

## La libertad afectivo-sexual: algunas reflexiones y retos

### *Affective and sexual freedom: some reflections and challenges*

Trinidad L. Vicente Torrado\*

Universidad de Deusto

**RESUMEN:** La sexualidad nos acompaña desde el nacimiento y tiene un papel esencial en el proceso de desarrollo de las personas. Hablar de libertad afectivo-sexual es hablar de autoestima, de afectos, de placer, de igualdad de hombres y mujeres, de respeto a las diferentes orientaciones sexuales... Si se pretende construir una sociedad en la que hombres y mujeres podamos convivir en igualdad, sin discriminaciones y sin violencia machista, es imposible separar sexualidad y afectividad. Y hablar de libertad afectivo-sexual es también hablar de sensibilización y de prevención de la violencia sexual. Estas han sido precisamente temáticas abordadas en el conversatorio «Libertad afectivo-sexual», en el que participaron Ana de Miguel, Sindy Takanashi, Espacio Regadera y Miguel Lorente, dentro del Congreso Emakumeak organizado por la Diputación Foral de Bizkaia<sup>1</sup>. Y es a partir de este conversatorio que se escribe esta relatoría, presentada en el marco de dicho congreso.

**Palabras clave:** libertad afectivo-sexual, sexualidad, afectos, igualdad, violencia machista.

**ABSTRACT:** *Sexuality accompanies us from birth and plays an essential role in the process of personal development. To speak of affective-sexual freedom is to speak of self-esteem, affection, pleasure, equality between men and women, respect for different sexual orientations.... If we want to build a society in which men and women can live together in equality, without discrimination and without sexist violence, it is impossible to separate sexuality and affectivity. And to speak of affective-sexual freedom is also to speak of raising awareness and preventing sexual violence. These were precisely the topics addressed in the discussion «Affective-sexual freedom», with the participation of Ana de Miguel, Sindy Takanashi, Espacio Regadera and Miguel Lorente, as part of the Emakumeak Congress organised by Diputación Foral of Bizkaia. And it is on the basis of this discussion that this article was written, presented within the framework of this Congress.*

**Keywords:** *Affective-sexual freedom, sexuality, affections, equality, male violence.*

---

<sup>1</sup> Dicho Congreso se celebró en Bilbao entre los días 17 y 20 de enero de 2023.

\* **Correspondencia a/Correspondence to:** Trinidad L. Vicente Torrado. Universidad de Deusto – trinidad.vicente@deusto.es – <https://orcid.org/0000-0003-4532-0262>

**Cómo citar/How to cite:** Vicente Torrado, Trinidad L. (2023). «La libertad afectivo-sexual: algunas reflexiones y retos»; *Inguruak*, 75, 54-66. (<https://doi.org/10.18543/inguruak.251>).

Recibido/Received: 30 abril, 2023; Versión final/Final version: 22 noviembre, 2023.

ISSN 0214-7912 / © 2023 UPV/EHU



Esta obra está bajo una Licencia  
Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

## 1. DESIGUALDADES EN LA LIBERTAD AFECTIVO-SEXUAL APRENDIDAS DESDE LA INFANCIA

Vivimos en sociedades en transición, y hace ya varios siglos que las mujeres vienen mostrando su descontento con un patriarcado que, no por ello, se muestra siempre debilitado. Y es que este sistema de dominio institucionalizado se presenta en nuestras vidas desde nuestra más tierna infancia. Se presenta en la sociedad y sus instituciones, en nuestras familias, así como en las primeras historias que nos relatan y que recordamos en forma de cuentos o de películas de la factoría Disney (como «Blancanieves» —1937—, «Cenicienta» —1950—, «La Bella Durmiente» —1959— «La Bella y la Bestia» —1993— y, por supuesto, «La Sirenita» —1989—). Sí, ya sé que muchos de estos cuentos y películas tienen décadas, pero con ellos nos hemos criado y se siguen criando nuestros niños y niñas. Y ello a pesar de que conforman grandes bastiones de poder de la masculinidad prevalente (Gómez Beltrán, 2017). Estas historias reflejan mujeres jóvenes, débiles e indefensas, incapaces de pensar, de defenderse y de actuar por sí solas, educadas para cuidar de su familia y de atender las labores del hogar; mujeres seriamente preocupadas por su belleza, tan importante para atraer al apuesto príncipe (símbolo de la salvación, de la garantía de un futuro estable, de la felicidad...) (Savatés 2022, 15).

Pero nos dicen que las cosas están cambiando... Ya que estamos con los cuentos, ¿sabíais que las princesas Disney tienen menos líneas de diálogo que los personajes masculinos, incluso en aquellas películas en las que son protagonistas? ¿Y que esta es una tendencia que se observa desde los años 90? Seguro que entre risitas ya habrá quien defienda que esto será así porque las mujeres no callamos... aunque quizá ello se deba más bien a que ya se encargan de silenciarnos. En «Mulan» (1998), por ejemplo, una película protagonizada por un personaje femenino, apenas un tercio de los diálogos son mantenidos por mujeres. Y sin ser tan acusada, esta característica también está presente en «Frozen» (2013). ¿Sabéis quién es Elsa? Cualquier niña de entre tres y diez años seguramente que os lo explica y, muy posiblemente lleve incluso una imagen de ella encima. Únicamente una película, «Brave» (2012) recoge más diálogos femeninos que masculinos. Pero tranquilidad: Disney dice ya no querer mujeres débiles y que va a apostar por protagonistas empoderadas. ¿Será así? Poco tendremos que esperar para verlo...

## 2. DE LA IDEA DEL AMOR ROMÁNTICO A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Competencia tóxica por la belleza, decisiones tomadas por ellas, príncipes, besos cuando están dormidas —sí, sin consentimiento—, mucho amor romántico heterosexual... ¡ya es hora de cambiar este discurso que claramente colisiona con la idea de una sociedad más igualitaria, con mujeres empoderadas, con los mismos derechos y oportunidades que los hombres.

Y ya es hora de poner punto final a la violencia ejercida contra las mujeres. Una violencia estructural recogida en estos relatos y que no es sino un fiel reflejo de la sociedad en la que seguimos viviendo, a pesar de que todavía hay quienes se empeñan en negar su existencia.

Pero todavía queda un largo camino por recorrer. Muchas de las aquí presentes, más mayores o más jóvenes, hemos crecido con otros cuentos, con referentes cinematográficos basados en la falacia del amor romántico, en los que las mujeres son «salvadas» por un hombre, su gran amor. Por no mencionar sino alguna de ellas: ¿recordáis la memorable escena final de «Oficial y Caballero» (1982) en la que Richard Gere, vestido de uniforme, se lleva de la fábrica en la que trabaja a Debra Winger mientras suena la canción «*Up where we belong*» de Joe Cocker? Pero por si me he ido muchos años atrás, también os puedo recordar la película «*Pretty Woman*» (1990), que hemos podido ver decenas de veces en televisión, y su romántica escena final protagonizada también por Richard Gere —¡qué gran galán!— en la que va a buscar y salvar de la prostitución a Julia Roberts. O, cambiando ya de protagonista masculino, ¿recordáis la comedia romántica «El diario de Bridget Jones» (2001)? Sí, ya sé que ahora estáis pensando otros muchos ejemplos. De esto se trata, de dejar la puerta abierta a la reflexión.

La cultura occidental se ha ocupado de expandir el ideal del amor romántico; un amor que todo lo puede, que justifica los celos, y que normaliza patrones y conductas en las parejas que, lejos de defender la igualdad, favorece formas de control e incluso de maltrato ejercido normalmente hacia ellas. Nos dicen que por amor hay que aguantar relaciones desiguales y tóxicas, los celos de nuestras parejas (que no son sino expresión de su gran amor) o sus acciones controladoras (fiscalizando nuestros horarios, movimientos, uso del móvil y de nuestras redes sociales...). Y si creéis que esto no es así no tenéis más que ver otras películas más recientes como «La Saga Crepúsculo» (2008-2012), «La saga de Cincuenta sombras de Grey» (2015-2018) o la película española «Tres metros sobre el cielo» (2010). Este último film narra una historia que, en opinión de muchos y muchas adolescentes no tiene un final feliz, porque el protagonista Mario Casas —Hache en la película— no se queda con María Valverde —Babi—, a pesar de que esta última haya sido víctima de varios episodios violentos por parte de su dominadora y agresiva pareja. ¿Sería mejor valorado un final en el que la pareja permanece unida, a pesar de que ella tuviera que vivir el maltrato ejercido por parte de su novio?

Históricamente el amor ha sido la vía de realización personal para las mujeres. Más que una decisión individual, tener pareja parece ser una obligación, un objetivo de vida para nosotras. De forma directa o indirecta, nuestra sociedad nos sigue diciendo a menudo que enamorarnos y conformar una familia debe ser nuestra principal meta en la vida, quedando en nuestras manos el cuidado del hogar y de nuestros ascendientes y/o descendientes, aun cuando nos hayamos incorporado al mercado laboral.

«Sin ti no soy nada», de Amaral, «Tenía tanto que darte», de Nena Daconte, «Contigo» de El canto del loco, o «Un violinista en tu tejado», de Melendi, son ejemplos de canciones que

reflejan esta idea del amor romántico, y de la sumisión de las mujeres. Aunque entre las canciones que seguramente hemos tarareado alguna vez también las hay que promueven la violencia de género, como la canción «Toda», de Malú, «La maté porque era mía», de Platero y tú, o «Carolina» —trátame bien, o al final te tendré que comer— de M-Clan. Más explícita es aún la letra de la canción de Jimmi Hendrix: «Hey Joe», que dice ¿a dónde vas con esa arma en tu mano? Voy a dispararle a mi mujer. Tú sabes que la descubrí saliéndolo con otro hombre». Un mensaje muy semejante al transmitido en la década de los sesenta por los Beatles en su canción «Run for your life», cuando dicen: «Corre por tu vida, pequeña niña, si te atrapo con otro hombre será el fin» y «Prefiero verte muerta que con otro hombre». Guns N' roses, por su parte, cantaban: «Solía amarla, pero tuve que matarla, tuve que enterrarla seis pies bajo tierra y aún puedo oír cómo se queja». «Every breath you take», de Police, conforma otro claro ejemplo de cómo el amor romántico ha justificado los celos y los comportamientos posesivos, limitando el poder de elección de las mujeres sobre sus propias vidas y sus propios cuerpos.

### 3. DE RELACIONES DE DEPENDENCIA AL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Los celos, el control, la posesión, o el sufrimiento han protagonizado muchas de las historias —malas historias— de amor que se nos han presentado como modelos a seguir. A las niñas se les sigue educando en la dependencia y en la renuncia de su independencia y de su libertad desde que son pequeñas. Y por ello es preciso cambiar y educar en el feminismo tanto a mujeres (para empoderarlas y hacerlas más independientes y autosuficientes), como a los hombres (quienes tienen que comprender que las mujeres no les pertenecen, y que no las pueden controlar ni decidir sobre ellas) (Marañón, 2021).

Porque el feminismo no está en contra de un amor basado en una relación de forma consensuada, en la que prime el respeto, haya o no atracción sexual (porque sí, pueden existir relaciones de pareja más allá del sexo), y en la que ambas partes puedan mantener su independencia. Y es que necesitamos a más Marías que se beban las calles (como canta Pasión Vega), a más mujeres que dibujen «La puerta violeta» de Rozalén, o que salgan corriendo, siguiendo la propuesta musical de Amaral. Porque ya es hora que podamos ser las mujeres que queremos ser, sin que nadie pueda hacernos daño, como subraya Bebe. Hay que retratar y denunciar las figuras machistas, como propone Rozalén en «Pichi 2.0» o Rosalía en «Pienso en tu mirá», porque «malo, malo, malo eres. No se daña a quien se quiere, no». Un mensaje que hay que seguir lanzando alto y claro, especialmente cuando según el último Eurobarómetro sobre desigualdad y violencia contra la mujer (del año 2017) el 44% de los europeos tienen una actitud abiertamente machista, y casi una cuarta parte de las mujeres han sufrido violencia de género. En nuestro contexto más próximo, en el estado español, ya han sido asesinadas cuatro mujeres por violencia de género en apenas la pri-

mera quincena de este año 2023<sup>2</sup> (y 1.186 desde el año 2003, fecha en la que se empezaron a recopilar datos). Debemos liberarnos de amores carceleros, como abandera Rosalía en su canción «A ningún hombre». Tenemos que ser conscientes de que las situaciones cotidianas a las que nos vemos enfrentadas muchas mujeres en nuestras relaciones de pareja se verían de forma completamente distinta si quienes las experimentaran a diario fueran nuestros compañeros varones. Para muestra de ello os invito a ver el videoclip de la canción de Beyoncé «*If I were a boy*»<sup>3</sup>. Sigamos, por tanto, abanderando el empoderamiento femenino y la lucha contra el machismo, reivindicando «*Respect*»<sup>4</sup> con Aretha Franklin y sororidad en este proceso, como lo hace Cyndi Lauper en su icónica canción «*Girls just want to have fun*»<sup>5</sup>.

Llevamos mucho tiempo tratando de cambiar la sociedad y hemos cambiado nosotras. El feminismo está planteando una estrategia transformadora para romper con las referencias androcéntricas. Pero como subraya Ana de Miguel (2021), los hombres no han vivido esta experiencia tan nuestra, más bien es como si se dejaran llevar por los cambios que se están generando: que van con una mujer feminista, se adaptan; que van con una mujer no feminista y que les hace «todo», pues se adaptan también. Tal vez el cambio de las mujeres es estructural y el de los hombres adaptativo. Miguel Lorente también destaca el doble protagonismo de los hombres en el mantenimiento del patriarcado: en unos casos como individuos responsables de las conductas machistas, y en otros casos como valedores de la cultura androcéntrica desde su pasividad. Pero vamos a recordarles que esta historia también va con ellos. Y así parecen hacerse eco artistas como Andy y Lucas cantando «Y en tu ventana», o Loquillo, en este caso eliminando de su repertorio canciones como «La mataré». No les dejemos al margen del debate, porque tienen una gran responsabilidad en el cambio. Ojalá más y más hombres se unan frente al patriarcado, deconstruyendo las desiguales relaciones afectivas, y luchando contra la violencia de género.

## 4. AMOR Y SEXUALIDAD

Y es que el amor no tiene el mismo significado para los hombres y para las mujeres, como tampoco lo tiene la sexualidad. Y ello a pesar de que las necesidades afectivas entre la población adolescente sean cada vez más parecidas, alejándonos de la idea de que las mujeres busquemos afecto mientras que los chicos sólo buscan sexo en una relación.

Desde los años sesenta el feminismo ya colocó en el centro de sus reivindicaciones la libertad sexual, la libertad de las mujeres sobre sus cuerpos y sus vidas, la desvinculación de la maternidad del sexo, o la libertad de las mujeres en las relaciones de pareja. Cada

---

<sup>2</sup> Momento en el que se escribe esta relatoría.

<sup>3</sup> Si yo fuera un chico.

<sup>4</sup> Respeto.

<sup>5</sup> Las chicas solo quieren divertirse.

vez se hace más imperiosa la necesidad de impulsar una visión de la sexualidad con una perspectiva de igualdad, de hablar del placer sexual de las mujeres como algo positivo, o de una educación sexual que desvincule el sexo y el amor, sin hacer distinciones entre los géneros. Todo lo cual va a poner sobre la mesa otra necesidad: la de impulsar la coeducación afectivo-sexual. Porque, como apunta Rosa Sanchis: ¿Quién educa a los hombres para ser unos analfabetos emocionales y a las chicas para ser unas analfabetas sexuales? O, como plantea Ana de Miguel, «tal vez las mujeres aún no saben bien lo que quieren de los hombres, o lo saben pero no encuentran los «hombres nuevos» con los que disfrutar de la vida. O lo saben, pero les da cierto miedo plantearlo... Si el patriarcado existe es lógico que «las mujeres sigan andando un poco con pies de plomo para no molestar al señorito».

Las cosas parecen ir cambiando... pero quizá mucho más lentamente de lo que a muchas de nosotras nos gustaría. Recordemos que mientras el feminismo de la tercera ola defendía sus propuestas, los Ronaldos en los años ochenta cantaban: «Tendría que besarte, desnudarte, pegarte y luego violarte, hasta que digas sí». Y estas ideas todavía tienen aún hoy en día su predicamento: no tenemos más que escuchar la más reciente canción de Maluma «Cuatro babys» (un tema —y un videoclip— que habla de un hombre con cuatro mujeres a su disposición para satisfacerle en lo que él quiere). Sí, porque los varones siguen manteniendo el control, y para ellos el sexo es lo principal. Sexo enfocado de manera autocomplaciente, tal y como claramente muestra la pornografía, convertida en la educación sexual de las nuevas generaciones, y donde las mujeres somos claramente cosificadas y deshumanizadas y únicamente estamos para darles placer, sin ofrecer ningún tipo de resistencia activa (Alario, 2020: 193-195). Y estos hombres serán unos héroes, claro, si son sexualmente activos, independientes y tienen muchas parejas sexuales, sin importar cómo nos traten.

Poco a poco la sociedad va avanzando, impulsada sobre todo por mujeres empeñadas en derribar estereotipos. Pero las adolescentes que tratan de romper con los cuentos, películas, canciones o cualquier otro aspecto de la cultura popular que les hablan de príncipes azules y de mujeres sumisas, complacientes y centradas en el cuidado del hogar y de los bebés a su llegada todavía son calificadas con demasiada frecuencia de «guarras» o «putas». Unos insultos a los que estamos acostumbradas a que recurra el patriarcado para limitar nuestra libertad sexual. Sí, porque nosotras debemos practicar la monogamia y la exclusividad sexual. De enseñarnos esto ya se han encargado los mitos del amor romántico, pero aplicado únicamente a las mujeres. Y por ello todavía con demasiada frecuencia al género femenino nos cuesta, por un lado, disfrutar de nuestras relaciones o manifestar nuestros deseos (sí, las mujeres también queremos sentir placer, y esto deberían tenerlo en cuenta los hombres en relaciones heterosexuales). Y, por otro lado, nos cuesta establecer los límites y mantener el control sobre nuestros propios cuerpos, decidiendo en todo momento qué es lo que deseamos hacer con él en nuestras relaciones afectivo-sexuales.

## 5. EL SEXO, EL CONSENTIMIENTO Y EL EJERCICIO DE LA VIOLENCIA MACHISTA

Como subraya la *influencer* Sindy Takanashi, aunque se nos haya vendido la hipersexualización de las mujeres como un acto de empoderamiento, esta sigue respondiendo a lo mismo que se espera de nosotras. Mientras se alimenta un discurso sobre la libre elección, el sexo sigue funcionando como un terreno más sobre el que ejercer violencia machista que, además, es muy difícil de reconocer. La falsa idea de control que nos venden afecta directamente a nuestra conceptualización del consentimiento, favoreciendo así un único discurso sobre lo que es una víctima de violencia sexual: «si yo acepté esto, no me puedo quejar», «si yo accedí o yo di a entender algo, lo que me ha pasado es culpa mía». Y desde ese sentimiento de culpa es desde donde se sigue manipulando a las mujeres. Por ello es necesario seguir defendiendo que las mujeres vivamos nuestra sexualidad con libertad, que podemos comenzar una relación consentida y cambiar de opinión y plantarnos en cualquier momento, que podemos decir que no a cualquier práctica sexual que no nos apetezca. Y que vayamos como vayamos por la calle (solas o acompañadas, con poca ropa o con mucha, maquilladas o sin maquillar, sobrias o no, etc.), ello no le da derecho a ningún varón a agredirnos sexualmente. Tampoco a la inversa, pero no hace falta que lo digamos porque ellos no se sienten amenazados por nuestra parte por comportamientos de este tipo.

Pero subrayemos el tema del consentimiento: solo un «sí» expresado de forma clara, libre y sin presiones es sí. «Cuando la mujer no puede consentir, por estar dormida, inconsciente o incapacitada bajo los efectos de las drogas y/o el alcohol, cuando está presionada, chantajeada, cuando su pareja insiste, cuando el hombre se quita el condón sin su consentimiento o cuando no consiente en absoluto y es forzada físicamente estamos ante agresiones sexuales o violaciones. “No” es no. “No me apetece” es no. “Estoy cansada” es no. El silencio también es no. Sólo sí es sí» (Marañón 2021: 249). No justifiquemos la violencia sexual camuflada en el «falso consentimiento» del modelo de sexualidad imperante.

A lo largo de los últimos años el propio sistema está tratando de convencernos de que las mujeres hemos alcanzado la libertad afectivo-sexual, pero al mismo tiempo la cultura de la violación se manifiesta bien arraigada en nuestras sociedades (según datos del Ministerio del Interior<sup>6</sup>, en España cada hora es violada una mujer). Y todavía hoy en día, cuando las mujeres cuestionamos a los hombres o a las instituciones que sostienen este modelo patriarcal, tenemos que enfrentarnos a que se pongan en duda los hechos por nosotras planteados, nuestra capacidad de hablar e, incluso, nuestro derecho a hacerlo. Y para desacreditarnos cada vez que nos atrevemos a hacer valer nuestros derechos sobre nuestros propios cuerpos, denunciando a quienes se sienten sus dueños, a menudo nos califican

---

<sup>6</sup> Véase Ministerio del Interior: <https://www.interior.gob.es>

como mentirosas, histéricas, manipuladoras, maliciosas, conspiradoras, o todo a la vez: lo que, siguiendo a Solnit (2015: 97-108) podríamos denominar «el síndrome de Cassandra». De ahí la insistencia en la necesidad de coeducar a hombres y mujeres para vivir el deseo, la afectividad, la sexualidad y el amor de una manera plena, compartida y en igualdad (Marañón, 2021). Escuchad con atención la canción de Macaco y Leiva «Quiéreme bien», y quiérete bien. Y a «trabajar para que los hombres se deshagan de los roles de la masculinidad tóxica y transiten hacia un nuevo concepto de ser hombre». Sí, he tomado esta frase de la serie de moda en Netflix «Machos alfa». Hay mucha tarea por hacer, efectivamente. Todavía son muchos los hombres que se tienen que unir a aquellos que, desde finales de los años setenta en España, se muestran dispuestos a avanzar en la deconstrucción de la masculinidad hegemónica. Una masculinidad entendida, como apunta Miguel Lorente, no sólo como referencia identitaria y general para los hombres, sino también como posicionamiento de cada hombre. El cambio tiene que ser a la vez individual y colectivo.

## 6. LAS REDES SOCIALES: NUEVO ESPACIO PARA LA DISCRIMINACIÓN Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Y en este contexto... hablemos de las redes sociales. Las diferencias de género también se observan claramente en el ciberespacio. La tecnología tiene género, tanto en su diseño como en su utilización. Las diferencias de género en el acceso y control de Internet y las redes sociales son todavía muy evidentes. El aumento de páginas web dedicadas a la pornografía (que se encuentran entre los sitios más visitados y rentables), el *sexting*, el *grooming* o el ciberacoso... no nos dejan una visión positiva de su aportación, y sí nuevas formas de discriminación e incluso de violencia contra las mujeres. Las posibilidades de control ejercido a través de las redes sociales y de los dispositivos móviles son amplias: «¿Dónde estás? Hagamos un *FaceTime*», «entre nosotros no tenemos que tener secretos, déjame las contraseñas de tus redes sociales», ¿dónde y qué has estado haciendo que has tardado media hora en contestar mi *WhatsApp*». No, no debemos permitir que nuestra libertad se vea mermada por la utilización de las redes sociales ni que nos fiscalicen por las imágenes o comentarios que decidamos compartir en ellas. Lo que no da derechos a que sean otros quienes revelen nuestras intimidades a través de estas redes con la finalidad de perjudicarnos.

Y en cuanto a los contenidos... ¡qué decir! Estoy totalmente de acuerdo con Ana de Miguel cuando afirma que las redes están polarizando la socialización de chicas y chicos, que a través de ellas se van forjando una idea del mundo y ellas otra. Estoy segura de que todas y todos hemos recibido alguna vez mensajes, (des)informaciones, memes, etc. relacionadas con el género que a muchas y muchos de nosotras y nosotros nos han enfadado y que nos ha llevado a plantearnos si «salirnos del grupo»; mientras que a quienes los envían parece no afectarles que mostremos nuestro enfado, ya que suelen ser reincidentes. Y eso sí,

seguro reaccionan para hacernos culpables de crear «mal rollo» y de no saber encajar una broma. Porque ¡vaya carácter tenemos! Sí compañeras, ¡el carácter es un valor masculino pero un defecto femenino!

## 7. LAS REDES SOCIALES: ¿NUEVOS ESPACIOS PARA EL FEMINISMO?

Pero el ciberespacio también tiene sus aportaciones positivas. Internet y las redes sociales también constituyen un nuevo escenario para cuestionar las trasnochadas relaciones sociales y para poner en cuestión los convencionales roles de género. *Instagram*, *Facebook*, *blogs*, foros de debate, grupos de *WhatsApp*, *Twitter* (ahora en horas bajas) o *TikTok*, entre otros, ofrecen también para el feminismo nuevas oportunidades de intercambio de información, de democracia participativa y de movilización política.

Internet constituye un medio de comunicación alternativo, a través del cual se pueden difundir de manera masiva e inmediata informaciones, contrainformaciones y propuestas elaboradas de forma propia. En este sentido podemos destacar, a modo de ejemplo, la importancia que en los últimos años está adquiriendo la denominada *blogosfera* maternal a través de la cual se está mostrando una realidad de la maternidad que en nada se parece a los edulcorados reportajes de embarazos y pospartos de las famosas que, como señala Esther Vivas (2021: 135), eran hasta hace poco el único referente publicado. Internet nos permite debatir ideas y planteamientos, con grandes dosis de creatividad, como lo viene demostrando la *influencer* Sindy Takanashi. Y, además, permite trenzar solidaridades a lo largo y ancho del planeta, facilitando la organización de campañas, tanto a nivel local como internacional, como la movilización que con el *hashtad* «*#Me Too*» se inició en el año 2017 para denunciar las agresiones sexuales y el acoso sexual, o la registrada desde septiembre del pasado año en defensa de la vida y de la libertad de las mujeres iraníes, tras la muerte en comisaría de Masha Amini (detenida por la policía de la moral por llevar mal puesto el velo islámico). Y esto por poner tan solo un par de ejemplos bien conocidos. Parece, por tanto, interesante defender el ciberfeminismo, con sus tres ramas: la información alternativa, la creación y el activismo social (Varela, 2019: 201).

Y no olvidemos tampoco que, algunas mujeres —al igual que seguramente más hombres— además de dar a conocer sus mensajes, también están facturando importantes cantidades de dinero, como por experiencia propia nos canta Shakira. Espero que a Sindy y al resto de *influencers* feministas también les vaya muy bien. Será porque tienen amplia visibilidad y su mensaje está llegando a muchos sitios. En lo de que las mujeres ya no lloran... no estoy tan de acuerdo. Y además decir esto con lo que nos está costando defender que los hombres también lloran...

## A MODO DE CONCLUSIÓN

A lo largo de las últimas décadas el feminismo ha ido ganando terreno, pero no podemos decir que el machismo esté desapareciendo. El machismo, como bien señala Lorente, está más bien siguiendo una estrategia adaptativa con el objeto de «cambiar para seguir igual», modificando sus referencias a lo largo de la historia, pero sin renunciar a ninguna de ellas. Por ello, si desde el feminismo queremos llevar a cabo una estrategia transformadora que rompa con estas referencias androcéntricas es preciso analizar la expresión de las conductas abordadas, así como los elementos que las definen (por ejemplo, la cosificación de las mujeres, el ciberacoso...). Y es que, hasta el momento, parece que quienes estamos cambiando somos fundamentalmente nosotras. Siguiendo a Ana de Miguel, podemos afirmar que el cambio de las mujeres es estructural, mientras que el de los hombres es adaptativo.

Y es preciso tener muy presente esta realidad para poder trabajar por una verdadera libertad afectivo-sexual. Un derecho fundamental de todas las personas a tomar decisiones libres y autónomas sobre su vida sexual y afectiva, sin ser discriminadas o juzgadas por ello, pero que todavía se niega a muchas mujeres<sup>7</sup>. Es por tanto necesario seguir profundizando en la protección de este derecho desde el marco legal y las políticas públicas. Todo lo cual implica garantizar una educación sexual integral, la prevención del acoso y la violencia sexual, así como la lucha contra cualquier expresión de discriminación por razón de sexo.

## BIBLIOGRAFÍA

Alario, Mónica (2020). «Pornografía», en Rosa Cobo y Beatriz Ranea (eds). *Breve diccionario de feminismo* (pp. 193-195). Madrid: la Catarata.

Amaral (2002). «Sin ti no soy nada» [canción]. En *Estrella de Mar*. Disponible en: <https://youtu.be/qcC92ZnhGY>

Andrews, Mark; Chapman, Brenda y Purcell, Steve (2012). *Brave* [Película]

Andy y Lucas (2003). «Y en tu ventana» [canción]. En *Andy & Lucas*. Disponible en: <https://youtu.be/ZaEc1eiHBsw>

Bebe (2004). «Malo» [canción]. En *Pafuera telarañas*. Disponible en: <https://youtu.be/90GqAf3zJ8s>

---

<sup>7</sup> Y también a otras personas que no se ven reflejadas en el modelo heterosexual dominante, aunque no hayan sido protagonistas de esta relatoría.

- Bebe (2004). «Ella» [canción]. En *Pafuera telarañas*. Disponible en: <https://youtu.be/lhTOKqwXgzQ>
- Beyoncé (2008). «If I were a boy» [canción]. En *If I were a boy*. Disponible en: <https://youtu.be/Do2A5ZZrUNs>
- Buck, Chris; Lee, Jennifer; Wermers, Stevie y Deters, Kevin (2013). *Frozen* [película].
- Caballero, Alberto y Caballero, Laura (2022). *Machos alfa* [película].
- Caro, Nili (1998). *Mulan* [película]. Disponible en: <https://youtu.be/gMhXsHPxwOg>
- Clements, Ron y Musker, John (1989). *La Sirenita* [película].
- Condon, Bill (1991). *La Bella y la Bestia* [película].
- El canto del Loco (2002). «Contigo» [canción]. En *A contracorriente*. Disponible en: <https://youtu.be/YtfkLIphD6U>
- Foley, Jarnes y Taylor-Wood, Sam (2015-2018). *La saga Cincuenta sombras de Grey* [película].
- Franklin, Areta (1967). «Respect» [canción]. En *I Never Loved a Man the Way I Love You*. Disponible en: <https://youtu.be/6FOUqQt3Kg0>
- Geronimi, Clyde; Jackson, Wilfred y Luske, Hamilton (1950). *La Cenicienta* [película].
- Geronimi, Clyde; Clarck, Les; Larson, Eric; Reitherman, Wolfgang (1959). *La Bella Durmiente* [película].
- Gómez Beltrán, Iván (2017). «Princesas y príncipes en las películas Disney (1937-2013). Análisis de la modulación de la feminidad y la masculinidad». *Filanderas. Revista Interdisciplinar de Estudios Feministas*, n.º 2, pp. 53-74.
- González Molina, Fernando (2010). *Tres metros sobre el cielo* [película].
- Guns N' roses (1988). «Used to love her» [canción]. En *G N' R Lies*. Disponible en: <https://youtu.be/VpDefS3C83k>
- Hackford, Taylor (dir.) (1982). *Oficial y caballero* [film].
- Hand, David; Wilfred, Jackson; Pearce, Percival C.; Morey, Larry; Cottrell, William y Sharpsteen (1937). *Blancanieves* [película]. Disponible en: [https://youtu.be/w3VS\\_kDL5MU](https://youtu.be/w3VS_kDL5MU)

Hardwicke, Catherine; Condon, Bill; Weitz, Chris y Slade, David (2008-2012) *Saga Crepúsculo* [película].

Hendrix, Jimmi (1967). «Hey Joe» [canción]. En *Are you experienced*. Disponible en: <https://youtu.be/rXwMrBb2x1Q>

Lauper, Cyndi (2018). «Girls just want to have fun» [canción]. En *Girls just wanna have fun*. Disponible en: <https://youtu.be/Plb6AZdTr-A>

Loquillo (2016). «La mataré» [canción]. En *Fuerte, flojo... y en directo*. Disponible en: [https://youtu.be/MaAva\\_a29Z0](https://youtu.be/MaAva_a29Z0)

M-Clan (2001). «Carolina» [canción]. En *Sin enchufe*. Disponible en: <https://youtu.be/hEKJnaHwihw>

Macaco (2022). «Quiéreme bien» [canción]. En *Vuélame el Corazón*. Disponible en: <https://youtu.be/utviEIYnYWo>

Maguire, Sharon (2001). *El Diario de Bridget Jones* [película].

Malú (2001). «Toda» [canción]. En *Esta vez*. Disponible en: <https://youtu.be/ngyP34TB3jA>

Maluma (2016). «Cuatro babys» [canción]. En *4 Babys*. Disponible en: <https://youtu.be/OXq-JP8w5H4>

Marañón, Iria (2021) *Educación en el feminismo* (13.ª ed). Barcelona: Plataforma editorial.

Marshall, Garry (1990). *Pretty Woman* [película].

Melendi (2008). «Un violinista en tu tejado» [canción]. En *Curiosa la cara de tu padre*. Disponible en: <https://youtu.be/eJbIMODHldw>

Miguel, Ana de (2021). *Ética para Celia: contra la doble verdad*. Ediciones B.

Nena Daconte (2008). «Tenía tanto que darte» [canción]. En *Relates de Carnaval*. Disponible en: <https://youtu.be/rd8ZFtD5rM8>

Nitzsche, Jack (1982) *Oficial y Caballero* [película].

Pasión Vega (2003). «María se bebe las calles» [canción]. En *Banderas de nadie*. Disponible en: <https://youtu.be/FCGSFIY8IQ4>

Platero y tú (1991). «La maté porque era mía» [canción]. En *Voy a acabar borracho*. Disponible en: <https://youtu.be/Ubo8oZsQvmQ>

Police (1983). «Every breath you take» [canción]. En *Every breath you take*. Disponible en: [https://youtu.be/6afav\\_M2w7w](https://youtu.be/6afav_M2w7w)

Ronaldos (1987). «Si si» [canción]. En *Los Ronaldos*. Disponible en: <https://youtu.be/UeXjdyLqgTA>

Rosalía (2018). «Pienso en tu mirá» [canción]. En *El Mal Querer*. Disponible en: [https://youtu.be/p\\_4coiRG\\_BI](https://youtu.be/p_4coiRG_BI)

Rosalía (2018). «A ningún hombre» [canción]. En *El Mal Querer*. Disponible en: <https://youtu.be/phrkADxA2ul>

Rozalén (2017). «La puerta violeta» [canción]. En *Cuando el río suena...* Disponible en: [https://youtu.be/gYyKuLV8A\\_c](https://youtu.be/gYyKuLV8A_c)

Rozalén (2022). «Pichi 2.0» [canción]. Disponible en: [https://youtu.be/PoQ\\_1wHyj6E](https://youtu.be/PoQ_1wHyj6E)

Sanchís, Rosa (2006). *¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Barcelona: Octaedro.

Savatés, Sandra (2022). *No me cuentes cuentos*. Barcelona: Planeta.

Shakira (2003). «Pa' tipos como tú» [canción]. En *Loba*. Disponible en: <https://youtu.be/DQOdvwFXR-o>

Solnit, Rebecca (2015). *Los hombres me explican cosas*. Madrid: Capitán Swing.

The Beatles (1965). «Run for your life» [canción]. En *Rubber Soul*. Disponible en: <https://youtu.be/uwpLh517wKg>

Varela, Nuria (2019). *Feminismo 4.0 La cuarta ola*, Barcelona: Penguin Random House.

Vivas, Esther (2021). *Mamá desobediente. Una mirada feminista a la maternidad* (7.<sup>a</sup> ed.), Madrid: Capitán Swing.