

# Adaia Teruel: «Las mujeres buscan a un hombre que todavía no existe»

*Imaginen estar un año hablando con casi 100 mujeres de su sexualidad, sus dudas, sus traumas y sus deseos. Imaginen lograr la confianza para que le confíen sus secretos y le dejen entrar en su casa, imaginen el tiempo para escucharlas durante horas y horas de temas delicados sin ningún tipo de juicio. Eso es lo que hizo la periodista Adaia Teruel (Barcelona, 1978) para publicar '[Mujeres que follan](#)' (Libros del K.O.), un libro donde recoge los testimonios de mujeres que, como ella, bordean la cuarentena y pertenecen a la generación que creció en una sociedad sin apenas educación sexual.*

---

**En los testimonios parece que las mujeres no quieren tanto contar su vida sexual, sino compartir sus experiencias y ponerlas en común. ¿Surge de ahí la idea del libro?**

Es cierto, y me parece importante compartir lo que te ocurre con otras mujeres porque llegas a conclusiones a las que no llegarías sola. A mí me encanta el sexo, y con mi marido, con el que llevo 17 años, empecé una fase de exploración y aventuras, pero me di cuenta de que no tenía con quién hablarlo. Era un tema bastante tabú y me cuestioné: «¿Soy una guarra o una perversa?». Hay mucha literatura erótica, pero la sexualidad de las mujeres es pura ficción. Ahora que la sexualidad femenina empieza a estar de moda, hay muchos libros de antropólogas y sexólogas, pero siempre desde una vertiente muy teórica. A mí me interesaba hablar con chicas normales, como las que me puedo encontrar en el rellano, en una fiesta o en el curro. De ahí salió la génesis del libro.

**¿Sigue habiendo cierto pudor al hablar de sexo hoy en día?**

Creo que sí, sea por vergüenza o por culpa. A veces también nos da apuro hablar de sexo con amigas si conocen a nuestra pareja, parece como si la traicionáramos. También está la presión social, el *qué dirán*. Cuando empecé a contactar con mujeres, vi que había muchísimas que querían hablar porque no se habían atrevido a hacerlo antes, o no habían encontrado un lugar seguro para

hacerlo. Había una necesidad de compartir de tú a tú, de igual a igual. A las mujeres de mi generación, sea por la educación que hemos recibido o por pudor, les ha costado hablar abiertamente de sexo.

**De hecho, la mayoría de testimonios se enfocan en mujeres de entre 40 y 50 años.**

Es la edad vital que tengo, y también coincide cuando empecé a abrir mi relación monógama y tener otras experiencias. Siempre se suele hablar de los jóvenes, pero las mujeres de mi generación parece que no fuéramos seres deseables ni con deseo, cuando justamente la plenitud sexual de la mujer llega a partir de los 40. La experimentación sexual va a más con la edad. Con 20 años tienes las hormonas alteradas y te conformas con el chico guapo, pero cuando creces valoras otras cosas. A los 40 te permites explorar cosas que con 20 ni te planteas.

**¿Qué ha aprendido después de escuchar a tantas mujeres?**

Que hay tantas sexualidades como personas y que es lícito mientras haya consentimiento. En ocasiones me he sentido más terapeuta que periodista, me he encontrado con casos de mujeres que no sienten deseo, que pasan de las relaciones. Una mujer me cuenta que quiere quedarse embarazada pero no puede, y eso opaca sus relaciones sexuales porque asocia las ganas de sexo al tratamiento médico y la frustración. Quise dar visibilidad a todas esas otras sexualidades que no son mayoritarias, porque lo que uno no ve, parece que no existe. Sin embargo, cuando escarbas un poco y preguntas por fetichismos, por intercambios de pareja, por sexo anal y por tantas otras cosas, hay muchísima gente que puede y quiere hablar del tema.

**¿Diría que se nos ha vendido una idea estereotipada del sexo?**

Sin duda, impera esa idea de que las relaciones deben ser monógamas y el sexo falocéntrico, y todo lo que se salga de ahí conlleva cierta perversión. Se espera que la gente sea heterosexual y solo se acueste con su pareja, entonces la mayoría se calla por vergüenza. Es como el tema de los clubs de intercambio de parejas, que parece que nadie recurre a ello, pero se ha popularizado mucho en los últimos años. O el tema del sexo anal, que sigue siendo un gran tabú entre

los hombres heterosexuales. Aún hay muchísimos tabús, como confundir los gustos sexuales con la identidad sexual.

**¿Eso conecta con la falta de educación sexual? En el libro queda patente esa carencia.**

Claro, hay que tener en cuenta que han nacido en los 70, cuando Franco acababa de morir. La falta de educación sexual en las mujeres de mi generación ha hecho muchísimo daño, porque sin ella te enfrentas a tus primeras experiencias sin información. En esa época se nos decía que nuestra labor en la vida era casarnos, tener hijos y cuidar a la familia. Estaba el papel de la madre honrada y luego estaba la otra, la amante. Por suerte esto está cambiando y lo celebro, para que las próximas generaciones no arrastren dinámicas que tuvimos que aguantar nosotras. Ahora las chicas quieren tener su independencia y un hombre que esté a su mismo nivel, ya no aceptan situaciones desagradables o de maltrato como antes.

**Entrevista a mujeres que están solas porque afirman que no encuentran a un hombre que logre lo que comentas. ¿Se está dejando atrás el conformismo que imperaba en otras generaciones?**

Me da la sensación de que las mujeres buscan a un hombre que todavía no existe, porque ellas ya han hecho un trabajo a nivel de feminismo y de educación con respecto a las de otras generaciones que lo ha cambiado todo. Es como si buscaran a los hombres del futuro, y los hombres buscaran a las mujeres del pasado, que ya no existen. Y por eso se produce un desencuentro, porque ellas no encuentran un hombre con el que estar de igual a igual. Si tienes un trabajo, tienes a tus amigas y tienes claro lo que buscas, ¿por qué ibas a conformarte con menos?

**Es destacable cómo la figura del hombre con el que mantener una relación sexual sin más ataduras se ha popularizado, el llamado «follamigo».**

Esto es muy interesante porque hay un cambio cultural. Hay muchas mujeres que dicen: «Es que le llamo tres veces y se piensa que quiero un anillo, cuando es lo último que desearía». O el caso de mujeres separadas, porque ahora hay muchos divorcios, que solo quieren a un hombre para salir, para ir a cenar un

fin de semana o ver una película el domingo, pero no quieren compromiso más allá de eso. Las mujeres ahora quieren ser las protagonistas de su propia vida.

«La violencia sexual salió en 4 de cada 10 conversaciones; es algo que atraviesa la sexualidad femenina y había que contarlo»

**Otro tema que vertebra el libro es el del consentimiento, que está dando mucho que hablar.**

Está muy bien que se hable tanto, es importante. A veces no hace falta que sea un consentimiento explícito, se puede ver simplemente con los gestos de la otra persona. Importa mucho el contexto, si estoy ligando con un hombre y me piropea estaré encantada, si estoy trabajando me va a desagradar que hablen de mi físico o mi ropa. Hay una violencia sexual que las mujeres siguen recibiendo y no debería tener cabida en la sociedad.

**Cuando las entrevistaba, ¿le sorprendió la cantidad de chicas que habían recibido algún tipo de violencia sexual?**

Muchísimo, nunca tuve en mente tratar este tema, salió naturalmente en muchas conversaciones. Eran testimonios muy duros. Una mujer me contó que la había violado el novio de su amiga estando ella borracha, otra que su abuelo le había hecho tocamientos... Recuerdo que un amigo periodista me dijo que no lo pusiera en el libro, pero si de cada diez mujeres que entrevisto hay cuatro que me están contando sucesos de violencia, eso significaba que era algo que atravesaba la sexualidad femenina. Y no solo es importante la violencia física, también impacta cuando un tío te dice que eres una frígida porque no eres capaz de tener un orgasmo. Las mujeres hemos aguantado mucho con este tema.

**¿A qué se refiere exactamente?**

Quiero decir que todas las mujeres han fingido alguna vez un orgasmo. Venimos de una cultura que nos emplaza a complacer al hombre, y eso se refleja en el sexo. Hay un testimonio de una mujer que perdió la virginidad a los 15 y cuenta que su primer orgasmo fue hace solo cinco años, con más de 40. Ella explica lo que les sucede a muchas, que fingió y sabe que no debería haberlo hecho, pero al final se intenta no herir el ego masculino, esa supuesta hombría que es una idea abstracta ridícula. Venimos de ahí.

## **Esto conecta también con el sentimiento de culpa que acompaña a muchos testimonios del libro.**

Claro, y tiene que ver con los mensajes tan contradictorios que recibimos. Tenemos que estar guapas y cuidarnos, pero no demasiado, que si no nos consideran busconas. En el sexo hay que ser asertivas y tener iniciativa para no ser mojigatas, pero sin caer en ser guarras. Y así con todo. ¿Quién marca qué es lo correcto? Ellos, claro, pero también nos lo imponemos nosotras porque venimos de muchos siglos de educación heteropatriarcal y de esas ideas que conectan con la religión donde nuestro deseo no tiene cabida y está relegado al del hombre.

## **¿Ha pensado en escribir otro libro dando cabida a experiencias de hombres?**

Hay chicos que me han escrito pidiéndomelo, ellos también tienen sus dudas y sus inseguridades. El patriarcado nos afecta a todos y algunos me han reconocido que se sienten encorsetados, sufren esa presión de tener que entrar en el molde típico del macho fuerte, el empotrador. Mantener el rol de follador y tipo duro continuamente es agotador. Todo esto está cambiando, pero aún así sigue presente esa falsa idea de que, si lloras, si muestras tu vulnerabilidad o eres más sensible, eres menos hombre.

«Todo se resume en una cuestión de química y respeto, en tener conciencia de que estás con otra persona y no con un cuerpo»

## **¿Ha llegado a alguna conclusión sobre si existe alguna diferencia entre la forma de practicar sexo de las mujeres y los hombres?**

No me gusta generalizar, hay de todo en todas partes. Aún así, es verdad que he notado que las mujeres le dan mucha importancia a la conexión. Queda patente en el libro que necesitamos ese vínculo, aunque dure una hora, cuatro meses o 30 años. A veces solo quieres un polvo de una noche, pero quieres que esa noche la persona que se acuesta contigo te mire a los ojos, no te juzgue y te permita mostrar tus vulnerabilidades. Al final todo se resume en una cuestión de química y respeto, en tener conciencia de que estás con otra persona y no con un cuerpo. También creo que las mujeres le dan más importancia a la imaginación, es como si los hombres se excitaran más por la vista y nosotras por el oído.

## **Hablando de la imaginación, en el libro se habla de las fantasías. ¿Es problemático que haya mujeres fantaseando con que las violen?**

No era mi labor juzgar, pero hay que saber diferenciar lo real de lo ficticio. Que una mujer fantasee con algo no quiere decir que desee que le ocurra en la vida real. El buen sexo es un lugar donde puedes sentirte libre y jugar sin presiones de ningún tipo. Hay pequeños juegos de rol en parejas que llevan muchos años y le ponen un poco de chispa a su vida sexual con escenarios ficticios, como si fuera una película. De todos modos, hay una pregunta que me planteó una entrevistada y me pareció muy acertada: ¿hasta qué punto el porno actual nos está influenciando sobre el tipo de sexo o fantasía que nos excita? No soy una experta en el tema, pero la pregunta da para que reflexionemos sobre cómo estamos condicionados por lo que vemos a diario, por lo que consumimos.

«A las mujeres se nos ha dicho durante mucho tiempo que nuestro objetivo en la vida era encontrar a nuestra media naranja»

## **¿Hasta qué punto el porno está atravesado por el machismo?**

Por supuesto que está condicionado por una educación machista, pero creo que a veces se le achaca todo al porno y se habla poco de otros cajones, como el [amor romántico](#). A las mujeres se nos ha dicho durante mucho tiempo que nuestro objetivo en la vida era encontrar a la pareja ideal, a nuestra media naranja. En el libro sale una mujer hablando de cómo ha caído en una relación tóxica por miedo a estar sola. Ella acepta una relación donde sabe que el hombre no la quiere y la maltrata psicológicamente, y este caso es bastante común por miedo a la soledad. Esa obsesión por estar en pareja ha hecho mucho daño, porque te lleva a aceptar cualquier cosa y [llamarlo amor](#).

## **Ahí también entran en juego las aplicaciones para ligar. ¿Diría que han favorecido dinámicas nocivas?**

Hace tiempo leí que el mayor miedo de un hombre cuando tiene una cita en Tinder es encontrarse a una gorda o a una fea, mientras que el temor de una mujer es que la violen. De hecho, hay estudios que dicen que una de cada cinco mujeres que usan estas *apps* sufren violencia sexual. Y luego está esa sensación de pensar que siempre habrá una opción mejor que la anterior, cuando no se trata de pensar en si habrá una opción mejor, se trata de conectar con alguien.

Supongo que la gente guapa debe triunfar mucho en Tinder, pero hay otra parte a la que solo le produce ansiedad y frustración. Muchas mujeres sienten que es una pérdida de tiempo porque en estas aplicaciones no ves la química real, esa conexión *de piel* que no se puede explicar.

**Hay una frase que repite a menudo: el sexo es placer, el resto es norma.**

Las personas vamos con el piloto automático sin pararnos a pensar qué es lo que realmente queremos, y además arrastramos prejuicios y miedos. Con el tema de la monogamia se ve claramente, porque hay gente que juzga las [relaciones abiertas](#) y prefiere estar con su pareja pensando en otras personas o siendo infiel. Hay mucha hipocresía social, porque en el fondo mucha gente querría hacer las cosas de un modo distinto, pero como no se atreven deciden criticar a los demás. Si una pareja elige la [monogamia](#) y le funciona, me alegro por ellos, pero que nos dejen vivir a los demás las relaciones como queramos.

**¿Cuál es la clave para mantener una relación durante casi veinte años de forma sana y aún viva?**

A la gente le digo que soy *vintage*, porque a mi alrededor todo el mundo se separa. No sé cuál es el secreto para aguantar veinte años con alguien, pero mi marido es mi mejor amigo. Nos reímos un montón, a nivel sexual nos hemos entendido siempre muy bien y además hemos sabido evolucionar conjuntamente sin distanciarnos. Es importante acompañarse y sobre todo hablar, hablar, hablar. Recuerdo que una mujer me contó que [su fantasía era ver](#) a su marido con otra, pero no se atrevía a contárselo por vergüenza. Llevaban 15 años casados, tenían dos hijos y una hipoteca. ¿Qué relación de confianza tienes con una persona si no te atreves a contarle algo por miedo a que te juzgue? Mi marido me sigue dando los mejores orgasmos, pero también las mejores conversaciones.