

# Los Celos Masculinos en el Poliamor y la Novogamia

## Male Jealousy in Polyamory and Novogamy

**Aleix Mercadé<sup>1</sup>**

Cosmograma  
Barcelona. Spain

### Resumen

Este artículo explora los complejos matices de los celos masculinos en el contexto de relaciones duraderas, particularmente en modelos relacionales como el poliamor y la novogamia. Se argumenta que la biología y la evolución han sido infravaloradas en la comprensión de estos modelos y que los aspectos sociales y morales pueden haber sido sobrevalorados, lo que complica encontrar un equilibrio entre nuestras raíces animales más profundas y las características más distintivamente humanas y adaptables.

**Palabras clave:** relaciones de pareja, celos, infidelidad, poliamor, espiritualidad

### Abstract

This article explores the complex nuances of male jealousy in the context of long-term relationships, particularly in relational models such as polyamory and novogamy. It is argued that biology and evolution have been undervalued in understanding these models and that social and moral aspects may have been overvalued, making it difficult to find a balance between our deeper animal roots and more distinctively human and human adaptable characteristics.

**Keywords:** relationships, jealousy, infidelity, polyamory, spirituality

Recibido: 22 de julio, 2022  
Aceptado: 19 de septiembre 2022

Consideremos las diversas formas en las que se manifiestan las relaciones de pareja duraderas, en particular, las configuraciones monógamas, poliamorosas y novogámicas. Para abordar este tema, nos basaremos en el enfoque evolucionista y biologicista, a pesar de sus conocidos desafíos metodológicos. Este enfoque presenta notables limitaciones, como la falta de evidencia empírica, la dificultad para contrastar hipótesis y la necesidad de recurrir a inferencias indirectas (García Leal, 2004; Richardson, 2010; Heyes, 2018). Es más, es susceptible a diversos sesgos de confirmación e ideológicos, y puede inducirnos a caer en la falacia naturalista.

Debemos recordar que existe una creciente base de pruebas que subrayan cómo la biología y la cultura interactúan dinámicamente (Heyes, 2018), así como nuestra notable plasticidad y capacidad para un aprendizaje más inmediato (Mery y Burns, 2010). Sin embargo, para contrarrestar la presunta subestimación de la evolución, este análisis se centrará en esa parte más inconsciente e instintiva de nuestras relaciones afectivas, la cual a menudo entra en conflicto con nuestras creencias e ideales.

### **Defensa y cuestionamiento de la monogamia**

Nuestra sociedad ha banalizado el sexo y nos hemos alejado de las relaciones profundas. También se ha desconectado de la función vital del sexo para la reproducción y la supervivencia de nuestros genes. Además, se suele ignorar la importancia del apego en las relaciones, un fenómeno impulsado por neurotransmisores después de tener sexo, entre otros momentos, favoreciendo vínculos más profundos y duraderos.

Por descontado, no todo el mundo necesita tener relaciones profundas, pero mantengo que deberían ser la norma en lugar de la excepción. La tendencia a evitarlas podría reflejar una preocupante inmadurez, superficialidad e individualismo en nuestra sociedad.

La monogamia permite a ambos padres invertir de manera eficiente su tiempo y recursos en sus hijos, proporciona seguridad sobre la paternidad del padre, y tiene el potencial de cohesionar a la comunidad al reducir la competencia masculina y la violencia social ya que limita el número de hombres solteros y frustrados (García Leal, 2004). Además, si no fuera poco, un famoso estudio de Harvard (Waldinger y Schulz, 2010) halló que tener relaciones profundas correlacionaba mejor que nada con la felicidad y la satisfacción vital.

Por lo tanto, y por todo ello, la monogamia puede ser esencial para vivir una vida plena y satisfactoria, incluso podría considerarse el modelo de relación superior (García Leal, 2004), algo que cuestionaré en este escrito.

Cuestionemos pues: ¿Solamente las relaciones monógamas permiten relaciones profundas? ¿Solamente es posible una crianza eficiente desde este modelo? ¿Es imposible que podamos aprender otros modelos de relación sin sentir unos celos incapacitantes?

### **La innata atracción y deseo por lo atractivo fuera de la pareja**

Empecemos con una reflexión radical, una reflexión rupturista y transformadora -dado que nuestras creencias más arraigadas suelen obviar la evidencia empírica- y es que, como seres humanos, estamos naturalmente programados para apreciar la belleza y el valor en los demás (Anderson, Crawford, Nadeau y Lindberg, 1992; Morrison, 2015). Este fenómeno no se limita únicamente al sexo opuesto, ni a lo puramente biológico (juventud, simetría, calidad genética, fertilidad, etc.), sino que trasciende las barreras de género y se nutre de la variabilidad propia de la infinitud de factores psicológicos, culturales y emocionales, tales como nuestras experiencias pasadas, creencias personales, normas sociales y vínculos afectivos.

La cuestión es admitir que, durante el transcurso de una relación duradera y profunda, probablemente pueda surgir un deseo natural hacia personas que no son nuestra pareja estable, algo que puede resultar emocionalmente retador.

Esto puede entenderse desde tres perspectivas. Biológicamente, buscamos diversidad genética y salud, lo que nos lleva a sentirnos atraídos por una variedad de personas. Psicológicamente, nuestras experiencias, necesidades emocionales y percepciones de atracción pueden llevarnos a sentirnos atraídos por personas que poseen cualidades que admiramos o complementan las nuestras. Socioculturalmente, las normas y valores de la sociedad, como ciertos tipos de apariencia física o cualidades de personalidad, pueden influir en nuestras percepciones de atracción.

Por otro lado, es inquietante constatar una tendencia generalizada a experimentar cierto desgaste en la relación monógama con el paso del tiempo, añorando la vitalidad del deseo, la novedad y la seducción (Perel, 2020; Ferrer, 2021). A pesar de construir una relación basada en la amistad, el estímulo, la intimidad y la comunicación, este

fenómeno puede persistir y deteriorar la calidad y continuidad de las relaciones. Ciertamente, una relación monógama duradera puede mantener una buena salud sexual, pero fenómenos como el efecto Coolidge generan razonables dudas o plantea serios retos.

El efecto Coolidge, también conocido como el "efecto de la novedad", se refiere a un fenómeno observado en diferentes especies, incluidos los seres humanos, en el cual la exposición a estímulos sexuales nuevos o novedosos puede reavivar el deseo sexual. Este efecto se basa en la idea de que la novedad y la variedad estimulan el sistema de recompensa del cerebro, generando una mayor excitación sexual. En términos más simples, cuando una persona experimenta una estimulación sexual repetitiva con la misma pareja o los mismos estímulos, es posible que con el tiempo se vuelva menos excitante o satisfactoria. Sin embargo, cuando se introduce una nueva pareja sexual o se presentan estímulos sexuales novedosos, se puede experimentar un aumento en el deseo y la excitación sexual.

Otros fenómenos o hechos que permiten plantear serias dudas acerca de la monogamia son la existencia de las relaciones seriadas, altas tasas de infidelidad en matrimonios monógamos, o la insatisfacción sexual como motivo habitual para terminar una relación (Perel, 2020; Ferrer, 2021). Todo ello hace sospechar que la satisfacción sexual en las relaciones monógamas duraderas es más la excepción que la norma (Wang, 2018).

No obstante, es verdad que en las primeras etapas de una relación, gracias a la intensidad del enamoramiento, nuestro foco suele estar centrado en una sola persona. Sin embargo, a medida que la relación avanza y el deseo disminuye, y entramos en contacto con otras personas atractivas, es probable que éstas despierten en nosotros un deseo de aventura y exploración, incluyendo el anhelo de intimidad y conexión inherente a la sexualidad.

Ante esto, muchos podrían argumentar, con razón, que a pesar de que nuestra naturaleza nos haga sentir así, podemos gestionar no actuar de acuerdo a ello, garantizando la fidelidad. Es decir, aunque la biología puede influir en nuestras pulsiones e instintos, no determina necesariamente nuestro comportamiento. Los humanos tienen la capacidad de reflexionar sobre sus pulsiones y tomar decisiones conscientes sobre cómo actuar en sus relaciones.

Otra réplica totalmente legítima es recordar que en las relaciones monógamas se puede cultivar el deseo fomentando la novedad, la incertidumbre, el riesgo, la transgresión, la variedad y la creatividad dentro de la relación, aspectos que han

sido ampliamente investigados y desarrollados por expertos en relaciones y sexualidad (Perel, 2007).

Sin embargo, todas estas consideraciones conllevan nuevas preguntas incómodas.

### Poliamor y monogamia

Un aspecto elemental de la monogamia es que se centra, entre otras cosas, en la seguridad dentro de la relación de pareja, mientras que el poliamor enfatiza la libertad, lo que podría conllevar una menor seguridad en el sentido de que supone el riesgo de enamorarse de otras personas y de enfrentar celos difíciles de gestionar. No obstante, los datos no parecen indicar que estas relaciones sean menos duraderas, menos apegadas, menos felices ni menos seguras (Ferrer, 2021). De hecho, el poliamor se enfoca en la libertad y la no posesividad, manteniendo al mismo tiempo elementos de la monogamia como la profundidad de las relaciones, la intimidad, la confianza y el compromiso (Morrison, Beaulieu, Brockman y Beagla-oich, 2013; Ferrer, 2021).

¿Pero qué ocurre entonces con la posesividad en el poliamor? La posesividad tiene una raíz histórica especialmente biológica (que la cultura ha modulado de mil maneras). Nuestro inconsciente, nuestro cuerpo, funciona según estructuras biológicas que han evolucionado durante millones de años. Es por eso que las relaciones poliamorosas, tal como se conciben actualmente, me parecen algo excepcional en la larga historia humana, algo muy alejado de la biología. No obstante, el ser humano puede vivir sanamente todo tipo de modelos de relación pues hay muchos factores bio-psico-sociales-espirituales involucrados y el biológico solamente sería uno de ellos. Tómese, así pues, toda esta reflexión como un llamamiento para integrar mejor la dimensión biológica, la menos valorada en las propuestas modernas de poliamor.

Pero entonces -sigamos profundizando- si la monogamia y el poliamor tienen tantos problemas ¿qué sería lo óptimo? ¿qué otras formas de relacionarse habría?

### Opciones

Volvamos a empezar explorando diferentes opciones.

Primero, tendríamos la monogamia, pero con infidelidades, una opción muy popular pero moralmente cuestionable. Además supondría poner en riesgo la confianza y la relación en caso de ser descubierto.

Segundo, tendríamos la monogamia sin infidelidades, pero ya hemos dicho que sería un modelo con tendencia a tener fecha de caducidad tarde o temprano, lo que es una lástima, porque la relación podría ser de gran profundidad, complicidad y valor.

Tercero, tendríamos el poliamor, donde no parecería que hubieran apenas infidelidades, o serían menos relevantes, y parecería estar en consonancia con esa tendencia de apertura sexual, evitando la mentira, generando una comunicación abierta y manteniendo la profundidad de las relaciones.

### Reflexionando sobre la función de las infidelidades

Aunque sea desagradable, detengámonos un momento en la primera opción: la monogamia con infidelidades. Las infidelidades son una solución eficaz a los celos y la necesidad de libertad sexual. Es decir, las infidelidades permiten mantener una relación sin sentirse amenazado por otras personas competidoras externas mientras uno disfruta de su libertad sexual.

Las infidelidades evitan los celos a través de la ocultación y parecen una salida eficaz ante el aparente conflicto entre el deseo de libertad sexual y la seguridad de no sentirse amenazado por la libertad de nuestra pareja de explorar otras parejas sexuales. Lo negativo de esto es que requiere mentir y, en el caso de ser descubiertos, es muy probable que la relación se rompa. De hecho, la infidelidad es la causa principal de divorcio y también de violencia en las relaciones de pareja (Atkins, Yi, Baucom y Christensen, 2005; Naz y Usman, 2019; Ferrer, 2021). Es un asunto muy serio y no parece haber una solución fácil.

La existencia de las infidelidades justifica, al menos en parte, la existencia y función de los celos y los comportamientos de vigilancia asociados. En un mundo sin infidelidades parecería no tener sentido el nacimiento de los celos. Por supuesto, estos celos son vividos y expresados de formas muy diferentes según la educación y la cultura (Mercadé, 2019).

A pesar de la existencia de las infidelidades, hay quien podría decir que los celos son una emoción anticuada e inútil en un mundo moderno y libre como el actual. Sin embargo, y hablo simplificando a nivel biológico, los celos protegen la genética de los hombres.

### Los celos masculinos

Los celos masculinos existen, entre otros motivos, porque existe la posibilidad de que la pareja mujer se aparee con un hombre diferente al hombre seleccionado para ser pareja (Mercadé, 2019). De hecho, los datos genéticos en los Estados Unidos reflejan que el 10% de los hijos no son hijos biológicos de los padres presuntamente “oficiales” (Ferrer, 2022).

Los celos son emociones que pueden aflorar tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, desde un punto de vista evolutivo, se podría argumentar que los hombres son particularmente susceptibles a los celos como un medio para asegurarse de que son los progenitores biológicos de sus descendientes. Este argumento cobra mayor relevancia en un contexto de relación monógama, donde los hombres hacen una considerable inversión de tiempo y recursos, situación que podría exacerbar sentimientos de posesividad y celos.

En contra, autores como Ryan y Jethá (2012) han defendido que los celos podrían explicarse por la reciente aparición de la agricultura, las estructuras sociales y la propiedad privada. Sin embargo, otras perspectivas sugieren que los celos habrían emergido hace millones de años (García Leal, 2004; Ferrer, 2021), poniendo en tela de juicio la concepción de un reciente pasado prehistórico en el que predominara la promiscuidad y la armonía social, y en el que estuvieran ausentes fenómenos como la competencia y los celos.

Antes de seguir, dos aclaraciones:

1 - No todos los hombres son celosos o no todos los celos tienen un origen biológico. Por ejemplo, un estilo de apego ansioso podría tener una mayor probabilidad de experimentar celos y mostrar actitudes más negativas hacia las relaciones no monógamas (aunque los datos no parecen mostrar menos interés o prácticas no monógamas por parte de personas con estilos de apego inseguro). Por otro lado, las experiencias biográficas desfavorables también pueden influir en la elección de estilos de vida no monógamos. Por ejemplo, la presencia de una madre invasiva durante la infancia, intentos fallidos y repetidos de encontrar amor incondicional en una pareja romántica o experiencias monógamas traumáticas pueden llevar a algunas personas a evitar el apego romántico con una sola persona y explorar la no monogamia (Ferrer, 2021).

2 - La mirada evolucionista no puede usarse para justificar moralmente comportamientos de control o posesión. Solamente tiene un valor explicativo (y especulativo) de por qué se siente lo que

se siente. Aunque los celos pueden tener una base evolutiva, no son una excusa para comportamientos dañinos.

Aclarado esto, sigamos reflexionando con el objetivo de comprender los celos masculinos (y de paso, los femeninos).

Las mujeres, que son las encargadas de llevar a cabo el embarazo, suelen ser más selectivas al elegir pareja (lo cual aclaremos que no las hace sexualmente pasivas o monógamas), y ello incluso hoy en día que la mujer está ganando autonomía profesional.

Por ejemplo, los datos (Worst-Online-Dater, 2015) muestran que hay una marcada desigualdad en la "economía" de Tinder, donde, en promedio, una mujer en Tinder da 'like' a un 14% de los perfiles que ve, mientras que un hombre da 'like' al 46% de los casos. Además, el 80% de los hombres menos atractivos compiten por el 22% de las mujeres menos atractivas, mientras que el 78% de las mujeres más atractivas compiten por el 20% de los hombres más atractivos.

Los hombres, por otro lado, pueden tener hijos con varias mujeres sin comprometer su cuerpo y futuro. Como consecuencia, para el hombre se da una mayor y más intensa competencia con otros hombres (por ser elegidos), desarrollando así una hostilidad instintiva, una tendencia a percibir determinados hombres como amenazantes y, siendo más constructivos, una motivación constante para evolucionar (para ganar valor). En conclusión, en la mayoría de mamíferos y sistemas sociales humanos se puede dar fácilmente esta percepción de amenaza entre hombres (lo cual no excluye la cooperación y la amistad).

Profundicemos más en todo esto. Es muy revelador observar que el equilibrio social al que llegan hombres y mujeres (observables especialmente en "mercados" no monógamos como Tinder) suele implicar un fenómeno muy injusto, desigual y trágico para el hombre: una desigual varianza sexual y reproductiva (propio del efecto Bateman que más adelante explicaré). El "injusto" equilibrio estaría en que una minoría de hombres valiosos sería elegida por una mayoría de selectivas mujeres. Sí, pocos hombres para la mayoría de las mujeres.

En términos de varianza, en los hombres sería alta, pues algunos hombres pueden tener una gran cantidad de descendientes, mientras que otros pueden tener pocos o ninguno. Existe, por lo tanto, mucha variación entre los hombres en cuanto al número de parejas sexuales. Sin embargo, en las mujeres se presentaría una varianza baja, lo que significa que la mayoría de las mujeres tienen una cantidad similar de parejas sexuales. Esto implica

que, en general, las mujeres tienden a tener un número de parejas sexuales más uniforme, con menos extremos en la distribución, comparado con los hombres.

En conclusión, si reducimos los celos a su aspecto biológico, los celos masculinos serían una emoción compleja (iracunda, principalmente) que cumpliría una función estimulante y protectora al alertar sobre la presencia de otros competidores sexuales. Es decir, la competitividad se centraría más en el sexo y la reproducción. Esto determinaría, al menos en parte, la existencia de un miedo instintivo a invertir recursos parentales en los hijos de otros hombres (incertidumbre parental). Este temor conduciría a conductas de competitividad, vigilancia y dominancia, así como a la posesividad y a celos particularmente sexuales.

En el caso de los celos femeninos, estos tendrían una función diferente, no tan centrada en garantizar que el hombre no mantuviera relaciones sexuales con otras mujeres (pues no sufren de dicha incertidumbre parental: toda madre sabe que su hijo es suyo), sino en proteger la relación para crear un espacio vital seguro y con recursos abundantes, algo que evolutivamente parecería ser menos prioritario para los hombres. No obstante, los celos sexuales en mujeres pueden ser igual de intensos y relevantes que para los hombres, pues el sexo puede acabar implicando una relación.

Antes de continuar, veamos otra opción de modelo de pareja a añadir a las tres que habíamos visto antes (monogamia con y sin infidelidades, y poliamor), una alternativa propuesta y popularizada por Jorge Ferrer: la Novogamia (Ferrer, 2021; 2022).

## Novogamia

Este concepto nos propone un modelo de relación que fusiona aspectos de la monogamia y el poliamor, proporcionando un marco flexible en el que las relaciones pueden adquirir diversas formas en función de las circunstancias, el momento y las personas involucradas (Ferrer, 2019; 2021). Parecería un modelo omniabarcante que nos permite no simplificar la complejidad y diversidad inherente en las relaciones humanas.

Lo interesante de este modelo es que, a medida que se ha investigado nuestra manera natural de relacionarnos, se ha entendido que la forma en que nos relacionamos no se rige por un patrón absoluto. Aunque existen ciertas tendencias biológicas y culturales, la manera de relacionarnos está más influenciada por las circunstancias específicas, la persona con la que interactuamos y el

momento particular, que por un modelo o norma inmutable.

### Un modelo elitista

Una relación de pareja cuyos miembros se atreven a expresar su deseo o curiosidad por explorar intimidades con otras personas se presenta como algo excepcional, ahora y siempre. Los modelos poliamoroso y novogámico pueden resultar elitistas por ello. Se necesita un trabajo personal considerable, un buen manejo de la autoestima, habilidades de comunicación y gestión emocional, y un temperamento y carácter racional, empático y, diría, espiritual. Afortunadamente, somos capaces de realizar procesos internos profundos, sanar heridas, aprender conductas, cambiar creencias y promover la empatía.

Otra crítica es que la novogamia reconoce una variabilidad en las formas de relación de pareja, pretendiendo dibujar un ser humano mucho más libre y adaptable de lo que realmente es. Se argumenta que no parece haber habido un modelo de relación predominante, que ha habido de todo, horizontalizando en exceso las opciones. Sin embargo, hay razones para pensar que la monogamia ha sido el modelo de relación y apareamiento predominante en toda la historia de la humanidad y el poliamor habría sido siempre una excepción y la anécdota (García Leal, 2004). En rigor, para ser justos, Ferrer (2021) sí que reconoce dicho patrón dominante, no obstante atribuye al ser humano actual una plasticidad y flexibilidad que podría estar subestimando las implicaciones evolucionistas y biológicas.

### Reformulación de la novogamia: Integrar animalidades

Así pues, aceptando que adoptar estos modelos no es posible para todo el mundo, podría proponerse que la novogamia (e implícitamente el poliamor) tuviera más en cuenta la parte biológica y evolutiva, especialmente en una época de desconexión del cuerpo y la realidad física, y de subestimación de la dimensión animal por el auge de posturas que ponen demasiado foco en el determinismo social y el aprendizaje. No obstante, también es cierto que el libro "Love and Freedom" (Ferrer, 2021) ofrece amplias reflexiones sobre las teorías evolucionistas. Sin embargo, su enfoque presuntamente antiesencialista y la defensa de la casi infinita variabilidad humana podrían, en cierto modo, diluir o relativizar el análisis que estoy lle-

vando a cabo. Aquí sería honesto reconocer que el análisis realizado en este artículo podría estar incurriendo en el sesgo inverso, e incluso que Ferrer no estuviera sesgando, sino solamente todo este análisis. De hecho, en uno de los capítulos del libro mencionado arriba, se ofrecen criterios para discriminar y descartar posibles formas de relación, con el fin de promover ciertos principios, por lo que no se le podría tachar de relativista.

A pesar de nuestra innegable capacidad para la creatividad y adaptación ante una variedad de circunstancias, especialmente en la actualidad, debemos reconocer que existen "limitaciones" dictadas por nuestra propia evolución biológica. Este proceso evolutivo, a diferencia del dinamismo y la velocidad que caracteriza la cognición y cultura humana, opera con una cadencia mucho más lenta y gradual. Esencialmente, nuestro cuerpo, como producto de cientos de miles de años de evolución, no puede cambiar ni adaptarse con la misma rapidez que nuestras ideas y concepciones del mundo. De esta manera, nuestra evolución física sigue un ritmo que no puede disociarse de las necesidades de nuestro organismo, lo cual marca una frontera en nuestra capacidad para adaptarnos a situaciones nuevas y cambiantes.

Por lo tanto, por esta lenta adaptación seamos más cariñosos con nuestra dimensión corporal y animal, por muy retrógrado que parezca. Abrámonos al aprendizaje pero siendo especialmente sensibles.

Durante millones de años, en tanto mamíferos, el patrón ancestral de relación del ser humano ha sido la poliginia (un hombre dominante compitiendo con otros hombres para ser elegido por muchas hembras selectivas) y, más recientemente a nivel filogenético, la monogamia con adulterio (el cual tendería a un modelo de poliginia menos evidente) (García Leal, 2004).

La poliginia es el sistema de apareamiento más común en los mamíferos. Esto se debe en parte a la anisogamia, que es la diferencia en tamaño entre los gametos masculinos y femeninos, además del hecho de que es la mujer quien gesta a la prole. En los mamíferos, los espermatozoides son mucho más pequeños y menos costosos de producir que los óvulos, lo que, junto al no tener que gestar, permite con facilidad a los machos tener múltiples parejas.

Otro aspecto menor que parecería criticable de la novogamia es su supuesta preferencia ("supuesta" porque Ferrer lo piensa en términos de integración) por el "hombre omega"—que es armonioso, introspectivo, empático— en lugar del "hombre alfa"—competitivo y dominante—. Si bien es valiosa la integración de nuevas masculini-

dades (pues es conveniente desarrollar nuestro lado “femenino” para evitar ciertos comportamientos tóxicos), es cuestionable la estigmatización del lado dominante y competitivo de lo masculino “alpha”. En los círculos espirituales, marxistas y feministas abundan profundos prejuicios en este sentido y no se repara en el atractivo y poderío que suponen estos rasgos en los vínculos sexo-afectivos. Por ello, lo conveniente sería una integración genuina, y no la exclusión. De hecho, se podría considerar óptimo que la competitividad y dominancia pudieran coexistir con la colaboración, la empatía y el amor.

En los hombres, ser dominante y competitivo tiene un valor en varios sentidos. Este valor se manifiesta en que, por regla general, a cuanto más dominante menos probable es sentirnos amenazados por otros hombres (Buunk, Castro-Solano, Zurriaga y González, 2011), pues la dominancia es un factor crítico de atracción para la mayoría de las mujeres a la hora de elegir la calidad de una pareja, tanto a nivel de sexo casual como a nivel de pareja. Una aclaración: todo ello no excluye que otros factores menos viscerales y más amables u “omegas” estén involucrados en el atractivo, incluso en la percepción de dominancia.

Es un hecho que, desde el punto de vista biológico, hombres y mujeres tienen formas diferentes de reproducirse, lo que genera una tendencia a adoptar estrategias sexuales diferentes, aunque no en conflicto. Los hombres, especialmente competitivos por naturaleza y con la capacidad de aumentar su éxito reproductivo al tener acceso a múltiples mujeres, suelen estar más atentos a las señales de dominio físico y social de sus competidores masculinos (en cambio, las mujeres, serían más sensibles al atractivo físico de sus rivales femeninas).

Así pues, no podemos obviar que las señales de dominio físico y social desempeñan un papel fundamental en la competencia entre hombres. Esta competencia se manifiesta de diversas formas, una de las cuales son los celos que los hombres sienten cuando perciben a otros hombres como dominantes.

Alguien poliamoroso podría discutir lo anterior diciendo que un hombre del siglo XXI preocupado por la incertidumbre de sus hijos no debería sentir celos si su pareja usara anticonceptivos o si pudiera hacer pruebas de ADN a sus hijos, pero dicho contraargumento es débil en este contexto argumentativo pues los celos analizados aquí no responden a razones y consciencia moderna, sino que involucra las estructuras inconscientes más primitivas de nuestro cerebro.

## ¿Trascender los celos animales?

¿Pero realmente sería posible transformar la ira, el dolor y el miedo inconsciente -propio de los celos- en alegría empática? ¿Es gestionable la percepción de competición y amenaza en personalidades con rasgos dominantes? ¿Podría haber esta transformación -en algún grado- al saber que la pareja disfruta vitalmente de relaciones con otras personas? Algunos defensores de las relaciones no monógamas argumentan que sí, y a esto lo llaman compersión (Ferrer, 2019).

Para gestionar los celos y fomentar la compersión se suelen proponer ejercicios de reestructuración cognitiva, desarrollo de habilidades de comunicación, gestión emocional, sanación de heridas pasadas, y ejercicios de empatía. Sin embargo, todo ello no parecería que eliminase aquella parte de uno mismo que no es empática sino dominante y competitiva. Otros expertos proponen técnicas de exposición a los celos hasta superarlos, tildándolos de un vestigio obsoleto de nuestra biología. Sin embargo, eso recuerda a métodos poco compasivos de tratar la dependencia infantil, donde se fuerza a los bebés a prescindir de sus necesidades naturales porque no hay una 'amenaza objetiva'. Puede que la amenaza de la infidelidad no sea real, pero no parece prudente tratar de manera tan brusca y pragmática a nuestras emociones más profundas. Por supuesto, esto no implica que esté bien sufrir celos extremos o realizar comportamientos tóxicos motivados por los celos. Sentir celos masculinos bien gestionados puede ser útil pues podrían cumplir una función adaptativa más allá de garantizar la paternidad. Por ejemplo, podrían facilitar la percepción de valor de la pareja y/o estimular una sexualidad más viva y profunda.

## Feminidad poliamorosa

Parecería que quienes pueden entender mejor la necesidad de reformular el modelo monógamo, aunque a menudo lo hacen de manera discreta, son las mujeres. De hecho, estas nuevas formas de relacionarse se están promoviendo sobre todo por mujeres, y ello también gracias a una época donde la mujer tiene mucha más libertad y poder. Plantearse el poliamor o la novogamia sería algo imposible en una sociedad completamente dominada por hombres.

Ciertamente, el poliamor vuelve a estimular el efecto Bateman, el cual habíamos mencionado antes de pasada. Este principio se refiere a una observación empírica en la selección sexual de

muchos animales con anisogamia, incluyendo seres humanos, que indica que la varianza en el éxito reproductivo es generalmente mayor en los machos que en las hembras.

El efecto Bateman se refiere al aumento desproporcionado del éxito reproductivo en machos en comparación con las hembras. En otras palabras, algunos machos pueden tener muchos descendientes, mientras que otros pueden no tener ninguno, creando una gran variabilidad o varianza. Las hembras, en cambio, tienden a tener una variabilidad más baja, ya que su inversión biológica en la reproducción (embarazo, lactancia, etc.) es típicamente mayor y, por lo tanto, son más selectivas.

Traducido a un lenguaje más cotidiano, esto volvería a referir a un tema ya expuesto (recordemos la economía de Tinder): los hombres compiten por las mujeres, y los que tienen "mayor valor" (ya sea por fuerza, inteligencia, atractivo, recursos, etc.) consiguen acaparar más parejas. De esta forma, la teoría predice que en una situación de poliamor, los hombres más atractivos podrían tener múltiples parejas, mientras que los menos atractivos podrían tener dificultades para encontrar una sola. Consecuentemente, el poliamor podría ser dramático para la mayoría de hombres (de menos valor y, por lo tanto, no seleccionados).

Por el contrario, en un contexto poliámico, las mujeres pueden tener más oportunidades de tener encuentros afectivo-sexuales con personas fuera de su relación principal debido al efecto Bateman. Según este principio, las mujeres tienen un éxito reproductivo más uniforme y, por lo general, no tienen problemas para encontrar parejas. Como resultado, en las relaciones poliámicas, las mujeres de todos los niveles de atractivo podrían tener más opciones para establecer relaciones afectivas y sexuales con otros hombres.

Desde una perspectiva biológica, mantener un vínculo sexo-afectivo con su pareja principal, al mismo tiempo que disfrutan armónicamente de otras relaciones íntimas secundarias, parece ser un modelo especialmente ideal para las mujeres. Esto se fundamenta en la premisa de que la relación ya se ha establecido de manera firme con la pareja principal.

En conclusión, y simplificando en gran medida (sin hacer justicia a la amplia variedad de formas poliámicas), eso es lo que constituye el poliamor: un modelo ideal para la mayoría de las mujeres (y para la mayoría de los hombres de alto valor), mientras que la monogamia con infidelidades (o la poliginia) podría ser un modelo más ideal para la mayoría de los hombres.

El poliamor puede ser profundamente amenazante para el hombre en casi cualquier caso,

ya que la continuidad o no de la relación no es la preocupación principal a nivel visceral, sino el sexo. Esto puede ser menos importante para la mujer, que tiende a ser más empática y menos egoísta, siempre y cuando la relación se mantenga, pues existe el temor de que el hombre pueda sentirse atraído por una mujer más joven y atractiva, factores que son relevantes en la elección de las parejas por parte de los hombres, y en decidir si invertir o no su tiempo y recursos.

### Una realidad más compleja

Esta reflexión puede ser considerada demasiado simplista y reduccionista, y es, sin duda, discutible. Atribuir a un género un tipo de relación u otra es un error, ya que los diferentes modelos de pareja resultan en última instancia de los diversos equilibrios entre las motivaciones, circunstancias, deseos e intereses de ambos sexos. En otras palabras, la cooperación entre sexos sería la norma (García Leal, 2004).

Discutamos lo expuesto hasta aquí. El poliamor puede ser ideal también para los hombres de valor que quieren maximizar la libertad sexual y no son celosos (aunque sospecho que esta elección maquillara pura promiscuidad, falta de apego o un estilo de apego evitativo). También, el poliamor podría funcionar para hombres de menor valor en comunidades afectivamente responsables y reducidas (aunque sospecho que el deseo afectivo-sexual acabaría concentrado de nuevo en los hombres más atractivos).

Por otro lado, un aspecto que podría atenuar la supuesta severidad extrema de los celos masculinos (que aún persistirían, pero en una intensidad reducida) es la morfología distintiva del glande del pene humano, que se asemeja a un émbolo, facilitando la extracción del semen de un copulador previo. Esta observación podría indicar que la infidelidad femenina no necesariamente se desarrolló a espaldas de la pareja, sino que pudo haber sido una conducta más abierta y tolerada en nuestra evolución. La utilidad de este glande sólo tendría sentido si una hembra copulara frecuentemente con varios machos, proporcionando al último macho la ventaja de remover el semen de sus competidores. Esto resultaría en que sus espermatozoides tendrían mayor probabilidad de fertilizar el óvulo de la hembra.

Así pues, esto cuestionaría esa supuesta naturaleza oculta de las infidelidades, dando soporte a un poliamor donde no se escondiera a los otros amantes y los celos fueran más manejables de lo que se pensaba.



En lo que respecta a las mujeres, la monogamia con infidelidades podría ofrecer grandes ventajas, aunque conllevando el precio moral y el riesgo de ruptura, o incluso violencia en caso de ser descubiertas. Esta opción representaría una manera relativamente segura de establecer un hogar sólido y permitiría disfrutar de la libertad sexual deseada. Además, podría brindar la oportunidad de tener descendencia con hombres que posean rasgos indicadores de calidad genética, siempre y cuando se mantuviera una pareja que cuide y apoye.

### Hipótesis

En consecuencia a todo lo expuesto, se podría postular que las mujeres pueden estar más fácilmente predispuestas a entablar una relación profunda y enraizada y, a la vez, explorar encuentros afectivo-sexuales fuera de esa unión primordial. Estas mujeres, según la hipótesis, podrían ser capaces de aceptar las travesías amorosas o sexuales de su pareja más allá de la relación principal, siempre y cuando éstas no pusieran en peligro la estabilidad de la relación principal. Estas aventuras amorosas serían vistas como sucesos de menor trascendencia, siempre que el pacto primario (y la calidad de la relación) se mantuviera intacto y firme.

Por el contrario, se podría argumentar que la predisposición innata de los hombres hacia la competencia y la posesión podría influir en su propensión a adoptar un estilo de vida poliamoroso, al menos no con tanta armonía. Este enfoque se basaría en la idea de que la actividad sexual de su pareja fuera de la relación primordial pudiese percibirse inconscientemente como una amenaza existencial a la supervivencia de sus genes. Este riesgo percibido podría provocar un mayor grado de resistencia al concepto de poliamor, dado que lo interpretarían inconscientemente como una amenaza a su estabilidad genética.

No obstante, ¿todo esto significa que para el hombre no es importante la relación? En un sentido visceral quizás no, aunque como se exponía al principio de este texto, los hombres son monógamos "por naturaleza" por lo que valoran también la intimidad emocional y la conexión en sus relaciones, lo cual es necesario cuando hay una inversión en tiempo y recursos para la crianza, por ejemplo.

Por otro lado, se podría argumentar que las mujeres podrían sentir, de manera inconsciente, que abrir la relación conllevaría el riesgo de comprometer la estabilidad de la misma, por lo que el

poliamor no aparecería tan asociado al género femenino como lo hipotetizo.

### Últimas reflexiones

En cualquier caso, generalizar sobre este asunto es prácticamente imposible, ya que cada ser humano y cada sociedad son únicos, a pesar de que podamos reconocer una presión biológica en ciertas direcciones. La sociedad actual y futura promete una diversidad de factores personales y circunstanciales incomparable con un pasado mucho más homogéneo. Aunque puedan existir tendencias generales, se puede esperar que la novogamia irá ganando relevancia y presencia en la realidad. Lo que ahora es elitista podría convertirse en una norma estructural en el futuro. Y es que la capacidad de adaptación es una de las características más valiosas, asombrosas y distintivas del ser humano.

Estas reflexiones podrían ser interminables, ya que ahora surge la pregunta, en aras de esta flexibilidad humana: ¿Qué formas de relación, guiándonos por los principios de la novogamia y abordando sin prejuicios las distintas facetas de nuestra biología, podrían generar menos conflictos internos y tener una mayor probabilidad de éxito? ¿Cómo podríamos construir relaciones profundas, llenas de intimidad y comunicación, y al mismo tiempo revitalizar nuestra vida y la relación con otras personas, evitando la infidelidad, minimizando los celos, y reduciendo los temores biográficos, biológicos y culturales que alimentan la posesividad tanto masculina como femenina?

### Referencias

- Anderson, J. L., Crawford, C. B., Nadeau, J., & Lindberg, T. (1992). Was the Duchess of Windsor right? A cross-cultural review of the socioecology of ideals of female body shape. *Ethology and Sociobiology*, 13(3), 197–227.
- Atkins, D.C., Yi, J., Baucom, D., & Christensen, A. (2005). Infidelity in couples seeking marital therapy. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 470-473. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.470>
- Buunk, A. P., Castro-Solano, A., Zurriaga, R., & González, P. (2011). Gender differences in the jealousy-evoking effect of rival characteristics: A study in Spain and Argentina.

- Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 323–339.  
<https://doi.org/10.1177/0022022111403664>
- Ferrer, J.N. (2019). From romantic jealousy to sympathetic joy: Monogamy, polyamory, and beyond. *International Journal of Transpersonal Studies*, 38(1), 185-201.  
<https://doi.org/10.24972/ijts.2019.38.1.185>
- Ferrer, J.N. (2021). *Love and freedom: transcending monogamy and polyamory*. New York: Rowman & Littlefield Publishers.
- Ferrer, J.N. (2022). *Novogamia. Más allá de la monogamia y del poliamor*. Madrid: Anaya Multimedia.
- García Leal, A. (2004). *Sesgos ideológicos en las teorías sobre la evolución del sexo* (Tesis doctoral). Departament de Filosofia, Facultat de Filosofia i Lletres, Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona.
- Heyes, C. (2018). *Cognitive gadgets: The cultural evolution of thinking*. Cambridge, MA.: Harvard University Press.
- Mercadé, A. (5 de agosto de 2019). *Los celos desde lo biológico y social: origen, tipos, infidelidades y soluciones* [Archivo de video]. YouTube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=BcG64efbs7Y>
- Mery, F., & Burns, J.G. (2010). Behavioural plasticity: an interaction between evolution and experience. *Evolutionary Ecology*, 24, 571-583.
- Morrison, T.G., Beaulieu, D., Brockman, M., & Beaglaioich, C.O. (2013). A comparison of polyamorous and monoamorous persons: are there differences in indices of relationship well-being and socio-sexuality? *Psychology & Sexuality*, 4(1), 75-91.  
<https://doi.org/10.1080/19419899.2011.631571>
- Morrison, E.R. (2015). Beauty or physical attractiveness. En P.E. Whelehan & A. Bolin (Eds.), *The International Encyclopedia of Human Sexuality*. Hoboken, N.J: Wiley-Blackwell.
- <https://doi.org/10.1002/9781118896877.wbiehs044>
- Naz, Z. & Usman, N. (2019). Infidelity and its impact in the perspective of women. *International International Journal of Women Empowerment*, 5(1), 9-14.  
<https://doi.org/10.29052/2413-4252.v5.i1.2019.9-14>.
- Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence*. New York, NY: Harper.
- Perel, E. (2020). *El dilema de la pareja: Una nueva mirada acerca del amor y las relaciones*. Madrid: Planeta.
- Richardson, R. C. (2010). *Evolutionary psychology as maladapted psychology*. Denver, CO: Bradford Books.
- Ryan, C. & Jethá, C. (2012). *En el principio era el sexo. Los orígenes de la sexualidad moderna. Cómo nos emparejamos y por qué nos separamos*. Barcelona: Paidós Transiciones.
- Waldinger, R. J. & Schulz, M. S. (2010). What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians. *Psychology and aging*, 25(2), 422–431.  
<https://doi.org/10.1037/a0019087>
- Wang, W. (2018). *Who cheats more? The demographics of infidelity in America*. Institute for Family Studies. [Blog article] Recuperado de:  
<https://ifstudies.org/blog/who-cheats-more-the-demographics-of-cheating-in-america>
- Worst-Online-Dater. (25 de marzo de 2015). *Tinder experiments II: Guys, unless you are really hot you are probably better off not wasting your time on Tinder — A quantitative socio-economic study*. [Blog article] Medium.. Recuperado de:  
<https://medium.com/@worstonlinedater/tinder-experiments-ii-guys-unless-you-are-really-hot-you-are-probably-better-off-not-wasting-your-2ddf370a6e9a>

<sup>1</sup>**Aleix Mercadé** es filósofo, psicoterapeuta y astrólogo en la escuela Cosmograma. Además es profesor en el Máster de Desarrollo personal y liderazgo en Kuestiona. En astrología, Aleix tiene un enfoque integral, profundo, revolucionario y muy crítico, casi escéptico, y destaca especialmente por introducir ciencia y terapia en el ejercicio práctico de la astrología, así como nuevas perspectivas espirituales. Aleix impulsa la cientificación de la astrología a través de su web Astrología Experimental así como su divulgación en congresos, YouTube, radio y TV.

Email: [aleix@transformandoelinfierno.com](mailto:aleix@transformandoelinfierno.com)