



VÍRGENES

ESPOSAS

AMANTES

Y PUTAS

AMARNA MILLER

m̄r

AMARNA MILLER

VÍRGENES, ESPOSAS, AMANTES Y PUTAS

m̄r

© Amarna Miller, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.mrediciones.es](http://www.mrediciones.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de cubierta: Relajaelcoco

Imágenes de cubierta: © Relajaelcoco y Amarna Miller

ISBN: 978-84-270-4764-8

Depósito legal: B. 21.664-2020

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Rodesa, S. A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# Índice

INTRODUCCIÓN. Así empezó todo .....	11
<b>CAPÍTULO 1. Miedo, culpa y soledad</b> .....	19
<i>El miedo al mundo</i> .....	19
<i>El «guion del miedo» y la culpa</i> .....	24
<i>Sexo y culpa</i> .....	27
<i>Merecedoras de nuestros problemas</i> .....	33
<i>Aislamiento y soledad</i> .....	35
<i>Hechas para los otros</i> .....	37
<i>Supervivientes, no víctimas</i> .....	42
<b>CAPÍTULO 2. La falta de referentes</b> .....	45
<i>Controladas por las circunstancias</i> .....	47
<i>La eterna sexualización y la falta de modelos a seguir</i> .....	51
<i>Referentes sesgados</i> .....	53
<i>El valor de la ambigüedad</i> .....	56
<i>El poder se cuestiona desde el poder</i> .....	61
<i>Iconos vs. referentes</i> .....	65
<i>Avanzamos</i> .....	69
<b>CAPÍTULO 3. El juego de la feminidad</b> .....	71
<i>¿Qué es la feminidad?</i> .....	73
<i>Coqueteos</i> .....	76
<i>Me gusta ser una zorra</i> .....	79
<i>El género «performatizado»</i> .....	82

<b>CAPÍTULO 4. La tiranía de la belleza</b> .....	84
<i>Nuestras peores críticas</i> .....	87
<i>Quererte en los otros</i> .....	89
<i>La importancia social de la belleza</i> .....	91
<i>Aprender a mirarte</i> .....	98
<b>CAPÍTULO 5. Expresión de la identidad: moda y maquillaje</b> .....	101
<i>¿Tiranía o forma de expresión?</i> .....	103
<i>Nuestro vínculo con el maquillaje</i> .....	104
<i>Ser o parecer</i> .....	110
<i>Significado social vs. expresión creativa</i> .....	112
<i>El teatro de las apariencias</i> .....	115
<i>No siempre podemos librar todas las batallas</i> .....	118
<b>CAPÍTULO 6. Mi cuerpo: el enemigo</b> .....	121
<i>Arrugas y bisturís</i> .....	123
<i>La regla</i> .....	128
<i>¡Pero si no voy depilada!</i> .....	132
<b>CAPÍTULO 7. Todo lo que necesitas es amor</b> .....	142
<i>Buscando el amor</i> .....	147
<i>Los mitos del amor romántico</i> .....	150
<i>Castigada en la escalera</i> .....	152
<i>Nadie lo llama maltrato</i> .....	154
<i>Alzarte como superviviente</i> .....	157
<i>Un reflejo irreal</i> .....	159
<i>Encontrar la salida</i> .....	161
<b>CAPÍTULO 8. Otras formas de amar</b> .....	163
<i>Empezar de nuevo</i> .....	163
<i>Amores en plural</i> .....	164
<i>Tipos de relaciones no monógamas</i> .....	167
<i>Miedos e inseguridades</i> .....	170
<i>¿Y no tienes celos?</i> .....	171
<i>Compromisos y acuerdos</i> .....	176
<i>La incomprensión</i> .....	178

<b>CAPÍTULO 9. No es para tanto</b> .....	180
<i>Los largos tentáculos del machismo</i> .....	180
<i>Descodificando el acoso</i> .....	183
<i>Consentimiento y reciprocidad</i> .....	186
<b>CAPÍTULO 10. Feminismo y nuevas masculinidades</b> .....	188
<i>La lucha frente al machismo</i> .....	190
<i>La crisis de la masculinidad</i> .....	194
<i>Todos somos herederos del sistema de opresión</i> .....	198
<i>Diálogo, inclusión y críticas constructivas</i> .....	200
<b>CAPÍTULO 11. Hablemos de sexo</b> .....	205
<i>El estigma de la sexualidad</i> .....	205
<i>Humilladas por despertar el deseo</i> .....	208
<i>El doble estándar de la promiscuidad</i> .....	210
<i>La vagina, ese gran desconocido</i> .....	212
<i>Nuestro placer es secundario</i> .....	214
<i>Contradicciones, complacencia y orgasmos fingidos</i> .....	216
<i>¿Nuestras fantasías tienen que ser feministas?</i> .....	219
<b>CAPÍTULO 12. El dilema del trabajo sexual</b> .....	224
<i>¿Qué es el trabajo sexual?</i> .....	224
<i>O víctima o repudiada</i> .....	228
<i>Estereotipos y prejuicios más comunes</i> .....	233
<i>Posturas feministas alrededor del trabajo sexual</i> .....	236
<i>El trabajo sexual precario: necesidad, explotación laboral y falta de derechos</i> .....	242
<i>Comprar el consentimiento</i> .....	244
<i>Paternalismo y violencia simbólica</i> .....	246
<i>¿El trabajo sexual alimenta el machismo?</i> .....	249
<i>Un trabajo feminizado</i> .....	250
<i>La necesidad de entender la complejidad del dilema</i> .....	251
<b>CAPÍTULO 13. El sexo plasmado</b> .....	253
<i>Sexo «bueno» y sexo «malo»</i> .....	255
<i>Porno mainstream vs. porno alternativo</i> .....	256

<i>El porno como educador sexual</i> .....	260
<i>Fantasías sexuales, prácticas humillantes y trucos de cámara</i> .....	263
<i>Porno feminista vs. porno «para mujeres»</i> .....	267
<i>Pornografía ética</i> .....	269
<b>CONCLUSIÓN. Plantando una semilla</b> .....	273
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	277
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	279

## CAPÍTULO 1

### Miedo, culpa y soledad

#### El miedo al mundo

Abro la puerta de la casa eufórica y voy saltando los peldaños de las escaleras de tres en tres para reunirme con mis amigas. Llevo un conjunto de camiseta y pantalones a juego de color azul oscuro con flores amarillas y el pelo recogido a los lados de la cabeza con dos horquillas. Hoy es un día especial: es la primera vez que mis padres me dejan bajar sola a la calle. No sin antes advertirme que tengo que volver antes de la hora de la comida y mandarles un mensaje cada vez que el grupo se mueva de localización. Solo voy a ir a jugar al escondite a la plaza del pueblo, pero esto es un *big deal* en mi corta trayectoria vital. Cuando estoy en Madrid, solo puedo salir si hay algún adulto vigilándome, cosa que no sucede demasiado a menudo. El resto de mi tiempo lo paso dentro de casa.

Ahora es diferente. ¡Estoy de vacaciones! Hemos venido a un pueblecito costero para pasar los meses de verano y mis padres consideran que el número de peligros que me acechan aquí es mucho más reducido, así que puedo hacer cosas que me están vetadas en la ciudad. Yo no entiendo exactamente de qué tengo que tener miedo, pero de alguna manera soy consciente de que es mejor ir con cuidado. Me han repetido, casi como en una letanía, que tengo que evitar llevar faldas cortas o sentarme con las piernas abiertas, siempre llevar la blusa bien abotonada y no juntarme

demasiado con los chicos. Si algún desconocido se me acerca, tengo que ignorarle e ir corriendo a casa.

Esto de los chicos lo he aprendido hace poco. Hace algunos meses un tipo me tocó el culo mientras andaba por la calle y, en vez de reaccionar como los superhéroes de mis cómics y pegarle la leche que se merecía, me quedé paralizada y sin saber qué hacer. Mi padre, que estaba paseando unos metros por detrás de mí, se encargó de la situación, pero desde entonces me siento culpable por no haber sabido reaccionar a tiempo. ¿Por qué no fui capaz de decirle nada?

Según me hago mayor, mis miedos empiezan a tener nombre. Pasan de ser una bruma impalpable a cobrar una forma clara: tengo miedo de que me secuestren, de que me maten. Pero, sobre todo, tengo miedo de que me violen. Que me arrinconen en una esquina para tocarme las tetas, o que un desconocido se meta conmigo en el ascensor y me baje las bragas a punta de navaja. Ya no soy esa niña que va a jugar a la plaza del pueblo, pero sigo mandando un mensaje con mi localización cuando llego a casa, esta vez a mis amigas, para que no se preocupen por mí. Apago la música si estoy en el metro de noche, pero me dejo los auriculares en las orejas para no dar pie a ninguna conversación indeseada. También me pienso dos veces el tipo de ropa que voy a llevar dependiendo de si voy a ir o no acompañada: nada de faldas por encima de la rodilla ni camisetas ombligueras si tengo que ir a un sitio yo sola.

Sin querer, todos mis referentes me han enseñado que las mujeres somos el sexo débil. Más pequeñas, más frágiles, más emocionales y, sobre todo, más vulnerables. Víctimas potenciales instruidas para tener miedo al mundo. Programadas para ser la presa, nunca el cazador. Así es como me siento: una gacela asustadiza que corre en cuanto oye el más mínimo ruido. Y si hay algo que he aprendido en los documentales de La 2 es que la historia de la gacela nunca acaba bien: o se la comen, o se pasa toda la vida huyendo. No puede defenderse. Aunque nosotras sí que podemos. Tenemos todo lo que necesitamos para aprender a contraatacar, pero no lo hacemos porque hemos sido criadas en el

guion del miedo. Un condicionamiento que nos hace pensar que o bien lo que nos pasa no es para tanto, o bien somos las culpables de lo acontecido y, en cualquiera de los casos, no tenemos derecho a quejarnos.

Tampoco quiero afirmar que la única manera de protegernos es a través de la respuesta física; saber kárate a duras penas nos va a quitar el miedo que nos han inculcado. Cuando hablo de que las mujeres tenemos que aprender a defendernos, estoy también haciendo referencia a esas herramientas de gestión psicológica que nos ayudarían a salir de situaciones indeseadas. Véase: aprender a quejarnos cuando algo no nos gusta y también a verbalizar nuestras necesidades aunque esto implique incomodar a la otra persona. Y, sobre todo, comprender que la complacencia que nos han enseñado a demostrar no puede poner en peligro nuestra integridad.

Si tenemos en cuenta que la mayor parte de las violaciones son perpetradas por familiares o conocidos de las víctimas, podemos afirmar que el líquido conductor de la violencia es la sensación de pérdida de voluntad mezclada con la manipulación extrema, y no tanto la indefensión física.

Hace unos años el Ministerio del Interior español fue objeto de polémica después de publicar una guía de recomendaciones para prevenir violaciones. Todos los consejos estaban destinados a las mujeres, desde «No haga autoestop ni recoja en su coche a desconocidos» a «Eche las cortinas al anochecer para evitar las miradas indiscretas». Ponían el foco de atención en la víctima y no en el agresor. El mensaje es claro: la responsabilidad de prevenir las agresiones es cosa de ellas. Si te violan, es porque no has puesto lo suficiente de tu parte. A lo mejor se te olvidó «Sentarte cerca del conductor en un autobús poco concurrido», o tal vez no llevabas «Un silbato para ahuyentar al delincuente».

Desde pequeñas nos enseñan que, para evitar la violencia, las mujeres tenemos que estar en un constante estado de alerta, en muchas ocasiones a costa de perder una relación normal con nuestro entorno. En el momento en el que no podemos salir de casa sin estar acompañadas o llevando la ropa que nos apetezca,

nuestra autonomía como individuos se ve limitada. Y aun con esas, decidimos ceder parte de nuestra independencia a favor de sentirnos seguras. Así es como se perpetúa el guion del miedo: responsabilizando a las mujeres de la violencia que se ejerce contra ellas y haciéndoles creer que no tienen poder para defenderse. Que su única posibilidad es desconfiar, y protegerse. ¿Y si hiciésemos una guía destinada a los violadores? En la web «This is not an invitation to rape me»<sup>1</sup> se publicaron diez consejos básicos antiviolación desde una perspectiva muy diferente a la que estamos acostumbrados (traducidos al castellano por la web «Escéptica»):

1. *No pongas drogas en las bebidas de las mujeres.*
2. *Si ves a una mujer caminando sola por la calle, déjala tranquila.*
3. *Si te detienes para ayudar a una mujer cuyo automóvil se ha averiado, recuerda no violarla.*
4. *Si estás en un ascensor y una mujer entra, no la viones.*
5. *Nunca te cueles en casa de una mujer por una ventana o puerta sin pestillo. No la asaltes en el aparcamiento, ni la viones.*
6. *¡PIDE AYUDA A TUS AMIGOS! Si eres incapaz de abstenerte de agredir personas, pide a un amigo que te acompañe cuando estés en lugares públicos.*
7. *No lo olvides: no es sexo si lo haces con alguien dormido o inconsciente. ¡Es VIOLACIÓN!*
8. *Lleva contigo un silbato si te preocupa que puedas atacar a alguien «por accidente», puedes entregárselo a la persona con la que estés para que pida ayuda.*
9. *No lo olvides: la honestidad es la mejor política. Si tienes la intención de tener sexo más tarde con tu cita independientemente de lo que ella quiera, dile directamente que existe una gran probabilidad de que la viones. Si no comu-*

---

<sup>1</sup> «Esto no es una invitación a violarme», en castellano (<http://www.thisis-notaninvitationtorapeme.co.uk>).

*nicas tus intenciones, ella podría tomarlo como una señal de que no planeas violarla e, inadvertidamente, sentirse a salvo.*

10. *No viones.*

Cuando reflexionamos sobre el miedo al conflicto, es fácil caer en las comparaciones: ¡los hombres también temen la violencia! Por supuesto. Lo que pasa es que a ellos se les enseña a reaccionar, mientras que para las mujeres la indefensión es estructural. Se nos inculca desde la más tierna infancia que debemos tener miedo, y que no podemos ni debemos luchar contra nuestros agresores. Si analizamos el tema con perspectiva intentando ver más allá de los casos individuales, nos daremos cuenta de que hay un patrón muy claro: la violencia es una herramienta de autoridad que los hombres han utilizado históricamente para enarbolar su poder entre ellos y sobre nosotras.

Susan Brownmiller fue una de las primeras personas que planteó las agresiones sexuales como un problema político y no como una cuestión pasional perpetrada por individuos enfermos. En su libro *Contra nuestra voluntad: hombres, mujeres y violación*, publicado en 1975, afirmó que la coacción sexual y la amenaza de su posibilidad crean un condicionamiento cotidiano en las mujeres que limita tremendamente su independencia. Pensando que solo podemos encarnar el papel de la gacela asustadiza, dejamos de hacer muchas cosas por miedo a que puedan agredirnos. Su discurso fue revolucionario porque planteaba la violación como una declaración de superioridad de los hombres hacia las mujeres, una dinámica que tenía más que ver con los mecanismos de poder que con un acto aislado de lujuria. Esta perspectiva subvertía radicalmente la idea de que cualquier mujer podía evitar una violación si estaba alerta y tomaba las suficientes precauciones. La culpa, por primera vez, no era de la chica descuidada, sino de un sistema que enseñaba a los hombres que el sexo era un derecho al que podían acceder a la fuerza. Así, el miedo es entendido como un instrumento utilizado de forma sistémica para controlar la autodeterminación femenina.

## El «guion del miedo» y la culpa

Como en el relato cultural las mujeres somos objetos de violencia que se quedan paralizados frente al conflicto, la conclusión generalizada es que necesitamos ser protegidas. Es otro resultado más del «guion del miedo», ese conjunto de enseñanzas que nos insta a temer las agresiones, principalmente sexuales, pero también de otros tipos. La posibilidad de un enfrentamiento nos aterroriza tanto a nosotras como a nuestras familias, y constriñe la manera en la que vivimos nuestra vida. Los «consejos» que les damos a las mujeres para evitar problemas son infinitos: no andes por la calle de noche, no viajes sola, lleva pantalón por debajo de la falda, llama a un taxi cuando vuelvas a casa, crúzate de acera si ves a alguien raro, finge que hablas por teléfono, llámame cuando llegues, lleva siempre las llaves en la mano...

El guion del miedo intersecciona con dos sentimientos que también acompañan a la mujer desde la infancia: la culpa y la soledad. La culpa de ser causantes, en menor o mayor medida, de nuestro sufrimiento y el de nuestros seres queridos. Y el aislamiento que soportamos como consecuencia de los intentos de protección.

La culpa es una herramienta de control social. Para establecer una relación de dominación con un individuo se le responsabiliza de cualquier suceso que le afecte negativamente tanto a él como a su entorno. De ahí que en los secuestros se amenace con matar, o dañar de alguna manera a los allegados de la persona chantajeada. Si le pasa algo a tu hijo porque tú te negaste a pagar, no podrás vivir con ello.

La religión judeocristiana es experta en instrumentalizar este sistema de culpa/castigo. Y según su tradición, las mujeres somos causantes de muchos de los males que la humanidad padece. De hecho, el premio a la primera culpable de toda la historia se lo lleva una mujer: Eva, por desafiar a Dios y tentar a Adán con la dichosa manzana. En otras versiones tenemos a Lilith, culpable de ser demasiado independiente y condenada por este motivo a convertirse en un demonio. A partir de ahí, se desata el caos en el

mundo: a nosotras se nos castiga a parir con dolor y a ellos, a tener que trabajar para mantenernos. Ahí es nada. Doblete de culpas para las mujeres, responsables por una parte del pecado primigenio y, por la otra, de provocar la tentación, haciendo que aflore la maldad en los hombres. «La astucia de siglos de historia represiva consiste en convencernos de que nacemos pecadoras y nuestra existencia como tal es una infracción», afirma Liliana Mizrahi en su libro *Las mujeres y la culpa*.

Toda nuestra realidad, desde la forma en que entendemos nuestra sexualidad hasta la relación que tenemos con nuestro cuerpo o cómo interaccionamos con los otros estará marcada por el sutil velo de la culpabilidad. ¿Esto que estoy haciendo está bien? ¿Debería decir algo? ¿Tengo derecho a hacerlo? Hayamos o no crecido en un ambiente religioso, estas preguntas están inscritas en nuestro subconsciente desde la infancia como una serie de leyes y normas que marcarán cómo vivimos nuestra vida.

No podemos olvidarnos de que la identidad femenina se entiende en el imaginario popular como dulce, receptiva, dócil, complaciente, sumisa. Sin autonomía. Y como simples mensajeras de las intenciones ajenas, nuestro margen de error a la hora de acatar los roles impuestos es muy reducido. De hecho, aquella que subvierta los roles y transgreda el espacio tradicional destinado a la mujer estará incumpliendo las expectativas puestas en ella y como consecuencia se enfrentará a castigos sociales severos. Somos educadas para ser hijas responsables, madres cariñosas y parejas indulgentes. Vírgenes prudentes, esposas recelosas y amantes pasionales. Pero los roles que nos definen también constriñen nuestra identidad construyéndola en función de las necesidades y los deseos de los otros. Somos instruidas para cuidar de los demás, muchas veces por encima de nuestro propio bienestar. El resultado de semejante mezcla de papeles y tareas es que nos sentimos tremendamente responsables de la felicidad de las personas de nuestro entorno. Y cuando algo sale mal, llega la culpa. Nuestro juez interno es tan duro y llevamos tantos años sometidas al condicionamiento social que tendemos a aceptarnos a nosotras mismas solo a través de la mirada externa.

Sí, estoy afirmando que la culpa es un sentimiento mayoritariamente femenino. Por supuesto que los hombres también experimentan culpabilidad, pero en su caso suele coincidir con una falta u ofensa real, mientras que las mujeres se enfrentan a la culpa por absolutamente todo. Nos sentimos culpables de que nos violen («¿Qué tipo de ropa llevabas?»), de no disfrutar del sexo («Frígida») o de disfrutarlo demasiado («Ninfómana»), de ser prudentes («Estrecha») o promiscuas («Zorra»), de no poder tener hijos, o de no quererlos («Se te pasa el arroz»). Somos responsables si decidimos no dar de mamar a nuestro bebé, pero también si prolongamos la lactancia por encima de lo que la sociedad considera correcto. De ser maltratadas («¿Cómo no lo viste venir?»), de incorporarnos al espacio de trabajo demasiado pronto después de parir, pero también de renunciar a nuestra carrera laboral tras tener hijos. Culpables de no cumplir con los cánones impuestos, de no ser lo suficientemente buenas para nuestros propios criterios, para el mundo y para los otros. Esta problemática repetida durante años hace que la autoestima y el amor propio de las mujeres se vean dañados.

Una gran parte de este entuerto comienza en la educación. Mientras a ellos se les enseña en el *entitlement* (una suerte de autoridad que legitima cualquier cosa que la persona de marras lleve a cabo), a nosotras se nos inculcan como valores principales la responsabilidad y la desconfianza. Tiene sentido. Hasta hace muy poco tiempo las consecuencias de la «imprudencia» femenina eran muy graves, tanto para ella como para su familia. Quedar embarazada en el momento o con la persona inadecuada podía suponer un auténtico problema, así que se crearon una serie de mecanismos sociales que minimizasen las posibilidades de que esto sucediera. El miedo a la ofensa moral («Dios no quiere que tengas un hijo fuera del matrimonio») era una de las principales herramientas que constituían este entretejido educacional. Así, el deshonor se convirtió en la consecuencia más peligrosa de los diversos riesgos a los que las mujeres se enfrentaban a lo largo de su vida: violación, embarazo no deseado, pérdida de la virginidad antes del matrimonio... Si alguna de estas amenazas se materializaba,

zaba, el futuro de la chica y su propio ser quedarían malogrados. Desviados. Fuese ella o no la causante de los acontecimientos, la mujer era vista como responsable de su propia desgracia. Responsable de lo que los otros hicieran con su cuerpo.

Aunque hoy en día esta historia nos suene lejana, seguimos siendo herederos del mismo discurso. Nos repiten constantemente que seamos cuidadosas: no andes por la calle sola, no hables con desconocidos, mira hacia los lados antes de entrar al portal. Pero si en algún momento, pese a todas las precauciones, los temores cobran forma y somos víctimas de la violencia, nos seguimos enfrentando a una doble culpa: la de no haber podido prevenirla («No tuve suficiente cuidado») y la de haber quedado rota tras el suceso («A partir de ahora, nadie querrá estar conmigo»). Sí, la idea de la ofensa moral y la deshonra todavía sigue viva<sup>2</sup>.

## Sexo y culpa

Las agresiones sexuales son probablemente el arquetipo de violencia donde más se responsabiliza a la mujer y un buen ejemplo para entender la premisa de la «doble culpa». Por una parte, se acusa a la víctima de haber provocado de alguna manera la violación. «La prueba —dice Virginie Despentes en su libro *Teoría King Kong*—. Si verdaderamente hubiéramos querido que no nos violaran, habríamos preferido morir, o habríamos conseguido matarlos». Esta culpa toma muchas formas: puede que estuvieses en el lugar equivocado, que llevases ropa demasiado corta o que tu actitud no fuese lo suficientemente recatada. Como en aquel juicio a tres policías canadienses acusados de agredir sexualmente a una compañera de trabajo, donde el abogado de la defensa preguntó a la denunciante en el juicio si había llevado un «top corto

---

<sup>2</sup> Por cierto, ¿qué pasaría si utilizásemos estas fórmulas con los hombres con la misma insistencia que lo hacemos con las mujeres? No persigas a chicas por la calle. No intimides a las personas con las que hablas. No violes. No agredas. No toques sin consentimiento.

con las mangas abiertas» con la intención de «dirigir la atención de los hombres hacia ella»<sup>3</sup>.

¿Te vestiste así y no querías tener sexo? ¿Estás segura? En el imaginario masculino, la mujer que hace ostentación de su sexualidad o su belleza está alardeando de un poder del que ellos carecen. El poder del sexo. Si ella quisiese, podría ceder a tu deseo, pero no quiere. Así, llevar una falda corta o actuar con coquetería se convierten desde su perspectiva en una suerte de agresión. ¿Pero cómo puede atreverse a mostrar la mercancía si después no me va a dejar tocarla? Ahí surge la confrontación.

Un buen ejemplo de esta ideología es la creciente comunidad de Incel, personas que se denominan a sí mismas como *involuntary celibates* (célibes involuntarios). Esta subcultura nacida en internet está compuesta por hombres mayoritariamente heterosexuales de entre dieciséis y treinta años<sup>4</sup> que desean tener relaciones sexuales, pero son incapaces de encontrar mujeres con las que llevar a cabo sus fantasías. La frustración, el resentimiento y, sobre todo, la idea de que el sexo es un derecho que les está siendo negado son el caldo de cultivo ideal para actitudes violentas y extremadamente misóginas. Los Incel piensan que las mujeres son seres frívolos y malvados que encuentran placer en rechazarlos. Aquí aparece de nuevo la idea del *entitlement* y el sexo entendido como algo legítimo que les ha sido arrebatado a los hombres. La mujer es vista como un mercader adinerado que pasea por la ciudad mientras enseña sus joyas a los pobres: «¡Mirad lo que tengo! ¡Oro, rubíes, diamantes! ¡Y vosotros no tenéis nada!». Cuando te dicen: «Si no quieres que te violen, no te pongas esa ropa», lo que quieren decir realmente es: «Si no quieres

---

<sup>3</sup> Dun, T., «Complainant denies defence's claim she wanted sex with Toronto officers accused of assaulting her». CBC News. Recuperado de <https://www.cbc.ca/news/canada/toronto/trial-tps-cross-examination-1.4151926> (8 de junio de 2017).

<sup>4</sup> Beauchamp, Z., «Our incel problem». VOX. Recuperado de <https://www.vox.com/the-highlight/2019/4/16/18287446/incel-definition-reddit> (23 de abril de 2019).

que te roben, no enseñes tus joyas. No ostentes tu poder. Y si lo haces, atente a las consecuencias». Es ahí cuando ellos intentan imponer su autoridad, mostrando su supremacía en forma de agresión. «Una chica guapa, muy joven y muy guapa, es una especie de violencia. Se la “recibe” de manera tan inmediata como una bofetada. Corta la respiración y provoca una especie de dolor. “La belleza es una promesa de felicidad”, como dijo Stendhal. Los hombres saben que lo más probable es que esa promesa no se cumpla, y eso les hace sufrir», dice la escritora Nancy Houston en *Reflejos en el ojo de un hombre*. «Aun cuando la mujer guapa no suscite su deseo a propósito, suelen vivirla [...] como una provocación. Consciente o inconscientemente, pueden considerarla “culpable” de ser guapa». Tú, mujer, tienes el sexo. Pero yo tengo la fuerza, y sé cómo utilizarla. La agresión no es una consecuencia de la lujuria desenfrenada, sino un acto simbólico de poder.

Es este simbolismo, este conjunto de creencias, el que hace que los violadores nieguen sistemáticamente su delito. Cuando escuchamos sus declaraciones en los procesos judiciales, nos damos cuenta de que muchos de ellos realmente piensan que no han violado a nadie. ¿Cómo puede ser? Intentan evadir su responsabilidad indicando que la culpa es de la propia víctima. Frases como «Iba provocando», «Se estaba haciendo de rogar» o «En el fondo, le apetecía» se escuchan comúnmente en las bocas de los agresores. De alguna manera consiguen excusarse a sí mismos y a su conciencia. «No ha sido una violación, era una puta que no se asume y a la que él ha sabido convencer», dice Despen-tes en su libro.

Por si esto no es suficiente, también se culpabilizará a la mujer que se reponga tras una agresión sexual. Nuestros referentes nos han dicho que después de una violación la mujer queda rota, destrozada, inservible. Te lo repiten una y otra vez: tu sexualidad no va a volver a ser la misma, y los hombres que estén a tu lado se volverán locos de dolor y de celos cuando se enteren. Irónicamente, cuando la víctima no encarna este papel sufriente, se pondrá en duda su acusación. ¡Tan mal no estará, si puede continuar con

su vida! ¿Tal vez, de alguna manera, lo deseaba? En un caso polémico del año 2016, la víctima fue investigada por un detective privado contratado por sus agresores con la intención de desestimar su testimonio. Sorprendentemente, el juez aceptó como pruebas el informe del detective en el que se ve que la chica «ha continuado con su vida [...]: se ha ido de viaje, ha salido con sus amigas y, en definitiva, ha comenzado a rehacer su rutina». Como si no tuviese el derecho a llevar una vida normal después de ser agredida<sup>5</sup>.

Sabemos que abordar las agresiones sexuales como un evento que marcará irremediamente la vida de la mujer hasta el fin de sus días («Una de las peores cosas que te pueden pasar en la vida») fija a quien la sufre en el trauma, pero a la vez nos esforzamos mucho en culpabilizar a aquellas que saben recuperarse. Con semejante perspectiva, nuestra única salida ha sido no hablar de ello. Tal vez poniéndole otros nombres («Se pasó un poco de la raya»). O incluso justificando la agresión («Yo le incité»). Siempre evadiendo la palabra, esa que tanto nos quema la boca: «Me violó». Es una manera de exonerar al agresor, restarle peso a la violencia sufrida e intentar continuar con tu vida como si no hubiese pasado nada. El secreto, la omisión..., todos sanos herederos de la culpa. El silencio nos hace daño, pero si las víctimas deciden callar es por miedo a tener que librar una nueva batalla, esta vez contra la sospecha y el estigma.

Nuestro cuerpo es objeto de deseo y, al mismo tiempo, objeto de culpabilidad. Somos las causantes de que los hombres no puedan reprimir su lujuria y por eso también somos responsables de que nos agredan. De nuevo, la idea de la mujer como una tentación incontrolable. Sin ir más lejos, la mitología clásica está plagada de violaciones «provocadas» por la belleza de las mujeres. La figura de Zeus es famosa por consumir numerosos «raptos» dis-

---

<sup>5</sup> Martínez, J. y Torresi, G., «Llevar una vida normal no demuestra que no haya habido violación». *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/sucesos/20171116/432922525856/la-manada-sanfermines-vida-normal-psicologia-violacion.html> (16 de noviembre de 2017).

frazado de animal. Algunos de los más famosos son el de Leda, en el que el dios se transforma en cisne y se «posa» sobre ella, dejándola embarazada, y el de Europa, donde Zeus encarna a un toro blanco que la secuestra para llevarla a Creta. Por si esto fuese poco, la víctima también tenía altas posibilidades de sufrir la venganza de Hera, la celosa esposa del dios. Leto es condenada a parir durante nueve días en una isla desierta e Ío es convertida en un buey castigado a correr por medio mundo perseguido por un tábano. Son mitos, por supuesto, pero estas leyendas conforman nuestra sabiduría popular y moldean nuestro subconsciente en la llamada «cultura de la violación»: la normalización y romantización de las violaciones como un hecho cotidiano. Te enseñan que no solo no puedes hacer nada ante la agresión, sino que sufrirás doblemente: a manos del hombre que no puede controlar su deseo y de la mujer que te ve como una competencia que intenta arrebatarte lo que es suyo. Y es que parece que el varón cae en la tentación obedeciendo a una norma natural que no es efectiva en las mujeres. Se nos ha enseñado que los hombres que se encuentran en presencia de una mujer hermosa son poseídos por una inevitabilidad biológica, un hechizo que nubla sus sentidos y su entendimiento. No pueden remediarlo. Mientras nosotras tenemos el poder de controlar la excitación y el deseo, a ellos les posee, incapaces de someter su sexo.

El mensaje que nos han inculcado desde que somos pequeñas es que, si damos a entender a un hombre que estamos de alguna manera interesadas en él, ya sea con una caricia, dejando que pase su mano por tu cintura o bailando arrimados, tenemos que hacernos responsables de todo lo que pase después. Si cedes a su deseo, eres una zorra, pero si no lo haces, te conviertes en una calentapollas. En cualquier caso, eres responsable de que él no pueda reprimirse. La mujer tiene tres opciones: entregarse dócilmente al deseo masculino, esconderse de él o no entregarse y sufrir el castigo.

La identidad de la mujer se vuelve borrosa mientras intenta navegar ese laberinto donde la culpa se vincula de forma estrecha con su sexualidad. Nuestro placer queda relegado a un segundo

plano, demasiado enfocadas en complacer al otro como para preocuparnos por nosotras mismas. Es aquí donde el consentimiento se vuelve terreno pantanoso (nos sentimos responsables de «interrumpir el momento» aunque no nos apetezca continuar) y comienzan los malentendidos. Porque para disfrutar del sexo en su totalidad, primero tenemos que deshacernos de la culpa que nos atormenta cuando lo practicamos. Y esa culpa sexual comienza con nuestros propios cuerpos. Se nos educa para entender nuestra imagen y nuestros procesos biológicos como si fuesen el enemigo. Culpables de crecer y que nos salga pecho, causantes sin quererlo de despertar el deseo ajeno. La menstruación, cuando llega, nos provoca asco y culpa a partes iguales. También nuestro vello, creciendo fuerte y oscuro en las axilas, las piernas y las ingles. Culpables de estar gordas, o demasiado delgadas. Responsables de no alcanzar los ideales de belleza que nos reclaman y de tener que cuadrar en una serie de patrones estrictos que se nos han impuesto socialmente.

Ya tengo trece años, pero siguen sin dejarme salir sola a la calle. El único trayecto que puedo hacer por mi cuenta es de casa al colegio. Mis padres me hacen prometer que iré por las calles más concurridas, aunque eso suponga dar un buen rodeo. Aunque sigo todas sus indicaciones, hace un par de meses un hombre de unos cuarenta años se pegó mucho a mí en el metro y empezó a acariciarme suavemente la mano. Llevaba traje, corbata y un maletín en la mano. Parecía un ejecutivo. Yo miré hacia otro lado, fingiendo que no me daba cuenta. Paralizada. Sin saber qué hacer. Estoy segura de que alguien más en el vagón tuvo que ver lo que pasaba, pero nadie dijo nada ni se enfrentó a él. Cuando llegué a casa, me lavé muy fuerte la zona donde había posado sus dedos. Sucia, me siento sucia. No les dije nada a mis padres por miedo a que se enfadaran conmigo.

Los niños de mi clase han decidido aficionarse a desabrocharnos el sujetador por encima de la camiseta del uniforme y hasta han creado una competición interna en la que adjudican puntos dependiendo de la dificultad de la tarea. Un punto si la chica en

cuestión tiene el pecho grande. Dos puntos si lo hacen mientras estamos en clase. Tres puntos si lo abren a la primera. Si te cuesta más de tres intentos, no cuenta. Cuando me enfrento a uno de ellos, me contesta que no intentaría desabrochármelo si no se me intuyesen las tetas a través de la ropa.

Nuestro cuerpo, nuestro sexo, nuestra identidad existe únicamente para ser vivida, consumida y utilizada por los otros. Si a esto le sumamos que la sexualidad femenina sigue siendo una gran desconocida, el resultado es un saco de problemas que van sumando más y más lastre a nuestra trayectoria vital. La desinformación y la falta de educación hace que no acabemos de comprender del todo cómo funciona nuestro deseo. ¿Debería correrme con la penetración? ¿Me tiene que gustar el sexo anal? ¿Tengo que llegar siempre al orgasmo? ¿Qué es esto del *squirting*? Por cada pregunta, una nueva culpa. «La culpa unida al sexo [...] crea un arma de destrucción masiva en nuestra identidad, nuestros cuerpos y nuestra autoestima», afirma Liliana Mizrahi. «Nos quieren putas, pero estrechas, exuberantes pero discretas, liberadas pero en la medida que ellos quieran, delgadas de pecho grande y culo respingón. Nos exigen lo imposible, su idea de perfección, lo que crea en nosotras frustración, que se traduce de nuevo en culpa. La pescadilla que se muerde la cola. La espiral misógina».

## **Merecedoras de nuestros problemas**

Por supuesto, la culpa no sería un instrumento de sometimiento tan efectivo si las mujeres no la tuviésemos intrínsecamente naturalizada. Ni siquiera reflexionamos sobre ello. Aceptamos con facilidad la responsabilidad que recae sobre nosotras, justificando con motivos personales e incluso biológicos que estamos hechas para complacer a los otros. «Disfruto a través de tu deseo», «Soy feliz cuando tú eres feliz». Desarrollamos un retorcido síndrome de Estocolmo hacia la culpabilidad. Nos sentimos bien de sentirnos culpables porque es lo único que conocemos, convirtiendo

esas responsabilidades inculcadas en un veneno que nos consume y nos alimenta a partes iguales. A los veintitrés años y tras una ruptura, escribí un poema:

Yo soy aquella,  
la que en tu quilla canta,  
la que en tu quilla calla y canta  
y quiebra corazones  
y cuenta quimeras  
y cuaja tu cabeza de quejidos.  
La que carece de cuerpo  
y cubre tu cabeza de crujidos.  
La que conoce el camino de tu carne.  
Yo soy aquella,  
la culpable.

Cuando la culpa forma parte de nuestra identidad, es muy complejo comprender dónde acaba la construcción y empieza el individuo. ¿Cómo es posible distinguir esa línea? Si estás acostumbrada a darlo todo por los otros, ese estado se convierte en tu zona de confort, y hacer cosas únicamente «para ti» es la excepción. Desdobladas entre lo que somos y lo que aspiramos a ser, intentando navegar las aguas turbulentas de una sociedad que nos alaba como libres, autónomas y empoderadas, pero solo dentro de los límites estipulados. Si rompes con las normas, mereces el castigo. Y así, sin quererlo, elaboramos un sistema de excusas que nos hace regodearnos legítimamente en nuestro propio sacrificio. Es el «no debo», «no puedo», «no lo conseguiré», «no soy lo suficientemente guapa», «no soy lo suficientemente lista», «no soy lo suficientemente buena», «no es el momento»... Los supuestos deberes para con nuestro entorno nos mantienen alejadas de nuestros verdaderos deseos. La culpa nos impide comunicarnos con ellos, entenderlos y expresarlos. Y así perpetuamos un continuo en el que acabamos cumpliendo las profecías de desgracia. No hacemos lo que queremos y somos infelices. La tristeza reafirma la culpa en un círculo vicioso que nos hace merecedoras

de todo lo que nos pase. Quiero trabajar en otro país, pero no puedo dejar solos a mis padres, así que tengo dos opciones: o me quedo con ellos sintiéndome culpable de dejar mi vida pasar, o me voy sintiéndome culpable de abandonarlos. Quiero un ascenso, pero siento que no soy lo suficientemente buena para que me lo concedan, así que no lo pido y no me lo dan. Me siento culpable de no enfrentarme a mi jefe y culpable de mantener una situación que no me hace feliz. Haga lo que haga, no hay salida. Angustia. Frustración. Autocompasión.

## Aislamiento y soledad

El aislamiento es la otra gran variable que intersecciona con los sentimientos de miedo y culpabilidad. Son las aristas de un triángulo que compone la identidad femenina. No hablo de la soledad elegida, por supuesto, sino de aquella que aparece como consecuencia de los intentos de protección de nuestras figuras de autoridad. Recordemos que desde la infancia se nos inculca que la mujer es un ser vulnerable. De hecho, es interesante analizar cómo se apoya a las niñas a participar en juegos que no impliquen contacto físico, ya sea por temor a que sufran tocamientos fuera de lugar o a que se ponga en peligro su integridad física, comprendida como más frágil. Mientras que ellos son animados a formar parte de juegos de equipo o de contacto, como el baloncesto, el fútbol, o las artes marciales, a ellas se las incita a saltar a la comba, hacer danza o gimnasia rítmica. Para protegerlas, se las aísla.

Otro ejemplo, esta vez literario. En *Don Quijote de la Mancha* Cervantes narra el cuento de la pastora Marcela, que ha tenido que aislarse de la sociedad e irse a vivir al campo por ser demasiado hermosa. De nuevo, la idea de la mujer que huye para evitar la violencia. «Hízome el cielo, según vosotros decís, hermosa, y de tal manera que, sin ser poderosos a otra cosa, a que me améis os mueve mi hermosura; y, por el amor que me mostráis, decís, y aun queréis, que esté yo obligada a amaros», dice ella. «Cuanto más,

que habéis de considerar que yo no escogí la hermosura que tengo; que, tal cual es, el cielo me la dio de gracia, sin yo pedilla ni escogella. Y, así como la víbora no merece ser culpada por la ponzoña que tiene, puesto que con ella mata, por habérsela dado naturaleza, tampoco yo merezco ser reprehendida por ser hermosa [...]. Yo nací libre, y para poder vivir libre escogí la soledad de los campos». La belleza de Marcela es un veneno que consume a los hombres de su entorno. La aprecian por su atractivo, esperando además que ella también les quiera («por el amor que me mostráis, decís, y aun queréis, que esté yo obligada a amaros») por el simple hecho de perseguirla. Presionada y culpabilizada por aquello que «el cielo le dio en gracia», su única opción es aislarse en el campo, huyendo de la mirada de los hombres. Marcela se exilia para poder ser libre.

Recuerdo un día en el que, intentando explicarle a un hombre de mediana edad en qué consistía el feminismo, me confesó que, cuando él era joven solía salir por ahí de fiesta con sus amigos mientras sus hermanas se quedaban en el piso haciendo las tareas del hogar, bordando y cocinando. Su manera de naturalizar esta reclusión era afirmar que, quedándose en casa, se aseguraban de que «no les pasaría nada malo». Ya no nos quedamos bordando, pero seguimos aislándonos consciente e inconscientemente para evitar las agresiones. Aún hoy en día la primera pregunta que me hacen cuando digo que viajo por el mundo es «¿Tú sola?, ¿no tienes miedo a que te pase algo?».

El veredicto social es claro: mejor en casa, recluida pero sin violencia, que en la calle temiendo la posibilidad de un ataque. Si aún y con esas la mujer decide adentrarse en el espacio público, nos han enseñado que solo estará verdaderamente a salvo acompañada de un hombre. Este ente masculino puede tomar la forma de su hermano, su padre o su pareja. Tal vez es ese amigo que la acompaña a casa después de salir de fiesta. La presencia del hombre tiene capacidades disuasorias, tanto tangibles (fortaleza física) como simbólicas (es poco probable que otro hombre ataque a una mujer que ya está «cogida»). Si no hay ningún hombre que pueda ir con ella, se les pedirá a otras mujeres que la escolten.

Siempre en grupo, nunca sola. De nuevo, se enfrenta a una dualidad: o conformarse con el aislamiento doméstico o resignarse a la compañía forzada mientras es custodiada en el espacio público.

Pero ¿no se contraponen el sentimiento de soledad y la imposición de compañía? Si la mujer ha de estar acompañada en el espacio público, ¿cómo puede sentirse aislada? Aunque *a priori* pueda parecer una contradicción, en realidad esta custodia es otra forma de reclusión, ya que limita la interacción normal de la mujer con su entorno. Separadas de nuestro contexto por el guion del miedo, comprendemos subconscientemente el mundo en el que vivimos como inasequible. Es entonces cuando aparecen los sentimientos de marginación y exclusión. Como si todo nuestro mundo estuviese creado para ser vivido y disfrutado por los otros. En semejante torbellino, la identidad de la mujer se ve afectada y en más de una ocasión queda supeditada a la del hombre que la acompaña. Quedamos relegadas a ser las «esposas de», «novias de», «hijas de»... Dice Virginia Woolf en su libro *Una habitación propia*: «Traté de recordar entre todas mis lecturas algún caso en que dos mujeres hubieran sido presentadas como amigas [...]. De vez en cuando hay madres e hijas. Pero casi sin excepción se describe a la mujer desde el punto de vista de su relación con los hombres».

## Hechas para los otros

En 1991 la escritora Katha Pollitt decidió denominar este fenómeno como el «principio de la Pitufina» dentro de su artículo «Hers; The Smurfette Principle»<sup>6</sup>. En el texto, Pollitt describe cómo la gran mayoría de series infantiles tienden a estar protagonizadas por grupos de amigos masculinos, entre los que se incluye a una única chica: la Pitufina. Este personaje femenino se representa de forma estereotipada: Abril en *Las Tortugas Ninja*, Sue

---

<sup>6</sup> <https://www.nytimes.com/1991/04/07/magazine/hers-the-smurfette-principle.html?pagewanted=all&src=pm>.

Storm en *Los Cuatro Fantásticos*, Shizuka en *Doraemon*, Elaine Beenes en *Seinfeld*, la princesa Leia (y más tarde, Amidala) en *Star Wars*, Penny en el reparto original de *The Big Bang Theory*... «En los peores dibujos animados, la chica cumple normalmente el estereotipo de “hermana pequeña”, un conejito vestido con un vestido rosa y lazos en el pelo que se lleva bien con los osos y tejonos, más aventureros. Pero el principio de Pitufina también se ve en los *shows* más cuidados», dice Pollitt en su artículo «El mensaje es claro. Los chicos son la norma, las chicas, la excepción; los niños son centrales, las niñas, periféricas; los chicos definen el grupo, su historia y su código de valores. Las chicas existen solo en relación con los niños».

Interiorizamos hasta tal punto la necesidad de la presencia masculina que en muchas ocasiones nos apresuramos a buscar pareja («conformándonos» con cualquiera) o nos morimos de miedo ante la idea de que esta nos abandone. De hecho, el miedo femenino a la soledad es en parte consecuencia de todos los mitos del amor romántico que vivimos desde pequeñas. Al fin y al cabo, en el imaginario colectivo una de las peores cosas que le puede pasar a una mujer es no encontrar el amor. La mujer madura y soltera produce recelo (¿qué tendrá, que no ha conseguido a nadie que la quiera?), mientras que el hombre soltero de su misma edad encarna el adalid de la libertad (¡qué suerte, puede hacer lo que le apetezca!). «El miedo a la soledad es uno de los principales impedimentos para la libertad. Para las mujeres las palabras “soledad”, “estar sola”, “quedarse sola”, son palabras aterradoras, paralizantes», leo en el libro *La mujer y la soledad*. Hablaré de estos mitos en profundidad dentro del capítulo «Todo lo que necesitas es amor».

El sentimiento de culpabilidad que ya he analizado antes también tiene un papel primordial en el aislamiento femenino. Como pensamos que somos las causantes de las desgracias que nos pasan, no compartimos nuestros problemas. Y al silenciar nuestras vivencias y nuestros temores, llega la soledad, multiplicada cuando la situación en la que nos encontramos cuestiona de una manera o de otra las reglas sociales: solas en el aborto, solas en el

trabajo sexual, solas en las violaciones y en el maltrato. Como nos sentimos culpables, verbalizamos estas cuestiones casi como si fuesen una confesión. La declaración de que hay algo que pensamos que hemos hecho mal. Tenemos miedo de ser juzgadas por nuestros actos («¿Por qué no abandonaste antes a tu maltratador?», «¿Por qué saliste de casa a esa hora de la noche?», «¿Por qué no tuviste más cuidado?»), de ser avergonzadas y humilladas por no haber sabido hacerlo mejor. No queremos pasar por semejante suplicio, así que callamos. Durante siglos hemos callado.

Gracias al feminismo hemos podido empezar a compartir, primero desde el anonimato y después con nombres y apellidos, esas cosas que como mujeres nos atormentan. El acoso callejero, el temor a las agresiones sexuales, las herramientas para poder salir de una relación abusiva, el miedo a los embarazos no deseados... Y, personalmente, no creo que sea casualidad que el desarrollo de esta nueva ola del feminismo que estamos viviendo y la aparición de las redes sociales hayan ido a la par. Las redes han dado una posibilidad increíble a las mujeres de compartir cada vez más alto y más claro todas aquellas situaciones en las que pensaban que estaban solas. El movimiento #MeToo (*hashtag* creado a finales del 2017 con la intención de denunciar las agresiones y el acoso sexual que las mujeres sufren durante toda su vida y que se viralizó a raíz de las acusaciones de abuso sexual contra el productor de cine Harvey Weinstein) es un ejemplo perfecto de esta nueva alianza femenina. Y es que la idea de una unión femenina era imposible hasta hace bien poco. Si la mujer solo está segura o bien en el seno familiar —cumpliendo la función de esposa, novia, hija, hermana o madre—, o bien en el espacio público acompañada de otros hombres, le será muy complicado encontrar amigas con las que compartir sus problemas.

A esto hay que sumarle el mito extremadamente extendido de la rivalidad femenina. Para descubrir su origen, tenemos que remontarnos algunos años atrás, cuando el hombre ejercía el papel de cabeza de familia mientras nosotras nos quedábamos en casa cuidando de los hijos. En este contexto, el éxito de la mujer era medido por la calidad del marido con el que se casaba, así que

encontrar «un buen partido» que la quisiese y la mantuviese era una de las pocas variables a través de las cuales la mujer podía medir sus logros. Como no teníamos acceso al poder real, nos conformábamos con tener estatus social. Incluso hoy en día, cuando este paradigma no es tan acuciante como antes, sigue habiendo una tendencia que nos enseña a medir nuestra valía en base a lo que los hombres piensan de nosotras. La mirada masculina nos moldea, y es así como se crea la rivalidad. Ellas tienen que pelearse, luchar y competir para poder llegar a ser la mejor. La más guapa. La más servicial. La más complaciente. Recordemos que *Blancanieves*, uno de nuestros cuentos infantiles de cabecera, gira alrededor de una mujer envidiosa que quiere matar a otra por ser más guapa que ella. O pensemos en Hera, la diosa que se pasa una buena parte de los mitos castigando cruelmente a las mujeres a las que su marido ha violado. «Vivimos inmersas en la comparación, midiéndonos constantemente. Aprendemos a competir para sobrevivir, siempre desde la escasez», dice Carmen Alborch en su libro *Malas: rivalidad y complicidad entre las mujeres*. La falta de referentes también juega aquí en nuestra contra. Cuando todas las series y películas que consumimos tienen un único personaje femenino (de nuevo, el principio de Pitufina) en el reparto, ¿cómo vamos a entender de qué manera se relaciona esa chica con las demás mujeres?

De ahí que hasta hace bien poco ni siquiera existiese un equivalente a la fraternidad (según la RAE, «Amistad o afecto entre hermanos o entre quienes se tratan como tales») vivida entre mujeres. La primera persona que planteó la necesidad de acuñar un nuevo término fue el escritor Miguel de Unamuno en su obra *La tía Tula* («[...] ¿Fraternal? No: habría que inventar otra palabra que no hay en castellano. Fraternal y fraternidad vienen de *frater*, hermano, y Antígona era *soror*, hermana [...] convendría acaso hablar de sororidad y de sororal, de hermandad femenina». Pero el término «sororidad» no se extendió dentro de las comunidades feministas hasta 1989, cuando la investigadora mexicana Marcela Lagarde lo definió como la amistad entre mujeres diferentes que se proponen trabajar, crear y convencer juntas. Hasta el año 2018,

la palabra no fue aceptada en la RAE. La sororidad es un pacto entre mujeres que se establece con la intención de fomentar el apoyo femenino. Creado para poder hablar de nuestros problemas más allá de las diferencias de raza, cultura, estilo de vida o condición socioeconómica. Una alianza formada para romper con la culpa, el miedo y la soledad que hemos sufrido durante demasiados años. En este pacto político, las mujeres dejan a un lado sus divergencias para unirse a la hora de luchar contra los problemas sistémicos que todas sufren en base a su género. Y es que si hay algo que hemos aprendido, es que compartir nuestras experiencias nos da poder. Subvierte nuestra posición como entes sumisos que acatan todo lo que se les ordena y se mantienen impotentes ante el conflicto para convertirnos en sujetos empoderados con acción sobre su vida y sus circunstancias.

A la hora de hablar sobre la hermandad entre mujeres no puedo evitar mencionar la necesidad de centrarnos en encontrar puntos en común entre nosotras. Para mí, la sororidad consiste en gran medida en llevar a cabo esta tarea. Focalizar nuestra atención en aquellas problemáticas que nos atraviesan a todas en vez de enzarzarnos en discutir las minucias. No, no hay «feminismos buenos» y «feminismos malos», simplemente ramas del movimiento con las que algunas nos sentimos cómodas y otras no. Este es un movimiento diverso que incluye una gran variedad de opiniones, algunas opuestas entre sí. Por eso yo casi prefiero hablar de «feminismos», en plural.

Creo que deberíamos centrarnos en pensar que la base que compartimos es la misma e invertir nuestros esfuerzos en luchar por las metas comunes en vez de empeñarnos en discutir con odio y hasta la saciedad sobre la forma más correcta de alcanzarlas. Ni cualquier cosa hecha por una mujer se convierte automáticamente en un acto feminista, ni existe un único feminismo que todas debamos acatar. El reduccionismo es peligroso porque si no hay discrepancias también estamos impidiendo que las ideas evolucionen. Por eso mismo debe haber espacio para el debate. Pero no para los ataques, las batallas dialécticas ni la pedantería intelectual. El feminismo que conquista espacios es aquel que suma

ideas, individuos y opiniones, no el que agrede. Si vamos por ese camino, conseguiremos que un movimiento ideado para dar voz a las mujeres silencie nuestras opiniones y experiencias por temor a ser asaltadas por otras ramas del mismo. Y si callamos por miedo al desprecio, la humillación o la agresividad; si cerramos la boca por miedo a que nos quiten nuestro «carnet de feminista», es que no estamos haciéndolo bien. El feminismo ganador escucha e intenta empatizar aunque no comparta. Refuta y replica desde el respeto. Que existan ramas del movimiento con las que no estamos de acuerdo nos hace reflexionar y cuestionar nuestros propios planteamientos. Esta tiene que ser nuestra hoja de ruta. ¿Soluciones? Hay muchas.

Compartir nuestras vivencias, arrojando luz a esos problemas que durante tanto tiempo han sido invisibles. Hablar del maltrato, de los abusos, las agresiones y la violencia no como actos aislados, sino como un problema político que nos afecta a todas y a todos. Unirnos en la sororidad comprendiendo que juntas somos más fuertes. Aprendiendo a celebrar nuestros logros y a entender nuestra valía sin depender de la aprobación ajena. Buscando el amor en nosotras mismas y no en la mirada externa. Y por último, entendiendo que responsabilizarnos de aquellos problemas que no nos pertenecen solo perpetúa el sentimiento de culpabilidad («El primer paso para dejar de culpar es ver que estamos eligiendo culpar», dice David R. Hawkins en *Dejar ir: El camino de la entrega*).

## **Supervivientes, no víctimas**

Recuerdo que, cuando leí el libro *Teoría King Kong* de Virginie Despentes, me sorprendió la manera en la que la autora confrontaba sus sentimientos tras sobrevivir a una agresión sexual. En el capítulo de marras, la autora narra cómo ella y su amiga son forzadas por una pandilla de hombres a tener sexo. Y aunque Despentes piensa que ha superado la experiencia, la violación a otra amiga suya saca a flote el trauma que lleva tantos años ocultando.

Es entonces cuando cae en sus manos un artículo de Camille Paglia que habla de la violación desde una perspectiva diferente a la que estamos acostumbrados. «Es un riesgo inevitable, es un riesgo que las mujeres deben tener en cuenta y correr si quieren salir de sus casas y circular libremente. Si te sucede, levántate, *dust yourself*, desempólvate, y pasa a otra cosa. Y si eso te da demasiado miedo, entonces quédate en casa de mamá y ocúpate de hacerte la manicura». Paglia propone la violación como un peligro «inherente a nuestra condición femenina». «Sí, habíamos salido afuera, a un espacio que no era el nuestro —dice Despen-tes—. Habíamos corrido el riesgo, habíamos pagado el precio y, más que sentir vergüenza por estar vivas, podíamos decidir levantarnos y recuperarnos lo mejor posible. Paglia nos permitía imaginarnos como guerrilleras, no tanto responsables personalmente de algo que nos habíamos buscado, sino víctimas ordinarias de algo que podíamos esperar cuando se es mujer y se quiere correr el riesgo de salir al exterior. Ella era la primera que había sacado la violación del horror absoluto, de lo no dicho, de lo que no debe ocurrir nunca. Ella hacía de la violación una circunstancia política, algo que debíamos aprender a encajar. Paglia cambiaba todo: «Ya no se trataba de negar, ni de morir, se trataba de vivir con».

Sí, la posibilidad de la agresión está ahí, pero no podemos limitar nuestras libertades por temor a que esta suceda. Es un hecho que las mujeres somos objeto de una violencia innombrable. Se nos mata, se nos viola, se nos enseña a tener miedo, pero nunca a defendernos. Y este es el *quid* de la cuestión. La manera en que contamos la historia perpetúa nuestro rol como mártires. Por supuesto, cada una ha de enfrentarse a la violencia como buenamente pueda, pero a mí me gusta rechazar el concepto de «víctima», para pasar a hablar de «superviviente». Porque la víctima es objeto, padece pero no contraataca, mientras que la superviviente tiene un papel activo dentro de su propia adversidad. Sí, le pasan cosas malas, pero ha conseguido vivir más allá del sufrimiento. Se ha convertido en sujeto. «La victimización es el mayor obstáculo para superar problemas. Tanto si uno es una víctima

como si no lo es, victimizarse o ser victimizada es la mejor manera para encadenarse y no avanzar», dice María Blanco en su libro *Afrodita desenmascarada*. «Si uno padece una situación de injusticia o abuso, la recuperación no pasa por evitar el dolor ni negar los hechos, y tampoco consiste en permanecer estancado en el dolor y la recreación del trauma. La resiliencia implica reconocer el dolor y sobreponerse a ello asertivamente».

Es normal que sintamos miedo, pero no debemos dejar que este nos fuerce a renunciar a nuestra autonomía. Para que una nueva identidad, fuerte y empoderada, se instale en nuestras vidas, hemos de configurarnos más allá de la perspectiva de los otros. Más allá de la culpa, y del temor al mundo. Responder constantemente a las preguntas: «¿Quién soy yo sin la mirada masculina?» y «¿Qué quiero para mí?». En ocasiones todavía me siento culpable, y aislada, y con miedo. Sé que el viaje para deconstruir todos esos sentimientos es largo; durará toda una vida. Pero ya no soy esa niña asustada que se veía a sí misma como una gacela que solo puede esconderse o correr. Nunca más una víctima, sino una superviviente. Una leona que corre riesgos, que se atreve, que no deja que el temor la paralice. Valiente. Sí, valiente, aunque a veces sienta miedo. Porque el valiente no es aquel que no tiene miedo, sino el que lo siente y aun así se atreve a vencerlo.