

HACKEA

⚡ ATU ⚡

MACHO

© 2021, Nicko Nogués

Diseño de portada e interiores: Mediodía
Ilustraciones de portada e interiores: Roberto Prieto
Fotografía del autor: Carolina Reyes
Dirección de arte y maquetación: Andrea Cárdenas
Dirección creativa: Antonio Hidalgo
Adaptación de diseño de interiores: Cecilia Múzquiz y Sandra Ferrer
Cuidado editorial: Marcela Riomalo

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: septiembre de 2021
ISBN: 978-607-07-7857-5

Primera edición impresa en México: septiembre de 2021
ISBN: 978-607-07-7856-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

NICKO NOGUÉS

CREADOR DE #DEMACHOSA HOMBRES

HACKEA A TU MACHO

10 ACCIONES PARA HOMBRES
QUE SE ATREVEN A DESAFIAR
UNA MASCULINIDAD TÓXICA

 Planeta

— M **ÍNDICE** M —

ADVERTENCIA

06



**LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS DUDAR**

29

PUNTO CERO

11



**LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS AMAR**

39



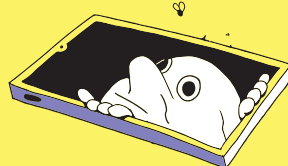
**LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS LLORAR**

57



**LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS
CUIDARNOS**

67



**LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS SER
AMOS DE CASA**

87



HACK-06

LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS
DECIR «NO»

97



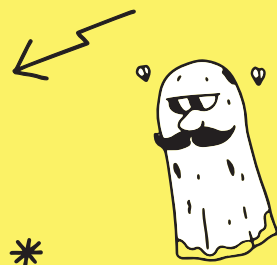
HACK-07

LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS TENER
AMIGAS

121

LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS AMAR A
OTROS HOMBRES

135



HACK-08

LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS SER
FIELES

147

HACK-09

LOS HOMBRES
SÍ PODEMOS HACER
PREGUNTAS

163

(IN)ADVERTENCIA

172

¿FIN?

175



GLOSARIO

177

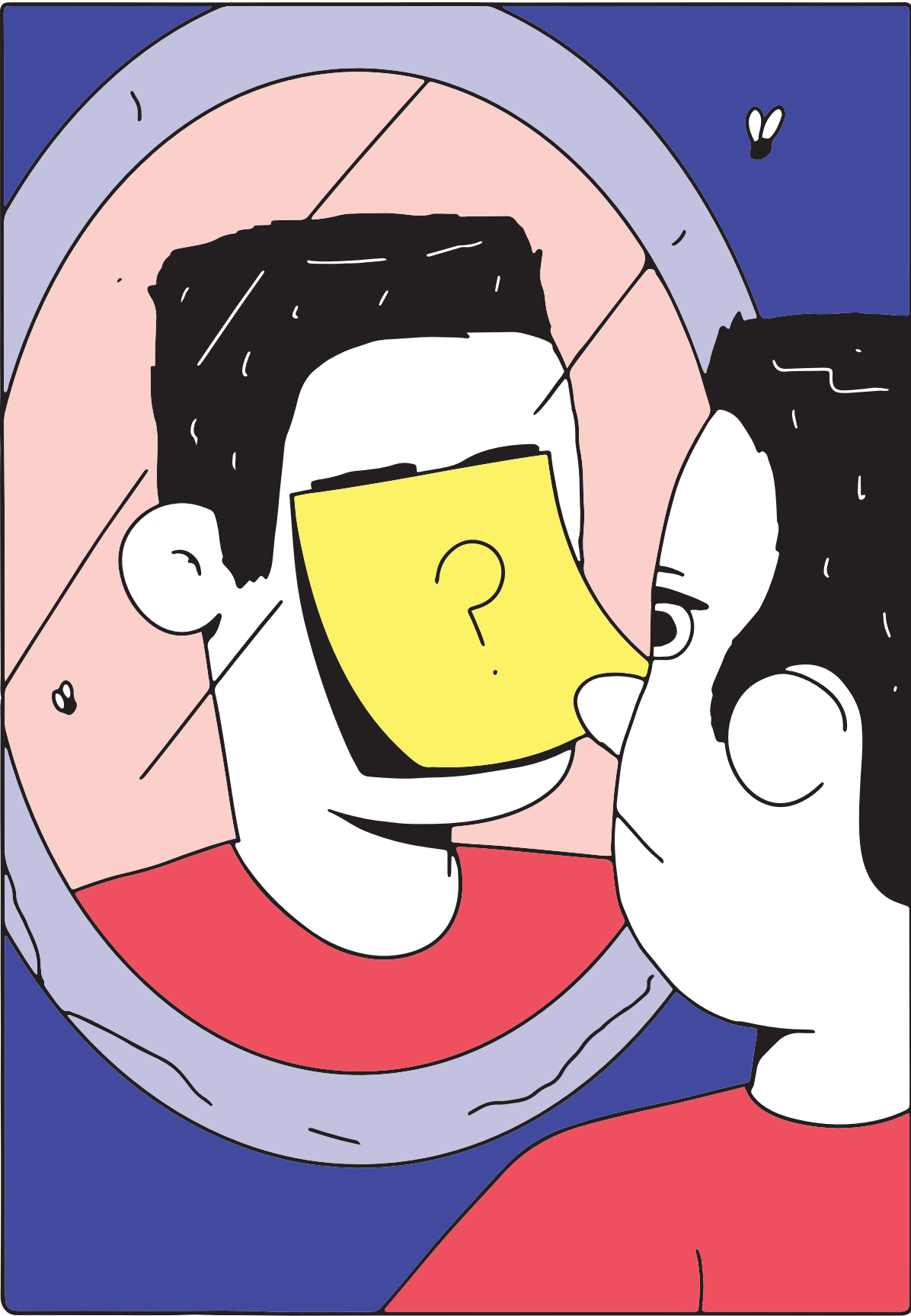
BIBLIOGRAFÍA

184

¿TODO LISTO?

¡VAMOS!







**LOS
HOMBRES**



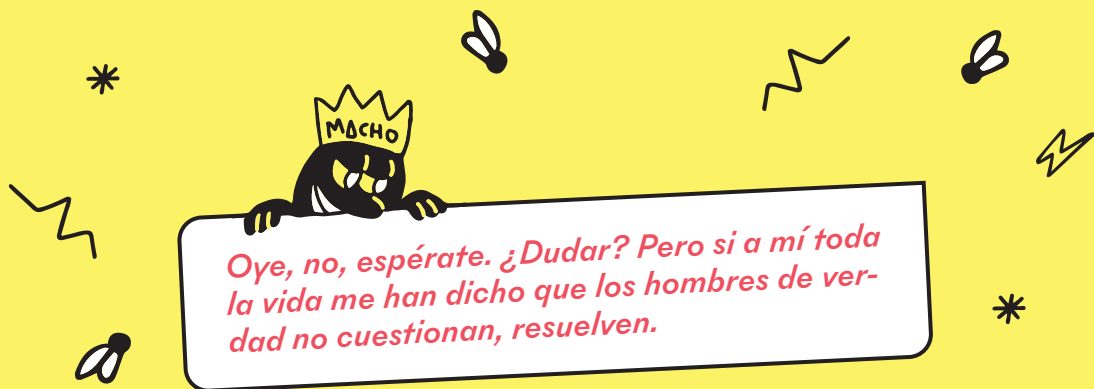
**PODEMOS
DUDAR**



... ¿te suena conocido?

En pleno siglo XXI, todavía hay sistemas educativos que se enfocan en la obediencia ciega en vez de potenciar el aprendizaje que surge a partir de la curiosidad. Un sistema anticuado que premia a quien cumple, repite y memoriza, no a quien cuestiona.

Al sistema de obediencia no le gustan los preguntones, le gustan los soldados. ¡Pero cuestionar es la mejor forma de evolucionar! Cuando nos hacemos preguntas sobre lo que nos cuentan, podemos desear, deconstruir todo lo que hemos dado por sentado (aunque sea nocivo) y elegir lo que queremos creer y ser. Por eso, aquí la consigna es: **¡duda de todo!**



Pues no. Ese es justamente uno de los mandamientos más pesados del machismo y el primero que tienes que quitarte de encima si quieres empezar a construir tu propio concepto de masculinidad. **Cuestionar es el camino más directo para descubrir qué hombre queremos ser.**

Así que vamos a hacernos esas preguntas incómodas (y a veces dolorosas) que nos da miedo hacer. Vamos a *deconstruir* el concepto de masculinidad con valentía y confianza. Piensa que cada pregunta conlleva un aprendizaje, y cada aprendizaje, una herramienta para enfrentar al mundo.

DECONSTRUIR (LA MASCULINIDAD)

Cuestionar y criticar los valores patriarcales aprendidos alrededor de la masculinidad como la virilidad, el éxito, el poder, la valentía, la seguridad, el control o el uso de la fuerza.

Es un ejercicio constante, presente e infinito, por lo cual no se habla de hombres «deconstruidos», sino de hombres «en deconstrucción». Un hombre en deconstrucción es aquel que ha tomado la decisión de dejar de ser macho para convertirse en el hombre que él mismo elige ser.

Empecemos por una pregunta «fácil»: ¿qué significa ser hombre?

En la siguiente tabla, anota lo primero que te viene a la mente cuando te haces esa pregunta.

UN HOMBRE ES...



ATRIBUTOS FÍSICOS	IDEAS Y SENTIMIENTOS	ACTIVIDADES
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Apuesto que escribiste por lo menos tres palabras asociadas a estas:

FUERTE · VALIENTE · ALTO · BARBA
EXITOSO · SEGURO · PAGAR · DEPORTES
DINERO · SEXO · PELEA · METAS · COLOR AZUL
CHICAS · AUTOS · VOZ GRAVE · ARMAS · ALCOHOL

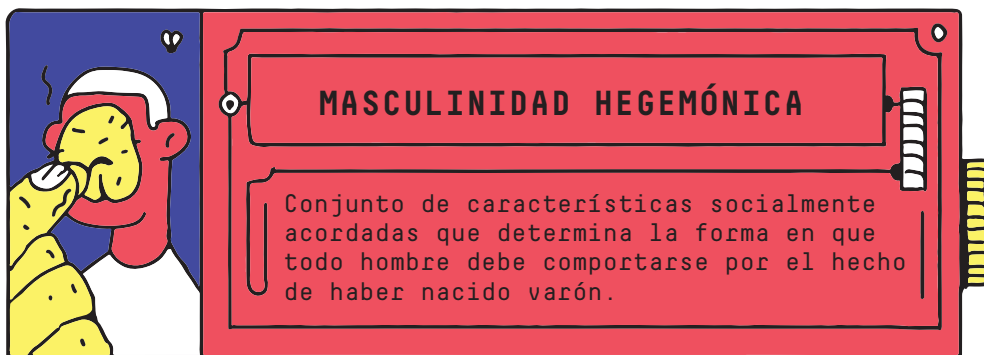
Y también me atrevo a asegurarte que no te vinieron a la mente palabras asociadas a estas:

SENSIBLE · COLOR ROSA · LLANTO
VULNERABLE · VANIDOSO · FLORES
BALLET · VOZ AGUDA · COLOR MORADO
AFECTUOSO · BESOS · KAWAII · COSMÉTICOS
MAPACHES BEBÉS

Estas últimas no se te ocurrieron porque están relacionadas culturalmente con lo «femenino», y cómo va a ser que un «hombre» se defina a través de ellas. ¡No! Un hombre debe alejarse lo más posible de la feminidad, ¿cierto? ¿No es eso lo que nos dicen todos? Pues... sí. Pero ¿qué crees? No es verdad. Son simplemente nociones aprendidas.

No son ni masculinas ni femeninas en sí mismas, no son ni buenas ni malas (okey, *armas* sí, pero aparte de esa). Lo único nefasto es que en este instante haya miles de hombres intentando encajar en la primera lista y evitando a toda costa relacionarse con la segunda. **¿No sería más divertido si cada hombre pudiera elegir qué elementos tener en su lista personal?**

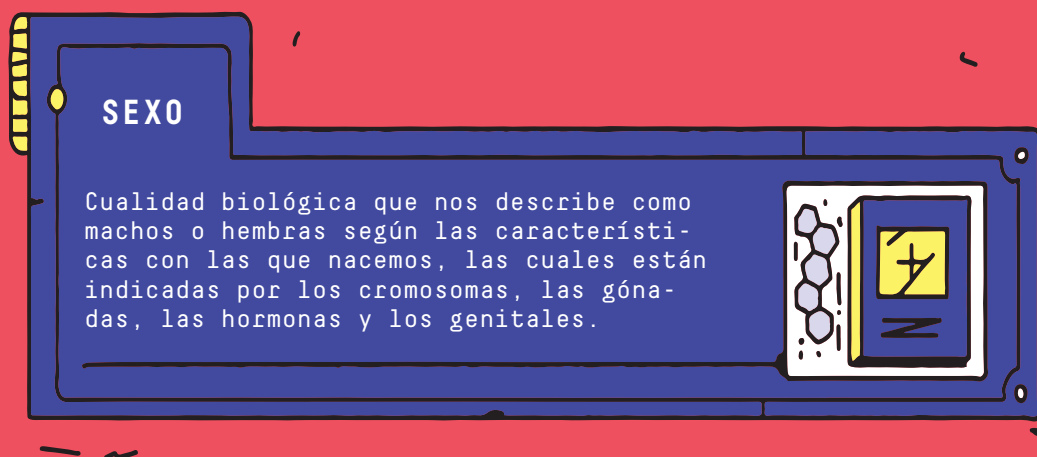
Volvamos a la pregunta: ¿qué significa ser hombre? La respuesta fácil la encontraríamos en la definición de masculinidad que nos ha dado el sistema en el que vivimos:



La masculinidad hegemónica nos dice que debemos comportarnos de cierta manera porque *hemos nacido varones*. Pero vamos a analizarlo. Para empezar entendamos que...

GÉNERO $\neq$ SEXO

Así como lo lees. ¿No lo sabías? Repasemos estos conceptos:

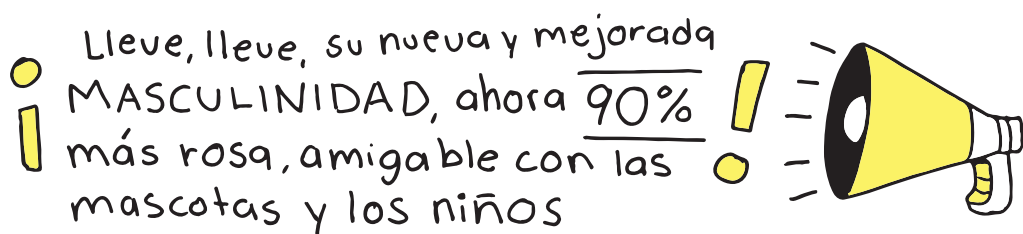


No sé cómo lo veas tú, pero en estas definiciones yo observo por lo menos tres ámbitos: el biológico, el cultural y el social. El sexo es biológico; sin embargo, el género tiene un componente cultural, acordado socialmente y, como tal, es totalmente modificable. En otras palabras: **el género se genera**. El concepto de masculinidad es intrínseco a la idea de género y, por lo tanto, también puede cambiarse. Es activo y dinámico. ¡Podemos construirlo como queramos!

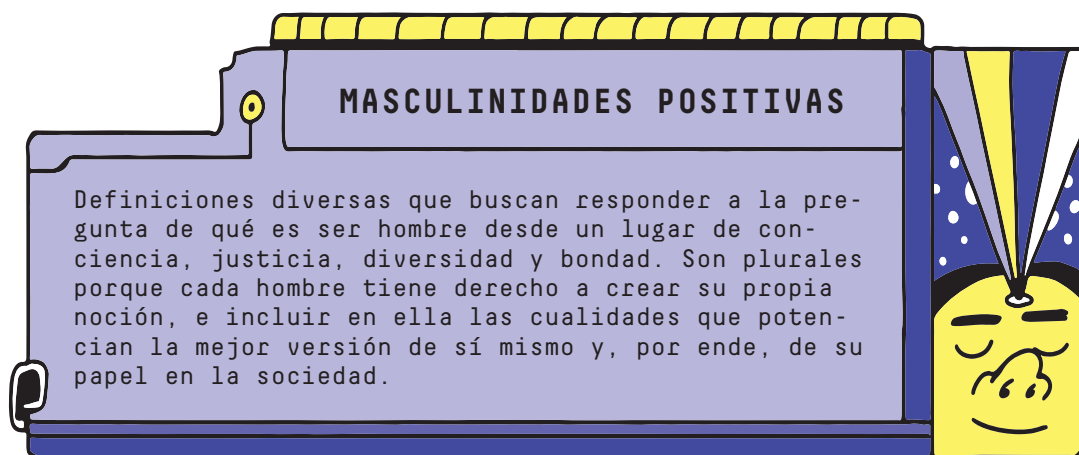
Para que me entiendas...



Como ves, **la pregunta ¿qué significa ser un hombre? no tiene naaada de fácil. De hecho, es la más complicada de todas, tiene su truco.** ¿Por qué? Pues porque los hombres no somos una masa homogénea. Somos individuos con características, creencias, sueños y visiones del mundo distintas y, en consecuencia, cada uno es una expresión única de la masculinidad. Ya lo dije antes, pero lo repito para que te cale: hay tantas formas de ser hombre como hombres hay en el mundo.



Tal vez hayas escuchado hablar de las «nuevas masculinidades», un concepto que apunta a entender, de forma más contemporánea, la manera de ser hombres. Sin embargo, tal como lo comentamos hace unas páginas, «nuevo» no es necesariamente «mejor». Es simplemente un adjetivo que le pones a algo cuando quieres venderlo. Y aquí no se trata de que compres algo que está fuera, sino que construyas lo que es bueno para ti. Hablar de «lo nuevo» es fácil, pero, aceptémoslo, a veces es un lugar común y hasta hueco. **El lenguaje es importante: con las palabras podemos perpetuar estereotipos o... ¡romperlos!** (Ejem, quise decir transformarlos). Por eso, aquí hablaremos sobre masculinidades «positivas», en lugar de «nuevas».



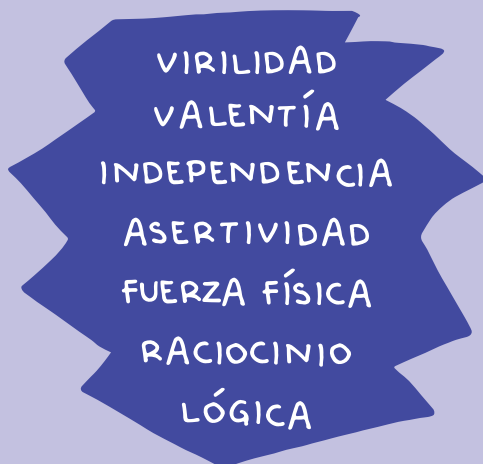
Así pues, **puede ser que la masculinidad que construyas no sea necesariamente nueva. Lo realmente importante es la posición desde donde decides construirla: una postura antihegemónica, antisexista, antihomofóbica, antirracista y anticlasista**, promotora de una vivencia de la masculinidad cambiante, amplia y diversificada, plural y abierta por parte de los varones, alejada de la violencia.

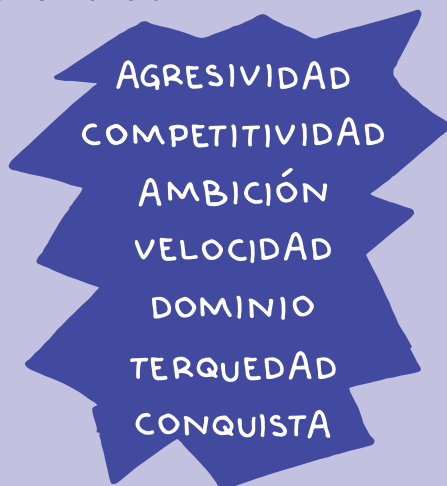


CUESTIÓNALO **TODO**

Creo que ya te va quedando claro que la única forma de responder a la pregunta *¿qué significa ser hombre?* es haciéndote más preguntas: *¿quién soy yo?*, *¿quién elijo ser?*, *¿cómo es mi masculinidad?* Tranquilo, no tienes por qué tener las respuestas claras ahora. Recuerda que se vale dudar, así que dudemos juntos con este ejercicio.

En la siguiente lista, tacha todas aquellas nociones supuestamente masculinas con las que tu concepto de masculinidad no se sienta cómodo. Puede ser solo una o pueden ser todas. Al final, agrega nuevas palabras que sí quisieras que estuvieran en tu lista.





Puedes volver a esta lista más adelante y reevaluarla. Habrá momentos en los que te sientas identificado con algún atributo y habrá otros en los que no te represente en absoluto. **Recuerda: tu masculinidad es tuya. Es tu forma única e irrepetible de vivir tu condición de varón.** Y mientras más seamos los hombres que estemos construyendo conscientemente nuestra masculinidad, ¡mayor será el cambio colectivo que logremos!

