

Claude Steiner

CUANDO
UN HOMBRE AMA
A UNA MUJER

Prólogo de Arantxa Coca

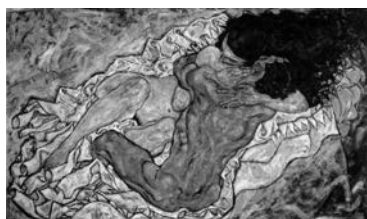


Colección: Análisis Transaccional

eder

Traducción de Susana Arjona Murube

**CUANDO UN
HOMBRE AMA A
UNA MUJER**



Claude M. Steiner

**CUANDO UN
HOMBRE AMA A
UNA MUJER**

Editorial Jeder
[jeder: uno cualquiera]
Sevilla – España

Título original: WHEN A MAN LOVES A WOMAN

© *Autor:* Claude Steiner. (1986, 2008, 2012)

© *Traducción:* Susana Arjona Murube

© *De esta edición:* Editorial Jeder*

© *Ilustraciones*

· *Portada:* Egon Schiele (1890-1918)

· *Contraportada:* Egon Schiele (1890-1918)

· *Foto del autor:* Jesús Laguna Gómez

Colección: Análisis Transaccional

Primera edición: 6 de enero de 2012

ISBN: 978-84-937032-7-1

Dep. Legal: SE 4740-2012

Impresión: Ulzama

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción, almacenamiento o transmisión total o parcial de este libro sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del *copyright*. De conformidad con lo dispuesto en el Art. 270 del Código Penal vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad, quienes reprodujeran o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica fijada en cualquier tipo de soporte, sin la preceptiva autorización.

Impreso en España — *Printed in Spain*

*Editorial Jeder es una marca registrada de Gisper Andalucía, S.L.

© Gisper Andalucía, S.L.

C/ Fernando IV, 7

41011 – Sevilla – España

www.jederlibros.com

A mi hijo, Eric

A mi hermano, Miguel

A mi padre, Willy

Y por último, pero no por ello menos importante

A mí mismo y a todos mis hermanos

PRÓLOGO

Por fin, ya lo tenemos aquí. Después de algunos intentos por conocer por qué las mujeres son de Venus y los hombres de Marte, por qué ellas no saben leer mapas y ellos no saben poner lavadoras, o las diferencias entre el cerebro femenino y el cerebro masculino, llegamos a lo que realmente importa en las relaciones entre género: el corazón.

Y Claude Steiner da en el clavo. Escrito con un estilo directo, práctico y algo juguetón (como nos tiene acostumbrados en sus obras), describe las necesidades afectivas y amorosas de las mujeres con una sencillez pasmosa (teniendo en cuenta que nuestro mundo interno es complejo, reconozcámoslo) y una invitación al hombre a conocerse a sí mismo a través de la mujer. Es, sin duda, todo un ensalzamiento a la complicidad intrínseca que existe entre ambos géneros y al reconocimiento de que, por mucho que les pese reconocerlo, se completan el uno al otro.

Claude Steiner, terapeuta transaccional, como siempre no defrauda ni deja indiferente. Su admiración y respeto hacia el mundo femenino es sabido por todos los que hemos seguido su trayectoria profesional y editorial. Pero esta vez se ha superado a sí mismo y nos va a dejar con la boca abierta de sorpresa a todos los que leamos este libro: Steiner recoge a la mujer compleja y tantas veces contradictoria, no encubre sus defectos, y por lo contrario los expone como un reto para llegar a conocer, entender y compartir en pareja.

Como mujer, estoy casi convencida de que mucho hubiera cambiado el enfoque con el que Steiner «desnuda» a la mujer de haber sido escrito este libro por otra mujer. Aparte de que entre nosotras podemos ser algo crueles (chicas, hay que ser

sinceras), la frustración y la exigencia hacia el amante que nos corteja salpicaría de alguna manera el tono con el que serían indicados los consejos y orientaciones propuestas. Pero el discurso de Steiner es reposado y generoso, invitando así a las parejas a que prueben y disfruten con todos los permisos que necesiten, sin el «date prisa» de la conquista ni el «sé perfecto» de la culminación del clímax. No es un libro para hombres «ganadores» en las relaciones amorosas; es un libro para hombres que quieren triunfar no sólo entendiendo a sus amantes, sino con ello también despertando y entendiendo esa parte femenina de sí mismos que todos llevan en su interior. Por tanto, más que un libro sobre las relaciones de pareja, en el fondo este es un libro de crecimiento personal.

Por otro lado, este libro llega en una etapa compleja, por no decir contradictoria, en las relaciones familiares hombre-mujer. Y digo familiares, porque si hasta ahora la lucha por la igualdad de género estaba centrada en los derechos laborales y sociales, ahora más que nunca está del todo concentrada en los derechos de familia entre padres y madres. En este punto es donde hoy se concentra la guerra de poder entre hombres y mujeres.

Actualmente se está hablando mucho del «neofeminismo» en contraposición al «feminismo clásico». Éste último llevaba a cabo una lucha de poder desde la no-colaboración con multitud de cupones cargados de resentimiento y ansias de venganza por los malos tiempos vividos en el pasado por parte de las mujeres en manos de los hombres. Las mujeres tenían en cuenta que había un centro de control único alejado de la influencia o interés de la mayoría de los hombres: la crianza de los hijos, y no estaban dispuestas a compartirlo con ellos, poniéndolo paradójicamente como excepción de la igualdad y equidad que reclamaban. O sea, iguales en el trabajo, pero en casa en cuestión de crianza, no. Este feminismo clásico tradicional se apoyaba en teorías psicoanalíticas que ensalzan el vínculo afectivo materno como superior e incomparable al paterno. En cambio, el neofeminismo parte

de una actitud colaboradora en la elaboración de un contrato de pareja y parental compartiendo decisiones, derechos y deberes, tanto como pareja unida como pareja separada, siendo la coparentalidad (o crianza compartida de los hijos) el acuerdo o contrato que ejemplifica esta relación democrática entre hombres-mujeres, papás-mamás. Y está siendo un trabajo laborioso poder apaciguar la guerra entre ambos géneros en este terreno, porque un gran sector femenino no está dispuesto a reconocer al nuevo hombre en su rol familiar, ya que eso implicaría reconocer a su vez un nuevo rol de la mujer en su lugar dentro de la familia, es decir, ceder poder. ¿Puede llegar a condicionar esta tensión familiar no resuelta a la tensión amorosa hombre-mujer? Estoy convencida de que sí, en la medida en que el litigio familiar condiciona la forma de mirar (y admirar) el hombre a la mujer, y viceversa, acumulando de nuevo cupones y resentimientos históricos entre los géneros. Afortunadamente, parece que está habiendo avances en el terreno legal para frenar el litigio entre ambas partes a través de las políticas de mediación familiar y leyes de custodia compartida.

Me permito pensar que en este sentido las mujeres estamos de enhorabuena. Envueltas en la polémica sobre la violencia familiar (porque al final así es como se entienden los litigios legales, como una forma de violencia dentro de la familia), un autor varón está dispuesto a dirigirse a su congéneres y ofrecerles las pautas para saber llegar al corazón y al deseo de las mujeres.

En mi experiencia como terapeuta, he observado que en parejas de más de 15 años de convivencia, generalmente con hijos, que han pasado por la etapa de compatibilizar eso de ser amantes con ser padres (etapa que algunas parejas no pueden superar), hay una demanda de las mujeres para hablar menos y tocar más. Steiner propone acariciar la mente y el alma antes que el cuerpo en los primeros encuentros de una pareja y permitir que ella se relaje y no se ponga a la defensiva ante un hombre que le envía constantes signos de

querer ir a la cama con ella. Sin embargo, cuando el fantasma de la rutina y de la costumbre ronda por la casa familiar, re-educar los ojos para decirle a la pareja «Te como» es una expectativa muy extendida en muchas parejas «veteranas». En este sentido, el «Por qué ya no me hablas tanto» se confunde a veces con el «Por qué ya no me tocas tanto». Steiner está acertadísimo en el capítulo de la comunicación pre y post-coital, y más en parejas veteranas, aunque se conozcan de memoria los respectivos cuerpos.

Desde aquí hago una llamada de atención a las mujeres. Por el título de la obra, puede parecer que éste es un libro sobre todo dirigido a los hombres para saber entendernos y conquistar nuestro corazón, pero yo invito a las mujeres a que se lo lean intentando encontrarse en cada sugerencia que hace el autor, porque lo más seguro es que les ayude a entender mejor sus propias necesidades afectivas y amorosas que tantas veces no somos capaces de identificar y menos de expresar a la pareja. Steiner nos invita a que seamos asertivas y nos despojemos del miedo a «llevar» sexualmente a los hombres y que sean éstos los que nos «sigan». De esta forma también nos invita a que de una vez por todas nos despojemos de nuestro rol víctima-complaciente-pasiva que siempre ha caracterizado (por no decir determinado) el rol de la mujer en la pareja. Ellos pueden colmarnos, claro... ¡Y nosotras decirles cómo! Aunque ya sabemos que la sociedad se mueve muy lentamente en estos parámetros (una mujer que sexualmente tenga la iniciativa es una lanzada, fresca, ninfómana... Y un hombre que se deja llevar es un calzonazos, encoñado, bobo... ¡La sociedad de la era de la súper-tecnología y del tiempo cuántico sigue siendo muy rancia y ñoña en cuanto a los roles sexuales!). Lo importante para una buena salud emocional y sexual son mujeres y hombres conectados a sus mentes (mensajes), corazones (emociones) e impulsos (sus vísceras, en el sentido más instintivo) que les permitan moverse y expresarse con libertad desde el tú-tú, sin juegos y dispuestos a acercarse y a dejarse acercar, por encima de los

prejuicios sociales o del entorno. Hay hombres que acuden al psicólogo pidiendo: «Tengo un problema, a los 7 años de una relación me aburro y la dejo. Soy incapaz de comprometerme o mantener el interés por alguien de una forma más sostenida. ¿Es grave? ¿Un trauma en mi infancia? ¿Soy gay?». Y si se trata de una mujer dice: «Mis amigos dicen que soy muy complicada y que espero mucho de los hombres, por eso no puedo tener novio formal todavía. ¿Soy una neurótica?». Y algunos/as acaban medicándose para la ansiedad que les produce semejante dilema. Roles masculinos y femenino están muy señalados sexualmente hablando, y algunas personas ven en la infidelidad la oportunidad de vivir su sexualidad con más libertad.

Sin necesidad de llegar a esos extremos, consigamos conocimiento personal, entendimiento del otro y libertad para expresar nuestros deseos y reconocer los de nuestra pareja-amante. Este libro nos enseña cómo. ¡Disfrutémolos!

Arantxa Coca
Psicopedagoga y Terapeuta

AGRADECIMIENTOS

Aunque siempre había querido escribir un libro para hombres sobre el tema del amor y el sexo, nunca me tomé ese deseo en serio hasta que Fred Jordan me sugirió que escribiera una respuesta al éxito de ventas de Alexandra Penney *Cómo hacer el amor a un hombre*. Yo había escrito una serie de ponencias y panfletos (*Cartas a un hermano* y *Feminismo para hombres*) en relación con los temas que el movimiento feminista había introducido en la vida de los hombres. Pero mi primera reacción a la idea de que yo pudiera intentar escribir tal libro fue pensar que se trataría de una empresa presuntuosa que seguro que me convertiría en objeto de crítica y desdén por parte tanto de hombres como de mujeres.

«¿Quién era yo —me preguntaba— para escribir un libro sobre semejantes temas?». Para mi sorpresa, tanto amigos como amigas y colegas de ambos sexos me animaron a seguir adelante. Después de una considerable introspección me lancé al trabajo, que debía estar terminado en un año.

Unas semanas después de haber firmado el contrato con Fred Jordan Books, Michael Morgenstern anunció la publicación de su libro *Cómo hacer el amor a una mujer*. Una vez que se había respondido a Alexandra Penney, me relajé; cinco años y diez borradores más tarde, y con la ayuda de veintenas de amigos, el proyecto está completo. Estoy muy contento de haber tenido la oportunidad de invertir mi tiempo y mis pensamientos en este libro; ha sido una experiencia tan educativa para mí como espero que lo sea para mis lectores. Cuando empecé a escribir el libro, estaba armado con una buena cantidad de nociones sobre los hombres y las mujeres, y una enorme solidaridad hacia los dilemas de las mujeres y

poca compasión para los hombres. Emerjo del proyecto con una actitud muy mejorada hacia los hombres y lleno de compasión por las dificultades que encaran en la proverbial guerra de los sexos.

La investigación sobre la que se basa este libro es triple: Primero, cientos de mujeres en EEUU, Latinoamérica y Europa a las que interrogué junto con un equipo de mujeres entrevistadoras. No se trataba de recopilar esta información de una forma científicamente rigurosa, el cuestionario sólo pretendía proporcionar la visión de una variedad de mujeres y sus actitudes hacia los hombres. Debo dar las gracias a Darcia Nicholson, Jude La Barre y Sandy Spiker por su ayuda con el diseño y la realización del cuestionario.

La segunda fuente de información fue la investigación llevada a cabo por otros, especialmente los estudios de Shere Hite sobre sexualidad masculina y femenina.

Finalmente, basé este libro en mi propia experiencia más la información recopilada en un periodo de veinte años de práctica como psicólogo y mediador clínico.

También debo dar las gracias a Bruce Carroll, Terry Cannon, Jo Ann Costello, Norman de Vail, Deirdre English, David Geisinger, Frances Hayward, Tom Hine, Becky Jenkins, Jaime Kanton, Charles Rappleye, Gail Rebeck, Beth Roy, Harvey Tappin, a mi hermano Miguel Steiner y a Mimi Steiner, mi hija, por su cuidadosa lectura y valiosa retroalimentación.

Gracias a Jackson Browne por sugerir el nombre de este libro y a Percy Sledge por traérselo en primer lugar.

Mi especial agradecimiento a Fred Jordan por sugerirme que escribiera este libro y por su incansable apoyo y valiosa retroalimentación.

Susan Pepperwood y Caryn Levin mecanografiaron y discutieron miles de páginas del primer manuscrito y Diane Benedict mecanografió e hizo valiosos comentarios a la versión final.

Mi más sincero agradecimiento a los miembros de la *Bay Area Radical Psychiatry Collective* (Colectivo de Psiquiatría Radical del Área de la Bahía), Becky Jenkins, Beth Roy, Darca Nicholson, Shelby Morgan, Sandy Spiker, Jo Ann Costello, Barbara Moulton, Jude La Barre, Diana Rabenold y Mark Weston, quienes me proporcionaron su apoyo moral, su perspicacia, su forma personal de resolver los problemas y su retroalimentación durante los últimos cinco años.

Sandy Spiker, mi asistente editorial, merece un reconocimiento especial por su contribución durante todo el proceso; el diseño del cuestionario, las entrevistas, la concienzuda edición del libro y su íntima y fiel amistad. Su implacable pero cuidadosa crítica de mi trabajo ha sido inestimable.

Gracias también a Darca Nicholson por estar conmigo durante muchos años de asociación y por añadir a Denali a mi vida. Darca fue la fuente de muchas nociones que han ido surgiendo en este libro.

Finalmente, es sumamente importante agradecer a Agustín Devós por tener el interés de revivir este libro e invertir enormes cantidades de esfuerzo editando y volviendo a editar varias versiones, correcciones y traducciones con las que tuvo que lidiar por más de un año. Y también quiero agradecer a Susana Arjona Murube su excelente traducción en colaboración con Agustín para poder presentar este libro en la lengua española.

INTRODUCCIÓN A ESTA NUEVA EDICIÓN (2012)

Como dicen los franceses, «*Plus ça change plus la même chose*». Escribí la primera versión de este libro hace casi treinta años, cuando en los Estados Unidos estábamos aún recuperándonos del impacto de las revoluciones culturales de los sesenta. Habíamos sido testigos de una veintena de movimientos de liberación, el Poder Negro (*Black Power*), orgullo gay, los mayores al poder, el movimiento de la libertad de expresión, la liga de la liberación sexual o la psiquiatría radical, todos alimentados por el movimiento de oposición a la guerra de Vietnam.

La ola feminista de este siglo estaba íntimamente conectada con todas estas rebeliones contra el statu-quo. El área de San Francisco-Berkeley, donde he residido desde mi juventud adulta, fue la cuna de muchos de estos movimientos y el feminismo tuvo aquí —como en el resto del país— un poderoso papel que propició grandes cambios sociales y culturales.

Estos movimientos consiguieron grandes reformas, y durante algunos años hubo un sentimiento de triunfo entre los negros, los *gays*, las mujeres, los pacientes de enfermedades mentales y aquellos que se dedicaban a su tratamiento; entre aquéllos que querían el cambio. En la década de los ochenta, comenzamos a ver el contragolpe previsible a los triunfos (y ocasionales excesos) de estos movimientos de liberación. Hoy, la lucha por la liberación en los EEUU se centra en los derechos de los *gays* y en el racismo. Y mientras los derechos de las mujeres continúan avanzando, el feminismo

(como término) ha sido estigmatizado entre muchos hombres y mujeres.

Afortunadamente para toda la humanidad, el otorgamiento de poder a las mujeres continúa, y de hecho no se puede parar o relegar. Salvo para los más conservadores, el feminismo y la revolución sexual han cambiado para siempre la naturaleza de las relaciones entre hombres y mujeres. Esta transformación ha sido tan rigurosa y se ha convertido en algo tan común, que en gran medida, los jóvenes de hoy no son conscientes de los cambios tan profundos de los que son beneficiarios.

Cuando un hombre ama a una mujer fue escrito para mostrar cómo el feminismo podía hacer las relaciones heterosexuales más polémicas y confusas, o bien más emocionantes y gratificantes, dependiendo de cómo reaccionara el hombre. Yo sostenía que el feminismo revitalizaría las relaciones íntimas de aquellos hombres que comprendieran cómo responder al mismo de forma fructífera.

Al releer la primera edición del libro encontré un buen número de defectos casi fatídicos. Mientras que en general, el mensaje era correcto, el libro estaba pobremente editado, recargado y verboso en algunos pasajes, y superficial y desencaminado en otros. Necesitaba ser reescrito en gran medida y puesto al día. Hoy, estoy reexaminando los temas que exploré en ese libro y reflexionando sobre las realidades más complejas del nuevo siglo.

El feminismo ha cambiado las relaciones entre hombres y mujeres de una manera profunda y permanente, y aún así, la cuestión fundamental es la misma: ¿Cómo puede un buen hombre crear y mantener una relación profunda, llena de contenido y cariño, con una mujer emancipada?

1. ¿QUÉ LES GUSTA A LAS MUJERES DE LOS HOMBRES?

Durante los últimos años, aquello que es admirable y agradable en los hombres ha sido ocultado por una intensa crítica proveniente de las nuevas percepciones y expectativas de las mujeres. Por tanto, para empezar con buen pie, he decidido averiguar lo que a las mujeres les gusta de nosotros.

Con la ayuda de varios colegas pregunté a cientos de mujeres «¿Qué te gusta de los hombres?»:

- «Hay una cierta forma de conducirse, de ser abierto, de sentirse relajado y cómodo, que me atrae en un hombre, incluso si no es guapo. Es una energía, una actitud positiva. No presuntuoso o *macho*, sino cómodo consigo mismo», dice una mujer en la treintena, secretaria legal de una gran empresa.
- «Sé que muchos hombres piensan que es correcto ser muy autocríticos y sentirse culpables por ser hombres, pero a mí eso me produce rechazo», dice Patty, de 29 años, trabajadora social de salud femenina.
- «Me gustan los hombres que están dispuestos a que se les cuestione sobre su sexismo. Pero no me gustan los hombres que llevan un halo de sentimiento de culpabilidad masculina. Esto fastidia por completo mis sentimientos sexuales», era la opinión de Dahlia. Dahlia tiene unos cuarenta años, recientemente divorciada.
- «Me gustan sus cuerpos», dice otra mujer. «Me gusta su robustez, su solidez, su delgadez y dureza. También me gustan los hombres que aprecian su propio cuerpo. Por eso encuentro atractivos a los *gays*. Les va la belleza del cuerpo masculino y aman el suyo. A veces los *gays* se

mueven con mucho garbo. Un cuerpo masculino garboso es bello».

- «Me gusta mucho el olor de los hombres. Con algunos hombres ha sido la cosa más atractiva, lo más adictivo. Cómo empieza a oler cuando estamos haciendo el amor. No quería que se fuera y se llevara su olor consigo», dice Peggy, de 36 años, panadera en una panadería local.
- «Me encantan los antebrazos, brazos y hombros de los hombres. Encuentro sus músculos, sus venas y sus manos efectivas y poderosas, increíblemente sexys. Miro los antebrazos de un hombre y su forma me excita. Tengo que mirar hacia otro lado», dice Denise, exitosa periodista por cuenta propia.
- «Me gusta el pene de los hombres. Es una combinación fantástica de fuerza y vulnerabilidad. Me gusta acunar los testículos y el pene del hombre cuando está blando. El pene es un artificio fascinante, cómo se pone duro en tus manos», dice María.

Muchas mujeres respondieron de forma similar. Les gustaba la complexión musculosa de los hombres, su fuerte tren superior, la densidad y firmeza de la carne masculina, el vello corporal de los hombres, el bigote y la calvicie, sus genitales, el timbre de sus voces y su olor.

A otras mujeres les gustaba la mente de los hombres, cómo piensan. Por ejemplo, Janet, enfermera de psiquiatría de 23 años, dice:

Me gusta la forma en que comprenden las máquinas y cómo saben arreglar cosas. Me gusta cómo se aproximan a los problemas de forma mecánica y sistemática, usando la lógica y la mente como herramientas.

Otra mujer dijo:

Los hombres son buenos para hacerte escapar. “Venga, ponte el abrigo, ¡vámonos!”. Las mujeres se sientan a reconcomerse. Me gusta la habilidad de los hombres para desvincularse, cuando al mismo tiempo pueden ser muy cercanos.

Tina, madre de dos niños pequeños decía:

En los hombres me gustan las cosas que a mí, por ser mujer, se me ha impedido que tuviera. Me gusta su capacidad de mantener la calma; me gusta el nervio que pueden tener, que puedan ser activos, intensos, bromistas, agresivos. Me gustan esas cosas porque son cosas que yo no tengo. Sé que yo también podría ser todas esas cosas, pero mi educación me alejó de ellas. Así que me gusta obtenerlas de los hombres.

—¿Qué te gusta de los hombres? —le pregunté a Sandy, carpintera de treinta y pocos.

—Me gusta trabajar con ellos, se centran en terminar el trabajo —dijo sin dudarlo.

—Eso parece una actitud sexista. ¿A qué te refieres?

—Están más orientados a los objetivos. Las mujeres tienden a tener sentimientos en los momentos inapropiados. Me gusta poder planificar que un hombre que trabaje para mí haga algo para una fecha concreta, y que lo haga. Con una mujer me expongo a tener que entrar en una discusión sobre sentimientos. Con las mujeres a menudo me encuentro con la insidiosa psicología de cómo fueron educadas, cómo las trataba su padre. Encuentro que las mujeres tienen «botones»: puedo pedirle a una mujer que me pase el martillo y puede que eso sea suficiente para desencadenar en ella un sentimiento desorganizador. Los hombres pueden recibir órdenes y hacer las cosas de modo eficiente.

—Los hombres son tan importantes —me aseguraba Pilar, mexicana de 32 años, profesora de biología en un Instituto.

—¿En qué sentido? —pregunté.

—No como jefes o soldados, sino como hombres, porque son hombres, y al serlo tienen una función importante en el esquema de las cosas.

- «Me gustan su tradicional valentía y preocupación por la gente, su sentido de la responsabilidad. Los hombres tienen mucho de lo que enorgullecerse en su historia. Ha

habido muchos hombres heroicos que han entregado su vida por cosas importantes. Admiro eso», contesta Ricky, de 48 años.

- «¿Que qué me gusta de los hombres? Me gusta su ternura masculina, amplia y envolvente. Me gusta la chispa de su inteligencia y que tengan el corazón abierto. Me gusta su capacidad para protegerme», contestó Rocío, una estudiante española de Agronomía de 23 años.

Después de hacer la pregunta muchas veces, pareció emerger un patrón: por una parte, a las mujeres les gustan los hombres como hombres, por sus características masculinas genéticas, físicas. Por otra parte, a las mujeres les gustan esas características que a ellas les han sido alienadas por cómo se educa a los hombres y a las mujeres. Resulta que a los hombres generalmente se les enseña a ser racionales y poco emocionales, a tener destreza con las máquinas, a ser asertivos, y a estar dispuestos a tener una presencia importante.

Este deseo de estar con quienes poseen aquello de lo que carecemos no es sólo de las mujeres. Es una de las grandes razones por las que los hombres necesitan a las mujeres. El hecho de que esta atracción mutua pueda estar basada en una carencia recíproca no la hace menos real o algo de lo que avergonzarse. Pues mientras las mujeres y los hombres sean distintos entre sí, acudirán unos a otros para completar lo que les falta. Los hombres pueden estar orgullosos de aquello que hacen bien por ser hombres.

Nuestra encuesta también reveló que a las mujeres a menudo les gustaban en los hombres las mismas cosas de las que se quejaban en otros momentos. Tuve que preguntarme, «¿Realmente quieren las mujeres, al fin y al cabo, hombres que sean poco emocionales, agresivos, y a los que les guste la mecánica?». Me vi obligado a reconsiderar el mito popular de que a las mujeres les gusta que las dominen y protejan hombres altos, fuertes y silenciosos. Parece ser que esta concepción, combatida con tanto ahínco por el movimiento femi-

nista, no se puede desechar fácilmente. Por ejemplo, Frances, de 35 años, editora bien remunerada que vive con un hombre y los hijos de él y los de ella, dice,

Nosotras [las mujeres] no sabemos realmente lo que queremos. A mí me gustan los hombres que tienen sentimientos, pero no quiero que se enfaden. Quiero que me traten de igual a igual, pero quiero que sean fuertes para poder apoyarme en ellos. Me molestan sus destrezas, pero aun así les dejo que se ensucien las manos para arreglarme el coche.

La ambigüedad que Frances expresaba no es inusual; ¿qué quieren las mujeres?

Finalmente reconocí la respuesta: muchas de las cualidades que se aprecian en los hombres son también las cosas por las que menos gustan cuando se llevan al extremo. Como dijo Karen, una mujer de cuarenta y tantos que ha conocido a muchos hombres y ha pensado mucho en el tema, «Yo sé lo que quiero. Fuerza sin violencia, sentimientos sin blandenguería, destreza sin condescendencia, lógica sin avasallamiento. Quiero que los hombres hagan lo que hacen bien con moderación y sin que por ello esperen que se les ponga en un pedestal».

A las mujeres claramente no les gustan los hombres egoístas, fríos, dominantes que carecen de emociones. Tampoco les van los hombres que se auto-desprecian, se sienten culpables o son retraídos. Dicho de otro modo, lo que las mujeres quieren es «ni más machos, ni más endebles». Les gusta que las amen. Les gusta poder amar completamente y sin reservas. A las mujeres les gusta la fuerza, virilidad y audacia de los hombres y les gustaría que desarrollaran cortesía, delicadeza y ternura. Y esas son cosas que cualquier hombre, o bien tiene o puede desarrollar, si está realmente interesado en amar a las mujeres.

3. EL AMOR A LAS MUJERES: LA PAZ ENTRE LOS SEXOS

LA BATALLA DE LOS SEXOS

A muchos les parece que las relaciones entre hombres y mujeres son semejantes a una zona en guerra. Hablamos de la guerra de los sexos. Las batallas sobre poder, territorio y control son cotidianas. Quién manda y quien obedece, quien come y quién sirve la comida, quien duerme y quién limpia, quién cambia los pañales, quien saca la basura, cuándo y cómo habrá relaciones sexuales, quién las conduce... Las escaramuzas son interminables.

Las mujeres se sienten desbordadas por las necesidades sexuales, hábitos opresivos y expectativas de los hombres. Por su parte, los hombres ven que las mujeres poseen algo que ellos quieren y necesitan —amor, calidez, sexo— y que ellas utilizan para atraerlos y manipularlos. Dada la lucha constante entre ambos, a veces es difícil que hombres y mujeres (como individuos y también como grupos enzarzados en conflicto) confíen los unos en los otros.

Los hombres a menudo se ven como mulas de carga, perseguidos encubiertamente por mujeres que los toman como fuente de seguridad, pero que, una vez que «los han cazado», les negarán la satisfacción sexual. Incluso un joven aturdido por un nuevo amor puede verse alejado de su amada por el aparente afán de ésta de robarle la libertad. Él no puede sintonizar con su entusiasmo aparentemente intrépido por el compromiso, y comienza a sospechar que puede haber algún tipo de trampa.

El folklore está repleto de imágenes de mujeres que hacen daño a los hombres, que los traicionan, les rompen el corazón y los humillan sexualmente. Las mujeres de estas narraciones rechazan a los hombres o se aferran a ellos, los usan, y les hacen exigencias poco razonables.

Muchos hombres no consiguen satisfacción alguna de sus relaciones con las mujeres. Y cuando lo hacen, la satisfacción rara vez dura y a menudo tiene muchos flecos colgando. Los hombres están con frecuencia aterrorizados por las emociones de las mujeres, que no comprenden y no parecen poder controlar. Así, los hombres tienen a menudo una actitud temerosa y elusiva hacia las mujeres.

Aunque un hombre pueda verse fatalmente atraído por una mujer específica y pretenderla con el propósito de, supuestamente, hacerle el amor, ese mismo hombre puede ser, simultáneamente, un misógino (odiar a las mujeres). La alta incidencia de misoginia entre los hombres se hace evidente en muchos niveles: hacer bromas entre ellos y comentarios llenos de odio a puertas cerradas o llamarlas coños, tías buenas sin cabeza, putas, rompepelotas, frías, ninfómanas y zorras; mientras tanto, el abuso, el maltrato y la violación que sufren las mujeres en todo el mundo a manos de los hombres son evidencias innegables del odio generalizado a las mujeres. De forma más general, simplemente no se las tiene en cuenta en el día a día, menospreciándose sus capacidades, inteligencia y perspectiva emocional.

AMOR A LAS MUJERES

Me disculpo; he dibujado una imagen exagerada y espantosa de la relación entre los sexos. No todo el mundo experimenta el mundo así, pero es como muchos hombres y mujeres lo ven. He dibujado esta lóbrega imagen como escenario para la posibilidad de un futuro más prometedor.

En su libro *Sexo para mujeres*, Carmen Kerr define el feminismo como «el amor a las mujeres». La reacción de la gente a esta definición, varía. Para mí, dio en el blanco; pero la

reacción de mucha gente es de desagrado. Algunos desconfían porque es demasiado simple; otros interpretan «el amor a las mujeres» como lesbianismo o simplemente sexo con mujeres. Y aun así, cuando se piensa un poco, la definición cobra sentido y validez.

De cualquier otra forma que se defina el movimiento femenino, el amor a las mujeres debe ser un aspecto importante del mismo. Si se amara a las mujeres como ellas merecen, se las trataría de forma equitativa en el trabajo. Si se amara a las mujeres, no se cuestionaría su derecho a educarse o a elegir cómo vestirse, su pareja y sus preferencias sexuales. Si se amara a las mujeres, nadie les negaría el derecho a tener un hijo o no tenerlo cuando está embarazada. Serían libres para comenzar una familia, permanecer solteras, casadas o conviviendo con otra persona, hombre o mujer.

El amor a las mujeres como grupo, sean jóvenes o ancianas, delgadas o gordas, altas o bajas, sin tener en cuenta su belleza, es lo opuesto a la misoginia, que es la aversión, el recelo, el hábito de no tenerlas en cuenta, el temerlas, la falta de empatía y el desprecio superficial y sutil que tan a menudo aqueja a muchos hombres. El amor hacia las mujeres no implica necesariamente sexualidad, ni la excluye. Aquí el amor se refiere a todo el rango de emociones positivas entre las personas, desde la preocupación y el afecto hasta la sexualidad apasionada.

Amar a las mujeres también significa preocuparse por los temas relacionados con los niños, que afectan a las mujeres con hijos: el cuidado médico prenatal y perinatal, la equiparación salarial, las guarderías, la baja maternal, los servicios pediátricos y de planificación familiar y las condiciones económicas que les son propias como madres.

A menudo los hombres se asustan con las aspiraciones recién descubiertas de su pareja. Él se siente incómodo con estos cambios, y esto hace que ella se retraiga. Cuando un hombre ama a una mujer no se interpone en el camino, y la apoya en el desarrollo de su independencia, libertad y poder.

Y aún así, en el contexto de una relación comprometida, él también se ocupará de ella en aquellos momentos que pueden surgir, en los que ella esté necesitada (porque esté enferma o lesionada) o no pueda ser independiente, del mismo modo en que ella deberá ocuparse de él en esos momentos que nos ponen a prueba. (Una mujer se ocupó de su esposo, casi fatalmente lesionado después de que lo arrollara un camión. Más tarde, cuando él de nuevo estuvo operativo, la apoyó para que volviera a clase y pudiera cambiar de carrera). Estos intercambios de cuidados son una parte saludable de cualquier unión duradera entre un hombre y la mujer a la que ama.

En la década de los 80 cuando este libro se publicó por primera vez, en nuestro afán por mantener la igualdad entre los sexos, muchos de nosotros perdimos de vista la sabiduría implícita en lo de «en la salud y en la enfermedad», el voto matrimonial de cuidado mutuo.

MISOGINIA

Nada se gana negando que ciertas mujeres en ciertos momentos se hayan comportado mal, y que los hombres se hayan enfadado con ellas justificadamente. A lo largo de la dilatada historia de su opresión, las mujeres han tenido que ejercer ciertos roles, algunos de los cuales las han conducido a la clásica dinámica en la que mediante artimañas obtienen lo que necesitan del hombre (o de los hombres en general). Para los hombres que buscan compartir una vida, tales mujeres son una legítima fuente de preocupación. El título de este libro, *Cuando un hombre ama a una mujer*, está basado en una canción que lo deja bien claro: «Cuando un hombre ama a una mujer», canta Percy Sledge, «Gasta sus últimos diez centavos / Intentando agarrarse a lo que necesita / Renunciaría a todas sus comodidades / Dormiría a la intemperie bajo la lluvia / Si ella dijera que eso es lo que hay que hacer / que así debe ser». Las mujeres han estado enfadadas, a menudo

llenas de ira, y se han deleitado humillando a los hombres, haciéndoles que se arrastren y supliquen.

Tal comportamiento da a los hombres una excusa para mantener su actitud opresiva. Más aún, infunde un temor sincero y (localmente) legítimo en el corazón de los hombres. La profunda contradicción en la vida de los hombres —su miedo misógino a las mujeres por una parte, y su persecución a las mujeres por otra— puede parecer irreconciliable. Pero no lo es si uno se da cuenta de que el enfado de los hombres con las mujeres proviene de la frustración que les causa el continuo fracaso que supone no obtener lo que necesitan desesperadamente: alimento emocional.

Los hombres necesitan a las mujeres no sólo porque necesiten la compañía romántica y sexual, sino también porque, sin nuestras compañeras femeninas, nuestras vidas se verían empobrecidas, ya que nosotros no sabemos cómo amarnos a nosotros mismos ni a los demás. Confiamos en las mujeres para que nos proporcionen un contenido emocional de cariño. Las necesitamos para que colmen nuestra profunda sed de amor y, debido a que tenemos el instinto de copular, asumimos equivocadamente que el sexo es la mejor forma de colmar nuestro anhelo de amor. Y cuando no aplacamos esta sed con éxito, culpamos a las mujeres y nos enfadamos con ellas. Y entonces rehusamos aceptar el amor que nos ofrecen, en sus propios términos emocionales.

Normalmente este es un amor que el hombre, (especialmente si está enfadado) no sabe reconocer como amor: ella quiere iniciar una conversación, puede que intente hablarle de sus sentimientos (incluso cuando le está mostrando su enfado, ella cree estar intentando conectar con él, cuando en realidad, puede que él sienta que la está tomando con él) o incluso sugerir terapia para arreglar la relación. Buscando cómo resolver el conflicto, puede que le ponga la mano en el hombro a su marido e intente decir «Lo siento», pero en el estado de enfado en el que él se encuentra, comete el grave error de darle de lado. Estos no son los gestos de amor con

los que él sueña —relaciones amorosas apasionadas— pero son pasos que, si se dan, pueden conducir a una relación amorosa mutuamente inspirada. Lamentablemente el hombre enfadado a menudo no es capaz de verlo.

MISANDRIA

Misandria (odio o aversión patológica hacia los hombres) es un término mucho más nuevo que misoginia (éste se originó sobre 1945–1950 mientras que fue en 1950–60 cuando se originó el vocablo «misandria»).* Fue acuñado para expresar la convicción de que también los hombres eran víctimas del odio y prejuicios basados en el sexo. El odio hacia los hombres, el *doppelgänger* o fantasmagórico álder ego de la misoginia, se asocia generalmente con el feminismo. Esto es difamación antifeminista, pero hay desde luego mujeres (y hombres) que se llaman a sí mismos feministas y odian a los hombres. Pero el amor a las mujeres no se sirve del desdén o el odio hacia los hombres, que son, después de todo, también víctimas del sexismo. El menoscabo causado por la subyugación de las mujeres ha dañado gravemente a *todos* los seres humanos durante muchos milenios.

Tanto mujeres como hombres, siendo humanos, son susceptibles de caer en la tendencia al abuso de poder. Tanto hombres como mujeres son capaces de ser crueles. A medida que las mujeres obtienen poder, se está haciendo más claro que pueden ser desconsideradas y mezquinas, igual que los hombres. En algunos países como EE.UU. y España, donde las leyes están escritas para proteger a las mujeres y proporcionarles igualdad de derechos, el proceso legal a veces les favorece, dándoles una ventaja injusta en sus litigios contra los hombres, especialmente en casos de divorcio y de custodia de hijos. A medida que ganan poder, las mujeres

* Esta palabra existe en el idioma inglés. Por el contrario, y si bien se usa, aún no ha sido aceptada por la RAE, por lo que para la lengua española no hay ninguna fecha desde la que oficialmente se pueda considerar que «exista». (*N. de la T.*)

caen en conductas igual de malas que aquellas de las que han sido víctimas, y es importante mantener el objetivo en mente: la igualdad de los sexos. A medida que las mujeres se parecen más a los hombres, el amor hacia las mujeres requiere que se las critique equitativamente, sin condescendencia ni ira autojustificada; es decir, que se hagan las mismas concesiones al error que hacemos con los hombres.

Aún así, debemos de reconocer un hecho fundamental: se ha tratado mal a las mujeres y se sigue haciéndolo en comparación con los hombres, de todas las formas brutales susodichas, que tienen lugar en nuestro país y que prosperan con fuerza en todo el mundo. Es cierto, tanto hombres como mujeres han sufrido, pero las mujeres han padecido todo el sufrimiento emocional que los roles sexistas han causado a ambos sexos, además de haber sufrido específicamente por ser mujeres —un sufrimiento que generalmente permanece inmutable en todo el mundo— excepto de forma ocasional y en ciertas circunstancias, como entre la ciudadanía de ciertas clases medias-altas de las naciones «desarrolladas».

Algunos hombres —acusando al mundo post-feminista de tener prejuicios contra los hombres— argumentan que mientras sean ellos quienes luchen y mueran en las guerras, las mujeres tienen poco de lo que quejarse. Actualmente, las mujeres están cada vez más en las zonas de guerra como soldados. Las bombas terroristas ya no obedecen a las mismas reglas de guerra. Y aquellos hombres que no logren ver que cada mujer maltratada o violada es *una veterana* de una guerra más amplia y duradera, es porque tienen algún interés personal que les impide ver con claridad.

Además, para bien o para mal, algunos hombres que han alcanzado la mayoría de edad después o durante la revolución feminista han decidido que no tienen deber alguno de caballeridad para defender a las mujeres de sufrir daño. Así que ahora las mujeres tienen a menudo la carga de cuidar de sí mismas en un mundo peligroso en el que pueden acechar agresores de superior fuerza física. Mientras que a nin-

gún hombre le gusta caminar por una calle desierta por la noche preguntándose si le van a asaltar o a matar, las mujeres son el objetivo casi exclusivo de violadores y asesinos en serie, lo cual quiere decir que las mujeres deben temer algo equivalente a la tortura (que puede desembocar en muerte) si caen presa de un violento depredador. Ambos sexos tienen cargas inaceptables que sobrellevar y mucho de lo que quejarse en el mundo tal como es en la actualidad.

Si no se comprende el hecho histórico de la opresión de las mujeres y de cómo éstas han aprendido a reaccionar ante el abuso de poder (p. ej., con un contra-abuso), no es posible apreciar la condición femenina y responder cariñosamente a la misma. Sin el conocimiento de las historias de mujeres y hombres como pueblos separados, los misterios del amor (y el odio) entre ellos jamás podrán comprenderse plenamente, y la guerra entre los sexos seguirá sin amainar.

¿POR QUÉ RENUNCIAR AL CONTROL Y ACUDIR AL AMOR?

¿Por qué deberían los hombres unirse a las mujeres en su lucha por el poder y el autorespeto? ¿Por qué deberían renunciar a sus privilegios: como hombre de la casa, con la primera y última palabra en cada tema, con la potestad de presidir la mesa (mientras que alguien le cocina y lava los platos)? ¿A su derecho a tomar la iniciativa y manejar las relaciones, a mantener el control? ¿Qué les quedaría? ¿Qué obtendrían a cambio? ¿Empezarían a sentirse secretamente inferiores a las mujeres, a ellas, que cuentan con toda su nueva energía y sus ambiciones recién descubiertas, su sexualidad diferente y misteriosa, su capacidad para tener hijos y su (normalmente) mayor comodidad y habilidad para navegar por el mundo de las emociones?

Así que, preguntemos de nuevo ¿por qué los hombres deberían entregarse al amor a las mujeres? La respuesta es que, al hacerlo, se nos devolverá nuestro corazón. Porque si aprendemos a amar a las mujeres —a amarlas de verdad, no

sólo desearlas o idealizarlas— recuperaremos nuestra capacidad de amar. Porque al abrir nuestro corazón a las mujeres y al aprender a amarlas adecuadamente aprenderemos a amarnos a nosotros mismos, y unos a otros. A corto plazo, a medida que los hombres aprendan a amar a las mujeres, experimentarán a cambio el amor de las mujeres. Todo paso feminista que un hombre dé, probablemente ocasionará algún reconocimiento y agradecimiento por parte de las mujeres a su alrededor.

Al abrir nuestros corazones, el amor a las mujeres también nos hará ser más abiertos y estar disponibles para otros hombres y su amistad (nos abrirá a todas las amistades, de hombres y de mujeres). El afecto entre los hombres será más común, sin necesidad de esperar a las formas tradicionales de expresión en el campo de batalla, en las pistas deportivas, o cuando nos emborrachamos juntos.

Al apoyar la independencia y autosuficiencia de las mujeres, en el hogar y en todo lugar, el feminismo tiene el potencial de aliviar al hombre de la carga tradicional que le impone su papel como proveedor de sustento, portador de la única responsabilidad financiera de la familia.

A medida que el amor a las mujeres aumente su alcance en los territorios del mundo, promoverá a las mujeres a lugares de poder, mujeres que no serán la mera réplica de hombres duros de corazón, sino cuya capacidad de sentir y comprender emociones humanizará los negocios, la política, la religión y todos los aspectos de la vida humana. Cuando las mujeres participen en las decisiones importantes que afectan a la gente —con las mujeres «sosteniendo la mitad del cielo»— la racionalidad se verá atemperada por los sentimientos, y eso no puede más que beneficiarnos a todos.

El tema del amor de los hombres hacia las mujeres constituye el núcleo duro de la siguiente sección de este libro. La habilidad de cuidar, de ser tierna y cariñosa, en pocas palabras, la habilidad de sentir, ha sido el reino de las mujeres. La revolución feminista ha alterado esta dicotomía —hombre

igual a conseguir, mujer igual a sentir— pero aún queda mucho por hacer, hay que progresar más allá donde ha habido resistencia, donde el progreso ha engendrado confusión o nuevas sombras de dificultad o incertidumbre. Las mujeres de la era feminista —las más visionarias entre ellas— piden que los hombres sean compañeros tanto en las cargas como en los beneficios que ofrece el estar emocionalmente vivos.

Yo argüiría que el trabajo fundamental de la transformación feminista está aún por finalizar. Sospecho que los hombres y mujeres que están llegando a la mayoría de edad hoy en día no sepan qué hacer en el mundo post-revolucionario en el que se encuentran. Ya no es suficiente con que las mujeres tengan derecho a trabajar por un salario equitativo. No es suficiente que las mujeres hayan roto muchas barreras invisibles, a menudo luchando por no perder sus mejores cualidades femeninas y por no verse forzadas a emular los defectos masculinos. Necesitamos volver a ese íntimo movimiento (personal y político) en el que las mujeres retaban a los hombres a hacer su parte del trabajo emocional. Cuando los hombres nos unamos a las mujeres a la hora de navegar por el mundo emocional, participaremos de la vitalidad emocional que ha estado reservada a su esfera. (Algunos hombres han tenido que arriesgar vida y hacienda en esa batalla para sentirse plenamente vivos emocionalmente, quizá porque en la vida normal se les pide que funcionen como si estuvieran desconectados de sus emociones).

Ambos, hombres y mujeres, tienen la capacidad original de sentir profundamente y de comprometerse emocionalmente. Ahora la ciencia más avanzada nos dice que las emociones forman parte de todas las decisiones que tomamos y que carecer de emociones no es un bien sino un déficit atroz. Tomemos pues la tarea de reclamar y poseer plenamente nuestros sentimientos, y, con la ayuda de los próximos capítulos, educarnos emocionalmente. Empecemos este proceso de educación emocional por el principio, Abrir el Corazón.

CONCLUSIÓN

Un hombre que ame a las mujeres y quiera participar en los cambios radicales que las mujeres están experimentando, tiene que estar preparado para realizar en paralelo sus propios cambios en el proceso.

Como un requisito para la supervivencia de la especie, nosotros los hombres estamos genética y socialmente programados para ser infraemocionales y suprasexuados. Parece ser que ahora muchas mujeres están pidiendo que abandonemos ambas tendencias en favor de sus opuestos: más sentimientos y menos sexo.

En la larga historia de su liberación, las mujeres han pasado por ser desde una propiedad de los hombres —no muy diferentes al ganado—, a ser quemadas como brujas por actuar como comadronas y parteras en oposición a los hombres médicos, a ver denegado su derecho al voto para al final conseguirlo, a lograr el control de los procesos y placeres reproductivos, y a empezar a obtener la paridad laboral y la igualdad de salarios. En los albores del tercer milenio las mujeres están empujando fuerte, y se están autoafirmando en su sexualidad de una manera particularmente inquietante para los hombres.

Deja que me explique. Retrocediendo históricamente cuanto queramos, los hombres han obtenido lo que han querido de las mujeres, especialmente de las que formaban parte del hogar como esposas, pero también de las hijas, sirvientas o esclavas. La programación genético-sexual masculina, diferente a la de las mujeres, es básicamente un impulso físico frecuente y cíclico, no muy diferente del de comer y excretar. Al poseer la superioridad física y de poder, y con frecuencia

desinhibidos por el alcohol, los hombres, propulsados por el placer y el impulso extremo del orgasmo, han impuesto sus necesidades mediante la violación en el peor de los casos, o en la forma que en el capítulo 8 aparece caracterizada como «besar, chupar, follar, llegar, roncar». La mayoría de las mujeres no han tenido más alternativa que transigir, siendo sus únicas vías de escape la huida y la locura.

No obstante, últimamente una nueva generación de mujeres ha llegado a darse cuenta de que este ritual masculino, que pudiera ser eficaz para la propagación de la especie, no favorece las modernas necesidades de las mujeres para la conexión sexual y para una base emocional segura. Las mujeres están descubriendo que tienen el derecho para decir simplemente «Ya sabes cariño, no te ofendas pero no estoy interesada en *eso*», con escasa sensación de culpa o de obligación ante la consternación que la seguridad en sí misma pueda provocar en su compañero masculino. Al mismo tiempo están teniendo que enfrentarse y manejar los juegos de poder de los hombres, los enfados y los sentimientos heridos como consecuencia de lo que ellos —los hombres— ven como juego sucio e incluso como una traición. Ante tal presión —la de pensar que una mujer con una salud sexual y emocional correcta debería hallar agradable ese ritual masculino— ellas mismas se han resignado a eso, con tal de llevar algo de emoción y amor al asunto.

Al mismo tiempo, cuando encaramos la posibilidad de la frustración sexual crónica, nos preguntamos si lo que las mujeres quieren que seamos es suficiente para colmar nuestras necesidades. El nuevo contexto masculino garantiza algo de discusión: «¿Qué vamos a hacer con las reivindicaciones de las mujeres ahora que hemos abandonado nuestro poder sobre ellas?».

Habiendo abandonado nuestras maneras machistas y ansiosos por ejercitar nuestros corazones abiertos y recién descubiertos, podemos encontrarnos con que para cooperar con las necesidades de las mujeres tendremos que bajar el tono

de nuestra impaciencia sexual y desarrollar satisfacciones sexuales completamente nuevas. Muchos hombres están recurriendo a la pornografía de Internet y a la masturbación como forma de aliviar la presión del acto sexual, y así hacer hueco para un acercamiento más suave. Algunos hombres y sus compañías femeninas están hallando esto aceptable. Otros no. Seguramente habrá que encontrar mejores soluciones y yo no las veo provenir de los actuales expertos sexuales, que hasta ahora continúan enfocados en enseñar a los hombres mejores juegos preliminares como solución universal.

Muchos hombres hallan alivio a sus frustraciones con las mujeres mediante el enfado, a través de bromas machistas, con la ironía sutil en el puesto de trabajo o en conversaciones misóginas sólo para hombres en el bar del vecindario. Esto es poco constructivo, aunque está a medio camino; para descubrir nuestro potencial post-reproductivo podemos beneficiarnos de la confraternización con otros hombres pero sólo si dejamos aparte nuestro resentimiento, dejamos de enfadarnos y emprendemos un acercamiento comprensivo, empático y cooperativo que busque satisfacer tanto a nosotros como a nuestra pareja.

Liberados de las asunciones masculinas limitantes que nos han mantenido compitiendo unos contra otros, temerosos de apreciar y confiar en los demás como hombres, podemos descubrir que la compañía masculina afectuosa es el nuevo hito en nuestro desarrollo como seres humanos.

Así que cuando un hombre ama a una mujer, luchando consigo mismo para darle la clase de amor que ella necesita y quiere mientras que a la vez él mantiene su ímpetu masculino, también puede descubrir que está abierto a encontrar su identidad masculina auténtica en la compañía de otros hombres: padres, hijos, hermanos y amigos, a quienes cariñosamente dedico este libro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ehrenreich, Barbara. *The Hearts of Men: American Dreams and the Flight from Commitment*. Garden City, N.Y.: Anchor Books, 1983.
- Friedan, Betty. *The Feminine Mystique*. Nueva York: W. W. Norton & Co., Inc., 1963.
- Goldstein, Marc, and Michael Feldberg. *The Vasectomy Book*. Los Angeles: J. P. Tarcher Inc., 1982.
- Hite, Shere. *The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality*. Nueva York: Macmillan Publishing Co., Inc., 1976.
- . *The Hite Report on Male Sexuality*. Nueva York: Alfred A. Knopf, 1981.
- Kerr, Carmen. *Sex for Women Who Want to Have Fun and Loving Relationships with Equals*. Nueva York: Grove Press, Inc., 1977.
- Morgenstern, Michael. *How to Make Love to a Woman*. Nueva York: Ballantine Books, 1983.
- Penney, Alexandra. *How to Make Love to a Man*. Nueva York: Clarkson H. Potter, Inc., 1981.
- Steiner, Claude. *The Other Side of Power*. New York: Grove Press, Inc., 1981. Edición en español: *El otro lado del poder*. Sevilla: Editorial Joder, 2009.
- . *Scripts People Live*. Nueva York: Grove Press, Inc., 1974. Edición en español: *Los guiones que vivimos*. Barcelona: Editorial Kairós, 1998.
- . *Emotional Literacy*. New York: Avon Books, 1997. Edición en español: *Educación emocional*. Sevilla: Editorial Joder, 2011.
- . *The Heart of the Matter*. Pleasanton: TA Press, 2009. Edición en español: *El corazón del asunto*. Sevilla: Editorial Joder, 2010.

ÍNDICE

Prólogo, por Arantxa Coca	9
Agradecimientos	15
Introducción a la primera edición (1986)	19
Introducción a la segunda edición (2012)	23
1. ¿Qué les gusta a las mujeres de los hombres?	25
2. ¿Qué no les gusta a las mujeres de los hombres?	31
<i>La máquina sexual. Los hombres son perros</i>	35
<i>Todo trabajo y nada de juego. Los hombres son adictos al trabajo</i>	38
<i>Callado, calmado y contenido. Los hombres son retrasados emocionales</i>	40
3. El amor a las mujeres: La paz entre los sexos	45
<i>La batalla de los sexos</i>	45
<i>Amor a las mujeres</i>	46
<i>Misoginia</i>	48
<i>Misandria</i>	50
<i>¿Por qué renunciar al control y acudir al amor?</i>	52
4. Lo que las mujeres quieren de nosotros: Abrir el Corazón	55
<i>Ejercicio Uno: Reentrenar el ojo</i>	63
<i>Ejercicio Dos: Háblame con dulzura. Caricias</i>	66
<i>Ejercicio Tres: Quiéreme más allá de las palabras</i>	75
<i>Tócame, ¡No me toques!</i>	76
5. ¿Sentimientos?	81
<i>Sexualidad</i>	84
<i>Estar «enamorado»</i>	87
<i>Amor</i>	88
<i>Ira, tristeza y miedo</i>	91
6. Educación emocional	95
<i>Qué sentimos y por qué</i>	97
<i>Educación emocional</i>	99
7. Ocho transacciones que mejoran nuestra educación emocional	101
8. Cómo ser mejor amante: Educación sexual	115

<i>Lo que a las mujeres les gusta y lo que no les gusta</i>	115
<i>Por qué las mujeres no quieren practicar el sexo (tan a menudo como los hombres)</i>	118
<i>¿Qué pueden hacer los hombres?</i>	131
9. Los tres elementos del cunnilingus	135
<i>El arte del cunnilingus</i>	138
10. La erección: Conseguirla y mantenerla	141
<i>Levantarla</i>	141
<i>Orgullo y empleo del sildenafil</i>	146
11. Control de la natalidad, profilaxis y otros desalientos	151
<i>El control de la natalidad</i>	151
<i>Contracepción masculina</i>	153
<i>Vasectomía</i>	154
<i>Cuándo no realizar el coito</i>	156
<i>La prevención de enfermedades</i>	156
12. Lo que nos llena, lo que nos enfría y lo que nos emociona	159
<i>Llegar juntos</i>	159
<i>Los sonidos del amor</i>	160
<i>Vibradores</i>	161
<i>Concepción consciente</i>	163
13. Compromiso, amistad, celos, honestidad y otros estudios de postgrado	165
<i>Compromiso</i>	165
<i>Relaciones contractuales</i>	168
<i>Cómo ser un buen amigo</i>	170
<i>Sinceridad</i>	173
<i>Celos</i>	175
<i>Los celos de control</i>	176
<i>Celos por déficit</i>	177
<i>Gestionar los celos</i>	178
Conclusión	181
Referencias Bibliográficas	184

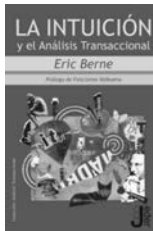
Títulos Publicados por Jeder



EL OTRO LADO DEL PODER

Claude Steiner

ISBN: 9788493703257 · 268 Páginas



LA INTUICIÓN Y EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Eric Berne

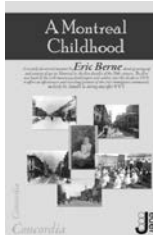
ISBN: 9788493703233 · 204 Páginas



EL CORAZÓN DEL ASUNTO: AMOR, INFORMACIÓN Y ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Claude Steiner

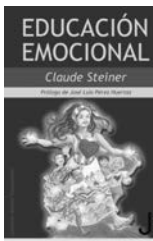
ISBN: 9788493703219 · 256 Páginas



A MONTREAL CHILDHOOD

Eric Berne

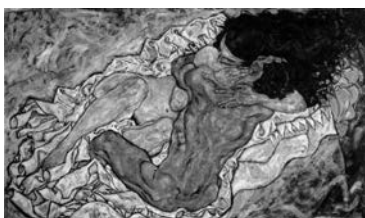
ISBN: 9788493703240 · 180 Páginas
(Texto original en inglés)



EDUCACIÓN EMOCIONAL

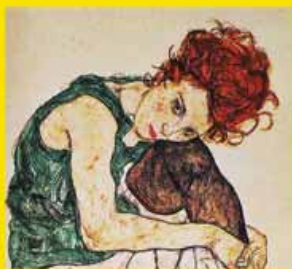
Claude Steiner

ISBN: 9788493703264 · 316 Páginas



Educación Emocional y Sexual para el Hombre Moderno

Mira, HOMBRE: Este libro está pensado para quienes quieren sentirse a gusto siendo amigos y amantes de las mujeres que haya en su vida; para los hombres que quieren relaciones duraderas y seguras, y aún así sexualmente plenas y excitantes; y más importante, para hombres que quieren ser amantes, sexys y, digámoslo ya, dulces.



Escucha, MUJER: Este libro les dirá lo que vosotras las mujeres de hoy queréis de vuestros amigos, amantes y parejas, y cómo un hombre puede convertirse en aquél que la mujer actual busca y aprecia.



«Escribi **Cuando un hombre ama a una mujer** para mostrar cómo el feminismo podía hacer las relaciones heterosexuales más polémicas y confusas, o bien más emocionantes y gratificantes, dependiendo de cómo reaccionara el hombre. Hoy estoy reexaminando los temas que exploré en este libro y reescribiéndolo para reflejar las realidades más complejas del nuevo siglo.

La cuestión fundamental es la misma: ¿Cómo puede un buen hombre construir y mantener una relación amorosa profunda y significativa con una mujer emancipada?»

[jeder: uno cualquiera]

www.JederLibros.com

