos derechistas homosexuales y guías espirituales castos adictos al sexo.

Los individuos con naturalezas bondadosas, como Gandhi, no se escapan de su propio instinto. Se dice que, a los treinta y siete años, Mahatma decidió convertirse en practicante de la abstinencia sexual, pero eso no le impidió llevarse a sus sobrinas adolescentes para que le ayudaran a sobrellevar sus ataques nocturnos —hasta dicen que ellas mismas le administraban enemas. Algunas de sus discípulas se peleaban por dormir desnudas con él mientras las acariciaba en zonas eróticas, para probar su valía con la «decencia» de la castidad. Por otro lado, un personaje con naturaleza dominadora como Hitler —y me permito exponer una teoría basada en el libro de Alice Miller *Por tu propio bien*— sentía especial excitación con el hecho de que hombres homosexuales le mearan encima, y posiblemente buscaba a mujeres que lo pegaran hasta límites insospechados. Luego, claro está, estas personalidades tan fuertes deben proyectar una imagen autoritaria de opresión, de dominio y tiranía hacia fuera para compensar su propia sensación de humillación. Eso es una perversión real: usar algo que no se acepta de uno mismo como un mal externo y vivir totalmente al margen de la propia oscuridad.

Estaba con un paciente, B, de cuarenta y dos años, que padecía agorafobia y ansiedad. En su adolescencia había consentido un abuso por parte de un vecino en el que sintió proporcionalmente placer y asco. Esa experiencia, que nunca explicó a nadie, lo fue encerrando poco a poco en su mundo antidolor: su casa.

A: Entonces, ¿qué es lo que te da miedo?

B: Me da miedo todo tipo de violencia. Salir a la calle me da miedo por eso. No puedo con las injusticias.

A: ¿Injusticias tipo qué?

B: Pues… En general, la ciudad me parece muy agresiva, pero sobre todo dos personas peleándose, que alguien ataque a otro, que te roben… o que un hombre hable mal a una mujer…

A: Pero no me digas que después no te masturbas con violaciones.

B: ¿Qué? ¿Cómo lo sabes?

A: Soy de la CIA.

B: ¿Cómo?

A: Me dedico a estudiar la sexualidad, el carácter y comportamiento de los humanos, ha sido una deducción.

B: Mierda… Me has dejado tieso.

A: Entonces, te da miedo cualquier tipo de violencia, pero también te excita, ¿no?

B: Sí, pero eso me da apuro, me da mucha vergüenza. Soy un asqueroso. No quiero hablar de eso.

A: Trata de no catalogar las cosas como buenas o malas. Entiendo que un hombre, debido a sus experiencias tempranas, pueda abusar de niños. Obviamente no lo justifico, solamente lo comprendo. Para mí, la perversión está en la ignorancia.

En muchas ocasiones, buscar los posibles orígenes de las fobias resulta todo un procedimiento. Lo que a simple vista parece algo obvio es muchas veces rebatible. B no tenía miedo a salir a la calle, sino que tenía miedo de sí mismo relacionándose con el exterior. Era un adulto de cuarenta y dos años, pero todavía se sentía como un adolescente asustado. Sus propios deseos, enterrados, ocultos, y su propia culpa por sentirlos, lo encerraban en casa sin poder salir. Todo esto funcionaba como un mecanismo inconsciente, por supuesto. En su caso, la pornografía lo ayudaba a poder sacar esa parte violenta y adrenalínica que tanto le asustaba sin hacer daño a

nadie (al menos directamente). No digo que B tuviera que realizar sus fantasías perversas, sino darles voz, analizarlas y comprenderlas para no seguir rechazándolas y haciéndolas más poderosas. Somos seres en inevitable crecimiento, y la transgresión en sí amplía nuestros propios límites, ya que estos bordean la frontera de lo prohibido.

En otra ocasión, vino a la consulta una mujer de cuarenta años con un gran sentido de la justicia, que luchaba por la igualdad entre hombres y mujeres. Asistía a asociaciones y fundaciones de ayuda a la mujer maltratada, donde defendía un nuevo rol de actuación de la mujer para tomar su propio poder y no necesitar subyugarse nunca más. Habían abusado de ella hombres a un nivel no solamente físico sino también psicológico. Vino a consulta debido a un fuerte sentimiento de soledad, ya que su resentimiento hacia los hombres le imposibilitaba tener una relación de pareja. Hicimos un trabajo de polaridad que consistía en profundizar sobre las fantasías eróticas después de una larga relajación. Le propuse que se imaginara una situación en la que se sintiera muy deseada, donde su sexualidad pudiera expresarse sin filtros. En su fantasía aparecía un pasillo lleno de hombres en fila. Hombres que consideraba sucios y repugnantes, ansiando entrar a una habitación donde ella se encontraba estirada en una cama, esperando. Unos minutos después, pequeñas lágrimas inundaron sus mejillas y dijo que fue la experiencia sexual más intensa de su vida. Declaró una sensación extraña que provenía de su lucha entre lo que consideraba obsceno e inmoral y lo que valoraba ético e íntegro. Entendió que había defendido un valor en la mujer que a sí misma se negaba. Una parte de su inconsciente deseaba explorar el hecho de ser sometida y eso, a nivel consciente, le repugnaba. No es que ella fuera decente por un lado, ayudando a mujeres maltratadas, e indecente por otro, deseando que se aprovecharan físicamente de ella. De manera inconsciente se había creado una máscara que compensaba su parte negada, pero al dejar de negar su «oscuridad», podía aprender a equilibrarse sabiendo de la existencia de esos dos lados. La fantasía puede ser una llave

directa a nuestro inconsciente, puede abrirte el paso a lugares desconocidos de ti mismo y desprenderte de tu pesada máscara.

¿Alguna vez te has visto a ti mismo recurriendo a fantasías que rechazas y juzgas? ¿Qué parte de ti mismo tienes miedo de experimentar? ¿Cómo es tu moral, y cómo repercute la culpa en tu vida? La transgresión de nuestras propias creencias nos sirve para cambiar, evolucionar y madurar. Juzgarnos solo nos separa de nosotros mismos y de los demás. En la complejidad de nuestra mente inconsciente, lo monstruoso y compasivo, lo cruel y lo solidario, no son enemigos.

Relaciones.
Eros, Philia, Ágape

El amor no debe observarse solamente por sus dimensiones química, física o psicológica, pues también entra en juego con aspectos económicos y sociológicos. ¿Cómo es el amor que deseamos actualmente? El deseo y el romanticismo se entrelazan junto con un mercado de consumo en el que es difícil delimitar la realidad de la ficción. La publicidad o las películas, por ejemplo, preconfiguran lo que va a ser la narración de un amor intenso, sensual, divertido y verdadero. Si el chico no me pide matrimonio bajo la luz de la luna mientras los delfines saltan con un mar infinito de fondo y unos violinistas tocan mi canción preferida, entonces no siento que realmente me quiera. ¿Hasta qué punto el romanticismo ha matado al amor? Nos hemos tragado el verdadero amor y lo vivimos como la simulación del ideal romántico. Eva Illouz, en su libro *El consumo de la utopía romántica*, opina que, durante las primeras décadas del siglo XX y específicamente en Estados Unidos, el amor romántico se unió a un sistema económico capitalista, lo que acabó generando emociones prefabricadas y estilos de vida sacados de una película. Como bien afirma, romantizamos los bienes de consumo y mercantilizamos el romance. Aspiramos a vivir la máscara de lo irreal y optamos más por un amor de mercado. Si no tienes fotos con tu pareja viviendo la fantasía parece que no te va muy bien con ella. Y así estamos. Condenados. Castigados por nuestro propio ideal, por no estar solos y por encontrar a la persona que creíamos estar esperando. La mentira ideal es la mentira del ideal, según Nietzsche.

V, una paciente de treinta y dos años, me explicaba cómo todas

sus relaciones de pareja fracasaban estrepitosamente. Admitía que no le gustaba la soledad y que, a veces, se involucraba con hombres que tampoco le interesaban mucho. Hombres a los que, en definitiva, quería cambiar y modelar para adaptarlos al prototipo que tenía en su mente. Al principio le fascinaba la imagen que tenía de ellos y, a medida que los iba conociendo, empezaba a quejarse de cómo eran en realidad. Acababa haciendo de madre porque creía que todos eran unos niños inmaduros y egoístas. Estaba profunda e inconscientemente enfadada con el género masculino por no aportarle la satisfacción que ella tanto ansiaba y de la que tanto dependía. V tenía un sueño que perseguía obsesivamente: tener una pareja que la adorara, un buen trabajo, bastante dinero, niños, una casa preciosa, risas y momentos íntimos increíbles, reconocimiento social, vacaciones en alguna isla paradisíaca y felicidad 24/7. Ella quería el *pack* película al completo: pareja + vida neoideal. No buscaba exactamente el amor, sino la materialización de un plan que tenía en su cabeza. No tenía relaciones con hombres, sino con su propia fantasía. Quería ser la protagonista de su cuento de hadas contemporáneo. A V le pasaba lo que a muchas personas: su narcisismo no le dejaba ver a quien tenía delante. Solo podía ver un ideal que le satisficiera a ella, el resto no importaba. Tener amor o no, en realidad, ¡le daba igual!

Queremos que el otro encarne lo que nosotros necesitamos. Nos enamoramos de la superficie del otro, la distorsionamos hacia dentro y la manipulamos hacia fuera para que se acerque lo más posible a nuestra aspiración, a nuestro sueño. Un sueño que nos hemos autoimpuesto, posiblemente a través de la publicidad, las películas, las series y las modas. No mucho tiempo después de empezar la relación, las discusiones comienzan porque el otro no hace lo que tú necesitas, o porque no responde como esperabas. ¿Qué quieres, un perrito o una pareja? Cómprate un gato, o ten hijos, que ahora está muy de moda engendrar no por ilusión ni por amor, sino por soledad y por llenar un vacío. Por tener ganas de que alguien sea una extensión de ti mismo y puedas modelarlo a tu imagen y semejanza.

¿Qué paja más grande vivirá un narcisista que tener un hijo y domarlo, quiero decir educarlo, hasta que sea una minirréplica de él?

No amamos a quien tenemos delante, sino que preferimos amar a una fantasía, vivimos pendientes de encontrarla y encajarla a nuestra realidad. El narcisismo garantiza el deseo, pero no el amor. Todo se resume en una naranja y dos mitades: la terrible malinterpretación y recreación consumista del mito de Platón en boca del personaje de Aristófanes. De todas las clases de amor que expone Platón en *El banquete*, nos quedamos con una y, encima, la enredamos.

Según la mitología griega existen tres géneros: el masculino, el femenino y el andrógino, con cuatro brazos, cuatro piernas, dos caras y dos órganos sexuales. Zeus castigó a estos últimos por parecerse demasiado a los dioses y los partió por la mitad con un rayo, con lo que quedaron destinados a vagar incompletos buscando esa otra mitad que los perfeccionara. Si alguna vez llegaban a encontrarse esas dos mitades, entonces se acoplaban hasta dejarse morir de inanición, siendo esta la única forma de alcanzar la felicidad. Una muy buena perspectiva de vida, muy esperanzadora. ¿Es que nazco como un ser humano incompleto, inacabado, mutilado y condenado a sufrir hasta que encuentre la mitad que me falta, como un miembro fantasma? Solo así, según uno de los personajes de Platón, hemos interpretado que se puede curar el alma humana. ¿Curarla de qué? ¿Acaso nacemos enfermos? Realmente la sensación de separación la sentimos como una enfermedad, andamos como insectos ciegos hacia la luz por un ideal que se personifique. Tenemos la falsa certidumbre de que el otro va a completar nuestra identidad perdida. Rastreamos nuestra media naranja desesperadamente, y lo que parece un cuento precioso resulta una fantasía engorrosa. Buscar, encontrar, enamorarse, emparejarse y, sobre todo, mantener el deseo requiere un proceso ciertamente retorcido y maquiavélico. Demasiada presión para nosotros y nuestras parejas. En realidad, Platón no se refería en absoluto a nada de todo esto.

Desde antiguo, los filósofos hablan y argumentan acerca de los tres tipos diferentes de amor. No amamos igual a nuestra madre, a nuestro hermano, a nuestro amigo o a nuestra pareja. De hecho, no permitimos los mismos fallos a nuestra pareja que a nuestros amigos. Es amor, sí, pero hay distintas formas de amar. Los filósofos distinguen básicamente tres tipos de amor: el primero, el Eros o la pasión amorosa. El ardor, el arrebato, la exaltación. El amor posesivo y dominante, el deseo puro y duro. Ese frenesí que se sostiene precisamente por la carencia misma. Desear lo que uno no tiene y el anhelo por conseguirlo. Las relaciones meramente sexuales no se alargan en el tiempo, el deseo es fugaz para sobrevivirnos. Philip Roth admite en su libro *El animal moribundo*: «Sí, comprendo que más tarde o más temprano prescindiré del sexo en este matrimonio, pero lo haré a fin de obtener algo distinto, más valioso». El sexo funciona como motor, pero con el tiempo necesita combustible para afianzar ese deseo en un amor más cariñoso y cuidador. El sexo apasionado en una relación dura poco, ¿os imagináis durante quince años conviviendo con la máxima excitación de nuestros cuerpos? No sobreviviríamos. El cuerpo está tan bien hecho que se asegura de que el deseo no nos extinga y, después, puede ir desapareciendo para cuidar de las crías —sería imposible cuidar a nuestros hijos excitados constantemente. El sexo no cuida de tus hijos, el sexo no te abraza cuando lloras, el sexo no te escucha cuando dudas. El sexo no te acompaña cuando estás nervioso, ni te hace la sopita cuando tienes fiebre. No, una orgía no te cuida de mayor.

Hoy en día, le damos más poder cultural al Eros. Queremos sentir el deseo para siempre; de hecho, vivimos una situación actual parecida a la de los romanos glotones que vomitaban para seguir comiendo. Como afirma José Antonio Marina, «poco a poco se estableció lo que llamamos la dictadura del orgasmo obligatorio. El sexo se convirtió en coacción». Consumimos emociones, relaciones, personas, y todo por sentir esa pasión física y arrebatadora del deseo. Somos adictos a la intensidad para compensar nuestro vertiginoso miedo al vacío. La cultura de lo que deberían ser las

parejas ha trastornado nuestras creencias: hay parejas que, si tienen mucho sexo, creen que deberían tener más, y otras que se agobian porque no tienen el sexo que creen que deberían tener. El escritor George Bernard Shaw afirma que «hay dos catástrofes en la existencia: la primera, cuando nuestros deseos no están satisfechos, la segunda, cuando lo están». Al final, da igual si tenemos mucho amor y poco deseo, o mucho deseo y poco amor. Parece que jamás estaremos satisfechos.

La Philia, en cambio, es el amor amistoso, tierno, en el que hay compenetración intelectual y afecto mutuo. Es más bien expansivo y generoso: «Cariño, ¿algo va mal? Ven, vamos al cine, o vamos a tomar algo, así te distraes». Se trata de la complicidad, del humor. No es tan fácil amar desde la Philia cuando estamos viviendo el Eros; de hecho, diría que lo vivimos de manera absolutamente paradójica. El Eros existe porque necesitas poseer, la Philia real existe porque ya no tienes miedo de perder. Decimos, mientras amamos desde el Eros: «Te quiero, y quiero lo mejor para ti». Pues mentimos. ¿Qué preferirías: que tu pareja fuera infeliz a tu lado o que fuera feliz al lado de otro? Si la respuesta es la primera, estás viviendo el ardor del Eros, una ilusión de la imagen de la otra persona que deseas poseer. Si has escogido la segunda, claramente estás viviendo la serenidad de la Philia.

Julia Heiman, directora del Instituto Kinsey de Investigación de Sexo, hizo un estudio acerca de la relación entre la vinculación afectiva y el deseo sexual con 1.009 matrimonios de distintos países. Afirma:

> Para lograr el bienestar, todo ser humano necesita satisfacer sus necesidades más básicas. Sin duda la más importante es la seguridad que ofrece el vínculo afectivo. La persona con la que nos vinculamos cumple dos funciones respecto a uno mismo: ser una base de seguridad y un puerto de refugio en situaciones de precariedad emocional, física, psíquica. A lo largo de la vida necesitamos gestionar adecuadamente las necesidades afectivas. Los hombres, por otro lado, podrían desmitificar el rendimiento sexual, haciendo de este algo más realista y dotándole de un significado más próximo a las necesidades de seguridad emocional.

¿Podemos entonces amar a alguien si lo deseamos? Los humanos tenemos dos aspectos clave básicos: nuestra pulsión instintiva y nuestra mente racional. ¿Cómo adaptarlas a un modelo de relación que las respete? Al deseo lo rige la novedad y la transgresión. Al amor, la seguridad y el compromiso. ¿Será imposible que en una relación duradera de pareja cohabiten los dos? Tener pareja, sentir amor y conservar el deseo, ¡y las queremos las dos a la vez! Esther Perel, psicóloga belga especialista en sexualidad, habla de la gran expectativa humana por encontrar a una persona que nos sacie absolutamente todos los ámbitos de nuestra vida:

> El deseo viene con una serie de sentimientos que no siempre favorecen el amor: celos, posesividad, agresión, poder, dominación, malicia, travesuras. Básicamente la mayoría de nosotros nos excitamos en la noche por las mismas cosas contra las que protestamos durante el día. Saben, la mente erótica no es muy políticamente correcta. Sexo comprometido es sexo premeditado. Es con voluntad. Es intencional.

Aburridote. El componente secreto del deseo es el anhelo, esa ansia remota, esa ilusión y esa fantasía. Nuestra imaginación rellena las ausencias y los espacios vacíos y hace que el deseo aumente; la familiaridad, en cambio, lo disminuye. No podemos pedirle a una relación de pareja que abarque tal abanico de contrariedades. Entonces, ¿cuál sería la solución? Como dice Schopenhauer, no existe un amor feliz, ni tampoco hay felicidad sin amor.

¿Cómo llegar al Eros a través de la inteligencia? Está claro que un cuerpo es suficiente para llamarnos la atención, pero no existe la seducción sin el estímulo del intelecto, es la interacción entre cuerpo y mente lo que hace la sexualidad. Decía Bukowski que hay muchos y buenos culos por cincuenta dólares, pero mentes, voluntades y sentimientos seductores no abundan. Y eso es precisamente lo que lo hace eróticamente inusual y extraordinario.

Por último, nos encontramos con el amor del Ágape, el amor espiritual, el amor compasivo, el amor ideal. Es el que le quita la

razón y se entrega absolutamente a la fe. No juzga, no interpreta y, evidentemente, no desea. Comprende que el dar debe ser incondicional y no espera nada a cambio. Nietzsche insistía en que todo hombre es un tirano cuando está empalmado, así que resulta difícil alcanzar un amor de ese modo.

En nuestro inconsciente, queremos alcanzar la fantasía de una relación de pareja que tenga las tres formas de amar, y a eso lo hemos llamado monogamia. Por supuesto, aún creemos que la monogamia nos va a salvar de vagar eternamente partidos en mitades. Al principio de los tiempos, la sexualidad humana se vivía de manera parecida a la de los animales: se copulaba cuando el instinto lo demandaba, y eso regulaba los periodos de acoplamiento. De hecho, se empezó a ser fiel cuando el ser humano dejó de ser nómada. Con la llegada de la agricultura y el sedentarismo, apareció la propiedad privada, y la sexualidad adoptó un rol monógamo en el momento en el que se debió asegurar la herencia. De ahí que la idea de fidelidad y exclusividad garantizara la continuidad del patrimonio familiar. Normal. La monogamia pretendía, en su momento, producir un orden por puro bienestar económico y por una mejor vigilancia de los retoños. Eva Illouz, en su libro *Por qué duele el amor,* afirma:

> Tenemos que pensar primero en el matrimonio en una era precapitalista, donde jugaba un rol económico muy importante para hombres y mujeres. El hombre necesitaba el matrimonio tanto como la mujer e incluso todavía más, porque es a través del matrimonio que ellos van a adquirir y ampliar su capital. Es a través de la familia que el hombre puede reclamar su dominio masculino sobre los niños, sobre quienes trabajan para él y sobre su esposa.

Durante la Edad Media, la Iglesia —siempre tan ocurrente— la clavó institucionalizando la monogamia y declarando como demoníacos el resto de modelos. Ideal culpa. La monogamia es un ideal social alejado de la naturaleza biológica. Además, ha acabado creando una monstruosidad cultural: el modelo de amor romántico que nos han metido a todos en la cabeza. Las personas buscan desesperadamente ese amor endiosado y casi platónico que acabará

con todo su sufrimiento y condena. Establecer un vínculo amoroso con otro y al fin descansar. Descansar entre la posesividad y los celos, el sometimiento y la contención, la inseguridad y la culpa. Qué relajante, qué apasionado. Francamente, veo que mi idea de lo romántico se encuentra un poco desajustada.

La idealidad del amor platónico no consiste verdaderamente en ese anhelo romántico basado en la fantasía de lo inalcanzable. No trata de buscar un amor ideal propio de los dioses, sino que se refiere a un proceso lento de conocer y admirar la belleza del otro, primero a través de un deseo físico y terrestre más cercano al del animal —el cual desea saciar su goce a toda costa sin importar los medios—, avanzando hacia una belleza del carácter y del alma hasta alcanzar el punto culminante: el amor por lo bello, lo justo y lo desinteresado. El amor platónico no ama a una cosa o una persona, sino que ama una esencia. No busca la felicidad de un animal, ni la de un dios idealizado, sino la felicidad del ser humano a través del camino medio, evitando tanto la promiscuidad como la abstinencia. Conociendo al otro desde su físico, pasando por su carácter, hasta su verdadera naturaleza. Para ello, es inevitable que debamos aprender primero el camino medio con nosotros mismos. Conocernos, pensar por nosotros. Averiguar cómo somos, qué recovecos ocultamos hasta de nosotros mismos, o cómo es la forma de vida que hemos escogido. Sin embargo, sumidos en nuestro narcisismo, nos resulta mucho más fácil vivir según el código exterior y no preguntarnos mucho. De hecho, romper con los convencionalismos sociales supondría mucho más trabajo que resignarnos a vivirlos sin pensamiento crítico. Nos parece más cómodo tragar sin masticar y sin saber exactamente qué nos hemos metido en la boca.

Tenemos Eros, Philia y Ágape, tres formas de amar, tres estados amatorios, o mortuorios, según se lo tome cada uno. Cuando en una pareja vivimos la Philia, el Eros se esfuma. Cuando estamos en el Eros, difícilmente podemos amar desde la Philia. El sexo no te asegura el amor, pero el matrimonio tampoco te asegura satisfacción. Para amar a alguien desde los tres estados a la vez, se

requiere una búsqueda personal casi de Buda trascendido. Sin amor propio no hay amor ideal. ¿Será una broma cósmica? Estamos eternamente jodidos.

Terrorismo doméstico

El sexo constituye una de las bases de las parejas, pero no es precisamente su deleite más duradero. Es importante diferenciar en qué personas depositamos nuestro afecto y en cuáles nuestro instinto. Han llamado a las dos juntas matrimonio, y esa es la gran estafa. El matrimonio está precisamente para hacer del compromiso un bien superior. Conocer y aceptar a tu pareja tal y como es para aprender cada día a ser mejor persona. Se comprende que uno, con el paso de los años, debe prescindir del sexo erótico a fin de obtener algo más valioso y, por eso, será inevitable que un día, de pronto, las conversaciones con tu esposa adquieran la fantástica profundidad de tratar sobre la compra de colchas y cortinas. Eso es la violencia doméstica real.

¿Qué sucede cuando poco a poco vamos conociendo a la persona y nos alejamos de la imagen que teníamos en nuestra fantasía? Con los años de convivencia, todo se torna en una especie de serie de terror costumbrista. ¿En eso consistía el amor?, ¿en un consenso constante de manías? ¿De cuándo ir a hacer la compra y de qué hacer el domingo por la tarde? Porque, si es así, se trata de una forma de extorsión comunitaria. «Oye, mi vida, acuérdate de que mañana hay cena de parejas». Mi vida. ¿Mi vida? ¡Por Dios! Decir «mi vida» es como un suicidio. Si lo analizas bien, que alguien llame «mi vida» a su pareja solo significa el ansia de fusión. Yo soy tú y tú eres yo. Mi dinero es tu dinero, mi casa es tu casa, mis amigos son tus amigos, mi familia es tu familia, mi trabajo es tu trabajo.

El engaño inmediato de las relaciones amorosas consiste en simbiotizarnos, amoldarnos bajo una terrorífica sincronía. Entiendo que, cuando tenemos pareja, el afán es estar lo más juntos posible, no

separarse el uno del otro —no vaya a ser que muramos asfixiados de individualismo—, y así formar una unidad. Mimetizarnos. Crear una amalgama de amor —o miedo, más bien— indisoluble. Como cuando vas por la calle y se acerca una pareja de la mano: están tan cerca que ya es tarde para que te hagas a un lado y esperas a que separen sus manos con tal de poder pasar por en medio, pero bajo ningún concepto van a soltarse. Eres tú quien debes apartarte mientras te miran con cara de: jamás te vas a interponer. ¡Qué fusión tan pletórica! Y ahí se produce la gradual matanza: se crea una tercera identidad distinta, con gustos, intereses, amigos y planes en común. Te deja de gustar «ir al cine», de pronto «os encanta ir al cine». Dejas de tener «tu espacio» para tener «vuestro espacio». Tenéis el mismo vocabulario y los mismos gestos. Pareceréis hermanos, y se creará una especie de narcisismo al cuadrado. Deseamos profundamente saber que, por unos instantes, el otro puede llegar a meterse tan dentro de nosotros, que llegará a comprender todos nuestros recovecos y nunca más volveremos a sentirnos solos. Como si nuestra existencia fuera menos deplorable creyendo que el otro nos va a salvar de nosotros mismos. Todos tenemos penurias internas y precisamente deseamos enamorarnos para olvidar, solo por un rato, de qué escaseamos. Tenemos el alma constreñida, tenemos caca en el trasero de nuestra alma y necesitamos a nuestra pareja como desatascador. Huimos de nuestro insoportable carácter, del cansancio de ser uno mismo. A veces nos caemos mal a nosotros mismos y necesitamos a alguien al lado que nos entretenga de nuestra propia idiotez.

Tener pareja y convivir con ella nos resulta cómodo porque requiere cierta pasividad y, aunque la pasividad puede suponer una forma de resistencia, nos desahoga de la presión social. Robert Louis Stevenson, en su libro *Enamorarse,* declara:

> Dos vidas pueden converger indisolublemente en una, pero aunque el matrimonio sea cómodo, no es para nada heroico. En el matrimonio el hombre se vuelve vago y egoísta, y se hunde en una adiposa degeneración moral. […] La atmósfera del hogar marchita por completo los más sublimes brotes del corazón del marido.

Está tan cómodo y feliz que empieza a preferir el confort y la felicidad a cualquier otra cosa en el mundo, incluida su esposa.

No es el concepto de convivencia lo que juzgo, sino en qué lo hemos convertido. Casa, hipoteca, hijos, hábitos, rutina, tensión, amargura. Discusiones no resueltas, discusiones reiterantes, discusiones no discutidas. Inevitablemente, y con la suma de los años, una especie de resentimiento, odio y rencor se aposenta entre las miradas de dos personas que, tiempo atrás, se morían la una por la otra. Evidentemente, el sexo ya no existe en esta ecuación, pues está extinguido. A partir de ahora, serán los hijos los que se comerán los restos de odio reprimido.

Convivir con nuestra pareja se traduce, inevitablemente y a nuestro pesar, en un proceso sutil y gradual en el que poco a poco nos olvidamos de nosotros mismos. ¿Dónde está el límite entre el deseo y el amor, entre el deseo y el amor propio? Una vez eres esa unidad con el otro y estás en la vía de la superfusión, necesitas una retahíla de cláusulas no escritas que te comprometen a ser el esclavo del otro: damos órdenes no verbales con expectativa de astronauta —¡parecemos la NASA! ¿Estás disponible? ¿Te importo? ¿Me valoras? ¿Confías en mí? ¿Puedo confiar en ti? ¿Puedo depender de ti? ¿Estarás cuando te necesite? ¿Vendrás cuando te llame? ¿Me aceptas? ¿Me necesitas? Adiós, deseo. ¿Seguro que cuando decimos fusión no queremos decir dependencia máxima? Automutilación psicológica, más bien. ¿A eso le llaman tener intimidad de pareja? ¿Saber lo que hace el otro a cada momento? ¿Saber lo que quiere y saber qué piensa después de un orgasmo? ¿Me quieres, de verdad, dime, me quieres, me quieres, me quieres? La intimidad se vuelve intimidación. Ahí empieza el exterminio: que si tú me dijiste, que si yo te dije, que si tú me prometiste, que yo te avisé, que tú me hiciste, que yo te dejé de hacer. Sigilosamente, se va creando una renta emocional con tanta fusión y tanto amor que se aleja de lo potencialmente erótico y amoroso.

Es inevitable que cambiemos y dejemos de ser un poco nosotros

mismos para encajar con el otro. De hecho, es fascinante cuando el otro nos abre dimensiones desconocidas de nuestra propia identidad. Aprenderse y transformarse a partir de la relación con el otro es precisamente el objetivo de cualquier vínculo. Lo que no resulta muy sano es relacionarnos desde nuestra imagen con la imagen del otro, pues supone amar desde nuestro narcisismo y desde nuestro miedo. A veces, tener pareja pone fin a la angustia y a la separación inherente que todos sentimos. La usamos para escudarnos de lo que somos y enmascarar nuestros defectos y, al final, sucede lo inevitable: que los defectos flotan.

Teoría de la histérica y el inútil

Como buenos narcisistas, nos presentamos con nuestra máscara para evitar el rechazo, le entregamos nuestra felicidad al otro y, cuando la relación se acaba, estamos jodidos. Claro, el otro se ha ido, le diste tu felicidad, ¿te acuerdas? Se ha ido y te ha dejado sin nada. Bueno, te ha dejado solo con tu máscara. Solemos culpar al otro, pero nosotros somos los primeros que depositamos nuestra máscara y nuestra felicidad en una sola persona. Nos perdemos de vista a nosotros mismos mientras decimos que queremos al otro, ¿no es un poco loco?

Nunca olvidaré la experiencia que tuve con una pareja hace algunos años, cuando nos fuimos juntos un mes de vacaciones. Hasta ese momento, nunca habíamos vivido juntos y, por lo tanto, no nos habíamos presentado ante nuestras más míseras deficiencias. Acabábamos de comer, y se dirigió a la cocina a lavar los platos. Después de poco tiempo, fui a prepararme un café. Bueno, en realidad no quería café, quería ver por qué tardaba tanto en salir de ahí. «¿Solo ha lavado esos cuatro platos en todo el rato que lleva ahí?», me pregunté. «¡Pero si los limpios están sucios!». A mi parecer, los lavaba con una parsimonia espeluznante y una lentitud ineficaz. Cogí la bayeta y empecé a revolotear alrededor limpiando

las gotitas que iba dejando en la pica, para hacer presión. La cocina era pequeña y dos personas metidas ahí dentro resultaba francamente agobiante.

—¿Quieres que los lave yo? —le dije, inutilizándolo.

—No hace falta, ¿por? —«¡Será pesada!», seguro que pensó él.

—No, nada…. es que vas muy lento.

—Bueno, voy a mi ritmo… tú ocúpate de lo tuyo.

—Es que te estás dejando restos de comida.

—Adri, eres una histérica.

—¡Es que eres un inútil y tengo que compensar el desequilibrio!

—Bueno… hombre inútil se casa con mujer histérica, no falla.

¿Histérica yo? Yo no soy así, pensé, soy una mujer moderna. ¡Inútil él! Pero no; a mi pesar, dentro de mí existía un Hyde acechando en la oscuridad. ¿Por qué no me había quedado en la sala de estar relajada y despreocupada descansando? El histrionismo, así como la inutilidad, son como un gen no descubierto que están ahí, latentes, esperando a ser despertados. ¿Tan harta y aburrida estaba de mí misma que tenía que ir a ocuparme de supervisar y organizar la cocina? Aparentemente sí.

Cuando en una relación el Eros se ha esfumado, puede suceder que se abra paso una especie de Philia incestuosa, un amor y un cuidado más propio de una madre o de un padre. No hay ningún estudio al respecto, pero debería hacerse, ya que es bastante inevitable que se desarrolle después de un tiempo de gota a gota de terrorismo doméstico. Por supuesto, el histrionismo femenino y la inutilidad masculina pueden intercambiarse, y que un hombre posea el gen histérico y ella el gen inútil. A menudo, lo masculino que enamora al principio se convierte en una inutilidad atroz y lo que vendría a ser la contención y comprensión femenina, se transforma en un histrionismo de voz aguda y chirriante. Y cuanto más inútil él, más histérica ella y cuanto más histérica ella, más incompetente él. No falla.

Según el psicoanálisis, el histrionismo y la inutilidad vienen dados al condenar la excitación sexual. La educación, la represión, la culpa,

o una moral muy fuerte, pueden sancionar nuestra propia expresión sexual en una insatisfacción brutal, canalizándose en un carácter agrio y amargado. La falta de contacto verdadero con nuestras necesidades físicas y corporales junto con el control de nuestra imagen externa obstaculizan la libre expresión de nuestra sexualidad, castigando su manifestación y volviéndonos histéricos e inútiles. Yukio Mishima, en su libro *Música*, opina que «la histeria no es otra cosa que la conspiración del inconsciente, que intenta reproducir asépticamente el estado físico de la excitación sexual sin el placer, acompañándolo de sufrimiento». Desde el punto de vista práctico esto es un fastidio, porque poco a poco nos convertimos en una versión monstruosa de lo que nos prometimos no ser nunca. Una versión que, si miramos atentamente, se parece demasiado a la de nuestros padres. ¿Estamos abocados irremediablemente a esta lenta transformación inútil-histérica durante la convivencia? Parece que es innato en el ser humano que este gen terrorífico se reproduzca y se contagie como una plaga a nuestros hijos.

Vino a verme un hombre de cuarenta y tres años debido a su ansiedad, su dolor crónico en el cuello y su desidia ante la vida.

D: Me siento muy mal si hablamos de mi mujer. Es como si lo estuviera haciendo a sus espaldas. Pero para eso está la terapia, para sacar, ¿no? Que quede claro que la quiero.

A: Sí, claro. El tema no es tu mujer, es tu culpa, que te corroe hasta para decir en voz alta lo que sientes. No quiero que hables mal de ella, sino de qué sientes tú.

D: Ya. ¡Siento culpa por todo! ¿Te puedes creer que cuando estaba embarazada de seis meses me prohibió salir a tomar unas copas con mis amigos? Si yo no salgo, tú no sales. Como ella se encontraba mal, decía que no era justo que yo saliera y me lo pasara bien mientras ella tenía que quedarse en casa con el bombo.

A: ¿Y qué sentiste en ese momento?

D: ¡Muchísima rabia!

A: ¿Y qué hiciste?

D: Nada. Me quedé con ella.

A: ¿Hace cuánto de eso?

D: Unos cinco años. Y te puedo explicar mil veces más que ha pasado algo parecido.

A: Imagínate cinco años seguidos reteniendo tu rabia, sin decir lo que sientes por miedo a que se enfade, sin poner límites ni expresar lo que piensas. Quizás por eso tienes ansiedad.

D: Los fines de semana, por ejemplo, vamos a ver a sus padres. Es un horror ir ahí porque no los soporto, pero yo tampoco propongo otros sitios a los que ir. Una vez organicé un fin de semana en un camping y todo salió mal. Ella no estuvo a gusto, mi hijo tampoco… Para fracasar, prefiero ni intentarlo. Así que me resigno. Mi mujer se queja de que no tengo iniciativa.

A: Bueno, es que has escogido no tener iniciativa por miedo a la confrontación con tu mujer, ¿no?

D: Sí, sí. No quiero discutir. Prefiero tener la fiesta en paz.

A: ¡Pues más que tener paz te has provocado todo lo contrario! ¿Cómo crees que te afecta el hecho de no decir lo que verdaderamente piensas y sientes?, ¿resignarte al otro y adaptarte matando tus emociones?

D, de carácter empático, reprimía sus emociones por miedo a la confrontación, así que, de alguna manera, se castró para vivir de acuerdo a su mujer. De hecho, ¡fue su mujer quien lo empujó a ir a terapia! A él le daba una pereza tremenda tener que recuperar su personalidad, prefería vivir castrado y cabizbajo antes que iniciar un proceso terapéutico.

En una ocasión, tuve la suerte de escuchar a dos buenos amigos hablando de las discusiones que tenían con sus novias. Eran hombres de generación X saliendo con chicas de generación Y. Ellos me explicaban cómo a menudo convivían entre conflictos y dramas teatreros porque ellas querían cambiarlos y transformarlos en una versión más acorde a su fantasía ideal. «Cariño, no te drogues o te monto un pollo». «Cariño, no bebas más o la lío». «Cariño, sé

menos bruto y más comprensivo o te castigo». «Cariño, estate más pendiente de mí o me enfadaré y me encargaré de que nunca sepas por qué», el típico ultimátum que nunca es un ultimátum. Algunas *millennials* habíamos crecido con el sobrestímulo y el capricho, con la fantasía narcisista de grandeza y el temor escondido al complejo de inferioridad, haciendo el bien a los demás no por bondad espontánea sino por crueldad complaciente, en un ejercicio de poder: yo sé lo que es mejor para ti. Les planteé a mis amigos si no les parecía un disparate que sus novias estuvieran con ellos no por lo que eran, sino por lo que ellas querían que ellos fuesen. Parece ser que ellos no lo veían así: decían que era solo inmadurez, que con el tiempo se les pasaría. De aquel encuentro saqué una conclusión: que algunos hombres-niño blandurrios de cuarenta acababan diciéndose «te quiero» con madres devoradoras de veinte. En realidad, lo que muchos hombres-niño reprimían en su interior era a un tirano autoritario que todavía no ha puesto límites con mamá. Nosotras, en cambio, quizás albergábamos una niña triste con necesidad de reconocimiento que se sentía sola por culpa de un papá frío y ausente.

En el narcisismo, existe una infantilidad que no se ha superado. Una infantilidad no de inocencia, candor e ingenuidad, sino de capricho, rabia e inferioridad. Cuando una persona vive inconscientemente atrapada en su patrón de comportamiento infantil de miedo, le cuesta tomar decisiones que involucren su vida adulta y se deja a merced del otro. Y, aunque las relaciones de pareja nos aporten amor, afecto y aprendizaje, nos sumergen en una sucesión de jodiendas, repeticiones y automatismos infantiles difícilmente controlables; por ejemplo, necesitamos la constante aprobación de nuestra pareja, como si tuviéramos cinco años y se la pidiéramos a nuestros padres. ¿Desde cuándo dejar atrás al niño para ser un hombre resulta tan perturbador? Nietzsche afirmaba que en el varón auténtico se esconde el niño, y alentaba a las mujeres a descubrir el niño en el varón. Descubrirlo, no atetarlo. Y nosotras, ¿por qué hacemos de madres? *Nannies forever.*

Modelos de relación

Parece que las decepciones de la monogamia abren el infinito abanico de posibilidades, lo cual promueve, inevitablemente, una resituación del plano afectivo. Puedes ser monógamo, *swinger* —hacer intercambios de pareja—, tener una relación abierta —tener una relación principal y otras solamente sexuales— o ser poliamoroso —tener varias relaciones afectivas y sexuales en paralelo. Tener sexo de una noche, alternar entre varios amantes sin compromiso o mantener relaciones de follamigos. Enrique Carpintero opina:

> En el momento actual nos encontramos con una cultura sexual diferente a la de otros momentos históricos. Todas las características de la heterosexualidad patriarcal han sido puestas en crisis. La pareja heterosexual no es la condición para la reproducción, ya que se ha separado la reproducción de la sexualidad a través de la fecundación *in vitro*. Las mujeres no necesitan a los hombres para la crianza de los hijos a partir de su incorporación al mercado capitalista. Esto ha llevado al aumento de parejas sin hijos, el incremento de hogares monoparentales, la aceptación de mujeres que llevan adelante solas la maternidad [...], el sexo virtual que elude el cuerpo del otro. [...] Este proceso, que ha afianzado mayores libertades individuales al romper prejuicios y tabúes de otras épocas, ha traído nuevos problemas a resolver. Uno de ellos es que la sexualidad que propone la cultura se ha disociado de los afectos. [...] De allí que el predominio del individualismo negativo ha traído la falta de compromiso con el otro, donde la dependencia afectiva es vivida como debilidad.

En esta sociedad tecnológica, asentada en el consumo y el narcisismo, la vivencia, la organización de las parejas y los vínculos afectivos, si es que son afectivos, han cambiado sobremanera. Y personalmente me parece fantástico que experimentemos nuevas formas de relacionarnos. El problema llega cuando las personas confunden libertad de elección con desapego y amor con deseo. Por ejemplo, he atendido varios casos de personas que se consideran poliamorosas que acuden a terapia por asuntos que en apariencia no

están relacionados con el amor o la pareja, y al final hemos acabado trabajando la falta de afecto, la ausencia y el desapego por parte del padre o la madre. Un adulto que tiene miedo a que el otro se vaya, como lo hicieron posiblemente su padre o su madre, tiene la coartada y la máscara perfecta para proclamarse poliamoroso. Así no debe exponerse, otra vez, al posible rechazo. Proporcionar independencia, autonomía y apertura en una relación de pareja no siempre redunda en beneficio de la libertad, sino que a veces se hace más bien por miedo al compromiso, a la falta de oportunidades sexuales o debido a la falta de deseo apasionado después de un tiempo de relación. Para mi gusto, uno debe conocerse muy bien para mantener más de una pareja, un trío o lo que sea. Si uno puede tardar toda la vida en amarse a sí mismo, me parece un poco atrevido decir que puedes amar a tres a la vez.

Unos querrán tener relaciones abiertas, pero deberán gestionar los celos y la posesividad, otros preferirán las relaciones monógamas de toda la vida, escogerán entre estar cómodos y seguros, por un lado, y encarcelados y reprimidos por el otro. Otros decidirán mantener el amante en secreto y lidiar con la culpa y las medias verdades, y otros, en cambio, preferirán no tener pareja y así no confrontar toda la complejidad emocional y psicológica que comporta. Lo que sí está claro es que no tenemos ni idea de qué modelo amoroso es el que funciona.

En el libro *Women in Relationships with Bisexual Men*, Maria Pallota-Chiarolli y Sara Lubowitz explican las reflexiones de 79 mujeres que tienen parejas masculinas bisexuales. Muchas coinciden en que los hombres bisexuales han traspasado las fronteras normativas, por lo que ya no personifican roles de dominación misóginos, ni basan su sexualidad en su pene. Según Slavoj Žižek, en la sexualidad masculina que se cimenta sobre el falo, «la mujer queda reducida a un accesorio masturbatorio», ya que él no tiene sexo con la mujer sino con la fantasía. Estos promueven una igualdad en todos los aspectos de su vida, tanto íntima, como laboral, social y doméstica. Ellas también concuerdan con el hecho

de que están más abiertos a la exploración sexual, más allá de algo falocéntrico, en el que los roles de género prestablecidos ya no son los protagonistas. Como dice Paul Valéry:

> Unos buscan a las mujeres para gozar de ellas, y después pensar libremente en otra cosa. Esto les lleva a desear el cambio de mujeres. Otros tienen una mujer como se tienen zapatillas [...] Pero pocos, infinitamente pocos, desean a la mujer como a un ser vivo, siempre llena de descubrimientos y de atractivos, un pequeño mundo que poseído desde tan cerca como sea posible guarde aún una infinitud de obscuridades. Y de intimidades. Estos son los que verdaderamente sirven como amantes.

Entrevisté a un conocido de cuarenta años que no se proclamaba de ninguna orientación sexual, pero mayoritariamente había tenido relaciones de pareja con mujeres y relaciones sexuales con ambos sexos. En una ocasión me dijo que si su novia se tomaba la píldora anticonceptiva porque mutuamente habían decidido que no querían tener hijos, era evidente que él pagaba la mitad de esas pastillas.

—Si yo puedo ser fértil todo el año y vosotras unos pocos días al mes, ¿por qué tenéis que joder vuestro cuerpo cada día? Me parece muy patriarcal, de dominación. A la industria no le vendrá bien encontrar una pastilla para atontar los espermas. Le va mejor que paguéis cada mes; eso sí, si lo decidimos así, vamos a medias.

En ese momento recuerdo perfectamente quedarme patitiesa. Nunca me lo había planteado. ¡Me sentí machista conmigo misma!

En otra ocasión conocí a una mujer bisexual que tenía una relación con un hombre bisexual. Decía que nunca había tenido una relación más intensa y a la vez tranquila en toda su vida. Estaba acostumbrada a machos alfa heterosexuales que eran más bien primates con la testosterona fuera de control. No tenían problemas domésticos, ni sexuales; de hecho, ella afirmaba que ya no tenía que hacer el paripé de fingir sus orgasmos. Se entendían y respetaban y, si discutían por alguna razón, a las pocas horas se encontraban dispuestos a coger cada uno su responsabilidad para llegar a un acuerdo. Sin dramas ni juicios. Después de unos años habían acordado vía libre para mantener sexo con otras personas del mismo

sexo. En su caso, los dos habían acordado un modelo de relación que los mantenía unidos y satisfechos cada uno con su propia idiosincrasia. Eso sí, abiertos y predispuestos a los inevitables cambios de la vida.

Una cosa es el sexo biológico, lo que determina las funciones fisiológicas, hombre, mujer o intersexual. Otra es la identidad de género, es decir, cómo te percibes a ti mismo. Un hombre puede sentirse en realidad mujer y viceversa. La expresión de género, por otro lado, es la forma en que decides expresar tu identidad. Quizá eres mujer y un día te sientes más masculina y te expresas de forma más contundente, agresiva o tosca. Otra cosa bien distinta es la orientación sexual, que muestra la atracción física y emocional que sientes hacia uno y otro género. Un hombre —sexo biológico— puede sentirse hombre y mujer dependiendo del día —identidad de género—, y puede ponerse pechos y conservar su pene —expresión de género. Quizá se sienta atraído por una mujer masculina y lesbiana y que ambos sean infinitamente felices. Puede que seas hombre, te sientas mujer y te gusten los hombres. Puede que seas mujer y te gusten los hombres y las mujeres. Puede que seas *gender fluid* y no te identifiques con ningún rol de género —ser femenino no es lo mismo que hacer cosas de chicas—, puede que te atraigan sexualmente las personalidades o puede que seas asexual. Da igual cuál sea tu identidad, tu expresión o tu orientación sexual, lo importante es que puedas estar a gusto contigo mismo. Lo fascinante de hoy en día es que, gracias a la tecnología, encontramos ilimitadas formas de expresión sexual humana que pueden ayudar a derribar los modelos estrujados en la moral. Eso sí, al final, sea cual sea la etiqueta que quieras ponerte a ti o a tu relación, no podrás evitar moverte por unos espacios humanos vitales. Estoy muy a favor de la teoría triangular del amor del psicólogo Robert J. Sternberg, que trata sobre las distintas relaciones que tenemos a través de tres elementos básicos: la pasión, la intimidad y el compromiso, los cuales, combinados entre sí, conforman siete modelos distintos de relación:

1. El amor con intimidad: una relación en la que hay intimidad y cariño con un vínculo de cercanía, por ejemplo, con algunos amigos.
2. El amor sociable: una relación con intimidad y compromiso, como por ejemplo en las amistades profundas, los familiares, los matrimonios o las parejas en las que no existe pasión o deseo sexual, pero sí compromiso.
3. El amor romántico: una relación con pasión e intimidad, como por ejemplo relaciones imposibles o amores de corta duración.
4. El amor vacío: solamente existe una relación por compromiso, como por ejemplo una pareja sin pasión ni intimidad, que conviven para pagar el alquiler.
5. El encaprichamiento: una relación en la que existe pasión, pero no hay ni intimidad ni compromiso.
6. El amor fatuo: una relación en la que el compromiso existe a través de la pasión, pero en la que no hay intimidad.
7. El amor consumado: una relación en la que existe la pasión, la intimidad y el compromiso a la vez. Puede suceder que la pasión se pierda con el tiempo y se convierta en una clase de amor más sociable.

Puedes escoger el modelo de relación que prefieras, ser monógamo de toda la vida o autoproclamarte poliamoroso, pero al final te moverás siempre dentro de estas siete formas de relación; así pues, ¿qué más da la etiqueta que te impongas?

En mi ideal personal, el amor consumado, es decir, el amor en el que compartes pasión, intimidad y compromiso, se debería vivir más bien como una relación de camaradas, en la que la relación está por encima de las discrepancias, por encima del sexo, de la infidelidad y los líos emocionales. Para mí, una pareja que pudiera considerarse fantástica debería poseer estos siete aspectos:

1. Estar con alguien a quien quieras, no que necesites. Tener pareja o

amante por miedo a estar solo, por presión social o familiar, por aburrimiento o impaciencia es cultivo de dramas y conflictos.

2. Aprender a estar de acuerdo en no estar de acuerdo, como decía Voltaire. Ante un conflicto, siempre hay dos partes responsables, así que es básico tener la valentía de sacar tu dolor en vez de culpar al otro. Cultivar unas buenas discusiones en las que prime la autorresponsabilidad puede ser positivo a la hora de crecer junto a tu pareja.
3. El amor puede ser para siempre, las relaciones de pareja no. Si tus expectativas acerca de una relación son realistas, mejor que mejor. La vida no es una película de Walt Disney.
4. A veces, cuando la relación se estanca por cualquier motivo, es bueno ir a terapia. No estoy a favor de la terapia de pareja: es absurdo visitar a un mediador externo cuando ni tú sabes mediarte a ti mismo. Las terapias de pareja son parches que subsanan durante un tiempo, pero no a la larga. En cambio, acudir a un profesional que te ayude a averiguar tus propias trabas ante una situación con el otro me parece primordial.
5. Es esencial que cada uno se sienta realizado independientemente de su pareja, tenga su espacio de soledad, y mantenga las propias aficiones para no aislarse de sí mismo. De esta forma, no demandas al otro la atención que tú no te das a ti mismo.
6. Expresar los miedos y deseos sexuales no evita un conflicto, pero sí asegura la posibilidad de encontrar formas para que ninguna de las dos partes se reprima y se resienta años más tarde. Puede suceder que el deseo del otro te enfrente con tus miedos. No juzgar los deseos de tu pareja y profundizar en los tuyos puede ayudar a crear una sexualidad que no se estanca, sino que evoluciona con el tiempo.
7. No podemos pedirle a nuestra pareja que crezca a través de los años a la misma velocidad que nosotros. A veces somos egoístas y preferimos que el otro no cambie por miedo a nuestra propia libertad.

En realidad, no hay una manera correcta de hacer las cosas, ni un método. No hay una fórmula. De hecho, es un poco osado resumirlo en una lista de siete puntos. La cuestión interesante es que cada persona pueda encontrar su modelo propio de amor. Que uno se plantee: ¿qué me ha oprimido de las relaciones anteriores?, ¿cómo soy infiel conmigo mismo y mis deseos?, ¿qué me asusta de mi propia libertad? Conocernos y averiguar nuestros miedos y deseos más profundos, experimentar la vida, cagarla, aprender de nuestras miserias y, sobre todo, compartirlas.

La soledad

Llamar a un amante no porque lo desees mucho, sino porque no tienes plan. Entregarte al primero que pasa con tal de no afrontar un desengaño. Quedar con alguien, no porque te interese, sino porque te interesas a ti con él. Seducir para hinchar tu ego. Mantener una relación de pareja no por lo que te da, sino por lo que no tendrías sin ella. Tener una pareja porque no hay nada mejor a la vista. Alargar en el tiempo tu relación francamente ya destruida. Hacer de madre de tu pareja porque te sientes como una niña pequeña y desatendida. Hacer de padre y ocuparte del otro para desocuparte de ti. Ir de desapegado para no afrontar el rechazo directo.

La sexualidad es la necesidad de contacto físico y psíquico, y si el niño que empieza a descubrirse a sí mismo se siente juzgado o castigado por su entorno, se limitará a vivir de manera incongruente su propia individualidad e idiosincrasia, y se adaptará al exterior a base de crear una soledad profunda en sí mismo. La soledad de la incomprensión, de la moral y del miedo. Una soledad que tratará de mitigar volcándose hacia fuera.

Narciso huye de su mundo interior y se vuelca en el exterior angustiado, hambriento, seco. Y no es que huya como lo hacían en el pasado los poetas al estilo drama. Ahora en la soledad lo acompañan las series o las películas *online*, las compras compulsivas por internet y los *scrolls* infinitos bajo la helada luz del ordenador. Uno ni siquiera hace el esfuerzo de evitar la soledad, ya que hoy en día la soledad no implica estar solo, sino en contacto con uno mismo. Cuando digo «en soledad», me refiero a hacer de ti tu mejor compañía. En el narcisismo, uno se ve a sí mismo a través de la

mirada del otro, sintiendo una especie de *horror vacui* del sí mismo. No puede disfrutarse porque, en realidad, el narcisista no se soporta.

¿Alguna vez has tenido sexo con alguien sin saber que era básicamente porque te sentías solo? ¿Has salido por la noche con el pretexto de ir a tomar algo cuando en realidad lo que querías era pillar sin que te importara mucho con quién? ¿Quién no ha sentido esa sensación —peor que el vacío— al despertar en casa de un desconocido después de haber tenido sexo? Esa insustancialidad, ese deslustre. Esa resaca emocional. Esa voz que te recuerda que estás más solo que la una. Esa inquietud, que al principio te hizo salir a cazar, seguirá al día siguiente. La soledad puede llegar a amargar nuestra existencia, ya que esta descubre y destapa nuestras heridas más desgarradoras, exponiéndolas y revelándolas sin adornos ni florituras. A día de hoy, existe una falta de afecto globalizado que se cubre mediante la sexualización de nuestras carencias.

Un estudio en Estados Unidos ha descubierto que, en los rollos de una noche con desconocidos, el 90 % de las mujeres beben alcohol y un 70 % de los hombres. Beber te hace ser más extravertido, tener más confianza, sentirte más atractivo e incluso creer que lo que estás diciendo es trascendente. Te ayuda a relacionarte sin los obstáculos y sin las trabas e inseguridades que cada uno de nosotros tenemos como individuos. La intimidad se sustituye por el alcohol y en realidad todo ha sido una excusa para no sentirte solo con tus propias limitaciones. Una cosa es embriagarte porque te apetece y la otra porque lo necesitas. Sales, bebes, te fijas en una que no está mal, la seduces, parece ser que se deja, perfecto, un par de copas más y vamos a su casa. Follamos. Me corro. Ella no lo sé. ¿Cómo se llamaba? Me quedo a dormir, estoy agotado. La abrazo un rato y me quedo dormido. Me despierto desorientado. La miro. ¿Quién es?, ¿en qué barrio estoy? Qué mona, me hace café. Me visto, me lo bebo rápido y me voy. Me ducho, llamo a unos amigos, tomo unas cervezas. Nos contamos anécdotas de la noche. Voy a casa, me preparo algo rápido de cenar, veo la tele

y a dormir. Otro día más. Eso no significa que un aquí te pillo aquí te mato no nos dé satisfacción, nos la da en un limitante plano físico, pero jamás saciará a ese ego hambriento que todos tenemos. De hecho, me da la sensación de que, cuanto más sexo necesitemos consumar, más abisal será el pozo de nuestras carencias. Y me duelen los ojos cuando mis amigos me cuentan que han tenido sexo como si estuvieran por encima y no les importara. Me duelen los ojos porque veo claramente a un niño que llora pidiendo un poco de afecto. Me duelen de la misma forma que si leo «biernes».

Hablé con un amigo, F, de veinticuatro años.

F: La otra noche me follé a una *milf* que me gustó bastante —me dijo entre sonrisas.

A: ¡Qué bien!, ¿así que el sexo bien?

F: Bah, el sexo normal. Pero a la mañana siguiente nos despertamos, me hizo una sopita para comer, me puso una manta y vimos una serie. Me cuidó bastante.

A: Entonces, no te gustó por el sexo. Te gustó porque te hizo la comida y te cuidó como si fuera tu madre.

Nuestro magnífico cerebro diseña e hilvana una serie de estrategias que evitan a toda costa estar solos con nuestros pensamientos, y salimos al exterior en busca del calor de la compañía que nos apacigüe el desamparo. Tendemos a tapar la soledad practicando sexo, y sobre todo diciendo que nos ha satisfecho, cuando en realidad ha sido un mero trámite deportivo. Y es que necesitamos coger aire de nosotros mismos. Somos desertores de nosotros y acudimos como fugitivos al calor de otro. ¿Desde esta fórmula se basan nuestros vínculos? El *big freeze,* o la gran congelación, es una teoría que afirma que el universo sigue expandiéndose y llegará un momento en el que todos los procesos físicos acaben con la muerte térmica del Universo. Cuando uno tiene miedo o se siente solo, está frustrado, ansioso o deprimido, el calor del cuerpo y la circulación de la energía baja y ocurre algo

muy parecido a una muerte térmica. En cierto modo, uno puede sentir el *big freeze* cuando lo abandonan. No hay peor sensación que amar a alguien y no ser correspondido. Cuando amamos desde el miedo es inevitable que una parte de nosotros se aferre a cualquier cosa que nos salve de la gran congelación. De hecho, hoy en día la soledad es el verdadero origen de toda angustia, depresión o ansiedad en las ciudades. Tapar el frío con frivolidad.

Conversé con un paciente, M, de treinta y nueve años.

A: ¿Crees que estás con tu novia porque la quieres o porque te asusta estar solo?

M: Buena pregunta… Bueno… supongo que es un conjunto.

A: Está claro que llevas tiempo quejándote de lo que no te gusta de vuestra relación, pero tú no haces nada. Ni tratas de arreglarlo ni la dejas.

M: Ya, supongo que es como una adicción. Estás ahí, te sienta mal, pero quieres más.

A: O sea, que para ti tu novia es como una adicción.

M: Pues sí. Cada vez estamos peor, pero no lo dejamos. Yo estoy todo el día repitiéndole que necesita ayuda y ella me dice que el problema lo tengo yo. No hay manera.

A: ¿Sabes que una adicción nos ayuda a no estar en contacto con nuestro dolor?

M: ¿Y qué me quieres decir, que tengo dolor?

A: Bueno, que es bastante probable que estés con ella para no estar contigo y tu dolor. Que estés con ella para evitarte a ti.

M: ¿Y qué evito?

A: Tú sabrás. ¿Qué evitas?

(Silencio largo.)

M: Supongo que estar solo.

Nuestra vida cotidiana nos empuja a escapar de nosotros mismos, y eso nos conduce hacia una nueva sexualidad vacía y desvinculada. Cuantas más carencias tengamos con nosotros mismos, más

dependeremos del otro para estar bien y más escaparemos de nosotros. La química tiene mucho que decir al respecto: la dopamina. Como dije en capítulos anteriores, una falta de dopamina en el cerebro puede crear dependencia de altas dosis provenientes del exterior. Esto crea una insensibilización, pero también nos puede proteger del dolor. Cuando segregamos dopamina, sentimos esa sensación de euforia, pero cuando esta substancia desaparece del organismo, aparece una sensación de depresión y decaimiento. Con poca dopamina, adicción y depresión; con dopamina en exceso, insensibilización. Es ahí donde podemos engañar a nuestra soledad, entre la bajada dopamínica y la próxima subida, ¡esa es la trampa química! El vacío legal donde cometemos nuestros pequeños actos de huida. La oxitocina o molécula del amor, en cambio, potencia las relaciones sociales, la sensación de confianza, la generosidad, y ayuda a la estabilidad emocional. La dopamina dura lo que dura; en cambio, la oxitocina es más prolongada en el tiempo. El deseo dopamínico es fugaz, el afecto oxitocínico no. Parece ser que ambas hormonas, la del deseo y la del afecto, nos enredan la vida. ¿Será la mezcla de ambas la perfecta relación con tu amante? La dopamina también puede consumirse por vía intravenosa o por vía nasal y tiene una vida media de tres minutos en sangre. Ante la soledad, siempre nos quedará la empresa farmacéutica. Eso, a chutarnos esprays.

¿Y si folláramos uniendo nuestras soledades? ¡No deberíamos huir de nuestra soledad por sanidad! Sea como sea, mi consejo es: ten sexo con quien quieras, no con quien puedas. Para compartir tu soledad, no para eludirla. Ten sexo para conocerte a ti, no para evitarte. En la nueva relación sexual, no es el sexo lo que desaparece, sino la relación.

Todos somos egoinómanos

Ahora mismo, en vez de estar leyendo este libro, podrías quedar con

algún conocido, algún amigo que solo hable de sí mismo y malgaste las valiosas horas de tu vida. O no, quizás eres tú el que solo se importa a sí mismo y el que aniquila a su interlocutor.

El egoísmo, que proviene de *ego*, «yo», se caracteriza por «mantener una relación exclusiva con uno mismo». Son las propias necesidades las que importan, no las de los demás. Según la psiquiatra María Dueñas, «entre los dos y los siete años hay una etapa de egocentrismo intelectual. El niño no puede prescindir de su punto de vista y se siente el centro de todo. A partir de los tres años, comienza a participar en sociedad y va abandonando poco a poco esta fase». Creo que María se equivoca con la edad, ya que esta etapa infantil egoinómana se puede alargar hasta la vejez.

Un día llegué al gimnasio y me encontré a una compañera, N:

N: ¿Qué tal?

A: Ostras, pues impactada. Ayer atracaron a mi madre.

N: ¿En serio?, ¿y cómo está?

A: Pues…

N: A la mía la atracaron hace un par de años y también fatal. La pobre se asustó y fíjate tú que… —bla, bla, bla infinito.

Me pregunto si la empatía social se halla en peligro de extinción. En una sociedad en la que el narcisismo se ha extendido y ramificado, es inevitable que cada vez más nos encontremos con los nuevos psicópatas encubiertos. No hace falta que manejen bufetes del copón o grandes empresas, solamente hace falta ser un poco neurótico, un poco consumista y un poco inseguro para ceder ante la más ingrávida crueldad conversacional. Al psicópata le da igual tu dolor, es egoísta, unilateral, y solo puede hablar de sí mismo. Tiene una constante necesidad de obtener estímulos externos —véase necesidad acuciante de mirar el dichoso móvil—, y posee una respuesta emocional superficial, fría y pobre —cuando lo más profundo de la conversación es sobre su trabajo. Narrará historias, recitará anécdotas acerca de sí mismo, declamará y lamentará lo

injusta que es la vida con él y verbalizará su diálogo interno como si fuera de lo más trascendental, mientras tú, tú eres un mero amplificador de su propia voz. Estará masturbándose intelectualmente y te necesita a ti, mi querido peón, para poder verse a sí mismo. Y yo me pregunto: ¿qué diferencia hay entre un amigo de esta índole y un psicópata?

Este tipo de seres te arrebatarán todo tu preciado y precioso tiempo para verter su nadería sobre ti, porque en realidad, les das igual. Ha habido veces que he presenciado conversaciones en las que ambos interlocutores se hablan con una especie de lenguaje impermeable, en el que cada uno opina sobre un tema independientemente de lo que diga el otro: «Ah, yo he estado de vacaciones en la montaña y he esquiado muchísimo», «ah, yo he estado en la playa muy tranquilo tomando el sol». Y así sucesivamente, superponiendo y amontonando subjetividades que no se tocan ni se vinculan. Nadería narcisista. El narcisista es, por lo tanto, el nuevo psicópata egoinómano encubierto.

¿Hasta qué punto podemos realmente llenar nuestras vidas de nada, de relaciones desligadas? Erich Fromm lo plantea de la siguiente manera: «Los humanos de todas las épocas y culturas se enfrentan con la respuesta a la misma pregunta: la que plantea cómo superar la separación, cómo lograr la unión, cómo trascender la propia vida individual y encontrarse siendo "uno con otros"». Adoro a Erich, pero si resucitara volvería a meterse en su tumba al ver el plan antisoledad contemporáneo: la sociedad hacinada en un vacío repleto entre actitudes ególatras, *selfies* conversacionales y monólogos autorreferenciales. El «quedo contigo para hablar de mí», el «quedo con él para criticarte a ti», tejiendo relaciones superficiales y soledades que pueden encubrirse fácilmente con tecnología, provocando una sequedad de almas y una discapacidad de entrega. Las relaciones personales afectivas se encuentran en lo que llamaríamos el rellano, el descansillo o la antesala de la disociación. Vamos cortos de cariño y largos de vanidad.

Pero no os confundáis. Una persona narcisista y egoinómana

puede decorar su máscara con actos altruistas y generosos con tal de ganar un poco de atención. El altruismo es un beneficio que te puede hacer brillar ante los demás y esa es la ganancia del egoísta. Unos ayudan sin que el otro se lo pida, para que los reconozcas y los admires en su virtuosismo. Otros querrán echar una mano solo por sentirse superiores, ya que se alimentan de la inferioridad de los demás para encubrir su mediocridad.

Dar es una buena estrategia para el que tiene alergia a la soledad. Crear deudas emocionales siempre ha funcionado muy bien para establecer dependencias y no acabar insolvente de compañía. Dar atención, cuidar, ofrecer ayuda, consejos, favores, preocuparse, estar pendientes. Nos volcamos en el otro y, en cierto modo, nos resulta cómodo, ya que así nos olvidamos de lo jodidos que llegamos a estar nosotros. Y como nos preocupa, por ejemplo, que el otro no consiga trabajo, le hacemos de asesor, de *coach*, de consejero, lo animamos, le ayudamos a buscar trabajo, lo presionamos y se lo recordamos cada vez más a menudo. Y no, no lo hacemos exactamente porque «le queremos» y queremos ayudarlo, lo hacemos porque así nos sentimos mejor nosotros, asegurándonos el amor en la relación. Utilizamos, muchas veces, la ayuda para crearle deuda al otro y así poder decir que ¡somos tan buenas personas!, mientras le ponemos la soga al otro —al cual también le va bien tener la soga en su propio cuello. Una persona así es adicta a sí misma: *addictus* era, en la antigua Roma, un esclavo ahogado por las deudas. Los patricios les prestaban dinero a los plebeyos con un interés muy alto y, como no podían devolverlo, un juez finalmente dictaminaba que los bienes del deudor fueran para el acreedor. Vivimos egotizados, embriagados y adictos a nosotros mismos. Damos a cambio de subyugar al otro para que nos quiera y recoger así las migajas emocionales. El «cariño, te quiero y me preocupo por ti» debería ser en realidad «cariño, me evito a mí mismo ocupándome de ti». Ofrecemos al otro miedo y mierda y lo llamamos amor. La estrategia perfecta del narcisista. Muchos animales, como las gaviotas de una misma colonia, pueden devorar a los polluelos

recién nacidos solamente porque les resulta más cómodo que salir a pescar. ¡Por lo menos no lo esconden y lo llaman hospitalidad!

Tuve una sesión con una paciente de treinta y cuatro años, E, que venía porque había tenido problemas con su pareja y eso le había provocado muchos ataques de ansiedad. Discutían a gritos casi a diario. Ella le echaba la culpa a él, él le echaba la culpa a ella y eran incapaces de ponerse de acuerdo en algún punto medio. Les aconsejé, ya que no tenían hijos, que permanecieran cuarenta días sin comunicarse. De este modo, podían dejar de centrarse en lo desquiciante del otro y focalizarse en lo frustrante de uno mismo. Unos días lejos de nuestras rutinas como pareja y cerca de nuestros propios miedos nos ayuda a ver cómo, a veces, nos ahogamos en el otro para no ver nuestras propias miserias. Recomiendo fervorosamente hacer este ejercicio en momentos en los que nos sintamos frustrados y no hagamos más que volcar nuestras culpas en el otro. Objetivo: aprender a amarte a ti y no a desesperarte por otro.

Le dije a E que podía llamarme cuando quisiera durante ese periodo de tiempo, y que haríamos las sesiones que hicieran falta para darle la vuelta al asunto. Le recomendé que él también buscara a alguien que pudiera apoyarlo durante cuarenta días en el desierto. Al principio, E pasó unos días muy insegura y neurótica al fantasear con las mil posibilidades en las que él prescindiría de ella. Tenía miedo de no saber lo que él hacía, miedo de que se olvidara de ella, miedo de que se fuera con otra, miedo de que se desenamorara y miedo de no volver a ser pareja. Cuando nos damos un tiempo a nosotros mismos, salen a la luz los miedos más primordiales y E se dio cuenta de que, a pesar de no tener ataques de ansiedad, estar sola ante ella misma le provocaba una angustia permanente que la volvía hiperactiva. Le expliqué que, para desenterrar la ansiedad, primero había que sacar todas las capas de tierra que la ahogaban, pero cualquier excusa era buena para abandonar la cuarentena y volver a la rutina anterior. Ante una situación así y con un poco de tiempo, uno se olvida de lo mal que estaba antes y prefiere volver

atrás antes que cambiar. Siempre ha dado más miedo la incertidumbre que lo malo conocido. E decidió seguir adelante con el plan, y rápidamente se dio cuenta de que ella misma se sentía mal en su trabajo, con su físico, en su grupo de amigos, y que había dejado de hacer las cosas que le sentaban bien. Se había evitado a ella misma, se había ocupado de su pareja en vez de sostener su propio dolor y afrontarlo. Centrar el problema en él le servía de alguna forma como táctica para no centrarse en ella y no ponerse en contacto con su propio dolor y soledad. Le expliqué que eso no iba a arreglar los problemas que tuvieran en común, sino que, cada uno por su lado, debía ceder para encontrarse en un punto medio. En este caso, era necesario desenmascarar la ansiedad. Como dijo el poeta Rilke: «Pienso que esta es la tarea más alta para crear un vínculo entre dos personas: que cada uno proteja la soledad del otro».

Que algo nos quede claro: no buscamos ser felices a través del amor, ¡eso es una tapadera de la nueva filosofía barata! Buscamos sentirnos completos. Un dar y recibir en su justa medida; un «yo te apoyo, tú me apoyas»; un «yo te escucho, tú me escuchas». Pretendemos cultivar una relación con los demás cuando no la tenemos con nosotros mismos.

La herida narcisista

La atención que nos dediquen lo es todo y, específicamente, la cantidad y la calidad de esta. Dependiendo de la atención emocional que hayamos recibido de pequeños, seremos más capaces de lidiar con nuestras propias emociones de adultos. Si, por ejemplo, un niño sufre acoso en el colegio, se muerde las uñas y los padres se quejan de los muñones de su hijo y le compran Mordex mientras lo miran con condescendencia, no estarán atendiendo realmente lo que el niño siente, sino lo que el niño representa. En realidad, estarán poniendo un parche al verdadero problema, siendo bastante probable que, de adulto, necesite ocultar ese dolor no atendido a través de una máscara

que lo compense. El niño deberá adaptarse a las normas sociales con tal de no ponerse en contacto con la terrible amenaza del rechazo y la soledad. Quizá sienta rabia e impotencia por ver discutir a sus padres y ser víctima de abusos en el colegio y que nunca pueda expresarlo más que a través de sus muñones —pero tranquilos, queridos padres, no tenéis que hacer nada, para eso ya está el narcisismo y el Mordex. De adulto, habrá forjado un carácter que lo aislará de esa rabia y esa tristeza por pura supervivencia, y difícilmente será consciente de ello.

Creamos unos gustos, unas fobias y unas preferencias generalmente basadas en lo que nos dolió de pequeños. Nuestra personalidad se apoya sobre nuestras heridas. Quizás te has convertido en periodista porque de pequeño nunca escucharon tu voz. O en médico porque de pequeño no pudiste ayudar a evitar el dolor de un ser querido. No es negativo basar nuestro carácter sobre nuestras heridas cuando podemos sacarle un partido, pero sí cuando nos gobiernan sin que lo sepamos. Las heridas justifican nuestra historia y nos dan sentido.

Existen varias posibles heridas tempranas que se verán caracterizadas por una imagen y una máscara compensatoria que equilibre el dolor.

— Rechazo: La persona que tenga la temprana herida del rechazo construirá una imagen huidiza —de aparente libertad— para no verse expuesta directamente al rechazo. Por otro lado, también puede suceder que la persona se vuelva ultradependiente y celosa para tratar de controlar que el otro no la rechace.
— Abandono: En el caso de que la persona haya vivido el abandono temprano puede convertirse, por un lado, en alguien dependiente de su pareja que basa sus decisiones subordinado al otro, o puede volverse frío y desapegado, con cierto orgullo indiferente, para protegerse del posible abandono.
— Humillación: Si uno sintió la herida de la humillación, se puede convertir, por un lado, en alguien masoquista que se situará en el

rol sumiso de la relación, por lo que escogerá a parejas que lo denigren o maltraten. Por el otro, puede convertirse en un tirano déspota que humilla a los demás, escogiendo a parejas potencialmente pasivas, débiles o sumisas a las que impondrá su opinión.

— Traición: Si uno sintió la herida temprana de la traición, se transformará en un adulto controlador y celoso que necesitará vigilar e inspeccionar al otro constantemente, volviéndose a veces paranoico, maníaco y totalmente cerrado a establecer vínculos espontáneos y flexibles.

— Injusticia: Si uno sintió la herida de la injusticia, vivirá siendo rígido, inflexible y estricto, con miedo constante al descontrol y a los cambios. Tratará de retener y manipular la realidad para que las cosas se ajusten a su propia idea de justicia, sintiéndose, a veces, una víctima con el mundo en su contra.

Del dolor el narcisista no querrá enterarse mucho, ya que habrá creado un sistema cognitivo lleno de sinapsis redentoras que lo protegerán. De hecho, cuanto más vivamos en la máscara compensatoria, menos contacto tendremos con nosotros mismos y, por lo tanto, más disociados estaremos. La disociación es un mecanismo de defensa, el cual niega los sentimientos dolorosos de nuestra vida, como la humillación, el odio, el asco o la vergüenza. No sentimos esas emociones, es más, creemos que no las tenemos. Evidentemente, si uno niega una emoción, la proyectará hacia fuera, viéndola y juzgándola fácilmente en los demás, pero incapaz de identificarla en sí mismo. De esta forma, el dolor es manejable, ya que ¡no lo sentimos!

Puede ser que mires el último documental que denuncia explícitamente el maltrato animal en los mataderos de México, que te retuerzas, te alarmes y te preocupes de no formar parte de este sistema de producción y aniquilación de vida. Es probable que cierres tu ordenador convencido de no volver a consumir carne, y te pierdas en otra conversación banal, olvidándote para siempre de la

última hora y media de tu vida. Por un lado, el dolor nos hace tomar conciencia, y por otro, puede anestesiarnos hasta el punto de convertirnos en activistas de sofá, como dice Zygmunt Bauman. Incluso en activistas de sofá de nuestras propias vidas.

Podemos permanecer toda una vida creyendo una realidad acerca de nosotros mismos fruto de la disociación, separados de nuestras verdaderas emociones. Nuestra existencia se basará en vivir evitando —y evitándonos— para volcarnos en los demás. Lo gracioso del asunto es que, cuanto más tratemos de evitar ese dolor, más nos toparemos con él en nuestra vida. Como si, por el hecho de eludirlo, estuviéramos yendo a buscarlo. En muchos mitos griegos, los oráculos predicen las catástrofes que acontecerán en el destino de alguien, y este, tratando de evitarlo, se encontrará irremediablemente con él. El filósofo Clément Rosset dice muy acertadamente que «quien se esfuerza por impedir el evento temido se vuelve el artesano de su propia perdición».

Lo verdaderamente importante es contactar con nuestra herida y no utilizar los vínculos para eludirla. Si soy capaz de estar conmigo mismo viendo mis miserias, es más probable que no viva pendiente de que los demás no me rechacen. Y es que la capacidad de soledad resulta directamente proporcional al amor, al respeto y la dignidad hacia uno mismo. ¡El digno y respetado Narciso en realidad se desprecia y se denigra! Alexander Lowen cree que ambas cualidades, la dignidad y el respeto, están ausentes en los narcisistas: «No hay dignidad en la actividad frenética de la gente en las grandes ciudades, se mueve como si no tuviera tiempo que perder. Tampoco hay dignidad en la búsqueda incesante del placer que caracteriza al nuevo hedonismo. Al robar el tiempo de las personas, la cultura actual les roba también su dignidad».

Plan «Recupera tu dignidad»: apaga el móvil, el ordenador, la *tablet*, el equipo de música, los mil aparatos que puedas tener. Nada de libros, de cigarros o de bebidas. Nada de muletas. Siéntate en el sofá de tu casa. Tú contigo, sin más. A ver cuánto aguantas.

La cuestión paradójica

Tanto ahínco por ocultar mis defectos, tanto esfuerzo por enseñar mi mejor imagen y demostrar que soy la persona ideal. Tanta parafernalia para cumplir las expectativas sociales y sentirme aceptado. ¿Y ahora, qué?

Quiero tener pareja, pero no quiero tener responsabilidades; le amo, pero no le deseo; quiero ir, pero me da pereza; me gusta, pero me sienta mal; es cómodo, pero me aburre. Fidelidad o infidelidad, pareja o amante. Matrimonio o soltería. Convivencia o soledad. Todos pugnamos a diario con nuestra propia antítesis emocional. Dividimos el cerebro catalogando bifásicamente la información. Verdadero o falso, bueno o malo, moral o inmoral. Como si de entre esas dos partes intrínsecas en cada uno de nosotros hubiera una que no fuera merecedora de existir. Hacemos lo posible por descartar, eliminar o archivar, viviendo permanentemente entre dos testimonios. Dos testigos totalmente opuestos frente a la realidad. Da igual viejo o turgente, rico o pobre, exitoso o fracasado. La paradoja, la discrepancia y la contradicción humana no discriminan. De hecho, nuestro cerebro es un órgano que procesa información constantemente contradictoria. El problema real no es la paradoja en sí, sino que escogemos una de las dos contrariedades, nos identificamos con ella y peleamos hasta hacer que la otra desaparezca.

Nos resulta cómodo relacionarnos desde nuestra máscara y no investigar mucho en nuestras propias profundidades —ni en las del otro—, tapar nuestras miserias y hacer creer al otro en su inexistencia. Somos nosotros, con nuestros prejuicios y nuestras

creencias, los que nos dividimos. Somos nosotros los que nos obligamos a escoger lo que nos parece menos engorroso de confrontar. Prefiero esconder que me excito con niñas de quince, se lo niego a mi mujer, lo niego ante la sociedad, me lo niego a mí mismo, pero ahí estoy, buscando desesperadamente un momento en el que soltar la pulsión que mantengo esposada, hasta que sea incontrolable. Cuando etiquetamos una expresión de nuestra personalidad, creamos un muro moral alrededor que dificulta su misma manifestación. Le damos unos valores morales que muchas veces censuran nuestros deseos. Ahí yace nuestra parte oscura, la que ocultamos, juzgamos y sentenciamos, nuestra sombra.

Jung hablaba de la sombra como el arquetipo que representa el inconsciente y los impulsos más primitivos, justamente los que la conciencia no puede asumir debido a su incompatibilidad. Alan Watts, filósofo, escritor y experto en religión, afirmó:

> Esto hacía de Jung una persona muy integrada. Habiendo visto y aceptado profundamente su propia naturaleza tenía una especie de unidad y ausencia de conflicto en su propia naturaleza que lo hacía un tipo de hombre que podía sentir ansiedad, miedo o culpa sin avergonzarse de sentirse así. En otras palabras, entendió que una persona integrada no es una persona que simplemente ha eliminado la sensación de ansiedad y culpa de su vida. Es un hombre que siente todas estas cosas, pero no se las recrimina.

Las emociones y los pensamientos que consideramos malos o negativos quedan relegados directamente en la sombra de nuestro inconsciente. El psicoanalista Jaroslaw Marcinowski opina que «la moral es el miedo ante la venganza de los demonios», a lo que Otto Gross, discípulo de Freud, añade: «La suma de todas las sugestiones ajenas que llamamos educación».

El odio, por ejemplo, es una emoción que solemos marginar, como si odiar fuera propio solo de los mediocres, de los animales o de las bestias. Sentir placer en algo que te causa dolor, tener morbo ante la desgracia ajena, regocijarte en el dolor del otro, o disfrutarlo, te convierte en un demonio. Alegrarte por el sufrimiento de un ser

querido, o sentir bienestar al dominar, es algo humano que todos compartimos. Un espacio inhóspito de nosotros mismos, donde lo perturbador y lo mórbido pueden gobernar un buen primer plano, aunque oculto, de nuestra conciencia. Pero preferimos ocultarlo tras la culpa, la vergüenza y el juicio. Darian Leader, psicoanalista y uno de los fundadores del Centre for Freudian Analysis and Research de Londres, en su libro *Estrictamente bipolar*, opina que «reconocer la existencia del amor y el odio, después de todo, es una propuesta bastante aterradora. [...] Es difícil imaginar que estás furiosa contra tu madre, que odias a tu madre. Si somos capaces de odiar y amar a la vez, ¿no nos arriesgamos a perder el amor del otro debido, precisamente, a nuestro odio?». Tener miedo de nuestro odio no nos permite amar. Solo si aprendemos a reconocer que odiamos, entonces podremos amar. A través del arte, por ejemplo, uno tiene la posibilidad de desahogar los instintos reprimidos que más tendemos a juzgar sin la necesidad de avergonzarnos.

Estamos dirigiéndonos hacia una nueva desvinculación, una sociedad cada vez más separada, más alarmantemente extremista y más prejuiciosa ante la ambivalencia. O eres un científico ateo empedernido o un esotérico *hippie* antitransgénicos. O eres un moderno neoliberal o un *punkyfashion*. Estás soltero o casado, eres un eneatipo del Eneagrama, un signo del horóscopo, o sufres una patología del DSM. ¿Tienes apatía, pereza, vacío interno y falta de ilusión? Uf, tío, eso es una depresión de caballo. O estás ultraentusiasta y feliz o estás deprimido. Lo mismo pasa con el sexo: o te bajas *apps* para follar por desesperación y soledad, o te apuntas a un curso de tantra para fusionarte con el universo. Esto es lo que observo hoy en día: o sexo de gimnasio o meditación alinea-chacras. Los humanos tenemos dos hemisferios que rigen partes completamente distintas de nuestro cerebro, pero aun sabiendo esto, seguimos clasificando las cosas como A o B. ¿Qué interés hay en sucumbir a un polo?, ¿por qué tendemos a reducir nuestra vida a algo tan míseramente corto de miras? Absolutamente todos vivimos en uno de los lados. Nuestras mentes no logran hacer

funcionar la paradoja a la vez. Por eso creo que la evolución humana, la revolución inteligente, trata de vivir ambos hemisferios, que uno no niegue al otro, sino que se complementen. El afán por controlar solo puede tapar un profundo miedo a abarcar la contradicción. Ojalá fuéramos todos científicamente esotéricos, lógicamente emocionales, religiosamente ateos. Sexualmente espontáneos.

El sexo lo abordamos como si fuera un problema moral: esta práctica es decente o indecente, este acto es justo o injusto, pero al fin y al cabo son juicios morales. La auténtica sexualidad exige la destrucción de la paradoja, mientras que la sociedad sigue insistiendo en eludirla. No se trata de si soy fiel o infiel, si soy sincero o mentiroso, si engaño, si soy perverso o no. ¡Eso es precisamente lo humano! Todos somos perversos, injustos, desleales, mentirosos e hipócritas. Pero también somos leales, generosos y compasivos. Alguien no es bueno o malo en sí mismo; de hecho, todos hemos sido sinceros y hemos engañado alguna vez, todos hemos sido fieles y hemos fantaseado. ¿Nos creemos superiores al otro por el hecho de taparlo mejor? No nos convertimos en mejores personas por eludir lo indecente y vivir lo correcto. No somos mejores por aguantarnos y reprimir nuestro instinto, ni por soltar nuestros deseos sin raciocinio, ni siquiera por vivir cerebrales a expensas de nuestras emociones. Nietzsche era antisemita; Freud, misógino; Jung, nazi; Picasso, sádico; Coco Chanel, déspota; Jacques-Yves Costeau, maltratador de animales; John Lennon, violento; Etta James, salvaje; Santa Teresa de Calcuta, tirana; Verlaine, maltratador; Marilyn Monroe, maníaco-depresiva; Nina Simone, arrogante; Baudelaire, perverso. Pero también eran grandes artistas, científicos, escritores, pensadores y filósofos.

No se puede escoger entre ser fiel o infiel, ser bueno o malo. Nuestra ideología no exime nuestra animalidad. Para Hermann Hesse, «sin el animal que habita dentro de nosotros, somos ángeles castrados». Si lo salvaje de nosotros vive bajo lo domesticado de nuestra razón, seremos presa de nuestras propias bestias. Somos

incapaces de sustentar el amor y el odio a la vez, lo perverso y lo sublime. Lo precioso convive con la fealdad más repulsiva, el amor con el odio más visceral, pero nosotros eludimos toda cuestión paradójica con tal de no soportar nuestro propio conflicto. Nos asusta convivir con la totalidad de nuestra percepción, de nuestra razón y nuestra existencia.

Amar lo que odiamos, amar lo que nos da miedo o lo que rechazamos es nuestro principal pánico social. Tenemos pánico al rechazo y preferimos dejar de ser nosotros mismos con tal de no afrontar nuestras propias carencias. Vivimos condenando nuestras heridas, ocultándolas bajo la máscara del orgullo y la vanidad.

Si evitamos partes de nosotros mismos, nunca dejamos al otro la posibilidad de que nos ame en nuestra paradoja. Decimos amar, cuando en realidad estamos muertos de miedo, protegidos en nuestra ignorancia. Cesare Pavese, escritor y filósofo, escribió: «Serás amado el día que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro se sirva de ello para tomar su fuerza». Nuestros defectos están a la vista y nos aterra pensar que los usarán en nuestra contra. Establecer un vínculo real significa atreverse a ir a las profundidades. Esas abismales y recónditas. Ahí sí existe una penetración real.

Amar y tener relaciones sexuales de manera libre sería sinónimo de dejarse ver tal cual uno es, con sus defectos, sus faltas, sus carencias, y eso inevitablemente nos expondría a que nos hirieran. Según el mito griego, Afrodita nació debido a la castración de Saturno a Urano, tirando los despojos al mar. De la espuma blanca que se creó, debido al conflicto hasta la muerte, nació la viva imagen del amor y del deseo. El amor también proviene del dolor, y lo inconmensurable del amor existe porque se ha transgredido lo horrendo del dolor. El amor se encuentra en admitir todas las partes que conforman nuestra personalidad: las correctas, las incorrectas, las perversas, las bondadosas, las dañinas, las tiernas, las tiranas, las victimistas, las soberbias, las humildes. La auténtica sexualidad exige la comprensión de la paradoja, mientras que la sociedad sigue insistiendo en eludirla. Exige abandonar la imagen, cruzar el miedo,

conocer nuestras podredumbres y aprender a amarlas.

El amor no es divertido, ni siquiera te promete alcanzar la felicidad. No es romántico, ni poético, no es consumista ni consumidor. No es reutilizable. El amor es salvaje y violento, el amor es duro, cruel, condicional y sacrificado. El amor es perverso, ya que nos exponemos al dolor, y es bastante probable que también vayamos a hacerle daño al otro. El amor es el comportamiento más temerario y arriesgado que existe, ¿pero acaso no hay cierta belleza? Amar aterra.

Epílogo

Socialmente se insiste en separar el cuerpo de la mente. Cultivamos una educación rota por la desconexión entre esas partes fundamentales del ser humano, creando analfabetos emocionales. El instinto, la emoción y la mente se dividen en una lucha constante entre lo que queremos y lo que creemos, lo que deseamos y lo que debemos. Si te avergüenza o te asusta tu deseo, lo mitigarás con alguna creencia o alguna justificación para no encararte a él. Si, por el contrario, solo te mueves por tus necesidades instintivas, serás más parecido a un orangután falto de la comprensión de un ser humano. La presión por adaptarnos al exterior en la búsqueda de aceptación es, en muchas ocasiones, incompatible con nuestros verdaderos impulsos y emociones. Este es el verdadero malestar interior que afecta a nuestra sociedad.

¿Sigues creyendo que no te engañas? ¿Que no mides tu personalidad según lo que está socialmente aceptado? ¿Que no te asustan tus defectos, que no te estrujas y te embutes en cualquier lugar menos en ti mismo? Quizás aún crees que tú no mendigas caso o atención mientras pierdes tu dignidad.

El narcisista debe autoengañarse y debe culpar al exterior de su desdicha. Debe reprimir su emoción y potenciar su imagen. Debe esconder sus defectos, sus carencias y heridas en pos de un exterior impoluto. Debe desensibilizarse y desconectarse de sí mismo. Optamos por la ceguera voluntaria como niños que siguen buscando el cuento de hadas más que por la cruda realidad. Preferimos los *likes*, preferimos el amor ideal, el trabajo que me dará reconocimiento, y preferimos ir acorde a la bandada social antes que

exponernos al rechazo. Vivimos las máscaras de la ilusión disociados de nuestras emociones. Tendemos a la banalidad, la ignorancia y la comodidad, y desde ahí alzamos nuestros muros y nuestras creencias. Vivimos la fantasía, como el actor escenificando un personaje, fundiendo la mentira con la realidad, tratando a los demás como si fueran nuestras extensiones, extras de una película en la que el protagonista somos solo nosotros. Construimos una sociedad escaparate, un yo S. L., y todo por el miedo a que nos rechacen, nos excluyan y nos señalen. Tenemos relaciones sexuales vacías, porque, para vincularnos es necesario primero querernos a nosotros y no a nuestra máscara. Vivimos en la gran insatisfacción debido a la abnegación de uno mismo. ¿Acaso te acuerdas de que tú no eres tú? La sociedad se vive a sí misma fría y ulcerada. Nos estamos matando a nosotros mismos.

Si el narcisista se adapta a una sociedad hiperacelerada, hiperestimulada y enferma por la imagen, entonces, ¿no se convierte el narcisista en un enfermo? Un tipo de enfermo que goza de un buen físico, gran vida social, sexual y éxito mientras se individualiza y aísla en un atiborre autorreferencial. Eso no puede ser sano ni inteligente. Una persona inteligente no basa su identidad en su físico, en su maquillaje, sus músculos o su grandilocuencia. Va más allá de su imagen. El autoengaño se ha extendido, ha medrado y ha colonizado hasta nuestro cerebro afectivo. Somos ciegos emocionales que dicen que aman. Somos humanos permanentemente insatisfechos. Aislados unos de otros e hiperconectados en la superficialidad.

¿No estáis cansados de representar un papel que os habéis asignado por puro miedo? ¿No estáis cansados de sentiros juzgados por vosotros mismos? Nuestra riqueza interior se basa básicamente en la diversidad de sentimientos y en nuestra capacidad de hacerlos cohabitar. El autoengaño es fácil, cómodo. La verdad en uno mismo, en cambio, requiere responsabilizarse de las propias carencias, algo de lo que huyen los narcisistas.

Pertenecer a la gran mayoría y adaptarnos a una masa uniforme

nos resulta cómodo, nos ahorra el rechazo y el desgarramiento interno a través de una máscara ideal imaginaria, que a su vez nos aleja a unos de otros en una neurosis e ignorancia galopantes. Es en la distancia oceánica entre nuestro ideal y la realidad donde reside nuestro autoengaño. Y la sexualidad es solo una de las muchas vías que podemos explorar para atravesar nuestra imagen y conocernos a nosotros mismos.

Frente a esta nueva decadencia del amor, autocrítica. Frente a esta desconexión, autoanálisis. Recuerda que la sexualidad no tiene límites, ni tampoco su expresión, pero el verdadero revolucionario actual es aquel que ama.

Quiero expresar mi agradecimiento a todos aquellos que han confiado en mí y se han prestado a charlar conmigo sobre sus deseos y secretos más íntimos.

1 Ahora bien, los padres no son los únicos responsables del trastorno de narcisismo, sino que deviene de una mezcla del carácter, la familia, la sociedad, la cultura y las propias experiencias.