

Índice

<i>Agradecimientos</i>	11
Mi historia como mujer: de la inhibición a la plenitud	13
Mis miedos al escribir este libro	23
 I. LA MUJER DEL SIGLO XXI, UNA MUJER LLENA DE FISURAS	29
El disfrute de Tiresias	30
La mujer del siglo XXI en la intimidad	31
¿Nosotras podemos elegir?	39
La exigencia y la perfección matan el placer	42
El modelo de ellos, entre dos aguas	44
Cómo vive su sexualidad la mujer de hoy	48
El cuerpo de la mujer como algo que cambiar y controlar ..	49
 II. LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LA MUJER ACTUAL	53
La sexualidad en el marco patriarcal: «ella es para los otros, él es para sí»	57
La mujer no tiene deseo	58
Las mujeres son fieles	64
La mujer no puede ser una puta	65
La mujer es culpable y suele equivocarse	67
La mujer es dependiente, frágil, sumisa y una víctima a la que se debe proteger	69
La mujer no es divina	71
La mujer no es agresiva	72
Recuperar a Kali	77

III. HISTORIA DE LAS IDEAS

QUE HAN CONSTRUIDO A LA «MUJER»	81
El nacimiento del patriarcado	81
Mitos que explican el cambio de mentalidad	87
Una mujer sin poder	90
El significado de ser virgen	92
El matrimonio	93
El poder de los cuentos	94
La culpa	97
Las ideas psicológicas	101
Ideas médicas erróneas sobre la sexualidad de la mujer	109
La histeria	114
El dolor	115

IV. LA IDEOLOGÍA PATRIARCAL

La sociedad del cansancio	124
Abusos y violaciones en la sociedad patriarcal	127
La regla	134
Recuperar el deseo	137
Conclusión	139

V. OTRAS REALIDADES MÁS ALLÁ

DEL PATRIARCADO	141
La creencia hace la biología	143
El ejemplo de los bonobos	146
Todos somos bisexuales	151
El clítoris, el órgano del placer	155
La plasticidad femenina	158
Mitos sobre la sexualidad femenina	161
La dificultad de mantener el modelo familiar	164
Amor, sexo y biología	167

VI. EL NUEVO MODELO

En qué realidad vivimos	169
Otros modelos culturales en los que la sexualidad no sigue el patrón patriarcal	173
Las mujeres miradas sin la ideología patriarcal	176
Una propuesta de transformación	178
Conectar con nuestra naturaleza: el cuerpo y lo que perdimos por el camino	179
¿Cómo perdimos a Dionisos?	181
¿Cómo afectó a los cuerpos?	183
¿Cómo afecta esto a las mujeres?	186

VII. ¿QUÉ PROPONGO?

¿Cómo culminar el proceso de transformación?	192
El deseo en la nueva mujer	203
Una vez despertado el deseo, ¿cómo llegamos al goce?	205
La importancia de perder el miedo	209
Relación entre sexualidad y espiritualidad	212
Testimonios de espiritualidad y sexualidad	215
Las nuevas relaciones hombre-mujer	218
Hacia una nueva cultura a través de una nueva conciencia ..	222
El soporte de la comunidad	223
Pasos logrados, pasos por recorrer	225
Una nueva visión de la regla	228
Recuperar la relación madre-hija	233
Una escuela de contacto y sexo	237
Mi sueño, nuestro sueño	239

<i>Bibliografía esencial</i>	243
------------------------------------	-----