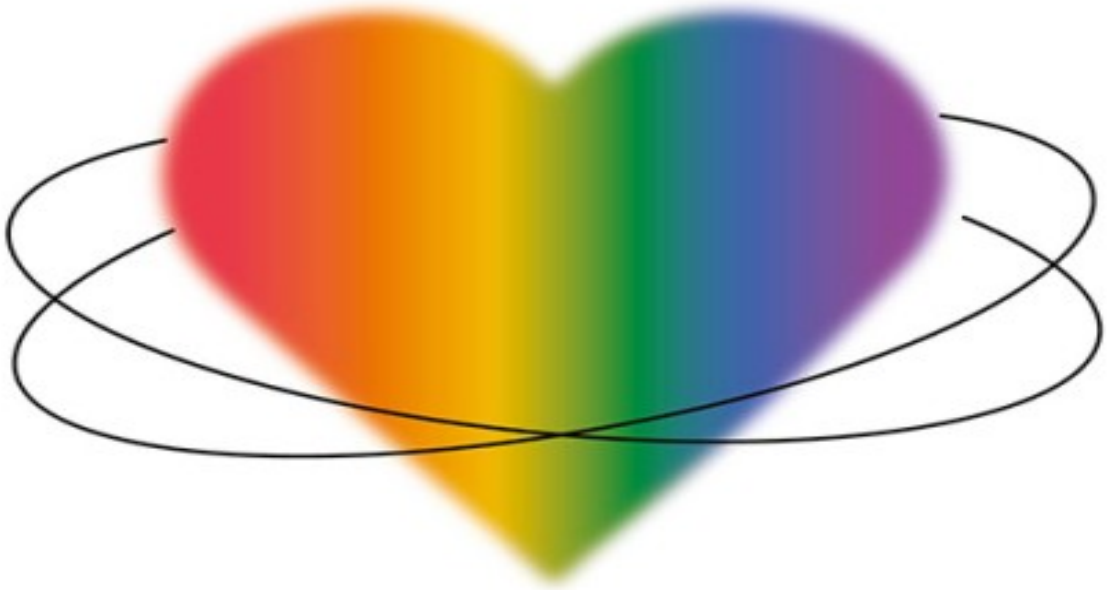
ADRIÁN CHICO

~~SOBRE~~VIVIENDO en el MUNDO GAY



UNA GUÍA PARA **QUERERSE** Y **QUERER CON ORGULLO**

ADRIÁN CHICO

~~SOBRE~~VIVIENDO en el MUNDO GAY

UNA GUÍA PARA **QUERERSE**
Y **QUERER CON ORGULLO**



BRUGUERA

A todos los gais que, como yo, en algún
momento pensaron que era una condena.
A todos los que han sufrido, a los que no han tenido
referentes, a los que han sido rechazados
simplemente por su manera de amar y sentir.
A todos vosotros, espero que este libro os ayude
a daros cuenta de la luz y la fuerza que
hay en ser como sois.

INTRODUCCIÓN

Notas iniciales para el lector

Podría empezar de muchas formas distintas, y, créeme, he pensado profundamente en todas ellas, pero me parece que la manera más adecuada de hacerlo es **felicitarte y preguntarte cómo estás**. Si has llegado a un libro como este, seguramente es porque eres gay, bisexual o tienes a alguien muy querido que lo es, pero, en cualquier caso, **no habrá sido un camino nada fácil**. Solo el hecho de tener acceso a él y poder leerlo sin miedo a ser descubierto o condenado es un **privilegio** que muchos chicos de otros lugares del mundo no tienen. Si existe una obra como esta, y la necesidad de pararse a leerla, es porque **hacen falta explicaciones y respuestas**, porque necesitamos entender mucho y nos han contado poco y, de ese poco, aún hay menos basado en información con fundamentos y lógica.

Si escribo este libro es porque creo que hace falta sanar y tratar el tema desde el amor.

Pero antes de empezar este viaje de **autoconocimiento, reflexión, llantos y risas,** que te prometo que será muy especial, me gustaría presentarme. **Soy Adrián, y soy gay.** Es verdad que soy **mucho más** que un chico gay, y te podría hablar de mi carrera,

mi profesión como psicólogo y sexólogo, mis amigos, mi familia, mis pasiones y sueños o mi perro. Podría tirarme horas escribiendo sin tocar el tema de mi orientación sexual. Muchos chicos, de hecho, lo hacen: se niegan a aceptar que esto sea una parte importante de su vida, se niegan a mencionarlo, se niegan incluso a tener que hablar de ello con sus personas queridas. **Pero para mí es imposible separar mi manera de amar, desear, sentir y expresarme de quien soy.** Hay pocas cosas que tengo claras al cien por cien, pero una de ellas es que **no sería quien soy ni me dedicaría a lo que me dedico si no fuese gay**.

A lo largo de este libro profundizaremos en todo lo que entraña ser homosexual y las dificultades que al respecto se pueden experimentar. Te podrás imaginar que **yo tampoco he tenido un camino sencillo**. Tuve la gran suerte de nacer en un país donde no se condenaba o mataba a las personas por su orientación sexual (aunque hace menos de setenta años en España todavía ocurría), pero, aun así, ni de lejos era un lugar seguro para las personas no heterosexuales. Durante más de quince años creí que no existía a mi alrededor ni una sola persona gay, ni en las películas, ni en las series, ni en mi familia ni en mi entorno cercano. Lo único que había escuchado respecto a esa palabra eran **bromas, comentarios despectivos o insultos** cuando un presentador gay famoso salía en la televisión o un niño en clase actuaba de forma femenina. **Ni de lejos entendía que existiera la posibilidad de que dos chicos se quisieran y pudieran ser pareja**, no lo concebía; y te lo cuento porque, si eres más joven, es probable que no seas consciente del cambio tan enorme que ha habido en poquísimos años.

En definitiva, durante años he asociado la palabra «gay» a algo terrible, vergonzoso y muy despreciable, sin entender siquiera qué significaba serlo. Cuando haces una asociación así desde tan joven, y la integras en tus creencias y conocimiento del mundo, **es absolutamente aterrador admitir o mirar ciertas sensaciones o sentimientos que empiezas a experimentar en una época en la que se está formando tu identidad, la adolescencia**. Lo más preocupante de todo es que muchos chicos que vienen a mi consulta tienen **prejuicios sobre el colectivo gay, opiniones estereotípicas y rechazo directo, y no son conscientes de cómo han interiorizado esto** ni de dónde les viene, ni siquiera lo conciben como un problema, ni lo relacionan con su ansiedad o su adicción al sexo.

En mi caso, tenía integradas tantas cosas negativas que pasé años **negándome a mí mismo, sufriendo por dentro, convenciéndome de que, si lo deseaba fuerte y me esforzaba, las cosas cambiarían, podrían no gustarme los chicos**. Pero el caso es que fue imposible, y en cierto sentido morí por dentro.

Cuando desprecias una parte tan importante de quién eres, en un momento en el que tienes que conocerte a ti mismo y mostrarte al mundo, acabas por despreciar al mundo entero.

Sé que muchos chicos lo han pasado mucho peor, o aún lo siguen pasando mal, y sé que otros han tenido más suerte y que este proceso no ha sido tan doloroso. Sé que algunos se han convencido de que no quieren ser víctimas y han olvidado todo lo malo que

quizá vivieron a causa de su orientación sexual. Otros se niegan siquiera a pensar en esto porque, siendo hombres, **no les han permitido sentir debilidad**. Pero **este libro no trata de victimizarnos**, ni de sentir pena o remarcar lo malo, este libro trata de **empatizar con ese niño interior, de madurar, sanar y ser conscientes** de que, precisamente por todo esto que hemos vivido, somos como un ave fénix que renace de sus cenizas, y **hace falta mucha valentía, inteligencia emocional y fuerza mental para hacerlo**.

Volviendo a mi caso personal, he de decirte que he alcanzado un punto que nunca creí que podría alcanzar cuando era niño: **ahora puedo permitirme sentir y expresarme como cualquiera de mis hermanos**. Creo que esa alerta inconsciente al dar la mano a un chico por la calle o ese pensamiento intrusivo de vigilancia al besarnos fuera de casa por la noche **nunca desaparecerán, y no deben hacerlo, porque por desgracia no todos los entornos son seguros**,ni siquiera en el país más avanzado.

Pero hay una diferencia importante entre reprimirse por prudencia, por una amenaza real en un entorno concreto, y reprimirse porque te avergüenzas de quién eres.

No es lo mismo callarse porque has integrado tanta «mierda» que **sientes que tu mera expresión personal va a devaluar la opinión de otros sobre ti** en entornos seguros. En resumen, es importante **diferenciar entre una amenaza real y la ansiedad adquirida por experiencias traumáticas** que se generaliza a contextos seguros.

NOTA DE AUTOCOMPASIÓN

¿Te das cuenta de lo injusto y difícil que es todo lo que debemos aprender a hacer para poder vivir tranquilos? No deberíamos vivir experiencias negativas por nuestra orientación sexual, que por otro lado no elegimos; no deberíamos desarrollar un cerebro en alerta constante y no deberíamos tener que ver a otros usar su tiempo en vivir mientras nosotros tenemos que usar ese mismo tiempo en aprender a gestionar y curar nuestras heridas.

Personalmente, **llegué a un punto en el que no podía más y sentía que debía hacer algo**, y desde entonces no solo he alzado la voz y ayudado a cientos de chicos durante la terapia, sino que he llegado a un punto en el que mis vídeos han alcanzado a millones de hombres en todo el mundo, que acuden a mi clínica como lugar seguro para poder **aprender a vivir su sexualidad de forma plena**.

A lo largo de este libro hablaremos de muchas cosas, desde el proceso de **autoconocimiento y aceptación** por el que pasa todo adolescente gay hasta cómo todo lo que este ha vivido **repercute en su forma de vincularse y vivir en la edad adulta**. Eliminaremos estereotipos, hablaremos de las familias, de la ansiedad minoritaria, de las apps (incluyendo Grindr), de ambientes frecuentados por el colectivo, del orgullo, la cultura pop y los referentes (o la falta de ellos).

Antes de empezar el camino, quiero responder a una pregunta importante y es el porqué de la necesidad de este libro. Muchas personas se preguntarán, como ya me ha ocurrido otras veces: **«¿Para qué escribir un libro específico del mundo gay si**

luego sois los gais quienes reivindicáis que sois normales y que, por ello, no deberían trataros diferente?».

Y aquí radica el primer error: que, efectivamente, no existan diferencias de origen natural en nuestra forma de amar o sentir respecto a las personas heterosexuales **no quiere decir que vivamos en un mundo utópico donde no existan diferencias reales en nuestro contexto**. Existen diferencias que nos moldean de forma directa e indirecta y que, sin quererlo, **acaban por crear diferencias concretas en nuestra manera de vincularnos y de vivir**. Un ejemplo de esto es el hecho de que diversos estudios señalan que los hombres homosexuales tienen tasas más altas de suicidio, depresión, ansiedad y abuso de sustancias, pero no por ser gais, sino por crecer y vivir en un mundo que ni los acepta ni los deja ser. Para que te hagas una idea, según la American Psychiatric Association, las personas LGTBQ+ tienen una probabilidad 2,5 veces mayor de experimentar depresión, ansiedad y consumo problemático de sustancias que las personas heterosexuales. Además, de acuerdo con la encuesta The Trevor Project 2024, el 39 por ciento de los jóvenes LGTBQ+ consideraron seriamente el suicidio en 2023, y un 12 por ciento de ellos lo intentaron.

Por ello, mi objetivo al final de este viaje es que tanto tú como cualquier familiar podáis **entender** muchos aspectos que siempre han estado en la vida de un chico gay, para luego poder **sanarlos** (o acompañar en el proceso) y tener una vida **tan natural y sana como la de cualquier persona heterosexual de tu entorno**. Pero para ello voy a necesitar que seas valiente, que hagas cada uno de los ejercicios que propongo a lo largo del libro y que te pares a reflexionar al final de cada capítulo. Por suerte y por desgracia, ser

gay te obliga a reflexionar y pensar más para poder tener un cierto nivel de paz mental. Digo por desgracia porque es injusto y doloroso, pero también digo por suerte porque nos prepara para muchos desafíos futuros en la vida, **porque estamos hechos a prueba de balas**.

Así que, sin más preámbulos, comenzamos.

1

DESCUBRE QUIÉN ERES

El objetivo de este capítulo es construir una visión global del **proceso por el que pasa un chico homosexual desde el inicio de su vida**, atendiendo a los detalles y sentando las bases de muchas instancias que veremos más adelante. En general, tendemos a ser reduccionistas y pensar que el gay solamente sufre o empieza su camino en el momento en el que se desarrolla su sexualidad, es decir, la adolescencia. Muchas veces los profesionales se centran en esto, y el resto de la gente que no lo vive en primera persona **no alcanza a entender la magnitud de lo que sucede**.

La desaprobación empieza en casa

Nos dan una sola opción y todas las preguntas que nos hacen nos acorralan para tener que seguir ese único camino. Recuerdo cuando tenía cinco años que al volver de clase me preguntaban: «¿Te gusta alguna niña del cole?», y a mí en aquel momento sí me gustaba una (o eso creo), pero sé de otros chicos que ya se fijaban en niños de su clase a esa edad. ¿Cómo entiende tu cabeza y empieza a sentirse cuando **ni siquiera es una opción posible aquello que te está pasando**? ¿Qué habría pasado en mi caso si

me hubieran preguntado por un chico? Puede que nunca lo sepa, pero lo que sí sé es lo que me cuentan mis pacientes, que, cada vez que en su inocencia decían que les gustaba un niño, **sus padres los corregían, ponían miradas de desaprobación y les decían que eso no podía ser, que no se referían a los amigos**.

Desde el minuto uno en el que vienes al mundo tu principal referencia de lo que es una pareja se está construyendo lejos de lo que va a ser tu pareja en un futuro, por desgracia.

Ya desde ese momento, y de muchos otros similares en los que mostramos actitudes que quizá **se salen de lo que se espera de un «niño»** —como pedir una muñeca, bailar de forma femenina o ponerse los zapatos de mamá—, **recibimos una mirada de desaprobación** (generalmente del padre) que no entendemos muy bien qué significa ni llegamos a comprender el porqué, pero sí **sabemos que estamos haciendo algo «mal»** de lo cual nuestro padre se avergüenza. De hecho, esto influye en nosotros mucho más de lo que pensamos.

Si has leído mi primer libro, *Tu camino hacia el amor*, sabes que me encanta hablar del apego. John Bowlby y Mary Ainsworth, en su teoría del apego, sostenían que **los seres humanos necesitamos crear vínculos seguros con nuestras figuras de referencia** para poder desarrollar una autoestima saludable, seguridad emocional y una buena capacidad de vinculación en la edad adulta. En el caso de los niños gais, aunque muchos padres no sean explícitamente homófobos o ni siquiera sepan que sus hijos son gais, pueden, como decíamos, **proyectar reproches o incomodidad al**

niño cuando este muestra signos que no se ajustan a las normas de género. En ocasiones ese rechazo puede ser muy sutil y casi imperceptible, como una mirada cómplice entre los progenitores, un silencio o una cara de desprecio, pero en otras puede ser más agresivo y explícito como «No seas maricón» o «Eso no es de hombres, hijo». Y, aquí, el niño toma dos mensajes claros:

- Debo ser de una cierta manera si quiero que me quieran.
- Si me muestro como me sale ser, mi vínculo con mis padres peligra.

Y todo esto crea una gran **disonancia emocional**, porque por un lado el niño necesita el amor de sus figuras de apego para sobrevivir emocionalmente, pero por otro también **necesita ser auténtico y sentirse libre para explorar y desarrollarse**. Así, desde ese momento, el niño empieza a **controlar sus comportamientos, reprimir sus gustos e internalizar un sentimiento de vergüenza** hacia sí mismo.

- **Disonancia emocional:** es un concepto introducido por Arlie Russell Hochschild en 1953 (en su libro *The Managed Heart*), que describe la incongruencia entre la emoción que una persona siente internamente y la emoción que «debe» expresar externamente, ya sea por exigencias familiares, sociales, laborales o relacionales. Es, por ejemplo, ese trabajador que se siente deprimido, agotado y exhausto, pero debe sonreír al cliente porque trabaja de cara al público. Además, diversas investigaciones muestran que esta disonancia tiene consecuencias psicológicas, tales como agotamiento emocional, estrés, ansiedad,

depresión y sensación de inautenticidad acompañada de la pérdida de identidad.

Recuerdo que una vez, de niño, estaba sentado con las piernas cruzadas y alguien me dijo que eso era de chicas, que debía sentarme de otra manera para ser más masculino. Desde ese día, cada vez que me sale de forma natural cruzar las piernas, me viene a la mente ese mensaje taladrando mi cabeza y haciéndome sentir incómodo. Hoy en día me siento como me da la gana, pero **inevitablemente viene ese pensamiento**, y es una experiencia que comparto con muchos amigos cercanos.

Todo esto a largo plazo puede provocar:

- **Desconexión emocional:** cuanto menos expresivo seas, correrás menos riesgo y recibirás menos críticas o rechazo. Al final acabas viviendo en lo que yo llamo la «fase de páramo», en la que te encuentras como muerto en vida, anestesiado.
- **Homofobia interiorizada:** hace referencia al proceso de aprendizaje por el cual una persona LGTBQ+ adopta y dirige hacia sí misma actitudes, prejuicios y estigmas negativos de la sociedad hacia la homosexualidad. En esencia, es odiar profundamente tu parte más real, sensible o vulnerable porque la has asociado a algo negativo y que genera el rechazo de la gente que quieres.
- **Dificultades de vinculación:** se trata de un miedo atroz a mostrarse como uno es al mundo porque, en primer lugar, no hay práctica previa y, en segundo, no has podido explorar quién eres y no tienes ni idea de cómo saberlo. ¿Cómo muestras tu yo real si nunca has tenido la libertad de poder experimentar al cien por cien con tu personalidad?

Más adelante, en el capítulo dedicado a la familia, exploraremos por qué la relación con el padre en los homosexuales suele ser tan conflictiva, y por ello se aborda en terapia; pero como ves nada es casualidad y todo se construye a partir de pequeños momentos en la infancia.

Así, ya desde pequeño, el niño gay va construyendo su vida sin pararse a pensar en cosas que el resto de sus iguales heterosexuales sí piensan.

Quizá con siete años no tienes una sexualidad desarrollada, pero sí pueden haberte gustado varias personas de tu entorno e incluso pueden haberte dado un primer beso. De hecho, Alejandro Villena —psicólogo experto en adicción a la pornografía (y profesor mío en la universidad)— apunta en su libro *¿POR qué NO?: Cómo prevenir y ayudar en la adición a la pornografía* que la edad media en la que se comienza a ver porno en la actualidad es, por desgracia, a los ocho años. Aunque está claro que un cerebro de entre siete y diez años no tiene la capacidad analítica y el *insight* para cuestionarse a sí mismo, es adecuado **buscar opciones fuera de las que te han ofrecido y entender (a pesar de los comentarios) que no tiene nada de malo ser diferente y comunicarlo**. Es una locura pensar que un niño ha de tener esa capacidad cuando muchos adultos ni siquiera lo consiguen, ¿verdad?

Y, con esto, **muchos niños censuran todo ese lado de sí mismos**, fingiendo desinterés por el amor o la sexualidad, o repitiendo discursos que les convienen para sobrevivir como «Odio a las chicas» o «Todas son iguales, soy muy joven para eso», intentando **aguantar el máximo de años posibles sin explorar**

esa parte de su vida. En el lado opuesto, puede existir un **refugio en el porno**, que lleva a la masturbación compulsiva y al deterioro del concepto de vinculación.

Crecer con falta de referentes

Cuando el niño llega a la adolescencia la cosa se complica mucho más. Es importante aclarar que **la orientación sexual no va ligada a con quién te acuestas o a la experimentación propia de la edad**. Digo esto porque es bastante común que probemos cosas en esas edades en las que intentamos encontrar nuestra identidad y descubrir quiénes somos, lo cual no tiene nada de malo y no tiene por qué definirnos. Por ejemplo, es común y curioso a la vez escuchar en terapia cómo muchos chicos han experimentado de jóvenes con un primo y se avergüenzan al contarlo. No me sorprende, ya que muchas veces es el mejor amigo y otras, a falta de este,una **persona de edad similar que es cercana y con la que se comparte algún vínculo**. No es para nada raro escuchar el relato de que esa otra persona ahora es heterosexual o tiene novia, es algo del día a día. Precisamente de esto estoy hablando: **tener una relación sexual no define de manera completa tu orientación**, de hecho, puede agobiar mucho el hecho de creer que es así e **impedir que muchos chicos jóvenes experimenten por el miedo** a tener que etiquetarse a posteriori.

Por ello, es más correcto hablar de **orientación sexoafectiva**,haciendo referencia no solo a la atracción física y sexual, sino también a la parte emocional. Por ejemplo:

- ¿Con quién te gustaría compartir tu vida en el futuro?
- ¿Hacia quién sientes ternura, conexión o deseo de intimidad y cariño?
- Si tuvieras que visualizarte con alguien en el futuro, ¿con quién te ves teniendo un vínculo real? (Aquí se ve la proyección de vida).

Por desgracia, hay una problemática común que muchos profesionales no abordan adecuadamente y que me encuentro a menudo en consulta, así que vamos a explicarla en profundidad para desgranar la confusión.

Muchas veces, cuando los chicos empiezan a descubrir su sexualidad, lo primero que sienten hacia los hombres es una **fuerte atracción física, algo puramente sexual y relacionado con su torso o su miembro**, más allá de que es común que expresen que besar a un hombre o darle la mano les daría incluso asco. Además, también es común que, en ese proceso de autodescubrimiento, la persona afirme que en el futuro se ve casándose con una mujer, teniendo hijos y formando una familia, **aunque no le atraiga absolutamente nada tener sexo con una mujer**. Recuerdo que una profesora no experta en el colectivo y que formaba parte de una clínica religiosa nos puso este mismo caso en un máster que realicé, durante el módulo de sexualidad. Su enfoque iba destinado a ayudar al chico a **reconducir su problema —que, según ella, era causado por el «porno»—**, para que pudiera dirigir su energía hacia donde él quisiera. Aunque me gustaría decir que es un caso aislado, han llegado muchísimos chicos a mi clínica rebotados de este tipo de terapias, sintiendo muchísima **culpa y frustración por sentirse perdidos entre dos mundos, sin entender por qué**

no pueden tener la relación que desean. ¿Sabes lo que ocurre en realidad?

Cuando el chico te transmite que no siente atracción hacia las mujeres cuando se masturba, pero sí por los hombres, podemos hacernos varias preguntas. **¿Qué ejemplos ha visto ese chico de un vínculo entre dos hombres durante su vida?** Probablemente ninguno, de hecho, es común que solo haya consumido porno y que toda su imagen de dos hombres teniendo relaciones sea a través de eso. En este caso, sin tener referentes es natural que, **si nunca ha visto de cerca —en su familia o en las películas que veía de niño— una historia de dos hombres enamorándose, no pueda concebir ni sienta natural imaginarse así con uno**.

En su lugar, toda su vida ha **consumido** —desde las películas de Disney hasta el matrimonio conformado por su abuela y abuelo— imágenes de **parejas heterosexuales** teniendo una relación romántica y mostrando que, si funciona y es bonito, la persona acaba siendo feliz. Sobra decir, aunque luego hablaremos de esto, que **ni cien películas pueden cambiar la orientación sexoafectiva de alguien**, pero sí ayudar a que, si existe una atracción natural, la persona pueda **tener referencias sobre cómo desarrollar una relación desde ahí**. Muchas veces he recomendado la serie *Heartstopper*, que narra un primer amor juvenil, dulce e inocente; y ha sido increíble ver que quienes han visto la serie han venido a mi consulta inspirados, llorando, o sintiendo que **verla antes los habría ayudado muchísimo**. Precisamente, lo que tiene esta serie, que rompe por dentro a tantos hombres adultos, es mostrar cómo podría haber sido tener una adolescencia sana en la que poder **explorar el amor inocente y**

puro sin miedo, sin tener que pasar por la hipersexualización desde el inicio. Casualmente, muchos amigos, que son más jóvenes y no han pasado lo que hemos pasado muchos de nosotros, encuentran que la serie *Vanilla* es demasiado infantil. Qué curioso, ¿verdad? Yo creo que no tanto.

La adolescencia robada

Son pocos los chicos, aunque por suerte cada vez son más, que pueden experimentar su primer beso o su primer vínculo bonito con un chico antes de tener dieciocho o veinte años. Muchos de ellos **pierden toda su adolescencia sufriendo, aceptándose, negándose y luchando contra demonios internos y externos**. Muchos sufren tanto *bullying* que acaban por morir por dentro y pasar años **dentro de su casa, sin amigos, sin socializar, sin permitirse sentir**.

En el tema del bullying, por ejemplo (en mi experiencia personal y según lo que he visto en consulta), muchas veces se comienza con la palabra «maricón» a los diez o doce años, cuando aún la persona no sabe ni lo que significa esa palabra. Quizá el niño no sabe qué es, pero sabe por qué se lo dicen, y **lo asocia junto a esas miradas de desaprobación en la infancia y a esa sensación de que algo no va bien dentro de él**, lo cual suma más dolor, confusión y carga a la construcción de su identidad. Poco a poco, la persona va **acumulando culpa, rechazo y asco hacia sí misma** por no poder controlar esos signos que la delatan. En muchos casos opta por volverse invisible, por intentar pasar lo más desapercibida posible e incluso por querer desaparecer (sobra decir lo que esto

último implica). De hecho, el término *gender policing*, o policía de género, explica cómo **el entorno social presiona para que los chicos se ajusten a lo que se considera masculino**. No paro de oír historias de profesoras que obligan a los niños a jugar al fútbol en el patio o que incluso prohíben a las niñas juntarse con ellos para evitar que vayan con los chicos. Es una especie de caza de brujas, **como si pensasen que así van a poder salvar al niño de «la homosexualidad»**.

En este caso, como persona que lo ha vivido y que ayuda a otras a superarlo, te puedo contar algunos síntomas o consecuencias que pueden darse:

- Baja autoestima y autoconcepto destrozado.
- Ansiedad crónica.
- Ataques de pánico.
- Depresión.
- Autolesiones e ideación suicida.
- Vergüenza y homofobia internalizada.
- Aislamiento social y percepción de desconfianza hacia el mundo.
- Dificultades de socialización y vinculación.
- Problemas familiares y conflictos diarios.
- Miedo a la expresión emocional.
- Dificultades para establecer relaciones sanas en la adultez.
- Percepción de insuficiencia.
- Necesidad de agradar.
- Sensación de vacío crónico.
- Percepción de la vida como un lugar negro y oscuro (y creer que no mejorará).

- Retraso en el hecho de salir del armario, la experimentación natural y el desarrollo general.
- Adaptación a un rol falso y forzado con el objetivo de encajar.
- Pérdida de naturalidad y espontaneidad.

Podría seguir y desarrollar cada uno de estos factores, porque por desgracia muchos aparecen cada día en mi consulta, pero quizá nos llevaría más a un libro de cómo hacer terapia que a uno de autocomprensión y autoconocimiento. Lo que me parece importante destacar es que la adolescencia, como bien nos dice la psicología tradicional, es una **etapa crucial para el desarrollo y la consolidación de la identidad personal** (la peli *Inside Out 2* es un buen ejemplo de ello), y que **en dicha etapa los chicos gais no están resolviendo las tareas acordes a su edad** por el hecho de tener que enfrentarse a todo lo que hemos mencionado antes. En esta segunda parte de la película que os mencionaba, la protagonista se enfrenta no solo a emociones más complejas y elaboradas, sino que también se habla de identidad, creencias nucleares sobre uno mismo y cómo estas pueden limitar tu desarrollo saludable y tus vínculos. Sin ir más lejos, mi amigo Jaime fue expulsado de casa y acogido por sus tíos a los diecinueve años por hablar de su sexualidad, y mi amigo Oliver tuvo que desmentir que fuese gay dos meses después de contarlo porque sus padres le amenazaron con internarlo. Estamos hablando de que ya **no solo se sufre antes de decirlo, sino que, si lo reconoces, puedes sufrir incluso más** y enfrentarte a esos problemas multiplicados por mil.

Con todo esto, ¿cómo podemos dedicar nuestro tiempo a vivir la adolescencia como el resto teniendo problemas tan complejos?

La adultez y sus secuelas

Con todos estos desafíos a los que hace frente el adolescente gay, nos encontramos a menudo con un **joven adulto con poca o escasa experiencia vincular y relacional, y muchísimos traumas**. Muchas veces veo a chicos de veinticinco años que apenas se han aceptado y **no tienen ni idea de cómo relacionarse románticamente con un hombre**. Y luego nos sorprende ver a esos mismos chicos fijarse en chicos de dieciocho años, sin pararnos a pensar que quizá, cuando llevas toda tu vida deseando algo en silencio sin poder vivirlo y por fin te aceptas, **tu gusto se ha podido quedar atascado en esa parte nunca vivida**.

Tengo un paciente de sesenta y ocho años, casado y con cinco hijos, al que he ayudado a aceptar por primera vez su bisexualidad. Más allá de mí, nunca antes se había permitido decirlo en voz alta. Lo curioso es que todas las mujeres que le atraen son de su edad o un poco más jóvenes; sin embargo, los hombres, con los que nunca jamás ha probado, le atraen significativamente más jóvenes (entre veinte y treinta años). Si nos quedásemos con el razonamiento básico, pensaríamos que simplemente le gustan jóvenes por su aspecto, pero, de ser así, esto mismo ocurriría con las mujeres. En mi opinión, ya que no es la primera vez que lo veo, **su atracción**

hacia los hombres se quedó atascada en la edad en la que empezó a aceptar que los deseaba y no pudo experimentar. En cambio, con las mujeres, su gusto ha ido evolucionando de manera natural con la experiencia y las relaciones mantenidas.

Si ya de por sí es duro aceptar que has perdido cuatro o cinco años de tu vida tras finalmente aceptarte, imagina cómo de duro es hacerlo a los treinta o a los cuarenta, cuántas **experiencias perdidas**, cuánta necesidad de **recuperar el tiempo no vivido** y cuánta **culpa y vergüenza**. Luego hablaremos de cómo es el proceso de salir del armario en edades adultas y cómo afecta a las relaciones y a la manera de vivir el mundo gay, pero ahora simplemente vamos a mencionar que **el hecho de salir del armario en sí puede suponer una paralización de la vida de la persona** que dure meses, por todo el ruido familiar que puede generar, y que esta salida **se vuelve aún más difícil cuantos más años tiene la persona**.

En los casos en los que se descubre o acepta la sexualidad en la edad adulta, a menudo existe una etapa de **florecimiento** o actividad que llega a ser excesiva, en la que la persona **hace todo lo que siempre quiso y no pudo, y vive muchos excesos según lo considerado «normal» para su edad**.

En esta etapa de descubrimiento es normal que **el adulto reconstruya muchos de sus vínculos y sus amigos pasen a ser hombres en su misma situación**, personas en un momento vital similar y con las que pueda identificarse y descubrir grupos de iguales. En este sentido, es habitual ver que las amistades de siempre acaban por llevar un ritmo de vida diferente, ya que por parte del adulto que está atravesando dicha etapa **existe una**

necesidad de buscar gente que comprenda y sienta como él, con la que poder vivir esas experiencias que necesita, y que antes no había podido vivir. Muchas veces, las amistades de siempre no entienden este cambio o proceso y se sienten desplazadas, **creen que la persona está viviendo situaciones que no le tocan a su edad, y lo tachan de infantil o dicen que «Ha perdido el norte»**.

Es un proceso bastante duro porque la persona se siente perdida entre quien quiere ser, quien debería ser y quien era.

Solo para finalizar este apartado, quiero resaltar que en los sectores de la sociedad más tradicionales he observado una **presión enorme por construir la vida amorosa en tiempo récord para no sentir ese desfase frente al entorno**, como una sensación de recuperar el tiempo perdido tomando decisiones rápidas y apresuradas sin pensar demasiado.

Quiero que entiendas que **este descubrimiento y esta aceptación de la sexualidad tardía puede ser como un RENACERpara el adulto gay** y, como tal, tiene que recolocar y replantearse toda su vida, lo cual puede llevarlo a una crisis existencial abismal.

Como conclusión, creo que podemos sacar dos puntos clave:

- **Descubrirse NUNCA es un proceso lineal**, puede hacerse a los catorce o a los cincuenta años, no hay un momento ni etapa correcta, lo que sí está claro es que las experiencias vividas pueden cambiar, pero el núcleo es similar, casi todos sufrimos de una u otra forma. Lo importante no es cuándo lo hagas, sino el cómo lo hagas, y la manera de tratarte y

cuidarte en el proceso. Elegir gente que te quiera y apoye es crucial. He visto chicos de treinta y cinco años avanzar más rápido en menos tiempo que personas que se aceptaron a los veinte y aún siguen sin integrarlo en su vida ni tratarlo con naturalidad.

- **Aceptarse NUNCA es el final del viaje**, por suerte y por desgracia queda mucho por vivir y hay desafíos que van a ir siempre de la mano del hombre gay. Y digo por desgracia porque sería ideal que nunca más tuviéramos que salir del armario o vivir rechazo, pero la realidad no es así. Sin embargo, y aquí viene la «suerte», mi experiencia me dice que el hombre gay cada vez es más resiliente y cuenta con más apoyos de calidad alrededor, por lo que la vida pasa a ser mucho más fácil y todas estas situaciones se llevan mejor.

Con todo lo expuesto en este capítulo podemos entender la importancia de este libro, pero, sobre todo, podemos entender la **imperiosa necesidad de colocar estos eventos de forma ordenada en la cabeza para poder ofrecer y recibir el amor que merecemos y que nuestros homólogos (o hermanos) gais merecen**. Muchas veces, con toda esta mochila cargada de piedras acabamos por ir tambaleándonos, metafóricamente, hacia otro hombre con una mochila con igual o más carga que la nuestra. Pero, al final, ambos acumulamos demasiado y todo cae por su propio peso, lo cual hace que las relaciones gais se vean como fugaces y frágiles, cuando no estamos viendo los motivos que hay detrás.

♡ **EJERCICIO**

A continuación, a modo de cierre de este capítulo, te dejo unas cuantas preguntas para reflexionar, que pueden ayudarte a colocar muchas cosas

removidas. Es normal que te sientas sensible o reflexivo, pero considero que son preguntas necesarias:

1. **¿Cuándo te sentiste diferente por primera vez? ¿Recuerdas alguna situación concreta?**

2. **¿Cuándo fue la primera vez que te censuraron o te hicieron sentir mal por quién eres?**

3. **¿Qué mensajes, explícitos o implícitos, recibías sobre los homosexuales por parte de tu entorno?**

4. **¿Has tenido alguna vez asco, miedo, vergüenza o rechazo hacia ti mismo por sentir lo que sentías?**

5. **¿Qué partes de ti has ocultado por encajar?**

6. Si pudieras elegir cambiar, ¿elegirías ser heterosexual? (Te repetiré esta pregunta al final del libro).

7. ¿Cómo gestionas el miedo al rechazo? ¿Eres libre para ser tú o actúas de cara a los demás?

8. ¿Qué heridas sientes que sigues arrastrando de tu infancia y adolescencia?

9. ¿Cuándo empezaste a aceptarte, si es que ya lo has hecho?

10. ¿Te has sentido solo? ¿Te sigues sintiendo solo?

11. ¿Tienes creencias negativas interiorizadas sobre los gais y el sexo?

12. ¿Qué le dirías a ese niño o adolescente que fuiste?

13. ¿Qué te enorgullece de tu camino hasta aquí?

14. ¿Te gusta quién eres?

15. ¿Serías quién eres sin todo lo que te has visto obligado a vivir como chico gay?

16. ¿Qué significa para ti ser gay hoy en día?

17. ¿Cuál es el primer paso que puedes dar hoy para abrazarte un poquito más?

2

ESTADIOS DE ACEPTACIÓN DEL HOMBRE GAY

Personalmente, nunca me ha gustado generalizar sobre cómo la gente debe vivir un proceso concreto, ya que creo que **cada experiencia es distinta y que existen miles de matices diferenciales**. Aun así, viene muy bien entender ciertos **momentos comunes** para darnos cuenta de cómo nuestra experiencia es más o menos **compartida** y de que, a pesar de nuestras diferencias individuales, hay lugares inevitables por los que los hombres gais debemos transitar en esa búsqueda y aceptación del yo.

En este sentido, la psicóloga australiana Vivienne Cass propuso, en 1979, un **modelo de desarrollo de la identidad homosexual** que describe (de forma muy acertada a mi parecer) las etapas por las que muchas personas pasan al descubrir, aceptar y vivir su orientación sexual. Aunque, como dije antes, no todos siguen esta secuencia exacta ni viven cada fase con la misma intensidad, considero que esta clasificación sigue siendo muy útil para comprender cómo se construye internamente una identidad que ha sido históricamente silenciada y que hoy en día sufre desafíos significativos. Por ello he decidido añadir en cada uno de los estadios que presento a continuación mi opinión personal sobre **si es o no**

aconsejable comenzar el proceso de visibilidad o salida del armario en ese momento.

Estadio I. Sentimiento de diferencia

Esta etapa suele comenzar en la **infancia**, y no tiene nada que ver aún con la atracción sexual, sino más bien con un **sentimiento profundo y arraigado de «no encajar»**. Desde muy temprano, incluso antes de comprender conceptos como **orientación sexual**, ya podemos empezar a sentir que no encajamos, que algo no va bien, que algo no funciona. Tal vez nos damos cuenta de que algunos de nuestros gustos, sensibilidades o forma de ser no coinciden con los estereotipos de lo que «debería ser» un chico de nuestra edad. Muchos chicos gais lo empiezan a sentir por el simple hecho de no querer jugar al fútbol o preferir quedarse hablando con las chicas en un banco. Algo tan simple como eso ya genera muchísimos problemas con sus iguales, que los señalan, aíslan o insultan, y así **comienza un proceso de deterioro de la autoestima que será clave en el futuro**. Por supuesto, se puede ser gay y que te encante el fútbol, y se puede ser hetero sin tener intereses típicamente asociados a roles masculinos, pero pongo este ejemplo simplemente porque son situaciones que me he encontrado con mucha frecuencia.

Lo más complejo de esta etapa es que este sentimiento puede **generar una profunda sensación de extrañeza y soledad**, por lo que no se vive como algo positivo. Aún no entendemos qué está ocurriendo ni mucho menos podemos explicarlo con claridad, pero **el entorno ya empieza a reforzar lo que «debemos hacer» en**

nuestro rol de hombre y, también, aquello que no está bien visto. Pueden ser cosas sutiles, como decirnos que no podemos pedir una muñeca por Navidad, o que jugar a las cocinas es de niñas (cosa que además es sexista y machista), que no nos puede gustar un niño de clase, que eso es de maricones, o que bailar o sentarnos de esta o tal manera no es normal.

Recuerdo cómo, con apenas siete años, una profesora me sacó de un grupo de chicas con el que hablaba cómodamente para obligarme a jugar al fútbol con mis compañeros. Fue una auténtica imposición al grito de «Los niños con los niños, y ahí debes estar tú, voy a vigilarte hasta que te guste». Tuve que llevar una nota de casa diciendo que me había lesionado la rodilla para que me dejasen vivir el recreo como me apetecía, imagínate. No era una cuestión de que no me gustase el deporte, yo he hecho artes marciales toda mi vida, era una cuestión de que, si no te gustaba ESE deporte, algo iba mal en ti, te quedabas fuera. Todo esto parece sutil, irrelevante, pero ya **te va enseñando a luchar desde pequeño, te va diciendo que ser diferente te va a causar problemas, que tengas cuidado**. Por supuesto, si eres hetero, el hecho de que no te guste el fútbol o que tengas gustos diferentes a las convenciones de género no irá en detrimento de nada; pero, **siendo gay, es el inicio de una serie de diferencias que te tocará vivir y cuyas consecuencias se van a intensificar**.

En esta etapa, por lo general es pronto para hablar de la orientación sexual, la mayoría de las veces el niño ni siquiera se lo ha planteado, y en muchos hogares pueden no tomarlo en serio o incluso intentar «redirigirlo», creando heridas en la persona. Lo que sí está claro es que tener unos padres que te permitan ser —

validando tus gustos y dejándote expresar tu personalidad— ayudará mucho a que **te sientas protegido, validado y querido en casa**. De esta forma podrás permitirte conocerte, explorar, hablar de ello, y quizá te ahorre muchos años de terapia y autodescubrimiento. Hoy en día existen padres tan maravillosos que hasta hablan abiertamente con su hijo de sexualidad, le preguntan, le explican sus opciones y dejan que el niño se sienta cómodo hablando de ello.

Estadio II. Confusión y negación

Aquí comienza el verdadero conflicto interno. **A medida que las pistas se hacen más claras en la adolescencia, podemos entrar en un conflicto emocional profundo**: empezamos a intuir nuestra orientación sexual, a entender lo que pasa, pero no lo aceptamos.

La negación se convierte en un mecanismo de defensa frente al miedo, la culpa y el rechazo social.

Empezamos a sentir emociones, deseos y pensamientos que no encajan con los de nuestros iguales, y **se refuerza la sensación de que algo no va bien**. Y realmente **nada está funcionando de manera errónea, pero la sociedad y su manera de construir la identidad nos hace sentir que no encajamos** en el molde, como si estuviéramos montando un mueble siguiendo unas instrucciones y de repente nos diéramos cuenta de que hemos hecho algo mal durante el proceso, porque las piezas no están encajando como creemos que deberían. **Es una sensación**

horrible e injusta, porque los seres humanos no somos como un mueble que tiene una configuración única, somos como esas construcciones de Lego que tienen infinitas posibilidades, **muchas de ellas maravillosas**.

Si en el pasado ya hemos visto cómo las mínimas diferencias nos provocaban miradas de desaprobación de nuestros padres y profesores, rechazo de nuestros iguales y sufrimiento, **el mero hecho de sospechar algo tan importante nos produce pánico**. Por eso, es común que esta etapa venga acompañada de **ansiedad, represión, comportamientos autodestructivos o hiperadaptación a lo esperado**, forzando una manera de ser irreal que en el futuro llevará al hartazgo, la frustración o la pérdida de vínculos. Luego, en el capítulo 3, en el que abordo el proceso de «salir del armario», hablaremos de cómo esta negación del yo, que oculta una parte tan importante a los demás, puede llevarte a sentir la soledad más extrema.

En cualquier caso, en esta etapa **es crucial entender que la homofobia interiorizada ya empieza a hacerse presente**, mucho antes de saber que ese es el nombre de lo que estás sintiendo. Hemos interiorizado tantísimas cosas malas sobre el hecho de ser gay que nuestro autoconcepto no puede verse fusionado con ello, **no podemos ser eso de lo que tantas cosas negativas hemos escuchado**, no podemos integrarlo en el YO. Es duro, porque **en la adolescencia se forma la identidad de la persona, y aceptar algo tan aparentemente «horrible» de uno mismo afecta inevitablemente a la autoestima y el autoconcepto, deteriorándolos**. Por supuesto, luego veremos

que esto es culpa de la sociedad y, también, cómo podemos gestionarlo.

En este punto, comunicarlo a otros es muy poco frecuente, ya que ni siquiera uno mismo lo tiene integrado. **No es aconsejable salir del armario en esta fase, salvo con vínculos muy seguros y que sepas que van a apoyarte.** Hacerlo desde la culpa y la negación puede ser muy dañino y dejar secuelas, especialmente si la mayor preocupación del entorno que te quiere es verte sufrir y tú lo cuentas sufriendo. También, cuando tu percepción ya de por sí es negativa, cualquier comentario en esa línea surtirá el doble de efecto sobre tu sensación de malestar.

Estadio III. Reconocer la homofobia interiorizada

Este punto es crucial. De hecho, **es la etapa más profunda y delicada del proceso**. Es también la más problemática, ya que muchas personas se quedan **atascadas aquí durante años**, incluso para siempre. Como comenté en los puntos anteriores, haber crecido en un entorno en el que lo homosexual se considera inferior, anormal o vergonzoso hace que muchos chicos acaben creyéndose esos mensajes y convirtiéndose en sus peores jueces.

Conozco a muchas personas que tienen relaciones homosexuales, incluso relaciones duraderas, pero **sin haber eliminado del todo la vergüenza o la sensación de estar defectuosos**.Esto les impide vivir la sexualidad con plenitud, dar la mano a su novio por la calle o el simple hecho de mencionar la palabra «novio» delante de sus padres. Yo siempre digo, aunque suene muy fuerte, que **todos**

tenemos un punto de homofobia interiorizada y que reparar esto es un objetivo para toda la vida.

Quizá aceptas que eres gay y tienes novio, pero también estás orgulloso de que «no se te nota» y te sientes feliz cuando alguien te lo dice. Lo mismo pasa con evitar muestras de afecto en público con la excusa de que «con chicas tampoco lo harías». No te estoy diciendo que te des el lote en medio de la calle, pero sí un beso en la mejilla a tu novio o una caricia en público, que a muchas personas les parece algo impensable. Incluso en países donde no existe ese peligro tan grande a ser agredido o increpado, la persona puede sentir vergüenza ante las miradas o juicios de la gente, porque ha interiorizado durante mucho tiempo que lo homosexual «no es normal ni es correcto». También está la idealización de «lo hetero» como más estable, duradero y sano, y la crítica al mundo gay desde los estereotipos y la estigmatización, que no es otra cosa que un intento de diferenciarse de «lo gay» para sentirse mejor con el autoconcepto, porque así es posible afirmar que «A pesar de ser así, dentro de lo que cabe no soy como vosotros».

♡ **EJERCICIO**

Aquí te dejo un pequeño test propio, que es el que les paso a algunos de mis pacientes. Con cuantas más afirmaciones te identifiques, mayor será tu percepción negativa de la homosexualidad (homofobia interiorizada) y mayor trabajo de reflexión te recomiendo que hagas:

□ Te has sentido aliviado al escuchar que «no se te nota» el hecho de ser gay.

□ Te incomoda que digan que ya sospechaban que eras gay, o que era evidente; en tal caso, sería interesante preguntarse el porqué.

□ Has evitado salir o hablar con personas «demasiado afeminadas» o «demasiado masculinas» con la excusa de que no lo entiendes y te parece forzado o te incomoda.

□ Te cuesta mostrar afecto en público, aunque el lugar sea seguro.

□ A veces presentas a tu pareja como tu «amigo» para no incomodar.

□ Te has sentido más aceptado por no gustarte el «ambiente», o por no tener «pluma», y te gusta recalcarlo.

□ Has pensado que por ser gay te será más difícil tener una relación estable y sana.

□ Sientes que para ser aceptado por tu familia o entorno debes demostrar que eres «normal».

□ En el trabajo, o con ciertos amigos, intentas suavizar tu expresión para no parecer «demasiado gay».

□ Piensas que lo tuyo no es para tanto, que hay historias peores, y que no tienes derecho a quejarte.

□ Has evitado hablar de tu vida sentimental en ciertos entornos aunque te sientas cómodo contigo mismo.

□ A veces te comparas con heterosexuales pensando que su camino es más fácil o más válido.

Resultados: no hay resultados buenos ni malos, solo toma conciencia y trabájalo, porque serás más feliz.

De 0 a 2 afirmaciones → Has hecho un trabajo de aceptación profundo, puedes sentirte muy orgulloso; sin embargo, te recomiendo mantenerte atento, muchas veces las heridas emocionales no gritan, a veces susurran.
De 3 a 6 afirmaciones → Estás en proceso. Has avanzado mucho, pero puede que aún haya aspectos que no terminan de integrarse del todo. Te mereces mirar hacia dentro, escucharte, cuidarte y aceptarte.
De 7 afirmaciones en adelante → Puede que hayas aceptado tu identidad sexual, pero aún hay partes de ti que buscan permiso o siguen sintiendo vergüenza. No te juzgues. Lo importante es que ya estás mirando de frente lo que antes escondías.

Para poder amar y dejarse amar de verdad, es necesario aceptarse primero como alguien completo, válido y digno de amor.

Mientras eso no ocurra, seremos frágiles ante el rechazo de los demás y muy vulnerables ante cualquier vínculo. **Esta es la etapa en la que se elige el sistema de creencias que queremos tener, y esas creencias pueden determinar enormemente cómo va a ser nuestra vida en el futuro.** Si yo creo que en el mundo gay no pueden existir parejas sanas ni fieles ni estables, por ejemplo, quizá no me voy a esforzar tanto por ofrecer eso y voy a conformarme con vínculos mediocres que no me satisfagan. Y, como toda creencia, esta es una elección. **Aceptarte es una decisión diaria, y tu felicidad depende de ello.** Por eso, sin haber hecho este proceso ni haber integrado todo lo que venimos planteando, abrirse puede ser doloroso.

Me gustaría decirte que **aceptar que eres gay no es el final del camino**, ni mucho menos; de hecho, es solo el principio. **Lo más importante no es poder decir «Soy gay» sin miedo, sino poder decirlo sin vergüenza, sin disfraz, sin pedir perdón por ello.** Y eso, créeme, es un trabajo que puede durar toda la vida. Pero también es el más liberador que harás jamás.

En esta etapa, el haber superado la homofobia interiorizada (al menos en gran medida) nos permitirá **comunicar nuestra orientación sexual de manera mucho más exitosa**. Pero, ojo, he visto muchos casos en los que la persona no había terminado de superar su homofobia interiorizada, y ciertas personas de su entorno, con sus reacciones y su manera de abordar el tema, la han ayudado a superarlo, con lo que **no podemos generalizar sobre si debe o no decirlo, esto dependerá de la percepción que cada uno tenga de su entorno**.

Además, este proceso también puede beneficiar a terceros. Recuerdo que mi madre, cuando le conté que me gustaban los chicos, tardó unos días en procesarlo y naturalizarlo del todo, y el hecho de hablarlo con sus mejores amigas y tener cierto feedback por esa parte la ayudó a relajarse. Yo siempre me río de cuando se lo conté a mi hermana pequeña, ya que ella siempre ha sido algo así como mi mejor amiga, y su reacción siendo tan pequeña fue un ejemplo genial para ilustrar esto. Primero, al decírselo, se asustó mucho y empezó a llorar, creyendo que esa reacción era «la apropiada» (tenía once años y fue hace bastante tiempo). Después, le dije: «Pero, Carla, si lo sabe mamá, lo sabe papá, lo saben los primos, la abuela, mis amigos, y todo está bien, no te preocupes». Entonces su reacción fue llorar más fuerte

mientras decía: «Y POR QUÉ LO SABE TODO EL MUNDO MENOS YO, ¡AAAH!», para posteriormente calmarse y decir «Ah, pensaba que tenía que tomármelo mal, pero entonces me quedo tranquila, genial». **En el momento que supo que su entorno social lo veía bien, una niña tardó dos segundos en cambiar el chip**, dejar de llorar y no volver a mostrar ni el mínimo signo de homofobia. Esto ilustra cómo los adultos muchas veces somos los peores en ese sentido, más inflexibles y menos tolerantes, lo que nos lleva a creer que un niño no está preparado para esto.

Hay un corto en YouTube que se llama *Eterofobia*, que muestra cómo una niña vive en el mundo al revés, un mundo católico homosexual con dos madres, donde ser hetero (su caso) es una pesadilla. Esto muestra que somos así por el simple hecho de que la sociedad es de determinada forma, pero podría haber sido de otra. Te lo recomiendo, es revelador.

Estadio IV. Manifestación

Este estadio puede vivirse como liberación o como un campo de batalla. Revelar la verdad después de tanto tiempo puede significar un gran alivio, pero también activa muchos miedos. ¿Cómo reaccionarán? ¿Y si pierdo a alguien? ¿Y si no lo entienden?

Llega el momento de «salir del armario», de comunicar aquello que durante tanto tiempo se ha guardado en silencio, y es un momento crucial que **cambiará la vida de la persona para siempre**. Imagina haber vivido durante años siendo una versión falsa de ti mismo, mintiendo a todo tu entorno por miedo, y de repente puedes ser libre por primera vez en tu vida.

Esta etapa puede durar días o años, y, aunque muchas veces se reduce a un solo momento, **la realidad es que el hecho de salir del armario se repite constantemente**: cada vez que conoces a alguien nuevo, cada vez que hablas de tus relaciones o respondes a una pregunta. Salir del armario es algo que harás durante toda la vida, porque incluso cuando todo tu entorno lo sepa, si tienes un perfil normativo, la gente dará por hecho que eres heterosexual en cada nuevo contexto al que te expongas. Yo siempre digo que la manifestación es un proceso duro e incluso algo teatral las primeras veces, especialmente con la gente importante y que ya tiene una imagen consolidada de ti; pero, una vez superadas esas personas, poco a poco se vuelve más sencillo y ya no hace falta sentar a cada persona para comunicarlo, sino que se da por entendido en la conversación natural (de esto hablaremos en el próximo capítulo).

Lo más importante es elegir bien a la primera persona a la que se lo contamos. Idealmente, debe ser alguien que sabes que reaccionará con cariño, comprensión y respeto. En terapia hago una tabla con los vínculos más seguros del paciente y preparamos la elección de esa persona durante una sesión entera; así de importante lo considero, porque no fallar aquí y hacerlo bien da un impulso que ahorrará muchas sesiones. Esa primera respuesta puede marcar mucho el recuerdo del momento, tanto que puedes coger carrerilla y salir con el resto en semanas, o encerrarte cinco años más en el armario. Con el tiempo, hacerlo será más fácil y perderá esa carga emocional. Es aconsejable hacerlo solo si uno ya ha superado, o está cerca de superar, la etapa anterior.

Estadio V. Exploración e intimidad

Aquí comienza la construcción de una vida real en torno a la identidad: amigos, ambientes, primeras relaciones, pertenencia. **Siempre digo que la búsqueda de iguales es vital, porque uno necesita sentirse reflejado, comprendido y acompañado.**

La comunidad se vuelve sanadora, se vuelve refugio, se vuelve hogar.

Por desgracia, muchas personas reniegan de esto. **Se sienten diferentes, no quieren darles la oportunidad a sus iguales o desde la homofobia interiorizada presumen de tener una «vida hetero»**, lo que significa estar fuera del ambiente y no identificarse con los estereotipos gais. No habría problema en esto si simplemente fuese natural, pero, en ciertos ámbitos (como en Grindr), esa «vida hetero» se vuelve una imposición al otro, algo de lo que presumir y una característica clave de la identidad, lo cual implica que todo lo que se salga de ahí es malo o puede suscitar rechazo. Esto es todo un tema del que hablaremos en profundidad en el capítulo 8, que está relacionado con las apps de citas en el mundo gay, y también en el capítulo 5, que habla de los estereotipos que hay que desmontar.

Siguiendo con nuestras fases, en esta, si se hace de forma sana, comienza la búsqueda activa de referentes, de comunidad, de personas que nos entiendan y con quienes podamos compartir lo que estamos viviendo. **La socialización con nuestros iguales es fundamental para comprender que no estamos solos, que hay muchas formas de vivir la homosexualidad y que podemos construir nuestra identidad sin moldes.**

En mi caso, nada fue tan sanador como esto. Siempre me había sentido fuera de lugar en ciertos momentos con mis amigos heteros, con comentarios o temas en los que no me apetecía participar, y limitándome de hacer ciertos comentarios porque no los iban a entender o no les resultarían interesantes. Con mis amigas mujeres la cosa mejoraba un poco, aunque seguían siendo «ellas» y yo, y **ser el amigo gay en algunos contextos puede ser hasta desagradable**. No me malinterpretes, tengo muchas amigas maravillosas que no me hacen sentir así, pero sí creo que hay un cierto sector de mujeres que tiende a tratar al hombre gay como un complemento, diciendo: «Siempre he querido tener un amigo gay», «Qué mono», «Eres ideal», y comentarios que muestran condescendencia y que, **sin ser malintencionados, ponen al hombre gay en una situación de juguete o inferioridad**.

No soy un llavero ni quiero que me traten como tal.

Esta es una opinión personal, que he hablado con muchos amigos y pacientes, y que entiendo que no es una experiencia universal.

Conocer a mis amigos gais fue un cambio brutal para mí. En mi caso el grupo no existía, yo lo creé juntando a personas de mi entorno, amigos, conocidos o incluso exparejas que creía que tenían algo que aportar… Algo mucho más allá de la orientación sexoafectiva porque, esto **es importante aclararlo, con grupo de iguales no me refiero solamente a grupo de personas gais, me refiero a grupo de personas gais con las que tengamos un contexto o una vivencia pasada en común**.

Cuando empecé a salir en el ambiente de la comunidad, mi grupo de amigos gais venía de un contexto diferente al mío en todos los

sentidos. Sus gustos, su manera de hablar o incluso de vestir no se parecían en nada a los míos. Así que, aunque me sintiera parte de algo, seguía sin pertenecer por completo, **me daba cuenta de que en la lista de cosas en común para fortalecer una amistad no bastaba con «ser gay»**. Este es un problema que algunos pacientes me transmiten en consulta, la eterna duda sobre si deben cambiar y adaptarse para integrarse en el grupo, o si deben seguir buscando personas con intereses compartidos. En mi caso, poco a poco fui encontrando personas con una historia similar, de un contexto parecido, y fui creando lo que hoy llamo mi grupo de hermanos, un **grupo en el que puedo ser yo al cien por cien y en el que me siento un eslabón más de una cadena, no «el amigo gay»**.

Ojo, con esto no quiero decir que el hecho de ser gay deba marcar todas tus amistades ni tu vida en general, pero sí creo que **tener un grupo de personas que hayan pasado por lo mismo que tú y compartan tu contexto de ligar, familiar, social e incluso económico puede ayudar mucho al sentimiento de pertenencia**. Para mí, sentirme comprendido y sentir que pertenezco son aspectos clave, y me di cuenta de que nunca lo había sentido del todo hasta que llegaron a mi vida.

Por mucho que tengas buenos amigos o una familia comprensiva, nada sustituye la experiencia de compartir con personas que han vivido lo mismo que tú. La exploración afectiva y sexual comienza también aquí, aprendiendo de otros, escuchando historias similares y compartiendo vivencias.

P. D.: Además, te lo aseguro, tener amigos gais que se quieren y se aceptan te llevará en la misma dirección y te facilitará el camino a

pasos agigantados, como esa sensación de añadir un motor eléctrico a una bicicleta.

Estadio VI. Integrar la orientación sexual en la identidad

La homosexualidad deja de ser una parte «separada» de nosotros y se vuelve algo armónico respecto a nuestra vida. **Ya no hay lucha interna, ni necesidad de justificar, ni miedo a lo que puedan pensar, hay paz.** Además, aparece algo que para mí es clave: la **capacidad de imaginar un futuro completo** con amor, pareja, hijos y una vida compartida. Se deja de ver lo homosexual como «una fase» o «una etiqueta», como algo puntual que define el deseo físico o el impulso, y lo incorporamos como una **realidad que da sentido a nuestra historia vital**.

Por fin tenemos un futuro que brilla.

Aquí empieza una nueva etapa de profundidad, ya que por fin hemos interiorizado y aceptado que **la homosexualidad es parte de nosotros y lo va a ser para siempre**. Un dato relevante es notar que en esta fase la persona ya no divide lo emocional y lo sexual, sino que puede enamorarse, tener planes de futuro y visualizar una vida plena con otra persona del mismo sexo.

Cuanto antes comuniques este tipo de experiencias sexoafectivas a tu entorno, más naturalmente las vivirás tú también. **Tener una pareja secreta, vivir con miedo o esconder quién eres no es comparable con la tranquilidad de vivir en autenticidad.** En

esta etapa es habitual haber comunicado todo al entorno y la persona se siente mucho más libre y en calma, por lo que el mayor desafío de esta instancia vital se asemeja más al que tiene cualquier heterosexual en las mismas circunstancias, pero con matices, como es evidente.

Estadio VII. Consolidación

Es el punto en el que por fin **la homosexualidad deja de ser el eje de tu vida**. No es lo que te define, ya no pesa nada, está completamente aceptado. **Es solo una parte más de tu identidad, tan importante como ser generoso, creativo o apasionado del arte.** Te liberas del discurso defensivo y no necesitas justificarte constantemente, ni ir por la vida pidiendo perdón por ser como eres. **Ya no es lo más relevante de tu vida, ni ocupa tus pensamientos ni tus miedos.** La identidad se enriquece con muchas dimensiones, y la sexualidad ya no pesa como tu mayor fuente de sufrimiento.

He de decir que, por desgracia, muy pocas personas llegan a esta etapa habiendo consolidado correctamente todas las anteriores. Existe tantísima homofobia en el mundo que es muy complicado, **y se necesita mucha terapia e introspección para llegar a este punto**. En mi caso, cada vez que siento que he llegado me encuentro con un gay «poderoso», como yo llamo a esos perfiles consolidados que van por la vida como si el mundo fuese suyo, irradiando felicidad, o veo a algún paciente que tiene una aceptación especial, y me doy cuenta de que hay algún aspecto del que aún

tengo que aprender más. **Es la vida, y está bien, ojalá me siga pasando siempre.**

♡ **EJERECICIO**

Para terminar el capítulo, te voy a proponer un ejercicio. Lee las siguientes afirmaciones y marca con una equis aquellas frases con las que te sientas identificado. Quiero que entiendas que con este ejercicio no busco etiquetarte, sino **ayudarte a entender en qué punto del camino te encuentras y a reflexionar sobre lo que has recorrido**. Recuerda que esto no es un proceso lineal, puedes volver a una etapa anterior o sentirte entre dos fases, no estamos hablando de algo objetivo, así que te pido que lo hagas relajado y reflexionando sobre tu proceso, sacando tus propias conclusiones y releyendo el capítulo tantas veces como sea necesario. **Lo importante no es correr, sino acompañarte adecuadamente y descubrir los aspectos que hay que sanar**.

Estadio I. Sentimiento de diferencia

□ Siento que siempre he sido distinto a los otros chicos sin saber exactamente por qué, y aún me siento así.

□ De pequeño me costaba mucho encajar con lo que se esperaba de un chico de mi edad, y hoy en día aún lo arrastro.

□ Me sentía (o me siento) solo, y no puedo quitarme ese vacío de dentro.

Estadio II. Confusión y negación

□ Deseo cada día no sentir lo que siento, deseo poder cambiar.

□ Para encajar, me obligo a tener comportamientos o relaciones que no me satisfacen.

□ Me repito cada día que esta es «una fase» que terminará, que no soy así.

Estadio III. Reconocer la homofobia interiorizada

□ Sé que soy gay, pero me sigue dando vergüenza decirlo en alto o reconocerlo me despierta sensaciones negativas.

□ A veces me juzgo a mí mismo y me critico duramente por caer en estereotipos.

□ Tengo miedo a que esto me reste valor como persona.

□ Tengo envidia de mis amigos heteros por la vida que tienen; si pudiera, firmaría por ser hetero.

Estadio IV. Manifestación

□ Me genera ansiedad la reacción de mi familia, pero quiero decírselo.

□ Aún no lo he contado, pero sí estoy pensando cómo hacerlo y a quién decírselo.

□ He salido del armario con alguna persona de confianza y me he sentido bien.

Estadio V. Exploración e intimidad

□ He empezado a relacionarme con personas del colectivo y me siento cómodo.

□ Estoy explorando sexual y sentimentalmente desde donde realmente quiero, sin miedo ni represión.

□ Tengo ganas de conocer a más gente como yo y explorar mis gustos en profundidad.

Estadio VI. Integrar la orientación sexual en la identidad

□ Ya no veo a los chicos solo sexualmente, me planteo tener una relación seria con un hombre y me atrae la idea.

□ Mi sexualidad ya no es algo que me pese, sino un aspecto más de mi vida; es algo natural.

□ Me siento orgulloso de mi historia, de quien soy y de cómo ser gay ha sido clave para ello.

Estadio VII. Consolidación

□ Mi orientación sexual ya no es un tema central en mi vida, apenas pienso en ello.

□ Puedo hablar de mi sexualidad en cualquier lugar o contexto, sin sentimientos de incomodidad y con seguridad.

□ Me siento plenamente libre, no porque todo el mundo me acepte, sino porque yo me acepto y me quiero.

3

EL OBSOLETO PROCESO DE «SALIR DEL ARMARIO»: GANANCIAS Y PÉRDIDAS

Muchos podemos estar de acuerdo en que el concepto de «salir del armario» es anticuado, que es una expresión vieja o incluso casposa, pero **por desgracia vivimos en un mundo que da por hecho que si somos hombres vamos a fijarnos en las mujeres**. Y esto nos lleva en muchas situaciones a vernos obligados a tomar una decisión, ya sea callarnos y tragar, fingiendo una sonrisa, o tener que generar un momento incómodo, explicando a quien sea que no nos atraen las mujeres. Puede que sea con un taxista que nos hace comentarios, con un tío en una cena de Navidad o con el mecánico que nos arregla el coche, pero estos comentarios van a llegar, y esperan una respuesta de nuestra parte.

Lo más difícil para mí de este capítulo y del libro es precisamente la resistencia que genera en algunos lectores homosexuales el aceptar que su vida tiene una serie de **retos injustos** y que, por mucho que sepan lidiar con ellos o crean que ya no les afectan, estos tiene mucha más profundidad de la que creen. **Como hombres, nos enseñan a no mostrar debilidad; nos negamos a sentirnos víctimas de toda situación, porque parece que eso implica inferioridad**, y a centrar nuestra vida en quejarnos y

alejarnos de la sociedad, pero nada más lejos de la realidad. **Aceptar determinadas realidades que son hechos y autocompadecernos no nos hace débiles**, nos da las herramientas para poder tener cada día una vida más real y sin miedo.

Llegado este punto, a mí me gustaría preguntarte: ¿cuántas veces en la vida tiene que salir un gay del armario? ¿Hay un final o siempre hay minisalidas?

Salir del armario no es un momento, es un proceso.

Y, como tal, no termina una vez que te lo quitas del medio con tu familia o amigos. Sin ir más lejos, el otro día en el gimnasio un chico empezó a hablar conmigo y a los dos minutos me sacó el tema de las mujeres del gimnasio, afirmando que «Hay mejor "material" en este gym que en aquel al que iba antes». Yo me limité a sonreír y asentir, hasta que me preguntó cuál era mi tipo y me insistió en intentar ligar juntos con algunas de las chicas, por lo que me vi obligado a decirle la verdad. **Son momentos pequeños, salidas insignificantes, su rechazo o aprobación no cambia tu vida ni te afecta, pero es constante.** Ahora bien, hay que diferenciar claramente entre salir del armario con alguien importante y hacerlo con alguien que no lo es.

Personalmente, creo que no debemos sentar a personas irrelevantes o conocidos de nuestra vida en un sillón para comunicarles nuestra orientación sexual como si fuese la noticia del año, **creo que es suficiente con comentarlo de pasada**. Es tan fácil como comentar en una conversación: «El chico con el que estaba…», y seguir hablando del tema sin pararnos a hacer un

mundo de ello, como si ya fuese evidente. Y así debería ser con la familia, los amigos y demás, aunque por desgracia no lo es.

La decisión de salir del armario

Hay gente que tiene la suerte de nacer en familias en las que la pregunta de «¿Tienes novio o novia?» es abierta, pero son muy poquitos casos en el mundo. **La mayoría de las veces, tus padres dan por hecho que vas a ser heterosexual, y prefieren que no seas homosexual (y seguramente sufrirán un gran duelo al descubrirlo).** Un duelo que, por cierto, te va a afectar durante semanas, meses y en muchísimos casos toda una vida. No pretendo ser dramático ni pintar todo feo; en mi caso, ahora tengo una familia con la que puedo ser yo plenamente y al cien por cien, pero no siempre las cosas fueron así. Cuando tus padres te preguntan cada día sobre chicas, cuando sabes que hacen comentarios homófobos semanalmente, **si quieres que tu vida sea plena, real y natural, vas a necesitar tener una conversación muy seria con ellos**.

Pero, antes de meternos en esto, vamos a empezar por la base. **En primer lugar, debes centrar la atención en por quién lo haces, para luego centrarse en el porqué.** Al fin y al cabo, es tu vida. Tu prioridad debe ser tu libertad y tu mayor sensación de tranquilidad y seguridad. Plantearte tus valores es importante, tienes que ver si te consideras una persona que aspira a llevar su vida desde la sinceridad, la naturalidad y alineada con su realidad personal, o si, por el contrario, vas a enfocarla desde la negación, la ocultación y la artificialidad.

En definitiva, debes decidir si vas a vivir para ti o para otros.

Si la respuesta es que quieres vivir tu vida para ti, en ese caso plantéate **qué valores te van a ayudar más a conseguir la felicidad**. El amor es, sin ningún género de dudas, una de las mayores (por no decir la mayor) fuente de felicidad y plenitud que hay en el mundo.

No hablamos solo del amor romántico, también del amor entre amigos o familia, y ese amor va a mejorar y construirse con más plenitud desde una profunda comunicación y conocimiento mutuos.

¿Crees que puedes vivir tus relaciones con total plenitud, calma y paz interiores, aportando eso al otro, sin aceptarte ni sentirte libre y pleno?

Estar en paz con uno mismo conlleva vivir en un estado de aceptación incondicional sobre tu propio yo, **conlleva quererse y sentirse libre para ser quien uno es sin culpa ni reproche**. En ese estado irradiamos esa misma paz a otros, a nuestras relaciones. Por eso, en primer lugar, te doy la opción de centrarte en **quién quieres ser, qué valores quieres tener y en qué persona te quieres convertir**, para luego plantear qué aspectos pueden ayudarte a conseguirlo.

Una vez que has respondido a la pregunta de a quién beneficia más expresar quién eres y cómo te sientes, pasemos a citar algunas ventajas a modo lista, que visualmente siempre ayudan.

1. **Sentirte libre, querido, aceptado y sin miedo.** Es esencial para vivir una vida satisfactoria. ¿Puedes sentirte así teniendo que ocultar una parte tan grande de ti mismo?

2. **Una vez que hayas aprendido a quererte y aceptarte, no tendrás más miedo a ese rechazo por parte de otros.** Simplemente agradecerás a esas personas que no te aceptan el hecho de haber formado parte de tu vida hasta la fecha, les dirás adiós y te empezarás a rodear de gente que sí te quieren con todo, que sí te dan el mismo amor que tú te das a ti mismo.

3. **Una vez que seas libre, tendrás la oportunidad de conocer a personas que hayan pasado por el mismo proceso, lo cual hará que te sientas comprendido de una forma más profunda.** Ya no estarás solo, no compartirás esa carga únicamente con personas que intenten comprenderte, sino también con otras que hayan experimentado situaciones similares a la tuya.

4. **Tus relaciones entrarán en una nueva realidad.** La gente que esté cerca de ti sabrá quién eres y te preguntará realmente sobre tu vida, lo cual te permitirá abrirte en los aspectos que realmente te preocupan. No es lo mismo que alguien te pregunte «¿Qué tal?» a que te pregunte específicamente por el chico con el que quedaste el jueves o por la manera en la que tu padre reaccionó al tema. Te sientes mucho más arropado y acompañado.

5. **Tu diálogo interno sobre qué decir, con quién decirlo, qué parte ocultar y qué parte revelar pasará a la historia.** Eres una persona libre que no teme comunicar lo que siente, y ya no tiene miedo a ser pillada o descubierta por algo terrible. Dejas por fin de ser un prisionero fuera de la cárcel con el sentimiento de poder ser descubierto y juzgado en cualquier momento.

6. **Te centrarás en vivir, no en cómo vivir.** Y, con ello, tus relaciones, tus momentos y tu vida en general pasarán a tener una realidad mucho más presente, sin estar lleno de preocupaciones, gracias a lo cual podrás disfrutar al máximo de tu vida.

7. **Tus recursos emocionales para todo tipo de situaciones aumentarán.** Has pasado algo tan duro, y aun así has conseguido quererte y aceptarte a pesar de que muchas personas, incluido tú mismo, te decían que tenías motivos para no hacerlo. Te has enfrentado a situaciones que te aterrorizaban y las has superado solo. Todos los recursos mentales empleados para ello quedan reforzados, de manera que en situaciones futuras podrás gestionar adecuadamente numerosos problemas, sabiendo que has resuelto otros peores cuando en un principio no veías luz.

8. **La relación con tu familia pasará a una nueva dimensión.** Quizá al principio sea duro, tengan un proceso difícil o no se lo tomen como esperabas, pero en la mayoría de los casos, si pones de tu parte, con el tiempo los ayudas a reeducarse y la relación adquiere un nuevo sentido, que es mucho más profundo y positivo. Ya no tienes que renunciar a tu familia por ser quien eres.

Aun con todas estas ventajas, hay que recalcar que el proceso en sí no es nada fácil. Hay quienes creen que salir del armario es algo que solo ocurre **hacia fuera**, al contárselo a los demás. Pero la primera salida del armario, y con seguridad la más dura, es **la que ocurre hacia dentro**. La que tiene lugar en el espacio privado cuando te miras al espejo y decides dejar de negártelo. Dejar de ocultártelo. Dejar de fingir.

Y en este punto me interesa señalar la diferencia principal entre visibilidad y vulnerabilidad. Podemos ser visibles, subir fotos con nuestra pareja, hacer ciertos planes, pero eso no siempre implica

estar siendo auténtico y vivir sin miedo. **Porque salir del armario no es una declaración, es una exposición, y toda exposición lleva consigo riesgos.** Hay armarios visibles y armarios invisibles, hay personas que han salido del armario para sus amigos, pero no para sí mismos. Hay personas que lo cuentan, pero aún lo viven con culpa. **Salir del armario no siempre es sinónimo de libertad inmediata.** A veces, es solo el primer paso de muchos.

No es lo mismo:

- Callar por evitar el sufrimiento de un familiar, porque ya está mayor y no quieres darle un disgusto, como es el caso de ciertos chicos con sus abuelos.
- Callar por miedo a decepcionar y que tu familia no se sienta orgullosa.
- Callar por temor económico, por miedo a ser echado de casa y no poder mantenerte. Callar por dependencia instrumental, en definitiva.
- Callar por miedo a sufrir un daño físico.
- Callar por miedo a la ley, como ocurre en muchos países.
- Callar porque te avergüenzas de ti mismo y de lo que eres.

Como puedes ver **hay muchas formas de opresión, muchos motivos para tener miedo y muchas razones por las cuales podemos vernos agobiados** en este momento tan crucial del proceso. La razón es que se nos olvida que el ser humano es un animal social, necesitamos sentirnos pertenecientes, valorados, queridos, entendidos…; y cuando algo lo pone en peligro, **cuando una parte de nosotros amenaza con quitarnos todo esto, el temor es muy grande**. El problema es que, si nos lo callamos, vivimos en un engaño: no puedes sentirte visto y querido en tus

vínculos mintiendo compulsivamente sobre quién eres, porque al final **esa persona a la que quieren, valoran y entienden los demás no serás del todo tú, sino la versión edulcorada que les has ofrecido para agradar**.

Es normal tener miedo, es normal sentirse completamente perdido y solo.

No es nada fácil vivir sabiendo que las personas que más quieres odian una parte tan importante de ti, y por desgracia muchos chicos crecen escuchando a sus padres decir barbaridades de las personas homosexuales. Es común ver, desde este punto de vulnerabilidad, a muchos de esos chicos teniendo **conductas de compensación**, por ejemplo, con una autoexigencia excesiva en los estudios, intentando «suplir» ese defecto para que sus padres se sientan orgullosos y los quieran. Es una forma de decir «Sí, soy gay, pero también soy el hijo que más dinero gana o el que mejor notas saca; puedes sentirte orgullosa, mamá». Lo cierto es que he escuchado a muchísimos padres decirle a su hijo que lo van a querer igual, aunque venga «con defecto de fábrica». Puede que en algunas ocasiones se diga en tono de broma y otras en serio, pero, con un pasado de interiorización de la homosexualidad tan horrible, esto hace mella en la persona.

Pedro, de diecisiete años, llegó a mi consulta con una **ansiedad desbordante**: se mataba a estudiar, sacaba sobresalientes y aun así no era suficiente. Su madre lo llevó a terapia porque decía que no entendía de dónde venía esa exigencia que ella nunca le había impuesto, decía que se pasaba noches enteras estudiando y que lloraba cuando sacaba un nueve; se sentía consumido. Cuando

exploramos, poco a poco nos dimos cuenta de que Pedro era gay, había descubierto su orientación sexual y no se la había comunicado a nadie. Acostumbrado a ser el niño querido y admirado por su padre, **no soportaba la idea de decepcionarle, no soportaba el pensar que sus padres ya no le iban a querer, que no iban a sentirse orgullosos de él**.Su refugio, en parte para no pensar en lo que le venía encima y en parte para compensar lo que sabía que acabaría ocurriendo, fueron los estudios, pues **sentía que allí tenía «algún control»**. En una ocasión me dijo: «Por mucho que lo intento no puedo sentirme atraído hacia las mujeres, pero, si estudio mucho, sí puedo controlar la nota que saco y al menos tendré un buen futuro si nadie me quiere». En este caso, tras un pequeño trabajo y unos meses juntos, pudo contarle todo a sus padres y las cosas no salieron tan mal como él creía. Pero **no todos los casos son iguales**.

Samuel, de veintidós años, no corrió la misma suerte. En una situación parecida, al enterarse sus padres, le dijeron que estaba perdido y que, o rectificaba y se daba cuenta de que no era gay, o le dejarían de pagar la universidad y le echarían de casa. «No vamos a invertir en ti si luego tú haces lo que te da la gana. Mientras vivas bajo nuestro techo no ELEGIRÁS este estilo de vida». Samuel tuvo que volver al armario, llorando y en silencio, con sus salidas controladas, su paga restringida y sin poder hacer viajes con sus amigos.

NOTA DE AUTOCOMPASIÓN

Mereces ser querido por el simple hecho de ser tú, nada de lo demás te resta valor como persona. Recuerda, tu valor intrínseco como ser humano

es infinito, y nada ni nadie te lo puede quitar.

Por eso siempre digo que el contexto y los motivos importan, y que **a veces es sabio continuar en el armario cuando tu vida o futuro corren peligro**. De hecho, antes de hablar con tus padres me gustaría darte algunos consejos clave:

1. **¿Estás seguro de tu orientación?** Está claro que la homosexualidad no es una etapa, pero sí hay casos en la adolescencia, como vimos previamente, en los que la gente explora sin que eso resulte algo definitivo. Antes de comunicar lo que sea, aclara cualquier confusión para evitar perder credibilidad y que te tomen en serio, especialmente si no cuentas con padres muy abiertos o comprensivos.
2. **¿Te sientes cómodo con tu sexualidad?**No me voy a repetir, pero recalco que tenerlo aceptado es necesario para tener la fuerza suficiente para enfrentarte a progenitores con una mentalidad posiblemente antigua y reacciones negativas. Si tienes un escudo poderoso de amor propio, cualquier reacción negativa va a saber a menos.
3. **¿Cuentas con el apoyo de tus amigos en caso de que en casa algo no vaya como esperabas?** Es importante refugiarte en alguien si las cosas salen mal, especialmente alguien que conozcas y te quiera.
4. **¿Qué te motiva a contarlo?** Intenta que sea el deseo de una mayor comunicación, sinceridad y amor, nunca es bueno estar motivado por el odio, el chantaje o la rabia.
5. **¿Dependes económicamente de tus padres?** Es importante saber si van a reaccionar mal, sobre todo en este caso concreto, ya que quizá sea mejor esperar a un momento en el que seas independiente económicamente y no puedan hacerte daño en este sentido.
6. **Asegúrate de sentirte fuerte y convencido de que no hay nada malo en ti, y de que eres feliz.** Muchos padres intentarán expresar su rechazo

justificándolo en que no quieren ver a sus hijos sufrir, cuando son ellos los que precisamente están causando el sufrimiento.

7. **Lo más importante en muchos casos es educar.** Piensa que al final tus padres son personas de otra generación, que te quieren y se preocupan por ti y creen que lo hacen lo mejor que pueden para que no sufras. Intenta tener una actitud abierta, de amor, en la que les enseñes y ayudes a replantearse todas sus creencias. Ellos te han educado toda su vida, ahora es tu turno.

En mi experiencia, creo que este último punto es el más relevante, ya que veo a muchos chicos caer en lo que bajo mi punto de vista es un error, las famosas frases: «En mi casa no se habla del tema, pero todo bien» o «Todo está bien, pero yo no puedo hablar de eso con mi familia». Y, ciertamente, tampoco podías hablar de eso contigo, pero tuviste que insistir y trabajarlo para poder aceptarte. Lo mismo pasa con los padres, **si quieres tener una relación bonita, de confianza, en la que expresar todo aquello que sientes y que estén al tanto de tu vida, tendrás que pasar por momentos incómodos y normalizar ciertos aspectos de tu vida**. Es fácil convencerse a uno mismo bajo la excusa de que con una orientación heterosexual tampoco habría necesidad de comunicar esto, y engañarse con que quieres una relación fría con tus padres, pero en muchos casos esto no es cierto. No digo que en todos, pero sí recomiendo plantearse, siendo sincero con uno mismo, qué es lo que nos impide abrirnos.

Piensa en ti, con quince años, viviendo tu orientación sexual por dentro, sabiendo que no lo has elegido, que es algo que sientes, que no es dañino de por sí, que no nace desde ningún lugar oscuro, y aun así te cuesta años aceptarlo, reflexionarlo, entenderlo y

comunicarlo. Imagina ahora a tus padres en un contexto distinto al tuyo, con una educación diferente, sin vivirlo en sus propias carnes… **Tienen que hacer el mismo proceso que tú tuviste oportunidad de hacer, solo que ellos no tienen la experiencia interna todo el día en su cabeza como tú, que lo sentías.** Te necesitan. Necesitan que estés ahí para educar, para eliminar creencias, para contestar sus dudas con amor, sin juicio. Créeme, me pasé semanas persiguiendo a familiares que de primeras no querían escuchar, hablándoles de mi proceso, leyéndoles libros, educándolos… Y mereció la pena.

No te pido que aceptes machaques continuos, ni te digo que tengas la obligación de hacerlo, porque ciertamente no es una obligación. Pero si valoras la relación con tus padres, y te gustaría mantener una buena relación en el futuro, es algo que te recomiendo encarecidamente.

Sé que es injusto tener que hacer un esfuerzo por ser comprendidos, por educar, incluso por convencer; pero nuestros padres hacen por nosotros ese esfuerzo en muchos aspectos durante toda su vida y, en este sentido, merece la pena ayudarlos. No solo por ellos, sino por nuestro futuro a su lado.

Quiero añadir una serie de etapas típicas por las que pasan muchos padres al conocer la noticia, especialmente los padres conflictivos, de modo que te resulte de ayuda. A dichas etapas les añado soluciones, las cuales he ido encontrando a lo largo de los años:

1. La respuesta o fase de choque

En esta fase, la familia siente la noticia como una bomba, ve al hijo como un extraño y se distancia de él. «Mi hijo ya no es el mismo, ya no podré ir a su boda o tener nietos, me ha decepcionado». Esta etapa es de educación y más educación.

Aquí podemos enseñarles a nuestros padres que seguimos siendo la misma persona, que llevamos años así y somos felices, que tenemos las mismas intenciones de vida que antes y que es posible casarse o tener hijos. Podemos explicarles detalladamente los estereotipos en torno al VIH, la pluma, la promiscuidad, la forma de vestir, etc. Podemos explicarles la variabilidad dentro del colectivo, que es tan grande como en los heterosexuales. En definitiva, hay que trabajar con ellos lo que llevamos años trabajando con nosotros mismos.

2. La respuesta de negación

La negación de la realidad se puede dar de muchas formas.

- **Hostilidad. «**Mi hijo no va a ser un maricón de esos». «Mi hija no será una desviada». En estos casos lo mejor es expresar que no es una elección, y mucho menos una elección suya. Es lo que hay; y, si quieren formar parte de tu vida, deben aceptarlo.
- **No aceptación.** Los padres miran hacia otro lado y no se habla del tema. Esto es como no haberlo contado, porque al final sigue el mismo ambiente tenso y antinatural, bajo esa sensación de que hay algo malo que ocultar. En este caso, sacar el tema con naturalidad de forma constante a veces puede ayudar a los

padres a enfrentarse a la realidad. Al principio puede que tengas que oír respuestas duras o desagradables, pero el dolor irá desapareciendo. Si quieres una relación natural, es el precio que hay que pagar.

- **Desprendimiento.**No quieren que sus hijos hablen del tema. Es diferente al punto anterior, porque no es lo mismo evitar que rechazar frontalmente. En estos casos, se ha de expresar que es algo indispensable para ti, y que, si no lo aceptan, no hay relación sana posible (puede ser una buena opción el invitarlos a que lo entiendan). Si no queda más remedio, serás tú quien deba desprenderse de la relación con ellos, porque vivir una mentira toda tu vida para que te quieran es igual a no ser querido.
- **Rechazo.** Los padres insisten en que es una etapa que pasará y no hacen el esfuerzo de integrarlo ni pueden mentalizarse de ello; asimismo piensan que es una decisión intolerable para ellos. En este caso, las únicas soluciones son el mantenerse firme y el tiempo. Te recomiendo, eso sí, ponerte un tiempo límite, porque no puedes pasarte la vida esperando.

3. El sentimiento de culpa

Hay múltiples creencias equívocas sobre la homosexualidad, como, por ejemplo, que se origina debido a un estilo sobreprotector por parte de la madre o que los hijos con muchas hermanas salen gais, y viceversa. Todo esto es cuestión de educación, también de poder razonar con ellos desmontando con ejemplos sus argumentos (aunque, claro, no es nada fácil). **Muchas veces, al enterarse, los**

padres se intentan culpar, afirmando que no han sido lo suficientemente cariñosos, o que se han pasado de serlo, o que quizá la madre ha mimado mucho a sus hijos o que el padre ha sido demasiado blando.

A Nacho, de veinticuatro años, su padre le pidió perdón por haberle querido menos que a sus hermanos, y comenzó a atosigarle con abrazos y expresiones de aliento («palabras de afirmación», sería el término en psicología) esperando compensar el daño causado. ¿Puedes imaginar que te traten como un problema que hay que resolver? ¿Qué carencias habría tenido el padre de Nacho en la infancia para nacer heterosexual? **¿O acaso en la heterosexualidad, debido a que es «normal», no existen las carencias?**

4. Expresar los sentimientos

Mi experiencia me dice que puede ser muy adecuado insistir a los padres que comuniquen esto a sus amigos o hermanos, **de tal forma que puedan recibir feedback positivo y respuestas tranquilizadoras que eliminen su malestar y normalicen el tema**. Muchas veces, por suerte o por desgracia, cuando tu hijo es homosexual se vive de forma más negativa que cuando se trata de un sobrino o del hijo del vecino. Podemos beneficiarnos de esto cuando es un tío o una amiga quienes pueden tranquilizar a nuestra madre o nuestro padre.

En el caso de mi madre, como dije anteriormente, contárselo a sus mejores amigas la ayudó muchísimo a ver que no pasaba nada. Muchas veces, aunque esto que voy a decir suene horrible, no nos

duele que el hijo de nuestra hermana o prima sea «maricón», pero nos duele tenerlo en nuestra propia casa. Es un poco hipócrita, pero puede beneficiarnos si somos listos, pues **muchos padres son supertolerantes con los hijos de otros**, dando mensajes de apoyo o normalizando, pero luego con los propios son auténticos monstruos. ¿La razón? «Es que tú me importas, eres mi hijo, él no». En cualquier caso, podemos utilizar esto como una baza de defensa o como apoyo extra por parte de terceros. Como digo a lo largo del libro: **es injusto tener que utilizar todas estas cartas, pero también es una cuestión de supervivencia**.

5. La decisión personal

Es el **momento decisivo**; lo que pase en los primeros meses determina en muchos casos cómo va a quedar la relación familiar a partir de ese momento. Algunas familias ponen límites y se adaptan a ellos de forma sana, pero sin profundizar; otras avanzan en una línea mucho más comunicativa y normalizan por completo la situación; y otras se van distanciando hasta, en muchos casos, perder la relación.

En definitiva, tienes que saber que todas estas reacciones son normales y que conocerlas te ayudará a estar prevenido y poder actuar con la comprensión y amor con que te gustaría ser tratado. Pero recuerda: **tu derecho a ser respetado y bien tratado es esencial**, nadie debe opinar o tener la opción de creer que pueden decidir sobre tu sexualidad. **Eres así de forma natural, siempre has sido así, e, igual que tú no juzgas a otros por sus decisiones, otros no deberían tener la opción de decidir si te**

respetan o no, ya que eso te pertenece. No lo olvides, y no dejes que la sociedad normalice algo así.

Te voy a proponer **tres ejercicios clave** para ayudarte en el proceso:

♡ **EJERCICIO**

Escribe una carta reflexiva y profunda que te ayude a conectar con momentos o situaciones clave. Puedes elegir una de las tres que presento a continuación o hacerlas todas; en cualquier caso, escribe cada carta de manera realista, con calma y tomándote tu tiempo.

- **A tu yo de la infancia**, expresándole todo el apoyo que no tuvo, hablándole como ese hermano mayor, o figura de apego principal, que cuida y acepta.

- **A tu yo del futuro**, cuéntale cómo esperas vivir siendo libre, de qué manera te gustaría verte en el futuro, cómo son tus relaciones ahora que las vives de lleno, qué tipo de vida tienes y por qué eres feliz. Te ayudará mucho a visualizar un futuro bonito y a tomar decisiones proyectándote hacia él.

- **A las personas más importantes de tu vida**, escríbeles, pero sin enviarles la carta, e intenta profundizar y desahogar todos tus miedos e inseguridades. Te ayudará a entenderte mejor y saber cómo proceder.

♡ **EJERCICIO**

Rueda de apoyo

Dibuja un círculo con tu nombre en el centro y escribe alrededor los **nombres de las personas que te generan confianza, comprensión, o con quienes querrías contar si hablaras abiertamente.**

Ponles colores según el nivel de confianza que tengas con ellos (por ejemplo: verde = persona de mucha confianza; amarillo = persona con la que cuento en ocasiones; rojo = persona con la que no cuento para nada). ¿Quién podría ser tu primera persona segura? Esa persona debería darte seguridad alta, sensación de tranquilidad y el saber que vas a tenerla a tu lado si pasa algo.

♡ **EJERCICIO**

Escribe en el lado izquierdo de una hoja todas tus creencias sobre tu sexualidad, todas esas frases que te dices a ti mismo que te limitan y te angustian. Por ejemplo: «Voy a decepcionar a mi familia» o «Nadie me va a querer» o «Voy a perder a mis amigos».

Luego, en el lado derecho de la hoja reformula esas mismas frases, identificando si son hechos certeros o creencias que pueden estar equivocadas. En el caso de ser interpretaciones, ¿cómo podrías convertirlas en algo más compasivo y realista?

Por ejemplo, la frase «Nadie me va a querer si digo que soy gay» puede transformarse en «Puede que haya personas que me rechacen, pero habrá otras que me querrán incluso más, al conocerme plenamente. Me libraré de los vínculos falsos o de amor condicionado, y los que quedarán a mi lado me conocerán del todo y me harán sentir comprendido, querido y a salvo. Siempre estoy a tiempo de construir nuevas relaciones».

Como hemos venido diciendo a lo largo de todo este capítulo, «salir del armario» es un proceso —no un hecho aislado— que requiere paciencia y cariño.

Me gustaría, antes de terminar el capítulo, dejarte un **anexo especial para familias conservadoras**, que he elaborado a raíz de tratar a muchos chicos de familias católicas o con padres especialmente complicados. En este caso no voy a extenderme, pero sí quiero hablar de ciertas particularidades. Estas familias suelen otorgar gran valor a la **opinión externa** sobre la imagen de su familia, suelen ser **inflexibles** sobre las **expectativas** que tienen con sus hijos y suelen oponer **resistencia a los cambios** y novedades. Estos casos requieren de un mayor esfuerzo por parte de los hijos en la educación. Si tienes padres conservadores, asegúrate de tener en cuenta estos aspectos, antes y después de comunicarlo:

- **Empieza a educarlos desde momentos previos a abrirte con ellos**, corrigiendo comentarios homófobos, poniéndote serio y haciéndoles ver por qué están equivocados.
- Expresa **indirectas que den pie a que vayan haciéndose una idea** sin confrontar directamente.
- Trata de ser paciente y **mostrar que sigues siendo el mismo** (en la medida que lo seas de verdad, claro). Realiza las actividades de siempre con tus padres, no des por hecho cambios por miedo a sentirte rechazado.
- **Comunícaselo primero al que creas que mejor puede reaccionar**, de modo que pueda serte de ayuda con el otro progenitor. Escoge bien y con tiempo. Yo aproveché la situación de divorcio de mis padres para contárselo primero a mi madre y, una vez que le di tiempo para procesarlo y llevarlo genial, hablé con mi padre, a quien en primer lugar

le dije: «Mamá lo lleva genial, imagino que tú no serás la excepción». **Chicos, esto es supervivencia pura, hay que utilizar toda táctica posible para mitigar el sufrimiento**.

- **Encárgate de expresar tu felicidad, en caso de tenerla, haciéndoles ver que estás bien y que tus decisiones no son fruto de un impulso**. Esto no debería ser así, pero, por desgracia, los padres se toman más en serio este tipo de noticias si ven que sus hijos están en un buen momento, son responsables, etc. Es injusto, pero funciona. Si te ven desesperado, pasando por un momento trágico y sufriendo, quizá piensen que se trata de un desequilibrio más, teniendo en cuenta su mentalidad. Por eso, con esta clase de padres recomiendo siempre **evitar contarles los problemas graves en los momentos previos a comunicar tu orientación sexual**. No queremos darles algo a lo que agarrarse para seguir negando que nos sentimos de determinada manera. Muchas veces, el mayor temor de una madre o un padre es «no querer que sufras mucho» y, **si les cuentas esto como si tuvieras una enfermedad terminal, estarás dándoles la razón**.
- Realizar preguntas del tipo: «Dime una sola cosa que cambiaría en tu vida si mi novio en vez de Pablo se llamase Paula» les hace **replantearse sus creencias**. Ellos tienen creencias sin saber su justificación: hay que llegar a ella, ya que en muchos casos es absurda e irracional. **Alude a lo racional, hazles pensar**, reestructura cognitivamente su mente y hazles reflexionar sobre sus creencias fijas.

Estos padres son como cualquier otro, simplemente tienen arraigadas creencias desde muy pequeños que les dificultan aceptarte como te gustaría. Poco a poco, y con esfuerzo, lo digo por experiencia, demostrando paciencia y cariño serás capaz de establecer una relación preciosa con ellos, si previamente era así.

Como consejo final de este capítulo te diré, querido amigo homosexual, que sí, el proceso es duro, pero al final merece la pena. **Se puede aprender a ser feliz, se puede ser feliz, y mucho.** Al final, tu sexualidad es una mínima porción del universo que eres

como ser humano, y las personas que nos rodean son tantas que encontrarás un sitio en el que ser tú y sentirte completamente feliz. Debes saber algo: eres maravilloso tal como eres, y tu manera de amar también lo es. Tus deseos y tus necesidades son igual de válidos que los de cualquiera. Hay un mundo ahí fuera lleno de experiencias, personas y amor; es tu derecho desde que naciste vivir en él de forma tan plena como quieras hacerlo, y nadie puede quitarte ese derecho si tú no lo permites. Es hora de asumir el control de tu vida, es hora de ser el capitán de tus decisiones, es hora de actuar como quieres y no como los demás esperan de ti. **Es hora de ser libre.**

4

VINCULACIÓN GAY E INFLUENCIA DEL PORNO

Siempre digo que **nuestras primeras relaciones son como experimentos de laboratorio**, no tenemos ni idea de dónde estamos, de quiénes somos ni de qué va a salir de ahí. Sin embargo, queremos y debemos aprender de ello. Es una instancia en la que tenemos que descubrir (muchas veces a base de golpes) qué es lo que nos gusta, qué necesitamos, qué nos viene mal y cómo es el mundo real. Cada relación, en estas primeras etapas del desarrollo (la adolescencia), en la que no hay aprendizaje previo ni experiencia, supone un mundo para la persona. **Todo deja huella, todo duele más, se vive más intensamente**, se siente como si fuese lo único importante que vas a vivir en la vida, como si ya nunca fueses a sentir lo mismo o la persona que tienes enfrente fuese el amor de tu vida.

En el caso del mundo gay, esto se intensifica y multiplica por diez, ya que la mayoría **no tenemos prácticamente ejemplos ni modelos de parejas gais** en nuestro entorno. Por eso, en nuestro caso, estas experiencias universales **suelen llegar años más tarde, en un punto vital distinto o de maneras diferentes**. En muchos casos, **la sexualidad se explora antes que el afecto**, lo cual marca nuestra manera de vincularnos y a veces genera

dificultades. Esto, como ya hemos visto, no es para nada casualidad: la falta de referentes, el miedo al rechazo y la forma en la que socializamos nos empujan hacia caminos distintos, a veces más rápidos en lo sexual y más lentos en lo emocional.

El efecto de la pantalla

En todo este batiburrillo aparece un invitado estrella: el **porno**. Lejos de lo que mucha gente cree, el porno no solo nos influye desde el punto de vista sexual, sino que también afecta a nuestra manera de vincularnos, ya que es un maestro en torno a la sexualidad, los roles de género, los cuerpos estándares y las formas de gestionar la interacción física.

Así, en el mundo gay, el porno suele cobrar un papel mucho más importante. Un estudio de Solano, Eaton y O'Leary de 2020 titulado «Pornography Comsumption, Modality and Function in a Large Internet Sample» indica que un 91,5 por ciento de los hombres reportó haber consumido pornografía frente a un 60,2 por ciento de las mujeres. Pero, en el caso de los hombres gais, el porno supone, para prácticamente todos los que he conocido en consulta, el primer contacto para observar relaciones de cualquier tipo entre dos hombres.

Hace pocos años, en las plataformas de *streaming* —como Netflix o HBO— aparecieron series en las que salen personajes gais, lo cual cambió el mundo para nosotros; pero hace veinte años era difícil, sino imposible, encontrar algo de esto en la televisión. Esto en parte viene dado porque dichas plataformas están menos sujetas a esa censura sexual que sí se sufría en la televisión tradicional, ya sea por

sus anunciantes o por conservar la etiqueta de *family friendly* en ciertas franjas horarias. Hasta hace prácticamente nada, el contenido más explícito relacionado con la homosexualidad solo se incluía en películas y series para adultos, lo cual **refuerza de nuevo la sexualización de nuestros vínculos**. En mi caso, y en lo que respecta a la televisión, el primer personaje gay que conocí fue Fer, en la serie *Física o química*, con quince años. Nunca antes había tenido la oportunidad de ver nada así, **nunca antes me había planteado que esta podría ser una posibilidad de relación, tampoco mis padres, ni en el colegio, me habían hablado de ello, y yo no conocía a ningún gay**.

Si hay algún lector algo más joven, que haya nacido en la década del 2000, se sorprenderá enormemente, pues no es consciente de la suerte que tiene y de cómo ha evolucionado el mundo en poco tiempo. Cuando les digo esto a amigos míos nacidos en 2004 me llaman exagerado, porque, siendo yo tan joven, creen que no puede haber tanta diferencia, pero sí la hay. **En cinco o diez años el mundo ha cambiado de manera abismal.** Así, podemos ver cómo entramos muchas veces en el mundo relacional con ciertas mochilas con las que es difícil lidiar.

El peso de las primeras veces

No solo aprendemos lo que significa tener pareja, sino también las dinámicas establecidas en el marco de una relación: las peleas, las diferentes opiniones, el hecho de normalizar ciertos aspectos y que nos traten de una determinada manera. En mi libro anterior, *Tu camino hacia el amor*, dediqué un

capítulo entero al apego y cómo este influía en la manera en la que nos vinculamos y elegimos pareja. En esa casita construida de apego, nuestros padres y nuestra infancia marcan la base, pero nuestra primera relación afecta más que las siguientes, es un piso entero de la casa por sí sola.

Nuestras primeras relaciones nos marcan mucho más de lo que pensamos: actúan casi como un molde invisible, afectan a nuestro futuro y nos predisponen de distintas formas.

Cuando esa primera experiencia es sana y bonita, nos enseña que merecemos amor y cariño; que nos quieran y cuiden bien nos deja una base más estable. Pero, cuando son caóticas, frías o marcadas por la inseguridad, tienden a sembrar creencias que luego nos cuesta desmontar, como por ejemplo que amar es sufrir, que hay que ganarse el cariño o que siempre habrá alguien a punto de irse.

En el caso de los chicos gais, la mayoría de las primeras experiencias son, por desgracia, malas, ya que **van marcadas por la ocultación, la culpa, el silencio, la evitación o la vergüenza**. No solo hay emociones negativas asociadas alrededor, sino que, también, **los otros chicos que conocemos vienen con conflictos iguales o peores**, lo que dificulta mucho que salga una relación sana de primeras. Esto se traduce en que, en lugar de llegar con cierta inocencia, a menudo **llegamos con heridas previas**: años de ocultar lo que sentimos, miedo al rechazo familiar o social, o haber vivido la sexualidad de forma clandestina. Todo eso es lo que yo llamo el «equipaje emocional», y como te puedes imaginar no se

queda fuera de la relación, sino que viaja con nosotros y condiciona cómo nos vinculamos.

¿Qué es exactamente ese equipaje emocional y de dónde sale?

Pues bien, como se desprende de la lectura del libro, sabrás que **amar en el mundo gay difiere de amar en el mundo heterosexual**, **pero no por una cuestión biológica o de nacimiento, sino por el contexto en el que crecemos y por toda la carga que la sociedad pone sobre nosotros**. Es decir, las circunstancias que rodean nuestras primeras experiencias dejan heridas o huellas que influyen en cómo nos vinculamos como adultos. Aunque hay mil matices, me gusta diferenciar tres grandes bloques desde donde nos viene este equipaje tan pesado:

1. **Explorar nuestra sexualidad más tarde que las personas heterosexuales propicia que sintamos emociones nuevas e intensas a una edad que no es la habitual**. Muchos viven con veinticinco lo que otros vivieron con quince, ya que manejan por primera vez emociones, inseguridades y miedos que un chico de esa edad ha aprendido a gestionar bien con anterioridad. Cuando algunos chicos están centrados en ligar y gestionar sus primeros rechazos, nosotros nos encontramos en una lucha interna por conocernos, aceptarnos y planificar cómo vamos a comunicarlo, con su gestión de riesgos correspondiente. En muchos casos, la vida de la persona corre peligro, ya sea por miedo a que la echen de casa o porque su familia la ha amenazado, «literalmente».
2. **El amor no florece igual bajo un aura de miedo y terror.** Para muchos chicos, el simple hecho de pensar en su sexualidad o en hacer público su amor, o incluso en amar, va unido a una sensación terrorífica de miedo y culpa. ¿Mi familia me abandonará? ¿Mi entorno no me querrá? Esto

genera cautela, reservas, y una evitación a la hora de vincularse que puede dificultar la espontaneidad y fluidez del amor.

3. **Un chico hetero puede parar a cualquier chica por la calle y pedirle el teléfono, casi en cualquier contexto, sin miedo. Nosotros no.** Primero porque la mayoría de los chicos no son gais y segundo porque quizá recibamos violencia si lo hacemos. No solo no tenemos un sinfín de posibilidades en la universidad o el trabajo, sino que, además, de los tres gais que hay en clase, quizá ninguno encaja con nosotros en gustos, rol sexual... Con esto, nos vemos obligados a recurrir a las apps de citas o clubs de ambiente, que es la forma más sencilla de conectar con iguales y tener mercado en el que elegir.

NOTA DE AUTOCOMPASIÓN

Sabiendo todo esto, es normal que a veces te cueste emparejarte y no tengas las mismas facilidades que tu hermana o tu amigo. Sé paciente. Todo esto no significa que estemos condenados a relaciones más frágiles, sino que partimos de coordenadas distintas. Y entender de dónde venimos es el primer paso para decidir hacia dónde queremos ir en un futuro, y hacer la travesía con éxito.

Volviendo al porno, si me lo permites, me gustaría dedicar un ratito a reflexionar sobre ello, ya que creo que en la comunidad es un elemento nuclear y clave. De hecho, si buscas la palabra en Google, aparecen cerca de dos billones de resultados en menos de un segundo.

Según el informe «Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes» publicado por Lluís Ballester y Carmen Orte, en España la media de edad del primer contacto con la pornografía está **entre los nueve y los once años**.

Alejandro Villena, en su libro *¿POR qué NO?*, nos cuenta que el 76 por ciento de los varones empiezan a ver pornografía antes de los dieciséis años y el 69 por ciento acude a internet para resolver dudas sexuales.

Además, un 90 por ciento de los universitarios varones cree que el porno es fiel a la realidad sexual. Si esto ya afecta tan negativamente a varones heterosexuales, con muchas más experiencias positivas y modelos sanos alrededor, imagina cómo nos afecta a nosotros, los varones homosexuales, que carecemos de referencias y experiencias positivas en muchas ocasiones para contrarrestar estos efectos.

Mario, un paciente de diecinueve años, vino a mi consulta a causa de un sufrimiento elevado. Me comentó que apenas había estado con dos chicos en su vida y, por otro lado, que veía porno más de tres horas al día y no podía parar. En sus relaciones, no era capaz de tener una erección y sentía que algo iba mal en él. Quizá no era gay, se sentía perdido.

Hay algo que les ocurre a los adictos al porno, como ocurre con cualquier otra sustancia adictiva: **generan tolerancia**. Cuanto más porno consumen (más vídeos, más novedosos y más potentes), más experiencias extremas necesitan para excitarse de la misma manera que al principio. **Cada vez cuesta más llegar al mismo nivel de excitación y, por lo tanto, la persona empieza a consumir vídeos de experiencias extremas**, como violaciones en manada, orgías, BDSM, etc. Cuanto más se alejan estas experiencias de la realidad, mayor dificultad tendrá la persona en el futuro para poder disfrutar de una relación sexual básica o tradicional, en una cama, con su pareja.

En el caso de Mario, tras preguntarle en qué pensaba cuando se excitaba en su casa y qué le motivaba a masturbarse, me comentó situaciones sacadas de un vídeo porno en el que tres hombres forzaban a otro, o un padrastro se acostaba con su hijo (típico vídeo de incesto). **Con este panorama, es lógico que una relación sexual tradicional le resultase «simple y aburrida» y no lograse estimular su cerebro de la misma forma que lo hacía un contenido tan potente.** Si acostumbras a tu cuerpo y a tu mente a que te lo den todo hecho (una pantalla) y a que para lograr el orgasmo debe ver experiencias similares a estas, posteriormente, en una interacción sexual normal, no va a ser capaz de excitarse de la misma forma.

Con Mario hicimos un trabajo de **desintoxicación**, dejando paulatinamente el porno y sustituyéndolo por el uso de la imaginación para potenciar su imaginario erótico.

- **Imaginario erótico:** es el conjunto de imágenes, fantasías, recuerdos, ideas, narrativas y representaciones mentales que una persona asocia con la sexualidad y que pueden provocar excitación o placer.

Esto es muy importante para tener una vida sexual sana y satisfactoria, pero, en el caso de las personas que consumen pornografía habitualmente, este imaginario se deteriora, con consecuencias como:

- **Pérdida de la capacidad creativa**, lo que empobrece la capacidad de excitarse con la imaginación, ya que no se ha entrenado, y la referencia virtual ha sido la norma.

- **Las fantasías personales vividas** pasan a ser sustituidas por escenas aprendidas del porno en las que los actores representan un papel.
- **Tolerancia en el sistema dopaminérgico**, lo que se traduce en que, cuando el cerebro recibe una estimulación sexual muy intensa de manera repetida, se acostumbra y ya no reacciona igual que al principio. Esto hace que las personas necesiten escenas cada vez más fuertes y alejadas de la realidad para provocar el mismo nivel de excitación en su cerebro. Esto sucede porque el sistema de recompensa de nuestro cerebro, que funciona con dopamina (motivación y placer), se vuelve menos sensible.
- **Asociaciones condicionadas**, en las que el cerebro vincula la excitación sexual con imágenes o prácticas vistas en la pantalla y provoca que el deseo sexual acabe siendo esclavo exclusivo de este tipo de estímulos, lo cual deja a la realidad un poder nulo de excitación en la persona.
- **Complejos y distorsiones corporales, y, además, un imaginario lleno de cuerpos perfectos.** En el caso del mundo gay, penes enormes, cuerpos musculados y culos con retoques estéticos; estos modelos corporales son los que llenan la mente del chico, lo cual impide que se excite con cuerpos más reales y que se sienta avergonzado de su propio cuerpo. Si tú integras, viendo porno cada día, que un pene debe medir veintidós centímetros, es probable que sientas insatisfacción y frustración en la vida real.
- **Desvinculación del afecto frente a lo sexual.** El porno desconecta el imaginario erótico de los elementos emocionales, del cariño o la intimidad. Además provoca la muerte de la sensualidad y centra la relación sexual en lo visual o explícito, sin tener en cuenta todo lo demás.

En muchos casos, para cuando los chicos empiezan a aceptar su sexualidad abiertamente, a conocer a otros chicos y a salir de su cascarón de miedo y vergüenza, **el porno ya ha causado una herida muy grande con efectos que tardarán mucho en ser reversibles**.

Piensa que muchos chicos crecen en pueblos, países o lugares donde **no tienen acceso a parejas reales** ni queriendo, ni aceptándose. En otros, su vida corre peligro si lo hacen, y en algunos pocos sitios, aunque puedan aceptarse y salir, quizá no saben cómo conocer gente. **El porno no es una elección de la que culparse**, a veces es una búsqueda desesperada de exploración de la sexualidad.

Lo que nadie nos cuenta, además, es que, debido a la ansiedad minoritaria de la que somos víctimas como colectivo, **somos más propensos a este tipo de adicción**.

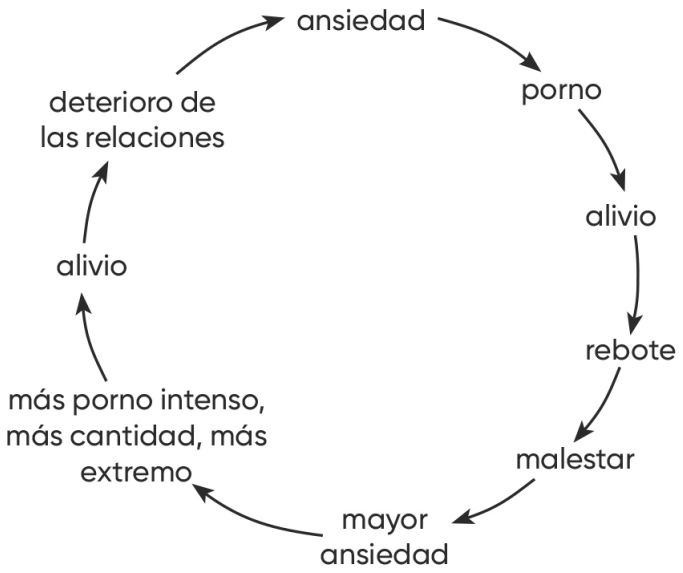
Vamos a dar una explicación más científica para que lo veas:

1. Al ver porno, el cerebro activa el **sistema de recompensa**, lo cual provoca liberación de dopamina (motivación y excitación), endorfinas (placer y bienestar frente al malestar previo), oxitocina (calma, conexión y relajación) y prolactina (somnolencia y calma). En resumen, químicamente el cerebro pasa de un estado de malestar general, de negatividad y de alerta (ansiedad) a uno de satisfacción y relajación en cuestión de minutos. **Esto evidentemente genera en el cerebro un efecto potentísimo de adicción**.
2. **El porno secuestra tu atención:** todos los recursos cognitivos están centrados en la parte sexual, lo que **dificulta que el cerebro se concentre en aquello que te provocaba malestar**. Pero el problema sigue ahí, latente, esperando a volver porque no ha sido bien gestionado.
3. **El porno genera sensación de control y éxito** frente a la posible realidad de muchos chicos que tienen sentimientos de inseguridad, rechazo, malestar, vergüenza, timidez o estrés.
4. Con todo lo anterior, **el cerebro empieza a entender, a base de reforzamiento positivo y aprendizaje asociativo, que el porno ayuda a**

sentirse mejor cuando te sientes mal, lo cual provoca que busques ese estímulo cada vez que te sientas triste o solo, como analgésico emocional y no tanto como búsqueda de placer.

Parece todo muy bonito e incluso alguien podrá decirme: «Adrián, si me ayuda y me hace sentir mejor, ¿qué tiene de malo?». Pues bien, tiene de malo que **utilizar el porno como estrategia de autorregulación impide desarrollar estrategias saludables y reales**, lo que provoca dependencia y asocia el sexo a emociones negativas, con sus posteriores consecuencias. Si cada vez que te sientes mal vas corriendo a ver porno, estás «huyendo» de los problemas, desarrollando una estrategia de afrontamiento evitativa y dejando sin resolver lo que realmente pasa (que te aseguro que volverá con más fuerza).

Según he podido observar, a veces **aparece la culpa**, por sentirse sucio, guarro o por ir en contra de los propios valores personales, lo que aumenta aún más la ansiedad de la persona tras el consumo, y, además, provoca mayor necesidad de volver a consumir para calmarla. Así, el ciclo acaba siendo:



Este ciclo nunca acaba bien: muchas veces empeora hacia aún más sufrimiento y depresión.

Si te has sentido identificado, no te preocupes, **no estoy aquí para juzgarte** ni jamás diré que no hay solución ni arreglo. Si me formé como psicólogo es porque creo que las circunstancias pueden cambiar, que la gente puede mejorar y que los problemas de este tipo tienen solución.

♡ **EJERICIO**

Te dejo unas preguntas acerca de tu consumo de pornografía.

1. ¿Qué dirías que es la pornografía para ti?

_____

_____

2. Cuando sientes ansiedad o estrés, ¿con qué frecuencia recurres al porno? (Analiza bien tu estado emocional previo antes de empezar a

consumir, sé consciente de en qué pensabas justo antes y de cómo te sentías. **Posible realidad**: si el porno es un recurso habitual de calma en tu vida, quizá es más una muleta emocional que una fuente de placer).

3. ¿Ha aumentado tu consumo en los últimos dos años?

4. Cuando consumes porno, ¿abres varias ventanas a la vez y vas cambiando de vídeo de forma constante para buscar el clímax y aumentar la excitación?

5. Cuando has acabado de ver porno, ¿qué emociones predominan en ti? ¿Cómo se siente tu cuerpo? **Realidad**: el placer real produce sensaciones de bienestar y calma; el placer evitativo, bajones emocionales y desconexión del propio yo.

6. ¿Cómo crees que el porno influye en tus expectativas sexuales y en tus relaciones reales? **Insight**: si el porno se convierte en el director de orquesta de tu imaginario sexual, acaba desplazando al interés por la conexión, el placer y la intimidad reales.

7. ¿Podrías masturbarte sin porno ni imágenes de ningún tipo, solo con tu imaginación?

8. Si te digo que vas a estar dos meses sin poder ver porno, ¿qué sensación te viene a la mente? **Realidad**: si ha sido ansiedad o angustia, ya tienes tu respuesta.

9. Cuánto tiempo real crees que el porno te quita durante una semana de tu vida? ¿Qué harías con ese tiempo si dejas de consumirlo?

10. ¿Qué le dirías a tu yo del futuro si sabes que ha conseguido dejar el porno?

En este libro mi intención no es hacer diagnósticos ni darte un resultado, sino que reflexiones y llegues a tus propias conclusiones, buscando ayuda si crees que la necesitas. Como este es un libro de

vinculación gay, quiero hablar también de cómo esta adicción al porno puede afectar a la pareja del adicto.

Alejandro Villena, en su ya nombrado libro *¿POR qué NO?*, menciona un fenómeno llamado *betrayed trauma* o «trauma por traición», relacionado con el uso problemático de la pornografía en la pareja. Este fenómeno, según Villena, hace referencia al «conjunto de síntomas que se producen en las personas que descubren de forma repentina que sus parejas son adictas a la pornografía, produciendo sensación de engaño, traición e infidelidad, con características similares al estrés postraumático».

En consulta, muchos pacientes me han trasladado la sensación de **sentirse insuficientes** tras este descubrimiento, lo cual les produce un deterioro en la autoestima y numerosas inseguridades corporales. ¿Y si no le satisfago? ¿Y si mi cuerpo no le gusta? Si le gustan como a ese actor, ¿qué hace conmigo? ¿Y si mi pene es pequeño e insuficiente para él? Todo esto provoca en la persona una sensación de **ansiedad y malestar** que dificulta la conexión y la intimidad con su pareja.

En muchos casos, la persona deja a su pareja por **sentir que la relación no tiene sentido**, con los posteriores sentimientos de abandono, soledad, frustración, tristeza y vergüenza. Es muy complicado de gestionar el hecho de que tu pareja busque en otro lugar, irreal y a través de una pantalla, cosas que sientes que «deberías darle tú». Esto se intensifica mucho más cuando la pareja adicta nos rechaza continuamente y no quiere tener relaciones sexuales cuando la buscamos, ya que confirma que el problema somos nosotros y no su falta de ganas. Pero, según hemos visto

anteriormente en este mismo capítulo, esto no es así, todo lo cual hace mella en la manera de vincularnos.

Es importante plantearse cómo nos relacionamos con el porno y cómo este afecta a nuestros vínculos.

Muchos chicos llegan a su primer encuentro sexual no ya como novatos experimentando, sino como actores que representan un papel calcado de una escena que han visto centenares de veces en su ordenador. **Se comportan como creen que se espera que se comporten y actúan de una manera forzada pensando que ese es el rol que hay que desempeñar para complacer.** Por lo general, llegamos al encuentro sexual con ideas fijas sobre qué posición tendremos, cuánto durará, cómo debe reaccionar el otro y hasta qué sonidos hay que emitir. El problema es que, cuando el encuentro real se sale de ese guion, podemos sentir inseguridad, ansiedad de rendimiento o incluso desconexión emocional, o sentir que lo estamos haciendo fatal y que el otro nos va a rechazar. Es fuerte, pero ahora los jóvenes sienten que deben rendir y tener una buena experiencia en su primera vez. ¿Cómo puede ser eso posible?

Cuando dos miembros de una pareja que tienen el mismo problema se conocen, esa relación no se genera desde la verdad ni la realidad, es una intimidad falsa construida por **dos sujetos interpretando una coreografía** y unos roles que no les pertenecen. Como te puedes imaginar, esto puede crear relaciones muy intensas sexualmente, pero poco sólidas en lo afectivo, porque el vínculo se construye alrededor de una química explosiva y pasional, pero sin compatibilidad real desde un punto de vista emocional o afectivo.

COLLEJA CURATIVA

Muchas veces, nuestra homofobia interiorizada y nuestros prejuicios (heredados de la sociedad) nos hacen juzgar a otros chicos por su promiscuidad y su facilidad para tener múltiples parejas sexuales, pero esas mismas personas que juzgan consumen porno de forma constante y sin descanso. ¿Qué es mejor? ¿Es acaso más merecedor de amor o respeto por hacerlo desde casa? La realidad es que el sexo con precaución y cabeza no tiene absolutamente nada de malo para el cuerpo, mientras que el porno sí. Masturbarse y conocer el propio cuerpo es maravilloso, pero cuidado con quedarse anclado en una pantalla o en la soledad de la habitación, con tu mente como el principal motor, y olvidarte del contacto real.

- **Cuestiónate todo.** Desde lo que te han enseñado en casa, el colegio y tus amigos hasta aquello que has asumido como propio y no sabes de dónde viene. Si en tu casa gritaban y eso era lo normal, para ti que te griten nunca será una bandera roja o *red flag*, más bien será el pan de cada día. Plantéate quién eres, qué quieres y por qué no quieres tal o cual cosa. No es lo mismo rechazar tener sexo con desconocidos una noche, porque no te sientes cómodo ni disfrutas sin tener conexión con el otro (está genial y es lícito), que rechazarlo porque la culpa y el sentimiento de suciedad te invaden, porque una voz te dice «Esto está mal, te vas a convertir en un maricón promiscuo, como dijeron tus padres». Mucho de lo que no hacemos o no nos permitimos hacer viene dado por toda esa carga de conciencia y de juicio negativo que se ha atribuido a las relaciones.
- **Diferencia entre un «tío bueno» y un «tío que está bueno».** Utilizo el humor, pero entiéndeme. No todos los chicos guapos son adecuados para construir un vínculo sano ni compatibilizan contigo. Entiendo que hayas aprendido a vincularte desde el sexo, ya te he explicado de dónde viene esto, pero ese aprendizaje puede hacer que prioricemos mucho el físico de las personas a la hora de construir una relación, lo

cual a la larga, cuando la pasión se termina, lleva a muchas infidelidades y dolor. ¿Cuántos gais conoces obsesionados con su físico, que tienen parejas con las que no tienen nada de nada en común? Repito, no estamos para juzgar, estamos para entender que todo esto parte de una herida.

- **Comunica tus deseos y tus límites desde el principio.** Quizá no sabes lo que quieres o no te has ni permitido tomarte tu tiempo para entender lo que te conviene. En ese caso, aparte de recomendarte mi libro *Tu camino hacia el amor*, te recomiendo ir a terapia y hacer un trabajo de introspección. ¿Qué tipo de chico te conviene? ¿Cuál es tu lenguaje del amor? ¿Qué necesitas sentir para estar en paz con alguien? ¿Cuál es tu estilo de apego y cómo influye eso en la compatibilidad con el otro? ¿Cuál es la diferencia entre comunicar un límite y PONER un límite? No es lo mismo decirle a alguien que no te gustaría tener un novio que tontee con otros a decirle que es libre de hacer lo que quiera, pero que, si en algún momento ves un comportamiento de ese tipo, la relación se termina.
- Basta de ver porno y replicar sus guiones. Si de verdad te permites explorar lo que te gusta y te excita, en la soledad de tu cuarto, con tu mente o tu pareja, vas a descubrir tu cuerpo fuera de todas esas fantasíase influencia.
- Busca referentes reales. Busca personas que te aporten un tipo de relación como la que te gustaría tener en un futuro; analízalas, pídeles consejos o claves y aprende de lo sano. Es difícil, pero se puede, hay muchas relaciones preciosas en el mundo gay, cada día más, de hecho.

Las primeras relaciones son, al fin y al cabo, como el borrador de un libro, llenas de tachones, inseguridad, arrepentimiento y duda. Poco a poco, en cada lectura y revisión **vamos aprendiendo y aclarando qué forma le queremos dar y qué debemos quitar**. Recuerda que por muy profundas que sean estas heridas o muy afectados que estemos, el borrador no define lo que es el libro que

finalmente saldrá publicado. Hasta que no decidamos que es de determinada manera, podemos cambiar cosas.

Ese es, querido mío, el motivo de este libro, y también el de entender que el contexto en el que crecimos, las diferencias en la forma en que nos vinculamos en el mundo gay y la influencia que tuvo el porno no es un ejercicio para culparnos, sino para **darnos poder**: para elegir con más sabiduría y madurez, para desaprender, para aumentar el conocimiento, para construir relaciones que no sean una repetición automática de lo que ya conocemos y hemos vivido.

Yo no sé tú, pero, en mi caso, quiero que el siguiente capítulo de mi libro vital tenga **más guiones honestos, más palabras bonitas, más historias de intimidad y conexión, más felicidad y realidad**. No quiero escribir mi vida pensando en cumplir las expectativas de nadie, sino pensando en cumplir las mías. Porque mis primeras relaciones me enseñaron cómo era amar con lo que «sabía entonces», pero las siguientes pueden enseñarme **cómo es amar con todo lo que he aprendido** «desde entonces».

No dejes que tus heridas y errores de tu borrador se conviertan en protagonistas invisibles del libro de tu vida. Estás a tiempo de cambiar tu historia.

5

ESTEREOTIPOS, ESTIGMAS Y MITOS EN EL MUNDO GAY

Ya hemos visto la manera en la que crecemos rodeados de ideas sobre nuestra sexualidad —que, como ya dijimos, no hemos elegido —, frases y creencias dañinas que dificultan nuestros procesos y nos impiden desarrollarnos con libertad y en paz. **Palabras que de primeras nos parecen inocentes, pero que se clavan poco a poco en el alma y se repiten hasta que, sin darnos cuenta, empiezan a moldear la forma en la que vemos a los demás, pero sobre todo la forma en la que nos vemos a nosotros mismos.** En el caso de los chicos gais, esos mensajes son abrumadores y destructivos. Tanto que se han convertido en un catálogo interminable de **estereotipos y mitos que nos deshumanizan, caricaturizan y reducen nuestra identidad a algo simple y deleznable**. Nos reducen a un puñado de rasgos, nos intentan **limitar**, nos agrupan y nos meten en una caja con **etiqueta**, como si tuviésemos que seguir unas normas y ser de una determinada forma para ser un «gay normal».

El miedo a vivir una «vida gay»

Muchas veces ocurre que la **homofobia interiorizada**, basada en parte en todos esos mitos y estereotipos, nos hace **huir despavoridos de la vida gay**, con el fin de diferenciarnos y así poder afirmar «Yo no soy ese tipo de gay, yo no pertenezco a ningún colectivo». He conocido muchos gais que detestan «pertenecer», que odian todo lo que representa el mundo gay y que hasta presumen de algo (que me hace mucha gracia) que se hace llamar **«tener vida hetero»**. Hay hasta perfiles en Grindr cuyo nombre es «Vida hetero», como si ya eso lo dijese todo.

¿Qué es esa «vida hetero»?

Supongo que Taylor Swift y Pedro Sánchez —ambos heteros— llevan «vida hetero», y no puedo parar de encontrar diferencias sustanciales. En este contexto, cuando hablas con las personas que presumen de tener una vida hetero, esta suele significar **todo lo que está alejado de los estereotipos de pluma y feminidad, todo lo que representa la masculinidad y ser muy «macho»**. Considero que esta es una conversación para la que aún no estamos preparados. No obstante, te aseguro que la atracción que sentimos por alguien, debido en menor o mayor medida a su masculinidad, se debe a la influencia de muchos factores educacionales.

A mí me pasa (¡culpable!) que por muy consciente que sea **no elijo lo que me atrae**, pero sí sé a ciencia cierta que factores como el físico de alguien, su personalidad y actitud sí cambian mi relación estando con esa persona, es decir, me afectan directamente. **El hecho de que sea más o menos femenino no cambia absolutamente nada de mi vínculo romántico**, lo mire por donde lo mire. Pero, claro, todos los hombres que la sociedad nos ha

dicho que son sexis y deseados —los príncipes de Disney, los «tíos buenos» de comedia romántica, etc.— eran masculinos y tenían una actitud y un rol asignados. **Eso es «un hombre», por lo que ¿cómo va a resultarnos atractivo todo lo que se salga de ahí?** Esto pasa con todo… Nos atrae lo que nos gusta por mil factores que son muy difíciles de desgranar sin volver al pasado, aunque nada es del todo casualidad.

Dicho esto, si pensar en un gay te lleva al típico presentador de televisión que tenía mucha pluma, y que tu padre, al verlo en la pantalla, decía cada vez «Mira el maricón ese», es normal que cuando te estás aceptando, si no te sientes identificado, pienses **«Yo no soy así, no quiero que se me meta en ese saco»**. Pero esto no es justo, porque hay millones de heteros a los que no se nos ocurriría comparar ni meter en el mismo saco, es decir, **ellos son tan variados como podemos serlo nosotros**.

En este sentido, se ha acuñado el término «unga unga» para agrupar a toda una categoría de hombre heterobásico que solo piensa en el fútbol y en las mujeres, que además grita y que no tiene mucho cerebro; lo cual es algo similar a lo que se viene haciendo con los homosexuales, pero al revés, y con el apoyo de muchas mujeres. Personalmente, por muy divertido que parezca todo esto, creo que **nos limita y nos hace encasillar a las personas en roles estrictos de los que no se puede salir, al menos mentalmente**.

El impacto de todos estos estereotipos sobre el mundo gay es tal que muchos gais niegan su pertenencia hasta tal punto que les imposibilita hacer amigos gais, tener pareja o conocer a gente similar, lo que impide que sean felices. **Hay muchos chicos que**

rechazan a personas que les atraen verdaderamente solo por descubrir rasgos que les recuerdan a aquello que tanto rechazan o temen, a aquello que les han enseñado que no es deseable o es susceptible a insultos y exclusión. Si tienes la suerte de haber sido un gay masculino e integrado en el colegio, pero has visto a tu compañero sufrir *bullying* y agresiones por ser como era, es lógico que no te resulte atractivo o rechaces lo que implica ser así, **es pura supervivencia**.

«Actuar» gay

En el libro *Con amor, Simon*, del que han salido películas y una serie, hay una escena en la que el protagonista asume que es gay, y en ese momento empieza a plantearse si debe escuchar a Lady Gaga y también se plantea cómo debe vestirse (se prueba miles de prendas que nada tienen que ver con su estilo) ahora que «es gay». Al final, acaba yendo al colegio vestido como siempre, dando a entender que **sigue siendo él mismo** y que su orientación sexual no es indicador de nada.

Es complicado porque, a veces, cuando te han rechazado toda tu vida por no encajar en el estereotipo de «hetero» o «macho», y has sufrido *bullying* por no tener gustos como el fútbol o los coches, por sentarte de una determinada forma o tener ciertas inclinaciones, y por fin te aceptas y te encuentras, **te vas al otro extremo**. Y también les sucede a chicos que de repente pasan a ser otra persona al salir del armario, **se identifican con estereotipos y llevan su personalidad al extremo**.

Es el mecanismo contrario a desidentificarse: identificarse al máximo para pertenecer.

En estos casos he oído comentarios como «De repente le ha salido toda esa pluma que nunca tuvo, la fuerza» o «Creo que le han lavado el cerebro». **Cuando llevas toda la vida en una jaula y por fin puedes volar y mostrarte, lo quieres hacer por todo lo alto** y sacando a relucir todo lo que has reprimido al máximo, lo que puede llevarte a **experimentar o explorar situaciones que no te pertenecen, pero lo haces por el simple hecho de sentirte libre** (aunque, por supuesto, ello no es tan sencillo).

Todo esto daría para un libro entero, porque la expresión del yo es un tema muy complejo. A lo largo de la vida nos repiten frases como «Siendo tú mismo serás feliz» y que debemos dejar de intentar ser algo que no somos para agradar, **que no hay que cumplir un papel de cara a la sociedad**. Pero obligarte a ser «tú mismo» es obligarte a representar el papel más difícil, y muchas veces falso, de todos:

¿Quién narices es «tú mismo»? ¿Cómo eres realmente? ¡Si es que no es posible saberlo!

Claro que está bien ser real, pero, en el momento en el que ser real es un objetivo y una obligación, dejas de ser real para pasar a representar el papel de «ser una persona real», calculando lo que haces, sintiendo culpa y presión por salir de ahí. Tener que pensar en cómo eres tú siendo tú es limitarte, es **identificarte y definirte con una serie de etiquetas basadas en tu pasado e historia vital, que solo hablan de ti en determinados momentos bajo**

determinadas circunstancias; pero no eres tú, o al menos no del todo.

Somos seres fluidos, variamos cada día, cada segundo. No podemos intentar ser algo que no existe de forma fija. Eso es una trampa.

Por eso me gusta cambiarlo por el concepto de **SER**, sin necesidad de limitarte, probando y **sin tener que quedarte en un papel** solo por haberle comunicado al mundo en cierto momento que eras o dejabas de ser de una determinada manera. Imagínate si los emo de los 2000 ahora tuvieran que seguir presentándose y comportándose como dicha tribu urbana, solo porque se identificaron así y exploraron su identidad en determinado momento. Es normal que todos, heteros y gais, en un mundo tan juzgón y represivo, **representemos tantos papeles y tengamos tantas máscaras que a veces nos resulte difícil saber quiénes somos**. De hecho, es imposible saber si nos las hemos quitado todas y hasta qué punto estamos siendo honestos o no. Por eso, **aceptar que «no sabes quién eres siempre»** es lo mejor que te puede pasar, te aporta paz mental y te permite descansar en un yo que observa, un yo que mira a la mente que «no sabe». Y dicha parte que observa y mira, eso que queda detrás del «no saber», eso sí eres tú siendo real. Es el hecho de aceptar que tú no eres el personaje principal de la película de tu vida, aunque tus sentidos estén vibrando en esa sintonía con él, sino el espectador que desde la butaca intenta darle sentido al personaje. No me quiero poner más filosófico por el momento, pero este párrafo daría para

reflexionar muchas horas; y, si quieres hacerlo, te recomiendo el libro *Un nuevo mundo, ahora*, de Eckhart Tolle.

La mitología gay

Volviendo al tema que nos atañe, estamos aquí para **desmontar mitos y poner en orden ciertas cuestiones que llevan toda la vida mal explicadas**. A continuación, voy a plasmar varios de estos mitos y vamos a desgranar sus posibles orígenes y sus porqués. Mi intención no es convencer a nadie, sino ayudar a quienes hemos crecido bajo la sombra oscura de estos mitos a ver con mayor claridad y luz.

Mito 1: Los gais son promiscuos por naturaleza



Todos los gais follan cada día con gente distinta.
Todos los gais hacen orgías y tienen VIH.
Los gais tienen muchas enfermedades de transmisión sexual.

¿De dónde viene este mito?

La idea de que la homosexualidad va de la mano con ser un promiscuo no nace de la nada, por supuesto, pero hay muchos antecedentes que la explican. Si ponemos el foco en el siglo pasado en España, la mayoría de los homosexuales **vivían en la clandestinidad**: matrimonios vetados, uniones civiles inexistentes,

visibilidad con riesgos en espacios públicos; en este sentido, en muchas ocasiones, la única forma de relacionarse era en lugares sexualizados como las saunas, en clubs o en lugares a cubierta de la mirada de la ley.

Es decir, **la ausencia de un marco social y legal que validara relaciones estables hizo que las conexiones fueran más breves y que el sexo se convirtiera en una vía de expresión e identidad**, pero también en una forma de resistencia. Con todo este tinglado, en la década de los ochenta del siglo pasado, aparecieron los primeros casos de VIH, lo que degeneró en una cobertura de la información sesgada en periódicos y televisión, que mostraban los «peligros» de la vida gay, **invisibilizando que había una mayoría «no interesante» que sí vivía en parejas sanas y estables**, sin mayores problemas, y que la mayoría de nuevos casos en esa década y la siguiente tenían que ver con las drogas intravenosas y la compartición de agujas. Bajo este estigma, muchos padres, y gran parte de la sociedad, demonizaron y rechazaron a esos hijos gais.

Aquí entra en juego el concepto de **«estrés de minorías» (también llamado posteriormente «ansiedad minoritaria»)**, acuñado por Ilan Meyer en 2003, que nos habla de cómo las personas pertenecientes a minorías enfrentan no solo el estrés cotidiano que enfrentamos los demás, sino que además enfrentan un **estrés adicional, constante y derivado del estigma social, la discriminación y los prejuicios**. Para que se entienda, **es como si el cerebro, al llevar tanto tiempo en alerta y en constante sufrimiento, se quedase permanentemente en ese estado**, como si fuese su estado natural de activación. Por eso

muchos chicos gais viven con una continua sensación de ansiedad, sin saber que ese no es el estado natural y sano del organismo, y refugiándose en las drogas, el alcohol, el porno o el sexo, **para aliviar la mente y calmar ese malestar**.

En esta ansiedad minoritaria hay factores externos, como la **discriminación objetiva** (el rechazo social o la violencia), o factores internos como la **vigilancia constante (análisis de la propia conducta, miedo a ser juzgado y estado de alerta)**. Las consecuencias de este tipo de ansiedad son muy graves: desde una baja autoestima, autolesiones, adicciones, comportamientos sexuales compulsivos, etc., hasta ideación suicida, problemas de salud crónicos y un deterioro de la salud mental general.

Con todo esto, es lógico pensar que **el sexo es la forma más fácil y rápida para muchos de calmar ese dolor tan grande**.

¿Por qué es falso este mito?

Sencillamente, porque **la promiscuidad no es una orientación sexual, sino una elección personal**. Igual que en el mundo heterosexual, existen hombres gais con múltiples parejas sexuales y hombres gais que han tenido una o dos relaciones en toda su vida.

Al respecto, hay una reflexión que me apetece compartirte: **no existe evidencia científica sólida que demuestre, desde el punto de vista biológico, pero sí debido a influencias culturales y educacionales, que los hombres tengamos más deseo sexual que las mujeres; es decir, esto está mejor visto en los hombres, por lo que se genera una brecha en la que ellos expresan públicamente sentir ese mayor deseo**.

Me llama la atención que, si sales a cualquier discoteca de noche, los hombres parecen estar más «salidos» y dispuestos que las mujeres a tener sexo. En muchos casos, el hombre es quien quiere y se acerca a la mujer, mientras que ella es quien suele poder elegir si quiere o no. Pero creo (y esta es una opinión personal) que si las mujeres fuesen con propuestas sexuales a los hombres del tipo «Vamos al baño», muchos dirían que sí, cuando al revés la cosa no funciona así o incluso se considera una ofensa. **A las mujeres se las educa, en la mayoría de las sociedades, para reprimir su deseo y proteger su cuerpo**, con ideas como que si te acuestas con muchos o lo haces con cualquiera estás «más usada» o «eres una zorra», **mientras que a los hombres incluso se les premia por ser unos ligones o llevarse a una chica distinta a casa cada noche**. Estos discursos se han popularizado en redes bajo la etiqueta de «hombre o mujer de alto valor», que nos vende que para tener más valor como persona debemos contabilizar nuestro número de encuentros físicos y, cuanto más alto sea este número (llamado *body count* en redes), más «usados» o «gastados» estamos. El otro día un chico comentó en un vídeo mío que, si una cerradura se abre con cualquier llave, no sirve para nada, a modo de comparación con la penetración y las experiencias previas. Ante estos discursos, muchas personas sienten culpa y pesar, lo que les impide vincularse con otros por esa vergüenza sobre su pasado.

En un estudio de 2005 publicado en la revista *Behavioral and Brain Sciences*, en el que se estudiaron cuarenta y ocho países, David P. Schmitt concluyó:«Las diferencias sexuales en sociosexualidad (la disposición a tener relaciones sexuales sin compromiso emocional) se reducían a niveles más moderados en culturas con mayor

igualdad política y económica de género». De hecho, se vio que **la brecha del deseo se reduce o desaparece en culturas con igualdad de género y menor estigma hacia la sexualidad femenina**. Vaya, que, en entornos libres de prejuicios, las mujeres igualan o incluso superan a los hombres en lo que respecta al deseo y la frecuencia de fantasías.

¿Qué tiene que ver esto con el mito de la promiscuidad?

Pues bien, **para mí** es el argumento estrella.

> **No es que los gais seamos más promiscuos, es que los hombres, desde el punto de vista educacional, estamos menos reprimidos y nos permitimos vivir el sexo sin la parte emocional y con menos culpa.**

Por esa razón, cuando se encuentran dos hombres, ninguno se reprime, por lo que se da un mayor número de relaciones sexuales. Si a esto le sumamos que los que somos abiertamente gais, en la mayoría de los casos hemos superado la represión de la sociedad y la opinión pública para poder simplemente vivir nuestra vida y existir (nuestra existencia es política), nos convierte en seres aún más libres para hacer lo que nos apetece sin pensar en el juicio social (ya estamos juzgados igualmente). Pero viendo la evolución de la sociedad, y el aumento de infecciones de transmisión sexual (ITS) en porcentaje anual, estoy convencido de que los hombres hetero tienen el mismo deseo que nosotros y que cada vez se iguala más el

número de relaciones sexuales en sociedades avanzadas que tienen una educación igualitaria.

Por lo tanto, **los gais no tenemos algo biológico que nos convierta en máquinas sexuales por naturaleza o nos haga más promiscuos**. Es una mezcla de factores, como por ejemplo es el hecho de descubrir tarde la sexualidad, no poder explorar en muchos casos hasta una edad avanzada, la clandestinidad, la ansiedad minoritaria, el género y el porno.

Para los fans de la saga Crepúsculo, me recuerda a cuando, en una escena, Edward Cullen le dice a Bella «Iré al infierno de todos modos», como diciendo que al menos va a disfrutar porque **el castigo está asegurado**. Creo que muchos gais nos hemos sentido así toda la vida, castigados socialmente por el mero hecho de existir, y por ese motivo hacemos cosas que una gran parte de la sociedad querría hacer y no puede, porque ya hemos superado ese miedo al castigo. Respecto a esto último, basta con ver el consumo de pornografía heterosexual; es decir, el deseo está en todos.

Y, por si no te hubiera dado suficientes argumentos, vamos a hablar de un último dato que me parece curioso. La palabra «promiscuidad» se define en el diccionario de la RAE como «relación sexual poco estable con distintas personas» y «promiscuo» se define como «dicho de una persona que mantiene relaciones sexuales con otras varias». Creo que es posible ver la ausencia de tono negativo en ambas definiciones, simplemente se narra que una persona tiene sexo con varias, sin especificar cuántas. **¿Entonces el tono negativo se lo damos nosotros? Efectivamente.**

El hecho de tener varias relaciones sexuales en un año, estando soltero y usando protección, no tiene

absolutamente nada de malo.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) no da una definición oficial de «promiscuo», pero sí tiene el indicador MSP (*multiple sex partner*s) para evaluar los riesgos de salud pública, especialmente con el VIH, y considera que **tener más de una pareja sexual al año activa dicho indicador**. Lejos de lo que pensamos, no hace falta acostarse con treinta personas para ser promiscuo, basta con tener más de dos parejas sexuales en un periodo razonablemente corto.

Dicho todo esto, puede que sea cierto que actualmente los gais tengamos de media más relaciones sexuales en un año que los heteros, pero **cuando entiendes el contexto todo cambia** (y, recuerda, el problema nunca es el sexo, sino la manera de tenerlo). Cuando añades drogas (*chemsex*), o tienes relaciones sexuales a pelo (sin protección), sí se convierte en un problema. Aun así, según lo que veo en mi consulta, los gais estamos bastante más informados sobre enfermedades y protección que los heteros, pues tenemos mucha cultura de **salud sexual**, esto es: test periódicos, uso de preservativo, acceso a la PrEP (profilaxis preexposición) y diálogo abierto sobre prevención. Sobra decir que el hecho de que haya más diagnósticos en HSH (hombres que tienen sexo con hombres, según la nomenclatura médica), en algunos informes responde en parte a que **este grupo se hace más pruebas que otros**, por lo que se detectan más casos que en poblaciones en las que se testea menos.

Creo que en unos años (ya está aumentando la incidencia), este problema que los gais hemos tenido durante años va a salpicar a la salud sexual de todos de forma generalizada si no se toman medidas

de prevención adecuadas. Con esto quiero decir que la incidencia está aumentando exponencialmente en personas heterosexuales, y que hace falta extender al resto del mundo toda la concienciación e información que tenemos nosotros. Porque las infecciones de transmisión sexual no entienden de género u orientación, nos afectan a todos por igual.

Mito 2: En la pareja hay uno que hace el rol de hombre y otro de mujer



Si es pasivo, seguro es la mujer de la relación.
Si la mete o no tiene pluma, es menos gay.

Ambas frases son reduccionistas y siguen modelos heteropatriarcales.

¿De dónde viene este mito?

Por un lado, este mito **viene de la herencia machista, en la que lo femenino se considera inferior**, asignando un rol de dominancia en el «activo» y un rol de sumisión en el «pasivo». También, durante años, hemos visto representaciones caricaturizadas de los gais en televisión, personajes con gestos exagerados o estereotipos muy marcados, por lo cual lo visible fue lo que la sociedad acabó considerando la norma. Y no lo es.

Personalmente, **me parece muy simplista no saber salir de los roles heterosexuales y no entender que el mundo gay se**

rige por sus propios principios. No hay que buscar una equivalencia heterosexual para poder comprender el mundo, hay que mirarlo de otra forma.

¿Por qué es falso este mito?

La expresión de los roles de género no tiene nada que ver con la orientación sexual,no necesariamente afecta a su rol ni lo determina. Sí es cierto que muchos gais han asumido esos papeles tras haberse criado en una sociedad hetero y han **reproducido dinámicas específicas**, pero también hay muchos otros que se alejan de esa realidad.

Para mi gusto, este mito no **solo encasilla y nos limita, sino que también nos divide**. Dentro del propio mundo gay, he visto muchas veces ese rechazo hacia quienes no cumplen con ciertas expectativas de masculinidad o feminidad, reproduciendo los mismos prejuicios que vienen del machismo exterior, con frases como «Qué activo vas a ser tú con esa voz de pasivo», etc. Una cosa es hacer bromas entre nosotros y otra es creerse esas bromas y acabar actuando de acuerdo con ellas.

Mito 3: Los gais siempre tienen buen gusto para la moda o la decoración



Me encantaría tener un amigo gay para irnos de compras.
Es gay, seguro que te asesora bien.

¿De dónde viene este mito?

Este mito me enfada bastante. Lo he titulado así por poner un ejemplo común, pero realmente hay muchos, demasiados, estereotipos asociados. Siento que muchas veces, especialmente algunas mujeres, **nos tratan (sin mala intención) como complementos o accesorios**.

El hecho de decir «Quiero un amigo gay» es básicamente asumir que todos los gais somos como muñecas, es decir, accesorios que cumplimos una función idéntica y aportamos todo lo que la sociedad ha dicho que debemos aportar. **Es como si se esperase que cumplamos un rol** y tuviéramos que estar cómodos haciendo ciertas cosas y, si no nos gustan, somos mirados como chicos raros o incluso hasta se cuela la decepción. **Es, en definitiva, una decepción constante**: primero es el padre decepcionado porque a su hijo «no le gusta el fútbol» y luego la amiga decepcionada porque eres el gay que estaba esperando, pero «no le gusta la moda». ¿Ves lo terrible que es?

Por eso, muchas veces hablo de la importancia de la socialización entre iguales. **Además de tener amigos heteros, a veces es necesario compartir vivencias, sensaciones y opiniones con gente igual a ti para poder reflexionar.**

En parte, este mito viene también de la representación en los medios de comunicación, el cine, las series, etc. Históricamente, las profesiones artísticas o creativas han sido **espacios más abiertos a la diversidad sexual, ya que existe una búsqueda de romper con el statu quo** y explorar nuevas formas de expresión, lo cual da lugar a lo diferente. De ahí surge también el estereotipo de que los hombres gais tenemos una sensibilidad especial; pero

quizá la clave está en no encajar en moldes específicos de la sociedad ni en esa rigidez típica de los roles masculinos, lo cual **nos ha permitido alejarnos un poco y tener un espacio extra para explorar diversos aspectos de nuestra personalidad**, y eso da lugar a un lado más creativo. Esto se parece un poco a **qué vino primero, ¿el huevo o la gallina?** Quizá, todos esos heteros que por miedo no se permiten salir de sus roles estereotípicos podrían desarrollar ese lado artístico si se lo permitieran.

¿Por qué es falso este mito?

Es falso porque es una generalización, y ya hemos dicho que los gais somos tan variados como los heteros. **La orientación sexual puede ir asociada a veces a una serie de cosas que se repiten, pero no determina nuestros gustos ni aficiones, ni mucho menos las habilidades profesionales.** El hecho de que haya muchos gais a los que no nos gusta el fútbol no implica que a todos los gais se les dé mal el fútbol o no les guste. De hecho, la estética, el arte y la creatividad son rasgos universales, y hay heterosexuales que son increíblemente creativos y gais que no lo son, y viceversa. Si rompemos con estos tópicos, permitiremos que cada uno se identifique con lo que quiera, independientemente de lo que espera la sociedad.

Por último, he observado también que los chicos que tienen gustos asociados a lo típicamente masculino, al no ser estigmatizados y señalados desde pequeños, **pueden tardar más en plantearse ciertos aspectos de su sexualidad** y salir algo más tarde del armario. En cambio, hay quienes no tienen más remedio por ser llamados gais desde que tienen uso de razón, lo

cual los **obliga a reflexionar sobre si realmente lo son o no**. De hecho, muchos no son gais, simplemente son heteros con gustos distintos.

Mito 4: Si eres gay, te gusta cualquier hombre



¿Eres gay? ¿Te gusto?
¡Cuidado! Si es gay, puede que te toque el culo.

Este mito absurdo, especialmente popular entre hombres hetero, presume de que por el hecho de ser gay te va a gustar cualquier hombre. En este caso, al ser un libro dirigido a un público gay, no me extenderé mucho en algo tan obvio, pero, por si hay algún familiar leyéndolo, quiero comentarlo brevemente.

¿De dónde viene este mito?

Falta de educación sexual, así de simple. **Confundir la orientación con el interés**, creer que por ser gay nuestra mente no va a funcionar como la de otras personas es absurdo. Con una simple pregunta (por ejemplo, «¿A ti te gustan todas las mujeres?»), la gente suele entrar en razón, pero creo que es algo tan obvio que ni siquiera debería hacer falta formularla. El problema de esto es que, cuando en el colegio descubren que un chico es gay, nadie quiere compartir vestuario con él, le hacen bromas y comentarios horribles, y muchos chicos sufren demasiado por ello. **También creo que**

hay una parte de ego masculino en pensar que eres irresistible solo por el hecho de ser un hombre.

¿Hace falta aclarar por qué es falso este mito?

La atracción depende de la química, la conexión, las preferencias físicas y emocionales…, pero sobre todo de que la otra persona sea mínimamente de tu tipo. Por culpa de este mito y de la masculinidad frágil, existe el miedo a dar abrazos o ser próximo con un chico gay, por si esto se malinterpreta de alguna forma.

Por todo esto, este estereotipo me parece **especialmente dañino, porque convierte la orientación sexual en un motivo de sospecha o incomodidad, y eso crea barreras invisibles entre los hombres**.Y, si se crean barreras, la convivencia se verá afectada, lo cual traerá como consecuencia el que algunos hombres se distancien sin motivo, y que en entornos laborales o deportivos se produzcan exclusiones.

Mito 5: Ser gay es una fase, se elige, o es un estilo de vida. Ser gay es antinatural



Eres joven y estás perdido, ya se te pasará.
¿Quién te ha lavado el cerebro? Ser gay es una moda.

He oído muchas veces la frase «No creo en el estilo de vida LGTBQ», como si esto fuese una religión. **Ser gay no es un estilo de vida ni algo que se elige**, no nos dan una tablet al cumplir catorce años

en la que nos salen opciones sobre nuestra orientación sexual, y elegimos esta. **¿Quién va a elegir complicarse la vida así y sufrir todo lo que sufrimos?**

¿De dónde viene este mito?

Este mito viene en parte del desconocimiento científico, de no entender cómo funciona la orientación sexual.

Hay centenares de especies animales con comportamientos y relaciones homosexuales, como los pingüinos, los leones o las ballenas en la naturaleza. ¿Son ellos antinaturales entonces?

En un mundo donde se impone la heterosexualidad como norma, mucha gente ni se plantea otra posibilidad en su vida, por lo que les cuesta entender cómo funciona el cerebro de una persona homosexual. Aquí te dejo algunas preguntas y una frase que he usado en varias ocasiones para combatir este mito:



- ¿Tú elegiste que te gusten las mujeres?
- Si te pido que cambies, ¿puedes volverte homosexual por gusto?
- ¿Te atraería sexualmente un hombre si ser gay se pone de moda entre tus amigos?
- No entiendo tu estilo de vida hetero, se me hace raro, pero lo respeto.

Muchas suenan disparatadas y casi parecen una broma, ¿verdad? Pues así tenemos que vivir. Encima, el hecho de que haya un aumento de visibilidad y mayores libertades permite que **más chicos se puedan permitir explorar y salir del armario**, lo cual

invita a mucha gente a pensar, de forma reduccionista, que es porque está de moda. Hay que añadir que muchas familias tienen tal resistencia y homofobia que, con tal de **evitar aceptarlo**, se agarran a que ser gay es una fase.

¿Por qué es falso este mito?

La orientación sexual no se elige. De hecho, la ciencia ha demostrado que es el resultado de una compleja interacción de factores biológicos, genéticos y ambientales, no de una decisión voluntaria, como lo comprobó un estudio publicado en la revista *Frontiers in Psychology* en 2023.

Cada vez que nos dicen «Es una fase, potencia la otra parte» están ejerciendo una especie de violencia: es como **afirmar que una parte de nuestra vida no merece ser tomada en serio** y no fuésemos lo suficientemente inteligentes como otros chicos de nuestra edad para **saber lo que sentimos o nos gusta**. Sin estar en nuestra cabeza, ¿la gente sabe más de nosotros que nosotros mismos? Lo peor de todo es que debido a esto muchos chicos acaban creyendo que pueden cambiar, acaban rezando para que ocurra y, en muchos casos, acaban teniendo relaciones falsas sin amor ni deseo con tal de forzarse a hacerlo «bien» para sus padres. No vamos a hablar aquí de las terapias de conversión, pero todos sabemos que existen y el daño que causan.

Mito 6: Si tienes influencias gais de cualquier tipo, acabas volviéndote gay



Que no vea series en las que hay escenas gais, a ver si se va a volver gay.
Esos homosexuales pervierten a nuestros hijos.
No puedes besarte en público, no es apto para niños.

En este mito no me detendré tanto como en los otros, pero me apetecía hacer una breve mención porque me parece importante.

¿De dónde viene este mito?

Del miedo y la homofobia, pero también de la incultura. **Existe mucho miedo a pensar que un hijo va a ser de esa forma que tanto odias, pero también de esa forma en la que la sociedad lo hará sufrir.** Ese miedo a veces es tal que puede llevarte a querer proteger a tu hijo de algo que es inevitable y a intentar buscar maneras de que, si hay dudas acerca de su sexualidad, no tenga la más mínima influencia por si «se salva» de serlo. Pero, lejos de conseguir esto, todo empeora. **Quien es gay será gay hagas lo que hagas**, pero, si encima le has ocultado esa realidad y nunca le has permitido normalizarla, sufrirá profundamente para descubrirse, entenderse y aceptarse, lo cual repercutirá en un doloroso futuro, pocas relaciones de calidad y problemas de salud mental si no se trabaja a tiempo.

¿Por qué es falso este mito?

Si este mito fuese cierto, casi todos seríamos heteros, porque la mayoría hemos nacido en una época en la que teníamos padre y madre, en la que nuestros principales modelos eran hetero, en la

que las películas de Disney, y de cualquier tipo, las parejas eran hetero, etc. Es decir, no había otros modelos con tanta fuerza. **No tiene sentido pensar que ver pelis o series de temática hetero te vuelve hetero, y viceversa**, eso solo significa no tener clara tu sexualidad y tener miedo de replantearte cosas. La orientación sexual no funciona así.

Mito 7: Los homosexuales son infieles por naturaleza



Los gais no tienen relaciones largas.
El amor entre gais no es igual, es menos real y sano.

¿De dónde viene este mito?

Esto tiene un origen histórico. Durante años no podíamos casarnos ni tener relaciones visibles, lo que **dificultaba mucho la estabilidad de los vínculos**. Además, con el estigma del VIH, sumado a la poca visibilidad que las relaciones gais saludables han tenido en la cultura, se ha creado un cóctel perfecto para la preservación de este mito.

¿Es falso este mito?

Sí, es rotundamente falso. **La cualidad de ser fiel no viene determinada por la orientación sexual, sino por los valores y el control de los impulsos.** No solo hablamos de factores

individuales (valores, habilidades relacionales, madurez, etc.), sino también de factores relacionales (comunicación, satisfacción, acuerdos, etc.). **No es cierto que haya una diferencia significativamente mayor en las parejas homosexuales, pero sí más tipos de relaciones** (parejas abiertas, triejas, poliamor, etc.), lo cual permite, de forma consensuada y pactada, estas relaciones que no son fruto de una infidelidad, según demostró un estudio realizado con dos muestras de poblaciones norteamericanas y publicado en 2017 en el *Journal of Sex & Marital Therapy*. Dicho estudio concluyó que las parejas homosexuales son más flexibles en sus límites, lo cual no implica mayor infidelidad. Por su parte, un estudio realizado en 2020 y publicado en la revista *Current Opinion in Psychology* llegó a la conclusión de que la satisfacción y la estabilidad en una pareja o familia no dependen de la orientación sexual.

Este es uno de los peores mitos, porque **cala profundamente en nuestro sistema de creencias y acabamos convenciéndonos de que nuestras relaciones no pueden durar ni prosperar**, de tal manera que, cual profecía autocumplida, acabamos por sabotearlas.

Mito 8: Los hijos de parejas homosexuales son más infelices o tienen más problemas



Un niño necesita un padre y una madre.
Un niño con dos padres va a salir traumado.

Los homosexuales son pervertidos, pobre niño.

Por desgracia, son frases que se escuchan mucho y se ven más de lo que me gustaría en cada vídeo o *reel* que se sube a las redes sociales.

¿De dónde viene este mito?

En parte de la Iglesia, en parte de la cultura y en parte de ciertos intereses políticos. No es sorprendente para nadie que la mayoría de los discursos y las posturas negativas sobre la homosexualidad vienen de interpretaciones dudosas de textos bíblicos y religiosos; pero si para estos sectores el matrimonio entre un hombre y una mujer es «sagrado y divino», mientras que el amor entre dos hombres es terrible y pecado, todo lo que provenga de este análisis estará en concordancia con reforzar la idea de que la homosexualidad no es nada buena.

Llevamos milenios con un tipo de familia normativa y salirse de ahí es terreno desconocido. Comparadas con la cantidad de familias normativas con padres heterosexuales, casi no existen familias homoparentales, por lo que no existen muchos datos al respecto ni, hasta hace poco, estadísticas claras, y esta oscuridad permitía a ciertos sectores aprovechar para meter sus ideas falsas influidas por la homofobia y los prejuicios. Si a esto le sumas que para mucha gente nuestra orientación es un «desequilibrio mental» y que la sociedad machista en muchos casos nos enseña que, sin una mujer, un hombre va a estar totalmente perdido y será incapaz de gestionar la paternidad, tenemos el cóctel completo. En mi pódcast *Noche para dos*, un padre de familia homoparental me contó hace poco que

una vez se vieron agobiados porque su niño no paraba de llorar, y una mujer se les acercó y les dijo «Os ayudo», pero en un tono que era incapacitante, no amable. Hay una creencia general a pensar que dos padres van a ser mucho menos capaces de sacar adelante a un niño que, por ejemplo, dos madres, lo cual no siempre es así y, además, depende de mil factores.

En el capítulo 10 explicaré, con estudios científicos que respaldan estos argumentos, por qué esto es falso.

¿Por qué es falso este mito?

Una investigación que revisó setenta y nueve estudios académicos que hablan sobre el bienestar de los niños con padres homosexuales o lesbianas concluyó que el 95 por ciento de dichos estudios no encontró diferencias negativas en el bienestar emocional, social o académico de los niños pertenecientes a familias monoparentales.

También, en 2020, un estudio longitudinal realizado a tres mil niños en Países Bajos determinó que los niños criados por parejas del mismo sexo lograron mejores resultados escolares, incluso después de ajustar por nivel socioeconómico.

Asimismo, una revisión cuantitativa publicada en *BMJ Global Health* en 2023 concluyó que, aunque los resultados fuesen similares, los niños criados por familias homoparentales presentaban en ciertas áreas de ajuste psicológico, especialmente en etapas tempranas, un mejor desempeño, una mayor apertura hacia la diversidad y un menor estereotipado de género.

Así que, como verás, este mito tampoco es cierto. Lo que un niño necesita es amor, estabilidad, cariño y un buen balance entre normas, estructura y amor. **La calidad del vínculo creado es**

mucho más relevante que la orientación sexual o el género del progenitor. Decir y afirmar que los homosexuales no deberíamos tener una familia es **negar nuestra humanidad básica**, es afirmar que somos seres inferiores al resto y que no estamos capacitados para algo que es universal.

Una vez analizados todos estos mitos, y viendo lo que llevamos de libro, creo que podemos empezar a entender de dónde vienen la mayoría de los problemas a los que se enfrenta la comunidad gay. **Crecer con todas estas ideas y creencias no es esperanzador**, más bien al revés, te da una sensación de que nada tiene sentido, de que te ha tocado una losa pesada y difícil en la vida. Con esto, es natural que se desarrollen problemas de autoestima, ansiedad, depresión y conductas de escape.

¿Cómo habría sido nuestra vida y nuestra manera de vincularnos sin todas estas creencias e ideas machacándonos toda la vida?

🩹 **NOTA DE AUTOCOMPASIÓN**

No me habría formado como psicólogo si hubiese pensado que todos estos aspectos que vengo plasmando en el libro no pueden cambiar, o si hubiese creído que el trabajo analítico no ayuda a deshacerse de estos obstáculos y a tener una vida feliz. He vivido muchos procesos de pacientes, muchos, y te aseguro que todo mejora, todo se va recolocando y el amor finalmente llega. Podemos tener familias maravillosas, relaciones sanas y preciosas, y podemos vivir una vida tan normal como la de cualquier persona de nuestra familia en un entorno seguro.

Para terminar, me gustaría proponerte un ejercicio:

♡ **EJERCICIO**

- Quiero que analices los mitos previos y les pongas **una nota del uno al diez según la influencia que creas que han tenido en ti**.
- A continuación, quiero que describas **cómo ha afectado a tus decisiones o tu manera de vincularte y aceptarte a ti mismo** y que lo dejes marchar por escrito.

A continuación encontrarás un pequeño párrafo a modo de ejemplo personal, para que veas por dónde va la cuestión, pero obviamente que cada uno puede adoptar su estilo; lo que importa es que lo confrontes con amor y con conocimiento. De eso se trata, de interiorizarlo por escrito, de desprenderte y asimilarlo.

Querido mito que me hace tener miedo a construir una familia en el futuro: Sé que no he tenido muchos ejemplos sanos de familias como la que me gustaría formar, sé que quizá he escuchado muchos bulos alejados de la realidad, por lo que es normal que tenga miedo con lo difícil que ha sido mi vida en muchos sentidos. Pero déjame decirte que hoy vengo a desmentirte. No hay ninguna evidencia que demuestre que mi familia vaya a ser disfuncional o peor que las demás, tengo derecho a vivir mi vida como quiera y tengo la capacidad de dar amor y cuidado a otras personas, tanto o más que cualquier otro.
Quizá no lo he pasado bien con mi sexualidad, pero eso fue lo que me ha hecho desarrollar habilidades y hacer un trabajo de introspección, me ha hecho respetar más las diferencias y aprender lo que hubiese necesitado de niño. Todas estas vivencias me han convertido en la persona que soy hoy, me han servido para ayudar a miles de personas en mi día a día, y te puedo asegurar que, por todo ello, mi hijo será tolerante, será como quiera ser, será valiente y no tendrá miedo a expresar cómo se siente respecto a nada en esta vida.
Adoptar no es un derecho de los padres, sean heteros o gais, es un derecho del niño a tener una familia que le brinde cuidado, protección y

cariño, y, si estoy capacitado para hacerlo, seré tan merecedor o más que cualquier otra persona que lo desee. Has tenido mucho poder sobre mí y no me culpo por ello; me faltaba información y fuerza, y, además, la sociedad me generó ese dolor. Pero hoy, con cariño, autocompasión y fiereza te desafío y te digo que no volverás a controlar mis decisiones al respecto. Y te puedo asegurar que si algún día decido no tener una familia será por otros motivos, pero nunca por pensar que mi sexualidad me incapacita en algún sentido.

Has visto ya un ejemplo de cómo hacerlo. Ahora te toca a ti con aquellos mitos que verdaderamente te causen dolor o problemas. Parece que no, pero escribir, sobre todo a mano, ayuda a **interiorizar** todo mucho mejor y más conscientemente, como si se procesase mejor en el cerebro.

6

CUERPO, IMAGEN Y AUTOESTIMA EN EL MUNDO GAY

Si te has preguntado alguna vez por qué existe tanta **obsesión entre los gais por el gimnasio y el cuidado corporal, tiene una explicación**. Muchos chicos salen al mundo y se abren a su sexualidad con serias **heridas de rechazo y falta de autoestima**. En este sentido, las aplicaciones, de las que hablaremos luego, no ayudan para nada, ya que nos hacen sentir que nuestro cuerpo es el pasaporte al éxito y que nuestra validez como hombre gay depende de él. Y entonces comenzamos a entrenar porque queremos gustar, porque el «solo cuerpos de gym» que tanto se repite en Grindr va calando y porque en ciertos festivales, saunas y lugares de ocio solo hay cuerpos de ese estilo. Pero no nos engañemos, **en el mundo gay el cuerpo no siempre es solo un cuerpo**: es moneda de cambio, pasaporte de aceptación, filtro de validación. Desde las apps de citas hasta la vida nocturna, todo parece recordarnos que valemos en la medida en la que marcamos abdominales o tenemos cierto tipo de físico.

Generalmente, el cuerpo de la mujer siempre ha estado más expuesto a escrutinio que el de los hombres y en muchas ocasiones ha sido objetivizado. En el caso del mundo gay, **el cuerpo**

masculino ocupa un lugar central, ya que es una comunidad en la que **todos los hombres pueden ser al mismo tiempo sujetos y objetos de atracción**. En la mayoría de los lugares de socialización, el cuerpo es la principal carta de presentación. En las saunas se va sin camiseta y en muchas discotecas de ambiente sucede otro tanto. En festivales como el Circuit, sin camiseta. En el Día del Orgullo, en general, sin camiseta. En Grindr, nadie queda contigo si no tienes una foto sin camiseta. **Somos valorados por nuestro aspecto físico mucho antes que por nuestra personalidad.** El hecho de no poder pedirle el teléfono a un chico en el metro con la misma naturalidad con que un hetero se lo pide a una chica nos obliga a ligar por medio de catálogos como apps, donde somos una foto, y por ello se nos elige.

En este sentido, el cuerpo se ha convertido en un símbolo de identidad que incluso te dice a qué grupo acabas perteneciendo dentro de la comunidad. Hay osos, nutrias, lobos, *twinks*, *jocks*…, y todo ello va en función del cuerpo; se han creado hasta bares específicos para osos polares (personas de cuerpo grande, pero con pelo blanco en el torso). Imagínate, ¡hasta por el color del pelo del cuerpo! (No te agobies si no estás al tanto de esta terminología, pues en **el capítulo 8** he creado un **glosario maravilloso**).

Con todo esto se ha creado otro mito: «Todos los gais se cuidan y están en forma», lo que nos genera **presión excesiva y angustia**. El gimnasio se ha convertido en uno de los escenarios más asociados con la vida gay, un lugar de encuentro hasta para tener sexo, y hemos llegado hasta el punto de que se habla de la *gay gym culture*, esto es: cuerpos musculados, definidos, bronceados y

aparentemente perfectos, replicados una y otra vez en redes sociales, apps y publicidad.

Por supuesto hay una parte positiva en todo esto que implica cuidarse, liberar estrés, generar vínculos, socializar, trabajar la salud física y mejorar la constancia, pero, cuando **se convierte en un ritual de presión social y complejos, el gym pasa a ser tóxico y obsesivo**. Si intentas salirte de esto, basta con abrir Grindr o Instagram para darte cuenta de que tu cuerpo se aleja de los ideales de las redes, que además son un engaño porque son fotos seleccionadas entre cientos de opciones y, luego, las mejores son potenciadas por el algoritmo, por lo que prácticamente solo salen modelos o chicos perfectos.

Esto responde en parte a **heridas propias de las historias personales**, en las que muchos hombres gais crecieron **sintiéndose rechazados o inadecuados**, o siendo los últimos elegidos en los equipos de Educación Física del colegio o los menos deseados por las chicas. Así, en el gimnasio, y en el cuerpo, **buscando reconocimiento a través de la apariencia** encontraron una forma de compensar ese dolor.El problema aparece cuando el gimnasio ya no es un lugar para «ganar» salud, sino un campo de batalla para «ganar» **aceptación**, pues, cuanto mejor cuerpo se tiene y más musculado se está, es posible acceder a un mayor éxito y reconocimiento.

Siempre lo digo, detrás de muchos de esos cuerpos de gimnasio se esconden niños tremendamente rotos.

A partir de aquí podemos hablar de **autoestima**, punto central de cómo nos perciben los demás, independientemente de cómo se percibe cada uno, lo cual es una distorsión clara que nos deja en una posición muy frágil. **La validación externa se convierte en el mecanismo invisible y oficial que mide nuestro valor.** Ya sean los *likes* en Instagram, los *matches* en Grindr o la cantidad de miradas que recibimos en una discoteca, hemos dejado que estos mecanismos hagan que un día sea increíblemente exitoso o que volvamos a casa hundidos en la miseria emocional. ¿Te das cuenta de que no podemos pender de este hilo? **El hilo es muy frágil y los gustos son tan variados como las personas.**

Tengo amigos a los que un cuerpo *twink* los vuelve locos, y otros que dicen que es un cuerpo demasiado delgado, por lo que lo consideran poco atractivo. Tengo amigos a los que la barriguita los excita y les parece «signo de seguridad y relax», y otros que dicen que si no cuidas de tu cuerpo no puedes cuidar de nada en esta vida (son los que se pasan diez horas a la semana en CrossFit). Mi mejor amigo siempre dice que cuando un *twink* va al gimnasio se echa a perder. Me produce mucha gracia pensar que alguien lo está dando todo con dietas y ejercicios, para verse mejor y ligar más, y que esa misma razón puede hacer que, a los ojos de otros, resulte menos atractivo. Con esto no quiero sonar duro ni cruel, simplemente quiero visibilizar que **eres tú quien te tienes que gustar**.

Hagas lo que hagas, no vas a ser el prototipo de todo el mundo; yo, por ejemplo, en un bar de osos polares probablemente sería rechazado.

En este ciclo tan frágil, en un simple día bueno —en el que te responden en Grindr casi todos a los que has escrito, te dan muchos *likes* en Tinder o se te acercan nueve personas en la discoteca— vuelves a casa con un subidón de energía y con una sensación de éxito, pues te miras al espejo y te sientes más guapo. En cambio, si un día te ves muy guapo, y estás acostumbrado a esto, pero no generas tanto interés, te ignoran, no te responden, no te habla el chico que te gusta o te rechaza al acercarte, puedes volver a casa con una sensación de fracaso (porque la camiseta no te favorecía o porque no estabas tan guapo como creías). Esto lo he visto en una gran cantidad de pacientes, y es un pensamiento intrusivo constante.

No nos olvidemos de que muchas de las heridas de abandono y rechazo con las que crecimos los hombres gais no se deben solo al *bullying* en el colegio o el instituto, sino a todos los comentarios homófobos en el marco de la familia, la sensación de no encajar en nuestro entorno y el rechazo de nuestros iguales. Esa falta de reconocimiento en la infancia y adolescencia muchas veces se traduce en una búsqueda intensa de validación en la adultez, que nos lleva a la idea de que **«Si cambio y me vuelvo atractivo, nunca me volveré a sentir rechazado»**. Cada rechazo toca una herida muy profunda de la infancia, y por eso se vive con más intensidad y **genera reacciones compensatorias** (como, por ejemplo, el entreno compulsivo), porque el objetivo es evitar sentir eso.

El problema es que **el físico es cambiante y caduca**, por lo que estamos poniendo nuestra valía o manera de sentirnos queridos en algo **subjetivo y que va mutando con el paso de los años**. He

visto chicos con verdadera **ansiedad y angustia por el hecho de envejecer**, que mienten de forma compulsiva al decir su edad y que se operan la cara cada poco tiempo para retrasar el envejecimiento. Aquí, el desafío para los gais no es tanto esculpir su físico, sino aprender a **construir una autoestima sólida que no dependa exclusivamente de la aprobación externa, sino de un reconocimiento interno más profundo y estable**.

Todo esto es curioso, porque el mundo gay presume de ser un espacio de aceptación de la diversidad, sin embargo, **la diversidad corporal se tolera bastante peor que en el mundo hetero**. El *body shaming* es una realidad en las apps, donde ves perfiles que en su descripción incluyen frases como «No gordos, no peludos, no bajitos, no asiáticos, etc.». Al final, es casi como si estuvieras seleccionando pescado en la pescadería, buscando el trozo que más te encaje estéticamente. Es un engaño **porque, bajo la excusa humilde de respetar los «gustos personales», en realidad se esconde racismo, gordofobia, plumofobia y edadismo**.

No digo que tus gustos no sean los que son, y no digo que puedas controlarlos o cambiarlos, pero sí puedes expresarlos de una manera que no haga tanto daño a otras personas. Porque esto envía una señal devastadora: que solo un tipo de cuerpo, un tipo de apariencia y un tipo de masculinidad son deseables. Muchos hombres con poca sensibilidad leerán esto y pensarán: «Ahora somos de cristal, no puedo expresar mis gustos; si no me gusta un tío con pluma, no me gusta y punto»; este es un argumento que he oído demasiado, pero considero que no podemos caer en el sincericidio de expresar todo bruscamente y sin matices. Puedes simplemente rechazar a la persona o no responder, no hace falta hacerle saber lo que para ti

está mal en la otra persona **para dejarle claro que no está «a tu altura»**.

También habría que reflexionar sobre por qué tenemos esa necesidad de imponer en el otro un ideal de belleza tan duro en cuanto al aspecto físico. Quizá en ese intento de mostrar todo aquello que vivimos en la infancia, en ese intento de mejorar nuestra autoestima, **nos acabamos convirtiendo en aquellos que tanto daño nos hicieron**.

El resultado de todo este dolor y juicio es una jerarquía interna en la que los cuerpos musculados, jóvenes, blancos y normativos ocupan el centro, mientras que **los cuerpos diferentes quedan marginados**. Yo soy consciente de haber caído en esto en muchas ocasiones en el pasado; cumplo con la mayoría de los estereotipos normativos y he tenido la suerte de poder hablar desde ahí. Por desgracia, si tienes pluma y hablas defendiendo la pluma, no se te tiene en cuenta de la misma forma que alguien que no la tiene, a quien no le toca de cerca, lo denuncia, aquí la gente se ve más representada y se abre más a escuchar. Lo paradójico es que, como colectivo, **sabemos lo que es sufrir discriminación, pero a veces repetimos dentro las mismas dinámicas** que fuera tanto daño nos hicieron, esas que hemos aprendido a base de palos.

De lo que no nos damos cuenta es que, incluso los que podemos vivir con ciertos privilegios, **nos perjudicamos a nosotros mismos asumiendo estos estándares**, porque el presenciar cómo de cruel es el mundo y dónde están los chicos que no los cumplen nos permite muy poco margen de cambio. Nos aterra envejecer o perder ese estatus, engordar o que el físico de siempre

nos abandone, y **al final acabamos por vivir aprisionados en nuestra propia cárcel**.

En mi caso, siempre he sido muy delgado (lo típico que comía y comía y se me seguían viendo las costillas), y eso me causaba mucho malestar, hasta tal punto que no quería quitarme la camiseta en la playa, ¡imagínate! Mido casi un metro noventa, y el estar tan delgadito **me acomplejaba mucho**. Empecé a entrenar y a ver resultados lentos; me machacaba y me decía que no podía seguir así, pero hacerlo no solo no daba resultados, sino que me frustraba y acababa dejándolo. Pasé así varios años hasta que hice mi proceso terapéutico y decidí que no quería seguir entrenando, porque no me gustaba y me hacía sufrir. Entonces decidí empezar con algo que sí me llamaba la atención: las artes marciales y el kung-fu. Pasé varios años aprendiendo formas de mano vacía, manejo de las armas y desarrollando mi cuerpo y mi fuerza sin pensar tanto en la estética. Y haciéndolo fui feliz. Con el tiempo, por motivos de la vida, me fui a Australia, y, por la pereza de volver a ser cinturón blanco (que ser pro y veterano me motivaba, no te voy a mentir), decidí comenzar con un entrenador personal, pero esta vez con una meta distinta, disfrutarlo. Desde entonces no he parado de entrenar, mi cuerpo está mucho más fuerte y he aprendido a hacerlo con ganas y vitalidad.

Por eso siempre digo que, en este sentido, **hay que diferenciar entre el hecho de amar tu cuerpo, cuidarlo y protegerlo, y esclavizarse a él**. El cuerpo puede ser uno con nosotros, puede proporcionarnos salud, felicidad, alegrías y bienestar, pero también puede ser el mayor de nuestros tormentos o la causa de que nos odiemos o veamos insuficientes. Veo a muchos amigos míos

sintiéndose mal por faltar tres días al gimnasio, o decir que se ven gordos o sentir que están perdiendo masa muscular por segundos. Hemos llegado a un punto en el que todo lo que no sea un cuerpo musculado o de gym es un cuerpo escombro o está gordo. No hay cuerpos normales, no hay término medio. **La vigorexia no es ninguna broma, a pesar de que actualmente se suavice mucho.**

Y en esa obsesión, ya sea por vernos siempre delgados (*twinks*) o querer desarrollar más músculos, cada vez se pone más de moda «ciclarse» (usar esteroides y anabolizantes para acelerar esos resultados). En muchos espacios del mundo gay, pincharse se ha normalizado casi como si fuera un paso natural de la vida de gimnasio, y en tono bromista se les dice las «cicladas» a todos los chicos del gimnasio que están en ese proceso. Lo preocupante no es solo el riesgo físico (problemas hepáticos, hormonales, cardiovasculares, etc.), sino la durísima realidad que desde el punto de vista psicológico hay detrás. La razón es que **a veces preferimos poner en riesgo nuestra salud antes que aceptar un cuerpo que no cumpla con los ideales imperantes en el mundo actual**. ¿Hasta dónde estamos dispuestos a llegar por sentirnos validados?

COLLEJA CURATIVA

El cuerpo nunca va a ser perfecto. Siempre vas a tener algo que mejorar o corregir, un estándar al que no llegas o la genética jugando en tu contra e impidiéndote tener el cuerpazo que tiene tu amigo, aun invirtiendo el doble de esfuerzo que él. No es sostenible vivir así. ¡Para ya! Es más, cada año que pase, a partir de cierto momento, te irás arrugando y viéndote menos

atractivo físicamente; y si tu felicidad o autoestima se basan en esto, para evitar el sufrimiento y la angustia, es hora de cambiarlo.

No podemos vivir esclavos de la tiranía del cuerpo, por eso la clave está en **cambiar la mirada a una más compasiva, generosa y tolerante**, es decir, usar el cuerpo como aliado para vivir mejor. Tratarlo con mimo, cuidado y cariño en lugar de con maldad, perfeccionismo, exigencia y dureza. Es decir, entrena porque te da energía y reduce la ansiedad, aliméntate bien porque te hace sentir ligero y fuerte (e incluso hasta puedes disfrutar del hecho de cocinar). Y, sobre todo, descansa, mucho y bien, sin culpa.

Para terminar, quiero dejar una notita para los perfeccionistas cuyos padres tenían el lema: «Si no te esfuerzas, serás un fracasado», y que ven la autocompasión como debilidad y como excusa para no hacer nada. Cuidado, amigos: **ser más compasivo y menos obsesivo no implica abandonarse ni no cuidarse**. Y no te estoy diciendo que te conformes, no te estoy diciendo que no vayas a por un cuerpo mejor si eso te motiva, y tampoco te estoy diciendo que el autocuidado sea malo en sí mismo, jamás. Solo te hablo de desde **dónde enfocas ese cuidado y cuáles son tus motivaciones**. Cuando deja de ser un objetivo cuyo proceso disfrutas y con el que vibras, pasa a ser un sufrimiento y una obligación, y empieza a generarte malestar y presión, y por ahí, te lo aseguro, no es.

♡ **EJERCICIO**

Para terminar el capítulo te dejo unas preguntas para reflexionar:

1. ¿Te comparas a menudo con otros cuerpos (en el gimnasio, en las redes o en la piscina)?

---

2. ¿Juzgas o criticas constantemente partes de tu cuerpo, en concreto con las que luchas por mejorar?

---

3. Cuando vas al gimnasio y te ves bien físicamente, ¿te parece que sube tu nivel de felicidad y energía de manera impetuosa?

---

4. ¿Alguna vez has evitado quedar con un chico o enviarle una foto de tu cuerpo por sentir que este no era suficiente o porque no salías bien?

---

5 . ¿Cómo cambia tu autoestima si una foto en la que no tienes camiseta recibe pocos likes?

---

6. ¿Has sentido la tentación de ciclarte o utilizar métodos peligrosos con tal de verte bien?

---

7. ¿Sientes que si tuvieras mejor cuerpo tu vida mejoraría?

---

8. Si tu físico cambiase drásticamente, ¿cómo crees que eso afectaría a tu vida y a tus relaciones?

---

9. ¿Qué te hace sentir válido y bonito como persona, además del físico?

---

10. Si no pudieras mostrar tu cuerpo, ¿qué sería lo primero que utilizarías de ti mismo para conquistar a alguien?

Responde a las preguntas con calma y, si lo consideras adecuado, tras reflexionar escríbele una carta a tu cuerpo. En dicha carta te vas a disculpar por todo lo malo que le has hecho o dicho a tu cuerpo, por las críticas y la falta de amor. Después, agradécele a tu cuerpo todo lo que te permite hacer cada día —desde andar hasta dormir—, para finalmente comprometerte a tratarlo mejor desde hoy mismo. Te recomiendo leer la carta pasados los seis meses para ver cómo ha mejorado tu relación con él desde entonces.

7

SEXUALIDAD Y ROLES EN EL MUNDO GAY

La sexualidad gay es un mundo aparte, llena de entresijos y particularidades que hay que comprender antes de sumergirse en ella. Ojalá nos dieran muchas más explicaciones de las que nos dan, facilitaría mucho el no tener que aprenderlas a través de las aplicaciones o el porno. Algunos adolescentes heteros nacen con la suerte de que sus padres les dan unas nociones básicas de sexualidad y de cómo funcionan las relaciones, pero, por desgracia, **a nosotros esas nociones se nos quedan cortas**. Falta mucha información —que, por otro lado, nuestros padres no tienen—, y hay muchos aspectos que debemos aprender para **entrar en el mundo gay y poder disfrutar de nuestra sexualidad con éxito**.

Para empezar, hablar de roles sexuales dentro del mundo gay es mucho más que **hablar de posiciones en la cama o de maneras de meterla**. Detrás de las palabras básicas que muchos conocemos (activo, pasivo o versátil) se esconde toda una **construcción cultural** que, aunque a algunos les pese y me critiquen por decirlo, **ha marcado durante décadas la manera en la que los hombres gais se han relacionado**, se han entendido entre ellos y, en muchos casos, se han juzgado.

En primer lugar, vamos a explicar los roles antes mencionados:

- **Activo.** Se refiere a la persona que en una relación sexual anal adopta el rol penetrativo.
- **Pasivo.** Quien recibe la penetración durante el sexo anal.
- **Versátil.** Persona que disfruta y se siente cómoda alternando entre ambos roles, dependiendo de la persona y del momento. También existe el pasivo versátil y el activo versátil, que son quienes disfrutan de ambos roles, aunque tienen una preferencia más clara por uno de los dos.

Por último, también me he encontrado un fenómeno curioso. Algunos chicos son sexualmente versátiles en las relaciones de una noche, sin embargo, en el marco de una relación, solamente hay un rol por el que tienen preferencia. Es decir, solo han tenido novios activos o solo han tenido novios pasivos. He observado que esto se da con recurrencia, me parecía interesante mencionarlo.

STOP

Te pido que, antes de seguir leyendo, podamos tener diferencias de opinión y entender que no existen absolutos en estos asuntos, solo generalizaciones y aspectos en los que reflexionamos un poco más. En mi caso, hablaré en conjunto desde mi experiencia clínica, personal e íntima, luego de haber cotejado el contenido de este capítulo con varios amigos y conocidos. Por ello espero que nadie se ofenda ni se sienta estereotipado.

Más allá de la cama

La mayoría de los que llevamos un tiempo en el mundo gay sabemos, por desgracia, **que el rol sexual va asociado culturalmente a una serie de actitudes y maneras de expresarse en la cama**, a gustos más allá de la penetración e incluso a maneras de vestir o hablar, y tener más o menos pluma. Un ejemplo de ello es ver a un chico «femenino» con un crop top y decir «Mira esa pasiva», o feminizar la pasividad y hablar del rol pasivo siempre en femenino. Muchas veces, estos son **estereotipos que nos vienen dados de haber interiorizado esas relaciones heredadas del patriarcado y el machismo** entre «hombre» (macho, activo, fuerte, protector, masculino) y «mujer» (más sumisa, complaciente, cariñosa, sensible, frágil). Todo esto no tiene por qué ser así. De hecho, hay mujeres protectoras, fuertes y con energía masculina, y viceversa; pero al no ser lo que la sociedad considera la norma, y si a eso le sumas el mito de que en una relación gay siempre hay un hombre y una mujer, puede que muchos hayamos interiorizado esos roles sociales hasta el punto de habérnoslo creído.

Ahora bien, la parte que a muchos nos gusta menos escuchar es que **los estereotipos se crean a partir de una realidad existente**, y mayormente es cierto **que un rol puede ir asociado a ciertas características prototípicas**. La cuestión está en reflexionar si esto sería igual si no viviéramos en la sociedad que vivimos, es decir, si muchos niños gais no se vieran obligados a socializar más con mujeres que con hombres por ser el único lugar donde encuentran refugio, con lo que terminan adoptando lógicamente ciertas características (expresiones, movimientos,

gestos) asociadas a ellas, que luego son etiquetadas. ¿Qué vino primero, el huevo o la gallina?

En mi caso, el 90 por ciento de las veces no tengo que preguntar el rol a un paciente o a un chico, para mí es evidente con hablar con él cinco minutos, y lo cierto es que me equivoco poquísimo. ¿Es una casualidad? Creo que no. Hay una energía asociada al rol, hay determinadas normas que se cumplen y hay muchos estereotipos que son totalmente visibles en solo cinco minutos de estar en una discoteca. Luego, por supuesto, están los maravillosos versátiles, que pueden hacerlo todo y disfrutan del sexo de todas las formas posibles, sin etiquetas, estereotipos ni limitaciones. Ellos tienen una gran suerte.

No es raro que, al abrir una app, una de las primeras preguntas sea la del rol. La razón es que, inevitablemente, si tienes un rol marcado o fijo, **el hecho de que alguien lo comparta contigo es igual a no ser compatible sexualmente**. En mi caso, he pasado por eso, y al final uno tiene que ceder o hacer un «esfuerzo» constante por meterla sin ganas, con sus correspondientes gatillazos, o dejar que se la metan sintiendo dolor y nada de placer. En ambos casos, salvo que la relación se abra y se busque un tercero, en consulta he visto que suele fracasar, ya que **ninguno se siente satisfecho en un punto tan importante como es el sexo**. Los versátiles muchas veces no necesitan hacer esta pregunta o incluso la consideran fuera de lugar en una aplicación más «tranquila» como Tinder, ya que piensan que es muy directo. Otros consideran que es indispensable que su pareja también sea versátil porque quieren disfrutar de ambos roles. Si te es indiferente, esto es algo que no te preocupa de primeras, pero, si solo eres activo o

pasivo, saber esto es la diferencia entre seguir perdiendo el tiempo o no. Desde luego, **no debes sentirte culpable por preguntar por el rol si para ti es algo que, por experiencias pasadas o incapacidad para ejercer un rol que no disfrutas, marca la diferencia, porque vas a ahorrarle tiempo al otro y también a ti mismo**.

Créeme, **el amor puede mucho, pero no puede todo**; y si ya de por sí, al cabo de pocos años, las relaciones pierden pasión, deseo o atractivo, y el sexo se vuelve complicado, **imagina si no te gusta el rol que estás ejerciendo**. Sé que para algunos es una tontería, que no cuesta nada cuando hay que ceder sentimientos o ejercer uno u otro rol; pero existen personas a las que la penetración anal no les llama de ninguna de las maneras (*rol side*), personas que sufren muchísimo cuando se la meten o tienen problemas de salud (por ejemplo, hemorroides) que la hacen imposible, y otras que no se sienten cómodas usando su pene o incluso no disfrutan de que otro las toque. **Estas personas existen, las veo a diario en consulta, y por eso es esencial saber el rol del otro, porque de ello depende que la relación funcione.**

Aun así, en consulta me he encontrado muchas más relaciones de dos activos juntos (masculinidad compartida) que a dos chicos cien por cien pasivos en el marco de una pareja, en la que literalmente la atracción suele ser nula. Esto se basa mucho en que, tanto para los activos como para los pasivos, **la masculinidad suele ser lo atractivo**. A los activos no les importa tanto el rol del otro mientras que puedan disfrutar con un chico que les resulte atractivo. Los pasivos, especialmente los que tienen mucha energía femenina, no

se atraen entre sí; además se ponen motes como «amiga, hermana, tía o *sister*», lo que equivale a decir que son relaciones mucho más íntimas, pero desde otra perspectiva. **Por supuesto, hay pasivos muy masculinos y activos femeninos, hay relaciones entre dos pasivos y hay pasivos que se sienten locamente atraídos por la pluma**, pero, si sales por el ambiente o estás en las aplicaciones, creo que entenderás perfectamente a lo que me refiero. Con todo esto, podemos entender por qué, además de las dificultades que tenemos para encontrar chicos por la calle, **esta es una dificultad añadida en cuanto a compatibilidad**.

Ahora bien, por si esto no fuera complicado de por sí, existe una tendencia clara hacia la **pasivofobia** en el mundo gay, que hace que muchos chicos oculten, luchen o nieguen su rol. **Es un machismo homosexualizado, una manera de menospreciar al que recibe por ser asociado como más gay, más femenino, más sumiso y, en definitiva, menos hombre.**

Esto no solo ocurre en el mundo gay, sino que además es de las primeras preguntas que muchos padres hacen a sus hijos al enterarse de su orientación. «No te darán por el culo, ¿no?», o «¿No serás un muerdealmohadas?». **Es terrorífica la cantidad de veces que mis pacientes mienten a su familia para que «al menos» sientan que dentro de lo gay son más hombres.**

Así, muchos heterocuriosos o gais en plena exploración **niegan lo que realmente les produce curiosidad, forzándose a un rol que no les gusta ni les corresponde**. Muchos chicos que se autodenominan versátiles son realmente pasivos que, por culpa de la pasivofobia, crean una sensación generalizada de que versátil es igual a pasivo. En tu caso, ¿has sido rechazado por un chico de

primeras versátil tras enterarse de que eras pasivo? Esto, en cambio, nunca pasa al revés. Si un chico te dice que es versátil y tú le dices que eres activo, rara vez te va a poner pegas, **porque si solo fuese activo lo luciría con orgullo en su perfil (lo que equivale a decir que está bien visto)**.

Ser activo es lo que yo llamo rol deseable, porque permite seguir en la línea de la virilidad heteronormativa, mientras que ser pasivo va asociado en algunas ocasiones a la vergüenza y la culpa.

De hecho, algo de estas prácticas ha quedado registrado en la historia; por ejemplo, en la Antigüedad grecolatina, el hombre adulto y libre podía penetrar a un joven siempre que este fuera menor y aún no un ciudadano pleno. Sin embargo, cuando un ciudadano adulto adoptaba un rol pasivo podía perder honor, prestigio político y ser considerado indigno. Esto mismo pasa actualmente en algunas prisiones y en determinados países, donde el pasivo está mucho más perseguido y sufre consecuencias como burlas, violaciones, castigos o vergüenza pública. Siendo así, ya puedes imaginar todo lo que falta por hacer para mejorar nuestra manera de vivir la sexualidad.

Hoy en día, estas categorías que **en principio deberían servir solo para describir preferencias sexuales** han acabado funcionando como verdaderas identidades, que algunos hombres sienten casi como una etiqueta fija que los define. **En parte, esto se debe a la influencia del machismo y el refuerzo de las aplicaciones de citas, que constantemente te piden colocarte en una casilla.**

Una cosa es tener una preferencia sexual, lo cual está perfecto, pero otra es que esa preferencia sexual marque tu manera de expresarte y vivir y juzgar a otras personas.

A mí siempre me gusta recordar que **todo esto es cambiante**.He visto a pasivos «puros» volverse activos con el tiempo, y a activos a los que no les llamaba nada ser penetrados cambiar su rol por amor y que hasta han aprendido a disfrutarlo. De hecho, **estos roles no son verdades absolutas ni identidades cerradas, son posiciones en un juego sexual**. Muchas personas descubren que sus preferencias cambian con el tiempo, con la pareja o con el momento vital y su cuerpo, incluso muchas renuncian al sexo anal y disfrutan de los preliminares.

Más mitos

En este apartado me gustaría hablarte de algunos mitos más, en este caso de aquellos que pueden estar dañando tu visión y disfrute del sexo.

Mito 9: Ser activo es ser más hombre y ser pasivo es ser más marica

Es falso.

Los dos están teniendo el mismo tipo de sexo, y uno sin el otro no podría disfrutar ni ser completo. **Ambos se necesitan y ambos se buscan.** De hecho, el pasivo se está haciendo una

lavativa (luego hablaremos de ello) y está haciendo el esfuerzo de ser penetrado, lo cual requiere bastante más técnica y valentía. **En todo caso sería al revés.** Meter un pene se considera de machote, ¿pero estar recibiendo un pene durante una hora por el orificio anal es de ser débil y menos hombre? Es un debate interesante ver en función de qué hemos construido como sociedad nuestra percepción de lo que es ser más o menos hombre. El hecho de que un chico diga que por el culo no le entra nada porque le duele se asocia a ser un «machote activo», en lugar de asociarse a debilidad y sensibilidad. Es muy curioso.

Mito 10: Ser versátil es lo mejor, es más completo

Concuerdo en que el versátil puede tener la suerte de **no tener que limitarse** y disfrutar de lo mejor de ambos mundos, pero **es injusto tratar al que no lo es como si «le faltase algo»**, como si fuese un ser incompleto por no tener la capacidad de disfrutar de ambas. Esto puede llevar a la frustración.

Mito 11: El activo es dominante durante el sexo, el pasivo obedece siempre

No siempre es así. De hecho hay activos tranquilos y a los que les gusta dejarse llevar, y pasivos dominantes (*power bottoms*), los cuales quieren tener el control durante el acto y ser quienes mandan. Mientras sea consensuado y ambos disfruten, está bien.

Mito 12: Los roles son fijos e inmutables

Ya hemos visto que no es así. No debemos limitarnos por habernos definido en el pasado con un rol determinado, esto puede cambiar cuando queramos, podemos experimentar y probar. **Para algo somos libres.**

Mito 13: El activo debe estar siempre duro y tener aguante

Parecen imposiciones ridículas, pero te sorprendería saber la cantidad de gente que llega a consulta por este tipo de **presión**. Muchas veces, los hombres activos sienten que deben estar duros, correrse, ser capaces de penetrar durante equis tiempo y de recuperar la energía rápidamente. En este sentido, son alucinantes los motivos de las consultas, como, por ejemplo: «Aguanto menos de diez minutos», «No tengo ganas todos los días», «Mi pene no es suficiente», «Se me baja de vez en cuando durante el sexo» o «No me corro dentro, a veces necesito mi mano».

Cuando vas al gimnasio, hay días mejores y días peores, días en los que tienes más energía, has dormido mejor o comido más, y días que sin saber el motivo te sientes débil o sin fuerzas. El cuerpo humano es así, no siempre rinde, y no pasa nada por ello. **No pasa absolutamente nada por no estar a la altura en cada una de las ocasiones, porque no existe ninguna altura más allá que la que nosotros mismos nos hemos inventado.** Si tu pareja te presiona con estereotipos de esta clase, dile que se busque un robot, que tú eres un ser humano.

Mito 14: El pasivo debe estar siempre limpio

Este es otro mito que me indigna mucho, ya que **lleva a pensar que debemos estar siempre perfectos, teniendo en cuenta todo el trabajo que ello conlleva**. No puedes pretender estar listo un sábado a las siete de la mañana tras haber comido en McDonald's al terminar una fiesta. Es lógico que la comida basura genera residuos rápidamente, vas a manchar (es decir, van a aparecer restos fecales durante la penetración de forma accidental). Hay gente con un tracto intestinal diferente a otra, hay personas que con una lavativa pueden mantenerse limpios todo el día, y otras que sin lavarse siquiera no manchan. Hay que saber dónde estás y qué esperas de ello, no se puede pretender que el pasivo esté siempre listo y preparado para cada vez que quieres meterla, porque no es justo para él. Y, por supuesto, ni se te ocurra enfadarte o poner caras desagradables cuando te han manchado, eso es ser muy poco humano. Si la persona ha hecho su mejor esfuerzo dedicándole una hora a su culo antes de ir a verte, solo para que se la puedas meter, él no controla si mancha o no. **A nadie le gusta pasar esa vergüenza, sé empático.**

Mito 15: El tamaño lo es todo

Es falso. De hecho, con cinco o seis centímetros ya se puede estimular el punto G, ya que **la mayoría de las terminaciones nerviosas, tanto de la vagina como del ano, están en los primeros centímetros del comienzo**. Una prueba de ello es la estimulación con el dedo, lo cual indica que el tamaño no va relacionado con el placer, sino más bien con **el morbo, la estimulación visual y las creencias de cada uno**.

Mito 16: El orgasmo es el objetivo final

Para nada es cierto y además es un pensamiento muy dañino. Muchas veces, parece que para tener una relación sexual completa hay que pasar por la penetración, incluyendo la eyaculación. **Si para sentirnos satisfechos ponemos como condición que pase todo esto, es normal que muchos días en los que estamos sin ganas ni fuerzas acabemos sintiendo que en realidad no hemos cumplido.**

El objetivo del sexo es disfrutar, nada más.

Si tú has disfrutado con unos besos y unas caricias en las partes íntimas, ya es una relación sexual placentera y completa para tus necesidades.

Mito 17: El hombre debe llevar la iniciativa

Esto parece tontería en nuestro caso, pero no lo es tanto. He tenido varios pacientes que **sienten que, si no son ellos los que insisten para tener sexo, los que conquistan y se lo «ganan», no les pone**. Esto hace incompatibles muchas relaciones al ser dos hombres intentando tener el mismo rol y no dejándose conquistar por el otro. En mi opinión, este mito viene del **machismo**, de pensar que si una mujer va provocando o pide sexo es una «buscona» y se percibe como menos atractiva que la que lo pone difícil. **Está claro que hemos heredado modelos del patriarcado de los que nos resulta difícil salir.**

¿Cuál es mi rol?

Hablando de la exploración del rol en los inicios, sobre todo si eres principiante, déjame decirte lo siguiente: **no te dejes engañar por el porno, porque la vida real no es así**. A veces, ya sea por el tamaño grande o pequeño del pene, por su altura o por la presión social, **te encasillan en un rol** desde el principio, un rol que no quieres ejercer. Puede que una pareja con más experiencia te diga lo que eres y aceptes tener sexo de tal o cual forma, puede que tu público objetivo te sexualice hacia un lugar concreto, pero **siempre es importante que pruebes y decidas por tu cuenta**.

Una de las claves para diferenciar entre lo que se desea de verdad y lo que uno siente que «debería» hacer es la masturbación. ¿En qué piensas o con qué te identificas cuando estás solo, nadie te juzga y te tienes que imaginar algo placentero? Ahí está la verdadera respuesta. Algunos chicos evitan ser pasivos solo por miedo a que les guste y ser juzgados, cuando en realidad lo están deseando y lo disfrutan. Otros insisten en ser activos porque piensan que es el rol más valorado y que por su actitud o físico es el que deben tener, lo cual les causa frustración y desconexión sexual.

Además, aquí entra en juego algo importante: **la autoestima**. Muchas veces, ya sea por complejos físicos, inseguridad o miedo al tamaño «insuficiente», **muchos chicos se obligan a ser pasivos por sentir que no están a la altura**. Pero ¿cómo no iba a ser así, si en apps como Grindr el tamaño del pene muchas veces es lo más importante? Vivimos en una cultura en la que el tamaño del pene se valora por encima de muchísimas cosas, algo que en el mundo hetero no ocurre de la misma forma. La mayoría de mis amigas y

pacientes heteros me dicen siempre que mientras el tamaño sea normal y decente son felices, que incluso algo demasiado grande no las excita. Sin embargo, de mis amigos y pacientes gais, la mayoría tienen la regla de «Cuanto más grande mejor», más morbo y más diversión. Hay muchos perfiles en las apps que se llaman «Solo busco XL» o «Chico XL busca similar», lo cual coloca a todo lo que no cumpla con esos rasgos en una situación de inferioridad. Con este panorama, es lógico que muchos chicos no se atrevan a ofertarse como activos, **en un mundo donde los tiburones están nadando en el mar y en el que, probablemente, ellos queden fuera de juego en una comparación odiosa**.

Para continuar con el tema de la autoestima, los niños que muestran conductas consideradas «femeninas» (gestos, voz, juegos e intereses) sufren más *bullying* y rechazo social que los que se adaptan más a lo normativo. En un estudio publicado en 2011 en la revista *Developmental Psychology* se encontró que la inconformidad de género en la infancia está fuertemente asociada con experiencias de acoso escolar, mayor riesgo de depresión y baja autoestima. Siendo así, algunos enfoques psicológicos y la teoría psicoanalista sugieren que **las experiencias dolorosas en la infancia, como por ejemplo el** bullying**, cuando crecemos pueden convertirse en fantasías sexuales en las que el dolor se transforma en placer**.

Esto, según he visto en mi consulta en chicos con adolescencias complicadas, coincide en numerosas ocasiones con la **necesidad de muchos pasivos de ser humillados, golpeados e insultados durante el sexo**. Esta podría ser una investigación curiosa, ¿verdad? Por supuesto, no estoy afirmando que haber sufrido

bullying implica disfrutar de estas prácticas, ya que hay estudios (por ejemplo, el publicado en 2023 en la revista *The Journal of Sexual Medicine* sobre las características sexuales de los practicantes de sadomasoquismo) que indican que la personas con interés en el BDSM no tienen más traumas que los que pueden tener otras personas no interesadas en esta práctica, y que incluso el hecho de tener sus deseos sexuales tan integrados y aceptados de forma sana les produce mayor bienestar psicológico. **A modo de conclusión, quienes vivieron experiencias de abuso,** bullying **o vergüenza corporal pueden canalizar a veces esas heridas a través de roles sumisos, humillación o dolor en el juego sexual, pero ni de lejos podemos afirmar que es la causa única.**

Sexo: mejor y más satisfactorio

Dicho todo esto, me gustaría cerrar este capítulo con maneras saludables de llevar la sexualidad en pareja, ya que es un pilar fundamental para una relación sana (incluso en relaciones con personas asexuales). Al respecto, a continuación te daré varios puntos clave:

1. **Negociación y comunicación.** Sea lo que sea lo que te guste, quieras o esperes, siempre se puede hablar, modificar y perfeccionar con tiempo, ganas y confianza. **La clave está en hablar con la persona que tienes al lado** de todo lo que sientes, de lo que te gusta y lo que no, y en especial de cómo te excitaría más la interacción. **Si consideras que no puedes hablar o expresarte porque no te sientes cómodo o no**

hay confianza, quizá deberías replantearte si la persona con la que estás es apta para tener sexo contigo.

Da igual que sea un polvo de una noche, **no tengas miedo a expresar lo que quieres y a poner límites**. Esto muchas veces lo veo en el miedo que existe a irse de una casa tras haber quedado a través de una app si el chico no te gusta, ya que la gente se queda por compromiso, pena o temor a causar un momento incómodo. Puede que el otro chico haya cruzado la ciudad para ir a tu casa a tener sexo y al abrirle la puerta no era lo que esperabas, y entonces, por pena, decides seguir adelante y quitártelo del medio con sexo rápido. Pero es probable que después te sientas mal, dolido, incómodo y sucio, y te preguntes por qué lo has hecho. ¿Qué compensa más? Para mí, creo que está claro, **pasar dos minutos de incomodidad compensa más que tener una sensación de culpa y malestar durante días, con la posibilidad de asociar posteriormente el sexo a algo negativo y desagradable**.

Por todo esto, la comunicación y negociación es clave, pero ya no solo con el otro, sino sobre todo contigo mismo (de ahí el siguiente punto).

2. **Autoconocimiento.** Siempre recomiendo a mis pacientes, especialmente a las mujeres, la masturbación. Y digo mujeres porque los hombres tenemos más interiorizado y naturalizado el masturbarnos sin culpa. Aun así, creo que es una manera muy interesante de **conocerse y averiguar qué le gusta a uno sin culpa ni miedo**. Durante la autoestimulación, estamos en nuestra cama, ducha, etc., sin nadie que nos imponga o juzgue,

sin tener que dar ninguna imagen ni tener que demostrar nada, y es ahí cuando **nos permitimos SER durante el acto sexual**. ¿Qué te gusta más? ¿Qué te excita menos? Para ser valiente con uno mismo primero hay que **aceptarse y atreverse a mirar dentro** sin miedo a lo que puedas encontrar. Una vez que te conozcas, es más fácil identificar por qué no te sientes cómodo con otra persona, qué te pasa y cómo puedes comunicarlo de forma clara y efectiva. Además, no hay nada más sexy que un chico que se conoce y tiene claro lo que quiere, porque **esa seguridad se proyecta con fuerza hacia fuera**.

3. **Protección y chequeos médicos.** Es superimportante, como hemos visto anteriormente, que te hagas pruebas periódicas **para testar tu salud sexual, sobre todo si tienes una vida sexual activa**. De todas formas, incluso estando en pareja, te recomiendo hacerte chequeos médicos relacionados con la salud sexual una vez al año, y así te quedas tranquilo. En este sentido, recuerdo el caso de Tomás, un paciente que llegó a la consulta con gonorrea y clamidia, y confesó estar en una relación cerrada y nunca haber estado con chicos, más allá de su pareja, en toda su vida. Cuando le dije que su pareja le había engañado, mostró resistencias y afirmó que quizá había pillado las ITS en algún baño público o lugar afín. Le dije que esto no era así y le expliqué cómo funcionaban las infecciones de transmisión sexual, pero se negó a creerlo y a volver a terapia. **Puede que confiemos al máximo en nuestra pareja, pero ni con esas podemos estar tranquilos al cien por cien;**

nuestra salud es vital (y, además, nunca se sabe todo de la otra persona).

4. **La versatilidad como apertura.** Sé que con lo defensor que he sido de los roles marcados, quizá te choque un poco este punto, pero, entendiendo la versatilidad en el sentido de **apertura a probar cosas nuevas y a salirse del sexo tradicional**, creo que estar abiertos a la novedad nos puede ayudar a **desgastar menos la relación y expandirnos**. De esta forma, es menos probable que el sexo nos acabe pareciendo monótono y aburrido. Además, **cuando la persona es la indicada y te sientes conectado y lleno de amor, lo acabas disfrutando de muchas formas distintas**.
5. **Permítete fallar.** Es superimportante tener la tranquilidad y la autocompasión para permitirse no estar a tope de vez en cuando, para poder tolerar un gatillazo, para poder sentir pocas ganas y comunicarlo. **No somos máquinas sexuales**, no pasa nada si un día o una semana no somos capaces de darlo todo, **no siempre tenemos que darles a los demás el mejor sexo de sus vidas, no es un deber**.
6. **Regula el uso de las aplicaciones sexuales.** Aunque tengas una relación abierta, **balancea el tiempo de intimidad y sexo con tu pareja** respecto al que pasas en ciertas aplicaciones. Estas apps proporcionan tanta novedad y tanto estímulo todo el tiempo que, si te pasas, puede que acabes por no dejar ganas ni espacios para tu pareja. Reserva esos espacios en la app para días sueltos en fines de semana o momentos en los que estéis separados por algún viaje, pero **no lo conviertas en parte de tu rutina compartida** (por

ejemplo, el estar en el sofá viendo una peli cada uno en Grindr). Una cosa es buscar un trío o llevar a cabo una actividad sexual con terceros en pareja, y otra es aislarse.

No hay que temer al sexo, no hay que vivirlo con culpa.

La ciencia ha demostrado que el sexo tiene múltiples **beneficios físicos y psicológicos** para la salud, desde la reducción del estrés y la ansiedad hasta la mejora del ánimo o el aumento de la autoestima. Físicamente, una mayor frecuencia sexual se asocia a niveles más altos de inmunoglobulina A, que refuerza las defensas (como estudiaron C. J. Charnetski y F. X. Brennan en 2004), mejora la salud vascular y puede reducir el riesgo de sufrir infartos en personas sexualmente activas (como demostró S. Brody en 2006); también se libera prolactina, una hormona que favorece la relajación y el descanso profundo (como vieron M. Lastella y su equipo en 2019). Y, por supuesto, en el marco de la pareja, **fortalece el vínculo, mejora la intimidad y la satisfacción global en la relación**.

Por todo esto es importante trabajarlo y entender cómo puede afectarnos negativamente el no poder construir una relación funcional con el sexo, cosa bastante común en el mundo gay (*chemsex*, compulsión sexual, adicción a Grindr, porno, etc.).

Espero que este capítulo te haya abierto las puertas a la reflexión y te haya ayudado a entender mejor algunos aspectos de las relaciones sexuales.

8

APPS DE CITAS EN EL MUNDO GAY Y LA GRAN INFLUENCIA DE GRINDR

Tenía muchísimas ganas de escribir este capítulo, no sé por qué, pero siento que mis vídeos sobre Grindr conectaron en las redes con mucha gente desde el primer día, y que **gracias a las aplicaciones he conocido a muchas personas increíbles de mi vida**. Por todo esto, este capítulo tiene un lugar especial en mi corazón, aún más si cabe que los anteriores. Más adelante verás la razón…, porque además viene con una propuesta ambiciosa que nunca antes se ha hecho.

Pero, como siempre, vamos a empezar por el principio…

¿Por qué las apps son tan importantes en la gayesfera?

Hemos hablado mucho durante lo que llevamos de libro de las dificultades que enfrentamos los gais para **conocer gente**, de cómo en la universidad, con suerte, hay algunos en tu clase, pero en general son minoría y, además, no siempre son tu tipo. Hemos hablado de cómo puede llegar a ser **peligroso para tu integridad física**, o que te haga pasar por una situación desagradable, el hecho

de pedirle el teléfono a un chico en el metro o en la calle. También hemos hablado de la **poca accesibilidad a otros chicos gais** que puede haber en zonas rurales o ciudades pequeñas, donde no existen lugares de socialización para la comunidad. **¿Qué nos queda entonces? Las aplicaciones.** Así que al menos en este sentido tenemos mucha suerte.

Antes, cuando no existían las aplicaciones, los dos únicos gais que había en el pueblo muchas veces **acababan juntos sin gustarse porque no había más opciones**. Hoy en día tenemos la posibilidad de **conectarnos con los cientos de miles de gais de todo el país con un clic** y, con un poquito de pago extra, con los millones de gais de todo el mundo. Además, tenemos una ventaja que nuestros predecesores no tenían: podemos empezar haciéndolo desde el anonimato absoluto, con un perfil sin nombre ni foto.

Las aplicaciones nos han permitido conocer a chicos de nuestro mismo entorno, de otros, y de lugares que jamás visitaríamos, pero que nos encantan desde el sofá de casa. Ahora bien, esto tiene sus ventajas y también sus desventajas. En este capítulo vamos a hablar de todas ellas, no te preocupes.

Siempre digo, y he sido criticado duramente por ello, que las aplicaciones no son el problema, somos los usuarios y nuestra manera de utilizarlas. **Nosotros proyectamos nuestra historia, nuestros miedos, traumas, mala educación e inseguridades en la app, y con ello vamos dejando heridos a otros usuarios.** Es decir, las aplicaciones son un espejo realista que **refleja tanto lo mejor como lo peor de nuestras dinámicas**, la capacidad de conexión, apertura y apoyo en lugares hostiles, pero

también la frialdad del descarte y la superficialidad que impera en nuestra esfera.

Tú eres el producto

Las apps funcionan como un catálogo o escaparate de opciones interminables que **nos incitan a convertirnos en catadores y a tener una actitud a veces fría**. Tienes que saber escoger la mejor foto de tu vida para poder ser elegido. **Es el marketing más bestial al que nos hemos enfrentado** el de elegir en pocos segundos una foto, una frase de descripción y unos datos mínimos, para poder así llamar la atención del «amor de tu vida». Es hasta cruel, ¿no?

Esta dinámica nos va convirtiendo a todos en productos. Con tan solo un clic **nos descartan o nos añaden a una lista de deseos**. Y sí, cada rechazo acumulado, cada vez que te ignoran, cada mala respuesta **erosiona la autoestima** poco a poco.

COLLEJA CURATIVA

No, no es lo mismo que alguien en un bar no te mire a la cara mientras tú le miras a él que recibir en la pantalla una colección diaria de silencios o comentarios directos negativos y agresivos sobre tu cuerpo, tu edad o tu pluma. Duele y lo peor es que nos va enseñando a hacer lo mismo. Por eso debemos quitarle un poco de importancia y comprender que, del mismo modo que es mucho más fácil para los demás rechazar a través del anonimato de una pantalla, también esos rechazos tienen mucha menos seriedad e impacto. Están rechazando a una parte muy pequeña y a veces

distorsionada de cada uno, una muchas veces insignificante muestra de diez segundos que no nos representa del todo.

¿Cuántas veces hemos recibido un comentario desagradable o hemos dado con alguien con mala actitud, y eso ha hecho que **seamos menos compasivos y amables con los que a nosotros no nos gustan**? Al final, permíteme la palabra, **te encabronas**. Y lo mismo sucede al revés, si te tratan con cariño, respeto y amor hasta para rechazarte, **tú también acabas siendo más compasivo**. En el mundo real, esto es así, y a veces se nos olvida que detrás de las apps sigue habiendo personas reales con sentimientos reales.

En este sentido, ese «mercado de productos» genera la sensación falsa de que «hay muchos peces en el mar» y **siempre va a haber más y más gente disponible. Siempre más.** A la vuelta de la esquina habrá alguien más joven, más alto o más musculado, alguien mejor. Y, **debido al FOMO** (*fear of missing out*,o miedo a perderte algo), esa sensación **impide que te conformes con una persona** y que pienses en lo que estará ocurriendo en la app mientras la estás conociendo.

Es engañoso, porque, lejos de darnos la sensación de libertad, hay días en los que se puede convertir en una sensación de desdicha. **Hay muchas personas ahí disponibles y, aun así, no encuentras una para ti, aun así no eres elegido.** Mientras algunos se llevan toda la atención, otros se marchan sintiéndose insignificantes e invisibles, pensando que el mundo no es para ellos. Pero, incluso estando al tanto de todo esto, seguimos entrando en la app. Porque, al igual que cuando estás en una tienda y miras un

escaparate, **mirar también da un pequeño placer, una promesa de posibilidad de éxito, de futuro con alguien**.

El problema no es estar en el mercado, poner tres fotos bonitas o salir, sino olvidar que nuestra valía no se define por cuántos nos eligen, sino por quiénes somos fuera de esa vitrina.

🙌 **COLLEJA CURATIVA**

En las aplicaciones no te vendes como eres, sino como crees que te van a elegir, por lo que a quien rechazan no es a ti, sino a la persona que has creado falsamente con el pensamiento de que así gustarías. Qué locura todo, ¿verdad? Con esto simplemente quiero decirte que seas tú y te permitas vivir siendo tú. El rechazo va a venir igual, pero al menos sabrás que has estado alineado contigo mismo y tus valores.

El problema de todo esto es que **nunca fue tan fácil tener sexo, pero a la vez es más difícil que nunca conectar con otros y generar intimidad**. Es duro porque con un simple botón puedes sentirte deseado, valorado, atractivo y maravilloso, y con otro, olvidado, invisible, feo o descartado.

Uno de los principales riesgos que observo en la consulta es la **comparación constante**. Hemos hablado ya de ello en el capítulo 6, pero el ver tantas caras con filtros, tantos torsos definidos, tantas imágenes alteradas y retocadas, te acaba llevando a **pensar que no alcanzas los estándares de belleza necesarios para triunfar en el mundo de las apps**. Si a esto le sumas la crudeza con la que se suele rechazar en Grindr, tenemos el cóctel perfecto. En el mejor de los casos, la persona te ignorará como si no existieras, pero

también hay gente que te bloquea de forma imperativa e inmediata, como si les causase rechazo y dolor verte. **En persona jamás se nos ocurriría darnos la vuelta y salir corriendo cuando alguien viene a decirnos que le gustamos, pero en ese espacio está completamente normalizado y, además, se hace sin culpa.**

Grindr

Los riesgos de estar en Grindr

Grindr es la app gay por excelencia, y sin duda merece una parte de este libro, ya que trae muchísimos pacientes a mi consulta por su uso indebido.

Un dato curioso es que todas las aplicaciones de citas están cayendo en picado y de manera significativa. Algo está pasando, algo está haciendo que volvamos a nuestros orígenes y a ligar de la manera tradicional. Todas están cayendo menos una, Grindr.

Grindr no solo no para de crecer exponencialmente, sino que además cada vez más usuarios pagan la suscripción prémium. Pero ¿por qué? Simple y sencillo, **Grindr es una aplicación que no se anda con rollos, va al grano**.En Grindr, abres la aplicación y te salen por orden de cercanía todas aquellas personas que están conectadas en ese preciso momento, muchas veces buscando lo mismo que tú. Mientras que en otras aplicaciones tenemos que andar con una serie de estratagemas y cuentos para llegar al mismo sitio, **en Grindr, en cambio, está permitido y**

además bien visto escribir a alguien de manera directa para quedar en ese mismo momento y tener sexo. Honestamente, tengo la sensación de que muchas veces Tinder u otras apps similares no sirven para nada. Alguien te dice «Hola», y tú le respondes a las cuatro horas con un «Hola», para posteriormente preguntar un «¿Qué tal?» que claramente tampoco te importa, porque no conoces de nada a la otra persona, y acabar hablando de a qué se dedica o qué estudia; de este modo, con suerte habrás compartido siete mensajes en cuatro días. No siempre es así, hay gente que se casa por Tinder, pero mi experiencia y la de mi entorno cercano desde luego sí lo es.

En Grinder, sin embargo, todo cambia. En Grindr, de hecho, sí hablas y conoces gente, porque cuando escribes a alguien generalmente está conectado y buscando tener una conversación en ese preciso momento. **Esto, sumado a su configuración, que te permite poner frases como que «aceptas fotos eróticas de primeras» o tu rol sexual e intenciones, la convierte en perfecta para el enganche en una sociedad que vive en la inmediatez y el** fast sex**.** Grindr es como el *fast food* de las aplicaciones, es el McDonald's abierto y disponible para ti las veinticuatro horas, con alguien dispuesto a hablar en cualquier momento. Eso es lo que la hace tan atractiva, aunque, por supuesto, tiene muchos aspectos negativos de los que también hablaremos en profundidad.

Cuando hablamos de Grindr, en concreto, debemos tener en cuenta varias **consideraciones específicas**. Por este motivo, **aunque sea la más usada, es también la más dañina y**

peligrosa si se usa de una mala manera. Dicho esto, hay que tener en cuenta varias cuestiones:

1. **El refuerzo intermitente de la app actúa igual que en cualquier otra adicción.** No sabes cuándo vas a tener un encuentro que te excite y satisfaga, pero ya los has tenido en el pasado y sabes que tarde o temprano ocurrirá. En ese sentido, **puedes pasarte horas conectado** sabiendo que puede ser el siguiente chico, o el siguiente, o el siguiente…, al final alguien cumplirá con tus expectativas. Cada vez que abres la app, esta te geolocaliza, y así es como le apareces a un montón de perfiles, lo que propicia que te escriba gente que no sabe quién eres; entonces, te metes en la app para mirarlo y, por lo tanto, vuelves a aparecerle a gente nueva, la cual también te habla, y así continúa el ciclo. **Cada notificación es dopamina en vena para ti**, es una sensación de misterio, de emoción, de sorpresa. En este sentido, Grindr no ofrece solo sexo, ofrece una promesa de posibilidades, placer y éxito constante. Y, no nos engañemos, **esa promesa puede llegar a ser más adictiva que el encuentro en sí**.
2. **La frialdad.** Como ya hemos visto en capítulos anteriores, los usuarios de Grindr no se andan con rodeos, y sus **frases de rechazo** en la descripción pueden ser muy dañinas antes incluso de iniciar una conversación. «Si tienes más de treinta años, ni te molestes» «o «No gordos, fems ni plumas» son frases que vemos cada día en miles de perfiles. He realizado la prueba mientras escribía esto, me he metido en Grindr, para comprobar cuánto tardaba en encontrar un perfil con una

descripción similar, y me ha costado cuarenta y siete segundos. Todo esto nos hace **entrar con miedo en la app, porque la posibilidad de ser rechazados cruelmente es altísima**.

3. **La adicción a la novedad.** El uso cotidiano de la app puede volverte adicto a esa novedad, puede acostumbrar a tu cerebro a tener encuentros con sorpresas constantes, encuentros fríos y sin conexión, que incluyan cuerpos novedosos y experiencias emocionantes. Con el tiempo, si solo te acostumbras a eso, puede pasar que te deje de gustar repetir con la misma persona o, lo más común, que **cuando se desarrolle un vínculo esa persona ya no «te ponga»**. Muchos chicos me expresan en consulta que quieren pareja, pero no consiguen tenerla porque, tras unas cuantas citas, el deseo sexual se elimina por completo. Les apetece un cuerpo nuevo, con **esa emoción a lo desconocido** y al morbo de lo prohibido. Todo esto es muy adictivo, pero no podemos darle al cuerpo ese nivel de novedad de forma constante, pues es imposible sostenerlo.
4. **La cantidad de usuarios falsos que abundan en la aplicación.** Está lleno de gente y personas que usan fotos de otros para engañar e intentar sacar fotos comprometidas que en una situación no virtual no obtendrían. Es complicado, pero siempre debes asegurarte de **verificar la identidad**; la propia app ha sacado opciones como las fotos efímeras o las marcas de agua que permiten hacerlo. Si te fijas, en la mayoría de las apps de citas está prohibido enviar fotos, mientras que en Grindr hay hasta álbumes preparados para no poder hacer capturas y enviar ciertas fotos más íntimas. Esto, por ejemplo, ha acrecentado una tendencia a normalizar el hecho de enviar

todo tipo de fotos casi al instante, **como si ver desnudo al otro fuese la prioridad** antes de saber absolutamente nada de él. Muchas veces, en apps como Grindr, la primera pregunta después del saludo es «¿Tienes *nudes*?». En este sentido, hemos normalizado muchísimo el mandar nuestro álbum «privado» lleno de fotos a cualquiera, **sin pensar en lo que podría pasar con esas fotos, sin saber muchas veces si el otro perfil es real**.

Y, con esto, surge el hecho de **buscar validación sin fin ni objetivo**. Muchos pacientes que tienen pareja hace años me cuentan que entran en las apps para **comprobar si siguen gustando, si siguen siendo deseables y atractivos en el mercado**. Pongo una foto de mi torso y veo cuánta gente me inicia conversación en la siguiente hora, lo cual me proporciona un subidón de autoestima brutal.

5. **El tema de la ubicación.** Es increíble cómo aceptamos sin pensar el hecho de que todos sepan dónde estamos en todo momento, y que aparezcamos ubicados en el mapa, con mayor o menor distancia, sin pensar en los peligros que eso tiene (por más que lo más probable es que un gay quiera follar con otro gay, no matarle ni generar una situación peligrosa). Aun así, **debemos ser precavidos con enviar nuestra ubicación** o tener esa prisa por quedar sin averiguar algunas cuestiones básicas.
6. **La ansiedad desempeña también un papel clave en lo que a Grindr se refiere.** Muchos usuarios vienen a la terapia

preocupados por un consumo problemático del que no son capaces de salir. La razón es que ese mecanismo de malestar, del que hablamos en otros capítulos, **y esa mala gestión emocional muchas veces encuentra una vía de escape en la aplicación**.

La adicción a Grindr

Quiero dedicar un momento a hablar de la adicción a Grindr, porque me parece un tema relevante. Grindr no siempre se usa como app de deseo o diversión, muchas veces se utiliza como un **refugio ante el malestar** o una vía de escape ante una vida que no nos gusta. El mecanismo es algo así: te sientes mal > te conectas a la app para no gestionar el malestar > alguien te habla, y eso te distrae > te sientes validado e importante. Y así, con esa falsa sensación pasajera de bienestar, **te vuelves adicto a una aplicación que promete esa validez emocional**, pero a veces a costa de perder varias horas de tu vida con rechazos, engaños, sufrimiento y malestar. No es aconsejable meterse en una aplicación de estas características desde un lugar tan oscuro, o acabarás por quemarte. Debes hacerlo desde un lugar tranquilo, de deseo y placer.

Esta adicción se sostiene de varias formas:

- **Soledad.** Cuando te sientes solo, entras en la app y ves que hay gente siempre dispuesta a hablar y hacerte caso, incluso para quedar. Al final, esta soledad se tapa superficialmente y, tras quedar, en el mejor de los casos, te sientes igual de vacío.

- **Ansiedad.** Te metes en la app para no sentir la incomodidad de tus preocupaciones, pero, tras pasarte varias horas, sientes culpa y tus preocupaciones aumentan aún más. Te sientes culpable por no haber cumplido con tus obligaciones, no haber dormido lo suficiente o no haber trabajado bien, lo que te lleva a más ansiedad y a cronificar el ciclo.
- **Validación externa.** Cuanta más gente te hable y te dé taps (*likes* en la app), más basarás tu validez en lo externo.
- **Evasión.** La app es como una manera de escapar del mundo real y vivir en un lugar donde todo es placer y sexo. Al final, ese lugar de escape se vuelve un refugio al que se acude con más frecuencia.

♡ **EJERCICIO**

Síntomas para identificar si estás desarrollando un uso problemático de Grindr:

□ Revisas la app de manera **compulsiva** durante el día, en momentos en los que no estás cachondo ni con posibilidad o ganas de quedar o conocer gente.

□ Abres la app **al levantarte**y la revisas junto con las demás redes sociales.

□ Pasas más tiempo en esta app que en WhatsApp, Instagram u otras aplicaciones de chat **hablando con tus amigos**.

□ Te acuestas tarde muchos días, duermes poco o mal y **descuidas tus obligaciones** por estar conectado a la app.

□ Utilizas el Grindr para **evadirte** del malestar o **calmar** tu ansiedad e incomodidad.

□ Abres Grindr cuando te sientes **solo o aburrido**.

□ Tienes la sensación de que sin Grindr tu vida social o sexual se va a **terminar**.

□ Si vas a otra ciudad, abrir Grindr y ver quién hay es de tus **mayores motivaciones**.

□ Tienes encuentros prácticamente **todos los días** con gente distinta, o incluso algunos días con más de una persona.

□ Utilizas Grindr para **espiar** a tu ex o **controlar** a la gente que conoces.

□ Tienes Grindr aun teniendo pareja, para «ver qué hay» y **no perderte nada**.

□ Tienes conversaciones con gente que **no te gusta** en momentos en los que no tienes pensado quedar, sin saber bien por qué.

□ Quedas con chicos que no te ponen ni te atraen por la **desesperación** de tener sexo.

□ Has tenido encuentros en los que te has sentido incómodo o mal y **no has sido capaz de irte**.

□ Te **incomoda** que te reconozcan o te **avergüenza** que vean la **cantidad de tiempo** que pasas en la app.

Con cuantas más afirmaciones te hayas sentido identificado, más profunda será tu adicción a la aplicación y más te recomiendo darle una vuelta al hecho de buscar ayuda.

A continuación te daré una serie de consejos para intentar frenar esta situación:

- **Elimina las notificaciones** y no permitas que te salten durante el día. Intenta que las conexiones nazcan de la apetencia genuina y no de las llamadas de atención de estas.
- **Elimina la app durante la semana y reduce su tiempo de uso** a momentos en los que sepas que vas a buscar un encuentro y tengas tiempo libre, como una tarde del finde. Hazlo de forma limitada, con

tiempo de uso concreto durante una tarde, por ejemplo de treinta minutos.

- **Superimportante: pregúntate, con mucha conciencia, cada vez que abras la app ¿por qué abres la aplicación y qué sientes al hacerlo?** Ahí te darás cuenta de que, la mayoría de las veces, no tienes ganas de lo que la app te puede proporcionar y estás activándote desde un dolor emocional que quieres evitar.
- **Diversifica tus lugares de socialización**, ya sea abriendo otras apps, como Hinge o Tinder, que tienen dinámicas diferentes, o apuntándote a un grupo LGTBQ de running, o asistiendo a charlas y eventos para la comunidad, o yendo a clubs específicos, etc.
- **Haz una desintoxicación progresiva.** Mi objetivo no es que no abras Grindr nunca más o lo borres (todos sabemos lo que pasa con esto último). He conocido a gente que se crea un perfil nuevo cada día, y eso no revela autocontrol, eso revela poco autoconocimiento y ganas de perder el tiempo. Sabes de sobra que el calentón te controla y sabes de sobra que te la vas a volver a descargar; al respecto, considero que debería existir una opción al eliminarla que te dijese «Deja de hacer el ridículo». Seguramente te estás sintiendo identificado con este punto, pero ello incluso tiene lógica: Grindr es una app muy útil que también proporciona muchas experiencias positivas, y no es aconsejable pasar de un extremo al otro. Tú debes aprender a gestionar la app en lugar de que ella te utilice a ti, ese es el punto.
- **Aunque te dé vergüenza, habla de ello**, pídeles a tus amigos ayuda y cuéntales que quieres reducir su uso. Quizá al principio se lo tomen a broma; por eso, busca personas de tu confianza y diles en serio lo que te pasa, y de esta forma podrán ayudarte. Tengo un buen amigo que, ya desesperado, violó las normas de la comunidad fingiendo tener otra edad para que lo banearan de la aplicación y así tener prohibido el acceso. En este caso no se veía capaz de dejarlo por sí solo y se impuso esa decisión drástica. Es cuestión de elección personal, pero creo que con las herramientas adecuadas todos podemos gestionarlo.

Sobra decir que sin estrategias de regulación emocional, como las que enseño en mi consulta, es muy complicado gestionar los momentos pico de ansiedad en los que la app aprovecha para entrar. Es de vital importancia aprender a regularse para poder regular el uso de esta.

Grindr 101

Por supuesto, también vamos a hablar de que **Grindr tiene muchas cosas positivas**. No quiero que mis lectores novatos se asusten y demonicen la app, así que voy a preparar una **miniguía para usarla con sabiduría**, más allá de lo negativo, y sabiendo que los consejos también son aplicables a apps similares, como Wapo, Scruff, Romeo, Daddyhunt, etc.

Al respecto, mi obligación como profesional es comentar todos los aspectos relacionados con esta materia, para que **sepas los peligros de dónde te metes y, además, utilices la app con éxito**. Porque, en efecto, Grindr y otras apps similares, aunque esté prohibido en sus normas comunitarias, también son espacios en los que hay gente ofreciendo prostitución, drogas, *chemsex*, y donde ocurren episodios muy negativos (esto es algo que siempre me comentan en mis vídeos relacionados con este tema). Pero también permite que muchos chicos con curiosidad, perdidos, que no están listos para comunicar su sexualidad o necesitan probar para descartar opciones, y no pueden porque no conocen a nadie en su entorno, **hagan lo necesario para poder conocerse y explorar**.

No nos engañemos, nuestro primer maestro muchas veces es el porno; la sociedad no ofrece grandes posibilidades aún y, aunque cueste salir de la moral puritana y de constante juicio, **tener un**

encuentro casual cuando no sabes lo que quieres ni lo que te gusta puede ser una instancia positiva y que te aporte tranquilidad.

Si te vas a sumergir en la aplicación, mi deber es decirte que encontrarás hombres casados, heteros con novia, mujeres trans, chicos buscando habitación, compañero de gimnasio, un pasivo que les limpie la casa y cuestiones que parecen surrealistas y que jamás imaginarías. Tú te pensabas que entrabas en una app exclusivamente para gais, pero hay muchísimo más que eso. Tranquilo, como te he dicho, **es un lugar donde la gente busca descubrirse y experimentar**, y si tienes claro lo que no quieres, y por supuesto eres mayor de edad, la clave está en saber elegir con cuidado y responsabilidad. A mí me encanta tomarme la aplicación con humor, divertirme viendo las contradicciones de la gente y entender que todo esto es antropología humana pura y dura.

En mi caso, en la aplicación he conocido a los que después fueron grandes amigos, he tenido encuentros maravillosos con chicos, he conocido a gente que me ha salvado en momentos de aburrimiento viajando solo, que me ha enseñado su ciudad o me han hecho pasar un buen rato. Lo cierto es que **es una herramienta superpotente para conectarte con personas cercanas a ti, y que quizá por miedo jamás habrías averiguado que son gais, o que buscan lo mismo que tú**. He conocido compañeros en el gimnasio, he hablado con chicos en otros países que me han invitado de fiesta con sus amigos, he disfrutado de experiencias con terceros en mi propia relación y he aprendido a descubrir y **probar cosas que no me habría atrevido a expresar en otro ambiente donde no se**

propicia esta libertad sexual, que en muchos aspectos es tan positiva.

Una de las cosas que más vas a ver en Grindr es la contradicción y la lucha de la gente por mantener su dignidad intacta. He visto muchos pacientes **sufrir por no querer ser unos guarros, por sentir que el sexo superficial es frío y malo**, y que no quieren ser así, pero luego, en todo su derecho, solteros y con dos copas de más o en un día aburrido, sucumben a la aplicación. Este nivel de sufrimiento y **contradicción** es tal que muchos perfiles ponen en su descripción un miércoles a las dos de la tarde que quieren «Conocer y lo que surja, no *sex express*, no me van los *nudes*» y un sábado de fiesta a las tres de la mañana su *nickname* principal es «Mamo ahora». Lo que digo no es un caso aislado, ni diez, ni cien, son miles.

Seguro que muchos se estarán riendo con todo esto, a mí también me resulta divertido, pero, poniéndonos serios, esto esconde algo terrible: **una incomodidad enorme con quiénes somos y lo que hacemos**. Si no estás haciendo nada malo ni haces daño a nadie, no pasa nada por cambiar de *mood* o querer cosas distintas, no pasa nada por tener sexo esporádico una noche con alguien que te gusta, en ningún lado la ciencia ha dicho que esto dañe tu salud. **El problema está en todos esos estigmas o estereotipos que nos han impuesto durante generaciones**, el querer huir de esa imagen de gay con enfermedades, que coge el VIH y es promiscuo. **Ese es el problema que nos lleva a querer ser algo que no somos, y luego machacarnos por haber perdido el control.** Y te diré algo más, cuando aprietas mucho un muelle, al soltarlo sale disparado, y eso pasa cuando te controlas en exceso y pretendes ser

una santa, de repente un día bajas la guardia y estallas por diez, lo cual puede dar lugar a comportamientos sexuales compulsivos que sí son dañinos. Esto es muy evidente en las personas que tienen descripciones del tipo «Buscando a alguien que me saque de esta aplicación» o «Me la borro mañana», como si quisieran decir que **están ahí, pero no quieren estar**, que odian lo que hacen y que tienen la esperanza de que aparezca un príncipe azul y los saque de ese lugar horrible.

Mr Avelain —un actor y *youtuber* que me encanta— decía en uno de sus vídeos, de forma muy acertada: «Muchas maricas esperan que venga Khal Drogo, de *Juego de tronos*, a sacarlas en su caballo blanco mientras les dicen adiós al resto de las personas maricas que se han quedado en el infierno amarillo que es Grindr, como representando que algún día alguien las sacará de allí».

> 🙌 **COLLEJA CURATIVA**
>
> La única persona que puede sacarte de cualquier adicción o lugar que no te gusta eres tú, con tu perseverancia y tus valores (y ayuda, si la necesitas), pero nadie más. Tener novio y dejar la aplicación implica que cuando lo pierdas vas a volver. Si de verdad no te gusta y quieres dejarla, hazlo.

Otra cuestión que suele chocar es el lenguaje de Grindr, ya que esta app gira en muchos casos en torno a la demostración excesiva de la masculinidad y la plumofobia. Los gais tenemos una **terrible obsesión en general por ser masculinos y por que nos atraiga la masculinidad**, lo cual tiene sentido, pues nos han machacado toda la vida con el temita y hemos sufrido en muchos

casos *bullying* por ello. Pero esto no solo se refleja en que hay personas que antes de quedar te dicen «Mándame un audio para ver si tienes pluma» o «Llevas vida hetero», sino que además utilizan palabras y expresiones que normalmente jamás usan en la vida real, para no parecer excesivamente maricones. Un ejemplo de ello es que, tras preguntarte qué buscas, es muy común esta respuesta: «Colegueo, bro, y buen rollo». ¿Quién va a buscar mal rollo? ¿Qué es el colegueo? Son frases para demostrar lo «machote» que es cada uno; es un **código implícito** en el que, con esa simple respuesta, uno ya sabe si el otro es de su estilo o no. Y con esto vienen expresiones como «Qué guapete eres, bro», en vez de «Eres guapo».

Es bastante curioso que Grindr haya desarrollado su propio *slang* o lenguaje, lo cual me fascina y me parece que delata a mucha gente. Un ejemplo de esto que digo es un perfil llamado «Act het cur disc dom masc», es decir, que el chico es «activo, hetero, curioso, discreto, dominante y masculino». Pero evidentemente un heterocurioso real no sabría expresarse de esta manera tan avanzada en lenguaje grindero, y tampoco debería saber cómo decir que busca ciertas cosas de forma tan prototípica de la app, lo cual es contradictorio y nos dice que curioso quizá sea en la baldosa de la izquierda, porque en la de la derecha lleva cuatro años buscando hombres y diciendo que lo es. Como siempre les digo a mis pacientes, **nadie tiene un nivel C2 de Grindr sin currárselo mucho** y sin dedicarle horas y horas a la aplicación. Y esos chicos que presumen de ser «nuevos» y de no tener ni idea de qué es Grindr —pero que luego se expresan con una jerga propia de Grindr que es digna de máster, tienen suscripción prémium y se pasan el

día conectados— nos enseñan esa dicotomía entre no querer formar parte de algo y la realidad que hay detrás de ello.

Por todo esto, aunque sé que es muy ambicioso y que nunca se ha hecho tal cual, pero sé que vais a publicarlo en miles de *stories* de Instagram, a continuación incluyo un **glosario**, el cual he trabajado durante años, de la **jerga o** slang **principal de Grindr (y del mundo gay en general)**. Sé que hay palabras ambiguas o que la gente utiliza de diversas formas, pero me he encargado de incluir las principales tras haberlas consensuado con más de cincuenta amigos y pacientes, y he concluido que las usamos todos de la misma forma.

Glosario grinderiano

Inicios de conversación

- **¿Qué buscas?:** esta pregunta se hace al principio y tiene como objetivo saber si buscas sexo, conexión, amistad, citas, una relación o simplemente hablar.
- **¿Qué te mola?:** en España, esta pregunta se refiere al rol sexual, si eres activo, pasivo, versátil, *side* o sus distintas variantes.
- **¿Qué te va? / ¿Qué te gusta hacer?:** estas preguntas están más enfocadas en los detalles sexuales más específicos sobre lo que te gusta hacer durante la practica sexual (sexo oral y demás).

Rol y preferencia sexual

- act/top**:** diminutivo de activo (un rol sexual).

- **dom:** persona dominante en el sexo.
- **inter/vers:** es la manera de decir que eres versátil, es decir, practicas ambos roles.
- **inter / vers act:** significa que eres versátil, pero prefieres el rol activo.
- **inter / vers pas:** eres versátil con preferencia del rol pasivo.
- **pas/**bottom**:** diminutivo de «pasivo» (un rol sexual).
- power bottom**:** pasivo dominante.
- side**:** no te gusta la penetración.
- **sub:** persona sumisa en el sexo.
- **BB/**bareback**/apelera:** implica buscar sexo con penetración «a pelo», sin preservativo.
- **busco morbo:** generalmente se usa para hablar de prácticas que van más allá de la penetración, ya sean fetiches, fantasías o sexo oral.
- **colegueo y buen rollo:** es la manera de representar que eres masculino, pero siempre implica lo mismo, que buscas sexo. Lo dicen personas que no admiten que buscan una felación o ser penetrados, porque queda muy mal, y lo enmascaran diciendo «colegueo». Es un sexo entre colegas, como la referencia de la serie *Élite* de «una paja entre colegas».
- **HMH:** sigla que indica el tener sexo entre dos hombres y una mujer.
- **no marees / ahora:** es la manera de expresar que buscas quedar en ese preciso instante, sin perder tu tiempo, y así evitar a las personas que se conectan sin intención de quedar.

- **NSA:** viene de *non strings attached*; se trata de los encuentros sin compromiso ni vínculo.

Sexualidad e identidad de género

- **bi/bisex:** es el diminutivo de «bisexual».
- **cur:** es el diminutivo de «curioso», se trata del chico que no se aclara con su sexualidad y busca explorar.
- C/S**:** puede usarse como *crossdressing* o travestismo, pero también es abreviatura de «con sitio».
- **disc/discreto/disct:** es una manera de decir que no eres público con tu sexualidad o que no quieres que nadie se entere de lo que haces. También indica que buscas lo mismo en el otro.
- fem/femboy**:** esta terminología se aplica al tipo de chico que es femenino o que incluso se viste en ciertas ocasiones con prendas femeninas.
- FTM**:** significa *female to male* y se refiere a personas transgénero que han hecho la transición, o están en proceso de ello, de mujer a hombre.
- **het:** es el diminutivo de hetero, que se suele combinar con otros diminutivos que le siguen, para aclarar que la persona no es gay. Normalmente, solo quiere decir que la persona no se acepta, pero claramente es bisexual o gay.

Lugar para el sexo

- **con sitio / tengo sitio:** implica que la persona tiene un lugar para llevar a cabo el acto sexual.
- host**:** quiere decir que tienes lugar para hospedar en el encuentro.

- travel **/ me muevo / me desplazo**: se usan indistintamente para decir que puedes moverte a casas de otras personas, y que estás dispuesto a hacerlo tú.

VIH

- **clean**/**neg:** manera de decir que estás limpio de ITS o negativo en VIH.
- **POZ:** abreviatura de VIH positivo.
- **PrEP:** abreviatura de «profilaxis preexposición», tratamiento preventivo frente al VIH.

Penes

- cut**:** pene circuncidado.
- uncut: pene no circuncidado.
- hung/**dotado:** se suele preguntar en inglés (*Are you hung?*), para saber si tienes el miembro grande, pero también aparece en muchos perfiles e incluso es una etiqueta posible en la descripción.
- **XL:** tamaño grande del miembro. Suele aparecer en el *nickname*, pero también puede aparecer en preguntas como «¿Eres XL?», o como rechazo en la descripción diciendo «Solamente XL».
- **XXL:** tamaño enorme del miembro.
- **XS:** tamaño pequeño del miembro.

Fetiches y prácticas sexuales

- **420:** identificación para la marihuana.

- **BDSM:** acrónimo de «*bondage*, disciplina, dominación, sumisión, sadismo y masoquismo». Es el paraguas que engloba múltiples prácticas eróticas basadas en roles de poder, juego y consenso.
- bondage**:** se utiliza para indicar que quieres que te aten, jugar con cuerdas, esposas y otros materiales afines.
- chem/chemsex**:** hace referencia al uso de drogas en contextos sexuales, lo cual puede ser en grupo o en sesión individual.
- **de lío / de** chill **/ de sesión:** son eufemismos para decir que estás practicando *chemsex*, por lo que hay drogas y sexo de por medio.
- discipline**:** dinámicas de reglas, obediencia y castigo entre el sumiso y el dominante.
- edging**:** utilizado para controlar y retrasar el orgasmo de forma intencional a modo de juego, tiene como objetivo durar más tiempo en la práctica sexual.
- kink**:** es un término muy utilizado que engloba fetiches o prácticas sexuales raras o no convencionales; por ejemplo, la ropa interior.
- **lencería/CDS:** se aplica generalmente a pasivos que llevan tanga, encaje, medias, etc.
- **lluvia dorada:** práctica sexual que implica orinar o ser orinado en diversas partes del cuerpo, como la boca, o incluso tragar la orina.
- **manchar:** en el contexto de las prácticas sexuales anales, el término «manchar» se utiliza coloquialmente dentro del ambiente gay para referirse a la presencia accidental de restos fecales durante o después de la penetración anal. Se trata de una consecuencia posible del acto sexual anal, derivada de la función

fisiológica del recto como parte del sistema digestivo, y no de una falta de higiene o cuidado.

- **pies:** se incluye para indicar que buscas sexo relacionado con el fetiche de los pies.
- pup**:** se usa como diminutivo de *puppy* («cachorro»), para indicar que te gusta ese rol.
- roleplay**:** juegos de rol (profesor y alumno, etc.).
- safe word **/ palabra de seguridad:** palabra que utilizas para detener la práctica sexual si deja de ser placentera.
- scat**:** práctica sexual que implica un fetiche por las heces. Es considerada de alto riesgo sanitario y en general está muy estigmatizada.
- slam**:** práctica sexual común en el *chemsex*, en la que se consume droga por vía intravenosa.
- switch**:** se usa para indicar que quieres cambiar de rol durante el acto.

Descripción física

- hunk**:** hombre atractivo físicamente, por lo general musculoso y varonil. Entra en el ideal clásico de belleza masculina.
- jock**:** hombre muy musculado y atlético, a menudo asociado al gimnasio.
- **lobo:**es similar al oso, pero más atlético, con vello corporal y energía sexual marcada y dominante.
- **nutria:** hombre delgado con bastante vello corporal pero menos corpulento que el oso.

- **oso:** hombre corpulento, generalmente con bastante vello corporal y barba, que suele proyectar una imagen más ruda y masculina.
- twink**:** chicos delgados o fibrados, con poco pelo y generalmente jóvenes.
- twunk**:** es la evolución del *twink*, pero con unos años más y algo más fornido.

Además, existen una serie de emojis, que aparecen a menudo, y también tienen sus significados concretos:

⬆: significa ser activo (rol sexual).

⬇: significa ser pasivo (rol sexual).

↔: significa versatilidad (rol sexual).

↔⬆: implica ser versátil más activo.

↔⬇: implica ser versátil más pasivo.

🍆: una berenjena en el nickname indica miembro viril grande.

🍑: suele indicar que la persona tiene buen culo o es pasivo.

🍼: es un sinónimo de buscar o querer dar placer oral, utilizando el biberón lleno de leche como manera de edulcorar.

👒 💵**$**: es la manera de decir que tus servicios no son gratuitos, que cobras. Suelen tenerlo los chaperos o quienes ejercen la prostitución. En Grindr esto no se permite, por lo que es el modo de decirlo de forma oculta.

💉🍭/dulces : se usa la palabra o los emojis indistintamente como sinónimo de «drogas».

🚫🍬/no candy / no dulces : utilizado como rechazo a las drogas.

💉: drogas inyectadas, slam.

🐻🥵: se usa para indicar que quieres sexo guarro y explícito, con prácticas más extremas.

🍆: eyaculación o semen.

🐻: rol perruno en el sexo.

🧢 : cap («gorra» en inglés), para indicar que usas preservativo.

no 🧢 : cap («gorra», en inglés), para el bareback o a pelo.

🏋♂: gimnasio y personas que se cuidan.

☣: usado normalmente de forma estigmatizante para hacer referencia a las ITS o al VIH.

Este lenguaje, aunque parezca de broma y casi trivial, **demuestra la rapidez con la que se negocian o acuerdan ciertos aspectos en las aplicaciones**; es superficial y carece muchas veces incluso de comunicación verbal. Un emoji suele bastar para consensuar un acuerdo sexual.En este sentido, **Grindr tiene todo un lenguaje y cultura propios, está vivo y evoluciona constantemente, y eso en parte lo hace más nuestro**. Pero la inconsciencia y el no conocer dicho lenguaje pueden llevarte a caer en errores peligrosos.

Todo esto existe, y quizá te parezca una tontería darle cabida en un libro o que un psicólogo hable de ello. Pero, después de lo que veo en consulta cada día, de lo que veo en mis amigos y de mi propia experiencia personal, sé que **mucha gente habría actuado de maneras muy diferentes de haber tenido este material en**

sus manos. Por ello quiero intentar documentar y aportar mi granito de arena desde mi experiencia personal y, sobre todo, profesional con la aplicación.

Dicho esto, en la aplicación también te encontrarás **a mucha gente que niega su sexualidad, que se odia y que está en conflicto con ella**. Desde ahí hacen mucho daño a otros y también se lo hacen a ellos mismos.

Como siempre digo, el que alguien sea un cadáver emocional no debería darle derecho a dejar cadáveres emocionales allá por donde vaya, pero lamentablemente esto ocurre.

Hay que tener mucho cuidado en esta aplicación, porque **paradójicamente se esconde más homofobia que en muchos lugares del mundo real**.

La parte positiva de este asunto

Ahora que estás informado, sobra decir que el mundo de las aplicaciones tiene miles de peligros y riesgos, pero **también lo tienen las discotecas o cualquier lugar del mundo real**. En todos los sitios hay drogas, prostitución, homofobia o personas de dudosas intenciones, y no vamos a dejar de vivir por ello. **La cuestión es ser adultos maduros y con capacidad de discernir cuáles son nuestros valores y cómo queremos vivir nuestra vida de acuerdo con ellos.** Por eso, siempre digo que las aplicaciones no son un lugar adecuado si te encuentras triste,

perdido, solo o de bajón. **Primero debes regularte, después encontrar equilibro y bienestar, y recién ahí podrán entrar terceros.**

Ahora sí, procedo a explicarte las **ventajas que tienen las apps**, que son muchísimas. Quería empezar con lo malo o no tan bueno, para que puedas **tener una visión más crítica**, pero mi objetivo, como ya he dicho, es que puedas **usarlas y disfrutarlas con todo lo bueno que ofrecen** (con seguridad, las personas gais que nos antecedieron habrían soñado con tener acceso a ellas).

1. **Visibilidad y accesibilidad.**Nos permiten conectar con personas de todos los lugares y dan acceso a encuentros que jamás habríamos podido tener sin ellas, lo cual nos da la posibilidad de explorar y conocer otros universos.
2. **Velocidad, comodidad y cercanía.** En un mundo tan rápido y acelerado como este en el que vivimos, las aplicaciones proporcionan la facilidad de conectar con gente en un clic.
3. **Exploración de la sexualidad, la identidad y el deseo individual.**En el mundo gay, las apps son una manera de explorar fetiches, probar cosas nuevas y atreverse sin miedo a ser descubierto, lo cual permite tener anonimato y privacidad, que en la vida real no tienes.
4. **Reducción de la soledad y el aislamiento.** Para personas que han sufrido bullying o acoso, o que se sienten incomprendidas y solas, las aplicaciones pueden servirles para hacer amigos o hablar con gente durante el día. No es un sustituto para paliar un vacío existencial o la soledad, pero bien utilizada te puede ayudar a crear nuevas amistades y conocer gente. Cuando viví una temporada en México, en 2024, conocí a un chico maravilloso en Grindr que me presentó a todos sus amigos y me pasé varios meses saliendo con ellos de fiesta y descubriendo restaurantes, noches de cine, pijamadas, etc. Él y yo nunca tuvimos nada físico, simplemente fue una bonita amistad que aún mantengo.

5. **Variedad de opciones.** Las aplicaciones no solo sirven para encontrar el amor verdadero, también para encontrar sexo, amistades, fiestas, actividades al aire libre o incluso grupos de apoyo.

6. **Normalización.** En el mundo gay, cuando quizá nunca has visto gente similar a ti, las aplicaciones te abren un mundo de cientos de miles de personas que son como tú, lo cual ofrece una sensación de que no estás solo y proporciona ese apoyo invisible pero presente.

7. **Seguridad a distancia.** Es sabido que las apps tienen sus riesgos, pero, frente al mundo real, te permiten explorar decidiendo en todo momento con quién quedas, con quién hablas, cuándo dejar de responder, si revelas tu identidad, etc. Es más fácil desaparecer y salir de ahí que en una situación violenta en directo.

En definitiva, las aplicaciones de encuentros han sido un gran invento que **nos ha abierto muchas puertas y posibilidades que jamás imaginamos**, han cambiado para siempre el mundo gay y nuestra forma de vincularnos. Pero también debemos **aprender a gestionarlas** para que no nos coman y acaben controlándonos. Al igual que internet, Grindr y las apps no son el demonio, pero tienen **los peligros y las dificultades que vienen con cada gran invento**. Es importante recordar que en cada conexión y **detrás de cada foto hay una persona** con su historia, su fragilidad, sus heridas y sus sueños. Humanizar a la persona detrás de la pantalla nos ayuda a protegernos de la frialdad del mundo, de la superficialidad y de la crueldad, y a **no olvidar que todos buscamos, de una forma u otra, ser vistos y sentirnos queridos**.

9

SALUD SEXUAL: NOSOFOBIA, ITS Y VIH

He dudado mucho sobre si escribir este capítulo, porque **no quería aportar un tono dramático o estigmatizante** a un libro escrito con tanto amor y compasión, pero voy a dar lo mejor de mí para realizar **aportes positivos sin dañar**. Pienso que las palabras que conforman el nombre del capítulo nos tocan muy de cerca, y no es que sean estigmatizantes de por sí, sino que la sociedad es ignorante en muchas ocasiones y les otorga un aura muy negativa.

Lo que concierne a nuestra sexualidad, o más bien a la sexualidad en general, **siempre ha estado atravesado por una tensión clara y conflictiva entre el deseo de libertad y el miedo a las consecuencias**. El sexo, si lo observamos en su forma más primitiva y libre de carga de juicio, es la **búsqueda de placer, conexión y entrega**. Sin embargo, y especialmente en el mundo gay, a menudo viene acompañado de un «ruido de fondo» que no nos deja disfrutar plenamente y que nos recuerda cada día su lado oscuro: **la preocupación por las infecciones, la culpa o sensación de suciedad después de ciertas prácticas o la ansiedad que generan los tabúes y estigmas**. No es tan sorprendente que, con tanta expectativa, miedo, ansiedad y presión, muchos busquen sustancias para **potenciar la experiencia y**

desconectarse de la realidad. Pero antes de hablar del *chemsex* me gustaría hablar de los peligros de la práctica sexual sin protección y de cómo esto constituye una forma de «maltrato» en determinadas ocasiones.

Nosofobia

Mi objetivo aquí no es traumatizar ni asustar a nadie, solamente informar, y creo que hay una diferencia importante entre crear alarmismo y demonizar el sexo, frente a que todos sepamos decidir con cabeza y cordura para poder tomar decisiones acertadas. Durante décadas, **se ha asociado el sexo gay con VIH, muerte y enfermedades venéreas**, lo que ha llevado a muchos padres a meter **miedo** a sus hijos, y a muchos chavales a no poder disfrutar de una relación sexual normal por un **temor excesivo a contraer algo**. De ahí nace la **nosofobia**, algo que trato bastante en consulta y que consiste en un miedo obsesivo y muchas veces irracional a contraer una enfermedad de transmisión sexual. Esta fobia provoca que muchos chicos se **cohíban** y pasen meses **angustiados** tras una práctica segura o a veces un sexo inexistente, **generando un malestar tan grande que los lleva a realizarse pruebas de forma constante**. He llegado a tener gente en consulta que, tras haber estado solamente masturbándose con alguien, sin contacto de fluidos, se preguntaba si una gota de semen caída en el pecho podría llegar hasta su pene e infectarlo de VIH.

Por todo esto considero que es relevante estar **informado** de qué son las infecciones de transmisión sexual, cómo se contagian y qué

riesgos reales hay. No soy médico, ni mi papel es sustituir ninguna consulta ni diagnóstico, pero soy sexólogo clínico, por lo que aquí quiero incluir un breve resumen de las infecciones y enfermedades más importantes, con sus respectivos síntomas.

ITS

Clamidia

Es una de las infecciones más frecuentes. Muchos chicos (y chicas) vienen a consulta con un diagnóstico, a menudo contagiados por su actual pareja y con el correspondiente duelo por infidelidad.

¿Cómo se contagia? Se puede contagiar por vía anal, oral, vaginal y por fluidos.

Síntomas. En la mayoría de los casos es asintomática, lo que requiere pruebas específicas para su diagnóstico. Cuando aparecen síntomas, suelen ser dolor y escozor al orinar, dolor de testículos, inflamación de garganta o secreciones inusuales en el pene. Si no se trata, puede derivar en complicaciones en el aparato reproductor masculino e infertilidad en las mujeres.

¿Cómo se diagnostica? Es importante recalcar que no se diagnostica por medio de un análisis de sangre, sino que requiere de pruebas de orina o exudados (frotes con un bastoncillo) específicos. Por ejemplo, si la tienes en la garganta, será necesario un exudado de garganta y el contagio será posible si existe sexo oral. Parece muy obvio, pero no lo es tanto: si no has tenido relaciones anales de pasivo ni te han tocado esa zona, poco sentido tiene hacerte un

exudado anal (pero esto te lo cuentan en centros específicos como el Centro Sanitario Sandoval de Madrid, especializados en el diagnóstico de ITS).

Tratamiento. Se trata con antibióticos y suele resolverse de manera rápida y efectiva.

Gonorrea

Esta enfermedad es otra de las más comunes y puñeteras, de hecho, su prevalencia no para de crecer y multiplicarse.

¿Cómo se contagia? A través de las relaciones sexuales sin preservativo, tanto vaginales y anales como orales. También puede transmitirse por el contacto con secreciones genitales infectadas.

Síntomas (aunque puede no haberlos):

- Pene: secreción espesa de color blanco, amarillento o verdoso, acompañada de escozor o ardor al orinar.
- Ano: picor, secreción o dolor.
- Garganta: suele ser asintomática, pero a veces aparece infección de garganta y dolor al tragar.

En caso de no ser tratada, puede producir complicaciones serias: enfermedad inflamatoria pélvica en las mujeres, infertilidad, inflamación testicular en los hombres o incluso infecciones diseminadas que afectan a las articulaciones y otros órganos.

¿Cómo se diagnostica? De nuevo, insisto, aquí no sirve un análisis de sangre, sino que será preciso un análisis de orina, un

cultivo o un frotis de las secreciones de la zona afectada (uretra, vagina, recto o garganta).

Tratamiento. Se suele resolver sin problema con antibióticos, no obstante, están apareciendo nuevas cepas resistentes que preocupan a los médicos. Actualmente se suele tratar con una inyección; la vía oral se escoge cada vez con una menor frecuencia por su baja eficacia.

Es importante, tanto en la gonorrea como en la clamidia, que ambos miembros de la pareja se hagan pruebas y se traten, para evitar contagios. Puede ser que uno sea asintomático y contagiar de nuevo al otro si no se tiene cuidado.

Sífilis

Es una de las enfermedades infecciosas más antiguas y está aumentando mucho su incidencia. Es bastante más seria que las anteriores y conviene tratarla lo antes posible.

¿Cómo se contagia? Se transmite principalmente a través de relaciones sexuales sin preservativo (anales, vaginales u orales), por contacto directo con lesiones sifilíticas. También puede transmitirse de madre a hijo durante el embarazo (sífilis congénita).

Síntomas. La sífilis presenta varias fases y cada una consta de síntomas específicos.

Fase primaria. Suele aparecer una llaga (conocida como chancro sifilítico) en la zona de contacto, ya sea la garganta, el pene, la vagina o el ano (a veces aparece en un testículo). Esta herida es indolora y muchas veces pasa desapercibida, además de curarse sola

al cabo de unas semanas. Es común pensar que la infección se ha ido o que era otra cosa, y relajarse, lo cual es un error.

Fase secundaria. Aparecen erupciones en la piel (manchas rojas, incluso en las palmas y plantas), fiebre, dolor de garganta, inflamación de ganglios y malestar general, pero estos síntomas también desaparecen.

Fase latente. No produce síntomas y sigue durmiendo en el organismo; esta fase puede durar años.

Fase terciaria. Puede afectar al corazón, al sistema nervioso, al cerebro y a otros órganos vitales, provocando incluso la muerte. Es raro llegar a esta fase hoy en día porque normalmente se diagnostica mucho antes. Si no se trata, puede ser mortal, además de causar daños irreversibles en el corazón y el sistema nervioso.

¿Cómo se diagnostica? Se diagnostica a través de análisis de sangre u observando la llaga en la fase primaria con pruebas específicas.

Tratamiento. Suelen ser eficaces las inyecciones de penicilina. Cuanto antes sea detectada más sencillo será curarla.

VPH (virus del papiloma humano)

Con diferencia, este virus es la ITS más frecuente en el mundo. De hecho, se estima que la mayoría de las personas sexualmente activas entran en contacto con el virus en algún momento de su vida, lo cual es la gran diferencia respecto a otras infecciones; por lo general, el sistema inmunitario del organismo lo elimina sin que la persona llegue a saber que lo tuvo.

¿Cómo se contagia? A través del contacto piel con piel en las relaciones sexuales (no necesariamente por penetración). Es importante señalar que el preservativo no protege por completo.

Síntomas. Hay más de cien tipos distintos de VPH, sin embargo, la mayoría no causan síntomas. Los que sí producen síntomas suelen ser verrugas genitales o alteraciones celulares que, si no se detectan, pueden producir cáncer.

¿Qué pasa si no se trata? En la mayoría de las personas suele desaparecer sin más. Sin embargo, cuando ciertas cepas de alto riesgo se mantienen en el tiempo, puede aumentar la probabilidad de cáncer.

¿Cómo se diagnostica? En hombres, no hay una prueba rutinaria generalizada, por lo que muchas veces el diagnóstico ocurre cuando aparecen verrugas o lesiones visibles.

Tratamiento. No existe un tratamiento específico, pero sí se pueden tratar sus manifestaciones, como las verrugas, con crema, láser o cirugía. No obstante, sí existe una vacuna que ayuda a la prevención de manera muy eficaz. Hasta hace poco la vacuna era gratuita solo hasta los veintiséis años en España, pero actualmente está incluida hasta los cuarenta y cinco para los homosexuales y diversos grupos de riesgo. Solo tienes que pedirla en tu centro de salud, pues te puede ahorrar muchos dramas.

Herpes genital

Es una infección muy común que, sin embargo, suele generar mucha ansiedad porque no tiene cura definitiva, es decir, es crónica. Está causada por el virus del herpes simple (VHS), que tiene dos tipos: el

tipo 1 (VHS-1), más conocido por causar «calenturas» en la boca, y el tipo 2 (VHS-2), que se asocia más a la zona genital. Sin embargo, ambos pueden aparecer en cualquiera de las dos localizaciones.

¿Cómo se contagia? Por contacto directo piel con piel durante las relaciones sexuales. Es importante recalcar que no hace falta penetración: basta con el contacto de la mucosa con una lesión activa o incluso en momentos en los que no hay síntomas visibles (porque el virus puede seguir presente).

Síntomas. En el primer brote suele aparecer fiebre, malestar general e inflamación de los ganglios. Posteriormente, es común la aparición de ampollas o úlceras dolorosas en los genitales o la boca (a veces solo en el paladar). También puede aparecer escozor o dolor al orinar, y molestias en la zona. Los brotes posteriores son cada vez más débiles y de menor duración.

¿Cómo se diagnostica? Generalmente con la exploración clínica de las lesiones y, en casos dudosos, con pruebas de laboratorio (análisis de PCR o cultivo).

Tratamiento. No existe un tratamiento definitivo ni se cura. Sin embargo, existen antivirales que ayudan a que desaparezca antes cuando hay un brote y a mitigar sus síntomas. Algo que ayuda mucho a su prevención es no tener sexo con personas que tienen un brote activo; aunque sea con preservativo, hay riesgos.

VIH

El VIH ha marcado un antes y un después en la historia de la sexualidad, y ha sido devastador, especialmente en el mundo gay. Entre los ochenta y noventa del siglo pasado se convirtió, por

desgracia, en una palabra unida a la homosexualidad, pero también en un sinónimo de miedo, estigma y muerte. Hoy en día hemos avanzado mucho y la realidad es muy distinta, vivir con VIH no es una condena, sino una condición crónica tratable. Aunque, por desgracia, el estigma y el peso social siguen siendo terroríficos para las personas con VIH.

¿Cómo se contagia?

Principalmente a través de la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna, pero también por jeringuillas compartidas (*chemsex*) y transfusiones de sangre no controladas. Es común contraerla tras la penetración sin preservativo, y tiene más riesgo el pasivo que el activo. El sexo oral tiene una probabilidad extremadamente baja de contagio, incluso si hay eyaculación en la boca, ya que la saliva contiene encimas que inactivan el virus. Los pocos casos documentados en estudios son anecdóticos y suelen estar asociados a condiciones muy específicas, como la presencia de heridas abiertas en la boca o encías sangrantes, alta carga viral en la persona con VIH o ausencia de tratamiento. De hecho, el Ministerio de Sanidad considera que se trata de una práctica de bajo riesgo.

Sin embargo, si hablamos de sexo anal la cosa cambia drásticamente. El que hace de pasivo en la penetración tiene la mayor probabilidad de transmisión, porque la mucosa rectal es muy frágil y puede haber microheridas. El activo también tiene riesgo, obviamente, pero es mucho menor. Diversos estudios estiman que el pasivo tiene un 1,38 por ciento de probabilidades de contraer VIH

por acto sexual con una persona con carga viral detectable, mientras que el riesgo para el activo es del 0,11 por ciento.

Aunque ya lo sepas, no está de más recordar que si la persona con VIH se encuentra en estado «indetectable e intransmisible» el riesgo es cero. «Indetectable» quiere decir que la cantidad de virus en la sangre se ha reducido hasta unos niveles tan bajos que no se pueden detectar en las pruebas habituales. Por su parte, «intransmisible» implica que una persona en estado indetectable no transmite el virus a sus parejas sexuales incluso en relaciones sin preservativo.

Síntomas

En la fase inicial o aguda produce síntomas muy parecidos a una gripe, con malestar general, fiebre, cansancio, dolor de garganta…, pero después puede estar en fase latente y no presentar síntomas durante años. Si no se trata, el VIH debilita progresivamente el sistema inmune y puede evolucionar a lo que conocemos como **SIDA** (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), que es cuando aparecen infecciones y problemas graves de salud. **Es importante aclarar que VIH no es lo mismo que SIDA.** Si se tiene VIH, con el tratamiento adecuado, el SIDA no se desarrolla y la persona puede llevar una vida prácticamente normal, tener una esperanza de vida similar a las personas sin el virus y encontrarse sano. Por supuesto, sin tratamiento puede ser mortal.

¿Cómo se diagnostica?

Con pruebas de detección en sangre o saliva, que actualmente son rápidas y fiables; el diagnóstico precoz es esencial.

Tratamiento

Existe un tratamiento eficaz para el VIH que ha cambiado el panorama por completo. Los antirretrovirales permiten que el virus quede controlado, hasta el punto de que la carga viral puede llegar a ser indetectable. Hoy en día, una persona con VIH indetectable no transmite el virus a sus parejas sexuales. Este principio se resume en el lema que en español se tradujo como «I = I» (Indetectable = Intransmisible), respaldado por la OMS. En 2016, la organización estadounidense Prevention Access Campaign (PAC) lanzó la campaña global «Undetectable = Untransmittable» (U = U), que se convirtió en un movimiento internacional para reducir el estigma del VIH.

Prevención

En el mundo gay se ha puesto muy de moda la PrEP (profilaxis preexposición), un tratamiento preventivo que consiste en tomarse una pastilla cada día, reduciendo el riesgo en más del 90 por ciento según estudios como el de Hugo Jourdain (hay análisis que lo sitúan en el 99 por ciento), pero, al no existir un consenso y depender en gran medida de la adherencia y frecuencia del tratamiento, vamos a dejar este dato de lado. El problema de la PrEP es que la gente la toma como si esto también redujese el riesgo de contraer todas las demás infecciones de transmisión sexual; es común escuchar que

como las otras enfermedades se curan, se puede tener relaciones sin condón porque la más peligrosa ya está cubierta, y las demás se contagian también por sexo oral.

Claro, ¿quién tiene sexo oral con condón? Y, si ya lo has tenido, ¿qué más da penetrar sin condón si el riesgo es el mismo? Pero **esto es falso**, el riesgo de contagio del resto de las enfermedades aumenta significativamente durante el sexo anal, y, en este caso, el riesgo es mucho mayor que practicando sexo oral. Como dijimos antes, el tejido del recto es mucho más fino y frágil, ya que se producen microfisuras constantemente, lo cual facilita la entrada de virus y bacterias. Además, la mucosa rectal no tiene las defensas que tiene la saliva, por lo que aumenta mucho el riesgo de contraer sífilis, gonorrea, clamidia o hepatitis.

También existe la PEP (profilaxis postexposición), que te protege de contraer VIH en las setenta y dos horas posteriores a haber tenido una práctica de riesgo. Aun así, lo más eficaz sigue siendo la combinación de PrEP con preservativo, para evitar sustos.

Más allá de esto, el estigma que existe hacia las personas con VIH es tremendo, lo cual les afecta muy negativamente desde el punto de vista psicológico. Tengo pacientes jóvenes, con diagnósticos recientes, que no se atreven a quedar con chicos ni se permiten tener pareja por el hecho de sentirse menos valiosos o defectuosos. Es lógico que todos tengamos en la cabeza la terrible imagen de esos pacientes con SIDA de los años ochenta y noventa, que los medios de comunicación (que son algo alarmistas por naturaleza) sacaban en los telediarios, y que asociemos esas imágenes con promiscuidad, marginalidad, enfermedad y muerte. Al fin y al cabo, es lo que nos han enseñado. Pero hoy las personas con VIH tienen

una vida normal, solo que están sujetos a un tratamiento; además, no ponen en peligro a nadie.

El verdadero peligro ya no es el VIH, sino el rechazo.

Hay personas que callan su diagnóstico por miedo a ser juzgadas, personas que sienten vergüenza injustificada, parejas que se rompen por desinformación. Todo esto, en muchos casos, hace que el dolor del estigma sea más duro que el propio virus. Pero está claro que **tener VIH no define a una persona, no es sinónimo de irresponsabilidad, promiscuidad o suciedad**.

Sin ir más lejos, tengo un paciente que lo dejó con su pareja, con la que llevaban diez años, y que luego de eso tuvo una única relación sexual con un médico, nada menos; mi paciente cometió el error de confiar, y no cuidarse, en que estaría sano por el hecho de ser médico. Mi paciente, llamémosle Carlos, me contó que el médico en cuestión le aseguró que se testeaba a menudo, que podía confiar en él. Esta relación sexual fue, posteriormente, la causa de su **contagio**. Carlos y yo hemos trabajado durante más de dos años para que se pueda permitir por primera vez volver a tener sexo con un chico, hablar de su diagnóstico con su familia y ciertos amigos, y permitirse tener una relación con alguien. Carlos siempre me cuenta que gracias al diagnóstico se encuentra **mucho más sano que nunca** (sus analíticas dan fe de ello), pues esto le llevó a seguir las recomendaciones de su médico y a cuidarse mucho más, hacer deporte (incluso corre maratones) y alimentarse de manera saludable. Sin embargo, cada vez que conocía un chico se paralizaba y sufría mucho, porque sentía que debía comunicar su «condición», lo cual le llevaría al rechazo y al sufrimiento. No sabes la carga tan

horrorosa que esto supone para cualquier persona. Por suerte, en la actualidad Carlos tiene un novio que le ama profundamente y que se tomó el diagnóstico sin ningún drama, pues es consciente de que no le afecta y de que lo verdaderamente importante es la persona de la que se ha enamorado. Por desgracia, nos queda mucho trabajo por hacer al respecto y, sobre todo, por educar.

Por supuesto, si eres indetectable e intransmisible, no tienes por qué comunicar tu diagnóstico a la persona con la que te acuestes (aunque algunos puedan no pensar así), porque el otro no corre ningún riesgo. ¿Se debe revelar un detalle de salud tan íntimo y privado a un desconocido en Grindr, por ejemplo? ¿Es esa una decisión inteligente y protege a la persona de algo, o más bien desprotege y deja expuesto al chico con VIH, sin cambiar en nada la vida de su pareja sexual? Te recuerdo que no hay posibilidad de contagio, por lo que el hecho de saber o no el diagnóstico de alguien solo implica conocimiento y quizá rechazo y prejuicio. Es un debate interesante, pero en España no existe obligación legal explícita de revelar el estado serológico si la persona tiene carga viral indetectable y, por tanto, no existe riesgo de transmisión. Yo, desde luego, animo a mis pacientes indetectables a contar este detalle solo a las personas con las que vayan a construir una relación seria y una vez que se vean preparados. Si tienes carga viral detectable y lo sabes, y, aun así, decides tener sexo sin decirlo, poniendo en riesgo al otro, la jurisprudencia española dice que podrías estar incurriendo en un delito de lesiones dolosas o imprudentes. De hecho, en algunos países es considerado un delito contra la salud pública.

Si estás leyendo esto, yo te pido que no utilices palabras como «sida» para referirte a cosas negativas, que no hagas bromas o

comentarios despectivos al respecto y que te informes. **Hay muchas personas, como tú y como yo, que quizá ni imaginas, pasando por esto sin ningún tipo de ayuda ni apoyo, y que pueden sufrir enormemente con un simple comentario.** Debemos entre todos educar a la sociedad, dejar de dar al VIH esa importancia como algo terrible y empezar a tratarlo con más objetividad y cariño, con naturalidad, conciencia y sobre todo **sin miedo**. De esta forma, todos estaremos mucho más protegidos, pero también más seguros, en el caso de que nos toque.

En la fecha en la que escribo este capítulo (agosto de 2025) la Comisión Europea ha aprobado el lenacapavir, el primer fármaco para la profilaxis previa a la exposición (PrEP) contra el VIH que ofrece seis meses de protección con una sola inyección. Comercializado como Yeytuo en Europa (y Yeztugo en Estados Unidos), supone un avance revolucionario porque elimina la necesidad de tomar pastillas diarias o de recibir inyecciones cada dos meses, lo cual previene de olvidos puntuales y mejora la adherencia al tratamiento, además de reducir ese estigma de medicarse diariamente. Los ensayos clínicos han demostrado una eficacia cercana al ciento por ciento en la prevención de nuevas infecciones, lo que ha llevado a la OMS a recomendarlo como herramienta clave en la lucha global contra el VIH. Todo esto, aunque lejos de ser la solución definitiva y perfecta, nos da esperanza para vislumbrar un futuro mejor.

En cuanto al resto de las enfermedades, actualmente ha salido la Doxy-PEP, que no es otra cosa que un antibiótico (doxicilina) que algunos chicos toman para prevenir la sífilis, la gonorrea y la clamidia después de una posible exposición. El uso es simple: se

toma una dosis de doxiciclina (200 mg) dentro de las setenta y dos horas posteriores a la práctica sexual de riesgo. Se han llevado a cabo numerosos estudios y ensayos —como los de Anna F. Luetkemeyer y Stephanie Cohen— que han demostrado que reduce significativamente la incidencia de sífilis y clamidia, y, también en parte, la gonorrea. Sin embargo, preocupa bastante la aparición de resistencias a los antibióticos por el abuso de estos, ya que tomar antibióticos de forma masiva en personas sanas puede generar bacterias resistentes, no solo en ITS, sino en otras infecciones (por no hablar de que no protege contra el VPH o el herpes). En Europa y en España todavía no está aprobada de forma general; se estudia en ensayos clínicos y programas piloto.

Cuídate y quiérete

Quizá todo esto te haya abrumado un poco, quizá estés asustado y también preocupado, es normal. Mi idea es simplemente que conozcas los riesgos y te cuides.

Como profesional de la sexología clínica, pero también como psicólogo, siempre he creído que existe una relación entre las prácticas sexuales de riesgo y **el poco amor propio, las heridas emocionales o la autoestima**. Diría incluso que las he visto como **una forma de autolesión o maltrato** en personas que tienen heridas profundas.

Nuestro cuerpo es muy valioso, muchos de nosotros lo cuidamos con ejercicio, dieta saludable, cremas e incluso con retoques estéticos para verlo mejor. Sin embargo, **no tenemos problemas en arriesgarnos a ponerlo en peligro por un simple calentón**,

sin pensar ni un poco en las consecuencias. Muchas veces, con esto no buscamos hacernos daño, **sino conectar y sentirnos validados y queridos a través del sexo**, pero en ocasiones ese componente de «riesgo» nos aporta un extra de excitación, un extra que puede salir muy caro. También, cuando alguien se expone repetidamente sin cuidarse puede estar reflejando un vínculo frágil con su propio bienestar.

Es como si, en el fondo, la persona sintiera que su salud o su vida «no importan tanto».

Aquí es donde yo veo una especie de «autoabandono» por parte de la persona en cuestión, como si se dejase hacer y dieran igual las consecuencias. Luego hablaremos de la tina y de otras drogas relacionadas con el *chemsex*, pero muchos pacientes me han comentando que al tomarlas se vuelven tan sumisos que sienten un deseo de que otros les inyecten cosas a su antojo, lo cual pone gravemente en riesgo su salud.

NOTA DE AUTOCOMPASIÓN

Todo esto no viene de que seamos tontos y masoquistas, sino de heridas emocionales profundas, de maltrato y rechazo, de dolor. Si conseguimos tratar y sanar esto, si añadimos amor y una buena terapia basada en un vínculo seguro, todo mejora. Aunque no se viva con la misma conciencia que cortarse o hacerse daño de forma directa, el hecho de exponerte una y otra vez a situaciones de riesgo puede funcionar como una forma de autolesión indirecta hacia tu persona. Creo firmemente que hay quien busca ese límite porque, de modo inconsciente, está repitiendo dinámicas de maltrato que vivió en otros contextos durante su infancia y su adolescencia. A veces nos convencemos tanto de que no merecemos ser

cuidados, de que no merecemos que nos quieran, que solo buscamos demostrar eso con prácticas para confirmar nuestro esquema nuclear o guion interno.

En definitiva, nos queda mucho por educar y hacer al respecto, y me apena ver a diario a chicos maravillosos que ponen en riesgo su salud de una forma inconsciente, pero **más aún me entristece ver cuando lo hacen de forma consciente**. Esto es una opinión personal, pero creo que está claro que estamos fracasando como sociedad en muchos aspectos **cuando no paramos de sacar medicinas para meternos en el cuerpo y prevenir enfermedades, pero no tratamos el problema de raíz**, que en muchos casos habla de falta de amor propio, de sexualidad compulsiva, homofobia interiorizada, *bullying*, etc. **Muchos contagios son naturales e inevitables, las enfermedades existen y no pasa nada, para eso está la medicina, para curarlas.** Pero otros muchos, cada año más, se deben a la falta de información, a la inconsciencia y al poco autocuidado que nos lleva a ciclos autodestructivos. **Necesitamos medidas de prevención eficaces, necesitamos educación sexual, necesitamos conocimiento, necesitamos médicos de cabecera que no juzguen y estigmaticen, y necesitamos terapia accesible para todos.**

Si no tienes la suerte de vivir en grandes ciudades, como Madrid, donde hay clínicas públicas especializadas en salud sexual (por ejemplo, el Centro Sanitario Sandoval), **debes ir a tu médico de cabecera y pedirle que te haga las pruebas correspondientes cada cierto tiempo**. He escuchado muchos testimonios de chicos que me cuentan que su médico los juzga o les hace sentir mal, lo

cual los lleva a ocultar su vida sexual e impide que quieran ir por vergüenza. Esto me parece **intolerable** y considero que también es parte del problema, pues **los médicos también necesitan educación al respecto**.No te miento si te digo que, por alguna razón, el 80 por ciento de mis pacientes son médicos, lo cual me lleva a pensar, sin querer entrar en otro debate, que también hace falta **cuidar más de nuestros profesionales de la salud**. Puede ser cierto que tienen más normalizado buscar ayuda terapéutica y que esto produce que acudan más al psicólogo, pero creo que otras muchas profesiones también lo tienen normalizado, y aun así no encuentro los mismos niveles de ansiedad y estrés que veo en este colectivo.

Ahora bien, personalmente te confieso que puedo entender a los médicos, ya que ser terapeuta también desgasta muchísimo, deja una huella muy grande y muchos días agota mentalmente (en mi caso, tengo la suerte de poder decidir mis honorarios y soy un privilegiado por tener clínica propia). Creo que los profesionales de la psicología en la sanidad pública no están bien cuidados ni pagados, y me atrevo a añadir que, **si no cambiamos esto, la situación no va a mejorar**. Hace poco escuché que la psicología sin conciencia de clase no es psicología, y estoy totalmente de acuerdo; **nuestros recursos importan, nuestra situación social y económica importa, y todo ello influye enormemente en la salud**. Un chico de un barrio marginal, sin recursos ni herramientas educacionales, no puede acceder tan fácilmente a ciertos tratamientos de prevención, y quizá en muchos casos no puede permitirse ni comprar preservativos, porque eso supone renunciar a otras cosas (llámame exagerado, pero es así). **Creo que tenemos**

el deber como profesionales de no juzgar a la persona como «estúpida» ni mucho menos tratarla como tal, cuando quizá no ha recibido la educación ni tiene los recursos ni el conocimiento para saber lo que nosotros sabemos y damos por hecho como algo obvio. Por eso, aunque en estos párrafos he incluido aseveraciones serias, preocupándome por la inconsciencia de algunos, antes de emitir cualquier juicio siempre me aseguro de **entender el contexto de la persona y sus recursos**, para ofrecerle una educación sexual justa y adecuada a sus necesidades. Aun así, mis privilegios me impedirán muchas veces llegar a ciertos niveles y capas profundas, que quizá no imagino ni alcanzo a entender, pero creo que es mi deber moral preocuparme por mejorar y ahondar cada día un poquito más. Considero que este es un deber de todos, pero quizá lo es más de los profesionales, que al fin y al cabo somos los que tratamos con personas.

10

SOCIALIZACIÓN GAY: SAUNAS, *CRUISING*, CUARTOS OSCUROS Y *CHEMSEX*

En este capítulo pretendo abarcar algo muy importante: **entender ciertas zonas de socialización en el mundo gay, su historia y su contexto**. De entrada, debo recalcar que quizá una gran parte de los gais no se identifica con este capítulo, pero **el hecho de que no sea nuestro día a día no implica que no debamos saber sobre otros aspectos del mundo y lo que ocurre en él**.

La forma en que los hombres gais nos hemos relacionado a lo largo de la historia ha ido en general unida al sexo, lo cual ha generado una serie de particularidades que merecen ser contadas sin tapujos. Nuestros espacios de encuentro no suelen ser los mismos que tiene el resto de la sociedad, pues la historia, el estigma y la necesidad de discreción han hecho que el colectivo crease sus propios escenarios para buscar placer, compañía y, a veces, simplemente un momento de evasión de esa realidad tan tormentosa que nos rodeaba. A estas alturas del libro, no hace falta explicar todo de nuevo, ya entiendes a qué me refiero.

En este sentido, las saunas, los cuartos oscuros, las zonas de *cruising* y las sesiones de *chemsex* han sido alternativas distintas

para socializar, **en las que muchos gais encontraban una manera de vincularse** menos angustiosa y más sencilla.

En este capítulo no voy a demonizar ninguno de estos lugares de socialización, pero tampoco a romantizarlos, simplemente voy a informar y a contarte cómo vivo todo esto en mi consulta. La intención es que comprendas el por qué surgen estos lugares, qué papel cumplen en nuestra forma de relacionarnos y **qué nos dicen** sobre nuestra búsqueda de amor, placer y validación. **Porque esto no va de vicio, promiscuidad y placer, es mucho más profundo y nos habla de la necesidad del hombre gay de sentirse visto, deseado, validado y querido, aunque sea por un rato.**

Saunas: entre lo erótico y lo sexual

Las saunas en este contexto son establecimientos privados orientados al público masculino bisexual u homosexual. Su origen se remonta a mediados del siglo xx cuando la homosexualidad estaba estigmatizada, y por ello ofrecía a los gais un lugar de relax y desinhibición. Son para muchos **un primer contacto con la sexualidad en comunidad**, un lugar para conocer iguales y mostrarse sin miedo a ser descubierto o juzgado. Lejos de los prejuicios individuales, **las saunas gais son mucho más que sexo**, son lugares que en ocasiones tienen discoteca, barra de bar, espacios con piscina, jacuzzi, cabinas privadas, salas oscuras y zonas comunes. En definitiva, han tenido un papel histórico cuando las apps y las redes no existían, ejerciendo influencia en la socialización del colectivo y la exploración de la sexualidad.

No todo el que va a la sauna tiene sexo, ni es su intención. Simplemente, puede tenerlo si quiere y no hay nada de malo en ello.

Uno de mis pacientes, de cuarenta y siete años, me ha contado que para él la sauna representa un **espacio de libertad**,ya que allí no le hace falta dar explicaciones de nada, puede experimentar **sin etiquetas, sin compromiso y sin miedo al juicio**. Es un terreno donde el deseo circula de forma casi ritual: una mirada, un gesto, un cruce de pasillo…, y el sexo sucede. Es un lugar que **le hace sentir mucho más seguro que las apps**, en las que se siente juzgado, oprimido y rechazado por ser «viejo» para el lugar. Por otro lado, Martín, de veintidós años, me ha contado que la sauna era un lugar de *after* increíble para él, donde podía ir a echar un último baile a las seis de la mañana, darse un baño y, si surgía, tener algo de **sexo en un lugar seguro**. Según él, a esa edad no siempre tienes sitio ni tampoco tu pareja sexual, por lo que la sauna podía ser un lugar maravilloso para terminar un sábado a la noche.

Ahora bien, que la sauna es un lugar seguro, con buena limpieza y espacios para divertirse **no quita que también tenga una cara B en la que hay drogas, vacío existencial y gente muy perdida**. Muchos lo describen como una montaña rusa: primero viene la excitación inicial seguida de una bajada brusca de soledad o desconexión. Lo que allí se encuentra no siempre es placer pleno, a veces es una manera de **anestesiar la necesidad de sentirse acompañado**, pero cuyos efectos duran poco porque la compañía no es real, solo física.

No olvidemos que durante muchas décadas las saunas han desempeñado un papel fundamental en el mundo gay. En toda esa

época de **clandestinidad** eran uno de los pocos espacios donde los hombres podían encontrarse **sin miedo a la persecución y el juicio público**. Por este motivo, ese valor de refugio las convirtió en mucho más que lugares de sexo vacío, también **eran espacios de comunidad**, aunque su lenguaje fuera el del cuerpo y muchas veces no hubiera herramientas para más. En la actualidad, las saunas siguen existiendo de manera muy diferente, ya no poseen la misma carga de supervivencia que tuvieron en el pasado, lo que **nos plantea el dilema de si ofrecen conexión real o simplemente es un escaparate de cuerpos, vacío y soledad**.

Hay que diferenciar entre ir a la sauna porque quieres seguir con la diversión una noche, porque te apetece experimentar, disfrutar de la desnudez o tener sexo de manera diferente al hecho de ir a la sauna desde el vacío de no haber ligado en la discoteca y sentir que necesitas validación a toda costa, acostándote con varios hombres que ni te gustan y volviendo a casa con una sensación terrible de soledad. He visto ambas situaciones, por eso puedo decir que la experiencia en ciertos sitios puede ser **muy distinta en función del estado mental de la persona y su manera de vivir cada momento**. Eso sí, puedo decir que, si tu argumento principal para criticar es el hecho de que haya sexo y promiscuidad, debes revisar **qué es lo que te molesta** de ello y por qué te perturba si no se hace daño a nadie.

Cruising: adrenalina y anonimato

Para los que no sepan qué es el *cruising*, forma parte del imaginario gay desde hace décadas. Es ese juego de miradas, tocamientos y

roces que terminan en encuentros sexuales que suceden en **parques, baños públicos, descampados o zonas conocidas por la comunidad gay**.

Un espacio donde no hace falta hablar demasiado: la complicidad se construye con una mirada, un gesto, un acercamiento.

Después de mucho tiempo trabajando con pacientes que practican *cruising*, y también con algunos adictos a esta práctica, he podido descifrar que para muchos su principal morbo es el **anonimato**, el no saber qué te vas a encontrar, que cada día sea distinto y que al terminar nadie sepa nada del otro y **todo sea fugaz**. El *cruising* es **sexo muy rápido, inesperado y cargado de adrenalina, por lo que se puede volver adictivo**. No solo por el encuentro físico, sino **por la intensidad de lo prohibido**, en el que entran el riesgo a ser visto, la inmediatez y la falta de guion. **Para muchos ese peligro es parte del deseo.**

A mí no me parece problemático el hecho de querer tener sexo con un desconocido en un entorno misterioso, lo entiendo, creo que es sexy y lógico. Lo que sí me parece problemático es el hecho de **olvidarse de los peligros** de entrar en un bosque oscuro de noche sin saber quién habrá y qué puede hacer la otra persona contigo. Me parece problemático que dejes que, en la oscuridad, venga alguien a quien apenas ves y te la meta sin condón. **Me parece problemático que esa adrenalina sea la manera de apagar tu ansiedad**, que sea tu búsqueda de compañía, tu salida de la soledad.

Recuerdo un paciente que, hace ya varios años, me contó cómo **sentía un subidón de adrenalina brutal al entrar en las zonas de** cruising, cómo el corazón le iba a mil, cómo todo eso se volvía obsesivo y se convertía en un ciclo de placer y deseo. Lo que le pasaba a este chico es que posteriormente venía un **bajón abrupto y casi instantáneo**, una sensación de culpa y suciedad al correrse, una serie de preguntas (por ejemplo: ¿Por qué lo has hecho con ese? ¿Cómo has podido hacerlo sin condón? ¿Por qué has dejado que te pegue, escupa y se te corra en la boca un desconocido?) que le atormentaban la cabeza.

Tras trabajar duramente en su autoestima y apego, ahondando en su pasado, me contó que su padre le pegaba palizas de pequeño, le maltrataba y le decía que no valía una mierda. Había escapado a Madrid en busca de una vida mejor y solo sentía vacío y soledad. Lo peor era que, tras hacerlo, se machacaba tanto diciéndose todo lo que su padre le decía de pequeño que **volvía a un ciclo de ansiedad y sufrimiento** que le hacía sentir que merecía el castigo (y desde ese castigo volvía al *cruising* violento). Tras unos meses trabajando en su amor propio y autocompasión, me contó que un día iba en su moto al parque del Oeste en Madrid y, mientras pensaba en cómo se sentiría después de hacerlo, se dijo: **«Hagas lo que hagas, te voy a seguir queriendo mucho»**. Fue entonces cuando empezó a llorar y dio media vuelta. Fue ese simple gesto **de apoyo y cariño hacia sí mismo** lo que le llenó de tal forma que aquello que buscaba tan desesperadamente en el *cruising* desapareció, ya no había necesidad. **En este caso, el sexo era lo de menos.**

Aun así, en muchos países, y no hace tanto en el nuestro, el *cruising* tenía y tiene un papel importante, ya que **muchas veces era la única forma para el gay de tener algo parecido a una relación con lo que de verdad le gusta, los hombres**. Piensa que antes no existían aplicaciones, ni referentes, ni series; probablemente tenías treinta años y llevabas toda la vida sin ver un hombre gay, te sentías solo y jamás habías experimentado el sexo con alguien que de verdad te guste. Creo que es lógico pensar que, **si pudieras escapar** a un parque de noche a las tres de la mañana, lo harías. Yo sin duda habría ido. Hoy en día, para muchos tiene otra connotación y **ya no va unido a la supervivencia, sino a la adrenalina y al gusto por lo prohibido y lo novedoso**.

Creo que está bien que de vez en cuando cambiemos nuestro lugar para tener sexo y variemos, a casi todos nos excita hacerlo en lugares distintos a los de siempre, fuera de nuestra cama. Pero también **hay que ser respetuosos con la gente, evitar lugares como baños donde hay niños o familias, no dejar restos tirados por el suelo sin limpiar y hacerlo en lugares tranquilos y alejados**. En España no está regulado como tal y se encuentra en una zona gris, de hecho, en los baños de cierto centro comercial, una dependienta una vez, tras avisarla, me dijo «Ya lo sé, no te preocupes, siempre están ahí». En definitiva, **se mira hacia otro lado**. Pero que se haga no quiere decir que no haya ciertos comportamientos que incomodan a otros y que tengamos una **responsabilidad cívica**.

Cuartos oscuros: sexo en el anonimato y la

penumbra

Los cuartos oscuros, o *darkrooms*, son espacios habituales en bares, discotecas o clubs gais. Se trata de **zonas en penumbra donde la visibilidad es mínima y el contacto físico se convierte en el lenguaje principal**. Allí no solo no hacen falta palabras, sino que ni siquiera hay miradas. De hecho, **el anonimato es casi absoluto** y el sexo sucede en una atmósfera cargada de misterio, excitación y transgresión.

El atractivo del cuarto oscuro está en la intensidad del anonimato, de entrar y tocar sin ver demasiado, de dejarse llevar sin preguntar a nadie, de fundirse en un cuerpo que quizá nunca se llegue a conocer y sentir a otros que quizá a la luz del día no sentirías. Para algunos es una experiencia muy liberadora, ya que implica una forma de soltar inhibiciones y prejuicios, de **explorar deseos sin etiquetas, ni palabras ni compromisos**.

Es un lugar donde entras sin saber qué va a pasar y donde prácticamente seguro vas a «triunfar».

A mí, personalmente, no me apasiona nada el sexo en público, con gente mirando, no me excita y nunca podré disfrutarlo, pero, cuando he visitado algún cuarto oscuro con amigos en ciertas discotecas, me ha sorprendido mucho el ver que **no existe la vergüenza** o que una persona puede venir desnuda hacia ti e insinuarse, **algo que en la vida «real» jamás estaría bien visto, como si no hubiese reglas**. En un mundo donde todo se rige por tantas convenciones sociales, tantas normas, tantas cosas inapropiadas, tanto consentimiento, tanto cuidado (lo cual me

parece genial), creo que mucha gente busca volver un poco al estado primigenio del ser humano en un cuarto oscuro, **a un lugar casi animal en el que el cuerpo y el placer son lo único que importa**. Y lo más curioso es que nunca suele haber problemas ni quejas; los gais tenemos una sorprendente capacidad para entendernos en lo que al sexo se refiere, para poner límites sin casi hablar, para compenetrarnos con una caricia. Basta con un movimiento de cadera sugerente (o a veces directamente se ponen a cuatro, sin miramientos) en el *darkroom*, para que un activo interprete que el pasivo está pidiéndole penetración, y que basta con un «para» y el otro automáticamente se detiene. Es alucinante. Traslada todo esto al mundo heterosexual, con alcohol y drogas de por medio, cuántas denuncias, abusos y problemas traería, sería imposible de llevarlo a cabo. Sin embargo aquí sigue existiendo, y en las noticias jamás se ha escuchado ningún escándalo, es como una ley invisible que todos seguimos. No niego que haya de vez en cuando algún altercado, pero prácticamente nunca he escuchado a mis pacientes contarme historias traumáticas de estos sitios, más allá de alguien siendo un poco insistente, al que rápidamente se lo cortó con un gesto o una palabra. Creo que el hecho de que seamos hombres, y no haya una diferencia tan sustancial de educación, cultura y fuerza física, debe ejercer un papel.

Yo sé que esto que estoy diciendo le puede romper la cabeza a mucha gente, pero ocurre aquí, en Madrid, y en muchísimos sitios cada fin de semana, ocurre en París, en Londres, en Nueva York y en las principales ciudades del mundo. **Sí, ocurre —lo critiques, pongas el grito en el cielo o no—, y mucha de esa gente no hace daño a nadie y se cuida.** De hecho, en una discoteca muy

famosa de París, recuerdo haber visto varios recipientes en la puerta con condones de todos los tamaños, lubricante e incluso una mesita con una mujer sentada para aconsejarte sobre las drogas que se estaban consumiendo y sus efectos. Créeme, soy la persona más sana del mundo, no bebo alcohol prácticamente nunca, no fumo y no me drogo, pero **creo que la solución verdaderamente está en la educación, la concienciación y la contención en situaciones que sí o sí van a seguir sucediendo**.

Si lo haces, hazlo sabiendo lo que haces, cómo lo haces y sus consecuencias y posibles efectos adversos.

NOTA DE AUTOCOMPASIÓN

Podemos estar en desacuerdo en ciertas partes del libro, de acuerdo en muchas otras y debatir en algunas, para eso lo he escrito, pero espero y deseo que sigamos teniendo una relación igual de maravillosa cuando acabes de leerlo. Tienes todo mi respeto y cariño, pienses lo que pienses. Este mundo ya está bastante lleno de gente que quiere exterminarnos por el simple hecho de sentir como sentimos como para que encima nos peleemos entre nosotros por un cuarto oscuro o una sauna. Y esto lo digo porque estoy cansado de ver a los gais excluirse de ciertas cosas que detestan para demostrar a la sociedad que son dignos de su respeto y que no tienen nada que ver con los gais que hacen «esas cosas». Todos somos dignos de respeto, todos tenemos derecho a tener opiniones diversas, a visitar sitios diversos y a no querer llevar a cabo diversas prácticas, sin que eso deba dividirnos. En el momento en el que para agradar a la sociedad debemos destruir o menospreciar a otros, estamos cayendo en una forma de opresión y aceptando esa homofobia.

Antes de escribir este libro no había visitado muchos de los lugares que menciono, y antes de tener pacientes no había visitado ninguno, pero en

mí nace la necesidad de entender de lo que hablo, de comprender de verdad para poder ayudar y empatizar. Y, por más que muchas de estas prácticas no me gusten nada o no vayan conmigo, jamás me consideraré mejor gay o peor por ello. Parece una tontería, pero creo que, por desgracia, muchos saben bien de lo que hablo. Una cosa es elegir como pareja o amigos a personas que encajen con nuestros gustos o valores, lo cual es lógico, y otra es crear una guerra entre nosotros sobre «cómo debemos ser buenos gais». Cada uno tiene sus gustos, su historia y sus posibilidades, cada uno es libre de decidir siempre y cuando no haga daño a otros.

Ahora bien, insistiré una vez más: **es importantísimo que tomes precauciones en estos sitios**. No es cuestión de estigmatizar, es cuestión de **estadística**. Si te metes en un cuarto oscuro y tienes sexo con personas que no conoces, **no tienes ninguna garantía** sobre si se cuidan o no, sobre su historia sexual, sobre nada de su vida. **¿De verdad vas a arriesgar lo más valioso que tienes, tu salud, así a la ligera?** Me parece una pregunta con respuesta evidente.

Cuidarse en este contexto es un acto de amor propio.

Chemsex: la pandemia silenciosa

Tal vez aún, y digo *aún* a sabiendas, no hayas escuchado hablar del *chemsex*. En tal caso, es cuestión de tiempo que escuches hablar sobre este tema. Aunque te parezca algo lejano, **está ahí, cada día más presente en el colectivo, destruyendo vidas y**

llevándose a chicos con un futuro prometedor. ¿Pero qué es exactamente y en qué consiste?

Cuando hablamos de *chemsex* en 2025, nos referimos al **consumo activo de drogas en contextos sexuales para potenciar la experiencia**. Casi siempre suele darse en encuentros de varias personas, grupos y grandes reuniones, pero recientemente también está creciendo el consumo en pareja e incluso en ciertas personas en solitario. A menudo estos encuentros son organizados a través de aplicaciones como Grindr u otras más específicas creadas para este fin.

Es importante recalcar que **no estamos hablando de tomarse unas copas para soltarse o una pastilla para potenciar la experiencia, sino de un ritual concreto** con una serie de drogas muy específicas diseñadas para este fin que siempre se combinan de forma consciente. Se trata de sustancias como mefedrona (la mefe), GHB/GBL (el chorri), metanfetamina (la tina), ketamina o poppers, que se combinan para aguantar **horas e incluso días de sexo ininterrumpido**.

El problema de esto es que a mucha gente no le parece peligroso de primeras, ya que se trata de una experiencia puntual que **pensamos que «no tiene que afectar a nuestra vida»**, pero la realidad es que muchas veces se convierte en el principio del fin de esta. Su atractivo inicial suele ser fuerte, porque aumentas la resistencia (volviéndote una máquina sexual), hay mayor desinhibición (pierdes la vergüenza por completo y te entregas), sensación de poder, intensidad en el placer y desconexión de la realidad (te evades). Muchos lo describen como **entrar en un «mundo paralelo» donde se puede ser más atrevido, más**

deseado y estar más conectado. Pero esa sensación tiene un precio muy alto y es el **deterioro gradual de toda tu vida**, para dar cada vez más y más espacio al *chemsex*.

Muchos pacientes me cuentan que la primera vez que lo probaron fue porque un chico de una app se lo ofreció. Luego de la experiencia, siempre repiten que fue como estar «en un vídeo porno», el mejor sexo de su vida, horas y horas de placer sin descanso, sin comida, sin agua, sin necesitar dormir. Claro, después de una experiencia así, **lo que sientes al volver a tener sexo sin droga es una mierda comparado con eso**, lo que te lleva a decir que quieres repetir esa experiencia tan maravillosa una vez más. **Y es ahí cuando empieza el ciclo.**

Poco a poco, esas experiencias se van volviendo recurrentes; una vez al mes, una vez cada quince días, una vez a la semana, y luego esos encuentros o sesiones pueden llegar a durar cuatro o cinco días cada semana, en los que nadie sabe nada de ti, en los que no sales de ahí. Lo peligroso del *chemsex* ya no es solo que en una noche puedan penetrarte quince personas sin preservativo, o puedas tener sexo con tanta gente que ni lo recuerdes (cuando tomas PrEP, eso te puede causar alguna ITS, pero no matarte). El verdadero peligro (entiéndase) es el hecho de que ciertas drogas utilizadas en el *chemsex* **anulan las necesidades básicas del ser humano, es decir, dejas de cuidarte**. Cuando hablo de dejar de cuidarte hablo de pasar días en una casa sin acordarte de que tienes que comer, dormir o beber agua, lo cual te puede llevar al **coma por agotamiento** (lo llaman «doblar»). Este horror se intensifica más aún si tenemos en cuenta que muchas veces ha ocurrido que alguien dobla y el resto de las personas están tan drogadas e idas

de sí mismas que **no son conscientes y siguen con la práctica sexual mientras el otro está inconsciente, o dejándolo morir** (no hablo de uno ni dos casos). Obviamente, muchos me dirán que esto último no es la norma y que han estado en mil sesiones, también llamadas *chills*, donde no se descuida a la gente, se ponen alarmas para beber agua y existe un control.

Soy consciente de que han sacado muchos programas de control de riesgos, en los que se enseñaba a la gente a drogarse «responsablemente» y se enseñaba a vivir un *chill* de la manera menos peligrosa posible. En general, soy defensor de estas medidas, especialmente cuando se sabe que la gente va a seguir drogándose; aunque sea algo nocivo, la solución no es invisibilizarlo o prohibirlo (la gente sigue muriendo), sino **intentar que al menos para esa gente disminuya el riesgo** y cuenten con teléfonos de apoyo, grupos de contención e información. Aun así, en este caso, **creo firmemente que no existe un consumo ni una práctica responsable**, y me da igual que lo hayas hecho tres veces en tu vida y no te haya pasado nada, pero, cuando hay sustancias de por medio y mezclas y no sabes lo que el otro te está ofreciendo ni cómo va a reaccionar tu cuerpo, **estás exponiéndote a un riesgo muy grande**. A mí, aunque sea un 1 por ciento de posibilidades de perder mi vida al consumir algo, ya me parece una locura. ¿Qué más tengo aparte de mi vida?

A continuación, vamos a hablar brevemente de cada droga y sus efectos:

Mefedrona

Sensación de excitación intensa, energía sin límites y aumento del deseo sexual.

¿Qué pasa realmente? Genera adicción y dependencia muy rápidamente, provoca insomnio, taquicardia, ansiedad, paranoia y depresión en la bajada. Desde el punto de vista sexual, puede provocar adicción compulsiva al sexo y desconexión emocional.

GHB/GBL (el G o chorri)

Sensación de relajación, desinhibición, aumento de la confianza y el placer corporal.

¿Qué pasa realmente? Es muy sencillo pasarse con la dosis; de hecho, con un par de mililitros pasas del subidón a un coma profundo. En este caso, la dependencia es psicológica, ya que muchos pacientes me comentan que no saben disfrutar sin el G.

Metanfetamina (cristal o tina)

La tina produce una experiencia de energía extrema, resistencia durante horas, hiperfoco, sensación de poder y excitación sexual desbordada.

¿Qué pasa realmente? Destroza tu sistema nervioso por completo. Provoca alucinaciones, paranoia, agresividad y pérdida de control. Lo peor es que su consumo repetido daña gravemente el cerebro y los dientes (lo que se conoce como «boca de metanfetamina»), y genera una de las adicciones más destructivas que existen.

Ketamina (K, keta)

Promete desconexión de la realidad, sensación de flotar, experiencias casi místicas o de trance.

¿Qué pasa realmente? Es un anestésico. Puede dejarte en un estado de desconexión o apague total (K-hole), sin control del cuerpo ni de lo que pasa a tu alrededor, te vuelve sumiso y permite que otros te «usen» como un objeto sin alma ni vida. Utilizada durante el acto sexual, aumenta el riesgo de abuso y de accidentes graves. Por si fuera poco, su consumo continuado daña la vejiga y los riñones.

Poppers

Relajación inmediata de los músculos, euforia breve e intensificación de las sensaciones sexuales.

¿Qué pasa realmente? Dura segundos, pero es un consumo repetido durante horas, lo cual puede provocar mareos, bajadas de tensión, desmayos y daños en el sistema respiratorio. Además, cuando lo mezclas con otras drogas aumenta el riesgo cardiovascular. Puede parecer broma, puede parecer inofensivo, pero tengo varios pacientes y amigos que me comentaron que empezaron a usar popper durante el acto sexual de vez en cuando, y que ya sin él no pueden follar o les cuesta disfrutar. «Simplemente no es lo mismo», dicen.

Ahora tenemos que hablar del *slam*, una práctica muy peligrosa dentro del *chemsex* que consiste en **inyectarse drogas directamente en vena**, normalmente mefedrona o tina. El efecto es mucho más rápido y el nivel de dependencia también (conozco

chicos con los brazos completamente destrozados de tanto pincharse). Por supuesto, el «subidón» es mucho más fuerte e inmediato que por cualquier otra vía, se siente una euforia inigualable, explosiva y casi divina, sumada a una excitación sexual que no se puede controlar y que te lleva a querer seguir consumiendo una dosis tras otra. Me recuerda un poco a la experiencia del efecto de la heroína, ya que muchos la describen como una primera experiencia «inolvidable». **Lo que realmente ocurre es que el cerebro asocia el placer instantáneo con la aguja, lo cual genera un enganche muy potente y obsesión mental.** El cuerpo se va deteriorando poco a poco, con las venas dañadas, abscesos e infecciones graves. Al final, el hecho de compartir jeringuillas también **aumenta exponencialmente el riesgo de contagio de enfermedades**.

Muchos chicos pueden estar días colocándose, lo cual los deja exhaustos, aislados, solos y hundidos profundamente.

Pero, claro, después del subidón viene la caída en picado: **paranoia, ansiedad extrema, pensamientos oscuros y culpa**. Muchos cuentan que después de una sesión de *slam* sienten que **han «cruzado una línea» de la que es difícil volver, y también manifiestan tener pensamientos suicidas** al subir la persiana y no saber en qué día se encuentran ni cuántas horas llevan ahí.

La vergüenza y el silencio hacen que se aíslen más, reforzando el círculo y volviéndose mucho más

vulnerables a la sustancia.

En mi pódcast hay un episodio dedicado al *chemsex* en el que un chico adicto en rehabilitación cuenta su experiencia. Su gran generosidad se debe a que él ha perdido mucho debido al *chemsex*, lo cual me lleva a contarte que el perfil del consumidor es de personas de clase media o media-alta, con estudios universitarios y un nivel educativo alto. Suelen ser jóvenes adultos y adultos de entre veinticinco y cuarenta y cinco años, aunque cada vez, por desgracia, se ven casos de chicos más jóvenes. Todo esto nos lleva a preguntarnos el porqué.

Pues principalmente por la mochila de la que llevamos tiempo hablando, **por ese dolor y soledad que acumulan muchos chicos jóvenes**. Muchas veces, lo que se esconde detrás de esa búsqueda de placer es una gran necesidad de ser visto, de pertenencia, **de búsqueda de conexión en un mundo gay en el que el físico se valora por encima de la intimidad emocional**. Al final, el hecho de querer disfrutar se hace muchas veces **imposible** para chicos llenos de inseguridades, homofobia interiorizada, *bullying*, rechazo o baja autoestima, por lo que **una sustancia que ayuda a desconectar de la realidad es muy útil (aunque luego se convierta en un arma de destrucción)**.

Tengo pacientes que han perdido a su pareja, sus hijos, su familia, su trabajo y su salud, y cuyos amigos o marido han muerto en estas prácticas. **Al final esto es una enfermedad** que, cuando estás dentro, te atrapa en un círculo de culpa, vergüenza, malestar y desesperación, con un sufrimiento extremo. En el pódcast, Víctor contó que cuando sufría una recaída sentía tanta culpa que **le aterraba la idea de «volver a la realidad»**, lo que le llevaba a

seguir consumiendo y evadiéndose de la realidad para no tener que afrontarla. Al final, también contó que, cuando «vuelves» y abres esa persiana y te dices «Qué he hecho, qué dolor, cuántos días llevo aquí», ese dolor se vuelve tan insoportable que lo primero que se les pasa a muchos por la cabeza es quitarse del medio.

«¿Cómo he podido caer otra vez? ¿Qué le voy a decir a mi familia? ¿Qué le voy a decir a mi novio? ¿Con cuántos he estado? ¿Qué he hecho?», son algunas de las preguntas que te pueden asaltar en momentos así.

El *chemsex* no discrimina, puede tocarnos a todos. Lo más llamativo es el choque de ver a esos chicos con cuerpos atléticos, estudios, grandes trabajos, piso propio, amigos, **chicos que desde fuera lo tienen todo, colisionando con la realidad de que en la intimidad el** chemsex **aparece como un refugio frente a heridas invisibles**. Esa disonancia les impide en muchos casos pedir ayuda por sentir esa vergüenza: «¿Cómo voy a contar que estoy metido en esto si desde fuera mi vida parece perfecta?». Pero llega un punto en el que es inevitable, llega un punto en el que en tus días de la semana laboral estás contando el tiempo para que llegue el viernes y poder drogarte hasta el lunes por la mañana sin descanso, planificando en el calendario tus días libres y fiestas, tus findes, todo en función de las sesiones de *chemsex*. Durante poco tiempo, la gente puede tener cierto control, pero, con el tiempo, el deterioro del sistema nervioso, del sistema de recompensa y de la persona en general van matando por dentro su capacidad de disfrutar de las pequeñas cosas y de sentir; es decir, el *chemsex* es lo único bueno de su vida, el único momento en el que no sufren tanto y sienten algo.

Te explico esto mejor: el cerebro humano tiene un sistema diseñado para **motivarnos a vivir**, que se llama el **sistema de recompensa**. Es el que se activa cuando comemos algo que nos encanta, cuando recibimos un abrazo, cuando hacemos deporte, cuando tocamos flores en un campo bonito, cuando vemos nuestra peli favorita o cuando tenemos una experiencia sexual. Nos **da pequeñas descargas de dopamina** que nos hacen sentir **placer** y nos empujan a **repetir esas conductas saludables** de forma constante (la felicidad está en las pequeñas cosas). El problema es que cuando el *chemsex* aparece con sus drogas potentes, las sustancias secuestran nuestro sistema de recompensa **liberando cantidades de dopamina cientos de veces más grandes** que como se liberan en situaciones naturales. Y, claro, nuestro cerebro interpreta esa sensación como algo muy valioso que merece ser buscado y repetido cuantas más veces sea posible. Al final, entre liberar un poco de dopamina viendo una puesta de sol o liberar una cantidad desorbitada drogándose, **el cerebro siempre va a elegir la segunda**. Lo cotidiano se vuelve aburrido, ya no te hace sentir nada, el sexo sin drogas es completamente plano y los placeres —como el afecto, comer o salir con amigos— no tienen interés alguno. **Y así, poco a poco, la persona va desplazando todo su ocio o placer para el monstruo invasor que es la adicción.**

¿Ves el círculo vicioso? En tanto una persona incrementa más y más el consumo de drogas, lo cotidiano va sabiendo a menos, su capacidad de disfrute de manera natural va extinguiéndose y cada vez necesita más sustancia en su vida. Pero, cuanta más sustancia consume, más se aleja de poder disfrutar nuevamente de los placeres simples de la vida, y a su vez más sustancia necesita.

♡ **EJERCICIO**

A continuación dejo unas preguntas para evaluar si puedes estar desarrollando un problema en este sentido que venimos conversando y, en tal caso, si te toca pedir ayuda:

1. ¿Has dejado de disfrutar del sexo sin drogas o sientes que cuando lo tienes te cuesta excitarte?

2. ¿Has consumido más dosis o con mayor frecuencia de lo que solías hacerlo en un inicio?

3. Cuando llega el fin de semana ¿la idea del chemsex te ilusiona y organizas las fechas en las que volverás a hacerlo? (Muchos chicos se planifican un día al mes para drogarse, creyendo que mantienen un falso control, cuando realmente están semanas antes calculando qué día por fin van a poder darse el «premio»).

4. ¿Has experimentado ansiedad, depresión, culpa, paranoia o pensamientos negativos tras consumir?

5. ¿Sientes vergüenza o miedo de que tu entorno sepa lo que haces?

6. ¿Alguna vez has descuidado el trabajo, las amistades o dejado de dormir o ir a sitios en los que debías estar por el chemsex?

7. ¿Sientes culpa, vergüenza o miedo al pensar en lo que haces durante esos encuentros y en qué dice eso de ti?

8. ¿Sientes que el chemsex te ayuda a escapar de la realidad, el malestar, la tristeza o el vacío?

9. ¿Alguna vez te has desmayado, has tenido pérdidas de memoria o has doblado durante una práctica?

10. ¿Sientes que tienes la capacidad de controlar la hora en la que terminas, o aunque te lo propongas nunca te vas del chill a la hora que querías?

11. ¿Has intentado, sin éxito, dejar de consumir o reducir tus experiencias de chemsex?

12. ¿La mayoría de tus amigos o tu entorno cercano también practican chemsex? (Algunos chicos me han comentando que, si quieren salir de fiesta con sus amigos, la única manera es acabar consumiendo para seguir el ritmo, porque ya no hacen otros planes).

13. ¿El chemsex te genera sufrimiento?

Si has respondido a más de una pregunta de manera afirmativa, probablemente ya estés experimentando consecuencias graves. Si es así, busca ayuda de un profesional y sal a tiempo, tu vida es muy valiosa y puedes recuperarla.

¿De verdad se puede volver atrás?

¡Tengo buenas noticias! **Nuestro cerebro tiene plasticidad y se recupera**, aunque no de manera inmediata, ni muchas veces es totalmente reversible. De hecho, con cuidado, paciencia y mimo, el cerebro poco a poco va aprendiendo a disfrutar de lo real, de las pequeñas cosas de la vida.

En definitiva, este no ha sido un capítulo fácil de escribir. De hecho, puede ser que no te toque de cerca y ni siquiera lo hayas leído. Pero si eres curioso y quieres saber más, sin que esto te afecte, quiero que utilices la información para **prevenir y protegerte, pero también para proteger a tus amigos y tu entorno**.

Necesitamos hablar de esto, necesitamos concienciación y necesitamos que las cosas se sepan.

Por algo se dice que es una «pandemia silenciosa», por el **estigma, el miedo y el rechazo a hablar de esta realidad**. Al final, si lo piensas, muchos chicos están cumpliendo con todas esas etiquetas que la sociedad les puso de manera cruel con cinco añitos: «Los maricones son viciosos, drogadictos, promiscuos y tienen enfermedades». Por desgracia, **el** chemsex **es la profecía autocumplida** de muchos de estos estereotipos, y muchos chicos han acabado haciendo lo que siempre se dijo y esperó de ellos.

Pero somos un colectivo muy valioso, con hombres inteligentes, preparados, que han superado mil barreras y dramas para estar donde están. Es normal que tengamos dolor, es normal que nuestra historia nos afecte, pero también hemos

demostrado en el pasado, y en muchas otras situaciones, que tenemos fuerza y energía para hacerle frente a este problema que es el *chemsex*. Si todos hablamos de esto, si todos ofrecemos ayuda a quien la necesite, si intentamos ser más conscientes, poco a poco podremos acabar con este mal en aumento.

11

ENVEJECER COMO GAY, LA FAMILIA Y EL AMOR DURADERO

Hasta hace poco no teníamos muchas referencias de ningún tipo sobre cómo era la prospectiva de **envejecer como homosexual en el mundo**. Los pocos países donde lleva suficiente tiempo siendo legal serlo y estando normalizado en contextos públicos apenas tenían referentes, y pocos de nosotros conocemos a parejas gais de ancianos que tengan nietos.

Para empezar este capítulo, te pregunto:

¿Qué significa envejecer cuando tu historia de amor y familiar no siempre ha seguidoun guion tradicional?

Para muchos de **nosotros crecer ha sido desarrollarnos en un mundo sin espejos** ni referencia positiva sobre lo que nos esperaba en el futuro (la poca que había era mala). Sin referentes de parejas mayores que mostraran que era posible envejecer juntos, construir una vida compartida o reírse en pareja de las arrugas mutuas **es muy complicado imaginar un futuro bonito en el que podamos sostenernos el uno al otro** en los momentos difíciles, como hacían nuestros abuelos.

La ausencia de referentes pesa más de lo que pensamos, ya que, cuando no vemos por ningún lado ejemplos reales de aquello que deseamos o esperamos en el futuro, tendemos a pensar que no existe esa posibilidad para nosotros en la vida.

En mi caso, he pasado muchos años **preguntándome si sería posible** encontrar eso, o si tendría que renunciar a ello y resignarme. Llevo varios años sin pareja; años que, por otro lado, he disfrutado muchísimo. Han sido años en los que he recorrido más de veinte países en solitario, conociendo gente, viviendo aventuras románticas, sexuales y amistosas, pero sin que preguntas como estas salieran de mi cabeza: **¿algún día conoceré a mi compañero de viaje? ¿Acaso habrá solo uno o serán varios?** Tengo una dificultad añadida: ver tanto drama concentrado a diario en la consulta me lleva a pensar que todo es mucho más complicado de lo que realmente es; esa es la cruz de ser psicólogo de parejas. No creas que no voy a mi propia psicóloga para abordar este y otros temas, lo trabajo, por supuesto, pero tengo que hacer un gran esfuerzo por no ser más escéptico que la media. Es un poco complejo, porque esta profesión, que a veces me hace perder la esperanza, a veces también es la que me la devuelve. Cada vez que veo a una pareja gay con hijos, resolviendo sus problemas y saliendo reforzada de la terapia, me planteo si quizá todo consiste en eso y no en lo que nos han vendido. **No existe un modelo de relación perfecto**, a veces son abiertas, otras han tenido cuernos, otras diferencias de ideología, en otras simplemente ya no hay compatibilidad sexual…, **pero siempre luchan por mantenerse unidas**.

El miedo a envejecer solos es una realidad que la mayoría de los humanos compartimos.

¿Quién me cuidará si enfermo y no puedo sostenerme?, ¿cómo se construye un amor que dure cuando a mi alrededor pareciera que todo es fugaz y superficial?, ¿qué significa realmente la palabra «familia»cuando tu biografía no encaja en la narrativa convencional de la sociedad?

Elegir cómo amar

Con todo esto **hemos crecido, sin ejemplos positivos y sanos de estabilidad afectiva entre dos hombres**, lo que poco a poco ha erosionado la esperanza de muchos gais, que han abandonado su sueño de tener una familia o de envejecer junto a su marido. Nos acompaña una herida cultural y homófoba, que es el **haber crecido creyendo que el amor gay es algo clandestino, promiscuo, pasajero y condenado al fracaso**. Creo personalmente que hay retos específicos que debemos enfrentar, ya que la sociedad siempre ha cuestionado nuestra manera de amar y relacionarnos.

Love is love se ha utilizado como un lema para decir que el amor, mientras sea amor, hay que aceptarlo porque es algo puro y natural, pero deja entrever una realidad muy cruda; si lo que siento por ese chico no es amor, sino que solo me pone y quiero sexo casual con él, **ahí ya no quepo dentro de la frasecita de la tolerancia**. ¿Acaso nuestras relaciones deben ser de una manera concreta para ser aceptadas socialmente? ¿También nos dicen cómo debemos amar?

Por otro lado, todas las heridas de las que he hablado a lo largo del libro nos acompañan muchas veces como una mochila de piedras que llevamos cuando conocemos al otro, como si fuese un acercamiento al amor con **miedo, ansiedad y la sensación de abandono**, debido a los vínculos que nos han acompañado a lo largo de nuestra vida. En definitiva, **muchas veces no tenemos ni idea de cómo empezar a construir esa relación duradera y satisfactoria** porque partimos de una base distinta y sin modelos tradicionales.

Te tengo que confesar que veo algo muy poderoso detrás de esto, ya que tenemos la gran y hermosa posibilidad de **reinventar el significado de envejecer (igual que hemos reinventado tantas cosas que la sociedad intentaba imponernos)**. El mundo gay está lleno de familias elegidas, de amigos que son como hermanos, de encontrar en un ex «polvo» o en una expareja un mejor amigo con el que compartir grandes aventuras. Y eso es bonito y valioso. **¿Y si la clave es no obsesionarnos por un modelo ya existente ni desesperarnos por no encajar en él? ¿Y si creamos nuestro modelo a nuestra manera?**

En mi ya no tan humilde opinión (después de todo lo que he visto en terapia), envejecer como gay es encontrar la serenidad en dejar de necesitar agradar a la sociedad, dejar atrás la obsesión de estar a la altura de los vínculos de nuestro entorno y proceder a **crear el amor que verdaderamente necesitamos desde cero, escuchándonos y dejándonos ser, sin modelos preestablecidos**. ¿Cómo vas a casarte teniendo una relación abierta? ¿Cómo vas a ser romántico con la pareja que has conocido en Grindr? Estoy cansado de escuchar a gais que se comparan

teniendo en cuenta una pregunta como: «¿Te imaginas que tu abuela la primera noche se hubiese acostado con tu abuelo en el baño de una discoteca?», como diciendo que eso ya invalida toda la relación, como si tuviéramos que vivir presos del pasado y la tradición familiar.

Cariño mío, eres HOMOSEXUAL, y toda tu existencia es un acto de rebelión, quieras o no. ¿Podemos dejar atrás las ataduras y vivir?

Ahora bien, el paradigma está cambiando, la sociedad está evolucionando y **cada vez observamos más familias no tradicionales**. Todo esto está abriendo un mundo de posibilidades, en las que la necesidad o casi urgencia de muchos de encontrar una referencia puede volverse peligrosa. **No hace falta que encuentres una pareja a la que admirar** ni tampoco hace falta que comentes, si tu relación fracasa, en un post de ruptura en Instagram que has perdido la fe en el amor. Entiendo que necesites ver para creer, pero no se puede vivir así. Hay que tener en cuenta que los gais de los años setenta, ochenta y noventa del siglo pasado crecieron sin referentes y vivieron gran parte de su vida en la clandestinidad y la sombra, por lo que tener menos ejemplos de relaciones exitosas no se basa en ser gais, no es su culpa, sino de la sociedad. Por lo tanto, si la sociedad está cambiando, el resultado final también cambiará.

Una de las claves de todo esto es que **el concepto de familia también es flexible para muchos de nosotros**, en este sentido, la familia elegida desempeña un papel importantísimo. Cuando tu familia no te acepta o no sabe quién eres durante muchos años,

cuando has sufrido rechazo, *bullying* o acoso, las pocas personas en las que muchas veces encuentras escucha, empatía y aceptación incondicional acaban convirtiéndose en tu familia. No nos engañemos, muchos de nosotros crecimos con la sensación de no encajar en la mesa familiar del domingo, con silencios incómodos cuando se hablaba de novias, con miradas que no preguntaban por miedo a escuchar la respuesta. Algunos tuvieron la suerte de ser aceptados en casa, pero la gran mayoría conocieron el frío del rechazo o el dolor de la incomprensión, aunque fuese por un periodo de tiempo. Esta situación nos llevó en muchos casos a **construir vínculos mucho más profundos, fuertes y valiosos con ciertas personas, para poder sobrevivir a lo que estábamos pasando**. Y esos vínculos, que muchas veces duran toda la vida, pueden ser un sustituto muy bonito para los que quizá no sueñan con tener una familia con hijos al uso.

Para mí, el concepto de familia (aunque he discutido con mis amigos por ello alguna vez) **no se reduce solamente a tener hijos**, puedes tener una familia preciosa con tu pareja y tu perro, puedes tener una familia con tus dos compañeros de piso que llevan viviendo contigo diez años, **puedes tener muchos tipos de familia, si así lo consideras**. Porque esa familia elegida es también una declaración de libertad, como toda nuestra existencia; es la libertad de poder **construir vínculos genuinos, de cuidarnos mutuamente y de demostrar que el amor no se reduce a la pareja ni a la sangre**, sino a la sensación interna con la que uno lo vive, a la autenticidad y la conexión. Esa certeza me reconforta y ayuda mucho para paliar el miedo a «quedarse soltero» el resto de la vida, y creo que es esencial perder ese miedo. Como

explicaba en mi libro anterior, *Tu camino hacia el amor*, **para poder vincularnos con éxito y sin dependencia ni angustia, es necesario poder vivir tranquilos con la idea de que si no se da ese vínculo no pasa nada**. Insisto, siempre diré que querer tener pareja es un objetivo vital válido y precioso, pero, cuando ese objetivo se convierte en «Si no lo consigo, siempre seré infeliz», nos podemos precipitar a elegir mal o aceptar vínculos que no son saludables. Por eso, una de las claves es aprender a salirse de ese futuro catastrófico mientras la persona indicada llega.

También, una reflexión interesante es si el amor dura para siempre o si tendremos varios grandes amores de nuestra vida. El mantener una relación duradera y para toda la vida es un reto complicado para todos los seres humanos, sean gais o no, que no nos lo podemos apropiar. Somos una especie no monógama por naturaleza, en una sociedad de mil estímulos y opciones, lo cual implica que **será necesario mucho sacrificio, constancia y trabajo** para poder llegar al objetivo, si es que realmente ese es el objetivo que cada uno persigue. Aun así, esas parejas «para toda la vida» existen, las he visto. Hay hombres que llevan treinta o cuarenta años amándose y en pareja, que han atravesado dictaduras, armarios, enfermedades y pérdidas, pero que **aun con ello siguen amándose cada día**. Ellos son la prueba de que el amor duradero no es un mito, sino una posibilidad real que los gais también tenemos si somos capaces de curar nuestras heridas y trabajar duro para **cuidar del vínculo que hemos construido**.

Los hijos

Otro de los prejuicios que muchas veces nos impide visualizar nuestro futuro es el hecho de no ver familias gais a nuestro alrededor y pensar en todas **las dificultades que traerá consigo la gestación subrogada o la adopción** (cada uno opta por un modelo). Muchos políticos han afirmado que una pareja gay no es capaz ni está en las mismas condiciones para cuidar a un niño que una pareja hetero. De hecho, no hace muchos años, Santiago Abascal —líder de Vox— salió en el programa *El hormiguero* diciendo que estaba a favor de que si en el sistema de adopción había un niño que nadie quería, que ninguna familia hetero solicitaba adoptar, entonces la pareja gay podría hacerlo. Es decir, dejándonos como último recurso, como última opción, y poniendo el foco en el lugar que no corresponde. **El derecho de adoptar no está en la pareja hetero o gay que desea tener un hijo, está en el niño que ha de tener una familia digna, capaz de sostenerle y cuidarle de forma efectiva.** Y es eso lo que debería evaluarse, por encima de cualquier cosa. **Lo que importa es el niño, siempre.**

En diversos estudios llevados a cabo en distintos países, como el de Yun Zhang, han demostrado que los niños adoptados por parejas gais no puntúan inferior en ninguna característica, y, si puntúan diferente en algo, es en tener mayor tolerancia y apertura mental. Hace mucho que se ha demostrado que el amor no se mide por la genética ni por el género, sino por la capacidad de estar, sostener y educar. La posibilidad de ser padres para los gais existe, aunque con caminos distintos y muchas veces más complejos que los que tienen las parejas hetero.

La adopción

La **adopción** ha sido durante años una vía llena de dificultades. No solo hablamos de procesos largos y burocracia agotadora, sino que también en muchos países existe una discriminación explícita hacia las parejas homosexuales (básicamente no podemos adoptar). Aun así, en mi terapia tengo varias parejas gais y hombres solteros que han logrado adoptar y todos coinciden en que **ha sido lo mejor que les ha pasado en sus vidas**. En ello acaban por descubrir un vínculo tan real y profundo como cualquier lazo biológico, demostrando que **lo importante no es «de dónde viene el hijo», sino con qué actitud afrontas la paternidad y cómo lo acompañas en la vida**.

Una de las cosas que siempre comentan es la **dificultad para generar el vínculo cuando el niño llega a casa**, ya que claramente no es lo mismo vivir el embarazo e ir creando ese vínculo poco a poco que el hecho de que te traigan a casa un niño de tres años con una historia. **El vínculo en este caso es algo que se trabaja, que se fortalece poco a poco, que tienen que hacer ambos.** No es sencillo y nadie promete que vaya a ser un camino de rosas, pero hay millones de niños en el sistema **deseando tener una familia** que los quiera y los acepte, y nosotros tenemos tanto derecho como cualquier otra familia a hacerlo. También tengo que decir que, si aceptamos a un niño de cierta edad, el proceso se acorta muchísimo a la hora de adoptar, y conozco casos que en un año tenían a su hijo en casa. Todo es cuestión de **priorizar tus ganas de ser padre a tus caprichos o ideas personales sobre de qué forma serlo**. Tener un hijo no es diseñarlo por catálogo, no es proyectar todos tus sueños sobre cómo quieres que sea, no

estamos hablando de una raza de perro con condiciones concretas. El deseo de ser padre, en mi opinión, debe nacer de las ganas de **construir, cuidar, amar y tener una familia, de darle a un niño un hogar y seguridad**. Y para eso no hace falta que el niño sea un bebé de un año, rubio y con ojos azules.

La gestación subrogada

La otra vía es la **gestación subrogada**, que es una opción rodeada de **debates éticos y legales** en los que no pienso entrar ni meterme, así que aquí me limitaré a contarte brevemente en qué consiste y qué me transmiten mis pacientes sobre ello.

Para algunos, el hecho de **tener un hijo biológico y «transmitir su legado»** es importantísimo, necesitan realizarse de esta manera. La única forma de tener un hijo biológico estando en una relación gay (salvo en casos muy concretos) es la gestación subrogada. La discusión es legítima y estamos en nuestro derecho de no apoyarlo o no quererlo para nosotros, pero lo que está claro es que muchas familias gais han encontrado en esta la posibilidad de cumplir un deseo profundo y legítimo: el de ser padres y tener una familia como la que siempre soñaron. Hoy en día, además, ya se está estudiando la posibilidad de mezclar el ADN de ambos padres, por lo que los dos serán padres biológicos del bebé, lo cual presiento que incrementará las ganas de muchos de optar por esta vía.

En ambos casos, creo que queda clarísimo que **la paternidad en el mundo gay no es ni imposible ni un sueño loco que quedará por incumplir**. Y, aunque no todas las parejas gais quieren o

pueden ser padres, lo fundamental es comprender que **nuestra capacidad de formar familia no depende de tener hijos, sino de la solidez de los vínculos que creamos y de nuestra gran capacidad para dar amor y cariño**. En definitiva, la familia puede construirse con hijos, pero también sin ellos; es decir, con amigos, con comunidad, con pareja.

No obstante, me gustaría decirte que la paternidad **es solo una forma más** de trascender en la vida, y desde luego una opción de amor dentro de las muchas existentes. Hay hogares con hijos que no pueden presentar un panorama más frío y desolador, mientras que otros están conformados por una pareja que tienen miles de tradiciones, amor, cariño y detalles diarios. Por eso, **envejecer como gay es comprender que la familia y la compañía que tenemos se expande mucho más allá de la sangre y la tradición**, es construir esa red de vínculos elegidos que nos recuerda que no estamos solos, que alguien siempre estará ahí cuando lo necesitemos, y que **NO PASA NADA por no seguir los modelos tradicionales** que nos han dicho toda nuestra vida que nos llevarían a la felicidad.

Considero que la grandeza de nuestra generación (y en especial de los gais) está en tener el poder de **redefinir lo que significa la familia** y en la manera de vivirla. Podemos ser padres o no serlo, podemos envejecer en pareja o en comunidad, podemos vivir rodeados de hijos biológicos, adoptados o simbólicos, pero lo que importa no es el cómo, sino el amor que compartimos y la manera en la que decidimos hacerlo. **Y esa certeza cambia todo**, porque realmente nos libera del miedo a «no encajar» y nos permite mirar hacia el futuro con confianza, pero sobre todo con esperanza.

Porque, al final, la familia es todo aquello que nos sostiene cuando la vida se vuelve pesada y difícil, y todo aquello con lo que celebramos cuando la vida brilla y nos sonríe. Y esa familia puede tener diez mil maneras de materializarse, y todas son correctas.

Envejecer

Con esto de la familia, el desarrollo vital y los hijos aparece algo que por desgracia nos preocupa mucho en el mundo gay: **envejecer**. El tiempo es algo curioso, y siempre nos enfrenta con preguntas que preferiríamos o querríamos evitar, nos enfrenta con esa mirada al pasado y a todas y cada una de nuestras decisiones. Cada arruga es un recordatorio de que **los años pasan**, y con ellos se transforman nuestros cuerpos, nuestras posibilidades, nuestros deseos y nuestras prioridades. En el mundo gay, envejecer está muy mal visto, y creo que en parte se debe a esa dificultad que existía para establecer vínculos a largo plazo y la **necesidad de seguir en el mercado**.

Por no hablar de que, si eres pasivo, tu vejez estando soltero será mucho más complicada desde el punto de vista sexual que siendo activo (no solo por el cuerpo, sino por la tendencia de los activos a buscar chicos más jóvenes). Tengo un paciente muy querido, al que le suelen gustar chicos más jóvenes que él, que me contó que, siendo pasivo, lleva años pagando por tener compañía física, que conectado a ciertas aplicaciones es imposible para él encontrar chicos que le quieran sexualmente, que ya no liga y que nada es como era antes de los cuarenta años. Estuvimos trabajando mucho

esa manera de llegar a su público objetivo, buscando sus virtudes e intentando que encontrase gente interesada en él (es un chico con un gran trabajo, que para su edad está bien físicamente y es muy inteligente y culto). Tras varias semanas, llegó a la conclusión de que iba a probar ofrecerse como activo en las aplicaciones, lo que para su sorpresa le trajo una cola de chicos y una edad dorada del sexo como *daddy* atractivo en el mundo gay.

No te cuento esto como solución a nada, tampoco he descubierto la panacea, te lo cuento para que veas que **repetimos mucho el patrón de los roles de género del mundo heterosexual**, en el que el hombre de cincuenta años puede estar con una mujer diez o veinte años más joven (en muchos casos, si pudiera, estaría con la de veinte), mientras que la mujer suele buscar hombres mayores que ella o de su misma edad (por diversos motivos). Es muy raro ver a una mujer de cincuenta años, recién divorciada y con tres hijos mirando a chicos de veintitantos por la calle, ¿verdad? Sin embargo, esto no es tan raro en los hombres; todos conocemos a un hombre con dinero que, tras el divorcio, está con una chica jovencita, y todo el mundo comenta que probablemente ella quiera el dinero o tenga *daddy issues*. En el mundo gay hay una tendencia en la que los activos buscan chicos más jóvenes y los pasivos suelen fijarse en chicos mayores (muchos de ellos buscan específicamente *daddies*); y, si crees que esto no es así, conéctate a cualquier aplicación en la que haya un *daddy* buscando a un jovencito, y dime cuántos de ellos son pasivos. Los hay, pero muchos menos. Quiero recalcar que simplemente estoy mostrando una realidad que observo, para que cada uno saque sus conclusiones y se abra un debate sano al respecto.

Envejecer, desde luego, no es sencillo para nadie, pero para muchos hombres gais tiene un matiz particular, ya que **crecer sin referentes nos deja la sensación de estar improvisando** en un escenario nuevo, sin guion ni mapa, a ciegas. Cuando éramos niños, todos pensábamos que al cumplir los treinta seríamos muy viejos, nos visualizábamos con todo claro, una casa, coche, hijos, una vida resuelta. Sin embargo, cuando llegas a los treinta, la realidad es que **sigues sintiéndote casi igual que con dieciocho, con ciertos matices de madurez, pero sin sentirte para nada viejo**. Me encantan los *tiktokers* que dicen, por ejemplo: «He tenido un embarazo adolescente con treinta y cuatro años», porque escenifican genial cómo se sienten las generaciones de hoy en día, por diferentes motivos sociales, económicos y culturales, respecto a la edad. En el mundo gay esto es mucho más fuerte e intenso, pues **la vida gay es totalmente distinta en muchos aspectos**. Mientras que nuestros amigos heteros del colegio se están casando, teniendo hijos y generando esa vida adulta llena de responsabilidades, muchos adultos gais apenas empiezan a desarrollarse, salir, aceptarse y vivir su sexualidad plena, y están en la época dorada de su vida. El hecho de que seamos hombres **nos ayuda a no tener la presión de un reloj biológico, pero, además, las relaciones van con mucha más calma temporal**.

Conozco muchos chicos que en consulta me comentan con frustración que sus amigos heteros se han vuelto aburridos, apenas salen de fiesta, ya están todos emparejados y no hablan de otra cosa que de pañales y trabajos, lo que les hace sentirse solos, perdidos y desplazados (por supuesto hay de todo). Estos chicos vienen quejándose y maldiciendo ser gais, porque eso **los aleja de**

poder seguir el ritmo de la gente de su entorno, pero creo que no ven las ventajas que yo veo. Personalmente, lo que siempre les digo a mis pacientes que tienen esta preocupación es que pienso que **nuestra vida es mucho más divertida, tenemos muchos más años de juventud y mucha mayor capacidad de exploración**.

La clave está en buscar un grupo de iguales.

Es bastante habitual que un gay de treinta años salga de fiesta cada fin de semana, tenga numerosos amantes y citas, y a la vez que prospere en lo laboral de manera brillante. Esa es otra cuestión, ver un hetero con treinta años que ha tenido dos o tres compañeros sexuales en toda su vida no es nada raro, mientras que en un gay esto es prácticamente impensable. El hecho de tener más de quince o veinte años laborales en los que no tenemos responsabilidades de paternidad, lo cual desgasta muchísimo, nos ayuda en general a prosperar en los puestos de trabajo, llegamos descansados y felices, además de tener una vida social desbordante y unos findes llenos de viajes, amigos y salidas, **es como seguir en los veinte, pero con más dinero y más posibilidades**.

Esto no es incompatible con querer una vida tradicional y una familia, simplemente digo que **aprovechemos las ventajas que ofrece nuestra situación personal**, que ya bastantes años de adolescencia perdimos algunos debido a la homofobia social. **Cada año vivido no es solo uno más de vejez, es también un privilegio.** Piensa que muchos de los que nos precedieron no llegaron tan lejos, de hecho, fueron víctimas de la homofobia, del

estigma, de la violencia y de la epidemia del VIH, o fueron y son directamente asesinados.

Cumplir años siendo gay y visible es, en cierto modo, un acto político, una victoria silenciosa contra todos los que quisieron borrarnos del mapa y pretender que dejásemos de existir.

Que sí, que entiendo que arrugarse y verse mayor es sinónimo muchas veces de quedar invisibilizado y reducido a la nada en el ambiente, pero **también nuestras arrugas son cicatrices de resistencia**, pruebas de que seguimos aquí, riendo, amando, construyendo.

El tema de las operaciones y los retoques estéticos, de las *skincare routines* y de todo ese tinglado tan extremo que gira en torno a los gais y el autocuidado va relacionado con el **haber encontrado la validación que nunca se tuvo a través del cuerpo y el sentirse deseado**. Es normal cuidarse y querer verse bien, pero hay una obsesión en el mundo gay por evitar el paso del tiempo. En este sentido, creo que el haber sufrido tanto en la infancia, haber sido rechazados o haber sentido que la orientación sexual te hacía en cierto modo menos válido a ojos del mundo **generó una herida grande en la autoestima de muchos**, que posteriormente fue reemplazada con el cuerpo y la validación a través del sexo. No es broma ver todas esas imágenes en internet que hablan sobre los gais con cuarenta años viéndose guapos, fuertes, musculados y aparentando veinte, mientras que muchos de los heteros que se metían con ellos lucen gordos, calvos o desmejorados. ¿Cuál es el motivo? (Por supuesto que la genética no

es selectiva en función de la orientación sexual). El principal motivo es la **necesidad de seguir siendo perfecto para poder seguir siendo aceptado** y visto por el entorno. «Mientras sea guapo y deseado, sigo siendo válido».

Más allá de la lucha por la belleza, envejecer nos debería invitar a **redefinir el sentido de la vida**. Ya no se trata de acumular experiencias o placeres inmediatos, sino de **buscar profundidad** más allá de la apariencia física, vínculos más verdaderos, proyectos que trasciendan, momentos de calma compartida. El tiempo nos debería enseñar que lo importante no es con cuántos cuerpos compartimos la cama o cómo nos veamos en el espejo, sino con cuántos corazones compartimos la vida y **de qué manera su amor nos llega con plenitud**. No quiero ser idealista ni vivir en un mundo de piruleta, **quiero hablar de lo que realmente hace que la gente sea feliz**, lo que nos llena ese vacío tan profundo que muchos sentimos. Créeme, basar tu autoestima y amor propio en verte guapo y ligar es como un saco roto, siempre hará falta llenar más y más; pero según entra sale, nunca es suficiente, nunca está lleno. Y al final del camino ya no habrá casi formas de llenarlo desde ese lugar.

En definitiva, quiero que enfrentes el futuro y el envejecer como una forma de ganar claridad, ganar autenticidad, ganar la posibilidad de vivir sin máscaras ni concesiones, sentir que disfrutas de las cosas más simples del día a día y que vives con consciencia de todo aquello que ocurre a tu alrededor, con gratitud. Porque ahí sí es. Y quizá ese sea el mayor regalo que supone tener determinada edad, sea la que sea, aprender que el sentido de todo no está en cumplir expectativas externas, sino en

construir una vida que, al echar la vista atrás, nos haga sentir orgullo.

EPÍLOGO

Mi experiencia, mi sentir, mi proceso

Estoy escribiendo este último capítulo en una cabañita en Kioto, Japón, planteándome cómo debería **cerrar el libro más sentido, personal y sincero** que probablemente escriba en mi vida. He decidido que quiero abrirme, que quiero contar un poco mi proceso, que quiero que **entiendas que en la vulnerabilidad está el poder**, que las cosas no son fáciles, pero que vivir merece mucho la pena.

Mi proceso personal y mi madurez emocional me han costado muchos dolores de cabeza, y eso que solo acabo de cumplir treinta años (y lo que me queda). **Durante muchos años he tenido miedo** a la muerte, al futuro, a la soledad, a la nada. Me atormentaba pensar en si no conseguiría todas aquellas cosas con las que el Adrián chiquitito soñaba en su cama, mi ambición me llevaba a pensar en si decepcionaría mis propias expectativas de vida. Recuerdo ver series como *Sex Education* o *Sexo en Nueva York* y pensar: «Algún día seré como la madre de Otis, con mi propia clínica, viendo pacientes, o quizá como Carrie, con un pódcast de amor y romance que la gente quiera escuchar». Y ahí estaba yo, que había logrado conseguir eso y más; pero también me he dado

cuenta de que la felicidad no está ahí, que, **más allá de mis logros, no había llenado el vacío**. Viajé por todo el mundo durante años buscando el sentido, intentando estar en paz con ese vacío que a veces me taladraba, conociendo mil chicos diferentes, viviendo experiencias, buscando encontrar la respuesta a esa pregunta que tanto me atormentaba: «¿Es esto todo o me espera algo más?».

Porque sí, siempre sentía que me faltaba algo, que no había encontrado el sentido.

Tardé tiempo, créeme, pero un día llegó la respuesta en forma de paz y comprensión, y **me llegó en lo más simple que podría haber esperado**: leyendo un libro sentado en una taza del váter. Ese momento no llegó solo, quiero pensar que es fruto de todas mis experiencias, pacientes, libros, viajes y autoconocimiento, pero el caso es que me permitió alcanzar esa «iluminación» en el momento menos esperado, **el momento más simple y humilde, y ahí está la clave irónica de todo este asunto**.Me vas a perdonar, pero viene una parte de psicología transpersonal, una parte mística que quizá no conecte contigo, pero que necesito compartirte.

La vida basada en logros, acontecimientos y estímulos potentes siempre va a tener subidas y bajadas, siempre va a tener vacíos, por lo tanto, han de ser cosas secundarias. Sin embargo, cuando te despojas de tus logros y de todo aquello por lo que deberías ser merecedor de alabanzas o amor, y te quedas tú al desnudo, en tu esencia, y **te abrazas porque sí**, porque eres tú y ya, sin razones necesarias ni méritos requeridos, **ahí empieza el camino**. Y digo empieza, porque entender el concepto en términos mentales y

verbales no es ni de lejos suficiente; no sé cómo explicar algo que de por sí es inefable, pero cuando hice el clic en aquella mística taza del váter de Cartagena de Indias todo encajó de golpe, **como si me inundase una sensación de amor y poder que jamás había sentido. Estaba en paz.**

En un mundo con todas estas dificultades de las que hemos ido hablando, con toda la gente impredecible, con toda la sociedad superficial y ambiciosa, es muy complicado encontrar estabilidad, paz o serenidad. Pero la clave no está en vivir mil experiencias para encontrar lo que te falta, tampoco en irse al otro lado del mundo a buscar soledad (y lo digo estando solo en Japón), ni en hacer mil planes y trabajar todo el día para vivir arrastrado por un río automático, **la clave está en conectar con tu interior allá donde estés, en encontrar el amor y la aceptación plena e incondicional de lo que eres**. Otra cuestión son los medios que utilices para facilitarte llegar a esa conexión, pero siempre sin olvidar que solo son medios, que la conexión siempre está ahí dentro, a tu alcance, estés donde estés y vivas la experiencia que vivas. Nelson Mandela lo decía en su autobiografía, nunca consiguieron romperle durante las décadas que pasó en prisión, donde lo trataron como un perro, antes de ser presidente. A pesar de que se propusieron despojarle de su humanidad y tratarle con el máximo desprecio y humillación, él siempre siguió entero y en paz, tanto que desquiciaba y sorprendía a los guardias. ¿Su razón? «Da igual que fuera diluvie si por dentro hace un sol precioso».

El verdadero sentido está en entender que solo «siendo» y queriéndose en ese estado de «ser» basta. Y desde ahí es desde donde todo fluye.

El camino empieza en ti, la respuesta está en ti, el amor y la felicidad están en ti, **siempre** estuvieron en ti y puedes acceder a ellas siempre que quieras, puedes irradiarlas siempre que quieras y, sobre todo, puedes **compartirlas** con el mundo.

Para practicar esta conexión, yo tiendo a hacer un ejercicio que me ayuda a VER. Todo empieza como una **división consciente** entre mi «yo pensante» (el que piensa, se preocupa, sufre y se ataca) y mi «yo observante» (el que simplemente observa a la mente decir todo lo que dice, pero sin juicio), básicamente una difusión mental, como se llama en psicología. **Una vez que estoy ahí, me transporto a mi lugar seguro** (debes crear el tuyo), que construí en mi imaginación hace ya varios años. En mi caso es una cabaña en medio del bosque, rodeada de flores silvestres y un riachuelo azul, y es en primavera. Para conectarme voy sentido a sentido, visualizando y sintiendo todo aquello que me gusta, empezando por cómo se ve, sus colores, sus formas, su viveza. Continúo con el olor, con cada flor, el río, la madera… Después paso a escuchar el sonido del río, los pájaros, el viento. Luego saboreo el aire con ese toque primaveral, o quizá alguna comida recién horneada en mi cabañita. Y, por último, las texturas, los pies en el agua, el fresquito, mi piel erizada. ¿Qué estoy haciendo aquí? Salir del mundo de los pensamientos tradicionales, de lo verbal, **para pasar a sentir**.

Una vez que estoy ahí me encuentro conmigo mismo, pero soy yo en un estado diferente. Llevo mi camiseta favorita, una de color naranja y fresquita, esa que me resalta el moreno y deja que traspase el viento. Me brillan las mejillas y tengo una sonrisa radiante y los ojos vidriosos de ilusión. Mi «yo observante» es esa

parte de mí que observa en paz cuando me digo cosas malas («No puedo hacerlo», «Mi cuerpo no es como querría», «En realidad no soy tan listo», etc.). Es esa parte que **a veces solo se limita a observar cómo me hablo, pero que otras se niega a aceptarlo** y contraataca diciendo que no me hable así nunca más, que rectifique, que valgo mucho, sin juzgarme.

Ese yo siempre me recibe con una sonrisa, me da la bienvenida con amabilidad y sin juicio, suele estar sentado meditando y me permite contarle todas aquellas cosas de mi día que me preocupan, hablarle de mis miedos, mis inseguridades y mi malestar. Casualmente siempre tiene respuestas positivas y reparadoras, jamás juzga, y a veces me sorprende con sus consejos. Estarás pensando que estoy loco, o quizá no terminas de comprender qué significa todo esto, si solo soy yo hablando conmigo mismo. Pero no es tan simple. **Hay que conectar con esa parte de ti mismo que ofrece un amor incondicional y puro, entrenarla, potenciarla.**

Cuando dicen que la soledad se vuelve tu amiga en el momento en el que tú te conviertes en tu mejor amigo, en seguridad, están en lo cierto. Si te fijas, la psicología y la ciencia lo ha llamado «defusión mental» o *mindfulness*; en el budismo llevan cinco mil años hablando de ello en meditación, que no es otra cosa que eso, callar la mente y conectar con el verdadero estado del Ser, en silencio. También tenemos el mismo ejemplo en Jesús de Nazaret, que, aunque se ha malinterpretado mucho, dijo la frase: «Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos», refiriéndose a que aquellos lo suficientemente abiertos para permitirse la vulnerabilidad, humildad y sencillez de

caer y derrumbar todos sus muros, sin mostrar resistencia a la verdad y ver lo que hay debajo, encontrarán «el reino de los cielos» (paz, amor y felicidad). Las claves están ahí, y por supuesto que puedes estar o no de acuerdo con las distintas religiones o con la Iglesia, pero creo que interpretar estas palabras desde el amor propio y desde lo que, bajo mi punto de vista, querían decir puede ayudar a ver cierta sabiduría en determinados textos que, se suelen asociar a cosas negativas.

Mi proceso como gay no ha sido sencillo, pasé muchos años con tanto dolor que no fui la mejor persona para mucha de la gente que me ha acompañado por el camino. Y considero que, hasta que no he **curado todas esas heridas** y he aprendido a quererme desde el núcleo, sin condiciones, sin exigencias, con independencia de mi físico y mi posición social, no he podido **empezar a mirar a los demás de la misma forma**.

Para poder amar y mirar de forma justa, primero debes haber aprendido a hacerlo contigo.

Y quizá el sentido de todo no sea más que eso: **aprender a amarnos en lo más íntimo y sencillo, para después irradiar ese amor hacia los demás**. No importa lo que logremos, lo que tengamos o lo que perdamos; lo que importa es quiénes somos cuando nos quedamos desnudos de todo frente a nosotros mismos. Y, si en ese momento conseguimos abrazarnos con ternura, entonces ya hemos encontrado el cielo en la tierra.

En mi caso, cada vez que me siento decepcionado o empiezo a cuestionarme el futuro con ansiedad debido a tantos desengaños, lamentos y situaciones injustas que veo en terapia, **trato de mirar**

dentro de mí mismo y encontrar amor, eso es lo que me devuelve la fe en que todo saldrá bien. Porque es posible que los chicos gais tengamos muchas dificultades añadidas, que hayamos pasado por cosas que no deberíamos haber pasado, que hayamos tenido una adolescencia robada, que muchos se hayan alejado del vínculo emocional para dar paso a lo físico y superficial, pero al final del día **todos somos personas con una necesidad de amor y unas ganas de ofrecerlo enormemente grandes**, aunque muchos no lo sepan aún.

Detrás del proceso de cada chico gay que he acompañado en terapia, he visto un niño herido y roto que busca sentirse querido y mirado con aceptación. Y sé que en ese intento de ser «fuertes de espíritu», como mencionábamos antes, muchos **han roto completamente con la idea de la vulnerabilidad**, muchos se niegan a sentirse —ni siquiera por un solo segundo— víctimas, pero **son los que más amor incondicional y aceptación necesitan**. Y, si sientes rabia al leer esto, mi abrazo es aún más grande.

Yo no tengo todas las respuestas, y tú tampoco las necesitas, eso sería muy aburrido. **Lo único que necesitas es recordarte, cada día, que eres suficiente, que mereces amor y que tienes derecho a una vida plena y libre.** Lo demás, esos terribles miedos, prejuicios o dudas, es solo ruido. Y recuerda que tu historia, como la mía, es la prueba de que **sobrevivir no es el final del camino**, que somos como ese fénix que renace de sus cenizas una y otra vez, cada vez más poderoso y brillante. **Este es solo el inicio, pero quedan muchos caminos por recorrer.**

Por eso, cuando cierres este libro, mi querido hermano gay (creo que ya puedo llamarte así), espero que recuerdes algo: **nunca**

estarás solo. Dentro de ti hay una voz que te acompaña, una fuerza insondable que te sostiene, un amor infinito que siempre te estuvo esperando. El tiempo pasará, las arrugas llegarán, el mundo cambiará mil veces, pero esa luz interior seguirá intacta, disponible, infinita, eterna. Abrázala. **Confía en ella y confía en ti.** Y desde ahí vive, ama y comparte con orgullo tu camino con cada persona dispuesta a aportar luz en él.

Doy gracias a la vida por haber nacido gay, sin eso no existiría la persona en la que me he convertido y de la que estoy orgulloso.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero dar las gracias a mis amigos, por haber sido un refugio de paz y aceptación en un mundo donde creía que nadie iba a poder aceptarme y entenderme. En la vida de un gay, los amigos muchas veces son esa familia elegida que te aporta lo que tu familia original debería haber aportado.

A mi familia, porque, gracias a la vida, me ha tocado tener unos padres, abuelas y hermanos que me han querido siempre tal y como soy, me han apoyado y han estado ahí para mí. Por suerte, puedo decir que mi familia de origen y mi familia elegida comparten una energía preciosa.

A cada una de las personas que me han hecho daño o me han atacado por ser como soy, porque, en parte, gracias a vosotros me he convertido en la persona que soy hoy, puedo ayudar a tanta gente y he conseguido herramientas para solucionar cualquier adversidad o juicio social.

A mis seguidores y lectores, a los que no juzgan, a los que apoyan y te dicen las cosas con cariño y respeto, a todos y cada uno de los que habéis estado ahí desde el principio, y a los que os habéis incorporado hace poco. Gracias por hacer esto posible, nunca me cansaré de agradeceros el apoyo y la presencia.

A mis editoras, Sofía y Cristina, por hacer tan fácil algo tan difícil, por apoyarme y por creer en mi desde el día uno. También a Oriol, a Míriam y a todo el equipo de Penguin por apostar por un libro tan especial y tan auténtico, sin saber cuál sería el resultado. Estaré eternamente agradecido.

Y a mí mismo, porque ha sido un viaje muy duro, lleno de heridas y cicatrices: querido compañero, nunca me has abandonado.

Escribí este libro durante toda una vida en mi cabeza y por fin he podido plasmarlo en papel y hacerlo realidad. Gracias por formar parte de este viaje.

BIBLIOGRAFÍA

Introducción. Notas iniciales para el lector

American Psychiatric Association (APA), «Diversity & Health Equity Education: Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer/Questioning», *Psychiatry.org*, 2025, <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/diversity/education/lgbtq-patients>.

The Trevor Project, «2024 U. S. National Survey on the Mental Health of LGBTQ+ Young People», 2024, <https://www.thetrevorproject.org/survey-2024/.

1. Descubre quién eres

Bowlby, John, *Attachment and Loss: Attachment*, vol. 1, Nueva York, Basic Books, 1969.

Hochschild, Arlie Russell, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, Berkeley, University of California Press, 1983.

Meyer, Ilan H., «Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence», *Psychological Bulletin*, 129 (5), 2003, pp. 674-697, <10.1037/0033-2909.129.5.674>.

Pascoe, C. J., *Dude, You're a Fag: Masculinity and Sexuality in High School*, Berkeley, University of California Press, 2007.

Villena Moya, Alejandro, *¿POR qué NO?: Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía*, Barcelona, Alienta, 2023.

2. Estadios de aceptación del hombre gay

Cass, Vivienne C., «Homosexual identity formation: A theoretical model», *Journal of Homosexuality*, 4 (3), 18 de octubre de 2010, pp. 219-235, <https://doi.org/10.1300/J082v04n03_01>.

Rocco Shields, Kim, dir. *Heterofobia*, cortometraje producido por WingSpan Pictures, <https://youtu.be/VGPFPmRmdAk?si=jds4TZzsnqkLOff9>.

4. Vinculación gay e influencia del porno

Ballester Brage, Lluís, *et. al*., «Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes: nuevos retos educativos», en *Actas del XIX Congreso Internacional de Investigación Educativa,* vol. 1 (Investigación comprometida para la transformación social), Universitat de les Illes Balears, 2019, pp. 500-507.

Solano, Ingrid, Nicholas R. Eaton y K. Daniel O'Leary, «Pornography Consumption, Modality and Function in a Large Internet Sample», *Journal of Sex Research*, 57 (1), 25 de octubre de 2020, pp. 92-103, <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1532488>.

Villena Moya, Alejandro, *¿POR qué NO?: Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía*, Barcelona, Alienta, 2023.

5. Estereotipos, estigmas y mitos en el mundo gay

Baumeister, R. F., K. R. Catanese y K. D. Vohs, «Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence», *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 2001, pp. 242-273.

Haupert, M. L., *et al*., «Prevalence of experiences with consensual nonmonogamous relationships: Findings from two national samples of single Americans», *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43 (5), 20 de junio de 2016, pp. 424-440, <https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1178675>.

Mazrekaj, Deni, Kristof de Witte y Sofie Cabus, «School outcomes of children raised by same-sex parents: Evidence from administrative panel data», *American Sociological Review*, 85 (5), 28 de septiembre de 2020, pp. 830-856, <https://doi.org/10.1177/0003122420957249>.

Meyer, Ilan H., «Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence», *Psychological Bulletin*, 129, (5), 2003, pp. 674-697, <10.1037/0033-2909.129.5.674>.

Oginni, Olakunle Ayokunmi, *et al*., «Genetic and environmental influences on sexual orientation: Moderation by childhood gender nonconformity and early-life adversity», *Archives of Sexual*

Behavior, 53, 28 de diciembre de 2023, pp. 1763-1776, <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02761-w>.

Rothblum, Esther D., *et al*., «Studying the longest 'legal' U. S. same-sex couples: A case of lessons learned», *Journal of GLBT Family Studies*, 16 (3), 27 de junio de 2019, pp. 259-276, <https://doi.org/10.1080/1550428X.2019.1626787>.

Schmitt, David P., «Sociosexuality from Argentina to Zimbabwe: A 48-nation study of sex, culture, and strategies», *Behavioral and Brain Sciences*, 2005, pp. 247-311, <https://adultattachment.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/66/2015/09/Schachner_2005_Worldwide-economic-development-and-gender-equality.pdf>.

Tolle, Eckhart, *A new Earth*, Londres, Penguin Life, 2005. [Hay trad. cast.: *Un mundo nuevo, ahora*, Barcelona, Debolsillo, 2007].

What We Know Project, «What does the scholarly research say about the well-being of children with gay or lesbian parents?», Cornell University's Center for the Study of Inequality (CSI), 2015, <https://whatweknow.inequality.cornell.edu/topics/lgbt-equality/what-does-the-scholarly-research-say-about-the-wellbeing-of-children-with-gay-or-lesbian-parents/?>.

Zhang, Yun, *et al*., «Family outcome disparities between sexual minority and different-sex parent families: a systematic review and meta-analysis», *BMJ Global Health*, 8 (3), 6 de marzo de 2023, <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-010556>.

7. Sexualidad y roles en el mundo gay

Brody, Stuart, «Blood pressure reactivity to stress is better for people who recently had penile-vaginal intercourse than for people who had other or no sexual activity», *Biological Psychology*, 71 (2), febrero de 2006, pp. 214-222, <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.03.005>.

Charnetski, Carl J., y Francis X. Brennan, «Sexual frequency and salivary immunoglobulin A (IgA)», *Psychological Reports*, 94 (3), junio de 2004, pp. 839-844, <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.839-844>.

Lastella, Michele, *et al*., «Sex and sleep: Perceptions of sex as a sleep-promoting behavior in the general adult population», *Frontiers in Public Health*, 7 (33), 4 de marzo de 2019, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00033>.

Toomey, Russell B., *et al*., «Gender-nonconforming lesbian, gay, bisexual, and transgender youth: school victimization and young adult psychosocial adjustment», *Developmental Psychology*, 46 (6), noviembre de 2010, pp. 1580-1589, <https://doi.org/10.1037/a0020705>.

Wismeijer, A. J., y Marcel A. L. M. van Assen, «Psychological characteristics of BDSM practitioners», *The Journal of Sexual Medicine*, 10 (8), 1 de agosto de 2013, pp. 1943-1952, <https://doi.org/10.1111/jsm.12192>.

9. Salud sexual: nosofobia, ITS y VIH

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, *Sexually Transmitted Infections Prevalence, Incidence, and Cost Estimates*

in the United States, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2023, <https://www.cdc.gov/std/statistics>.

Cohen, Stephanie, «Translating evidence into action for public health: The Doxy-PEP story», *HIV/STI Prevention Section SF Department of Public Health*, 10 de abril de 2024, <https://targethiv.org/sites/default/files/media/documents/2024-04/5. DoxyPEP_Special Presentation.pdf>.

Corbella, Josep, «Europa aprueba el lenacapavir, el fármaco que protege contra el VIH como una vacuna», *La Vanguardia*, 27 de agosto de 2025, <https://www.lavanguardia.com/ciencia/20250826/11002470/europa-aprueba-lenacapavir-farmaco-protege-seis-meses-vih.html>.

Jourdain, Hugo, *et al*., «Real-world effectiveness of pre-exposure prophylaxis in men at high risk of HIV infection in France: a nested case-control study», *The Lancet Public Health*, 7 (6), junio de 2022, <10.1016/S2468-2667(22)00106-2>.

Luetkemeyer, Anna F., *et al*., « Postexposure doxycycline to prevent bacterial sexually transmitted infections in the USA: final results from the DoxyPEP multicentre, open-label, randomised controlled trial and open-label extension», *The Lancet. Infectious Diseases*, 25 (8), 24 de marzo de 2025, pp. 873-883, <10.1016/S1473-3099(25)00085-4>.

Ministerio de Sanidad, «Infecciones de transmisión sexual», <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/homeITS.htm>.

Patel, P., C. B. Borkowf, J. T. Brooks, A. Lasry, A. Lansky y J. Mermin, «Estimating per-act HIV transmission risk: A systematic review», *AIDS*, 28(10), 2014, pp. 1509–1519, <https://doi.org/10.1097/QAD.0000000000000298>.

Pebody, Roger, «Anal sex and the risk of HIV transmission», *Aidsmap.com*, 16 de julio de 2019, <https://www.aidsmap.com/about-hiv/anal-sex-and-risk-hiv-transmission?utm>.

WHO, «Sexually Transmitted Infections (STIs)», 10 de septiembre de 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)>.

11. Envejecer como gay, la familia y el amor duradero

Mazrekaj, Deni, Kristof de Witte y Sofie Cabus, «School outcomes of children raised by same-sex parents: Evidence from administrative panel data», *American Sociological Review*, 85 (5), 28 de septiembre de 2020, pp. 830-856, <https://doi.org/10.1177/0003122420957249>.

What We Know Project, «What does the scholarly research say about the well-being of children with gay or lesbian parents?», Cornell University's Center for the Study of Inequality (CSI), 2015, <https://whatweknow.inequality.cornell.edu/topics/lgbt-equality/what-does-the-scholarly-research-say-about-the-wellbeing-of-children-with-gay-or-lesbian-parents/?>.

Zhang, Yun, *et al*., «Family outcome disparities between sexual minority and different-sex parent families: a systematic review and meta-analysis», *BMJ Global Health*, 8 (3), 6 de marzo de 2023, <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-010556>.

Epilogo. Mi experiencia, mi sentir, mi proceso

Mandela, Nelson, *El largo camino hacia la libertad*, Barcelona, Debolsillo, 2013.

Una guía para aprender a querer y quererte con orgullo.



No es fácil crecer como hombre gay, rodeado de estigmas, estereotipos y sin referentes. ¿Cómo y cuándo "salir del armario"? ¿Cómo se ve una relación gay sana y feliz? ¿Cómo ligar con otros hombres? No hay un manual para **descubrir quién eres, a quién amas y cómo quieres vivir** en un mundo que no está construido para tu experiencia… hasta ahora.

En *Sobreviviendo en el mundo gay*, **Adrián Chico**, psicólogo y sexólogo, comparte sus experiencias personales, reflexiones, y aprendizajes dentro y fuera del consultorio, para ofrecer a los hombres gay una guía honesta sin prejuicios ni tapujos con la que aprender a vivir con autenticidad. Un libro indispensable para los hombres gay (sin importar su edad) y para quienes convivan con ellos y quieran comprender y acompañar mejor su experiencia.

<u>En este libro, encontrarás una guía para…</u>

-**Comprender tu experiencia** desde la infancia y adolescencia marcadas por la falta de referentes.
-**Salir del armario y comunicarte** con tu entorno
-**Construir relaciones auténticas** y los efectos del porno en la intimidad.
-**Entender el mundo digital y las apps**: un análisis honesto de Grindr y otras plataformas de citas (y un glosario para comprender el lenguaje específico de estas plataformas).
-**Ejercicios prácticos**: dinámicas y reflexiones diseñadas para reforzar la autocompasión, desmontar estereotipos y recuperar la confianza.

Adrián Chico (Madrid, 1995) es psicólogo, sexólogo, terapeuta de parejas, conferenciante, docente y divulgador. Dirige su propio centro, donde cuenta con un equipo de especialistas en el ámbito sexoafectivo de las relaciones humanas que atiende en todo el mundo. Durante sus charlas por el mundo y sus años divulgando en redes sociales ante su gran comunidad, se ha dado cuenta de que el amor es una de las mayores incógnitas, y ha dedicado su vida adulta a guiar y acompañar a muchas personas en sus procesos de vinculación, ayudándoles a construir relaciones sanas y seguras.



Primera edición: enero de 2026

© 2026, Adrián Chico
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
Imágenes de interior: iStock

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Cloé Porqueres

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. En caso de necesidad, contacte con: seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 978-84-02-43123-3

Compuesto en: Comptex&Ass., S.L.

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: penguinlibros
X: @penguinlibros
Instagram: @penguinlibros
YouTube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



penguinlibros.club



Penguin
Random House
Grupo Editorial



penguinlibros

Índice

Sobreviviendo en el mundo gay

Introducción. Notas iniciales para el lector

1. Descubre quién eres

2. Estadios de aceptación del hombre gay

3. El obsoleto proceso de «salir del armario»: ganancias y pérdidas

4. Vinculación gay e influencia del porno

5. Estereotipos, estigmas y mitos en el mundo gay

6. Cuerpo, imagen y autoestima en el mundo gay

7. Sexualidad y roles en el mundo gay

8. Apps de citas en el mundo gay y la gran influencia de Grindr

9. Salud sexual: nosofobia, ITS y VIH

10. Socialización gay: saunas, cruising, cuartos oscuros y chemsex

11. Envejecer como gay, la familia y el amor duradero

Epílogo. Mi experiencia, mi sentir, mi proceso

Agradecimientos

Bibliografía

Sobre este libro

Sobre Adrián Chico

Créditos