

Efran Saavedra

HOMBRES GAY — QUE SUFREN POR — AMOR



LA HERIDA

EDITORIAL



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

HOMBRES GAY QUE SUFREN POR AMOR

Deseo, Herida y Control

—no puedes amar libremente si tienes que dejar de ser quien eres—

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



Efran Saavedra

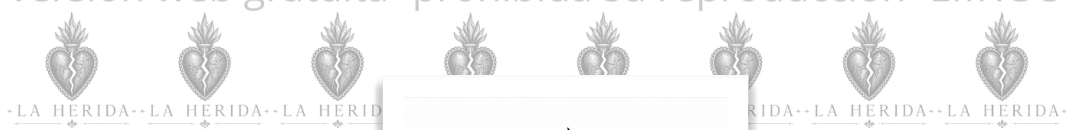
versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



LA HERIDA

EDITORIAL



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



FOTOGRAFIA

SGVN

@sgvnestudio

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Todos los contenidos publicados por **La Herida Editorial** —incluyendo textos, imágenes, diseño gráfico, logotipos, identidad visual y obras literarias— están protegidos por las leyes de propiedad intelectual. Queda estrictamente prohibida la reproducción, distribución, transformación o comunicación pública, total o parcial, sin autorización expresa y por escrito del titular de los derechos.

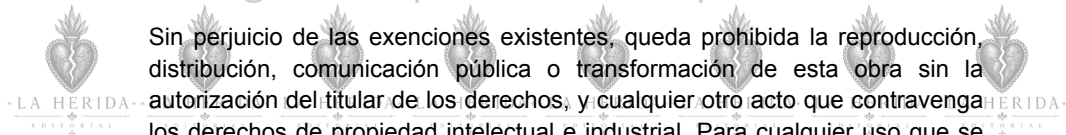


VERSIÓN WEB GRATUITA

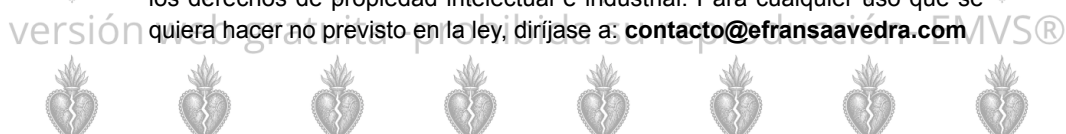
Copyright ©EMVS 2026

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Todos los derechos reservados.



Sin perjuicio de las exenciones existentes, queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sin la autorización del titular de los derechos, y cualquier otro acto que contravenga los derechos de propiedad intelectual e industrial. Para cualquier uso que se quiera hacer no previsto en la ley, dirijase a: contacto@fransaavedra.com



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Bienvenida

Antes de comenzar, quiero darte las gracias.

Gracias por estar aquí.

Gracias por abrir este libro.

Gracias por darte permiso de sentir.

“HOMBRES GAY QUE SUFREN POR AMOR” nació desde años de escucha clínica, de historias reales, de silencios que casi nunca encuentran palabras y de hombres que aprendieron a sobrevivir antes de aprender a amar. Este proyecto no fue construido solamente para entretener. Fue escrito para acompañar. Para confrontar. Para explicar aquello que muchos viven en secreto y creen que solamente les ocurre a ellos.

La versión que estás a punto de leer es un regalo.

Un regalo mío, Efran Saavedra, para la comunidad LGBTQ+.

Porque sé lo que significa crecer intentando esconder partes de uno mismo.

Porque sé lo que significa buscar amor mientras se carga vergüenza.

Porque sé lo que significa sentirse roto mientras por fuera todo parece estar bien.

Por esa razón decidí liberar gratuitamente las Partes I, II y III de este libro.

Quería que estas páginas pudieran llegar incluso a quienes todavía no pueden comprar la obra completa.

Quería que este mensaje existiera más allá del dinero.

Quería que al menos una parte de este proyecto pudiera abrazar, acompañar y hacer pensar a quien hoy lo necesita.

Pero también quiero hablarte con honestidad.

Este libro no termina aquí.

Las Partes IV, V y VI contienen el corazón más profundo de la obra.

Ahí es donde el libro entra en los temas más íntimos, más confrontativos y más transformadores.

Ahí se exploran las anestесias emocionales, los sabotajes del amor, el vacío afectivo contemporáneo, las dinámicas compulsivas, las heridas relacionales y los patrones que muchas veces destruyen nuestra capacidad de vincularnos.

Esas secciones forman parte exclusivamente de la versión completa.

Y comprarla no solamente te permite acceder al contenido íntegro.

También significa apoyar este proyecto para que pueda seguir creciendo.

Significa apoyar una voz clínica y humana que busca abrir conversaciones que durante demasiado tiempo fueron ignoradas.

Significa ayudar a que existan más libros, más espacios, más recursos y más proyectos dirigidos a la salud emocional, el amor, las adicciones afectivas y la dignidad emocional dentro y fuera de la comunidad LGBTQ+.

Si este libro te hace sentir acompañado.

Si alguna página logra tocar algo dentro de ti.

Si encuentras verdad en estas palabras.

Te invito a apoyar el proyecto adquiriendo la versión completa.



Gracias por leer.

Gracias por quedarte.

Gracias por permitir que este
proyecto exista.

Con cariño, profundidad y respeto,

Efran Saavedra

Disponible en:

www.efransaavedra.com

Nota de Apertura

Hay libros que se leen.

Y hay libros que te leen a ti.

Este pertenece a la segunda categoría.

Porque desde las primeras páginas queda claro que lo que tienes entre las manos no es solamente un libro sobre relaciones, desamor o vínculos entre hombres gay. Es una confrontación incómoda con aquello que muchos han sentido durante años pero nunca habían logrado nombrar con esta claridad.

Aquí no encontrarás fórmulas rápidas para “amar mejor”. Tampoco promesas vacías de sanación instantánea, optimismo superficial o frases diseñadas para hacerte sentir bien durante unos minutos antes de volver exactamente al mismo lugar emocional de siempre.

Lo que encontrarás es algo mucho más difícil y mucho más valioso... **VERDAD.**

Una verdad que atraviesa la herida, el deseo, la vergüenza, la compulsión, el miedo al abandono, la necesidad de validación, la soledad y las formas en las que muchos hombres gay aprendieron a sobrevivir dentro de estructuras que nunca imaginaron su amor como algo digno de ser sostenido.

Y eso es precisamente lo que vuelve este libro tan importante.

Porque no habla del sufrimiento amoroso como un problema individual aislado. Lo entiende dentro de un contexto psicológico, social, político y profundamente humano. Comprende que nadie aprende a amar en el vacío. Que

nuestras formas de vincularnos nacen también de la familia, del rechazo, de la cultura, del silencio, del miedo, de la violencia, del patriarcado, de la religión, de la necesidad de encajar y de todas las estrategias que desarrollamos para sobrevivir cuando sentimos que ser nosotros mismos puede costarnos el amor.

A lo largo de estas páginas vas a encontrarte con historias incómodas. Algunas probablemente te van a doler. Otras van a hacerte sentir visto de una manera que quizá nunca habías experimentado. Y algunas más van a confrontarte directamente con aquello que llevas años justificando.

Pero esa incomodidad tiene un propósito.

Porque este libro no quiere anestesiarte... **Quiere despertarte.**

Quiere mostrarte cómo muchas veces llamamos amor a dinámicas construidas desde la carencia, el miedo o la repetición de la herida. Cómo confundimos intensidad con conexión. Cómo usamos el sexo, el consumo, la evitación, las aplicaciones, la hiperindependencia o incluso ciertos discursos de “libertad” para no confrontar el vacío que seguimos cargando.

Y al mismo tiempo, quiere recordarte algo que quizá olvidaste hace mucho tiempo:

Que los hombres gay también merecemos amor.

No como excepción.

No como premio.

No como algo que ocurre solamente si tenemos suerte.

Sino como una posibilidad profundamente humana.

Pero este libro también deja claro algo fundamental: amar no puede separarse de las estructuras donde ocurre.

Por eso aquí el amor no aparece únicamente como experiencia íntima. Aparece también como acto político.

Porque amar libremente resulta imposible cuando constantemente tienes que esconder partes de ti para ser aceptado. Porque no puede existir verdadero vínculo donde el sistema te entrena para competir, consumir y huir. Porque sostener el amor entre hombres sigue siendo, incluso hoy, una forma de resistencia.

Y quizá eso sea lo más poderoso de este libro.

Que no se limita a describir el dolor.

También propone la posibilidad de algo distinto.

La posibilidad de dejar de anesthesiarse.
La posibilidad de dejar de repetir.
La posibilidad de aprender a quedarse.
La posibilidad de construir comunidad.
La posibilidad de amar sin desaparecer en el intento.

Este no es un libro cómodo.

Pero probablemente llegue a ti en el momento exacto.

Y si permites que haga su trabajo, es posible que al terminarlo ya no puedas volver a mirar tu vida, tus vínculos y tu forma de amar de la misma manera.

Porque hay libros que entretienen. Y hay libros que obligan a despertar.

Este libro vino a hacer lo segundo.

Índice

Bienvenida.....4

Nota de Apertura

Índice

Introducción

Una Idea Equivocada.....1

Parte I

Orígenes de Nuestra Soledad

Capítulo 1

Androcracia.....7

Capítulo 2

Eugenesia.....17

Eugenesia en el Nazismo.....18

Eugenesia en la actualidad.....19

Capítulo 3

El Amor Colonial.....23

“Él para follar” vs. “Él para presentar”.....24

Capítulo 4

Homonorma.....30

Capítulo 5

Por qué terminamos solos.....42

La herida.....	46
----------------	----

Cuando la herida intenta curarse con amor	48
---	----

¿Por qué saberlo no basta?	49
----------------------------------	----

Capítulo 6

Desde adentro.....	51
--------------------	----

Parte II

Los Enemigos Internos del Amor

Capítulo 7

El miedo	58
----------------	----

Sexilio.....	59
--------------	----

Control	61
---------------	----

Cuando el miedo se disfraza	63
-----------------------------------	----

Capítulo 8

Vergüenza.....	68
----------------	----

La vergüenza en el cuerpo.....	70
--------------------------------	----

Mean Gay	71
----------------	----

La vergüenza en el deseo	72
--------------------------------	----

La vergüenza en la elección de pareja	74
---	----

La dificultad de recibir amor sin sentirse impostor.....	75
--	----

La vergüenza factura	76
----------------------------	----

Capítulo 9

La culpa	80
----------------	----

Amar como si se estuviera pidiendo permiso	81
--	----

Culpa por existir, culpa por desear	81
---	----

El sacrificio como falsa prueba de amor	84
---	----

Capitalismo, pareja y culpa.....	87
----------------------------------	----

El cierre del círculo.....92

Parte III

Los Enemigos Externos del Amor

Los enemigos externos del amor.....96

Capítulo 10

La Familia98

La expulsión simbólica.....99

Apego, culpa y lealtad invisible.....100

Capítulo 11

La Religión.....102

Del amor condicionado al pecado.....104

Religión, Estado y Familia.....105

El sacrificio como salvación.....107

Permanecer en espacios que no nos aceptan.....109

Capítulo 12

El Estado.....112

Criminalizar, perseguir, borrar.....112

Derechos que no reparan.....114

El amor como expediente.....114

Capítulo 13

La Medicina.....118

Del pecado al diagnóstico.....118

El cuerpo como lugar de sospecha.....119

VIH.....120

El amor bajo la sombra de la muerte.....122

Prevencción, control y el nuevo mandato del “buen gay responsable”
123

Capítulo 14

El Derecho **126**

Cuando amar fue delito 126

Para el Derecho, el amor no importa 128

Derechos que no reparan 130

Capítulo 15

La Cultura Heterosexual y Colonial **133**

El centro y la periferia del amor 133

El deseo colonial dentro del mundo gay 136

Soledad en espacios “liberados” 138

Capítulo 16

La soledad estructural **142**

No es estar solo: es no tener lugar 142

“Yo soy así”, “me gusta estar solo” 144

Vínculos sin suelo 145

Despedida

Sobre el Autor

Introducción

Una Idea Equivocada

Algo que he aprendido a lo largo de los años es que nada es completamente cierto. Todos y cada uno de nosotros hemos crecido con una idea falsa de lo que es el amor.

Toda esta historia comienza siendo errónea para nosotros, porque empezamos a idealizar una cultura heteropatriarcal¹ en la que aprendemos a “amar” a través de modelos de relaciones heteronormadas². Por ejemplo, en el cine, donde los protagonistas —por supuesto, hombres y mujeres (siendo el hombre el protagonista principal)— viven un tórrido romance que concluye con la idea de que el amor lo puede todo.

Nuestro protagonista masculino, heterosexual normativo, es un chico rebelde sin causa o con causa, sin trauma o —la favorita de todas— con un trauma infantil de abandono por su madre. La protagonista femenina, una mujer sumisa pero con un corazón inquebrantable, logra transformarlo: de un hombre rudo y complicado a uno completamente empático, dispuesto a no abandonarla nunca y a sacrificarse tal como ella lo ha hecho.

Y ahí es donde comienza nuestro martirio.

1 Define un sistema social y cultural en el que el poder y el privilegio están concentrados en los hombres cisgénero y heterosexuales. Se compone de dos conceptos clave. Patriarcado: La estructura donde el hombre predomina en roles de liderazgo político, autoridad moral y control de la propiedad. Heteronormatividad: La creencia de que la heterosexualidad es la única orientación sexual “normal” o válida. En conjunto, el sistema heteropatriarcal establece una jerarquía que no solo subordina a las mujeres frente a los hombres, sino que también margina a las personas con identidades de género u orientaciones sexuales diversas (como el colectivo LGBTIQ+).

2 Sistema de creencias y normas sociales que presupone la heterosexualidad como la única orientación sexual válida, natural o “normal”. Esta estructura impone un binarismo de género (hombre/mujer) con roles fijos y complementarios, marginando cualquier identidad o práctica que difiera de este modelo.

Porque nosotros, los hombres gay, nos movemos dentro de una dualidad que no nos corresponde. Por una parte, intentamos ser ese protagonista masculino heteronormado, cuando no lo somos; y por otra, intentamos ser esa protagonista femenina abnegada que logrará cambiar el corazón herido del otro, cuando tampoco somos mujeres. Y, sobre todo, cuando en la vida real eso tampoco les sucede ni les funciona a los heterosexuales.

Vivimos en esa dualidad, creyendo falsamente que podemos ocupar cualquiera de esos dos roles, sin darnos cuenta de que no somos ninguno. Por eso, a veces somos impenetrables y, otras, completamente penetrables (con o sin albur, como prefieras leerlo).

Caminamos en una encrucijada: querer ser hombres en toda la extensión de la heteronormatividad —rudos, ásperos, complicados—, incapaces de contactar con nuestras emociones y evitándolas por completo. O, por el otro lado, al no permitirnos una imagen femenina —porque atentaría contra nuestra “masculinidad”—, nos convertimos en dependientes emocionales, dispuestos a sacrificarlo todo con tal de que ese otro nos devuelva lo que creemos haber dado en una relación que, en realidad, ni siquiera existe.

Porque esa es otra verdad incómoda: muchas veces no hay relación.

Y entonces aparece una pregunta, tan simple como compleja: ¿realmente los hombres gay podemos relacionarnos igual que las parejas heterosexuales?

Puedes pensarlo, darle vueltas, agotarlo hasta el cansancio... pero siempre vas a llegar al mismo lugar:

NO!, NUNCA LLEGAREMOS A TENER LO QUE LOS
HETEROSEXUALES TIENEN POR EL SIMPLE HECHO DE
QUE NOSOTROS NO SOMOS HETEROSEXUALES.

No tendremos los mismos derechos, ni el mismo nivel de
aprobación cultural y social, ni los aplausos, ni las miradas de
admiración. Porque, al final, seguimos viviendo en una
sociedad donde la heterosexualidad es un privilegio y ser un
hombre gay sigue siendo, en muchos contextos, una
circunstancia incómoda de vida.

Y puede que en este momento estés leyendo molesto. Tal vez
pienses: “esto que escribe este capullo es una locura, es una
completa gilipollez; hoy tenemos los mismos derechos que los
heterosexuales”.

Pero... ¿es verdad?

Reflexiona:

¿realmente la gente te aprueba cuando vas de la mano con tu
pareja?

¿realmente recibes aplausos cuando sales del armario?

¿realmente recibes primero la promoción en el trabajo que
alguien con una familia heterosexual?

Y LA RESPUESTA SIGUE SIENDO: NO.

Los hombres gay seguimos fantaseando con que somos vistos
y aprobados como los hombres heterosexuales. Pero no es
verdad.

Y en el amor pasa exactamente lo mismo.

Seguimos reproduciendo conductas heterosexuales,
heteropatriarcales y heteronormadas, buscando una aprobación
que jamás va a llegar.

Esa es la trampa.

Nos pasamos la vida fantaseando con que algún día tendremos lo mismo que los heterosexuales, repitiendo una y otra vez las mismas conductas, sin obtener jamás un resultado coherente.

Todo esto podría terminar el día en que nosotros, los hombres gay, entendamos que podemos escribir nuestros propios mapas.

Que podemos construir nuevas historias, nuevos sentimientos y nuevas formas de amar.

Tenemos una oportunidad distinta. Porque, mientras los heterosexuales permanecen dentro de un camino preestablecido del que rara vez se salen, nosotros sí podemos hacerlo... siempre y cuando tomemos conciencia de cómo nos relacionamos, de cómo concebimos el amor y de cómo lo compartimos con otros hombres.

Pero ahí está el problema.

Porque mientras sigamos sosteniendo una idea del amor basada en lo machista, lo capitalista, lo heterosexual, lo heteropatriarcal, lo cisgénero, lo heteronormado, lo capacitista y lo hegemónico³, vamos a seguir atrapados en la misma fantasía:

la fantasía de encontrar el amor intentando ser algo que no somos.

³ Sistema de dominación simbólica y cultural que naturaliza la superioridad de lo masculino, estableciendo roles y jerarquías de género que subordinan lo femenino y otras identidades.

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

Al final, no podemos encontrar el “amor” a través de lo patriarcal, la misoginia, la heteronorma o la hegemonía.

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

PORQUÉ NO PUEDE HABER IGUALDAD EN EL AMOR DENTRO DE UNA POSTURA QUE NOS EXCLUYE.

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL LA HERIDA EDITORIAL

5

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Parte I

Orígenes de Nuestra Soledad

Capítulo 1

Androcracia

Genuinamente, no tengo ni idea de que el término “belleza homosexual” exista. Sin embargo, sí creo que podemos entender por esta belleza homosexual los estándares adquiridos que tienen los hombres gay sobre cómo debería verse, pensar, actuar y hablar otro hombre gay.

Pero, justamente aquí viene lo interesante: realmente estos estándares de belleza de los hombres gay, ¿son realmente estándares propios... o son estándares adquiridos de la masculinidad heterosexual patriarcal?

Empecemos con un preámbulo. Si nos vamos a la historia antigua, donde vemos esculturas de hombres con cuerpos impresionantes, llenos de músculos y perfiles increíbles (tal como el mismísimo Jesús en la cruz), podríamos creer que ahí está el origen de los estándares de la belleza masculina. Sin embargo, no nos vamos a meter en ese asunto, ya que, si lo hacemos, solamente llegaremos a una retórica en la que los hombres, sean heterosexuales o homosexuales, tienen que cumplir con estos cánones⁴ de belleza hegemónica para ser considerados hombres masculinos, dominantes, alfas, empotradores, etc., justificando así que un hombre se ve así... y tiene que verse así desde tiempos ancestrales.

De lo que sí podemos estar seguros es de algo mucho más simple: los hombres no tienen que verse de una manera en la que se les considere “femeninos”. Porque de ahí radican,

⁴ Término que se refiere a las normas, roles, comportamientos y etapas tradicionales que la sociedad ha establecido como obligatorios, “naturales” o aceptados para hombres y mujeres.

justamente, los estándares de belleza que los hombres deben de tener: en no parecer mujeres.

Ahí está la base. Ahí empieza todo. Y eso tiene un nombre: **MISOGINIA**⁵.

Porque así es mi querido maricón, **LA BASE DE LA LESBOFOBIA⁶, TRANSFOBIA⁷ Y HOMOFOBIA⁸ ES LA MISOGINIA.**

Dentro de la socialización de los hombres hacia los hombres, no se les enseña a “ser hombres”, sino a no convertirse en mujeres.

“No llores, sé un hombre”.

“No seas sensible, sé un hombre”.

“No corras como niña, sé un hombre”.

“No hables de tus sentimientos, sé un hombre”.

“No puedes usar eso”.

“No puedes jugar con eso... eso es para niñas”.

La herramienta principal de esta socialización es la vergüenza, con la finalidad de alejar al hombre de todo lo que esté

⁵ Se define como el rechazo, odio, aversión o desconfianza hacia las mujeres únicamente por el hecho de ser mujeres. Se manifiesta a través de actitudes, comportamientos, normas o silencios que perpetúan la discriminación, la desigualdad y la violencia de género.

⁶ Forma específica de violencia y discriminación que combina homofobia, machismo y misoginia, dirigida hacia mujeres que sienten atracción por otras mujeres.

⁷ Se define como el conjunto de actitudes, comportamientos o sentimientos negativos —tales como el miedo, odio, rechazo, desprecio o intolerancia— dirigidos hacia las personas transexuales, transgénero o aquellas cuya expresión de género no se ajusta a los roles tradicionales.

⁸ Discriminación, hostilidad y violencia hacia la comunidad LGBTQ+. Se basa en el prejuicio de superioridad heterosexual y viola los derechos humanos fundamentales.

relacionado con lo femenino. Así que lo peor que puede escuchar un hombre de otro hombre es que “sea una mujer”.

El plot twist⁹ se encuentra dentro de la cultura pop en la que todos nosotros estamos envueltos. Si lo recuerdas, los hombres gay que podíamos escuchar en la radio o ver en la televisión y en películas eran hombres altamente femeninos, a quienes se les permitía existir únicamente como personajes secundarios dentro de la trama, ayudando al personaje femenino a volverse más femenina en complicidad con el personaje masculino para que este pudiera conquistarla (por ejemplo, su estilista).

Y por décadas este fue el referente de muchos de nosotros. Los hombres gay veíamos a estos hombres maricones en los medios de comunicación, Y NO NOS GUSTABA (pero era lo que había...), porque era un hombre feminizado, y nosotros nos habíamos pasado la vida escuchando que eso era “algo malo”, pero sobre todo que era algo que no merecía ser RESPETADO.

Así que, siguiendo con esta socialización de los hombres hacia los hombres, los hombres gay comenzaron a repetir los estándares de masculinización heterosexual, heteronormada y hegemónica para poder ser aceptados, no solamente por otros hombres gay, sino por el contexto heterosexual.

Así, los hombres gay comenzaron a construir estándares de “belleza homosexual” en donde no verse homosexuales —es decir, no verse femeninos— se convirtió en el modelo a seguir.

Porque si maricón: **LOS HOMBRES GAY SOMOS MISÓGINOS.**

Es por ello que podemos ver un modelo dentro de esta estandarización homosexual (concepto que tampoco debería de existir, pero que está sucediendo) en donde los hombres gay

⁹ (el giro inesperado en la trama)

buscan desesperadamente no verse femeninos, que no se les note que son hombres gay.

Y tiene nombre: PLUMOFOBIA¹⁰.

Así, los hombres gay comenzaron, dentro de su contexto cultural, a masculinizarse lo más parecido posible a un hombre heterosexual, con todo el privilegio que esto conlleva.

Por ejemplo, en la pornografía gay podemos observar a dos hombres (o más) altamente masculinizados, musculosos, hegemónicos, con voces gruesas y actitudes altamente violentas. Porque recordemos que, dentro de la socialización masculina, el hombre más dominante es el que encarna el concepto de éxito. Y los hombres gay, al igual que los hombres heterosexuales, deseamos sabernos exitosos y no sumisos como las mujeres.

Por ello, el protagonista principal en la pornografía gay no es el actor con rol sexual pasivo, sino el activo, y el contenido va dirigido hacia un público que fantasea con ser ese hombre hegemónico o ser poseído por él.

Esto lo podemos observar en el “cómo trata” el actor con rol activo al actor con rol pasivo¹¹, y compararlo perfectamente con el trato violento que tiene un actor con una mujer en la pornografía heterosexual.

Es triste y, simplemente, idéntico.

¹⁰ Es la discriminación, prejuicio o rechazo que ocurre, frecuentemente dentro del propio colectivo LGBTQ+, hacia hombres homosexuales o bisexuales por tener “pluma” o expresar su masculinidad de forma afeminada. Es una forma de homofobia interiorizada que busca perpetuar la masculinidad hegemónica y discrimina rasgos femeninos.

¹¹ Activo se refiere al participante que ejerce la penetración, a diferencia del pasivo que la recibe.

Y es por ello que los hombres gay, en su búsqueda de replicar los contextos heteronormados, también estamos replicando la misma situación que ocurre con ellos: que A LOS HOMBRES HETEROSEXUALES NO LES GUSTAN LAS MUJERES... o al menos no a todos.

¿Y por qué esta afirmación?

Porque a muchos hombres heterosexuales no les gusta lo femenino. No admiran a las mujeres. Al contrario: las consideran inferiores, las cosifican¹², las utilizan para su gratificación sexual y para validarse frente a otros hombres... pero no las respetan genuinamente.

Solo se sirven de ellas mientras cumplan con los estándares necesarios: en lo doméstico, en lo sexual, en lo reproductivo, y sobre todo como "Trophy Wife"¹³, donde LOS HOMBRES HETEROSEXUALES SON ADMIRADOS POR OTROS HOMBRES HETEROSEXUALES por la mujer que tienen al lado.

Y eso mismo sucede con los hombres gay.

No se sienten realmente atraídos por los hombres femeninos. Los utilizan para su gratificación sexual, pero, a diferencia de los heterosexuales, no obtienen validación social al mostrarlos en público.

¹² Acción de reducir a una persona —frecuentemente mujeres— a la condición de objeto o cosa, valorando su cuerpo o imagen por encima de su subjetividad, dignidad o capacidad intelectual.

¹³ Estereotipo de género que reduce el valor de una mujer a su atractivo físico y juventud, sirviendo como símbolo de estatus social y económico para su pareja (usualmente un hombre mayor y de alto poder adquisitivo). Este concepto cosifica a la mujer, limitando su identidad a un rol ornamental y subordinado.

Incluso, algunos hombres gay que sí se sienten atraídos por hombres femeninos, en contextos sociales o de poder, los feminizan y los relegan junto a las mujeres, porque los hombres de “verdad” están haciendo negocios.

Pero esto se vuelve aún más perverso.

Muchos hombres gay eligen hombres femeninos precisamente para mantener una jerarquía: para seguir viéndose “más hombres” que su pareja. Esto ocurre independientemente de si se identifican como disidentes, no binarios, queer o normativos.

Porque, independientemente de la identidad, siguen replicando el mismo orden patriarcal.

Es por ello que, cuando estos hombres se vinculan con hombres femeninos, adoptan roles de proveedor, reforzando una masculinidad que les permita verse más “hombres”.

Sin embargo, en la mayoría de los casos encontramos a hombres gay hegemónicos vinculándose con otros hombres igualmente hegemónicos: dos “machotes” que, socialmente, pasan desapercibidos, generando una falsa sensación de seguridad dentro del sistema heterosexual.

Esto también los vuelve profundamente discriminatorios, ya que no toleran ser asociados con la diversidad LGBTQ+. Necesitan esa cercanía con el privilegio para sentirse aceptados.

“No me molestan los gay mientras no se les note”.

Y esa misma frase es replicada por hombres gay hacia otros hombres gay.

Por eso, sus estándares de belleza son tan altos: buscan hombres que cumplan con esos mismos criterios hegemónicos para otorgarles el “privilegio” de ser elegidos.

Esto convierte la búsqueda del amor en algo profundamente frívolo. Se deja de buscar a las personas por lo que son, y se empiezan a buscar por cómo se ven, por su estatus sexual y por su nivel socioeconómico.

Y esto replica un concepto profundamente misógino: la “mujer de alto valor”.

En los hombres gay, esto se traduce exactamente igual: el “hombre gay de alto valor”.

Un concepto que nace directamente de la ANDROCRACIA¹⁴: el dominio del hombre sobre lo femenino, donde las mujeres (y lo femenino) son consideradas inferiores.

Por eso se buscan parejas que cumplan con requisitos claros: bajo “body count¹⁵”, comportamiento adecuado, sumisión, capacidad de cuidado, atractivo físico, juventud... **TODO LO QUE UN HOMBRE NECESITA PARA SER TU HOMBRE.**

Y por eso sufrimos tanto por amor.

Porque estamos intentando amar desde estándares que no son nuestros.

¹⁴ Término proveniente del griego Andro, que significa hombre y Cracia, poder. Se considera una ideología a que alude al dominio del hombre sobre la mujer y se contempla con la idea de que las mujeres son inferiores a los hombres. Es por ello que los hombres buscan en sus parejas sexo - afectivas, a parejas que cumplan con ciertas expectativas que ante los demás hombres sean reconocibles como de “alto valor”, que sepan comportarse social, familiar y sexualmente, que sepan ser pacientes, sumisas, dependientes, buenas en lo relacionado al trabajo del hogar, con aporte económico (pero no demasiado) eternamente jóvenes y sobretodo necesitadas de amor.

¹⁵ Un Body Count bajo término que se refiere a que las personas —frecuentemente mujeres— hayan follado con pocos hombres, preferentemente con ninguno.

Porque nunca nos hacemos la pregunta importante: ¿qué necesitamos realmente los hombres gay en el amor?

Y entonces seguimos buscando cosas que no responden a nuestras necesidades.

Por ejemplo: ¿por qué te cuesta tanto ir de la mano con tu pareja? ¿Te gustaría hacerlo? ¿Es importante para ti?

Porque estamos hablando de algo tan simple como tomar la mano de alguien... y aún así, para muchos hombres gay, eso resulta profundamente complicado.

Porque seguimos viviendo bajo una norma que incluso en lo más básico nos limita.

Y la androcracia no quiere que nos hagamos estas preguntas.

Porque lo único que le interesa es mantener jerarquías.

Y entonces creamos vínculos donde uno debe parecer “más hombre” que el otro, pero sin parecer mujer.

Y después de todo esto... nos preguntamos... ¿POR QUÉ ESTAMOS SOLOS?

Estamos solos por estas incongruencias. Por replicar estructuras que no funcionan. Ni para nosotros, ni para ellos. PORQUE SEGUIMOS INTENTANDO AMAR DESDE LA SUPERIORIDAD, NO DESDE EL ENCUENTRO. Y creemos que damos amor como una forma de intercambio, esperando recibir lo mismo, porque creemos que lo merecemos.

Pero ese “merecimiento” también viene dictado por la androcracia.

Y sí, es absurdo. Pero así funciona.

Y quizás pienses que esto solo aplica a hombres gay hegemónicos... pero no. También ocurre en hombres gay en disidencia. También buscan “machotes”. También replican la estructura. Porque el sistema ya está dentro.

Y el capitalismo lo ha entendido perfectamente.

Ha convertido al colectivo LGBTQ+ en un mercado. Ha monetizado la inseguridad. Ha vendido la idea de que, si mejoras tu apariencia, vas a encontrar amor.

Pero no.

Lo que ha hecho es doparnos. Mantenernos persiguiendo estándares imposibles. Hacernos creer que ser elegidos es lo mismo que ser amados.

Y así seguimos... Corriendo detrás de una zanahoria que nunca alcanzamos.

Y entonces llega el momento incómodo. Ese en donde ya no puedes mirar hacia afuera. Ese en donde tienes que mirarte a ti.

¿Te has preguntado por qué ciertos cuerpos te incomodan?

¿O por qué algunos te parecen “menos”?

¿En qué te fijas realmente cuando conoces a alguien?

¿En su dinero? ¿En su ropa? ¿En su estatus?

¿Has hecho menos a alguien que no te parecía suficiente?

¿De dónde viene todo eso?

Porque eso también tiene nombre... **ES DISCRIMINACIÓN.**

Y nosotros, como miembros del colectivo LGBTQ+, ya cargamos con suficientes violencias del mundo exterior. Por

eso duele más cuando esas mismas violencias se replican entre nosotros.

El racismo¹⁶. El clasismo¹⁷. La gordofobia¹⁸. La aporofobia¹⁹. Elitismo²⁰. Capacitismo²¹. Edadismo²². Misoginia. Entre muchas más.

No te estoy juzgando.

Pero tampoco te voy a mentir.

Si queremos algo distinto... tenemos que empezar por mirar hacia adentro.

Porque seguimos replicando lo mismo.

Y eso también es androcracia.

¹⁶ Tendencia a exaltar la raza o el grupo étnico propios, considerando como inferiores los demás.

¹⁷ Se define como la actitud, tendencia o prejuicio de quien defiende las diferencias de clase y discrimina a personas o grupos por su estatus socioeconómico. Implica un trato diferencial, desprecio o marginación que considera a ciertos individuos superiores o inferiores basándose en su clase social, ya sea de forma directa o institucionalizada.

¹⁸ Es el estigma, rechazo, violencia y discriminación sistémica hacia las personas gordas o con cuerpos no hegemónicos. Se basa en la idea errónea de que la delgadez es sinónimo de salud y superioridad moral, mientras que la gordura se asocia erróneamente con enfermedad, flojera o irresponsabilidad.

¹⁹ Se define como el miedo, rechazo, aversión o desprecio hacia las personas pobres o desfavorecidas.

²⁰ Creencia o actitud de que un grupo selecto (por riqueza, intelecto o poder) merece privilegios, mayor influencia o autoridad sobre el resto de la sociedad.

²¹ Discriminación o barreras sociales, físicas y actitudinales dirigidas hacia personas con discapacidad, basadas en la idea de que ciertas formas de funcionar son "mejores" que otras.

²² Discriminación, estereotipos o prejuicios basados en la edad, que afectan tanto a personas mayores como a jóvenes.

Capítulo 2

Eugenesia

Te voy a contar una historia de terror, en donde miles de personas fueron asesinadas, esterilizadas, o llevadas a la eutanasia involuntaria y al final, todo para complacer unos estándares inalcanzables de cómo deberían de ser los seres humanos. Una parte de la historia del mundo, que desgraciadamente aún seguimos replicando de diferentes maneras, y que trae como consecuencia que sigamos reviviendo este terror en cada cita que tenemos con un hombre.

Y aunque parecieran dos temas totalmente distantes, y que no se pueden encontrar en el mismo camino, los hombres gay seguimos desgraciadamente con estos estándares canónicos²³, hegemónicos y patriarcales que terminamos replicando en cada una de nuestras decisiones en la búsqueda del amor.

Pero para comenzar con este tema, primero definamos lo que es la Eugenesia, del griego eu ("bueno") y genos ("nacimiento" o "origen") es una ideología y práctica pseudocientífica que busca "mejorar" las características genéticas de una población humana mediante la selección controlada de personas consideradas "aptas" para reproducirse, y la exclusión o eliminación de aquellas consideradas "no aptas".

Aunque sus raíces se remontan a finales del siglo XIX, con pensadores como Francis Galton (primo de Charles Darwin), la eugenesia adquirió una dimensión radical, brutal y sistemática bajo el régimen nazi en Alemania entre 1933 y 1945.

²³ Término que se refiere a las normas, roles, comportamientos y etapas tradicionales que la sociedad ha establecido como obligatorios, "naturales" o aceptados para hombres y mujeres.

Eugenesia en el Nazismo

Para los nazis, la eugenesia no era solo una teoría científica, sino una piedra angular de su visión del mundo (Weltanschauung²⁴). La raza aria, y especialmente los germanos “puros”, eran considerados superiores, mientras que otros grupos como los judíos, gitanos, discapacitados, eslavos, homosexuales, entre otros, eran vistos como degenerados o incluso “vidas indignas de ser vividas” (Lebensunwertes Leben²⁵).

A partir de esto, el régimen implementó varias políticas eugenésicas:

Ley para la Prevención de la Progenie con Enfermedades Hereditarias (1933). Autorizaba la esterilización forzosa de personas con condiciones como esquizofrenia, epilepsia, alcoholismo severo, y discapacidad intelectual. Se calcula que más de 400.000 personas fueron esterilizadas bajo esta ley.

Programa Aktion T4 (1939-1941). Fue una operación secreta para eliminar físicamente a personas con discapacidades físicas o mentales. Médicos y personal sanitario seleccionaban a los pacientes que serían asesinados en cámaras de gas o por inyecciones letales. Este programa se considera un precursor directo de la “Solución Final”.

Fomento de la reproducción “aria”. El régimen incentivaba el nacimiento de niños considerados “racialmente valiosos”

²⁴ Weltanschauung es una palabra alemana que significa “visión del mundo” o “filosofía de vida”. Se refiere a la forma en que una persona o grupo social concibe la realidad, su cultura y su punto de vista.

²⁵ Lebensunwertes Leben en español “vida indigna de ser vivida” en alemán, era una designación nazi para los segmentos de la población que, según el régimen nazi, no tenían derecho a vivir.

mediante políticas como la Lebensborn²⁶, donde mujeres “racialmente puras” eran emparejadas con oficiales de las SS²⁷ para tener hijos. A esto se sumaban incentivos fiscales, condecoraciones (como la Cruz de la Madre Alemana) y beneficios para familias numerosas “arias”.

La eugenesia nazi es uno de los ejemplos más extremos de cómo una teoría pseudocientífica puede ser convertida en política de Estado con consecuencias genocidas. De hecho, muchas de las ideas eugenésicas fueron compartidas en su momento por científicos y políticos en Estados Unidos, Escandinavia o el Reino Unido, pero solo en la Alemania nazi alcanzaron este grado de sistematización y violencia.

Eugenesia en la actualidad

Recordando lo que leímos en el capítulo Androcracia, siguiendo un poco con la corriente, seguramente estás intuyendo cómo es que la eugenesia se está haciendo presente en nuestra actualidad y como se está presentando en nuestras relaciones sexo - afectivas. Por ejemplo cuando hablábamos acerca del concepto machista de las “Mujeres de Alto Valor”, revisamos como los hombres heterosexuales patriarcales, buscaban en sus mujeres ciertas características físicas, sociales, económicas, culturales, entre otros, para que ellos decidieran si era con esa mujer, con la que podían establecer un vínculo afectivo. Una mujer que valiera la pena, con la cual el esfuerzo que ellos iban a realizar al tener un vínculo con ella, valiera la

²⁶ Lebensborn en español “fuente de vida” en alemán, fue una organización creada en la Alemania nazi por el líder de la SS Heinrich Himmler como Lebensborn Eingetragener Verein o Asociación Registrada Lebensborn. Su objetivo era expandir la raza aria, la cual debía convertirse en la raza prevaleciente en buena parte de Europa, inicialmente el centro y este del continente según el Generalplan Ost de limpieza étnica.

²⁷ SS. Las Schutzstaffel fue una organización paramilitar, policial, política, penitenciaria y de seguridad al servicio de Adolf Hitler y del Partido Nacionalsocialista Obrero Alemán (NSDAP) en la Alemania nazi, y después por toda la Europa ocupada por los alemanes durante la Segunda Guerra Mundial.

pena, que si no, entonces esa mujer solamente sería una mujer de paso.

Pero esto no solamente se limita a las situaciones físicas, sociales, económicas y culturales... sino también a la procreación, es decir, este tipo de hombres buscan en sus parejas mujeres que sean primero fértiles, pero que dentro de esa fertilidad, sean dignas de llevar entre su vientre a sus herederos, porque al final para el sistema capitalista y patriarcal, una mujer que no sirva para la procreación, no sirve entonces para sus propósitos.

Y obviamente, para este tipo de hombres misóginos entre más de valor, sea esa mujer, sobre todo físicamente, dotará a sus herederos de la belleza y cualidades físicas que lo respalden a él en su contexto social con otros hombres (recordemos el concepto de Trophy Wife), por ende, vemos claramente como la eugenesia se sigue estando presente, pero ahora ya no son propiciados por los nazis, sino por hombres machistas patriarcales que buscan en sus parejas “de procreación” cumplan con ciertos estándares que les brindarán de los hijos de portada (con los que nunca han soñado, pero que quieren tener) para cumplir con la estandarización global y capitalista de lo que se supone que debe de ser una familia tradicional.

También la eugenesia es parte principal de diferentes tipos de discriminación, como por ejemplo, la gordofobia y el capacitismo.

La eugenesia no terminó con los campos de concentración, ni con la derrota del nazismo (sí es que se “derroto”), ni con los juicios de Núremberg. La eugenesia simplemente cambió de forma.

Hoy ya no se presenta con batas blancas, expedientes médicos ni decretos de Estado. Hoy se presenta de manera más sutil, más cotidiana y, por eso mismo, más peligrosa. Se presenta en

una pantalla, en una aplicación de citas, en un “no eres mi tipo”, en un “busco algo mejor”, en un “tú no encajas”.

La diferencia es que ahora no te esterilizan el cuerpo, pero sí el deseo.

NO TE ASESINAN FÍSICAMENTE, PERO SÍ TE EXPULSAN SIMBÓLICAMENTE DEL DERECHO A SER AMADO.

Quando repetimos sin cuestionar los estándares hegemónicos de belleza, masculinidad, juventud, blanquitud (del cual hablaré en el próximo capítulo), capacidad, clase social y estatus económico, estamos participando activamente en una forma de eugenesia simbólica, donde solo ciertas corporalidades y subjetividades merecen ser vistas, deseadas y elegidas.

Y lo más grave no es que este sistema exista —porque siempre ha existido—, sino que lo hemos interiorizado. Lo llevamos dentro. Lo reproducimos incluso cuando creemos que estamos ejerciendo “libertad de elección”.

Pero el deseo no nace en el vacío. El deseo se educa, se condiciona, se moldea. Y cuando tu deseo solo puede dirigirse hacia lo hegemónico, lo joven, lo normativo, lo “correcto”, lo que en realidad está ocurriendo **ES QUE TU DESEO ESTÁ COLONIZADO.**

Esto tiene consecuencias profundas en la salud mental de los hombres gay. Produce vergüenza crónica, sensación de insuficiencia, autoexigencia patológica, miedo al envejecimiento, rechazo al propio cuerpo, y relaciones afectivas basadas más en el valor de mercado que en el vínculo humano.

Produce hombres que no se sienten deseables si no cumplen con un estándar, y hombres que solo se sienten seguros cuando son elegidos por alguien que represente “estatus”.

En este punto, conviene hacer una pausa incómoda y preguntarnos con honestidad:

¿Cuántas veces has descartado a alguien no por cómo te hacía sentir, sino por cómo creías que sería visto por los demás?

¿Cuántas veces has deseado un cuerpo que no se parece al tuyo, mientras desprecias el tuyo propio?

¿Cuántas veces has confundido atracción con validación social?

La eugenesia contemporánea no necesita cámaras de gas. LE BASTA CON QUE SIGAMOS CREYENDO QUE EL AMOR ES UN PREMIO QUE SE GANA CUMPLIENDO REQUISITOS, Y NO UN DERECHO RELACIONAL QUE SE CONSTRUYE DESDE LA DIGNIDAD.

Mientras sigamos buscando amor desde la lógica del descarte, de la jerarquía y de la superioridad, seguiremos repitiendo el mismo patrón: mucho deseo, poca intimidad y un profundo vacío afectivo.

Tal vez el verdadero acto revolucionario para los hombres gay no sea “mejorarse” para ser elegidos, sino desobedecer los mandatos que nos dijeron quiénes merecen amor y quiénes no.

Porque no se puede construir un vínculo sano desde un sistema que clasifica cuerpos, jerarquiza personas y decide quién es digno de ser amado.

Y mientras no rompamos con esa lógica, seguiremos sufriendo por amor... creyendo que el problema somos nosotros, cuando en realidad el problema es el sistema desde el que aprendimos a desear.

Capítulo 3

El Amor Colonial

— El amor en los tiempos de la blanquitud —

En el capítulo anterior, cuando hablo de blanquitud, no me refiero únicamente al color de piel. Hablo de una posición simbólica de poder, profundamente atravesada por la colonialidad.

La colonialidad es la herencia psicológica del colonialismo: una forma de organizar el mundo donde lo blanco, lo europeo, lo normativo y lo hegemónico se colocan como medida universal de valor, belleza, inteligencia y deseabilidad.

En el mercado sexo-afectivo gay, la colonialidad se expresa cuando ciertos cuerpos son leídos automáticamente como “mejores”, “más deseables” o “de mayor estatus”, mientras otros son relegados al fetiche, a la fantasía secreta o directamente al descarte.

No es casual que los cuerpos más valorados sigan siendo jóvenes, blancos, musculados, económicamente solventes y culturalmente dominantes. Eso no es una preferencia individual aislada; es el resultado de un deseo entrenado por siglos de jerarquización colonial.

Así, la blanquitud, sostenida por la colonialidad, se convierte en un criterio silencioso de selección afectiva, reforzando una eugenesia simbólica que decide quién merece amor visible y quién solo puede existir en los márgenes del deseo.

“El para follar” vs. “El para presentar”

En España se le llama “Caní”. En México se le llama “Chacal”. Cambia el nombre, cambia el acento, pero la lógica es exactamente la misma.

Es el hombre de barrio, de clase trabajadora, moreno o racializado, con un cuerpo leído como fuerte, rudo, masculino. Un hombre que encarna una hipermasculinidad que excita, pero que rara vez se considera “adecuada” para el amor visible.

El caní —o el chacal— es deseado intensamente en lo privado. Se le busca para el sexo, para la fantasía, para la descarga. Se le admira por su “hombría”, por su corporalidad, por su supuesta autenticidad masculina.

Pero cuando la pregunta cambia de “¿con quién me acuesto?” a “¿con quién me presento?”, algo ocurre.

Entonces aparecen las excusas:

“No es mi tipo para algo serio”

“No tenemos mucho en común”

“Tú sabes cómo es mi entorno”

“No encajaría con mis amigos”

Porque el DESEO ESTABA PERMITIDO. EL AMOR, NO!!-

Porque el caní y el chacal funcionan dentro del amor colonial como cuerpos disponibles, pero no como sujetos legítimos. Son erotizados, pero no reconocidos. Son útiles para reafirmar la masculinidad del otro, pero no para construir un vínculo que pueda mostrarse sin vergüenza.

En cambio, el hombre blanco, hegemónico, con capital cultural, con el cuerpo “correcto” y el estatus “adecuado”, es el que se reserva para el proyecto de vida, para la pareja “presentable”,

para el amor que puede ocupar un espacio social sin incomodar.

Esto no es una preferencia inocente. Es una jerarquía afectiva atravesada por la colonialidad del deseo.

Así, el amor colonial permite desear cuerpos no blancos o no hegemónicos, siempre y cuando permanezcan en el lugar que el sistema les asignó: el del consumo, no el del reconocimiento.

Y mientras esta lógica no se cuestione, muchos hombres gay seguirán atrapados en vínculos donde desean intensamente a quienes nunca elegirían, y eligen formalmente a quienes no siempre desean.

Esa fractura —entre deseo y amor— no es individual. Es estructural... ¿o qué? ¿Te creías que eran tus “gustos”? Pues no, chaval... ES COLONIZACIÓN.

Pero ¿por qué?. Te explico.

Tal como te decía, el Chacal y el Cani no son lo mismo, pero cumplen la misma función simbólica. Hombre racializado o de clase trabajadora asociado a trabajo físico, barrio, rudeza, hipermasculinidad, bajo nivel económico, aunque, con consumos visibles (como tenis de marca o cadenas de oro) y bajo nivel educativo.

Deseado no como sujeto, sino como experiencia, como cuerpo, como fantasía, como consumo sexual. Porque al final, la clave no es que sean deseados, sino cómo son deseados.

Por ende, el chacal y el cani no rompen la lógica de la blanquitud: LA CONFIRMAN.

¿Por qué?

Porque se le desea, pero no se le elige.

Se le consume, pero no se le presenta.

Se le sexualiza, pero no se le legitima.

Eso es colonialidad pura: EL CUERPO RACIALIZADO COMO RECURSO; EL CUERPO BLANCO/HEGEMÓNICO COMO PROYECTO DE VIDA.

Sin embargo, aquí hay algo que necesitamos decir con claridad, aunque incomode: **LOS COLONIZADORES NO SON GAY.**

La estructura colonial es heterosexual, patriarcal y hegemónica. Está diseñada por y para hombres cisgénero heterosexuales que ocupan una posición de poder material, simbólico y sexual.

Y aquí aparece una trampa peligrosa en la que muchos hombres gay caen: creer que, al desear y consumir cuerpos precarizados —como el Cani o el Chacal—, están desobedeciendo al sistema, cuando en realidad lo están reproduciendo con otro rostro.

El hombre gay que racializa al Cani o al Chacal no está fuera de la lógica colonial; está operando dentro de ella. La diferencia es que lo hace desde una posición subordinada, intentando apropiarse de una forma de poder que nunca le será concedida del todo.

Porque el sistema colonial permite la fantasía, pero no el reconocimiento. Permite el acceso al cuerpo, pero no al estatus. Permite el deseo, pero no la pertenencia.

Así, el hombre gay puede colocarse momentáneamente en el lugar del colonizador —mirar, clasificar, elegir, descartar—, pero jamás ocupará el lugar del hombre heterosexual patriarcal que legitima ese orden... **PUEDE REPLICAR LA JERARQUÍA, PERO NO HEREDAR EL PRIVILEGIO.**

Esto produce una paradoja profundamente dolorosa: el hombre gay puede ejercer violencia simbólica sobre otros cuerpos precarizados, creyendo que así se acerca a la norma, cuando en realidad solo se aleja más de sí mismo.

Porque no importa cuántos cuerpos consuma, cuántas masculinidades hiperperformadas desee o cuántas jerarquías replique; el sistema colonial heterosexual jamás lo reconocerá como uno de los suyos.

El mensaje implícito siempre será el mismo:

“Puedes estar aquí, pero no eres igual.”

“Puedes participar, pero no liderar.”

“Puedes desear, pero no definir las reglas.”

Esta es la tragedia del amor colonial en los hombres gay: INTENTAR AMAR DESDE UNA ESTRUCTURA QUE NUNCA LOS TUVO EN MENTE COMO SUJETOS DIGNOS DE RECONOCIMIENTO PLENO.

Y mientras más intentan parecerse al colonizador —en sus deseos, en sus elecciones, en sus jerarquías—, más se profundiza la herida.

PORQUE NO SE TRATA DE CUÁNTO TE ACERQUES A LA NORMA, SINO DE QUE LA NORMA NO FUE HECHA PARA TI.

EL AMOR COLONIAL PROMETE INCLUSIÓN A CAMBIO DE OBEDIENCIA, PERO NUNCA CUMPLE. TE PERMITE JUGAR, PERO NO GANAR.

Tal vez por eso tantos hombres gay se sienten permanentemente insuficientes, incluso cuando cumplen con todos los requisitos: cuerpo, éxito, estatus, masculinidad. Porque, aún entonces, el reconocimiento siempre viene condicionado.

Y aquí la pregunta ya no es a quién deseas, SINO DESDE QUÉ LUGAR DESEAS.

Toma conciencia y date cuenta: NINGÚN SISTEMA QUE TE NIEGA PUEDE OFRECERTE AMOR REAL.

Si después de todo lo leído sigues pensando que esto no va contigo, es importante detenernos aquí.

Porque el amor colonial no se sostiene solo por grandes sistemas de poder, sino por decisiones íntimas que repetimos una y otra vez sin cuestionarlas.

Y esto tiene un nombre: IDENTIFICACIÓN CON EL AGRESOR.

El hombre gay que reproduce jerarquías coloniales en su deseo no lo hace porque sea cruel o malintencionado, sino porque aprendió que, PARA NO SER EL DESCARTADO, HABÍA QUE APRENDER A DESCARTAR.

El problema es que esta estrategia nunca funciona.

No te protege del rechazo; lo internaliza.

No te acerca al amor; lo convierte en una transacción.

No te da poder; solo te presta una ilusión de control momentáneo.

Esto se traduce en vínculos donde hay mucha ansiedad, poca intimidad y una vigilancia constante del propio valor. Relaciones donde el deseo está atravesado por el miedo a no ser suficiente y donde el amor se confunde con validación externa.

Cuando eliges a alguien desde la lógica colonial, no estás buscando un vínculo: estás buscando reparar una herida de reconocimiento que no se originó en esa persona.

Y NINGUNA PAREJA PUEDE CURAR UNA HERIDA QUE FUE
PRODUCIDA POR UN SISTEMA.

Por eso, incluso cuando consigues el cuerpo deseado, el
estatus esperado o la pareja “correcta”, la satisfacción dura
poco.

PORQUE LO QUE SE ESTABA BUSCANDO NO ERA AMOR,
SINO LA CONFIRMACIÓN DE QUE, POR FIN, ERES DIGNO.

Y aquí va el señalamiento directo:

Si tu forma de amar necesita jerarquizar, descartar, ocultar o
sentirte superior para sostenerse, eso no es amor; ES UNA
ADAPTACIÓN DEFENSIVA AL TRAUMA SOCIAL.

No es libertad de elección. Es supervivencia emocional
aprendida.

Mientras no revises desde dónde eliges, seguirás repitiendo el
mismo patrón con distintos cuerpos, distintas historias y el
mismo resultado: soledad, frustración y desgaste afectivo.

El trabajo que viene no es encontrar “mejores” personas que
desear, sino desaprender la estructura desde la que aprendiste
a amar.

PORQUE NO SE PUEDE CONSTRUIR INTIMIDAD REAL
DESDE UN DESEO COLONIZADO

Y PORQUE NINGÚN AMOR QUE TE OBLIGUE A
PARECERTE AL SISTEMA QUE TE EXCLUYE PUEDE SER
UN LUGAR SEGURO.

Capítulo 4

Homonorma

Para entender la homonorma, es necesario mirar hacia atrás. No como un ejercicio de repetición, sino como una suma.

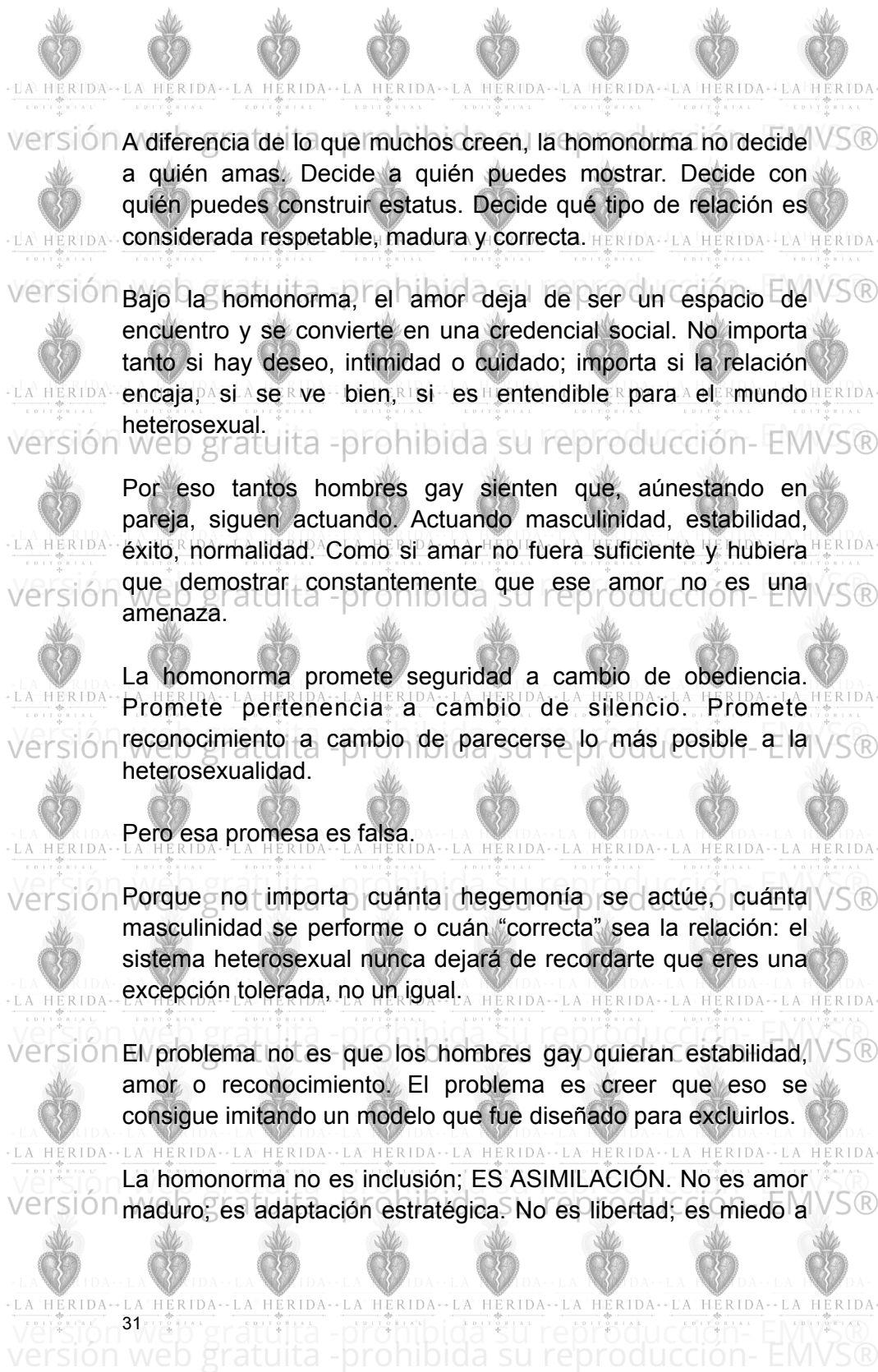
En el primer capítulo hablamos de la androcracia: del poder masculino como eje organizador del deseo, del valor y de las relaciones. Vimos cómo, incluso entre hombres gay, se replican jerarquías que colocan a unos por encima de otros, y cómo ese orden no nace del amor, sino de la necesidad de superioridad y validación.

En el segundo capítulo abordamos la eugenesia simbólica: la lógica del descarte, de la selección, de la idea de que no todos los cuerpos, historias o vidas merecen ser elegidas. Entendimos que, en el terreno del amor, esta eugenesia no se manifiesta con violencia explícita, sino con silencios, exclusiones y decisiones aparentemente “personales”.

En el tercer capítulo nombramos el amor colonial: el deseo atravesado por la blanquitud, la clase y la jerarquía. Vimos cómo los hombres gay pueden desear cuerpos precarizados, racializados o no hegemónicos, siempre y cuando esos cuerpos permanezcan en el lugar de lo privado, de lo oculto o de lo no legítimo.

La homonorma aparece cuando estos tres sistemas se combinan.

No es una ideología nueva ni liberadora. Es la traducción del orden heterosexual, patriarcal y hegemónico al mundo gay. Una forma de decirnos que sí, que podemos existir... pero solo si no incomodamos demasiado.



A diferencia de lo que muchos creen, la homonorma no decide a quién amas. Decide a quién puedes mostrar. Decide con quién puedes construir estatus. Decide qué tipo de relación es considerada respetable, madura y correcta.

Bajo la homonorma, el amor deja de ser un espacio de encuentro y se convierte en una credencial social. No importa tanto si hay deseo, intimidad o cuidado; importa si la relación encaja, si se ve bien, si es entendible para el mundo heterosexual.

Por eso tantos hombres gay sienten que, aún estando en pareja, siguen actuando. Actuando masculinidad, estabilidad, éxito, normalidad. Como si amar no fuera suficiente y hubiera que demostrar constantemente que ese amor no es una amenaza.

La homonorma promete seguridad a cambio de obediencia. Promete pertenencia a cambio de silencio. Promete reconocimiento a cambio de parecerse lo más posible a la heterosexualidad.

Pero esa promesa es falsa.

Porque no importa cuánta hegemonía se actúe, cuánta masculinidad se perfore o cuán “correcta” sea la relación: el sistema heterosexual nunca dejará de recordarte que eres una excepción tolerada, no un igual.

El problema no es que los hombres gay quieran estabilidad, amor o reconocimiento. El problema es creer que eso se consigue imitando un modelo que fue diseñado para excluirlos.

La homonorma no es inclusión; ES ASIMILACIÓN. No es amor maduro; es adaptación estratégica. No es libertad; es miedo a

quedar fuera. La homonormatividad no celebra la diversidad; la subordina a los estándares de la hegemonía.

Y mientras sigamos midiendo el valor de nuestros vínculos por el estatus que nos otorgan —y no por la seguridad emocional que nos ofrecen—, seguiremos atrapados en relaciones que parecen correctas desde fuera, pero que se sienten vacías por dentro.

Por lo tanto, la homonorma no solo vive en lo conservador; también puede esconderse en ciertas disidencias cuando dejan de ser críticas y se vuelven performativas.

Aquí aparecen dos expresiones que, aunque parezcan opuestas, funcionan bajo la misma lógica.

La homonorma conservadora: cuando ser “buen gay” se parece demasiado a ser Tradwife²⁸.

Existe un sector de hombres gay que ha decidido apostar por la vía más directa hacia la aceptación: PARECERSE LO MÁS POSIBLE AL MODELO HETEROSEXUAL TRADICIONAL. No cuestionarlo, no incomodarlo y, sobre todo, no desestabilizarlo.

Este tipo de homonorma se presenta como respetable, madura y “sensata”. Habla de familia, orden, valores, trabajo duro, monogamia y discreción. Es la versión gay del ideal tradicional, adaptada a cuerpos masculinos.

²⁸ Tradwife (o esposa tradicional): Término anglosajón (traditional wife) que define a mujeres que promueven en redes sociales un estilo de vida basado en roles de género tradicionales de los años 50, asumiendo la sumisión al marido, la dependencia económica y la exclusividad en el cuidado del hogar y los hijos. En la perspectiva de género: Aunque se presenta como una elección personal y empoderadora, las críticas lo señalan como un movimiento reaccionario que romantiza la desigualdad, precariza la independencia femenina y limita el desarrollo profesional de la mujer, contraviniendo los avances de la igualdad de género.

Aquí el mensaje es claro: “No somos como los demás”. No somos escandalosos, no somos políticos, no somos exagerados, no somos problemáticos. Somos funcionales al sistema.

Desde esta lógica, algunos hombres gay no solo adoptan estéticas, dinámicas y aspiraciones profundamente heteronormativas, sino que incluso llegan a alinearse con proyectos políticos abiertamente contrarios a los derechos LGBTQ+, bajo la fantasía de que ellos serán la excepción. El “gay decente”, el “gay correcto”, el “gay que no molesta”.

Esta posición no es nueva. Históricamente se le ha llamado “House negro” a la persona perteneciente a un grupo oprimido que se identifica con la estructura de poder que lo oprime, defiende sus valores y actúa como mediador, creyendo que su obediencia le garantizará protección.

El problema es que esa protección nunca es real ni permanente.

El gay homonormado conservador cree que, si defiende el orden, el orden lo defenderá a él. Que si ataca a los “malos gay”, a los afeminados, a los disidentes, a los pobres, a los racializados, a los politizados, entonces podrá ocupar un lugar seguro dentro del sistema colonial y capitalista.

PERO EL SISTEMA NUNCA DEJA DE VERLO COMO GAY.

Puede tolerarlo, usarlo, exhibirlo... pero no reconocerlo plenamente.

Clínicamente, este tipo de homonorma se sostiene en el miedo. Miedo a perder estatus, miedo a ser asociado con lo “indeseable”, miedo a caer del lado incorrecto de la jerarquía. Y ese miedo se disfraza de moral, de orden y de “sentido común”.

La homonorma disfrazada de disidencia: cuando ser “radical” también busca validación.

El otro extremo de la homonorma parece, en apariencia, su opuesto total. Aquí no hay conservadurismo, sino exceso. No hay discreción, sino espectáculo. No hay integración, sino ruptura constante.

Hombres gay que se colocan en una disidencia absoluta: profundamente queer, radicalmente anti-norma, con una vida centrada en la fiesta, el consumo, el sexo sin límites, las drogas, la transgresión permanente.

Y es importante decirlo con claridad: esto no es un juicio moral. Cada persona tiene derecho a vivir su sexualidad, su cuerpo y su placer como lo desee.

El problema no es la fiesta, el sexo o la disidencia. El problema es cuando esa disidencia deja de ser crítica y se vuelve caricatura.

Porque, paradójicamente, este extremo termina reforzando exactamente los estereotipos que la heteronorma ha construido históricamente sobre los hombres gay+: promiscuos, drogadictos, inmorales, peligrosos, excesivos, irrespetuosos, incapaces de amar, agentes de corrupción social.

Cuando la disidencia se convierte en performance constante sin reflexión, deja de incomodar al sistema y empieza a servirle. Le da argumentos, le da imágenes, le da excusas para justificar su violencia.

Y aquí está el punto incómodo: aunque este tipo de homonorma se vista de rebeldía, también está buscando reconocimiento.

Solo que no busca el reconocimiento como “buen gay”, sino como “gay escandaloso”, “gay disruptivo”, “gay extremo”.

Sigue siendo una identidad construida en función de la mirada heterosexual, aunque sea para provocarla.

Clinicamente, este extremo también suele esconder una herida de apego: una necesidad constante de intensidad, validación y pertenencia inmediata, aunque sea efímera. Mucho estímulo, poca contención. Mucha comunidad momentánea, poca intimidad sostenida.

El punto en común —aunque incomode—

Estos dos extremos parecen opuestos, pero comparten la misma raíz: ambos organizan su identidad y sus vínculos en función de la norma heterosexual, ya sea intentando imitarla o provocarla.

En ambos casos, el centro no es el deseo propio, ni la seguridad emocional, ni el amor como vínculo. El centro sigue siendo el reconocimiento externo.

Y MIENTRAS LA VIDA AFECTIVA DE LOS HOMBRES GAY SIGA GIRANDO ALREDEDOR DE CÓMO SER VISTOS, ACEPTADOS O TOLERADOS POR UN SISTEMA QUE NUNCA FUE HECHO PARA ELLOS, LA HOMONORMA SEGUIRÁ OPERANDO, Aunque CAMBIE DE DISFRAZ.

Hay algo que necesitamos decir sin rodeos: los hombres gay hemos deformado profundamente la búsqueda de ser nosotros mismos, la construcción de lo colectivo y la posibilidad del amor. No porque seamos incapaces de amar, sino porque hemos intentado amar desde un sistema que necesita minimizarnos para existir.

Tanto el gay conservador como el gay hiperdísidente parecen estar en orillas opuestas. Pero clínicamente hacen lo mismo:

organizan su identidad en función de la mirada heterosexual, cisgénero y hegemónica.

UNO PIDE PERMISO PARA QUEDARSE. EL OTRO GRITA PARA SER VISTO.

Pero ambos siguen mirando hacia el mismo lugar: hacia el patriarcado, esperando una reacción, una validación, un reconocimiento.

El resultado es devastador.

En el intento por ser aceptados, tolerados o al menos consumidos, hemos sacrificado lo más subversivo que teníamos: la posibilidad de construir vínculos propios.

EL PATRIARCADO NO NECESITA QUE NOS ODIE. LE BASTA CON QUE NOS FRAGMENTEMOS.

Nos quiere divididos entre “buenos” y “malos” gay. Entre respetables y exagerados. Entre normales y escandalosos.

PORQUE MIENTRAS ESTAMOS OCUPADOS DIFERENCIÁNDONOS ENTRE NOSOTROS, NO CONSTRUIMOS COMUNIDAD, NO CONSTRUIMOS AMOR, NO CONSTRUIMOS PROTECCIÓN MUTUA.

Y aquí está la jugada maestra del sistema: no nos desaparece del todo —porque nuestro dinero, nuestro consumo y nuestro capital simbólico sí le sirven—, pero sí nos diluye como colectivo político y afectivo.

Nos permite existir siempre y cuando no incomodemos demasiado... o siempre y cuando seamos útiles como espectáculo.

Esto se traduce en hombres profundamente desorientados afectivamente. Hombres que creen estar eligiendo libremente, cuando en realidad están reaccionando a una herida de exclusión histórica.

Y lo más grave: hemos aprendido a llamar “amor” a estrategias de supervivencia.

Hemos confundido pertenecer con ser aceptados.

Hemos confundido deseo con validación.

Hemos confundido pareja con estatus.

El resultado no es libertad... ES AGOTAMIENTO EMOCIONAL.

Y así es como la homonorma afecta la elección de pareja.

PORQUE CUANDO NO ELIGES DESDE EL VÍNCULO,
ELIGES DESDE EL MIEDO.

La homonorma no solo organiza identidades; organiza elecciones afectivas.

El gay homonormado conservador elige parejas que refuercen su respetabilidad. Busca vínculos que no levanten sospechas, que encajen socialmente, que no cuestionen su lugar dentro del sistema.

La pareja se convierte en un certificado: de madurez, de éxito, de normalidad.

En estos vínculos, el amor suele estar condicionado. Hay silencios que no se nombran, partes del deseo que se reprimen y una vigilancia constante de la imagen.

El mensaje implícito es claro: **TÉ QUIERO, PERO NO ME PONGAS EN RIESGO.**

El gay homonormado desde la disidencia, en cambio, suele elegir desde la intensidad. Relaciones rápidas, apasionadas, breves. Mucho estímulo, poca construcción.

El vínculo se convierte en una experiencia, no en un espacio de cuidado.

Aquí el mensaje es otro: QUÉDATE MIENTRAS ARDA, PERO NO CUANDO HAYA QUE SOSTENER.

Aunque parecen dinámicas opuestas, ambas tienen el mismo núcleo: EVITAR LA INTIMIDAD REAL.

Porque la intimidad exige mostrarse sin máscara. Y mostrarse sin máscara es peligroso cuando has aprendido que ser quien eres puede costarte el vínculo.

Así, la elección de pareja deja de estar guiada por preguntas como:

- ¿me siento seguro con esta persona?
- ¿puedo ser yo sin miedo?
- ¿hay cuidado mutuo?

Y pasa a estar guiada por otras:

- ¿me da estatus?
- ¿me valida?
- ¿me protege del rechazo social?
- ¿me anestesia la soledad?

Después de recorrer las distintas caras de la homonorma —la conservadora y la disfrazada de disidencia— queda claro que no se trata de estilos de vida, posturas políticas o elecciones individuales.

LA HOMONORMA ES, ANTE TODO, UNA FORMA DE ORGANIZAR EL AMOR DESDE EL MIEDO A NO PERTENECER.

No importa si se expresa como obediencia o como provocación: en ambos casos, el centro sigue siendo el mismo.

La necesidad de reconocimiento por parte de un sistema heterosexual, cisgénero y hegemónico que nunca prometió incluirnos como iguales.

Mientras el amor esté organizado en función de ese reconocimiento, seguirá siendo frágil, condicionado y profundamente ansioso.

No porque falte deseo, sino porque el deseo no está sostenido por seguridad emocional.

Y aquí es donde conviene detenernos.

Porque hasta ahora hemos hablado de estructuras, normas y sistemas. Pero ninguna de esas fuerzas opera en abstracto. Todas se encarnan en cuerpos concretos, historias personales y vínculos íntimos.

La homonorma no vive solo en la política o en la cultura; vive en cómo elegimos pareja, en qué toleramos, en lo que callamos, en lo que sacrificamos para no perder el vínculo.

VIVE EN LA ANSIEDAD CON LA QUE AMAMOS Y EN EL MIEDO CON EL QUE PERMANECEMOS.

Por eso, desmontar la homonorma no es solo un acto político; es un trabajo profundamente emocional.

Implica mirar cómo se organizó nuestro sistema afectivo desde el inicio, qué aprendimos a hacer para no ser abandonados y qué partes de nosotros aprendimos a esconder para seguir siendo amados.

Si hasta aquí el problema parecía estar “afuera”, es momento de reconocer que también se aloja adentro.

No como culpa, sino como huella.

No como falla individual, sino como adaptación.

La pregunta que queda abierta no es cómo encajar mejor, ni cómo amar de forma más correcta, sino por qué, incluso cuando queremos amar distinto, terminamos repitiendo lo mismo.

Esa respuesta no está únicamente en la ideología... ESTÁ EN EL APEGO.

Y es ahí donde necesitamos mirar ahora.



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



Capítulo 5

Por qué terminamos solos

Cuando el apego se organiza desde la homonorma, el resultado es predecible.

El apego se vuelve ansioso en quienes viven con miedo a perder el estatus o la validación. Se vuelve evitativo en quienes aprendieron que quedarse demasiado implica ser vistos de verdad. Y se vuelve desorganizado cuando la intensidad sustituye a la seguridad.

En ninguno de los extremos se aprende a sostener un vínculo. Porque el sistema no nos enseñó a amar; nos enseñó a sobrevivir.

ASÍ TERMINAMOS COMO EL PATRIARCADO SIEMPRE HA QUERIDO: solos, desconectados, compitiendo entre nosotros, culpándonos individualmente por un fracaso que es estructural.

Solos, pero productivos.

Solos, pero consumiendo.

Solos, pero agradecidos por las migajas de reconocimiento.

Exterminados.

Y mientras tanto, seguimos preguntándonos qué hicimos mal, por qué no funciona, por qué el amor siempre se rompe.

Tal vez la pregunta no sea por qué estamos solos, sino qué sistema estamos defendiendo cuando elegimos desde el miedo y no desde el vínculo. Porque ningún amor que necesite ocultarte, minimizarte o convertirte en espectáculo puede sostenerse en el tiempo.

Y porque LA VERDADERA DISIDENCIA NO ESTÁ EN PARECERSE AL PATRIARCADO NI EN PROVOCARLO, SINO EN DEJAR DE ORGANIZAR EL AMOR EN FUNCIÓN DE ÉL.

Cuando el apego se organiza dentro de la homonorma, el problema no es solo a quién se ama, sino cómo se aprende a permanecer.

La mayoría de los hombres gay no crecieron con modelos de amor seguro. Crecieron aprendiendo a leer el ambiente, a medir el riesgo, a ocultar partes de sí para no perder el vínculo. Esa adaptación temprana deja una huella profunda en el sistema nervioso.

El cuerpo aprende que amar es peligroso. Que mostrarse tiene consecuencias. Que depender emocionalmente puede costar el abandono.

Bajo estas condiciones, el apego no se desarrolla como confianza, sino como estrategia.

En la homonorma conservadora, el apego suele organizarse alrededor del miedo a perder estatus. El vínculo se sostiene mientras no incomode, mientras no exponga demasiado, mientras no haga tambalear la imagen construida.

La pareja se vuelve un espacio vigilado: se cuida lo que se dice, lo que se muestra, lo que se desea.

Aquí el apego tiende a volverse ansioso-controlador. Se ama desde la HIPERVIGILANCIA: comprobando, ajustando, corrigiendo. No se busca tanto intimidad como estabilidad aparente.

Y cuando el vínculo amenaza con profundizar —cuando aparece el conflicto real, la diferencia, la fragilidad—, se activa el miedo: si muestro esto, puedo perderlo todo.

En el extremo opuesto, la homonorma disfrazada de disidencia suele producir un apego evitativo o desorganizado.

El vínculo se vive como intensidad, no como continuidad. Mucha conexión rápida, mucho fuego, pero poca permanencia.

El cuerpo se acostumbra a la activación constante: deseo, fiesta, sexo, estímulo.

En este modelo, quedarse duele. Sostener cansa. La calma se confunde con aburrimiento.

Cuando el vínculo empieza a requerir presencia, cuidado y negociación, aparece la huida. NO PORQUE NO HAYA AMOR, SINO PORQUE LA SEGURIDAD RESULTA EXTRAÑA.

Ambos extremos comparten una misma incapacidad aprendida: tolerar la intimidad sin sentir amenaza.

PORQUE LA INTIMIDAD NO ES SOLO CERCANÍA, ES EXPOSICIÓN. Es ser visto sin máscaras. Y para muchos hombres gay, ser visto siempre estuvo ligado al peligro, al juicio o a la pérdida.

Así, el apego queda atrapado en un ciclo repetitivo.

Se desea intensamente.

Se elige desde la herida.

Se establece un vínculo que calma momentáneamente la soledad.

Aparece la intimidad real.

Se activa el miedo.

Se controla, se huye o se sabotea.

El vínculo se rompe.

Y entonces se confirma la creencia: "el amor no funciona".

Con el tiempo, esta repetición genera cansancio, cinismo y desconexión emocional. El deseo sigue ahí, pero la esperanza se debilita.

Se empieza a amar con el freno puesto, a vincularse sin implicarse del todo, a esperar el final incluso antes de empezar.

Y ASÍ TERMINAMOS SOLOS.

No porque no sepamos amar, sino porque aprendimos a sobrevivir en contextos donde el amor no era seguro. No porque seamos demasiado exigentes o demasiado intensos, sino porque nunca se nos enseñó a permanecer sin desaparecer.

EL PATRIARCADO NO NECESITA EXPULSARNOS DEL TODO. LE BASTA CON QUE NO SEPAMOS SOSTENER VÍNCULOS ENTRE NOSOTROS.

Con que desconfiemos.

Con que compitamos.

Con que nos descartemos antes de ser descartados.

La soledad, en este sentido, no es un fracaso individual. Es el resultado lógico de un sistema que nos enseñó a amar con miedo y a elegir desde la herida.

Y mientras no revisemos cómo se organizó nuestro apego, seguiremos repitiendo la misma historia: buscando amor en lugares que confirman nuestra soledad, y llamando “mala suerte” a lo que en realidad es una herida no atendida.

La herida

Cuando te hablo de la herida, no estoy hablándote de un evento único, ni de una experiencia extraordinaria, ni de un trauma necesariamente visible.

La herida a la que me refiero es relacional, temprana y acumulativa.

Es la herida que se forma cuando crecer implica aprender que ser quien eres puede costarte el vínculo.

Para muchos hombres gay, la herida no nace de un golpe directo, sino de una serie de mensajes implícitos: miradas que se desvían, silencios incómodos, bromas que avergüenzan, advertencias veladas, afectos condicionados.

NO SIEMPRE HUBO EXPULSIÓN EXPLÍCITA; MUCHAS VECES HUBO TOLERANCIA FRÁGIL.

La herida se forma cuando el amor se percibe como algo que puede retirarse.

LA HERIDA NO ES FALTA DE AMOR. ES AMOR CONDICIONADO.

Y es importante decirlo, porque muchos hombres gay sí fueron amados. Tuvieron familia, cuidados, educación, incluso afecto. Pero ese amor tuvo condiciones. Condiciones no dichas, pero sentidas:

“te quiero, pero no seas así”

“te acepto, pero no lo muestres”

“puedes ser tú, siempre y cuando no incomodes”

Desde el punto de vista psicológico, esto es suficiente para que el sistema de apego se organice desde la alerta. El niño no aprende que el amor es un lugar seguro; aprende que el amor es un lugar que hay que cuidar, vigilar y no poner en riesgo.

AHÍ NACE LA HERIDA.

Y la herida no vive en el recuerdo... Vive en el cuerpo.

En la tensión ante la cercanía.

En la ansiedad cuando el otro se distancia.

En la urgencia por agradar.

En el impulso de irse antes de ser rechazado.

En la dificultad para pedir lo que se necesita.

No es una idea... **ES UNA RESPUESTA APRENDIDA.**

Por eso entenderla intelectualmente no basta para que deje de operar... para que deje de doler.

En la adultez, la herida no se presenta como dolor explícito, sino como patrón.

La herida empuja a elegir desde la carencia, a confundir intensidad con conexión, a llamar amor a la ansiedad, a permanecer donde no hay cuidado, a huir cuando el cuidado aparece.

La herida no busca sufrir. Busca no volver a perder el vínculo.

Y paradójicamente, en ese intento, lo pierde una y otra vez.

LA HERIDA NO ES UNA FALLA PERSONAL. ES UNA ADAPTACIÓN INTELIGENTE.

Gracias a esa herida, muchos hombres gay aprendieron a sobrevivir, a leer ambientes, a protegerse, a encontrar formas de pertenecer.

El problema no es haber desarrollado la herida... EL PROBLEMA ES SEGUIR VIVIENDO COMO SI EL PELIGRO AÚN ESTUVIERA PRESENTE. Lo que en la infancia fue protección, en la adultez se vuelve limitación.

Nombrar la herida no es quedarse en ella. Hablar de la herida no es victimizarse ni justificar conductas dañinas.

Nombrar la herida es recuperar agencia.

PORQUE SOLO CUANDO SE ENTIENDE DESDE DÓNDE SE AMA, SE PUEDE EMPEZAR A ELEGIR DISTINTO.

La herida explica. No excusa. Pero sin explicación, no hay transformación.

Cuando la herida intenta curarse con amor

Una de las trampas más comunes de la herida es hacerle creer al adulto que el amor romántico será la reparación de lo que no se tuvo. No de forma consciente, sino como impulso profundo.

Por eso tantos hombres gay llegan a las relaciones con una expectativa silenciosa: AHORA SÍ... aquí va a estar lo que faltó.

La herida no busca una pareja. Busca seguridad, permanencia, reconocimiento sin condiciones.

El problema es que ninguna relación adulta puede —ni debe— cumplir esa función.

Cuando se intenta, el vínculo se sobrecarga.

Se pide más de lo que el otro puede dar.

Se interpreta cualquier distancia como abandono.

Se vive el conflicto como amenaza.

Se ama con urgencia en lugar de presencia.

**AQUÍ EL AMOR DEJA DE SER ENCUENTRO Y SE
CONVIERTE EN CAMPO DE PRUEBA.**

¿Por qué saberlo no basta?

Muchos hombres gay llegan a este punto con una sensación amarga: “Ya entendí mi historia, ya sé de dónde viene... ¿por qué sigo repitiendo?”

La respuesta es clara y dura a la vez: porque la herida no vive en la narrativa. Vive en el sistema nervioso²⁹.

La herida no se activa cuando piensas; se activa cuando te vinculas. No responde a argumentos. Responde a señales:

Un silencio.

Un cambio de tono.

Un límite.

Una diferencia.

Por eso el cuerpo reacciona antes que la conciencia.

Esperar que la herida se calme solo con comprensión intelectual es como pedirle al cuerpo que deje de tensarse porque “ya entendimos por qué lo hace”.

²⁹ Teoría Polivagal de Stephen Porges. Este marco científico describe cómo el sistema nervioso autónomo (SNA) evalúa el peligro de forma subconsciente a través de la “neurocepción”. Evidencia: El trauma mantiene el sistema nervioso bloqueado en estados de hiperactivación (lucha/huida) o disociación/congelamiento (respuesta vagal dorsal), independientemente de lo que la persona piense o diga sobre el evento.

La conciencia abre la puerta. Pero la regulación ocurre en la experiencia.

Y aquí aparece otro error: **PATOLOGIZAR LA HERIDA.**

Convertirla en identidad:

“Soy así”

“Tengo apego ansioso”

“Siempre me pasa lo mismo”

Esto parece autoconocimiento, pero muchas veces es resignación disfrazada.

LA HERIDA NO ES LO QUE ERES. ES LO QUE APRENDISTE. Y cuando se patologiza:

Se reduce la responsabilidad.

Se normaliza el daño.

Se pierde la posibilidad de transformación.

Nombrar la herida sirve para interrumpir el automatismo, no para justificarlo.

Porque el problema no es sentir miedo, ansiedad o activación. El problema es seguir organizando el amor alrededor de esos estados.

Mientras el vínculo se elija para calmar la herida, evitar la soledad, probar que vales o sentirte elegido, el apego seguirá siendo reactivo.

ES POR ESO QUE, ANTES DE APRENDER A AMAR DISTINTO, HAY QUE DEJAR DE USAR EL AMOR COMO ANESTESIA.

Capítulo 6

Desde adentro

Si llegaste hasta aquí, probablemente ya entendiste algo que no es menor: el problema nunca fue solamente con quién te relacionabas... sino desde dónde lo hacías.

Durante mucho tiempo, muchos hombres gay hemos vivido el amor como si fuera una especie de farmacia emocional abierta 24/7. No importa qué pasara —tristeza, soledad, ansiedad, vacío— la respuesta parecía siempre la misma: buscar pareja. Como si el vínculo fuera un analgésico de acción rápida. Como si amar tuviera que quitarnos el dolor... en lugar de enseñarnos a sostenerlo.

Y desde ahí, las preguntas también se repiten.

¿Por qué siempre me pasa lo mismo?

¿Por qué siempre atraigo al mismo tipo?

¿Qué tengo que cambiar para que ahora sí funcione?

Pero si te fijas bien, hay algo que casi nunca cambia: el lugar desde donde se formula la pregunta. Porque seguimos mirando hacia afuera. Cambiamos de hombre, de dinámica, de ciudad, de aplicación, de estilo, de discurso... pero rara vez nos detenemos a cuestionar desde dónde estamos intentando amar.

Y ahí es donde se rompe algo importante.

Porque en lugar de preguntarnos desde dónde, seguimos obsesionados con a quién. Como si cambiar de vaso fuera suficiente para que el vino dejara de ser el mismo.

Por eso las escenas se repiten casi sin variación.

El que dice que ya no quiere relaciones tóxicas, pero vuelve a elegir a alguien emocionalmente inaccesible.

El que promete ir más despacio, pero se engancha al tercer mensaje.

El que dice buscar algo sano, pero se aburre cuando lo encuentra.

El que jura que ya sanó... hasta que alguien lo quiere de verdad y entra en pánico.

Cambian las palabras, cambian los perfiles, cambian las fotos... pero el punto de partida emocional sigue intacto.

Y eso no es mala suerte.

Es coherencia interna.

Jodida, sí... pero coherencia al final.

Visto desde fuera, incluso roza lo absurdo. Ese momento en el que alguien dice “todos mis ex son iguales”, sin darse cuenta de que sigue buscando exactamente el mismo tipo. O cuando alguien afirma “a mí no me gustan los dramas” justo antes de meterse en uno. O ese “yo fluyo” que, traducido, muchas veces significa “evito comprometerme”. O el clásico “no necesito a nadie”, dicho desde una soledad que no se puede ignorar.

No es irracionalidad.

Es que el apego herido es profundamente predecible.

Y por eso el trabajo no pasa por cambiar de estilo, sino por cambiar de lugar interno.

Desaprender el amor normativo no tiene nada que ver con volverte monógamo o no monógamo, con dejar la fiesta, el sexo o adoptar una vida emocional “correcta”. No va por ahí.

Va por algo mucho más incómodo: **DEJAR DE USAR EL AMOR PARA TAPAR LA HERIDA.**

Porque mientras el amor funcione como anestesia, vas a seguir buscando intensidad en lugar de presencia, validación en lugar de vínculo, urgencia en lugar de cuidado. Y entonces da igual cuántas veces empieces de nuevo. Si el punto de partida no cambia, el destino tampoco. El cambio real empieza en otro sitio.

Empieza cuando el deseo deja de sentirse como una emergencia. Cuando la soledad deja de ser insoportable. Cuando el silencio del otro ya no se vive como una amenaza.

Empieza cuando puedes hacerte una pregunta que incomoda de verdad: ¿Estoy eligiendo a esta persona para compartir la vida... o para no sentir lo que siento cuando estoy solo?

Esa pregunta no se responde rápido. Pero cuando aparece, ya no puedes desverla.

Porque desaprender no es algo épico. No es un momento de claridad absoluta ni una declaración pública. Es mucho más cotidiano y, al mismo tiempo, más incómodo.

Es ese punto en el que seguir haciendo lo mismo ya no te tranquiliza.

Durante mucho tiempo, muchos hombres gay hemos creído que el problema estaba en las personas que elegíamos. Por eso se repite esa escena casi absurda: querer estabilidad pero extrañar el drama, querer calma pero desconfiar de ella, hablar

de amor consciente mientras el cuerpo sigue reaccionando con ansiedad ante cualquier cercanía real.

No es falta de ganas.

Es que el apego no responde a la voluntad.

El amor normativo nos enseñó que amar debía servir para algo. Para validarnos, para no estar solos, para demostrar que éramos deseables, para confirmar que habíamos avanzado. El vínculo se volvió funcional, casi utilitario. Algo que debía resolver, compensar, cerrar. Y cuando no lo hacía... se desechaba o se forzaba.

Por eso desaprenderlo cuesta tanto.

Porque implica aceptar algo que no encaja con todo lo aprendido: QUE EL AMOR NO ESTÁ AHÍ PARA SALVARTE DE TI MISMO. Que no viene a resolver el fondo. Que no es una solución inmediata.

Hay un momento clave en todo esto, y suele pasar desapercibido.

Cuando el vínculo deja de doler de la forma conocida.

Cuando ya no hay persecución, ni picos, ni castigos silenciosos.

Y, en lugar de alivio... aparece la sospecha.

Algo no cuadra.

Falta intensidad.

Falta urgencia.

Falta ese ruido que antes se confundía con amor.

Y ahí es donde muchos se van.

No porque el vínculo sea malo, sino porque no se parece a lo que aprendieron a reconocer como amor.

Por eso el verdadero movimiento ocurre cuando decides quedarte ahí. En esa calma que no sabes leer. Cuando no huyes inmediatamente. Cuando no traduces estabilidad como aburrimiento.

Cuando empiezas a notar que, por primera vez, tu cuerpo no está en alerta constante.

No es un proceso bonito. A veces ni siquiera se siente mejor. Se siente raro. Porque lo familiar, aunque duela, tranquiliza. Y entonces aparece algo que antes no estaba: EL VACÍO.

Pero ese vacío ya no se tapa. Se atraviesa. Se sostiene. Y poco a poco... se convierte en espacio.

Ahí empieza otra forma de vincularse. No perfecta, no ideal, no libre de conflicto. Pero distinta.

Una donde el amor ya no es una estrategia para no sentir, sino un lugar posible para estar. Y en ese punto pasa algo importante.

No te vuelves perfecto. No dejas de desear. No te vuelves inmune al rechazo. No te conviertes en alguien emocionalmente impecable. Lo que cambia es otra cosa. SE TE ACABAN LAS EXCUSAS.

Ya no puedes decir que siempre eliges mal sin preguntarte desde dónde eliges.

Ya no puedes llamar "química" a la ansiedad sin sospecharlo.

Ya no puedes confundir intensidad con profundidad sin darte cuenta.

... Y eso incomoda.

Porque implica aceptar que muchas cosas que llamabas amor eran, en realidad, urgencia bien vestida. Y que muchas relaciones que se sentían vivas... estaban sostenidas más por el miedo a estar solo que por el deseo de compartir.

También implica empezar a mirarte con un poco más de ironía. Ese momento en el que te prometes que "ahora sí será distinto"... justo antes de repetir el mismo guion. Ese "yo ya no hago eso" que suena más a conjuro que a realidad. Ese "yo fluyo" que, muchas veces, es solo una forma elegante de desaparecer cuando algo empieza a importar.

No para castigarte. Sino para dejar de tomarte tan en serio la herida. Porque cuando el amor deja de ser anestesia, el drama pierde protagonismo. Ya no necesitas que todo sea intenso para que valga la pena. A veces, que algo sea tranquilo... ya es suficiente.

Y quizá ahí está la verdadera ruptura.

En permitirte vínculos donde no tengas que desaparecer, competir o demostrar nada. En dejar de amar como quien rinde examen. En aceptar que el amor no tiene que doler para ser real.

Tal vez no se vea espectacular desde fuera. Tal vez no sea una historia digna de película. Pero si tu cuerpo puede descansar un poco más... si ya no tienes que perseguir ni huir todo el tiempo... si el silencio del otro no se siente como una amenaza aunque no sea perfecto... chaval, ya vas en otra dirección.

Y a veces, eso ya es suficiente para empezar.

Parte II

Los Enemigos Internos del Amor

Capítulo 7

El miedo

El miedo no es un accidente en la vida afectiva de los hombres gay. No aparece solo cuando algo va mal. APARECE, SOBRE TODO, CUANDO ALGO EMPIEZA A IR BIEN.

Cuando alguien se acerca.

Cuando el vínculo se vuelve real.

Cuando el amor deja de ser una fantasía manejable y empieza a tener consecuencias.

El patriarcado no necesita que los hombres gay se odien ni que se destruyan entre sí. Le basta con algo mucho más eficaz: QUE TENGAN MIEDO. Miedo a no ser suficientes, a ser reemplazables, a ser vistos demasiado, a necesitar a otro hombre de una forma que no puedan controlar. Porque un hombre con miedo no se queda; un hombre con miedo no confía; y, definitivamente, un hombre con miedo se protege incluso cuando no hay peligro.

Por eso el miedo no se vive como miedo. Se disfraza. Toma formas respetables. Se presenta como criterio, como independencia emocional, como madurez. Se nombra con palabras limpias que tranquilizan la conciencia, aunque el cuerpo siga en alerta.

Muchos hombres gay dirían que su problema en el amor ha sido la mala suerte. Que siempre eligen mal. Que nadie quiere algo serio. Que los otros no saben amar. Pero rara vez nombran lo que realmente gobierna sus vínculos: EL MIEDO CONSTANTE A PERDERLO TODO SI SE ENTREGAN UN POCO MÁS.

Ese miedo aparece en escenas pequeñas, casi invisibles. En la ansiedad que se activa cuando un mensaje tarda en llegar. En la sensación de que cualquier desacuerdo puede ser el principio del fin. En la forma en que el silencio del otro se vive como castigo. En esa certeza anticipada de que el amor, tarde o temprano, va a doler.

Sexilio

Para darnos cuenta de que el miedo no es irracional, sino una lección aprendida del dolor, hay que nombrar algo que rara vez se reconoce como trauma, pero que organiza profundamente la vida afectiva de muchas personas LGBTQ+, y en particular de muchos hombres gay: el sexilio³⁰.

El sexilio no siempre es un destierro explícito. No siempre implica que alguien te eche de casa o te cierre la puerta en la cara. A veces es más sutil, más silencioso, pero igual de eficaz. Es el aprendizaje temprano de que, para poder ser quien eres y amar como deseas, tienes que irte.

Irte del barrio.

De la familia.

Del pueblo.

De la mirada conocida.

De los códigos que te vieron crecer.

IRTE PARA NO INCOMODAR.

IRTE PARA NO SER SEÑALADO.

IRTE PARA NO PONER EN RIESGO EL VÍNCULO.

³⁰ El sexilio es un término acuñado por la comunidad LGBTQ+ para describir el proceso de exilio o migración forzada que emprenden las personas con orientaciones sexuales o identidades de género diversas para escapar de la violencia, la discriminación o la falta de libertad en sus lugares de origen. Etimología: Es una palabra compuesta por sexo (referido a la sexualidad e identidad) y exilio.

Muchos hombres gay aprendieron que el amor, el deseo y la libertad estaban en otro lugar. En otra ciudad. En otro país. En otro círculo social. Lejos de casa. Lejos de lo familiar. Lejos de quienes decían quererlos, pero solo bajo ciertas condiciones.

Ese movimiento no fue solo geográfico. FUE AFECTIVO.

El sexilio enseña una lección muy clara: para amar, hay que abandonar algo. A veces a otros. A veces a uno mismo. A veces ambas cosas.

Y esa lección no se olvida cuando se llega a un lugar aparentemente más libre. El cuerpo no registra solo la posibilidad; registra también el costo. Registra que amar implicó perder, romper, esconderse, empezar de cero. Registra que la cercanía tuvo consecuencias.

Por eso, incluso años después, incluso en contextos más abiertos, incluso rodeado de personas "seguras", el miedo sigue apareciendo. No como recuerdo consciente, sino como reflejo. Como una alerta que se activa cuando el vínculo se vuelve real. Como una sensación de que amar demasiado cerca siempre termina en desarraigo.

EL SEXILIO NO ES SOLO HABERSE IDO. ES HABER APRENDIDO QUE EL AMOR NO ES COMPATIBLE CON EL HOGAR.

Que el deseo necesita distancia.

Que la intimidad verdadera ocurre lejos.

Que quedarse implica riesgo.

Desde ahí se entiende por qué tantos hombres gay viven el amor con una mezcla constante de anhelo y retirada. Desean profundamente el vínculo, pero algo en ellos se prepara siempre para irse.

LA HERIDA--LA HERIDA--LA HERIDA--LA HERIDA--LA HERIDA--LA HERIDA--LA HERIDA--LA HERIDA--
COMO SI AMAR FUERA, INEVITABLEMENTE, UNA
ANTESALA DE EXILIO.

Por eso el miedo no es exageración. Es memoria.

Memoria de haber tenido que elegir entre pertenecer y ser uno mismo.

Memoria de haber aprendido que el amor costaba lugar, raíces, seguridad.

Memoria de haber sobrevivido... y no haber vuelto del todo.

No es tu imaginación chaval... es memoria.

Muchos hombres gay aprendieron muy pronto que el amor podía retirarse. Que mostrarse tenía consecuencias. Que depender era peligroso. Así que el cuerpo hizo lo que sabía hacer mejor: adaptarse.

Y una de las adaptaciones más frecuentes fue APRENDER A IRSE ANTES.

Irse antes de que el otro tenga la oportunidad de hacerlo.

Abandonar relaciones que todavía no han fallado. No porque no haya amor, sino porque amar ya empezó a tocar la herida.

Cuando el vínculo comienza a profundizarse, cuando la intimidad real aparece, el cuerpo reconoce una sensación antigua y activa la salida de emergencia.

Entonces llegan las explicaciones razonables: no estoy listo, no es el momento, siento que algo no fluye. Pero lo que no fluye no es la relación. LO QUE NO FLUYE ES LA CAPACIDAD DE TOLERAR LA CERCANÍA SIN ENTRAR EN PÁNICO.

Control

Otros hombres hacen lo contrario. No se van. Se quedan... CONTROLANDO.

No porque quieran dominar al otro, sino porque el miedo no sabe esperar. Necesita certeza inmediata. Necesita comprobar que el vínculo sigue ahí, que no se está perdiendo, que no hay amenaza.

Así, EL AMOR SE CONVIERTE LENTAMENTE EN VIGILANCIA.

No como castigo, sino como intento desesperado de calmar la ansiedad.

El problema es que el patriarcado enseñó a los hombres que sentir miedo es debilidad. Así que este miedo no se reconoce como tal. Se disfraza de cuidado, de preocupación, de intensidad amorosa.

Pero el efecto es el mismo: el vínculo se tensa, se vuelve pesado, pierde aire.

Y luego está la forma más sofisticada del miedo: elegir lo imposible.

Hombres emocionalmente inaccesibles. Relaciones que desde el inicio tienen fecha de caducidad. Vínculos donde siempre hay una distancia insalvable.

Aquí el miedo hace una jugada brillante: si el otro no puede quedarse del todo, entonces el abandono no será una sorpresa. Estaba anunciado desde el principio.

De esta manera se puede amar sin arriesgarse por completo. Se desea intensamente, pero no se permanece. Se sufre, pero dentro de un guion conocido. El fracaso no duele tanto cuando ya estaba previsto.

Nada de esto es casual. Y nada de esto es solo individual.

EL MIEDO ES UNA EMOCIÓN PROFUNDAMENTE POLÍTICA.

El patriarcado la produce, la cultiva y la necesita. Castiga la diferencia, ridiculiza la vulnerabilidad, penaliza la dependencia emocional y glorifica la autosuficiencia masculina.

UN HOMBRE GAY QUE AMA SIN MIEDO ES PELIGROSO PARA EL SISTEMA.

Porque no compite igual, no se endurece igual, no se deja gobernar con la misma facilidad.

Por eso el miedo no desaparece solo con voluntad ni con trabajo individual aislado. Puede calmarse, puede entenderse, pero vuelve. Porque sigue siendo funcional a una estructura que necesita hombres desconectados, solos y en permanente estado de alerta.

Aquí el señalamiento es incómodo, pero necesario: si el amor siempre te pone en guardia, no es porque el amor sea peligroso. Es porque aprendiste que ser visto tenía consecuencias.

El miedo no te está protegiendo del dolor... **TE ESTÁ PROTEGIENDO DE LA INTIMIDAD.**

Cuando el miedo se disfraza

Una de las trampas más eficaces del miedo es convencerte de que no es miedo. Convencerte de que es intuición, madurez emocional, buen juicio, experiencia aprendida a golpes.

Muchos hombres gay no dicen “tengo miedo”. Dicen: “algo no me cuadra”, “mi intuición me dice que aquí no es”,

“yo ya pasé por esto”.

Y, por supuesto, la intuición existe. El cuerpo sabe cosas antes que la razón. El problema no es escucharla, sino no distinguir cuándo habla la intuición y cuándo habla la herida.

Porque la herida también habla con voz interna. Y suele sonar muy convincente.

EL MIEDO APRENDIDO NO GRITA. SUSURRA.

No se presenta como alarma, sino como certeza tranquila. Como esa sensación de “mejor no” que aparece justo cuando alguien empieza a importarte de verdad. Como ese impulso de retirarte cuando el vínculo deja de ser ambiguo y empieza a pedir presencia.

Aquí ocurre algo delicado: el cuerpo confunde familiaridad con seguridad.

Y como lo familiar, para muchos hombres gay, ha sido la distancia, la incertidumbre o la intermitencia... eso es lo que se siente “correcto”. No porque sea sano, sino porque es conocido.

Por eso la calma desconcierta.
La estabilidad se vuelve sospechosa.
La coherencia aburre.

Y el miedo, muy astuto, traduce esa incomodidad en una conclusión aparentemente razonable:
“no hay química”,
“no me vibra”,
“esto no es lo que busco”

NO PORQUE NO HAYA DESEO, SINO PORQUE NO HAY CAOS.



Muchos hombres gay han aprendido a llamar intuición a la activación del sistema nervioso. Confunden ese nudo en el estómago con atracción profunda, cuando en realidad es ansiedad. Confunden la urgencia con conexión. Confunden la persecución con interés mutuo.

Así, el miedo se vuelve brújula.
Y una brújula rota siempre apunta al mismo lugar.

La intuición real suele sentirse distinta. No acelera. No empuja. No exige decisiones inmediatas. La intuición auténtica no genera prisa; genera claridad.

El miedo, en cambio, siempre pide acción: irse ya, decidir ya, cortar ya, protegerse ya.

Pero cuando has crecido aprendiendo que amar implica riesgo, cualquier cercanía activa el mismo reflejo. Entonces el cuerpo dice "cuidado", aunque el presente no lo justifique. Y como no quieres pensar que estás huyendo, lo nombras como intuición.

Aquí se repite una escena conocida: alguien disponible aparece, se muestra, se queda. Y algo dentro se contrae. No hay drama, no hay persecución, no hay amenaza visible. Sin embargo, el impulso de retirarse es fuerte. Y en lugar de preguntarte qué se activó, te dices: "simplemente no es".

No porque el otro esté mal, SINO PORQUE EL VÍNCULO NO ENCAJA CON LA HERIDA.

El miedo convertido en intuición tiene una consecuencia devastadora: hace que la repetición parezca elección consciente. Que el patrón se viva como identidad. Que el fracaso amoroso se lea como mala suerte, cuando en realidad es fidelidad a una forma aprendida de protegerse.

Y así, una y otra vez, se descartan vínculos posibles con la sensación de estar siendo fiel a uno mismo, cuando en realidad se está siendo fiel al miedo.

Desaprender el amor normativo implica, entre otras cosas, APRENDER A DUDAR DE CIERTAS CERTEZAS INTERNAS.

No de todas. Pero sí de aquellas que siempre conducen al mismo resultado.

Implica preguntarse si esa voz que empuja a huir está cuidándote... o manteniéndote en un lugar conocido, aunque sea solitario.

PORQUE NO TODO LO QUE SE SIENTE VERDADERO ES ACTUAL. Y NO TODO LO QUE INCOMODA ES PELIGRO.

A veces, lo que se presenta como intuición es solo el miedo haciendo su trabajo: evitar que el amor llegue demasiado cerca.

El miedo no se va cuando se le entiende... SE DESPLAZA.

Cuando ya no puede organizar el amor desde la huida o el control, encuentra otra forma de quedarse: se vuelve juicio interno.

Deja de decir "cuidado" y empieza a decir: "hay algo mal en ti".

Ya no solo alerta; evalúa.

Ya no solo protege; limita.

Ahí el miedo deja de sentirse como una emoción y empieza a vivirse como identidad. Como una sensación persistente de no estar a la altura, de no encajar del todo, de tener que corregirse para ser amado.

El cuerpo ya no está solo en guardia; está avergonzado.

Y cuando el miedo se instala así, ya no necesita expulsarte.

Te quedas solo... PERO VIGILÁNDOTE A TI MISMO.

Ese es el terreno donde el patriarcado trabaja mejor. No cuando te amenaza desde afuera, sino cuando logra que tú mismo te mires con sospecha. Ahí comienza la vergüenza.

Capítulo 8

Vergüenza

Si el miedo es la emoción que te dice “esto es peligroso”, la vergüenza es la que susurra: “TÚ ERES EL PROBLEMA”.

La vergüenza no aparece de golpe. Se construye lentamente, a fuerza de miradas, silencios, comparaciones y expectativas imposibles. Es el resultado de haber crecido en un mundo que tolera a las personas LGBTQ+ solo bajo ciertas condiciones: que no incomoden, que no exageren, que no pidan demasiado, que no desordenen la escena.

El patriarcado no quiere a las personas LGBTQ+ libres y amorosas. Las quiere GESTIONABLES.

Y una de las formas más eficaces de gestión es la vergüenza.

La vida heteronormada, cisgénero, blanca, privilegiada y colonial no necesita decirnos explícitamente que no pertenecemos. Le basta con mostrarnos, una y otra vez, modelos de vida que se presentan como universales, deseables y exitosos... y que, al mismo tiempo, nos excluyen estructuralmente:

Familias perfectas.

Cuerpos normativos.

Relaciones estables bajo reglas que nunca fueron pensadas para nosotros.

Trayectorias vitales que prometen plenitud a cambio de obediencia.

Nada de eso está realmente disponible para el colectivo LGBTQ+ en igualdad de condiciones. Pero aún así, se nos exige aspirar a ello. Y cuando no llegamos —porque no

podemos, porque no queremos o porque no encajamos—, la conclusión no se dirige al sistema, sino hacia adentro:

Algo estoy haciendo mal.

Algo me falta.

Algo en mí no es suficiente.

Así opera la vergüenza.

No como un rechazo abierto, sino como una comparación constante. Como una sensación persistente de estar fuera de lugar incluso cuando aparentemente se pertenece. Como el impulso de corregirse, pulirse, mejorar, adaptarse... hasta volverse presentable para un mundo que nunca pensó en acogerte por completo.

Aquí el amor empieza a contaminarse.

Ya no se ama desde el deseo, sino desde la necesidad de validación.

Ya no se busca vínculo, sino confirmación de valor.

La vergüenza empuja a los hombres gay a convertirse en consumidores ejemplares, en cuerpos perfeccionables, en proyectos interminables de mejora. A creer que, si se esfuerzan lo suficiente —si se ven mejor, si ganan más, si aman “bien”, si no incomodan—, tal vez entonces habrá un lugar.

Pero ese lugar no llega. **PORQUE NO FUE PENSADO PARA NOSOTROS.**

La vergüenza es cruel porque promete pertenencia a cambio de autocensura. Y mientras tanto, nos mantiene ocupados corrigiéndonos, compitiendo entre nosotros, midiéndonos, descartándonos... en lugar de cuestionar la estructura que nos quiere aislados, exigidos y sin amor real.

Este capítulo no trata de culpa individual. Trata de un mecanismo político profundamente eficaz: HACER QUE EL DESEO SE VIVA COMO DEFECTO Y EL AMOR COMO ALGO QUE HAY QUE MERECEER.

Y cuando eso ocurre, el miedo ya no necesita actuar. La vergüenza hace el trabajo por él.

La vergüenza en el cuerpo

El cuerpo es el primer lugar donde la vergüenza aprende a hablar.

Mucho antes de que un hombre gay tenga palabras para nombrar su diferencia, ya ha entendido que su cuerpo será observado, evaluado y corregido. No necesariamente con violencia explícita, sino con una pedagogía constante de comparación: cómo camina, cómo habla, cómo se mueve, cómo mira, cómo ocupa el espacio.

En la adultez, esa vergüenza no desaparece; se sofisticada.

El gimnasio deja de ser solo un lugar para fortalecer el cuerpo y se convierte en un espacio de reparación simbólica. EL MÚSCULO NO ES ÚNICAMENTE DESEO O PLACER: ES ARMADURA.

Es una manera de compensar lo que el patriarcado señaló como defecto. Ser fuerte donde se nos dijo frágiles. Ser duros donde se nos acusó de blandos.

Por eso, en la cultura masculina gay, aparece con tanta frecuencia esa figura aparentemente contradictoria: el hombre afeminado, pero musculado; visible, pero controlado; expresivo, pero normativo.

La feminidad solo es tolerable si está contenida dentro de un cuerpo que siga siendo legible como masculino bajo los códigos hegemónicos.

La vergüenza también se expresa en el consumo.

La ropa no solo cubre, corrige.

Las marcas no solo adornan, legitiman.

El automóvil, el reloj, el estilo de vida funcionan como extensiones del cuerpo: mensajes silenciosos que intentan decir “valgo”, “pertenezco”, “no me descartes tan rápido”.

El cuerpo deja de ser hogar... y se convierte en proyecto interminable.

Aquí el patriarcado no necesita prohibir el deseo gay. Le basta con exigir que sea presentable, rentable, estéticamente aceptable.

EL CUERPO SE VUELVE MERCANCÍA, Y LA VERGÜENZA SU MOTOR.

Mean Gay

— Cuando la vergüenza se vuelve crueldad —

La vergüenza que no se puede sostener se desplaza. Y una de sus formas más comunes es la crueldad.

El mean gay³¹ no nace del narcisismo, sino del miedo a quedar expuesto. Es el hombre gay que aprendió que mostrarse vulnerable tiene un costo alto... y decidió no volver a pagarlo.

³¹ El término “Mean Gay” nace del término “Mean Girl” (chica mala o pesada) suele hacer referencia a una actitud segura, dominante, a veces arrogante o sarcástica, inspirada en la cultura pop y la película Mean Girls (Chicas Pesadas). Describe a una persona actitud de reina, superioridad estética, seguridad en sí misma y control de la situación. No tiene problema en lastimar a otra persona. Soberbia y Prepotente.

Entonces endurece el gesto, afila la ironía y convierte el juicio en protección.

Desde ahí se construye una jerarquía interna: quién es deseable, quién sobra, quién da pena, quién molesta.

El cuerpo que no cumple.

El deseo que es demasiado evidente.

La emocionalidad que incomoda.

La necesidad que se nota.

Todo eso se vuelve objeto de burla o desprecio.

La vergüenza aquí ya no duele hacia adentro; se externaliza.

Se proyecta sobre otros hombres gay para no tener que sentirla en carne propia.

Y así se reproduce exactamente la lógica del patriarcado: DIVIDIR, COMPARAR, JERARQUIZAR, EXCLUIR.

El mean gay cree que está por encima, cuando en realidad está atrapado.

Su distancia emocional no es libertad.. Es defensa.

Su frialdad no es fortaleza... ES MIEDO A NECESITAR.

La vergüenza en el deseo

La vergüenza no apaga el deseo; lo desvía.

Para muchos hombres gay, el deseo deja de ser una experiencia espontánea y se convierte en una tarea constante de validación.

No se desea solo al otro. Se desea ser deseado. El deseo se vuelve espejo.

Aquí la atracción ya no es solo química; es medición.

¿Cuántas miradas?

¿Cuántos matches?

¿Cuántas invitaciones?

Cada señal funciona como un pequeño alivio momentáneo a una duda más profunda: ¿soy suficiente?

Por eso el arreglo personal puede volverse obsesivo. No como vanidad superficial, sino como intento desesperado de no quedar fuera del juego.

El cuerpo se prepara, se pule, se exhibe. No para el encuentro... sino para no ser descartado.

En este contexto aparece con fuerza la ADICCIÓN A LAS PRIMERAS CITAS.

No porque falte interés en el vínculo, sino porque la primera cita es el lugar donde la vergüenza aún no se activa del todo.

Todavía no hay historia.

No hay expectativas.

No hay intimidad real.

Solo posibilidad. Solo promesa. Solo validación sin riesgo profundo.

Pero quedarse más allá de ese punto implica algo mucho más complejo: dejar de gustar... y empezar a ser conocido. Y ahí la vergüenza despierta.

La sensación de que algo se va a descubrir.

De que el encanto tiene fecha de caducidad.

De que sostener el interés del otro exigirá un esfuerzo constante.

Así, algunas personas pueden pasar años —a veces décadas— girando en torno a inicios.

No porque no quieran amar, sino porque el deseo ha quedado atrapado en el lugar donde aún no hay que mostrarse del todo.

La vergüenza no prohíbe el deseo. Lo mantiene en movimiento constante para que nunca se asiente. Convierte la atracción en circuito, no en camino. Y mientras el deseo no se quede... no hay riesgo de ser visto sin máscara.

El patriarcado no necesita reprimir el deseo gay. LE BASTA CON IMPEDIR QUE SE CONVIERTA EN VÍNCULO.

La vergüenza en la elección de pareja

Cuando la vergüenza organiza el amor, la elección de pareja deja de ser un gesto íntimo y se convierte en una estrategia.

No se elige solo a quien se ama... se elige a quien NO EXPONE DEMASIADO.

A quien suma.

A quien encaja.

A quien no incomoda.

Aquí la pareja funciona como certificado. Como prueba de valor. Como forma de pertenencia. No es casual que muchas relaciones se sostengan más por cómo se ven... que por cómo se viven.

Al mismo tiempo, la vergüenza dificulta elegir a quien podría ofrecer intimidad real. Porque la intimidad implica mostrarse sin

performance, sin marca, sin personaje. Implica dejar de competir... y empezar a descansar. Y para quien aprendió que descansar es peligroso, eso resulta intolerable.

Así, se oscila entre relaciones exhibibles pero vacías... y vínculos profundos pero ocultos.

No por incoherencia, sino por miedo a ser visto sin filtros.

Aquí el daño no es solo individual... ES POLÍTICO.

Porque fue el sistema el que te marcó diciéndote que es vergonzoso y que no es. Ni siquiera fue tu decisión. Así que elegir pareja a través de la vergüenza solamente va a obtener un resultado... QUEDARTE SOLO.

La dificultad de recibir amor sin sentirse impostor

Quizá la forma más silenciosa —y más devastadora— de la vergüenza es esta: cuando el amor llega... NO SE QUEDA.

No porque no haya deseo o interés, sino porque aparece una sensación persistente de fraude.

“Si supiera quién soy de verdad...”

“Si me conociera más...”

“Si ve mis partes menos presentables...”

El amor se vive como algo prestado. Algo que puede retirarse en cualquier momento. Y entonces, en lugar de disfrutarse, se vigila. Aquí el vínculo deja de ser refugio... y se convierte en examen.

Cada gesto del otro se interpreta.

Cada silencio se amplifica.

Cada diferencia se vive como amenaza.

No porque el otro sea peligroso, sino porque la vergüenza aprendió que el amor siempre es condicional.

El patriarcado no necesita prohibirnos amar... LE BASTA CON HACER QUE, CUANDO ALGUIEN NOS AMA, NO SEPAMOS ALOJARLO.

Y entonces aparece el sabotaje.

Distancia.

Ironía.

Exigencia.

Pruebas constantes.

No para destruir el vínculo... sino para confirmar una creencia:

“Si me conocen de verdad, se van a ir.”

Y cuando se van, la herida se reafirma. Aquí el sistema gana de nuevo. Porque logra algo brutal: QUE LA FELICIDAD EN EL AMOR SE SIENTA SOSPECHOSA.

La vergüenza factura

El sistema capitalista patriarcal no solo quiere la vergüenza en los hombres gay: LA NECESITA.

La convierte en motor de consumo, en combustible de comparación, en disciplina emocional.

Un hombre avergonzado es un consumidor ideal:

Siempre insatisfecho.

Siempre corrigiéndose.

Siempre persiguiendo una versión mejorada de sí mismo que nunca llega.

La vergüenza empuja a comprar cuerpos, estilos de vida, experiencias, imágenes. A convertir el deseo en mercado... y el amor en escaparate.

No para gozar más, sino para no sentirse descartable. Así se instala una trampa cruel: creer que la libertad consiste en acumular opciones... mientras se vacía el vínculo.

El sistema celebra esa supuesta libertad, porque no amenaza nada.

Un colectivo avergonzado no se ama: se compara.

No se cuida: se evalúa.

No se acompaña: se descarta.

Y mientras los hombres gay estén ocupados midiéndose entre ellos, el sistema sigue intacto... NADIE MIRA HACIA ARRIBA CUANDO ESTÁ DEMASIADO OCUPADO MIRÁNDOSE AL ESPEJO.

La vergüenza logra lo que la represión directa nunca consiguió: que el amor auténtico se sienta peligroso.

Que la ternura incomode.

Que la calma aburra.

Que la felicidad parezca sospechosa.

El sistema no quiere hombres gay que amen profundamente.

Quiere hombres gay:

Ocupados en parecer.

Compitiendo.

Rindiendo.

Solitarios, pero productivos.

Deseantes, pero desconectados.

Visibles, pero vacíos.

**PORQUE UN HOMBRE QUE AMA SIN VERGÜENZA DEJA DE
SER MANEJABLE. Y eso... no se puede permitir.**

El miedo mata... la vergüenza remata... la culpa entierra.



Capítulo 9

La culpa

La culpa no irrumpe como una emoción violenta. No grita, no amenaza, no expulsa.

La culpa se instala con la apariencia de la razón. Se presenta como responsabilidad, como madurez emocional, como conciencia ética. Y precisamente por eso es tan eficaz.

La culpa es el momento en que el sistema ya no necesita vigilar desde afuera. Porque el control ha sido interiorizado. El hombre gay ya no necesita que nadie le diga cómo amar, cuánto pedir o cuándo retirarse. Él mismo se lo recuerda. Él mismo se limita.

ÉL MISMO SE CASTIGA.

Ya no hace falta el acosador del colegio... ahora vive en la conversación interna.

El patriarcado no necesita prohibir el amor gay cuando logra algo mucho más sofisticado... **QUE AMAR SE SIENTA COMO UNA FALTA.**

Un ejemplo brutal —aunque incómodo— lo deja claro: “Te están metiendo una polla por el culo”.

Esa frase no es solo vulgaridad. Es ideología condensada. Porque en el imaginario patriarcal, el hombre heterosexual no “cede”, no es penetrado, no ocupa ese lugar. Y eso basta para que el deseo gay se viva, desde muy temprano, como transgresión.

Como error. Como algo que, en el fondo, “no debería estar pasando”. Y ahí nace la culpa.

Amar como si se estuviera pidiendo permiso

En la experiencia afectiva de muchos hombres gay, la culpa no siempre se nombra... pero se siente.

Es esa incomodidad persistente que aparece cuando se desea algo más: más presencia, más cuidado, más compromiso. Como si pedir claridad fuera exigir demasiado. Como si poner un límite fuera egoísta.

Entonces el amor se vive con cautela, como si estuviera en préstamo.

¿No estoy pidiendo demasiado?

¿No debería conformarme?

¿No estoy exagerando?

Estas preguntas parecen sensatas. Incluso maduras. Pero en realidad expresan una idea profundamente arraigada: QUE EL AMOR NO PERTENECE DEL TODO A LOS HOMBRES GAY.

Que es algo que se concede bajo condiciones... no algo que se ejerce como derecho.

El capitalismo patriarcal ha sido claro en esto: permite la existencia LGBTQ+ siempre que no desordene la estructura central del amor heterosexual. Todo lo que se salga de ahí se tolera... pero no se legitima.

Y cuando el amor no es legitimado... SE VIVE CON CULPA.

Culpa por existir, culpa por desear

Muchos hombres gay cargan una culpa que no proviene de actos reales, sino de haber sido educados como excepción. Excepción familiar. Excepción social. Excepción afectiva.

Culpa por haber roto una expectativa.
Culpa por no encajar en la narrativa correcta.
Culpa por haber elegido un deseo que no estaba contemplado.

Aunque ya nadie lo diga en voz alta, el mensaje persiste: esto que quieres no estaba planeado para ti. Y cuando algo no estaba planeado... se vive como VICIO.

Por eso tantos hombres gay aman tratando de compensar. Dando de más. Aguantando de más. Explicándose de más. Como si el amor tuviera que justificarse constantemente para no ser retirado.

El patriarcado logra así que el amor entre hombres no se viva como afirmación, SINO COMO CONCESIÓN PRECARIA.

Como algo que puede retirarse.
Como algo que se tolera, pero no se garantiza.
Como algo que existe... mientras no exija demasiado.
Y cuando el amor se vive así, también se vive así la vida.

Muchos hombres gay aprenden muy pronto a no exigir.
No exigir amor pleno.
No exigir cuidado real.
No exigir presencia.

Aprenden a agradecer lo mínimo. A conformarse. A no hacer ruido. A no pedir demasiado espacio. A no incomodar con su deseo, con su tristeza, con su necesidad. LA CULPA EDUCA EN LA RENUNCIA.

Renuncia a pedir amor sin disculparse.
Renuncia a reclamar trato digno sin justificarse.
Renuncia, incluso, a defender la propia vida cuando se siente demasiado pesada.

Porque cuando se ha interiorizado que existir ya fue una falta... cualquier demanda adicional parece abuso.

Y entonces, cuando el amor falla, la culpa no se dirige al sistema que lo negó, sino hacia uno mismo. Tal vez pedí demasiado. Tal vez no debí desear así. Tal vez el problema soy yo.

Aquí la culpa se vuelve letal.

Porque no solo corroe el amor; CORROE EL DERECHO A EXISTIR CON DIGNIDAD. Va convenciendo, lenta y silenciosamente, de que la vida propia es una carga. De que el deseo propio fue un error. De que amar a otros hombres es algo que siempre trae consecuencias.

No es casual que exista un porcentaje alarmantemente alto de hombres gay que terminan atentando contra su propia vida³². No por falta de fortaleza, ni por fragilidad emocional individual, sino porque vivieron demasiado tiempo con la sensación de ser un exceso en el mundo. Un exceso familiar. Un exceso social. Un exceso afectivo.

La culpa por existir, la culpa por desear, la culpa por amar a otros hombres no siempre se manifiesta como odio explícito hacia uno mismo. A veces se manifiesta como cansancio profundo. Como agotamiento vital. Como la sensación persistente de que no hay un lugar donde descansar sin explicarse; porque CUANDO EL AMOR NO SE SIENTE COMO DERECHO, LA VIDA TAMPOCO.

Y el patriarcado no necesita empujar directamente al abismo. Le basta con retirar los apoyos simbólicos, afectivos y

³² Informes de 2025 indican que las personas LGBTI+ reportan más del doble de intentos o ideaciones de suicidio (32,1%) frente a la población general (14,5%).

comunitarios. Le basta con dejar a los hombres gay solos con su culpa, convencidos de que su dolor es personal, de que su cansancio es falla, de que su tristeza es exageración. Así, el sistema se lava las manos.

Porque no fue una bala, ni una ley, ni un castigo explícito. Fue algo más limpio y más cruel: LA CULPA INTERIORIZADA HASTA EL PUNTO DE HACER LA VIDA INHABITABLE.

Por eso hablar de culpa no es exageración teórica... ES HABLAR DE SUPERVIVENCIA.

Y mientras no se nombre esta dinámica con claridad, seguiremos creyendo que los suicidios, las autodestrucciones lentas, las vidas vividas a medias son tragedias individuales, cuando en realidad son CONSECUENCIAS ESTRUCTURALES DE UN SISTEMA que nunca quiso que el amor entre hombres fuera plenamente vivible.

El sacrificio como falsa prueba de amor

La culpa no siempre empuja a irse. Muchas veces empuja a quedarse.

Quedarse cuando ya no hay cuidado.

Quedarse cuando el vínculo desgasta.

Quedarse cuando el cuerpo pide distancia.

Aquí el sufrimiento se confunde con profundidad. El sacrificio se convierte en prueba de compromiso.

“No es para tanto.”

“Hay que intentarlo más.”

“Todas las relaciones son difíciles.”

Estas frases no siempre nacen del amor. Muchas veces nacen de la culpa. De la idea de que irse es fallar. De que elegir el bienestar propio es egoísmo.

UN HOMBRE GAY QUE NO SE PERMITE IRSE CUANDO YA NO HAY AMOR, ES UN HOMBRE PERFECTAMENTE GOBERNABLE.

Porque ya no necesita control externo. Se queda solo... por culpa.

Muchos no se quedan porque aman demasiado. Se quedan porque aprendieron que irse es un privilegio que no les corresponde.

Porque el amor entre hombres fue presentado como escaso. Como raro. Como algo que no se desperdicia. Y entonces aparece la trampa: HABER SIDO ELEGIDO UNA VEZ PARECE OBLIGAR A QUEDARSE PARA SIEMPRE.

Pero eso no nace del amor... NACE DEL CONSERVADURISMO.

El mismo conservadurismo que durante siglos enseñó a las mujeres a permanecer en matrimonios infelices, violentos o vacíos, porque “así es la vida”, porque “el amor implica sacrificio”, porque “Dios recompensa al final”. EL MISMO CONSERVADURISMO QUE CONVIRTIÓ EL AGUANTE EN VIRTUD Y LA RENUNCIA EN DESTINO. Ese guion no desapareció. Solo cambió de cuerpo.

Ahora habita también en hombres gay que, sin darse cuenta, repiten la misma lógica: quedarse para no fallar. Quedarse para no ser ingratos. Quedarse para no perder lo poco que el sistema les permitió tener.

Aquí el sacrificio se confunde con madurez emocional. El dolor con profundidad. El desgaste con compromiso. Y la salida se vive como traición. Pero no es amor lo que te pide que te anules. ES CULPA.

La culpa te dice que no tienes derecho a exigir cuidado real. Que DEBERÍAS AGRADECER LO QUE HAY. Que pedir más es egoísmo. Que irte es irresponsabilidad. Que “no es tan grave”. Que “nadie es perfecto”. Que “todas las relaciones cuestan”.

LA CULPA FUNCIONA COMO SECUESTRO EMOCIONAL. Te mantiene dentro de un vínculo que ya no nutre, recordándote constantemente lo difícil que fue llegar ahí. Como si tu identidad —como hombre gay— te obligara a pagar con permanencia eterna cualquier migaja de amor que hayas recibido.

Y aquí te lo voy a escribir con claridad brutal: HABER CONSEGUIDO AMOR ALGUNA VEZ NO TE CONDENA A QUEDARTE PARA SIEMPRE.

El patriarcado quiere que creas lo contrario. Quiere que pienses que salir es un lujo de los hombres heterosexuales. Que tú, como hombre gay —al igual que las mujeres—, deberías conformarte. Que deberías aguantar. Que deberías “hacerlo funcionar”, incluso cuando ya te estás apagando.

Porque un hombre gay que no se va, no reorganiza su vida. No rompe la estructura. No cuestiona la norma. Se queda. Consume. Se adapta. Se marchita en silencio.

Por eso la culpa es tan eficaz: te convence de que quedarte es moral y SALIR ES FALLO ÉTICO.

Te promete una recompensa futura —paz, estabilidad, reconocimiento— que nunca llega. Como si al final de los días alguien fuera a decirte: “valió la pena haberte quedado infeliz”. ESO NO VAA PASAR CHAVAL!!

NINGÚN DIOS, NINGUNA ESTRUCTURA, NINGÚN SISTEMA TE VA A DEVOLVER LOS AÑOS ENTREGADOS POR SACRIFICIO.

Este subtítulo no es una invitación impulsiva a huir.

Es una confrontación necesaria: si el vínculo te exige desaparecer para sostenerse, no es amor; ES CAUTIVERIO.

Y no hay nada más antinatural que un amor que solo sobrevive cuando tú te apagas. SALIR NO ES FALLAR. SALIR ES RECUPERAR EL DERECHO A EXISTIR SIN PEDIR PERDÓN.

Capitalismo, pareja y culpa

— amar sin desordenar —

El capitalismo patriarcal no solo organiza el trabajo y el consumo. Organiza el amor.

Nos enseñó que el amor legítimo es estable, productivo, ordenado, reconocible. Que tiene forma, tiempo, ritmo y finalidad. Y aunque hoy se tolere la diversidad sexual, esa forma sigue siendo heterosexual en su estructura profunda.

Por eso el amor entre hombres gay suele sentirse fuera de lugar incluso cuando existe. Puede ser intenso, sincero, profundo... pero rara vez se siente autorizado. No se presenta como modelo, sino como variación. Como algo que no debe ocupar demasiado espacio.

Cuando el amor gay empieza a querer más —más tiempo, más centralidad, más comunidad— aparece la culpa.

¿No estaremos exagerando?

¿No deberíamos ser más discretos?

EL AMOR SE REDUCE PARA NO INCOMODAR. Y así el sistema se asegura de algo fundamental: que el amor entre hombres no se convierta en fuerza organizadora de la vida.

Que no dispute el centro. Que no proponga otra forma de estar juntos.

El capitalismo no le teme al deseo gay. LE TEME A LA INTERDEPENDENCIA. Por eso nos prefiere solos.

Un hombre gay solo consume más. Consume para adornarse, para corregirse, para prometerse a sí mismo que ahora sí será suficiente. Consume cuerpos, experiencias, viajes, ropa, gimnasios, terapias rápidas, espiritualidades empaquetadas. Consume la ilusión de que, si logra verse mejor, vivir mejor, rendir mejor, entonces llegará el amor. Aquí el mandato es claro: HAY QUE PARECER, PARA SER.

El cuerpo se convierte en escaparate. La vida en vitrina. El hombre gay en un pastel de aparador: impecable por fuera, perfectamente decorado, pero vacío por dentro. Mucho brillo, poca sustancia. Mucha forma, poco contenido. Y mientras más se invierte en la apariencia, más se posterga el contacto real con el otro.

PORQUE AMAR DE VERDAD IMPLICA COMPARTIR. Y COMPARTIR IMPLICA PERDER CONTROL.

El capitalismo no quiere vínculos donde se comparta tiempo sin productividad, afecto sin rendimiento, cuidado sin beneficio medible. Prefiere relaciones que funcionen como extensión del consumo, no como alternativa a él.

Por eso, incluso cuando el sistema "permite" la pareja gay, lo hace bajo una condición muy clara: QUE ESA PAREJA CONSUMA BIEN.

La pareja se vuelve proyecto de imagen. Se exhibe. Se muestra. Se compara. La admiración deja de ser afectiva y se vuelve simbólica. Ya no importa tanto cómo se cuidan, sino cómo se ven. Qué representan. QUÉ ESTATUS PROYECTAN.

Aquí aparece una frase que parece inocente, pero no lo es:

“Mi esposo es médico.” No es lo mismo que decir: “mi esposo es obrero.” No en este sistema. No en esta lógica.

El valor de la pareja se mide por lo que suma al capital simbólico: prestigio, éxito, estabilidad económica, reconocimiento social. Y cuando la pareja no cumple esas expectativas —cuando no asciende, cuando no brilla, cuando no produce admiración— aparece la culpa.

Culpa por no haber elegido mejor.

Culpa por no estar a la altura.

Culpa por amar a alguien que no encaja en la vitrina.

ESA CULPA NO VIENE DEL AMOR. VIENE DEL MERCADO.

El capitalismo logra así que incluso dentro de la pareja el amor esté condicionado al rendimiento. Que el vínculo se evalúe por su capacidad de sostener una narrativa de éxito. Y cuando esa narrativa se resquebraja, el amor se tensa, se llena de reproches silenciosos, de comparaciones, de frustraciones no dichas.

La culpa entonces trabaja desde dentro: “si yo fuera mejor”, “si él fuera diferente”, “si tuviéramos más”, “si estuviéramos en otro lugar”. Y mientras la pareja se culpa, el sistema sigue intacto.

Porque una pareja que se culpa no se organiza.

No construye comunidad.

No cuestiona la lógica que la asfixia.

El amor que no desordena el sistema es el único amor permitido. El amor que no reclama tiempo, ni espacio, ni prioridad sobre el trabajo, el consumo o la productividad. El amor que cabe en los márgenes, que no exige demasiado, que

no cambia la vida... pero un amor que no cambia la vida no es amor. ES CONTRATO.

El capitalismo necesita que el amor entre hombres sea pequeño, administrable, compatible con jornadas extensas, con consumo constante, con competencia permanente. Necesita que no se vuelva refugio ni alternativa. Que no proponga otra manera de vivir.

Por eso la culpa aparece cada vez que el amor intenta crecer. Cada vez que quiere más presencia, más tiempo, más centralidad. Cada vez que amenaza con reorganizar la vida alrededor del cuidado mutuo y no del rendimiento.

La culpa entonces susurra: "no exageres", "no pidas tanto", "no desordenes". Y así, el amor se reduce. Se acomoda. Se encoge.

Hasta que deja de incomodar al sistema... y también DEJA DE ALIMENTAR A QUIENES LO VIVEN.



El cierre del círculo

Miedo, vergüenza y culpa no son emociones aisladas. Son un recorrido:

El miedo te enseñó a protegerte.

La vergüenza te enseñó a corregirte.

La culpa te enseñó a castigarte.

Cuando ese recorrido se completa, el hombre gay sigue deseando, sigue amando, sigue vinculándose... pero siempre con freno. Con autocensura. Con la sensación de que algo debe pagarse por amar.

El amor pierde entonces su potencia más radical: LA CAPACIDAD DE REORGANIZAR LA VIDA ALREDEDOR DEL CUIDADO MUTUO Y LA PERTENENCIA COMPARTIDA.

Los enemigos internos del amor no te hace mejor persona. TE HACE MÁS DÓCIL.

Te mantiene ocupado justificándote, midiéndote, corrigiéndote. Te impide elegir desde el deseo y te obliga a elegir desde la deuda.

Y mientras amar se sienta como algo que hay que pagar, el sistema seguirá intacto.

PORQUE UN HOMBRE GAY QUE DEJA DE SENTIRSE CULPABLE POR AMAR DEJA DE SER ÚTIL PARA EL PATRIARCADO.

Y eso —precisamente eso— es lo que más teme el orden establecido.



Parte III

Los Enemigos Externos del Amor



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



Los enemigos externos del amor

Después de recorrer el miedo, la vergüenza y la culpa, podría parecer que el problema del amor en los hombres gay es interno. Que algo en nosotros no funciona, que no sabemos amar, que estamos dañados, rotos o incapacitados para sostener vínculos. Nada más lejos de la verdad.

Esa lectura —tan extendida como cruel— es, en sí misma, uno de los mayores triunfos del sistema. PORQUE CONVIERTE UNA HERIDA HISTÓRICA Y POLÍTICA EN UN DEFECTO PERSONAL. Nos hace creer que el problema está en nuestra incapacidad individual para amar, cuando en realidad está en las condiciones bajo las cuales se nos permitió —o no— amar.

LOS ENEMIGOS DEL AMOR NO NACEN DENTRO DEL HOMBRE GAY. SE INSTALAN.

Se repiten generación tras generación, se legitiman mediante discursos morales, científicos y jurídicos, y se sostienen desde afuera hasta que el cuerpo los confunde con voz propia.

Por eso, para entender por qué el amor duele, se fragmenta o se vuelve imposible, no basta con revisar la historia individual. Es necesario mirar las estructuras que organizaron esa historia, los sistemas que enseñaron qué amores eran válidos, cuáles eran tolerables y cuáles debían ser castigados, escondidos o corregidos.

El amor entre hombres no fue simplemente ignorado por el mundo. Fue ACTIVAMENTE regulado, criminalizado, patologizado, ridiculizado y, más tarde, mercantilizado.

Y aunque hoy se hable de inclusión, diversidad o tolerancia, esas estructuras no desaparecieron. Se adaptaron, cambiaron de forma, de lenguaje y de estrategia, pero no de objetivo.

El objetivo siempre fue el mismo: que el amor entre hombres no se convirtiera en una fuerza que reorganizara la vida, la comunidad y el cuidado.

Esta parte del libro no busca encontrar culpables individuales. No se trata de señalar personas, sino sistemas; dispositivos de poder que, desde distintos frentes, han trabajado durante décadas —cuando no siglos— para producir un mismo resultado: hombres gay que desean, pero no descansan; que aman, pero no confían; que se vinculan, pero no se sostienen.

El amor, para estos sistemas, nunca fue neutral. SIEMPRE FUE UNA HERRAMIENTA DE ORDEN SOCIAL.

Y mientras no se nombren los enemigos externos, seguiremos creyendo que el fracaso del amor es una falla íntima, cuando en realidad es una consecuencia perfectamente predecible de un mundo que nunca quiso ese amor pleno.

Capítulo 10

La Familia

La familia es el primer lugar donde el amor enseña sus reglas.

Antes de que un hombre gay se enfrente a la Iglesia, al Estado o al mercado, ya aprendió algo fundamental en casa: que el amor puede retirarse. No siempre de forma explícita, no siempre con violencia abierta, pero casi siempre con condiciones.

La familia no necesita decir “no te quiero” para marcar una herida. Le basta con un gesto, un silencio, una mirada que se aparta. Con un “no hables de eso”, un “eso aquí no”, un “ya veremos” que nunca llega. Así, muchos hombres gay crecieron aprendiendo que el vínculo más importante de su vida podía ponerse en riesgo si mostraban demasiado de sí.

Desde la psicología del apego, esto deja una huella profunda. El niño aprende que para conservar el amor tiene que regularse. Medirse. Ocultarse. Callar partes esenciales de su experiencia emocional. El mensaje no siempre es explícito, pero el cuerpo lo entiende rápido: SÍ SOY QUIEN SOY, PUEDO PERDERLOS.

La familia se convierte entonces en el primer laboratorio del amor condicionado... el “TE QUIERO, PERO...”

Pocas frases han sido tan devastadoras como esa, incluso cuando no se pronuncia literalmente. Te quiero, pero no seas así. Te quiero, pero no lo digas. Te quiero, pero no lo muestres. Te quiero, pero no nos hagas pasar vergüenza.

Ese “pero” organiza toda una vida afectiva.

El amor familiar se vuelve algo que hay que cuidar con cautela, como si fuera frágil. Como si pudiera romperse ante cualquier gesto de autenticidad. Y el niño —luego el adolescente, luego el adulto— aprende a priorizar el vínculo por encima de sí mismo.

Aquí se gesta una idea que después reaparecerá en las relaciones de pareja: amar es adaptarse. No incomodar. No pedir demasiado. No desordenar la escena.

LA FAMILIA, INCLUSO CUANDO NO EXPULSA, ENSEÑA A REDUCIRSE.

La expulsión simbólica

No todos los hombres gay fueron echados de casa. Muchos nunca fueron explícitamente rechazados. Pero eso no significa que hayan sido plenamente acogidos. Existe algo más sutil y más común: la expulsión simbólica.

Ocurre cuando la vida afectiva del hijo deja de nombrarse. Cuando no se pregunta. Cuando no se integra. Cuando el amor solo existe si permanece invisible. Cuando la pareja no se presenta. Cuando la tristeza no se reconoce. Cuando la felicidad no se celebra del todo. Aquí el mensaje es claro: **PUEDES ESTAR, PERO NO DEL TODO.**

Y ese aprendizaje se internaliza profundamente. Más adelante, en la vida adulta, muchos hombres gay replican exactamente ese patrón: se quedan en vínculos donde están presentes, pero no plenamente vistos; donde son aceptados, pero no celebrados; donde su amor existe, pero en voz baja.

La familia no solo modela cómo se ama. MODELA CUÁNTO ESPACIO CREE UNO QUE MERECE OCUPAR.

Apego, culpa y lealtad invisible

Desde una perspectiva clínica, es importante decir esto con claridad: muchos hombres gay siguen siendo leales a sus familias incluso cuando esas familias no supieron —o no pudieron— amarles sin condiciones.

Esa lealtad no siempre es consciente. Se manifiesta como culpa. Como miedo a defraudar. Como dificultad para elegir la propia felicidad si esta implica romper una expectativa familiar, aunque esa expectativa ya no se exprese abiertamente.

Aquí aparece una trampa poderosa: el hombre gay adulto sigue intentando, en sus relaciones amorosas, no perder el vínculo como no quiso perder a su familia. Se queda. Aguanta. Se adapta. Tolera dinámicas que le apagan.

No porque no sepa que algo anda mal, sino porque su sistema nervioso aprendió que PERDER EL AMOR DUELE MÁS QUE PERDERSE A SÍ MISMO.

Porque la familia es reproductora del orden. La familia no actúa sola. Funciona como brazo afectivo del patriarcado.

Es en la familia donde se transmiten las ideas de normalidad, éxito, sacrificio y respetabilidad. Es ahí donde se aprende qué tipo de vida es celebrada y cuál es tolerada. QUÉ AMOR ES ORGULLO Y CUÁL ES DECEPCIÓN SILENCIOSA.

Aunque muchas familias hoy se nombren “abiertas”, la estructura profunda sigue siendo la misma: el amor legítimo es el que reproduce el orden. El que no incomoda. El que no cuestiona. El que no exige reescribir la historia familiar. Es el amor heterosexual; BÁSICAMENTE.

Por eso, incluso cuando hay aceptación, suele haber condiciones implícitas: se feliz, pero no demasiado diferente. Ama, pero no hagas ruido. Ten pareja, pero que encaje. La familia así no prohíbe el amor gay... LO DOMESTICA.

Y nada de esto se queda en la infancia. El hombre gay que aprendió que el amor familiar era frágil tiende a vivir el amor adulto con miedo constante a perderlo. Lee señales de retirada incluso donde no las hay. Se anticipa al abandono. Se adapta antes de ser rechazado. O, en el extremo opuesto, evita profundizar para no revivir la herida. La familia fue el primer lugar donde el amor enseñó que podía doler. Y esa lección, si no se revisa, se repite.

La familia no siempre es/fue cruel. Pero es/fue, muchas veces, INCAPAZ.

Incapaz de sostener un amor que no entendía. Incapaz de revisar sus propios miedos. Incapaz de ofrecer un amor sin condiciones.

Y esa incapacidad no fue inocente. Estuvo sostenida por una estructura que prefirió la normalidad al cuidado.

Por eso, cuando hablamos de la familia como enemigo externo del amor, no hablamos de personas malas. Hablamos de un dispositivo que enseñó a amar con miedo, a pertenecer a costa de uno mismo y a confundir lealtad con sacrificio. Y recuerda, nombrar esto no es traicionar a la familia. ES DEJAR DE SEGUIR SACRIFICÁNDOSE EN SU NOMBRE.

Capítulo 11

La Religión

Si la familia enseñó que el amor podía retirarse, LA RELIGIÓN ENSEÑÓ POR QUÉ DEBÍA RETIRARSE.

Para muchos hombres gay, la religión no fue solo un sistema de creencias, sino el lenguaje que explicó la herida. Ahí donde la familia callaba o se pensaba, la religión ofrecía una narrativa ordenadora: el problema no era la fragilidad del amor familiar, sino el deseo mismo. El amor no dolía porque fuera frágil, sino porque estaba mal orientado.

La religión transforma el miedo en culpa moral. Y la culpa moral en OBEDIENCIA.

Desde la psicología cognitivo-conductual, esto es decisivo: cuando una emoción se moraliza, deja de ser algo que se siente y pasa a ser algo que define quién eres. Ya no se trata de “siento deseo”, sino de “SOY ALGUIEN INCORRECTO POR SENTIR ESTO”. La emoción deja de ser transitoria y se convierte en identidad. El deseo ya no es una experiencia interna que aparece y se va; es leído como una falla del carácter, como evidencia de una DESVIACIÓN PROFUNDA. El cuerpo, entonces, deja de ser un lugar de encuentro y se transforma en un territorio a vigilar, corregir y disciplinar.

Un primer ejemplo aparece en la adolescencia de muchos hombres gay criados en contextos religiosos. El deseo surge — como surge en cualquier cuerpo humano —, pero en lugar de ser nombrado como curiosidad, atracción o descubrimiento, es inmediatamente recodificado como tentación. El pensamiento automático no es “me gusta alguien”, sino “esto que siento está mal”. Desde ahí, el joven no aprende a regular el deseo, sino a

combatirlo. Aparecen conductas de evitación: rezar para que se vaya, prometer no volver a sentirlo, castigarse mentalmente por haberlo tenido. Clínicamente, esto refuerza una asociación muy clara: sentir equivale a fallar. Con el tiempo, el cuerpo aprende a vivir en estado de alerta permanente, no porque el deseo sea peligroso, sino porque fue entrenado para ser leído como amenaza moral.

Un segundo ejemplo se observa en la vida adulta, especialmente en hombres gay que ya no se consideran religiosos, pero que siguen organizando su experiencia emocional bajo esa lógica aprendida. Cuando se enamoran, no solo sienten miedo o vulnerabilidad; sienten culpa por necesitar, por desear cercanía, por querer construir algo estable con otro hombre. El pensamiento automático ya no es religioso en apariencia, pero conserva su estructura: “no debería sentir esto”, “esto me hace débil”, “me estoy exponiendo demasiado”. Aquí la moral ya no viene de Dios, sino del patriarcado interiorizado. El deseo de intimidad se vive como defecto personal, no como necesidad humana legítima. El cuerpo vuelve a ser vigilado: se controla lo que se siente, se minimiza lo que se pide, SE CENSURA LO QUE SE ANHELA.

En ambos casos, el mecanismo es el mismo: la emoción no se procesa, se juzga. Y cuando una emoción es juzgada de manera constante, deja de ser escuchada. Desde la clínica, esto genera patrones de evitación emocional, disociación del cuerpo y dificultades profundas para sostener vínculos seguros. No porque el sujeto no sepa amar, sino porque aprendió que sentir era peligroso.

La moralización del deseo no busca que el deseo desaparezca —eso es imposible—, busca algo más eficaz: que el sujeto DESCONFÍE DE SÍ MISMO. Que se vigile. Que se corrija. Que se limite incluso cuando no hay castigo externo.

Así, la religión ya no necesita intervenir. El control quedó instalado dentro.

Del amor condicionado al pecado

En muchos contextos religiosos, el deseo entre hombres no aparece como una posibilidad más del amor humano, sino como desviación, tentación o error. No siempre con violencia explícita, pero sí con una pedagogía constante: sermones, silencios, ejemplos, chistes, advertencias disfrazadas de cuidado.

Aquí ocurre algo profundamente estructurante: el amor deja de ser una experiencia relacional y se convierte en un problema moral individual.

Desde una mirada antropológica, esto no es casual. Las religiones históricamente han regulado la sexualidad porque regular el deseo es regular la reproducción, la herencia, la familia y el orden social. El problema nunca fue solo con quién se ama, sino qué tipo de sociedad se sostiene a partir de ese amor.

Para el hombre gay, esto significa crecer con la sensación de que su amor no es solo inapropiado, sino peligroso. Peligroso para el alma, para la familia, para el orden. Así, el deseo se vive con vergüenza anticipada y el vínculo con miedo a la sanción.

Esto se ve con claridad en una escena aparentemente simple, pero profundamente estructurante: un hombre gay adulto que conoce a alguien que le importa de verdad y, antes incluso de que exista un conflicto real, empieza a imaginar el CASTIGO. No un castigo explícito, sino uno difuso y aprendido. Se pregunta cómo reaccionaría su familia si supiera, qué pensaría su comunidad, cómo se vería su vida si ese amor se hiciera

visible. No está evaluando al otro; **ESTÁ EVALUANDO EL PRECIO.**

Entonces el deseo se contiene. No se nombra del todo. El vínculo se mantiene en una zona ambigua, sin compromiso claro, sin presentación, sin futuro explícito. No porque no haya amor, sino porque el cuerpo recuerda —aunque nadie lo esté castigando ahora— que amar tuvo consecuencias. Consecuencias morales. Consecuencias sociales. Consecuencias afectivas.

La vergüenza aparece antes de cualquier rechazo real. El miedo actúa antes de que alguien sancione. El hombre se autocensura, se retrae, se vuelve prudente de más. Aprende a amar con freno. **A NO ENTUSIASMARSE. A NO ILUSIONARSE DEMASIADO. A NO APOSTAR TODO.**

Desde fuera, esto puede parecer falta de interés, inmadurez emocional o miedo al compromiso. Desde dentro, es otra cosa: es la memoria de haber aprendido que el amor entre hombres no solo era difícil, sino castigable. Y cuando el cuerpo aprendió eso, no necesita confirmación externa para retraerse. **LA SANCIÓN YA FUE INTERIORIZADA.**

Religión, Estado y Familia

— un triángulo de presión —

La religión rara vez actúa sola. Históricamente ha estado entrelazada con el Estado y la familia, formando un triángulo de control afectivo.

La religión define lo correcto.

El Estado lo convierte en norma.

La familia lo aplica en la intimidad.

Este entramado creó durante décadas —y aún hoy— un clima de hostigamiento permanente hacia el colectivo LGBTQ+. No siempre en forma de castigo directo, sino como presión constante: expectativas, amenazas veladas, promesas de aceptación futura si uno “corrige” su vida.

En este contexto, no sorprende que muchos hombres gay hayan intentado vivir vidas heterosexuales. Matrimonios con mujeres, hijos, carreras “respetables”. No como engaño, sino como estrategia de supervivencia. Como intento de escapar al acoso estructural. Aquí no hay mentira moral... HAY MIEDO POLÍTICO³³.

³³ En esta “Nota Aclaratoria” como hombre gay, la interpretación de este párrafo no será meramente académica, sino profundamente visceral y personal. Dependiendo de la década exacta (no es lo mismo tener 25 que 50), la lectura debería centrarse en estos puntos clave:

La despatologización de la “doble vida”: Un hombre gay entendería que el texto le quita la etiqueta de “mentiroso” o “traidor”. En lugar de juzgar el matrimonio con una mujer como una falta de integridad personal, lo valida como una respuesta lógica a un entorno hostil. Es un alivio narrativo: “no eres una mala persona, eras una persona acorralada”.

-Sin quitar las responsabilidades que con ello contrae esta decisión-

El concepto de “Estrategia de Supervivencia”: Para alguien de 50 años, esto resuena con la era de la invisibilidad forzada; para alguien de 25, con entornos rurales o familias conservadoras. Se entiende que el clóset no fue una elección, sino un refugio construido con los materiales que la sociedad consideraba “respetables” para no perder el empleo, la familia o la integridad física.

La distinción entre Moral y Política: Un hombre gay entendería que su “verdad” fue secuestrada por un sistema. Al decir que “HAY MIEDO POLÍTICO”, hay que desplazar la culpa del individuo hacia el Estado y la sociedad. Se entiende que el miedo no era un rasgo de carácter (cobardía), sino una consecuencia de leyes, prejuicios y falta de derechos reales.

Empatía generacional: Un joven gay de 25 años o menos podría leer esto y sentir una inmensa gratitud o tristeza por sus mayores (“los tíos” o “abuelos” que nunca salieron del clóset). Alguien de 50 podría sentir una validación tardía de sus propios años de silencio o de los amigos que perdió en el camino de intentar “encajar”.

Hay que entender este párrafo como hombres gay como un acto de justicia histórica: una explicación de que el fingimiento no fue un deseo de engañar a otros, sino la única forma de mantenerse a salvo en un mundo que no ofrecía otra alternativa de existencia.

Y recuerda Chaval: TU TAMBIÉN TUVISTE NOVIAS MARICÓN! — por la misma razón —.

La religión legitimó la idea de que existir como hombre gay era incompatible con una vida buena, digna o bendecida. El Estado reforzó esa idea con leyes. La familia la sostuvo con afectos condicionados.

El sacrificio como salvación

Uno de los aportes más eficaces de la religión al patriarcado ha sido la glorificación del sacrificio. Sufrir ennoblece. Renunciar purifica. Aguantar salva.

Esta lógica penetró profundamente en la vida afectiva de muchos hombres gay. Amar pasó a sentirse como algo que debía doler para ser legítimo. La felicidad sin sufrimiento se volvió sospechosa. El placer sin culpa, inmoral.

Desde ahí se entiende por qué tantos hombres gay se quedan en relaciones que los apagan, soportan dinámicas injustas o renuncian a deseos legítimos: PORQUE APRENDIERON QUE EL AMOR VERDADERO EXIGE SACRIFICIO.

Pero este sacrificio no es neutro. Es profundamente patriarcal y misógino. Es el mismo que durante siglos sostuvo matrimonios donde las mujeres debían aguantar por “el bien mayor”. Ahora, ese mismo mandato opera en cuerpos masculinos disidentes. LA RELIGIÓN NO INVENTÓ EL SACRIFICIO. LO CONVIRTIÓ EN VIRTUD MORAL. Y al hacerlo, le dio un prestigio simbólico que lo volvió casi incuestionable.

Desde ahí, el dolor dejó de ser una señal de alarma y pasó a interpretarse como prueba de amor, de compromiso, de profundidad espiritual. Sufrir ya no era algo que debía evitarse, sino algo que había que soportar con dignidad. Aguantar se volvió sinónimo de madurez. Renunciar, de nobleza. Callar, de fortaleza interior.

Ese mandato fue históricamente aplicado sobre los cuerpos de las mujeres: matrimonios sin deseo, sin cuidado, sin posibilidad de salida, sostenidos por la idea de que el sacrificio era parte natural del amor. “Así es la vida” “todas pasan por esto”, “es por el bien de la familia”. El sufrimiento femenino fue normalizado, espiritualizado y, finalmente, invisibilizado.

Hoy, ese mismo mandato se ha desplazado —sin desaparecer— hacia otros cuerpos disidentes.

Muchos hombres gay crecieron aprendiendo que su amor ya era problemático de entrada. Que su deseo era incómodo. Que su felicidad no estaba garantizada. Y cuando, pese a todo, lograban construir un vínculo, ese vínculo adquiría un peso excesivo: no era solo una relación, era una excepción lograda. Ahí el sacrificio encuentra un nuevo terreno fértil.

El hombre gay no se queda en un vínculo que duele solo por amor al otro. Se queda porque siente que no tiene derecho a pedir más. Porque interiorizó la idea de que amar ya fue un privilegio concedido, no un derecho que puede ejercerse plenamente. Irse empieza a sentirse como ingratitud. Como desperdicio. Como falta moral.

Aquí el sacrificio ya no se vive como imposición externa, sino como elección “responsable”. “No es perfecto, pero es lo que hay”. “Con lo difícil que es encontrar a alguien”. “Al menos tengo a alguien”. Frases que no nacen del deseo, sino de una culpa profundamente religiosa, incluso cuando ya no se crea en Dios.

La religión logró algo muy eficaz: desligó el sacrificio de la violencia explícita y lo ligó al amor. HIZO CREER QUE, SI DUELE, ES PORQUE IMPORTA. Que, si cansa, es porque es real. Que, si te estás apagando, es porque estás haciendo lo CORRECTO.

Desde una mirada clínica, esto es devastador. Porque el cuerpo sí sabe cuándo un vínculo deja de ser nutritivo. Lo sabe a través del cansancio crónico, de la tristeza persistente, de la irritabilidad, del deseo que se apaga. Pero cuando el sacrificio ha sido moralizado, esas señales se reinterpretan como debilidad personal, no como información relacional.

Entonces el hombre gay aprende a desconfiar de su propio malestar. A invalidar su cansancio. A decirse que exagera. Que debería ser más fuerte. Más agradecido. Más paciente.

Y así, el sacrificio cumple su función política: mantener vínculos que no sostienen la vida, pero que no desordenan el sistema.

Porque un amor que se sostiene a costa de la vitalidad de quienes lo habitan no es peligroso para nadie más. No cuestiona la norma. No reorganiza prioridades. No reclama tiempo, cuidado ni comunidad. Se queda pequeño. Administrable. Silencioso.

Ese es el tipo de amor que la religión supo bendecir.

Y ese es el tipo de amor del que muchos hombres gay siguen creyendo —muy en el fondo— que no pueden escapar sin culpa.

Permanecer en espacios que no nos aceptan

Muchos hombres gay siguen participando activamente en rituales religiosos: misas, cultos, celebraciones familiares, ceremonias sagradas. Esto no puede reducirse a contradicción ni a ingenuidad. Es pertenencia cultural, historia familiar, identidad comunitaria.

Sin embargo, también es necesario nombrar una tensión real: muchas de esas instituciones no reconocen plenamente su amor.

Se nos recibe, pero no se los legitima.

Se nos tolera, pero no se los nombra.

Se nos incluye, pero bajo silencio.

Desde la psicología social, esto tiene un efecto claro: el sujeto aprende a dividirse. A ocupar espacios donde una parte esencial de su vida debe permanecer invisible. A celebrar en lugares donde SU AMOR NO TIENE LENGUAJE.

Esto no destruye de inmediato, pero erosiona lentamente. Enseña a aceptar vínculos incompletos. A normalizar el amor a medias. A agradecer lo que no alcanza. Y eso, inevitablemente, se replica luego en la vida de pareja.

Porque la religión ha sido uno de los pilares más sólidos del patriarcado. No solo por lo que ha dicho sobre las mujeres, sino por cómo ha definido la masculinidad válida: controlada, dominante, heterosexual, reproductiva.

Muchos hombres gay, incluso al vivir su deseo, siguen cargando ese modelo por dentro. Se juzgan, juzgan a otros, jerarquizan expresiones de género, moralizan prácticas afectivas. No porque crean en la religión, sino porque fueron formados por ella. Aquí la religión ya no necesita templos. OPERA COMO VOZ INTERNA.

Esto explica por qué algunos hombres gay reproducen dinámicas de poder, control o desprecio dentro del propio colectivo. El patriarcado no desaparece cuando se transgrede el deseo; se cuela si no se cuestiona.

Así que por ende, es más fácil ir a celebrar al templo el bautizo de tu sobrino y quedar bien CON EL SISTEMA QUE TE RECHAZA POR QUIEN SIMPLEMENTE ERES.

Pero al final, este capítulo no es una condena a la fe ni a la espiritualidad; no juzga pero sí cuestiona tus “decisiones” religiosas. Es una denuncia clara del uso histórico de la religión como herramienta de control del amor y del deseo.

La religión enseñó a muchos hombres gay a desconfiar de su cuerpo, a dudar de su felicidad y a vivir el amor como algo que debe justificarse o redimirse.

Nombrar esta herida no es atacar la fe. ES SEPARAR LA ESPIRITUALIDAD DEL CASTIGO. Porque ningún amor que necesite pedir perdón por existir puede ser un amor pleno.

Capítulo 12

El Estado

Si la religión enseñó que el deseo era pecado, el Estado enseñó qué hacer con ese pecado.

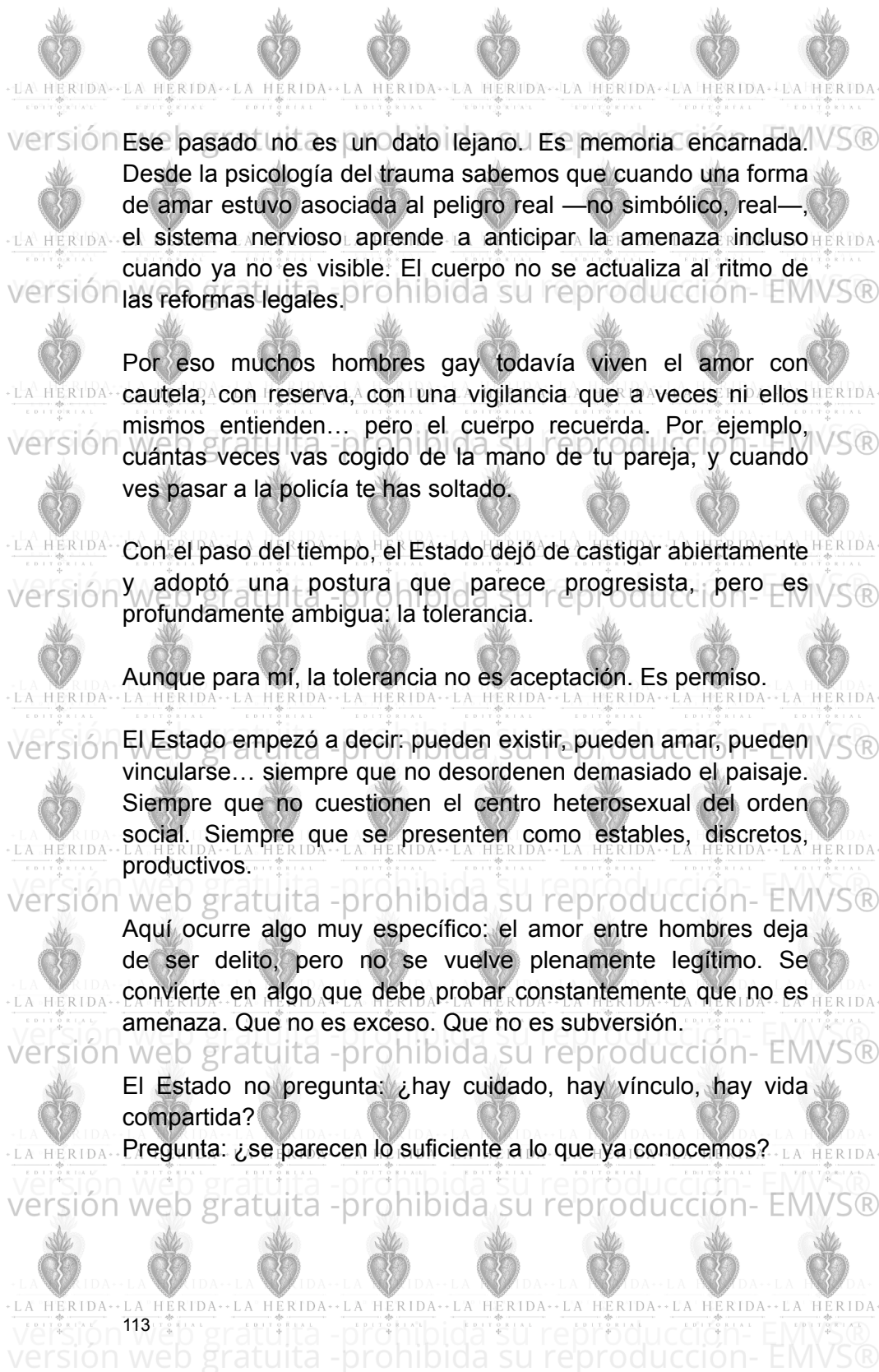
El Estado no necesitó inventar una moral nueva. Le bastó con tomar la moral existente, quitarle el nombre de Dios y convertirla en ley, reglamento, política pública y procedimiento administrativo. Así, lo que antes se castigaba en nombre de lo sagrado comenzó a castigarse —o a tolerarse— en nombre del orden, la seguridad, la salud pública o el bien común.

Para los hombres gay, el Estado nunca fue una figura distante. Ha estado presente en el cuerpo, en la cama, en la calle, en el miedo. No como una abstracción, sino como policía, juez, médico, funcionario, burócrata. Como una presencia que observa, regula y decide. El Estado no solo organizó territorios. Organizó amores.

Criminalizar, perseguir, borrar

Durante décadas —y aún hoy— el amor entre hombres fue directamente criminalizado. No se castigaba solo el acto sexual, sino la existencia misma de un vínculo que escapaba al orden heterosexual. No era el exceso lo que se perseguía, era la posibilidad.

El Estado decidió que ciertos cuerpos no debían encontrarse. Que ciertas miradas eran ilegales. Que ciertos deseos merecían sanción. Y lo hizo con una violencia que no siempre aparece en los libros de historia, pero que quedó inscrita en la memoria colectiva. Cárcel. Golpes. Redadas. Listas. Extorsión. Humillación pública.



Ese pasado no es un dato lejano. Es memoria encarnada. Desde la psicología del trauma sabemos que cuando una forma de amar estuvo asociada al peligro real —no simbólico, real—, el sistema nervioso aprende a anticipar la amenaza incluso cuando ya no es visible. El cuerpo no se actualiza al ritmo de las reformas legales.

Por eso muchos hombres gay todavía viven el amor con cautela, con reserva, con una vigilancia que a veces ni ellos mismos entienden... pero el cuerpo recuerda. Por ejemplo, cuántas veces vas cogido de la mano de tu pareja, y cuando ves pasar a la policía te has soltado.

Con el paso del tiempo, el Estado dejó de castigar abiertamente y adoptó una postura que parece progresista, pero es profundamente ambigua: la tolerancia.

Aunque para mí, la tolerancia no es aceptación. Es permiso.

El Estado empezó a decir: pueden existir, pueden amar, pueden vincularse... siempre que no desordenen demasiado el paisaje. Siempre que no cuestionen el centro heterosexual del orden social. Siempre que se presenten como estables, discretos, productivos.

Aquí ocurre algo muy específico: el amor entre hombres deja de ser delito, pero no se vuelve plenamente legítimo. Se convierte en algo que debe probar constantemente que no es amenaza. Que no es exceso. Que no es subversión.

El Estado no pregunta: ¿hay cuidado, hay vínculo, hay vida compartida?

Pregunta: ¿se parecen lo suficiente a lo que ya conocemos?

Derechos que no reparan

La llegada de derechos fue celebrada —y con razón— como un avance histórico. Pero es necesario decirlo sin eufemismos: EL DERECHO LLEGÓ TARDE Y LLEGÓ INCOMPLETO.

Reconoció vínculos sin reparar el daño previo. Otorgó figuras legales sin hacerse cargo de décadas de persecución. Legalizó el amor sin asumir la violencia con la que antes lo negó.

Desde una perspectiva política, esto tiene un efecto profundo: el Estado se presenta como BENEFactor SIN RECONOCER SU PAPEL COMO AGRESOR. Da derechos sin pedir perdón. Incluye sin memoria. Y cuando no hay memoria, la culpa no desaparece: se desplaza.

Muchos hombres gay viven hoy sus derechos con una sensación extraña, casi culposa. Como si amar legalmente fuera un favor concedido, no un derecho inherente. Como si hubiera que agradecer, comportarse bien, no exagerar. “Ya nos dieron bastante.” “No pidamos más.” “No incomodemos.” ESA ES LA VOZ DEL ESTADO INTERIORIZADO.

El amor como expediente

Cuando el Estado decide reconocer el amor entre hombres, no lo hace mirando el vínculo desde dentro, sino desde afuera. No evalúa cuidado, intimidad, ternura o proyecto compartido. Evalúa legibilidad.

Para que el amor entre hombres sea reconocido por el Estado, debe cumplir una serie de requisitos que no provienen de la vida afectiva, sino de la lógica administrativa: tiempo de convivencia comprobable, estabilidad económica, monogamia formal, coherencia fiscal, respetabilidad social. No se trata de acuerdos internos de pareja —cómo se aman, cómo se cuidan,

cómo negocian su intimidad—, sino de criterios externos que vuelven ese vínculo aceptable para el sistema. El mensaje es claro: EL AMOR NO BASTA. HAY QUE PROBARLO.

Así, el vínculo deja de ser experiencia viva y se convierte en expediente. En carpeta. En trámite. En documento que debe demostrar que ese amor no es caótico, no es excesivo, no es improductivo. Que no amenaza el orden social.

Desde una perspectiva antropológica, esto no es nuevo. El Estado siempre ha regulado el amor cuando este se vuelve relevante para la herencia, la propiedad, la reproducción y el capital. Lo que cambia aquí no es la lógica, sino el sujeto: ahora también los hombres gay pueden ser incluidos... SI SU AMOR PRODUCE ESTABILIDAD Y RENDIMIENTO. — Que dejen de ser promiscuos y consuman más— Porque el amor que el Estado reconoce no es cualquier amor. ES UN AMOR QUE GENERA CAPITAL.

Capital económico: hogares que consumen, propiedades compartidas, créditos, seguros, impuestos conjuntos.

Capital simbólico: parejas que muestran integración, éxito, normalidad, progreso.

Capital político: la imagen de un Estado “inclusivo” que no tuvo que transformar su estructura, solo ampliarla un poco.

El vínculo autorizado no es solo tolerado; ES ÚTIL.

Y aquí aparece una trampa profunda: cuando el reconocimiento del amor está ligado a su capacidad de producir capital, cualquier dificultad afectiva se vive como doble fracaso. No solo falla el vínculo; falla el proyecto. Falla la inversión. FALLA LA PROMESA DE NORMALIDAD.

Desde la psicología cognitivo-conductual, esto instala una creencia devastadora: mi amor vale en la medida en que rinde.

Que si no funciona, no es solo doloroso, sino vergonzoso.
Porque no cumplió con lo que se esperaba de él.

Así, muchas parejas gay terminan sosteniendo vínculos no por deseo, sino por miedo a perder el estatus adquirido. PORQUE ESE RECONOCIMIENTO COSTÓ DEMASIADO. Porque “ya logramos llegar hasta aquí”. Porque irse no sería solo una separación, sino un retroceso social.

El amor deja de ser lugar de cuidado y se convierte en proyecto que no puede fallar y cuando el amor no puede fallar... DEJA DE SER LIBRE.

El Estado no exige explícitamente que los hombres gay vivan así. No hace falta. Basta con haber dejado claro qué tipo de amor es visible, premiado y protegido. El resto queda en la intemperie.

Así, el amor entre hombres no es negado, pero sí administrado. No prohibido, pero sí condicionado. No castigado, pero sí evaluado.

El expediente sustituye al encuentro.
La carpeta reemplaza al cuerpo.
El permiso ocupa el lugar del deseo.

Y mientras el amor necesite ser legible para existir, siempre habrá una parte de él que viva bajo vigilancia.

Ya que el Estado no necesita castigar hoy para producir culpa. Le basta con administrar el permiso.

Cuando el derecho a amar depende de estándares normativos, la desviación genera vergüenza y autocensura. ¿Somos demasiado visibles? ¿Somos demasiado raros? ¿Somos demasiado intensos?

Así, muchas parejas gay terminan regulándose solas. Se moderan. Se corrigen. Se explican. No porque alguien los esté persiguiendo, sino porque aprendieron que el reconocimiento es frágil.

Psicológicamente, esto se traduce en vínculos rígidos, tensos, hipervigilantes. Relaciones que no se preguntan qué desean, sino qué conviene. Qué se ve bien. Qué no pone en riesgo la aceptación.

El Estado no prohíbe el amor gay, lo normaliza a la fuerza. Porque el Estado no odia a los hombres gay. Eso sería demasiado evidente.

Lo que hace es algo más eficaz: decide cuánto amor es tolerable, bajo qué forma y a qué costo. Administra la legitimidad. Dosifica el permiso. Regula la visibilidad. Y mientras el amor necesite autorización... **NUNCA SERÁ COMPLETAMENTE LIBRE.**

Nombrar al Estado como enemigo externo del amor no es negar los avances legales. Es recordar algo esencial: el amor no nació para ser regulado por ninguna institución.

Todo amor que necesita permiso para existir carga — inevitablemente — **CON CULPA.**

Capítulo 13

La Medicina

Si la religión convirtió el deseo en pecado y el Estado lo convirtió en norma, la medicina hizo algo todavía más eficaz: **LO CONVIRTIÓ EN PROBLEMA CLÍNICO.**

Aquí el amor dejó de ser inmoral o ilegal y pasó a ser riesgo.

Riesgo sanitario.

Riesgo psicológico.

Riesgo epidemiológico.

La medicina no necesitó odiar a los hombres gay. Le bastó con observarlos como objetos. Medirlos. Clasificarlos. Prevenirlos. Corregirlos. Y cuando el cuerpo se vuelve objeto de observación constante, el sujeto aprende una lección silenciosa pero devastadora: no confíes en lo que sientes — **ALGUIEN SABE MEJOR QUE TÚ LO QUE TE PASA** —.

Desde ese momento, el cuerpo deja de ser hogar y se convierte en expediente clínico. El deseo deja de ser experiencia y pasa a ser variable. El amor deja de ser encuentro y se vuelve posible factor de riesgo.

Del pecado al diagnóstico

Durante décadas, el amor entre hombres fue descrito por la medicina como desviación, trastorno, inmadurez, perversión, vicio o síntoma. Incluso cuando el lenguaje se volvió más amable, la estructura no cambió del todo: el deseo siguió siendo algo que debía explicarse, contenerse o vigilarse.

Desde una perspectiva antropológica, esto no es accidental. Cada vez que una forma de amar se convierte en objeto de

estudio constante, deja de ser vivida como experiencia humana común y pasa a ser tratada como excepción problemática. El mensaje implícito fue claro y persistente: si amas así, ALGO TE PASA. No algo te ocurrió... ALGO ERES.

Desde la psicología cognitivo-conductual, este movimiento es decisivo. Cuando una emoción se moraliza o se patologiza, deja de ser algo que se siente y pasa a ser algo que define la identidad. El deseo ya no es una experiencia interna transitoria; es leído como falla del carácter o del funcionamiento psíquico. El cuerpo deja de ser lugar de encuentro y se transforma en territorio a vigilar. ASÍ SE APRENDE A DESCONFIAR DE UNO MISMO.

El cuerpo como lugar de sospecha

La medicina enseñó a muchos hombres gay a vivir en relación con su cuerpo desde la sospecha. El cuerpo dejó de ser refugio y pasó a ser posible fuente de daño, tanto para uno mismo como para otros.

Cada encuentro se evalúa.
Cada impulso se racionaliza.
Cada práctica se revisa.

Desde la clínica, esto genera un patrón claro: hiperconciencia corporal asociada a ansiedad³⁴. El cuerpo ya no se habita; se monitorea. No para cuidarse amorosamente, SINO PARA NO EQUIVOCARSE. Se convierte en un territorio bajo vigilancia constante, donde cada sensación debe ser interpretada, cada reacción explicada, cada deseo filtrado antes de expresarse.

³⁴ En 2024 y referenciado en análisis de 2025 determinó que el riesgo de ansiedad moderada a alta en hombres gay y bisexuales es del 45%, frente a un 30% en hombres heterosexuales. El informe interino del Proyecto SPARK (The Trevor Project), actualizado a finales de 2025, muestra que los síntomas de ansiedad en jóvenes LGBTQ+ aumentaron del 57% al 68% en el último periodo evaluado.

Esta sospecha no siempre se vive como miedo explícito. Muchas veces aparece como exceso de control, como prudencia exagerada, como dificultad para soltarse incluso en contextos seguros. El cuerpo está presente, pero no disponible. Está tenso, atento, calculando. Siempre un poco más allá de sí mismo.

El deseo aparece, pero no se despliega del todo. Se administra. Se interrumpe. Se frena antes de profundizar. No porque no haya ganas, sino porque el cuerpo aprendió — a fuerza de medicalización, estigmatización y vigilancia — que confiar puede tener consecuencias.

Desde fuera, esto suele leerse como frialdad, desapego o falta de conexión. Desde dentro, se vive de otra manera: como cansancio profundo. Como agotamiento de estar siempre alerta. Como imposibilidad de descansar incluso en la intimidad. El cuerpo quiere entregarse, PERO NO SABE CÓMO HACERLO SIN ENTRAR EN PÁNICO.

Y cuando el cuerpo no puede equivocarse, tampoco puede entregarse del todo.

VIH

— cuando el amor se volvió amenaza —

No se puede hablar de la medicina como enemigo externo del amor en los hombres gay sin detenerse aquí. No como dato histórico, sino como herida fundacional.

La crisis del VIH no fue solo una emergencia sanitaria. Fue una catástrofe afectiva, política y simbólica. El virus no solo enfermó cuerpos; reconfiguró la manera en que el amor, el deseo y la intimidad fueron vividos por generaciones enteras de hombres gay —y, me atrevería a decir, por todo el colectivo LGBTQ+—.

Durante años, amar fue sinónimo de arriesgar la vida. Desear fue leído como irresponsabilidad. El placer se convirtió en sospecha. El cuerpo de los hombres gay pasó de ser pecado o delito a ser foco de contagio. Ya no era solo inmoral o ilegal: ERA PELIGROSO.

La medicina, en alianza con el Estado y los medios, construyó una narrativa devastadora: el hombre gay como portador, como amenaza, como cuerpo riesgoso. No importaba el cuidado, el vínculo o el afecto. Importaba el riesgo. EL AMOR DEJÓ DE SER UNA EXPERIENCIA HUMANA Y PASÓ A SER UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA.

Desde la psicología del trauma, esto es crucial. Cuando una experiencia amorosa se asocia reiteradamente con muerte, pérdida y culpa, el sistema nervioso aprende a vincular intimidad con peligro extremo. No de forma racional, sino somática. El cuerpo aprende antes que la mente.

Es aquí donde puede entenderse el surgimiento de ciertas conductas sexuales que suelen leerse de manera simplista como “riesgo” o “exceso”. Me atrevería a decir que es en este punto donde se organiza la búsqueda de situaciones de riesgo recreativo dentro de algunas prácticas sexuales en hombres gay —como el cruising³⁵—, no como pulsión autodestructiva ni como irresponsabilidad, sino como intento de regulación emocional. —Te lo escribo sin juzgar—

Desde la clínica, estas conductas no se explican como deseo de daño, sino como búsqueda de presencia. Cuando el cuerpo aprendió que la intimidad estaba ligada al peligro, también

³⁵ El cruising (conocido también en España como cancaneo) es la práctica de buscar encuentros sexuales casuales, anónimos y espontáneos en lugares públicos o semipúblicos, como parques, playas, zonas de descanso en autopistas, baños públicos o saunas.

aprendió que la adrenalina, la transgresión y el límite podían producir una sensación momentánea de control, de agencia, de estar vivo. El riesgo no se busca para morir, sino para sentir algo distinto al miedo constante.

Por eso, muchas de estas prácticas no desaparecen solo con información, prevención o avances médicos. Porque no responden a ignorancia, sino a memoria corporal. A un sistema nervioso que aprendió a asociar intensidad con vida y calma con amenaza. A cuerpos que no fueron educados para descansar en el amor, sino para sobrevivirlo.

Por eso, incluso hoy —incluso con tratamientos eficaces, con PrEP³⁶, con información clara— el cuerpo no siempre se tranquiliza.

Porque el cuerpo no responde a datos; responde a memoria.

Memoria de funerales constantes.

Memoria de nombres que desaparecieron.

Memoria de parejas que no llegaron a envejecer juntas.

Memoria de un mundo que miró morir sin actuar.

El amor bajo la sombra de la muerte

Para muchos hombres gay, el primer gran relato colectivo sobre el amor entre hombres fue un relato de pérdida. No hubo modelos de amor que envejece, que se calma, que se sostiene en el tiempo. Hubo historias de urgencia, clandestinidad y despedida.

Esto dejó una marca profunda en el apego. El amor se volvió intenso, pero frágil. Urgente, pero difícil de proyectar. El cuerpo aprendió que no había tiempo. Que había que vivir rápido. Que la cercanía podía ser la última.

³⁶ PrEP: Profilaxis Preexposición (por sus siglas en inglés). Es un medicamento preventivo que toman personas VIH negativas para reducir el riesgo de contraer el VIH.

Desde la clínica, esto ayuda a entender por qué algunos hombres gay oscilan entre vínculos muy intensos y una gran dificultad para sostenerlos. No porque no quieran, sino porque amar fue aprendido en un contexto de amenaza constante.

Cuando amar fue peligroso... QUEDARSE SE VOLVIÓ IMPENSABLE.

Hay algo que rara vez se nombra: el VIH no solo produjo muerte, PRODUJO CULPA EN QUIENES SOBREVIVIERON.

Muchos hombres gay crecieron rodeados de ausencias que nunca se explicaron del todo. De generaciones anteriores que no envejecieron. De referentes que no llegaron a existir. Desde el trauma colectivo, esto genera una sensación difusa de deuda: YO ESTOY AQUÍ, OTROS NO.

Esa deuda se infiltra en el amor. Aparece como dificultad para disfrutar sin culpa, como miedo a construir futuro, como resistencia a la calma. Para algunos hombres gay, amar tranquilo se siente casi irrespetuoso frente a tanta pérdida.

No es racional. Es memoria heredada.

Prevención, control y el nuevo mandato del “buen gay responsable”

Los avances médicos han salvado vidas —Eso es innegable— pero también han producido nuevos mandatos.

Hoy, muchos hombres gay viven bajo la exigencia silenciosa de ser el “gay responsable”: informado, preventivo, controlado, siempre consciente del riesgo. El cuidado deja de ser elección y se convierte en obligación moral.

Ya no basta con desear. HAY QUE DESEAR BIEN. AMAR BIEN. CUIDARSE BIEN.

Y cuando alguien no cumple ese ideal —por cansancio, desconocimiento o error humano— la culpa reaparece con fuerza renovada. No solo por el riesgo, sino por haber fallado al modelo de sujeto correcto.

Desde la clínica, esto produce ansiedad crónica y autoexigencia excesiva. El cuerpo vuelve a ser proyecto que nunca termina de estar bien gestionado. La pregunta deja de ser ¿cómo quiero amar? y pasa a ser ¿estoy amando correctamente?

Otro efecto profundo de la medicalización es este: muchos hombres gay saben muchísimo sobre su cuerpo... pero lo sienten cada vez menos.

Conocen protocolos, cifras, porcentajes. Pero cuando se trata de escuchar límites emocionales, deseos profundos o necesidades afectivas, aparece la desconexión. El cuerpo se volvió objeto de gestión, no de escucha.

Desde la psicología cognitivo-conductual, esto debilita el registro interno. La intuición se duda. La emoción se posterga. El deseo se analiza en exceso.

El control fue necesario para sobrevivir. PERO LO QUE SIRVE PARA SOBREVIVIR NO SIEMPRE SIRVE PARA AMAR.

La medicina salvó vidas. Pero también dejó marcas. Nombrar a la medicina como enemigo externo del amor no es negar sus avances, sino señalar algo esencial: cuando el cuerpo es vivido solo como riesgo... EL AMOR SE VUELVE PRECAUCIÓN PERMANENTE.

Y un amor vivido en estado de alerta constante no puede convertirse en refugio.

El cuerpo no es un diagnóstico.

El deseo no es un síntoma.

El amor no es una patología que deba corregirse.

La supervivencia fue necesaria. Pero ahora el desafío es otro:
VOLVER A HABITAR EL CUERPO Y EL AMOR SIN MIEDO.

Capítulo 14

El Derecho

Si la medicina enseñó a los hombres gay a desconfiar de su cuerpo, el derecho les enseñó a pedir permiso para amar.

El Derecho no se presenta como enemigo —nunca lo hace—. Se presenta como neutral, técnico, objetivo, razonable. Dice proteger, ordenar, reconocer. Pero en realidad, el derecho delimita. Decide qué vínculos cuentan, cuáles importan y cuáles pueden desaparecer sin consecuencias.

El amor entre hombres no fue ignorado por el Derecho. Fue ACTIVAMENTE NEGADO, y cuando ya no pudo negarse, fue administrado, reducido a figuras mínimas, condicionadas, vigiladas.

El derecho no prohíbe amar... el Derecho define CUÁNDO ESE AMOR EXISTE.

Cuando amar fue delito

Durante siglos, el amor entre hombres no fue solo pecado ni enfermedad: FUE CRIMEN. No se castigaba únicamente el acto sexual, sino la posibilidad misma del vínculo. No importaba si había amor, cuidado, historia compartida. Importaba que ese lazo no encajaba en el orden jurídico heteropatriarcal.

El Derecho decidió que ciertos cuerpos no podían encontrarse. Que ciertas caricias eran ilegales. Que ciertos afectos merecían cárcel, exilio, extorsión, muerte social.

Y no hablamos de un pasado remoto. Hablamos de códigos penales que sobrevivieron hasta hace pocas décadas. De

redadas, listas, antecedentes. De policías que no protegían, sino cazaban. De jueces que no impartían justicia, sino moral; ese derecho no desapareció, Se transformó: DEL CASTIGO AL PERMISO.

Cuando el derecho ya no pudo sostener la criminalización abierta, pasó a una estrategia más eficaz: EL PERMISO CONDICIONADO.

Hoy el Derecho dice: pueden amar. Pero siempre agrega algo más, aunque no lo diga en voz alta: SIEMPRE QUE... Siempre que se parezcan a lo que ya conocemos. Siempre que no incomoden demasiado.

Siempre que su amor no cuestione el centro heterosexual del sistema.

Así, el amor entre hombres deja de ser delito —en ciertos lugares y muy entre comillas—, pero no se vuelve plenamente libre, se convierte en EXCEPCIÓN REGULADA. En algo que debe cumplir requisitos para existir legalmente. No se reconoce el vínculo por lo que es, sino por lo que demuestra, así el amor se reduce a figura jurídica mínima

Porque para el Derecho, el amor no es experiencia. Es figura. Contrato. Estado civil. Trámite.

El Derecho no pregunta si hay cuidado, ternura, historia compartida. Pregunta si hay papeles. Fechas. Testigos. Firmas. Impuestos. Herencia.

Y aquí aparece una burla cruel: los llamados “derechos” llegan tarde, incompletos y condicionados, y aún así... SE NOS PIDE GRATITUD.

Ya pueden casarse.

¿De qué más se quejan?

Sean normales.

Pero ese “derecho” no nació para el amor entre hombres. Fue diseñado para organizar herencia, propiedad, filiación, control de cuerpos reproductivos. Y cuando se nos permite entrar, no se modifica la estructura: **SE NOS PIDE ADAPTARNOS A ELLA.**

El mensaje es claro: **EL AMOR ENTRE HOMBRES ES VÁLIDO SOLO SI NO DESORDENA.**

Para el Derecho, el amor no importa

Hay una verdad incómoda que el Derecho intenta disimular con lenguaje técnico: el amor no es una categoría jurídica relevante. Lo que importa no es el vínculo vivido, sino el vínculo reconocible. No quién estuvo, cuidó, acompañó o sostuvo, sino quién figura, quién hereda, quién encaja en la estructura prevista.

Por eso, una y otra vez, el Derecho demuestra que puede tolerar el amor entre hombres, pero no está dispuesto a protegerlo cuando realmente importa.

Aparece entonces una escena brutalmente común: un hombre muere, y el Derecho mira primero a la familia de origen. Padres, hermanos, parientes que quizá nunca aceptaron ese vínculo, que tal vez lo negaron, lo ridiculizaron o lo combatieron. Pero para la ley, siguen siendo “la familia legítima”.

La pareja —otro hombre— queda en un lugar frágil. A veces invisible. A veces cuestionado. A veces directamente expulsado de las decisiones. Incluso cuando hubo convivencia. Incluso cuando hubo años de vida compartida. Incluso cuando hubo amor.

Y aquí está la trampa: el Derecho dice proteger a la familia, pero no siempre protege al amor.

En contextos hospitalarios, esta lógica se vuelve especialmente cruel. Decisiones, médicas, urgentes, información sensible, acompañamiento en momentos límite. El Derecho no pregunta quién conoce mejor ese cuerpo, quién estuvo ahí en los miedos, quién sostuvo la vida cotidiana. Pregunta quién tiene la firma correcta.

Y aunque existan matrimonios, testamentos o documentos, la experiencia muestra que estos pueden ser ignorados, cuestionados o retrasados. Porque el sistema no fue diseñado pensando en el amor entre hombres como centro, sino como excepción que se administra con desconfianza.

Desde la clínica, esto tiene un impacto devastador: el mensaje implícito es que el vínculo no es confiable. Que, llegado el momento crítico, el amor puede ser desplazado por estructuras que nunca lo reconocieron del todo.

El amor, en esos momentos, no solo duele: QUEDA HUMILLADO.

El Derecho sigue privilegiando una idea de familia que no siempre fue protectora. Una familia que, para muchos hombres gay, fue lugar de rechazo, silencio o violencia. Sin embargo, ante la ley, esa familia conserva prioridad simbólica y práctica. Esto no es neutral... ES PROFUNDAMENTE POLÍTICO.

El Derecho confía más en el parentesco sanguíneo que en el vínculo elegido. Más en la genealogía que en el cuidado. Más en la estructura que en la experiencia.

Así, el amor elegido queda en segundo plano. Como si amar fuera menos serio que compartir apellido. Como si el cuidado

cotidiano no tuviera valor legal. Como si la intimidad construida no mereciera protección real.

El mensaje implícito que deja el Derecho es devastador en su sutileza: puedes amar, PERO NO TE CONFÍES. Puedes construir una vida, pero en el momento crucial, el sistema puede no reconocerte como parte legítima de ella.

Esto instala una inseguridad estructural en los vínculos entre hombres. Una sensación constante de que el amor, incluso legalizado, no está del todo a salvo.

Desde la psicología cognitivo-conductual, esta incertidumbre refuerza esquemas de desconfianza y miedo a la pérdida. El vínculo se vive sabiendo que, llegado el límite, puede ser desautorizado. No por falta de amor, sino por exceso de norma.

Para el Derecho, el amor no importa si no encaja:

No importa si no produce orden.

No importa si no refuerza la estructura que ya existe.

Y mientras el amor entre hombres pueda ser desplazado por la familia que lo negó, por la firma que falta o por la interpretación que conviene, ese amor seguirá siendo tolerado, pero no protegido.

El Derecho no necesita decir que no cree en ese amor. Le basta con demostrarlo cuando más duele.

Derechos que no reparan

El Derecho reconoce sin reparar. Incluye sin memoria. Otorga sin hacerse cargo del daño previo.

No hay reparación por décadas de persecución.

No hay reconocimiento del trauma jurídico.

No hay disculpa institucional.

El Derecho se presenta como salvador, CUANDO FUE VERDUGO. Y esa operación tiene un efecto psíquico profundo: muchos hombres gay viven sus derechos con culpa. Como si fueran un favor concedido. Como si hubiera que portarse bien para no perderlos.

Desde la clínica, esto se traduce en autocensura, miedo a exigir, temor a incomodar. El amor se vive con la sensación constante de estar a prueba.

El Derecho no necesita intervenir todo el tiempo. Le basta con haber dejado claro qué tipo de amor es visible y protegido. El resto se regula solo.

Parejas que se moderan.

Que se explican.

Que bajan el volumen.

Que evitan conflicto.

Que no piden demasiado.

Porque el reconocimiento es frágil. Porque siempre puede retirarse. Porque nunca fue pleno. Así, el Derecho produce algo más eficaz que la prohibición: AUTODISCIPLINA AFECTIVA.

El Derecho no odia el amor entre hombres. Eso sería demasiado evidente. Lo que hace es algo más sofisticado: DECIDE CUÁNTO AMOR ES TOLERABLE, BAJO QUÉ FORMA Y A QUÉ COSTO.

Mientras el amor necesite ser reconocido para existir, nunca será completamente libre.

Mientras el vínculo dependa de figuras jurídicas pensadas para otros cuerpos, siempre habrá pérdida.

Mientras amar implique demostrar que no somos una amenaza, el amor seguirá viviendo con miedo.

En última instancia, el Derecho no protege vínculos: protege patrimonio. No cuida el amor; cuida la transmisión ordenada de bienes, apellidos y capital. Por eso el cuidado cotidiano vale menos que la firma, y la vida compartida pesa menos que la estructura heredada.

El Derecho no mata el amor.. LO ESTRECHA. LO RECORTA. LO ADMINISTRA.

Y un amor administrado NUNCA ES UN AMOR PLENO.

Capítulo 15

La Cultura Heterosexual y Colonial

Si el Derecho administra el amor y la medicina lo vigila, la cultura heterosexual y colonial decide qué amores merecen existir sin explicación.

Aquí no hay leyes explícitas ni diagnósticos formales. Hay algo más eficaz: Sentido común. Normalidad. Lo “natural”. Lo que no necesita justificarse porque siempre estuvo ahí.

La cultura heterosexual y colonial no necesita prohibir el amor entre hombres. Le basta con hacerlo parecer siempre fuera de lugar. Como una variación. Como una excepción. Como algo que debe explicarse, mostrarse con cuidado o defenderse constantemente.

Mientras el amor heterosexual se da por hecho, el amor entre hombres se da bajo sospecha.

El centro y la periferia del amor

La cultura colonial organiza el mundo en centros y periferias. Define qué cuerpos son universales y cuáles son “otros”. Qué experiencias son norma y cuáles son desviación. Qué historias importan y cuáles quedan al margen.

En ese mapa, el amor heterosexual ocupa el centro. No porque sea mejor, sino porque fue impuesto como modelo único de vínculo legítimo. Todo lo demás se mide en relación con él.

El amor entre hombres no se piensa desde sí mismo. Se piensa como copia, falla o exceso respecto a la norma heterosexual. O se le exige que imite —monogamia, discreción, productividad,

estabilidad— o se le condena como amenaza, promiscuidad o desorden. No hay punto medio.

Desde la antropología, esto es claro: la cultura colonial no tolera fácilmente formas alternativas de organización afectiva, porque el amor no es solo emoción privada. ES ESTRUCTURA SOCIAL. Y cambiar la forma de amar implica cambiar la forma de vivir, de cuidar, de repartir poder. Por eso el amor entre hombres incomoda incluso cuando no hace ruido.

Aquí aparece uno de los dispositivos más perversos: la exigencia de normalidad.

No se nos pide que amemos. Se nos pide que amemos bien. Que no exageremos. Que no incomodemos. Que no hagamos visible lo que desarma la ficción de lo heterosexual como centro.

La cultura heterosexual y colonial tolera al hombre gay siempre que no altere el paisaje. Siempre que no cuestione los roles, las jerarquías, los valores de fondo. Siempre que no haga del amor algo político.

Por eso muchos hombres gay crecen con la sensación de que su amor es aceptable solo bajo ciertas condiciones: si es discreto, si es exitoso, si es presentable, si es aspiracional³⁷. Si se parece lo suficiente a lo que ya existe.

Desde la clínica, esto se traduce en una herida profunda: el amor se vive como examen permanente. No se disfruta; se evalúa. No se habita; se performa.

³⁷ Desde una perspectiva antropológica y sociológica, el concepto aspiracional se refiere al deseo, conducta o conjunto de símbolos de estatus que un individuo o grupo adopta para proyectarse hacia una posición socioeconómica superior o diferente a la suya actual. Más allá del consumo, representa la identificación simbólica con un estilo de vida, valores o identidad que se perciben como deseables para la validación social y la mejora del "yo".

Aquí hay que prestar mucha atención: la cultura colonial no solo organiza el amor según el género. Lo organiza también según la raza, la clase y la blanquitud.

No todos los cuerpos son igualmente deseables.

No todos los vínculos son igualmente celebrados.

No todas las historias de amor reciben el mismo reconocimiento.

La blanquitud opera como estándar silencioso de belleza, éxito y legitimidad. Define qué cuerpos se consideran "limpios", "aspiracionales", "correctos". Y muchos hombres gay, aún siendo disidentes sexuales, reproducen sin cuestionar esas jerarquías en su deseo, en su elección de pareja y en su forma de vincularse.

Así, el amor deja de ser encuentro y se convierte en ascenso simbólico. Se ama no solo a una persona, sino a lo que representa: estatus, normalidad, acceso al centro.

Desde aquí se entiende por qué el amor puede volverse tan violento incluso dentro del propio colectivo. Porque la cultura colonial no desaparece al salir del clóset... SE INTERNALIZA.

En esta cultura, el amor entre hombres vive traducido. Siempre explicado. Siempre aclarado. Siempre comparado.

"Somos como cualquier pareja."

"No hacemos nada raro."

"Somos normales."

Cada una de estas frases revela algo doloroso: el amor propio no alcanza. Hay que hacerlo COMPRENSIBLE PARA OTROS. LEGIBLE. ACEPTABLE.

Desde la psicología cognitivo-conductual, esta traducción constante erosiona la seguridad afectiva. El vínculo se construye mirando hacia afuera, no hacia adentro. Se ama con un ojo puesto en la mirada ajena. Y así, incluso cuando hay amor, NO HAY DESCANSO.

El deseo colonial dentro del mundo gay

La cultura heterosexual y colonial no solo impone cómo debe ser el amor; organiza qué cuerpos merecen ser deseados. Y ese orden no se queda afuera del mundo gay. Entra. Se instala. Se reproduce.

El deseo no es inocente. Se educa. Se jerarquiza. Aprende a mirar desde los mismos parámetros que organizan el poder: blanquitud, juventud, masculinidad normativa, éxito económico, cuerpos productivos, historias sin conflicto visible. No se desea solo a una persona; se desea lo que representa dentro del orden social.

Así, muchos hombres gay aprenden a desear hacia arriba. Hacia el centro. Hacia lo que se parece más a lo heterosexual, a lo blanco, a lo hegemónico. Y aprenden, al mismo tiempo, a no desear —o a desvalorizar— aquello que el sistema ya marcó como exceso, carencia o amenaza.

El resultado es devastador: el amor deja de ser encuentro entre iguales y se convierte en transacción simbólica. El vínculo no se pregunta “¿cómo nos cuidamos?”, sino “¿qué gano al estar aquí?”. El deseo se vuelve una forma de movilidad social, una manera de acercarse a una promesa de normalidad que nunca termina de cumplirse.

Desde la clínica, esto genera vínculos profundamente asimétricos. Relaciones donde uno representa acceso y el otro intenta pertenecer. Donde el amor se confunde con validación.

Donde el abandono no solo duele por la pérdida afectiva, sino porque confirma una jerarquía ya conocida.

Y cuando el amor entre hombres no logra parecerse a la norma, la cultura heterosexual y colonial activa otro mecanismo: LA RIDICULIZACIÓN.

El hombre gay deja de ser peligroso y pasa a ser caricatura. Exceso. Chiste. Hipérbole³⁸. Algo que no hay que tomar del todo en serio. La burla cumple una función política precisa: DESACTIVAR EL POTENCIAL DEL AMOR.

Porque un amor ridiculizado no organiza comunidad.

Un vínculo caricaturizado no disputa poder.

Un cuerpo convertido en estereotipo no exige cuidado.

Lo grave es que esta burla no se queda afuera. Se interioriza. Muchos hombres gay aprenden a reírse de sí mismos antes de que otros lo hagan. A exagerar el gesto, el personaje, la pose. A habitar el estereotipo como escudo.

Pero ese escudo tiene un costo: dificulta ser visto con profundidad. Cuando el cuerpo se vuelve performance constante, la intimidad se vuelve peligrosa. Mostrar fragilidad rompe el personaje. Pedir cuidado expone. Desear amor real parece ingenuo.

Desde la psicología, esto se traduce en una dificultad profunda para habitar el registro serio del amor. Todo se ironiza. Todo se sexualiza. Todo se vuelve ligero. No por frivolidad, sino POR DEFENSA.

³⁸ La hipérbole es una figura retórica que consiste en exagerar la realidad, ya sea aumentándola o disminuyéndola, para dar énfasis, captar la atención o generar un impacto emocional. Se utiliza la hipérbole para ridiculizar la "fragilidad masculina" o los rituales de virilidad extrema. Presentar situaciones donde un hombre teme perder su masculinidad por realizar acciones triviales (ej. usar protector solar o beber con popote).

Por ejemplo, cuando alguien expresa deseo de construir algo estable, la respuesta suele ser una broma. Cuando aparece la palabra “relación”, se responde con sarcasmo. Cuando alguien habla de futuro, se le acusa de intensidad. El amor se convierte en chiste antes de convertirse en posibilidad. No porque no se quiera amar, sino porque tomárselo en serio implicaría exponerse en un mundo que históricamente castigó esa seriedad.

Así, el humor funciona como escudo. La ironía como anestesia. La sexualización constante como forma de evitar el registro afectivo profundo. Mientras todo sea ligero, nada duele demasiado... PERO TAMPOCO NADA SE QUEDA.

Soledad en espacios “liberados”

Una de las operaciones más eficaces de la cultura heterosexual y colonial no es expulsarnos del todo, sino confinarnos. No prohibirnos existir, sino asignarnos lugares específicos para hacerlo. Espacios delimitados, controlados, tolerados. Lugares donde podamos estar... SIN ESTORBAR.

El mensaje es sutil pero claro: pueden vivir, pueden desear, pueden expresarse... PERO AQUÍ. No en todas partes. No en cualquier forma. No desordenando el espacio de los “normales”. La libertad se convierte así en CONCESIÓN TERRITORIAL.

Por eso existen los llamados “espacios gay”—no espacios LGBTQ+—, no espacios diversos en serio, sino antros gay. El lenguaje no es inocente. Ahí caben ciertos cuerpos —los de los hombres gay normados— (nótese la misoginia), ciertos gestos, ciertas expresiones. Fuera de ahí, el amor vuelve a incomodar.

Mientras los hombres gay estén ahí —bailando, consumiendo, ligando, circulando— el sistema puede descansar. Porque el

amor no se organiza. No se vuelve proyecto. No disputa espacio social. Se queda en el margen, en la noche, en lo efímero. ENCERRADOS EN SU PROPIA ILUSIÓN DE LIBERTAD.

Desde una perspectiva política, esto es brillante y cruel a la vez: se permite la expresión sin permitir la transformación. Se autoriza el goce, pero no la centralidad. Se tolera el deseo siempre que no reorganice la vida pública.

Lo mismo ocurre en otros ámbitos, como la política por ejemplo. Se “permite” un candidato gay, pero cuidadosamente seleccionado: masculino, cisgénero, heteronormado, respetable, tranquilizador. Un gay que no incomoda al centro, que no cuestiona la estructura, que no habla en nombre del colectivo, sino a pesar de él.

Ese gay funciona como coartada. Prueba de inclusión. Decorado democrático. Pero no abre la puerta al amor disidente ni a la vida diversa. Abre la puerta a una excepción bien portada. El mensaje vuelve a ser el mismo:

No todos.

No así.

No demasiado.

En estos espacios “liberados”, la soledad no desaparece. Se sofisticada. Hay música, cuerpos, estímulo, contacto constante. Pero poca permanencia. Poco cuidado. Poco sostén real.

Desde la clínica, esto produce una experiencia muy específica: hiperconexión sin apego. Mucha interacción, poca intimidad. Mucha visibilidad, poco refugio. El amor no encuentra dónde quedarse porque nunca fue invitado a hacerlo.

El sistema no necesita expulsar al amor entre hombres. Le basta con no darle espacio donde crecer. Mientras el vínculo no

salga del antro, de la app, del evento, de la noche, no amenaza nada. No reorganiza la vida. No crea comunidad duradera. No reclama derechos más profundos.

Y así, muchos hombres gay viven una paradoja brutal: tienen espacios, PERO NO TERRITORIO. Tienen visibilidad, pero no centralidad. Tienen permiso, pero no pertenencia.

La cultura heterosexual y colonial no necesita expulsar a los hombres gay del mundo. Le basta con no permitirles habitarlo plenamente. Asignarles espacios, tiempos y formas específicas. Concederles visibilidad sin pertenencia. Permitirles existir sin disputar el centro.

La cultura heterosexual y colonial no actúa sola. Se apoya, se refuerza y se legitima a través de instituciones que ya han sido nombradas. La familia enseña temprano qué amores decepcionan. El Estado decide cuáles vínculos merecen protección. El derecho administra quién cuenta y quién puede desaparecer sin consecuencias. La cultura hace el resto: convierte esas reglas en sentido común.

Lo que la familia inculca como vergüenza, la cultura lo normaliza como expectativa.

Lo que el Estado regula como permiso, la cultura lo presenta como avance.

Lo que el Derecho reduce a figura jurídica mínima, la cultura lo traduce en aspiración: parecer normal, encajar, no incomodar.

Así, los hombres gay no solo enfrentan instituciones externas, sino un entramado coherente que opera desde todos los frentes. La exclusión no llega como golpe único, sino como clima permanente. No siempre se impone con violencia explícita; muchas veces se filtra como consejo, burla, modelo deseable o promesa de inclusión.

La cultura heterosexual y colonial no crea la herida, pero la mantiene abierta. Le da lenguaje, imágenes y relatos. Hace que lo aprendido en la familia, lo permitido por el Estado y lo administrado por el derecho se sienta natural. Inevitable.

Normal.

Así, el amor entre hombres queda atrapado en una paradoja permanente: puede mostrarse, pero no organizar la vida; puede expresarse, pero no fundar comunidad; puede desear, pero no descansar.

El resultado no es solo exclusión externa. Es una experiencia interna persistente de DESARRAIGO. De no tener lugar. De no saber dónde quedarse. De vivir el vínculo con la sensación constante de provisionalidad.

Desde la clínica y desde lo político, esto tiene un nombre: SOLEDAD PRODUCIDA.

No como falla individual, sino como consecuencia lógica de un orden que tolera la diferencia solo mientras no se vuelva central.

La cultura heterosexual y colonial no destruye el amor entre hombres de forma directa. Lo dispersa. Lo fragmenta. Lo confina a espacios donde no puede echar raíces.

Y cuando el amor no puede echar raíces, lo que aparece no es libertad, sino SOLEDAD ESTRUCTURAL.

Capítulo 16

La soledad estructural

La soledad de muchos hombres gay no es una etapa, ni una mala racha, ni una consecuencia inevitable de “cómo son las relaciones hoy”. No es un problema de carácter ni una falla personal. No aparece porque “no saben amar”, porque “son demasiado exigentes” o porque “le tienen miedo al compromiso”.

La soledad que atraviesa a los hombres gay ES ESTRUCTURAL.

No nace en una ruptura concreta ni en una historia que salió mal. Se construye lentamente, a lo largo de la vida, como resultado de un entramado de sistemas que empujan en la misma dirección: familia, religión, Estado, Derecho, medicina, cultura heterosexual y colonial. Todos distintos, pero coherentes en algo esencial: HACER QUE EL AMOR ENTRE HOMBRES NO TENGA SUELO.

Por eso esta soledad no llega al final. Está desde el principio. Antes del primer vínculo, antes de la primera relación, incluso antes de poder nombrarse gay. Es una soledad que precede al amor y que, muchas veces, lo contamina desde dentro.

No es estar solo: es no tener lugar

Estar solo es una circunstancia. Puede ser elegida, puede ser temporal, incluso puede ser necesaria en ciertos momentos de la vida. La soledad estructural, en cambio, no se elige... SE APRENDE.

Se aprende al crecer sin ver amores como el propio ocupando un lugar central en la vida social. Se aprende al no tener referencias de cómo se construye un vínculo entre dos hombres a lo largo del tiempo, de cómo se permanece cuando la intensidad baja, de cómo se sostienen las diferencias sin que todo se rompa. Se aprende al no ver discusiones que se reparan, vínculos que sobreviven al desgaste, intimidades que no terminan en huida.

Desde ahí, sostener un vínculo se vuelve algo abstracto, casi teórico, porque no se puede sostener lo que nunca se vio sostenerse. El cuerpo no aprende por ideas, aprende por repetición, por experiencia, por modelos que se encarnan. Y cuando el amor entre hombres aparece una y otra vez fragmentado, oculto, ridiculizado o tolerado únicamente en los márgenes, el sistema nervioso no lo cuestiona, lo registra.

Registra una verdad silenciosa que no necesita palabras: NO HAY LUGAR PARA QUEDARSE.

Esa inscripción no desaparece cuando aparece el deseo, ni cuando surge un vínculo real. Permanece en el fondo, operando como una alerta constante, como una sensación difícil de nombrar pero imposible de ignorar. Entonces, incluso cuando hay cercanía, incluso cuando hay conexión, algo se mantiene en tensión.

COMO SI AMAR IMPLICARA SIEMPRE UN DESALOJO FUTURO. Como si toda intimidad llevara escrita una fecha de caducidad invisible que no se dice, pero que se siente.

Y así, lo que desde fuera podría parecer dificultad para comprometerse, miedo al vínculo o incapacidad para sostener relaciones, desde dentro se vive como otra cosa: como la imposibilidad de descansar en un lugar que nunca fue construido para quedarse.

“Yo soy así”, “me gusta estar solo”

—La normalización de la herida—

Una de las formas más eficaces en que opera la soledad estructural es esta: se vuelve identidad. Ya que no se vive como carencia, sino como rasgo de personalidad. No se nombra como dolor, sino como preferencia. NO SE RECONOCE COMO HERIDA, sino como forma de ser:

“Soy así.”

“Me gusta estar solo.”

“No necesito a nadie.”

“Yo funciono mejor por mi cuenta.”

Estas frases no siempre son mentira. Pero muchas veces son adaptaciones. Maneras elegantes de convivir con una ausencia que dolió demasiado tiempo. Estrategias para no volver a desear algo que nunca pareció posible sostener.

Desde la psicología cognitivo - conductual, esto se entiende con claridad: cuando una necesidad se frustra de forma repetida, el psiquismo³⁹ aprende a desactivarla. No porque desaparezca, sino porque insistir duele demasiado. Entonces el deseo se reduce, se racionaliza, se convierte en discurso de autosuficiencia: No es que no se quiera amar... ES QUE AMAR COSTÓ DEMASIADO.

Así, la soledad deja de sentirse como pérdida y empieza a vivirse como elección. Pero esa “elección” suele estar sostenida por una historia de renunciadas silenciosas. De vínculos que no pudieron crecer. De intentos que terminaron en miedo, vergüenza o abandono.

³⁹ El Psiquismo es un término que se refiere a el conjunto de funciones y procesos psicológicos (percepción, pensamiento, memoria, emoción, motivación) que constituyen la actividad mental de una persona.

Y aquí aparece una confusión clave que el sistema cultiva con cuidado: **CONFUNDIR AUTONOMÍA CON AISLAMIENTO.**

La autonomía implica capacidad de elección, de cuidado propio, de vínculo sin dependencia ciega. El aislamiento, en cambio, es retraimiento defensivo. Es no necesitar porque no se puede confiar. Es no pedir porque no se espera respuesta.

Muchos hombres gay fueron obligados a desarrollar una autonomía precoz. Aprendieron a arreglárselas solos muy temprano. A no depender. A no necesitar demasiado. No como ideal de libertad, sino como condición de supervivencia.

Desde fuera, esto suele verse como fortaleza. Desde dentro, muchas veces es cansancio.

Porque sostenerse solo todo el tiempo agota. No tener dónde descansar agota. Ser siempre el que puede, el que aguanta, el que no pide, el que no molesta... AGOTA.

Desde la clínica, vemos una y otra vez el mismo patrón: hombres que se definen como independientes, pero que en el fondo no saben cómo compartir el peso de la vida con otro. No porque no quieran, sino porque nunca aprendieron que eso fuera seguro.

La autonomía, cuando nace del cuidado, expande... La autonomía, cuando nace de la herida, AÍSLA.

Vínculos sin suelo

La soledad estructural no siempre se manifiesta como aislamiento explícito. Muchas veces aparece como **INESTABILIDAD AFECTIVA CRÓNICA.**

Relaciones intensas que se rompen cuando aparece la intimidad real. Vínculos que funcionan mientras no pidan demasiado. Historias que se sostienen en la superficie, pero no soportan el peso del tiempo, el conflicto o la dependencia mutua. No porque falte amor, sino porque falta suelo.

Desde la psicología cognitivo-conductual, esto se traduce en esquemas profundos de desconfianza relacional: la expectativa constante de que el vínculo no va a sostener, de que algo se va a romper, de que amar demasiado cerca es peligroso. No como pensamiento consciente, sino como sensación corporal.

Por eso muchos hombres gay viven una PARADOJA DEVASTADORA: desean profundamente el amor, pero cuando lo tienen, no logran descansar en él. Siempre hay una parte lista para irse. Para cerrarse. Para no exponerse del todo.

Una de las expresiones más crueles de la soledad estructural es esta: NO ESTAR SOLO, PERO SENTIRSE SOLO IGUAL.

Estar en pareja y sentirse reemplazable. Estar rodeado de gente y no sentirse cuidado. Tener sexo, planes, conversaciones... y aún así experimentar una distancia que no se nombra.

Esto ocurre porque la soledad estructural no se resuelve con presencia física. SE RESUELVE CON PERTENENCIA, y esa es precisamente la experiencia que ha sido negada históricamente a los hombres gay:

Se nos permitió el contacto, pero no la centralidad.
Se toleró el vínculo, pero no su capacidad de organizar la vida.
Se aceptó el deseo, pero no el derecho a depender emocionalmente sin culpa.

Así, el amor se vive como algo que dura “mientras tanto”. Mientras funcione. Mientras no incomode. Mientras no pida demasiado.

Con el tiempo, la soledad estructural produce algo más que tristeza: PRODUCE AGOTAMIENTO AFECTIVO. Se empieza a amar con reservas. A vincularse con el freno puesto. A anticipar el final incluso antes de empezar.

No porque no se quiera amar, sino porque el cuerpo aprendió que el amor exige demasiado esfuerzo: explicarse, justificarse, adaptarse, resistir. Que nunca es simple. Que nunca es seguro.

Entonces aparece una defensa comprensible y dolorosa: dejar de esperar. Convencerse de que “así es la vida”. De que “nadie se queda”. De que “el amor no es para tanto”.

No como cinismo intelectual, sino como forma de seguir viviendo sin romperse. Y no hay nada defectuoso en quien hizo esto para sobrevivir. Pero es por ello que la soledad estructural no es un fracaso individual. ES UN ÉXITO DEL SISTEMA.

Un sistema que no necesita prohibir el amor entre hombres si logra algo más eficaz: QUE NO SEPAMOS SOSTENERLO SIN MIEDO, SIN CULPA, SIN VERGÜENZA. Que lo vivamos siempre como algo frágil, provisional, fácilmente reemplazable.

Mientras los hombres gay permanezcan solos —o acompañados sin pertenencia— el orden no se altera. No se redistribuye el cuidado. No se reorganiza la vida en común. No se construyen comunidades afectivas que disputen el centro.

La soledad, en este sentido, no es ausencia de amor. Es el resultado lógico de haber aprendido a amar en un mundo que nunca nos dio lugar.

Y mientras no se nombre esta soledad como lo que es —
estructural, política, aprendida— seguiremos llamando “forma
de ser” a lo que en realidad fue una herida prolongada.

La soledad estructural no se resuelve con fuerza de voluntad ni
con mejores decisiones individuales. No se supera
“trabajándose más” ni eligiendo distinto sin revisar el suelo
donde se aprendió a amar. Porque no es un problema de
carácter, sino de contexto. No es falta de deseo, sino exceso de
desgaste.

Cuando la soledad se vuelve permanente, el cuerpo busca
alivio. No sentido, no transformación profunda: alivio. Algo que
calme. Algo que distraiga. Algo que adormezca la sensación de
no tener dónde quedarse.

Y aquí ocurre algo crucial: la soledad prolongada no siempre se
vive como dolor consciente. Muchas veces se vive como ruido
de fondo. Como vacío tolerable. Como costumbre. Como forma
de vida que ya no se cuestiona, pero que pesa.

CUANDO EL AMOR NO ENCUENTRA SUELO, EL CUERPO
APRENDE A ANESTESIAS LA ESPERA. A llenar el silencio. A
tapar la ausencia con estímulo, control, consumo, trabajo, sexo,
sustancias, etc., es decir, en movimiento constante. No por
vicio, sino por supervivencia.

La pregunta ya no es por qué tantos hombres gay se refugian
en conductas que los alejan del amor. La pregunta es cómo
no habrían de hacerlo, después de haber aprendido que amar
duele, cansa o nunca alcanza.

La soledad estructural no es el final del recorrido. Es el punto
donde el cuerpo empieza a buscar formas de no sentirla
tanto... aquí empieza la ANESTESIA.

Despedida

Llegaste hasta aquí.

Y aunque estas páginas representan solamente una parte de “Hombres gay que sufren por amor”, quizá ya pudiste sentir algo importante:

Que detrás de muchas historias de amor también existen heridas. Que detrás de muchas conductas compulsivas existe dolor. Y que detrás de muchos silencios existe una necesidad profunda de ser visto, amado y comprendido.

Si algo de este libro resonó contigo, quiero que sepas que ese era exactamente el propósito de este proyecto.

No escribir desde la superioridad.

No escribir desde la teoría vacía.

Sino escribir desde la humanidad.

La versión web gratuita termina aquí.

Pero el viaje emocional y clínico más profundo apenas comienza.

Las Partes IV, V y VI —exclusivas de la versión completa— entran en los lugares más incómodos, más íntimos y más transformadores de la obra.

Ahí hablamos de las anestesiases emocionales.

Del sexo utilizado para escapar.

De las dinámicas compulsivas.

De la adicción al enamoramiento.

De los vínculos que destruyen mientras prometen salvar.

De la soledad.

Del vacío.

Y del difícil proceso de aprender a amar sin abandonarte a ti mismo en el intento.

Esas páginas no fueron escritas solamente para ser leídas.



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Fueron escritas para confrontar.

Para acompañar.

Para incomodar.

Y, quizá, para ayudar a sanar partes de nosotros que llevaban demasiado tiempo sobreviviendo en silencio.

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Por eso quiero invitarte a apoyar este proyecto adquiriendo la versión completa del libro.

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Porque cada compra ayuda a que este trabajo siga existiendo.

Ayuda a sostener futuros proyectos, nuevos libros, recursos gratuitos, espacios de conversación y contenido enfocado en salud emocional, vínculos afectivos, compulsiones, adicciones y bienestar psicológico dentro y fuera de la comunidad LGBTQ+.

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Y porque apoyar este libro también es una manera de decir que estas conversaciones importan.

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Que nuestras heridas importan.

Que nuestra salud emocional importa.

Y que merecemos algo más que solamente sobrevivir afectivamente.

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

La versión completa disponible en:

www.efransaavedra.com

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Gracias por leer.

Gracias por abrir este espacio conmigo.

Y gracias por permitir que este proyecto llegue hasta ti.

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Con cariño, profundidad y respeto,

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Efran Saavedra

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

Sobre el Autor

Efran Saavedra

Psicólogo con especialidad en Trastornos Compulsivos con orientación Cognitivo - Conductual y Perspectiva de Género.

Con más de 15 años de experiencia Psicología Clínica, ha trabajado en clínicas de rehabilitación y ejerce actualmente en consulta privada, donde se especializa en el tratamiento de adicciones, conductas compulsivas, tanto en psicoterapia individual como de pareja.



Su enfoque se distancia de las lecturas reduccionistas que entienden los trastornos psicológicos únicamente desde lo biológico, integrando en su práctica la influencia de los factores sociales, culturales y políticos, con especial énfasis en la perspectiva de género.

Su trabajo clínico ha observado de manera constante cómo las personas quedan atrapadas en patrones de repetición, dolor emocional y vínculos que sostienen más sufrimiento que bienestar. Si bien reconoce el peso del contexto —incluido el sistema patriarcal—, también señala la dificultad contemporánea para asumir responsabilidad sobre la propia forma de vincularse. Para el autor, el dolor forma parte inevitable del proceso humano, pero el sufrimiento sostenido y el resentimiento no lo son.

HOMBRES GAY QUE SUFREN POR AMOR es su primer libro publicado, y nace de la necesidad de hablarle directamente a su comunidad, desde un lugar honesto, clínico y sin concesiones.

Para contacto profesional: contacto@efransaavedra.com



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®



versión web gratuita -prohibida su reproducción- EMVS®

