

Luis Tejedor
(Egoland)

El pequeño libro de la seducción



**La guía definitiva para ligar,
gustar y provocar**

Tanto si eres ♂ como ♀

El nuevo libro de Egoland

«No es suficiente conquistar,
se debe aprender a seducir.»

Voltaire

Índice

Portada

Dedicatoria

Sobre el autor

Introducción

Capítulo 1. Qué es la seducción: cómo la vemos

Capítulo 2. Los tres cables

Capítulo 3. El cable sexual

Capítulo 4. El cable emocional

Capítulo 5. El cable racional

Capítulo 6. El arte de hacer propuestas

Capítulo 7. La conversación

Capítulo 8. Seducción online

Consejos

Agradecimientos

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

A Altea, a Budapest y «the hungarian girl»

Sobre el autor

Luis Tejedor es psicólogo, sexólogo clínico, y director de EgoLand Seducción desde 2011.

Anteriormente, estudió piano y coodirigió la compañía de teatro Alacrà y, en la actualidad, también realiza bandas sonoras para cine y teatro.

Introducción

Antes de empezar a leer este libro sólo te pongo una condición innegociable:

Que aceptes que no le vas a gustar a todo el mundo, igual que todo el mundo no te gusta a ti. Y eso no es porque no dominas bien «un método» de seducción, sino porque es sencillamente una ley natural, más natural incluso que el agua mineral. Si tuviéramos esa posibilidad, implicaría demasiada responsabilidad. Y aparte de que yo no tengo la piedra filosofal, personalmente creo que se vive mejor ligero de equipaje.

Con la que está cayendo, sólo faltaría que nos quitaran «lo cautivador de lo impredecible», el refuerzo intermitente de lo satisfactorio con el «otro» y la ilusión por haber generado esa sonrisa sorprendente. Considero que lo «escondido» de lo erótico y los caminos de la seducción deben perdurar intuitivos, como el misterio del amor, para que cumplan la misma función catártica que el orgasmo.

Habrà personas a las que no les parecerás suficiente a nivel sexual, emocional o racional para que acepten, en ese momento, las distintas propuestas que les hagas: iniciar una conversación, darse una forma de contacto para volver a verse, besarse, tener sexo, repetir sexo, mantener una relación sexual estable, conocer tu mundo y a tu gente, ser una pareja formal, tener hijos o retomar una relación.

La buena noticia es que este libro te puede ampliar muchísimo los momentos gratificantes contigo mismo y, sobre todo, con «el otro». ¿Y eso por qué? Pues porque llevo nueve años realizando talleres con personas que quieren dar calidad a sus experiencias. También porque me ha tocado la lotería por trabajar junto con las personas con más talento, honestidad, creatividad y pasión por lo que hacen que he conocido, personas que han decidido acompañarme y nutrirme con un feedback permanente que redunde en quienes más nos importan: nuestros clientes. Estoy hablando del Equipo Egoland. El único equipo multidisciplinar formado por psicólogos, sociólogos, sexólogos, expertos en marca personal y comunicación que desde hace muchos años nos

dedicamos, cada fin de semana, a realizar cursos específicos y prácticos para que hombres y mujeres se gusten y consigan gustar, como consecuencia inevitable. Por tanto, este libro es el fruto de muchos años de un trabajo ya realizado eficazmente.

Con este libro te vas a conocer mejor, aceptando e identificando tu atractivo para comunicarlo de forma asertiva, vas a entender por qué te gusta él o ella con más claridad, vas a conseguir proponer más, y vas a aumentar de forma significativa los *síes*. Porque también aprenderás a negociar los puntos de desencuentro.

Vas a sentirte más libre y seguro/a y, sobre todo, con este libro vas tener una fuente de inspiración para que lo conviertas en tuyo, respetando quién eres y qué quieres que suceda entre tú y «el otro».

He encontrado este espacio íntimo en el que voy a dirigirme a mis nuevos y antiguos lectores; os cuento a ambos, a vosotros que me leéis, que este libro recoge las **líneas fundamentales** en las que baso mi firme convicción, fruto de mi experiencia, respecto a la **bilateralidad y respeto mutuo** a la hora del *encuentro* entre dos personas.

Y esas convicciones se soportan en los conceptos y herramientas que conforman los **ejes fundamentales** que describía en mis anteriores libros.

Como buena «guía definitiva» de algo, es imperfecta y está inacabada, al igual que cada momento de seducción entre dos personas. Tiene la influencia subjetiva y personal de su autor, voraz amante de la belleza, de la música y que a su vez se ha ido preparando, investigando los nuevos retos de la Psicología y la Sexología aplicada a las habilidades sociales y desarrollando los cimientos de la Psicología Heterosocial.

Con este libro, te voy a ofrecer lo más honesto y práctico de mi «vívida» experiencia con la seducción. Una seducción que la huelo y respiro todos los días. Los diseñadores ven simetrías en la vida, los arquitectos ven materiales y estructuras y yo veo seducción en las calles, en la política, en las tiendas o al escribir un libro.

La Psicología y la Sexología me permiten bucear en emociones, sensaciones y conductas propias y ajenas. Con el Psicoanálisis siempre dejo un margen a lo escondido

aceptando que no todo es mensurable.

Además, este libro refleja una certeza: que hombres y mujeres, de cualquier orientación sexual, nos parecemos más de lo que nos diferenciamos. Puesto que, independientemente de nuestros matices, todos necesitamos sentirnos estimulados sexual, emocional y racionalmente. Comprobarás que los caminos que nos llevan a provocar el deseo son muy parecidos. El misterio, el desafío, el morbo, la pasión... Y que además fomenta la normalización de las distintas orientaciones sexuales en los ejemplos que utilizo.

Nacemos sexuados y nuestra cultura lleva mucho tiempo estática respecto a los roles de género. Pero estamos viviendo un momento único en la historia en el que la relación entre hombres y mujeres está cambiando. Vivimos con mucha mayor libertad nuestra sexualidad, tengamos la orientación sexual particular que sea (aunque todavía haya mucho por hacer), y lo fulgurante del cambio nos tiene muy desorientados a hombres y a mujeres respecto a la posición que hay que tomar en el cortejo. Pero seguimos atrayéndonos y necesítándonos.

Estamos, a día de hoy, creando la nueva conducta de la atracción y la estimulación adaptada a las nuevas necesidades. Y, por la gente que viene a nuestros talleres, comprobamos contradicciones entre la actitud que se tiene ante la vida y la actitud que se tiene en el cortejo, por ejemplo, a la hora de tomar la iniciativa. Ni las mujeres saben qué hacer si les atrae un hombre, ni un hombre sabe qué tiene que hacer ante la nueva mujer de hoy.

Además, las redes sociales han revolucionado la forma y la cantidad de comunicación entre los seres humanos. Ya no sólo te puedes ligar al vecino o a la amiga de tu prima, como cuando yo era pequeño, sino que puedes acceder a redes de contactos y empezar una conversación con alguien de Praga que te enseña cómo se bañaba en la playa hace un mes. Y esto implica nuevas formas de comunicarse que no nos han enseñado. Nuevos ritmos, nuevas formas de tomar la iniciativa y la fusión, a veces precipitada, de distintas costumbres de seducción en un tiempo récord.

Por otra parte, se ha generado una auténtica industria de la autoayuda y la

superación que, sin preguntarte ni de dónde vienes ni adónde vas, te marca unas pautas de éxito, bienestar y felicidad, todas ellas muy *twiteras*, a las que debes aspirar sí o sí, o si no, debes sentirte muy culpable.

Así que ponte cómodo: seas una persona felizmente emparejada o soltera, este libro te va a aportar unas herramientas para seducirte a ti mismo y a los demás que realmente pueden cambiar tu vida, como ya lo han hecho a otros.

Aníbal y Violeta. I

Mi maleta no cabe. Empezamos mal. Con algo de esfuerzo consigo subirla al portaequipajes. El autobús enciende el motor antes de que haya acabado de quitarme la bufanda, pero he conseguido sentarme gracias a un hombre de pelo corto, algunas canas y pómulos pronunciados, que ha apartado su maletín del asiento. Su mirada es diplomática y ciertamente exótica.

—Gracias —le contesto en inglés.

El termómetro del aeropuerto marca dos grados bajo cero, son las cuatro y treinta y cinco de la tarde y el cielo está completamente oscurecido. Estoy en Hungría por primera vez en mi vida, y ya tocaba.

Aunque no han sido mis primeras Navidades fuera de casa, estas las siento especiales. Mi madre está con su novio en París, mis amigas están desperdigadas por el mundo y, por primera vez en estas fechas, me siento sola. He declinado la invitación maternal. París, mi madre y su pareja, como que ya me lo sé.

¿Y por qué Budapest? Por el precio de los billetes, porque no la conozco y porque ya me voy conociendo. Si me siento sola, ¿para qué engañarme o disimularlo? A mis treinta y dos, ya sé de qué pie cojeo cuando lo hago. Me sale más rentable sacarle partido a la sensación que esconderla.

En Budapest se espera nieve. Así que me veo disfrutando de paseítos solitarios,

tardes de museos y más de una noche de libro, mojando galletas en un vaso con chocolate en el piso alquilado. Y si quiero compañía, me siento muy capacitada para conseguirla. Dicen que aquí hay mucho ambiente nocturno.

El autobús está a punto de ponerse en marcha cuando alguien golpea la puerta. Es un chico alto de poblada barba y gafas oscuras. Pronuncia una frase en húngaro al conductor. Con el aliento acelerado se mete hacia el interior del bus, mientras se mira los bolsillos y arrastra su maleta, hasta que, justo cuando está a mi lado, me mira por casualidad con una fugaz expresión de interrogante.

Siento un leve y delicioso vínculo que dura un segundo, mientras oigo sus pasos alejarse hacia el fondo del autobús de dos vagones.

—¿Te molesta el maletín? —escucho a mi derecha, en un inglés bastante digno.

—No. No, gracias —informo con una sonrisa. Entonces, me percató de la longitud de sus piernas y de la infinitud de sus dedos. Me encantan esas manos en los hombres. Tras un minucioso examen, me doy cuenta de que ¡no está nada mal de perfil!—. Disculpe, a lo mejor me puede ayudar con esta dirección —le digo, enseñándole una nota de mi móvil, con toda la intención de poder seguir explorando qué me sugiere.

—¡Oh, claro! —exclama, antes de informarme de todo lo que yo disimulo, que ya sé. Al acabar y recibir mi agradecimiento, no duda en preguntarme de dónde soy.

—Española. De Barcelona.

—Adoro Barcelona —me dice con una sonrisa. Su boca se postula muy atractiva, arriba de esa afilada barbilla. Sus facciones me recuerdan al actor Viggo Mortensen, quizá no tan atractivo, pero no muy alejado. Y su abrigo y calzado, el de un hombre que cuida una imagen actualizada de sí mismo.

—¿Eres de aquí? —le pregunto.

—Sí. De Budapest. Pero viajo bastante por trabajo. Soy asesor de negocios.

—¡Vaya! ¡Qué interesante!

Sus azules y grisáceos ojos parecen intentar jugar con los míos. Pero detecto más una precaución de resultarme educado y amable. ¡Empezamos bien en Budapest!

Me cuenta algunos de los proyectos en los que participa; definitivamente originales y sonoramente rentables. Luego me pregunta hasta cuándo me voy a quedar.

—Cuatro días aproximadamente. Supongo que pasearé mucho, porque no conozco a nadie aquí —añado, definitivamente convencida de que se ha ganado la candidatura de una cena conmigo.

—¿No? ¡Vaya! Si quieres te puedo dar mi teléfono y quedamos algún día. Te puedo enseñar sitios muy especiales en esta ciudad.

Muy bien. Así me gusta. Mi avance ha provocado el suyo. Y suministrarle esa información a un hombre garantiza casi siempre sus propuestas.

—Pues será un placer... ¡pero si no sé cómo te llamas!

—Cierto. Disculpa. Mi nombre es Balázs.

—Yo soy Violeta, encantada.

Apretamos nuestras manos, y sonrío de una forma más achinada. Escuchar ese nombre, con esa voz y con ese acento ha hecho que me detecte una excitación evidente.

Me pregunta sobre mi profesión, y le explico sobre mi web. Dirijo a un grupo de diseñadores freelance, y pongo en contacto a empresas que buscan sus servicios. Que me encanta el mundo del marketing online y la moda. Le explico que desde pequeña siempre he dibujado, y que me va lo suficientemente bien en la vida como para poder dirigir mi empresa, en cualquier parte del mundo, y desconectar de vez en cuando.

Él lo valora y me pide una tarjeta. Con gusto se la pido yo también. Aunque no compartimos sector, esto de los contactos internacionales es vital para poder moverse.

Unos segundos después, se hace un silencio en absoluto incómodo para mí, aunque detecto que para él sí. Por eso intento relajarlo.

—Así que Balàzs. Me gusta mucho tu nombre.

—Y a mí el tuyo, Violeta.

—Pues ahí tienes mi número. Si quieres, mañana me escribes por WhatsApp, y me propones algo. Yo es que no conozco nada de esta ciudad.

—Claro. Te va a encantar. Tengo que bajarme aquí.

Balàzs me vuelve a dar la mano, esta vez con una sonrisa más relajada, y dejando que sus extensos dedos se deslicen por los míos, hasta despegarse y abandonar el autobús.

Segundos después, siento entonces su ausencia. Esto está mucho más vacío desde que se ha ido.

Y, apoyando la cabeza en el respaldo del asiento, no puedo evitar recordar esos dedos. Largos. Largos. Largos...

Atractivo, educado y exótico, huele bien, tiene estilo y clase, gana pasta. ¡Muy bien, Budapest!

Y es que a veces sentirse sola y no esconderlo es la mejor forma de ayudar a la gente a que te acompañe. ¡No sé sabe cuánto ni hasta cuándo! Pero, de momento, ya tengo la opción de elegir una posible historia con un tal Balàzs, apenas aterrizada en esta ciudad desconocida. Y ya tengo la posibilidad de imaginarme cosas, con nitidez, si es que esta noche mis sábanas me envuelven demasiado frías.

Aníbal y Violeta. II

Aníbal

—*Jó napot.*

—*Jó estet* —me contesta el conductor del autobús, visiblemente molesto, por haber tenido que volver a abrir la puerta.

«Parece que los elijan adrede», pienso mientras arrastro la maleta y me aseguro de que mi cartera está en el bolsillo.

Entonces, a mi izquierda, me encuentro con una mirada profunda e interrogante que se me clava sin adornos ni titubeos.

Es una chica morena, de una belleza conmovedora, que me toca ir recordando conforme avanzo hacia un asiento en el siguiente vagón.

Una vez sentado y con la maleta en su sitio, me doy cuenta de que mi vida está en un momento maravilloso.

¡Ya estoy de vuelta! Pienso, extendiendo mis piernas, asomado a la ventanilla. Mi tercer mes en Budapest que, de nuevo, me recibe con su oscuridad vespertina, su frío envolvente y los reducidos registros expresivos de sus conductores de autobús.

La semana en España ha sido estupenda.

La luna se cierne sobre Budapest, repleta de luz, apenas pasadas las cuatro y media y de alguna forma me siento inmerso en una película. Un espectador de una historia sobre un viajero que no sabe adónde va, pero que no se pierde una. Que escribe sobre lo que ve y siente, que se comunica con los personajes que se va encontrando, y que una cosa que vuela, llamada avión, lo va llevando hacia aquí y hacia allá a un ritmo frenético.

En ese momento, escucho una voz femenina que me dice algo muy cerca de mi nuca.

Al girarme, me encuentro con una preciosa cara pálida, un mechón rubio saliendo de un gorro, y una sonrisa amplia. Su mirada brillante tiene dos focos de potentes ojos verdes.

—Lo siento. No hablo húngaro —le contesto en inglés.

—*Your telephone* —me dice, acercándomelo.

—¡Gracias, muchas gracias! —le contesto, para girarme de nuevo hacia delante e introducirlo en mi bolsillo.

Entonces me doy cuenta de que me apetece mucho saber más de esa mirada. Y tras unos segundos de duda, me giro para pronunciar en inglés.

—¡Disculpa! Soy de un país donde a algunos nos gusta aprovechar cualquier oportunidad para conocer gente desconocida si nos ha caído bien.

—¿España? ¡Ja, ja, ja!

—Sí. ¡Ja, ja, ja! Me alegra que haya sido tan fácil de descubrir. ¿Lo has sabido porque somos más extrovertidos o porque a los españoles se nos caen los móviles?

—No. Por tu acento horrible de inglés —dice riendo y con cierta picardía—, tengo compañeros de trabajo españoles.

—¡Ah! Ok. Veo que eres sincera —pronuncio encantado de que se haya tomado tantas libertades—. Pues has conseguido que no me tenga que comprar otro móvil. Soy bastante nuevo en este país y me gustan las personas divertidas y sinceras.

—Gracias.

—También me gustan tus ojos magiares.

—¡Oh! —exclama gesticulando bastante, antes de seguir—. Eso es muy español, porque aquí la gente no dice eso.

—Entiendo. ¿Y te apetece probar a ser española un rato hasta que uno de los dos tenga que bajar?

—Ok. Un rato —dice con una carcajada sonora, visiblemente enrojecida y sin mirarme a los ojos.

—Me llamo Aníbal. Encantado.

—Csengè —me dice extendiéndome la mano.

—¿Cómo?

Ella me repite unos sonidos muy húngaros, y extremadamente complicados de repetir, a pesar de mis intentos y de sus risas.

—¿Vienes de viaje como yo?

—Sí. De Berlín. Viaje de trabajo.

—Me encanta Berlín —contesto antes de añadir—: ¿De qué trabajas?

—Soy militar.

—¡Uau! ¿Militar del ejército húngaro?

—Sí. Pero ahora mismo estoy trabajando con militares de otros países.

—Ok —contesto sorprendido. Tan escueta explicación no es un asunto que le interese desentrañar a un desconocido. Más bien me parece más acertado centrarme en

qué le puedo aportar y ofrecer, contando con esa información.

Su contexto profesional está repleto de hombres y de mucha disciplina, con lo que mucha conducta informal y espontaneidad de mujer no ha podido desarrollar estos días. Así que, si tengo que proponer un plan, tiene que ir en la línea de algo desenfadado, donde ella pueda relajarse y disfrutar de su parte más femenina.

—Entiendo que debe de ser muy emocionante —pronuncio esperando su confirmación.

—Es más emocionante de lo que te puedas imaginar —contesta con una mueca de sabiduría contenida y una risa aguda.

—Interesante. Entenderás que ahora un chico como yo quiera saber más sobre ti. No sobre detalles de tu trabajo, pero sí de ti, como chica.

—Bueno. Podría entenderlo...

Mientras la miro, se hace un breve silencio en absoluto incómodo para mí. Lo aprovecho para observarla. Sus pantalones ceñidos, sus zapatos de tacón, su gorro de lana dejando salir mechones rubios mostaza y esas facciones tan exóticas.

Evidentemente ha dejado el uniforme dentro de su maleta y, aunque cómoda, rebosa una coquetería en sus ropas fácilmente perceptible.

—Me tengo que bajar aquí, Aníbal —dice sujetando la maleta.

—¿Ya? ¡Pero si no llevamos ni dos paradas!

—Lo siento. Te dije un rato pero no cuánto.

—Vale. ¿Te parece buena idea quedar un día de esta semana para que te hable de mi trabajo, de qué estoy haciendo en Budapest y para conocernos tomando algo?

—No. Lo siento.

—Csengè. ¿Me estás diciendo que tengo que montar una guerra contra Hungría para poder volver a verte, aunque sea por motivos de trabajo?

—¡Ja, ja, ja! No. Tengo novio y dos hijos.

—¡Oh! No está mal. Supongo que ya tienes mucha gente alrededor como para sumarle un amigo español — pronuncio intentando ironizar su negativa.

—¡Ja, ja! Muy listo —dice señalándome con el dedo índice y una sonrisa, una vez más sin mirarme a los ojos—. Pero no creo que mi novio quiera que yo tenga un amigo español.

—¿Odia a los españoles?

—Es coronel del ejército. Mi jefe. Y esta semana me está esperando para irnos unos días al campo.

—Entiendo. Entiendo —pronuncio bastante comprensivo. Y es que imaginarme que llaman al timbre de mi casa y encontrarme a un coronel del ejército húngaro con una metralleta y un carrito de bebés, para preguntarme si era preciso que insistiera para quedar con su novia, no me va a hacer disfrutar de mis días de descanso.

Capítulo 1

Qué es la seducción: cómo la vemos

En 2011 creé un proyecto llamado <www.egolandseducion.com> con mis hermanos y otros profesionales psicólogos, sociólogos y sexólogos con el objetivo de mejorar las habilidades sociales y optimizar los recursos de hombres y mujeres para que pudieran gustarse más a sí mismos y, como consecuencia, gustar más a los demás.

Partíamos de una base: *la seducción 360°*, un concepto que, al contrario de lo que había en su momento, partía de intentar concienciar a la gente de algo tan importante como que no quisiera convertirse en un «seductor/a» para ligar más u obtener sexo «mediante un método», sino que tomara conciencia de que en todo lo que se hace se puede seducir. Es decir, que las habilidades que se aplican para seducir a una persona que te atrae fueran aplicadas con uno mismo, con el resto de las personas de su entorno (familia, amigos, jefes y compañeros) y por supuesto con la persona que te atrae, como una actitud ante la vida.

Por tanto, entendemos la seducción como un proceso de autoconocimiento previo, que sirve para construirse de dentro hacia fuera, al que llamamos «seducirse a uno mismo». Este proceso debe ser realista, contando con lo que realmente uno tiene y es, para luego saber comunicarlo de forma atractiva y adaptada a la circunstancia o persona que tiene delante. «Dame un punto de apoyo y moveré el mundo», dijo Arquímedes. Pues ese punto somos nosotros y nos hemos de seducir para mover y seducir «al mundo externo».

Frente a otras técnicas de mejora, nosotros trabajamos para que las personas se identifiquen con su yo auténtico (generalmente lo desconocemos). Así, ante inseguridades, o a la hora de ganar confianza, presentarse o hacer propuestas a personas que tienen delante, logramos que sepan estimularse a sí mismos y sentirse en condiciones para hacerlo ante el otro.

Seducirse primero a uno mismo. Gustarse, porque uno debe saber lo que tiene de gustable y, por supuesto, identificando lo mejorable, aceptándolo y mejorándolo, sin la necesidad de ocultarlo ante el otro.

Antes de enseñar a seducir, en Egolandseducion nos planteamos la necesidad de trabajar en tres objetivos previos que llamamos «las tres competencias de la seducción». Cada una con sus principios y herramientas:

Las 3 «C» de EgoLand

Las he representado en tres círculos concéntricos. El central representa el **carisma**, personalidad atractiva, que nos permitirá conseguir el siguiente; **conmover** (conmovernos y conmover), sirviendo al tercero; **convencer**, para resultar mejores argumentadores, persuasores y negociadores.

¿Y qué es el carisma?



Carisma: primer círculo

Entenderemos carisma como *poder de atracción*. Esa capacidad de atraer involuntariamente por aquello que nos distingue como personas únicas, por lo que nos

diferencia. Con nuestras ideas, sensibilidades, formas de expresión, gestualidad y conductas que nos hacen ser referentes.

Hay una palabra muy bella en griego: *agalma*. El *agalma* es algo propio, precioso, íntimo y netamente *in-sabido* para uno mismo. Cada uno tenemos el nuestro. Se trata de la atracción mágica que hace que la gente se fije en nosotros, detecte nuestra presencia; que nos preste atención y escuche nuestras opiniones con interés y que influyamos en ellos sin proponérselo. Es lo que hace que quieran ser como nosotros, que nos admiren. O que sin racionalizar, sin buscar o indagar los motivos, les guste estar a nuestro lado, actuar como nosotros o compartir nuestra forma de ver la vida o de actuar.

Trabajamos para descubrirlo, reforzarlo, acrecentarlo y hacerlo visible. Vamos a ejercitar la búsqueda de nuestro atractivo genuino y ayudar a que el otro lo intuya.

Conmover: segundo círculo

Entendiéndolo como la capacidad de llegar a sentir de verdad la *belleza* que nosotros, el mundo y el otro nos ofrecen. Una vez conmovidos vamos a poder expresarlo para poder conmover. *Emocionar, excitar, conmocionar*. Tenemos la oportunidad con el otro de sentir algo nuevo y diferente, sin tapujos, trucos ni límites, porque podemos ser capaces de abrirnos, de dar y de «llegar» como no lo suelen hacer la mayoría de las personas. En definitiva, porque entre ambos podemos hacer de nuestro encuentro una obra de arte.

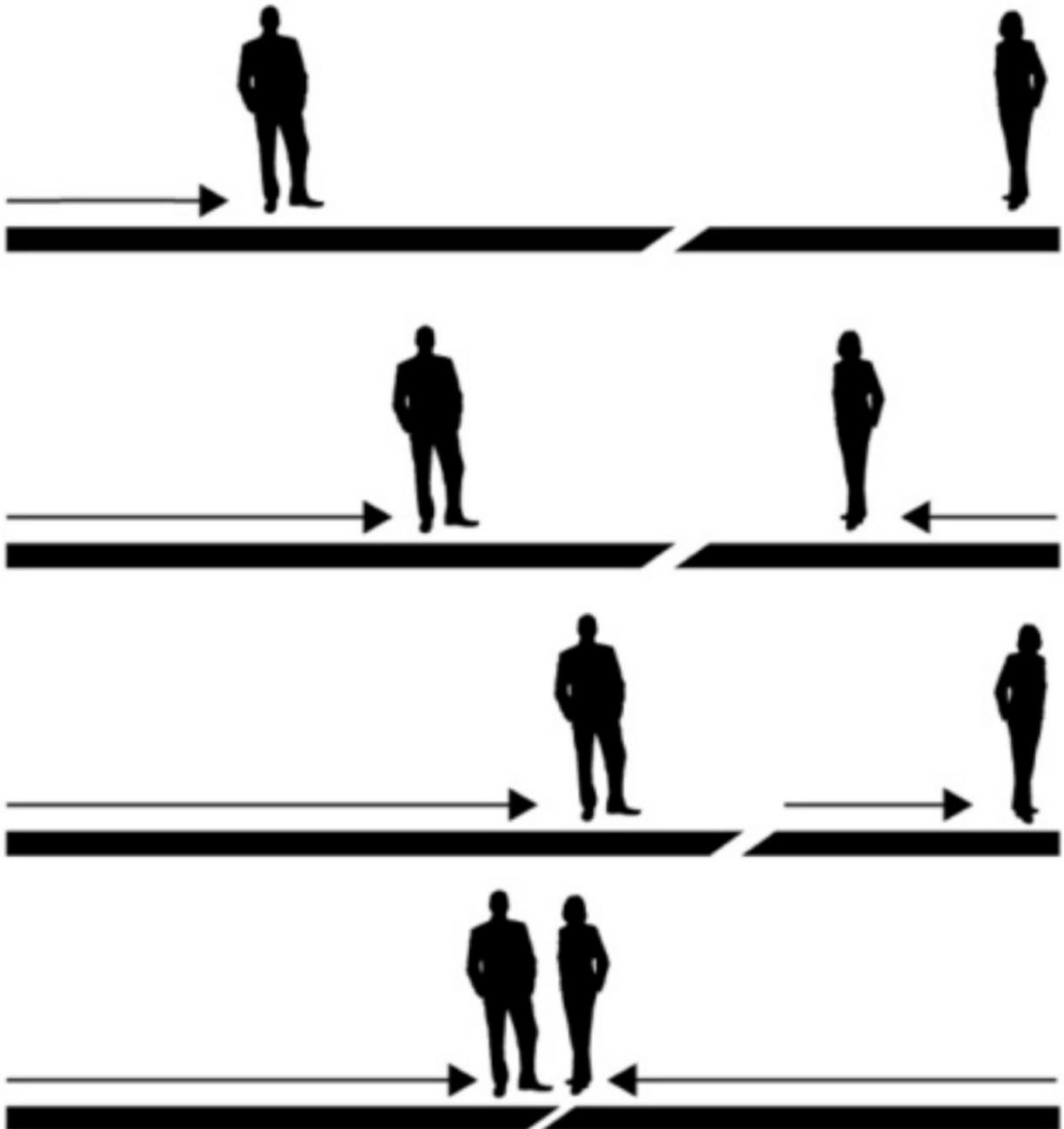
Convencer: tercer círculo

Implica saber argumentar de una forma eficiente. Persuadir de manera que las palabras elegidas nos ayuden a favorecer que acepten nuestras propuestas y a que nos propongan lo que queremos, a dificultar los *noes* y a negociar puntos de encuentro donde lleguemos a un acuerdo en el que ambos ganemos.

Siempre desde el respeto al paradigma *ganar/ganar*. Si uno siente que no gana, la seducción no tiene sentido. Por tanto, ante los constantes tira y afloja que se van a dar

seduciendo, conviene estar preparado y ser una persona convincente. Alguien que sepa eliminar las disonancias en el otro, y alguien que sepa presentar las propuestas de forma atractiva.

Dos avanzan hacia el punto de encuentro



El proceso de seducción implica el vaivén de avances y retrocesos que se dan durante

una interacción o relación entre dos.

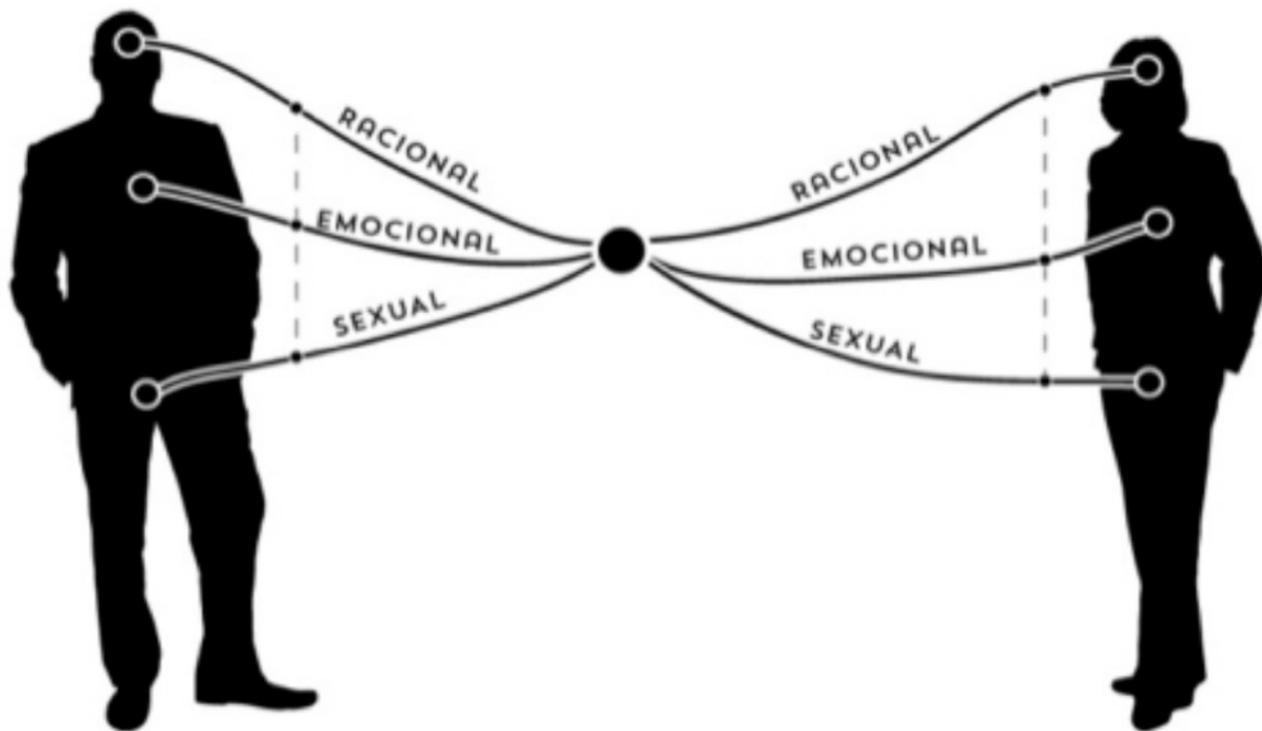
Dos personas parten de puntos distintos sobre una misma línea, y conforme se estimulan, se proponen y acuerdan, van y vienen, uno hacia delante, otro hacia atrás. Y como en un baile, podrán llegar a bailar juntos en un *punto de encuentro* de satisfacción sexual, emocional y racional, pues ambos han aceptado «la propuesta» (ya sea sexual, amorosa, de pareja o todas sus variantes). Porque en la seducción «siempre se está proponiendo algo», implícito o explícito.

Pero tras ese baile, la historia continúa, y depende de ellos cada cuánto, con qué frecuencia o con qué tipo de música deciden repetir *los pasos*. Se trata de negociar, pues muchas parejas de baile acaban perdiéndose de vista y buscando a *otro* con el que acordar un nuevo punto de encuentro para un nuevo baile.

Dos iguales, con el mismo protagonismo en la historia, con el mismo rol activo; ninguno es pasivo.

Durante esos avances y retrocesos, enseñamos a pedir y a dar información sobre quiénes somos, y en tres dimensiones:

Los tres cables (o las tres dimensiones sobre las que pedir y dar información)



El **sexual**, que implica comunicarnos sexualmente informando de cómo somos, y manifestando qué desearíamos hacer con la persona que tenemos delante, es decir, intentar erotizar al otro.

El **emocional**, que implica informar de nuestra personalidad, generando emociones positivas tales como la diversión, la complicidad, la confianza, la ilusión, etcétera.

El **racional**, que implica informar sobre la utilidad que podemos ofrecerle a esa persona, aparte de lo sexual y emocional. Estaremos hablando aquí de nuestras destrezas, trabajo, hobbies que podemos compartir, aficiones o actividades que le podemos enseñar, nivel de vida, posición social, etcétera.

Gracias a este intercambio de información mutua, vamos a justificar, tanto por lo sexual, como por lo emocional y lo racional, por qué nos está gustando, y nos permitirá ser entendidos al proponerle nuevas citas, actividades o acercamientos. Es decir, nuestros avances. Y eso implica estar haciendo una propuesta.

Por tanto, entendemos *la seducción como una sucesión de propuestas que van*

aceptándose basándose en la información que damos y pedimos sobre nosotros.

Narramos la historia que ambos estamos escribiendo como *nuestra*

Por otra parte, para ayudar a la otra persona a sentirse inmersa en un proceso de seducción, iremos narrando lo que está sucediendo entre nosotros. De esa forma, además, comprobaremos si estamos los dos de acuerdo en el ritmo, y nos ayudará también a saber «cómo está la cosa», de forma que la siguiente propuesta será más fácil de acertar.

Empatizamos

Al ser algo bilateral, resulta imprescindible la empatía, es decir, ponerse en la piel del otro, para poder avanzar en el juego que se establece entre el misterio y la necesidad de entender al que tienes enfrente. Así que una de las cosas que enseñamos es que, antes de suponer algo, preguntemos los sentimientos, lo que piensa, lo que le apetece. Nos evitaremos malos tragos, comeduras de coco y, sobre todo, podremos estar bien informados para poder actuar en consecuencia.

Asertividad

Es decir, sentirse legitimado a expresar lo que queremos, a preguntar lo que nos interesa, a saber decir que *no* a lo que no queremos en *el otro*, y, sobre todo, a poder comunicarnos con más libertad sobre lo que estamos sintiendo.

Para poder realizar este empeño, trabajamos sobre el triángulo de helio (Álvaro Tejedor), también llamado triángulo de las macrohabilidades.

El triángulo de las macrohabilidades (Triángulo de helio):



En los vértices de ese triángulo se sitúa el resultado de tres acciones: **observar**, **cualificar** y **comunicar**. Realizar esas acciones requiere el desarrollo de lo que llamamos tres macrohabilidades en las que hay que adiestrarse: capacidad de observación, capacidad de cualificación y capacidad de comunicación.

Cada una de las tres acciones las realizaremos sobre tres objetos: *yo*, *el otro*, y *la interacción* (el contexto y la historia que nos une).



Observación

Se trata de «examinar atentamente», de mirar con atención exquisita a ti, al otro y a la interacción: vuestras conductas, gestos, respuestas, físico y ropa, la combinación de vuestras expresiones verbales y gestuales, las emociones contenidas, cuál es el discurso y el sentido del humor. Pero también lo que está sucediendo entre vosotros, no sólo analizando el contexto y la situación presente, sino también la «historia» en común: de dónde venís, dónde estáis y adónde vais, como si estuvierais observando el transcurso de una película con un principio, un desenlace y un final que entre los dos debéis elegir.

Cualificación

Se trata de detectar y procesar de una forma *real y sentida* aquello positivo que os distingue de los demás y de situaciones parecidas. Te cualificas (valoras) a ti, al otro y a la situación o historia para poder comunicarla. Sientes y procesas qué cosas positivas puedes aportarle (o estás aportando) reales y exclusivas intrínsecamente relacionadas con tu persona y con tu conducta con él/ella; fijate en qué es lo que le distingue de otros, tanto física como conductual y textualmente; en qué es lo que te está generando a ti, y

analiza y valora qué es lo que distingue esta situación o historia con ella respecto a otras historias diferentes.

Siente la exclusividad de un momento irrepetible. Sin exagerar ni sobredimensionar, pero tampoco perdiendo de vista aquello que ya es, y que la vida os está brindando. Estar donde estáis con los personajes, música de fondo, decorado y contexto del momento.

Comunicación

Contigo mismo, manteniendo un diálogo interior sincero, de forma que ordenes tus emociones y sensaciones. Con el otro: así podrás comunicarle de forma precisa tus necesidades. Con el contexto, modificándolo de forma que facilite tu avance y el suyo hacia el encuentro. El objetivo es siempre conseguir una comunicación verbal y no verbal adecuada tanto a las necesidades de la persona que tenemos enfrente como a las nuestras. Necesidades que habremos detectado durante la observación y la cualificación.

Cada uno de estos puntos ha de realizarse sujeto a una directriz: la diversión. Esta ha de ser el hilo conductor que ponga en contacto los vértices del triángulo de la interacción. Pintar una silla o ir a comprarse un loro es algo en lo que puedes divertirte o no. Sólo depende de ti. Y de ti depende también que las personas que te acompañan en estos procesos se diviertan.

Tanto las acciones del triángulo de helio como los procesos para alcanzar las **tres C de Egoland** tienen un sustrato común, incluso un nuevo objetivo: la diversión. Necesidad, objetivo, herramienta e incluso piedra filosofal en la seducción: la *diversión*.

Porque en Egoland la diversión es nuestro distintivo.

La conversación como marco de encuentro

También enseñamos a conversar en una dirección clara. El conocimiento mutuo y

certero, combinando la información **sexual** (cómo somos y qué nos gusta en la intimidad) con la **emocional** (qué sentimos, nuestros miedos, anhelos, deseos) y la **racional** (aquellos datos objetivos como trabajos, hobbies, hábitos, planes, valores, etcétera).

Pero uno de los contenidos imprescindibles en las conversaciones tiene que ser «lo que está pasando entre vosotros». Es donde realmente la seducción brilla y nos permite abrirnos el pecho. Enseñamos, sobre todo, la importancia de sentirse cómodo en esos momentos, sentirse confortable y poderoso al mirarse a los ojos y preguntar y confesar qué se está sintiendo. Por tanto, enseñamos a observar mejor los movimientos, avances y retrocesos de la persona que tienes delante.

Por otra parte, como no podía ser de otro modo, la *actitud* en la seducción es vital. La actitud que aconsejamos es: que la sensualidad forme parte de tu conducta de una forma consciente. Sentir y expresar lo que la vida y los estímulos te generan. Actitud abierta a recibir la belleza que te ofrece el que tienes delante, para poder conmoverte y sentirte legitimado para ello.

Como ves, todo son habilidades que podemos desarrollar y aplicar a las relaciones con los demás. No sólo con las personas que nos atraen. Es posible mejorar nuestra forma de examinar y percibir a la persona que nos atrae, a nosotros mismos y lo que está sucediendo mediante unas directrices y práctica. Un jugador de ajedrez novato percibiría sólo cómo están dispuestas las fichas, pero un jugador experto, además, percibe cada jugada que puede salir de un movimiento.

Siempre hay algo que se nos escapa. Disfrutemos de lo enigmático e impredecible

Muchos somos los que hemos reflexionado sobre el amor, la atracción y la seducción, y sólo en algo nos ponemos de acuerdo: el amor y el deseo son un misterio, y uno, otro, o ambos se viven subjetivamente. Por tanto, nada ni nadie los puede explicar debido a su propia naturaleza inmedible: los sentimos en nuestro ser y los experimentamos en nuestro cuerpo, siempre vinculados a alguien particular.

Que nos acerquemos a ayudar al otro a sentir lo mejor hacia nosotros es una cosa;

que sepamos distinguir algunos rasgos de por qué nos gusta, nos atrae o sentimos placer emocional y sexual por alguien es otra; pero que podamos explicar con precisión qué ocurre en cada uno de nosotros cuando nos enfrentamos al deseo y por qué, eso ya es otro cantar.

Por tanto, aceptemos con gusto los misterios de lo humano, lo inconsciente o quizá, ¿por qué no?, lo mágico o divino.

Las tres H de EgoLand: honestidad, humildad, humor

Utilizamos las tres H de EgoLand como un referente de actitud que nos asegura una comunicación emocional eficiente.



Humor

Como el mayor lubricante, contigo mismo y con los demás. Saber reírse de uno mismo ante el otro otorga un poder desbordante, muestra una ausencia de complejos intrigante y sobre todo ayuda a desdramatizar posibles situaciones frustrantes. Así que intenta que el

vehículo de tu discurso contenga humor. ¿Y esto por qué? Porque a todos nos gusta divertirnos. La seducción es fundamentalmente un juego y, como tal, debe tener un fin lúdico. Y si queremos verlo como un camino de superación personal, no hace falta que nos pongamos trascendentes, y menos complicando la vida al otro, que no tiene la culpa de nuestros problemas de autoestima. Hagamos que se divierta con nosotros mientras nos divertimos también.

Humildad

Asertiva y empática. Es decir, sentirse lo suficientemente poderoso para mostrar humildad ante el otro. La humildad es lo contrario de la arrogancia, pero no es incompatible con la información. Ser humilde permite informar de nuestros logros, victorias y atributos, sin darle más importancia de la que tiene, pero sin restarle un ápice de la natural satisfacción que sentimos.

El equilibrio entre humildad y asertividad nos permitirá sugerir cambios de conducta en el otro cuando lo consideremos conveniente, pedir aquello que deseamos o comunicar aquello que nos está decepcionando.

Honestidad

a) Contigo mismo: ser claro y sincero contigo mismo va a implicar que te conozcas, tener un diálogo interno apropiado sin engañarte. Y como estamos en un proceso de transformación permanente (para eso te has comprado este libro), y puesto que puedes ser más de lo que crees que eres, podrás aceptar tu realidad actual.

b) Con el otro: es uno de los bienes más preciados y que más atractivos resultan para el otro. Sorprende porque no abunda y genera un alto grado de confianza en tiempo récord. Porque ser honesto es comunicar lo que queremos del otro; se nos ve transparentes, generamos confianza y, por otra parte, nos acerca inevitablemente a lo que queremos que suceda. Nuestra honestidad nos hará proponerlo con libertad.

Seducirse a uno mismo

¿Quién eres tú? ¿Y qué ofreces «al otro» para gustar? Son dos preguntas que las personas nos hacemos privadamente en algún momento de nuestra vida.[1]

Sin responderte a estas preguntas, podrás ligar, sí, pero, desde mi punto de vista, te estás perdiendo la oportunidad de seducir de una forma más eficiente y nutritiva, puesto que seducir implica *ponernos en juego* con nuestro lenguaje, nuestro cuerpo y nuestra mirada; ello para desvelar algo del misterio o interés tanto de quien nos atrae como de nosotros mismos.

Hay gente que acude a nuestros talleres queriendo aprender unas técnicas para ligar, o «un método» para seducir a una persona concreta. Algunos «coachs» (así se definen) las ofrecen sin tener en cuenta quién eres tú, cómo eres, de dónde vienes, cuál es tu historia personal o sexual, tus objetivos y qué habilidades tienes más desarrolladas y cuáles puedes mejorar.

Sería como ofrecer un pack de *tunning* de coche, proponiendo las mismas piezas, llantas o carburantes sin preguntarte si eres diésel o gasolina, cuántos kilómetros has recorrido y en qué tipo de caminos, si has tenido alguna avería reciente, los caballos que tienes o qué tipo de trayecto quieres realizar.[2]

A mis alumnas y alumnos siempre les pregunto algo antes de empezar cualquier taller: «¿Por qué deberías gustarle tú en concreto a alguien?». Generalmente, se quedan desconcertados y algunos contestan: «Creía que había venido a que me enseñes tú, no a responder preguntas sobre mí». «Yo no sé más que tú sobre ti mismo», les contesto. La mejora de ese autoconocimiento es uno de los objetivos de los talleres que impartimos.

Puede que no te tengas muy analizado y te cueste responder a esta pregunta ahora, pero no te abrumes, de momento no necesitas escribir un libro sobre ti mismo. Cosas como de qué forma te hablas a ti mismo, cuáles son tus tendencias, tus valores, ideas, logros, triunfos, forma de interpretar la vida, tus reacciones ante las adversidades, cómo tratas a los tuyos o cómo te relacionas con desconocidos pueden ser elementos atractivos

o mejorables que te definen y que cuanto antes los tengas claros, antes podrás exponerlos con precisión y trabajarlos.

Escucharás y leerás frases «vacías» que se viralizan por internet sobre este tema: «quíérete», «gústate», «valórate», «conócete»... Pero ¿cómo? ¿Por qué? ¿En qué basarme? ¿Tengo motivos para tenerme en tanta estima? ¿Me he de valorar sí o sí?

Aunque en nuestros talleres trabajamos esta parte de una forma realista y eficiente, y aunque tienes toda tu vida para prestarle atención a estos asuntos, es importante que conozcas cuanto antes tus cualidades, tus excelencias y lo mejorable de tus actitudes; así que en este libro, mediante el estudio de los tres cables de atracción, te voy a ayudar a introducirte de una forma práctica en tu autoconocimiento. A través de cada uno de ellos lograrás que tu comunicación sea representativa de ti en cada una de tus dimensiones, al menos de una forma básica, para empezar.

¿Preparado/a?

Si practicamos estas habilidades y competencias, las consecuencias van a ser muy satisfactorias en nuestra relación con los demás. Y, sin duda, vamos a seducir más y mejor.

Aníbal y Violeta. III

Paseo por el «parque de los héroes» con mi cámara de fotos en un día nublado. El pequeño castillo de Vajdahunyada Vára se alza en mitad del parque con un aire onírico compensado por los gritos de júbilo de algunos niños que patinan sobre hielo, justo a su lado.

La mañana ha sido entretenida, y muy productiva. El Big Bus ha recorrido los principales puntos de interés turístico, tanto en Buda como en Pest. El gran Castillo, algunos de los siete puentes que unen las antiguas dos ciudades, y esos edificios imperiales, cuyas tonalidades pastel hacen palpable el momento histórico de transición en el que se encuentra el Budapest imperial y excomunista.

La ciudad está repleta de fachadas preciosas y gastadas por el tiempo a las que yo jamás volvería a pintar. Pues, como todo en la vida, a mí me gusta lo real. La autenticidad de las imágenes que desnudan su experiencia. Aquellas en las que te permiten imaginar y fantasear cómo hubiera sido vivir aquí en su nacimiento o escuchando las balas cuyas huellas se pueden observar en los muros. El deterioro no le quita un ápice de elegancia. Tal y como me la imaginaba.

Detecto aparecer el apetito ante un escaparate repleto de pasteles. Y... me consiento elegir uno, a pesar de la terrible decisión que supone eliminar al resto.

Con mi batido de fresa, y saboreando un *somloi galuska* enciendo el móvil y me encuentro un mensaje de Isaac por WhatsApp, que, al contestarlo, enseguida recibe respuesta.

—Hola, Violeta. ¿Dónde andas?

—Adivínalo.

—¿En París?

—Budapest.

—¿Y eso?

Me doy cuenta, entonces, de que podría seguir el curso normal del diálogo y prolongar explicaciones típicas que no impliquen exponer realmente lo que siento en esta relación. Pero me apetece sentirme más cómoda, e informarle de mi posición en este momento en el universo. Tanta diplomacia no me resulta sana. Además, es la única forma en que creo que Isaac podría cambiar las cosas para hacerme sentir más estimulada. Aunque, realmente, casi prefiero que no cambie nada.

—Pues eso es porque tú no me has propuesto nada interesante.

—Ya. Tampoco me dijiste que te propusiera nada para Nochevieja.

—Cierto. Ni yo te propuse ni tú has propuesto. ¿No te parece significativo?

—Pues...

—¿Sabes por qué creo yo que ha sido así, Isaac? Porque siento que contigo el tiempo parece que se pare en el más neutro de los sentidos. Me haces sentir bien, pero no ilusionada, me satisfaces en la cama pero no como quisiera, y tus planes siempre son chulos, pero parece que tengas algunos en tu mundo y otros para mí. Lo acabas de decir: «No me dijiste que te propusiera nada». Te lo dije hace un par de meses. Probemos esto. Pero asumamos las consecuencias de tomarnos tantas precauciones.

—Mmm... Creo que entiendo lo que dices. ¿Pero esto es un adiós?

—Lo sabré a la vuelta de Budapest. En principio quedas informado de cómo me siento contigo. Y tú, si quieres, me informas de cómo te sientes conmigo. A partir de ahí, volvamos a decidir. ¿Te parece razonable?

—Supongo. Oye una pregunta... ¿Qué es eso de que en la cama te satisfago pero no lo que te imaginas?

—Te lo dije en su momento. Yo necesito evolución, más pasión, sentir que cada vez quieres explorar cosas que te despierten. Y no es así, Isaac. Estabas avisado.

—Podemos hacerlas a partir de ahora.

—Isaac, no me apetece seguir esta conversación por WhatsApp. Quiero disfrutar de mi viaje y de lo que me encuentre aquí.

—¿De lo que te encuentres aquí? ¿Te refieres a chicos?

—No especialmente. Pero creo que nuestra relación no exige exclusividad, ¿no? ¿Recuerdas tu «No estoy interesado en tener una relación seria en este momento»?

—Sí. Pero de eso hace mes y medio.

—¿Estás intentando decirme que justo ahora que me voy de viaje quieres una relación seria?

—Podría ser.

—¡Je, je!... Pues, sinceramente, creo que en este momento yo no la quiero. No pienso borrar tu número de teléfono pero ya iremos hablando. Feliz 2017, Isaac. Hablamos a la vuelta.

—Feliz 2017. ¡Pero llámame!

Suspiro aliviada. Me siento higienizada emocionalmente. Como si me hubiera quitado de encima algo que no me estaba dejando ser yo misma. Creo que sé lo que quiero, pero estoy absolutamente segura de lo que no quiero. Y ya no le pega que posponga frases que realmente me representen. Haberle escrito esto a Isaac me hace un poco más consciente de lo que soy, de cómo estoy y de lo que necesito. Me siento orgullosa de mí misma. A punto de volver a dejar el teléfono sobre la mesa, descubro un mensaje de un número extraño.

—Hola, Violeta. Soy Balázs.

—Veo que los hombres húngaros cumplís vuestra palabra. Empiezas bien — respondo para premiar su conducta y que se vaya enterando de las cosas que valoro.

—Gracias. En este país somos gente de fiar. Así que puedes fiarte de nuestra palabra.

—Me va gustando tu país y sus pasteles.

—¡Ja, ja, ja! Sí. Nuestra comida no es ligera pero es muy rica. ¿Qué has probado?

Le describo el maravilloso pastel, la zona donde me encuentro y también de lo cerca que está de mi hotel. Para que vaya haciendo sus cálculos en el que caso de que la cosa fluya.

—Es una de las mejores pastelerías de toda Hungría. Tiene más de un siglo.

—Se nota.

—Ahora estoy libre. Muy cerca de ti hay un sitio maravilloso donde tomar una de las cosas que mejor hacemos los húngaros: el vino. ¿Te doy la dirección y nos vemos allí en veinte minutos?

Durante un segundo, compruebo que la ropa que llevo es informal pero elegante, que en el bolso llevo pintalabios, perfume y rímel.

—Me parece estupendo. Allí nos vemos. Besitos.

Ahora sí dejo mi teléfono sobre la mesa. Pago y salgo en dirección al sitio indicado, pensando que la vida, si quieres, puedes hacerla maravillosa. Pero tienes que guiarla, ser consciente de qué tienes para poder lidiar con ella, y poner de tu parte para que sucedan cosas que eliges, no que te encuentras.

Capítulo 2

Los tres cables

El estudio del funcionamiento del cortejo humano ha permanecido rezagado durante años (Hinde, 1984). Hemos dedicado más tiempo a estudiar el cortejo de los avestruces que el nuestro propio. Afortunadamente, en las últimas décadas algunos investigadores se han puesto manos a la obra (Grover, Nangle, Serwik, Fales y Prenoveau, 2013).

En definitiva, estamos acercándonos a descifrar las variables implicadas en el proceso de seducción, lo que nos ha permitido intervenir, con una precisión notable, sobre las personas que buscan aumentar su competencia a la hora de promover la atracción en otras personas. De este modo, empleando pruebas diagnósticas aceptadas por la comunidad científica, podemos identificar las debilidades y las fortalezas de cada individuo en el terreno del cortejo, para potenciar las primeras y sacar partido de las segundas, mejorando así la calidad de vida de los usuarios de nuestros programas.

Así pues, gracias a teorías como el modelo bidimensional de la atracción interpersonal (Montoya y Horton, 2013), se ha avanzado mucho para intentar desentrañar el funcionamiento de la atracción. Hemos descubierto la importancia de las metas personales (Montoya y Horton, 2013) y evolutivas (Buss, 1994) a la hora de generar esta experiencia interpersonal. Hemos refutado la falacia de que los polos opuestos se atraen (Montoya, Horton y Kirchner, 2008). Hemos conocido aquellas características que más atracción despiertan en hombres y mujeres (Buss, 1994; Yela, 2012). Hemos esclarecido la importancia del lenguaje no verbal (Davis, 1971; Noller, 2006, citados en Moore, 2010) y de las señalizaciones de interés (Wilson y Henzlik, 1986, citado en Moore 2010), de la ansiedad (Glickman y La Greca, 2004) y de las creencias (Glasgow y Arkowitz, 1975), de la autoestima (Cameron, Stinson, Gaetz y Balchen, 2010) y del estilo de apego (Bowlby, 1969, 1973, 1980), de las habilidades sociales (Caballo, 2005) y de la asertividad.

Y es que las habilidades implicadas en el cortejo están estrechamente vinculadas con

el desarrollo social y emocional de la persona, y son una dimensión crítica a la hora de garantizar el ajuste social (Sullivan, 1953; Erikson, 1963) y la salud psicológica a largo plazo (Hansen, Christopher y Nangle, 1992).

Cuando experimentamos una conmoción arrebatadora ante alguien que nos gusta, no somos tan libres como creemos. ¿Por qué? Porque las condiciones que rigen nuestras elecciones amorosas, o las del gusto por una persona en particular, nos las *dicta* nuestro inconsciente. Hay un ejemplo muy paradigmático de un paciente de Freud a quien escuchaba en una sesión y cuando este le habló todo embelesado acerca de su dama, le preguntó: «¿Qué es lo que usted ama en ella?». Aquel le respondió: «Ese brillo en la nariz». O lo que es lo mismo: ¡ni idea!

¿Y qué dice el Psicoanálisis?

Daré unos breves trazos de lo que aprendí estudiando Psicoanálisis. Sigmund Freud retomó a Binet (*On revient toujours aux premiers amours* [Se retorna siempre a los primeros amores]) para situar, siendo muy reduccionista, que *amamos según nos amaron*, es decir, nuestras elecciones son siempre inconscientes, y en ese sentido se nos revelan impregnadas de *sabores* que nos son familiares y reconocibles.

Es decir, cuando se trata en verdad de amor, podremos decir palabras, muchas, que lo definan (adorable, bello, única...). Podremos situar rasgos singulares que lo describan (ojos verdes, rubio, bajita, corpóreo...). Podremos tratar de numerar sus cualidades *maravillosas* (lista, divertido, despistada, melancólico...), pero, aun así, por más que exprimamos ese lenguaje que conforma *nuestro pequeño diccionario íntimo*, no alcanzaríamos a discernir qué es lo que posee esa persona para que la privilegiemos del lado del amor, del deseo o de ambos. Y es así por el propio inconsciente, que, si algo nos anuncia, es que no sabemos todo de nosotros mismos.

Jacques Lacan parte de la lectura freudiana para hablar del amor como el *encuentro entre dos saberes inconscientes*. Y va a añadir que, cuando este se produce, es siempre contingente y... por *azar*. Es decir, si trato de traducirlo, el amor, cuando lo es, se presenta bajo el efecto de la *sorpres*a y, en ese sentido, nos pilla desprevenidos, por eso

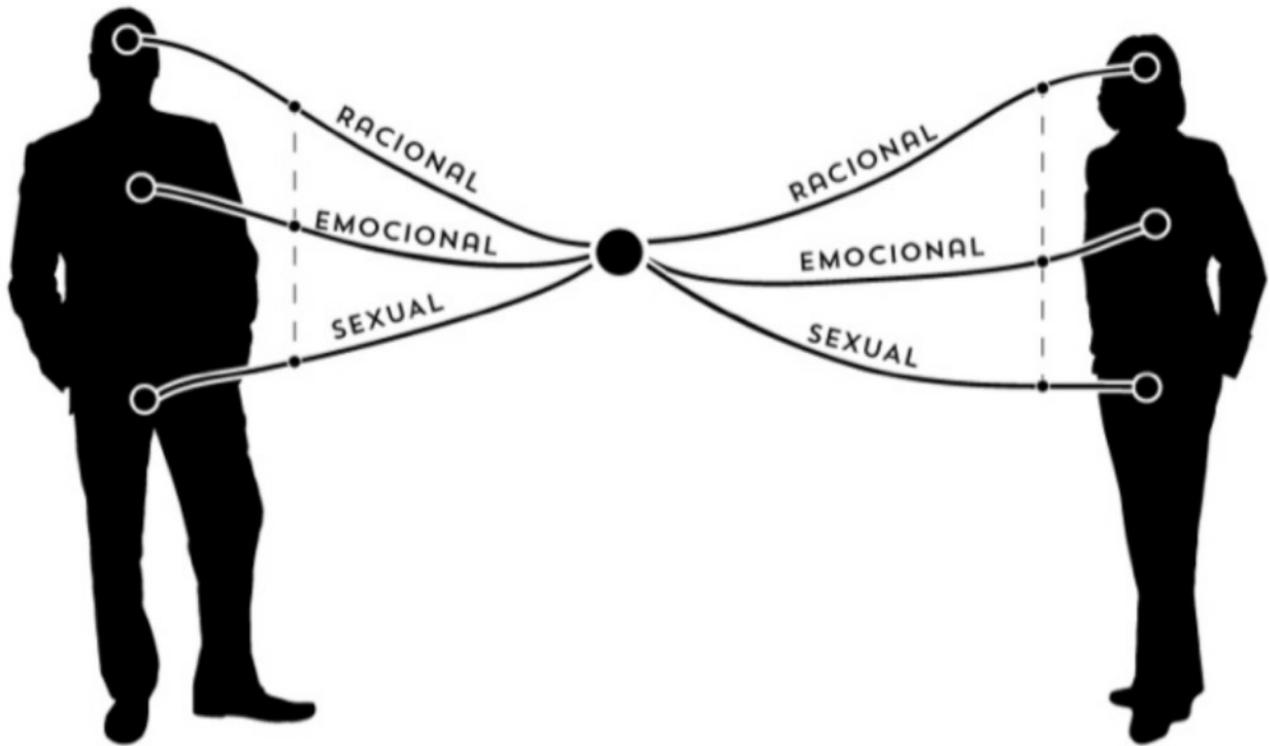
nos sentimos vulnerables o desprotegidos.

Roland Barthes (*Fragmentos de un discurso amoroso*) expresa esto mismo desde una belleza poética: «Encuentro en mi vida millones de cuerpos; de esos millones puedo desear centenares; pero de esos centenares no amo sino uno [...], aquel que me designa la especificidad de mi deseo».

Como ves, la cosa está que arde a la hora de proponer algún tipo de guía referente para seducir al otro contando con quiénes somos y qué sentimos. Pero, como soy un tipo valiente, aunque humilde, me atrevo a proponeros algo que contemple algunas certezas teniendo en cuenta que siempre habrá algo que se nos escape del otro, de nuestra relación de deseo con él y de nosotros mismos.

Yo voy a proponer la teoría de los tres cables

Vamos a imaginar que, cada vez que se encuentran dos personas, entre ellas se conectan tres cables y cada uno representa metafóricamente las tres necesidades que tienen hombres y mujeres, independientemente de su orientación sexual: el sexo, las emociones y las razones/disonancias.



De esta forma, describiremos y entenderemos la atracción bilateral que hay entre ambos, y posteriormente podremos intentar mejorar cada uno de los tres cables, suministrando lo que la otra persona necesita de nosotros (en cada uno de los cables) para sentirse atraída y, como consecuencia, facilitar que posteriormente acepte las propuestas implícitas o explícitas que le propongamos.

Repito: estimularemos sexualmente, emocionalmente y racionalmente y, entonces, vamos proponiendo aquello que nos acerca a lo que queremos que suceda.

Cada uno de estos cables funciona de forma independiente, es decir, tiene un nivel de intensidad distinto de los otros dos cables y por supuesto completamente independiente de su homólogo en la otra persona que pretendes estimular.

Ahora bien, que funcionen de forma independiente no implica que no se afecten, pues, como veremos, tanto para bien como para mal, un exceso o defecto de intensidad en cualquiera de ellos afectará a los otros dos, y en definitiva a nivel global.

Ejemplo: Carmen y Ricardo

Ricardo encuentra a Carmen en un pub y empieza una conversación utilizando una pregunta sobre su vestido (es decir, propone de forma implícita empezar a conocerse). Desde la primera mirada, los seis cables empiezan a funcionar. Los tres de Ricardo hacia Carmen y los de esta hacia él.

Para Ricardo, Carmen físicamente es muy atractiva, y conforme habla con ella lo es cada vez más. Por tanto, el cable sexual de Carmen hacia Ricardo está resultando muy intenso. Con ella se ríe, se divierte, le habla sobre sus planes de vida y de algunos miedos. Está sintiendo complicidad y conexión, lo que hace que esté empezando a sentir cosquilleos. Por tanto, el cable emocional está funcionando de una forma abrumadora. Esto, por supuesto, hace que la vea incluso más sexy. O sea, el cable emocional está afectando positivamente al cable sexual.

Y además, conforme avanza la conversación, Ricardo se entera de que Carmen tiene un buen trabajo y sueldo, ya que dirige un gimnasio (a Ricardo le apasiona el deporte y para él es importante el estatus social de su pareja), y comparten el gusto por las lecturas históricas y hacer excursiones al campo. Al escucharle hablar sobre una de las pasiones de Carmen, el cine japonés, a Ricardo le entran unas ganas terribles de ver esas películas que parecen tan interesantes. Es decir, Ricardo ve en ella una persona con cosas que aportar y compartir. Siente que con ella el tiempo no será inútil, sino muy útil. No sólo hay atracción física y emocional, también la hay racional.

Tiene toda la pinta de que esta noche Carmen está triunfando. De momento. Pero vamos a ver qué le pasa a ella con él.

Físicamente, Carmen, al empezar a hablar con Ricardo, lo ha visto un chico bastante normal. Del montón. No le ha producido nada llamativo sexualmente hablando. Ni guapo ni feo, ni sexy, ni morboso. El cable sexual de Ricardo hacia Carmen podríamos decir que al principio ha empezado a mitad de intensidad. Desde luego, no la suficiente como para que Carmen hubiera aceptado una conversación que hubiese intentado ir más allá de lo cordial. Habría rechazado una conversación que pretendiera «flirtear». En cambio, el hecho de comenzar a reírse, tan rápidamente y tantas veces en tan poco tiempo, ha

hecho que ella sea consciente de lo a gusto que está con él. Han conectado.

El hecho de que conversen sobre temas personales, ideas y valores, a ese nivel de confianza, la ha sorprendido. Y es que Carmen suele necesitar más tiempo para abrirse de esa manera. ¡Es decir, el cable emocional va de maravilla! Incluso, al cabo de un rato, parece que Carmen está empezando a fijarse en la boca y en las manos de Ricardo. Cosa que antes no hubiera hecho. El cable emocional está afectando positivamente al cable sexual.

Además, resulta que el trabajo de Ricardo le parece muy interesante. Él es biólogo y trabaja en uno de los nuevos zoos donde se respeta al máximo el bienestar de los animales, e investiga con ellos para su mejor cuidado y conservación. Para ella, amante de la naturaleza y de los animales, la posibilidad de poder ir a visitarle a su trabajo y que Ricardo le enseñe todo ese mundo de cerca le parece alucinante y una oportunidad única.

Además, comparten lecturas, pasión por el deporte, y parece que a Ricardo le está resultando interesante lo que ella está contando sobre el cine japonés. Instruirle sobre estas películas a Carmen le encantaría. Por tanto, hasta ahora, ella está viendo en él a una persona muy útil y se imagina «calidad de tiempo» con Ricardo. Podríamos decir que, hasta el momento, el nivel de intensidad del cable racional de Ricardo hacia Carmen está en un nivel muy alto. ¡Bravo por Ricardo! Y además, como consecuencia, este cable está afectando positivamente a los otros dos.

En este caso, parece que el único que necesitaría mejorar algo sería él a nivel de expectativa de calidad sexual. Es decir, Ricardo tendría que intentar aumentar la intensidad de su cable sexual para estimular sexualmente a Carmen. No han hablado de sexo y Ricardo no ha insinuado ningún interés sexual todavía, pero los otros dos cables han ayudado a que Carmen haya empezado a fijarse en su físico y en buscarle cierto atractivo. En este momento y caso, parece que la intensidad de los cables está en un punto en el que Carmen aceptaría una propuesta que tuviera que ver con seguir conociéndose, hacer cosas juntos, pero no está en un punto donde ella aceptara una propuesta más íntima, como acostarse juntos, iniciar una relación, etc. En cambio, Ricardo aceptaría cualquier propuesta sexual «civilizada» de Carmen, de momento. (Suponiendo que ni Carmen ni Ricardo arrastran ningún lastre emocional o bloqueos

sexuales.)

Luego veremos cómo podemos mejorar la intensidad del cable sexual para poder estimular lo suficiente a la persona que tenemos delante para que acepte una propuesta sexual. Lo importante en este caso es entender cómo han ido funcionando los tres cables y qué ha podido ir bien y qué es mejorable respecto a la atracción entre dos personas.

¿Más o menos te haces una idea? Es decir, en lugar de pensar «¿Le gusto o no le gusto?», vamos a intentar entender que gustamos o no de forma independiente en tres dimensiones. Y en nuestra mano estará intentar saber qué estamos suministrando en cada uno de los cables y posteriormente cómo podemos mejorar la intensidad de ellos con la persona que tenemos delante, para luego proponer lo que deseamos que suceda y que sea aceptada la propuesta.

Por supuesto, conforme se conozcan más en cada uno de los cables, la cosa puede cambiar en las tres dimensiones y a nivel global. De ahí que las historias se acaben, crezcan, crezcan mucho o se acaben y retomen veinte años después.

Los tres cables de corriente

Digamos que cada vez que estás delante de una persona susceptible de que te atraiga sexualmente y tú a ella, se conectarán tres cables de corriente:

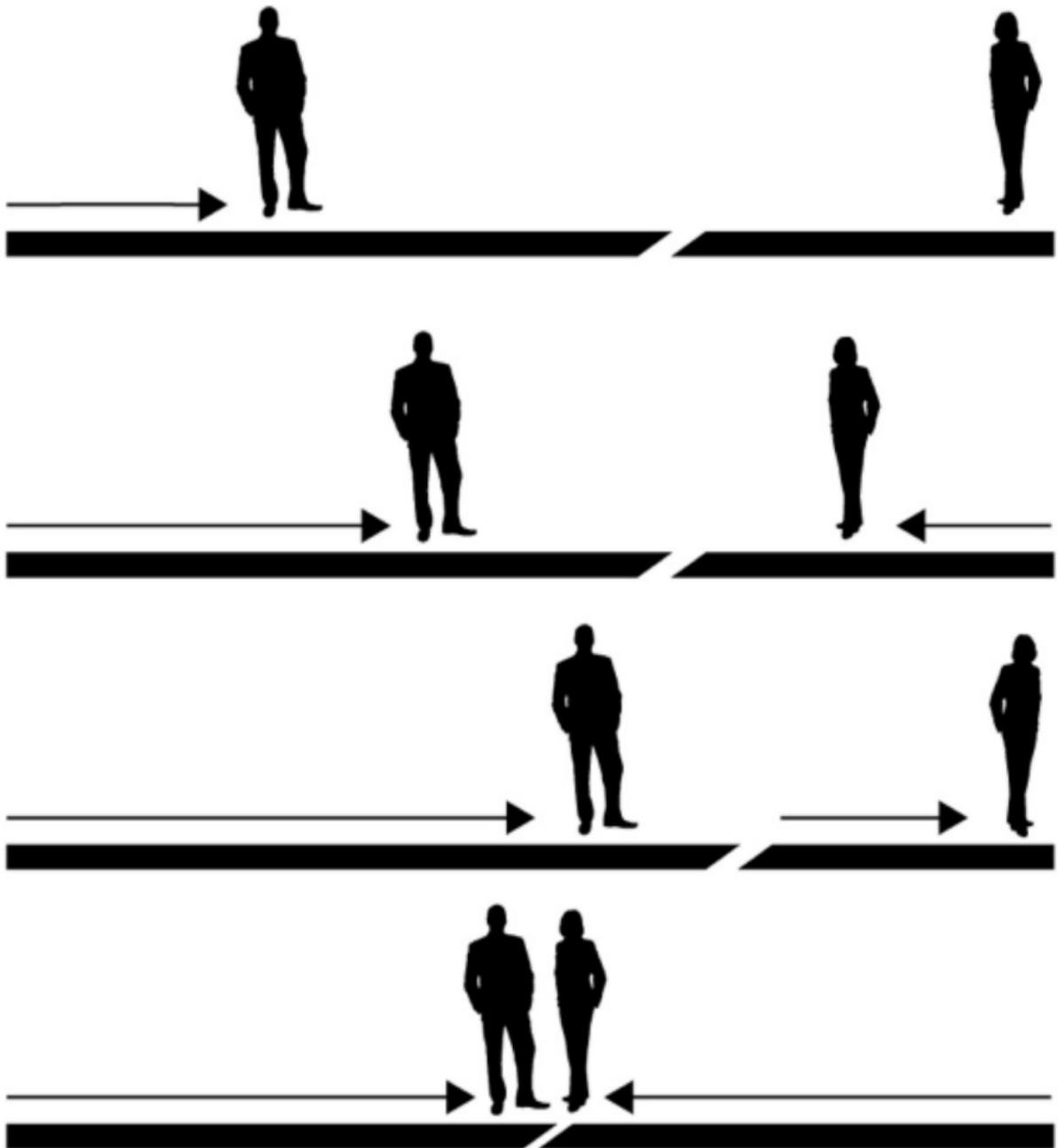
1. El físico/sexual: que, resumiendo, sería la expectativa de calidad de sexo.
2. El emocional: serían las emociones positivas que le generas.
3. El racional: para qué le sirves y qué disonancias le evitas.

Ahora vamos a entender mejor cómo visualizar lo que pasa entre ambos desde el enfoque bilateral. Cada vez que uno de los dos propone algo de forma implícita o explícita y el otro acepta, avanzan ambos. Y cada vez que uno de los dos no acepta la propuesta, retroceden. Es decir, cuando los cables funcionan, los dos proponen cosas. ¿Cuáles? Citaré ejemplos que puedan ser ilustrativos. Reaccionar con una sonrisa ante un piropo, así como apoyar un brazo sobre un hombro, confesar inseguridades o transmitir

la atracción que se siente, y sobre todo iniciar una conversación, insinuar que esta continúe, plantear conocer o presentar a sus amigos o amigas, sugerir un plan otro día para volver a verse, acceder a un encuentro más íntimo o sexual, venderse, besarse, tocarse, practicar sexo, iniciar una relación, casarse o tener hijos, etcétera.

Todas son muestras de avances con el lenguaje corporal y el verbal mediante mensajes sexuales, emocionales y racionales. Las interacciones y relaciones tienen vaivenes de avances y retrocesos durante su proceso. Y eso hay que saber verlo y entenderlo. Sobre todo, y lo más importante que quiero recalcar es que la seducción es una cosa de dos y siempre de dos. Es bilateral, por eso recomiendo utilizar la palabra avanzar, porque ambos avanzan hacia un punto de encuentro donde se satisfacen las necesidades sexuales, emocionales y racionales.[3]

Antes de ponerte a interpretar y a preguntarte «cómo saber si le gusto», es importante que tengas en cuenta los aspectos siguientes.[4]



Aspectos del avance que tener en cuenta

1. La seducción a veces es polar, y a veces un *continuum*. Tan cierto es que hay atracciones inmediatas que duran una estación de metro, como que hay parejas con diez maravillosos años a sus espaldas que jamás se imaginaron juntos; porque ella o él, al principio, ni se fijaban en el otro. O incluso, no le gustaba. Así pues, no es cierto que si desde el principio no gustamos a alguien no podamos gustar más adelante. La seducción

a veces se encuentra con casos de *on/off*, pero donde verdaderamente hace sus méritos es en esos casos donde hay que hacer sonreír, hay que emocionar, hay que provocar admiración... hay que seducir.

Es cierto que si existe atracción desde el principio las probabilidades de éxito son mayores, pero no siempre es así. Esta noticia invita a la esperanza, con el doble filo que ello supone, porque la esperanza da alegría a unos, pero mantiene a muchas personas tristes ante el anhelo pendiente de que la otra persona la ame.

Ten en cuenta este principio cuando lo leas y te preguntes si a esa persona le gustas. Pues las señales de las que vamos a hablar pueden representar muy distintos grados: «le gustas», «tiene curiosidad por ti», «le llamas la atención», «le gustas mucho», «quiere escapar contigo a las islas Caimán»...

2. Lo segundo que debes tener en cuenta es algo que ya habrás leído si conoces literatura acerca del «lenguaje corporal». Y es que no debes interpretar señales en solitario, sino en conjunto. El hecho de que esa persona con la que te citas se toque el pelo puede no significar nada. Pero si se toca el pelo, te mira varias veces sin querer la boca, y cuando ha salido del baño va más peinado/a que cuando entró, sí es probable que esa persona tenga interés en querer estar atractiva para ti. Interpreta las señales de forma coral, no individualizada.

3. Una persona puede tener interés por no mostrar que le gustas. No olvides que muchas personas pueden tener miedo de mostrar su atracción. O incluso puede tener interés por ocultar que le gusta alguien. ¿Por qué? Entre otras cosas:

a) Por miedo a ser juzgado. El mundo está lleno de hombres que al mostrar su interés por alguien recibieron un comentario despectivo «A ti te gustan todas». Y de mujeres que, ante algo similar, alguien les dijo «Eres fácil» —o cosas peores—. Por desgracia, este tipo de comentarios generan una resistencia social que va calando hasta provocar miedo a expresar libremente nuestro interés por alguien.

b) Por miedo a no ser correspondido/a, y posiblemente salir herido/a. Le seducción, como proceso vital que es, nos expone a la alegría al mismo tiempo que al sufrimiento.

c) Por miedo a ser malinterpretado. Quizá quieres expresar de algún modo que te apetece conocer a alguien, pero no estás seguro de que te vaya a provocar atracción. Porque si al final esa persona no te gusta, no quieres hacerle daño. Así que restringes tus muestras de interés por miedo a que la otra persona malinterprete tus intenciones.

4. No confundas no tener interés con no tener habilidad social. En ocasiones nos encontramos alumnos/as que cursan el taller de «Conversación brillante» porque querían aprender a mantener una conversación más interesante y estimulante o están hablando con una chica/o y si a ella/él no se le ocurre qué preguntar, asumen que no está interesada en ellos/as. Olvidan que hace nada ellos mismos se quedaban en blanco sin que se les ocurriese que decir. Así que junto al punto anterior, ya sabes dos motivos por los que las personas, aunque lo deseen, pueden no mostrar que les gustas: miedos y falta de habilidad social.

Ahora sí, teniendo todo lo anterior en cuenta, podemos pasar a describir qué nos enseña la ciencia y la experiencia que nos indique que gustamos a una persona.

Ocho señales que indican su interés

1. Se dilatan las pupilas. Además de ser una reacción natural ante la falta de luz, es una reacción ante los estímulos de atracción y sexuales. Este efecto fisiológico no sólo ocurre cuando nos atrae una persona, sino ante aquello a lo que pretendemos prestar mucho interés porque nos provoca atracción. Por ser inconsciente, es una señal muy interesante.

2. Te imita. La admiración es uno de los ingredientes más potentes de la atracción. Si su forma de bromear comienza a estar en sintonía con la tuya, si su cuerpo adopta posiciones similares a las tuyas, es probable que sienta atracción hacia ti. Por cierto, este principio es bilateral: algunos estudios muestran que de forma inconsciente sentimos agrado hacia la persona que nos imita.

3. Su cuerpo o sus pies apuntan o se inclina hacia ti. Cuando está sentado/a, ¿enfoca su torso hacia ti? ¿Vas conduciendo y ella/él tiene las rodillas hacia ti o su cuerpo

más cerca de ti que de la puerta? Esa es una señal inconsciente y útil para saber si le gustas.[5]

4. Te mira a menudo. En primer lugar, a través de nuestra mirada podemos examinar, y decidir, por tanto, si la persona que tenemos ante nosotros nos gusta. Se trata de una decisión superficial, por supuesto, pero de un calado nada despreciable, ya que a través de la mirada nuestro cerebro capta las fluctuaciones asimétricas e inconscientemente decide si esa persona está sana y es potencialmente alguien con quien nuestros genes estarían a salvo al reproducirnos.

En segundo lugar, a través de nuestros sentidos examinamos, sentimos, nos emocionamos, se activan nuestros deseos... y la mirada resulta de todos los cinco sentidos aquel que permite captar esos objetos de deseo desde una distancia aceptada socialmente. Es decir, también queremos escuchar, oler o tocar aquello que nos provoca atracción pero la confianza no siempre lo permite. Por ello, en ocasiones, todo nuestro deseo recae bajo el sentido de la vista: tenemos la necesidad de mirar aquello que nos gusta. Y repetimos, y apartamos la mirada, y volvemos a mirar, en una dialéctica entre lo que nuestros deseos piden y lo que las normas sociales y de cortesía nos imponen (sabemos que mirar fijamente a alguien provoca incomodidad y es poco adecuado). De lo que nos gusta, queremos más, así que el cruce habitual de miradas, junto al apartarla tras unos segundos, es una de las señales clásicas por las que intuimos que gustamos.

5. Sonríe y ladea la cabeza. Fue el etólogo Irenäus Eibl-Eibesfeldt quien obtuvo un gran reconocimiento por ser uno de los investigadores que estudió la conducta desde el punto de vista filogenético, esto es, estableciendo qué comportamientos y expresiones son consecuencia de la educación y cultura del ser humano y cuáles forman parte de nuestra identidad global como especie. Si bien estas aproximaciones se han encontrado con detractores, Eibesfeldt observó que tanto las mujeres de las tribus africanas, que estudió en los años sesenta, como las mujeres estadounidenses inclinaban la cabeza y sonreían levemente como señal de agrado inconsciente.

6. Su interés es recíproco. Ya hemos comentado que en ocasiones las personas no tienen habilidad social o manifiestan miedos que les impiden mostrar su interés. Teniendo en cuenta esto, podemos afirmar que observar la reciprocidad ante nuestros actos,

emociones y conversación es un modo muy certero de saber si le gusta a ese chico o chica en el que tanto pienso. ¿Responde a nuestras preguntas brevemente y se calla, o hace de forma extendida y nos devuelve la pregunta? ¿Nos devuelve los halagos? ¿Tiene curiosidad por nosotros? ¿Propone planes tal y como los proponemos nosotros? De hecho, sin intercambio (de información, de emociones...), no es posible seducir. La reciprocidad en la comunicación es un camino natural hacia la intimidad que dos personas que se gustan van generando. Por cierto, existen formas para reforzar su iniciativa como por ejemplo:

7. Bromea contigo «fastidiando» como cuando erais pequeños. Los adultos seguimos mostrando nuestro interés por alguien en forma de bromas que procuran ser una llamada de atención. Ese tipo de juego conjuga humor con atención, por lo que resulta una forma socialmente adecuada para dejar aflorar nuestra atracción por alguien.

8. Te trata de forma distinta. Compara su comportamiento contigo con su comportamiento con los demás. El contraste es uno de los recursos más irrefutables para obtener conocimiento. Precisamente porque cada persona es compleja y es arriesgado sacar conclusiones sin contextualizar, es útil que nos fijemos si ese chico o chica que nos interesa es afectivo con todo el mundo o particularmente con nosotros; si comunica halagos como parte de su personalidad o si ante nosotros muestra una extroversión poco habitual. En otras palabras, si le gustamos a alguien se comportará de forma especial, y para saber si se comporta de forma especial, debemos fijarnos en cómo suele hacerlo de forma general.

Veintisiete preguntas que indican que le gustas

Además de las descritas, nuestros actos están impregnados de señales que dejan entrever nuestra atracción por alguien. A través de la literatura, la experiencia y el sentido común, aprendemos cuestiones que nos podemos preguntar para saber si le gusta. Si tu respuesta a las siguientes preguntas es «sí», es más probable que le gustes. Como verás, algunas son de sentido común:

1. ¿Es atento/a contigo? ¿Tiene detalles? Esta pregunta está enlazada con el deseo

de cuidar y hacer sentir especial a la persona que nos atrae.

2. ¿Se olvida de atender el móvil cuando está contigo? A las personas que nos gustan deseamos dedicarles nuestra atención.

3. ¿Viste mejor cuando está contigo? Si una persona me atrae, quiero que me vea atractivo/a.

4. ¿Dirige la conversación hacia tus intereses? Por tratar de agradar y para interesarse por nosotros.

5. ¿Comparte contigo sus alegrías, así como sus preocupaciones? La persona a la que atraigamos procurará compartir los aspectos que le hacen feliz, ya que es siendo felices como resultamos más atractivos.

6. ¿Te habla a menudo por redes sociales o WhatsApp? El deseo de atención es una consecuencia lógica de gustar.

7. Cuando le preguntas por un tema, ¿se extiende? Por deseo de mantener las interacciones y por interés en mostrar los aspectos más atractivos de uno mismo/a.

8. ¿Le interesa tu opinión? La admiración es uno de los ingredientes del deseo, además de que invita a hacerte sentir importante.

9. ¿Te sonríe más que al resto? Como hemos visto anteriormente, es una señal programada biológicamente en el cortejo humano.

10. ¿Recuerda vuestras anteriores conversaciones? Como consecuencia de considerarte una persona a la que le importas.

11. ¿Te hace cumplidos? Los cumplidos sirven para hacer sentir bien al otro, por un lado, y para justificar su interés hacia nosotros, por otro.

12. ¿Te toca? Consecuencia natural del deseo de sentirnos.

13. ¿A veces desvía brevemente su mirada hacia tu boca cuando estáis cerca? Como subcomunicación consciente o inconsciente de deseo.

14. Cuando estáis en grupo, ¿procura tener conversaciones o momentos contigo a solas? En los comportamientos grupales observamos el contraste del que hemos hablado en la anterior sección.

15. ¿Busca sorprenderte? Por el deseo de llamar la atención y hacer sentir especial.

16. Si le invitas a salir con amigos, ¿se une? Como consecuencia de su deseo de pasar tiempo con nosotros y querer formar parte de nuestro círculo.

17. ¿Te pregunta por tus cosas favoritas? Muestra de interés, resultado del deseo de conocer mejor a aquella persona que se desea.

18. ¿Presume de aspectos en los que es bueno/a? (saber cocinar, conocer sitios...). Desde los tres años, cuando decimos «Mamá, mira lo que hago», nos preocupa el reconocimiento social. Pues bien, de la persona que nos gusta, nos preocupa aún más. ¿O acaso no nos alegramos especialmente si entre todos los «me gusta» que tiene nuestra última publicación en Facebook está el nombre de esa chica o chico que nos gusta?

19. ¿Te habla de contactos o amigos suyos indicando que son personas importantes? En línea con lo expresado anteriormente: deseo de reconocimiento social.

20. ¿Se pone nervioso/a y sonríe cuando se encuentra contigo? Consecuencia del interés por aprovechar las oportunidades que supone encontrarse con nosotros y mostrar su lado más positivo.

21. Si rechaza un plan, ¿da explicaciones y propone alternativas? No queremos que la persona que nos gusta interprete que la rechazamos.

22. ¿Contigo parece más extrovertido/a que con la mayoría? Ante la chica o chico adecuado, luchamos contra aquellos aspectos de nuestra personalidad que

deseamos cambiar.

23. ¿Da explicaciones si cuando os veis va poco peinado/a, o mal vestido/a? Queremos que la persona que nos gusta interprete que si no estamos atractivos es una excepción y no la norma.

24. Si se levanta para ir al baño, cuando vuelve, **¿percibes que está mejor peinado, que se ha maquillado, o en definitiva que se ha preocupado por su imagen?** Deseo de mostrar nuestro atractivo.

25. ¿Procura frecuentar el lugar o área por donde tú estás? Nos gusta alguien y sabemos que eso sólo puede llevarse a cabo ante la posibilidad práctica de compartir espacio y tiempo.

26. ¿Procura enviarte fotos en las cuales sale atractivo/a? Una vez más, el deseo de ser percibidos del modo más atractivo posible ante esa persona que nos importa.

27. Si lleva algún complemento, como un bolso o una chaqueta en el brazo, **¿procura que no esté en medio de ambos?** El lenguaje no verbal comunica «No quiero nada que se interponga entre nosotros».

Como ves, tienes bastante material como para sacar conclusiones. A continuación vamos a desarrollar cada uno de los cables para poder *avanzar*; comprobar cómo *avanzan* hacia nosotros y empezar a tomar los mandos en el proceso de la seducción.

Aníbal y Violeta. IV

Duchado y ya tumbado en la cama, cierro el libro dispuesto a intentar dormir. Pero abro la aplicación de contactos Tinder para echar un vistazo. Tras cuatro o cinco perfiles, me encuentro con una especie de sueño hecho realidad. Se llama Rèka. Al comprobar sus cinco fotos, me doy cuenta de que pocas cosas en la vida le gustan más que lucir sus más que conscientes e infinitos encantos.

Es una morena de facciones pronunciadas pero de algunas pequeñas redondeces en los finales. Su belleza es escandalosa y, como demuestra en sus fotos, parece necesitar enseñarla con unas sonrisas a cámara, que demuestran que no se contenta sólo con ser espectacular, sino que parece interrogarte en cada una de ellas algo así como: «Lo estás flipando conmigo, ¿no, chaval?».

Al leer su descripción, informa en inglés que es antropóloga, pero también modelo y actriz. Le encanta hacer deporte, salir por la noche, leer a un escritor húngaro que no conozco y que «Si te gusta vivir la vida a tope», le escribas.

«¿Que si me gusta vivir la vida a tope? ¿Que si me gusta vivir la vida a tope, Rèka?»

Tras darle al «me gusta» imaginándola, busco un *podcast* sobre historia de civilizaciones antiguas que me ayude a conciliar el sueño. Apago la luz y empiezo a enterarme de las primeras cosas básicas que hay que saber sobre Nefertiti. Pero un sonido familiar me altera. Es el sonido en el que la aplicación de contactos notifica que alguien al que tú has dado «me gusta» lo ha hecho contigo. Enciendo la luz a toda velocidad y recibo una de las mejores noticias que podía recibir. Rèka y yo somos «compatibles». A ella también «le gusto». Ahora estamos en contacto y puedo dirigirme a ella.

Así que sin pensarlo mucho intento escribirle algo que la valore por su personalidad sin ignorar lo atractiva que me parece. (Lo sexual y lo emocional.)

—Felicidades, Rèka. Has conseguido cambiar mi visión de la antropología.

A los treinta segundos recibo su contestación.

—¡Ja, ja, ja! Gracias, chico español interesante.

—¡No sabes cuánto me alegro de que en tu primera línea ya me digas que soy interesante! Eso es que mi perfil está bien hecho.

—No está mal, Aníbal. Tu país me gusta mucho.

—Y a mí el tuyo. Por cierto, en mi país, para conseguir que una chica como Rèka y un chico como Aníbal se conozcan, se diviertan, se lo pasen bien y queden a tomar un vino los dos tienen que poner de su parte.

—¡Ja, ja, ja! Vaya.

—Primero tienen que conocerse un poco. Darse alguna información sobre quiénes son, qué les gusta, qué hacen. Luego darse un poco más de feedback sobre qué están pensando el uno del otro. Y luego uno de los dos tiene que proponer conocerse en persona para que acaben enamorados.

—¡Ja, ja, ja! Eso suena razonable.

—Por ejemplo, en mi país, si uno de los dos hace reír al otro en las tres primeras frases quiere decir que la otra persona se está divirtiendo. Y eso es que la cosa va bien.

—Sí. Me has hecho gracia.

—También que si ambos se han dado al «me gusta», además de hacerse gracia en una aplicación como esta, quiere decir que físicamente algo se atraen.

—Mmm... evidente.

—Luego hay que preguntarse qué es lo que nos ha gustado físicamente. Así los dos se van haciendo una idea.

—¿Quieres que te diga lo que me ha gustado de ti?

—Exacto.

—Me ha gustado tu mirada. No es algo concreto. En tus fotos, en tus miradas, en tu descripción pareces un chico interesante. ¿Y a ti qué te ha gustado de mí?

Su contestación me parece suficiente para estas alturas. De momento he conseguido que ella se vea escribiendo que le atraigo físicamente. Ahora ya no puede ignorarlo y podré utilizarlo en mis propuestas.

—Lo que más me ha llamado la atención de ti, Rèka, es es que eres una mujer con inquietudes poco comunes. Eres antropóloga, pero además modelo y actriz. No es habitual, y tampoco he conocido muchas antropólogas en mi vida. Y me encanta aprender disciplinas que tengan que ver con las humanidades. Físicamente eres horrible.

—¡Ja, ja, ja! ¿Horrible?

—Sabes que no. Era broma. Hablando en serio, tienes pinta de ser la mujer más bella de Hungría. Pero, sobre todo, me encanta que transmitas que eres muy consciente de ello. Eres preciosa. Pero tienes una forma de gestionar tu belleza muy natural. Valoro mucho eso en una mujer.

—Gracias. Me gusta lo que dices. Me resulta muy interesante.

—A mí también, Rèka. Por eso lo hago. Por cierto, ¿eres de aquí de Budapest?

—No. Vivo aquí pero soy de una ciudad pequeña que está a cien kilómetros. Me mudé a la capital a los dieciocho. En Hungría si quieres buscarte la vida tienes que vivir en Budapest.

—Sí. Eso parece.

—Y tú, ¿cómo llevas vivir en Budapest? ¿Llevas mucho tiempo aquí?

—Llevo tres meses. Y me está encantando. Pero la mayor parte del tiempo la he dedicado a escribir. Así que me queda mucho por conocer.

—¿Y por qué Budapest?

—Quería cambiar de aires. Para escribir me apetecía una ciudad que no tuviera nada

que ver con España, que no fuera cara y que tuviera buena conexión de vuelos. Trabajo regularmente en España y Ryanair conecta esta ciudad con Madrid y con Barcelona a precios muy baratos. En julio estuve una semana aquí y me gustó. Así que me alquilé un piso.

—¡Vaya! Pareces un chico... ¿cómo se dice en inglés? Que no tiene miedo a los cambios.

—Supongo que no. Más que no tenerle miedo a los cambios, creo que me gusta explorar y descubrir. Y eso supone cambios.

—Yo también soy así. No me gusta estancarme.

—Pues parece que tenemos algunas cosas atractivas en común. No sé aquí, pero en España eso es buena señal.

—¡Ja, ja, ja! Sí. Eso parece.

—Por cierto, vivo en el barrio Seis. En Terenzvaros. ¿Y tú?

—Por KalvinTer.

—Estamos muy cerca.

—Sí.

—Pues, Rèka, aquí hay una chica que ha conocido a un chico de mirada interesante, que no tiene miedo a los cambios y que le hace reír. Y un chico que ha conocido a una chica espectacular, elegante, sexy y de belleza deslumbrante, que es capaz de trabajar de actriz y de modelo, y que, como al chico, le motiva entender al ser humano.

—Cierto.

—Además, corrígeme si me equivoco, pero para el chico, ella le puede resultar muy

útil aconsejándole sitios interesantes de la ciudad.

—Cierto.

—¿Y el chico, para qué le puede resultar útil a la chica?

—Pues le puede hablar sobre su trabajo, como pone en su perfil, sobre España y puede hacerla reír.

—¡Ja, ja! ¡Qué claro lo ves todo, Rèka! Me gusta cómo nos entendemos. Tengo la sensación de que he tenido mucha suerte al habernos dado «me gusta» a nuestros perfiles. Porque además de lo que te he dicho, quiero conocerte a ti. ¿Qué haces mañana?

—Mañana estoy pendiente de que me confirmen una cosa por la noche. Pero la tarde la tengo libre.

—Pues podríamos quedar y seguimos esta conversación, ¿bebiendo qué?

—Vino blanco.

—¿Nos escribimos entonces a mediodía?

—Perfecto.

—Pues buenas noches, Rèka. Me voy a dormir muy contento.

—Buenas noches, Aníbal.

Dejo el teléfono sobre el colchón y sonrío. Los tres cables han funcionado perfectamente en ambos sentidos, y mañana puede que tenga una cita con una chica encantadora y terroríficamente guapa. Vuelvo a Nefertiti, pensando que la entrada de año no se puede presentar mejor.

Capítulo 3

El cable sexual

Lo físico

Evidentemente, lo primero que nos entra por los ojos es el físico. Una imagen vale más que mil palabras. Y es por tanto que hay que salir de casa peinado, por si acaso. Los estándares físicos van cambiando por modas y culturas. Lo que hoy es una *top model* ayer era una variante de galgo; lo que hoy es un hípster molón, en los ochenta era un decadente leñador a años luz de la sofisticación.

La publicidad nos educa respecto a lo bello, y negarlo sería una temeridad. Pero cada uno tiene sus gustos, y no sólo hay que aceptarlos ante cualquier tribunal de amigos/as, sino reivindicarlos como un signo de identidad individual. Por tanto, aunque hay estudios que hablan de que suelen gustarnos las simetrías, el aspecto saludable y sano, tampoco te dejes engañar por las estadísticas. Te habrás sorprendido a ti mismo/a sin poder apartar la mirada a alguien con un cuerpo demasiado «imperfecto» alguna vez, sin entender por qué diablos no le puedes quitar el ojo de encima. O, por ejemplo, a mí me pasa a menudo, esa cara tan poco simétrica te conmueve, te genera curiosidad o directamente te atrae hasta inquietarte.

¡Enhorabuena! Vives y aceptas la diversidad de lo bello con salud. Todos tenemos nuestro mercado natural, y vas a poder gustar en un primer momento sólo por tu físico a mucha gente.

Y si te crees poco agraciado/a, quiero que reflexiones durante un instante: ¿todas las personas que te han atraído eran guapas o físicamente perfectas? ¿A que no? Pues puedes estar tranquilo/a. Casi nadie necesita que seas perfecto físicamente para gustarle. Eso sí, no se lo pongas más difícil con tu aspecto. A los cuerpos que proyectan una vida dinámica, sana e higiénica casi nadie les pone peros.

Pero más allá de los trucos de belleza tanto masculinos como femeninos, lo importante es el carisma y la personalidad que proyectas. Y en este apartado, en concreto, lo importante no será exclusivamente tu físico, sino la **expectativa de calidad de sexo que se te intuye**. Y eso implica tu aspecto físico y cómo lo gestionas con tu actitud y tu comunicación sexual. Porque, tras cuarenta años de una vida bastante «extrovertida» y trabajar con más de un millar de personas, quiero proclamar una frase surgida ante una cautivadora esclava: «El sexo empieza con la primera mirada».[6] Cuando estés ante esa persona que te atrae, de vez en cuando recupera la sensación del ejercicio. Intenta proyectar la energía de tu cuerpo, de los elementos que te gustan, con la precaución de no parecer un actor.

Tú físico

Piensa qué es lo que más te gusta de tu físico o lo que alguna vez te han dicho que gusta. Si por alguna de aquellas estás en blanco, te aconsejo que preguntes a tus amigos o amigas qué les parece atractivo de tu físico. Y si no lo encuentras, sigue buscando: lo encontrarás.

Por ejemplo, físicamente: quizá tu altura, tu voz, tus piernas, pecho, forma de andar, tu peinado, tu espalda, tu trasero, forma de gesticular, olor corporal, risa, presencia, estilo. Quizá no seas Angelina Jolie o Brad Pitt, pero seguro que hay cosas que te gustan y han gustado. Y ahora te pregunto: ¿eres consciente de ellas cuando estás delante de una persona que te atrae? Pues podrías serlo de todas; no como algo absolutamente necesario, sino como un apoyo/recordatorio para sentirte más seguro/a en esas situaciones de flirteo. ¿Esas cosas que has escrito son susceptibles de que le gusten a ese desconocido que está por venir? A unos más y otros menos, pero es lo que tienes físicamente.

Ejercicio de focalización sensorial

Te propongo ahora un ejercicio que te ayudará a ser más consciente de ellas. Está basado en una técnica que los psicólogos llamamos «focalización sensorial».

Ponte guapo/a ante un espejo. Mírate, y centra tu atención en cada uno de los **atributos físicos** que te has asignado. Hazlo de uno en uno. Tu voz, tus brazos o tu culo, tu pecho... Siéntelos, intentando primero sentir su energía. Están vivos y quieren decir algo. Pálpalos. Míralos, huélelos. Háblate diciéndote quién eres y escúchate. Después, intenta proyectar la energía de cada elemento a la persona que tienes delante del espejo. Con paciencia. Tómate tu tiempo. Cuando te vengan pensamientos distractores, deja que aparezcan y se marchen. Poco a poco irás notando, sintiendo, cada uno de los elementos atractivos que tienes. Estos, amiga o amigo, insisto, a unos gustarán más y a otros menos, pero en tu mano está intentar lucirlos, comunicarlos y proyectarlos porque los tienes y son tuyos. Cuando estés ante esa persona que te atrae, de vez en cuando recupera la sensación del ejercicio.

Lo sexual

La expectativa de calidad de sexo

¿Recordáis uno de esos hombres que físicamente ni siquiera eran vuestro tipo, pero os han mirado fijamente y sin abrir la boca le habéis entendido perfectamente algo así como... ¡menudo tango bailaríamos tú y yo!? ¿O ese compañero de estudios que tras unos vinos os hace una broma sobre vuestro vestido y os guiña un ojo con una sonrisa traviesa? Por primera vez os hace verlo como un posible amante y no como un confesor de vuestros amoríos. Y entonces os fijáis mejor en cómo le quedan los pantalones o en su boca, manos u hoyuelos.

Sí. Sabes perfectamente a qué me estoy refiriendo.

¿O esa chica que no tiene un cuerpo especialmente llamativo, ni es especialmente guapa, pero esa noche se pone pizpireta, le hacen gracia la mayoría de tus frases, se apoya sobre tus brazos, juega con sus labios y dientes cuando te escucha?

O esa otra chica que aprovecha una pregunta inocente para clavar sus pupilas en las tuyas y pronuncia cosas como «Veo que no me conoces. Yo si quiero algo, lo consigo».

«Si algo me gusta, lo disfruto mucho. A mí las medias tintas no me van.» O si os propone pequeños desafíos y retos que sólo conducen hacia más intimidad o coqueteo. Creo que sabéis a qué me refiero.

De pronto, su físico se hace más *curioseable*, empiezas a fijarte más en sus curvas o músculos, dentro de ti se agita algo muy íntimo y visceral. Te ha excitado y te ha hecho sentir deseado/a. ¡Y diablos! ¡Mola mucho! ¿Y esto por qué pasa? Pues porque ha conseguido que la expectativa de calidad de sexo que tenías sobre él/ella aumente considerablemente. O dicho de otro modo... que tiene pinta de que si pasas una noche con esa persona te lo vas a pasar muy, muy bien.

Pues bien, de eso se trata:

1. Transmitir eso, tu atractivo sexual (cómo eres en la cama), de una forma sutil, atractiva y realista.

2. Dar a entender que la persona que tenemos delante nos inspira, estimula y nos provoca «apetito sexual».

Dicha combinación va a estimular sexualmente al que tienes enfrente, y desde el paradigma de los tres cables conllevará suministrarle una buena dosis de tensión «eléctrica» sexual. O sea, nuestro objetivo.

Tu cable sexual

Autoconcepto sexual: quiénes somos y qué ofrecemos

No todos somos iguales, incluso sexualmente hablando. Unos más tiernos, otros más morbosos, otros más dominantes o sumisos, otros más versátiles. En definitiva, uno de los errores más clamorosos que podemos cometer es intentar dar a entender que somos *más* de lo que somos para pretender ser atractivos. Hay gente con más experiencia, otros con menos, y desde luego flaco favor nos haremos si tratamos de «aparentar lo que no somos».[7]

¿Cómo eres en la cama? ¿Por qué una persona se lo pasaría bien contigo? ¿Qué se va a encontrar contigo en la intimidad?

Una vez más, si no lo tienes muy claro, vendría de perlas el consenso con las personas que te conocen y te han conocido. Aun así, que no te inquiete el resultado, estás leyendo este libro, en el que una de sus funciones es trabajar y mejorar tu autoestima.

Por ejemplo: puede que seas morbosos/a, dominante, apasionado/a explorador/a del cuerpo y mente «únicos» que tienes delante, sumiso/a, que te guste escuchar cosas o decir cosas románticas, o soeces, puede que seas muy atento/a, flexible, resistente, que necesites sentirte amado/a, te apasionen los juegos de roles, te guste realizar fantasías, disfraces incluidos, etcétera.

Y ahora te pregunto, ¿cuánto tarda habitualmente la persona que tienes delante en enterarse, en intuir cómo eres en la cama? ¿Quizá demasiado? ¿Quizá hasta que no llegáis al lecho no se da cuenta de tus virtudes amatorias?

Pues en tu mano también está informar subcomunicando o, a veces, comunicando quién eres tú en tu faceta sexual. Tú quieres que te conozca, ¿y por qué ocultar o reservarse esa información tan importante?

«*Love is in the air*», amiga o amigo. Así que comunícate sexualmente porque también te define y va a ser atractivo.

Comunicación sexual

La comunicación sexual, al contrario de lo que muchos creen, no se trata de hablar de sexo entre tú y el otro, sino de que comuniques los deseos, apetencias, miedos y fantasías que te representan a ti. ¿Y eso cómo lo podemos hacer sin tener la sensación de ser demasiado atrevidos? Pues, como a continuación comprobarás, se trata de informar de forma sutil, al principio, sobre estos elementos que te conforman.

Ejemplo 1. Atributo sexual: morboso/a

—Yo vivo en la calle Tres Forques.

—Buena zona. ¿Ahí no hay un parque muy grande?

—Sí.

—Mmm... ¡Qué buenos recuerdos me trae ese parque! —puedes pronunciar con nostalgia.

—¡Ah! ¿Sí?, ¿por qué?

—Porque cuando tenía quince años no tenía casa propia... ¡Qué emocionante cuando estás haciendo algo y sabes que en cualquier momento te pueden descubrir? ¿No te parece? —puedes decir con una sonrisa pícaro...

—¡Ja, ja! Sí. Es muy emocionante.

(Es muy probable que esa persona ahora mismo esté imaginando sexo en el parque teniéndote delante. El cable sexual está empezando a funcionar y además estás informando de que a ti te va el morbo.)

Ejemplo 2. Explorador/a de cuerpo y mente únicos

—Bien elegido el perfume. Te queda muy bien.

—Gracias.

—¿Tu sentido preferido es el olfato?

—Pues... creo que no. Soy más de tacto.

—Interesante... Si tuvieras que elegir entre tocar o que te toquen... ¿qué elegirías?

—Mmm... ¡Vaya pregunta difícil! Creo que... que me toquen.

—Más interesante todavía. El tacto es muy importante, la piel, la forma de acariciar... Yo he sido siempre muy del «gusto». Saborear, morder, relamerme con los sabores... pero me estoy dando cuenta, últimamente, de cómo me estimula el sonido. Las voces, los susurros... me estimulan mucho. Soy muy sensible a las voces femeninas/masculinas sugerentes...

—Sí... el sonido es muy importante para mí también.

—Entonces, ¿son las manos la parte más sexy para ti?

—Mmm... No. No estoy acostumbrada/o a estas preguntas. No lo he pensado.

—Espero que no te incomoden. Cuando estoy con alguien me gusta conocerlo en profundidad. No puedo evitarlo, y tú me estás generando curiosidad.

Ejemplo 3. Juegos de roles, disfraces y fantasías

—Entonces, ¿dices que te gusta hacer excursionismo de montaña?

—Sí.

—Hace tiempo que no voy. ¿Sigue habiendo árboles, rocas y animales?

—¡Ja, ja, ja! Sí. No ha cambiado mucho la cosa.

—Recuerdo que me gustaba mucho ir de acampada. Vestirme de montañero/a, las linternas, los sacos de dormir... Me está apeteciendo. ¿Y tú vas vestida/o de explorador/a?

—¡Ja, ja! Bueno. Más o menos.

—Interesante. O sea que si me pierdo, vendría un/a explorador/a valiente a rescatarme y salvarme la vida, llevarme a la tienda de campaña con su linterna, protegiéndome de los lobos, osos, orcos y bestias de los bosques en la tienda campaña...

—¡Ja, ja, ja! Sí. Se haría lo que pudiera.

—Mmm... Sería un/a rescatado/a agradecido/a. Pues me apetece caerte bien para que un día me lleves de acampada.

En definitiva, como estás viendo, puedes dar a entender implícitamente tu actitud sexual a través de casi cualquier tema que se te proponga. Todo signo o tema es susceptible de informar de quiénes somos a nivel sexual, y por tanto de que nos intuyan. A algunos gustaremos más y a otros menos, pues el gusto por el otro, o del otro hacia nosotros, a veces obedece a razones que se nos escapan, por ser inconscientes. Pero les estamos dando una posibilidad de gustarles y estimularles que sin estos mensajes no tendrían. Sin estos mensajes les estamos negando la posibilidad de elegir más rápido si quieren jugar a comunicarse sexualmente.

Ve practicando a comunicar lo que te represente en la cama: como por ejemplo podría ser tu ternura, tu resistencia, tu versatilidad, tu capacidad de adaptarte al otro, es decir, tus cualidades sexuales, para que el otro pueda, poco a poco, sentirse atraído por ti.

Evidentemente, todo esto son momentos previos a una conversación donde directamente se plantee informaros de cómo sois sexualmente. Bajo la justificación de querer conoceros, y ambos estar de acuerdo en ello, podréis plantear el tema sobre «cómo sois sexualmente» y hablar abiertamente de lo que os gusta y lo que no. Con ello, estaremos potenciando nuestro carisma, siendo honestos, avanzando en la interacción estimulando el cable sexual.

Entre los hombres se ha extendido que todas las mujeres buscan hombres

experimentados, y por tanto si eres un hombre y no has tenido mucha experiencia «debes hacer como si la tuvieras». Que parezca que tienes éxito y has sido preseleccionado por muchas mujeres antes. Mi consejo, tras trabajar con muchos alumnos y alumnas, es que dejes de pensar así. Tarde o temprano, si vas de algo que no eres, se te va a ver el plumero. Estás mostrando a alguien ficticio, un personaje, un robot social que te generará estrés y frustración a corto plazo. Mi consejo es que en la vida no intentes «colársela» a nadie. Si eres un hombre o una mujer con poca experiencia sexual global o en algunos terrenos sexuales, lo mejor que puedes hacer es darlo a entender. Y si me haces caso, es probable que consigas que precisamente tu atractivo sexual, además del físico, sea tu propia falta de experiencia. Es decir, que la persona que tienes delante te genera muchas ganas de aprender y experimentar cosas con ella. ¿Y eso qué tiene de atractivo? Pues plantéatelo en ti mismo/a: si un/a chico/a te dijera que es virgen, que nunca ha practicado sexo oral o nunca ha tenido una relación homosexual y quiere hacerlo por primera vez contigo, ¿cómo te sentirías? Bastante especial, ¿no?

¿Y qué me dices de poder «educarle» en la cama? Sentirse un/a «profesor/a» sexual al que van a obedecer encantados sin ningún vicio aprendido. Tiene su morbo, ¿verdad?

Pues si eres honesto/a, no ocultes tu falta de experiencia cuando surja el tema. Tú ofreces ganas de aprender, pasión, «disposición a ser aplicada/o» inspirado en la persona que te atrae. Y desde luego estás seduciendo y excitando tú, no un personaje.

Para mí «seducir es el arte de convertir lo mejorable en atractivo, mediante la propuesta acertada y adaptada al otro». Y ello sabiendo comunicar, con conciencia e intención y de una forma atractiva, lo que poseemos y lo que somos a la persona que tenemos delante, para que acepte nuestra propuesta. Ese debe ser nuestro objetivo.

Sentirse legitimados para sexualizar

Sexualizar es expresarse. Comunicar quiénes somos, qué nos genera la persona que tenemos enfrente y proponer implícita o explícitamente. Todo mensaje gradual que sea aceptado y consensuado con el otro no molesta. Más bien, todo lo contrario.

Nuestro autoconcepto está íntimamente ligado a nuestra autoestima, y, en ese aspecto, sentirnos deseados y atractivos nos hace sentir bien, tanto a hombres como a mujeres, independientemente de su orientación sexual. Por tanto, con una comunicación sexual eficiente, no sólo vamos a sentirnos libres y congruentes con quienes somos, sino que además vamos a hacer sentir bien a los demás. No hacemos nada malo, nos expresamos y damos la oportunidad a la otra persona de sentirse estimulada y de que nos estimule.

Un típico error muy extendido es que podemos molestar por hacer un cumplido «sexual» a alguien. Mi respuesta siempre va a ser la misma: lo que molesta nunca es el hecho de recibir un cumplido, sino la intensidad sexual del cumplido, el tono y el «no consenso».

Por desgracia, muchas mujeres tienen que escuchar «piropos» fuera de tono. Ellas ni lo han pedido, ni dado permiso a nadie para tener que escuchar «¡Vaya par de piernas!», con expresión de vampiro a dieta, «¡Cómo te queda esa minifalda, guapa!» o «¡Madre mía, si te cogiera por banda, verías lo que vale un peine!».

En primer lugar, el grado de intensidad sexual es desproporcionado (cable sexual desproporcionado). El sexo es un proceso bilateral de negociación constante entre dos personas. Y para poder decir algo tan sexual, ella debería de haber aceptado y consensuado un cumplido de menor intensidad previamente, dada su nula relación personal y contexto. Con esta actitud, ella se siente como un trozo de carne (cable emocional cortocircuitado) para alguien que, además, se cree con el derecho a comunicar esa intensidad de sexo sólo por el hecho de ser hombre y verla atractiva. Él practica una asimetría social de género y proyecta una soez falta de empatía. Resumiendo, es un maleducado que está perpetuando el machismo. (Disonancia máxima, y cable racional por los suelos.) Si ese hombre se hubiera acercado a la chica dejando un espacio de distancia prudencial para que ella no se sintiera invadida y le hubiera dicho, con una sonrisa honesta:

—Disculpa que te interrumpa. ¿Te puedo decir algo sobre cómo te queda ese vestido?

Es decir, pide permiso para hacer una propuesta evidentemente relativa a lo físico/sexual. Es más probable que ella contestara algo desconcertada:

—Bueno.

—Pues ese vestido te favorece mucho.

Y si ella hubiera contestado con una sonrisa sincera: «Gracias» (estaría aceptando ese primer nivel de sexualización), entonces él podría seguir aumentando la intensidad:

—De nada. Verte andar es un espectáculo. Espero que seas consciente...

Y una vez más, en función de cómo ella conteste o de lo receptiva que responda demostrando aprobación y consenso o poniendo un «stop» tan visible como «Ok. Gracias pero tengo prisa», nuestro amigo podrá seguir avanzando o parar de sexualizar.

Pero más allá de lo que suceda entre estos dos ciudadanos de bien, lo importante de este apartado es que entiendas la legitimidad de erotizar como una vía de congruencia contigo mismo/a, y como una posibilidad de vínculo entre tú y «el otro». Eso sí, mi consejo es que siempre haya un consenso entre ambos y tu mensaje o propuesta relativa a lo sexual sea aceptable, educada, adaptada tanto al «otro» como al contexto que compartís e historia que os une y, por supuesto, que te represente.

En resumen, si la persona que tienes delante está viva, necesita sexo. Y tú puedes sentirte cómodo ofreciendo sexo de menos a más. Porque primero: tú eres sexo. Segundo: la persona que tienes delante es sexo. Tercero: estás ayudando a que suceda antes lo que quieres que suceda entre ambos.

Jugar a sexualizar y que jueguen no implica que ya acepten una propuesta

Que alguien esté tonteando contigo, que te siga el juego, que sexualice incluso primero es un indicador de predisposición, sí. Pero no de disposición. Se siente a gusto contigo en ese terreno. Pero nada más. No indica que ya estén dispuestos/as a aceptar una

propuesta sexual. Hay personas que se sienten más cómodas que otras tonteando, pero no por ello están confirmando que irían más allá. Esto es importante tenerlo en cuenta, ya que algunas personas se devanan los sesos intentando comprender por qué no han aceptado la propuesta del beso o el plan de quedar a solas por la noche, tras el evidente flirteo.

Tan sencillo de entender como cuando vas a una tienda de guitarras y te fijas en una, preguntas por la madera, la tocas, te gusta, sí. Pero no lo suficiente para comprártela y llevártela a casa. Quizá por tu situación económica, quizá porque ya tienes otra guitarra y no tienes sitio. En definitiva, el vendedor de guitarras no espera que todas las personas que prueben la guitarra la compren. Pues tú tampoco deberías dar por sentado que toda persona que flirtee o sexualice contigo va a aceptar una propuesta de sexo. Los cables no tienen la suficiente intensidad.

Fantasías

El deseo y la fantasía van de la mano. Queremos provocar deseo porque deseamos. Así que tenemos que abordarlas tarde o temprano. Para empezar, son producto de nuestra imaginación y suelen iniciarse en la infancia, van evolucionando mientras maduramos y son una extensión de nuestra sexualidad. Podrían definirse como una ensoñación que nos ayuda a imaginar situaciones sexuales liberadoras de nuestro mundo cotidiano. Fantasear es como una forma de soñar.[\[8\]](#)

Y nos interesan especialmente para estimular el cable sexual, porque si conseguimos que la persona que nos atrae se imbuya con nosotros en una fantasía, la induciremos al deseo sexual, aumentaremos su excitación y se olvidará de las distracciones ajenas a nuestra conversación.

Por tanto, uno de los recursos que más recomiendo para erotizar y estimular a la persona que tenemos delante es utilizar la fantasía. Jugar a contar una historia o crearla entre dos donde ambos estéis incluidos y que se vaya desarrollando de forma que os vayáis sumergiendo en las sensaciones, emociones y ensoñaciones que tú ofreces.

En función de quién tienes delante, te vendría bien tener algunos datos que se han investigado sobre las diferencias de género para ayudarte a inventar: las fantasías femeninas suelen tener un alto contenido emocional, se basan en el proceso de la excitación y en el desarrollo de la propia fantasía, por lo que están más elaboradas. Las fantasías más comunes entre las mujeres heterosexuales según los sexólogos Masters y Johnson son: sustitución de la pareja formal, relación sexual coercitiva con un hombre, observación de la actividad sexual, amores idílicos con hombres desconocidos y relaciones lésbicas. Entre las mujeres homosexuales, las más comunes son relaciones sexuales coercitivas, relaciones idílicas con la pareja formal, relaciones heterosexuales, evocación de lances sexuales anteriores e imágenes de sadismo. Las fantasías masculinas suelen ser más visuales y gráficas y se miden más con la finalidad de la fantasía, son más directas. Suelen potenciar su autoestima buscando la idealización de sus dotes amorosas. Las fantasías más comunes entre los hombres heterosexuales son: sustitución de pareja formal, relación sexual coercitiva con una mujer, observación de la actividad sexual, relaciones homosexuales y experiencias sexuales en grupo. Entre los hombres homosexuales las más comunes son imágenes de la anatomía masculina, relación coercitiva con uno o varios hombres homosexuales, relación heterosexual con mujeres, amores idílicos con hombres desconocidos y situaciones sexuales en grupo. Posteriormente leeréis algún ejemplo ilustrativo.

Por cierto, si me encuentras por la calle, que sepas que a mí en concreto me encanta fantasear y que fantaseen conmigo.

Gradualidad

Como en el acto sexual, los preliminares tienen una importancia crucial. Y nuestra comunicación sexual también necesita un «de menos a más» para que todo vaya cogiendo ritmo. Todo mensaje sexual es una propuesta, y todos son susceptibles de ser intensos en mayor o menor medida. No siempre hará falta empezar con tanta sutileza, pero la sutileza nos asegura pisar en firme.

Una vez hemos trasladado un mensaje sutil y comprobamos que este ha sido aceptado, podremos subir el nivel de intensidad sexual. Insisto, de lo implícito a lo

explícito. Una vez se haya aceptado este segundo, podremos proponer un tercero más intenso o explícito y esperar que sea aceptado. Y así sucesivamente. Se trataría de ir avanzando hacia el encuentro de lo explícito mediante mensajes y propuestas de menos evidentes a más evidentes. Por ejemplo: vamos a poner una sucesión secuencial, absolutamente modificable y versátil, pero que podría ayudarnos a comunicarnos sexualmente desde esta gradualidad, que va siendo consensuada por la otra persona, y que por tanto nos va a permitir aumentar de intensidad sexual el siguiente mensaje.

1. Podemos empezar con la mirada y sin palabras:

—Pues te quedan muy, muy bien, esos pantalones.

—Gracias.

2. Imaginar y consentir que nos vea imaginando:

—Y dices que te gusta la playa...

—Sí. Me encanta.

—Entiendo. Arena, tomar el sol, meterse en el agua... salir del agua empapado/a... [Y dejar un silencio, quizá mirando al horizonte con una sonrisa. Permitir que nos entienda imaginando a esa persona saliendo del agua.]

3. Comunicar que nos lo estamos imaginando:

—Ya. Ya... Pues te estoy imaginando en la playa.

—¿Ah, sí?... ¿Y qué estás imaginando?

—Pues ahora mismo en concreto que sales del agua.

—Ya, ya...

Si te fijas, insisto, no estamos diciendo literalmente nada que tenga que ver con lo sexual. Pero sí realmente nos estamos imaginando a esa persona saliendo del agua, mojadito/a. Es probable que se nos dibuje una sonrisa con cierto apetito. Dado que nos está permitiendo comunicarnos a este nivel, dado que hay consenso en que podemos jugar a imaginar, aumentemos la intensidad y sigamos jugando aumentando de nivel.

4. Preguntar aquello que nos ayuda a imaginar:

—¿Y cuál es tu color preferido?

—El azul.

—Entiendo...

5. Comunicar claramente que nos estamos imaginando:

—Pues te estoy imaginando empapado/a saliendo del agua con tu bikini/bañador azul... Y me está gustando.

6. Comunicar cómo somos sexualmente:

—Es que soy mucho de imaginar, ¿sabes?, me encanta imaginar. Sobre todo aquello que me gusta. Fantaseo mucho... ¿No te importa que te lo diga, verdad? Así me conoces mejor. Que para eso hemos quedado...

—¡Ja, ja!... No. No. Claro. Tú imagina lo que quieras.

7. Seguir comunicando lo que estamos imaginando con más detalles:

—Pues te imagino saliendo del agua empapado/a con tu bikini/bañador azul mojado, apretado y dejando muy patente tu cuerpo... Te imagino también andando hacia donde estoy. Con esa sonrisa que tienes ahora... pero sin esa cara de estar flipando con lo que te estoy diciendo. Te imagino con mucha seguridad andando directo/a hacia mí... ¿Y sabes qué?

8. Sugerir una actividad conjunta que tenga que ver con lo que estamos imaginando. Quizá al principio puede ser una propuesta irrealizable pero luego conlleve algo factible:

—¿Qué?

—¡Que me están entrando unas ganas terribles de ir a la playa ahora mismo!

—¡Ja, ja, ja! Pues no hay ninguna cerca. [Hace frío, no hay coche, etcétera.]

—¿Has oído la canción de Mecano «Hawái, Bombay, son dos paraísos que a veces yo me monto en mi piso»...?

—¡Ja, ja, ja!.. ¿Montar una playa en tu casa?

9. Negociar:

—Podríamos poner el aire acondicionado, frío o calor, hacernos unos mojitos, ponernos el bañador y bailar samba como si estuviéramos en Copacabana...

—¡Ja, ja, ja! Lo de los mojitos me gusta, lo de bailar samba lo cambiaría por bachata... y lo del bañador lo veo demasiado pronto, quizá cuando haga más calor más adelante.

—Me parece bien. Vamos a mi casa.

Como ves, querido lector/a, el cable sexual ha sido gradual y eficiente. Y como algunas de nuestras clientas nos comentan, la sutilidad, históricamente relacionada con lo femenino, siempre se puede potenciar, expandiendo la subcomunicación rozando lo explícito pero sin tocarlo.

¿Qué es lo relevante en la secuencia que acabo de compartir?

Lo importante no es ir a una playa. Lo importante no es que en esa conversación nos exprese que ya quiere sexo con nosotros. Lo importante es que le/la hemos puesto a tono. Ha aceptado un nivel de intensidad sexual en nuestros mensajes que nos permite jugar con el cuándo y dónde. Además, hemos hecho una propuesta que ha sido aceptada. Lo importante no es bailar samba en tanga. Lo importante es que él o ella viene a casa sabiendo cuáles son nuestras intenciones. ¿Estamos ahora más cerca o más lejos de nuestro objetivo? ¿Hemos avanzado? Sí. Totalmente.

No exijamos que avancen al mismo ritmo que nosotros. Sencillamente, estimulemos a esa persona para que se aproxime a nosotros y nos permita continuar. Nosotros creamos las condiciones. Chicos y chicas corremos los mismos riesgos respecto a nuestra comunicación sexual, por supuesto de cualquier orientación. Así, seas lo que seas y te guste lo que te guste, piensa en los protagonistas como si fueras tú. Pues los peligros del cable sexual son los mismos para todo el mundo.

Riesgos en la sexualización

Básicamente los riesgos serían cuatro:

Caso 1. Pasarnos de intensidad sexual sin el consentimiento del otro: Juanjo y Marta

Juanjo ha conseguido que Marta acceda a una cita. Se conocen del gimnasio y han charlado alguna que otra vez. Es un chico espectacular, guapo, de cuerpo fibroso y con el tupé más relamido que Alf, el mítico personaje de la serie. Cuida su ropa y su aspecto al milímetro. Trabaja de comercial en un banco. Le encanta todo lo relacionado con el emprendimiento y el coaching además de ser adicto al deporte. Sexualmente, es un hombre muy resistente. Su estado de forma le permite pasarse horas haciendo «malabarismos» con ellas escuchando sus orgasmos interminables. Un *crack*, vamos. Y él lo tiene claro. Acude a la cita sintiéndose un lobo.

Llega una Marta estilosa, perfumada y visiblemente maquillada. Se ha puesto guapa para la ocasión. Evidentemente, ella está interesada. Tras un rato de charla, Marta intenta

que Juanjo le hable del trabajo, pero este cambia constantemente de tema para llevarlo al terreno de la interacción y empieza a afirmar que ambos se gustan. Lo hace para que ella crea que él está acostumbrado a gustar. Que es un hombre con éxito con las mujeres. Empieza a tocarla. A poner la mano sobre su cadera, sus hombros. Cree que tiene que tocarla para ganar terreno y crear confort. Ha leído en el *foro* que el lenguaje no verbal y el tacto son el 80 por ciento de la seducción.

Marta se empieza a sentir invadida y no entiende que él dé por supuesto que «ya se gustan». Le resulta un tanto arrogante. Él insiste en tocarla hasta que un rato después la intenta besar.

—Creo que vas demasiado rápido —le dice ella—. Además, me apetece conocerte más. Me pareces mono, ¿pero no crees que vas un poco de «sobrado»?

Él ríe condescendentemente intentando parecer que no le ha afectado lo que le ha dicho. Quiere parecer un hombre al que estas cosas no le pasan. Cree que el éxito en todos los aspectos de la vida es lo que necesita una mujer. Eso y que el hombre la guíe. Y se repite una y otra vez interiormente: «Tú sigue, chaval. Eres un lobo».

Tras un par de intentos más, Marta lo pone en su sitio:

—¡Para! Me gustabas, pero hace poco que lo he dejado con alguien. Ahora mismo no me sentiría cómoda yendo más rápido, ¿me entiendes?

Juanjo empieza a ponerse nervioso. Por una parte intenta simular que la entiende («Haz como que la entiendes», se repite), pero por otra siente que está fracasando como hombre. «¿Qué voy a contar en el *foro*?»

Tras unos segundos utiliza una «técnica para besar» y con su mano en el cuello la acerca hacia su boca.

«Ella necesita enterarse de que soy un lobo. Cuando pruebe mi beso, se justificará a sí misma por haberse dejado besar», piensa con convicción.

Marta le empuja.

—¿Estás sordo? ¡Que pares! —le dice ella cogiendo el bolso para irse.

Juanjo está confundido. Por un lado, siente que ha hecho algo mal, pero por otro ha seguido los consejos sobre las mujeres que ha escuchado. Con su actitud prepotente y narcisista, directamente, la ha espantado. Ella no creerá que él es «poco hombre».

Evidentemente, Juanjo lo ha hecho mal. Tanta intensidad sexual unilateral ha cortocircuitado el cable sexual. Además, esto ha generado emociones negativas, como sentirse poco entendida, respetada, presionada y, por supuesto, ha generado disonancias en el cable racional.[9]

Ahora Juanjo puede hacer dos cosas:

1. Seguir tratando a las mujeres de esta manera, sin enterarse de nada del otro sexo y alienado en su ideal imaginario, con tal de que sigan creyendo que su valía como hombre depende de lo rápido que se llegue al sexo, y con tal de que su autoconcepto (quién es Juanjo) siga construyéndose por consejos masculinos estandarizados y más que discutibles.

2. Puede aprender a observar y a escuchar a las chicas; entender que cada mujer es un mundo y pensar que cada cual se encuentra en momentos distintos, y a partir de ello, puede aprender a empatizar, a ser un poco más crítico con la información que consume, a ser respetuoso y, sobre todo, a tener claro que la hombría no se mide con un cronómetro. Juanjo, en definitiva, podría conocerse mejor, ser honesto y humilde, llamar a Marta, pedirle perdón por haberla decepcionado, por haberla tratado con tan poca intención de entenderla y pedirle una segunda oportunidad, eso sí, esta vez, consensuando con ella cada uno de los cambios de intensidad del cable sexual.

Caso 2. Falta de intensidad sexual y falta de propuesta: quedarnos cortos de electricidad y no estimular al otro

Nuria es una abogada muy eficiente, atractiva y con un tipo de belleza deslumbrante. Tiene una vida sexual más que satisfactoria con dos chicos de forma estable. Un becario del despacho que también juega al rugby y un diseñador alemán con el que se ve dos veces al mes. En la cama es muy apasionada. Le gusta que la dominen pero también dominar. Es muy selectiva pero poco romántica. No necesita frases que impliquen compromiso, sólo intuir que van a seguirle el «ritmo» en todos los aspectos.

El caso es que lleva un tiempo echándole el ojo a Roberto, compañero suyo del bufete. Atlético, de pelo moreno corto y de hipnóticos ojos azules. Ella, hasta ahora, ha vivido con frustración la diplomacia con la que Roberto la felicita tras ganar casos difíciles, los piropos típicos recibidos que este le suministra cuando ha estrenado algún elegante vestido, y básicamente ¡Nuria está que trina! Se sabe elegante, estilosa y más guapa que la media. Es una mujeraza del siglo XXI. Pero Roberto la trata como lo haría a cualquier conserje de edificio seguidor de su mismo equipo de fútbol. Es decir, el cable sexual está fallando clamorosamente. Ni ella ha propuesto nada, ni ha estimulado sexualmente a Roberto.

Como cada viernes por la tarde, tras salir del bufete, comparten una mesa de terraza para comentar los casos de la semana. Y para su sorpresa y enfado, percibe anonada como Roberto le devuelve una sonrisa pícaro y cálida a una nueva camarera latina, no especialmente bella. Esta le ha preguntado si ha terminado muy cansado tras la semana.

—¡Mucho! —ha contestado él antes de que, arrugando las cejas, ella pronunciara:

—¡Pobrecito! Ahora usted necesita relajarse —lo dice sonriendo lascivamente pero utilizando un tono maternal.

Nuria intenta disimular su enojo y sus celos. Continúa hablando sobre «el caso Bermúdez», a duras penas, mientras tiene que soportar que Roberto desvíe la mirada a su derecha buscando a la camarera. «¿Cómo es posible? ¡Si soy más alta, más guapa, más elegante que ella!», ruge en su interior. Pero a Roberto le «pone más» la calidez, la «sabrosura» y las curvas imperfectas de la camarera.

Ahora Nuria tiene dos opciones:

1. Puede renunciar a Roberto y mantenerse en sus trece (una opción muy legítima)
o...

2. Ser más humilde, ampliar su repertorio de comunicación sexual y saber adaptarse a la persona que tiene delante. Igual que cuando adapta el tono y la forma de su discurso (no el contenido) al jurado o al juez en cada juicio para ganarlo.

Ha aprendido que:

1. No a todos los hombres les «pone» su elegancia, su versión del ostentoso empoderamiento femenino y su frialdad comunicativa.

2. Debe *ponerse las pilas* y entender que, con ella, Roberto «puede relajarse y ser bien atendido» en la intimidad.

Tras un fin de semana reflexivo, la avispada de Nuria se acerca al despacho de Roberto.

—¿Cómo llevas el caso Bermúdez?

—Complicándose.

—¡Pobre Roberto! ¡Qué trabajador eres! ¿Qué te parece si este fin de semana nos vemos el sábado y preparamos el caso tranquilamente, y probamos a hacer juntos ese guiso que comentas que tanto te gusta? Yo compro el vino, y las especias son cosa mía. A mí me gustan picantes. Y así pasamos un finde de trabajo pero también de relax...

Él la mira sorprendido.

—¡Vaya! No sabía que también te gustara la cocina.

—Hay cosas que no hago mucho, pero cuando las hago, me salen de muerte —
contesta ella con una sonrisa pícaro.

Roberto no puede evitar tragar saliva.

—Claro. Nos vemos este finde seguro.

Ahora empieza a fluir la corriente y además hay una propuesta. Antes no, por muy guapa, elegante y buena profesional que fuera. No hace falta que diga la cantidad de mujeres que me encuentro en los talleres que pecan de falta de iniciativa a la hora de comunicarse sexualmente y de no hacer propuestas a quien desean. Suelen repetirse el extendido mantra de «debería ser él».

Caso 3. Estancarse en la intensidad y no variar en más o en menos el cable sexual

David y Jorge viven juntos desde hace dos años. Son una pareja formal aprobada por sus familias y por todo su entorno. El caso es que Jorge, desde que le ascendieron de puesto en la asesoría, trabaja mucho. Y en la cama hace tiempo que está flojeando. No atiende las peticiones de David. Este es un bloguero y está a la última de todas las tendencias, en especial de las relacionadas con la moda, el sexo y las nuevas propuestas para parejas. David fantasea con tríos y quiere dotar de chispa la relación, pero cada vez que propone algo se encuentra un muro en Jorge. Él va a lo típico y lo rápido. No hay innovación en la cama.

Ambos tienen un buen sueldo, ambos se admiran y congenian en valores, les encanta escuchar flamenco, grupos electrónicos franceses los domingos por la mañana; van al gimnasio tres días a la semana y también coinciden en las series. El cable racional funcionaba perfectamente, igual que el emocional, pero David, por culpa del cable sexual, se está empezando a sentir incomprendido e ignorado (emocional) y empieza a preguntarse la utilidad de una relación en la que se le desatiende (racional). Hay un problema gordo por culpa de la rutina. Se aburre y su pareja no muestra la menor intención de explorar cosas nuevas. Por si fuera poco, ha conocido a Gustavo no hace mucho. Un argentino, profesor de tango, que no hace más que tontear con él cada vez que coinciden en la cafetería donde desayuna a diario. Lo mira con deseo y sus conversaciones empiezan a subir de tono. Vamos, que creo que vas entendiendo como está el patio.

Jorge se la está jugando y más le vale que se espabile. Se ha estancado en la intensidad del cable sexual y no está atendiendo las necesidades de David. Para este, la corriente que antes era suficiente ahora es insuficiente. Muy insuficiente.

Jorge debería primero escuchar a David y explicarle por qué en este momento de su vida está tan perezoso en la cama. Quizá por su trabajo, quizá por estrés. Lo segundo, escuchar a su pareja y pedirle ayuda y paciencia. Lo tercero, consensuar con él qué clase de fantasías pueden hacer juntos, y ponerse manos a la obra. Está claro que además de un tema sexual, como en tantas otras parejas que trato, no hay una comunicación adecuada por ninguno de las dos partes. Pero en este caso, además, el argentino acecha sigilosamente.

Pero vamos a centrarnos en lo que podría hacer David. Evidentemente, él tampoco está estimulando suficientemente a Jorge, ya que con el nivel de intensidad sexual normal, a Jorge no le se le va la pereza.

Antes de centrarnos en lo mejorable del cable, vamos al problema de pareja: David debería informarle de cómo se siente y de las consecuencias tan peligrosas que está teniendo su insatisfacción sexual. Se está cuestionando la relación. Así, Jorge debidamente informado, podrá elegir si cambia o no su conducta, pero sabiendo con precisión lo que está sucediendo. Y, de esta forma, David puede enterarse realmente de qué le está sucediendo a Jorge para que esté tan perezoso. Jorge debería explicarse.

Una vez informados y entendidos, ahora David podría hacer dos cosas:

1. Esperar a que Jorge tome la iniciativa desde una postura examinadora y pasiva, algo poco recomendable, ya que hemos comprobado que Jorge no está en su mejor momento sexual.

2. O ayudarlo para que haga lo que él desea: en lugar de pedirle que realicen cosas nuevas, sorprenderlo con juegos eróticos, disfraces, crear situaciones más morbosas de lo normal, que no sean excesivamente costosas para Jorge, dada su pereza, etc. Es decir, *ayudarlo* y tomar la iniciativa que desea en su pareja.

Si viniera a mi consulta, no sólo le aconsejaría lo segundo, sino que además le

recomendaría premiar o reforzar los cambios positivos de Jorge. Tanto con palabras como con hechos. Esto seguramente hará que el cable sexual en ambos retome su intensidad óptima y, como consecuencia, que se recuperen también los otros dos cables.

Como sexólogo y terapeuta de parejas, quiero recalcar la cantidad de problemas que me encuentro respecto al «deseo» y lo importante que es que la pareja ayude al otro a recuperarlo. Cuando la falta de deseo está en uno, la solución siempre es de dos.

Caso 4. Que tu mensaje sexual no sea representativo de ti

Águeda es una chica que acaba este año filología inglesa. Tiene veintitrés años. Morena, alta y de cuerpo escultural. Desde los diecinueve, momento en el que probó acostarse con una chica, tiene muy claro lo que quiere. Ha salido hace poco de una relación con una chica mayor que ella. Con ella vivió el sexo que siempre había deseado. Un sexo lleno de juguetes, juegos de sumisión, cuerdas y esposas. Águeda lleva un tiempo sin sexo. Se acaba de hacer un perfil en Tinder para conocer otras chicas con una intención clara. Primero disfrutar del sexo y luego ya se verá.

El caso es que ha colgado cinco fotos para el perfil y ha decidido no poner frase alguna en su descripción. Le parece innecesario y una frivolidad. Sólo informa de su orientación sexual, edad, la ciudad donde vive, gustos musicales y literarios, su trabajo y de quiere conocer chicas con las cosas claras.

Las fotos elegidas son las siguientes: en una sale bailando con una copa en la mano. En otra sonríe a cámara, sujetando a su gato con mirada tierna, en otra sujeta una bandera del arco iris con gafas de sol y cara seria y, en la última, aunque muy guapa, mira al mar subida a una moto acuática.

Un miércoles de una semana cualquiera, Stephi, alemana de Múnich, aterriza en la misma ciudad donde Águeda vive. Ha venido una semana por trabajo, pero en su maleta no faltan varios utensilios sexuales que ella considera imprescindibles para disfrutar enteramente de un viaje. Tras su jornada laboral (trabaja para una multinacional alemana), se sirve una copa de vino en el hotel y entra en su aplicación móvil para

conocer chicas de la ciudad. Esa noche se siente muy guerrera.

En ese mismo momento y esperando el autobús, Águeda ve el perfil de Stephi, y sin dudarlo le da al «me gusta». En una foto sale sentada en una silla, con cara desafiante y el pelo rubio muy corto. En otra, conduce una bici vestida con mallas, dejando ver la estupenda forma física de su cuerpo. Y en la última —sólo tiene tres— sujeta y aprieta una cuerda con un nudo marinero que a Águeda le provoca una excitación instantánea.

Al tercer trago, Stephi encuentra el perfil de Águeda. Le parece atractiva, pero... al profundizar en las fotos, no entiende que sea la persona adecuada para jugar con sus juguetitos. Imagina que tendrá que hacer demasiado esfuerzo para convencerla. Al final le da «me gusta» a otra chica, que en una de sus fotos sonreía con picardía a la cámara con un vestido corto de látex negro y altas botas de tacón.

Y es que Águeda debería tener más claro que en las aplicaciones también podemos comunicarnos con sutileza sobre quiénes somos en la cama.

Y ahora, ¡adelante! Dale un repaso a tus perfiles de Tinder y Facebook.

Aníbal y Violeta. V

—Perdona, Andrés. Eso es imposible. Lo entiendes, ¿no? Perfecto. ¿Puedes explicárselo tú?

Le paso el teléfono a la entrañable señora Jolán. Sus casi seguro más de ochenta años soportan el frío con una estoicidad envidiable en el patio común y abierto que los doce vecinos compartimos en el interior del edificio. Ella escucha a mi casero envuelta en su afelpado batín de flores, contestando de vez en cuando «Igen igen» y, finalmente, me lo devuelve con su curtida y afable expresión. Escucho entonces al otro lado del teléfono que ya está aclarado. Mi turno de ser el administrador del edificio pasa a la siguiente puerta.

La señora Jolán se despide con su sonrisa dedicándome unas frases, que por

supuesto no entiendo, pero que por intuición me hacen interpretar algo así como: «¡Qué pena que no hables húngaro! Estaríamos todos encantados de que te encargaras de los asuntos burocráticos del gas, la limpieza, el cartero, electricidad, reformas, etcétera».

Yo le digo que gracias con una sonrisa y con otra sonrisa intento comunicarle telepáticamente que si ya me cuesta diferenciar «buenos días» de «buenas tardes», no me veo discutiendo con un funcionario del Ayuntamiento de Budapest respecto a mantener las farolas de nuestra calle perfectas.

Tras responder correos electrónicos, practicar el laúd y ducharme, acudo a mi cita con Rèka, la morena despampanante.

En cuanto llego al *ruin pub*, veo a una especie de sirena luminosa de extenso pelo largo moreno, unos ojos enormes y una sonrisa de esculpida blancura que me deslumbra hasta conmocionarme.

—¡Uau! Eres mucho más impresionante en persona que en foto, Rèka —digo intentando tragar saliva. Ella me agradece la frase luciendo una sonrisa esplendorosa y un traje de noche digno de ir a recoger un Oscar.

Sumamente impactado, intento expresar en inglés que *gracias por venir así, soy el hombre más envidiado del pub*, pero tras volver a agradecer mis palabras, desafortunadamente para mí, me informa de que en unas horas tiene que ir a una fiesta privada de la televisión húngara, y que el tiempo que puede estar conmigo es limitado. Así que me tocará pasar la Nochevieja solo.

Ha pedido una botella de vino blanco, como habíamos acordado en nuestra última conversación, y accedo encantado a compartirla. Al sentarme y mirarla, me doy cuenta de que puede que esté ante una de las mujeres más bellas que he visto nunca en persona. Y, desde luego, no contaba con sentirme tan conmovido y ante tanto poder. Ella se muestra sonriente y tranquila.

Me pregunta si conocía el sitio y empezamos un diálogo sobre las bondades del barrio Siete de Budapest. Sus sitios preferidos, los porqués, dónde encontrar un ambiente

u otro, etc. Yo opino, pregunto e introduzco mis sitios preferidos en Valencia, en Madrid y Barcelona, estimulando conscientemente su curiosidad y dando a entender que si nos caemos bien, algún día podría conocerlos de mi mano. Eso hace que ladee la cabeza y sea un poco más consciente de mi posible utilidad en su vida.

Acabamos nuestra primera copa, y no tardo en llenar la segunda. Le pregunto entonces por su trabajo y por sus estudios de Antropología. Me explica sus constantes viajes, las distintas empresas que la contratan, su ritmo de vida. Me pregunta sobre el mío e intento presentarlo como una forma distinta de desarrollar la psicología. Le hablo de anécdotas, de cómo surgió mi proyecto, de lo que hacemos y de los principios básicos.

—¿Me estás analizando? —me dice apoyando su pecho en la mesa, avanzando, tanto corporal como conceptualmente, hacia mí.

Sonriendo, dejo que pasen un par de segundos para disfrutar del momento. Semejante imagen bien es digna de grabarla en mi memoria. Y es que Rèka, la morena despampanante de Budapest, está coqueteando conmigo clamorosamente, y su postura corporal manifiesta un desafío y una invitación al encuentro. De manual.

La imito y apoyo mi pecho sobre la mesa, reduciendo a apenas un palmo la distancia de nuestras caras.

—Contigo delante a uno se le olvida hasta el nombre, Rèka —contesto con voz grave. Eso hace que le saque una carcajada que en absoluto la hace dejar de mirarme—. Sólo espero que si te estoy analizando, te analice bien, porque tener a una mujer como tú sonriéndome, mirándome, provocándome, y no aprovecharlo, ¡sería para matarme!

—Me caes bien. ¿Eso te vale?

Entiendo entonces que está jugando con su poder y le apetece divertirse negando la atracción que manifiesta. Suena a aparente retroceso. Pero no siempre decimos lo mismo que pensamos. Y su coqueteo constante me hace estar casi seguro en reconsiderar mi respuesta. Ya que, aunque estamos a años luz respecto a quién se siente más atractivo,

dudo que esté a mi altura respecto a estimular mediante la palabra el lado sexual de la gente.

Así que me pongo manos a la obra. Primero para que me conozca mejor y se dé cuenta de a quién tiene delante. Y segundo, para intentar despertar su deseo más real.

—Me gusta caerte bien. Ya que nunca he besado a nadie cayéndole mal.

—¡Ja, ja, ja! ¿Crees que me vas a besar?

—Yo eso no lo he dicho. Pero ya que me lo preguntas, creo que una chica como tú, tan sumamente curiosa, tan increíblemente bella y con experiencia en la vida, se lo pensaría dos veces antes de rechazar un beso de alguien como yo.

—¿Por qué? —pregunta intrigada.

—Primero, porque no soy Frankenstein; segundo, porque soy un chico español que te causa la suficiente curiosidad como para tomar un vino conmigo, y, desde luego, sé que debes de tener legiones de pretendientes que matarían por estar donde yo estoy sentado. Y tercero, porque creo que intuyes que, cuando beso, lo hago con mucha pasión.

Mi respuesta vuelve a hacerle sonreír, pero incorporando en su expresión un interés creciente.

—¿¡Ah, sí? ¿Eres apasionado? —pregunta acabando su segunda copa de vino. He conseguido lo que yo quería. Te vas a enterar ahora, morenita.

—Yo diría que si una chica despierta lo que tiene que despertarme, soy muy, muy, muy apasionado y... —me acerco a su oreja para continuar en un susurro— morboso.

Ella ríe dejando que vuelva a recuperar la distancia anterior, pero esta vez agacha la cabeza buscando recomponerse un poco. He tocado la tecla que quería y ya no hay marcha atrás.

—¿Tú eres morbosa, Rèka?

—Pues... a veces sí.

—Vamos a comprobarlo. Si ahora tú y yo quisiéramos hacer algo morboso en este pub, ¿qué se te ocurre que podríamos hacer?

Rèka ahora saborea su vino, visiblemente menos poderosa que hace un minuto y completamente sonrojada. Está siendo consciente de en qué terreno la estoy metiendo y, sobre todo, está sintiendo que debe superar un examen. Mi examen.

—Prefiero que seas tú el que empiece —responde confirmando mi teoría de que ahora sabe que debe estar a la altura. Cumplir mis expectativas sexuales.

—Pues ya que has venido con ese vestido, si tuviéramos que hacer algo morboso tú y yo, empezaría por ir poco a poco. Por ejemplo, llamaría al camarero, y mientras le pregunto algo que tenga que responderme, tú, en ese momento, te quitas la ropa interior inferior mientras él está de espaldas y la guardas en el bolso.

—¡Ja, ja, ja! Estás loco.

—No. Loco estaría si hiciéramos lo que se me ocurre para después de eso.

Rèka se debate entre entregarse definitivamente a la propuesta de excitarnos o cortar el hilo. Pero, tras llenar su copa y la mía, sucumbe al poder de la fantasía erótica.

—¿Qué se te ocurre?

Soy consciente en ese momento del poder que sostengo con la palabra. Sus visualizaciones y deseo están a mi merced y asumo el encargo con el pene erecto dentro de mis pantalones.

—Lo que se me ocurre es que vayas a los servicios. Aquí tienen una estancia

compartida y luego dos puertas. Una para chicos y otra para chicas. Luego acudiría yo. Se me ocurre que nos crucemos sólo durante diez segundos en la zona común.

—¡Ajá!... ¿Para hacer qué en diez segundos, Aníbal?

—¿Qué se te ocurre a ti?

—Mmm... Para que cada uno haga con el otro lo que quiera. Pero sólo cinco segundos.

—Interesante —respondo. Pero lo realmente interesante es haber conseguido su participación activa en la historia.

—O sea que yo tendría cinco segundos y luego tú otros cinco segundos.

—¡Exacto! —contesta ella con una expresión absolutamente desconocida hasta ahora que parece manifestar el serio interrogante de poder llevar a cabo o no lo planteado.

—¡Vaya con la húngara! —expreso en castellano. Desde luego ella está avanzando, mi cable sexual hacia ella va de maravilla y se está preocupando de que del suyo hacia mí no haya queja alguna.

—Te confesaré algo, Rèka, lo que has dicho me parece muy, muy excitante. Y saber que una chica como tú, antropóloga, modelo, que además es encantadora y que puede que sea una de las chicas más bellas que he visto en mi vida, sea capaz de imaginar juegos tan morbosos hace que piense que tú y yo nos lo podemos pasar muy bien juntos.

—Gracias —responde satisfecha y visiblemente excitada.

—Y, perdona la pregunta, pero ¿quién empezaría los primeros cinco segundos?

—Yo. Pero no te pienso decir qué te haría. Sería una sorpresa —responde inmediatamente.

Capítulo 4

El cable emocional

En este capítulo vamos a repasar nuestra personalidad: cómo expresarla, qué emociones genera en la otra persona, cómo estar al tanto de que se nos conozca, siendo conscientes de que cada uno con sus atributos personales, manifestados, generamos emociones.

Puede que des por supuesto que, para el otro, la personalidad es algo muy complejo y largo de descubrir. Quizá pienses que hay que estar casados durante veinte años para que te conozcan. Pero realmente no es así. Por supuesto, a la hora de hablar de ti no vas a dar una lista de la compra con tus atributos personales. Si bien es cierto que también se podría hacer, como luego verás en el apartado de la conversación: planteando el juego de las preguntas, el juego de conocerse, como algo lúdico, festivo, en el que se le pide al otro que nos pregunte y nos deje preguntar, dándose una información directa e intencionada.

Pero una de las cosas más importantes que vamos a ver en este capítulo es entender qué elementos van a ayudarnos a vehiculizar nuestra personalidad y su manifestación. Además, haciéndolo estaremos potenciando y mostrando nuestro carisma. Aquello que nos distingue. ¿Y qué nos distingue con absoluta certeza? Nuestros deseos, valores, apetencias, miedos, gustos y propuestas. Por eso, intentaremos comunicarnos con empatía, asertividad y humor, con una convicción: la de que no podemos gustarle a todo el mundo, pero sí podemos hacer que la gente nos conozca. Y, si nos conoce, es más fácil que descubra nuestros tesoros.

Hablaremos desde luego de nuestras emociones y las trataremos de generar en los demás. A su vez, intentaremos que no sean fruto de una estrategia, sino de una consecuencia de nuestra honestidad, de nuestras inquietudes, en definitiva, de la manifestación de nuestro carisma.

Profundizaremos en las tres H como un hilo conductor de nuestra actitud y

mensajes. Como el eje de nuestra comunicación emocional. Y, por supuesto, veremos qué emociones están presentes en mayor medida en un proceso de seducción. Insisto, sin intentar forzarlas, sino provocarlas como un estímulo honesto de nuestra conducta, mensajes y sentimientos. Para eso, identificaremos qué emociones nos generan los demás, mejoraremos su expresión y manifestaremos nuestros deseos. En definitiva, nos dejaremos conmover por el otro para poder expresar lo que sentimos y, finalmente, conmovirlo/a.

Estaremos de acuerdo en que los afectos son tan imprescindibles como inevitables en la relación con los demás. A veces lo son tanto que, como hemos hablado antes, puede que veamos incluso más atractivo sexualmente a alguien por lo bien que nos lo pasamos, por la complicidad que sentimos, las carcajadas que nos provoca y cómo consigue que nos ilusionemos. Así como más útil racionalmente, pues con esa persona nuestro tiempo es muy provechoso.

Las emociones no son estáticas. Aunque sexualmente y racionalmente sigamos siendo atractivos para alguien, podemos dejar de gustarle por las emociones que le estemos generando. La incomprensión, desafección, desatención o todo lo contrario: mostrarnos demasiado invasivos, dependientes o controladores puede también empeorar el cable emocional hasta el punto de afectar a los otros dos cables.

Es decir, muchas veces es difícil, por no decir imposible, que se produzca una sincronización entre lo que cada cual expresa, pide, demanda o reclama, y son esos vaivenes los que casi siempre acaban con el deseo y con las relaciones: cuando le pedimos al otro más, o todo, o que sea otro, o que nos cubra todo lo que nos falta, etc., o cuando el otro exige esto mismo en nosotros. Esto nos lleva a una interesante conclusión que, por más que nos sea sabida, no está de más recordarla: que le gustemos a alguien no implica que no podamos dejar de gustarle y viceversa, porque el deseo es evanescente, *no consiste, sino que insiste*.

Así como también me siento con la obligación de recordarte que no estamos solos en el mundo, y que el resto de las personas o competidores que tienes también generan emociones positivas en la persona que te atrae. Tanto cuando sale por la noche, como cuando contesta mensajes o llamadas de exparejas, pretendientes, etcétera.

Durante una interacción de seducción y por supuesto durante una relación de pareja, las emociones, positivas, neutras y negativas van a aparecer constantemente. A veces serán inevitables porque no podemos controlarlas todas. Ni siquiera las nuestras. Por tanto, va a ser importante contar con un índice de incontrolabilidad en las emociones propias y ajenas. Esto no tiene nada de malo. Lo tiene de real. Así que vamos a asumirlo de una forma tan natural como saber que el agua que te bebes tiene bacterias. ¿Vas a dejar de beber agua por ello? Puedes intentarlo, pero mi consejo es que no.

Hablamos, en su momento, de reconocer elementos de nuestra personalidad que sean atractivos, y asegurarnos de que la persona se entera de ellos cuanto antes, ya que cada uno de ellos puede generar una emoción positiva. ¿Cómo podremos hacerles ver cómo somos y quiénes somos? ¿Cómo expresarlo?

Tu autoconcepto emocional

No a todo el mundo le gustará igual ni le generará lo mismo que seas una persona aventurera o generosa, leal, ambiciosa, hogareña, despreocupada o despistada. La cuestión está, una vez más, y como ves (no me cansaré de recalcarlo), en desmitificar la idea de que tienes que ser de una forma y que debes tener una actitud concreta para gustar.

Muchas decepciones y desencuentros con el otro sexo, o con el propio, tienen que ver con la distancia entre cómo nos mostramos para ser queribles (deseables) y cómo somos en verdad. Más bien debes saber estimular con lo que posees, de forma adecuada e inteligente, a la persona que tienes delante.

De nuevo, te pondré algunos ejemplos para que pienses sobre ti y los elementos de tu personalidad. Cuáles pueden resultar atractivos y qué emociones pueden generar en los demás: puede que seas una persona discreta y por ello puedas generar complicidad; que seas ambiciosa y por ello generes cierta admiración o utilidad a largo plazo a algunos, pero que a otros les resultes estresante; si eres conformista, para algunos resultarás confortable por tu sencillez, o para otros poco motivante o estancada; si eres una persona

ingeniosa o creativa, puedes provocar curiosidad, sorpresa...; si eres soñadora, te puedes encontrar con los que crean que vives en los *mundos de Yupi* o con los que te tomen como un referente de cómo hay que vivir la vida; si te mueves por el dinero, habrá quienes te admiren por tu practicidad o quien te reproche por frivolidad; si el romanticismo guía tus relaciones, puede ocurrir que te agradezcan lo mágico que les generas, o te pueden acusar de ingenuidad; leal y noble, generarás la sensación de confianza; si eres divertido, usualmente a la gente le apetecerá quedar contigo, y si eres una persona seria, puede que resultes un reto, un aburrimiento o un misterio; que seas trabajador puede hacer que si alguien empieza un proyecto de tu ámbito quiera contar contigo, en cambio, que seas un vago, justo lo contrario, a no ser que sepas compensarle con otras virtudes. Ser expresivo, asertivo y empático suele generar vínculos muy rápidos con los demás; que lo que pretendes del otro lo puedas plantear de forma clara y rápida hará que la gente tenga la sensación de estar con alguien transparente. Pero también es verdad que a algunos esto les puede acomplejar, por no expresarse como tú. Si eres una persona dependiente de los demás, puedes causar agobio, pero si eres muy independiente, a algunos puedes resultarle decepcionante y generar desapego.

En definitiva, como ves en estos ejemplos de algunas características de personalidad, debes tener en cuenta quién eres y que algunos elementos pueden resultar atractivos, con distinta intensidad, o no, según la personalidad del otro/a. Se trata, pues, como en el cable sexual, de comunicarlos con inteligencia. Eres tú quien está seduciendo. No un personaje de ficción.

Y ahora, te pregunto: ¿cuánto tarda la gente en enterarse de que eres todo eso? ¿Esperas pasivamente a que alguien te conozca en profundidad? ¿Tienen que pasar veinticinco años para que se enteren de que eres alguien noble? ¿Se llevan desagradables sorpresas en cuanto han pasado dos meses de relación y empiezan a descubrir que eres celoso o que tienes ciertas inseguridades?

Asegúrate de que la información que el otro recibe de ti se ajusta a quién eres, con tus pros y tus contras, de una forma inteligente, atractiva, pero también realista. Huye de parecer alguien que no eres, aunque hayas oído por ahí que debes parecer un hombre muy ocupado y con abundancia, o una mujer que no necesita prácticamente nada de un hombre. Huye de los tópicos que no te representan.

Todos somos imperfectos y todos los sabemos. No te *exijas* a ti lo que nadie te ha *exigido*. Y si alguien te lo exige, exígele que deje de ser imperfecto por exigírtelo, pues es un síntoma de imperfección.

Y, por otra parte, si pones tus cartas sobre la mesa, insisto, con inteligencia, siempre podrás pedir que estén a tu altura. Que sean tan honestos y transparentes como tú lo estás siendo.

No se trata de enumerar virtudes y defectos, sino de estimular con las primeras al de enfrente, generando emociones positivas que compensen algunas posibles cosas mejorables que, sencillamente, no ocultas. Nada que ver ni con vender un personaje perfecto que no eres, ni con asustar a la gente mostrando lo más oscuro y chirriante de ti. Se trata de, sencillamente, informar de una forma implícita, y cada vez más explícita, de que eres quien eres, de que a la persona que tienes delante le puedes resultar útil y atractivo emocionalmente, pero que, como ella, no eres perfecto por este par de cosas. Un par de cosas que, por otra parte, estás dispuesto a compensar con tus armas. En este caso, armas emocionales que contiene tu personalidad y tu manifestación diaria de ella.

En el cable emocional podríamos decir que se nos intuye de una forma más clara que en el sexual, generalmente. Las emociones que generamos suelen ser bastante claras. El único problema es que a veces, ante la persona que nos atrae, no nos mostramos tan espontáneos ni naturales, y en ocasiones parecemos alguien que no somos. A veces nos ponemos «capullos/as», otras lelos/as y monosilábicos.

Se trataría, una vez más, de tener clara una serie de demostraciones de nuestra personalidad que sabemos que de ninguna manera pueden faltar en, por ejemplo, una primera conversación. Mensajes sobre nosotros que denoten esos elementos que nos conforman. Propositiones y actitudes que nos obliguemos a demostrar, porque nos representarían con más precisión que la primera conducta que estamos demostrando y que, si no nos dan pie, se nos olvida manifestar. Estamos hablando incluso de informar claramente que hay cosas que nos definen, como actividades, sensaciones o deseos que serían congruentes con quienes somos.

Esto, al igual que nuestro patrimonio sexual, en mi opinión, resulta tan imprescindible como ir a una entrevista de trabajo y no asegurarse de que el entrevistador se entere de que somos trabajadores o constantes, o que nos motivan los retos.

En este mismo capítulo, integraremos esto con las tres H, tanto en nuestra actitud con nosotros mismos como con los demás. Ello perfilará una personalidad más realista y generará mayor atractivo si somos *honestos*, *humildes*, pero asertivos, y al tiempo lubricamos todo con *humor*.

La inseguridad y el miedo a ser uno mismo ante la persona que te atrae

1. Nadie necesita que seas un estereotipo de hombre o mujer

Necesita sentirse estimulado. Aunque, por supuesto, tendrá sus preferencias. En primer lugar, tenemos que saber que una de las barreras que nos impiden manifestar quiénes somos, con naturalidad, es la sensación de «examen» que sentimos ante una persona que nos atrae.

Vamos al encuentro con nuestra propuesta, la mayoría de las ocasiones, con una actitud de estar a la defensiva o con aquello de que no nos pille las «faltas» o defectos, atribuyéndole al mismo tiempo a esa persona un conjunto de valores y atributos superiores a los reales por el hecho de que nos atrae.

Es decir, en todo este proceso, cuenta lo que nos pasa por dentro a nosotros sin que la persona haga nada. Sólo existe y va por ahí. Somos así cuando en verdad el otro nos importa.^[10] Lo cierto es que la persona que nos atrae no nos ha pedido ese poder sobre nosotros. Le estamos otorgando un nivel de exigencia sobre nuestra perfección que en absoluto es real. A esa persona, si recordamos nuestra lista, le puede parecer más que suficiente que seamos generosos, algo tímidos y ambiciosos, atentos o solidarios.

2. Mis mensajes deben transmitir quién soy. No alguien «mejor ni peor»

Por ser guapa o guapo, ¿por qué iba a exigirnos que seamos perfectos? Es más, cuando

empezamos a conocer a esas personas, nos damos cuenta, por ejemplo, de que sus anteriores parejas habían sido tan imperfectas como nosotros a nivel de personalidad. Por tanto, vamos a hacer un esfuerzo por acercarnos con nuestra propuesta «conozcámonos», recordando nuestra lista de elementos atractivos, con una certeza: lo que tenemos puede gustarle. Hay que saber comunicarlo, puesto que si no, le estamos negando la posibilidad de sentirse atraído por nosotros. Hay que dejarse conocer.

3. No nos exijamos a nosotros aquello que nadie nos ha pedido

Puede que nos recordemos muchas veces de una forma brillante, exitosa en otros momentos, cuando hemos seducido. Con una fluidez y un estado anímico divertido o con más seguridad. Pero resulta que la persona que ahora pretendemos seducir no estaba allí. No nos va a comparar con esa otra ocasión en la que estuvimos espléndidos. Esa persona puede que nos compare con otras experiencias vividas con otros. Y sí, seguramente se habrá topado con otros que lo habrán hecho mejor de lo que yo lo voy a hacer en cuanto me acerque. ¿Y qué? ¿Acaso cuando yo seduje en otra ocasión a una persona no se habría topado antes con personas que lo hicieran mejor que yo? Y aun así seduje. ¿Por qué no puedo seducir esta vez?

Por tanto, vamos a pensar, a palpar nuestros elementos atractivos a pesar de nuestros nervios o inseguridades porque, insisto, si nos centramos en ellos, a veces serán más que suficientes si los sabemos combinar con nuestros mensajes sexuales y racionales.

4. Jugar con nuestras debilidades

Sin duda, una de las cosas que más me enorgullece haber aportado a lo que en su momento era la industria de la seducción. Frente a ese intento de aparentar mucha «valoración social» y una seguridad fingida para que se te perciba experimentado y perfecto, en mis talleres empecé a plantear la posibilidad de ser humilde, asertivo y exponer cuanto antes nuestras debilidades, como una forma de liberarnos de nuestras cadenas, como una forma de centrarnos en el otro y no en nuestras faltas, y como una forma de jugar con humor el «reírnos de nosotros mismos» para poder ser exigentes con los demás.

Intentar aparentar que no estás nervioso/a cuando sí lo estás, que tienes más experiencia sexual de la que tienes o que te da igual si tu pareja tontea con otros/as siempre me ha parecido temerario e innecesario. Por tanto, creo que es de vital importancia que en la vida, si sabemos de alguna vulnerabilidad presumiblemente visible y que además nos bloquea o nos perjudica notablemente para brillar, mi consejo es expresarlo para quitarnos la sensación de que «no nos pillen». De esta forma, estamos siendo honestos, humildes y podemos pedir la colaboración del otro en nuestro empeño.

Además, como podrás suponer, te recomiendo que lo hagas con humor, para quitarle hierro al asunto, tanto para ti como para el otro, y para que al confesar una debilidad lo primero que recibas sea una respuesta positiva.

Ejemplo 1. Timidez: Cristina recibe una propuesta

—Pues celebro una fiesta de disfraces el próximo sábado. Las chicas tenéis que venir de *vedettes* y los chicos vamos de piratas.

—¿De *vedettes*? ¿En una fiesta? Soy un poco tímida para eso. Suelo necesitar más confianza para vestir de forma provocativa. Quizá cuando nos conozcamos un poco más y te presente a mis padres me animo a ir a una de tus fiestas. ¿Te parece?

Ejemplo 2. Timidez: iniciar una conversación 1

—Hola.

—Hola.

—Verás... no soy el chico más extrovertido del mundo. Me cuesta bastante acercarme a hablar con personas desconocidas. Pero me has llamado la atención y aunque seguro que notarás que estoy temblando, he decidido saltar al vacío y presentarme. Soy Luis.

Ejemplo 3. Timidez: iniciar una conversación 2

—Hola. He venido a conocerte y quiero que sepas que yo, en verdad, soy muy simpático/a, pero a mí estas cosas me ponen muy nervioso/a. Así que si por alguna de aquellas ves que cambio de idioma sin darme cuenta, no me sale la voz o, al beber, mi mano tiembla hasta derramar la bebida, por favor, sé comprensivo/a y dime que no se me nota.

Ejemplo 4. Inseguridad en un inicio de relación

—Vendrán mis amigos, y el capullo de mi ex.

—¿El capullo de tu ex?

—Sí. Es un chulo, ya lo verás.

—Si es muy necesario que venga, tendré que aceptarlo. Pero notarás como durante la fiesta no estoy del mejor humor. No me gustan los ex. Tiendo a imaginarme cosas raras y reconozco que no soy la persona más segura del mundo cuando aparecen los exnovios en escena.

Ejemplo 5. Independencia/dependencia

—Este viernes iré al cumpleaños de Mónica: ¡noche de chicas!

—Ah, entiendo que no estoy invitado.

—Entiendes perfectamente.

—Vale. Quizá deberías saber que para mí es importante sentirme integrado en tu

vida, familia, chicas. No sé si eso te incomoda, pero a mí gusta sentirme que si estoy en una relación se cuenta conmigo. En la medida en que se pueda, me gustaría que me integraras en tus planes.

Ejemplo 6. Independencia

—Entonces, ¿vas a ese concierto el viernes?

—Sí.

—¿Y no me has dicho nada?

—Verás, estoy acostumbrado a montarme los planes de forma independiente. Y estoy seguro de que prefieres que cuando te llame para hacer algo juntos, tú y yo, realmente sea porque me apetezca y no por compromiso. ¿Te parece?

Ejemplo 7. Torpeza

—Hola. Veo que nos han sentado en la misma mesa en esta boda. Mi nombre es Carla/Carlos y te recomiendo que apartes tu copa un poco de donde estoy. Soy encantadora/o pero muy patosa/o y no sería la primera vez que, sin quererlo, hago que la gente tenga que ir al baño a limpiarse el traje.

Ejemplo 8. Falta de experiencia

—Quiero que sepas una cosa. A pesar de lo que te haya podido parecer, tengo muy poca experiencia en el sexo. Y me da un poco de vergüenza decírtelo. Así que, si te gusta, por favor, no te cortes en decírmelo. Hará que me sienta más seguro.

Como vemos, estamos mostrando algunas de nuestras partes de la personalidad, quizá, para algunos mejorables. Estamos aplicando las tres H. Estamos siendo *humildes*

al reconocer que no somos perfectos. Estamos siendo libres al ser *honestos*. Y podemos hacerlo con *humor*. Nadie nos exige perfección.

Informar no es presumir

Algunos clientes confunden informar de nuestros atributos con presumir, venderse o ser arrogantes. Y otras personas creen que para informar hay que serlo. Por lo que vemos en nuestros talleres y cursos, esta confusión está bastante extendida. Y esto es importante recalcarlo. Podemos informar con humildad de nuestros atributos. Si tú eres constante, noble, ambicioso o voraz, lo tendrás que demostrar, pero habrá ocasiones en que la situación o el diálogo no lo permitirán con claridad.

Como entre las propuestas que vayas a hacer va a haber cuanto antes una implícita o explícita de «conoceros», estará justificado que habléis de vosotros con honestidad, así como que preguntéis sobre ello a la persona que os atrae. De tal forma que, tarde o temprano, se planteará una conversación precisamente sobre vuestras cualidades. Ser humilde e informar no implicará una actitud arrogante. Será sencillamente un intercambio de información realista.

¿Y qué emoción conseguiréis? Con vosotros mismos, la de sentirnos más libres y cómodos. Y en la otra persona la sensación de confianza, congruencia y credibilidad.

Queráis conoceros y lo estáis haciendo. Y ahora que os estáis conociendo, os gusta más. Y como os gusta más, queréis conoceros más. Eso implicará otra propuesta de diálogo más íntimo con otras de actividades conjuntas que os permitan llegar a esa complicidad.

Manifiesta tu carisma para conmovier: asertividad, empatía, extravagancia, resiliencia y las tres H

El carisma es lo que nos hace genuinos y distintos. La capacidad de explotarlo y comunicarlo, en mi opinión, resulta imprescindible para poder seducir de una forma

natural y consciente.

Quizá tengas que mejorar alguno, pero a continuación citaré algunos de los elementos que considero imprescindibles para, al practicarlos, ser percibidos con mayor carisma. Esto hará que nos expresemos con mayor libertad respecto a lo que sentimos, y aumentaremos, inevitablemente, la intensidad del cable emocional en el otro. Le conmoveremos.

Asertividad

Entendiendo esta como la capacidad de pedir aquello que deseamos, que consideramos legítimo, así como la capacidad de *saber decir no*, de no aceptar una conducta que consideramos injusta para con nosotros. En la seducción que proponemos, la asertividad es imprescindible, pues vamos a estar proponiendo aquello que consideramos correcto.

Respecto a intentar poner en práctica la asertividad durante nuestros diálogos, en su momento creé una herramienta que me parece fundamental para ayudar a ejercitarla. La herramienta la llamé en su momento «me gustarías más si». La utilizaremos cuando queramos que la actitud, que la conducta del otro, sea modificada para poder avanzar.

Ejemplo 1. Asertividad: tengo novio

Por ejemplo, ante una propuesta de acercamiento, de empezar una conversación, si la conducta de la persona no está siendo adecuada, no te permite avanzar por su aire despectivo:

—Hola. Me ha llamado la atención lo atractiva que me has parecido.

—Hola.

—He venido a asegurarme de que no eres la mujer de mi vida, ya que si lo fueras supondrían muchos cambios. Acabo de terminar mi segunda mudanza este año y quisiera

una época de estabilidad. Me llamo Luis.

—¡Ja, ja, ja! Lo siento, no me interesas.

—¿No te intereso como hombre de tu vida? ¿O no te interesan los hombres recién mudados?

—No. No me interesa conocerte.

—Ok. Entiendo que tendrás tus motivos, pero aunque atractiva y una mujer con las ideas claras, lo cierto es que creo podrías resultarlo más si me lo dijeras con una sonrisa y quizá con un argumento un poco más claro. Eso haría que me fuera menos pensativo.

—Tengo novio.

—Ahora te entiendo mejor. ¿Sabes que se puede tener novio, hablar con un chico que se te ha acercado, en mi opinión, muy gracioso y no cambiar de novio?

—Sí.

—En cualquier caso, estaré por allí. Si estás dispuesta a mantener a tu novio, demostrarme que no eres la mujer de mi vida y estar un poco más abierta, como yo lo he estado, no dudes en hacerme alguna señal. Quemar una silla, o algo... *Ciao!*

La intención del ejemplo es demostrar asertividad. Su conducta, en mi opinión, aunque entendible relativamente, no ha sido la que deseaba. Eso a mí me ha decepcionado. Pero en lugar de quejarme, le he informado de que podría resultarme más atractiva o más «justa» conmigo si hiciera lo que deseo. Finalmente no quiere. Pues nos despedimos, dejando una puerta abierta por si se arrepiente, y ¡marchando!

Es muy probable que en muchas ocasiones esa persona cambie de actitud. Es también probable que esa persona se lo piense dos veces y, quizá, tras irme dándole ciertas instrucciones sobre cómo retomar nuestra conversación, «no queme una silla» pero sí se acerque a donde yo estaba al cabo de unos minutos, si se lo ha pensado mejor.

¿Por qué? Porque me ha conocido un poco y creo que he mostrado parte de mi atractivo.

Con la herramienta «me gustarías más si», he vehiculizado mi asertividad y ahora sabe que soy un chico divertido, comprensivo, educado, pero que no se conforma con una respuesta cualquiera. Que se preocupa por entender mejor su realidad y que «examina» también a la persona que le está examinando. Gracias a mi asertividad quizá ella haya sentido un pequeño brote emocional de curiosidad y eso haya sinergizado en el de la utilidad, y eso haya hecho que me mire de arriba abajo desde la distancia. Se ha sentido examinada y, seguramente, si ahora propusiera una conversación, lo haría en un tono un poco más humilde.

En definitiva, si no somos asertivos, si no decimos lo que queremos mediante una propuesta aceptable y no mostramos nuestra curiosidad comunicando que nuestras expectativas eran otras (así como ayudando a la otra persona a que nos satisfaga), es probable que nos perdamos muchas situaciones deseadas.

Ser asertivo nos facilita comunicarnos con todo el mundo con mayor libertad y, como dice Javier Santoro, «acercar lo que queremos que suceda a lo que vaya a suceder». Y esto se ejerce con personas que nos atraen, con parejas, con jefes, familiares, y con las empresas telefónicas que nos cobran más de lo que esperamos. ¡Incluso con nuestras mascotas! (mi tortuga lo hace mucho conmigo). Nos permite darnos a conocer de verdad.

Insisto, la asertividad vehiculiza nuestros deseos tanto a nivel propositivo como a nivel reactivo.

Y se puede realizar, como veis, sin arrogancia, con humildad pero con firmeza, aunque esté impregnada de humor. Insisto: ¿cómo vamos a provocar emociones si no nos dejan? Lo primero que habrá que intentar es corregir esa conducta de bloqueo. Pedir una modificación de conducta genera una emoción, por ejemplo: de curiosidad, provocación, rebeldía o diversión. Y una vez abiertos, ya podemos generar otras emociones que sean más descriptivas de personalidad.

Ejemplo 2. Asertividad: Hugo al WhatsApp

Pondremos otro ejemplo, esta vez de dos personas que se han dado el teléfono y uno de ellos no parece dar señales de vida, cuando dos días antes parecía muy interesado en volver a verse. Sería una conversación por WhatsApp:

—Hola, Hugo. ¿Qué tal tu día?

—Hola. Muy bien, ¿y el tuyo?

—El mío no está mal. No me ha tocado la lotería, pero no me puedo quejar.

—¡Ja, ja, ja! Hubiera estado mejor si te hubiera tocado. Seguro.

—También hubiera estado mejor si me hubieras escrito tú primero. ¿O eres uno de esos chicos que tras pedir el teléfono luego se hacen los ocupados y esas cosas?

—No. No. Es que ayer tuve trabajo. Pero te iba a escribir hoy. ¿Quieres que vayamos al cine? ¿Sobre las ocho?

—Mmm... Me parece bien. Y después me apetece cenar en un mexicano. ¿A ti también?

—También.

—Ok. Nos vemos a menos diez en la puerta del cine Lys. Besitos.

¡Qué diferencia entre esta chica y otras y otros que se quedan mirando el teléfono esperando a que muevan ficha! Entre ser asertiva, hacer cosas con la persona que te gusta o, por el contrario, no serlo y acabar cenando un hervido en casa, imaginando unas «fajitas» ante el chico de la barbita recortada, creo que todos preferimos la segunda opción. Ella ha utilizado una variante de «me gustaría más si» respecto a qué podía haber hecho el chico para mejorar su día. Y le ha salido bien la jugada. Además, el chico

ya la conoce mejor. Con ella, «tonterías pocas». Ahora, se ha sentido rectificado y, a veces, esa sensación de no haber estado a la altura de lo que se nos exige nos abre, nos hace estar más predispuestos y alerta de nuestros fallos. No se conforman con cualquier cosa. Eso nos genera, como mínimo, curiosidad y la sensación de cierto respeto.

En definitiva, si os fijáis, estamos identificando qué deseos tenemos, qué nos gustaría que ocurriera, y lo expresamos con honestidad, humildad y si se puede con humor; también expresamos cómo nos hace sentir la conducta del otro. Informamos también de cómo nos gustaría sentirnos y cómo puede esa persona hacernos sentir bien.

Esto es la clave del asunto. La clave del bienestar emocional y, sobre todo, un arma imprescindible para seducir, para convencer, para conmover y para mostrar nuestro carisma y personalidad.

Empatía

Empatizar es la capacidad de poder ponernos en la piel del otro, de sentir cómo se puede sentir, y, por tanto, anticiparnos a sus reacciones o entenderlas tras nuestras propuestas. Nos permitirá comunicar, incluso literalmente, que entendemos sus retrocesos y avances y somos capaces de ser flexibles, adaptarnos a ella/él o negociar un punto de encuentro que a ambos nos satisfaga.

Para esto, te recomiendo que realmente intentes ponerte en el lugar del otro, en su situación, contando con su historia, y que tus prioridades sean sus necesidades en ese justo momento ante ti. Si yo fuera él/ella, si yo sintiera ese deseo/esa precaución, ¿qué necesitaría de mí? Pues hay algo prioritario que seguro que necesita de ti y que va a hacer que te ganes cierta confianza y le generes más comodidad. Y es *sentirse entendido*.

Para ejercitar esta capacidad, en su momento, propuse dos **herramientas muy efectivas**:

1. «Yo estuve ahí»

Consiste en demostrar que entendemos su reacción porque, en el pasado, en otras ocasiones, ante estas circunstancias o emociones similares, también reaccionamos a la defensiva o con desconfianza, o siendo más presos de nuestros deseos, o más sordos a los del otro, o más preso de lo que se supone que hay que hacer, en lugar de sentirse más libre. Pero que un buen día decidimos probar a hacer justo lo contrario: a dejarse llevar, a confiar más, a ser más generoso con el otro, a no calcular tanto respecto a qué puede suceder entre dos personas y, en su lugar, aceptar sugerencias. Y, desde entonces, nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás son más honestas, libres y divertidas. En definitiva, nos lo pasamos mejor y, por supuesto, le recomendamos que lo pruebe.

Es decir, «entendemos» su reacción, porque también hemos reaccionado así en el pasado ante algunas propuestas parecidas y nos sentíamos igual; pero ahora nos ofrecemos como un referente de conducta y le brindamos la posibilidad de que, de nuestra mano, pruebe a hacer justo lo contrario: que pruebe a avanzar hacia nosotros en lugar de retroceder y se permita dejarnos avanzar hacia el *punto de encuentro*, porque es algo con lo que los dos ganamos potencialmente.

Ejemplo 1. Jorge y Carlos

Jorge y Carlos se están acostando una vez a la semana, desde hace un mes. Carlos está empezando a sentir cosas y le propone a Jorge pasar un fin de semana juntos de viaje. Lo está invitando a una casa rural que tienen unos amigos suyos en otra ciudad. En definitiva, está intentando avanzar en la relación, que no sólo queden para disfrutar del sexo.

—¿Juntos? ¿Un fin de semana? ¿En plan parejita? No, mira, contigo estoy muy bien para esto. Yo ahora no estoy interesado en tener pareja, ni en algo más serio. Te lo agradezco, pero no me apetece —contesta Jorge.

—Ya. Entiendo lo que quieres decir. Hace tiempo yo me sentía como tú. Y cuando

alguien me proponía algo más que sexo, también salía huyendo [«Yo estuve ahí»]. Tenía miedo al cambio. Pero un día decidí probar a abrirme. Decidí negociar con la persona que me lo propuso: empezar a hacer cosas que puedan parecerse a ser amigos, o cosas de pareja que no me comprometían a acabar siéndolo. Con eso claro y sin que hubieran malentendidos, esa persona aceptó. Y poco tiempo después... pude disfrutar con más libertad de lo que se me proponía. Nunca fuimos pareja, pero empezamos a disfrutar de cosas que con la barrera «sólo sexo» nos lo impedían. Así que te lo vuelvo a proponer esperando que no te lo pienses dos veces. ¿Te apetece que vayamos este finde a casa de estos amigos, y pasemos un fin de semana distinto, conociéndonos pero sin ningún compromiso a ser más allá de los que somos? ¿Te apetece también que nos quitemos la barrera de «sólo sexo» o tienes miedo al cambio?

2. «Ponte en mi piel»: ¿qué harías tú si fueras yo y te tuvieras a ti delante?

Es otra herramienta que facilita la empatía; es conseguir que el otro la practique contigo. En mi opinión, algo fundamental a la hora de seducir: que entienda *qué* estás haciendo, *por qué* y *para qué*.

En este caso, además, vamos a utilizar la comunicación emocional inspirada en la otra persona. Sus atractivos vamos a presentarlos como un generador de emociones en nosotros y de propuestas, y, por tanto, vamos a pedirle que nos entienda como si estuviera en nuestra piel.

O dicho de otro modo, vamos a pedirle que entienda que nos gusta. ¿O es que acaso esa persona no tiene elementos atractivos? Y ya que los tiene, ¿no va a entender que nos están gustando? Por eso, nos va a entender si expresamos nuestras emociones, sensaciones y apetitos consiguiendo que nos comprenda al proponerle más de lo que hay. Estamos apelando a su autoconcepto y autoestima.

Ejemplo 1. Ponte en mi piel: Sofía y Evelyn

Sofía es una rubia diseñadora que se encuentra en Budapest para desarrollar un proyecto empresarial junto con Evelyn, estadounidense y dos años mayor que ella. Una empresa

danesa las ha fichado por separado y las ha juntado para desarrollar mercado en Hungría.

Ambas rondan la treintena y coinciden en la oficina de lunes a viernes hasta las seis de la tarde. A nivel profesional se entienden perfectamente, se divierten, son solteras y parecen entusiasmadas con el resultado que el tándem está dando a la firma de ropa.

Sofía se considera bisexual desde hace algunos años. Y conforme avanzan los días tiene cada vez más claro que se está sintiendo cada vez más atraída por su compañera.

Un viernes, al salir de la oficina, esta le propone salir esa noche. Ya toca salir de fiesta tras dos meses de trabajo. Acuden al *A 38*, el barco de los conciertos en la orilla del Danubio, en la parte de Buda. Hay un concierto de una banda alemana que fusiona la música electrónica con voces femeninas y guitarras distorsionadas. Bailan, beben, ríen, y se cuentan cosas divertidas...

Sofía, tras esta conversación, sabe que su compañera ha tenido a un chico como pareja en la última relación. Aprovecha la ocasión para hablar de su bisexualidad, algo que sorprende a Evelyn. Pero Sofía sabe cómo manejarse en este tipo de situaciones. Le habla con tanta naturalidad que la americana empieza a preguntar curiosa. Sofía le habla de lo divertido y nutritivo que supone no estar cerrada a un solo género para sentir atracción, deseo o amor. Entonces... aprovecha para utilizar la herramienta.

—De hecho, Evelyn, si tú fueras una chica como yo, y trabajaras todos los días con alguien como tú... tan divertida, eficiente y con esa sonrisa... ¿no te sentirías atraída?

Evelyn siente entonces un ardor delicioso en el pecho y en su entrepierna. Sus nervios se aceleran y da un trago a su copa de vino...

—Pues... sí... Lo entendería...

—¿Y entonces, me entenderías si me apeteciera besarte? ¿Si lo hiciera para ver qué sentimos?

Evelyn comprueba paralizada cómo Sofía se acerca despacio con una sonrisa,

dejándola avanzar... hasta que la distancia de ambas hace que cierre sus ojos para llegar a sentir una boca grande, cálida y sensual como ninguna otra ha probado. Ambas se funden en largos besos húmedos y sus manos empiezan a tocarse cada vez más libres...

Extravagar

Esta aportación de mi compañero, el sociólogo Javier Santoro, me parece imprescindible para ejercitar el carisma en su esencia. Inevitablemente, nos llevará a justificar nuestras acciones, a expresar nuestras emociones y deseos. Pero, aunque ya te anticipo que esto no va de salir a la calle en pijama intentando poner de moda este hábito, sí me parece imprescindible que siempre escuches tus deseos e ideas más íntimas para llevarlas a cabo y comunicarles a los demás el porqué. Los grandes genios han extravagado. ¿Por qué tú no lo puedes hacer en distintos niveles?

Te invito a que veas el vídeo que grabamos Antoni Martínez, Javier Santoro y un servidor expuesto en nuestro canal de YouTube titulado «Claves de seductor: potenciar el carisma con la extravagancia».

Vayamos al origen. Tomamos la raíz latina *extra-vagare*, ir por caminos donde otros no han ido. Es decir, sentirse conectado con lo que realmente deseamos y nos apetece, y proponer y actuar más centrado en nuestros deseos, sabiendo explicarlos al otro, para realizar una propuesta. Quizá no sea lo más típico en esas situaciones, quizá la «norma social» dicta otra cosa y todo el mundo tomaría un camino más usual. Pero a nosotros realmente nos apetece plantear o proponer algo que obedece más a nuestros deseos que seguir lo que hace todo el mundo. Incluso para seducir o ligar. Y lo explicamos como tal.

Respetar nuestra posible extravagancia, nuestra originalidad, nuestro carisma va a repercutir en ser percibidos de una forma más clara sobre quiénes somos, en ser más atractivos y en que se nos conozca antes, más allá de un envoltorio de conducta repetitiva.

Precisamente extravagagar me parece uno de los mejores vehículos para que nos conozcan, más allá de un comportamiento estereotipado donde lo diplomático, cordial y

frecuente nos mimetiza unos a otros. Expresar y actuar en lo que realmente nos apetece, sentimos, y actuar respecto a las acciones que la otra persona nos genera me parece imprescindible para conseguir emociones, actuar con libertad, expresar y potenciar nuestro carisma y, por supuesto, conmover con nuestras palabras y actos. El que extravaga no debe asustarse de miradas interrogantes, y tendrá que aliviarlas mencionando en primer lugar que es consciente de estar saltándose el «hecho social» (lo típico), y en segundo, valorando lo original o especial que está haciendo para legitimar su extravagancia.

Extravaguemos, pues, también en la seducción, si es lo que nos apetece. No como una obligación, pero sí como una posibilidad atractiva para seducirnos a nosotros mismos y también para seducir a los demás.[11]

Ejemplo 1. Extravagancia: contextualizado en la playa

(Uno de los dos lleva dos piñas coladas en la mano.)

—Disculpa.

—¿Sí?

—Estaba, al igual que tú, disfrutando del sol, leyendo, escuchando el mar, tumbado... completamente a gusto, cuando me he dado cuenta de que la única forma de mejorar el día era que alguien me trajese una piña colada. Pues bien, eso es lo que te ha pasado a ti.

—¿En serio? No me lo creo.

—Normal, pero, en fin, he probado mi piña cuando venía hacia aquí y está buenísima. Te lo creas o no, te va a gustar. Yo soy Marcos/Paz, ¿tú?

—Carolina/Xavi, pero todo esto es muy raro...

—Sé que no es lo más habitual acercarse a un/a chico/a en la playa ofreciéndole una piña colada, pero muchas veces a uno le apetece hacer las cosas de forma diferente a como lo hace la mayoría.

—Pues eso es verdad. ¿Vives por aquí?

Ejemplo 2. Extravagancia: contextualizado en transporte público

—Perdona, es que iba a abrir el WhatsApp cuando me he dado cuenta de que me he dejado el móvil. Así que se me ha ocurrido algo muy revolucionario: conocer a la persona que tengo al lado en lugar de hablar por chat. ¿Te parece bien o me he vuelto loco? Si me dices que no, me iré muerto/a de vergüenza al otro vagón, y sin problema.

—¡Ja, ja, ja!, no es habitual, pero me parece bien.

—¡Qué suerte haberme encontrado con alguien sociable! Es verdad que ahora lo que hace la mayoría es encerrarse en el móvil, pero, en fin, muchas veces vale la pena no actuar como actúa la mayoría.

—Efectivamente, y ¿cómo te llamas?

Ejemplo 3. Extravagancia: contextualizado en una manifestación

—Disculpa.

—Dime.

—Sé que no estamos en el lugar más común para decirte esto, pero es que me he fijado en ti ya tres veces. Por lo bien que te queda la camisa, porque me llaman mucho la atención los chicos con *piercing*, y porque parece que aquí conozcas a todo el mundo...

—¡Vaya! Gracias.

—Si te llama la atención las chicas que también van a manifestaciones, morenas, con *piercing*, y que estudian trabajo social, igual podríamos tomarnos algo en un momento más tranquilo.

—¡Ja, ja, ja!... No sé, estoy un poco sorprendido, la verdad.

—Sé perfectamente que no es lo más común que una chica se aproxime a un chico y menos en este ambiente... pero hace tiempo que tengo claro que a menudo vale la pena no hacer las cosas de forma común.

—Toda la razón. Pues venga, anota mi número.

Extravagancia 2: justificación

Además de ser útil para comenzar y consolidar conversaciones, la extravagancia es un modo de poder avanzar en la relación con una persona, tratando de ser independiente de las convenciones sociales: quedando el primer día a hacer un picnic delante del mar en lugar de a tomar un café en el centro como haría la mayoría, por ejemplo. Cuando se usa en este sentido, hay seis ideas que potencian la extravagancia.

Dichas ideas se pueden leer en el siguiente extracto del artículo «Tres miedos que te impiden seducir»:

1. Porque me gusto a mí mismo.
2. Expresa con humor que estás dejando el listón alto. Ejemplo para ellas: «Yago, no sé si terminaremos gustándonos o no, pero más vale que a las otras chicas que conozcas les enseñes una foto de la maravilla de tarta que te he preparado, y les digas que se espabilen, que el listón está alto».
3. Relata con humor cómo ideaste y llevaste a cabo ese detalle especial.
4. Porque estás invitando. Precisamente puede que esa chica o chico sea una persona que no tenga gestos, detalles o muestras de interés, a causa de los miedos explicados en el artículo citado. Sin embargo, tú le lanzas una invitación para que ella/él

se sienta cómoda/o y también se abra. Predispones el terreno para que la otra persona se atreva: tú has abierto la veda a que tengáis una relación excepcional y de mucha calidad.

5. Vas a poder profundizar y examinar a la otra persona. A mí, particularmente, me gustan las chicas creativas y con iniciativa. Y de este modo podré ver en su respuesta si ella encaja en mis gustos. Porque tan importante es tener iniciativa como ser exigente.
[12]

6. Y, por último, creo que las cosas hay que hacerlas, porque todo puede acabar mañana. Esa chica puede dejar de gustarme mañana, puede que le ofrezcan trabajo en Sídney, que aparezca una tercera persona que capte mi atención o la suya, o incluso puede caernos un meteorito mañana (si alguien cree que exagero que les pregunte a los dinosaurios).

Una vez eres consciente de que todo puede acabar mañana, te das cuenta de que, al final, lo único que quedará es tu historia.[13]

Las tres H como eje de la comunicación emocional

Las tres H suponen una buena guía como referente de conducta, que ha estado, desde que me conozco, en mi relación con los demás. Además, si os soy sincero, las personas que más han seducido han utilizado esta vía de comunicación y de actitud. Por tanto, entenderéis que os invite a probarlo, pues yo le veo muchas ventajas.

a) Humor

En primer lugar, el humor es una forma de ver la vida. Es darle naranja al gris e incluso a lo oscuro. Ver lo cómico en lo cotidiano, ser capaz de reírse de uno mismo y de las situaciones en las que estamos envueltos, o de nuestras propias reacciones antes que de las ajenas, que también supone desdramatizar e impregnar de carcajadas hasta lo trágico. Podemos hacerlo. Lo hicieron otros antes y nos ofrecieron sensaciones positivas y, en definitiva, un vehículo más para exteriorizar emociones filtradas por nosotros mismos. Lacan dice que el fin de análisis es un chiste... ¡No te digo más![14]

El humor, además, convierte en divertida cualquier cosa que suceda. Y no hay más atractivo, en una relación de dos, que divertirse. Nos saca de la rutina, libera endorfinas y nuestro cerebro es más feliz.

Por tanto, en todo, si así lo queremos, podemos utilizar el humor como una forma más estimulante y saludable de entender y reaccionar a lo que nos sucede, y de paso como una manera infalible de resultar más atractivo.

A continuación te pongo algunos ejemplos de herramientas que te ayudarán a inspirarte.

a.1) Boomeregoland

Consiste en dar la razón exageradamente, incluso reforzar el argumento de la persona que te rechaza una propuesta y quitarte a ti mismo la razón. Luego, dejas una puerta abierta.

Ejemplo 1. Época de exámenes

—Pues si te parece podemos quedar en mi casa a estudiar. Te puedes quedar a dormir si quieres.

—Bueno. Es que a mi novia no le va a gustar.

—¡Claro! No hay nada más peligroso para una pareja que dos compañeros estudien en la misma casa. La mayoría de los embarazos ocurren en época de exámenes.

—¡Ja, ja! No es eso.

—¡Qué perversos somos! ¡Montándonos un plan con café y los apuntes de psicometría! En cualquier caso, a mí es que me hace ilusión aprobar. Si por alguna de aquellas le das un par de vueltas y no lo ves tan peligroso, házmelo saber.

a.2) Mira lo que me haces hacer

Consiste en exagerar el dominio o el influjo que la otra persona tiene sobre ti por culpa de sus encantos y que por tanto lo que estás haciendo ni siquiera lo eliges. Eres una especie de esclavo de sus deseos o un «hechizado de su belleza».

Ejemplo 1. Los tacones

—Estarás contento.

—¿Por?

—Pues porque has conseguido que me ponga tacones.

—¡Je, je! Pero yo no te lo he pedido.

—¡Claro, claro! No me lo has pedido... Pretenderás que en nuestra primera cita aparezcan chicas más altas que yo, con lo alto que tú eres, y te pongas a fijarte en ellas... ¡Calla! ¡Calla! Sólo espero que el dolor de pies que voy a tener después compense... ¡Avisado quedas!

Ejemplo 2. La despistada

—Buenas. No sé quién eres ni cómo te llamas, pero no le veo la gracia.

—¿Perdón?

—No te hagas la despistada. Estaba chateando con mi hermano que vive en Francia y tenías que aparecer tú con ese rollito de «soy preciosa pero voy de que no me doy cuenta» a hacer que me levante, nervioso e inseguro para intentar conocerte.

a.3) ¿Quién lo va a saber mejor, tú o yo?

Consiste en dar a entender que tú sabes mucho más sobre la persona que estás conociendo que ella. Resulta tan absurda como graciosa. No suele fallar.

Ejemplo 1. El plan

—Me resulta curioso tu plan, Saúl.

—¿Qué plan?

—Pues el de pedirme el teléfono en un rato porque te gusto mucho al ser tu prototipo.

—Pero si yo no te he dicho que fueras mi prototipo, Carmen.

—Soy tu prototipo y te callas. ¿Quién eres tú para decirme quién es tu prototipo?

a.4) Manual de instrucciones

Supone explicar lo que va a suceder entre ambos con pelos y señales. En este caso, vamos a exagerar los planes románticos, casi ofendidos porque ella no lo tenga tan claro como nosotros.

Ejemplo 1. Dando instrucciones

—Mira, Jorge. Tengo una idea. Vas a dejar de hablar de tu exnovia, vas a empezar a centrarte en mí, vas a interesarte por mis cosas: qué siento, qué me gusta, qué me apetece. Yo te preguntaré lo mismo, tú me dirás que te estoy gustando, yo te diré que eres un descarado, pero tú no te lo tomarás a mal, me intentarás besar, yo te haré una cobra, te harás el triste, yo te diré que vayas más despacio y al final de la noche lo vuelves a intentar. ¿Ok?

a.5) Cambiar los roles

Actuar con tópicos de chica si eres un chico y viceversa.

Ejemplo 1. Olga y Juan

—Ok, ha sido un placer conocerte, Olga.

—Igualmente, Juan.

—Bueno, pues ahora te toca lucharlo.

—¿Perdón?

—Sí, ahora es cuando tú me pides el teléfono, yo te digo que no doy el teléfono a desconocidas, tú me intentas convencer, yo lo consulto con mis amigos, y al final te doy un veredicto sobre si te doy o no el teléfono. ¡Ah! Y cuenta con que a tus primeros diez mensajes te contestaré siempre con dos horas de diferencia y con emoticonos. Ya sabes cómo somos los chicos.

Vamos a proponer un inicio de conversación a alguien, para el que de momento somos invisibles, poniendo el foco en el humor. Es decir, pondremos el foco más en el cable emocional que en los otros dos. Como veréis, sólo hay que dejarse llevar por el espíritu de estos cuatro principios teniendo claro que hay que informar de lo que queremos.

Ejemplo 2. No he venido a ligar

—Veo que tu forma de ligar conmigo es hacer como que no me miras y forzarme a entrarte [«¡Mira lo que me haces hacer!»]. No es nada original, que lo sepas. Las últimas veinte chicas han hecho lo mismo que tú.

—¡Ja, ja, ja! No. Creo que te equivocas. No he venido aquí a ligar. He venido con

amigas.

—Entiendo. En las discotecas, a las tres de la mañana, se suele ir a intercambiar opiniones sobre poesía medieval. Tienes razón [«Boomeregoland»].

—¡Ja, ja, ja! No. Pero no te hagas ilusiones.

—Demasiado tarde. Mientras te veía bailar le he escrito un WhatsApp a mi madre. Comemos con ella el martes [«Proyectar planes futuros demasiado románticos»].

—¡Ja, ja, ja!

—Me llamo Luis.

—Yo Lola.

—¿Lola? No deberías.

—¿Por qué?

—Deberías llamarte Jimena, o algo así.

—¿Jimena? ¿Por qué?

—Me ofende tu desconocimiento de ti misma. Tienes cara de llamarte Jimena. ¡No soy genetista! No sé por qué tienes esa cara. Pero me gusta.

—¡Ja, ja, ja! Vale.

—Yo he salido con mis amigos. Están ahora mismo en el baño. Retocándose. Ya sabes cómo somos los chicos [«Cambio de roles»]. Y dime, ¿eres la más divertida de tus amigas?

—No lo sé. No debería decirlo yo. De hecho, me están haciendo señas para que

vaya con ellas.

—¿Me estás diciendo que tus amigas son más importantes que yo?

—¡Ja, ja, ja!... Pues de momento sí. Somos todas muy divertidas.

—De momento sí... dices. Veo que todavía no estás enamorada. Siempre hay una amiga más divertida que otra. No existen los empates en estos casos. Y me ahorrarías hacer una encuesta entre todas vuestras amistades comunes si me dijeras que tú eres la más divertida.

—¡Ja, ja, ja!... Vale, soy la más divertida.

—¿Y la más millonaria?

—¡Ja, ja, ja! Creo que no.

—Podrías haberlo dicho antes. ¿Cuál de tus amigas es la más millonaria?

—Creo que Eva. La rubia.

—¿Esa? Vaya. No está mal. Pero tú eres la que mejor masajes sabes hacer, entiendo.

—¡Ja, ja, ja!... Bueno... Si tú lo dices...

—Lo digo y lo afirmo. Y si no sabes, sabrás.

—¿Ah, sí?

—Lola, quién va a saber mejor qué sabrás en el futuro, ¿tú o yo?

—¡Ja, ja, ja, ja!... ¡Si sólo me conoces de dos minutos!

—¿Y no te parece suficiente? Si sólo con dos minutos ya sé lo que sabrás hacer en el futuro, imagínate cuando llevemos veinticinco años juntos viviendo en Brasil.

—¡Ja, ja, ja, ja! ¿Vamos a vivir en Brasil?

—Lola... sí, en una casa con piscina, dos perros y una tortuga.

—¿Lo de la tortuga es imprescindible?

—Es más imprescindible que tú en esa casa... ¡Ja, ja, ja!

—¡Ja, ja, ja!...

—Me encantan las tortugas. Y, por cierto, no intentes que me lleve mal con las vecinas.

—Vecinas en Brasil... y serán mulatas, ¿no?

—Y bailarán samba todas las tardes. Tú querrás que no me asome al jardín, pero te tendré tan cansada por nuestra increíble vida amorosa que caerás rendida cada tarde.

—Uy. Pues empezamos mal. Que espíes a las vecinas no me va a gustar, me parece a mí.

—¡Pero si no te enterarás!

—¡Ja, ja, ja! Eres muy divertido. ¿De dónde has salido?

—De tus sueños, Lola. De tus sueños. Te invito a un chupito para celebrar que ya das por supuesto que tendremos un futuro juntos y que ya has empezado a decirme cosas que te gustan de mí.

b) Humildad asertiva

El respeto es un signo de admiración, de educación y de atención. En los tiempos que corren, la humildad escasea. Es un bien preciado que valoramos en los demás para con nosotros. Sería la virtud de no creerse más que los demás, independientemente de cuán lejos has llegado en la vida. Es la ausencia de soberbia y proviene del latín *humilitas*. Ser humilde lo aplico en este contexto como comunicarse de igual a igual con la persona que vamos a conversar. Como la convicción de que podemos aprender del que tenemos enfrente y de todo en la vida. Es la manifestación de que, aunque seguros de nosotros mismos, no tenemos ningún complejo de inferioridad ante el otro, pero tampoco necesitamos decirle que somos más de lo que somos ni hacerle sentir menos. Ni atribuirnos más méritos de los que nos corresponden.

Los grandes ganadores resultan más admirados precisamente por haber ganado cosas y actuar con humildad. Tenemos casos obvios en nuestra generación como Rafa Nadal, quizá el mejor deportista español de todos los tiempos, y cuya vanidad brilla por su ausencia, así como la actitud humilde que tiene con el resto de las personas. Lo contrario lo podríamos ver en personas que necesitan permanentemente recordar a los demás lo que han ganado, aunque sea poco.

En la seducción, no ser humilde suele generar distancia, por ejemplo, por el hecho de que la persona soberbia no te deja hueco para que tú le enseñes nada. No le resultas útil. También suele generar disonancia por la incongruencia. ¿Me propones ligar pero dices que eres un «premio» para mí? ¡Si tú te has acercado! Y, sobre todo, la no humildad, en la seducción, conlleva la percepción de una disonancia clamorosa: si tú eres tan perfecto/a o sobrado/a, ¿por qué necesitas decírmelo o que yo me entere con ese interés? ¿Dónde están tus defectos como los que yo tengo y tenemos los demás? ¿Acaso los quieres ocultar con esa máscara de seguridad?

Sencillamente, no ser humilde y ser soberbio suele responder a un complejo de inferioridad que aún no se ha solucionado. Y eso se huele a la legua.

Eso sí: ser humilde y ponerlo en práctica también necesita de nuestra asertividad. Supondrá también informar de nuestros logros o virtudes cuando toque y con el cuidado que supone expresarlos sin ostentación. Si solemos tener éxito en las relaciones, «no nos

podemos quejar». Si tenemos un buen trabajo, «estamos contentos con cómo nos va». Si nuestras exparejas eran modelos y personas maravillosas, «hemos tenido suerte en las relaciones».

Pero si alguien nos trata como si fuéramos menos de lo que somos, si alguien nos habla con menos respeto o atención de lo que debería, no dudaremos en corregirle, informarle de su conducta desde la absoluta legitimidad de una persona humilde, pero exigente, que valora sus propios actos, iniciativas, extravagancias y expresiones en su justa medida.

Seamos humildes, pero ni tontos, ni pasivos en el conflicto. No consentiremos que nadie se crea con el derecho a valorarnos injustamente y a que su conducta con nosotros nos perjudique, ni a nosotros, ni a la relación que estamos proponiendo de igual a igual.

Si somos humildes, podremos pedir humildad. Y a veces exigirla. Podremos decir que, para una persona humilde como nosotros, la soberbia nos parece un síntoma de debilidad y le pediremos, entonces, que se lo piense dos veces antes de dirigirse a nosotros. Pues, además de sanamente humildes, somos asertivos y tan exigentes con el otro como lo somos con nosotros mismos.

En definitiva, lo más parecido a un «capullo redomado» es una persona no humilde que se da más importancia de la que tiene. Toda importancia es discutible y nuestros logros siempre han sido superados por otros que no han necesitado venderse con tanta vehemencia.

Ejemplo 1. Humildad: Lourdes

Lourdes es una chica delgada y alta con poco pecho que esta noche se ha puesto un vestido elegante y ha salido a un local de moda con un par de amigas. Es psicóloga y sexóloga, trabaja para una universidad como profesora no titular y está haciendo una investigación sobre la inteligencia emocional. Tiene veintinueve años, es una apasionada de Monty Python, series históricas, y una fan incondicional de Travis Fimmel, el protagonista de la serie «Vikings». Adora bailar, los viajes relámpago de fin de semana y

comprarse zapatos por internet. Se crio en una familia de amantes del arte. La pintura, principalmente.

Tras bailar una de sus canciones preferidas con un par de amigas, cruza un par de miradas con un chico de aspecto impecable. Luce un pelo rasurado, barba de cuatro días, camisa blanca entallada y pantalones ajustados con unas botas altas de cordones. A la tercera mirada, Lourdes levanta su copa con una sonrisa, haciéndole un brindis desde la distancia. Consigue, entonces, que el chico se sume al brindis y no tarde nada en acercarse.

—Hola.

—Hola.

—¿Sabes que hoy puede ser tu día de suerte?

—¡Ah, sí! ¡Qué bien! ¿Y eso?

—No lo suelo hacer, pero esta vez voy a ser yo el que te entre. Me ha gustado la combinación del vestido y el maquillaje.

—Gracias. ¿No lo sueles hacer?

—No. No lo necesito.

—¡Ah! Entiendo. ¡Qué suerte tienes!

—No creo en la suerte. La suerte no existe. Deberías saberlo.

—¡Vaya! Tomaré nota.

—Son tus amigas, ¿no?

—Sí.

—Parecéis simpáticas.

—Me alegro.

—Nunca os había visto por aquí. ¿Es la primera vez que venís?

—No, venimos de vez en cuando.

—¿Qué raro! Yo soy íntimo de Víctor, el dueño. Somos prácticamente como hermanos. Aunque generalmente estamos en la zona VIP. Igual por eso no nos hemos visto antes.

—Debe de ser por eso.

—¿Queréis tomaros algo en la zona VIP? Podemos estar más tranquilos y conocernos mejor —dice el chico poniendo la mano en la cintura de Lourdes, algo que incomoda sobremanera a nuestra protagonista.

—Pues... creo que somos más de bailar por el sitio e ir cambiando de zonas, me parece. Además, no me has dicho cómo te llamas todavía —responde ella apartándole la mano de su cintura.

—¿Qué pasa? ¿Eres una chica insegura?

—¿Lo dices porque te he apartado la mano que me has puesto sin mi permiso?

—Sí. Aunque me pasa. Suelo hacer lo que me nace y eso no es muy habitual.

—¿Que te quiten la mano? ¿Y no has sacado ninguna conclusión al respecto?

—Sí. A veces intimido mucho. La confianza en uno mismo suele intimidar, pero te irás acostumbrando.

—Entiendo. Eres experto en confianza en uno mismo. ¡Sorprendente!

—Soy coach social. Entre otras cosas.

—Vaya, vaya, vaya... Eres coach social. ¡Qué interesante! ¿Y enseñas a la gente a cómo sentirse a gusto con un desconocido?

—Sí. Entre otras cosas. Inteligencia emocional, actitud, etcétera.

—¿Y has estudiado mucho sobre el tema?

—Sí. Pero soy autodidacta. Me apasiona ayudar a los demás a que saquen todo su potencial. Tengo mi propio método. He hecho PNL y me encanta leer sobre el tema. PNL es programación neurolingüística.

—¡Fíjate!... Autodidacta, lees mucho y has hecho PNL.

—Pero no te asustes. No estoy utilizando ninguna técnica contigo... ¡Je, je!

—¡Más le vale a la PNL!

—¡Je, je, je!... No te entiendo.

—Ya veo. Pues ha sido un placer, hombre sin nombre. Pero creo que ha sido suficiente. Eres muy mono, pero creo que me has intimidado suficiente.

—¡Je, je, je! Tranquila. Es normal que te sientas un poco desconcertada. No te suelen entrar así, ¿verdad?

—La verdad es que no.

—Mira. Te he elegido a ti para ver si me puedes llegar a gustar y...

—Te lo agradezco. Pero es que creo que, tras haber hablado contigo, no eres lo que

ando buscando. Además, yo tengo muchos defectos, creo en la suerte, en la humildad, en la formación. Tú te mereces a alguien mejor, créeme.

—Espera. Mira, nos hemos gustado. Te lo he notado en el lenguaje corporal y... no lo suelo hacer, pero te voy a dar mi teléfono por si...

—Tío, de verdad, no voy a ser todo lo sincera que podría. Sencillamente, vamos a dejarlo en que no soy tu tipo. Si quisieras algo de mí, mi humilde consejo es que te des la vuelta, mires en Google algo sobre inteligencia emocional, vuelvas donde estoy, te presentes de manera normal y me intentes conocer en lugar de que yo conozca esa careta que te has puesto conmigo. No pido tanto... Estaré allí con mis amigas. Suerte y ánimo.

Lourdes ha sido muy humilde, pero asertiva. Se ha quitado de encima algo que, aunque podría ser curioso o divertido de observar, no era compatible con su noche. Hoy se ha puesto guapa y quiere seducir y ser seducida por gente que le estimule no sólo sexualmente, sino también emocional y racionalmente. La falta de humildad del chico sin nombre, su conducta estereotipada y sobre todo la ignorancia supina de algo de lo que presume han hecho que Lourdes haya llegado al límite. Ser asertivo es muy compatible con ser humilde y paciente. Pero todo tiene un límite.

c) Honestidad

Si tuviera que elegir una palabra para definir la seducción que siempre, para bien y para mal, he practicado desde que tengo uso de razón, y que posteriormente he enseñado, es sin duda la tercera H de las tres propuestas hasta ahora. En su momento lo llamaron ser «directo» y «examinador», porque no ocultaba mis intenciones ni las sensaciones o emociones que sentía ante la persona que tenía delante, frente a intentar parecer alguien que no resulta atractivo y gana «valor social».

Una vez más, como todo lo que te propongo, se debe hacer de dentro hacia fuera. Debemos aplicarla con nosotros mismos. Así, nuestro diálogo interno será saludable, y al conocernos con franqueza ante nuestro «diario»:

1. Explotaremos nuestro carisma con mayor eficacia.
2. Nos evitará hacernos trampas al solitario, por ejemplo, engañándonos a nosotros mismos, repitiéndonos frases de automotivación positiva sin fundamento. (Repito: la falta de empatía no se soluciona repitiéndose que uno es el mejor y es el más empático. La empatía se trabaja, así como la asertividad, y otras habilidades anteriormente comentadas).
3. Nos ayudará a conmovernos a nosotros mismos. Estaremos en un contacto sincero con la persona que tenemos ante el espejo. Y más nos vale aceptarla sin antifaces en los ojos. Porque no hay nada más bello que quererse por lo que somos y tenemos.

¿Y qué tenemos? Os lo recuerdo: virtudes reales que hay que identificar, para luego comunicar de forma atractiva y, por supuesto, cosas mejorables y limitaciones susceptibles de ser trabajadas, si lo decidimos, y comunicadas con inteligencia y humor. Y luego, por supuesto, una vez sepamos qué queremos y sentimos, qué nos genera la persona que tenemos delante, podremos expresarlas con honestidad. Cualquier apetencia, debilidad o deseo es susceptible de ser objeto de demostración de nuestra honestidad.

Ejemplo 1. Honestidad

Juan es el compañero de clase de Altea. Ambos tienen en común cuatro años de carrera de farmacia. Durante este tiempo, él se ha considerado un chico tímido que ha visto pasar a más de tres novios por la vida de su admirada y deseada amiga. Ella no ha dudado en contarle cada una de las sensaciones que ha ido sintiendo con cada uno de ellos. Por él siente un cariño especial, una complicidad maternal y cierta curiosidad aplacada por el trato que Juan recibe como hombre por el resto de sus compañeras. No lo tiene catalogado como un posible amante, por su ausencia de picardía desde que lo conoce, aunque, alguna que otra vez, no ha podido evitar observar sus brazos, sonreírle a su tímida sonrisa, y acercarse más de lo diplomático por el olor que emanaba su piel al salir del gimnasio.

Él, desde que la conoce, sueña con ser su pareja y, por triste que parezca, a sus veintitrés años perder la virginidad con ella. De vez en cuando se ha masturbado imaginando lamiendo sus pezones, absorbiendo su lengua y empotrándola contra una

pared como tantas veces ha visto en los vídeos porno que consume. Jamás se ha sentido seguro ante su presencia, a pesar de echarla de menos cada vez que se despedían tras cada «nos vemos mañana». Siempre ha transpirado un sudor frío que le encogía los músculos cada vez que se imaginaba esos consejos estandarizados que le decía su hermano Raúl: «La coges, la invitas a cenar, la invitas a unas copas, unos bailecitos y la besas. ¡Que te tienes que espabilar, chavall!».

Esta vez el «nos vemos mañana» tenía un pequeño matiz: era la fiesta de despedida de Altea hasta no se sabía cuándo. Dos días después se iba a Ámsterdam a realizar las prácticas en una empresa, y eso significaba algo evidente: un fracaso rotundo para Juan, que tras cuatro años de amistad y cordial compañerismo, ni siquiera había intentado morir con las botas puestas. Llevaba atormentado cada una de las dos semanas que habían pasado desde el anuncio de la noticia. Había intentado escribirle más de diez cartas para confesarle lo que sentía, pero, a mitad de cada una, las rompía, asqueado de sí mismo por no atreverse a decírselo en persona.

Durante la tarde de esa última fiesta de despedida se duchó, nervioso, triste, absolutamente desconcertado consigo mismo. Intentando entender de dónde diablos le venía tanto miedo al rechazo, tanta angustia a ser menos que otros ante cualquier sensación de examen por parte de una mujer.

Entonces, mientras se vestía, oyó la puerta de casa abrirse y cerrarse. Era su hermano Raúl, que tras verlo le dijo: «Juan, mira que tienes poco gusto para comprarte camisas... ¿No ves que con esa pareces el abuelo?». Por un momento, Juan se sintió confundido, pero enseguida sintió una especie de certeza que le dilató los éteres que su cuerpo emanaba, y por primera vez sonrió al pensar en sí mismo. Siguió abrochándose la misma camisa. Puso en Spotify algunas canciones que sabía que escuchaba Altea; estaba casi llorando de la emoción por la certeza que ahora palpaba y que tanto había rodeado en círculos con los ojos tapados. Acabó de vestirse y acudió a la fiesta de Altea. Allí estaban todos sus compañeros de clase y algunos amigos extra de ella. Al saludarla, Juan le dijo al oído una frase en un susurro...

—Hoy te voy a decir algo importante.

—¿Ah, sí? —contestó ella extrañada, no sólo por el mensaje, sino por el inusual brillo en los ojos que Juan exhibía.

Tras un par de horas de bailes, alguna copa y muchas risas, en las que Juan pudo toparse alguna que otra vez con la mirada curiosa y cómplice de Altea, esta hizo que coincidieran en el balcón a solas.

—¿Qué tal la fiesta?

—Muy bien. Divertida.

—Me alegro. Por cierto... ¿qué querías decirme?

Juan, en ese momento, sintió una presión en el pecho aguda y agresiva, pero se dijo a sí mismo: «¡No te vas a callar esta vez! ¡Se acabó!».

—Pues verás... Esto no va a ser nada, nada, fácil para mí. Porque nunca lo he hecho. Pero hoy tengo una certeza y siento que, gracias a ti, a lo que ya te estoy diciendo, empieza un camino nuevo en mi vida.

Juan pronunció estas palabras antes de tragar saliva y obligarse a mirarla a los ojos. Y prosiguió:

—Ya me había dado cuenta de mi timidez, de mi falta de experiencia con las chicas que me gustan; son casi cuatro años de darme cuenta de que estoy enamorado de ti y nunca he hecho nada para demostrártelo. Pero hoy me he dado cuenta de por qué. Y es duro, muy duro reconocerlo y asimilarlo. En mi casa nunca han fomentado que yo me sienta seguro de mí mismo. Nunca han valorado nada de lo que yo he hecho y siempre me han hecho sentirme incapaz e indigno de nada que valga la pena. Eso lo sé hoy... Esta tarde...

Juan, apartándose una lágrima e intentando mantener un tono de voz sólido, continuó:

—Sólo quería pedirte perdón por no haber tenido esta reacción antes, pues te he negado poder conocerte, poder disfrutar de mí, de mi sensibilidad, de mi inteligencia, de mi deseo y, ¡qué coño!, también del sexo que hasta ahora no he ofrecido a nadie.

Tragó saliva y continuó:

—Te quiero pedir perdón, Altea, por no haberte dicho nunca antes que estoy enamorado de ti hasta las trancas. Que cada tarde que te despides imagino lo que debe de ser besarte, tocarte, acariciarte, enseñarte mis cosas, viajar contigo y planear cosas juntos. Te quiero pedir perdón por no haberte dejado elegir entre Ámsterdam o yo. O incluso por no poder habernos ido juntos. Te quiero, Altea. Siempre te he querido... Siéntete responsable de haber conseguido, aunque tarde, que a partir de estas palabras empiece un nuevo Juan. Espero que lo pases muy bien en Ámsterdam y que seas muy feliz, pero quiero pedirte que seas tú la primera chica a la que beso... pues... no se me ocurre nadie mejor, si te soy honesto...

Entonces, una absorta y conmovida Altea... con los ojos llorosos, se lanzó a la boca de Juan, sintiendo un placer y una emoción que con ningún otro chico había sentido, en un beso largo y explosivo que lo fue tanto que en breves segundos la gente de la fiesta quedó en silencio intentando asimilar lo que estaban viendo.

Y es que la honestidad liberó a Juan, y este a Altea, de la esclavitud de hacer como que eran personas que realmente no eran.

Emociones para sentirse seducido

Como hemos hablado antes, las demostraciones de nuestra personalidad sexual y su comunicación gradual generarán unas sensaciones y apetito sexual. Nuestras demostraciones de personalidad supondrán generar emociones más o menos intensas por sí solas pero, además, con la honestidad, el humor y la humildad expresaremos nuestras emociones, deseos, inseguridades...

Todos han sentido alguna vez las mismas emociones que tú, y mostrándolas con

honestidad y con transparencia, de una forma inteligente y adaptada, es muy probable que estimules el cable emocional, generalmente poco estimulado, en el día a día de la persona que tienes delante.

¿Y esto qué quiere decir? Sencillamente que al hablar de nuestras emociones reales y creíbles conectamos con el cable y el receptor de las emociones del otro. ¿Por qué? Porque igual que en la música, que es un lenguaje, cada sonido tiene unas vibraciones que son percibidas de forma diferente. El contenido de los mensajes también estimula emociones diferentes.

Pero, cuidado, nada que ver con entender que la emoción que estamos comunicando se contagie al otro y sienta lo mismo que nosotros. Que al expresar emociones propias, además de conocernos mejor, generemos emociones no quiere decir en absoluto que vayamos a generar lo mismo que estamos sintiendo.

Esto es importante recordarlo, porque a veces se divulgan cosas que, por una parte, se convierten en falacias virales y aumentan el desconocimiento de la seducción, y por otra provocan muchas frustraciones y estrategias de seducción basadas en el postureo romántico, con la intención de colársela a la persona que quieres seducir. Esto va especialmente dirigido a aquellos que creen que las chicas son más emocionales que los chicos y que necesitan romanticismo y palabras de amor para ser seducidas. Que quede muy clara una cosa: no «contagiamos» las emociones que expresamos.

Hay ocho emociones primarias que son miedo, ira, amor, tristeza, disgusto, interés, alegría y sorpresa. Para entenderlo, sólo tenéis que pensar en un acosador cualquiera que se cuele en una casa para expresar el amor y la pasión que siente por su deseada.

El amor, según el psicólogo estadounidense Robert Stenberg, se explicaría por la combinación de tres elementos que son: intimidad, pasión y compromiso. Las sucesivas combinaciones que dan estos tres elementos se convierten en siete: cariño, amor vacío, amor romántico, encaprichamiento, amor sociable, amor loco y amor consumado. Yo personalmente añadiría algunos otros como «amor de Nochevieja con chupitos» o «amor de vecina veinteañera cuando tienes trece».

No voy a desarrollar la teoría de alguien que ya la tiene muy bien desarrollada. Lo que sí me parece interesante es que, entendiendo los tres cables, y bajo el cobijo del gran Stengberg, podríamos extraer que las *emociones principales*, ya contenidas en cada uno de los tres cables, serían:

a) Confianza para aceptar propuestas. Sin duda alguna para generar confianza te recomiendo:

1. Confiar tú primero en la otra persona y ser un referente.
2. Comunicarte emocionalmente para que vea tu voluntad de no ocultar nada.
3. Que la honestidad sea perfectamente percibida por el otro en cuanto a la información y contenido personal de tus mensajes.

b) Diversión para que las dopaminas y endorfinas ayuden a su cerebro a recordarte. Recomiendo:

1. Que seas capaz de reírte de ti mismo y de todo lo que puede resultar *reible* sin faltar el respeto a nadie.
2. Mejorar, si lo consideraras necesario, tu sentido del humor mediante lecturas, películas e inspiradores que tú elijas y con los que te sientas identificado.
3. Proponer cosas que te apetezcan, que te diviertan, y que te intereses por lo que le divierte a la persona que tienes delante, para ofrecerle planes que sepas que no van a fallar.

c) Proyección de futuro: algo que sin duda nos lleva hacia fomentar el compromiso. Evidentemente que para seducir a una persona, disfrutar de una noche de sexo o mantener alguna aventura no se necesita exclusivamente esta emoción de complicidad y perspectiva de un futuro compartido. Pero lo que sí parece muy fácil de entender es que, por una parte, expresar que estás cerrado a cierta proyección puede generar que la otra persona se sienta subestimada y, por otra, puede generar alguna disonancia (sólo me quiere para usarme una o un par de veces y yo valgo más).

1. Te propongo, para fomentar esto, que hables, mediante las tres H, de las emociones positivas que te ha generado el tiempo compartido con esa persona, y

confesarle las ganas de seguir disfrutando más.

2. Te recomiendo que antes de despedirte le hables de planes conjuntos para las próximas semanas. Durante el cable racional veremos cómo hacerlo con mayor precisión.

d) Sentirse valorada/o. Y es que para nuestro autoconcepto y autoestima resulta imprescindible. ¿Os imagináis intentado ligar con alguien diciéndole: «Como no tengo nada mejor que hacer, y como parece más fácil que todas las personas que hay aquí, quiero conocerte»?

Pues eso. Valorar a la persona por su personalidad, logros, metas conseguidas y su forma de seducirnos va a hacer que le generemos algo imprescindible: que sienta que para nosotros es alguien más atractivo de lo normal y eso nos genera ganas de más.

Para eso te invito a que:

1. Seas honesto en lo que valores y te hace sentir.
2. Practiques una observación activa inteligente. Seas un experto en la cualificación.
3. Intentes encontrar lo que la persona que tienes delante más valora de sí misma.

e) Morbo/pasión. Ya hemos visto que, en cuestión de seducción y atracción, necesitamos una emoción que conecte con el cable sexual de forma directa. Generar sentirse deseado, generar el interés y la curiosidad en ella/él de cómo sería pasar un rato de sexo contigo resulta imprescindible.

Para que la otra persona se sienta deseada, te recomiendo que valores, de una forma concreta, honesta y precisa, sus atributos físicos-sexuales. También que repases el cable sexual del capítulo anterior:

1. Que vayas informando de quién eres sexualmente.
2. Que vayas informando de cuánto y cómo la vas deseando.
3. Que juegues a las fantasías para despertar el lado curioseable y lúdico de las emociones sexuales.

f) Provocación/desafío. Otra de las emociones que recomiendo es la *provocación*,

única y exclusivamente como manifestación de un juego. Conseguirás diversión y un toque de atención a su autoestima y autoconcepto. Y para eso nada mejor que el *desafío* como vehículo. Sería como lanzar pequeños cebos que, por nuestro autoconcepto y autoestima, además de la deseabilidad social, tendemos todos a picar. Para conseguir esto te recomiendo:

1. Pequeñas apuestas que tengan que ver con si esa persona es capaz de alcanzar pequeñas metas.
2. Dar a entender que no confías en tal capacidad suya de aceptar esos retos que conduzcan a mayor acercamiento o avance sexual.
3. Que premies cada una de sus metas conseguidas, así como su actitud de jugar a tu juego de provocación y desafío.
4. Que no conviertas esta herramienta en algo repetido y abusado. Se te verá el plumero.

g) Complicidad (que conlleva intimidad y magia). Preguntar sobre emociones, opiniones, dar las nuestras y conversar sobre lo que está sucediendo entre ambos. Para ello recomiendo usar una herramienta que creé hace muchos años: el «narrador».[15]

Consiste en narrar lo que está pasando entre ambos con dirección positiva, poniendo el foco en el pensamiento narrativo que tenemos los humanos. Tendemos a pensar en episódico. Por tanto, esto es una historia que compartimos, somos cómplices de una historia.

Para ello, nada mejor que utilizar la herramienta «el espectador de la película subtitulada», que consiste en alienarse de sentirnos ahí, en el presente, salirnos de la escena y ver lo que está pasando: pasado, presente y futuro entre esa persona y tú, sin tomar exactamente el diálogo que se ha sostenido (los subtítulos de la película), sino las acciones, avances y retrocesos de ambos, para entender mejor la interacción, la relación, y poder narrar la historia que os une desde una perspectiva más objetiva.

Ejemplo 1. Narrador: tras media hora de conversación

—Pues, Iker, no me esperaba estar tan cómoda contigo. Estamos pasando un rato muy agradable, conociéndonos, riéndonos... ¿No tienes la sensación de que los dos estamos muy a gusto?

Ejemplo 2. Narrador: tras dos semanas de citas

—Pues me estoy alegrando de haberte entrado aquel viernes. Me lo paso bien contigo, todos los planes que me propones me parecen geniales, y tengo la sensación de que en la cama nos lo pasamos de muerte. ¿Me equivoco?

Ejemplo 3. Narrador: tras dos horas de conversación

—¿Te das cuenta de que esta tarde no nos conocíamos ni sabíamos de nuestra existencia?

—Cierto.

—Podríamos celebrar nuestras dos horas juntos, y sinceramente, si alguien estuviera viéndonos con una cámara, parecería que nos estamos gustando un poquito. ¿No te parece?

Principales problemas en el cable emocional

A mi modo de ver, son los mismos que en la comunicación sexual:

1. Pasarse o abrumar con emociones no recíprocas sin que haya un cierto consenso. Sobre todo al comunicarlas.
2. Quedarse corto en la expresión y que la otra persona no se entere de qué estás sintiendo.
3. Quedarse estancado y no estimular más en un momento dado.

4. Que tu mensaje emocional no sea representativo de lo que estas sintiendo.

Aníbal y Violeta. VI

—¿Te dejas aconsejar?

—Por supuesto.

Balàzs pide un vino tinto al camarero, con esa voz tan sensual, algo quebrada y capaz de pronunciar esas consonantes y vocales tan distintas a las mías.

Luce un suéter de cuello vuelto blanco debajo de una americana gris oscura, a juego con el pantalón. Su mirada grisácea ahora destella un ligero brillo que relaja sus expresiones. Esta vez siento que, a pesar de la educación con la que me habla, no hay tanta distancia entre el «hombre» y el «anfitrión» del país. Deja más tiempo que nuestros ojos se crucen y fluye más suelto en el diálogo.

—Y dime, Violeta, ¿qué tal tu primer día en Budapest? —me pregunta.

—Muy bien. Muy tranquilo y distinto a España.

Le narro los edificios visitados, el porqué de sus encantos y las sensaciones que voy teniendo. A Balàzs parece que le agraden mis explicaciones, pues ahora reposa su espalda en el respaldo de su silla, levantando su cabeza, en un gesto inconsciente que acompaña con una mueca que se resuelve en sonrisa.

Me habla entonces de algunos parques que para él son imprescindibles por la tranquilidad que desprenden. El antiguo gran mercado donde encontrar cosas típicas, los paseos por los alrededores del castillo de Buda. Lo hace en un tono pausado, con un acento inglés bastante mejorable pero muy rico en expresiones. Escucharle hablar me genera sosiego y un punto de inevitable atracción.

Debe rondar los cuarenta y pocos.

Le pregunto entonces cómo se vive aquí. Me contesta que es una ciudad que está construyéndose día a día. Que el espíritu de los aquincenses, como se allí se llaman los ciudadanos de aquí, es de renovación constante después de tantos años de comunismo. Hablamos de las principales diferencias que había en la vida de la gente con un régimen y con otro. Me doy cuenta de la adolescencia tan distinta que hemos tenido. Estudió derecho. Pero tras la caída del muro empezó a trabajar en algunas pequeñas empresas inmobiliarias. Pronto creó la suya propia, y le fue cada vez mejor. Empezó a asesorar a inversionistas extranjeros, a hacer negocios con ellos y ahora sólo invierte su propio capital si realmente ve algo muy interesante.

Actualmente se mueve asesorando a distintos grupos inversores en otros ámbitos que no sólo son inmobiliarios.

—Vaya. Un hombre que se ha hecho a sí mismo.

—Se podría decir que sí. Tú también, ¿no?

—La verdad es que sí. En eso nos parecemos. Supongo que por curiosidad incontrolable, siempre he estado indagando en las novedades de la tecnología, de las formas de trabajar, del diseño, de la moda. Y como soy una chica bastante organizada, y no suelo equivocarme donde pongo el ojo, muy pronto empecé a juntarme con la gente idónea para realizar proyectos punteros. Digamos que me gusta ser la primera en lo que hago. Y desde muy joven he hecho lo que me gusta. Poner en contacto a gente a la que admiro, en la mayoría de los casos, colaborar con ellos y ganar dinero haciendo que otros ganen dinero —le informo para ir compensando la información que nos suministramos y que me vaya conociendo, convencida de que voy a provocar en él la atracción de identificarse conmigo y de mi capacidad de buscarme la vida de una forma no muy extendida.

—Ya veo, Violeta. Somos dos personas creativas y autosuficientes —añade Balàzs con cierta satisfacción, compartida conmigo. Pues ambos estamos enterándonos de nuestras virtudes personales y generándonos interés.

—Sí. Y ya que nos estamos conociendo, si tuvieras que definir tu personalidad en tres palabras, ¿cuáles serían?

—Bueno. Creo que soy un hombre independiente, responsable y ambicioso.

—Y yo añadiría que muy educado, elegante y, por como me estás tratando, tengo la sensación de que eres atento y protector.

—Sí. Gracias.

—A mí como mujer me lo estás generando, Balázs. Además, tu mirada, aunque exótica, junto con tu voz me genera mucha confianza. Entre otras cosas por el respeto con el que me tratas. Yo como mujer lo agradezco.

—¡Oh! Me alegro de que te sientas así conmigo. Es lo que quiero que sienta una mujer cuando está conmigo.

—Pues, Balázs, lo estás consiguiendo —pronuncio acabando mi copa.

Aprovecho entonces para curiosear en mis cables hacia él.

—¿Y yo? ¿Qué le genero de momento a un hombre húngaro? Tengo curiosidad.

—Pues mucho respeto. Hablas de una forma muy clara. Preguntas cosas muy concretas. Das la sensación de que tienes las ideas... ¿cómo se dice en inglés?... muy bien asentadas en tu cabeza.

—Mmm... No está mal. Sí. Supongo que me he dado cuenta de que en la vida todo es más fácil si consigues que la persona que tienes delante no se tenga que imaginar mucho lo que quieres y deseas. Sobre todo estoy en un momento de mi vida en el que eso lo tengo muy presente. Y por supuesto con los hombres.

—Interesante. ¿Estás soltera?

—Sí. En teoría y en la práctica. Sobre todo desde que aterricé ayer. ¿Y tú?

—También —responde sin ocultar una semirrisa que comunica que entiende a lo que me refiero y que, inteligentemente, sabe que es mejor evitar el tema—. Me divorcié hace dos años. Tengo dos hijos pero viven con mi exmujer.

«Muy bien», pienso en silencio. Clarito y sincero.

—¿Estás abierta a encontrar una persona y empezar una historia? —me pregunta sorbiendo su copa y con una expresión de interés explícito.

—Estoy completamente abierta a empezar historias que me hagan sentir bien conmigo misma y que me hagan aprender. Sean de amor, de amistad, de compañerismo o de diversión. Lo único que necesito es sentir que puedo ser yo misma en esa historia. Y aunque cada vez necesito menos ayuda para eso, me estimula mucho que la persona que tengo delante «saque» de mi curiosidad, mi entrega, mi pasión y mi comprensión. ¿Se me entiende?

—Se te entiende perfectamente, Violeta.

—¿Y qué te parece?

—Muy maduro. Te conoces muy bien. Eso no es frecuente.

—¿Y te resulta atractivo?

—Mucho. Y lo sabes.

—Lo intuyo, Balázs. Por cómo me miras, porque un hombre vivido es muy lógico que valore a alguien que ha sabido cómo vivir y porque este vestido me queda muy bien. ¿O no? ¡Ja, ja, ja!

—¡Sí! Eres una mujer muy atractiva.

— ¡Vaya! Menos mal que lo has dicho. Por un momento creía que los hombres húngaros no os fijabais en el físico.

—¡Je, je! Estoy sorprendido contigo, Violeta. Eres muy divertida. Y sabes cómo sorprender a un hombre.

Le sonrío entonces aguantando el silencio durante unos segundos.

—Quizá algún día sepas cuánto puedo llegar a sorprender a un hombre, Balàzs — pronuncio con la más desafiante de mis miradas para que se vaya haciendo una idea de mi parte sexual.

A Balàzs se le dilatan las pupilas y se suma definitivamente a mi código.

—Pues quizá si un día me sorprendieras podrías enterarte de lo que un hombre húngaro, que ha viajado mucho, diez años mayor que tú, puede sorprenderte...

Levanto entonces mi copa invitándole a un brindis.

—¡Por las sorpresas! —propongo esperando el choque de su copa con la mía, muy consciente de las emociones que nos estamos generando.

Capítulo 5

El cable racional

Entender cómo funciona este cable va a ser muy sencillo. Por ello, espero que nos lleve menos tiempo. Habría que entenderlo, como hemos dicho, en dos dimensiones: por una parte la utilidad, y esto nos sonará porque es un clásico entre los clásicos: el interés material, profesional e intelectual que a todos nos generan las personas. Y por otra, las disonancias. Aquellas cosas que por nuestra forma de vida, creencias, valores, planes y conductas chirríen y rompan la atracción que sienten por nosotros, en mayor o menor medida. A veces una sola frase sobre querer o no querer tener hijos, una valoración sobre nuestra familia, nuestros proyectos o creaciones artísticas, gustos musicales o hábitos pueden cercenar todo lo avanzado en cada uno de los tres cables de atracción. [16]

A continuación, pondré algunos ejemplos para que entiendas a la perfección qué es esto de las disonancias y cómo nos afectan a todos. Imagina que llevas un mes conociendo a una persona que te encanta, os lo pasáis de miedo en la cama, os sentís superconectados, coincidís en gustos y actividades y un buen día, delante de tus amigos, al preguntarle sobre su futuro suelta: «Pues mi plan es recorrer Europa del Este. Y acostarme con todos los hombres/mujeres que pueda. Me encanta la raza eslava». Y qué me dices de presentarle a tus padres con toda la ilusión del mundo para integrarla en la familia, y al salir de la cena te dice en un tono sincero: «¡Tus padres me aburren! Me han parecido unos analfabetos».

Aprendí en mis clases de Psicoanálisis que somos *prisioneros* del efecto de nuestros ideales y de nuestras identificaciones, muchas veces contradictorias entre sí y desconocidas para nosotros mismos, así como de los imperativos de lo que es *gustable* en el *mercado del momento*, es decir, no somos tan concededores de nosotros mismos como creemos o quisiéramos, pues el inconsciente nos divide.

Y si estáis empezando a plantearos que la relación va en serio y tú quieres tener hijos

y te suelta: «Qué bien que estamos. Juntos y solos siempre. Disfrutando de esta pareja. Jamás en la vida tendría un hijo. Ni contigo ni con nadie». O al revés. No quieres tener un hijo y tu pareja te dice: «Yo creo que ya va siendo hora de cambiarnos de casa. Quiero dos parejitas de gemelos y que nos ayude mi madre a criarlos».

Y, por último, qué me dices respecto a votar un partido político o tener unos valores religiosos y la persona que te atrae de repente te suelta: «¡Esos malnacidos! ¿Quién puede ser el imbécil que les vote? ¡Qué asco da este país! Lleno de tarados. ¡Qué asco de gente que vota a estos!».

Creo que te ha quedado claro, ¿no? Ahora sigamos profundizando en el cable racional.

A veces me encuentro con algunas de las siguientes afirmaciones en mis clientes: «Es que yo no quiero gustar por mi trabajo, por mi dinero, o por mis hobbies. Quiero gustar por lo que soy como persona».

Mi respuesta siempre es la misma: tú eres, además de tu sexo y personalidad, tu trabajo, dinero y hobbies. Porque tú te has diseñado una vida, le has dedicado un esfuerzo y un tiempo y eso también te describe y define. No le pidas al otro que no le interese tu casa si a ti te ha interesado. No le pidas al otro que no le interese tu capacidad para gestionar equipos si a ti te ha interesado. Y exígele al otro que te comprenda, porque a ti también puede resultarte más interesante, ahora que sabes que habla cinco idiomas y tú quieres traducir tu página web para expandirte por el mundo.

Te habrás dado cuenta de que tu trabajo, así como tus aficiones, hobbies, destrezas y, ¿por qué no?, tu situación económica pueden ser interesantes y útiles para mucha gente. Se trata, pues, de informar, que no presumir, de ellas, para captar la atención del que tienes delante y estimular su interés racional. Por tanto, tendremos en cuenta algunos principios imprescindibles para gestionar este cable:

1. Informar de tu utilidad para los demás no es ser soberbio, ni «venderse», en todo caso sería ofrecerse. Se trata de dar a conocer una parte de ti y de tu vida, a la que además le dedicas una parte importantísima de tu tiempo, con la que los demás pueden

hacer cálculos respecto a planes, respecto a aprender, compartir y disfrutar si pasan tiempo a tu lado.

2. El amor y la atracción no consisten en ignorar qué personas somos en nuestra totalidad. Ambos elementos implican un incontenible impulso de asociarlo con el tiempo. Y este es un bien preciado por todos. Cuando conocemos personas y nos gustan, tarde o temprano solemos realizar actividades, además de mirarnos a los ojos como tortolitos. Por tanto, no negaremos a nadie la capacidad de resultarles útiles para hobbies, trabajos, destrezas, valores o planes.

3. Esto no tiene nada que ver con pretender seducir exhibiendo tus riquezas y dándoles más peso a ellas que a tu cable sexual y emocional. Pues aunque todos sabemos que hay hombres y mujeres más «sensibles» al dinero o a lo «intelectual», estarás ignorando que para la mayoría de la gente los otros dos cables son tan o más importantes que el cable racional. Por tanto, intentaremos equilibrar la información y la tensión de los tres cables para que se mantengan por igual.

4. Además, este cable va a ser determinante a la hora de hacer propuestas, como verás en breve, puesto que en el momento de proponer una cita, pedir un teléfono o quedar en otra ocasión, será una tercera pata que justifique nuestro interés en querer más de lo que hay con el otro. Ya que, además de habernos resultado atractiva una persona y de sentirnos cómodos o a gusto con ella, nos interesa mucho que nos invite a probar eso que ella hace de «meditar», o acompañarla alguno de sus miércoles en bailes latinos, o a la inversa, que sea ella quien venga a nuestro religioso hábito de ir en bici por la montaña los sábados o le presentemos a nuestro contacto en recursos humanos de El Corte Inglés.

Tu autoconcepto en el cable racional.

Para qué le sirves tú al otro

Piensa ahora *para qué le sirve, a la persona que tienes delante, lo que tú sabes hacer, piensas o tienes*. Por ejemplo: tocar un instrumento musical. Puede resultar relativamente útil para alguien que le apetezca escucharte, o bien porque esa persona toca o canta; o como vía de conexión, por tus contactos. También puede interesarle el intercambio de discos, que le descubras nuevos grupos o tipos de música que enriquezcan su vida, acudir a conciertos, que le introduzcas en una nueva vía lúdica que desconocía, etcétera.

Que hagas deporte: puede resultar interesante a alguien que quiera empezar a cuidarse o tenga una vida sana, pues contigo puede desarrollar esa faceta. Quizá el deporte que tú practiques no sea el que hasta ahora se ha planteado, pero probarlo contigo puede descubrirle un nuevo hobby con el que matar varios pájaros de un tiro. Estar contigo y que su sangre circule mejor.

Que seas historiador/a, filósofo/a, filólogo/a o un profesional de otras materias relacionadas con lo humano: puede serle de interés a algunas personas como una vía de conocimiento, para que le recomiendes lecturas, para resolver problemas propios o para pedirle consejo para problemas ajenos. Y para los que nunca les han interesado estos temas, puedes mostrarles pequeñas curiosidades ligeras que puedan ir llamando su atención.

Que seas médico, psicólogo, fisioterapeuta, sexólogo y otras profesiones relacionadas con la salud: pueden resultarle interesantes para resolverle problemas propios, de sus círculos cercanos, suministrarle lecturas relacionadas, etcétera.

Que seas viajero/a: puede servirle a alguien para escuchar anécdotas, para empezar a hacerlo contigo que cuentas con experiencia, recomendarle lugares, etcétera.

Que seas informático, diseñador de webs, bloguero o profesional de asuntos relacionados con el mundo multimedia o de internet: tus habilidades pueden resolverle muchos problemas domésticos, o de sus negocios o hobbies. Y te pedirá que le enseñes a resolver sus problemas con Facebook, seguro.

Que seas abogado/a, policía, o profesional de temas relacionados con leyes, ¿por qué no? Nadie duda del superagobio que genera tener problemas legales, administrativos o judiciales. Poder contar con una segunda opinión salva muchas noches en vela.

Que seas asesor/a, economista, auditor/a, trabajos en banca también puede resultar útil porque todos queremos buenos consejos sobre nuestro dinero, o el que pensamos ganar con nuestro proyecto, que seguro te consultará.

Que seas un trabajador/a en un fábrica, empleado/a doméstico, dependiente en una tienda, transportista, u otros trabajos que aparentemente no son muy interesantes para el otro, sencillamente te permiten realizar tus hobbies, y son ellos los que pueden resultarles más útiles o apetecibles.

Respecto a tus valores, si eres una persona tolerante y con la mente abierta, puedes venirle bien a una persona si ambos coincidís en ello, pues podrá exponer sus puntos de vista más polémicos o menos entendibles sintiéndose más a gusto contigo que con otras personas. Y si no, puede resultarle interesante escuchar puntos de vista distintos a los que tiene.

Si conoces a alguien y vives a muchos kilómetros de distancia, podrás serle atractivo/a por la posibilidad de tener un contacto en tu ciudad, in situ, para disfrutar y conocer tu territorio, mantener una relación a distancia, aunque, lógicamente, también puede resultarle disonante.

Por tanto, como ves, además de tu sexo y de las emociones que generas, tienes una serie de utilidades potenciales que esa persona no conoce, y aquí viene la madre del cordero: cuando ocurre que alguien que te interesa no te pregunta por ellas, tendrás que informarle tú, para resultarle más atractivo. Si no lo haces y no se entera, estás negándote la posibilidad de estimular el cable racional y con ello la posibilidad de serle útil.

Así, mediante la conversación, iremos preguntando al otro sobre su parte racional (hobbies, trabajos, destrezas, etc.) para poder informar de la utilidad que esa persona tiene para nosotros y, por supuesto, iremos informando al otro, de nuestros hobbies, trabajos y destrezas para conseguir estimularle.

Por ejemplo, imaginemos que Iván tiene treinta años, trabaja en banca, hace deporte frecuentemente, y dos fines de semana al mes coge la bicicleta para irse a la montaña con sus amigos. Vive solo en un piso muy apañado. Además, le encanta asistir a charlas de networking y los domingos ver a su equipo de fútbol preferido con amigos. Lleva una vida sana y le apasiona la naturopatía. El caso es que se ha fijado en Vanesa, de veinticuatro años, estudiante de peluquería, esclava de Facebook, de Instagram y cuya

única obsesión es ser la pareja de un jugador del Real Madrid o la de un personaje televisivo de «Gran Hermano».

Pues todo lo que Iván le puede ofrecer a nivel racional le puede parecer, en un principio, tan útil como lo que le puede ofrecer un pastor de ovejas. O sea, nada. Ni es un jugador del Real Madrid, ni conoce a nadie que se lo pueda presentar, ni tiene ningún contacto en esos círculos y, por si fuera poco, tiene menos interés en los personajes de «Gran Hermano» que en aprender a cocinar insectos. Lo único, en todo caso, que podría intentar ofrecerle racionalmente es su consejo sobre cómo entrenar las piernas con la bicicleta para ligarse a uno de estos millonarios futbolistas si algún día se lo encuentra en un supermercado.

Si va a charlas de networking, si sabe mucho de bicicletas y de rutas de montaña, a Vanesa le da igual. Porque sencillamente no es un jugador del Real Madrid. Y en este momento de su vida, su expectativa en el cable racional con un hombre es esa. Muchísimo se tendría que esmerar Iván a nivel sexual y emocional para compensar semejante falta, con el tipo de persona que he dibujado. Para otras personas, que trabaje en banca y haga deporte en la montaña les parecerá irresistible, y para otras sencillamente curioso... Otras, que no son Vanesa, le preguntarán por qué tuvo que darle por el networking en lugar de dirigir un museo o saber hacer masajes.

Para otras, que Iván tenga alguna propiedad inmobiliaria puede resultarles atractivo, ya que ellas no la tienen todavía, y si hubieran de tener una relación estable, les puede venir de maravilla para poder disfrutar de ella. Para otras con casa propias, no tanto y desde luego a las hijas de Emilio Botín les parecerá un chiste, pues ellas tienen ciento sesenta casas mucho mejores que la del bueno de Iván.

Para estas últimas, en cambio, que sea muy aficionado a la naturopatía puede que les resulte más sugerente. Aunque seguramente su fuerte con ellas sería lo sexual y lo emocional. ¿Os vienen a la mente esas otras mujeres adineradas que abandonan a sus maridos para traerse un mulato caribeño? Efectivamente. Estamos pensando lo mismo.

Vamos a poner otro ejemplo extremo.

Nuria tiene treinta y seis años. Es profesora de instituto de matemáticas. Está divorciada y vive con su hijo de cuatro años en su piso. Le encanta el teatro, ir a exposiciones, salir cuando puede a bailar tecno y le apasionan las series de HBO. También va al gimnasio dos veces por semana. Y en él, no puede evitar fijarse en Marcos, un chico de veintinueve años que trabaja de dependiente en una multinacional de aparatos electrónicos, de cuerpo absolutamente escultural cuyo dinero se lo gasta obsesivamente en su coche y en suplementos proteicos para sus músculos.

El caso es que a Marcos sólo le gustan las chicas con mucho pecho y operado. Nada que ver con el juvenil pero discreto busto de nuestra amiga. Además, Marcos, si algo tiene claro es que lo último que haría es tener una relación con una mujer más mayor que él porque le gustan las de diecinueve. Pero no sólo eso, sino que recientemente no pudo evitar reírse a carcajadas despectivamente de un amigo que le contó que estaba empezando a tener una relación con una mujer que tenía un hijo.

Como vemos, las matemáticas que domina Nuria, el teatro, la maravillosa relación que tiene con su hijo y la experiencia vital que le podría aportar a Marcos tiene toda la pinta de que a este último no sólo no le interese, sino que le aterre. Mucho se tendría que esmerar Nuria a nivel sexual y emocional para contrarrestar las disonancias que a Marcos le genera. Y muy bien planteadas las utilidades de lo que tiene para él. Y como hemos visto con Iván, en cambio, para otros hombres puede ser una mujer de ensueño.

En definitiva, si nos damos cuenta, cada uno poseemos unos elementos que racionalmente pueden ser útiles con distinto grado según la persona que tenemos delante. (Por supuesto, independientemente de la orientación sexual que tengamos.) Nuestros valores, trabajos, patrimonio y actividades pueden atraer o alejar al otro con todo el sentido del mundo en función de sus intereses y de lo útil que podemos resultarle si nos dedica tiempo.

¿Es necesario para obtener sexo? Pues a veces sí y a veces no. Depende del contexto y de las expectativas que tenga la persona que nos interese. Pero aunque podamos «tener una noche loca» con un desconocido, si nos ha gustado querremos más. Y si así fuera, hay que saber suministrar la información en cada uno de los cables para estimularlo en todos los aspectos. Es, sencillamente, ponérselo más fácil y ayudar al

otro a que le gustemos.

Cómo comunicar tus atributos racionales

Comunicar tu utilidad y que se te conozca requiere de menor ingenio. Durante las conversaciones solemos hacernos preguntas para saber estas cosas. En cualquier caso, te recomiendo algunas cuestiones imprescindibles antes de que abordemos el tema de la conversación en profundidad: por qué elegiste tu trabajo, qué te gusta hacer en tu tiempo libre, qué es lo que más te gusta de cada uno de los hobbies que has citado, qué planes y metas tienes con tu trabajo o tus aficiones... En definitiva, vamos a tener que ir informando de nuestro cable racional y a la vez pedir información de él/ella con toda la conciencia e intención de ir encajando las piezas.

Vamos a ir conociéndonos con este cable para enterarnos de nuestra utilidad mutua. Y esto, insisto, acompañará a lo sexual y lo emocional como la justificación, que no excusa, para la propuesta (quedar otro día para invitarle a casa a seguir hablando de ese tema, ir juntos a clase de salsa, enseñarle nuestra colección de libros de filosofía o revelarles nuestro secreto mejor guardado: la heladería de la calle Cuenca).

Si, además, en la propuesta añadimos cómo nos ha hecho sentir en positivo e incluimos algún atributo físico sexual que nos haya gustado, nuestra propuesta tendrá todos los elementos en su sitio. Ya lo dijo Freud hace más de cien años: «La palabra nos hace enfermar del mismo modo que nos puede curar».

Si ella hace montañismo y yo nunca lo he hecho y me apetece... ¿por qué no comunicarle su utilidad para nosotros? Se trata de encontrar vías de sumar en vez de restar. Iremos eligiendo aquellas utilidades que realmente nos resulten interesantes, así como escucharemos aquellas que la otra persona más valora de sí misma. Las primeras porque nos ayudarán a pasar un tiempo de calidad y mataremos dos pájaros de un tiro: hacer cosas que nos interesen y quedar con ella. Y la segunda nos servirá para conocerla en profundidad y que ella sienta que queremos conocer aquellas actividades que más valora.

Por tanto, a estas alturas del libro, se supone que ya deberíamos tener claro qué podemos aportar a una persona. Ahora deberíamos ser mucho más conscientes de quiénes somos. De qué nos gusta de nosotros.

Formas de ser útil

1. Solucionar o ayudar a solucionar necesidades

Ejemplo 1. Gemma y David

Estamos en la fiesta de inauguración del nuevo restaurante de David. Sobre las mesas se ofrecen muestras de platos que fusionan la gastronomía mediterránea, mexicana y japonesa. Y los asistentes degustan los pocos pero deliciosos vinos que el restaurante ofrecerá en la carta. La música que el DJ pincha suena ligera pero anima a afirmar con la cabeza siguiendo el ritmo.

Gemma no pierde de vista a una morena delgada cuyo vestido le hace lucir una espalda deslumbrante. Sus piernas son largas y las distintas tobilleras que lleva le hacen emitir un sonido sinuoso que a Gemma le recuerda a las serpientes de cascabel. Eso le pone más todavía y le hace preguntarse por qué diablos nunca se ha puesto tobilleras en su vida. Ambas se han mirado y sonreído un par de veces. Cuando Gemma ve que el anfitrión está hablando con «la mujer serpiente», se acerca para interrumpirles utilizando una excusa improvisada.

—Perdonad que os interrumpa. David, ¿por casualidad no tendrás un cargador de Samsung?

—Pues creo que no. Voy a mirarlo. Pero antes os presento. Gemma, amiga mía de toda la vida. Yolanda, mi nueva vecina.

Gemma sonrío y apoya la punta de sus dedos en el hombro de Yolanda, identificando en ella una sonrisa agradecida por haber dado el primer paso.

—Encantada.

—Lo mismo digo —contesta nuestra protagonista, comprobando como Yolanda admite la pequeña pero intencionada prolongación del tiempo del choque de mejillas.

—¿Y qué tal vecino es David?

—Estupendo. Sobre todo cuando te quedas sin sal. Tiene de todo siempre. ¡Ja, ja, ja!

—Sí. Cuando estudiábamos juntos pasando las noches en vela antes de los exámenes siempre intentaba darle pena para que me hiciera unos espaguetis rápidos. Su piso de estudiante tenía la nevera vacía siempre por aquel entonces, pero con dos chorradas se las ingeniaba para que estuvieran buenísimos.

—Tiene mucho talento. ¿Estudiasteis juntos hostelería?

—No. Eso lo hizo después. Empezó conmigo estudiando filología inglesa. Luego lo dejó cuando conoció a una chica alemana. Cuando era hetero.

—¿David ha sido hetero? ¡Vaya sorpresa!

—Sí. Además, sus novias han sido guapísimas.

—Seguro. Entonces tú eres filóloga inglesa.

—Sí. Y traductora jurada.

—¿Qué es exactamente eso?

—Todo lo oficial requiere ser traducido por un traductor jurado. Es una especialización dentro de la traducción. Títulos, investigaciones, etc.

—¿No eres freelance, entonces?

—Hago las dos cosas. Soy freelance de traducciones a inglés para cualquier sector, pero aparte tengo un contrato con la Universidad de Valencia para esos temas.

—Interesante. ¿Y eres muy cara? Yo es que tengo que traducir una web. Bueno, mi web. Complementos de moda. Bolsos, ropa, zapatos...

—¿Tobilleras quizá?

—Sí. ¡Ja, ja, ja! ¿Te has dado cuenta?

—Sí... ¡Ja, ja, ja! Me encantan. Yo no tengo tus piernas, desde luego, pero me interesan... las tobilleras digo.

—¡Ja, ja, ja! Gracias —contesta Yolanda complacida y algo sonrojada, para luego continuar—. Bueno, yo no tengo tu mirada... —dice, devolviendo el halago a una Gemma que no puede evitar achinar los ojos al escucharlo.

—Pues si quieres te digo el nombre de mi web, ves cosas que te gustan y...

—¿Qué te parece si hacemos una cosa, Yolanda? Nos damos el teléfono, quedamos un día, por ejemplo aquí, en el restaurante de David, cenamos y hablamos de tus tobilleras, de mis traducciones, de tu web y de paso nos seguimos conociendo. ¿No?

—Me parece genial, Gemma.

En ese momento llega David con un cargador.

—¡Lo tengo! Mira que eres despistada, Gemita. Os dejo, que me llaman. ¿Todo bien? —pregunta el anfitrión mientras se aleja.

—¡Fantástico! ¡Maravilloso! —gritan ambas intentando ser escuchadas desde la distancia.

—Es que con el móvil soy terrible. Soy muy despistada, para que lo sepas. Pero no tanto como ahora te puede parecer.

—Mmm... —Yolanda gira el cuello hacia un lado y ladea la cabeza expresando una actitud de examen y reflexión divertida...

—¿Estoy entendiendo que si miráramos la pantalla de tu teléfono ahora tendrías la batería a tope?

—¡Ja, ja, ja! Puede. ¡Ja, ja, ja!

—¡Ja, ja, ja!... Me gustan las personas inteligentes. Son mi debilidad.

—La mía ahora son las tobilleras bien puestas.

2. Compartir tiempo con gustos comunes

Ejemplo 2. Fernando y Decebal

Fernando ha salido esta noche con sus dos compañeros de piso, como hace habitualmente, pero con la novedad de que se incorpora alguien nuevo: Decebal. Por lo visto, este es el famoso rumano que trabaja con ellos y que se ha convertido en el protagonista de las conversaciones en casa. Es bailarín clásico, lleva poco tiempo en la ciudad y de momento está trabajando como ayudante en el nuevo restaurante de David, el anfitrión de Yolanda y Gemma.

Desde luego, físicamente es impactante y cumple todas las expectativas que a Fernando le habían generado. Castaño, de ojos verdes, barba rasurada y casi dos metros de altura. No domina el castellano. Y entre el acento, la belleza de sus facciones empalidecidas, el titánico torso que se le presume y la increíble humildad que exhibe al hablar con cada uno hacen de Decebal un auténtica tentación sexual y romántica.

Tras ser presentados, los cuatro salen a tomar algo. Durante la conversación grupal,

Decebal es el protagonista por la cantidad de preguntas que recibe sobre su país, sus recuerdos de la época comunista, el baile clásico, qué le parece España, y esas cosas.

El contraste de sensaciones que genera en el grupo se hace cada vez más insoportablemente atractivo. Su dura vida, cómo ha salido adelante, el optimismo que plasma en sus razonamientos vitales y la absoluta falta de vanidad, saliendo como sale de una escultura viviente de Miguel Ángel, están poniendo nerviosos a los tres compañeros de piso.

Tras un rato de conversación, durante la que ha aprovechado para asegurarse de que nadie es comunista, todos son solteros y en su momento probaron el sexo con mujeres, uno de los compañeros de piso propone celebrar una fiesta en casa el próximo viernes, a la que por supuesto invita a Decebal. Fernando escucha las distintas propuestas e ideas para hacerla más divertida e inolvidable, llamar a amigas y amigos, invitar a los vecinos y cocinar cosas ligeras pero sabrosas y participa en las ideas, hasta que recuerda algo. ¡El próximo viernes tiene comprada la entrada para ver a Cameron Carpenter!

—Chicos, chicos... Me acabo de acordar, yo no puedo el próximo viernes.

—¿Por qué?

—Tengo un concierto.

—¿De quién?

—De un organista muy importante que me encanta.

—¿Un concierto de órgano? ¡Serás antigua! —pronuncia Rubén en tono burlesco e incrédulo.

—¿Un concierto de órgano de quién? —pregunta Decebal.

—Es un organista muy famoso.

—¿Cameron Carpenter?

—Sí. ¿Lo conoces?

—¡Claro! Bueno, en persona no. Es increíble. Mi padre era organista en Timisoara. Organista y profesor de órgano. Echo mucho de menos el órgano desde que salí de mi país. Pero ese chico... ¡Uau!... Recuerdo cuando mi padre lo vio una vez por internet. Se quedó tan sorprendido... Me dijo... ¿cómo alguien con esa pinta puede tocar tan bien? Es el mejor organista que mi padre escuchó nunca.

—Sí. A las diez. ¿Quieres venir conmigo? Mi hermana trabaja en el palacio de conciertos. Podría conseguirte una entrada.

—¿En serio? No sabes la ilusión que me haría. ¡Es tan complicado en este país encontrar gente que le guste el órgano de iglesia!

—Tan complicado como que un chico sensible y guapo te cocine comida rumana.

—Por supuesto, si quieres el sábado te preparo una cena en casa de comida rumana. Es mi especialidad.

Fernando, gratamente sorprendido, se ha dado cuenta de lo útil que ha sido para Decebal, así como también lo ha percibido al recibir un mensaje de WhatsApp en el móvil. Al leerlo puede comprobar que su compañero de piso Rubén le felicita de una forma poco típica. «¡Maldito seas! ¡El organito de las narices!» A lo que él contesta: «Dime ahora que soy una antigua, ¡valiente!».

3. Ofrecerse como un contraste complementario

Esta posibilidad no es tan habitual como las anteriores, pero viene bien dominarla porque a veces será imprescindible, sobre todo para eliminar posibles disonancias. Se trata de que cuando en tu cable racional realizas actividades o tienes gustos que a la otra persona le disgustan oficialmente podemos plantearle la posibilidad de conocer lo positivo que tú le ves a la actividad. Mostrarle lo positivo desde tu punto de vista.

Y se suelen dar dos casos habitualmente:

1. «No lo he probado porque sé que no me gusta», «No va conmigo». Cuya solución será: «Quizá nadie te ha enseñado lo positivo de ello. Me ofrezco a enseñártelo». Y aquí siempre vendrá bien una comunicación emocional sobre qué nos hace sentir de positivo.

2. «Sé que no me gusta porque lo probé en su momento.» Cuya solución será: «Puede que lo probaras en su momento, pero no conmigo. Yo lo vivo a mi manera. Te invito a que lo pruebes desde mi punto de vista».

Ejemplo 3. Esther y Sergio

Esther se encuentra en una cafetería mirando su móvil. Acaba de colgar una foto del fin de semana con su amiga Marga. Ambas están en una manifestación política reivindicando un mensaje claro y, para algunos, a buen seguro que polémico. Repasa los «me gustas» y contesta los comentarios. Todos muy previsibles y de una afinidad incuestionable.

Por otra parte, su amigo Óscar vuelve a compartir una frase de un tal Sergio, amigo suyo, que vuelve a llamar la atención de nuestra protagonista. Tras repasar el muro de Sergio, comprueba lo atractivo que le resulta en las fotos y el énfasis que pone en expandir el mensaje de que la medicina científica merece todo el crédito del mundo frente a lo que él llama pseudomedicina. Esther se decide a mandarle una solicitud de amistad. Cinco minutos después, antes de acabarse el té, recibe la confirmación que esperaba con un mensaje privado. La conversación se desarrolla rápida, a tiempo real y sin pausas.

—Hola. Veo que ambos conocemos a Óscar.

—Efectivamente, y al conocerlo he visto lo que él comparte de tu muro. Pareces un chico interesante. Y desde luego muy científico.

—Sí. Tengo las ideas bastante claras en algunos temas. Al ver tu muro, veo que eres

profesora, que eres muy guapa, que sales a menudo de fiesta y que te tomas algunas cosas bastante en serio.

—Gracias por lo de guapa. Y sí, hay cosas que me tocan profundamente.

—Ya. El tema es que creo que no pensamos igual sobre el aborto. Y eso también me toca. No creo que sea un tema exclusivamente femenino.

—Soy de las personas a las que les gusta escuchar puntos de vista distintos si están expresados con respeto. Creo que todo es entendible si se sabe explicar y tú te explicas muy bien en tus publicaciones de Facebook.

—Claro, claro. Escuchar puntos de vista distintos está bien si se hace desde el respeto y la tolerancia.

—Pues a mí me gustan mucho las teterías...

—¡Je, je, je!... ¿Me estás pidiendo una cita?

—Para nada. Te estoy orientando para que me la pidas tú si es que quieres escuchar un punto de vista distinto al tuyo de una chica que tú consideras guapa.

—Vaya. Pues eso está hecho. ¿Mañana a las ocho en la tetería de la calle Alfonso X?

—Me parece una idea genial. Siempre que además de hablar sobre el aborto también propongas temas de conversación que permitan conocerse.

—Cuenta con ello, profesora.

—Cuento con ello, futuro doctor González.

Generar y eliminar disonancias

Una vez hemos visto la parte de la utilidad, la otra dimensión del cable racional que nos toca trabajar será la eliminación de disonancias. Si precisamente hablamos del cable racional, estaremos de acuerdo en que algunas ideas nos parecen intolerables y las asociamos a emociones. Cuando una idea que nos genera emoción nos resulta incompatible con otra, solemos autojustificarnos para sentirnos coherentes y bien con nosotros mismos, pero hay otras ideas con la suficiente intensidad y emoción asociada que, literalmente, nos hacen daño, nos molestan, nos parecen incompatibles con lo que pensamos, con lo que merecemos o con nuestros planes, y directamente las rechazamos. En este caso, hablando de seducción, rechazamos a la persona o a la propuesta que nos está haciendo. Para eso hay que tener en cuenta que las principales disonancias suelen darse por:

1. Planes de vida a largo o medio plazo incompatibles: querer o no tener hijos, cuándo y cuántos, hábitos poco saludables o bien excesivamente saludables, formas de vida más nómadas o estables, etcétera.

2. Valores incompatibles: sobre la vida, lo humano, las razas, la política, la religión, la moral, etcétera.

3. Trato negativo a nosotros o a los nuestros: sobre cómo tratan a nuestros/as amigos/as, familia, cosas, destrezas y a las actividades a las que dedicamos tiempo.

4. Tener pareja. Y es que teniendo pareja solemos sentirnos bastante culpables por flirtear o aceptar propuestas de flirteo. La culpabilidad y la sensación de traición nos suele invadir a todos.

Básicamente, mis recomendaciones para no generar disonancias estarían basadas en:

- No expresar opiniones extremas respecto a política o religión.
- No utilizar mensajes negativos sobre nadie de su círculo. Y si fuera necesario hacer la mención, expresarla con mucho tacto.
- Dejar puertas abiertas a que consigan cambiarnos de opinión en el futuro.
- Ser respetuosos con el pasado de todos.
- No proponer directamente a alguien que sea infiel a su pareja.

Ejemplo 1. Planes incompatibles

Rosario y Germán llevan tres meses como pareja. Ambos rondan la treintena y están eligiendo piso para empezar una convivencia formal. Rosario es policía local, y nunca había dado el paso de vivir con un chico. Germán tampoco lo había hecho antes con ninguna de sus novias. Es profesor de artes marciales. Están ahora mismo en el piso que Germán comparte con su hermano Miguel Ángel, en su amplia habitación, que da a un balcón lleno de geranios. Ambos saborean un café expreso sentados en la cama delante del ordenador. Ella en bragas y él desnudo.

—¿Dos habitaciones o tres? —le pregunta Germán acariciándole un muslo.

—Dos como máximo. ¿Para qué más?

—Bueno... ¿Para el futuro, quizá?

—¿Qué le pasa al futuro? —contesta ella intrigada.

—Bueno... a lo mejor seremos más, ¿no te parece?

—¿Más?... ¿Más qué quiere decir? —vuelve a preguntar ella empezando a contagiar la confusión a su novio.

—Bueno, a lo mejor cuando tengamos un hijo o una hija, pues...

—¿Qué?... Germán, Yo no voy a tener hijos, cariño. No quiero.

—A ver... No digo ya... digo en el futuro...

—Germán. Mirame —le dice apoyando su mano en el hombro—. Si quieres estar conmigo tienes que tener clara una cosa: no quiero tener hijos. Nunca he querido tener. No me hace ilusión. Y tengo otros planes para mi vida que tener hijos.

El desconcierto se ceba en Germán... apenas puede hablar. Se levanta de la cama y se pone a dar vueltas. Su disonancia es extrema y le está haciendo plantearse de forma fulgurante todo. Incluso, por supuesto, empezar a buscar piso.

Quizá Rosario podía haberle dicho a Germán que nunca ha tenido deseos de tener hijos, que en este momento no se lo plantea, pero que quizá con el tiempo las cosas cambien.

Que Germán tiene derecho a saberlo, y también tiene la oportunidad de hacerle cambiar de opinión. Pero negarle tan rotundamente a Germán la posibilidad de ser padre, algo con lo que él sueña, está haciendo que la relación se tambalee.

Ejemplo 2. Valores incompatibles

Mauricio y Carlos están empezando a quedar. El primero es un peluquero con negocio propio al que le encanta bailar tango. Tiene treinta y cuatro años y un precioso descapotable negro. El segundo es un abogado penalista de mucho talento y con una cartera de clientes envidiable para sus treinta años. Se han acostado cuatro o cinco veces con una pasión fuera de lo común, por lo que ambos están encantados en seguir conociéndose. Además, Carlos ve en Mauricio una fuente de risas constante, cosa que añoraba en su última relación. Este viernes ambos se han apuntado a una fiesta en casa de Ángel, compañero de Mauricio. En ella, se suceden los bailes, alguna que otra copa, conversaciones divertidas y mucho flirteo. Hay bastantes más chicos que chicas y la mayoría gays.

Conforme va transcurriendo la fiesta, Carlos empieza a sentirse incómodo viendo a Mauricio hablar con un chico. Demasiada cercanía y demasiada complicidad. Pero intenta no darle importancia mientras logra a duras penas seguir una conversación grupal sobre cómo el Ayuntamiento está poniendo cada vez más trabas a los conciertos en directo. Al cabo de un rato, el anfitrión propone «momento camisetas fuera» y todos los asistentes sin excepción secundan la moción.

Carlos se acerca donde Mauricio, con la intención de que el evento se convierta en

un evento de pareja y no de disfrute individual. Al hacerlo, Mauricio lo besa y acaricia, mientras le sonríe. Carlos devuelve los besos y le pregunta que quién era ese con el que hablaba. Mauricio, en lugar de contestarle, le enseña a Carlos medio gramo de cocaína.

—Nos vamos al baño. Te invito.

—Bufffff. Para nada. No me gustan las drogas.  A ti s ?

—A mí de vez en cuando.

En ese momento aparece el chico con el que Mauricio parecía tan cómplice y saluda a Carlos.

—Hola. Soy Leo.

—Carlos, encantado —contesta este dándole dos besos.

—Estoy convenciendo a Carlos para irnos al baño. De hecho... podríamos ir los tres —sugiere Leo con una lasciva sonrisa.

—Por mí encantado —contesta Mauricio.

Carlos siente un profundo dolor en el pecho. Est  totalmente decepcionado con Mauricio e intenta mantener el tipo.

— Podemos hablar un momento t  y yo solitos? —le dice al arrastrarlo de la mano hacia un lugar más íntimo.

—Oye, mira, yo hace mucho tiempo que prob  estas cosas y no van conmigo. Ni la coca, ni los tríos ni perder el norte en ninguna fiesta.

—A ver, Carlitos, yo soy libre. No voy a hacer nada que no me salga. Y si quieres bien y si no también. Tú me gustas, pero no perdemos nada por jugar un rato con Leo. Nos hacemos unas rayitas... nos vamos a tu casa los tres.

—Mauricio. Estoy hablando en serio. Esto no va conmigo. No me interesa en absoluto.

—Pues tú te lo pierdes, tío.

—Es una pena, porque me estabas gustando mucho. Pero paso de estas mierdas... Disfruta de tu vida, yo quiero disfrutar de verdad de la mía.

Quizá Mauricio debería haber preguntado antes a Carlos qué clase de relación querían tener. Quizá debería haberse asegurado antes de proponer tríos qué concepto de pareja estaban construyendo y, por supuesto, antes de ofrecer drogas, debería haber tenido una charla sobre el tema. La incompatibilidad en el cable racional ha hecho que los otros dos cables no sirvan ya de nada.

Ejemplo 3. Que alguien se meta con los nuestros

Rosa y Esmeralda han quedado por primera vez tras varias conversaciones seductoras en el gimnasio. Ambas son solteras, ambas se atraen y ambas trabajan en banca. Durante la cita, en un restaurante céntrico, se van diciendo sus gustos, hobbies, algunas fantasías, avanzando claramente hacia el punto de encuentro sexual, emocional y racional que las dos imaginan. La cosa va realmente bien, pero en ese momento aparece un chico que se acerca a la mesa con un tono enérgico:

—¡Esmeralda! ¿Qué tal?

—¡Hombre! ¡Pablo! ¡Qué sorpresa!

—¿Cómo te va la vida? Bueno, os presento. Rosa, una amiga, y Pablo, mi primo hermano.

Tras besarse en las mejillas de forma cordial, Esmeralda y Pablo retoman la conversación para ponerse al día. Esmeralda le habla de su nuevo puesto de

subdirectora, de sus padres, de su hermano, etc. Y en el turno del primo, este le informa de que ahora es director de un colegio religioso, que su mujer vuelve a estar embarazada y de que son muy felices. Tras unos minutos de conversación, Pablo se despide de su prima con un abrazo y con dos besos de Rosa.

—¡Cuánto tiempo hacía que no veía a mi primo!

—Telita con tu primo, ¿eh?

—¿Por?

—Cinco hijos, director de colegio religioso. Es de los que cree que el condón es pecado, ¿verdad?

—Es de los que tiene la vida que ha elegido y es feliz.

—Esa gente no es feliz. Es imposible.

—Oye, perdona. Esa gente es mi primo y su familia, para empezar. Y no sé si le has visto la cara, pero se le veía muy feliz.

—Pero ¿cómo va a ser feliz con cinco hijos y con esas ideas? Es imposible.

—Oye, Rosa, me molesta mucho la gente intolerante. Y me molesta más aún que lo sean con los míos. ¿Eso te parece muy difícil de entender?

—A mí no me llames intolerante. El intolerante es tu primo y sus ideas.

—Mira, Rosa, creo que he tenido suficiente. Yo pago esto. Un placer y si te he visto no me acuerdo. *Ciao!*

Y es que al hablar de los nuestros necesitamos que se hable con respeto. Si no, pasan estas cosas.

Antes de desarrollar el ejemplo, quiero decir algo. Como yo no soy sacerdote, ni nada que se le parezca y, además, no participo de los mensajes en los que se dice a la gente qué es lo que tiene hacer y cómo tiene que vivir, no os aleccionaré sobre «lo correcto» ante alguien con pareja. ¿Quién soy yo? Por una parte, me parece muy entendible que se respete ese hecho y no se intente nada más. Por otra, por mi experiencia, hay gente con pareja que está deseando que pase una mosca para dejarla, oxigenar su vida sexual o simplemente darse una alegría sin la menor intención de cambiarla.

Es por ello que yo, sencillamente, os puedo inspirar a actuar en cualquiera de las dos decisiones que toméis ante el hecho. O dicho de otro modo, no os diré lo que tenéis que hacer sino cómo podéis obrar en función de vuestra decisión. Si queréis respetar esa relación y no meteros en el ajo, nada como decirle a esa persona: «¡Ah! Pues que seas muy feliz».

Desde luego, por esta no creo que consideréis que vale la pena haber pagado este libro. Pero la segunda está más elaborada y puede que te ayude si es que quieres seguir intentándolo. Consiste, mediante la persuasión, en ir avanzando a la vez que vamos eliminando disonancias. Veamos, ahora sí, el ejemplo:

Ejemplo 4. Tener pareja

Sonaba Soundgarden en los altavoces del pub. Concretamente, Chris Cornell me estimulaba como siempre lo hace, con *Love is Like Suicide*. A pocos metros estaba ella. Una morena de facciones afiladas, ojos verdes gigantes y una altura mayor que la media femenina. Su coleta alta no reducía apenas la longitud de un pelo azabache liso y brillante.

Una vez más, yo salía solo en busca de aventuras en la capital de Hungría. Aquella noche me sentía atractivo, voraz y con muchas inquietudes respecto a lo femenino. Estaba escribiendo un libro y quería vivencias frescas que me ayudaran a entenderme mejor. A entenderlo todo mejor.

Mi inglés es muy mejorable, pero, por lo que estaba viendo estos meses, me apañaba para comunicar lo principal de mis mensajes.

—Hola.

—Hola.

—No sé a qué te dedicas, pero desde luego sabes destacar tus facciones.

—Gracias. Soy veterinaria.

—¡Vaya! Hace tiempo que no conocía a ninguna veterinaria. Espero que no estés trabajando ahora en este pub.

—¡Ja, ja, ja! No. No hay animales aquí.

—Eso espero. Soy nuevo en Budapest y contaba con no encontrarme leones en los pubs.

—No, tranquilo.

Su sonrisa era amplia y cargada de unos esculpidos dientes de blanco nuclear. Me di cuenta al sonreírme de que era mucho más atractiva de lo que me había parecido en un principio. De hecho, me sorprendió no haberme puesto más nervioso.

—Mejor. Me llamo Luis, ¿y tú?

—Soy Ildiko.

—Me encanta tu nombre. Muy húngaro.

—Gracias. El tuyo es muy...

—Español.

—Sí, español. ¿De dónde?

—Valencia. Ciudad de playa, naranjas y chicos increíbles.

—¡Ja, ja, ja! ¿Sí? ¿Eres increíble?

—Tengo mis momentos. Ahora, en concreto, estoy deseando estar inspirado para ser increíble. O al menos parecerte atractivo.

—¡Je, je, je!... Eres diferente. Hablas diferente a los chicos de aquí. ¿Eso te parece suficiente?

—¿Te lo parece a ti para ser invitada a un *palinka* o a lo que sea eso azul que te estás bebiendo?

—¡Ja, ja, ja! Sí. Es *palinka*. Me parecería suficiente si no tuviera pareja.

—¡Ah! Vaya. Tienes novio.

—Sí.

—Pero ¿tomarse un *palinka* con un chico español supone cambiar de novio?

—¡Ja, ja! No.

—Entonces, Ildiko, contéstame a una pregunta —le dije acercándome más a su cara y esperando que ella sonriera—. ¿Se puede tener novio y conocer a un chico español mientras te tomas un *palinka* con él?

—Sí, se puede. Pero no quiero que te hagas ilusiones.

—Hacemos una cosa. Tú no te preocupes por mis ilusiones, que soy mayorcito. Preocúpate por hacer lo que tus sentimientos te dejen hacer y yo me encargaré de

intentar gustarte. Y si hay algo que diga o haga que te moleste me lo dices y dejo de hacerlo. ¿Trato hecho? —le dije extendiéndole mi mano con la intención de firmar un acuerdo.

—Eres muy muy... peligroso tú.

—No. Porque tú estás muy enamorada, eres muy feliz con tu novio y yo no soy ningún peligro para tu relación. ¿O sí lo soy?...

Como veis, en este caso se trata de jugar a avanzar quitando disonancias pero estimulando lo sexual, lo cual da mucho juego. Pues bien, tras este capítulo, espero que ahora seas mucho más consciente de que lo que haces, lo que sabes y lo que tienes puedes utilizarlo de una forma más consciente para proponer cosas a la persona que te gusta. También espero que recabes la información recíproca del otro, para interesarte por él, manifestar tu curiosidad o tu afinidad por lo que hace y sabe, y lo aproveches para proponer citas o encuentros utilizando este cable. Eso sí, no te dejes el sexual ni el emocional, si no, es probable que seas catalogado/a como amigo/a.

Aníbal y Violeta. VII

Durante la tercera copa de vino, Balázs me informa de su pasión por la pintura. Me habla de los grandes pintores que hay en Budapest. Del gran Szépművészeti Múzeum y del Magyar Nemzeti Múzeum, donde encontrar lo mejor de la historia artística y cultural de Hungría. Le pregunto si sabe de horarios y si mañana, uno de enero, estarán abiertos. No lo cree.

—Pero el día dos podría tomarme el día libre e ir contigo. Y luego llevarte a comer un auténtico *goulash* a un sitio muy humilde pero delicioso que está en el barrio judío.

La disposición de Balázs a resultarme de ayuda, útil, es total. Lo cual me hace sentir tremendamente comfortable. Y así se lo digo.

Le digo que si nos caemos bien, podría enseñarle lugares en Barcelona fabulosos,

aparte de los que él ya conoce, con toda la intención de que asiente la idea de que, si la cosa fluye, no tengo la intención de borrar su número, disminuyendo así alguna posible disonancia sobre la distancia que separa nuestras viviendas oficiales.

Por si empieza a sentir el romanticismo por sus venas, le hablo de que alguna vez se me ha pasado por la cabeza mudarme a otra ciudad. De esta forma, ato mejor la idea de proyección de futuro y de que no haya nada que pueda chirriarle si se deja llevar. Y es que en este momento de la conversación, a pesar de su exótica virilidad madura y muy atractiva, detecto cierta ternura en su mirada hacia mí. Como si realmente yo le estuviera gustando en serio.

Hablamos entonces de Barcelona, y aprovecho para informarle, una vez más, de que tengo contactos en casi todas las esferas. Entre otros, algunas personas con dinero que pueden interesarle.

Balàzs parece tener cada vez más claro que soy muy buen partido para él en concreto. Y eso me gusta. Independientemente de en qué deriven las relaciones, cortas, fugaces o largas, disfruto dotando de estímulos al que tengo delante. De esa forma, no sólo no cierro puertas sino que abro nuevas.

Pero ya llevamos un rato hablando y no ha nombrado la palabra Nochevieja. Así que tomo las riendas para resolver un gran interrogante. ¿Cómo diablos voy a despedir el año 2016?

—¿Y sabes qué puede hacer una chica española sola en una ciudad como esta en la última noche del año?

Mi pregunta toca hueso, pues le cambia la expresión. Por fin me voy a enterar de qué está pasando aquí.

—Puedes hacer muchas cosas. Pero, lamentándolo, yo no te podré acompañar. Le prometí a mi exmujer que me quedaría con mis hijos esta noche. Este año le toca a ella salir. ¿A no ser que quieras pasarla con nosotros?

Aunque entrañable, el plan que me ofrece no es lo que he venido buscando. Así que intentando aliviar su sensación de poder decepcionarme le respondo que gracias, pero que lo más lógico es que sus hijos quieran disfrutar de su padre, y que durante el resto de días tendremos tiempo para poder hacer y proponernos cosas.

No es que no me gusten los niños, pero verme en Nochevieja en una casa jugando al trivial húngaro me parece un tanto alejado de la idea que me había hecho. Así que, rápidamente, empiezo a recabar información para resolver las siguientes horas nocturnas. Las pasaré sola y, como en otras ocasiones, me generaré aventuras, si es que me apetecen, bailaré lo que se baile aquí o miraré al Danubio hasta que el frío me lo permita. Ya veremos.

Balázs me habla de tres puntos distintos donde la gente de la ciudad se reúne para despedir el año: enfrente de Szent István-bazilika (la basílica de San Esteban) o el Castillo de Buda. Luego, para salir, hay muchos sitios de extraordinario ambiente con buena música electrónica en el barrio Seis. A escasos diez minutos andando de la primera opción.

Me dice que tenga cuidado con los chicos húngaros. Que soy muy guapa y que intentarán ligar conmigo todos. Entiendo su preocupación camuflada. No quiere que ligue. Pero elijo un camino intermedio entre la honestidad e intentar eliminar la otra sensación chirriante que puede tener mañana si nos vamos juntos al museo. Estar quedando con una mujer que ayer estuvo con otro. ¡Hombres!

—Saldré y bailaré un rato. Pero estoy cansada. Muy bien tendrían que ligar los chicos húngaros para mantenerme despierta. Si me enamoro de un húngaro, te lo haré saber por teléfono y así te ahorras el *goulash* y el museo.

Capítulo 6

El arte de hacer propuestas

Tenía yo ganas de llegar a esta parte. ¡Mira por dónde!

Si nos fijamos bien, seducir implica proponer. Y como hemos dicho durante el libro, de forma implícita o explícita, la gente entiende que estamos ahí, invirtiendo nuestro tiempo por algo y para algo.

Por tanto, una de las maravillas con la que contamos los humanos, aparte de la música renacentista, es nuestro lenguaje. A veces nos entienden sin que abramos la boca. Quizá tan sólo con una mirada. Pero en la mayoría de los casos, podremos gozar de elegir palabras llenas de sonoridad, de significado y de matices íntimos para conmover y convencer al otro, invitándole a un «algo más de lo que hay» juntos. Y eso es una propuesta.

Nuestro cerebro economiza energía. Somos vagos y por eso funcionamos con sesgos de información, para pensar menos.[17] Dicho de otro modo, ante la falta de información, utilizamos atajos que nos expliquen de una forma sencilla la información que recibimos en función de lo que conocemos *nosotros*, ya sea por haberlo experimentado, ya sea porque de alguna forma nos lo han contado. Es decir, entendemos *las cosas del otro* (véase sus señales, signos, estilos de ser, estar, moverse, ironizar o hablar) *desde nosotros*, desde nuestra manera peculiar de interpretar y entender la realidad, cuando tendría que ser justo al revés: tratar de aproximarnos lo más que podamos a la mentalidad del otro para captarlo desde su perspectiva.

Imaginaos por un momento que llaman a la puerta de casa, preguntáis quién es y os contestan: «¿Conoce usted las ventajas de la nueva enciclopedia Grijander?». Automáticamente, ¿qué pensamos? ¿Acaso que ese desconocido ha venido desde Australia sólo para saber si nosotros, en concreto, conocemos dichas ventajas? ¿Que, en cuanto le contestemos, se va a quedar en paz, sentirá que habrá amortizado el viaje y va

a volver remando al país de los koalas sin la inquietud que le ha traído hasta aquí?

No. Porque entendemos que su intención es vendernos una enciclopedia, aunque en ningún momento lo ha dicho. Economizamos. Asociamos esas palabras a las situaciones que conocemos cuando alguien llama a la puerta y no es ni un vecino ni una visita. Y aunque directamente no nos ha propuesto «cómprame una enciclopedia», nosotros hemos entendido que sí ha habido propuesta. No nos interesa, no nos viene bien escucharle y la rechazamos. Incluso, a veces, para decir que no, contestamos siendo poco honestos, contagiados por esa actitud de esconder la intención. En lugar de decirle: «¿Cómo se le ocurre a usted intentar vender enciclopedias en 2016 teniendo internet? ¡Ni loco me compro una enciclopedia! Váyase y reflexione sobre su vida, caballero. Le deseo suerte porque la necesita», le contestamos: «Es que no me viene bien atenderle» o «Salgo de la ducha». O como le contesté una vez a unos encantadores testigos de Jehová que se presentaron en mi casa una tarde de fútbol: «Vengan con unos evangelistas, unos católicos y unos musulmanes. Los recibo a todos a la vez y que gane el mejor».

En definitiva, cada vez tengo más claro que *seducir es un arte*. Seducir es un arte para proponer lo que todavía no se ha dado entre dos personas, estimulando al otro con lo que somos. Y toca proponer con inteligencia, empatía y persuasión, pues no sólo importa lo que proponemos, ni nuestra buena intención, sino cómo proponemos lo que dirigimos al otro para al final conseguir el sí.

Como dice Kike Tejedor, publicista y el responsable de los talleres de «Marca personal» en Egoland, tampoco se trata sólo de decir lo que quieres, sino de lo que el otro entiende. Y es que nunca se da la reciprocidad esperada e ilusionante entre lo que dice el emisor y lo que escucha el receptor. Por tanto, tendremos que asegurarnos de que en cada propuesta el otro no entienda lo que no queremos que entienda y sí, en cambio, capture exactamente lo que queremos transmitirle. ¿Y qué queremos que entienda?

La fórmula de la propuesta

Una propuesta ha de ser:

- Lo más limpia de interpretaciones subjetivas que nos perjudiquen.
- Útil para ambos, donde la otra persona obtiene un beneficio. También gana.
- Que no genere disonancias.
- Que intente contener el estímulo de los tres cables, el sexual, el emocional y el racional.
- Una propuesta que sea lo más carismática posible (pues ayudará a ser apreciada como algo genuino), que sea conmovedora, que excite, emocione o divierta, y que sea convincente, que elimine sesgos y disonancias.

La fórmula consistiría en:[18]

- *Qué* le propongo.
- *Por qué* se lo propongo a él/ella. La justificación de mi propuesta.
- *Para qué* se lo propongo. Qué gana él/ella y cuál es el fin de la propuesta.
- *Qué me hace sentir* el objetivo de la propuesta como una ayuda que me ayuda a ser honesto y me humaniza.

El «qué»

El «qué propongo» tiene que ser idóneo, no disonante, realista y aceptable para el contexto y la historia que nos une.

Ejemplo 1. Julio mira cómo baila Aurora

Vamos a imaginar que Julio está viendo a Aurora cómo baila en una discoteca y siente unas ganas terribles de acostarse con ella. No se conocen de nada. Tanto si se pone a su lado a mirarla durante diez minutos con cara de deseo (propuesta implícita), como si se pone a su lado con cara de tipo duro (ni siquiera hay propuesta, o está tan escondida que si Aurora al final la detecta, será terriblemente difícil de aceptar, porque no hay ninguna facilidad para avanzar), o si le propone que se vayan a la cama en ese momento (propuesta explícita), es muy probable que Aurora rechace cualquiera de las propuestas.

¿Por qué?: por sus sesgos.

En la primera, ella percibirá que Julio la desea pero no se atreve a decirlo, o es el típico borracho salido insufrible. Entre que Julio no es su tipo, que no tiene ganas de ayudar tanto a un hombre que se supone que la tiene que estimular y que está lleno de pretendientes, ignora la propuesta y no vuelve a cruzar la mirada con él.

En la segunda, ella percibe dos posibles cosas: o es el típico chico que no se atreve a iniciar una conversación y actúa como si no le atrajera, cosa que a estas alturas de la película a Aurora le parece un auténtico farsante de la virilidad, o sencillamente percibe que ella para él no es atractiva. Dado que Julio no es su tipo, apenas vuelve a interesarse por su existencia.

Y en la tercera, que es una propuesta explícita, que un desconocido que no es tu tipo te proponga tener sexo en una discoteca sin haberte dirigido unas palabras, pues, salvo en casos muy excepcionales, dado el sesgo sobre qué clase de personas proponen eso, y las disonancias que a Aurora le puede generar, resulta fácil de entender que Aurora rechace la propuesta. Incluso esta vez con una bofetada.

Por tanto, teniendo en cuenta que Aurora está bailando y que son desconocidos, lo más aceptable sería proponer de una forma implícita bailar con ella, o proponer iniciar una conversación de una forma explícita.

Iniciar una conversación le abre la oportunidad a Julio de poder seguir estimulando a Aurora desde los tres cables para acabar realizando sus deseos, que confluirían en ese momento en uno, acostarse con ella, tener una relación amorosa o incluso tener hijos.

Por tanto, el «qué» tiene que ser aceptable. Y ha de serlo para que, gradualmente, nos vaya dirigiendo hacia nuestro objetivo en todos los aspectos, empezando por facilitar la propuesta de cosas que conlleven más intimidad, lo cual implica, por ejemplo, ir reduciendo el número de personas presentes y que el lugar cada vez invite más a lo íntimo, siendo cada vez más confortable y estimulante, para que permita centrarse en el binomio.

Por tanto, pensemos, antes de proponer algo que deseamos, qué hay previo, menos costoso y más aceptable para el otro. Puede que ese sea el «qué» idóneo.

Los «qué» más típicos

Iniciar una conversación, proponer tomar algo juntos, lo cual garantiza más tiempo de conversación, sugerir un lugar más cómodo, introducir temas de conversación más personales o íntimos, expresar conocerse oficialmente, conocer a los amigos o amigas con los que la otra persona está o ha venido, tomar la iniciativa para volver a verse cuando acabe esta conversación, para seguir conociéndose o para realizar alguna actividad que refleje el cable racional. Proponer besarse o ir a casa de alguno, acostarse, volver a verse y acostarse, conocer a personas importantes en la vida de cada uno, negociar una exclusividad sexual y emocional, plantear juegos eróticos o sexuales, proponer una relación seria, viajes juntos, planes en común, etc. Estos serían unos «qué» clásicos. En definitiva, proponer «avanzar» en la interacción o relación.

Cada historia de dos es una historia distinta, susceptible de ser narrada. Y cada situación, contexto e historia personal necesita de unas propuestas graduales que hagan de la historia algo sencillo de entender. Proponed aquello que convierta la historia en un cuento sencillo y fácil. Aunque tenga sus extravagancias consensuadas y apasionadas.

El «por qué»[\[19\]](#)

¿Y esto qué es? Es valorar las características físicas y personales que la otra persona tiene, que te generan unas sensaciones, emociones y utilidades, con el fin de comunicarlas y poder justificar tu propuesta.

¿Por qué le propones eso a esa persona y no a otra?[\[20\]](#)

Una de las cosas que más chirrían, a la hora de seducir, es que intenten ligar contigo y tengas la sensación de que si no eres tú, será otra persona. Que realmente lo que quieren de ti es que accedas al sexo porque estás a tiro y cumples los mínimos. En

muchos casos, incluso sintiéndose atraída, esa persona muchas veces rechaza la propuesta, pues la disonancia y el déficit en lo emocional, en sentirse especial, es muy grande.

Por tanto, cuando propongamos a alguien algo, te invito a que nunca omitas el «por qué» y este debe estar basado tanto en sus atributos positivos y en cómo manifiesta su personalidad, como en los racionales, en los sexuales y en los que te genera y te estimula. De esa forma, estamos estimulando el cable sexual.

Por ejemplo, si cambiáramos los papeles y fuera Aurora la que ha visto a Julio bailar, esta podría esperar a que Julio se tomara un descanso y decirle algo así:

Ejemplo 2. Aurora mira cómo baila Julio

—Hola. Muy enérgico tú, ¿no?

—Eso dicen. ¡Ja, ja, ja!

—¡Me encanta cómo bailas! ¿Eres enérgico para todo?

—Para lo que me interesa sí, je, je, je.

—¡Ja, ja, ja!, me gusta tu respuesta, tu energía y cómo bailas. Me parecería muy mal que no nos presentáramos. Me llamo Aurora.

Qué: presentarse e iniciar una conversación.

Por qué: porque le gusta su energía, sus respuestas y cómo baila. Y Julio ha aceptado la propuesta, seguramente porque Aurora ha sido directa y honesta, le ha hecho reír y ni se ha quedado corta ni se ha pasado en la justificación del «qué».

Si, en cambio, cualquiera de los dos, sin conocerse, se hubieran dicho que se acercan al otro porque no han visto en su vida bailar a nadie mejor que a él, o «eres interesante,

o simpático/a», el receptor de esos halagos pensaría que eso se lo dices a cualquiera. (Siempre hay alguien que baila mejor; por otra parte, no han hablado, por lo que nadie sabe aquí el grado de interesante que tiene el otro, y, por último, contestar a alguien no supone ser simpático. Para catalogar a alguien así se necesita más.) Por tanto, sentiría que el que se acerca con esas palabras lo intenta comprar con halagos, los da de forma demasiado fácil y no son creíbles. Y eso genera rechazo, disonancia y hace que se rechacen propuestas.

En el taller de cualificación y sexualización tratamos de que los alumnos y alumnas sean capaces de ver en 3D a la persona que tienen delante. No voy a extenderme mucho pero hay algunos principios básicos que te voy a mostrar para que puedas justificar mejor tus «por qué».

a) Respecto al físico

Podríamos basarnos en el siguiente esquema.

1. Qué tiene: un físico cuyas partes o conjunto nos puede atraer. Pero esa persona no lo ha elegido, con lo que no será algo que realmente le enorgullezca.
2. Cómo gestiona lo que tiene: y es aquí donde deberemos poner el foco de nuestra atención. Pues es donde muestra y transmite su personalidad. Donde todos manifestamos quiénes somos, y, sin querer o queriendo, damos pistas de nuestra identidad sexual.

Es decir, sería lo que más valora de su físico. Si conseguimos ver eso, es más probable que la persona sienta que es atractiva para nosotros de una forma genuina y creíble, que gusta por su esencia.[\[21\]](#)

En lugar de valorar sus ojos bonitos, valoremos cómo los utiliza y nos mira, por ejemplo. Pues sus ojos son el vehículo de su esencia. Y todos valoramos más nuestra esencia que nuestro envoltorio. Respecto a la mirada: puede ser enigmática y generarnos misterio, desafiante y nos genera un reto, juguetona y nos genera complicidad, transparente y nos genera confianza, analítica y nos puede generar la sensación de sentirnos examinados, algo que nos gusta porque implica su interés. Hay infinitas miradas

que van cambiando en función de cómo se sienten con nosotros. Si os fijáis, todas nos generan cosas y todas transmiten algo. Aprendamos a cualificarlas.

Por ejemplo, el corte o peinado que ha elegido para sus facciones; o cómo ha escogido el maquillaje: puede transmitir su discreción, equilibrio o creatividad para mostrar su personalidad, su seguridad, su feminidad. La combinación de colores puede revelarnos que se conoce y domina su belleza, por cómo ha sido capaz de resaltar sus rasgos. O por la originalidad o extravagancia, o por lo cómoda que se siente siendo más tradicional y no hacer experimentos.

Respecto a las barbas o bigotes: pueden atraer por cómo el chico gestiona su virilidad, la composición que hace de esos elementos en su cara. La ausencia de estos puede mostrar lo clásico o juvenil que se puede sentir o que no necesita adornos para mostrarse tal cual es.

Las espaldas, brazos, pecho y piernas masculinas nos pueden generar sensación de fortaleza, de protección.

Respecto a su estilo de elegir la ropa: la sencillez, elegancia, combinación o estilo nos puede informar de mayor o menor seguridad en sí mismo/a, originalidad, ser más arriesgado o más clásico... con todo lo que ello implica. A la hora de mostrar su cuerpo, ropas más ajustadas o escotes, pueden transmitirnos que se gustan a sí mismos y eso nos genera curiosidad; o nos puede atraer la austeridad con la que guardan unas formas que no vemos pero intuimos. Ese manejo del misterio y esa espera a lucirse en la intimidad nos pueden generar sensaciones, emociones o fantasías.

Respecto a la voz, cómo nos generan sensaciones adictivas, envolventes, profundas, las formas de andar sinuosas, seguras, atrevidas, enérgicas, sexys... los cuerpos estilizados o esbeltos nos pueden quitar el hipo cuando se mueven; o los voluptuosos y exuberantes pueden cautivarnos y esclavizar nuestros sentidos; o los fuertes y musculados, que pueden hacernos sentir admiración y curiosidad por sentirse manejados por ellos.

En definitiva, cada persona viva y en movimiento puede ser ante nuestros ojos una

obra de arte a la que podemos contemplar como un cuadro de Velázquez. Si somos capaces de ampliar nuestros registros y perceptores sensoriales, conllevará también estimular nuestras emociones y apetitos. Siendo honestos, y ampliando nuestro vocabulario, podremos expresar verdaderas poesías sobre la persona que nos atrae. Poesías tan sencillas y escuetas como creíbles y honestas. Poesías del siglo XXI urbanas y humanas. Sencillamente, conmovemos al transmitir cómo nos conmueven.

b) Personalidad y conducta

Otro «por qué» es qué es lo que nos genera la personalidad que tiene el otro y cómo la manifiesta en su conducta con nosotros, en la vida (con sus acciones, hobbies, trabajos, planes o valores) y también con el resto de los humanos.

La actitud que tiene con nosotros puede ser encantadora, divertida, provocadora, protectora, exigente, curiosa, intermitente, insistente, comprensiva, prudente... Y cada una de estas posibilidades puede ser seductora y estimulante para nosotros. Puede justificar una propuesta de «más, por favor». Casi siempre proyectan un tipo de personalidad que puede ser atractiva, si es que así lo vemos. Manifestarlo y justificar nuestras propuestas por este ingrediente, a mí en concreto, me resulta imprescindible, siempre que vaya acompañado de lo físico-sexual.

La actitud que esa persona tiene ante la vida. Otra manifestación, no menos importante. Cómo se ha organizado el tiempo, los logros que ha conseguido, los planes, lo dinámico o estable que sea el conjunto de actividades que realiza: que sea ambiciosa o austera, sencilla o compleja, que extravague o no se complique la vida, que aplique sus valores o ideologías en sus proyectos hacen que pueda resultarnos a cada uno más o menos atractivo. Como todos elegimos qué hacemos con nuestro tiempo, seguramente nos halagará que valoren cómo somos ante la vida. Nuestros halagos (cualificaciones) respecto a este tema no pueden faltar si es que queremos que la persona se sienta atractiva.

Con los demás: y, por supuesto, cómo trata a los suyos, a los desconocidos, a nuestra pandilla de amigos o padres. Cómo trata esa persona al resto del mundo nos

puede parecer admirable, distinta o enternecedora. Generosa, estratégica o espontánea. Desentendida o práctica. Y es un elemento más de su conducta.

Para qué

Esta es una de las claves para evitar el «no» y conseguir el «sí». Todo el mundo puede entender que guste a alguien, todo el mundo puede entender que quieran charlar con nosotros, o quedar otro día, pero... por los sesgos antes comentados, si nos facilitan una información clara, siempre nos planteamos... ¿para qué?

¿Para qué me pide el teléfono? ¿Para qué quiere hablar conmigo? ¿Para qué me propone ir a su casa? ¿Para qué quiere que conozca a sus padres? ¿Para qué quiere tener mi Facebook?

Y lo cierto es que, por los sesgos y el funcionamiento de nuestro cerebro, generalizamos y simplificamos en función de lo que hemos vivido y de la autoestima que tengamos: «Le gusto, luego si por él/ella fuera, me llevaría ya a la cama ya». (Y aquí los sesgos no se toman la molestia de poner matices con precisión.)

No, amigo o amiga. La gente de cualquier orientación sexual, si cree que te gusta, cree que te gusta sin condiciones ya, y quieres sexo con ella, sí o sí, haga lo que haga y cuanto antes.

Ya en 2008, planteé esta vía de comunicación para el flirteo como «directo examinador». «Directo» por ser honesto y «examinador» para matizar que la persona que tengo delante debe sentirse deseada pero condicionalmente; en cierto modo, examinada. De esta forma, comunico que mi interés es un interés condicionado a que se cumplan una serie de expectativas. A que me *gane*.

El mensaje sería algo así como: «Lo que voy conociendo me está gustando y quiero más, para saber cuánto me puedes llegar a gustar». Pero importante... «No me gustas ya, ni lo quiero todo ya, porque me queda mucho por conocer. Eso sí, estoy encantado de seguir conociéndote más, y cada vez de una forma más íntima en los tres cables».

Si yo no muestro cierta exigencia ni cierta actitud examinadora, puede parecer que acepto cualquier cosa o cualquier conducta. Y no es cierto. Lo verdaderamente cierto es que estoy interesado en saber cuánto *más* me puede interesar. Y no tengo ningún problema en confesar ese interés. Pero debe quedar claro que no sé suficiente para decidir si quiero avanzar más.

El sexo no es el fin: es una forma más de conocerse y, por tanto, de seguir avanzando en un camino juntos, que podrá mejorarse, afianzarse, estancarse o acabarse. Por tanto, te invito, chico o chica, por si acaso, a que vigiles lo que entienden los demás cuando disfrutan del sexo contigo. No han llegado a ninguna meta. Igual que tú hacia él/ella.

Vigilando eso, podremos reconducir algunas actitudes un tanto anticuadas pero supervivientes en nuestros días. Actitudes o creencias de que alguien ha conseguido un «objetivo», una «finalización» por haber compartido un orgasmo. Y como chico, tengo que decir, con tristeza, que abundan más en los hombres que en las mujeres.

No estoy diciendo que hay que seguir conociéndose por tener una noche loca con alguien si no hay interés. Pero sí estoy diciendo que, al hacerlo, no sabes cómo sería vuestro sexo durante seis meses, de viaje contigo, de novios o en un trío consensuado. Una vez seas consciente de eso, haz lo que quieras siempre que practiques la honestidad con tus ligues.

Por tanto, comunicar el «para qué» servirá, principalmente, para que le quede claro al otro/a, de una forma implícita si todo está yendo bien, y, de una forma explícita, que *todavía no ha pasado tu examen*.

Es decir, que alguien que estás conociendo «no te gusta todavía, sino que te está gustando y quieres seguir conociéndolo más para saber cuánto puede llegar a gustarte». Si hay consenso por ambas partes, el «para qué», por supuesto, también puede ser exclusivamente sexual. Pero se necesita ese acuerdo mutuo, a veces difícil de conseguir. Por tanto, usaremos el «para qué»:

1. Para proponer una actividad concreta que conlleve avance y sea el complemento para encaminarse hacia conocerse más. Para eso os habéis dado información en el cable racional sobre hobbies, lugares e intereses (cine, conciertos, etc.).
2. Para que subcomunique que lo que conoces te está gustando, pero te falta más para asegurarte de que te gusta en los tres cables.
3. Para provocar un beneficio mutuo, incluyente de esa persona.

Por tanto, antes de proponer nada a nadie, piensa que esa persona va a pensar: «¿Qué gano yo con lo que me propones?». Anticípate a esa pregunta y dale ya la respuesta. Una respuesta que incluya un beneficio creíble. Para ello te aconsejo que tengas a mano siempre la primera persona del plural. Para divertirnos, conocernos mejor, pasar juntos un rato agradable, comprobar si nos caemos bien, gustarnos, seducirnos, aprender el uno del otro... Ante la duda, insisto, incluir a la persona en el beneficio siempre ayuda a eliminar sesgos, siempre y cuando acepten la propuesta.

Alguno pensará: «Pero eso se sobreentiende. No es necesario decirlo». Y yo te digo: efectivamente, a veces se sobreentiende, y otras se ultrasobreentiende, encajando nuestros mensajes en los sesgos y sin enterarnos de por dónde va la película.

Situaciones donde los procesos de seducción son muy rápidos o muy lentos, situaciones donde propones actividades a personas que tienen pareja, o situaciones o contextos poco habituales, es donde más necesario es ser preciso y no omitir el «para qué».

Ejemplo 3. Aurora y Julio

Volviendo a la parejita de la discoteca, esta vez es Aurora la que propone a Julio, tras un rato de conversación, un avance clamoroso:

—Pues, Julio, me lo he pasado genial contigo, eres muy divertido. Si quieres nos damos el teléfono, quedamos el domingo para la peli de *Star Wars* y seguimos con la charla pendiente.

«Qué»: el número de teléfono.

«Por qué»: porque es muy divertido y se lo ha pasado genial.

«Para qué»: para ver juntos la peli de *Star Wars*. (Pasar un buen rato juntos.)

En esta ocasión, Aurora ha omitido el cable sexual aparentemente. Pero es aparente, porque no estabais allí para ver cómo le guiñaba el ojo a Julio.

Qué me hace sentir

Sencillamente, al expresar emociones es más fácil que nos entiendan y se vinculen con nosotros. Si proponemos algo, se supone que es porque nos apetece. Y una vez más, me podrías decir: «Pero eso se sobreentiende». Ya, pero ¿cuánto te apetece? ¿Te apetece lo mismo quedar con Aurora/Julio que ver a tu grupo favorito? ¿O lo mismo que irte a Armenia a ver una carrera de galgos?

Insisto, no se trata de que incluir las emociones en las propuestas nos vaya a garantizar un sí, sino de facilitarle al otro que acepte y, en contrapartida, de dificultarle que rechace.

Para este apartado es importante que no exageres ni que te quedes corto. Algo honesto, normal y comprensible en función de lo que propongas y de la historia que compartes con esa persona. No sentirás lo mismo al proponerle matrimonio al amor de tu vida que a volver a quedar con alguien con el que llevas una hora hablando. (Aunque recuerdo una vez a una camarera en Bratislava que al darme su teléfono me hizo tan feliz como si en plena Edad del Cobre, con lo importante que era por aquel entonces la familia, mi pareja hubiera tenido trillizos.)

(Insisto, nada de exagerar emociones, y nada de esconderlas.)

Me apetece, me haría ilusión, me iría muy contento... me parecen expresiones emocionales más que razonables durante la primera cita o encuentro al conocerse. A no

ser, recalco, que realmente estés obnubilado y alucinando con lo que estás viviendo. En ese caso, tanteando a la persona que tienes delante para percibir si siente algo parecido, expresa claramente lo conmovido que estás y propón aquello que te acerca hacia lo que quieres que suceda.

Facilitadores de la propuesta[\[22\]](#)

Conviene tener clara cuál es la diferencia principal entre persuadir y manipular: persuadir implica no ocultar el interés real a la hora de proponer algo e inducir a que lo haga mediante razones o argumentos, en tanto que manipular implica distorsionar la verdad, utilizando la información al servicio de intereses particulares ocultos o disimulados.

Por tanto, ¡que todo el mundo se sienta legitimado para persuadir!, y más aún si además practica las tres H.

Sencillamente, vamos a utilizar de forma inteligente las palabras para tocar distintos cables y eliminar disonancias, respetando la libertad, nunca mejor dicho, de la persona a la que le proponemos.

Anticipadores de la disonancia

Antes de hacer una propuesta, piensa siempre qué impedimentos pueden hacer que el otro no la acepte. En cualquier persona y ámbito. Se supone que con los «qué, por qué, para qué y qué me hace sentir», ya has adelantado mucho. Pero siempre se puede adelantar más. Sobre todo cuando algunas de tus propuestas sabes que implican un esfuerzo más costoso de aceptar por parte del otro. Por ejemplo, realizar cosas con un desconocido, prestar dinero, cambios bruscos en las relaciones, experimentar cosas demasiado nuevas en la cama como pueden ser tríos, o explicar cambios drásticos de vida, etc. Por tanto, antes de proponer, piensa cuál va a ser su primera reacción y anticipáte dando una solución. A continuación te propongo una serie de herramientas que te van ayudar a anticiparte a la disonancia antes de hacer la propuesta.

1. Limitación temporal

Supone que la propuesta que le haces tiene una duración limitada en el tiempo. O sea, que si acepta, no se compromete a tener que dedicarte más que el tiempo pactado. Muy útil, por ejemplo, para iniciar una conversación con un desconocido.

Ejemplo 1. Limitación temporal: espero a alguien

—Hola.

—Hola.

—He visto que tarareabas la canción de antes. A mí también me gusta, y como estoy esperando a alguien que llegará en breve, he pensado que podía esperarlo tomando algo con alguien que tararea las mismas canciones que yo. Y no es fácil de encontrar. ¿Te parece si compartimos mesa durante diez minutos y hablamos de ese grupo? Te invito a algo.

«Qué»: sentarse en su mesa.

«Por qué»: porque ambos comparten gustos musicales.

«Para qué»: para hacer la espera más amena y hablar sobre ese grupo. (Se sobreentiende «conocerse».)

Limitación temporal: hasta que lleguen mis amigos.

La persona que recibe la propuesta sabe que si acepta no se compromete a pasarse toda la noche con esa otra persona. Sólo hasta que llegue quien está esperando. No sabe si la compañía va a ser desagradable, pero lo que sí sabe es que, si lo es, sólo asume el riesgo durante unos minutos.

Si no hubiera puesto esa limitación temporal, al aceptar se estaría jugando que si la cosa va mal, o se aburre, tiene que enfrentarse a la incómoda situación de pedirle que se vaya o de simular que se tiene que ir. Gracias a la limitación temporal, ha aceptado.

Y es que cuando alguien te propone algo y no convence, a mucha gente le sale más rentable mentir diciendo que tiene pareja, por ejemplo, que enfrentarse a tener que decirle al otro que *no* quiere su compañía, o tener que justificar no continuar, precisamente por la falta de interés que le provoca. Ni se quiere hacer daño, ni uno cuando sale le apetece tener que ser juez de gente que no le convence.

Ejemplo 2. Paula y Álvaro

Paula está muy, pero que muy interesada en Álvaro; le ha visto un par de veces en foto, y una vez coincidieron pocos minutos en una reunión social pero nadie les presentó. Ambos tienen como amigo común en Facebook a Christian. Nuestra protagonista decide aprovechar una publicación en esa red social de este. En ella aparece una fotografía donde salen ambos sujetando un par de copas en una discoteca posando para la cámara con una sonrisa. «Sábado de nocturnidad y alevosía en buena compañía», dice el título de la publicación. Álvaro, su objetivo, comenta debajo de la foto: «Menos mal que has publicado la del principio de la noche».

Paula decide pasar a la acción y comenta tras él: «A ver. ¿Quién de los dos es el más alevoso y quién el más nocturno?». «Paula, tú sabes que yo siempre soy el más nocturno. Así que le toca ser el alevoso a Álvaro», contesta Christian.

Entonces, nuestra amiga contesta utilizando la provocación y el desafío del cable emocional de Álvaro: «Noooooo. Álvaro tiene cara de buen chico. Seguro que no ha roto un plato en su vida. Creo que tú, Cristian, eres ambos, el alevoso y el nocturno». En menos de un minuto Álvaro responde: «Pues te equivocas, Paula. Yo tengo mis secretos nocturnos que no se pueden contar en público». Paula sonríe mientras susurra: «Qué facilitos sois los tíos», se frota las manos y contesta: «¿O sea que si me las tuvieras que contar sería en privado? ¿Y crees que me sorprenderían?». «Por supuesto», contesta él.

Paula se levanta de la silla de su ordenador y va a hacerse un té. Sabe que dejar sin respuesta a Álvaro va a suponer generarle una sensación de incertidumbre (de refuerzo intermitente) que espera que concluya en un mensaje privado de su parte. Supone que, en este momento, Álvaro está decidiendo si hacerlo o no, preguntándole a Christian si es soltera y echando un vistazo a sus álbumes de Facebook.

Paula se prepara para la inspiración y pone Type o Negative en su lista de Spotify; se sienta en su ordenador y comprueba que las fotos de su perfil de su Facebook son representativas de sus tres cables. En las principales sale en bikini junto a dos amigas más, haciéndose un *selfie* durante su viaje a las playas de California, en otra sale preciosa mientras juega con su gato en el moderno ático del centro donde vive sola, y en otra está rodeada de niños en la guardería que dirige. Además, entre sus cinco últimas publicaciones hay un videoclip de su banda de rock preferida, una reflexión de un escritor al que adora y una provocativa foto bailando con un vestido elegante acompañada de su mejor amiga.

Un minuto después, recibe la notificación azul. El mensaje de Álvaro le hace sonreír satisfecha. Los cálculos han resultado casi matemáticos.

—Hola, Paula.

—Hola, chico bueno. ¡Je, je, je!

—No sé por qué, pero no me acaba de gustar esa frase.

—Y yo no sé por qué me da la sensación de que me vas a proponer demostrarme que no eres tan bueno.

—¡Je, je, je! Pues sí. Sería una posibilidad.

—¿Y cómo lo piensas hacer?

—Pues supongo que conociéndonos y quedando.

—¿En una iglesia? ¿En una reunión de *boyscouts*?

—¡Ja, ja, ja! No. ¡Cómo te gusta vacilarme! Elegiré yo el sitio y no tendrá adolescentes con pantalones cortos, ni santos en las paredes.

—Ok. Pero no te pases... que soy una señorita.

—Puedes confiar en mí.

—Ok. ¿Y eso cuándo será? Porque yo este fin de semana ya he hecho planes.

—¡Vaya! Pues no sé. Yo trabajo hasta tarde entre semana. Y me despierto pronto...

Paula lo ve claro. La limitación temporal aquí es necesaria. El tal Álvaro le pone mucho, y esta semana está marchosa.

—A ver, tampoco creo que tengas una enciclopedia de acciones de chico malo. ¿Crees que en una cena me puedo hacer una idea?

—Sí, sí, claro. Pero me gustaría quedar un día que podamos estar más rato, tomarnos unas copas y tal después.

—¿Y vas a esperar a dentro de dos fines de semana a que yo esté libre? ¿Y si se me pasa la curiosidad?

—¡Je, je, je! Ok. Cenamos esta semana. ¿Mañana a las nueve? ¿En el restaurante La duda de la calle Velázquez?

—Hecho. Nos damos el teléfono, que yo no siempre estoy conectada a Facebook.

—Perfecto.

Tras despedirse de Álvaro, Paula va a su tocador para elegir los dos pintalabios del día siguiente. Uno, rojo oscuro y potente, lo utilizará durante la cena a las nueve para

recibir a Álvaro. El otro, rojo brillante y húmedo, calcula que lo utilizará a partir de las once, justo cuando se acabe la cena, Álvaro crea que cada uno se va a su casa y ella se las ingenia para proponer de forma implícita, y volviendo a utilizar la provocación, que esto no se ha acabado. «Los chicos malos nunca duermen solos.»

La otra persona elige. Libertad

Pocas cosas en el mundo son más persuasivas que tener la sensación de que posees la libertad de decidir en todo momento lo que quieres que ocurra. Para ello, no hay nada como reflejar ese poder que tiene el otro en el contenido de la propuesta. Una libertad que cuanto más extensa y duradera sea más facilita el sí. Que pueda hacer lo que quiera, que pueda arrepentirse de haber dado un sí, o que en cualquier momento se le respetará y aceptará su cambio de opinión.

Ejemplo 1. Tú eliges

—Pues tras dos horas hablando contigo te voy a proponer algo. Quizá te sorprenda, pero me apetece mucho que te vengas a mi casa. Nos lo estamos pasando genial, estoy muy cómodo/a contigo, cada vez me estás resultando más atractivo/a. Y como realmente quiero que lo hagamos, quiero que te sientas totalmente libre de cambiar de opinión, de avanzar o retroceder. No haremos nada que realmente no te apetezca o que te cause incomodidad. Si yo lo hiciera, no dudes en decírmelo con total claridad. Y en cualquier momento que cambies de opinión, me comprometo a llevarte a casa o a donde me digas. Tú eliges.

«Qué»: venirse a mi casa.

«Por qué»: porque nos lo estamos pasando genial, cada vez te percibo más atractivo/a.

«Para qué»: para seguir avanzando.

«Qué me hace sentir»: me apetece mucho.

Facilitador: en todo momento puede elegir qué hacer, cómo y cuándo, así como arrepentirse.

Ejemplo 2. Tú eliges: Rosana y Miguel

Rosana y Miguel Ángel llevan treinta y cinco años casados. Una vez más, Miguel Ángel, al llegar las vacaciones, pretende pasarlas en el pueblo de sus padres. Como los últimos treinta y cinco años. Con los hijos y los nietos.

Rosana, que adora a su familia, siente que está bastante desapegada de aquella pasión con la que el matrimonio empezó. Ambos superan los sesenta años y el sexo, las caricias y las palabras picantes apenas se escuchan en su alcoba.

Rosana, además, ha visto hace poco una película basada en un *best seller* que le ha encendido un deseo que creía perdido. Así que, durante la comida, ese día, le propone algo a Miguel Ángel.

—Cariño, ¿tu plan este año es ir al pueblo en agosto?

—Claro.

—Pues verás. Yo he pensado una cosa. Quisiera proponerte que nos vayamos a París.

—¿A París? ¿Con los hijos y los nietos? Eso es carísimo.

—Claro. Pero es que lo que te propongo es que nos vayamos solos. Tú y yo.

—¿Y eso?

—Primero, porque podemos irnos una semana sin ellos. Pueden ir al pueblo si

quieren antes y nosotros lo hacemos una semana después. Hace años que no hacemos nada romántico. Segundo, porque te estoy imaginando paseando por París conmigo de la mano y me estoy poniendo tontorrón. Tercero, porque me quiero comprar unas picardías transparentes que creo que te pueden gustar mucho, mucho, mucho. Y, básicamente, creo que lo necesitamos para poder sentirnos jóvenes los dos. Tú y yo. Y volver a disfrutar de lo que somos. Un hombre y una mujer. Con más canas y más arrugas. Me hace mucha, mucha ilusión. Pero, lo dejo en tus manos. Tú eliges si volvemos a hacer lo mismo de siempre o quieres darle una alegría de muerte a tu mujer y conocer la ciudad del amor.

Etiqueta

Esta herramienta, acuñada por mi compañero Pau, supone preguntar o presuponer una cualidad en el otro, que si la tuviera, le haría muy difícil rechazar nuestra propuesta. Una vez alguien ha dicho que sí, es muy costoso para esa persona actuar como si no lo fuera. Demostraría que es una persona incoherente. Por tanto, es probable que acepte nuestra propuesta.

Ejemplo 1. Etiqueta

—Perdonad, chicas. Parecéis divertidas y simpáticas. ¿Lo sois?

—Sí.

—Estupendo. Porque nosotros también. ¿Nos tomamos algo juntos y lo comprobamos?

«Qué»: tomarse algo juntos los dos grupos.

«Por qué»: porque ambos han afirmado que son divertidos y simpáticos. (Ahora tienen que demostrarlo.)

«Para qué»: comprobarlo.

«Qué me hace sentir»: ¡qué bien!

Ejemplo 2. Etiqueta: Valerio y Elena

Valerio lleva un rato hablando con Elena. La fiesta está siendo un poco más aburrida de lo que todos tenían previsto. El cumpleaños ha bebido más de la cuenta y está poniendo canciones imposibles de bailar. Se ha tenido que bajar el volumen por culpa de los vecinos y las pizzas no son todo lo que se esperaba de ellas.

Nuestros dos protagonistas han salido al balcón. No se conocían hasta hoy, y por cómo va la conversación y por la información que se están suministrando en los tres cables y las risas de ambos, parece que se están gustando.

—Entonces, dices que mejor Praga que Viena para pasar la Nochevieja.

—Sin duda. En Viena hay ambiente, pero es mucho más cara. Los checos tienen un espíritu más innovador. Están deshaciéndose de costumbres de su antiguo régimen y están constantemente reinventándose.

—Pues es una opción. No creo que pueda ser este año, pero quizá el siguiente, con más tiempo se lo plantee a mis amigas.

—¿A tus amigas?... —repite Valerio mirando a la calle—. Elena. ¿Tú eres una chica valiente y aventurera?

—Yo creo que sí.

—¿Eres capaz de tomar decisiones que puedan romper un poco los esquemas?
¿Probar cosas nuevas?

—Claro. Me encanta hacer cosas distintas.

—¿Por qué no nos vamos a Praga juntos?

—¿Cómo? ¿Tú y yo?

—Yo sería capaz. Me estás gustando, me lo estoy pasando genial contigo y soy capaz de hacerlo. ¿Tú no?

—Yo. ¿Qué diablos? Sí.

—Ahora te besaría, pero hay mucha gente.

Elena sonríe, mira hacia dentro de la casa.

—¿No decías que eres tan aventurero y tan valiente?

Valerio, entonces, se apoya en una de las paredes del balcón más protegida de la vista de los integrantes de la fiesta, mira con picardía a su futura compañera de viaje y le dice con el dedo que se acerque. Cuando esta lo hace, se funden en un beso largo y húmedo que se prolonga durante eternos minutos.

Ponte en mi piel

Herramienta descrita al hablar de empatía en la página 156. Se trata de conseguir que la otra persona entienda lo que le vamos a proponer basándonos en sus atributos y en los que nos genera. Es difícilmente rechazable por el hecho de ser el motor de una propuesta y residir en ella el atractivo de la iniciativa. Una iniciativa que nos halaga y nos hace más comprensivos. Nos cuesta más rechazarla.

Os remito al ejemplo 1 de Sofia y Evelyn.

Cambiar los planes de la gente

Se trata, sencillamente, de dar a entender que tenías unos planes y que, gracias a lo que te ha generado esa persona, estás dispuesto a cambiarlos si vale la pena. Una vez más, el humor, la honestidad y el mensaje implícito «¿vales la pena?» son piezas fundamentales. (Estamos utilizando también el directo examinador.)

Ejemplo 1. Cambias los planes de la gente

Francis sujeta el café mientras lee un periódico. Son las cuatro y media de la tarde de un domingo primaveral y espera a que venga su amigo León para ver el partido. La terraza está cerca del estadio y empieza a llenarse de gente con bufandas y banderas, se oyen los primeros cánticos.

En ese momento, aparece Fátima y su metro setenta y cinco, con una cola de caballo color azabache, kilométricas y torneadas piernas enfundadas en unos *leggings* verde oliva, una cazadora vaquera y unas zapatillas negras con cámara de aire. Sus facciones son ampulosas y sus gafas de sol, amplias y de formas redondeadas, relucen con los destellos de un sol que empieza a reivindicar su protagonismo para los meses venideros.

Francis no puede evitar susurrarse a sí mismo lo buena pareja que harían en una fiesta. (Susurra otra cosa, pero tampoco es plan de que os enteréis de todo.)

La observa durante un par de minutos. La chica parece cansada, víctima de una noche animada. Se ha sentado a escasos dos metros de él y parece leer el Facebook por el movimiento descendente de su dedo pulgar en la pantalla del teléfono móvil.

Francis piensa que, si tiene que intentarlo, mejor que sea ahora, ya que de un momento a otro aparecerá León y, si ya le pone nervioso intentarlo, más con un espectador que se toma las confianzas, por ejemplo, de decirle que se está quedando calvo.

Al tercer sorbo de café, se levanta y se encamina hacia la morena, corrige su trayectoria para no dirigirse a ella por la espalda y finalmente se pone enfrente.

—¿Disculpa, puedo decirte algo?

—Sí.

—¿Eres consciente de que cambias los planes de la gente?

—¿Perdona? —contesta ella con una mueca que no alcanza a ser sonrisa.

—Yo lo tenía clarísimo. Café y periódico, tranquilidad absoluta, convencido de que la ropa que había elegido era más que suficiente para un domingo por la tarde y de repente apareces tú, tan sumamente relajada, atractiva y segura de ti misma y consigues que me arrepienta de la camisa que me he puesto, que obviamente no es la que mejor me queda.

—¡Ja, ja! Creo que no te entiendo.

—Pues me vas a entender. Si consideras que entre los dos va a valer la pena, te estoy proponiendo un nuevo plan que consiste en que nos conozcamos, tomarnos algo durante cinco minutos, por culpa de haberme impresionado. ¡Ahora sólo falta encima que me digas que no! Y entonces ya apaga y vámonos. Encima ¡me harías hacer el ridículo delante de ti!

—¡Ja, ja, ja! Eres muy gracioso.

—Pues no era mi plan para esta tarde. Pero por tu culpa ahora sí lo es. Me llamo Francis.

Ya sé que no es lo común

Esta herramienta, acuñada por mi compañero Javier Santoro, y explicada extensamente en el apartado de «Extravagar», en la página 158, incluidos sus ejemplos, es mano de santo cada vez que sabes que vas a sorprender con tu propuesta, sobre todo por el contexto o la intensidad de la misma en tan poco espacio de tiempo. Es un claro ejemplo

de poner en práctica el verbo *extravagar*. Pero es que a veces nos apetecen cosas con personas con las que no tenemos la suficiente confianza y en lugares que no son los habituales para conocerse, ligar o seducir.

Obviamente, puede que desconcertemos; así que para que la otra persona nos entienda y no piense que no somos conscientes de que estamos haciendo algo poco común, nos anticipamos a su disonancia. No hacemos esto todos los días. No estamos locos.

Ejemplo 1. Gorka en la ducha

Antonio acaba de encenderse un cigarrillo. Le está dando vueltas al asunto. Sabe que es muy pronto. Sabe que cualquiera le diría que está precipitándose. Pero vuelve al cuarto de baño y observa como Gorka se seca el pelo. La humedad caliente que se respira le empaña las gafas. Gorka le sonríe desnudo.

—Me encanta tu ducha.

—Gracias. A ella tú también.

Definitivamente, Antonio se lanza al ruedo.

—Oye, Gorka. Voy a proponerte algo que me cuesta mucho. Así que si me trabo, o me ves nervioso, es porque para mí no es fácil.

Gorka lo mira con expectación y cuelga la toalla. Desnudo, apoya una mano en la pared y le dice que adelante.

—Mira, ya sé que es muy pronto. Ya sé que para proponer algo así se supone que hay que dejar pasar más tiempo y conocerse más. ¡Pero si no te lo digo reviento! Llevamos tres meses quedando, cada vez me gustas más. De una forma absolutamente natural te has convertido en la única persona con la que quedo, tengo sexo, deseo y me apetece estar. Cada vez que estás en mi casa o yo en la tuya siento que es nuestro hábitat

natural. Y cada vez que te vas, y sé que esa noche no vamos a dormir juntos, me parece una aberración. Podría hacerme el interesante, esperar a que tú lo propusieras, dejar pasar más tiempo para hacer las cosas más normales, pero, insisto, aunque sé que quizá para el resto del mundo pueda ser un poco pronto, yo quiero que vivamos juntos desde hoy mismo.

Gorka traga saliva, mira al suelo durante unos segundos y finalmente se acerca para besarle.

—Pues en tu casa. Porque esta ducha me tiene loco.

Negociación

Ahora viene un contenido de lo más interesante pero también delicado.

Cuando pedimos un aumento de sueldo y nos dicen que no, ¿qué hacemos?

Cuando nuestros padres nos dicen que no a algo que deseamos, ¿qué hacemos?

Cuando nuestra pareja no quiere venir a la cena con nuestras amistades, ¿qué hacemos?

Cuando proponemos a alguien que nos gusta algo más de lo que hay y nos dice que no, ¿qué hacemos?

Pues mi sentido común me dice dos cosas:

1. No insistir en la propuesta tal cual está planteada.
2. Preguntar por qué no, para intentar enterarme de qué ha fallado en la propuesta y pedir permiso para negociar.

De esta forma recabaremos información para poder mejorarla o adaptarla y evitaremos, con su permiso, que alguien nos pueda catalogar como pesados,

irrespetuosos o «sordos». Especialmente los hombres, que somos los que, a día de hoy, todavía llevamos tradicional y culturalmente el peso de tomar la iniciativa y sugerir propuestas en la seducción. Así, evitaremos el tan repugnante acoso machista.

O dicho de otro modo. Un no es un no, pero con educación se puede pedir un «por qué» e intentar rebajar el contenido de la propuesta, a ver si fuera un «quizá» o un «eso sí».

Obviamente, si alguien, mujer u hombre, no quiere darnos explicaciones de su no, poco más podemos hacer que desearle buena suerte o expresar nuestra decepción.

Pero, insisto, las personas somos personas, y entendiéndonos como tal, podemos pedir y proponer con educación, rechazar con educación y pedir o dar explicaciones o aclaraciones con empatía y educación. Una vez más, todo debe estar consensuado, para no incomodar o incluso molestar.

Vamos a empezar ahora a gestionar a partir de un rechazo de propuesta que obviamente va acompañada de un lenguaje corporal, de unas miradas y matices que muchas veces son más que suficientes para evaluar nuestras posibilidades de negociación.

Me gustarías más si

Se utiliza cuando la conducta de la persona a la que le propones algo es negativa. En lugar de quejarnos o reprocharle, cosa que la pondría aún más a la defensiva, se le valora la perspectiva positiva de esa conducta, pero se le informa de que nos gustaría más (resultaría más atractiva, estaríamos más cómodos, la noche podría ser más divertida, etc.) si hiciera aquello que nos gustaría que hiciera y si actuara con la cualidad que nos permitiera seguir avanzando. Es decir, mejoraría su cable emocional hacia nosotros.

Ejemplo 1. Me gustarías más si

—Hola. ¿Qué tal llevas la noche?

—Lo siento, tengo novio.

—Vaya. Desde luego eres prudente y fiel, pero creo que podrías ser un poco más sonriente conmigo a pesar de tener novio. Nadie te ha pedido que lo cambies.

—Es que hay mucho pesado.

—Ahora entiendo el porqué de tu respuesta. Yo creo que no lo soy, pero podríamos charlar cinco minutos, tú decides si soy un pesado o un chico interesante y yo compruebo si puedo hacerte sonreír. ¿Qué me dices?

Ejemplo 2. Luján y Alejo

Luján ha salido con Eburne y Nadia como cada noche de chicas. Esta vez ella ha elegido el vestido rojo que le regaló Kurt, su exnovio inglés. Es el que mejor le queda con diferencia. El ambiente está efervescente en la discoteca. La música hace vibrar a todos los presentes, que se miran, hablan y sonríen y algunos se besan en alguna esquina.

Las tres chicas se posicionan cerca de una de las tres barras. Bailan y miran de vez en cuando a la grada. Sobre todo Luján. Se lo están pasando bien. Muy bien.

Luján siente una mano grande y cálida en su hombro. Al girarse se encuentra con una mirada afilada, un pelo moreno muy corto y unos labios grandes que se estiran hacia los lados para mostrar una dentadura perfecta.

—¡Alejo! ¡Qué sorpresa!

—¡Súper-Luján! ¡Qué guapa te veo! ¿Cómo tú por aquí?

—A mover el esqueleto, que ya tocaba.

—Ya te veo, ya. Lo mejor que tienes es tu esqueleto. Ya te lo dije en su momento.

—¡Ja, ja, ja! Me acuerdo, me acuerdo.

Luján y Alejo siguen la conversación repleta de signos de interés por ambas partes. Se ponen al día sobre trabajos, planes de verano, familia, etcétera.

Ambos compartieron un par de meses de citas frecuentes en ambas casas y divertidas tardes de campo y así como deportes de riesgo. Luján se cansó de su actitud respecto a la falta de compromiso, pero tuvo que hacer un gran esfuerzo para dejar de llamarlo y desistir de los intentos de este.

Alejo, por su parte, siempre le reconoció que ella era una mujer de bandera, pero que le daba miedo oficializarse en una relación porque en la última las pasó canutas.

De esto hace un mes y medio. Y tal como se miran, tanto Edurne como Nadia pondrían la mano en el fuego por que su amiga Luján se dejaría besar y aceptaría una propuesta por parte de él. De hecho, ambas han sido muy comprensivas y buenas actrices cuando Luján les ha propuesto venir esta noche a esta discoteca. Aquí se conocieron y era más que probable que se reencontraran. Ninguna de las dos ha hecho preguntas ni ha nombrado a Alejo. Sólo han aceptado el plan nocturno pensando en silencio que «hoy por ti y mañana por mí».

Diez minutos después, Alejo mira a Edurne y a Nadia, mientras habla con Luján. Edurne se da cuenta y, para no provocar un conflicto, se da la vuelta, dándole la espalda, y sigue bailando con su amiga, esta vez de una forma más sutil.

—¿Son tus amigas?

—Sí. Edurne y Nadia. Creo que nunca llegué a presentártelas.

—Pues no. ¿Quieres hacerlo ahora?

Luján siente una pequeña pero identificable punzada en el pecho. Los celos y la

decepción le hacen apretar los dientes. Y cuando está a punto de disimularlos para representar que a ella ni le va ni le viene, lo piensa dos veces y decide ser honesta consigo misma y con él. Mira fijamente a Alejo hasta que este entiende que algo trascendente le van a decir.

—Alejo, vale que seas muy molón, vale que seas muy sociable y muy guay. Pero me gustaría que pensaras qué cosas me pueden molestar. No me parece necesario que yo tenga que verte con cara de deseo hacia ninguna de mis amigas. Me hace daño. ¿Me has entendido?

Alejo arruga las cejas e intenta justificar que ella no tiene razón, que tan sólo... Hasta que se da cuenta de que si ella hubiera hecho lo mismo que él se hubiera enfadado mucho, incluso se hubiera sentido ofendido y humillado.

—Pues sí. Te he entendido perfectamente. Y te pido perdón. Pero quiero que sepas una cosa. Tus amigas están bien, pero no tienen ¡naaaada! que hacer contigo. Tú les das mil vueltas a todas las chicas que he conocido. De hecho, me gustaría volver a quedar contigo, esta vez sin mis miedos.

Luján siente entonces su corazón acelerarse y necesita inflar el pecho para tomar aire. Su satisfacción se hace tan indomable como su ilusión.

—Hecho.

Alejo se despide con un tierno beso en la mejilla. Edurne y Nadia se giran con una mirada interrogante. Luján gira el cuello hacia ambos lados para asegurarse de que Alejo no está visible. Una vez corroborado, se abraza a sus amigas y empieza a gritar hacia arriba.

—¡Sí, sí, sí, sí! —haciendo que sus dos amigas repitan con ella la afirmación uniéndose a los saltos de alegría.

Herramienta «A o B»

Esta herramienta se utiliza para intentar que la otra persona recapacite sobre su rechazo a la propuesta. Consiste en hablarle de las consecuencias de su no y plantearle a continuación las ventajas de si aceptara la propuesta.

Ejemplo 1. «A o B»: Chat por WhatsApp

—Pues quería proponerte que nos pusiéramos guapos y saliéramos esta noche a un concierto. Toca un amigo y creo que nos lo podríamos pasar muy bien.

—Ya te avisaré yo cuando pueda quedar.

—A ver, tenemos dos opciones. Una (que es la que propones tú): posponer nuestra primera cita. No ponerse guapos, no quedar, no ir al concierto y no saber cómo nos lo podemos pasar juntos un viernes en un concierto que seguro que está guay, que sí, que es una opción. Dos: que fueras un poco más consciente de lo que te estoy proponiendo, demostraras un poco más de valentía, que nos pusiéramos guapos, que pasáramos una noche superdivertida conociéndonos. Yo voto por la segunda opción, ¿tú al final qué votas?

Ejemplo 2. «A o B»: Invitación por WhatsApp

Victoria ha decidido celebrar su treinta y dos cumpleaños en la casa de campo de sus padres. Las invitaciones han sido mandadas por WhatsApp y casi todos han contestado. Concretamente, todos menos Leo, el chico de Tinder con el que ha quedado un par de veces. Precisamente, el imprescindible en la fiesta, pues en ella pretende estimularle más los tres cables y hacer una presentación en sociedad. Sabe que cuando conozca a Xavi y Almudena, a Roger y a Dafne, a Felipe, Hernán, Teo, Virginia, Sara y Susana, Leo va sentirse más atraído racionalmente por ella. De lo sexual y emocional ya se va a encargar ella.

Han pasado veintiséis horas y aunque Leo ha leído el mensaje no ha contestado.

Victoria se plantea a sí misma un A o B clamoroso: «A ver, puedo hacerme la digna, no contestar ni escribirle y celebrar mi cumpleaños sin él. Lo cual es una puta mierda. O puedo escribirle y preguntar si pasa algo y hacer un A o B irresistible». «Hola, Leo. Me tienes preocupada. Has leído el mensaje y no has contestado, espero que no sea porque te haya reclutado una secta justo después de leerme. Voy a ser muy honesta contigo al igual que lo he sido conmigo. Tienes dos opciones: una, no contestarme y perderte mi fiesta de cumpleaños, lo cual desde luego hará que pierdas mi interés totalmente, sobre todo por no ser capaz de decirme un motivo, o dos, escribirme dándome una buena explicación de por qué no me has contestado, decirme que sí que vienes y que sigamos conociéndonos, esta vez, en mi mundo, con mi gente y en mi casa. Piensa bien la respuesta antes de contestar. Besos.»

Un minuto después, Victoria comprueba como Leo está escribiendo, deja de escribir, vuelve a estar escribiendo, y tras tres minutos finalmente Victoria recibe este mensaje: «Hola, Victoria. Menudo mensajito me has mandado. Me has hecho pensar. Me has sorprendido. Supongo que tendré que serte igual de honesto que tú lo has sido conmigo. Me pareces una chica espectacular, me atraes físicamente, me pareces muy atractiva, alegre, simpática. Sencillamente, me pareces perfecta. Además, con este mensaje me has demostrado que vas de cara y que quieres que la gente también lo haga. Lo cierto es que te mereces la verdad. No te he respondido porque estaba pensando. Estaba pensando qué diablos hacer con tu propuesta. Hace dos meses que mi ex volvió a dar señales de vida. Esta semana nos hemos visto de nuevo. Y ha pasado lo que me esperaba que pasara. Te mereces saberlo. Estoy confundido y, como comprenderás, no me sentiría bien yendo a tu fiesta de cumpleaños si voy a estar pensando en otra persona. Lo siento. Quizá necesito un par de días para aclararme. Gracias y siento no cumplir tus expectativas».

Victoria entonces contesta sin esperar ni treinta segundos: «Ok. Lo entiendo. Y te agradezco totalmente que seas sincero. Me lo merezco. Ahora mismo ya no tengo las mismas ganas de que vengas, obviamente. Pero si al final el viernes tienes más clara tu decisión, y va encaminada a que te olvides definitivamente de tu pasado y te centres en mí, te invito a que me lo digas. Quizá mantenga la invitación o quizá no. Besos».

Tres días después Victoria no recibió ninguna respuesta de Leo. Celebró su cumpleaños con su gente. Y desde luego, no todo lo ilusionada que se esperaba, pero sí libre y orgullosa de sí misma por hacer y pedir lo que deseaba, entendiendo que no siempre sucede lo que se quiere. Al menos, al pensar en Leo, siempre se podrá recordar con una sonrisa por su autenticidad.

Mensajes bilaterales

Consiste en plantear dos argumentaciones: primero la suya, siendo comprensivos y demostrando empatía, incluyendo y razonando la negativa a nuestra propuesta, y luego la nuestra, que debería superar en emoción y lógica a la suya.

Ejemplo 1. Mensajes bilaterales

«Entiendo que no quieras besarme todavía porque nos conocemos hace muy poco tiempo, que además tu ruptura con tu ex es muy reciente y que podrías sentirte mal si te dejaras llevar. Pero, por otra parte, entiéndeme a mí: si creyeras que estás conociendo a alguien especial y te sintieras con la certeza de que vas a poder hacer vibrar a la persona que te está gustando, que vas a comprenderla y ofrecerle en cada momento lo que necesita, y que no tienes prisa en el sexo, aunque evidentemente te apetece hacer de todo.»

Ejemplo 2. Mensajes bilaterales

Jesús está recién afeitado, se ha puesto su mejor camisa y aunque algo nervioso se sienta con firmeza en la silla que ha preparado enfrente de sus padres.

—Lo que os voy a decir os va a causar cierta incertidumbre e intranquilidad en un principio. Pero confío en vosotros y en vuestra capacidad de comprensión y altura de miras. Quiero que sepáis que voy a dejar el trabajo en el banco. Son siete años y, a pesar de que he conseguido dos ascensos y la situación es estable, no soy feliz. Llevo varios

meses estudiando y preparando un proyecto alternativo que va a suponer un gran cambio. Y creo que ha llegado el momento de presentároslo. Se trata de un negocio mediante una plataforma web en cuatro idiomas que intermedia productos farmacéuticos a nivel mundial a distintas farmacias. El coste es relativamente poco; con mis ahorros puedo desarrollarlo contratando a una persona durante tres meses desde ya y, según mis cálculos, tirando por lo bajo, en tres meses ya recuperaría toda la inversión. Se están haciendo cosas parecidas en ámbitos sanitarios y con una rentabilidad estratosférica. Por eso creo que ahora es el momento. Sencillamente es un sueño que creo que es más que viable y que no quiero renunciar a luchar por él.

—Pero hijo...

—Ya sé que ahora mismo el tema está muy mal, que la estabilidad de un puesto de trabajo es un bien muypreciado, que para vosotros es muy importante sentir que tenéis al pequeño de vuestros hijos ya colocado. Lo entiendo y tenéis razón, pero debéis entender que ahora el mundo ya no es como antes. La globalización abre unas puertas que en vuestra generación no había, que ahora puedes montar un negocio y tus clientes pueden ser todo el planeta, no sólo la gente de tu barrio. Y, sobre todo, sé que vosotros queréis que sea feliz, y no soy feliz en el banco. Y tampoco quisiera recordaros como las dos personas más importantes de mi vida que se opusieron a que yo realizara un sueño: ser mi propio jefe, con mi propio negocio, y vivir mi propia vida. Os quiero mucho y sé que me queréis. No pretendo que me deis la razón ahora, sólo que os guardéis los miedos y los recelos para hacérmelo más fácil. Confiad en vuestro hijo, que no haría esto si no lo tuviera muy estudiado y meditado.

Llegar a un acuerdo

Tan sencillo como buscar un consenso. Si había pedido ocho y le resulta imposible, quizá es más sencillo que acepten un cuatro. De esta forma, tardaré más en conseguir todo lo que deseo, pero al menos parto de algo. No creo que en la seducción se tenga que aspirar al todo o nada. Empecinarnos en que el otro acepte todo lo que queremos no siempre va a resultar eficaz. Además, las historias entre dos, desde nuestro punto vista bilateral, se explican con los avances, retrocesos y acuerdos entre dos. No tiene nada de negativo que

no se nos acepte todo, puesto que la otra persona, al negociar, está escribiendo también nuestra historia con ella.

Por tanto, seamos avispados, si estamos viendo que no se acepta algo, pensemos en proponer una alternativa de menor intensidad sexual y emocional para que esa persona nos permita continuar esa historia.

Ejemplo 1. Llegar a un acuerdo

—No. Carlos. No te voy a dar mi teléfono.

—¿Por qué?

—Porque apenas nos conocemos y no suelo dar el teléfono a desconocidos.

—La gracia de darse el teléfono es para dejar de ser desconocidos. Pero, aunque no entiendo muy bien tanta precaución, prefiero que no me des algo que no me quieres dar. ¿Te parece más aceptable que seamos amigos de Facebook y seguimos charlando por ahí?

—Eso me parece más razonable.

Ejemplo 2. Llegar a un acuerdo

Elisa se peina ante el espejo por tercera vez en una hora. Roberto está a punto de venir y tiene algo que decirle que sabe que va a generar una situación de conflicto entre ambos.

Por fin llaman al timbre y ella le abre la puerta del patio. Oye el sonido del ascensor y abre la puerta con una sonrisa algo nerviosa.

—Hola.

Roberto la besa sin contestarle. Ella acepta apretando sus manos contra su cintura.

—Ven aquí, Rober —le dice llevándole al sofá.

—Tengo la terrible sensación de que aquí pasa algo.

—Pues sí, pasa que tenemos que hablar seriamente de nosotros.

Roberto se quita la chaqueta arqueando una ceja.

—Verás, llevamos tres meses quedando. Podríamos decir que nos hemos visto casi todos los fines de semana. El sexo va de maravilla, yo estoy bien y estoy a gusto contigo. Me gustas, me pareces un tío genial, inteligente, divertido y muy atento.

—Sí. Lo intento.

—Demasiado atento.

—¿Qué quieres decir?

—Quiero decir que a veces siento que tengo que darte demasiadas explicaciones al día de lo que hago, con quién estoy, adónde voy, y eso no me gusta.

—Bueno. Es algo que supuse que te gustaría, que estuviera pendiente de ti y de cómo estás.

—Ya, y eso seguramente esté muy bien. No digo que esté mal. Pero a mí me genera cierta incomodidad. Este fin de semana, por ejemplo, me surge la posibilidad de irme a Berlín, con Bárbara y sus amigas, y me imagino teniendo que explicar en cada momento dónde estoy, qué hacemos, etc., y me agobia. Necesito sentirme más libre. No sé si me entiendes.

—Quieres que deje de preguntarte cómo estás.

—Quiero ser yo la que te informe de cómo estoy cuando me apetezca. Igual que tú.

—Pero yo creía que éramos una pareja.

—Rober, en ningún momento hemos acordado que seamos una pareja. Pero es que, aunque lo fuéramos, no me gustaría verme en una pareja en la cual siento que irme a Berlín con mis amigas va a suponer tener que pasarse el día contestándote preguntas. No es la relación que quiero. ¿Me entiendes?

—Creo que sí.

—Así que te propongo lo siguiente. Yo quiero seguir viéndote, seguir conociéndonos y haciendo cosas juntos. Pero de otra forma. Más *light*. Más ligeros. Esto se me está haciendo un poquito denso y no quiero tener la sensación de que estoy metiéndome en algo que no me va a hacer ciento por ciento feliz.

—Más ligeros... ¿Quieres quedar con otros chicos?

—Pues no exactamente. Lo que quiero es sentir que yo hago lo que quiero hasta que decida tener una pareja oficial. No me interesa nadie más que tú, Rober. Pero a veces contesto a tus preguntas sin ganas. Porque me preguntas cuatro veces al día dónde estoy y con quién estoy. Y eso no me gusta. No me gustas cuando lo haces. Y me aleja. Me parece que debería ser yo la que te informara de dónde y con quién estoy cuando yo quisiera. O que con una vez tengas más que suficiente. Estaría bien que lo entendieras. Porque si no yo no estoy a gusto. Y mírame... quiero estar a gusto contigo.

—Creo que te entiendo. Pero entenderás que suena un poco a alejamiento.

—Entiendo que te suene a alejamiento. Quizá he sido yo la que ha actuado de una forma mejorable, por dejar que llegemos a este punto. Pero estamos en el momento perfecto para reconducirnos y decidir cómo queremos estar. Y yo lo estoy haciendo.

—Ok. ¿Y si dentro de un mes te digo yo que esta nueva forma no me convence?

—Pues me lo tendrás que decir y proponer algo que se parezca más a lo que quieres. De todas formas, yo voy a intentar poner de mi parte para que no sientas que te falta información. Pero a mi ritmo. No quiero perder esto. Pero no quiero perderlo tampoco dentro de un par de meses por sentirme agobiada.

—Ok. Vamos a intentarlo así. Lo intentaré.

Que valoren lo que estamos haciendo

Y es que a veces la gente no es consciente del valor que tiene enfrentarse a un ser atractivo, a nuestros miedos e inseguridades, a la incertidumbre de no saber qué nos contestarán. Hacerle ver que intentar seducirle implica cierta valentía, honestidad y, por qué no, un buen autoconcepto, no viene mal recordárselo a la persona que tenemos enfrente y que a veces parece no darse cuenta o no agradecernos nuestro interés.

Ejemplo 1. Valorar lo que estamos haciendo

—Hola. Disculpa, pero te he visto ojear ese libro y me he fijado en la cara de interés que ponías. En ese momento me he dado cuenta de que me has parecido un chico interesante. Y no sé por qué, pero me han entrado ganas de conocerte. Sólo eso.

—Gracias. Pero tengo novia.

—¡Vaya! Desde luego no es lo que esperaba escuchar. Me despediré entonces. Pero lo haré pensando que a pesar de que no he tenido suerte al menos me recordarás como una mujer valiente.

—Sí... La verdad es que sí. Nunca nadie ha intentado conocerme en una librería.

—Pues espero que la siguiente tenga más suerte que yo.

—Lo dudo. Es que a mí esto me pone muy nervioso.

—Te entiendo. Si te pone nervioso escucharlo, imagínate ser una chica, tener que hacerlo y que encima te digan que no están interesados en ti.

—¡Ja, ja, ja! Sí, desde luego tienes mucho, mucho mérito, yo no me atrevería.

—Ahora me voy más tranquila. Gracias.

—Espera. ¿Quieres que nos tomemos un café?

—Me parece estupendo. ¿Pero no se enfadará tu chica?

—Bueno. No es exactamente mi chica. Y tampoco vamos a hacer nada malo. ¿No?

Ejemplo 2. Valorar lo que estamos haciendo: Javier y una desconocida

Javier Santoro es un chico de un atractivo innegable. Alto, fuerte y de una seguridad en sí mismo desbordante que se multiplica cada vez que convoca un taller de seducir de día y se enfrenta a las miradas curiosas y a las arduas preguntas de sus alumnos. Hace capoeira, viaja y sus estudios en sociología le hacen escandalizarse de hechos sociales para otros intrascendentes.

El caso es que cada sábado está en una ciudad de España explicando la parte teórica de «Seducir de día». Una vez resuelta esta parte, se dirige con sus alumnos a la calle para, como él dice, con respeto y honestidad, hacer sonreír, como fin en sí mismo, a las personas que les resulten tan atractivas como para empezar a proponer.

Con su voz algo aguda y de vez en cuando quebrada, pronuncia a cuatro de sus alumnos:

—Voy a empezar yo, y posteriormente lo iréis haciendo cada uno a su forma y con su estilo.

No pasa mucho tiempo hasta que Javier observa a una chica elegante, de pelo liso, castaño y suelto, andando con unas bolsas de El Corte Inglés. Sus altas botas y el abrigo sólo permiten fijarse en una cara de piel lechosa, grandes ojos azules y unos labios carnosos. Es la chica que Javier hubiera deseado encontrarse en uno de sus talleres, fuera de ellos y hasta en el Transiberiano. Esa dulzura combinada con el buen gusto que proyecta mientras anda es la debilidad de nuestro protagonista, así que no duda en dirigirse a ella.

—Disculpa.

—¿Sí?

—Mira, me siento un poco superficial al decirte esto, pero creo que las personas debemos comunicar aquello bueno que pensamos aunque nos dé corte, así que me he acercado a decirte que me pareces la chica más elegante que he visto en treinta años. Y tengo veintinueve.

—¡Ja, ja, ja! Hola. Pues gracias. Soy Ángela.

—Yo Javi. Pues en principio lo más importante que tenía que decirte es eso... a no ser que a ti te llamen la atención los chicos con pelo largo, sociólogos, con voz quebrada, y que se atreven a comunicar cosas buenas.

—¡Ja, ja, ja! Bueno, a ver... es que tengo pareja.

—No me extraña. En todo caso me animas a que si he pensado al ver a una chica que es superelegante, y además al hablar con ella veo que tiene un punto de dulzura muy bonito, ¿sea valiente y se lo comunique?

—Pues sí, la verdad. Ojalá más chicos fueran valientes de esta forma, y no tanto por la noche con alcohol de por medio...

—Me alegra que pienses así. Pues, Ángela, si ahora te digo adiós me voy a pasar media hora pensando que debería haber encontrado el modo de no perder la oportunidad

de al menos estar en contacto. ¿Si yo me busco una novia y quedamos los cuatro a lo parejita, te parecería bien? ¡Si es por poder al menos estar en contacto, me la busco!

—¡Ja, ja, ja! No, a ver. No es que tenga novio, es difícil de explicar. Es un chico que he conocido hace unas semanas, y, en fin, estamos quedando y al menos de momento no va mal.

—Ya veo. A ver, por mi parte si sólo viese en ti que me pareces atractiva físicamente, pues lo dejaría estar, porque entiendo que ahora no puede pasar nada entre nosotros dos. Pero yo ahora mismo por lo que estoy luchando es por, al menos, estar en contacto con una chica dulce, que se ríe cuando le voy hablando, con quien he tenido el momento más bonito del fin de semana en medio de la calle, y que sólo con que nos hiciéramos amigos yo ya estaría encantado. Es, simplemente, que tengo claro que prefiero poder al menos conocernos un poco más que no hacerlo.

—En fin, lo que me planteas es muy civilizado. ¡Ja, ja, ja! Venga, pues anota mi WhatsApp.

—Qué guay. Anoto. Bueno, a todo esto no me quiero quedar en lo superficial, ¿a qué te dedicas?

Casos típicos

a) Iniciar una conversación con un desconocido/a

Hay una serie de propuestas típicas y necesarias para seducir. Hay muchas más, pues cada relación e interacción es un mundo distinto, los apetitos que nos generan no siempre son los mismos y los planes que se nos ocurren son muy diversos. Pero, basándome en las consultas que nos hacen, viene bien mostrar algunos ejemplos que para algunos se repiten en sus vidas.

Estarás conmigo en que, si hay un clásico entre los clásicos, sería este. Cómo dirigirme a esa persona que no conozco y que me atrae. ¿Qué le digo?

Sobre todo, lo primero que tienes que tener claro es:

1. Cómo reaccionas a su reacción es más importante que tu primera frase. Ahí es donde debes demostrar la coherencia y congruencia que todos deseamos en las personas que aspiran a gustarnos.

2. Observación: antes de lanzarte a iniciar una conversación observa a esa persona. Qué está haciendo, cómo está actuando, cuál es el contexto donde os encontráis, observa su ropa, su estilo, qué está bebiendo... Todo eso es información que te va a ayudar a sacar algunas conclusiones sobre qué puede resultarle disonante, cómodo o divertido.

No es lo mismo proponer una conversación de seducción a las seis de la mañana y en una discoteca de Benidorm a alguien que lleva un pene de plástico en la cabeza y una camiseta donde se lee «Arantxa se nos casa» que entrarle a alguien que sale de la iglesia a las seis de la tarde, puritanamente vestida y sujeta a una biblia. En ambos casos hay que echarle bemoles al tema.

Ejemplo de observación en una salida nocturna

A la hora de convertir en acción la atracción, será inteligente actuar de modos distintos en función de las circunstancias, pues la capacidad para observar y comunicar es distinta en todas ellas.

Por la noche tendremos en cuenta los mismos factores que hemos mencionado anteriormente, y una vez más deberemos entender las señales de forma conjunta y no aislada. Pero especialmente la predisposición de una persona a conocer a otras por la noche puede identificarse a través de:

- Mirada

¿No separa la vista de su grupo? ¿Mira a alguien continuamente? ¿Mira alrededor? ¿Qué miraba conforme ha entrado en el local? Cuanto más abierta esté su mirada, más probable es que esté allí predispuesto/a a conocer a personas nuevas. Especial atención

hacia las miradas repetidas, cualquier pareja de personas que se mire más de dos veces es probable que no tenga inconveniente en comenzar una conversación.

- Posición corporal

¿Está la persona que te interesa con su amigo/a frente a frente sin salir de su conversación? ¿O están ambos apoyados en la barra hablando de lado pero con su cuerpo apuntando hacia la pista de baile? En el primer caso, una persona nueva puede ser una interrupción molesta, en el segundo es más probable que sea una interrupción muy bienvenida para dos personas que ya se han contado todo lo que tenían que contarse desde hace dos horas. Por otra parte, cuando hablas con él/ella, ¿sólo gira el cuello para atenderte o te atiende con todo su cuerpo? Su interés hacia ti será directamente proporcional a la atención que su cuerpo te brinda.

- Situación

Una persona a la que vemos disfrutando de su baile, ajena a todo el mundo en el medio de la discoteca, no tiene pinta de querer ser interrumpida. Si bien es un caso perfecto para observar, guardar información, y, cuando termine su danza y su actitud aparentemente independiente de toda la humanidad, comunicar nuestro interés que podrá ser justificado (pues hemos observado) y sensible (pues no hemos querido interrumpir anteriormente). Además, si nos tienen que rechazar, siempre nos interesa más que no sea en pleno centro visible de todo el local. Personas acompañadas situadas muy en los extremos puede que estén allí precisamente para poder hablar sin ser interrumpidas. Así pues, en los puntos intermedios es más probable que se sitúen las personas predispuestas a conocer a otras.

- Relación con el grupo

Un grupo cerrado en círculo no muestra mucho interés en nada que suceda fuera de ese círculo. Esto no significa que pueda haber una persona deseando conocer gente nueva, pero por vergüenza o presión social se encuentra más cómoda actuando como el resto de su grupo. Por eso es importante observar las señales en conjunto, porque puede que la mirada o el cuerpo de dicha persona sí apunte más hacia el exterior que el del

resto. En todo caso, será buena idea aproximarse cuando no esté en una situación cerrada en relación con el grupo. Grupos abiertos, que se alejan entre ellos hasta que te hacen dudar si son amigos o no, son perfectos para iniciar una conversación comunicando algo positivo acerca de lo sociables y abiertos que parecen todos.

- Bebida

Un consumo mayor de alcohol nos indicará, probablemente, mayor deseo de desinhibición. Si bien un exceso puede entorpecer toda habilidad social.

Ejemplo 1. 150 formas de iniciar una conversación

—Hola. No todas las chicas saben gestionar su color de ojos con su mirada y maquillaje. Tienes los acentos de color en el sitio perfecto, como la repostería de alta gama.

—Gracias.

—A ti. Inspiras mucho. En mi caso, incluso inspiras el inicio de una conversación. Soy Luis.

Ejemplo 2. 150 formas de iniciar una conversación

—Hola. Verás, estaba allí sentada y te he visto hacer un gesto que me encantaría que repitieras. Me ha encantado.

—¿Ah, sí? ¿Qué gesto?

—Algo así como al nene que no le han traído el regalo que esperaba en su cumpleaños. Me ha parecido enternecedor. ¿Tienes más gestos enternecedores en tu repertorio?

—¡Ja, ja, ja! No lo sé.

—Esa carcajada me la apunto como candidata a un concurso de gestos enternecedores. Me llamo Deune.

Como ves, con justificar que nuestro interés está basado en la curiosidad que esa persona nos genera, por divertarnos jugando a ligar o porque sencillamente esa persona nos atrae y queremos saber hasta dónde puede atraernos, es más que suficiente.

1. Recuerda que debes suministrar una información clara de qué propones, por qué, para qué y qué te hace sentir, tarde o temprano, cuanto antes mejor.

2. Estate preparado para una posible negociación. Ten algunas herramientas de las vistas a mano.

3. Si siempre buscas el consenso, no tienes nada que temer. Recuerda que propones algo positivo y sólo estás jugando a curiosear. No haces nada malo si lo haces bien. Por tanto, no permitas que te hagan dudar de tus decisiones.

4. Juega con tus debilidades. Nadie sabe lo nervioso/a que estás. Nunca se nota tanto como creemos y puedes intentar quitártelas de encima.

5. Cuenta con el gerundio y el condicional. «No nos gusta. Nos está gustando» y querríamos curiosear por si «pudiera gustarnos más».

6. Que la conversación se centre en vosotros dos. Queréis saber quiénes sois porque hay un interés real en conoceros, por curiosidad, por atracción o para comprobar si estáis delante de la persona que va a acompañaros el resto de vuestras vidas o sólo las próximas noches. A estas alturas, creo que ya sabes cómo hacerlo. Siendo honestos y proponiéndolo de forma evidente sin esconder nada.

Algunos ejemplos:

Ejemplo 1. «Pues ya que estamos conociéndonos, ¿qué te parece si nos conocemos más? Tú me haces preguntas sobre mí. Yo sobre ti... Me parece más divertido que hablar ya sobre política, ¿no te parece?»

Ejemplo 2. «Ahora tenemos dos opciones. Tener una conversación típica, pasando de puntillas por quiénes somos, lo cual es una opción respetable, o preguntarnos cosas cada vez más personales, decirnos qué nos gusta de nosotros mismos e intentar que el

uno se vaya con una idea más real del otro. Sobre nuestros gustos, apetencias, deseos, debilidades, fantasías... Yo voto por la segunda opción. Sobre todo, porque lo que veo de ti me gusta (me parece interesante). Pero tú eliges.»

Ejemplo 3. «Bueno, ya sabemos que hemos venido con amigos, que trabajas en el mundo comercial, que yo me dedico a la hostelería, pero no sabemos qué nos está gustando al uno del otro. A mí en concreto me gustaría que ahora nos centráramos en eso. En interrogarnos sobre nosotros como un hombre y una mujer (mujer/mujer, hombre/hombre) y que nos sintamos cómodos explorándonos. Puede ser una conversación mucho más apasionante. ¿No te parece?»

b) Presentar a amistades o personas que os acompañan en ese momento[23]

Muchas veces, las personas que nos encontramos no van solas. Vienen con gente. Ignorar a esa gente no parece muy respetuoso o educado. Por tanto, vamos a empezar nosotros siempre que podamos por presentarle a nuestras amistades o grupo de amigos. Con ello estamos demostrándole que nuestras amistades nos enorgullecen y que nuestra intención es integrarla en nuestro mundo. Es un signo de aceptación y educación.

Pero también es un indicador de avance en la interacción. Es una muestra de aceptación también en el caso contrario y quizá también de buscar el beneplácito de los suyos. O incluso, ¿por qué no?, a veces nos presentan para presumir.

Por tanto, recomiendo encarecidamente dejar unos minutos para la conversación de esa persona con nuestro grupo e intentar hacerlo nosotros con el suyo.

Evidentemente, el avance sexual necesita de intimidad. No será ese momento el adecuado para sexualizar o erotizar. Por eso, una vez nos hayamos asegurado de que sus amistades ya tienen una opinión aceptable de nosotros, recomiendo volver a buscar la intimidad de nuestra conversación, proponiéndoselo incluso abiertamente a esa persona o a sus amistades.

Ejemplo 1

—Pues, con vuestro permiso, voy a intentar seguir conociendo a Roger/Rosana. Entenderéis que me está resultando una persona muy interesante.

Ejemplo 2

—Pero Roger/Rosana hacen como que no oyen esto. Pues estoy intentado ligar con vuestro/a amigo/a. Nada fácil, pero tengo esperanzas, ¿algún consejo?

—¡Ja, ja, ja! No lo tienes fácil, pero yo insistiría.

—Ok. Roger/Rosana, me dicen que insista. ¿Seguimos charlando tú y yo a solas?

Y es que conocer a los suyos, generarles confianza, va a servir para que en muchas ocasiones sus amistades nos ayuden, hablen bien de nosotros cuando no estemos y, en definitiva, esa persona sienta que estamos avanzando.

c) Pedir el teléfono, como forma de contacto para volver a verse

Estás hablando con él/ella, te está gustando y hay que irse. Se avecina la despedida y tú tienes claro que quieres volver a verle. Está muy extendido eso de pedirse el teléfono para quedar. Un teléfono que a veces se da, a veces no, a veces se da pero no contestan llamadas o los mensajes por WhatsApp se difuminan hasta extinguirse.

Tengo más años que un loro, y a mi edad y con mi reuma yo ya no pido números de teléfono. No me interesan, porque no me garantizan que la persona que tengo enfrente acceda a seguir conociéndonos. Así que cuando hay que despedirse vuelvo a la fórmula de la propuesta. Acuerdo una cita justificada por los tres cables:

- Por algo que me ha generado su físico.
- Por cómo me ha conmovido o me he sentido de a gusto.
- Por alguna actividad que, tras nuestra conversación, racionalmente nos interese a ambos.

Una vez queda claro, con fecha concreta, o casi concreta, pido el teléfono para el mantenimiento de la relación, para avisarnos de si hay algún inconveniente o contratiempo para nuestra cita. En ese caso nos servirá para avisarnos.

Y es que el número de teléfono no es un fin, es sólo un medio.[\[24\]](#)

Ejemplo 1. Guadalupe

—Oye, Guadalupe, tengo la maravillosa sensación de que estoy delante de una chica que me está gustando. ¿Sabes lo que gusta cuando sales y sientes que conectas con alguien que encima te parece que es preciosa?

—¡Ja, ja, ja! Gracias. Sí sé lo que gusta.

—Ya. ¿Y tú eres un espía internacional? ¿Trabajas en la CIA?

—No.

—¿Y tu padre trabaja en la CIA?

—No.

—¿Y cómo es posible que le guste a tu madre?

Honestidad y sentido común. Frente a parecer que eres alguien que no eres para intentar resultar más atractivo, frente a hacerse la interesante y la ocupada, os propongo que confiéis en lo que sois y sepáis comunicarlo de forma atractiva.

Ninguna mujer ni ningún hombre necesitan que seas la persona más impredecible del mundo, ni la más ocupada. Y si tu vida es aburridísima, plantéate cambiarla y hablar de los cambios que tienes planeados. Pero mi consejo es que no intentes aparentar ser quien no eres. Tarde o temprano se enterarán y decepcionarás porque *la verdad de lo que uno es, tarde o temprano, sale*. Conocer a alguien no te va a cambiar la vida, o sí. Pero en

cualquier caso, no por ello tu vida se va a detener.

En el equilibrio de lo razonable está la virtud. Y más te vale proponer un plan en el que estéis de acuerdo que jugar a ser 007. No te subestimes, tu vida es probable que sea lo suficientemente interesante para alguien como para fingir una, y jugarte volver a ver a la persona que te atrae. Entre otras cosas porque no estás solo en su mundo. Otras y otros también la pretenden.

—Vale, pues te propongo algo, como has dicho antes te gusta el flamenco, yo no tengo ni idea pero cada vez que he oído a Camarón me ha parecido algo bestial. Me has parecido una chica sensible, me has hecho reír y encima no puedo dejar de mirar ese par de ojos verdes gigantes que parecen que me examinen [acercándose y susurrando al oído] y también que esté aprobando el examen. Te propongo que nos veamos este martes en el tablao flamenco de la calle Bolsería. Tú te pones guapa, yo me pongo guapo, nos seguimos conociendo y me enseñas lo que yo no sé. ¿Qué te parece?

—Me parece genial.

—Si a ti te parece genial a mí me parece fabuloso. Si por alguna de aquellas me abduce un ovni, ¿cómo te aviso?

—¡Ja, ja, ja! Pues te apuntas mi móvil y me avisas.

—Me parece muy razonable. Te escribiré un par de mensajes el domingo por la tarde. Así te refresco mi existencia y aprovecharé para decirte alguna cosa que me he imaginado mientras estábamos hablando hoy que no te he dicho.

—¿Como qué?

—Como que tienes pinta de ser una chica que sabe besar bien por como sujetas la mirada. Eso no es muy frecuente y genera muchas fantasías...

—¿Ah, sí? Pues es una pena que me tenga que ir. Pero no te olvides de llamarme.

—Te puedo asegurar que antes me olvidaría de ir al entierro de mi mascota que de llamarte.

d) Propuesta de beso. Cualificarse, hablar de vuestro deseo...

Hemos visto muchas películas donde los protagonistas, tras una acalorada discusión, se miran en silencio, hinchando el pecho con violencia y se lanzan a besarse. Precioso. Pero en nuestra vida diaria no siempre estamos siendo perseguidos por un ejército de nazis, o hay una bomba que va a estallar en un escaso minuto. Por lo cual, que cada uno se bese cómo y cuando quiera. Lo que está claro es que si venimos hablando durante todo el libro de un consenso gradual, tiene toda la pinta de que me mantenga en mis trece como una vía más congruente y segura de comunicarse en todo momento con honestidad respecto a qué deseamos, por qué y que propongamos de forma implícita o explícita, por ejemplo, que estamos deseando besar o ser besados.

Una vez más, por si no ha quedado claro, yo nunca digo lo que hay que hacer, sino lo que se puede hacer. Y sin duda, en algo tan personal y subjetivo como el momento del beso, sé tú mismo.

Pero por si a alguien le viene bien un poco de inspiración aquí tienes algunos ejemplos. Como ves, puedes utilizar algunas de las herramientas que hemos visto a la hora de proponer el beso.

Primera:

—Violeta, has dicho antes que te gustaban los chicos sinceros.

—Sí.

—Pues te voy a ser sincero. Llevo desde que te conocí imaginándome lo que sería ir acercándome despacio hacia tu boca. Mirándote los labios y volviéndote a subir la mirada para buscar tu consentimiento en cada centímetro que avanzo. Así... deseándote cada

vez que me miras y me sonríes...

Segunda:

—Entonces, Yago... dices que eres un chico valiente.

—Eso creo.

—La verdad es que lo fuiste cuando te acercaste por primera vez.

—Gracias. Lo intenté.

—Todo lo que haces, lo haces genial.

—Gracias.

—Bueno. Todo lo que conozco. Hay cosas que no sé.

—Ajá...

—No sé cómo acaricias, no sé cómo susurras... no sé cómo besas...

En definitiva, como ves, provocar el beso y anunciar que estamos deseándolo nos acerca a él. Mi recomendación es que no se tenga prisa. Como en la cama, la temperatura corporal, la lubricación y la erección requieren de preliminares para ponernos a tono. Y según mi experiencia, no hay nada más gratificante que un beso muy deseado y nada más incómodo que un beso con dudas. Que la otra persona arda en deseos de recibirlo. Haz de tu beso la bicicleta del día de los Reyes Magos, la copa de la Champions, o el nuevo disco de Megadeth... Haz de tu beso un manjar codiciado que se avecine con motivos creíbles y consensuados. Sexualiza y erotiza las conversaciones con los elementos del cable sexual, comunica lo que sientes con las herramientas del cable emocional y disfruta de ello. Aunque, insisto, si alguna vez te persigue una horda de zombis y estás al borde de un acantilado, no seré yo quien te recrimine que os lancéis el uno sobre el otro sin recordaros los tres cables.

Beso, luego existo para el otro. Beso, luego me desean. Me desean, luego beso.

e) Propuesta de sexo

El sexo se supone que es una consecuencia inevitable de besarse, sentirse, gustarse, devorarse, acariciarse y desearse más. Al menos así lo he vivido yo durante toda mi vida. El sexo, además, necesita, como hemos visto, combustible mental, gasolina erótica, morbosa o romántica. Mediante la comunicación sexual y emocional provocamos ese incendio en el otro. Pero, además, sabemos que el sexo supone una inversión que puede provocar inseguridades, desconfianzas y titubeos en el otro. A veces no hará falta proponer nada explícitamente, nos cogerán de la mano y nos llevarán a la alcoba, al coche, al parque, al baño de la discoteca o encima del piano de cola; pero, otras veces, querremos ir más rápido o más despacio que el otro. Por eso es importante también que dominemos el cable racional para relajar esas disonancias que podemos encontrarnos, como «me apetece pero no debería», «si lo hago ya pensará que soy fácil» o «si lo hacemos dejará de llamarme» o «estoy siendo infiel», o «si me acuesto con ella antes de que deje a su novio, no me está tomando en serio» o «creerá que siento más de lo que siento, y no quiero hacerle daño», o «me gusta, pero ahora me siento demasiado violento/a y necesito más confianza, más complicidad».

Por tanto, una vez más, recopilando nuestra forma de realizar propuestas, nuestra comunicación emocional, siendo honestos, propongamos más intimidad, más comodidad y más, más, más, porque nos lo pide el cuerpo, porque esa persona tiene el mérito de generarnos un apetito que crece y crece y no pretendemos contener.

También en la cama, proponer nuevos juegos y fantasías responde a lo mismo. A probar, explorar y jugar cada vez más con esa persona por lo que nos genera, porque quizá con ella y no con otra quisiéramos probar cosas que con otros no nos ha apetecido, o no nos ha generado esa curiosidad. Atarnos, nuevos roles, narrarnos historias, jugar a ser otras personas, hacer tríos y demás son posibles juegos que pueden enriquecer nuestras vidas sexuales, siempre que se hagan con el deseo de ambas partes. Son formas de avanzar en el vínculo, entre ambos.

f) Retomar el contacto por teléfono

Otro de los interrogantes que vuelven locos a nuestros alumnos y alumnas es cuándo y cómo volver a retomar el contacto. Ya sea habiendo tenido sexo o sin él. Esas horas o días posteriores tras haberle despedido desde la cama, viendo como su espalda sale por la puerta, o esas sonrisas adolescentes incluso de gente con canas tras haber apuntado su número de teléfono o haberlo dado.

Para aquellos/as que se han dado el número, pero ni se han besado ni se han acostado, como he dicho antes, yo recomiendo concretar una cita y darse el número, avisando de que en breve o tal día concreto le mandarás un mensaje o le llamarás para confirmarla. No te imaginas lo eficiente que es.

Pero por si alguna de aquellas se te ha olvidado (¡mira que se te podían olvidar cosas en ese momento, y eliges olvidarte de concretar la cita en la despedida de la persona que te atrae!), la cosa es muy sencilla: procura el equilibrio entre tu honestidad, tus ganas y el respeto al tiempo de reposo para madurar las emociones y sensaciones que habéis tenido juntos.

Por una parte, es muy ridículo hacerse el ocupado, el «te di el teléfono pero eres el asunto prioridad número treinta y cuatro en mi vida», y por otra, se supone que tienes que madurar y saborear lo que pasó con él/ella (además de lavarte los dientes, ayudar a tu padre a instalarse el WhatsApp o entregar un informe a tu jefe). Y por supuesto, el otro/a, también.

Por tanto, seamos honestos y no hagamos «postureos». A mí me parece que si todo ocurrió ayer por la noche, esta tarde o esta noche es un buen momento para volver a ponerse en contacto. Un par de días a lo sumo. Pero desaconsejo los extremos, ni desear los buenos días a las siete de la mañana ni dejar pasar una semana para simular que estás tan ocupado como Michelle Obama. Y digo Michelle Obama. Sé congruente y respeta tus deseos. Si te ha gustado, te ha gustado. Y en todo puedes comunicarte como realmente eres. ¿Recuerdas el cable emocional? Pues te digo lo mismo para volver a

retomar el contacto con alguien que te ha lamido, olido y ha conocido cómo te las gastas en la intimidad.

A mí y a mi compañera Laura Bosch, nos sorprenden constantemente las chicas en nuestros talleres para mujeres.

—Pero no voy a llamarlo yo, si no se creerá que...

—¿... que te gusta?

—Exacto.

—¿Te acostaste con él sin que te gustara?

—No. Me gustó mucho.

Y es que, chicos y chicas: somos como niños. Insisto. Mejor que el otro madure las sensaciones y tú también. Y recuerda que las mañanas son horas de más actividad profesional. La gente no está tan por la labor.

Ejemplo 1. Sin haber concretado cita (WhatsApp)

—¿Un domingo sabático o de emparejar calcetines?

—Sabático es poco. Me he levantado de la cama sólo para comer y mandar un par de correos electrónicos que tenía urgentes. ¿Y tú?

—Yo he tocado el piano, he debatido con mi tortuga sobre a quién votar. He visto a mi sobrina y he caído en tentación de ver el fútbol con mis amigos. A eso yo lo llamo semisabático.

—Buff, ¿te gusta el fútbol? Yo lo odio.

—¡Qué suerte! ¡Lo que debes de ahorrarte en cerveza!

—¡Je, je, je! Sí. Y en telediarios de deportes.

—Desde luego. Pues estaba pensando que anoche no hablamos de cine.

—¿Quieres hablar de cine ahora por WhatsApp?

—En absoluto. Sería lo último que haría en mi vida. No. Te lo decía porque como me toca hacer de chico, te quiero proponer ir esta semana al cine y a cenar. Un plan clásico donde los haya.

—Sí que es clásico. Creí que me ibas a proponer algo más extravagante o más rockero...

—Pues estaba entre proponerte cena y cine o una orgía satánica.

—¡Ja, ja, ja! Mejor cine.

—Eso me temía. Ya habrá tiempo para lo otro. ¿Busco yo algo y quedamos el miércoles?

—Perfecto. Así si es mala te puedo echar a ti la culpa.

—Me parece razonable. A cambio, si no nos besamos, te la echaré yo a ti.

—¡Ja, ja, ja! Ya veremos.

—Tú ponte igual de atractiva que ayer. Un beso. Te llamaré el miércoles sobre las cuatro.

—Perfecto.

—Te mando seis besos. Repártetelos donde consideres. Confío en tu criterio.

—¡Ja, ja, ja! Ok. *Ciao!*

Como veis, hay un «qué» claro. Un «para qué» suficientemente explícito. Cine y seguir conociéndose. «Por qué»: porque le gusta ella.

g) Propuesta de relación estable

¿Y qué me decís de este momento? Estamos teniendo una relación, un «rollo» y queremos más. Exclusividad, poder hacer planes a largo plazo, incluso vivir juntos o tener una hija que se llame Violeta, como es mi caso. Lo primero que te recomiendo es que seas lo suficientemente inteligente como para averiguar cómo está recibiendo esa persona la tensión de tus cables hacia ella. El sexual, el emocional y el racional.

A veces, la cosa sale sola. A veces, es el otro el que propone más de lo que hay. La cuestión es cuando no.

Para ello te invito a que pruebes lo siguiente:

1. No insistas ni presiones: seguramente falta algo de tensión emocional o racional, o ambas. Averígualo e intenta mejorar el cable con lo que has estudiado en el libro.

2. Propón cosas de pareja sin exigir la etiqueta «somos pareja»: dormir juntos habitualmente, planear viajes, hacer cosas con sus amigas o amigos, presentar padres. Todo gradual, dejando espacio de tiempo y comprobando cómo reacciona.

3. De vez en cuando informar honestamente de lo que estás sintiendo y lo que te gustaría sentir: más ilusión, más seguridad, más amor...

4. Puedes utilizar el desafío o la provocación para, mediante la persuasión, intentar hacerle dudar. Sería algo así como incrustarle un interrogante sobre sí mismo ante ti al escucharte frases que, resumiendo, tendrían este sentido: «a ver si no eres tan maduro/a ni tan hombre/mujer) como creía» o «ah, que tú sólo me sirves para este simulacro de pareja».

Estamos jugando con fuego. Pero si persiste en su negativa, he visto más de un caso en los que la cosa ha funcionado. Al menos lo han intentado muchas veces. Y una gran

parte han salido muy bien.

Como me decía mi abuela, «elige a alguien que te quiera de verdad». Y, desde luego, algo podemos hacer al respecto. Pero si te topas con el «amor» incontrolable, inconmensurable, el que nos anuncia el Psicoanálisis, cito, «encuentro entre dos saberes inconscientes», que no te pille completamente vulnerable y desconcertado/a. Que sepas al menos remar en el oleaje. Y para eso, cuida tus cables hacia él/ella.

Aníbal y Violeta. VIII

Diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno... «¡Boldog Új Évét!», grito con mis conciudadanos en la plaza de la Basílica, ciertamente emocionado por cómo se están desarrollando los acontecimientos en mi vida.

¿Quién me iba a decir a mí que 2017 iba a empezar aquí, escuchando el himno húngaro con la bandera de este país proyectada sobre la fachada de Szent István? Pero es que si te dejas sorprender, ¡uno es una caja de sorpresas!

Recibo entonces el mensaje de Rèka: «Happy new year, Aníbal. ¡Happy, happy!». La conversación en el *ruin pub* no ha acabado descubriendo las sorpresas de Rèka en los servicios, pero sí lo ha hecho con una frase de ensueño: «Ok. Chico morbosito. El día 2 volveremos a quedar». Que, dada la intensidad sexual de nuestra tarde, más esta felicitación de año, tiene toda la pinta de que se pueda interpretar como un avance incontenible hacia nuestro punto de encuentro.

La música de Blondie suena en la plaza setentera, discotequera y buenrollera. Y la gente, por grupos, empieza a bailar abriendo sus botellas de *champagne*, sus *forralt bor* (vinos calientes) y sus *palinkas*. Los cinco grados bajo cero que marca el termómetro no nos impiden mover el esqueleto, repletos de gorros, abrigos y bufandas. Y es que, como en cada uno de los últimos viajes, me encuentro solo, dispuesto a crearme la historia de mi noche. En esta ocasión, de fin de año.

A mi derecha, tres chicas bailan con movimientos más pronunciados que el resto.

Las tres cierran un círculo perfectamente dibujado en el que apenas podría introducirse una hormiga, con lo que quedan descartadas.

Enfrente de mí, una pareja se besa bailando arrítmicamente, y a mi izquierda un matrimonio septuagenario, cogidos de la mano, sonrían sin hablarse, asumiendo cómo ha cambiado la vida de sus compatriotas respecto a lo que ellos recuerdan en sus nocheviejas de juventud.

—Disculpa, una pregunta. ¿Me puedes aconsejar un sitio donde bailar, conocer gente y pasármelo muy bien? —le pregunto a un chico que parece recién salido de una sesión de fotos en un estudio neoyorquino.

—¿Te gusta la música electrónica?

—La buena sí —contesto. Él ríe, me dice que soy un tipo inteligente y que hay un sitio cerca de aquí. Un *ruin pub* muy grande. Fogasház. Con distintos ambientes. Es de lo mejorcito para esta noche. Su forma de hablarme me genera una sensación de complicidad encantadora. Y no dudo en proponerle.

—¿Vas para allí? Porque si así fuera, podríamos ir juntos. Ayudas a un forastero y sientes que ya has hecho tu buena obra del año y yo no me pierdo. ¿Cómo lo ves?

Él vuelve a reír y me dice que me acerca, pero que ha quedado en otro lugar. Se trata de una fiesta cuyas entradas se agotaron hace más de dos meses. Una pena, pienso. Porque es una buena pareja para salir a ligar. Él podría haber sido el guapo, yo el exótico durante toda la noche y conocer a quien quisiéramos. Durante el camino me habla de su vida y yo le informo de la mía. Nos las resumimos mucho, pero nos resultamos más que agradables. Es un chico de mente abierta y de trato acogedor.

Diez minutos después de la divertida travesía, me señala una cola para acceder al local deseándome que disfrute de la noche húngara y que tenga un feliz año. Pero, antes de la despedida, me doy cuenta de que si de alguien me tendría que hacer amigo en esta ciudad es de él. De Adorján. Tremendamente guapo, elegante, levemente treintañero y subdirector de banco.

—Gracias. Te deseo lo mismo. ¿Pero qué te parece si nos agregamos al Facebook? Me vendría bien tener un amigo tan elegante como tú para que me presente amigas y a ti te vendría bien aprender a cocinar paellas. Ligan solas.

Él vuelve a reírse y tras sacar el teléfono móvil nos agregamos. Entonces me dice que él va a una fiesta gay. Algo sorprendido por lo insospechado, respondo que cocinar paellas hace ligar independientemente de la orientación sexual que tengas. Que yo no lo soy, pero que tenga el teléfono encendido por si al final los dueños de la fiesta son un poco más transigentes con la gente sin reserva. No vaya a ser que su fiesta sea más divertida que la de Fogahsáz. Él se despide alargando la mano y yo no dudo en darle dos besos en la mejilla.

Me introduzco en la cola, enciendo un cigarro y, tras unos minutos de espera, accedo al interior del *ruin pub*. Es enorme. Y está lleno de gente guapa bailando, diciéndose cosas al oído. Sujetando copas, con ese aspecto elegante de la modernidad europea que el Berlín nocturno exporta a las capitales cercanas.

A mi lado pasa una rubia con un vestido de noche blanco, un cortísimo pelo y unas facciones gatunas dignas de un fotorreportaje de moda. A mi otro lado, pasa una pelirroja con un trenzado de pelo entre ciberespacial y medieval, aderezado con un maquillaje intenso. Enfrente de mí, una chica con un flequillo más largo que el pelo de su nuca viste un traje de chaqueta de raya diplomática, con una falda por las rodillas y unos zapatos de finísimo tacón de aguja.

Suenan los Fatboy Slim y los latidos de los corazones de todos los que estamos aquí dentro se aúnan con el bombo de la canción. Se respira un ambiente tribal, lúdico festivo muy civilizado.

Acudo a la barra dispuesto a pedir algo húngaro cuando a mi derecha se sitúa una chica de facciones delicadas, una camisa blanca entallada y una corbata negra. Su pelo es rizado y abultado, lo que le da una imagen de leona asilvestrada, que tan bien contrasta con la pulcritud de su atuendo. Ligeramente chata y de ojos algo achinados, se convierte, sin duda, en la primera candidata para entablar una conversación.

—Hola.

Ella me mira, no sonrío, vuelve a mirar a la barra y entonces me contesta.

—Hola.

Esto es lo que llamo yo «no provocar un avance». Por un momento percibo la tentación de pensar que algo he hecho mal. Pero rápidamente me recuerdo que tengo casi cuarenta años, que soy un español molón y que sólo con un «hola» no se pueden sacar muchas conclusiones. Además, esta noche me siento bastante atractivo. Así que insisto focalizando mi energía en mi voz. Algo que siempre me suele ayudar.

—Quizá no me creas, pero ha sido el peor «hola» que he recibido en mis ochenta y nueve años de vida. ¿Ha sido culpa mía o es que aquí se celebra la Nochevieja así?

Ella no puede evitar sonreír un poco sin mover la cabeza evitando mi mirada. Al menos entiende mi humor. Durante un segundo, cruza su mirada con la mía con una actitud absolutamente distante y sin la menor intención de hacerme sentir bien.

Vuelve a buscar con la mirada al camarero, negándome la palabra.

—Está bien. ¿Puedes desearme feliz año nuevo para no sentir que soy el hombre menos atractivo del mundo? No creo que lo merezca. ¿O es que te hice algo en otra vida?

Esta vez, su intento de no reírse le resulta más complicado. Y finalmente accede a desearme mucha felicidad en el año que entra con una voz dulce. Su mirada comunica cierto reconocimiento por mi lucha y cierta conciencia de que ha sido algo injusta.

—Igualmente. Me llamo Aníbal. Te deseo que los que te rodeen disfruten mucho de tus sonrisas. Cuando aparecen, se agradecen. Sonrías muy bien. ¿Lo sabías?

—Gracias. Yo me llamo Angelyka.

—Precioso. Es mi primera Nochevieja en Budapest. Y, con ese nombre, tengo la sensación de que no es tu primera.

—No. Soy de aquí.

—Estupendo. Yo de Valencia, España. ¿La conoces?

—La he escuchado, pero nunca he estado.

—Ciudad de playa, música, naranjas y chicos guapos.

—¡Ja, ja, ja! Ok, ok —contesta ella cada vez menos acorazada, gracias al humor.

—Estoy aquí escribiendo un libro. Y llevo tres meses viviendo.

—¿Eres escritor?

—Por lo visto. ¿Tú tienes pinta de algo dedicado a la imagen?

—Fotógrafa —contesta antes de pedir, por fin, a la camarera. Por cierto, reivindicativamente escotada.

—Interesante. ¿Qué bebes y qué fotografías? Te advierto que me interesa mucho más la respuesta a la primera pregunta que a la segunda. Pero tú eliges.

—¡Ja, ja, ja! ¡Quieres que me emborrache!

—No especialmente. Pero no me quiero olvidar de esa arma. ¡Je, je, je! Ahora en serio, ¿qué fotografías?

—Moda, muebles, hago catálogos para empresas de publicidad, diseño, moda, pero por otra parte me encantan los retratos. Hace poco hice una exposición aquí en el distrito Siete.

—Interesante.

—¿Y tú sobre qué escribes? —me pregunta dando un trago a esa especie de *palinka* azulado.

—Sobre psicología.

—¿Estás analizándome? —me pregunta arqueando una ceja.

—Estoy intentado ligar contigo, Angelyka. ¿No lo ves?

—¡Ja, ja, ja! Sí lo veo. Pero tengo novio.

—Así que tienes novio. Pues no me parece ni el momento ni el lugar.

—¡Ja, ja, ja! Pero es lo que hay.

—Vale, entonces vamos a hacer una cosa. Yo intento ligar contigo y tú no. Si algo me gusta de ti, te lo digo y tú si algo te gusta de mí, me lo dices sin ligar conmigo. ¿Cómo lo ves?

—Mmm... lo veo raro.

—Yo también. Pero es que aunque eres muy atractiva y se nota que eres una chica muy selectiva, como me has demostrado al principio, podrías jugar mejor a conocernos. Si nos caemos bien, decírnoslo, ¿no?

—Y si por ejemplo nos gusta algo como «cómo nos miramos» no callárnoslo, ¿no? ¡Sin ligar! Por supuesto.

Angelyka estaba empezando a ser consciente de que nuestro diálogo era distinto. De que con el humor se podían hacer malabarismos: ligar sin ligar, no ligar ligando Su expresión era de sorpresa, cierta admiración pero sin manifestar una atracción

incontrolable. Estaba, sencillamente, empezando a sentir la corriente eléctrica en cada uno de los cables, sobre todo en el emocional.

—Vale, veo que tienes... ¿cómo se dice en inglés? Sabes cómo dar la vuelta a las cosas.

Capítulo 7

La conversación

¿Y qué deciros de la conversación? Es la madre del cordero, el diván del psicoanalista, el bolígrafo del encuestador o, como estarás pensando, el heliofanógrafo del meteorólogo.

La palabra *conversación* proviene del latín *conversatio*: formada por *con* (reunión), *versare* (girar, dar muchas vueltas) y el sufijo *-tio* (acción y efecto). Con lo que significaría algo así como «la acción de reunirse a dar una vuelta». Y, en efecto, vueltas vamos a dar. Respecto a nosotros y el otro, en torno a los tres cables.

Mediante la conversación nos comunicamos y tendemos puentes a otras personas y podemos aprender y conocer, conectar y descubrir y, lo más importante, llevarnos bien con los exnovios/as de nuestra pareja... (Mentira, eso no pasará nunca.)

Ahora bien, como toda habilidad importante, dominarla requiere práctica y atención, en el otro y en nosotros mismos. Su mejora suele ser una de las cosas más demandadas por nuestros clientes. «¿De qué le hablo?» «¿Y si me quedo en blanco?» «¿Y si le aburro?» La conversación, en nuestro caso, tiene tres objetivos principales: conocernos, vincularnos y descubrir cosas que nos ayuden a justificar nuestro interés para hacer propuestas.

Los cinco bloques

Eso lo haremos por medio de cinco bloques, que vamos a describir, de forma básica:

1. Quién eres y qué haces aquí

Antes que nada tenemos que asentar el contexto: ¿quién diablos es esa persona y qué hace aquí? ¿Está en esta discoteca con su grupo? ¿Con su pareja? ¿Acaba de llegar o

está por irse? Si la hemos conocido en la calle, ¿tiene mucha prisa o por el contrario puede tomarse cinco minutos? Si no tenemos en cuenta el contexto en el cual se encuentra la otra persona, nos enfrentaremos a objeciones que escapan a nuestro control. Es decir, si me acerco a alguien en un pub y no me entero de que ha venido sólo para ver a su pareja, el DJ, entonces es probable que me dé largas o me rechace, y no sabré el motivo. Para evitar eso, ¡preguntemos!

Ejemplo: «Yo soy Yago. Encantado; acabo de llegar con mi gente y mi intención es pasármelo bien. ¿Cuál es tu nombre y tu plan esta noche?».

2. ¿Qué haces en la vida, a qué te dedicas?

Aunque se puede generar una conversación creativa y divertida sin conocer la profesión de alguien, hacerlo nos puede ser útil. Por norma general, crecemos con aquello a lo que le dedicamos tiempo. Nos va definiendo. Descubrir a qué se dedica alguien nos ayuda a situarnos en su contexto, entenderlo y conocerle mejor. Estaríamos hablando, lógicamente, del cable racional. Lo que me permitirá proponer planes, y también cualificar o valorar.

Sin caer en los estereotipos, las habilidades que habrá desarrollado una cirujana serán diferentes a las de un abogado y quizá tengan poco que ver con las de un informático. Normalmente, el abogado, acostumbrado a hablar en público, será más comunicativo y dado a debatir; el otro puede ser más introvertido y analítico. Descubre qué hace en la vida la otra persona y si le gusta su oficio, y tendrás una información orientativa de los posibles rasgos que puedan marcar sus interacciones. No hay que hacer muchas piruetas para saberlo. La vía más directa es preguntar.

Ejemplos: «Tienes pinta de hacer algo muy vocacional, ¿me equivoco?»; «Me gustaría saber a qué te dedicas, así te voy conociendo más».

3. ¿Qué haces en tu tiempo libre?

Acabamos de ver que saber qué hace la otra persona nos ayuda a conocerla mejor, ¿pero qué sucede si su profesión nos da poca información, o bien porque no es vocacional, no lo disfruta o sólo es un trabajo temporal?

En casos en los cuales una persona nos diga que reparte periódicos con cara de «no me gusta nada lo que hago», hay más vías. Descubrir qué hace cuando no está trabajando, sus hobbies y pasiones. En este caso es todavía más interesante, ya que sabemos que si le dedica el tiempo libre a esas actividades, implica que son muy importantes para esa persona. Y, por tanto, nos dirán más de ella.

Ejemplos: «Cuando no trabajas, ¿qué te gusta hacer?»; «¿Cuáles son tus hobbies favoritos?».

Quizá se vea obligada a dedicar su tiempo a tareas no profesionales o lúdicas, como cuidar a sus padres, o algún enfermo, o a obras sociales, y puedas explorar esa vía y cualificar justamente esa labor.

4. Planes a corto, medio y largo plazo

Tranquilo, no se trata de redactar un plan estratégico, como si fuera una multinacional, sino de sus planes respecto a lo que importa a nuestro objetivo. Si ya sabemos qué hace y qué le gusta, es natural que nos hagamos una idea del contexto y tiempo disponible si queremos extender la conversación y conocer más y mejor a quien tengamos enfrente: preguntemos sus planes a corto, medio y largo plazo, pero no como un formulario o formalismo, sino sacando partido de cada información, compartiéndola con la que damos nosotros, con nuestra opinión sobre lo que nos dice. Siempre sin perder de vista el humor, que debe impregnar toda la conversación, como hemos estudiado anteriormente. Se trata de aplicar, además, todas las herramientas comentadas que lubriquen la dinámica de la interacción.

- Plan a corto plazo (ahora): desde el punto de vista práctico, descubrir la disponibilidad de la persona. Nos dará información para saber hacia dónde dirigir la interacción, ¿hay tiempo para sacar el partido que queremos?: «¿Acabas de llegar,

verdad?, ¿Te vas a quedar mucho tiempo?, ¿Tenemos tiempo para charlar un rato?...».

- Plan a medio plazo: lo que nos permite conocer la realidad próxima de esa persona. Por ejemplo: los días libres que tiene la semana que viene, para poder proponer con mayor precisión, los compromisos sociales, si tiene que volver pronto a su ciudad, si está de paso...

- Planes a largo plazo: las ambiciones y sueños, así como su visión de familia, serían algunos ejemplos. Aquí encontraremos las aspiraciones o quimeras de esa persona, lo que le gustaría hacer en su futuro. Estos temas estimulan el cable emocional y además nos ayudan a nosotros a saber si nos encaja o encajamos a nivel racional. Por ejemplo: «¿Y tú cómo te ves dentro de cinco años?».

5. Qué te gusta de él/ella

Estaba cantado. Si venimos hablando durante todo el libro de la honestidad, la comunicación emocional y la sexual, en una conversación de este tipo hay que erotizar y dejar claro qué estamos encontrando de atractivo o seductor en el otro/a. Si no le comunicas lo que te gusta de ella, corres el peligro de que no se dé cuenta, y por tanto de que no te vea como una persona con la cual pueda llegar a gustarse. O sea, corres el peligro de quedarte en «un amigo/a».

Para evitar eso, hemos trabajado los dos primeros cables: comunicar con honestidad lo que nos llama la atención y conmueve de la otra persona. Cuanto más preciso sea el mensaje, mayor impacto causará. Por otra parte, hablar sobre sus gustos personales en la materia que nos ocupa: ¿qué le parece atractivo y sexy en un hombre/mujer? Nos va a llevar enseguida a poder erotizar la conversación más fácilmente. Por ejemplo, utilizando el tema de conversación para comunicar lo que nos va resultando atractivo y erótico de ella/él: «Me encanta lo bien que te quedan esos pantalones, me están despistando bastante»; «Ahora que sé que eres cirujano y te dedicas a salvar vidas, me gustas todavía más»; «... y dices que te gustan los hombres serios y altos y morenos. Interesante. A mí me suelen gustar delgadas, con labios carnosos y que sepan sostener la mirada. Algo así como haces tú».

Condiciones básicas de los bloques de conversación

Una vez hemos empezado a usar los bloques, podemos pasar a cómo dominarlos completamente y descubrir cómo generar una conversación casi infinita. Para ello nos centraremos en tres ideas que nos permitirán profundizar en todos los temas:

1. Que sean en ambas direcciones: una conversación debe ser un intercambio de información compensado entre ambas partes, que permita conocer y dejarse conocer a ambos.
2. Que asegure la corriente suficiente en los tres cables.
3. Ponérselo fácil a la otra persona, y no tener que darle la responsabilidad de que tome la iniciativa.

Es así de sencillo:

- a) Hacemos preguntas sobre temas de cualquiera de los bloques anteriores.
- b) Respondemos a la misma cuestión, aunque no nos hayan preguntado directamente.

Si hemos preguntado a qué se dedica la otra persona, está justificado que a continuación expliquemos a qué nos dedicamos. Tener esto en cuenta duplicará la conversación disponible y además permitirá que encontréis puntos en común o tan diferentes que os motive a profundizar en aquello que os resulte interesante.

Muchas veces, la conversación puede estancarse o llegar a lugares poco estimulantes, y en esos casos se puede solucionar el bloqueo llevando el mismo tema de conversación al futuro o al pasado.

—¿A qué te dedicas ahora?

—Trabajo en la barra en un restaurante, no es muy emocionante.

—Bueno. Podrías dar botellazos a los que no te caen bien.

—¡Ja, ja! No estaría mal.

—¿Y a los siete años qué querías ser? ¿Y de qué te gustaría trabajar dentro de cuatro años? ¿En el futuro, dónde se te ocurre que podríamos coincidir, si de ti dependiera...?

En este caso lo llevamos al pasado o al futuro y, gracias a ello, podremos acceder a un elemento crucial: sus planes relacionados con sus fantasías sobre sí mismo y/o la pasión que agita a esa persona. Si encontramos lo que le emociona a esa persona, o lo que le desconcierta o preocupa, convertiremos una conversación anodina en una creativa y memorable. Y si además incorporamos nosotros las nuestras, será infinita. Tendremos que quedar pronto en verno para continuar disfrutándola.

Las seis preguntas. Los potenciadores

Como último recurso sobre la conversación, te voy a ofrecer la favorita de mi compañero Yago Bader. Vamos a intentar mejorar la calidad de los mensajes que nos envía la otra persona, e intensificarlos, haciendo las preguntas adecuadas usando los «qué», «por qué» y «para qué» ya vistos, pero ampliados a seis, en nuestra demanda de información, que vamos a alternar con la que ofrecemos nosotros. Para ello, las respuestas que obtengamos a partir de los tres bloques las enriqueceremos profundizando en ellas por medio de seis preguntas.

¿Qué?

¿Por qué?

¿Para qué?

¿Cómo?

¿Cuándo?

¿Qué te hace sentir?

- ¿Qué?: el núcleo de la conversación serían los bloques dos y tres, qué hace con su vida y con su tiempo libre.

Ejemplo: «¿Qué es lo que más te apasiona de tu trabajo?».

- ¿Por qué?: la razón detrás de las decisiones nos ayuda a comprender mejor la personalidad de la otra persona. No es lo mismo hacerse médico porque toda tu familia lo es que por vocación desde tu infancia, o por altruismo. El «por qué» nos permite conocer las identificaciones del otro.

Ejemplo: «¿Por qué decidiste estudiar abogacía?».

- ¿Para qué?: parecido al punto anterior, la finalidad de las acciones ayuda a descubrir otras razones que con el «por qué» a veces no conseguimos descubrir y sobre todo los planes de futuro de esa persona.

Ejemplo: «¿Para qué decidiste viajar durante tres años y dejar tu trabajo?».

- ¿Cómo?: profundizaremos en los planteamientos que te hacen tomar un camino o en las indecisiones y dificultades y la forma de superarlas, accediendo a los éxitos de esa persona. Además se presta a añadir anécdotas y curiosidades que permiten enriquecer y valorar.

Ejemplo: «¿Cómo conseguiste estudiar una carrera y trabajar al mismo tiempo?».

- ¿Cuándo?: en qué momento personal se tomó una decisión trascendente. Un elemento sencillo pero que, nuevamente, nos ayuda a profundizar en quien tenemos enfrente.

Ejemplo: «¿Cuándo decidiste dejar tu trabajo y dedicarte a tu pasión?».

- ¿Qué te hace sentir?: una pregunta muy poderosa, ya que evoca y despierta

emociones al recordar y reflexionar sobre lo que nos generan nuestros hobbies y actividades. Compartir esto y revivirlo juntos es una forma de conexión personal.

Ejemplo: «¿Qué te hace sentir correr al aire libre por la montaña?».

Combinando los bloques de conversación más los potenciadores tendremos una conversación prácticamente ilimitada. (Cuanto más practiquemos, mejor.) La conversación es una espiral que va desarrollándose y tiene un punto central en nosotros, y nos lleva al infinito, donde el único límite es nuestra habilidad e imaginación. No se trata de repetir estas fórmulas como un autómatas, sino de integrarlas de manera natural en nuestra comunicación cotidiana y acostumbrarnos a disfrutar de conocer a los demás.

Algunas dificultades

1. Quedarse en blanco. En esos casos os recomiendo confesarlo con humor. Jugar con nuestras debilidades. No es ninguna tragedia y si lo decimos nos van a entender. Propongamos que el otro tome las riendas y riámonos de nosotros mismos: «Pues me acabo de quedar en blanco. Eso debe de ser que me pones nervioso/a. Te toca seguir a ti con la conversación. Pregunta».

2. El otro hace un monólogo o un interrogatorio. Suele pasar. Hay gente a la que le pone nerviosa no dominar la conversación y suele interrogar para no exponerse, o hacer un monólogo olvidándose de preguntar. Os sugiero que, con educación y humor, propongáis intervenir más o creéis las condiciones para que el otro intervenga más. Por ejemplo, mediante la herramienta «me gustaría más si»: «Perdona que te interrumpa, pero es que me gustaría intervenir. No digo lo mismo que tú, pero ¿te parece bien una cuarta parte?». O: «Vale, vale. Estoy encantado/a de contestarte, pero al final nos vamos a ir y voy a tener la sensación de que he estado hablando dos horas con un desconocido/a. ¿Qué te parece si de cada cosa que me preguntes me das tu opinión también y me informas sobre ti? ¿Qué piensas tú sobre lo que acabo de decir?».

3. La conversación gira en torno a temas poco interesantes, objetivos y no personales. Pues una vez más os invito a que propongáis que el tema de conversación

sea sobre vosotros dos, o sobre los potenciadores mencionados antes.

—Sí, porque los políticos de este país son lo peor.

—Ya. ¿Y qué te parece si en lugar de hablar de esa gente hablamos de lo que haríamos nosotros si fuéramos políticos? ¿Qué sería lo que más feliz que te haría si pudieras ser político y tomar una medida?

Como veis, mediante la conversación podemos ir tejiendo una tela de araña que nos vaya atrapando hasta donde y (si no hay límite) cuando elijamos. Prolongando y expandiendo los segundos que nos unen informando de nuestros atractivos, fomentando las fantasías, jugando a conocerse y narrar lo que estamos haciendo como algo atractivo.

Más allá de cualquier guía de referencia, siempre propongo que preguntéis sobre aquello que realmente os interesa conocer del otro, para que entendáis mejor y más rápido cómo os estimula y en qué la persona que tenéis delante.

Y, por supuesto, si gozáis y veis gozo en el otro mientras conversáis, podéis elegir como tema de conversación precisamente vuestra conversación, cómo la estáis llevando, qué actitud estáis tomando, qué os está generando, etcétera.

Supongo que te acuerdas alguna noche de verano inmerso en una conversación que se expande, que te hace aprender, mueve de forma vertiginosa las agujas del reloj, y que se te clava en la memoria como uno de esos mejores momentos en tu vida. Y es que si lo pensamos, casi siempre, en los mejores momentos de nuestra vida siempre estamos acompañados y dialogando. Y si no lo has tenido todavía, te invito a que descubras el maravilloso mundo de respetar los tiempos, de reflexionar sobre lo escuchado, de opinar, de hacer bromas, de emocionarse ante alguien por confesar secretos, y, sobre todo, si estás disfrutando con ese intercambio, no dudes en agradecer lo que tu interlocutor te genere.

En definitiva, todas las herramientas y reflexiones que hemos compartido a lo largo de los capítulos anteriores te deben servir para generar contenidos a tus conversaciones y seguridad en ti mismo/a para afrontar cualquier situación ante el otro, con humor,

naturalidad y respeto. No dudes en jugar con tus debilidades y mostrar quién eres. Tienes muchos ejemplos en el libro. Aprovechalos.

Aníbal y Violeta. IX

—Disculpad que os interrumpa. ¿De qué nos conocemos? —le pregunto al chico de la barba. Tan familiar y tan desconocido a la vez.

Él me mira durante unos segundos intentando descifrar el misterio que parece que compartimos.

—Pues no lo sé. Pero también tengo la sensación de que te conozco.

—¿De dónde eres?

—De España.

—¡Ah! Eres español —pronuncio cambiando a nuestro idioma—. ¿De Barcelona?

—No. Pero voy bastante por allí. Sobre todo los segundos sábados de cada mes.

—Mmm... ¿Haces algo de networking? —le pregunto intentando encontrar el foco de la relación.

—No. Psicología. ¿Y tú qué haces? —me pregunta él agachando un poco el cuello para escucharme mejor.

—Yo intermedio entre profesionales de diseño, moda, negocios, etc.

—Ni idea —me dice él sonriendo—, pero estoy convencido de que también te conozco. De alguna forma, te conozco —pronuncia estirando el lado izquierdo de sus labios hacia arriba.

—Curioso. Bueno, no os quiero molestar más. Si finalmente se te ocurre, dímelo. Estaré por allí. Es una de esas cosas que hasta que no encuentras la solución te cuesta conciliar el sueño.

—A mí también. Y más si estamos hablando de una chica con esa mirada y esa boca.

Sonríó a sus palabras, entendiendo que entre nosotros se comparte un código de flirteo más nítido que con el resto de las personas del local.

—Gracias. Pero creo que a tu amiga no le va a gustar escuchar esto —le digo recibiendo la mirada de la chica del pelo rizado. Una mirada orgullosa y algo desconcertada. Intentando entender qué está pasando.

—Mi amiga no entiende español. Además, me las ha hecho pasar canutas al principio. Así que no me da ninguna pena si se pone un poco celosa.

El chico de la barba y de altura considerable vuelve a hacerme reír con ese tono espontáneo y divertido. La chica del pelo rizado le pregunta algo y este le responde algo que no alcanzo a escuchar, la cosa termina con una cariñosa mueca de ella hacia él e indicándole una posición en el local a nuestra izquierda.

Ella se va sin mirarme.

—Estarás contenta. Acabas de enfadar a la chica que me estaba ligando.

—Lo siento. ¿Quieres que la busque y le diga que soy tu hermana? —le respondo jugando al rol de culpable que supuestamente me ha asignado y al que le sumo un tono de cuidado maternal que me permite, además, disimular que me alegra la marcha de la chica.

—Hagamos lo siguiente. Nos tomamos un *palinka*, descubrimos de qué nos conocemos, y si hemos sido amantes o novios, nos quedamos con los mejores recuerdos. Si no, nos lo planteamos. ¿Qué me dices?

—¡Ja, ja, ja! Te digo que me alegra que tu amiga se haya ido. Porque pareces un chico divertido. Y es justo lo que necesito para esta noche.

—¿Con quién has venido? ¿Vives aquí? ¿Tienes novio? Responde a las tres, por favor. No te dejes ninguna respuesta. Me da igual el orden.

Su actitud es cautivadoramente desconcertante. Parece que se haga las bromas para poder reírse él aunque te invite a participar en su escenario.

—He venido sola, vivo en Barcelona y no tengo novio.

—Mmm... Interesante. Espero que tengas una buena explicación. ¿Se puede contar?

—Se puede resumir. Un año de extrañas coincidencias.

—Sí que sabes resumir, sí. ¡Ja, ja, ja! Pero creo que te entiendo.

—¿Y tú, hombre alto de larga barba y familiaridad pendiente de descubrir?

—Yo vivo aquí desde hace tres meses. Estoy escribiendo un libro y no se me ocurrió otra cosa que escribirlo en Budapest.

—Entiendo. ¿Psicología?

—Por ahí van los tiros. Sí.

Me explica lo que hace, demostrando no querer extenderse. Mostrando cierta humildad y quitándole trascendencia. Lo cierto es que soy consciente de que voy sintiendo más atracción por su físico, principalmente motivada por cómo habla, cómo se expresa y cómo me mira. Me siento tratada con una especie de sumo respeto informal, aderezado con esas frases tan claras y directas empañadas de humor, que dan a entender que le atraigo.

—Interesante. Reconozco que no esperaba encontrarte, chico sin nombre —le digo para provocar que se presente de una vez por todas.

—Disculpa. Soy Aníbal.

—Violeta. Encantada. Ya tardabas, no me gusta hablar con gente sin saber su nombre —le digo al darle dos besos que intento no sean excesivamente fugaces.

—A mí tampoco. Por cierto, ¿hasta cuándo te quedas en Budapest, Violeta? —escucho antes de verle sorber un chupito de *palinka*.

—Hasta el miércoles. Pero si vas a proponerme quedar, te informo que se te han adelantado.

Y es que quiero provocar una sensación de reto, que creo que todavía no la he generado.

—Entiendo. ¿Lo conocías antes de venir? —pregunta, algo más serio.

—No, lo conocí en... —y entonces me viene la sensación de dulce vínculo y sorpresa que tuve en su momento...—. ¡El autobús! ¡Tú eres el chico de la barba que subió al autobús y te tuvieron que abrir la puerta... y durante un segundo nos miramos!

Él abre los ojos y finalmente arquea las cejas.

—¡Cierto! ¡Tú eres esa morena! —añade visiblemente contento. Una alegría que inevitablemente me halaga, por descubrir que existí en sus sensaciones al menos el mismo tiempo que él lo hizo en las mías.

—Sí... sí... Te recuerdo... ¿Eres consciente de que tienes una forma de mirar que traspasa las líneas habituales? Llegas, Violeta. Llegas... como ahora...

Sin abrir la boca, soy consciente de que a veces te topas con gente que parece que te conozca de toda la vida. Soy consciente de que me están sintiendo especial. Como

necesito sentirme delante de un hombre.

Su mirada hacia mí ahora es sencillamente transparente. Está disfrutando de mirarme a los ojos. Y yo, además de húmeda, estoy sintiendo algo que va más allá de la atracción por él. Estoy sintiéndome conectada a la vida y a mí misma. Estoy sintiéndome conectada a lo femenino...

—Me alegro mucho de que te hayas acercado a preguntarme de qué nos conocemos, Violeta.

—Yo también, Aníbal.

Entonces, cuando la dulce tensión de los instantes previos a un beso es palpable y manoseable, suena su teléfono.

Él lo mira extrañado.

—¡Vaya!

—¿Qué pasa? —le pregunto sin poder evitar cogerle de la mano, sintiendo una complicidad quizá demasiado temeraria pero absolutamente natural.

—Es mi reciente amigo Adorján. ¿Quieres venirte conmigo a una fiesta de gays húngaros guapísimos?

Al escucharlo, mi sonrisa se va tornando en risa y esta en carcajada.

—Sí, Aníbal. Vámonos tú y yo a una fiesta de gays húngaros. Me parece una idea estupenda para conocernos en la Nochevieja de 2016.

Entonces se acerca poco a poco, y me contagia el movimiento hasta que nos fundimos en un beso largo, apasionado y húmedo que se alarga durante minutos.

—Violeta. Gracias por preguntarme si nos conocemos. De verdad. Tengo la

sensación de que esta noche es una noche distinta, gracias a ti.

—Vamos a esa fiesta.

Nos cogemos de la mano y salimos del local... Al pasar por la orilla del Danubio, ver el castillo y el parlamento iluminado, me pregunta si hay alguna posibilidad de que ambos deshagamos los planes para los próximos tres días. Escuchar eso hace que mi pecho se infle de aire involuntariamente.

—Sí, Aníbal, hay posibilidad. Y me encanta que lo propongas —le digo antes de ir a buscar su boca y solazarme en ella.

Andando hacia la fiesta de Ardoján, me pregunta si creo que los marcianos existen. Le contesto que estoy convencida. Que el mundo es más divertido creyendo que hay marcianos verdes por ahí y que resulta una pérdida de tiempo creer que no.

Las luces de Budapest iluminan el camino que ambos recorreremos de la mano, de la cintura, en una extraña conexión inesperada que se ha dado sólo por mi pregunta. Un misterio provocado por una serie de preguntas conscientes e intencionadas. Un intercambio de expresiones honestas y sinceras.

Budapest nos entrega la magia que le aportamos con un decorado de ensueño en la primera noche del año. Pase lo que pase, siempre recordaré este paseo...

Capítulo 8

Seducción online

Estamos en pleno siglo XXI y la revolución tecnológica está, literalmente, devorando nuestras vidas. Independientemente de los contras que tiene (y esto es un debate que como mínimo merecería una copa de vino y ponerse cómodos), lo que está claro es que parece más práctico subirse a la ola que dejar que te engulla.

Por el tipo de vida que llevamos, disponemos cada vez de menos tiempo, y salir a conocer gente, para algunos, no es tarea fácil. Nos comunicamos por mensajes, mandamos fotos, tenemos perfiles en redes sociales y algunos/as incluso estamos dados de alta en plataformas para conocer gente.

Estas nuevas formas de estar presentes en el mundo tienen unos ritmos y maneras de comunicación distintos que nadie nos ha enseñado. Así que, ya que estamos, saquémosles partido. Voy a dar tres pautas clave extraídas de los artículos y talleres sobre seducción online del miembro del equipo EgoLand más actualizado de todos: Yago Bader.

1. El potencial de seducir online es un hecho

Hay varios estudios que demuestran que ligar por internet es la segunda manera más popular entre personas de distinto sexo, y grandes encuestas señalan que el 50 por ciento de los jóvenes suelen comunicar su interés sexual o romántico por Facebook. Y a diario las personas flirtean por WhatsApp y cualquier tipo de plataforma online.

Los tiempos han cambiado. De la misma manera en la cual ya no concebimos no usar el móvil para comunicarnos, cada vez concebimos menos no usarlo para seducir. Por tanto, si estás interesado en conocer y conectar con más gente, en encontrar al amor de tu vida o disfrutar de la libertad del sexo, es importante saber desenvolverte en las redes sociales.

2. Cuida la imagen del perfil

Aunque suene un poco triste, la primera o tres primeras fotos que nos vean en el perfil serán cruciales para que decidan seguir hablando con nosotros o que empiecen una conversación. Como hemos visto en el cable sexual, tu imagen debe ser atractiva, representativa de ti y que, con elegancia, estimule también el cable sexual. Quiero insistir en que sea representativa de ti, pues retocarse demasiado las fotos puede generar bastante decepción si al final no somos en persona lo que habían visto en nuestras imágenes, y, por supuesto, si podemos salir más atractivos de lo que salimos, nos estamos restando oportunidades.

3. Diferénciate

a) Chicos. Uno de los principios que diferencian ligar por internet respecto a la seducción en cualquier otro lugar es la cantidad. Mientras que en una discoteca/pub a una chica le pueden hablar en una noche unos veinte chicos, en internet, esa misma chica puede recibir cientos de mensajes en una sola hora. La cantidad de personas que usan al mismo tiempo internet para ligar es inconmensurable y este hecho conlleva una ventaja y una desventaja.

La desventaja es que con toda esa gente hay muchos que son potencialmente más atractivos/as e interesantes que nosotros. La ventaja es que en la gran mayoría de los casos no saben comunicarlo y sus perfiles acaban siendo todos «el mismo», por lo tanto, esa hipotética competencia se desvanece y cae por su propio peso.

Si todo lo que pones es lo mismo que pone todo el mundo, causarás menos impacto, un estímulo repetido muchas veces pierde intensidad. Como dice mi compañero Kike, «si eres uno más, eres uno menos». Por eso te recomiendo evitar primeras frases como: «Hola, ¿qué tal?», «Hola, guapa», «¡Hey! ¿Qué tal el día?», carentes de todo estímulo, y reemplazarlas por frases que conecten con tu parte más divertida, absurda y emocional. Algunos ejemplos que me hacen gracia a mí son:

- «Esto pone que somos compatibles, y no voy a ser yo quien le haga la contraria a la tecnología.»
- «No voy a andarme por las ramas. (Entre otras cosas porque no soy un mono.) Si nos hacemos novios, ¿viviremos en un ático?»
- «Voy a dejarme de conversación intrascendente, dime cuáles son tus cinco condimentos de comida favoritos.»

Como ves, no se trata de que sean las mejores frases del mundo, sino de que sean frases que a ti te hagan gracia y las disfrutes, y que puedan estimular y ofrecer algo diferente también.

b) Chicas. Como hemos estado viendo en el libro, las chicas que tomáis la iniciativa tenéis mucha ventaja respecto a vuestras competidoras. Si un chico os llama la atención, no dudéis en poner os en contacto con él siguiendo cualquiera de los consejos anteriormente explicados. Vuestros mensajes van a ser atendidos rápidamente y, a partir de ahí, ya toca que pongáis en práctica los tres cables. Recordándoles que de momento sólo estáis *curioseando*. Nada más.

3. Estimula emocionalmente

Cuando hablamos de seducir, es importante estimular y generar emociones en la otra persona, y si hablamos de seducir por internet, no es una excepción. Nos atraen las personas que nos estimulan. Por eso, es importante tener en cuenta qué tipo de comunicación utilizamos, y demostrar un poco de ingenio. ¿Cuál es la comunicación que estimula? La comunicación emocional y la sexual. Si quieres mejorar la calidad de tu conversación en internet y seducir más online, es importante tratar y transmitir contenidos emocionales; para ello una opción sencilla es usar verbos o proponer acciones que impliquen emociones:

- Celebrar/disfrutar.
- Bailar/cantar.

- Viajar.

No será lo mismo decir: «¿Quieres tomarte algo?», que «Deberíamos celebrar que nos estamos gustando por ahora, ¿no crees?».

Otra opción para comunicarse emocionalmente es hablar de temas particulares de vosotros dos y no de datos generales objetivos. Por ejemplo, si la otra persona nos dice que ha estado en Alemania viviendo, preguntar «¿Que tal era la gente en Alemania?» no nos ayuda a conocer más a esa persona; sin embargo, si preguntamos «¿Qué te pareció a ti la gente de Alemania?», entonces ahí hay más probabilidades de que conozcamos mejor a esa persona.

Dicho esto, más te vale convertir el tiempo que pasas delante del móvil en citas, el mundo está lleno de personas maravillosas con ganas de conocer a alguien con quien conectar, así que te animo a que seas ese alguien. Hoy, las redes sociales, online, te permiten llevar una conversación de pública a privada en un santiamén. Procura cuanto antes individualizar, ir a una comunicación íntima, como lo eran las cartas de amor entre los novios del siglo XIX.

Consejos

Ya sabemos que cada persona es un mundo, con apetencias que van variando según el momento vital en el que se encuentre, influida además por el contexto donde se desarrolla. Pero algunos de nuestros clientes nos piden ciertos matices más específicos según su orientación sexual. Y como creemos que te puede interesar, nos parece conveniente una recopilación de las principales claves que tener en cuenta para cada uno.

1. Seducción de mujer a hombre

La previa: prepárate para ligar

a) Las mujeres también pueden dar el primer paso. Los tiempos han cambiado, y dar el primer paso ¿es cosa de hombres? Lejos de las preferencias individuales, toca asumir que como mujer puedes elegir qué quieres que pase cuando te cruzas con un chico que te remueve el interés. El cambio de concepción y sentirte libre para tomar un rol activo es el primer paso para seducir a un hombre.

b) La relación que mantienes contigo misma es tu prioridad. Cómo te trates a ti misma y los mensajes que te dirijas van a ser lo que acabes por ofrecer. Si te infravaloras y tu autoconcepto y autoestima penden de un hilo, lo más probable es que acabes siendo víctima de tus propios fantasmas. Conoce quién eres, potencia tus puntos fuertes, trabaja tus debilidades y sé consciente de que tú eres la primera que debes seducirte a ti misma.

c) Cuida tu aspecto físico. Sentirte cómoda con tu imagen y mostrar un aspecto cuidado y saludable hará que estés en sintonía contigo misma, y que te sientas más segura para mostrar lo mejor de ti. Huye de la incomodidad, porque estarás más pendiente de lo que llevas que de disfrutar del momento. Sé fiel a tu propio estilo y sácate partido.

d) Actitud abierta y curiosa. Cultiva una actitud de apertura y curiosidad para conocer a desconocidos o aprender cosas nuevas; como cuando estás de vacaciones y tu apetito por la novedad hace que te muestres mucho más receptiva. Cuanto más interés muestres por los demás, más suelta te sentirás para proyectar tu interés al chico que te gusta.

e) No te olvides de sonreír. El gesto por excelencia en las relaciones personales es la sonrisa. Sonreír nos relaja, nos acerca y transmite buen rollo. Además, ilumina el rostro. Sé amable y sonríe todo lo que puedas; prueba a hacerlo mientras andas por la calle, cuando saludas al camarero o al encontrarte con alguien. Y, sobre todo, al cruzar las primeras miradas con ese chico que te atrae. Estás preparando el terreno para pasar a la acción.

Paso a la acción: ¡a ligar!

a) Envía las señales adecuadas. Lenguaje corporal. La primera impresión cuenta, y mucho. Y cuando se trata de conocer a alguien nuevo, puede que tus miedos te pasen una mala jugada, ofreciendo una impresión errónea. Lo más importante es ser lo más honesta que puedas, tanto en tu lenguaje corporal como verbal; el primero representa alrededor del 55 por ciento de la comunicación. Conoce tus gestos y siéntete a gusto con tu cuerpo, y tendrás más de la mitad del camino hecho.

b) Refuerza lo que te gusta de él. ¿Te gusta su aspecto? ¿Su forma de mirar? Acércate a él cualificando algo de su físico o de su conducta que te haya llamado la atención. Esto te permitirá justificar tu iniciativa. Y no hay nada que les haga sentir mejor a los hombres que verse halagados por una mujer. Una vez iniciado el primer contacto, sigue reforzando aquello que te guste, pero sin ser empalagosa; esto le hará sentirse especial y aumentará su atracción hacia ti.

c) El arte de la conversación: encuentra el equilibrio. Una vez superado el primer contacto, toca seducirlo con la comunicación. Lo primero, sé honesta con lo que piensas y transmites. Lo que cuenta es que lo atraigas por quien eres, no por un falso yo. Lo segundo, encuentra el punto justo entre hablar y escuchar. Lo que quieres es conocerlo,

y que te conozca. Al hablar de ti, sé entusiasta y positiva. Cuando hable él, escucha de forma activa y manifiesta tu interés.

d) Actitud segura y con sentido del humor. Una actitud segura pasa por sentirte legitimada para estar ahí, y proyectar confianza en lo que haces y dices. Si buscas la aprobación, vas a generar preocupación y dudas. Transmitir que ante todo te aceptas y respetas a ti misma genera una atracción irresistible en los hombres. Eso sí, sin subirte demasiado. Y todo ello debe estar sujeto a una base de humor. Diviértete ligando, hazlo reír, sé pícara, lo que buscas es ante todo pasártelo bien con él.

e) Ligar es un juego de dos. Si te centras sólo en complacerlo a él, se va a aburrir. Ponlo a prueba, juega con su imaginación, mantén el misterio en algunos momentos. No le des todo de buenas a primeras. Consigue que él se sienta parte de esa interacción, y que tiene que poner de su parte para ir acercándose y consiguiendo cosas de ti. Si os seducís mutuamente, la atracción irá aumentando; y si notas que él no muestra interés, tendrás la información que necesitas para seguir o no.

2. Seducción hombre a mujer

a) Empieza por seducirte a ti mismo. Como decimos en EgoLand, sedúctete a ti mismo para seducir a los demás. Conocerle, saber cómo definirte, cuál es el mensaje que emites al mundo y qué es lo que te gusta de ti es básico, fundamental y un montón de adjetivos motivadores más. Este sano autointerés es perfectamente compatible con ser una persona solidaria, sociable y generosa, es más, una cosa retroalimenta a las otra. Cuanto más te seduzcas a ti mismo, más seducirás a los demás y querrás conectar con las personas.

b) La seducción no es una competición. No tienes que demostrar nada a nadie, ni siquiera a ti mismo. Puedes eliminar visiones antediluvianas de hombre heterosexual. La seducción no consiste en acumular muescas en nuestro revólver; cambiar el chip en este sentido, paradójicamente, te hará seducir más.

c) Tampoco es una prueba de obstáculos. Aunque en ocasiones hayamos de superar dificultades, es algo gozoso. Ligarse a una chica ha de resultarte placentero y divertido;

de no ser así, esto es algo que debes trabajar.

d) Cuida de manera constante tu autoestima. Fíjate en la etimología de la palabra: *auto* (hacia uno mismo) y *estima* (aprecio). Cuidar la autoestima prevendrá que te afecten los inevitables rechazos y apreciar mejor cuando las cosas te salgan bien.

e) Para seducir, más que aprender, es mejor desaprender. Esto quiere decir quitarnos cosas de en medio, aprendizajes y miedos que nos obstaculizan. Se trata de ver qué hemos aprendido que ya no necesitamos. Un ejemplo: el (falso) miedo a hacer el tonto al acercarnos a un grupo de atractivas desconocidas.

f) Comunica lo que quieres. Uno de los rasgos más seductores de los hombres que he encontrado: comunican lo que quieren. Lo piden. Ello sucederá o no, quizá ahora o más adelante, pero lo expresan. Y decirle lo que uno quiere a una mujer es el primer paso para que acabe ocurriendo. Esto es especialmente importante en el hecho de tener que sexualizar. No vayas tan rápido como en Fórmula 1: aún no estamos en el sexo; sí insinuando, sugiriendo, creando una imagen mental. Para seducir hay que sexualizar, sí o sí.

g) Cultiva un estilo personal. Te lo pondrás más fácil a ti mismo si en el plano puramente físico te cuidas. Eso sí, recuerda que cada cual tenemos nuestro público y que hay opciones para los altos, bajitos, para los modelos de pasarela y para cualquiera de nosotros. Cuando en nuestra comunicación ponemos el ciento por ciento de quienes somos, atraemos. Siempre. Mejor que caer en categorías estándar (más o menos divertido, más o menos intelectual, más o menos abierto...), como hombre, superado disponer de unas habilidades sociales básicas: juega en tu propia liga.

3. Seducción hombre a hombre

a) Conócete a ti mismo. Esto ya aparecía en la entrada del templo griego de Delfos y sigue siendo algo de plena actualidad. ¿Sabes definirte como persona? ¿Cuáles son tus mejores rasgos? ¿Y aquellos que puedes pulir y mejorar?

b) Demuestra autonomía. Un hombre independiente, que cuida de sí mismo y que no necesita a otro que lo complete es seductor y atractivo. A todos nos atraen más las naranjas completas que las supuestas medias naranjas.

c) Contacto visual. El inicio definidor, el primer contacto que puede dar pie a un «me has llamado la atención» o «quiero hablar contigo, pero ahora sé discreto». La mirada es la puerta de entrada y comunica potentemente lo que queremos.

d) Encuentra intereses comunes. Ese hombre tan atractivo que tiene delante va a ganar enteros para ti —y tú para él— si en ese descubrimiento mutuo encontráis lo que os une. No es cierto que los polos opuestos se atraen; es mucho más seductor descubrir, como norma general, que encontramos cosas que nos acercan.

e) Cultiva el arte de la conversación. Con una conversación atractiva, dinámica y mandanguera nos lo vamos a poner fácil. Y aún más importante, a él se lo vamos a poner fácil. La conversación se puede mejorar mediante la práctica, como trabajamos en nuestros talleres.

f) Aprende a leer señales y subcomunicar mensajes. No en todas partes se puede hablar con total transparencia de lo que te apetece y deseas. Y no siempre tenemos la garantía de que nos entiendan. Enseña a jugar con tus palabras si es que lo deseas.

g) Nadie puede ganarte en ser tú mismo. Fluimos siendo algo en lo que nadie más puede ganarnos: nuestra propia persona. Sí, todos tenemos en mente roles de hombres atractivos y, siendo inteligentes, podemos entender qué es lo que los hace atractivos. Pero nadie te puede superar en ser tú. Volviendo al punto primero, esto es cierto si sabes quién eres y cómo te defines.

h) Contacto físico. Tocar como parte de nuestra comunicación sugiere y enciende la chispa. Puedes hacer que forme parte de ti de manera natural, y esto no tiene por qué ser intrusivo.

i) Sé un reto para él. Si como hombre te gustan los retos y una cierta competición, piensa que al hombre a quien quieras seducir le va a pasar igual. Con varios de los puntos

anteriores, no es cuestión de ponerlo difícil per se, sino que valoramos más aquello que nos ha costado un poquito más.

j) Despierta a «la bestia» cuando toque. Entiende a su «animal» y provoca que salga. Ambos lleváis una bestia dentro, cada uno con sus matices. Despiértala. Como un juego en un espacio privado donde podáis recrear aquello que los instintos os sugieren.

k) Comunica que puedes cuidarlo si cumpliera tus expectativas. Demuestra que aunque has tenido tus momentos, no eres una persona frívola y tienes otras necesidades. Sólo esperas encontrar a alguien que cumpla tus condiciones.

l) ¿Qué apporto/qué me aporta? En este libro encontrarás los tres cables de la atracción: el racional, el emocional y el sexual. Les puedes dar un buen vistazo tú también, ya que forman la base de la atracción y de las relaciones.

m) Respeto-espacio-pasión. Estos tres conceptos vamos a tomarlos en las dos direcciones. A la hora de seducir a un hombre, hemos de mostrar respeto ante sus opiniones, opciones vitales, etc. (aunque manifestemos que no las podamos compartir), y exigir lo mismo hacia nosotros. Recordemos mantener nuestro espacio y respetar el suyo. Y por supuesto que haya pasión, que haya chispa. Aquí las opciones son infinitas: fantasías, juegos, disfraces, sorpresas...

4. Seducción mujer a mujer

a) Deja claro lo que buscas. ¿Qué quieres? ¿Qué necesitas? Averigua lo que buscas en otra mujer. Tienes una serie de rasgos y de apetitos que encajarán mejor con unas chicas que con otras. Te permitirá seleccionar mejor a quien te acerques y a filtrar mejor quien se acerque a ti. Al final será mejor para las dos.

b) Utiliza el humor para desdramatizar conflictos. Las mujeres sois muy sensibles al humor e inconscientemente lo consideraréis como signo de inteligencia y atractivo si os hace reír. Y, por otra parte, también ante «el drama» o conflicto.

c) Expresa claramente tu atención a los detalles. ¿Qué rasgo os permite ser mujeres más seductoras? Saliendo de ciertos estereotipos de lo que hace a una mujer atractiva «made in Hollywood», siempre os gustan más las personas que os prestan atención de manera sincera. Que se acercan a vosotras con curiosidad genuina. Para ello la herramienta mágica es cualificar: comunica lo que te ha parecido especial de ella.

d) Manifiesta tu sensibilidad como una vía constante de estimulación. Apreciará como un hogar tus manifestaciones de ella, tus detalles, tus apetitos sensibles y tu preocupación hacia la suya, incluso en los juegos más salvajes que os propongáis.

e) La intriga cautiva. Y con esto me refiero a una intriga a modo de juego sano. Curiosear es algo que casi a toda mujer le fascina. Vamos seduciéndonos, desarrollando esa atracción dando pinceladas. No ocultamos nada; pero sí podemos jugar con una determinada actitud: «Tengo una sorpresa para ti que creo te gustará... mañana la descubrirás».

f) Admiración. Busca los motivos por los que ella te gusta. Si sabemos y comunicamos qué admiramos del otro, nos acercamos y seducimos más.

g) Expresa lo que sientes. En ocasiones puede darnos miedo o vergüenza el decir lo que sentimos. Pero a ninguna chica le va a sentar mal que comuniquemos nuestras emociones. Si es tímida, puedes hacer esto de manera progresiva, poco a poco.

h) Ausencia de necesidad. Si quieres encontrarte en una posición cómoda y favorable a la hora de seducir a otra chica, saldrás ganando si no tienes ninguna presión para ello. Con libertad y siendo plenamente consciente de que esto es algo positivo y no fruto de esa necesidad de ligar más, de tener pareja, de reafirmarte sexualmente.

i) El coqueteo es la esencia del flirteo, nunca lo olvides. Y de la seducción. A todos nos gusta sentirnos especiales y recibir atenciones. Ahora bien, que estas atenciones sean selectivas y no hagan sentir a la chica como una más.

j) Propón lo que deseas que pase.

Y también queremos dedicar unas palabras a otros colectivos. En primer lugar al de las personas transexuales: sea que te gusten los hombres, las mujeres o ambos, puedes basarte en los párrafos anteriores con los consejos específicos. Tu vida es un reto y la puedes vivir como tal desde una perspectiva positiva. Refuerza tu identidad, pues lo tuyo te ha costado conseguirla. Además, tienes algo que resulta muy atractivo: eres alguien que ha vivido un cambio muy importante, sea cual sea el grado del proceso al que hayas llegado. Y alguien que ha afrontado una situación así posee un rasgo muy atractivo, el de la valentía. Igualmente, a las personas asexuales: sí, aquí también vamos a hablar de seducción, ya que en todo el proceso en este colectivo sólo se elimina la última parte, la del sexo en sí. Las relaciones sociales, el coqueteo, incluyendo formar una pareja, siguen presentes. Los consejos anteriores te resultarán muy útiles también. Igualmente, dado que actualmente la sociedad empieza conocer el tema de la asexualidad, tus habilidades sociales y tu capacidad de relacionarte te ayudarán mucho a hacer que los demás te entiendan.

Verás que en todos los casos existen dos personas que sienten la necesidad de estímulos, de sentirse bien, y para todos, tengan la orientación sexual que tengan, el fundamento está en el respeto a uno mismo y a los demás.

Conclusión

Hay una pregunta que se hace el ser humano desde sus orígenes, cada vez que sale el sol. Se la hacían los hititas, los romanos, los cartagineses, albigenses, mesopotámicos y hasta la gente de Ceuta y Melilla, y no es otra que: «¿Estoy guapo?».

Parece ser que queremos gustar. Y sí. Biológicamente hablando, está claro que gustar nos asegura poder reproducirnos. Pero más allá de esa frivolidad, «mola molar».

Desde niños lo deseamos. Primero, la atención materna o paterna, y para conseguirla seducimos con lo que podemos. Repetimos las muecas que les hacen reír y que nos llevan al beso o al calor de su pecho o abrazo. O sea, a nuestro objeto de deseo. Luego seducimos a los padres para conseguir un juguete. Es decir, utilizamos la seducción con alguien para, a través de él, lograr objetivos. No sabemos conducir coches a esas edades,

pero, en cambio, sabemos qué puntos débiles tocar y qué ofrecer de nosotros para conmovir con tal de llegar a un fin. Ser amados. Ser tocados. Lo cual recuerda bastante a ser deseados.

Y vamos cumpliendo años, y más años y apenas cambiamos en esto. Vamos sustituyendo el objeto de deseo, ¿pero cambia nuestro mecanismo de vivir deseando? ¿Podemos controlar el deseo? Poco hay de consciente en el origen del deseo y mucho de su presencia en nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. Por tanto, vamos a empezar a apuntar frases para Twitter: «Deseo, luego existo».

¿Hay deseo sin una fantasía que vaya con él de la mano?

Fantaseamos inevitablemente con aquello que nos atrae. Coches, premios de lotería y, por supuesto, hombres y mujeres. Y en nuestras fantasías siempre gozan con nosotros.

Un día me dijo un amigo que a él no le importaba gustar. Al segundo le pregunté: «Entonces ¿me permites decirle a todos tus amigos de Facebook que en la cama eres lo peor que se pueden encontrar a cien kilómetros a la redonda?». Cambió de tema y se puso a explicarme cómo ganar dinero invirtiendo en anemómetros. Al principio intenté disimular moviendo afirmativamente la cabeza mientras le escuchaba, pero al final tuve que preguntarle de qué diablos me estaba hablando. Y entre que nunca he sido mucho de instrumentos de medición meteorológica, y que sinceramente no me quedé muy satisfecho con su contestación, insistí. Y entonces me aclaró: «¡No!». ¡Y es que a algunos les cuesta mucho aceptar que necesitan gustar!

Tengo otro amigo que me llamó un día angustiado diciéndome que no le gustaba a su mascota.

—¿Pero cuándo te la compraste? —le pregunté.

—Hace diez minutos.

—¿Por qué no le das un margen? ¿Te ha oído cantar?

—La verdad es que no.

Y es que, insisto de nuevo: ¡a algunos les afecta tanto no gustar desde el primero momento! «Por cierto, ¿qué mascota es?» «Un pez. Es precioso.» ¡Y es que a algunos les afecta tanto las opiniones de cualquier precioso desconocido!

Tengo amigos de todo tipo a los que aprecio, pero cambiaría sin mucho esfuerzo al que me dijera que no le importa gustarme o no como amigo. Y es que yo reconozco que me gusta gustar, pero entiendo que no puedo hacerlo a todo el mundo, ni a la velocidad que yo quisiera.

Necesitamos al otro para sentirnos *gustables*, pero a la vez nos protegemos de él por si no le gustamos. No le decimos que le deseamos, que nos ilusiona o que lo devoraríamos vivos por si no somos correspondidos. Además, queremos gustar por quienes somos realmente, pero en la mayoría de los casos no le damos al otro la oportunidad de conocernos a fondo al callarnos cuando le sentimos, cuando le observamos y cuando nos conmueve.

En definitiva, muchas veces, hombres y mujeres nos deseamos en silencio, exigiendo unas garantías de reciprocidad para mover ficha, porque sentimos que nuestra valía como hombre o mujer está en juego en función de su juicio, de la respuesta de ese desconocido/a.

Muchas veces se nos olvidan nuestros logros, victorias o habilidades ante la intimidante presencia de un ser atractivo. A veces nos sentimos pequeños, otras veces nos quedamos lelos y nuestros nervios se aceleran, otorgándole un poder sobre nosotros que esa persona ni ha elegido ni nos ha pedido. Le estamos negando la posibilidad de conocernos. Nos estamos negando la posibilidad de seducirle con lo que somos y tenemos en nosotros mismos.

Apunta para Twitter: «La seducción es el camino que te permite realizar tus deseos con el otro».

Como dice mi compañero Javier Santoro: «La seducción permite reducir la distancia entre lo que deseas y lo que haces».

Por otra parte, para *tomar acción en gustar*, nos armamos unos líos ciertamente espléndidos.

Concluir un libro sobre seducción que implica al deseo, al amor, a la atracción, al misterio de lo humano, a la ciencia de la Psicología y Sexología, al Psicoanálisis, a mis compañeros de EgoLand, a ti y a mí, no es tarea fácil, porque también hay magia.

Nos lo podemos montar de dos formas: o muy seria o muy divertida.

Si decidiera la primera opción, como a mí me va el *black metal*, lo haría en latín. Pero sobre su dominio, calculo un porcentaje microscópico en mis lectores. Así que, en ese caso, os responsabilizaría de haber elegido la opción divertida. Pero si así lo hiciera, creeríais que estoy utilizando el humor para ocultar que no sé latín. Así que no pienso hacer ni una cosa ni la otra. Tomaré la opción de en medio, protegido de los extremos.

Mi psicoanalista me preguntó una vez: «¿Por qué crees que tienes éxito con las mujeres, Luis?». Y enseguida respondí: «Creo que porque en el fondo soy muy femenino». Supongo que ese rasgo ha guiado y guía mi forma de entender y enseñar la seducción. Procuro fomentar que cada uno intente sentir y pensar como lo haría la persona que le atrae. Que las chicas se imaginen con ese pene, esa barba y esos miedos, y que los chicos se imaginen con ese «peso» cultural, esa cantidad de pretendientes y esa vagina.

Y lo más curioso es que, en nuestros talleres, cuesta sacarles de ese rol por lo que disfrutan, por cómo les impacta lo que sienten en los ejercicios cuando hacen de género opuesto. (Hablamos de personas heterosexuales.)

Otra de las cosas que más sorprenden realizando talleres para ambos sexos es la visión que tienen cada uno sobre el otro. Las chicas dicen que los chicos lo tienen chupado para ligar. Todo les da igual, entran, van a lo que van y pasan de todo. Los chicos dicen que ellas sí que lo tienen fácil. Están ahí, expuestas como jarrones, esperan

a que vayas tú, aterrorizado, nunca están nerviosas, y si les gustas te dejan seguir y si no te largan de una patada.

Y es que esto de que mujeres y hombres no hablemos sobre nosotros da mucho trabajo a los monologuistas. Y está bien que ganen pasta, ¡pero no los sobreprotejamos! Son perfectamente capaces de encontrar temas para su shows en «la comida de los aviones», «las vacaciones con la suegra» o «las instrucciones de montaje de un mueble de Ikea».

Sin duda, como mejor se entiende al otro es preguntándole. Y ya que te has comprado este libro, te sugiero que lo utilices como una fuente más de conocimiento que te ayude a construir tu propia forma de seducir.

En este libro creo que he extraído lo más práctico de lo que enseñamos para que, en pocas páginas, puedas cambiar el chip, o al menos enriquecerte, para disfrutarte más y mejor con los que te rodean.

Para empezar, hemos entendido que cada vez que dos personas se tienen delante hay una distancia que ambos pueden reducir. Los movimientos son constantes hacia atrás y hacia delante, y nunca se acaban con el sexo, pues este, en cada historia de dos, tiene un significado diferente para cada uno. Hemos visto que dispones de un maravilloso hobby que puede ser *estar más atentos a nosotros*, a observarnos y conocernos en la medida en que podamos, para tener más claras nuestras fortalezas y poder expresarlas mejor y antes. Así, optimizaremos nuestra estimulación sexual, las emociones que podemos generarle y qué cosas puede disfrutar con nosotros.

Hemos aprendido la metáfora de «los tres cables» como una referencia que nos puede ayudar a pensar qué necesita la persona que tenemos delante de nosotros para poder avanzar más y viceversa. Que la estimulación sexual, la emocional y la racional funcionan de forma independiente pero se influyen para bien y para mal unas a otras. Hemos dejado un espacio a lo inconsciente como una garantía de que no todo lo que ocurre entre dos puede explicarse, porque el tablero en el que jugamos se llama *vida humana* y todavía hay mucho por descubrir.

Por otra parte, hemos visto que podemos *abrir* los ojos para intentar percibir la belleza que nos rodea, comunicarla y agradecerla sin miedo, con precisión, adaptada a la situación, a la historia que te une al otro. También como un vehículo para expresar las emociones que te genera, las fantasías y deseos que te apetece realizar con esa persona, proponiendo lo que te acerque a cumplirlos. Que siempre hay una distancia entre lo que tú dices desear y lo que deseas, y entre lo que deseas y lo que el otro desea o entiende de tu deseo. Por tanto, en nuestra mano está facilitarle el sí, eliminándole interpretaciones perjudiciales con mensajes claros, gradualmente aceptables, útiles y emocionantes. También hay que estar preparados para la negociación, pues intentar que siempre nos digan que sí a todo resulta imposible e incluso aburrido. El arte de llegar a un acuerdo entre dos, utilizando qué nos hacen sentir nuestros avances y retrocesos, nos permite conocernos también en esa dimensión.

Hemos entendido que la conversación es el marco natural para intercambiar la información que necesitamos para estimular, conocer, informar, provocar y narrar, y que justifica de manera definitiva por la que queremos más. Que podemos dirigirla con una intención clara y unos elementos imprescindibles que nos permiten profundizar o frivolar hasta lo más profundo de nuestra intimidad, si es que así lo consensuamos. No hemos ignorado que las redes sociales han revolucionado nuestro mundo y que, conociendo sus principios y particularidades propios, podemos utilizarlas como una herramienta más.

Y, como eje fundamental del libro, nos hemos dado cuenta de que ser honestos en la vida dignifica nuestras relaciones, nos libera a nosotros e inspira al otro a quitarse las caretas.

Hemos aprendido que *exponerse* sale más rentable que asomar sólo *la patita*, y si lo hacemos de una forma inteligente, somos sencillamente apetecibles.

También hemos visto que tenemos mucho que aprender de nosotros mismos, de la vida y del otro. Por lo que una actitud humilde nos ayudará a no decepcionar ni a decepcionarnos y a exigir la humildad que tú estás demostrando. Una humildad coherente con la información real sobre tus logros y satisfacciones personales que, por supuesto, deben ser valorados en su justa medida. Ni más ni menos. Y una humildad que no va a

consentir en ningún caso una conducta decepcionante, despectiva o injusta. Y así se lo haremos saber.

No podemos olvidarnos del *humor* como vía de interpretación de las cosas que nos pasan, de nuestras ocurrencias, de los planes y respuestas que proponemos, como forma de encajar los golpes y como plataforma para nuestras conversaciones. El humor da risa. Y si queréis hacer un experimento, contad las horas que pasáis al día riendo y las que no. Comprobaréis que la diferencia es tan grande que la carcajada se convierte en un bien preciado. A alguien que hace reír mucho, se le busca, se le quiere cerca y se le perdonan más cosas.

Reíos, pues, a escondidas, con vosotros a solas, en compañía y ligando.

No quisiera acabar este libro sin recordar que el respeto es nuestra única salvación para que no se extinga la humanidad. Para entendernos hombres y mujeres de todas las orientaciones sexuales hagamos un esfuerzo por no hacer cosas tan *horteras* como generalizar, atacar, utilizar, cosificar o criminalizar conductas, vidas o inclinaciones.

Tenemos la oportunidad de llevarnos bien, de gustarnos y probarnos con respeto, y al igual que uno no llega a Hungría y al escuchar húngaro no grita «¿Pero qué mierda de idioma es este que no se entiende nada?», no hagamos cosas parecidas con conductas, orientaciones sexuales, juegos o planteamientos de vida distintos a los conocidos. Es, sencillamente, una *paletada*.

En EgoLand trabajamos desde hace años desde esta perspectiva. Y tanto Laura, Álvaro, Yago, Javi, Antoni, Kike, como nuestros colaboradores Pau, Mauro, Gabi, Alejandro, Hugo, Sergio, Raúl, Miguel Ángel, Saúl y como yo tenemos una cosa clara: el mejor marketing que podemos hacer es que nuestros clientes nos hagan marketing. Por eso, os invitamos a que, si es que queréis mejorar vuestra relación con los hombres, con las mujeres, con vosotros mismos/as, ganar seguridad, seduciros, tener una conversación más efectiva, conocer gente a plena luz del día, ligar más y mejor por internet, mejorar vuestra comunicación sexual, emocional o dotaros de mejores recursos para negociar una negativa, os invitamos a que os paséis por nuestros talleres, individual o grupalmente. Presenciales u online. Os garantizo que no os arrepentiréis.

Me despido con un par de frases que para mí serían las primeras si tuviera que tatuarme algo en el cuerpo, pues, en mi opinión, resumen este libro: «El amor mueve el mundo y el sexo es su combustible». Y «Hagas lo que hagas, que puedas recordarte a ti mismo con una sonrisa».

Siempre vuestro, Egoh.

Agradecimientos

Agradezco la colaboración en el libro a Palmira Dasí, psicoanalista (Col·legi de Clínica Psicoanalítica de València), Yago Bader, Javier Santoro, Laura Bosch, Hugo Pérez y Antoni Martínez.

Notas

[1] La primera nos adentra en la apasionante travesía de lograr acceder a una porción de saber acerca de quiénes somos, e incluso puede desvelarnos sorpresas entre lo que describiríamos qué somos y el descubrimiento de lo que en verdad somos, muchas veces desconocido para nosotros mismos. La segunda introduce la dimensión de la oblatividad: *qué de mí sería apetecible al otro*, y su correlato implica que hemos de contar necesariamente con el otro, el que nos interesa. No podemos respondernos sin el otro. Una y otra convergen en señalar un punto de partida crucial en la terapia clínica y en la vida misma, pues son muchos los que viven con malestar la inadecuación que perciben dentro de sí mismos, por las grandes contradicciones o peleas íntimas debidas a dicotomías, por ejemplo, entre cómo deberían ser, cómo se ven y cómo son en verdad. Alcanzar una cierta armonía en la disarmonía particular de cada uno es importante para gustarnos y gustar.

[2] Cuando empecé en esto de la seducción, el método de seducción vigente conminaba a demostrar «valor social» y proyectar «abundancia», y daba igual a quién tuvieras delante y quién y cómo eras tú. Todo lo que yo hacía al salirme de ese método se atribuía a que yo era un «natural», alguien que, sin haber estudiado esos métodos, tenía éxito: negociar un no, cualificar, sexualizar, utilizar el humor exagerado que usaba en mis obras de teatro, me identificaba. Me preguntaban «¿Tú qué haces para seducir?». Yo siempre contestaba lo mismo: «Seducirme a mí mismo delante de los demás». Ahora, con el tiempo, me doy cuenta, con más claridad, de lo que quería decir. Primero conocerme, saber cuáles eran mis puntos fuertes como persona y explotarlos, en lugar de seguir un esquema mecanizado, y luego que toda mi conducta con *ellas* dependía de cómo reaccionaban ante mis estímulos. Esa era mi guía, pues ellas (en mi caso, chicas) eran el espejo y las protagonistas de la película que estaban compartiendo conmigo en ese preciso instante. En ese momento del tiempo, en el universo, donde dos sujetos, ella y yo, estaban conociéndose. Al otro mediante uno, y a uno mediante el otro. Esta distinción marcó rápidamente el espíritu de *Egolandseducción* y por supuesto me pareció extrapolable a cualquier orientación sexual. Afortunadamente, en España, ya pocos dicen que tienen un «método». Ahora, curiosamente, casi todos hablan ya de seducirse a uno mismo, conocerse a uno mismo y demás variantes. Parece que al menos en marketing hemos avanzado bastante.

[3] Desaconsejo las expresiones importadas de la industria estadounidense masculina sobre seducción como «escalar», ya que amputa absolutamente la realidad del proceso femenino. Se «escala» algo estático. Y con esto se responsabiliza absolutamente de la seducción al hombre, convirtiéndolo en un proceso unilateral y ficticio. Y sobre todo, se ignora la psicología y sexualidad femenina tan evidente y real como que las mujeres tienen un papel dinámico, activo y tan protagonista como el hombre. Es de sentido común y algo muy evidente.

[4] *Seducitor EgoLand*, de Luis Tejedor, en Psicología Heterosocial Editorial. «¿Cómo saber si le gusto?», de Javier Santoro (artículo en la web de EgoLandseducion).

[5] La antropóloga de la Universidad de Rutgers Helen Fisher considera que en tan sólo un segundo nuestro cuerpo sabe si sentimos atracción o no por otra persona.

[6] Luis Tejedor, *21 claves para sexualizar*, Psicología Heterosocial (ebook).

[7] Y esto es algo muy extendido en la llamada «comunidad de seducción masculina»: «Hacer como que eres algo hasta que lo seas». No es eficiente. Ni es necesario, ni ellas lo necesitan.

[8] Lonnie Barbach (1976) 1: «[...] la mayor ventaja de la fantasía como ayuda de la estimulación sexual es que no requiere material y siempre está al alcance de la mano».

[9] Lee la parábola de los puercoespines de Schopenhauer, en la que aborda la vital importancia de saber mantener la distancia adecuada en la interacción física y espacial con el otro.

[10] En las cosas del amor y sus variantes, el primer paso que se produce es del lado del *amante*, el activo en el primer tiempo de la metáfora del amor (nos lo contó Platón en *El banquete*, así como fue Freud quien teorizó sobre el amor a lo largo de toda su obra) es que el «yo» se empequeñece ante el objeto que queda engalanado de todas las bondades que le atribuimos en nuestra idealización. Sólo en el segundo tiempo, cuando el amado deviene en amante, se completaría el tiempo del amor.

[11] Teoría de la extravagancia explicada en: «La extravagancia y el hecho social», <<http://www.egolandseducion.com/la-extravagancia-y-el-hecho-social/>>.

[12] Ver «Dos pasos para conocer a la persona que te atrae», <<http://www.egolandseducion.com>>.

[13] Por eso, uno de mis *leitmotiv* de EgoLand dice: *actúa de forma que luego puedas recordarte a ti mismo con una sonrisa.*

[14] Tú tienes tu humor, distinto del mío y de otros. Prueba a no callar tus ocurrencias (Álvaro Tejedor, *21 claves para mejorar tu ingenio*, Editorial Psicología Heterosocial).

[15] Luis Tejedor, *Seducitor Egoiland*, PSH Editorial.

[16] Una sola palabra puede enamorarnos o desenamorarnos, aunque, como dice el Psicoanálisis, el amor verdadero implica amar a alguien tal cual es y sin quererlo cambiar. Es consentir, a gusto, la alteridad que el otro nos plantea con sus peculiaridades, diferencias y faltas. Aprendí de mis clases de Psicoanálisis que somos prisioneros del efecto de nuestros ideales y de nuestras identificaciones, muchas veces contradictorias entre sí y desconocidos para nosotros mismos, así como de los imperativos de lo que es gustable en el mercado del momento, es decir, no somos tan conocedores de nosotros mismos como creemos o quisiéramos, pues el inconsciente nos divide.

[17] Aunque, a veces, algunos, cuando alguien nos interesa, nos ponemos a procesar la información, le damos mil vueltas a las cosas y, con ello, posponemos *el acto*, pues *pensar paraliza la acción*. Freud decía que todos somos neuróticos y que, por tanto, vivimos a *contratiempo subjetivo*, es decir, nunca estamos a la hora de la verdad en el encuentro con nuestro deseo. Siempre nos pilla distraídos o en otra parte.

[18] Luis Tejedor, *Seducitor Ego*land.

[19] En 2008 di el primer taller en España de cualificación y sexualización. Era algo tan sencillo de ver como que si llueve te mojas. A día de hoy, todos los *youtubers* de seducción en España han incorporado mis aportaciones a sus discursos «a su manera». Lo encontrarás con otros nombres e intentando que no desentonen con sus anteriores argumentaciones.

[20] Aquí me gustaría que tuviéramos en cuenta, siguiendo a Roland Bathes (*Fragmentos de un discurso amoroso*), que siempre hay algo inconsciente cuando nos gusta alguien. Una singularidad específica que no llegamos a «pillar» enteramente, por más que sepamos los rasgos específicos que nos gustan de una forma consciente. No sabemos todo de nosotros en nuestra elección de una persona determinada, porque existe el inconsciente, como ya dije.

[21] Cada sujeto tiene su *agalma*, como hemos comentado con anterioridad, pero eso es algo que nunca nos vemos a nosotros mismos, son los otros los que nos lo pueden ver, o no.

[22] Muchas de las herramientas que te vas a encontrar son de cosecha propia o de mi equipo, surgidas sin querer en conversaciones nocturnas o diurnas con desconocidas/os. Una vez sabes que te dedicas a esto y siguiendo el triángulo de Helio, sólo hay que observarse activamente para, al analizarse luego, ver qué cosas funcionan. (Si practicas esta actitud, te darás cuenta de que tú ya tienes muchas herramientas que utilizas en situaciones de conflicto. Toma nota de ellas y perfecciónalas.) El objetivo de las herramientas no es que la gente las repita como tal, sino vehicular actitudes para buscar soluciones a las interacciones. *Seducitor EgoLand* (2011) y *150 formas de iniciar una conversación* (2013), ambos libros de Editorial Psicología Heterosocial.

[23] En la industria de la seducción masculina, se habla de «aislar» al «objetivo» para poder acabar «finalizando». Si te proponen que pases un rato con sus amigas hay que intentar que eso no suceda. Y es que, insisto, desde mi humilde punto de vista, esa visión está centrada en intentar obtener sexo con una mujer sin dejarle participar como realmente participan. Las mujeres no son «perdices o conejos aislables». Las mujeres tienen vida, amistades, y en la mayoría de los casos que quieran presentarnos a los suyos, es buen síntoma. Está avanzando.

[24] Algunos chicos que siguen las escuelas del «valor» en la comunidad de seducción masculina al escuchar esto se escandalizan y me argumentan lo siguiente: «No puedes hacer eso. Porque se supone que tienes que resultar imprevisible, que tienes una vida llena de actividades importantes y tiene que parecer que si un día la llamas se debe sentir privilegiada».

El pequeño libro de la seducción
Luis Tejedor

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 éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Luis Tejedor, 2017

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2017
Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2017

ISBN: 978-84-16928-20-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

¿SOBRE QUÉ QUIERES FORMARTE?

Branding y Marketing / Estrategia / Creatividad e Innovación
Negocio y Ventas / Liderazgo y Motivación / Gestión del
Talento



Accede a la mejor
formación, desde tu PC,
tablet o smartphone,
cuando quieras y
como quieras

Planetahipermedia.com es una plataforma de formación online a tu medida en la que encontrarás cursos online sobre habilidades directivas- realizados por los autores de los libros de empresa más vendidos-, cursos de idiomas y cursos sobre temáticas de formación continua, así como espacios para la comunicación y la interacción con otros usuarios.

**Planetahipermedia.com tiene mucho que ofrecerte,
¡descúbrelo!**



**Conviértete en el profesional que todos querrán
#AprendeConLosMejores**

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

EMPRESA



ECONOMÍA



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Dedicatoria	5
Sobre el autor	7
Introducción	9
Capítulo 1. Qué es la seducción: cómo la vemos	22
Capítulo 2. Los tres cables	42
Capítulo 3. El cable sexual	65
Capítulo 4. El cable emocional	97
Capítulo 5. El cable racional	149
Capítulo 6. El arte de hacer propuestas	178
Capítulo 7. La conversación	243
Capítulo 8. Seducción online	259
Consejos	264
Agradecimientos	280
Notas	282
Créditos	307
Planeta Hipermedia	309
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	311