

Celia Blanco

CONTODOS
DENTRO

Aprendiendo
a disfrutar del **SEXO**

LAROUSSE

Dirección editorial: Jordi Induráin
Edición: Sofía Acebo
Corrección: Guillermo Pérez y Virginia Fernández
Diseño y maquetación: Víctor Gomollón
Diseño de cubierta: ONA GRÁFICA
Foto de cubierta: Julián Jaén

Primera edición: mayo de 2021

© Celia Blanco, por los textos

© Larousse Editorial, S. L.

Rosa Sensat, 9-11, 3.^a planta
08005 Barcelona
Telf.: +34 93 241 35 05

✉ larousse@larousse.es

🌐 www.larousse.es

🐦 [@Larousse_ESP](https://twitter.com/Larousse_ESP)

📷 [larousse_esp](https://www.instagram.com/larousse_esp)

📘 [@Larousse_ESP](https://www.facebook.com/Larousse_ESP)

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagien, reproduzcan, distribuyan o comuniquen públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-18473-39-5

DL: B-4407-2021

1E11



SUMARIO

Introducción	9
CAPÍTULO 1: ¿Quién soy?	13
Tus principios son los que valen	19
No, tú no eres como tu madre ni como tu abuela	22
Gestionemos la culpa	25
Madre, esposa y amante. ¿Y tú?	27
Expectativas profesionales <i>versus</i> expectativas personales	31
CAPÍTULO 2: ¿Qué y cómo deseo?	37
Honestidad, bendito tesoro. Lo que no puede faltar	39
Conjuguemos el verbo <i>elegir</i>	45
¿A quién deseo?	48
¿Cómo deseo?	55
Sí, con la regla también puede que tenga ganas (o no)	58
CAPÍTULO 3: Sé lo que quiero (al menos en mi cama)	65
Masturbarse, qué placer	72
Escribir el guion de tu propia vida. ¿Quién dijo miedo?	77
Atreverse. Desde los juguetes eróticos hasta las terceras personas. Hagamos lo que deseemos hacer	77
El culo, ese gran desconocido	81
Atrévete, que no se diga	85
Mejor sola que acompañada, ¿siempre?	89
Intimidad, bendito tesoro	93
CAPÍTULO 4: Nuestra pareja (dice mucho de nosotras)	95
¿Por qué tienes pareja?	97
Solas no saben vernos	100
Los celos	103
Esposa, madre y amante	106
Amigos, esa fauna con la que tiene que relacionarse tu pareja	110
<i>Renunciar</i> es un verbo que no se conjuga en el amor	115
CAPÍTULO 5: A todas nos han dejado, respira. Toca reconstruirse	121
Te deja tu mejor amante, pero no se acaba tu vida	123
Olvídate de esa persona	125

Lo que hemos aprendido	130
Ventajas de empezar de cero	135
Nueva etapa. Nuevas normas	137
CAPÍTULO 6: Amantes, manual de estilo	139
Tú eres la amante	141
¿Quién eres cuando eres la amante?	146
Tu pareja tiene una amante	155
CAPÍTULO 7: Y, ahora que ya me conozco, ¿quién quiero ser?	161
Madre no hay más que una y esta vez, ya lo siento, ese papel te toca a ti	163
La madre a que aspiro ser. Una con una noche libre a la semana	164
Cómo la maternidad irrumpe en tu papel de amante	167
Y, ahora que ha nacido, ¿qué?	171
La pornografía	173
La mejor amiga de tu hijo	177
Esposa, esa que eligió seguir siendo ella	180
Ni madre ni esposa ni amante	186
«Como sigas así, te quedarás sola»	188
CAPÍTULO 8: No le pongas diques al mar	191
Construye el escenario desde el que te quieras dirigir a la platea	193
Acompáñate de quien quieres que te acompañe	197
Hablemos de las amigas, ese bonito concepto que tan a menudo subestimamos	200
Los vampiros, en tu cama, nunca emocionales	202
Asómate a tu propia odisea	204
Pornografía. Ese bonito debate	207
CAPÍTULO 9: Reinventarse o morir	211
Comienza una nueva etapa. Empezar de cero	213
Te va a pasar de todo. Estate preparada. ¡Y disfruta!	218
Elige tu nueva vida. De qué te desprendes. Se acabó el sufrir	220
Revolución feminista	227
Elige tus recuerdos para poder escoger tu futuro	230
Construye	235
Agradecimientos	237

*Nunca hagas una pregunta
cuya respuesta no estés
dispuesta a escuchar.*

Introducción

Este no pretende ser un libro de autoayuda, aunque me encantará conseguir que cuando termines de leer la última frase florezca esa mujer que llevas dentro. No tienes por qué cumplir con los parámetros de nadie más que con los tuyos. Los míos solo pueden servirte como ejemplo. Lo único que quiero es que aprendamos a disfrutar con el sexo, y para eso necesitamos que sea seguro. Que cada vez que nos metamos en la cama nos sintamos libres de todo peligro, que no corramos ningún riesgo y que no pueda hacernos daño nada: todo ello hace que el sexo sea todo lo seguro que merecemos. Ningún otro tipo de sexo puede ser válido. No solo me refiero a protegernos de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Es mucho más. Meterme en una cama no puede acarrearme ningún sufrimiento. Ni físico ni psicológico. Hay que aprender a protegerse, pero esto no puede significar que dejemos de tener sexo. Sea cual sea tu sexualidad, tienes derecho a disfrutarla. Y a sentirte segura al practicarla.

Aprendamos a cuidarnos de verdad.

No sé si eres de las que apuntas, subrayas o escribes anotaciones en los márgenes. Si lo eres, bienvenida al club. Durante la lectura de este libro, es probable que apuntes todas esas preguntas incómodas que te broten. Me encantará que lo hagas. Porque de lo que se trata es de que sepas quién eres para que decidas si quieres seguir siéndolo o no. Puede que te gustes mucho, pero que seas incapaz de ser feliz porque una piedra se ha cruzado en tu camino y no la has apartado. En cuanto la encuentres y sepas que existe, harás como cuando te encuentras un juguete de tu hijo,

de tu mascota o de tu pareja en mitad del pasillo. Hay quien le da una patada, quien obliga a quien lo haya dejado a colocarlo en su sitio y quien lo recoge sin rechistar. No juzgaré cómo lo recoges, pero sí te explicaré las demás opciones. Por si te has cansado de hacer lo que otros quieren... Y por si guardaste demasiadas patadas para no incomodar. Únicamente al estar sola te librarás de encontrarte con algo que te incomode, pero este libro va de sumar, no de restar. Y, aunque no tengas pareja, sí tienes una sexualidad que mereces disfrutar y pasear a tu antojo.

Recomiendo que se cambie lo que no se quiera, que en nuestro caso viene a ser lo que no se desea. Si no te quedas con una camisa que te compraste porque te queda estrecha, no tienes por qué quedarte con una sexualidad con la que no estés plenamente satisfecha. Estar satisfecha. ¿Qué es eso? Estar satisfecha es encontrar el sosiego. Obtener aquello que te dé paz, que responda a tus expectativas, que se corresponda con tus sentimientos y a lo que no quieras renunciar. Después de crecer bajo el amparo de todas las películas protagonizadas por Sandra Bullock y Jennifer Aniston, ahora ya no nos conformamos con que el guapito de turno se rinda ante nosotras. No necesitamos la pleitesía del enamoramiento. Ahora queremos construir. Construimos nuestra vida y elegimos cómo y con quién apuntalar los cimientos. Exigiendo maestros de la construcción, no aspirantes a decoradores con miles de seguidores en redes sociales.

El deseo es algo personal e intransferible que cada una disfruta a su manera. Lo que a una la excita, a la otra le repugna. Y no existirá un modelo a seguir. Cada una desea lo que quiere sin que nadie pueda impedirselo. Porque nadie puede obligarnos a desear lo que no queremos. Hacerse preguntas incómodas, las que no queremos hacernos, las que nadie se atreve a hacernos, aporta mucha información sobre una misma. Por eso, si surgen, bienvenidas sean. De ahí que, quizás, te venga bien coger un papel y un bolígrafo antes de seguir leyendo, para que al menos dejes constancia de las respuestas que se te ocurren antes de que el en-

torno las contamine. Cualquiera con quien hables de tus dudas emitirá un juicio que te influirá. Apunta lo que te brota. Y, cuando tomes una decisión que tenga que ver con tu vida sexoafectiva, recupera lo que pensaste primero. Hagas lo que hagas, habrás aprendido algo.

Ojalá este libro te ayude a fabricarte una vida a tu medida en la que cada vez que tengas sexo te protejas de verdad, por dentro y por fuera.

Para que te luzcas preciosa.

CAPÍTULO 1

¿Quién soy?

Pocas cosas cuestan tanto como contestarte a estas preguntas: ¿quién eres?, ¿qué tipo de persona y mujer eres?, ¿dónde te colocas y dónde dejas que te ubiquen? Todas las mañanas me miro en el espejo y me veo. Observo mi cara, que empieza a caer. Me fijo en por dónde llevo las canas, que en un arranque de valentía dejé de teñirme. Percibo el código de barras encima de los labios y alrededor de mis ojos tengo una tela de arruguitas bastante cabronas. En mi caso, ni flaca ni gorda. Mollar. Téngase por esta definición: ese cúmulo de redondeces, gorduras y apetencias varias que hacen que cumplir cincuenta años no suponga el drama que imaginé a los veinte. Estoy a punto de cumplir cincuenta años. Te relacionas con otros, formas parte de un grupo y todo sucede mientras interactúas con los que te rodean. Ellos también tendrán que hacerse una idea de la persona que eres, te situarán en sus vidas, y a partir de aquí solo quedará relacionarse.

Pertenecemos a una tribu con la que no siempre nos llevamos especialmente bien, pero con la que convivimos. Venimos de una familia concreta, se nos educa bajo unos criterios y adquirimos unos valores determinados. Todo evoluciona en nuestra vida. A las familias a las que pertenecemos añadimos (o no) la propia, lo cual afectará a todo el grupo. Somos una pieza de un puzle en el que encajan otras más hasta completar esa preciosa estampa que es nuestra vida. Nuestra madre se relaciona con nuestra pareja, aguantaremos a los hermanos de quien amemos, en Navidad brindaremos y abrazaremos a tíos que, de haberlos conocido en un bar, habríamos ignorado.

Intentaremos vivir en armonía con toda esta panda.

Al menos, de entrada, lo intentaremos. Nuestra evolución personal depende mucho de nosotras mismas, pero también de cómo nos relacionamos con los que nos rodean. Y en esta última parte se salpica mucho.

Conocerse bien es el primer paso para intentar fabricarse una vida a medida. Hablo, directamente, de «fabricar», porque nuestro propósito es vivir la vida que creamos mejor para nosotras mismas. Porque las vidas perfectas de los demás no tienen por qué gustarnos. Doy por hecho que mi vida no es ningún modelo, pero elijo cómo es.

Los criterios con los que construyes tu vida no tienen por qué ser los que usan los demás. Y esto es bueno aceptarlo. Puede que no encuentres serenidad si pretendes complacer a todos, cuando la única persona a la que debes contentar es a ti misma. Con lo que escuece. Tienes que levantarte por las mañanas y hacer como hacemos todas: mirarte, como he dicho antes, en el espejo y decirte: «Mari, qué bonita eres». Empezarás bien si logras impermeabilizarte de las opiniones sobre tu vida de personas que, analízalo, te importan una mierda. Ascendemos en grado cuando hablamos de familia. La opinión de madre, padre, hermanas varias o personas de tu entorno que ostenten ese grado de cariño influye. Pero tu vida es tuya. Nadie disfruta de tus amantes, lidia con tus amores, sufre con los desprecios. Eso te toca a ti. Así que aprendamos a diseñar nuestra vida con los elementos de los que disponemos. Que están muy a mano. Fabricate una vida tan bonita como mereces. Que ya se encargará el destino de despanzurrártela.

Hay una escena de *Todo es mentira*, de Álvaro Fernández Armero, en la que Coque Malla las pasa canutas a cuenta del plato de pisto que le pone la madre de su novia, Penélope Cruz, la primera vez que cenan en familia. El pobre se come el pisto a pesar de que lo odia y de que su novia no deja de decir que semejante alarde es innecesario. Si no te gusta el pimiento, el tomate y la cebolla,

va a dar igual quién te los ponga en el plato. Por mucho que te lo comas, se te va a notar en la cara que detestas ese sabor. Hay muchos pistos que no vas a conseguir tragar en tu vida y es absurdo que no avises de que te repugnan los pimientos. Mientras no te obliguen a comerlos, todo está bien. No pasa nada. Seguro que llevas una alimentación lo suficientemente variada y sana como para permitirte el lujo de no comer ese pisto. Y la sinceridad es la base de cualquier análisis personal. No hace falta vomitar ninguna de tus malas tragaderas la primera noche que vas a casa de los padres de tu pareja. Eso sí que hace feo.

Maneja tu vida. Llévala por donde consideres. Equivócate, mete la pata, fracasa todas las veces que haga falta. Si cada vez que terminas en el fango eres capaz de levantarte, sacudirte el barro y seguir, lo estás haciendo muy bien. La clave de la felicidad pasa por que no sea complicado alcanzarla. Simplificar la vida ayuda a poder vivirla. Cuanto más sencillo sea avanzar, mejor. Es una cuestión de física. Se anda mejor por un valle plano y despejado que por esa misma vía cubierta de nieve. Entiendo que es complicado superar una ruptura, una pérdida, una tragedia. Pero las cosas suceden sin que puedas evitarlo y lo único que va a sostenerte será tu capacidad para levantarte y seguir. Así que piensa qué cosas son las que complican tu vida. Puede que sean personas o que sean asuntos de cama, de familia, de trabajo o existencia. Ya que eres lo suficientemente compleja (bendita seas), intenta que tu vida sea menos complicada. Con eso te basta. Una de las mejores técnicas de estudio consiste en sintetizar y esquematizar los hechos (sucesos más o menos relevantes que acontecen) para memorizarlos y hacer con ellos lo que necesites. Es una buena manera de memorizar.

Pero permítete, también, eliminarlos si te hacen sufrir. No podemos perpetuar la obligación de tener que sufrir para aspirar a

Si cada vez que terminas en el fango eres capaz de levantarte, sacudirte el barro y seguir, lo estás haciendo muy bien.

tener una relación. El sufrimiento no es un rasgo que quiera en mi personalidad ni está entre los adjetivos que podrían acompañarme. No sé tú, pero yo soy una señora estupenda, de casi cincuenta años, que ha venido, si acaso, a intentar ser feliz. Aunque para eso tenga que eliminar los elementos de distorsión que me impiden alcanzar la tranquilidad y serenidad que yo demando.

Elige lo que a tu memoria le merezca la pena que pase. E intenta olvidar lo que te hizo daño.

Tus principios son los que valen

La frase «estos son mis principios; si no le gustan, tengo otros» suele erróneamente atribuirse a Groucho Marx, cuando, realmente, apareció en un periódico de Nueva Zelanda en 1873. Se escribió para desprestigiar a un político de entonces. Fíjate en lo acertada que es siglo y medio después. Pues el beneplácito de tener esos principios volubles déjaselo, si acaso, a los políticos. Y en cuanto distingas que hacen efectiva esa consigna, deja de votarlos.

Cada una tenemos nuestros propios principios y valores. Tan respetables como los de los demás. Los principios son algo así como los límites que cada una ponemos. Si te resulta más cómodo desde la negación, piensa: ¿qué no estoy dispuesta a tolerar? Apunta cada una de esas cuestiones que no quieres en tu existencia, aunque solo sea para que tengas claro qué es lo que te distorsiona o hace daño. Saber quién eres te ayudará a tomar muchas decisiones. Y a cambiarlas todas las veces que sientas esa necesidad. Cambiamos, señoras. Anda que no abrumba cuando te das cuenta de lo que cambias con el paso de los años. Las únicas premisas o actuaciones que tienes que cumplir por fuerza son aquellas a las que te obligue la ley. Por lo demás, tu vida puede ser tan voluble como tú determines. Puedes cambiar de residencia, de profesión, de domicilio y hasta de apellidos si quieres. Si tienes hijos, tendrás que cuidarlos, te guste o no, tenlo en cuenta. Porque los cambios de todo eso que acabo de describirte son mucho más difíciles cuando hay hijos de por medio. O no. Lo bueno de que fabriques tu vida es que serás también tú la que elija los lastres que te van a poner difícil hacer la vida que desees. Mientras no te engañes, todo irá bien. Pero no tengas la desfa-

chatez de echarle la culpa al empedrado de nada de lo que te ocurra como tal, por favor.

Y aguanta pacientemente cuando sea tu cuñada la que eche la culpa de sus desgracias a sus hijos, esos niños maleducados que comen encima de la cama, no hacen su cama cuando están solos de veraneo y no son capaces ni de tirar la basura. Muérdete la lengua si no quieres dejar de ver a tu familia. En serio.

Pero respira. Y permítete elegir los inamovibles cimientos sobre los que construyas tu vida. Esas pautas que determinan tu comportamiento y que tienen que ver con la persona que eres. Esas premisas serán las que te empujen cada vez que estés a punto de caer, que serán muchas.

Te van a despedir injustamente.

Te va a dejar tu mejor amante.

Se te va a morir alguien a quien quieres mucho.

Todo eso te va a pasar, quieras o no, así que casi mejor saber cuáles serán tus baluartes: reinventarte profesionalmente todas las veces que haga falta, aceptar que el amor es efímero, pasar el duelo y seguir confiando en la vida. A partir de esas premisas sustentarás tu personalidad y encontrarás el refugio necesario para superar los malos tragos. En la familia se sustentan muchos de tus principios y de tus valores. Y puede que sea donde encuentres refugio. O no. Pero, si estás dispuesta a luchar por tu familia, recuerda, también, que a la familia no la eliges, aunque sí puedes seleccionar a los que te acompañan en cada uno de tus trances. No tienes por qué contarle a tu madre la última faena que te ha hecho tu último amante. Pero sí puedes encontrar refugio en tu hermana, que, pobre, está más acostumbrada a los fracasos amorosos. Elegir quiénes deben conocer los detalles de tu vida es una buena estrategia para encarar las soluciones cuanto antes. Tu madre no va a entender por qué sufres tanto

por aquel, pero tu hermana, que te conoce tanto, sabe que precisamente que sea tan sinvergüenza es una de las cosas que te conquistaron.

Ordena y expide los pasajes para acompañarte en cualquiera de las odiseas en las que estés dispuesta a embarcarte.

Recuerda, los que más celebren tus triunfos serán los mismos que no te dejen sola cuando fracases.

La vida se teje cual tela de araña. Necesitamos aprovechar todo lo que caiga cerca para nutrirnos. No puedo sentir repugnancia hacia las arañas, lo que desequilibra a mi madre, dueña de la zapatilla más efectiva a este lado del río Pecos. No entiendo la animadversión que se tiene hacia las arañas cuando son animales minúsculos, capaces de alimentarse de animales que las quintuplican en tamaño. Me las imagino pequeñas, empeñadas en tejer una tela de araña lo suficientemente efectiva como para que cualquier bicho que caiga sirva para que ellas se alimenten, sobrevivan y sigan su camino. Hay documentales de arañas zampándose gorriones que ponen los pelos de punta. Ojalá nosotras nos diéramos cuenta de que podemos «comernos» a quien nos proponamos. Y no hablo del terreno sexual, que también. Hablo de la necesidad de nutrirnos de quienes se cruzan en nuestro camino. Porque de todas las personas con las que nos cruzamos podemos sacar algo bueno, aunque sea la capacidad para eludirlas y no volver a verlas si su presencia nos perjudica.

No, tú no eres como tu madre ni como tu abuela

La Navidad es la época del año en la que más se agudizan las crisis depresivas; también cuando más intentos de suicidio se producen. Y todas tenemos en nuestro haber Navidades especialmente dolorosas. Una de las razones que favorecen estos suicidios es la obligación de vivir experiencias afectivas, personales y familiares ideales. Sí, como lo cuento. La obligación de ser feliz y disfrutar con esos días de reuniones familiares, comilonas y alcohol lleva a muchas personas a vivir episodios de ansiedad, crisis de llantinas o, como he dicho, al suicidio. La Navidad se relaciona con la perfección, y quienes no la alcanzan pueden sentirse presionados hasta el punto de preferir acabar con su vida antes que pasar por el suplicio navideño. Si la Navidad te parece irrelevante, piensa en un acontecimiento familiar del que no puedas escapar. Imagina repetirlo cada año. Admiro a todos los que se permiten el lujo de ahorrarse alguno que haga daño. Debemos cuidarnos. Mejor dejar de ir unas Navidades a casa de tu madre que lamentar el resultado de esa visita de por vida.

Tampoco creo que debamos reproducir las conductas de sufridoras que nuestras madres y abuelas nos han enseñado. Es curiosa la relación que establecemos con el sufrimiento por el mero hecho de haber nacido hembras. A nosotras nos educan desde pequeñas para que aceptemos que la vida es dura, difícil, nos cueste todo un triunfo y en el camino, a ser posible, suframos mucho. Lo de que «la letra con sangre entra» no es solo una cuestión de los malos tragos en el colegio. A casi todas nos convencieron de que para conseguir el amor eterno antes teníamos que

pasarlas canutas. Como si lo de vivir en paz con las personas que amas fuera un triunfo que muy pocas lograban, cuando debería ser la base en la que educarnos antes de tener pareja. Casi todas crecimos rodeadas de mujeres que lucharon sin descanso por sacar adelante a la familia sufriendo en silencio cuantos dramas se sucedieran. Los malos tratos son una muestra de lo que nos toca vivir a las mujeres. Pero solo es una. La vida de las mujeres va unida a la obligación de padecer para conseguir cualquiera de nuestros derechos.

Esa es la educación que se cuestiona. Amar no trae implícito sufrir, y las relaciones de pareja en las que se sufre son relaciones tóxicas. Laura Rojas Marcos, psiquiatra y doctora en psicología clínica, ahonda mucho en este tema en *La familia: de relaciones tóxicas a relaciones sanas*, donde explora todos los quebraderos de cabeza que se originan en una familia y que soportamos, precisamente, por el vínculo familiar que nos une a esas personas. Para Laura, ni siquiera ser familia te exime de la responsabilidad de tener una buena relación con los que te rodean. Al contrario. Eso debería ser un plus para que te preocuparas por ayudar a esas personas. Pero, si nuestra familia nos machaca, si los que nos rodean establecen relaciones dolorosas con nosotras, como dice Rojas Marcos, lo mejor es «cortar esa relación y seguir adelante sin esa carga». Pongamos un ejemplo claro sobre una cuestión que levanta ampollas: los hijos. Si no quieres tener hijos, tu familia debe respetar tu decisión e intentar no hacerte pagar porque no cumplas con sus expectativas. Por mucho que tu madre crea que ha nacido para ser abuela, eso no te obliga a ser madre. Los sajones utilizan el término *NoMo* (abreviatura de *no mother*, 'no madre'), para hablar de ellas, porque ese grupo de mujeres sin hijos es, cada vez, más numeroso. Los motivos son tan personales que intentar enumerarlos sería una osadía. Porque no. No hay que excusarse para justificar una deci-

**La maternidad es un
compromiso personal que
ninguna debería adquirir
cumpliendo con
deseos ajenos**

sión tan personal como la de no tener hijos. Con verbalizarlo ya es más que suficiente, y eso siendo generosas. A un hombre no se le suele preguntar, y mucho menos cuestionar, si tiene hijos, pero a nosotras nos exigen perder nuestra identidad para convertirnos en el complemento de alguien, da igual que sea como «esposa de» que como «madre de». La maternidad es un compromiso personal que ninguna debería adquirir cumpliendo con deseos ajenos. Y, por supuesto, en estos deseos ajenos también entran los de tu pareja, tan importantes y válidos como los tuyos.

Gestionemos la culpa

La culpa es una mochila de cemento que no te deja nadar. No la tomes como otra cosa, actúa como si te metieras en la piscina con una mochila cargada de piedras. Te ahogarías. La culpa hace exactamente lo mismo. Para poder nadar tendrás que desprenderte de las piedras. Acostúmbrate a que te juzguen y aprende a no juzgar a los demás. Como nadie tiene derecho a juzgarte más que un juez (si cometieras un delito), no dejes que las opiniones ajenas puedan prevalecer en tus actuaciones. Cuesta muchísimo, sobre todo cuando no tienes la suerte de vivir en entornos que permitan el anonimato. La vida en la gran ciudad no se parece a la vida en el campo o en localidades pequeñas. Se aprende mucho cambiando de un entorno a otro, y es un camino que recomiendo hacer. Vivir sin ese anonimato es determinante, porque hará que seas juzgada por quienes te rodean, y sobrepasar el «qué dirán» trae implícitas sus consecuencias. Si alguien emite un juicio negativo sobre ti y no quieres salir malparada, no te cargues con la culpa de no ser tan buena como esperaban. Nunca vas a alcanzar la excelencia que los demás quieren. Nuestros defectos son, también, nuestras virtudes. Y nuestros errores, el aprendizaje por el que se pasa para conseguir los triunfos.

Cada acto que realices será juzgado. No puedes impedir que los demás opinen sobre tu vida: lo que tienes que conseguir es que lo que opinen no te afecte. «El sentimiento de culpa lleva a muchas mujeres a sentirse frustradas con su vida», admite Marta Ibáñez, psicosexóloga y terapeuta de pareja. «El sentimiento de culpa paraliza. No te deja actuar. Tienes miedo de volverte a equivocar y eso hace que no reacciones. Responsabilizarte de tus actos no es

echarte la culpa, sino analizar los errores que has cometido y, a partir de ahí, tratar de no cometerlos para avanzar».

El sentimiento de culpa limita, cercena, impide que puedas alcanzar tus metas. Consigue que seas infeliz, una razón más que suficiente para no padecerlo. Analiza lo que ha ocurrido. Date cuenta de qué reacciones son las que han provocado la hecatombe. Distínguelas y corrige aquello que debas cambiar para que el engranaje funcione como para seguir adelante. Cometer errores no es síntoma de fracaso, sino una muestra de que aprendes. Eso ya tiene mérito. Muchas personas se creen tan listas que no quieren aprender nada más, así que tampoco evolucionarán. Tú tienes la suerte de querer aprender para poder cambiar tu vida tantas veces como haga falta.

A las mujeres se nos examina independientemente de los personajes que interpretemos. El veredicto no puede invalidarnos ni paralizarnos; en todo caso, servirnos de referencia y, a ser posible, ayudarnos a mejorar. Si no, no interesa ni conocerlo. ¿O es que todos los interlocutores son válidos? Hay una expresión con la que no acabo de sentirme cómoda, que es *asumir la culpa*. ¿Qué es asumir la culpa? ¿No será mejor hablar de masticarla? ¿Deglutirla? ¿Analizarla y, cuando corresponda, eliminarla? Responsabilizarse de lo ocurrido es intentar cambiar, justo, lo que has hecho mal. En toda esta historia de la culpa entra mucho la religión y el contacto que tengamos con ella. Solo el acto de confesión ya enarbola un acto de contrición que se basa en tener que pagar por el pecado cometido. «Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa» no es más que una reflexión basada en el dolor que nos provoca haber ofendido a Dios. Tanta ofensa me deja perpleja.

Madre, esposa y amante. ¿Y tú?

Me gusta creer que la vida es como una obra de teatro en la que interpretamos diferentes papeles. Elige el papel que estés dispuesta a interpretar, que ya te obligarán a tener que ser otros muchos personajes que no te gustarán tanto. No hay un director que saque lo mejor de ti. Eres tú la que tiene la capacidad de bordar tus propios monólogos. Tardé mucho en reconocer que era bisexual. Pero me encantó hacerlo después de estar con una mujer maravillosa a la que admiraba muchísimo y que me mimó más que cualquiera de los hombres con los que me hubiera acostado. Si cuando nos conocimos nos hubiéramos atrevido, habríamos hecho cosas gloriosas. Esconderme tanto ha hecho de mí una madre que razona, ahora, con su hijo hasta la extenuación, una esposa que sabe que el contrato matrimonial puede expirar con un portazo y una amante que, aunque no se ponga dura, puede amar al susodicho hasta que amanezca.

Cuesta interpretar papeles que no sean los que queremos poner en escena. No lo recomiendo. Se sufre mucho. Pero en los papeles de tu vida, para que tu actuación sea lo suficientemente buena, debes tener clara cuál es tu individualidad. Cuánto importas tú sin ser madre, sin esposo y sin amantes. Dejarás de tener nombre en el mismo instante en el que tus hijos sean escolarizados; a partir de entonces, pasarás a ser «la madre de» para todos los demás padres. Contra eso no puedes luchar. Tú tampoco recuerdas que la madre de Adriana se llama Beatriz, y por eso la memorizas en tu móvil como lo que es: la madre de Adriana. Así que no puedes exigir a las demás madres del parque que sepan tu nombre. Lo que importa es la individualidad que le das a tu vida por el hecho de

ser madre. Y la que permites que te exijan los demás. Por nada del mundo habría dejado que ser madre implicara que no pudiera salir por la noche. Así que exigí una noche libre para mí, un día a la semana para quedar con quien quisiera y tener mis propios planes. Piensa qué mínimos de individualidad te exigies antes de que tu nombre se diluya en las agendas como «la madre de». Jugar al tenis, asistir a clases de canto, hacer taichí... ¡Lo que sea! Es el tiempo que vas a invertir en ti y ese tiempo es igual de valioso que el que vayas a pasar con tu progenie.

Por lo menos, mientras tus hijos sean pequeños. En cuanto crecen les da lo mismo lo que hagas. Pero, hasta entonces, que no se te olvide: exige tu noche libre.

Ocurre exactamente igual en el resto de los papeles que interpretas. En todos exígete una individualidad al margen de todas las personas con las que compartas el título. Si ejerces de esposa, has de tener tu propio criterio, tus opiniones, y hacerte responsable de tus actos. El título de amante, por ejemplo, nada tiene que ver con el de pareja. No es lo mismo ser la compañera de viaje de alguien que el rollo de una noche de copas. Es aconsejable darse el valor exacto en cada asunto amoroso en el que se esté para no confundirse. Hacerse líos no compensa.

La libertad es otro de los parámetros que debemos tener en cuenta. Porque en todas tus interpretaciones vitales debes ser libre. Contextualicemos esa libertad en el entorno sexual. Debemos sentirnos libres a la hora de realizar cualquier práctica sexual, por nimia que parezca. Lo que para mí puede tener mucha trascendencia, para otra persona no. Y el imaginario también tiene mucho que ver con todo esto, puesto que se ha formado a nuestro alrededor y en la sociedad en la que vivimos. Por ejemplo, en el sexo oral. A mí, personalmente, me gusta especialmente incluirlo entre mis recursos amorosos. Me gusta comer pollas, sí. Y elijo muy bien a quién, obvio. Pero pongo especial dedicación en disfrutar y en que la persona que hay al otro lado de ese pene

con el que me engolosino se lo pase aún mejor. Escucho mucho, eso sí. Pongo especial atención a las reacciones que provoca que me la meta hasta el fondo. O que la relama despacio. Disfruto mucho y, confieso, me hace sentir muy poderosa. Otras muchas mujeres pueden no opinar igual. Y no son ni mejores ni peores amantes. Otra cosa es que esa práctica sexual suponga un problema. Si algo te incomoda tanto como para no querer hacerlo, quizás sea buena idea analizar por qué te ocurre. Y, por cierto, si comparamos felaciones y *cunnilingus* en nuestras relaciones sexuales hay una diferencia de género. Comemos más pollas de lo que nos comen el coño. Es más fácil que en un encuentro sexual con un hombre practiques una felación a que él te haga un *cunnilingus*. Porque el placer masculino ha prevalecido sobre nuestra sexualidad. Y, aquí, la que es buena en la cama lo es porque la chupa de vicio.

Ana Requena Aguilar describe en *Feminismo vibrante* cómo nos relacionamos con el sexo oral en función de como nos hayamos relacionado con los penes que nos hayamos encontrado. No los hombres, su genitalidad concreta. Pene. Polla. Pirula. Verga. Pichula. Chimbo. Tula. Pilín. Conocí a un tipo al que gustaba hablar de su pene usando todo el repertorio de posibilidades. Cada vez que viajaba a un país, se empeñaba en saber cómo se nombraba en el idioma del lugar en el que se encontraba. Desconozco si su pene merecía tantos nombres, pero me encantó que escarbara en el vocabulario para denominarlo. Nosotras también nos relacionamos con los penes. Los vemos desde pequeñas en pintadas, escuchamos frases en las que el sexo oral te muestra sumisa. «¡Chúpamela!» es una expresión que escuchamos con relativa facilidad. Ana Requena se niega a que la obliguen a pensar que el sexo oral suponga sumisión:

Quizás hemos interiorizado tanto ese imaginario que cuesta invertir los roles del sexo oral o significarlo de otra manera. No veo por qué quien lo practica es considerada la parte sumisa de la relación: en primer lugar, eres tú quien está haciendo algo;

en segundo lugar, si lo haces solo debería ser porque te apetece hacerlo. [...] Dar placer puede ser una posición de todo menos sumisa, aunque físicamente performses ese acto como sea que quieras. Puede que haya un imaginario machista alrededor de una práctica que no lo es.

Piénsalo: ¿alguien te enseñó que practicar sexo oral te hace poderosa? Quizás sea hora de que empieces a pensarlo.

Mis padres favorecieron que fuéramos independientes. Tuvieron dos hijas y a las dos nos educaron para que nadie nos mantuviera. Nos dieron a elegir entre estudiar o trabajar, pero siempre favorecieron que tuviéramos una profesión que nos permitiera salir de la casa en la que estuviéramos si lo necesitábamos. Mi madre dejó a mi padre después de treinta años casada. Esa libertad fue determinante para que pudiera alcanzar la felicidad que su matrimonio no le daba. Son infinitos los casos de mujeres que siguen en relaciones de pareja porque dependen del otro. Pero la dependencia emocional es tan importante como la económica. Personas del todo independientes económicamente que necesitan un vínculo afectivo constante con otra, aunque esta demuestre absoluto desprendimiento, desprecio o falta de complicidad hacia ellas. Debemos saber construir nuestras emociones y defenderlas. Una relación de dependencia es tóxica por sí misma. Hace que te minusvalores, te obliga a necesitar a alguien que active tu funcionamiento. Te obliga a no tomar tus propias decisiones. Y tener una relación con alguien que depende de ti tampoco es buena idea. Esas relaciones en las que una de las dos personas necesita a la otra para vivir es lo más asfixiante que existe. Poner distancia con aquellas personas que necesitan vivir su vida a través de la tuya es una buena táctica para recuperar posiciones. Párate a pensar en todas esas personas que necesitan tu presencia en todas las situaciones de su vida. Son tóxicas: te obligan a asumir la responsabilidad de ciertos actos cuando no tienes ninguna.

Expectativas profesionales versus expectativas personales

En una ocasión se retrasó el paseo por la Estación Espacial Internacional porque no existían trajes para astronautas mujeres. A cambio, las tallas de guantes para fregar que se dispensan en todas las droguerías del mundo son relativamente pequeñas. Se da por hecho que las señoras fregamos, pero no que seamos astronautas. Las dos mujeres astronautas elegidas por la NASA para el paseo usaban la misma talla de traje, si bien una de ellas ya había conseguido realizar su trabajo acompañada por un hombre, cuando la NASA hizo el intento de celebrar el mes de la mujer (marzo) por todo lo alto. No pudo: en todo el planeta nadie había fabricado otro traje de la talla M. No contemplaron que pudiera haber tantas valientes.

La otra mañana me llamó una amiga sexóloga para comentarme que había rescatado una agenda de contactos de hacía años y que la mayoría de las mujeres que aparecían en su lista ya no estaban al frente de los puestos que desempeñaban. No es que hubieran mejorado y ascendido, como había ocurrido con los hombres. Es que las habían eliminado del mapa en cuando optaron por el maravilloso mundo de la maternidad. Almudena M. Ferrer, que así se llama mi amiga sexóloga, se preocupó de llamar a todas las personas de su agenda para ubicarlas al frente de sus respectivas plateas. En algunos casos, solo aparecía la palabra madre. La maternidad ha sido una gran frenada para muchas mujeres. Para los hombres jamás lo es. Quizás por eso resulte tan poco frecuente la figura del amo de casa, porque los hombres aún no han conquistado ese mercado laboral. Pero ya verán como, si acceden

ellos, se consigue una remuneración mínima y unas ventajas de algún tipo. Todas sabemos que, si los hombres sufrieran de endometriosis, ya se habría inventado algo para el dolor insoportable que supone. Legal o ilegal. Porque hace veinte años que tenemos la viagra, entendemos que porque afecta a uno de cada dos hombres mayores de cincuenta años. Y, claro, que la mitad de la población tuviera problemas con su pene determinó que todas las farmacéuticas del mundo apostaran por buscar el sildenafil, que así se llama el genérico del sexo. Que casi el veinte por ciento de las mujeres sufran dolores que no las dejan respirar, hemorragias salvajes, incapacidad orgasmática, esterilidad o todas ellas a la vez no es importante. O no tanto. Cuando digo que, por ser mujeres, estamos condenadas a sufrir, es porque sé de lo que hablo.

A las mujeres se nos obliga a elegir entre nuestras expectativas profesionales y las personales. Y, a veces, se nos obliga a que sean las últimas las que prevalezcan, porque se nos exige cumplir con la familia antes de cumplir con nosotras mismas. Es como si nuestras inquietudes no fueran lo suficientemente importantes. Como si nosotras, solas, no sirviéramos de mucho y necesitáramos de todos los complementos. No permitas que nadie presuma que tu vida debe seguir unos parámetros. Existe lo que llaman «asimetría de género». Los parámetros de las mujeres son estancos y los de los hombres, volubles. Ellos pueden hacerlo todo; nosotras estamos obligadas a cumplir con unos parámetros. Y aquí entra, de nuevo, la educación. Hemos aprendido que las mujeres no pueden ser astronautas, y por eso la NASA no manda fabricar más trajes pensados para ellas. Los chicos eligen más carreras técnicas que las chicas, quienes se decantan más por las carreras sociales y de humanidades, pero esta realidad a lo único que responde es a la tradición de los roles sociales de género. Despertemos, muchachas. Exijamos estar donde queramos después de estudiar todo lo que nos atraiga sin cumplir con los parámetros de nadie. Conozco mujeres que querían estudiar Bellas Artes y terminaron en Informática porque sus pa-

dres eran incapaces de entender qué era eso de estudiar para ser artista.

Hablamos de «género» desde que la IV Conferencia Mundial sobre Mujeres celebrada en Pekín en 1995 adaptó esta terminología para analizar la realidad en la que vivimos las mujeres. El «género» es la manera en la que todas las sociedades muestran las actitudes, valores, funciones y relaciones que afectan tanto a hombres como a mujeres. El sexo es una cuestión biológica determinada por las diferencias sexuales (pene, vulva), el «género» habla de cómo se construyen las ideas de ser hombre o ser mujer. Yo he aprendido que las mujeres debemos ser prudentes, sumisas, madres y esposas. Ese es el modelo de mujer. Será precisamente en esa construcción social en la que debemos trabajar para entender que no todas las mujeres quieren dedicarse a las labores de cuidados, por mucho que el setenta y cinco por ciento de las personas que se dedican a cuidar a otros sean mujeres. ¿Hay que ser mujer para ser cuidadora? No. Por eso cualquier hombre puede cuidar de su familia con la misma garantía que una mujer; otra cosa es que la sociedad en la que viva entienda que deba hacerlo. Nacer con pene no te impide cuidar a tu madre. Lo que hay que conseguir es que el hecho de tener ese pene no te exima de tener que hacerlo.

Pero, además, ¿qué es el género?

Recomiendo encarecidamente que cuando tengas la más mínima duda sobre cualquier tema intentes nutrirte de aquellas personas que lo conocen. Ahora mismo, escribes cualquier cosa en un buscador de internet y lees todo tipo de teorías respecto a la más mínima duda que puedas tener. Ese es el problema. Para enterarme de una vez por todas de lo que son el género y el sexo y, de paso, situarme yo en cualquier espectro, necesito ayuda. Te voy a contar. Para empezar, no todo se reduce a nacer hombre o mujer. Eso sería relativamente fácil. Por ser mujer sabemos que estamos condenadas a una serie de circunstancias, y siendo

mujer se sufre más que siendo hombre. Es innegable. Pero, también, puede pasarte que genéticamente tu cuerpo se moldee escapando de esos parámetros determinados y seas una persona *intersex*. Esto quiere decir que lo mismo naciste con una vagina hueca. O con un micropene de dos centímetros que confundieron con un clitoris. Había una niña de la Línea de la Concepción que se llamaba Patricia a la que, a los trece años, en vez de bajarle la regla le salió barba. A su madre casi le da un pasmo. Su hija era marimacho, pero ahora era un monstruo, con aquellos pelos en la barbilla. Ese fue el principio del suplicio de Patricia, porque en La Línea no están muy acostumbrados a niñas así de masculinas. Imaginen cuando aquello siguió en aumento a medida que iba cumpliendo años. A los dieciocho, no quedaba ninguna duda de que Patricia era un pedazo de tío.

Gabriel J. Martín es psicólogo afirmativo gay. Es decir, trata con personas que sufren por su condición de homosexuales, trata de ayudarlas a colocarse en el espectro y trata de que las condiciones que se salgan de la heteronorma no impliquen sufrimiento. Imaginen lo que ha sufrido Patricia hasta ser Gabriel.

¿Gabriel era mujer y ahora es hombre? Gabriel es una persona *intersex* que nació con un micropene de menos de tres centímetros con el meato urinario entre el tronco y el escroto, lo que lo obligaba a orinar sentado si no quería ponerse perdido. Lo mismo que Francisco de Asís de Borbón, esposo de Isabel II, de quien cantaban por Madrid:

Gran problema es en la Corte
averiguar si el consorte
cuando acude al escusado
mea de pie o mea sentado.

Así que lo del género y el sexo se difumina mucho más con demasiadas personas como para que nos limitemos a decir que somos hombres y mujeres. Porque somos mucho más. Las per-

sonas *intersex* y las transexuales no van a desaparecer. Así que dejen de tratarlas como si fueran algo aparte, porque forman parte de esta sociedad. Soy blanca, pija, cisgénero, es decir, tuve la suerte de nacer con una genitalidad que me sitúa en el espectro social como lo que soy: mujer. Y formar parte de este elenco de mujeres privilegiadas (blancas, pijas y cisgénero) me obliga a ser consciente de las penurias por las que pasan todas las personas de mi alrededor, pero sobre todo las mujeres en todas sus versiones. Incluyendo las que no cumplen con los estereotipos a los que la sociedad nos ha obligado por ser mujeres. Piensa por un momento en la obligación a cumplir con un modelo estético, por ejemplo. Solo las personas trans e *intersex* con eso que llaman *cispassing* parecen tener los mismos derechos que las que lucen la genitalidad binaria de vulva o pene perfectos. Y no. La genética, caprichosa ella, sabemos que es capaz de modificar nuestro cuerpo y nuestra mente. Imaginen lo que es capaz de hacer con los órganos sexuales. Como para limitarnos a lo de siempre.

Y en esos roles femeninos de género están todas las obligaciones que tenemos por el mero hecho de ser mujeres. Un modelo que, afortunadamente, todas las estupendas señoras estamos reventando.

Lo mejor que puede pasarnos es que reaccionemos, lo evitemos y cambiemos el mundo. Porque no me cabe la menor duda de que, igual que en mi casa era mi madre la que preparaba la comida que se comía en la familia, así es en la mayoría. Y si hemos sido las que hemos sostenido a tantas familias, podríamos cambiar este mundo de mierda si las mujeres nos pusiéramos de acuerdo. El problema es cuando somos nosotras las que nos ponemos trabas y presuponemos que no podremos alcanzar nuestras metas. La sociedad no ha sabido encajar nuestra presencia masiva y mantiene todos los estereotipos y roles sexuales que ralentizan nuestro triunfo. Piénsalo. Es más fácil domesticarnos que dejarnos florecer. Y, además, se nos considera responsables de todo el trabajo reproductivo y de las consecuencias que este pueda

acarrear. Si tienes un hijo, deberás dejar de lado todo lo que tengas entre manos para centrarte en lo que, a partir de ese momento, se supone primordial: la crianza de ese bebé. A los hombres se les presupone una capacidad productiva y a nosotras, reproductiva.

Por eso tejemos una red de apoyo feminista, para protegernos, animarnos, acompañarnos y ocupar todo el espacio que nos corresponde tanto en la sociedad como en nuestra vida personal.

CAPÍTULO 2

¿Qué y cómo deseo?