

masculina o neutra, independientemente de que seas hombre o mujer.

¿Cómo puedes averiguar cuál es tu esencia sexual ahora mismo?

EJERCICIO PARA EVALUAR TU ESENCIA SEXUAL

Este sencillo ejercicio te ayudará a evaluar tu esencia sexual. Procura responder a cada pregunta tan honestamente como puedas. Para responder, imagínate en la cama con una pareja íntima sensible y *sexy* en la que confías completamente. Las respuestas elegidas te ayudarán a determinar cuál es tu esencia sexual.

1. *Preferiría que mi pareja sexual fuera:*
 - a) Físicamente más fuerte que yo.
 - b) Físicamente menos fuerte que yo.
 - c) Exactamente de la misma fuerza que yo.
2. *Preferiría que mi pareja sexual fuera:*
 - a) Físicamente más grande que yo.
 - b) Más pequeña que yo.
 - c) Exactamente del mismo tamaño que yo.
3. *Aunque puede gustarme la variedad en el dormitorio, preferiría que lo que se diera más frecuentemente fuera:*
 - a) Rendirme a mi pareja, que me arrebatara sexualmente con su amor.
 - b) Arrebatara sexualmente a mi amante, que se rinde a mí.
 - c) Nadie se rinde y nadie arrebatara.
4. *Lo que me haría más daño es que mi pareja me dijera:*
 - a) «Últimamente pareces muy mayor y tienes muchas arrugas.»

- b) «Verdaderamente has perdido tu centro, pareces perdido.»
 - c) «Realmente tratas de forma diferente a los hombres que a las mujeres.»
5. *Me siento más excitado sexualmente cuando:*
 - a) Renuncio al control y dejo que mi pareja se encargue.
 - b) Mi pareja renuncia al control y yo me encargo.
 - c) Nadie renuncia al control y nadie se encarga.
6. *Si tuviera que elegir una alternativa, preferiría:*
 - a) Tener una serie de vocaciones no realizadas pero una relación íntima perfectamente satisfactoria.
 - b) Tener una relación íntima insatisfactoria pero una vocación perfectamente satisfactoria.
 - c) Tener una secuencia de encuentros íntimos parcialmente satisfactorios y de vocaciones parcialmente satisfactorias.
7. *Cuando mi pareja hace algo que me duele, generalmente:*
 - a) Me cierro emocionalmente.
 - b) Tengo el impulso de abandonar la relación, por esa tarde o durante mucho tiempo.
 - c) Discuto las cosas racionalmente con mi pareja sin cerrarme ni querer abandonarle.
8. *¿Qué frase describe con más precisión la mayoría de las parejas íntimas que has tenido en tu vida?*
 - a) Mis parejas tendían a sentirse molestas cuando yo les decía por dónde ir cuando ellos estaban conduciendo.
 - b) Mis parejas cambiaban de opinión respecto a nuestros planes dependiendo de la emoción del momento.

- c) Mis parejas tendían a ser como buenos amigos, eran muy comunicativas y había muy pocos malentendidos entre nosotros.

9. *¿Qué afirmación es más cierta?*

- a) Mis parejas suelen asumir que tienen razón en todo.
 b) Mis parejas me dicen que me gusta tener razón en todo y que soy inflexible.
 c) Mis parejas y yo apenas discutimos sobre quién tiene razón, porque raras veces surge un problema.

10. *He descubierto que mis parejas son el tipo de personas que:*

- a) Se concentran tanto cuando trabajan o ven la televisión que apenas perciben mi presencia.
 b) Fluyen de una tarea a otra con mucha facilidad, incluso conversando, aunque muchas veces no completan una tarea antes de pasar a la otra.
 c) Pueden hablarme fácilmente mientras vemos la televisión y terminar casi todas las tareas que empiezan.

Clave para puntuar

Si has elegido más veces la alternativa a), tu esencia sexual es más femenina. Si has elegido más veces la alternativa b), tu esencia sexual es más masculina. Si has elegido más veces la alternativa c), tu esencia sexual es más neutra. No te sientas confuso si tus respuestas no son muy definidas. Como veremos más adelante, la mayoría de nosotros tenemos capas de falsa energía masculina y femenina rodeando nuestra verdadera esencia sexual.

¿VERDADERAMENTE, QUÉ QUIEREN LOS HOMBRES Y LAS MUJERES? UNA ENCUESTA

Independientemente de que seas hombre o mujer, tu esencia sexual puede ser más masculina, más femenina o más neutra; y es posible que no seas plenamente consciente de su naturaleza. Podría estar recubierta por capas de desconfianza, miedo o negación. Es posible que hayas desarrollado una energía «opuesta» a tu energía esencial por razones muy válidas: por ejemplo, puedes haber desarrollado tu energía masculina para tener éxito en tu profesión, aunque en lo profundo de ti tengas una esencia sexual más femenina. O puedes haber desarrollado tu energía femenina para incrementar tu intuición o un don curativo, aunque en el fondo tengas una esencia sexual masculina.

Puedes sentir que estás en alguna parte hacia el centro del espectro, que eres una persona más equilibrada o neutral. Si es así, preferirás una pareja más neutral, ya que siempre nos sentimos atraídos por nuestro opuesto. No obstante, la gran mayoría de la gente no es neutral, y tienen una fuerte preferencia por una pareja con una energía marcadamente masculina o femenina. De hecho, en las encuestas que he realizado a lo largo y ancho de los Estados Unidos, las cualidades que la mayoría de los hombres destacan en sus mujeres son muy diferentes de las cualidades que las mujeres buscan en los hombres. A la vista de los resultados, se entiende muy bien que los intentos de hombres y mujeres de encontrarse en algún punto intermedio produzcan resultados tan tibios. La mayoría de los hombres y de las mujeres no quieren una pareja sexual que esté «a medio camino». Quieren una pareja polarizada que les vivifique.

En los talleres que imparto a lo largo y ancho de los Estados Unidos, desde Hawai a Nueva York, separo a los participantes y pongo a todos los hombres en una sala y a todas las mujeres en otra. Seguidamente pregunto a cada grupo: «Haced una lista de las seis cualidades más importantes que deseáis en vuestra pareja

ideal». Se trata de una lista de las cualidades deseadas específicamente en sus parejas o amantes, no de las cualidades que aprecian en sus amigos, padres o compañeros de trabajo. Por ejemplo, una mujer puede querer que su compañero íntimo sea amoroso, pero también querrá que sus amigos, sus hijos y su gato sean amorosos, de modo que «amoroso» no se incluye en esta lista.

Recordemos que aunque la pareja ideal tendrá muchas más cualidades, ellos o ellas insistirían en estas seis para dar con la pareja ideal. Finalmente, y éste es un punto crítico, todo el grupo tiene que llegar a un acuerdo respecto a las cualidades. Las cualidades que sólo unos pocos desean no se incluyen. Las mujeres deben llegar a una lista unánime en una sala, y los hombres deben hacer lo mismo en la otra sala.

Después de pedir a cientos de hombres y mujeres educados y exitosos que hicieran estas listas, he descubierto que los resultados son sorprendentemente consistentes. Surgen listas de cualidades que describen al hombre o la mujer ideal, la pareja íntima de nuestras fantasías.

Estas listas de cualidades tienen pocos puntos en común. Las mujeres y los hombres quieren cualidades muy diferentes en sus parejas. Esto es previsible. Después de todo, la mayoría (aunque no todos) de nosotros tenemos una preferencia: queremos mantener intimidad sexual con una persona que sea más masculina o más femenina.

¿Cuáles son las cualidades más deseadas en las parejas?

Prácticamente todas las mujeres coincidieron en que las principales cualidades que desean en los hombres son:

1. Presencia
2. Inteligencia
3. Fuerza
4. Pasión
5. Liderazgo
6. Humor

¿Quisieron los hombres las mismas cualidades en las mujeres?

No. De hecho, en dos ciudades diferentes, los hombres hicieron listas que empezaban así:

1. Genial en la cama
2. Genial en la cama
3. Genial en la cama

Cuando les recordé que tenían que elegir seis cualidades *diferentes*, se rieron y reescribieron la lista.

Las cualidades más deseadas por los hombres de todo el país fueron:

1. Belleza
2. Apertura sexual
3. Confianza en su dirección (del hombre)
4. Apoyo a su visión (del hombre)
5. Inteligencia
6. Irradiación saludable

Nótese que, aparte de la «inteligencia», las cualidades deseadas para hombres y mujeres son completamente diferentes. (El mutuo deseo de «inteligencia» puede ser producto de la procedencia de los participantes en estos talleres; la mayoría tenían un alto nivel cultural). Por ejemplo, estas mujeres querían que su «hombre ideal» tuviera claro sentido de dirección. Es posible que los hombres también deseen esta cualidad en sus mujeres, pero no apareció en ninguna lista de las seis cualidades de la pareja ideal. Lo recíproco también es cierto; los hombres querían que la «mujer ideal» confiara en su dirección, pero para las mujeres no parecía ser tan importante que su pareja confiara en la dirección que ellas propusieran. Para ellas era más importante que su hombre estuviera lleno de presencia, fuerza, pasión y humor. Sin embargo, estas cualidades nunca aparecieron en las lis-

tas de los hombres. En su lista ideal, los hombres quieren belleza, apertura sexual, irradiación y apoyo a su visión. Las cualidades ideales de hombres y mujeres no son las mismas.

Como muestran estas listas, muchos de nosotros deseamos algunas cualidades extremadamente masculinas o femeninas en nuestras parejas. Muchos tenemos claro que deseamos polaridad sexual, o una atracción intensa, en nuestras relaciones íntimas. Podemos desear que un hombre lleno de presencia nos desee y avance hacia nosotras con un amor confiado. O podemos querer que una mujer radiante nos desee y responda confiando en nosotros, abriéndose e invitándonos a entrar más dentro.

Algunos podemos desear cualidades masculinas un día y femeninas al siguiente. Pero lo cierto es que si tenemos un deseo sexual claro, éste es el deseo de polaridad. Podemos acudir a nuestros amigos y familiares para sentir un amor no sexual. Pero este tipo de amor no es suficiente para la mayoría de nosotros. La mayoría queremos polaridad sexual. Queremos que se nos transmita amor de manera masculina o femenina.

Si tuviéramos ese catálogo del futuro, algunos podríamos elegir una pareja con anatomía sexual intercambiable, pero muy pocos nos sentiríamos excitados por un bulto neutral de carne rosa de origen sexual indeterminado. Algunos podríamos desear una pareja íntima de anatomía permanente, masculina o femenina, pero con esencias sexuales intercambiables: a veces queremos un vigoroso tigre que nos clave sus garras y otras una gatita que nos chupe los dedos.

La cuestión es que, cualquiera que sea nuestra preferencia sexual (heterosexual, homosexual o bisexual), muy pocos elegirían una anatomía y una esencia sexual neutral en su pareja. Es la singularidad, la no-equivalencia, de la forma y de las esencias masculina y femenina, la que genera y sustenta la atracción y la polaridad sexual en las relaciones íntimas. Cuando negamos las diferencias entre las esencias masculina y femenina, negamos lo que la mayoría de los hombres y mujeres desean en sus parejas.

Acabamos sintiéndonos insatisfechos con la manera de amarnos que tiene nuestra pareja y neutralizando la pasión que nos unió originalmente.

Basándome en las encuestas realizadas en mis talleres, he llegado a la conclusión de que aproximadamente el 80 por 100 de las mujeres tienen una esencia femenina y aproximadamente el 80 por 100 de los hombres tienen una esencia masculina. En torno al 10 por 100 de los hombres y de las mujeres tienen una esencia sexual neutra. Y en torno al 10 por 100 de los hombres tienen una esencia sexual femenina, y el mismo porcentaje de mujeres tienen una esencia sexual masculina.

Por tanto, mis ejemplos de personas con esencia sexual masculina frecuentemente serán hombres, y mis ejemplos de esencia sexual femenina serán mujeres. Esto es aplicable al 80 por 100 de los que leéis este libro. Si sientes que eres un hombre con esencia sexual femenina o una mujer con esencia sexual masculina, simplemente invierte el género en los ejemplos. Recuerda que la forma más fácil de descubrir tu esencia sexual es considerar las características que más deseas en una pareja íntima. Por ejemplo, podrías ser una mujer de negocios con mucho éxito, una verdadera guerrera corporativa, y sin embargo desear estar con un hombre masculino. Es decir, puedes haber desarrollado tu energía masculina para tener éxito en el mundo competitivo de los negocios masculinos, y sin embargo sentirte como una diosa en el fondo de tu corazón y desear ser querida y honrada como mujer femenina.

IGUALDAD SOCIAL Y PASIÓN SEXUAL

Actualmente, uno de los problemas que afrontan nuestras relaciones íntimas es que muchos de nosotros confundimos la igualdad de géneros desde el punto de vista social con la neutralización de nuestra esencia sexual innata, sea masculina o femenina.