

David Givens

EL LENGUAJE DE LA SEDUCCIÓN

Atracción, conversación,
contacto y sexo

las claves
de la
comunicación
no verbal
para atraer,
gustar y
conquistar

David Givens

EL LENGUAJE DE LA SEDUCCION

Atracción, conversación,
Contacto y sexo

Integral

El lenguaje de la seducción

Titulo original: *Love signals*

Autor: David Givens

Traductor: Jorge Rizzo Tortuero

Ilustraciones: Aaron Huffman

Diseño de cubierta: Estitxu

Compaginación: Marques, SL

© del texto, 2005 David Givens.

© de esta edición: 2008, RBA Libros, S.A.

Pérez

Galdos, 36 08012 Barcelona

www.rbalibros.com / rbalibros@rba.es

Primera edición: mayo 2008

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser
reproducida, almacenada o transmitida en
modo alguno o por ningún medio sin
permiso previo del editor.

Ref.: OADP047 ISBN

13:9788498672022 Deposito

Legal: B25.6302008 Impreso por

Liberduplex

Para Doreen, con amor

¡Ved como su mejilla está en su mano!
¡Ay, si yo fuera el guante de esa mano y
pudiera tocar esa mejilla!

WILLIAM SHAKESPEARE
Romeo y Julieta

Sumario

Agradecimientos.....	8
Prefacio.....	9
1) Las cinco fases del cortejo	12
El lenguaje no verbal del amor.....	13
¿Qué dicen las manos?	15
El lenguaje corporal de los extraños.....	18
Una expresión que nunca habría que mostrar.....	20
Aproxímate con el efecto de familiaridad.....	21
Las cejas como instrumento de atracción.....	22
¿Qué es el cortejo?.....	23
Las cinco fases del cortejo.....	24
Demuestra que no representas ningún peligro.....	25
Notas de campo: El caso del cortejo en la cafetería.....	26
2) Fase uno: Llamar la atención	
Notas de campo: Impaciencia en Seattle.....	30
Las reglas tacitas de la atracción.....	32
El mecanismo de atracción del pájaro jardinero.....	33
Dos son más atractivas que una.....	34
Indicar la presencia: «Estoy aquí».....	35
Notas de campo: Gente con ritmo.....	36
Como hacer una aparición <i>casual</i>	37
Posícónate con respecto a la moda.....	38
¿Cuentan las primeras impresiones?	39
La afirmación sexual: «Soy hombre» o «soy mujer».....	40
Lo que dicen las cejas.....	41
Cosmética clásica: Los picos de las cejas de Marilyn.....	42
Presenta una cintura fina.....	43
Una silueta en forma de cuna.....	44
Mostrar inocuidad: «No voy a hacerte daño».....	45
Una garganta visible.....	46
Mueve los hombros.....	48
Notas de campo: Éxito en Seattle.....	49
3) Fase dos: Como leer ese brillo en sus ojos	
Un cortejo desigual: Hombres y pájaros.....	52
Señales de reconocimiento positivo.....	53
En un abrir y cerrar de ojos.....	54
La forma de adulación más sincera.....	55
La isopraxis es el imán del cortejo.....	56
El color del interés.....	57

Atusarse el pelo como señal.....	58
Se te ven las intenciones.....	59
¿Hacia dónde te inclinas?	60
A los ojos grandes les gusta lo que ven.....	61
Interpretación de una mandíbula caída.....	61
Miradas cruzadas.....	62
Pasar inadvertido.....	63
Señales negativas.....	64
Frio como el hielo.....	64
El gran interrogante del cortejo: Dar la espalda.....	65
La tensión en los labios como elemento disuasorio.....	66
 4) Fase tres: Comunicación verbal	
A cara descubierta.....	68
Una pareja de pocas palabras.....	69
Habla de algo que los dos podáis ver.....	70
Encuesta: La mejor frase para romper el hielo.....	70
Mueve las manos.....	71
Notas de campo: Cara a cara a 13.000 metros de altitud.....	71
Todo a su tiempo.....	73
Cuando se encuentran las miradas de los primates.....	75
Leer los movimientos de los ojos.....	76
Otros modos de leer los labios.....	77
El tono de voz ideal.....	78
El lugar sí importa.....	78
Temas candentes.....	79
 5) Fase cuatro: El lenguaje del tacto	
Contacta con tacto con el cerebro.....	83
El primer contacto.....	84
Inequívoca petición de contacto en el ‘Crocodile Café’	86
Los hombres tocan, las mujeres sienten.....	88
El primer abrazo.....	89
El primer beso.....	91
El sello del amor.....	92
Chispas.....	92
 6) Fase cinco: Relaciones sexuales	
Amor no verbal.....	96
La cuestión del cuándo.....	96
Señales de afecto.....	96
La emisión de señales sexuales.....	97
Puntos de vista sobre el sexo.....	98
Señales no verbales del orgasmo.....	98
Las señales del juego preliminar.....	99
El vínculo amoroso.....	101
Señales positivas y negativas después de hacer el amor.....	102

7) La cara de la atracción

¿Qué tiene una cara?.....	105
El atractivo de los rostros clásicos.....	106
Como llama la atención un rostro.....	107
¿Comunica tu cara lo que quieras decir?	109
Unas cejas sugerentes.....	111
Las gafas te enmarcan la cara.....	111
Marcas de belleza.....	112
Cuando las miradas se cruzan.....	113
Un caso de amor a primera vista.....	114
Mensajes ocultos en el pelo.....	115
Da la cara.....	117

8) La atracción del cuerpo

La forma de Venus.....	118
La silueta del David: La pose correcta.....	119
Los detalles marcan la diferencia.....	122
Anatomía de los rasgos sexuales.....	123
La evolución de la belleza sexual.....	124
El significado de las diferentes partes del cuerpo.....	125
Cuellos y cuellos.....	127
Los hombros hablan de ti.....	127
A pecho descubierto.....	128
Las caderas y el trasero.....	130

9) La ropa y los adornos: Vestirse para triunfar

La historia de la bibliotecaria.....	132
La atracción de los vaqueros.....	133
Zapatos a juego.....	135
Los secretos de las mujeres sobre el calzado.....	135
El maestro del calzado.....	137
Los zapatos de hombre transmiten fuerza.....	137
Las deportivas para él y para ella.....	138
Piernas que hablan.....	139
Las armas de seducción ocultas en tu armario.....	142
Las señales que hay que emitir con los brazos.....	143
Personaliza tu cuerpo con complementos naturales.....	144
Vestir los hombros.....	145
La elección del color.....	146

10) Espacios, lugares e interiores

Rodéate de gente guapa.....	148
Burbujas en el espacio.....	148
Reglas tacitas del espacio personal.....	151
Colores para la cena.....	152
Los ángulos ideales.....	153

Orientación espacial.....	154
Aturdidos en el Salón de Cristal.....	154
Lugares para dejarse ver.....	155
Notas de campo: Lekking en Golden Gardens.....	156
Los mejores escenarios para el cortejo.....	157
Amantes en la niebla.....	158
Diseño de interiores con segundas intenciones.....	158
 11) Señales químicas	
El aroma de la mujer y el olor del hombre.....	161
Las señales olfativas dan presencia.....	163
Química sexual al galope.....	164
Los mejores besos son aromáticos.....	165
Una fragancia frutal y floral comunica: «Acércate».....	165
Los mejores perfumes están estratificados.....	166
Un perfume que adelgaza.....	166
Tu loción para después del afeitado debería ser como un susurro.....	167
De compartir la comida a hacer el amor.....	167
Las comidas animadas avivan el cortejo.....	168
El atractivo sexual del chocolate.....	169
La cuestión de los afrodisíacos.....	170
Señales afrodisíacas.....	171
Adictos al amor.....	171
La química de las caricias.....	173
Magnetismo químico.....	173
 12) La vida en pareja: Señales no verbales que unen	
Amor apasionado y amor compañero.....	175
El lenguaje corporal con los extraños es la clave.....	177
El lenguaje corporal predice el éxito del matrimonio.....	178
Señales de amor compañero.....	180
Comunica, comunica, comunica.....	183

Agradecimientos

Querría dar las gracias a mis colegas antropólogos, arqueólogos, biólogos, lingüistas, neurólogos, psicólogos, semióticos y sociólogos, cuyas investigaciones han contribuido al estudio científico del cortejo que presento en *el lenguaje de la seducción*.

Querría agradecer también a mi agente literaria, Eileen Cope, de LowensteinYost Associates (Nueva York), su colaboración y apoyo en este proyecto. Mi agradecimiento especial a mi editora en St. Martin's Press, Diane Reverand, por su entusiasmo y su guía, y a su asistente, Regina Scarpa, por su paciencia y tesón.

Prefacio

MARIANNE: Venga, profesor. No son más que chicos americanos normales.

PROFESOR: Americanos, sí. Normales, no. Marianne, son una verdadera subcultura.

ESCANDALO EN LA PLAYA (1963)

En el musical de 1963 *Escandalo en la playa*, Robert Cummings interpreta a un antropólogo con barba que estudia los rituales de contacto de los surfistas del sur de California y los asocia a los ritos de emparejamiento de las grullas cantoras norteamericanas. Cuando no está espiando a través de un telescopio, usa un método llamado *observación activa* para cortejar a la hembra dominante, papel interpretado por Annette Funicello, y ver así cómo reacciona el macho dominante, Frankie Avalon.

Al empezar *Escándalo en la playa*, Dolores (Funicello) y Frankie se dirigen en coche a la playa para pasar lo que él espera que sean unas románticas vacaciones en pareja. Temerosa de lo que pueda pasar, Dolores invita en secreto a sus amigos surfistas para que les hagan compañía. Despechado, Frankie flirtea con otra mujer para dar celos a Dolores. Cuando Dolores contraataca flirteando con el profesor Robert Sutwell (Cummings), Frankie se da cuenta de que le ha salido el tiro por la culata.

Escándalo en la playa fue la primera de una serie de películas que, ambientadas en las playas de California, mostraban la ropa, los peinados, el lenguaje, la música y los atrevidos y frenéticos bailes del ambiente surfista. La película no estaba hecha con rigor científico, pero era muy divertida. Cuando empecé la especialización en antropología en el San Diego State College, no podía imaginarme que un día acabaría estudiando el lenguaje corporal del cortejo ni creía que una parte tan importante de lo que había visto en *Escándalo en la playa* pudiera ser cierto.

La comparación que hace el profesor de los surfistas con las grullas cantoras, por ejemplo, tiene una base biológica. Gran parte de nuestro cortejo tiene su origen en la evolución de los vertebrados. Para impresionar a nuestra pareja, usamos muchos movimientos corporales, gestos y posturas que usan también reptiles, mamíferos y aves.

Un ejemplo claro es el baile. Las grullas cantoras se cortejan agitando las alas, inclinando la cabeza y dando saltos. El macho se pavonea levantando las patas, sacudiendo la cabeza y erizando las plumas como diciendo: ¡¡Mírame!! La hembra, si está interesada, imita sus movimientos corporales, danza a dúo con él, inclina la cabeza al mismo tiempo y lanza una ramita al aire con el pico. En la playa, los surfistas bailan de noche, mueven los codos y los brazos al unísono, encogen los hombros, agitan las cabezas y dan patadas al suelo a la vez. Ejecutan movimientos rítmicos hacia delante con la parte superior del cuerpo como invitación a la aproximación física.

Desde el punto de vista no verbal, el cortejo de las aves y de los seres humanos se parece mucho. Ambos envían y reciben indicaciones de lenguaje corporal que les permite acercar posiciones. En los seres humanos, llamamos a estos gestos, posturas, expresiones faciales y atuendos, *lenguaje de la seducción*.

El lenguaje de la seducción

El lenguaje de la seducción empieza con un análisis de las cinco fases del cortejo. En la fase uno (llamar la atención), se anuncia la propia presencia física, el sexo y la voluntad de aproximación. En la fase dos (fase de reconocimiento), se observa cómo responden los demás a la propia exposición. Si la respuesta es positiva se pasa a la fase tres (comunicación verbal). Al hablar, circulan mensajes no verbales que invitan a la aproximación —si todo va bien— y a pasar a la fase cuatro. En la fase cuatro o fase del contacto físico, se va más allá de la lógica de las palabras y se establece comunicación de un modo más antiguo y romántico.

Por último, si el cortejo prospera, se pasa al contacto sexual en la fase cinco (las relaciones sexuales). *Lenguaje de la seducción* detalla los signos, sanates e indicaciones no verbales que se envían y se reciben en cada una de las cinco fases del cortejo.

A continuación, examino el papel esencial que desempeña la cara en el cortejo. El lector aprenderá como mostrar sus rasgos faciales para obtener un mayor éxito. Luego descodifico el lenguaje del cuerpo y desvelo los mensajes silenciosos que emitimos con los hombros, cuello, brazos, manos, cintura, tobillos, pies y dedos de los pies. Como el cuerpo suele llevar ropa, analizo las formas, colores y señales que presenta lo que llevamos puesto en brazos, hombros, piernas y pies. Descifro los mensajes de fondo que dan los espacios, los lugares y los interiores —el escenario físico del encuentro— para aprender como un entorno puede potenciar u obstaculizar el proceso del encuentro.

Las señales químicas que emanan de aromas, sabores, esteroides, esteroles y hormonas condicionan también en gran medida los sentimientos de tu pareja, de modo que también los exploro.

Gran parte de lo que muestra *El lenguaje de la seducción* procede de observaciones de campo. Tras doctorarme en antropología en la Universidad de Washington, me sumergí en la cultura de los solteros y observe como se movían y conectaban hombres y mujeres en fiestas, cafeterías o bares. Apostado detrás de alguna planta, me convertí en lo que el antropólogo francés Claude LeviStrauss llamaba *testigo ocular alienado*. Observe un patrón universal en la manera no verbal de relacionarse las parejas. Tanto si se vive en Nueva Delhi como en Nueva Guinea o Nueva York, se usa el mismo lenguaje corporal para atraer a una pareja.

En *el lenguaje de la seducción* cuento al lector lo que he aprendido. El estudio del lenguaje corporal es más científico hoy en día que en el pasado. En la década de los sesenta, había quien consideraba la comunicación no verbal como poco más que una rama subjetiva de la frenología.

Los avances en neurología, biología embrionaria e investigación de las emociones han hecho que el lenguaje corporal se convierta en un campo científicamente creíble. Los investigadores han trazado con precisión las vías neuronales que relacionan las señales no verbales con el sistema nervioso. Eso, aplicado a las relaciones de pareja, supone que puedan entenderse con mayor claridad y precisión razones, emociones y sentimientos no explicados.

El lenguaje no verbal del amor es en parte un tratado etnográfico y en parte una guía práctica. Documenta los pequeños rituales de cortejo que se observan en ascensores, en el metro y en el lugar de trabajo. Sugiere modos de mirar, maneras de leer los ojos a quienes están al otro lado de la sala y modo de sentarse, de estar de pie, de posar, de caminar, de vestirse y de tomar una copa si se quiere participar en la fascinante aventura de encontrar, conquistar o conservar una pareja. Conocer el vocabulario no hablado de las señales del amor supone una ventaja. Cuanto más se sabe sobre el idioma no verbal de la atracción, más fácil resulta encontrar un amor duradero. ¡Diviértete!

1) LAS CINCO FASES DEL CORTEJO

«En cuanto acabe el parvulario me voy a buscar una esposa.»
(TOM, CINCO AÑOS)

«Es mejor que te repasen a fondo con la vista que pasar desapercibida.»
(MAEWEST)

El lenguaje de la seducción es una práctica guía de campo sobre el lenguaje corporal del cortejo. Explore los signos, señales y estímulos no verbales que intercambian los seres humanos para atraer y conservar a su pareja. Como medio de comunicación, el lenguaje corporal es millones de años anterior al habla, ya que los seres humanos se cortejaban sin palabras mucho antes de poder hablar. Hoy en día, a pesar de que se calcula que en el mundo se hablan 6.000 idiomas, seguimos expresando emociones y sentimientos sin hablar.

El primer estudio científico sobre el cortejo en nuestra especie, el *Homo Sapiens*, tuvo lugar en la década de los sesenta. Usando una cámara con una lente de espejo para grabar a las parejas sin molestarlas, el biólogo Irenaus Eibl-Eibesfeldt, del Instituto Max Planck, de Alemania, documentó muchos de los rituales de flirteo más comunes que se observaban por todo el mundo. Eibl-Eibesfeldt, discípulo de Konrad Lorenz, escribió su tesis doctoral sobre la biología reproductiva del sapo común, tras lo cual trasladó su atención a los seres humanos. A partir de su investigación en Brasil, Samoa, París y otros escenarios exóticos, Eibl-Eibesfeldt descubrió un vocabulario universal de señales no verbales empleadas en la seducción, el flirteo y el cortejo.

Desde la década de los sesenta, se han llevado a cabo miles de proyectos de investigación en arqueología, biología, antropología, lingüística, perinatología, psicología y psiquiatría, a partir de los cuales se elaboró un diccionario virtual del léxico del cortejo. En dicha década aprendimos mucho más sobre cómo se comunica con el cuerpo, aparte de hacerlo mediante las palabras. Los progresos conseguidos en neurología durante la *década del cerebro* (1990-2000) y otros posteriores han permitido trazar una imagen más clara de lo que significan las señales no verbales del léxico del cortejo.

Ahora sabemos más sobre como procesa el cerebro los estímulos no verbales. Del mismo modo en que existen en él unos centros del habla (los más recientemente descubiertos, las zonas del centro de Broca y de Wernicke), otras zonas del cerebro controlan la comunicación no verbal. Unos circuitos especializados del sistema nervioso central envían, reciben y procesan señales no verbales sin que seamos conscientes de ello.

Ahora sabemos más sobre como procesa el cerebro los estímulos no verbales. En el caso de los diestros (el 90% de las personas), unas zonas del hemisferio derecho del cerebro procesan los estímulos no verbales. Nuestro hemisferio derecho es más holístico, visual espacial e intuitivo que el izquierdo, que es más verbal, analítico y racional que el derecho. Una sección del centro del cerebro llamada *cíngulo* produce señales no verbales de emoción.

Detectamos las expresiones faciales y los gestos de las manos a través de unas capas específicas del córtex cerebral situadas a los lados del cerebro. Gracias a la investigación del cerebro y el comportamiento, el lenguaje corporal ha alcanzado la plenitud en el siglo XXI como ciencia que nos permite comprender los significados ocultos de la atracción, el cortejo y el amor.

El lenguaje no verbal del amor

Nuestro lenguaje no verbal del amor es universal. Las posturas, gestos y expresiones faciales de la atracción son iguales en todas partes, en todas las sociedades y culturas. Un caso claro es la mirada *en face*. Es una forma de contacto visual que se da entre madres y recién nacidos. La madre acerca la cara a pocos centímetros de la del bebé y alinea los ojos en paralelo a los de su hijo para que el contacto visual sea óptimo. Su mirada *en face* deja absolutamente cautivado al recién nacido, hace que deje de llorar y fortalece el vínculo madre-hijo. La madre y el hijo se miran en un aparente éxtasis, sincronizan sus movimientos corporales e imitan las expresiones faciales del otro para potenciar la compatibilidad y crear una relación de comunicación.

La mirada *en face* también es un ritual de cortejo en todo el mundo. Las parejas enamoradas acercan las caras a pocos centímetros, alinean la mirada y se dedican una mirada profunda para demostrarse su amor.

Uno se convierte de algún modo en él bebe del otro. La mirada *en face* es un potente signo de amor y tiene el mismo efecto en Alabama que en Zululandia.

Dado que el lenguaje del cortejo es universal, no hace falta hablar la lengua de un lugar para atraer una pareja. Uno de los cortejos más exóticos de que tengo noticia es entre un hombre blanco, alto y de mediana edad de Nueva Jersey y una adolescente pigmea africana que se desarrolló sin ninguna palabra de por medio. Los gestos consiguieron lo que la conversación no podía proporcionar.

Si el lenguaje del amor es universal, podrías preguntarte qué necesidad hay de una guía de campo para descifrar sus señales. Una razón es que la gente, hoy en día, pospone el matrimonio a su carrera profesional. El resultado es que se tienen problemas para encontrar una pareja, que tiene más edad, más experiencia y menos tiempo —y que es más exigente.

Los treintaños se entusiasman menos que los jóvenes de instituto. Otra razón es que los divorciados sienten que han perdido la práctica. Tienen problemas para descodificar las señales del amor que han recibido anteriormente, cuando eran adolescentes o jóvenes. Muchos, que han evitado el flirteo tras el matrimonio, tienen dificultad para empezar de nuevo y volver a flirtear. En grandes áreas metropolitanas como las de Los Ángeles, Chicago o Nueva York, miles de candidatos esperan despertar la atención de completos extraños.

En el pasado —en zonas rurales— la gente era más dada a rondar a personas conocidas, ya que sabían que serían más *seguras*. Las parejas que no se conocían solían tener celestinas que les ayudaban a romper la barrera psicológica producida por la ansiedad ante un extraño.

El panorama de las citas ha cambiado. Los solteros de ciudad se encuentran rodeados de extraños. Algunos usan servicios de contactos por video, contratan cruceros, ponen anuncios personales en los periódicos o buscan por internet. Muchos sienten que interactuar con personas que no les resultan familiares puede resultar incómodo, impredecible e incluso inseguro.

¿Es sincera esa mujer?, ¿está diciéndome la verdad?, ¿puedo confiar en este hombre?, ¿es sincero?, ¿es peligroso?, ¿en qué pistas debería fijarme? Las respuestas a estas preguntas no radican en las palabras, que pueden manipularse y resultar una decepción, sino en señales más Cándidas y directas emitidas por la cara, el cuerpo y las manos.

Como guía de la historia natural del cortejo, *El lenguaje de la seducción* muestra como leer entre líneas cuando nos encontramos ante la pareja.

Los mensajes que emitimos al encogernos de hombros, parpadear, mover las cejas o por llevar una loción de masaje o un tatuaje determinado o tener las uñas bien cortadas componen el panorama no verbal que explora el lenguaje de la seducción.

Tal como veremos, el lenguaje no verbal revela una gran cantidad de información sobre proyectos, sentimientos y miedos escondidos. Se calcula que entre el 60% y el 93% de nuestra comunicación es no verbal. En el cortejo, el porcentaje de comunicación no verbal supera el 99%. En lo referente a las emociones, en vez de verbalizar como nos sentimos, es nuestro cuerpo el que habla.

¿Qué dicen las manos?

Un ejemplo práctico son las manos, que atraen especialmente la atención en el cortejo. Los dedos, las palmas de las manos y las muñecas despiertan una atracción increíble. Unos centros específicos de los lóbulos temporales, partes del cerebro situadas justo por encima de las orejas, a ambos lados del encéfalo, responden exclusivamente a la posición de las manos (Kandel, 1991). Tanto hombres como mujeres se fijan inconscientemente en el aspecto físico de las manos y los dedos del otro, así como en los gestos y las formas de expresión.

Mostrar la palma abierta y hacia arriba es un signo universal de amistad. Este gesto de invitación, reconocido en todo el mundo, dice: «Puedes acercarte».



En la vida diaria y en el arte, las manos son *grandes comunicadoras*. Destacan, por ejemplo, en la escultura del *David* de Miguel Ángel, así como en sus frescos del techo de la Capilla Sixtina.

Las manos dan un aire contemplativo a la obra maestra de Rodin, *El pensador*. Gracias a los lóbulos temporales, las manos nos *hablan* y atraen casi la misma atención que la cara. En el cortejo, los gestos en que se muestran las palmas de las manos son psicológicamente más amistosos que aquellos en que las palmas están hacia abajo. El gesto de encogimiento de hombros junto con las palmas hacia arriba forma parte de una muestra de sumisión identificada en 1872 por Charles Darwin en su clásico *La expresión de las emociones en el*

hombre y los animales. Mostrar las palmas es una reminiscencia gestual de una ancestral postura encogida que en un principio tenía una función defensiva más que ofensiva.

El origen neuronal de esta posición protectora se remonta por lo menos a hace quinientos millones de años.



Las mujeres encuentran muy atractivas las manos y las muñecas de los hombres. En el cortejo, es mejor mostrarlas con mangas cortas o subidas.

Llevando una chaqueta colgada sobre el hombro el varón muestra el antebrazo, la muñeca y la mano.



En el cortejo, los gestos en que se muestran las palmas de las manos hacia arriba son psicológicamente más amistosos que aquellos en que las palmas están hacia abajo.

Nuestros parientes animales más cercanos, los chimpancés, se saludan unos a otros con las palmas de las manos hacia arriba para decirse: «Vengo en son de paz». En el caso de los seres humanos de todo el mundo, mostrar la palma de la mano abierta y hacia arriba es un modo convincente de decir: «Confía en mí, no corres ningún peligro». En todo el mundo, los gestos con las palmas de la mano a la vista cautivan, encantan y desarmán psicológicamente al interlocutor que pueda estar inseguro de las intenciones del otro.

En cambio, presentar las manos con las palmas hacia abajo resulta agresivo. Hacer gestos con las manos orientadas hacia abajo al hablar, que es la posición en pronación que adopta la mano en las flexiones de suelo, es como dar un manotazo sobre la mesa. Un gesto con la mano hacia abajo recuerda las patadas rituales que dan los luchadores de sumo en el *ring*.

Dado que ambos gestos son asertivos y enfáticos, son demasiado violentos para el cortejo. En todo el mundo, los gestos con las palmas hacia abajo, como golpear la mesa en una conferencia para recalcar un punto, se usan como muestra de autoridad y de una actitud negativa.

Un ejemplo es el amplio uso del movimiento de la mano para decir « ¡No! » que consiste en agitar una mano con la palma hacia abajo como símbolo del movimiento de la cabeza empleado para indicar rechazo. Otro ejemplo es el gesto griego de *doble moutza*, que se hace con ambas palmas de las manos cruzadas, moviéndolas horizontalmente hacia el

exterior para decir: «Vete al infierno dos veces». Los gestos *violentos* y agresivos con las palmas hacia abajo no son nada atractivos en el cortejo.

En una cata de vinos observe como mis amigas Toni y Karen hablaban con Bill y Steve, a los que no conocían. Los cuatro estaban en corro en la sala de catas, sosteniendo la copa de vino con la mano derecha. Mientras Toni hablaba, movía la mano izquierda mostrando la palma de la mano. Manteniendo la parte superior del brazo junto al tronco, echaba la mano abierta hacia delante en dirección a Bill y Steve, como si los atrajera hacia ella con la mano.

Cuando hablaba Karen, sostenía la copa con ambas manos. Karen apenas hacía gestos, pero cuando los hacia dejaba la mano caída ligeramente por debajo de la copa, movía la mano hacia abajo y hacia movimientos verticales, como si cortara algo, con los dedos extendidos y rígidos. Los gestos de Karen, con la palma de la mano hacia abajo, daban mayor autoridad a sus palabras, pero no la *conectaban* personalmente con los hombres.

Los gestos con la palma abierta de Toni eran frecuentes y amistosos. La mano izquierda se le iba hacia delante y llamaba la atención. Los gestos de Karen eran esporádicos, enfáticos e intensos. En ningún caso se le veían las palmas y los movimientos entrecortados de sus manos, como si llevara una batuta, la hacían parecer menos amistosa y más inaccesible. ¿Cómo respondieron los hombres? Bill y Steve le prestaron más atención a Toni. La miraban y le sonreían más y asentían y le respondían con gestos más a menudo con las palmas hacia arriba ellos también. En el cortejo, las manos marcan la diferencia.

Al igual que la patada en el suelo de un luchador de sumo, los gestos con las palmas de las manos hacia abajo controlan los ganglios basales, en la zona subcortical del cerebro. Los ganglios basales son centros motores primigenios situados en los hemisferios del cerebro que controlan una postura retiniana conocida como *postura erguida*. Al igual que una iguana se estira para parecer más grande a los ojos de los machos rivales, nuestros gestos con las palmas hacia abajo derivan de una postura erguida ancestral.

Las palmas hacia abajo provocan una interacción menor en el cortejo, porque sugieren una prioridad del poder por encima de la amistad. En la década de los cincuenta, Elvis Presley hacía gestos con las palmas a la vista para atraer a las mujeres. Los gestos con palmas hacia abajo de los cantantes de *rap* de hoy en día significan: «Fuera de mi vista».

El lenguaje corporal de los extraños

Presentar la palma de la mano abierta en gesto de amistad es un modo efectivo de romper la *barrera contra extraños* que podemos encontrar en el cortejo. La barrera contra extraños evolucionó hace millones de años para protegernos del daño que pudieran infligirnos los seres humanos desconocidos. La xenofobia (en griego *xenos* significa 'extraño' y *phobos*, 'miedo') es una condición humana común. Cada cultura desconfía de los individuos ajenos a ella y todos experimentamos una desconfianza entre moderada y media ante los recién llegados y los extraños, incluso ante los que, de entrada, nos resultan atractivos.

En el cortejo, alguien a quien no conozcamos bien puede hacernos sentir incomodos y precavidos. La sensación de ansiedad es perfectamente normal. Hace sesenta años, el psicólogo Edward Thorndike insinuó que el miedo a los extraños es innato. Las investigaciones posteriores confirmaron que lo que los psicólogos llaman *ansiedad ante el extraño* es una respuesta humana muy extendida, posiblemente universal.

Cuando se nos acerca un extraño, las palmas se nos quedan frías al cerrarse los vasos sanguíneos de las manos por acción del sistema nervioso simpático. El nivel de adrenalina en sangre aumenta y las palmas sudan tanto que podría registrarse una respuesta eléctrica —visible en el polígrafo. En algunos casos, durante el cortejo se transpira tanto que puede hacerse incomodo incluso el gesto de dar la mano.

La ansiedad ante el extraño arranca de la infancia, a una edad de entre cinco y nueve meses, al tiempo que se presenta una aprensión generalizada ante casi cualquier cosa que sea nueva. La precaución innata ante lo nuevo es un medio de protección y se extiende al hecho de ser escogidos para el flirteo por adultos desconocidos. La desconfianza nos protege del daño.

En los monos, las respuestas de miedo surgen de manera espontánea entre los dos y los tres meses de edad. Hacia los seis meses, los bebés humanos empiezan a mostrar signos visibles de desconfianza llorando, agarrándose o mirando hacia los lados. Otro signo de desconfianza es la manera que tienen los niños de fruncir ligeramente el ceño, creando unas arrugas verticales en la frente del niño, por encima de la nariz. Para los pediatras, es una expresión evidente conocida como *aleccionamiento*. La desconfianza ante los extraños alcanza un punto máximo hacia los 18 meses y declina a partir de los dos o tres años de edad.

Aunque durante la infancia remite, el miedo a los extraños nunca desaparece del todo. Esa ansiedad aumenta especialmente durante el cortejo. Es lo que nos frena ante la posibilidad de pedirle una cita a alguien.

De forma no verbal, la ansiedad ante el extraño se traduce en una aversión en la mirada, cuando la persona aparta la mirada hacia un lado, se muerde los labios, los encoge o los aprieta. Aunque remite durante la infancia, el miedo a los extraños nunca desaparece del todo. Son las mismas expresiones faciales de protección que muestran los niños cuando un extraño se les acerca demasiado y no se sienten cómodos. Cuando somos adultos, apretamos los labios, nos los mordemos o apartamos la cara sin darnos cuenta para evitar el contacto ocular con un desconocido en el ascensor —o con el candidato a una relación a quien todavía no conocemos. No es que nos de miedo literalmente, pero esas señales de desconfianza están indicando que no tenemos ganas de conocer a esa persona. Aunque las señales sean efímeras, se registran lo suficiente como para mantener la distancia.

Para que el primer encuentro del cortejo tenga éxito, hay que evitar las muestras de ansiedad ante los extraños. Como no somos conscientes de que las emitimos, es difícil controlar esas miradas desviadas o la rigidez en los labios. Ser conscientes de esas señales —y de lo que provoca que se nos *escapen*— puede ayudarnos a controlar las muestras de ansiedad.

Los músculos de la cara, el cuello y los hombros se controlan a través de unos nervios viscerales específicos. Cuando se siente la mínima ansiedad, los circuitos emocionales contraen automáticamente los músculos que ejecutan movimientos faciales y de la cabeza indicativos de aversión.

Tom tenía treinta y dos años y se lamentaba de que las mujeres nunca le hablaban en los bares. Incluso cuando los amigos colaboraban trayendo a las mujeres a su mesa, ellas hablaban con todo el mundo menos con Tom. No le prestaban atención, como si no estuviera allí. Cada vez que establecían contacto ocular, Tom apretaba los labios y los convertía en una fina línea. Los labios apretados le daban un aspecto de incomodidad y disgusto. Estaba claro que no estaba enfadado, sino asustado. Las mujeres que lo conocían lo describían como alguien atractivo y sensible, pero la línea de los labios ahuyentaba a las desconocidas. Cuando se vio en video, fue consciente de que tenía que relajar la boca y, como por arte de magia, se acabó la soledad.

Una expresión que nunca habría que mostrar

La presencia de un extraño excita las amígdalas del cerebro, centro primitivo de la excitación situado en la parte frontal de los lóbulos temporales, que provoca la tensión en las mandíbulas, la rigidez en los labios y el ceño fruncido, señales de incomodidad al encontrarse con alguien nuevo. También puede desencadenarse una *reacción de parálisis* innata del cuerpo, que provoca inmovilidad postural y una ausencia de sonrisa —una expresión *congelada*.

Las amígdalas excitan los circuitos del tronco cerebral, que activan estás y otras posturas y expresiones faciales de protección.

Aunque puedas tener ganas de que el desconocido de buen aspecto se te acerque un poco más, la cara y el cuerpo disuaden al extraño de hacerlo con mensajes sutilmente desalentadores que parecen decir: «no te acerques».

La ansiedad ante los extraños puede desencadenar una expresión facial de aversión conocida como la *exposición de la lengua*. Hacerlo, la lengua sobresale ligeramente, quedando expuesta únicamente la punta entre los labios. La exposición de la lengua se ha interpretado como un signo social negativo en gorilas y seres humanos. Un gorila al que se le eche de su lugar favorito en un tronco, o un hombre que entre en una habitación llena de extraños, muestran inconscientemente la lengua como señal de *desagrado*. Los científicos han descifrado la exposición de la lengua, señal defensiva que los niños usan cuando se les acercan adultos desconocidos, como una expresión antisocial que significa «No me molestes».



Las amígdalas del cerebro
pueden desencadenar
señales negativas
claramente visibles
durante el cortejo.

La exposición de la lengua, una mandíbula tensa o un ceño fruncido pueden provocar el alejamiento de un candidato a pareja en una fiesta. El candidato puede suponer que la otra persona lo encuentra poco atractivo o imaginar que le parece algo excéntrico su tatuaje del tobillo. Comprender la psicología de la ansiedad ante los extraños debería servir para ser consciente de que una expresión contraria a la personalidad de una persona. En las primeras fases de una relación, la otra persona no sabe nada de uno. El único defecto que se tiene es el de ser un extraño, y ese hecho no debería impedir el acercamiento.

Aproxímate con el efecto de familiaridad

Algunos estudios llevados a cabo en Corea, Japón y Estados Unidos revelan que incluso la mínima familiaridad con un extraño puede proporcionar sensaciones de atracción mayores. Saber donde trabaja o a que se dedica puede añadir un nivel de previsibilidad y seguridad que puede dar cierta comodidad. En el cortejo, el modo más sencillo de familiarizarse es mediante una técnica no verbal llamada *simple exposición*.

Mencionada por primera vez en 1968 por el psicólogo Robert Zajonc, la simple exposición, también denominada *efecto de familiaridad*, es el principio según el cual la exposición repetida a casi cualquier estímulo —un óleo, un ideograma chino o un extraño— puede suscitar sensaciones positivas subliminales de *agrado* hacia ese estímulo (Zajonc, 1968). En pocas palabras, la simple exposición es la idea de que te gusta más alguien a quien ya has visto que alguien que te resulta extraño.

En el cortejo, la simple exposición funciona incluso en espacios impersonales como los ascensores. Cuando subes al mismo ascensor cada día, desarrollas una afinidad emocional con los que sueles ver. Puedes sonreír, asentir o levantar las cejas como señal de reconocimiento.

Puedes decir «buenos días», pero el habla no es necesaria para que funcione la simple exposición. A partir de estudios sobre como surgen y toman forma las relaciones humanas, los psicólogos han aprendido que la clave es la proximidad física en sí misma. Los investigadores han llegado a la conclusión de que, cuanto menor es la distancia funcional, es decir, cuantas más veces te sientes cerca de él en la cafetería o te encuentras con ella en el ascensor, más próximos os sentiréis los dos. A partir de la simple exposición, es más fácil gustar —y que te guste— la persona que está emocionalmente *más próxima* a ti que otros que trabajan en la oficina de al lado pero con los que raramente te cruzas.

El principio de la simple exposición se basa en la previsibilidad y la seguridad. El cerebro humano prefiere lo conocido a lo desconocido. En sus experimentos, Zajonc mostraba caracteres caligráficos chinos o ideogramas a individuos que no sabían chino en lo absoluto. Después les enseñaba caracteres chinos nuevos, pero a los sujetos de su estudio les gustaban más los primeros, sencillamente porque les resultaban familiares. La simple exposición a los símbolos que les habían presentado en un principio basta para establecer una preferencia.

El cerebro humano prefiere lo conocido a lo desconocido.

El principio de familiaridad de Zajonc es especialmente aplicable a las caras. Nos gustan mucho más las caras conocidas que las que no reconocemos. El principio es válido incluso en lo referente a sutiles detalles faciales.

En un estudio clásico, los investigadores mostraron a un grupo de mujeres unas fotografías de sí mismas (Mita, Dermer y Knight, 1977). Una foto era de la cara, una fotografía típica, mientras que la segunda se había tornado con un espejo, cambiando por tanto la parte derecha y la izquierda de la cara. Debido a la ligera asimetría de los rasgos faciales, las dos mitades del rostro humano no son exactamente iguales. Como era de esperar, a las mujeres del estudio les gustaron más las imágenes invertidas de sí mismas, puesto que se parecían más a lo que veían cada día frente al espejo.

Sus amigas preferían las imágenes auténticas, porque reflejaban como veían a sus compañeras cada día.

Aplicada al cortejo, la simple exposición sugiere que antes de hablar con un hombre o una mujer que nos resulte desconocido establecemos una cierta familiaridad, con lo que preparamos a la otra persona, fijando una base de trabajo a partir de la cual puede germinar la nueva relación. Antes de pedirle una cita una cajera atractiva, pasa por su caja para que se familiarice. Establece contacto visual, sonríe, inclina la cabeza, asiente con la cabeza para expresar acuerdo y muestra las manos abiertas. Con tres visitas en tres días diferentes habrás activado el efecto de familiaridad.

Las probabilidades de que acepte hacer una pausa para tomar un café contigo aumentaran espectacularmente. La proximidad física repetida a lo largo de cortos periodos de tiempo te permite pasar de ser *un desconocido* a ser alguien conocido y que gusta.

Las cejas como instrumento de atracción

Un modo atractivo de saludar a alguien por primera vez es mediante un signo universal que los biólogos llaman el *reconocimiento con las cejas*. Este gesto se interpreta en todas partes como signo de amistad y buena voluntad.

Estableces contacto visual, sonríes, levantas las cejas y enseguida apartas la mirada. La elevación de las cejas es un signo positivo que dice: «Estoy contento de verte». Al apartar la mirada se sugiere que no se espera nada a cambio. Al combinar ambas cosas, los dos mensajes hacen que el saludo no implique condicionamientos emocionales. Ni se presiona, ni se espera una respuesta a cambio.

Al ir haciéndose familiar la cara de alguien, va gustando más. Zajonc piensa que el efecto de la simple posición está profundamente arraigado en la psicología evolutiva de nuestra especie. Es probable que nuestros ancestros homínidos más antiguos coincidan a los machos y hembras conocidos más seguros a los extraños. Hoy en día, la norma de la exposición repetida sigue afectando a la manera de relacionarnos con un candidato a ser nuestra pareja.

¿Qué es el cortejo?

La palabra *cortejo* evolucionó a partir de la raíz indoeuropea (*gher*), de 7.000 años de antigüedad y significaba 'agarrar o envolver'. En toda cultura, los seres humanos consiguen la proximidad de la intimidad sexual a través del cortejo, negociación habitualmente lenta basada en el intercambio de signos no verbales y palabras. Como los vertebrados, desde los reptiles a los primates, se reproducen mediante la copula y la fertilización en el interior del cuerpo de la hembra, las parejas deben alcanzar la proximidad necesaria para el contacto físico. A través de sus cinco fases, el cortejo humano es el medio a través del cual dos personas salvan la distancia física —y la emocional— que las separa y se convierten en una pareja de enamorados.

«El cortejo en sí tiene la particularidad de ser el acto preliminar de otra actividad: la copula. (Margaret Bastock)

En su libro *El mono desnudo*, el biólogo Desmond Morris dice que los humanos son los primates más sexuales. Los monos y la mayoría de los simios se reproducen por temporadas, a veces solo durante unas semanas al año, pero los seres humanos pueden hacer el amor en cualquier época y en cualquier fase del ciclo menstrual de la hembra. Los hombres y las mujeres han hecho el amor en árboles, en aviones e incluso en las escaleras del Capitolio de Estados Unidos, prácticamente en cualquier lugar, incluido el espacio exterior. Aunque este tipo de estudios no es fácil de hacer, la NASA no niega que se haya podido llevar a cabo alguna actividad sexual en órbita.

En cualquier momento y lugar, pero no con cualquier persona. Somos más puntillosos con la pareja que con el tiempo y el espacio. Escogemos mucho. El proceso de selección es el cortejo. La mayoría de nosotros identificamos el cortejo solo con la atracción de una pareja, pero tiene un aspecto igualmente importante de descarte. El cortejo consiste en atraer y rechazar, en decir sí y no. Es un arma de doble filo que selecciona y descarta.

Puede compararse con el efecto de una pantalla. El cortejo es como un cedazo que separa la paja del grano.

Selecciona y descarta, pero especialmente descarta, porque con el cortejo se rechaza a más gente de la que se admite. La mayoría de cortejos acaba en descarte mucho antes de llegar a la intimidad. En esencia, el cortejo es un diálogo sobre la proximidad personal y física.

Se basa en mensajes, signos tangibles y señales visibles. El amor en si es intangible, pero la comunicación del amor es concreta. Antes de amar, intercambiamos mensajes apenas insinuados pidiendo permiso para acercarnos. Un hombre inclina la cabeza hacia un lado como un niño; una mujer responde encogiendo los hombros tímidamente.

Los indios Cheyenne de las Grandes Praderas son un ejemplo claro. A mediados del siglo XIX, un guerrero Cheyenne se quedaba de pie en silencio, con la cabeza gacha, junto al lugar por donde pasaba habitualmente una joven y esperaba tímidamente. Al pasar la joven, el guerrero se quedaba paralizado, como una estatua, hasta que ella hacia una leve señal de reconocimiento: una breve sonrisa, quizás, o una mirada sin levantar la cabeza. El guerrero reunía valor y la siguiente vez que pasaba la joven podía atreverse a darle un tironcito de la falda (Hoebel, 1978). El cortejo Cheyenne se iniciaba como empiezan las relaciones de amor en todas partes: despacio, tímidamente y en silencio.

Las cinco fases del cortejo

Como proceso no verbal, el cortejo va pasando lentamente por cinco fases diferenciadas. Las fases son las mismas en todo el mundo: Atención, Reconocimiento, Contacto verbal, Contacto físico y Relaciones sexuales.

Cada fase tiene sus propios signos, señales y gestos. Como los candidatos a pareja *se ponen aprueba* mutuamente antes de unirse, el cortejo raramente se acelera. Si se va demasiado rápido —si se dan demasiadas señales a la vez o se emiten alterando el orden de las fases— puede asustarse a la otra persona. La paciencia es la clave universal. El vínculo de pareja va formándose gradualmente a través de un intercambio de señales coreografiado que acaba permitiendo la proximidad física y emocional.

Fase uno: Llamar la atención. En la primera fase del cortejo o fase de la atención, los individuos emiten señales para anunciar: «Estoy aquí» y «Soy mujer» («Soy hombre»). Con su ropa, maquillaje, gestos y acciones, se emiten mensajes no verbales en todas direcciones para atraer la atención mucho antes de llegar al intercambio de palabras. Al mismo tiempo, los gestos de *negación de amenaza* indican: «No voy a hacerte daño». Charles Darwin llamaba a estas señales de inocuidad: '*muestras de docilidad*'.

Emitimos cientos de mensajes de invitación, desde la risa en *decrescendo* que emite una mujer para anunciar su presencia en una fiesta a la postura tímida del hombre, con las puntas de los pies hacia dentro, que incitan al acercamiento. En los capítulos siguientes descodifico estas solicitudes de atención no verbales del mismo modo que los antropólogos descifran los significados ocultos de las señales emitidas con tambores, de los jeroglíficos, del lenguaje de los silbidos o de los bailes.

Demuestra que no representas ningún peligro

Para algunos animales, enviar las señales adecuadas en el cortejo es cuestión de vida o muerte. Pensemos, por ejemplo, en la tarántula macho, que debe acercarse lo suficiente a su gruñona pareja para insertar una carga de esperma en su interior. Si diera un paso demasiado atrevido al introducirse en la madriguera ella lo atacaría, tomándolo por un depredador o una presa.

Las tarántulas macho deben acercarse lentamente, porque el movimiento lento lleva el mensaje implícito de «no voy a hacerte daño». Cuando se la encuentra de cara, a oscuras, debe acercarse y rozar su cuerpo suavemente, con gran precisión; si no, la hembra lo mataría allí mismo. La psicología del cortejo de las arañas no es tan diferente a la de los humanos. Si un hombre arrincona a una mujer en un bar de solteros —si se le acerca de golpe, sin inclinar el cuerpo hacia delante, ladear la cabeza, encoger los hombros en señal de docilidad o extendiendo una mano con la palma hacia arriba— el lenguaje corporal de ella puede que le diga (figuradamente, por supuesto) que se vaya al infierno; Tensara los labios y se girara en el taburete, apartara la cara y el cuerpo completamente y le dará la espalda. En el cortejo de los humanos y los animales, no deberíamos subestimar el poder de las muestras de docilidad de Darwin.

Fase dos: Reconocer la respuesta o leer el brillo en los ojos. La fase de reconocimiento, como el radar de un murciélago, empieza con la búsqueda de respuestas no verbales a las señales emitidas en la fase de atención.

« ¡Estoy aquí! ¡Soy mujer! ¿Me ves?». Las señales de reconocimiento informan de que la otra persona no ha pasado desapercibida. Son las señales que se reciben en respuesta a las emitidas anteriormente. Por ejemplo, una mujer puede comprobar la reacción de un hombre ante su presencia física acercándosele con una bandeja de canapés. Si este levanta los hombros, ladea la cabeza y sonríe, su lenguaje corporal dice que le gusta tenerla cerca.

Por otra parte, una cara inexpresiva, *de póquer*, o una inclinación del cuerpo hacia atrás demuestran indiferencia —o comunican que ella está *demasiado cerca para sentirse cómodo*. Las muestras de reconocimiento demuestran la posición que se ocupa en una relación antes incluso de decir “hola”. Y lo que es más importante, revelan *a quien* se le debe decir «hola».

Fase tres: Comunicación verbal o que decir y como decirlo. De las expresiones verbales que indican la presencia, el sexo y la seguridad, se pasa a la tercera fase del cortejo, la fase de conversación. Las señales intercambiadas en las fases anteriores permiten a las parejas atravesar la barrera invisible de la ansiedad ante un extraño.

Este muro invisible de desconfianza es tan grande que muchas parejas potenciales nunca llegan más allá de los gestos para pasar a las palabras. Los hombres y mujeres que sienten una fuerte atracción mutua pueden sentirse incapaces de conectar mediante palabras durante meses o incluso años.

Algunos piensan que no habría que hablar con extraños si no se tiene nada ocurrente o importante que decir. Hay que recordar que el cortejo es no verbal en un 99%. Lo que se dice importa menos que el hecho de decirlo. Las investigaciones sobre saludos iniciales demuestran que un simple « ¡hola!» funciona la mayoría de las veces entre los hombres y en todos los casos entre las mujeres. Por supuesto, los psico-sociólogos que llevan a cabo la investigación no tienen en cuenta los gestos preparatorios necesarios para desencadenar una conversación. *El lenguaje de la seducción* descodifica estos gestos preliminares y demuestra como los movimientos de labios, ojos, cejas, cara, cabeza, hombros, brazos, manos y dedos ayudan u obstaculizan la comunicación verbal. Al acercarse el momento de hablar cara a cara, las señales no verbales de agrado, confianza, decepción o voluntad de compromiso son evidentes a la vista.

Notas de campo: El caso del cortejo en la cafetería

«Viernes 8 de octubre, tarde. En el campus de la Universidad de Washington, tiempo fresco y llovizna», dictan mis notas de campo. No había nadie sentado en el césped húmedo, de modo que era el momento de trasladar mis observaciones al interior. Los estudiantes que solían concentrarse en el enorme comedor de la cafetería para comer habían ido desapareciendo hasta quedar una o dos personas por mesa. La ansiedad ante los extraños hace que los estudiantes se dispersen y ocupen mesas vacías siempre que sea posible.

Me senté y fije la mirada en un grupo de mesas, cada una de ellas ocupada por un hombre o una mujer solos. Mordisquee una hamburguesa para que los que estuvieran a mí alrededor me considerara inofensivo; Si funcionaba con primates, ese comportamiento tenía que funcionar con estudiantes.

La estrategia dio sus frutos. Cuando llevaba media hamburguesa, vi a un estudiante de posgrado, un tipo intelectual —con barba, pantalón caqui y chaqueta de tweed— que colocaba su bandeja con la comida en el extremo de una mesa ocupada por una chica.

La joven también tenía pinta de estudiante. Llevaba mallas negras, mono y no iba maquillada. Note la atracción porque el ladea la cabeza después de mirarla.

El ladeo de cabeza rápido, para apartar los mechones rebeldes del flequillo de la frente, revelaba que su tronco cerebral estaba procesando la excitación. Si no le hubiera afectado su presencia, no habría sacudido la cabeza. El cortejo empezó lentamente —y con toda

precaución—, como los otros que había visto En todo el mundo, tanto en personas como en animales, el cortejo exige una aproximación lenta para evitar que el otro individuo ataque o huya.

Observé como se desarrollaba la historia y vi que ninguno prestaba atención al otro, hasta que fue ella —y no él— quien dio la primera señal de aproximación.

La mujer sacó un libro de arte de la bolsa, lo coloco sobre la mesa con un golpe e inclinó el cuerpo hacia el de él. Sin mirarle, fue pasando páginas para atraer su atención. El hombre, por su parte, sin mirarla a los ojos ni a la cara, fue inclinando el cuerpo y alineó los hombros con los de ella. Los antropólogos llaman a esta pose simétrica: ‘eco postural’.

Por último, en un acto conscientemente voluntario, atravesó el campo de fuerza que creaba la presencia de la chica y echo un vistazo al libro abierto. No la miró a ella directamente —aun no—, pero entonces ya tenían un objeto de atención compartido, algo esencial. En vez de relacionarse directamente, se relacionaban de manera indirecta —y menos amenazadora— a través del libro de arte.

Unos segundos después de que el dirigiera su atención al libro, el joven se estiró, levantando los puños a la altura de los hombros, extendiendo bien los codos, bostezo y saco pecho, en un reflejo de esta acción, ella también se estiro y saco pecho a su vez, y por fin cruzaron sus miradas. Tras un periodo de lenguaje postural no verbal, establecieron por fin el contacto visual. Veinte minutos más tarde los dos estaban sonriendo, asintiendo y moviendo los hombros al unísono mientras hablaban. Hacer las mismas cosas, algo conocido por los antropólogos como isopraxis, refuerza un vínculo naciente. Tras pasar 30 minutos juntos, se despidieron, pero no sin antes intercambiar los números de teléfono en unos trozos de papel. La pareja atravesó las primeras tres fases del cortejo en solo media hora.

Fase cuatro: El lenguaje del tacto. La fase del contacto físico empieza con el primer contacto táctil, desde un roce *accidental* con las rodillas bajo la mesa a una palmada más deliberada sobre los hombros o la espalda. Tras el olfato, el tacto es el sentido más antiguo de la humanidad. Los mensajes táctiles son tan potentes que los primeros contactos corporales deben hacerse con precaución. En un restaurante, si un hombre alarga el brazo hacia una mujer por encima de la mesa, ella puede interpretar su acción como una invitación al tacto. Para hacer la prueba, ella debería colocar la punta de los dedos sobre el antebrazo de él y decir algo como:

«Estoy contenta de que hayamos venido aquí». Eso le permite analizar la voluntad que puede tener el de recibir el contacto antes de intentar darle la mano tras la cena. Se sorprende y retira el brazo. Puede que no esté listo para la fase táctil del cortejo. Si se relaja, se inclina hacia delante y le toca la mano, entran con éxito en la fase cuatro.

Fase cinco: Relaciones sexuales. Cuando los miembros de una pareja se sienten cómodos con el contacto físico, el siguiente paso puede ser el contacto sexual. La fase más íntima del cortejo, como las anteriores, está repleta de mensajes no verbales. Los abrazos, las caricias, las miradas *en face*, los mimos y los besos se imponen, porque a ambos les gusta tratar y que su pareja les trate con la ternura con la que se le trata a un niño.

Sexualmente, las zonas táctiles más efectivas en la fase cinco son los muslos, el trasero y las ingles. Los anatomistas llaman a esta última región la *piel sexual*. El contacto físico de estas zonas prepara a los órganos sexuales para su trabajo en beneficio de la propagación de la especie.

El contacto verbal prosigue. Las parejas intercambian palabras con un tono más suave y agudo. A través del sonido, las palabras acarician físicamente con tanta suavidad y persuasión como las yemas de los dedos. Nuestros primitivos ancestros anfibios *oían* las vibraciones enviadas como señales táctiles a través de la mandíbula inferior. Millones de años más tarde estás mandíbulas sensibles se convirtieron en el martillo, el yunque y el estribo del oído interno. Nuestro cerebro aun responde al lenguaje del amor como forma de *contacto* íntimo.

Tras hacer el amor, el cortejo se desvanece y los mensajes de este tipo entre la pareja disminuyen. Hay quien dice que la relación pierde su *magia*, pero suena más correcto decir que, tras negociar la intimidad, la pareja ya no necesita renegociar con el mismo empeño.

Como la proximidad no es el problema que era anteriormente, no es necesario intercambiar tantas señales para conseguirla. Tener la proximidad asegurada hace que el lenguaje corporal de los amantes se vuelva notablemente más tranquilo que el de las parejas que aún no han hecho el amor.

En el cortejo, la información es poder. Conocer los gestos que funcionan mejor que las palabras te da una clara ventaja a la hora de encontrar un compañero. Las señales no verbales excitan más profundamente las zonas cerebrales de las emociones, donde se encuentran los instintos de apareamiento. Las expresiones faciales, los movimientos corporales y las posturas se registran de un modo más inmediato que los sonidos lingüísticos del habla. Tal como saben los grandes viajeros, no hace falta hablar la lengua de un lugar para poder flirtear.

2) FASE UNO: LLAMAR LA ATENCIÓN

«Avanza lentamente en círculos alrededor de la hembra, bajando la cabeza de vez en cuando, hasta que ella le aborda.»

(MARGARET BASTOCK)
[SOBRE EL CORTEJO DE LA GRULLA NEGRA]

Saber cómo *anunciarse* es el primer paso de las cinco fases del cortejo. La fase de la atención puede estar dominada por la ansiedad, porque hay que hacer gala de la propia identidad, la imagen y los movimientos corporales. Los hombres se exhiben ante las mujeres y las mujeres ante los hombres. Las exhibiciones de género en peinados, calzado o ropa van de lo más discreto a lo decididamente atrevido. Un hombre puede ponerse su camiseta favorita o su traje de Armani para acentuar la fuerza de su constitución masculina. Una mujer puede ponerse un sencillo *top* beige o un vestido rojo con mangas vistosas para acentuar su simpatía —y accesibilidad— al levantar los hombros. Las posibilidades son muchas; los mensajes son los mismos.

En la fase de la atención se anuncia la presencia física, el sexo y la intención de contactar. Los colores vivos, los fuertes contrastes y los gestos ostentosos dicen: «Estoy aquí». El sexo se muestra potenciando los hombros anchos del varón, su mandíbula y su voz más grave, que dicen: «Soy varón». Los hombros más estrechos, la barbilla más puntiaguda y la voz más aguda dicen: «Soy mujer». En ambos sexos, los movimientos de hombros, la inclinación de la cabeza hacia un lado o la garganta al descubierto dicen: «Soy inofensivo; puedes acercarte».

La mejor estrategia en el cortejo es atraer la atención sin parecer demasiado interesado, ansioso o brusco.

Las demostraciones excesivas en la fase uno —aparecer con demasiados colores, demasiado perfume o demasiada antelación— ahuyentan a los demás. El cortejo sigue un proceso de reclamo. En vez de perseguir, acorralar o capturar una pareja, se emiten señales de «ven aquí» y se espera una respuesta. Al principio se mantiene la posición y se juega con paciencia. Lo que cuenta es el reclamo, no la caza.

Notas de campo: Impaciencia en Seattle

Bienvenidos a Monkeyshines, un local para solteros de temática irlandesa que hay en Seattle con sus paneles de madera, sus pasamanos de latón y su hiedra colgando.

Un hombre ostentoso de veinticinco años al que llamaremos Chaleco de Cuero quiere conocer alguna mujer. Chaleco de Cuero comete muchos de los errores comunes en los hombres que se muestran demasiado deseosos de establecer contacto. Su actitud, que llama demasiado la atención, ahuyenta a las mujeres.

Chaleco de Cuero entra en Monkeyshines haciendo aspavientos y toma posesión de una pequeña mesa redonda que hay cerca del ventanal del bar. Con un giro de muñeca tira un paquete de cigarrillos sobre la mesa, luego lo recoge y saca un Camel. Sacude el cigarrillo contra el pulgar agitando a la vez toda la parte superior del cuerpo. Después de encenderlo, sacude la cerilla y exhala el humo como si fuera un cañonazo.

Sin una palabra, ha dejado claro el mensaje: «Estoy aquí».

Pero Chaleco de Cuero no tiene compañía. Como macho solitario, su presencia despierta ciertas sospechas y pocas mujeres miran en su dirección. Lleva una camisa marrón de cuadros abierta a la altura del cuello y unos vaqueros ajustados. Una minúscula etiqueta roja situada sobre la nalga derecha atrae la atención hacia su cola. Las rayas cruzadas de su camisa llaman la atención, así como el elemento más llamativo de su atuendo: un brillante chaleco de cuero color chocolate.

Chaleco de Cuero no para de moverse —cambia de postura, varía el punto de apoyo y mueve las manos—, desplegado sus atractivos sin parar, pero las mujeres se mantienen alejadas. Impaciente, da media vuelta y apoya la espalda contra la mesa, colocando los codos hacia atrás, sobre el mármol. Observa a los hombres que están sentados a la barra con expresión de disgusto, mordiéndose el labio superior, como si los desafiara a que le devolvieran la mirada.

Cuando llega su Tequila Sunset, mantiene la muñeca rígida y usa todo el brazo para remover el combinado.

Se lo lleva a la boca como si levantara una mancuerna. Sacude la cabeza para apartarse el flequillo, se fuma otro cigarrillo ostentosamente, se sienta, se levanta, se gira y estira los brazos en un gesto nervioso Chaleco de Cuero va levantándose y sentándose; como una grulla, despliega sus encantos ante el público, Todos sus movimientos van acompañados de alguna floritura innecesaria.

Si lo analizamos, Chaleco de Cuero falla en un tercio de la fase de atención. Aprueba en dos puntos: da señales a la gente de que está ahí y de que es varón.

Esos mensajes están claros, pero su actuación hace que olvide completamente el tercer punto básico. Chaleco de Cuero no hace saber a las mujeres que es vulnerable, no da señales visibles de indefensión. Es un extraño solitario que muestra una actividad excesiva, lo que resulta incómodo.

Chaleco de Cuero debería contrarrestar su pose autoritaria con señales más suaves. En vez de ir mirando por todo el local con la cabeza echada hacia atrás, con expresión de desdén, debería mirar con la cabeza ligeramente inclinada hacia delante. Agachando la cabeza en señal de sumisión —postura más sutil que sugiere sensibilidad—, Chaleco de Cuero podría haber señalado su presencia de una manera más amistosa y con más encanto para parecer más accesible, Chaleco de Cuero podría haber usado un gesto más tímido y entrañable como tocarse la parte frontal del cuello con la punta de los dedos. El contacto con el cuello, signo inconsciente de inseguridad, hubiera demostrado que no está absolutamente seguro de sí mismo. Un gesto patoso, como que se le cayera el cigarrillo de los dedos, demostraría que es accesible y que no va a abalanzarse encima de la primera mujer que se le acerque.

Incluso su territorio de cortejo, la pequeña mesa redonda para tres, era demasiado personal como para que una mujer se acercara sin que implicara una declaración.

Invadir el dominio exclusivo de Chaleco de Cuero supondría admitir interés de un modo demasiado evidente. Debería haberse instalado en una de las mesas más grandes y abiertas a todos, donde una mujer pudiera acercarse sin que ello haga presuponer que va a entregarse por completo.

Después de posar durante una hora como un león —pero sin éxito—, Chaleco de Cuero sale del bar como un corderito. Si su psicología animal hubiera sido la contraria, podría haber salido del Monkeyshines con pareja.

Las reglas tacitas de la atracción

Desde las plumas iridiscentes de la cola de un pavo real al aroma irresistible de la mariposa de los encinares, podemos aprender mucho del cortejo de los animales en cuanto a métodos de atracción. La impresionante y colorista exhibición pre coital del pavo real macho basta para atraer incluso a una hembra desconocida. Y tan intensa es la *atracción dispar* (en inglés *disparlure*, palabra que combina el nombre científico de la especie, *dispar*, con *lure*, 'atracción') de la oruga de la encina que una hembra puede detectar una sola molécula del aroma emitido por el macho a más de 12 kilómetros de distancia.

Los mecanismos de atracción a menor distancia son los responsables de lo que ocurre en las fiestas, las salas de baile o los bares para solteros. La escena del Monkeyshines de Seattle es un ejemplo claro. Los viernes por la noche, Monkeyshines atrae a profesionales de entre veinticinco y cuarenta años que quieren ver y ser vistos. El local se llena de voces mientras los clientes beben piñas coladas bajo unos ventiladores de madera y mimbre y clásicas lámparas de techo. Los saludos eufóricos, los cotilleos y las risas nerviosas llenan el espacio de un ruido constante. Al principio resulta molesto, pero después de una copa la gente se relaja y empieza a observar las señales de la fase de atención que parecen rebotar en las paredes.

En tres mesas con superficie de mármol situadas en medio del local vemos a varios hombres solitarios tomando una cerveza a una distancia prudencial unos de otros. Como competidores en el cortejo, no les dicen nada a sus contrincantes, sino que se quedan en silencio, como extraños que son, bebiendo y observando —y posando.

Los hombres sin pareja que vienen semana tras semana son los de siempre. Vestidos con un atuendo agresivo, americana y corbata, trabajan en la atracción pasiva. Cada uno de estos hombres espera, con el poder de su atractivo, su encanto físico y su ropa —y con determinadas poses, la forma de inclinarse o esa atractiva manera de mirar alrededor mientras sorbe la cerveza— atraer a una mujer disponible, que decida acercarse y sentarse a tomar una copa en su mesa. No a beber y a hablar; todavía no, solo a beber y ponerse cerca de él para que pueda enviar mensajes de corta distancia que puedan llevarlos a charlar.

El mecanismo de atracción del pájaro jardinero

A un biólogo que estudie el cortejo de las aves, el ritual semanal de los habituales del Monkeyshines le recordara la técnica de atracción de un ave australiana conocida como pájaro jardinero satinado. El macho, negro y del tamaño de un petirrojo, construye un nido con ramitas finas en el suelo destinado a atraer una posible compañera. El nido, de unos 30 centímetros de altura y abierto por ambos lados, parece un pasillo o un pesebre.

Por sí solo, en la arena, no resulta más impresionante que dos matojos de hierba, de modo que el pájaro añade un porche de ramitas que decora con caparazones de caracoles, guijarros, flores y plumas y, si hay alguna población cerca, con botones de plástico, trozos de cristal, canicas o trozos de hojalata.

Con este porche frontal tan chillón, el nido de un pájaro jardinero resulta tan atractivo para las hembras que una de ellas acabara tomando la iniciativa de abordar al pájaro jardinero. Se pondrá en el pasillo de ramitas, frente a la galena de objetos raros, y el cortejo pasara a la segunda fase.

Los parroquianos varones del Monkeyshines se comportan como pájaros jardineros. En primer lugar, cada hombre establece un espacio de cortejo propio e intransferible. En segundo lugar, cada uno decora el lugar del que se ha adueñado con objetos atractivos a la vista: una cartera bien visible, una pluma cara, un teléfono móvil, las llaves de un coche, una novela, un cuaderno o un montón de billetes y monedas. Al tiempo que exhibe sus artefactos, también muestra su cuerpo, engalanado para la ocasión. El objetivo de la fase de atención, en el caso de los hombres, es emitir Mensajes atractivos como los del pájaro jardinero. Los hombres del Monkeyshines montan su exhibición juntando un espacio de entre 45 y 125 cm por delante para atraer a las posibles candidatas a su '*zona perla*'. Desde esta distancia, los mensajes faciales, oculares o gestuales se transmiten de manera más clara y persuasiva. Una mujer que entienda el atractivo de sus movimientos consigue ser el centro de atención sin decir una palabra.

Al contrario que los varones, las mujeres del Monkeyshines no marcan su territorio entre las mesas. Guardan sus posesiones en el monedero y el bolso, recogidas y fuera de la vista de los demás. Tenerlo todo guardado permite a las mujeres moverse libremente; la movilidad les da una mayor expresividad dentro del espacio de cortejo. Como no reclaman territorios fijos, las mujeres son libres de ir y venir, de pasearse como gusten y acercarse desde el Angulo estratégico que prefieran. En el cortejo, una mujer que comprenda el atractivo de sus movimientos consigue ser el centro de atención sin decir una palabra.

Dos son más atractivas que una

Mientras observamos, dos mujeres de veintitantes entran en el Monkeyshines por la puerta de color verde trébol. Una detrás de la otra se abren paso entre la multitud de la entrada y pasan frente a las mesas ocupadas por los hombres solitarios. Las mujeres toman asiento en dos taburetes que hay en el extremo de una mesa para seis en la que solo hay un hombre enfrascado en resolver un crucigrama con su Guinness al lado. Se sientan sin dejar de hablar animadamente y entonces, sin mirarlo siquiera, ya que está pendiente la una de la otra, emiten una descarga de señales típicas de la fase de atención.

La morena ladea la cabeza y la sacude hacia atrás para apartarse el flequillo de los ojos. Este movimiento repetitivo atrae las miradas hacia su cara. A su vez, su amiga rubia echa la cabeza atrás de vez en cuando, la sacude y, con los dedos rectos, se mesa los mechones por encima de las orejas y se aparta el cabello que le cae sobre los pómulos. Los biólogos reconocen el acicalamiento como uno de los comportamientos clave en el cortejo de primates y aves. Al acicalarse, la joven hace que los demás se fijen en su pelo cuidado y brillante, que entre los primates es señal de clase social, fortaleza y buena salud.

Con señales claramente visibles, ambas jóvenes dejan claro que están presentes y que son mujeres. Y con una mirada rápida el hombre mira hacia ellas, pero enseguida vuelve a posar la vista en el crucigrama. Aparentemente está enfrascado en su crucigrama y finge que no las ve, aunque sin duda ha percibido el mensaje: «Están ahí».

Hacer que los demás se fijen en la cara de uno con la ayuda de movimientos de las manos, la cabeza y el cabello es efectivo, sobre todo, cuando los rasgos faciales están cargados de expresión.

Hacer que los demás se fijen en la cara de uno ayudándose con movimientos de las manos, la cabeza y cabello es efectivo, sobre todo, cuando los rasgos faciales están cargados de expresión. Las investigaciones sobre el rastreo ocular confirman que percibimos más unos labios que hablan que unos inmóviles. Los estudios demuestran que un rostro inmóvil, en reposo, se considera poco receptivo, incluso hostil. En la mesa del crucigrama, las mujeres sonríen y mueven los labios al hablar. Asienten en sincronía, levantan las cejas al unísono y abren bien los ojos en señal de interés. Como dúo, sus caras adquieren vida, lo que las hace más atractivas a la vista que un crucigrama.

Llamar la atención en equipo es mejor que hacerlo en solitario.

En el cortejo, es más efectivo llamar la atención en equipo que hacerlo en solitario. Las mujeres del Monkeyshines, sentadas en parejas, hacen gestos y movimientos emocionales que los hombres solitarios, al actuar por su cuenta, no pueden mostrar. Al hablar, las mujeres flexionan y levantan los hombros, ladean la cabeza y muestran las palmas de las manos en señal amistosa. Sus cuerpos comunican energía, sociabilidad y presencia.

Las señales corporales de un hombre parapetado tras su colección de objetos quedan casi en silencio. No solo está encadenado a la mesa, sino que su cara, sus manos y sus hombros poco pueden expresar. Aunque el reclamo del pájaro jardinero sea un inicio aceptable, necesita algo más animado para sugerir: «Estoy aquí».

Indicar la presencia: «Estoy aquí»

Tanto para los hombres como para los animales, indicar la propia presencia marca la culminación de la fase de la atención del cortejo. En el sudeste de Estados Unidos, un lagarto anolis cabecea, se agacha y exhibe su papada roja para atraer a su pareja. En las llanuras del Medio Oeste americano, un urogallo de las praderas se inclina hacia delante, baja las alas, extiende las plumas de la cola e hincha el saco de la papada, de color morado rojizo, para atraer alguna hembra. Se pavonea por su territorio de cortejo, da saltos acrobáticos, cacarea y emite un sonido que retumba y puede oírse a casi dos kilómetros de distancia.

De manera inconsciente, hacemos gestos animados con las manos, movemos la cabeza, nos tocamos el cuerpo —nos rascamos, nos agarramos o nos damos friegas para liberar energía contenida— y cantonamos más rápido de lo que lo haríamos en casa.

Nosotros, como los lagartos o los urogallos, nos apoyamos en las señales no verbales para anunciar nuestra presencia en el cortejo. En una fiesta, la música alta, los gritos y las risas sonoras proclaman el mensaje: « ¡Estamos aquí! ». De manera inconsciente, hacemos animados gestos con las manos, movemos la cabeza, nos tocamos el cuerpo, nos rascamos, nos agarramos o nos damos friegas para liberar energía contenida y caminamos más rápido de lo que lo haríamos en casa.

Cada uno de estos movimientos corporales no premeditados anuncia nuestra presencia en el atestado escenario del cortejo.

Notas de campo: Gente con ritmo

No hay escenario en el que se proclame el mensaje «estoy aquí» de la fase uno más escandalosamente que en Greek Row, donde se encuentran las residencias universitarias de la Universidad de Washington. No hay mejor laboratorio para estudiar la danza del cortejo.

Cada primavera, cuando los castaños brotan y los rododendros florecen en los jardines de las fraternidades, la música rock retumba a todo volumen desde las ventanas de las residencias y atraviesan los tejados. La música a gran volumen, como el canto de los pájaros, llama la atención y advierte a los machos rivales de la reclamación del espacio delimitado por nuestro sonido. Advertimos los sonidos grandiosos del rock de manera inconsciente, porque la respuesta de orientación acústica de nuestro cerebro es subcortical.

Nuestro sentido innato de detección de sonidos se aloja por debajo de la parte anterior de la zona pensante del cerebro, en lo que en los antiguos anfibios eran unos módulos de los colículos inferiores del cerebro medio. En un escenario apto para el cortejo, la música consigue una asociación mental positiva y conecta el cuerpo con el ritmo de la misma. Compartir el ritmo nos pone a todos en la misma longitud de onda psicológica y hace que nos sintamos más integrados.

En Greek Row, en primavera, la calzada, las aceras y los jardines se llenan de cuerpos que bailan. Para potenciar su visibilidad, los chicos y chicas caminan, se mueven y corren de aquí para allá —prácticamente en todas direcciones— para atraer la atención de los demás. Se pasan mucho tiempo en la calle, caminando pero sin un destino fijo. Los estudiantes de Greek Row, como los lagartos anolis o los urogallos de las praderas, han entendido intuitivamente que el movimiento llama la atención.

Como los cuerpos en movimiento captan la atención de los ojos, un hombre o una mujer estáticos tienen más probabilidades de pasar desapercibidos.

Del mismo modo que el oído se concentra en los sonidos que llaman la atención, los ojos se orientan hacia los movimientos. Los estudios sobre seguimiento ocular demuestran que solemos fijar la vista en las cosas que se mueven. Como los cuerpos en movimiento captan la atención de los ojos, un hombre o una mujer estáticos tienen más probabilidades de pasar desapercibidos.

Nuestro sentido innato de detección del movimiento se aloja por debajo de la conciencia, en unos centros de visión del cerebro medio llamados *colículos superiores*.

La orientación refleja de estos centros hacia el movimiento hace que un cuerpo dinámico destaque muchísimo más que un cuerpo inmóvil en una silla. El movimiento de por si— bailar, atrapar un *frisbee* o sencillamente saltar durante un partido de voleibol— es una norma universal del cortejo. El ejemplo de Greek Row ilustra claramente el hecho de que la danza de cortejo humana es eso precisamente: una danza.

La *repetición rítmica* es una constante en el cortejo animal. Los receptores de la vista, el oído y el tacto tienen más facilidad para recoger señales rítmicas repetitivas que señales estables, estáticas o invariables (Bastock, 1967). La danza en zigzag de un pez espinoso, el chirrido rítmico de un grillo macho o las ondas perceptibles al tacto que generan los peces al moverse son muy conocidos en biología como signos que llaman la atención. En el cortejo humano, los movimientos, sonidos y sensaciones táctiles repetitivos que emitimos al driblar con el balón o encestar o lanzar una pelota comunican el mismo mensaje: «Estoy aquí».

Como hacer una aparición *casual*

Un buen modo de hacerse notar en una fiesta es la opción llamada *el pase de largo*. El pase de largo se asemeja a un conocido ritual de cortejo del pez erizo conocido como *danza en zigzag*, con la que los machos se hacen ver acercándose a las hembras y desviándose luego, atravesando su campo de visión. Cuando ejecutas el *pase de largo*, caminas directamente hacia la persona de tu interés hasta tenerla al alcance de la mano y luego te desvías en otra dirección. Durante décadas, las mujeres más avispas han sabido desviararse de camino al tocador para pasar frente a hombres de su interés. Son válidas innumerables rutas alternativas, como los viajes a la cocina, a la nevera, a la chimenea o al patio. El destino no es lo importante; es solo un medio para hacerse ver.

Para que el pase de largo funcione, la clave está en la posición inicial. Tienes que situarte de modo que el observador se encuentre entre tu posición y el lugar de destino. Entonces, como decía Thoreau, solo tienes que encaminarte con confianza hacia tus sueños. Puedes repetir el procedimiento para asegurarte de que tus movimientos captan la atención del extraño. El pase de largo te permite acercarte físicamente con aire de indiferencia, establecer contacto visual y leer en sus ojos la respuesta a tu proximidad. Si ves que levanta las cejas, asiente con la cabeza o la aldea, o si te devuelve una mirada prolongada, de más de dos o tres segundos, significa que habéis establecido contacto.

En su libro *Silent Messages* [Mensajes silenciosos], el psicólogo Albert Mehrabian observa que dejar caer el pañuelo está reconocido universalmente como solicitud de atención (1981; 156). Aunque el pañuelo en si es anticuado, el principio de dejar caer algo sigue siendo una opción viable en el cortejo. Los expertos en primeros contactos aseguran que el truco de dejar caer algo casi nunca falla, porque esa torpe maniobra es una petición no verbal de ayuda. Más exactamente es una señal de *indefensión*. En tu ruta de pase de largo

solo tienes que establecer contacto visual, sonreír y dejar caer una servilleta si, por ejemplo, estás en una fiesta.

Cuando el extraño se agache para ayudarte a recogerla, se te presenta una oportunidad para hablar, si los dos os agacháis a la vez se crea un mensaje de inocuidad que te permite dar un paso sin *darlo* realmente.

El zoólogo Frans de Waal observó la técnica de dejar caer objetos en el cortejo de nuestro pariente animal más cercano, el chimpancé pigmeo. Un macho llamado 'Mituo' pasó frente a *Miso*, una hembra, para subir más alto en su árbol. Desde su posición, por encima de *Miso*, *Mituo* empezó a dejar caer ramitas rotas una por una. Después de que varias cayeran al suelo pasando cerca de la hembra, él se balanceó en la rama y dejó caer unas pocas más. A los cuatro minutos *Miso* subió al encuentro de *Mituo*, le mostró el cuarto trasero como señal receptiva y tuvo lugar la copula. El cortejo de los chimpancés pigmeos es más rápido que el nuestro, pero el truco de dejar caer objetos para llamar la atención es el mismo: «Obsérvame: estoy aquí».

Posícónate con respecto a la moda

Al igual que los movimientos y posturas corporales o la técnica de dejar caer objetos, la ropa resulta especialmente atractiva a la vista. En hombres y mujeres, las prendas de colores vivos y fuertes contrastes visuales cumplen tan perfectamente la función de llamar la atención como la cola de un pavo real. En la fase de atención, las camisas, blusas, trajes y suéteres que destacan son mejores opciones que los *tops* de color marrón, verde oliva, beige o gris para los espacios públicos, discotecas o bares.

A pesar de lo popular que es el negro, a nuestro cerebro de primates le parecen más atractivos a la vista los tonos de vivos —los de frutas, en particular. El negro demuestra personalidad y supone un fabuloso posicionamiento con respecto a la moda, pero no invita al acercamiento. Los colores vivos provocan emociones, mientras que los tonos más oscuros las ocultan y las amortiguan, del mismo modo que las gafas de sol ocultan la expresión de los ojos. Según el neurólogo Vilayanur Ramachandran, el cerebro se recrea con los tonos intensos y exagerados como los amarillos brillantes y saturados de los girasoles de Van Gogh. Los colores vivos invitan al contacto, porque nuestro sentido *tricromático* evolucionó a partir del de los primates para detectar la fruta. Es decir, que detectamos los tonos frutales que, de manera subliminal, nos parecen *comestibles*.

Los receptores marginales de los centros de visión del prosencéfalo se activan ante las líneas, las marcas, las insignias, los motivos, las etiquetas, los cierres, los botones, los símbolos, las lentejuelas y las chapas que le añadimos a la ropa. Son una fuente de mensajes informativos, además de elementos funcionales, y nos *dicen* tanto como los

gestos. En el cortejo, el detalle lineal y el diseño geométrico de una camiseta con mensaje es un mayor reclamo que una camiseta lisa.

Las asimetrías de la ropa —una raya en diagonal, una chapa o una insignia lucida únicamente en un lado del cuerpo— atraen la atención porque contrastan con la simetría bilateral de nuestra forma erguida bípeda. Las asimetrías en un cuerpo tan simétrico destacan y captan nuestro interés, porque lo excepcional resulta más excitante que la normal. Los peinados, la asimetría da un mayor atractivo a la cara, una simetría espectacular.

¿Cuentan las primeras impresiones?

¿Son las primeras impresiones transitorias o duraderas? Los estudios realizados apoyan la segunda opinión, según señala Judee Burgoon; profesora de comunicaciones de la Universidad de Arizona. La reacción inicial y los sentimientos que tenemos cuando vemos a alguien por primera vez suelen persistir tras el primer encuentro.

Lo que observamos en un primer momento se queda en la memoria aun cuando el lenguaje corporal y las acciones posteriores contradigan la primera impresión.

No obstante, Burgoon advierte que el atractivo físico, que puede ser esencial en los primeros encuentros, pierde importancia con el paso del tiempo. Cuando vemos una cara varias veces, admiramos más sus rasgos a medida que se impone el efecto de familiaridad.

El mensaje capilar. Tanto si es corto y de punta como si se trata de una larga y sedosa melena, el pelo de una mujer llama la atención durante el cortejo. El flequillo da vistosidad a los ojos cuando el color del pelo contrasta con los tonos más claros o más oscuros de la piel.

Actualmente, pocas mujeres llevan una melena espectacular, porque atrae demasiado la atención y viola la norma de seguridad. Las grandes melenas son, sencillamente, demasiado grandes, y hacen que la cabeza destaque demasiado como para inspirar comodidad.

Envía el mensaje de que la portadora requiere demasiada atención. Cuando los estilistas de la película *Magnolias de acero* (1989) intentaron suavizar el aspecto de la melena de Dolly Parton, ella les dijo: « ¡Que narices! ¡Es que debajo del pelo hay una personalidad enorme, para volverse loco!» (Parton, 1994; 277). Al igual que su peinado, el mensaje de Dolly no deja lugar a dudas. Con los peinados, la única constante es el cambio.

Las mujeres de clase alta del antiguo Egipto llevaban enormes pelucas decoradas con cintas de colores y joyas para llamar la atención, al igual que las damas francesas de la corte de María Antonieta miles de años más tarde (Barber, 1994). Si el cabello vistoso vuelve a reaparecer en la escena del cortejo, como sin duda ocurrirá, el mensaje será el mismo: «¡Estoy aquí!».

La afirmación sexual: «Soy hombre» o «Soy mujer»

Al mismo tiempo que se establece la presencia física en el cortejo, se anuncia la identidad sexual con muestras de la propia sexualidad. El gran poder de los mensajes sexuales se hace evidente en el caso de los hombres y las mujeres que adoptan las señales del otro sexo para *hacerse pasar* por miembros del sexo contrario. Hay casos documentados de una mujer que se hizo pasar por hombre y se casó con una mujer, y de un hombre que se acostó con otro hombre que había tomado por una mujer. Aunque en algunas especies de peces es común que las hembras se conviertan en machos y viceversa —por ejemplo, en el caso del *Trimma okinawae*, una variante del globo—, en el caso de los seres humanos no es posible la transformación sin una intervención quirúrgica. En el cortejo pueden cambiar los signos del sexo, pero la identidad sexual siempre es la misma.

En el caso del legendario músico de jazz Billy Tipton, —el que en realidad era *ella*— se hizo pasar por hombre durante cincuenta años, se casó cinco veces, adoptó tres hijos y llegó a ser jefe de exploradores y entrenador de la liga infantil nacional de béisbol de Estados Unidos. En 1989, cuando Billy murió, a los setenta y cuatro años, un forense descubrió su verdadero sexo para inmenso asombro de toda la familia Tipton. Tan convincentes eran sus falsas señales sexuales que ninguna de las esposas a las que había cortejado, con las que había vivido y hecho el amor supieron nunca que no era un hombre.

La otra cara de la moneda es el famoso caso de un hombre japonés que se hizo pasar por mujer y tenía relaciones sexuales con un francés que no se enteró del sexo de su *novia* hasta años después de la relación. En comparación con algunos animales, como las morsas o los alces, que presentan unas diferencias físicas muy visibles entre sexos, el cuerpo humano es más andrógino. En el cortejo nos proveemos de determinadas señales sexuales para proclamar con la mayor claridad posible si somos varones o mujeres.

En el reino animal, anunciar con rayas, bandas o formas geométricas es un medio de establecer la sexualidad de efectividad probada. En el caso de la lubina, un cuerpo a franjas verticales significa: «Soy macho», mientras que una mancha oscura en la cola significa: «Soy hembra». Los *guppys* y los pinzones machos presentan unos tonos más rojizos que las hembras, y los miembros de ambas especies responden ante la coloración roja de macho en el cortejo como señal de diferenciación sexual. Entre los humanos del mundo occidental, una corbata vertical sugiere: «Soy hombre» y una tira de tela curvilínea sobre las caderas significa: «Soy mujer».

En biología, las diferencias de coloración, marcas, tamaño y comportamiento entre machos y hembras se conoce como *dimorfismo sexual*. Algunos animales, entre ellos los perros y los gatos, presentan escasas diferencias y no resulta fácil identificarlos por su sexo.

En otros animales, como los leones, los pavos reales o los gorilas, se distingue claramente si son machos o hembras, incluso a cierta distancia. Un gorila macho de lomo plateado y 200 kilos de peso puede pesar el doble que una hembra. En cuanto a nuestra especie, somos levemente dimorfos de la cabeza a los pies, ya que presentamos diferencias moderadas y algunas más significativas. Desde la forma de la frente, más redondeada en el caso de las mujeres, al diámetro de los dedos de los pies, más gruesos en los varones, proclamamos nuestra identidad sexual y confiamos en que el mensaje sea cierto.

En el cortejo, la mejor estrategia es acentuar los signos sexuales naturales del cuerpo y resultar convincente para demostrar quien se es. Eso supone exagerar las formas visibles de este código, como los hombros masculinos y la cintura femenina, así como potenciar las señales más sutiles, como el grosor, la altura y la forma de las cejas. En la fase de atención, a diferencia entre los que consiguen pareja y los que no en muchos casos, radica en los detalles geométricos de líneas, formas y sombras.

Lo que dicen las cejas

Centrémonos por un momento en las cejas, esos dos arcos de pelo corto que tenemos sobre los ojos, como ejemplo práctico. Observemos que las cejas de una mujer se encuentran a una distancia significativamente mayor de los ojos que las de un hombre. Las cejas de los hombres rodean el borde de la órbita ocular ósea, las crestas de hueso que rodean la cavidad ocular, que es más cuadrada en el caso de los hombres y más redondeada en el de las mujeres, y bordean la cresta ósea. Las cejas de las mujeres—puede observarse pasando la punta del dedo por encima para ver la diferencia—empiezan en la misma cresta ósea, cerca de la nariz, pero luego ascienden, se separan de la cresta y se dirigen hacia atrás, en dirección a las orejas. Las cejas de un hombre siguen una gruesa línea horizontal sobre la nariz, con la que forman una *T*. Las de una mujer ascienden desde el puente de la nariz.

Estas diferencias hacen que los ojos del hombre tengan más profundidad que los de la mujer. En el cortejo, eso le da al varón un aspecto más serio, autoritario o incluso adusto. Como las cejas de ella enmarcan una mayor superficie cutánea —la superficie de piel situada por encima de los párpados se llama *márgenes supra orbitales*—, las cejas de la mujer le dan una menor profundidad a sus ojos y hacen que parezcan más grandes en contraste con el contorno. Pero las cejas no dicen únicamente «Soy hombre» o «soy mujer». La elevación de las cejas de la mujer define un estado de ánimo abierto, feliz y un aire de inocencia.

Las cejas masculinas sugieren fuerza contenida, mientras que el diseño de las femeninas invita al acercamiento con la imagen amistosa. Las cejas de una mujer significan: «Soy inofensiva»; las de un hombre dicen: «No me dejo pisar».

La elevación de las cejas de la mujer define un estado de ánimo abierto, feliz y un aire de inocencia. Las cejas masculinas sugieren fuerza contenida, mientras que el diseño de las cejas femeninas invita al acercamiento con la imagen amistosa que dan.

Las cejas rectas denotan masculinidad. La feminidad se refleja en las cejas arqueadas. Como son una señal tan evidente, los hombres solo necesitan recortárselas cuando son desgraciadas o caídas para comunicar un mensaje masculino durante el cortejo. Es recomendable perfilarlas, porque de este modo se emite un mensaje de categoría: «Voy bien arreglado». En cuanto a las mujeres, como sus finas cejas tienen una expresividad más sutil, no es necesario que hagan gran cosa para potenciar su encanto.

Si las cejas siguen un arco bien trazado por encima del iris de la mujer, recordaran el atractivo gesto que se hace al reconocer a alguien.

El lenguaje de las cejas tiene una larga historia, pero requiere cierta traducción por parte de los gurús del maquillaje como Kevyn Aucoin, encargado de la imagen de la cantante Anastasia y asesor de muchas estrellas de Beverly Hills. El mensaje de Anastasia es que, aunque las modas en cuanto a las cejas de las mujeres cambien, la definición de un arco bien visible por encima del margen exterior de cada ojo no varía. Si las cejas siguen un arco bien trazado por encima del iris de la mujer, recordaran el atractivo gesto que se hace al reconocer a alguien. Un buen estilista puede transformar unas cejas normales en unas más cautivadoras en un momento. El secreto radica en conocer exactamente dónde y cómo trazar el arco.

Cosmética clásica: Los picos de las cejas de Marilyn

Pocas mujeres se preocupan de las señales que generan como lo hacía Marilyn en la década de los cincuenta.

Era una perfeccionista en cuanto al diseño de sus rasgos corporales, especialmente en cuanto a las cejas. Si observamos sus fotos de estudio, notaremos una intensa atracción hacia los ojos. De forma no verbal nos invita a mirarlos, porque sus cejas están levantadas formando unos picos definidos que nos saludan con un mensaje universal, la señal de reconocimiento emitida por estás. En todo el mundo, el movimiento de cejas invita al contacto amistoso con aquellos que lo perciben y responden a la invitación.

Si las miramos de cerca, observaremos que las cejas de Marilyn no están elevadas en absoluto. Los músculos frontales de la frente que las alzan están completamente relajados.

No hay líneas horizontales en la frente que sugieran la mínima contracción muscular. Las cejas altas que Marilyn lucía con tanto acierto nos atraen porque fueron diseñadas para seducir por el legendario maquillador de Hollywood Whitey Snyder.

Los márgenes supra orbitales de las mujeres son mayores que los de los hombres, pero los de Marilyn son enormes y la piel radiante que rodea sus grandes ojos los hace parecer aún más grandes. Efectivamente, nuestro cerebro responde a la zona de piel que delimitan las líneas trazadas por Whitey como si fuera un ojo mayor de lo normal.

El contorno elíptico que dibujo en la cara de Marilyn llamaba la atención como los círculos de una diana atraen la vista hacia el centro. El éxito de Snyder radicaba en los arcos que definió como puntos medios de las cejas de Marilyn. Los picos angulares y piramidales hacen creer a los centros visuales del cerebro que las cejas están alzadas emocionalmente a modo de invitación.

Whitey dibujo los picos de las cejas de Marilyn justo por encima de las pupilas. «Marcaba la cúspide justo por encima del centro de los ojos —explicaba Whitey—. No podía ir mucho más allá, o habría quedado falso» (Crown, 1987; 118). Gracias a la habilidad del estilista, las cejas de Marilyn definen una actitud que millones de personas aún reconocen a primera vista.

Presenta una cintura fina

Geométricamente, ¿cuál es el rasgo femenino más atractivo en el cortejo? Algunos dicen que unas piernas bien formadas, mientras que otros proponen los hombros, el pecho, las caderas o los tobillos, pero están muy equivocados. Los estudios científicos confirman que, a pesar del reconocido encanto de Pechos, el trasero y los muslos, el rasgo más visible del cuerpo de una mujer, aparte del rostro, es su cintura.

Las investigaciones llevadas a cabo por los antropólogos y los psicólogos evolutivos revelan que el ingrediente activo de la figura de una mujer es la inflexión visible en la cintura, lo que llamamos un cuerpo de guitarra.

A pesar de las tendencias de moda y las normas culturales que proponen diferentes respuestas a la cuestión de cuál es el elemento que hace bello el cuerpo de una mujer —el tamaño del busto, el peso corporal, la prominencia de las caderas, el perímetro de los muslos—, algo está claro: en todas partes, los hombres consideran que una cintura delgada es más atractiva que una ancha. Desde las figuritas neolíticas a las esculturas egipcias clásicas, desde los concursos de Miss Universo al *Playboy*, el mensaje es el mismo: una cintura fina es más bonita que una que sobresalga.

A los hombres no les parece que la cintura super delgada de una modelo sea significativamente más atractiva que la cintura de una mujer de peso normal.

¿Hasta qué punto tiene que ser fina una cintura para ser bonita? Los estudios demuestran que a los hombres no les parece que la cintura súper delgada de una modelo sea significativamente más atractiva que la cintura de una mujer de peso normal.

Las investigaciones de la neuropsicología Devendra Singh concluyeron que los hombres no asocian una figura anormalmente delgada con la belleza. Lo que les atrae no es la delgadez absoluta, sino el contraste entre cintura y caderas. Los antropólogos han observado que una relación cintura cadera baja —calculada dividiendo el perímetro de la cintura por el de la cadera— se asocia con fertilidad y buena salud —y da al hombre la tranquilidad de que el objeto de su deseo no espera un hijo de otro hombre.

En el cortejo, las mujeres con una proporción cintura cadera baja—de menos de 1; la media entre las modelos es de 0,67— pueden acentuar su delgadez con un cinturón, una cinturilla o un fajín. A las mujeres con una cintura por debajo del 1, como Nicole Kidman, Jennifer Lopez o Madonna, les quedan bien los *tops* ceñidos y de colores vivos combinados con faldas oscuras. El marcado contraste atrae la mirada hacia la cintura estrecha. Las mujeres con una proporción mayor —de 1 o más—, como Rosie O'Don-nell o Queen Latifah, pueden ponerse *tops* con motivos y detalles distribuidos estratégicamente que atraigan la vista hacia arriba, apartándola de una cintura que podría hacer pensar: «Estoy embarazada». En respuesta a este mensaje sobre la fertilidad, que se codificó hace millones de años, hoy en día los hombres aun encuentran atractiva una cintura sinuosa.

Una silueta en forma de cuna

¿Cuál es el rasgo físico más atractivo en el hombre durante el cortejo? Hay quien dice que unos brazos musculosos, mientras que otros abogan por las manos, el pecho, la espalda o los abdominales. También están equivocados. Las investigaciones han determinado que el rasgo más visible en el cuerpo masculino —aparte de la cara y los ojos— es la silueta en forma de cuna. Las mujeres prefieren a los hombres con hombros anchos porque un torso grande denota fuerza masculina.

En estudios controlados se ha observado que tanto varones como mujeres juzgan más atractiva en los hombres una mayor amplitud de hombros —en comparación con la cintura— que unos hombros estrechos. Se considera que el tamaño y el Angulo que forman al erguirse son signo de dominio en la competición por las mujeres.

¿Qué amplitud deben tener los hombros de un hombre?

Las mujeres no se muestran tan exigentes con los hombres como ellos con ellas. Son más tolerantes en el cortejo. Mientras que el cuerpo de guitarra es esencial para atraer la atención del hombre—que, como observa Singh, se fija antes en la cintura que en la cara— a la mujer no le molesta encontrarse con unos hombros estrechos siempre que sean visiblemente más anchos que los suyos. Una mínima diferencia de tamaño basta para enviar el mensaje requerido *sección masculina*. El mensaje codificado que emiten los hombros de un culturista, más intenso, va dirigido a los otros hombres en la lucha por atraer la atención de las mujeres. La forma de cuna de la silueta de un hombre de talla normal es tan atractiva en el cortejo como la complejión sobredimensionada de un Schwarzenegger.

Antes de admitir que no se puede hacer nada para potenciar la complejión de los hombros, deberíamos preguntarnos por qué tantos hombres se visten de uniforme para hacer negocios, en la política o en el ejército. La respuesta es que las americanas y guerreras acentúan la silueta en cuna natural. Vestidos con camiseta, Hulk Hogan y Woody Allen parecen miembros de diferentes especies. Si le ponemos hombreras anchas, galones o una americana de *tweed*, el aspecto de Woody queda *realzado* para buscar pareja.

Mostrar inocuidad: «No voy a hacerte daño»

En nuestra curiosa forma de cortejo, dejar clara la propia presencia y evidenciar que se es hombre o mujer no basta. Antes de abordar a un hombre o a una mujer desconocidos, necesitamos conocer los signos visuales para determinar si a la otra persona va a gustarle que nos acerquemos.

Necesitamos tener la confianza de que el candidato a pareja no será hosco, violento o desagradable. En otras palabras, necesitamos recibir señales visibles de *inocuidad*. La inocuidad es un término básico en el cortejo, al igual que lo es después, en el matrimonio. En el mundo occidental, el anillo de bodas en la mano izquierda es símbolo de docilidad. Mostrar inocuidad es un factor importante en el cortejo de los animales.

Las poses de *estiramiento* de la garrilla verde, por ejemplo, tienen por objeto demostrar a la pareja que no va a atacada y que puede acercarse. Estirando la cabeza y el cuello hacia arriba simultáneamente, abandonando la posición de ataque, balanceando la cabeza de un lado al otro en señal de docilidad y emitiendo el suave canto «*aaruu-aaruu*» la garrilla verde elimina cualquier señal de hostilidad (Bastock, 1967). El ave también agacha la cabeza y las hembras responden a las muestras de docilidad del macho acercándose al nido.

Ladear la cabeza indica:
«Estoy interesado o interesada»



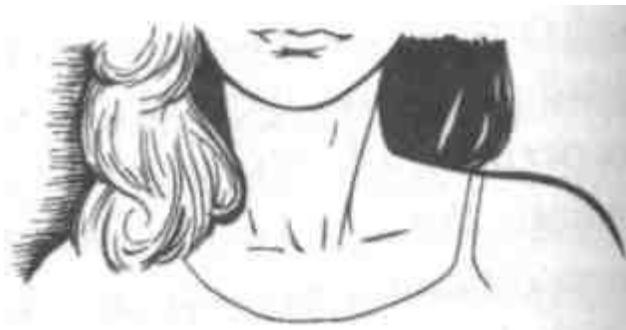
Un hombre puede emitir señales no verbales de su interés juntando las puntas de los pies.

Las muestras de vulnerabilidad dan permiso a la otra persona para aproximarse físicamente. En el cortejo, las señales de humildad, timidez e inocuidad son esenciales. Las muestras de vulnerabilidad dan permiso a la otra persona para aproximarse físicamente.

Por eso, las mujeres del Monkeyshines no tienen dificultad en acercarse al imponente jugador de futbol que está sentado solo a una mesa apartada. Hay que tener en cuenta la pierna enyesada y la muleta que cuelga de la silla. Sus mensajes de «no voy a hacerte daño» demuestran que es accesible y que no muerde. Las mujeres se acercan sin miedo. La cojera visible, los cabestrillos, las vendas, las gafas y otros signos de debilidad suscitan una *respuesta afectuosa* característica del ser humano.

Una garganta visible

Un buen modo de mostrarse inofensivo en la fase de atención es desabrocharse el botón superior de la camisa o la blusa y dejar la garganta al descubierto, dejando a la vista el hoyuelo que hay debajo de la nuez y por encima de las clavículas. Al destaparla, esta pequeña cavidad de piel desnuda queda a la vista si estamos de pie. Para ocultar nuestra vulnerabilidad en los negocios o en asuntos de política o militares, la ocultamos bajo una corbata, un pañuelo o un suéter de cuello alto, demostrando así formalidad y fortaleza. Un cuello tapado dice: «Mantén la distancia». En el Cortejo, el hoyuelo que se forma bajo la nuez supone un mensaje de docilidad que todo el mundo ve. Esta señal significa: «Puedes acercarte».



Una garganta al descubierto indica: «Soy inofensivo; puedes acercarte».

La exposición de la garganta como señal de docilidad se ha estudiado en perros, lobos, peces y reptiles. Los cocodrilos levantan la cabeza del agua mostrando la garganta al paso de los machos dominantes; de lo contrario, se exponen a una lucha. Descubriendo el cuello evitan el ataque con un mensaje no verbal de inocuidad: «Me rindo».

La cavidad de la parte inferior del cuello es tan atractiva en el cortejo que las diferentes culturas han desarrollado diversos instrumentos de moda para exhibir y adornar la garganta. Los vestidos de escote bajo, las blusas sueltas y los clásicos tops con cuello de pico son populares en todo el mundo.

La cavidad de la parte inferior del cuello es tan atractivo en el cortejo que las diferentes culturas han desarrollado diversos instrumentos de moda para exhibir y adornar la garganta.

En el caso de las mujeres, un collar de perlas corto o una cadena de oro atrae la atención hacia el frágil hoyuelo subrayando la zona cutánea de debajo con una línea. Un colgante de ámbar, turquesa o coral que caiga por debajo de las clavículas también atrae la atención hacia el hoyuelo con su llamativo estallido de color. Si está bien situado, un colgante del tamaño de una moneda pequeña supone una declaración de docilidad.

Destaca la concavidad pero no la tapa, como haría una gargantilla.

En las sociedades tradicionales, si los hombres no llevan camisa se ponen collares, mientras que en Occidente los hombres llevan camisas abrochadas y corbatas. El mejor modo que tienen los varones occidentales de seducir mostrando la concavidad situada bajo la nuez es quitándose o aflojándose la corbata y desabrochándose los primeros botones de la camisa.

Eso reduce su coeficiente de poder, facilitando el acercamiento de las mujeres. Mostrar la fina piel de una zona vulnerable como el cuello les aporta un aire informal, aunque al mismo tiempo las solapas de la camisa potencian la masculinidad del ancho cuello del hombre: «Soy hombre; no voy a hacerte dano».

Mueve los hombros

Otra señal amistosa es el movimiento de los hombros. Fíjate en las ocasiones en que tu padre o tu madre levantan los hombros hacia las orejas o los flexionan hacia delante. Como estos movimientos son fugaces, hay que fijarse mucho para leer estas señales. Los Hombros se elevan cuando los músculos trapecio y esplenio de la escapula levantan las escápulas.

Los hombros se curvan cuando los trapecios —mostrando un mensaje de docilidad que todo el mundo ve. Esta señal significa: «Puedes acercarte», por los pectorales mayores, menores y el serrato anterior— flexionan los hombros con un movimiento ventral —hacia delante. No hay mejor indicación para demostrar la respuesta a la iniciativa de otra persona.



Un hombro levantado
indica: «Has
despertado mi interés»

Inconscientemente, encogemos y levantamos los hombros ante las personas que nos gustan. Es lo que se conoce como reacción de ternura. Nuestros hombros se mueven del mismo modo que cuando acunamos a los bebés como demostración de afecto.

Notas de campo: Éxito en Seattle

En el Monkeyshines, los hiperactivos movimientos de manos de Chaleco de Cuero atrapan hacia él una atención excesiva y hacían que las mujeres se mantuvieran a distancia. Observemos ahora la actitud tranquila de un competidor cercano, Chaqueta Vaquera, que también está sentado en una mesa a solas. En la fase de atracción, el cortejo, como el zen, paradójicamente es indirecto, cuanto menos activamente se lucha, más rápidamente se consigue el objetivo. Chaqueta Vaquera está leyendo el Wall Street Journal con un palillo en la boca. Lee con mucha atención.

Sostiene el periódico con ambas manos, cerca de la cara, y se nota que va recorriendo el texto con la vista.

La chaqueta vaquera y el periódico crean una combinación que llama la atención. Como esta tan absorto en la lectura, una mujer podría situarse a su lado sin decir palabra. No haría falta un saludo, un gesto de la cabeza, ni un contacto visual. El sujeto está tan abstraído que parece más fácil de abordar que su rival,

Chaleco de Cuero, que va mirando a todas partes con impaciencia. Gracias al bajo interés que muestra, Chaqueta Vaquera consigue atraer a una mujer a su territorio a los pocos minutos de ocuparlo. Después de unos movimientos de cabeza preparatorios, de mostrar las palmas y encogerse de hombros, inician la conversación.

Si no puedes conseguir amor a primera vista, puedes conseguir llamar la atención a primera vista.

La primera fase del cortejo consiste en llamar la atención. La fase uno es el momento de hacer saber a la gente que estás presente, que eres hombre o mujer y que eres abordable. Hay que pasar por la fase uno antes de iniciar la conversación o el contacto.

Las fases se desarrollan en un orden establecido desde tiempos inmemoriales, durante la evolución de los vertebrados. La fase uno no es para perseguir objetivos. Es para dejarse ver.

3) FASE DOS: COMO LEER ESE BRILLO EN SUS OJOS

«Los machos de muchas especies se presentan ante las hembras inmediatamente antes de la copula: bailan, posan, llaman y desarrollan un comportamiento peculiar y vistoso»
(MARGARET BASTOCK)

La fase uno del cortejo es una petición de atención, el momento de enviar mensajes sobre la presencia física, el sexo y la *inocuidad* de uno de modo que todos los vean. Después, en la fase dos o fase de reconocimiento, se *leen* las reacciones no verbales para saber cómo han afectado a la otra persona. ¿Se ha dado cuenta? ¿Está interesada? ¿Cómo lo es? La fase de reconocimiento es sobre todo no verbal.

Aunque se puede hablar, no se expresan los sentimientos con palabras. Sencillamente, es demasiado pronto y resulta muy arriesgado confiar en un extraño. Al abrirte, te expones al rechazo. Como el dolor emocional del rechazo comparable al dolor físico que provoca un puñetazo en el estómago —neurológicamente, ambos se registran en el córtex cingulado anterior—, lo natural es mantener la prudencia.

En la segunda fase del cortejo, se procede con precaución para evitar lastimarse. Antes de abrirte, debes descifrar gestos y actitudes para juzgar la voluntad de otra persona de estar cerca de ti y calcular las probabilidades de que la respuesta sea agradable. La comunicación subyacente es como el *sonar* de un murciélagos: emites las señales propias de la fase de atención y lees el eco de las mismas en los gestos de la persona a quien van dirigidas.

La regla definitiva sobre lenguaje corporal, establecida en la década de los setenta por el antropólogo Ray Birdwhistell, dispone que una persona no pueda tener una actitud *nula*. Si una persona no intenta demostrar *nada en absoluto*, su propia inmovilidad hablara por ella. En efecto, un cuerpo inmóvil es tan revelador como un cuerpo en movimiento. La gente hace una cantidad de gestos con las manos significativamente menor cuando miente que cuando dice la verdad. Unas manos inmóviles, tal como confirman los estudios, pueden significar engaño.

La primera regla sobre lenguaje corporal establece que una persona no puede tener una actitud *nula*. Tanto si mueves las manos durante el cortejo como si las tienes tan quietas como las de una estatua, las señales están, en su mayoría, fuera de tu control consciente.

Es más, la lectura del lenguaje corporal también es inconsciente en su mayor parte. Las pupilas son un ejemplo ilustrativo. Sabemos que se contraen y se dilatan en respuesta a la luz y a la oscuridad, pero también lo hacen en respuesta a emociones, sentimientos y estados de ánimo.

Las investigaciones hechas con un aparato de medición *llamado pupilometro* revelan que las pupilas de un hombre se dilatan cuando ve fotografías de una mujer atractiva. Los nervios del ganglio cervical superior de la medula espinal activan los músculos dilatadores para aumentar la apertura del iris. A su vez, las pupilas de una mujer se dilatan cuando observa a un hombre bien proporcionado en bañador, pero se contraen cuando lo ve al natural, sin el bañador. En estas circunstancias, la dilatación se corresponde con el gusto y la contracción con el desagrado. Un cuerpo masculino desnudo no resulta tan atractivo para las mujeres como lo es el de las mujeres para los hombres.

Aunque pueda pensarse que las dimensiones de las pupilas son demasiado reducidas como para resultar apreciables, los psicólogos han observado que si vemos la contracción o dilatación de los ojos de la otra persona —y respondemos en consecuencia. En un estudio clásico elaborado con un grupo de hombres a los que se les enseñaban fotografías prácticamente idénticas de una mujer guapa, la mayoría consideraba que la fotografía con las pupilas dilatadas artificialmente era la más atractiva, aunque ninguno de ellos sabía porque (Hess, 1975).

El hecho de que resultara más atractiva se debía a que sus ojos dilatados emitían una señal de reconocimiento que los hombres decodificaban inconscientemente como positiva. Las pupilas más grandes parecían decir: «Me gustas». Por ese motivo, hace siglos las mujeres se dilataban las pupilas con un extracto cosmético de belladonna. La *belladonna*, que significa 'mujer bella' en italiano, les ayudaba a manifestarse a través de unos ojos atractivos. Actualmente los jugadores de póquer expertos leen la dilatación de las pupilas como una indicación de que el rival tiene una buena mano.

Es difícil detectar la dilatación de las pupilas, especialmente si la persona tiene los ojos oscuros. Pero mi experiencia con la hipnosis me ha ayudado a identificar señales relacionadas con este fenómeno.

Cuando hipnotizo a alguien le leo las pupilas, no solo los ojos. Observo que, cuando una persona dilata las pupilas, la mirada parece quedársele fija, vacía y hueca. De modo que, cuando veo esa expresión en la mirada de una persona, aunque este lejos, sé que tiene las pupilas dilatadas.» (Marco Pacori, psicólogo) El resto de señales de reconocimiento son, en su mayoría, más fáciles de leer que el tamaño de las pupilas, aunque con la práctica una persona puede llegar a interpretar las pupilas a distancias de hasta dos metros.

Si se descodifican bien, los signos de la fase dos revelan el interés o la disponibilidad de un individuo.

Un hombre debe recordar que en las primeras fases del cortejo las mujeres son mejor observadoras que ellos. De hecho, ellas son más sensibles a las señales no verbales desde la infancia, lo que ayuda a explicar la *intuición femenina*. Sin embargo, ni las mujeres ni los hombres suelen ser capaces de enumerar—una por una— las señales específicas que les llevan a saber que alguien muestra interés o indiferencia.

Para conseguir que la fase de reconocimiento sea más explícita de forma consciente, voy a descomponer y analizar sus señales no verbales. Puesto que nunca puede darse por absolutamente inequívoco ningún signo de reconocimiento, cada uno debería basar sus conclusiones en el mayor número de ellos. Una sola señal, por prometedora que sea, no es garantía de éxito.

El cortejo es, de por sí, algo ambivalente. Es natural que las dos personas sientan ganas de acercarse y alejarse al mismo tiempo. En el cortejo humano los mensajes contradictorios son tan comunes como en el cortejo de mamíferos y aves.

Un cortejo desigual: Hombres y pájaros

En uno de los experimentos más extraños de la biología, un ser humano consiguió cortejar a una grulla cantora (Walters, 1988). Entre 1976 y 1982, el ornitólogo George Archibald conquistó a una grulla hembra de 1,70 metros de altura llamada *Tex Poco* después de nacer, *Tex* fue sexuada erróneamente como macho y le pusieron un nombre masculino.

Este emparejamiento tan curioso se produjo durante un programa de cría en cautividad de la International Crane Foundation en Baraboo (Wisconsin, Estados Unidos). En los terrenos de la fundación, George le envió a *Tex* todas las señales indicadas para llamar su atención. Se le puso justo enfrente, aleteo con los brazos y agachó repetidamente la cabeza. *Tex* respondió a las señales emitidas por George con otras de reconocimiento. Alineó su cuerpo con el de él, aleteó, agachó la cabeza y bailó. Claramente, el ave reconoció a George como potencial pareja.

Al ir progresando el curioso cortejo, George y *Tex* bailaron juntos a un ritmo sincopado: mientras George agachaba la cabeza, *Tex* la levantaba, y al agacharla *Tex*, George la levantaba para establecer de esta forma la sincronía esencial para el apareamiento. Cuando George perdía el ritmo, la hembra parecía perder el interés. Pero cuando este consiguió mantenerlo, *Tex* lo tentó para ir un paso más allá. Abrió bien las alas, le dio la espalda y se puso de puntillas, en la típica postura de apareamiento de una grulla hembra. Su seductora pose era una invitación al sexo dirigida a George.

Precisamente en aquel punto del cortejo intervinieron los colegas biólogos de George e inseminaron artificialmente al ave enamorada. El experimento de George Archibald estaba diseñado para excitar el mecanismo hormonal necesario para que *Tex* ovulara. Como había

sido criada en cautividad y por seres humanos, *Tex* nunca aprendió a relacionarse correctamente con grullas, ni podía producir huevos. De modo que Archibald se convirtió en el fiel compañero de Tex en aras de la reproducción de esta especie en peligro de extinción.

Este cortejo, como muchos de los que se dan entre hombres y mujeres, tardó varios años en dar fruto. El 1 de junio de 1982 se abrió por primera vez un huevo puesto por Tex tras la inseminación artificial y nació el diminuto *Gee Whiz*. Al enviar las señales correctas durante las fases de atención y de reconocimiento, esta extraña pareja pudo bailar, mirarse a los ojos y salvar las distancias entre especies.

Señales de reconocimiento positivo

En la fase de atención del cortejo, has enviado mensajes indicadores de tu presencia: «Estoy aquí». En la fase de reconocimiento, analizas las respuestas a estos mensajes. Puede que la otra persona esté interesada si observas:

- ✓ Parpadeos rápidos. Una aceleración del parpadeo refleja excitación, al liberarse dopamina —un neurotransmisor relacionado con la excitación— en el cerebro.
- ✓ El efecto camaleón. Cuando la otra persona está al mismo nivel de interés que tú, imita tus movimientos corporales.
- ✓ Rubor. Desde un ligero enrojecimiento de la parte superior de las orejas a una cara completamente roja, el rubor revela que el sistema nervioso simpático de la otra persona se ha activado.
- ✓ Tocarse el pelo. Si la otra persona se peina con la mano al acercarte, significa que está interesada.
- ✓ Una señal de intención. Un brazo que se acerca hacia ti casualmente por encima de la mesa significa deseo de contacto.
- ✓ Echarse hacia delante. Impulsadas por el reflejo de orientación, las personas se inclinan hacia lo que les parece más importante en aquel momento.
- ✓ Ojos bien abiertos. Cuando el sistema nervioso central de la otra persona se excita, los músculos internos de los párpados se activan involuntariamente, mostrando unos ojos más grandes de lo normal.
- ✓ Mandíbula caída. Cuando capturas totalmente la atención de la otra persona, sus labios se separan visiblemente. Una mandíbula caída es señal de que quiere que te acerques.
- ✓ Cruce de miradas. Las miradas intermitentes de la otra persona, atravesando en ambas direcciones tu campo de visión, indican el deseo de establecer contacto visual.

En un abrir y cerrar de ojos

Cuando la persona que tienes al otro lado de la mesa establece contacto visual, parpadea y aparta la mirada, recibes una señal de aprobación. Un parpadeo rápido—o una *caída de ojos*—significa que has alcanzado el nivel de excitación psicológica del parpadeo. Los movimientos de apertura y cierre de los párpados más rápidamente de lo normal demuestran que apareces en la pantalla de radar de la otra persona.

La velocidad del pestaño refleja la excitación a modo de prueba de polígrafo. El ritmo normal en descanso para un ser humano es de 20 parpadeos por minuto, y el parpadeo medio dura un cuarto de segundo (Karson, 1992). Un ritmo significativamente más rápido es reflejo de excitación y tensión, como en el caso de una respuesta de enfrentamiento o evasión. En un estudio elaborado por el psicólogo Joseph Tecce, del Boston College, se observó que, bajo la intensa presión de los debates presidenciales de Estados Unidos de 1996, el candidato Bob Dole registró una media de 147 parpadeos por minuto—siete veces la frecuencia normal, de 20. El presidente Bill Clinton, por su parte, obtuvo una media de 99 parpadeos por minuto, que ascendieron hasta 117 cuando le preguntaron acerca del aumento *a consumo de drogas entre adolescentes*, tema candente de la época.

Las personas de ambos性os parpadean más ante personas que les gustan. En el cortejo, un aumento del pestaño puede reflejar excitación sexual. Agitar las pestañas es una táctica de seducción conocida en todo el mundo. Llevar rímel o pestañas postizas hace más atractivo el parpadeo, mediante el cual, una mujer demuestra que siente atracción. Pero este signo no verbal no es solo un indicador en las mujeres. Hay estudios que demuestran que las personas de ambos性os parpadean más ante quienes les gustan.

¿Cómo puede valorarse el ritmo del pestaño de alguien sin pararse a mirar? No hay más que observarlo cuando esa persona se encuentra en descanso o mira hacia otra parte y compararlo con el que se observa al contacto ocular. No hace falta contar los parpadeos; solo hay que calcular si aumenta el ritmo. Con la alteración de las emociones se estimula el sistema activador reticular (*SAR*) del tronco cerebral, centro de excitación primitivo sobre el que tenemos muy poco control. El *SAR* actúa sobre el mesencéfalo, que libera dopamina, agente de la excitación, en los centros de visión retiniana —los colículos superiores—. Estos centros automáticos y subconscientes conocían el reflejo del parpadeo.

Al igual que el tamaño la pupila, el pestaño rápido es algo completamente inconsciente, lo que lo convierte en una señal fiable.

La forma de adulación más sincera

Una vez establecido el interés del extraño al otro lado de la mesa a través de las pupilas y los parpados, la siguiente señal que hay que observar es la del *mismo comportamiento* o *isopraxis*. ¿Imita esa persona, copia o emula tus acciones?, ¿cruza las piernas cuando tú lo haces, se recuesta al mismo tiempo que tu o se pasa la mano por el pelo al hacerlo tú? En ese caso, puedes suponer que hay un interés más que superficial en tu presencia. Los estudios elaborados por antropólogos, psicólogos y psiquiatras coinciden en que la isopraxis —también conocida como sincronía, paralelismo, imitación, eco postural o *efecto camaleón*— aparece cuando dos personas se gustan.

Se nota la atracción cuando dos personas actúan del mismo modo, se mueven al unísono y usan los mismos gestos, posturas o tonos de voz. La isopraxis es una manera natural de comunicación animal que se observa en el cortejo de reptiles, mamíferos y aves. Antes de aparearse, los somormujos crestados —aves acuáticas conocidas por su grácil danza de cortejo— se estiran hasta tocarse con el pecho y se balancean juntos en lo que los biólogos llaman *danza delfín*. Las grullas japonesas estiran el cuello y abultan hacia arriba con el pico a la vez para reforzar *los lazos de pareja* con una *Llamada al unísono*. En cuanto a los seres humanos, los amigos íntimos se sientan juntos a la mesa, apoyan la barbilla sobre la mano cerrada y charlan como en una simetría espectacular.

En una barra atestada, si apoyas la barbilla sobre la mano cerrada y ves que alguien adopta esa misma postura desde una mesa cercana, mirándote, la imitación del gesto puede indicar atracción.

El mimetismo postural puede darse con o sin contacto ocular. En muchos casos puede parecer que la otra persona pasa de largo hacia uno u otro lado antes de sincronizar su postura en un claro eco postural. Eso sucede al compartir el deseo de acercamiento, cuyo indicativo es ese mimetismo, con un deseo igual pero contrario de evitarlo, reflejado en el hecho de esquivar la mirada. En la fase de reconocimiento, antes del contacto verbal suelen intercambiarse señales ambivalentes.

Son el resultado de lo que los biólogos llaman *conflicto motivacional*. El conflicto motivacional se registra tanto en el cortejo de los seres humanos como en el de los monos, las mariposas, los pájaros jardineros y muchos otros animales. Antes de hablar con alguien desconocido, es típica la reacción de duda: ¿debería hacerlo o no? Para comprobar la isopraxis de una posible pareja, pasa de la postura de la barbilla sobre el puño a otra posición. Sepárate de la mesa y recuéstate en la silla.

Si la otra persona te imita—y la respuesta puede producirse con un retraso de cinco o diez segundos— tienes motivos para pensar que el eco postural no es coincidencia, sino una señal de reconocimiento positiva

La imitación de un patrón de actuación resulta tranquilizadora para la mente de los animales.

De modo parecido, una hembra de ganso de Canadá reconoce a su pareja repitiendo los movimientos que él le hace (Ogilvie, 1978). Ella le adulera con la imitación porque, en el cortejo, la reproducción de un patrón de actuación resulta tranquilizadora. Para la mente de los animales, la igualdad supone seguridad. Si es igual, es seguro emocionalmente, y si es seguro, es igual.



Los pájaros, como los seres humanos enamorados, imitan a su pareja durante el cortejo para generar proximidad.

La isopraxis es el imán del cortejo

El término isopraxis, que indica nuestra respuesta mimética, fue acuñado por el neuroanatomista Paul MacLean en 1975. En griego, 'iso' significa 'igual' y praxis, 'comportamiento'. La isopraxis se basa en un profundo principio reptiliano de imitación que nos hace copiar, emular y repetir las acciones de quienes nos parecen atractivos. MacLean situó la respuesta imitativa en un centro motor primitivo de nuestro presente falso conocido como ganglios basales.

La isopraxis explica por qué nos vestimos como nuestros colegas y por qué adoptamos las creencias, los manierismos e incluso los tonos de voz de las personas que admiramos. Llevar la camiseta del equipo o una gorra para tener un aspecto parecido nos hace pensar que también pensamos y sentimos del mismo modo.

Cada vez hay más investigaciones que demuestran que imitar las posturas, acciones y formas de vestir de los demás facilita la interacción y aumenta la afinidad (Chartrand y Bargh, 1999). Parece que no podemos evitar que nos gusten las personas que son como nosotros. El psicólogo Albert Mehrabian ha observado que cuando la gente imita las maneras y los tonos de voz de los demás, comunican un deseo implícito de acercamiento,

En los animales, la isopraxis aparece en los movimientos de cabeza de los lagartos, en el glugluteo en grupo de los pavos y en el acto de acicalarse las plumas en las aves. En el cortejo de los pavos reales, los machos se relacionan mediante isopraxis, haciendo reverencias a un ritmo sincopado, arreglándose las plumas juntas y hundiendo el pico a la vez en un estanque para beber. En el cortejo humano, las parejas asienten con la cabeza al unísono al hablar, se pasan la mano por el pelo al mismo tiempo y beben champán juntos tras un brindis.

La isopraxis también revela lo poco que se conocen las parejas. En una misma mesa, hombres y mujeres sin pareja pueden levantar sus copas, sin pensar en una sincronía silenciosa y beber a la vez como si ya estuvieran en pareja. Puede verse quien le gusta la cada cual observando quien imita a quien. Copiar la estatura, la pose o las maneras, hacen que nos parezcamos más a la otra persona y da una impresión subliminal de ser más atractivo. En la segunda fase del cortejo, los que hacen las mismas cosas tienen el camino allanado para hacer más cosas juntos en el futuro.



Imitar la postura de la otra persona significa: “Soy igual que tú”. “No supongo ningún peligro. Confía en mi”.

El color del interés

Al igual que los animales, nosotros también cambiamos de color durante el cortejo. El trasero de un chimpancé hembra se vuelve rosado para mostrar su receptividad a los machos. Un caballito de mar se pone naranja cuando quiere atraer a su pareja. La cara de un hombre o una mujer excitados se pone roja.

En la fase de reconocimiento, el individuo puede ruborizarse en respuesta a la proximidad física de la otra persona. De pronto, la frente, las mejillas, el cuello e incluso la parte superior del pecho se enrojecen por la timidez o la vergüenza. El rubor, síntoma de ansiedad ante un extraño, se produce cuando el sistema nervioso simpático dilata los pequeños capilares de la cara y el cuerpo. «En la mayoría de los casos —observó Charles Darwin hace más de un siglo— la cara, las orejas y el cuello son las únicas partes que se

vuelven rojas, pero muchas personas, cuando se ruborizan intensamente, sienten que todo el cuerpo se les calienta y se estremecen...» (Darwin, 1872; 312).

Helen, universitaria de veinticinco años, percibe el sonrojo de un modo particular: «He observado por experiencia propia que el rubor en un hombre es un indicador bastante fiable de que me encuentra físicamente atractiva» No todo el mundo se sonroja del mismo modo, y hay quien no lo hace. En la fase dos, una persona que no parezca ruborizada puede tener ligeramente enrojecida la parte superior de las orejas. Un inicio de rubor o un rubor parcial visible en la hélice superior de la oreja suele ser la primera señal visible de que para un hombre o una mujer se es algo más que un vecino de mesa. En muchas partes del mundo las mujeres se aplican pigmentos rojos en los pómulos para emular el brillo rosado de la atracción sexual que evidencia este sofoco.

Algunas personas se ruborizan de manera incontrolada casi en cualquier entorno social. Se calcula que entre un 10 y un 15% de personas tienen algún *trastorno de ansiedad social* y que se ruborizan ante cualquier extraño. En el cortejo, un *súperruborizador* puede emitir señales positivas falsas. Unos cuantos sufren tanto con ello que optan por un procedimiento quirúrgico conocido como *simpatectomía toracoscópica*, en el que se cortan los nervios simpáticos de la cara y desaparece el rubor, incluso durante el cortejo.

Atusarse el pelo como señal

Otra señal positiva es *tocarse el pelo*. Tanto, hombres como mujeres se tocan, se agarran y se pasan los dedos por el pelo cuando están en compañía de personas que encuentran atractivas. Tocarse el cabello atrae la atención de la otra persona hacia la cara a través de la actividad de las manos y los dedos y a través de los movimientos de los mechones o el flequillo. El psiquiatra Albert Scheflen clasificó tocarse el pelo como una señal de acercamiento. Pasarse los dedos, retorcerse los mechones, atusarse o peinarse el pelo, tal como observó Scheflen, son formas inconscientes de decir: «Estoy interesado. Me gustas. Mírame» (Fast, 1970; 108).

«Puede decirme que pasa cuando un hombre sentado a una mesa de negociaciones se inclina en dirección a una mujer sentada en la misma mesa y se pasa la mano por el pelo con gesto distraído? Me pasa mucho en el trabajo y me desconcierta. No dejo de pensar que tendrá que ver con los monos y la limpieza del pelo, o a lo mejor es algún gesto infantil.» (Linda) Al igual que el rubor en la cara, tocarse el cabello es un efecto de las emociones que altera el sistema nervioso simpático. Nos peinamos cuando nuestros sentimientos aumentan hasta despertar sensaciones reprimidas por acción del encanto de una persona atractiva. El principio no es muy diferente al del masaje por acupresión. Al tocarnos los folículos capilares estimulamos las terminaciones nerviosas táctiles del cuero cabelludo y volvemos a centrar la atención hacia nuestro interior, evitando así el extraño de *ahí fuera* que nos tiene en tensión.

Tocarse el pelo es un gesto común en el cortejo de mamíferos y aves. Los animales demuestran su voluntad de aparearse aseándose las plumas o el pelaje de manera visible para demostrar que están *listos para el contacto*. En esta exhibición de aseo personal, el pavo real mete el pico por la parte inferior del ala, parcialmente levantada, y emite un sonido que suena como ‘rrr’. Al levantar el ala, deja a la vista una atractiva mancha de plumas azules (Bastock, 1967). Al tocarse el pelo, los seres humanos atraen la atención hacia el brillo, el tono o el peinado de un cabello atractivo. Cuando la otra persona devuelve el gesto, resulta evidente que se busca lo mismo.

Se te ven las intenciones

En lo que los biólogos llaman *movimientos de intención* los motivos están claros. Muchas exhibiciones hechas en el cortejo se originan a partir de gestos preparatorios incompletos que indican que va a pasar algo.

Cuando un perro levanta el labio y muestra los dientes si se hace ademán de quitarle el hueso, lo que vemos es una *demostración de intenciones*. En vez de morder, *Fido* prefiere mostrar la fase inicial de la Secuencia del mordisco para espantar al intruso. Cuando un gato eriza el lomo antes de atacar o huir de otro gato, el visible arqueo del cuerpo también es una muestra de sus intenciones. Cuando se siente amenazado, el gato arquea la columna al atrasar las patas delanteras y adelantar las traseras. Esta postura ambivalente demuestra la intención de retirarse y de atacar al mismo tiempo.

En el cortejo, la transparencia de las señales de intención puede facilitar su lectura por parte de la otra persona. Cuando un hombre encuentra atractiva a una mujer, en vez de decírselo con palabras puede alargar el brazo sobre la mesa, como si se dispusiera a tocarle el antebrazo o la mano. Al igual que ocurre con otras señales de intención, la acción preparatoria no llegara a completarse. Parara antes de establecer contacto físico, pero su deseo de contacto queda claro con el avance.

Un brazo extendido en dirección a ella es un mensaje no premeditado que indica interés. Una señal de intención reveladora es *la sujetación de rodillas*. Cuando se está sentado, inclinarse hacia delante y sujetarse las rodillas con las manos significa: «Estoy a punto de irme» (Morris, 1994; 149). Si una mujer se agarra las rodillas cuando pasa un hombre cerca, está comunicándole su intención de seguirle pero sin llegar a hacerlo. Puede que se quede sentada en la posición erguida y tensa de *preparados* unos momentos antes de levantarse. El agarre de rodillas sugiere que, mentalmente, ya se ha ido de allí.

¿Hacia dónde te inclinas?

Cuando un hombre se inclina hacia una mujer que está sentada cerca de él, su postura sugiere que le gustaría acercarse más. La barrera de lo desconocido le impide acercar la silla, pero el deseo de avanzar se hace evidente en la postura. Al igual que el tamaño de las pupilas, *echarse hacia delante* es una señal que la mayoría lee de manera inconsciente. Notas que una persona inclinada en dirección a ti—que, al fin y al cabo, simplemente está ahí, bebiéndose su café con leche—parece dispuesta a acercarse.

Los psicólogos clasifican la inclinación hacia delante como una señal amistosa o *inmediata*. Antes de hablar, las parejas pueden sentarse como si estuvieran a punto de iniciar la conversación. Dirigirse posturalmente hacia el otro significa: «Tenemos que estar más cerca».

La inclinación hacia delante es una señal de intención controlada por el reflejo orientador (RO). El RO es una respuesta primitiva que nos alerta de cualquier cosa —o cualquier persona— a la que atribuyamos una importancia máxima en nuestro entorno sensorial en un momento determinado. No tenemos que pensarlo, porque el RO decide por nosotros. Si nos atrae alguien en particular en una sala, el RO automáticamente contrae los músculos de la pared corporal para inclinar la columna vertebral hacia la persona que ha despertado nuestro deseo.

Los movimientos de inclinación del tronco o del cuerpo axial son más importantes como señales de intención que los movimientos de los brazos y las piernas. Los músculos axiales son más antiguos. Al contrario que los músculos de los miembros o del cuerpo *appendicular*, que están especializados en caminar, trepar y agarrar, los músculos del tronco son de uso general. Están menos sujetos al control deliberado. En las primeras fases de nuestro proceso evolutivo, millones de años antes de que evolucionaran nuestros miembros, unos sencillos movimientos de flexión del tronco nos acercaban a nuestros iguales y nos alejaban de nuestros enemigos.

Desde el punto de vista anatómico, la división del esqueleto en un tronco primario y miembros secundarios se basa en la función más que en la forma o una simple convención (Home, 1995). Nuestro lenguaje corporal más básico no procede de la oscilación de los miembros, sino de las acciones primarias de la pared corporal. En la fase de reconocimiento, hay que observar el tronco en busca de reveladores movimientos de *locomoción*. ¿Inclina el torso hacia ti o lo aparta? Los movimientos del torso hacia delante o hacia atrás —para acercarse o rehuir— revelan las verdaderas intenciones de cada persona.

Los movimientos del torso hacia delante o hacia atrás —para acercarse o rehuir— revelan las verdaderas intenciones de cada persona.

A los ojos grandes les gusta lo que ven

Los ojos bien abiertos son otra señal de reconocimiento. Cuando un extraño cruza su mirada con la tuya abriendo los ojos más de lo normal, se nota. La apertura máxima de los párpados superiores e inferiores, a veces denominada *ojos de plato*, se produce cuando se siente una intensa atracción física. En términos anatómicos, las fisuras palpebrales se dilatan mostrando unos globos oculares más blancos, redondos y prominentes.

Los niños ponen *ojos como platos*, la cara de asombro de la inocencia que se percibe cuando alguien recibe el acercamiento del otro con emoción. En la fase de reconocimiento, unos ojos bien abiertos demuestran que la ansiedad ante lo desconocido de la otra persona ha quedado anulada por el deseo de avanzar.

Dos músculos viscerales y de movimiento incontrolado de los párpados, los tarsales superior e inferior, dilatan los párpados como reflejo de la excitación emocional. La apertura de los ojos, como señal visceral que es, es difícil de ocultar y de producir voluntariamente.

Aunque pueden abrirse los ojos conscientemente, la dilatación máxima depende de la contracción de los tarsales. Estos músculos impulsivos de los párpados superior e inferior, controlados por los nervios simpáticos a través de los ganglios cervicales superiores, hacen que los ojos se conviertan en un preciso barómetro del estado de ánimo.

Interpretación de una mandíbula caída

Los ojos bien abiertos pueden ir acompañados de una apertura de la boca conocida como *mandíbula caída*.

En 1872, Charles Darwin incluyó la «apertura de la boca» con la de los ojos como señal de atención y sorpresa. Darwin atribuyó la caída de la mandíbula a la relajación muscular, y afirmó que el asombro *absorbía* la energía corporal. En un ascensor lleno de gente, tenemos la mandíbula casi cerrada y los labios juntos. La masa muscular de los músculos masetero, temporal y pterigoideo medio contribuye a la creación de esta *expresión ausente* que mostramos en los lugares públicos.

La expresión reservada y ausente que ponemos mantiene a los extraños a distancia. Pero si vemos a algún extraño que nos resulte atractivo, los impulsos del tronco cerebral, que controlan los músculos de la mandíbula quedan bloqueados temporalmente. La excitación provoca que la mandíbula se caiga por su propio peso. Perdemos el control por un momento. Y eso se traduce en la apertura de la boca.

Las bocas abiertas como buzones son componentes indispensables en las películas de terror y ciencia ficción como muestra de horror ante gorilas colosales, dinosaurios gigantes o naves extraterrestres. Superados por la emoción, perdemos el tono muscular en la mandíbula inferior. En el cortejo, una apertura de boca menos dramática refleja el deseo provocado por la atracción sexual. Los labios separados son comunes en las escenas románticas, cuando los miembros de pareja se acercan para darse el primer beso. Una mandíbula caída, al cruzarse las miradas en una sala, significa: «Me tienes anonadado».

Miradas cruzadas

En el *cruce de miradas*, un extraño muestra su disposición a establecer contacto visual sin mirar directamente. Ser el primero en mirar tiene sus riesgos. Puede que no te devuelvan el gesto. No devolver una mirada puede poner a un extraño en una situación incómoda: la de sentirse rechazado. Como mirar unilateralmente supone un riesgo, una persona puede cubrirse las espaldas y echar un vistazo por el campo de visión del otro para tantear el terreno, manifestando la intención de mirar. Cuando por fin se encuentran las miradas, es difícil decidir quién ha mirado antes.

El típico cruce de miradas se produce del siguiente modo: una mujer levanta la vista del periódico y mira hacia la izquierda, hacia un punto indefinido, luego lleva la vista hacia la derecha, pasando por el campo de visión del hombre, para acabar fijándola en otro punto perdido, y por fin vuelve a fijar los ojos en el periódico.

En el cruce de miradas, ella va cruzando repetidamente la trayectoria de la mirada de él con la suya. La mujer no posa la vista sobre él, pero no hace falta; sus movimientos de un lado a otro llaman su atención y despiertan su curiosidad.

El resultado es previsible. El hombre interpreta el lenguaje corporal de ella como una petición no verbal de atención. Los ostensibles movimientos de cabeza de ella le dan también la oportunidad de mirar de derecha a izquierda y atravesar el campo de visión de la mujer.

Sus miradas se cruzan como rayos de luz en el cielo, e inmediatamente después se establece el contacto visual. Como interpretan correctamente y de antemano las intenciones del otro, el contacto visual *arraiga* y sus miradas convergen sin que haya rechazo. La pareja contacta a través de la vista sin que uno de ellos haya tenido que ser el primero en mirar.

Pasar inadvertido

La señal más frustrante en el cortejo es precisamente la falta de señales. En una fiesta, la falta de reacción —el típico trato *impersonal* que se observa en las colas, en las salas de espera o en los ascensores— puede resultar tan desalentadora como la hostilidad, que por lo menos sería una reacción. Cuando sonrías, asientes y dedicas miradas de uno o dos segundos a otra persona en una fiesta, esperas encontrar algo más que una expresión ausente y una mirada indiferente.

La señal más frustrante en el cortejo es precisamente la falta de señales.

La falta de reacción es desalentadora, porque significa: «No me interesas». En el cortejo, los hombres y las mujeres responden de manera diferente cuando se les ignora. En una mujer, una contestación neutra provoca que busque la atención en otra parte. Al igual que el agua, fluye hacia donde encuentra menos resistencia.

Un hombre tiende a malinterpretar la señal. Esta menos habituado al lenguaje corporal y supone que todo va bien si una mujer simplemente tolera su presencia.

Absorto en el rostro y la figura de ella, presta una menor atención a su comportamiento. Esta reacción psicológica masculina se conoce como *pigmalionismo* — enamorarse de estatuas. En la mitología griega, Pigmalion esculpió una estatua y se enamoró de ella. Después, Afrodita, diosa del amor y la belleza, convirtió la figura de piedra en una mujer de verdad, Galatea. En la vida real, se sabe del caso de un hombre ruso arrestado por visitar la estatua de una ninfa a la luz de la luna y del de un jardinero parisino que se enamoró profundamente de una estatua de Venus.

Algunos hombres siguen haciendo la corte tanto si la mujer les presta atención como si no y mientras tanto pasan por alto a las personas que les envían señales de aproximación. Son los hombres que tienen *mala suerte* con sus citas.

Como resulta desagradable, la ausencia de reacción puede bastar para poner fin a una relación antes de que empiece. Aun así, la indiferencia inicial no debería disuadir a nadie de volver a intentar el acercamiento para saber si se ha despertado el interés de la persona que está en nuestro punto de mira. En muchos casos, la falta de respuesta se debe a la timidez. Los estudios demuestran que el 50% de los adultos de Estados Unidos son tímidos crónicos.

Señales negativas

El cortejo es un proceso de selección. En la fase de reconocimiento, no todas las señales son positivas:

- ✓ Falta de atención. Cuando la petición de atención pasa completamente desapercibida recibes la señal más desalentadora posible en la fase de conquista.
- ✓ Parálisis. Un cuerpo inmóvil puede parecer igual al de alguien que no presta atención, pero indica timidez más que indiferencia. El crispado lenguaje corporal de las personas retraídas —que constituyen el 50% de la población adulta en Estados Unidos— las hace parecer menos accesibles de lo que son en realidad.
- ✓ Media vuelta. El hecho de dar la espalda significa: «No me molestes».
- ✓ Labios apretados. Apretar los labios puede sugerir que la persona en cuestión no tiene ninguna intención de aproximar posiciones.

Frio como el hielo

La inmovilidad postural o *parálisis* se parece a la ausencia de atención. Pero es la timidez y no la indiferencia lo que hace que las personas se queden absolutamente inmóviles. La parálisis, comportamiento típico de los mamíferos, procede de la postura en la que se imita a la muerte, también llamada *hacerse el muerto*.

Los animales se quedan inmóviles para que los depredadores pierdan interés y desistan en su ataque. En el cortejo, las personas tímidas se quedan rígidas cuando están junto a personas que les gustan. Una mujer cruza los brazos sobre el regazo; un hombre echa los codos atrás, pegándolos a los costados. Ambos quedan *paralizados* como una figura de cera hasta que la otra persona desaparece. Lo que parece una falta de interés, en realidad es miedo.

*Las personas tímidas se quedan
rígidas cuando se les acercan
personas que les gustan.*

La timidez es la fobia social más común. Afecta por igual a hombres y mujeres. Procede de unas tendencias opuestas en la respuesta de enfrentamiento o evasión.

Los síntomas evidentes son evitar las miradas, la boca seca, hablar en voz baja, encoger los labios o mordérselos, una sudoración anormal, la reducción de los gestos al hablar, agarrarse uno mismo con las manos, cruzarse de brazos o pegar los brazos al cuerpo.

Estos comportamientos, algunos de los cuales se observan también en otros primates, se controlan desde el núcleo central de las amígdalas.

A raíz de esta inhibición en el lenguaje corporal, podríamos pensar que una persona retraída es desagradable, aunque de hecho es más bien lo contrario. Las personas tímidas se preocupan demasiado de lo que piensen los demás sobre ellas. Les gustaría ser agradables, a poco que pudieran desbloquear su expresión facial y la rigidez de sus miembros. Los amigos suelen decídes: «La primera vez que nos vimos, pensé que no te gustaba»

Curiosamente, quienes son tímidos suelen atraerles personas abiertas, cuyo animado lenguaje corporal encuentran muy atractivo. Al no ser capaces de emitir señales de afecto ellos mismos, les gustan las personas que si lo hacen. En el cortejo, nunca hay que dar por sentado que un rostro rígido sea inaccesible. Lo que hay que hacer es lo que recomiendan los especialistas en el tratamiento de la timidez:

1. Acerarse físicamente a la otra persona.
2. Establecer contacto visual.
3. Saludar.
4. Mantener una conversación durante cinco minutos.

La actitud va suavizándose a medida que aumenta la familiaridad y aparecen los gestos con la cabeza, los sentimientos y la exposición de las palmas de las manos.

El gran interrogante del cortejo: Dar la espalda

Dar la espalda consiste en girar la parte superior del torso para no prestar atención a la otra persona. Si te lo hacen, es una señal evidente que te dice: « ¡Lárgate!».

La media vuelta es un gesto universal que se origina en la más tierna infancia a partir de una respuesta innata de protección. Instintivamente, los bebés dan la espalda a los adultos desconocidos que les abordan, como si *supieran* que son un peligro. Los evitan aunque no hayan tenido ninguna mala experiencia con extraños.

Por la calle, algunos peatones dan la espalda a los mendigos que piden limosna: «Déjame en paz». Si ves que la persona del taburete de al lado te da la espalda, significa lo mismo. En el cortejo, lo mejor es hacer caso del aviso no verbal y esperar hasta que la otra persona salga de detrás de la muralla que se ha creado antes de dirigirle la palabra. O mejor aún, sentarte cerca de alguien que no te dé la espalda.

La tensión en los labios como elemento disuasorio

Los sentimientos que a menudo se ocultan durante el cortejo suelen reflejarse claramente en la boca. La mínima tensión provoca una rigidez visible de la fina musculatura labial. Los *labios apretados* suelen ser una señal negativa que se muestra cuando ambos labios se presionan mutuamente y se convierten en una línea fina.

Los labios tensos o rígidos podrían ser indicativos de que el individuo es tímido, de que hemos avanzado demasiado rápido o de que no somos bienvenidos.

El principal causante de la compresión labial es un músculo emocionalmente sensible, el orbicular de la boca. Este músculo esfinteriano rodea completamente la abertura bucal. A indicación del cerebro, se tensa como para cerrar el acceso a los demás.

Los chimpancés, gorilas y orangutanes aprietan los labios en el momento de la agresión. Los hombres de algunas tribus de Nueva Guinea los tensan cuando se enfadan, igual que los solteros gruñones de Nueva York. La mejor estrategia durante el cortejo es posponer el *ataque* hasta ver unos labios relajados.

En la fase de reconocimiento, las señales no verbales nos indican si debemos avanzar o retroceder. La observación de signos positivos hace más fácil el inicio de la conversación. Así sabes cuando está dispuesta a hablar la otra persona antes de que emitáis una sola palabra.

4) FASE TRES: COMUNICACIÓN VERBAL

«Las palabras llevan a la acción.»
(ANONIMO)

Después de descifrar las señales del lenguaje corporal para comprobar las ganas que tiene la otra persona de estar cerca, se llega a la tercera fase del cortejo: la fase de conversación. Hablar con un extraño es un gran paso en la progresión hacia la intimidad. Tal como veremos, algunas parejas se quedan bloqueadas en el dialogo no verbal, como si fueran incapaces de emitir una palabra. Sin embargo, la mayoría si hablan y avanzan en el camino de la conquista, dejando atrás las poses y pasando a las palabras.

Para hablar tienes que girar la cara hacia la otra persona, que responde orientando la cara hacia ti y mirándote a los ojos. La conversación os sitúa momentáneamente en un mini hábitat exclusivo, un *ecosistema privado* ocupado únicamente por vosotros dos.

Se produce una gran concentración. Como pareja, os escrutáis los ojos, los labios, las mejillas y las cejas el uno al otro en busca de señales positivas. Las cejas levantadas, las mejillas encendidas, los labios separados las miradas correspondidas suelen ser signos favorables. Según la teórica de la comunicación Judee Burgoon, los asentimientos con la cabeza, la dulzura en la voz y la risa relajada «connotan una mayor atracción, aprecio, confianza, afinidad, proximidad, semejanza y comunicación» (Burgoon, 1994; 256).

Una pregunta frecuente es: « ¿Cuánto tiempo debería mirar?». Los estudios de ondas cerebrales (electroencefalogramas o EEG) y conductividad cutánea (resistencia galvánica de la piel o RGP) demuestran que una mirada demasiado intensa en una conversación puede provocar incomodidad. El contacto ocular directo hace que la escasa distancia de nuestro ya limitado espacio vital (de 50 a 130 cm por delante del cuerpo) parezca aún más reducida. En la fase tres, la estrategia óptima a la hora de hablar con extraños es alternar intervalos de entre tres y cinco segundos de mirada directa y mirada hacia otra parte. Este patrón de miradas intermitentes hacia la otra persona y hacia otra parte demuestra interés sin reflejar una intensidad excesiva.

«He vivido una interesante situación no verbal que se ha ido repitiendo durante casi dos años. Conocí a un político de bastante importancia que, en nuestro primer encuentro, inicio un contacto visual intenso, gestos con los labios, exposición de las palmas, actitud abierta, auto contacto con las manos (nuca y cara) y, al final de nuestro primer encuentro, un rápido guiño. Yo lo propicie mediante asentimientos involuntarios, sonrisas, miradas a los lados, etc. Creo que resultó bastante raro que los dos nos comportáramos de esa manera. Aun nos vemos de vez en cuando, y me abruma sus gestos visuales.

Intenta establecer contactos visuales conmigo de varios segundos, y yo atencioso mirando a otra parte, con miradas fugaces o muecas. Querría ser más directa, pero la situación me aturde. La interacción es violenta y querría descubrir que es lo que pasa.» (Kathy)

Para evitar la mirada de otra persona, puede apartarse la vista contrayendo los músculos del cuello que giran la cabeza hacia los lados o mantener la cabeza inmóvil y girar los globos oculares. Con una persona nueva, la segunda opción es la mejor. Baja la mirada sin mover la cara. Así se reduce la tensión de mirar sin sugerir al mismo tiempo que se ha perdido el interés, como podría deducirse del gesto de apartar la cara. Bajando la mirada sigues *dando la cara* a la otra persona.

A cara descubierta

Piensa en la tercera fase del cortejo como un examen oral en el que hay que poner a prueba la inteligencia emocional de la otra persona. Como las palabras van acompañadas de gestos, revelan emociones no verbales y actitudes acerca de la vida. Puede que la cara de ella denote sentimientos de placer o tristeza. O que el cuerpo de él refleje un estado de ánimo pletórico o apagado.

La fase de conversación empieza con un intenso sondeo. Planteas preguntas y analizas visualmente las respuestas. El neurólogo Richard Restak escribía: «Los pensamientos y las emociones están entrelazados: cada pensamiento, por anodino que sea, casi siempre lleva asociado cierto trasfondo emocional, aunque sea sutil» (Restak, 1995; 21). Estos trasfondos se reflejan en el tono de la voz, la expresión facial y los gestos. En este periodo prolongado de proximidad cara a cara, los movimientos corporales y los sentimientos de la otra persona se hacen evidentes. La fase tres supone un desafío para ambos. La proximidad física tan evidente en la que se desarrolla la conversación no da la posibilidad de esconderse.

En la fase de conversación, el tema importa menos que el hecho de hablar. El biólogo Desmond Morris ha observado que gran parte de lo que dicen las parejas tiene poca carga semántica «Hey», «¿qué hay?» o «¿cómo va eso?» son versiones de lo que Morris llama *conversación de atención*. Del mismo modo que los monos y los simios muestran afecto cuando se acicalan y se despiojan mutuamente, nosotros mostramos nuestras buenas intenciones con palabras que significan poco más que «me he fijado en ti».

Los refuerzos verbales —*así es, verdad, vale, claro, ya, de acuerdo*— son señales de afinidad que demuestran la voluntad de acercamiento mutuo.

Una pareja de pocas palabras

Nunca hay garantía de que vaya a alcanzarse la fase de conversación. Veamos, por ejemplo, el caso de un padre y una madre solteros, Tom y Megan. Megan vino a pedirme consejo sobre cómo conseguir hablar con Tom.

Domingo tras domingo, me contaba, la pareja se enviaba señales de atracción y reconocimiento al salir de la iglesia y charlar con los miembros de la congregación.

No se hablaban, pero intercambiaban señales a través de miradas, movimientos de la cabeza, sonrisas y juntando las puntas de los pies a seis o siete metros de distancia. Megan reconocía que la conducta de ambos era la del flirteo y observaba que ella y Tom a menudo cortaban el contacto visual simultáneamente desviando la vista hacia sus pies. No obstante, a pesar de las claras señales de aproximación—intercambiadas durante seis meses— la pareja mantenía los seis o siete metros de distancia. Tom y Megan estaban encallados en lo que el antropólogo Edward Hall llama la zona pública.

A Megan le interesaba mucho Tom, Sabia su nombre porque sus hijas iban al mismo colegio que los hijos de él. Yo estuve de acuerdo en que el comportamiento infantil de Tom revelaba cierto interés por ella, ¿Por qué entonces no podía pasar esta pareja a la fase de conversación a pesar de la aparente atracción? ¿Porque Después de seis meses, seguían siendo incapaces de hablarse?

«Nunca se me ocurre que decir —me explicó Megan— y quizás a él le pase lo mismo. Nos quedamos ahí parados y luego nos vamos. Me siento muy rara, y estoy segura de que él también.» Lo que tienen que saber Megan, Tom y otras parejas que no llegan a hablar es que las palabras en sí mismas cuentan más que los temas de conversación.

Fuera lo que fuera lo que Megan le dijera a Tom, no hacía falta que fuera muy gracioso, encantador o inteligente. Tom percibía el simple hecho de que ella le dijera algo —cualquier cosa— como un gesto amistoso invitándole a hablar. Con decir «hola» bastaría. En el cortejo, las primeras palabras son poco más que gestos vocales que significan: «Me gustas».

Numerosos experimentos demuestran que una intervención occurrente o frívola tiene una recepción menos favorable que una declaración sencilla y directa. Las mujeres son sensiblemente menos tolerantes que los hombres a los intentos de hacerse el gracioso de un extraño.

Según una encuesta de la revista Parade, decir «Hola» funciona en el 71% de los casos entre los hombres y en el 100% entre las mujeres.

Habla de algo que los dos podáis ver

Las mejores intervenciones iniciales en el cortejo son las que respetan el principio del *objeto de atención común*. En un museo, una pareja de desconocidos que este observando un Picasso puede hablar sobre la obra de arte que ambos ven. Como tienen un vínculo externo, diferente a ellos mismos, la conversación no parecerá invasiva o demasiado personal. En las primeras fases de la relación, es más seguro relacionarse indirectamente a través de algo que vean, oigan, huelan o sientan ambos, algo *del exterior*, en vez de tratarse personalmente como si fueran una pareja. «¿Cuál es tu pintor favorito?» no es lo mejor que se le puede preguntar a un extraño.

Encuesta: La mejor frase para romper el hielo

Estás tomando un café con leche en tu cafetería preferida. Una persona atractiva que está sentada cerca de ti está escribiendo en un ordenador portátil. Sonríes; te devuelve la sonrisa. ¿Qué es lo mejor que puedes decir para empezar a conversar? (Escoge una opción): A) ¿Vives por aquí? B) ¿No te he visto antes? C) ¿Qué tipo de portátil es ese?

Como la primera pregunta introduce el tú, resulta una intervención demasiado personal. La segunda también es demasiado personal, al establecer un vínculo entre nosotros. La tercera es correcta, al tratar de un elemento de atención común como es el ordenador. Al posponer el tema de la relación —esquivar el tú y yo—, la C) es la mejor frase para empezar.

Incluso las mejores intervenciones iniciales pueden resultar algo arriesgadas. Para establecer un vínculo con éxito hay que introducir algún prólogo, un dialogo sin palabras que sirva de base para la fase de reconocimiento.

¿Se ha girado hacia mí al pasar?, ¿ha levantado los hombros cuando la he mirado?, ¿Se le han abierto los ojos cuando me ha visto? Las intervenciones *en frío* —palabras pronunciadas antes de recibir un gesto de reconocimiento levantando las cejas o encogiendo los hombros— pueden encontrarse con una fría recepción: que bajen las cejas, nos den la espalda o nos respondan de manera cortante. Cuando la frase inicial abre las puertas a una conversación, la entrevista acaba de empezar. En la fase tres, el lenguaje corporal es más importante que nunca.

Mueve las manos

Para tener éxito en la fase de conversación, mueve las manos. Al igual que los *emoticones* en los correos electrónicos, los gestos le añaden emoción a las palabras. Los movimientos de las manos demuestran convicción, involucran personalmente al oyente y dan credibilidad a las observaciones verbales. Una mano extendida hacia el cuerpo de la otra persona te une más a ella en el espacio. En algunos estudios se ha observado que, sin los gestos de las manos, las palabras pierden emoción expresividad, interés y credibilidad y resultan más difíciles de comprender.

Al hablar, extiende las manos hacia delante para atraer la atención de los oyentes. El gesto más atractivo que puedes hacer con las manos es el gesto amistoso universal de *palmas a la vista*. Tu interlocutor te prestara más atención —y tu darás una imagen más amigable— si extiendes la mano hacia delante con la palma a la vista. Este gesto parece decir: «Te doy mi palabra». De igual modo, cuando se da la mano, una palma a la vista supone un gesto de buena voluntad e invita al acercamiento.

Esconder las palmas, las yemas de los dedos y las uñas supone una interferencia en la capacidad de comunicación de las manos. Si tienen un aspecto sucio o negativo, se disminuye el reclamo potencial de las formas y gestos expresivos de las manos.

A partir de las investigaciones sobre *el lenguaje de las manos*, hemos aprendido que las personas tienen más problemas para leer y descodificar los gestos hechos con manos con alteraciones físicas. Las uñas mordidas, las palmas sucias, unas arrugas muy marcadas, una piel seca, unos nudillos pelados, unos callos visibles, las manchas de la edad, cicatrices y otros rasgos físicos desagradables distraen la atención de lo que *dicen* los movimientos de las manos. Como los gestos potencian la comprensión de las palabras, los hablantes con unas manos descuidadas tienen menos poder de comunicación que los que se las cuidan.

Para obtener mejores resultados en la fase de conversación, preocúpate de que tus manos tengan el mejor aspecto posible. «Respondemos a los gestos con una gran atención y casi podríamos decir que siguiendo un elaborado código secreto que no está escrito en ninguna parte, que nadie conoce y que todos comprenden.» (Edward Sapir, 1927; 556)

Notas de campo: Cara a cara a 13.000 metros de altitud

«Sábado, 23 de noviembre por la tarde: a bordo del vuelo 358 de Southwest Airlines de Oakland a San Diego», dicen mis notas de campo, Estaba sentado detrás de un hombre de unos cuarenta años vestido con uniforme (Bill) y de su vecina de asiento, de veinticinco años (Jen), que tenía una larga melena rubia y lacia. El asiento 11F de su fila se había eliminado para dar acceso a la salida de emergencia, lo que me daba una clara visión del lado derecho de ella, sentada en el 11E, y una vista parcial de él, en el 11D.

No podía verles los ojos ni la cara, pero a partir de los movimientos de cabeza, las voces y las risas, reconocí los elementos del cortejo: empezaba la fase tres.

«¿A qué te dedicas?», preguntó Bob con un movimiento de la cabeza. Observe que la parte superior de las orejas se le ponía roja, señal de un rubor incipiente, Antes de preguntar, el hombre, que era piloto, había girado los hombros y la cara hacia la derecha para alinearlos con los de ella (Jen estaba sentada a su derecha), Al hacer la pregunta, Bill se inclinó hacia ella, acercando su cara unos 15 cm.

«Trabajo en una inmobiliaria», respondió Jen con un gesto alegre de la cabeza. Al responder, Jen se inclinó hacia la derecha, con lo que sus caras volvieron a apartarse 15 cm. Compensó el acercamiento de él con su inclinación hacia atrás. La cara del piloto había cruzado una frontera invisible y ella se había retirado, aunque no del todo.

Al tiempo que se separaba, giro el cuerpo para alinearla con el de él. El giro de columna hacia la izquierda, con las rodillas cruzadas hacia la derecha, creaba una postura de lazo ambivalente —una muestra combinada de acercamiento y evasión que yo ya había visto antes. Le atendía con el torso, pero mantenía las piernas en guardia.

En respuesta al alejamiento de Jen, Bill volvió a poner la cabeza en posición vertical, seguía mirándola, pero ya no estaba inclinado. La conversación proseguía, Jen, que hablaba, seguía inclinada hacia atrás, apoyada en parte contra el reposabrazos que ahora tenía detrás, Durante los cinco minutos siguientes, con la cabeza a una distancia de la del equivalente a la extensión del brazo —mientras Bill le prestaba toda su atención, asintiendo con la cabeza en sincronía—, Jen emitió una descarga de señales propias de la fase de conversación para invitarle a que se aproximara.

Jennifer realizó una serie de gestos tocándose el pelo. Extendía la mano derecha y se cogía el cabello que le cubría la oreja izquierda, se apartaba los mechones del pómulo izquierdo y sacudía la cabeza hacia atrás y a la izquierda, hacia Bill. Los gestos con el pelo y los ostensibles movimientos de la cabeza eran una invitación: «Mírame». Cuando Bill hablaba, ella encogía y levantaba los hombros indicando: «Acércate». Cuando respondió a una de las preguntas de él con «si algún día me caso...», Jen abrió la mano derecha, la levanto, la acerco y mostro la palma, como diciendo: «Estoy disponible».

El vuelo continuó tranquilamente Después de que sirvieran unas bebidas. Jen repitió sus gestos con el pelo, sus movimientos de cabeza, de hombros y la exposición de las palmas.

Bill volvió a acercarse, el cuerpo de Jen emitió sus señales claramente y Bill respondió del mismo modo. Al final, Jen cambió de posición y acerco su hombro izquierdo al brazo de Bill. Inclino la cabeza hacia la izquierda, acercándola a la de él.

Para cuando iniciábamos el descenso al aeropuerto de San Diego, Bill y Jen estaban sentados hombro con hombro, con las cabezas a 5 cm de distancia. La conversación continuó en un tono más suave y calmado.

El rubor desapareció de las orejas de Bill. En el periodo de una hora y veinte minutos, el cortejo de Jen y Bill evolucionó de la conversación al contacto y, en la terminal de llegadas, se dieron un par de besos de despedida.

Todo a su tiempo

Cuando hablan, en la fase de conversación, las parejas establecen una sincronía básica que puede llevarlos hasta las relaciones sexuales y al vínculo de pareja que se crea a posteriori.

Los que estudian los movimientos coordinados y las posturas de la *sincronía conversacional* los decodifican como «mensajes de intimidad» (Burgoon, 1994; 256). El movimiento de las manos de forma sincronizada, los asentimientos rítmicos con la cabeza y la coordinación y el ritmo en los turnos de intervención en la conversación, sin que se produzcan incomodas pausas, indican que la relación ha pasado a un nivel superior.

Para el cortejo se necesita algo más que caras, posturas y frases; también hay que respetar los tiempos. En ningún otro momento es tan crucial el tiempo como cuando dos personas tienen que sincronizar sus intervenciones como hablante y oyente. Para empezar su turno, el hablante suele apartar la mirada del oyente y lo cierra volviendo a mirarlo.

Una elevación de tono al final de la frase da permiso al oyente para intervenir. Luego, cuando las manos del otro caen tras hacer un gesto, le toca de nuevo al primero. Hay unas señales visibles y audibles que dicen cuando toca hablar y cuando escuchar. Intervenir fuera del turno demuestra una falta de atención a las señales no verbales.

Como un paso fuera de tiempo al bailar, la falta de atención puede provocar acabar dando un pisotón. En Estados Unidos, las pausas largas tienen el mismo efecto incómodo. Los estudios elaborados con técnicas RGP demuestran que las parejas se sienten violentas cuando falla la conversación y se produce el silencio (Cappella, 1983). El silencio rompe el ritmo de la conversación e interfiere en la relación. Pero hay que tener en cuenta las diferencias culturales. Las pausas suelen resultar menos violentas para las personas de China o Japón. Las culturas asiáticas toleran más los períodos de silencio en la fase de conversación.

Al no poder hablar, los animales sincronizan sus movimientos corporales en el cortejo de un modo parecido al nuestro. Como nosotros, los reptiles, los mamíferos y las aves sincronizan sus movimientos para demostrar que están en la misma sintonía antes del apareamiento. Los pavos reales dirigen la cabeza hacia arriba y la bajan con una mueca en

un gesto de *bombeo* que suele iniciar la hembra. El pato macho se coloca frente a la hembra cuando esta agacha la cabeza y la mueve arriba y abajo en un ritmo sincopado al de ella. Al igual que los seres humanos, los patos bailan en pareja, sincronizando sus movimientos.

Como animales de la misma especie, Bill y Jen también asentían de manera sincronizada en su vuelo a San Diego. A un herpetólogo, sus movimientos de cabeza le recordarían a los del lagarto anolis verde. La hembra de este lagarto le hace al macho los mismos gestos de asentimiento que espera recibir de él. Al final, él le sigue el ritmo y mueven la cabeza al unísono. Bettyann Kevles describe el cortejo de los anolis en su libro *“Females of the Species”* [Hembras de la especie]: «La peculiar postura de la hembra hacia el macho, así como la de él hacia ella, contribuye a crear una sincronía entre ambos que se convierte en el momento álgido del cortejo» (1986; 5556). Aunque la diferencia intelectual entre reptiles y humanos es inmensa, en el cortejo prácticamente no hay diferencia.

Un modo de promover la sincronía en el lugar de trabajo es *hablar de camino*. Como los oficinistas suelen tener rutinas diarias fijas, es fácil interceptar a un colega cuando se dirige a comer. Andar crea un vínculo psicológico de compañeros de viaje. Los dos vais en la misma dirección, seguís el mismo camino y compartís las mismas vistas y sonidos durante la ruta.

El ritmo binario del paso bípedo sincroniza los cuerpos y une las mentes. Como están controlados por los mismos circuitos oscilatorios de la columna vertebral que mueven los miembros inferiores de nuestros ancestros cuadrúpedos, los brazos se mueven rítmicamente al caminar hombro con hombro. Caminando y hablando a la vez, los cuerpos se unen en una especie de baile.

Para obtener mejores resultados, camina a la izquierda y háblale a la otra persona al oído izquierdo. El oído izquierdo está más conectado con las emociones que el derecho, conectado con el pensamiento lógico y, por tanto, más cerebral y analítico. El oído izquierdo recoge los matices y notas musicales de la prosodia verbal. Al oír las palabras sin su melodía, el oído derecho procesa los significados literales pero se pierde los matices emocionales.

Caminando juntos, dos personas se relajan y se relacionan sin la tensión del contacto ocular. Miras hacia delante en vez de mirar a la otra persona de cara. Al hacerlo, te conviertes en lo que los filósofos llaman *peripatético*. Los seguidores de Aristóteles eran conocidos como peripatéticos porque, en vez de sentarse, caminaban y hablaban para intercambiar ideas. El ritmo bípedo de sus paseos favorecía la camaradería, potenciaba la creatividad y limpiaba la mente. Las parejas peripatéticas también se sienten más próximas durante el cortejo, al conversar por senderos, aceras o caminos de jardines. Compartir el mismo camino facilita la conexión mental a un nivel más profundo.

Cuando se encuentran las miradas de los primates

Simón LeVay, neurobiólogo y autor de *El cerebro sexual*, escribe que el contacto ocular tiene un papel destacado en el cortejo de los primates. Nosotros también somos primates, por lo que la mirada también es de especial importancia en nuestro caso. Los estudios sugieren que puede potenciarse el nivel de atractivo personal simplemente mirando a los ojos de otra persona.

Tanto si se tiene un bonito rostro como si es normal, una mirada directa combinada con una sonrisa, una elevación de cejas y un aire espontáneo puede dar un mayor atractivo, y elevar el nivel de «atractivo percibido» (Burgoon, 1994; 251).

Las personas, los monos y los simios procesan el contacto visual y los gestos faciales en unos centros de visión específicos de los lóbulos temporales. Desde allí, las impresiones sensoriales viajan hacia el hipotálamo, estructura cerebral del tamaño de una que tiene un papel esencial en la conducta sexual.

Tras los seres humanos —observa LeVay—, los animales que más contacto visual establecen en el cortejo son los titíes, unos monos pequeños con garras del Nuevo Mundo. En un principio, un tití hembra se queda mirando al macho. Si el macho le devuelve la mirada unos segundos —y solo si lo hace— ella da el siguiente paso en la secuencia del cortejo, un movimiento rápido agitando la lengua entre los labios. Cuando él le devuelve el movimiento de lengua, tiene lugar la copula (LeVay, 1993).

En la fase de conversación, el contacto visual no lleva tan rápidamente al contacto sexual como en el caso de los titíes. No obstante, el contacto ocular puede ser un requisito previo. Nuestros centros de visión del cerebro y el hipotálamo son esencialmente los mismos que los de otros primates. En el caso de los humanos, el vínculo entre el intercambio visual y la excitación sexual puede ser lo suficientemente fuerte como para provocar un *amor a primer a vista*. Una sola mirada puede despertar un intenso deseo.

Los estudios elaborados en sociedades occidentales revelan que las mujeres miran de manera más prolongada a sus parejas que los hombres. Un hombre no debe presuponer que una mirada prolongada de una mujer indique algo más que buena educación. En una conversación, el contacto visual por parte de ella no significa lo mismo que en el caso de un tití, pese a lo que él deseé. Ni debe suponer que una mujer que *se acerca* para hablar demuestre un mayor interés. Los estudios coinciden en que, en comparación con los hombres, las mujeres se colocan a una distancia más íntima para la conversación, tanto con hombres como con mujeres. Estas diferencias sexuales a veces provocan confusión.

Un modo de comprobar el interés de un hombre en la fase de conversación es calcular el tiempo de contacto visual que este mantiene mientras habla en comparación con cuando escucha. Los estudios sugieren que, en comparación con las mujeres, los hombres son más

visualmente dominantes. Los hombres dominan a los oyentes con la vista y luego dejan de mirar cuando son ellos los que escuchan. Pero en el cortejo las cosas cambian. Los hombres miran cautivados a las mujeres que les gustan, incluso cuando escuchan. Al igual que Bill el piloto y su homólogo animal, el titi macho, un hombre embelesado no puede girar la cara.

Un dato esencial en cuanto a las miradas en las relaciones es que *una mirada engendra otra*. En experimentos controlados se ha observado que los sujetos desviaban la mirada, alejaban el torso y se retiraban hacia atrás en una medida mucho mayor si el entrevistador no les miraba directamente a los ojos. Tanto si estaban de acuerdo como si no, cuando el entrevistador establecía un mayor contacto visual, el entrevistado miraba y sonreía más (Cappella, 1983). En el cortejo la consecuencia está clara: mira o pasaras desapercibido.

Leer los movimientos de los ojos

En la conversación, los ojos se mueven como si tuvieran un cerebro propio. Los seis músculos que colaboran en el movimiento de cada globo ocular son de origen antiguo y comunes a todos los vertebrados. Como los nervios que controlan los seis músculos están vinculados a zonas conscientes y a zonas pensantes del cerebro humano, los ojos pueden revelar expectativas y estados de ánimo ocultos.

Para descifrar los pensamientos no verbalizados, observa los MCLO (acrónimo de movimiento conjugado lateral de los ojos), que consiste en una respuesta no verbal a una pregunta verbal. Al responder, la otra persona hace con los ojos un movimiento revelador hacia la derecha o hacia la izquierda. Un MCLO es un movimiento involuntario a un solo lado. Ambos ojos miran a la derecha o a la izquierda al mismo tiempo.

Los iris descansan uno o dos segundos en las esquinas de los ojos antes de volver a centrarse, señal de que está procesándose la información, de indecisión o de duda.

Para descifrar los pensamientos no verbalizados, observa los MCLO.

Neurológicamente, los MCLO son señal de la activación de los hemisferios cerebrales. Demuestran que en el cerebro está pasando algo que no se ha traducido en palabras —cosa que quizás nunca pase. Puede que la otra persona esté en desacuerdo sin decirlo, o que disienta sin manifestar el porqué. Los psicólogos calculan que tres de cada cuatro personas desvían la mirada exclusivamente a la derecha o a la izquierda, mientras que los demás miran a ambos lados (Richmond *et al.*, 1991).

En el cortejo, los MCLO revelan dudas. Si preguntas: «¿Quieres que vayamos a cenar esta noche?» y observas un MCLO, puede que tu invitación suponga un problema o sea prematuro. Comprueba el MCLO con un sondeo verbal: «¿Te iría mejor mañana?». Otro

MCLO significaría que aún es pronto para una cita seria con cena incluida. Puede que sea mejor salir a tomar algo.

Para tener buen aspecto, observa el músculo que levanta el párpado superior, el elevador del párpado superior, que se mueve por acción del recto superior, uno de los seis músculos que hacen girar el globo ocular. Como las membranas del tejido cóncavo están unidas, cuando miras hacia arriba levantas los párpados automáticamente. En una conversación, tener los párpados levantados atrae la atención. Cuando agachas ligeramente la cabeza y miras a la otra persona, los ojos se abren más y se te ven mejor las pestañas.

Otros modos de leer los labios

Para comprobar el estado de ánimo de la otra persona, observa las comisuras de los labios. Si de pronto se pone de mal humor, se reflejará en una mueca de los labios hacia abajo. Una boca curvada hacia abajo es señal de que has dicho algo inapropiado o de un pensamiento negativo—que quizás no tenga que ver contigo. El giro de las comisuras de los labios hacia abajo señala un cambio del humor a peor.

En los casos de tristeza momentánea, un músculo emocional, el depresor del Ángulo *de la boca*, tira de las comisuras de los labios hacia abajo. Cuando se contrae este músculo, solo se bajan las comisuras. No es una expresión de dolor, sino una leve mueca de contrariedad.

No solemos hacer caso de las *mini muecas de disgusto*, pero las emociones que ocultan no deberían pasarse por alto. Una *mini mueca* revela de manera explícita que pasa algo. Cuando veas unos labios que se vienen abajo durante más de dos segundos, investiga para saber si esa expresión tiene que ver contigo. Lee los labios para ver si el estado de ánimo permite pasar a la fase del contacto físico.

Las mujeres leen mejor los labios de los hombres que a la inversa. Durante décadas se han elaborado estudios que demuestran que las mujeres tienen una capacidad verbal ligeramente mayor y unas habilidades no verbales significativamente más desarrolladas que los hombres. En el 84% de 61 estudios elaborados se llega a la conclusión de que las mujeres descifran mejor las emociones a partir del lenguaje corporal (Manstead, 1998).

Como ella le lee las intenciones a él antes que él a ella, la mujer tiene más probabilidades de ser la primera en dejar una conversación insatisfactoria o la primera en pasar al contacto físico. El hecho de que tenga una mayor capacidad en la fase de conversación significa que ella decide.

En las conversaciones, las mujeres sonríen más. Tienen una mayor expresividad facial y vocal que los hombres (Burgoon, 1994). Las mujeres suelen sonreír más a propósito para entrar en contacto con hombres que no les son familiares (LaFrance y Hecht, 2000).

El tono de voz ideal

La investigación sobre parejas ha demostrado que los oyentes suelen encontrar más atractivo físicamente a alguien que hable con un tono de voz agradable (Gross y Crofton, 1977). En los oyentes diestros, el hemisferio izquierdo del cerebro oye las palabras, mientras que el derecho percibe su melodía. En la fase tres, si se habla con el mejor tono de voz posible el resultado es más suave, más musical y da mejores resultados que el de una conversación normal entre amigos.

Los músculos de la garganta, la laringe y la faringe están controlados por los mismos nervios viscerales que la expresión facial. El tono de voz refleja las emociones con la misma precisión y fidelidad que los movimientos de los labios, las cejas o los ojos. La ansiedad se hace evidente, por ejemplo, cuando los músculos de la garganta se contraen y producen una voz tensa y áspera. Los músculos se vuelven rígidos para cerrar la garganta y proteger el conducto alimentario de cualquier diario.

Una voz monótona y sin inflexiones suena poco entusiasta y aburrida. Una voz alta suena dominante y avasalladora. Una voz tensa suena rabiosa, frustrada e impertinente. En el cortejo, una voz más suave y con un tono más alto —la voz que usan los adultos con los niños pequeños y las mascotas— comunica una actitud de atención paternal. Un tono desenfadado suena alegre, tranquilizador y afectuoso en cualquier ocasión. Usa una voz suave para demostrar interés. En el cortejo, el tono de voz es contagioso. El tuyo debería resultar atractivo.

El lugar sí importa

Cuando estás conociendo a alguien, es mejor estar en una sala amplia que en una habitación u oficina pequeña. A partir de los experimentos con técnicas RGP, los psicólogos han descubierto que, en compañía de extraños, los espacios reducidos provocan una mayor ansiedad que los amplios (Cappella, 1983). La amplitud hace que nos sentamos mejor, seguramente porque nos da la posibilidad de escapar en cualquier momento.

En una sala llena de gente es más fácil distinguir la voz de una mujer sobre un fondo de voces masculinas que la de un hombre. Los estudios sobre factores humanos demuestran que las voces físicamente similares se anulan entre sí. Si la mujer escoge estratégicamente

una zona ocupada sobre todo por hombres, conseguirá que los demás distingan mejor su voz, más aguda sobre el sonido más profundo de las voces masculinas (Kantowitz y Sorkin, 1983).

Los lugares donde es más fácil socializar son los que ofrecen algo de comer. Las bebidas y los tentempiés despiertan la sociabilidad y las ganas de hablar de la gente. Unas patatas fritas, unas galletas saladas o unos pinchitos son *alimentos táctiles* que ayudan a crear vínculos. Las zonas del lóbulo frontal que controlan los movimientos de los dedos están alrededor de los centros del habla del cerebro.

La destreza manual necesaria para mojar un nacho en salsa estimula los circuitos articulatorios necesarios para el habla. Desde el punto de vista neuronal, están uno junto al otro. Como compartir la comida suele animar la conversación, las zonas donde se come se prestan especialmente a la charla.

Temas candentes

En las conversaciones, nos sentimos atraídos hacia la gente que comparte nuestros puntos de vista. Los estudios elaborados demuestran que una mujer encuentra más atractivo físico y sexualmente a un hombre cuando este le pide su opinión, se muestra receptivo a sus ideas y se muestra razonable y abierto a estas. Los hombres también consideran que las mujeres razonables son «más atractivas y deseables».

En el caso de las mujeres, los estudios interculturales identifican como «más atractivos» a los hombres que hablan de sus ambiciones, su dedicación y sus buenas perspectivas económicas. Eso recuerda un factor del cortejo de los animales conocido como *aprovisionamiento*. Los machos que demuestran capacidad de cuidar a las mujeres ofreciéndoles protección o alimento tienen más probabilidades de ganarse su afecto como pareja.

El psicólogo David Buss opina que, en el cortejo humano, la evolución ha programado a las mujeres durante millones de años para que prefieran parejas que demuestren capacidad de aportar alimento, protección y otros recursos. En un estudio elaborado con 10.047 personas de 37 culturas diferentes de los seis continentes, se observó que las mujeres valoran mucho la ambición y la preparación de los hombres (Buss, 1998).

Está demostrado que los hombres que hablan sobre sus metas profesionales en un bonito restaurante tienen más probabilidades de llegar a conectar con una mujer. Pagar la cuenta es una demostración del valor evolutivo del hombre.

El sonido de la voz de una mujer activa el lóbulo temporal izquierdo del hombre. El sonido de la voz de un hombre activa los lóbulos temporales derecho e izquierdo de ella. Ella escucha con los dos lados del cerebro: el escucha con la mitad.

«No hacer nada suele ser una buena opción—escribió el historiador Will Durant—, y no decir nada siempre es» Pero en el cortejo es necesario decir algo o la persona se ira. La conversación establece una sincronía, fomenta una relación y si se habla en el tono correcto crea una imagen afectuosa, empática y atractiva.

En la fase de conversación nos comunicamos verbalmente y no verbalmente al mismo tiempo. Un estudio demuestra que, cuando el habla y el lenguaje corporal son simultáneos, las señales no verbales dominan. De hecho si el cuerpo indica 12 veces más lenguaje corporal puede ser 12 veces más efectivo que el habla. Cuando las dos partes emiten mensajes, ambos similares, las partes encuentran la forma de pasar al siguiente nivel, la fase del contacto físico

5) FASE CUATRO: EL LENGUAJE DEL TACTO

«No solo la geometría y la física, sino también toda nuestra concepción de lo que existe en nuestro exterior, se basan en el sentido del tacto.»
(BERTRAND RUSSELL)

Las parejas que establecen una buena sincronía romántica en una conversación —se devuelven la mirada, ríen a la vez, asienten en señal de acuerdo— están destinadas a salvar la distancia y entrar en contacto físico. En la fase cuatro vamos más allá de la lógica de la conversación y nos comunicamos de manera táctil, más persuasivamente. Las señales táctiles, millones de años más antiguas que las palabras, tienen un significado básico de proximidad. Las palmaditas, los mordiscos juguetones, los abrazos, las cosquillas, las caricias y los besos allanan el camino hacia la mayor experiencia táctil de la vida: las relaciones sexuales.

La piel es nuestro mayor órgano sensorial, al componer hasta el 15% del peso corporal, unos 10 kilos, y tener unos 2 m² de superficie. El tacto es el segundo órgano sensorial en antigüedad, tras el olfato. Lo que tocamos es más concreto que lo que vemos y oímos. Es el sentido más activo y de exploración y consigue convencer completamente a nuestro cerebro de que algo es *auténtico*.

En el cortejo, solo el ancestral lenguaje del tacto puede darnos la seguridad de que el acercamiento definitivo, el del acto sexual, se llevara a cabo sin problemas. Antes de hacer el amor, nos tocamos suavemente para asegurarnos.

No vale con cualquier tipo de contacto. Las mejores señales táctiles—el beso, la caricia o agarrar con la mano— proceden del vínculo madre hijo. Al igual que las crías de mono, necesitamos el contacto de la madre para funcionar después correctamente como adultos.

Tocamos a nuestra pareja con suavidad, del mismo modo que una madre acaricia a su bebé, y tenemos sólidas razones evolutivas para hacerlo. Del mismo modo que los elefantes enamorados entrelazan las trompas y las ballenas se acarician con el morro durante el cortejo, nos tocamos para recrear el afecto—y para simular la ausencia de riesgo— de la infancia. A través del canal táctil, nos convertimos en el bebé del otro.

El contacto materno está tan presente en el cortejo animal como en el nuestro. Los elefantes se acarician; los chimpancés se abrazan, se besan y se dan palmadas; los babuinos y los chacales se cuidan el pelaje; las comadrejas y los leones se lamen. El contacto con la piel o con la lengua doma a la bestia y la convierte en una cría inofensiva —y estimula actitudes infantiles en el animal adulto al mismo tiempo.

En el cortejo humano, el contacto físico tiene un significado más profundo que el verbal. Cuando alguien te toca la piel, zona sensible y prácticamente sin pelo, esa persona recibe toda tu atención. El contacto es un canal de comunicación más estrecho y exclusivo, y el significado de una señal táctil tiene una mayor carga emotiva. Una caricia suave con las yemas de los dedos por la nuca no pasa por las zonas de pensamiento del cerebro, sino que conecta directamente con los sentimientos. Es más, despierta en la persona tocada una clara atención: si o no. La respuesta es positiva o negativa; raramente es neutra.

Para que te hagas una idea de la magia del contacto físico, descifraremos el lenguaje de las manos. Las manos son las antenas táctiles que desplegamos para sondar el mundo material y palpar el entorno. La mayoría de los 20 tipos de fibras nerviosas de las manos se activan de manera simultánea, enviando órdenes a los músculos y las glándulas o recibiendo información táctil, de movimiento y de posición de los órganos sensoriales integrados en los tendones, músculos y piel (Amato, 1992). Nuestros dedos demuestran emoción, expresan ideas y pueden señalar a una mariposa en pleno vuelo.

Leen Braille, hablan en el lenguaje de los signos y escriben poesía. No hay mejor órgano que una mano para evaluar los pensamientos, sentimientos y estados de ánimo no verbalizados en el cortejo.

El cortejo empieza a acelerarse tras el primer contacto. Según algunas parejas, puede ir demasiado rápido. El lenguaje táctil activa una corriente que impulsa hacia la culminación. El paso de la visión y el oído al tacto lleva el cortejo a los circuitos primarios del cerebro y el tronco cerebral. El control pasa a los centros neuronales primarios, cuya silenciosa autoridad constituye prácticamente una dictadura. Cuando las manos entran en acción, el cortejo se escapa de las manos y el corazón desbanca al cerebro y se hace con el mando.

«Hace poco me encontré con una antigua amiga del instituto. En el transcurso de los diez minutos de conversación de puesta al día me toco el codo tres o cuatro veces. Más tarde, cuando le conté el incidente a un colega, me dijo textualmente: ¿Y qué haces aquí? ¿Ahora mismo deberías estar haciendo el amor con ella?

»La moraleja de la historia es que el contacto físico aparentemente *casual* es indicador de cierto interés romántico. Es interesante, creo, porque a veces parece que es un movimiento consciente y en otras ocasiones parece inconsciente. Me parece fascinante que nos sintamos libres de expresar a través del lenguaje corporal cosas que nunca diríamos con palabras.» (Matt)

Contacta con tacto con el cerebro

Los mejores contactos físicos durante el cortejo son suaves, como el de un copo de algodón o una pluma contra la palma de la mano. Una suave caricia queda registrada en las fibras C de los nervios, que detectan las sensaciones agradables a la piel. Las fibras C son más *emocionales* que las fibras A, que son más rápidas y recogen las sensaciones de presión, aspereza y sequedad. Las A responden a los detalles del contacto; las C responden al placer.

Una suave caricia queda registrada en las fibras C de los nervios, que detectan las sensaciones agradables a la piel.

Sentimos placer al tocar los suaves hombros de nuestra pareja. La suavidad estimula sensaciones táctiles con un *ligero contacto*. El simple hecho de ver un hombro desnudo puede provocar una respuesta táctil. La sensación agradable del leve contacto se transmite a través de caminos establecidos a lo largo de la evolución, para llegar a centros sensitivos del cerebro emocional, entre ellos el cíngulo y el córtex frontal.

Una suave caricia en la cara resulta excitante. Los mensajes táctiles viajan a través de los nervios trigéminos, que transportan los impulsos desde la sensible piel de los pómulos, los labios y la frente hasta el cerebro.

La sensación que producen los dedos de otra persona apartándonos el flequillo de la frente resulta sensual. Un beso en el labio superior estimula un vello especializado llamado *vibriras*. Las vibriras, que son más gruesas en los hombres, son increíblemente sensibles al tacto porque evolucionaron como órganos sensitivos de los mamíferos. Las terminaciones nerviosas conectadas a estos pelos sensibles al tacto pueden hacer que un beso provoque un cosquilleo o hasta un escalofrió.

Toda la *zona perioral*, que incluye los labios, la nariz y la piel de alrededor, es sensible a las señales del tacto responde a los contactos *serios* en el cortejo, como el roce de narices de los esquimales, el mordisco en el labio de Nueva Guinea o el beso universal en los labios.

Como estimula tres nervios craneales a la vez —el facial, el glosofaríngeo y el vago—, el roce de la oreja también resulta excitante. Las señales de contacto físico emitidas a través de las yemas de los dedos o de las zonas sin pelo (zonas glabras) de la piel —desde las palmas de las manos a las plantas de los pies— resultan igualmente excitantes.

La estación central de conexiones del cerebro, el tálamo, dirige estas sensaciones directamente a los centros del placer del cerebro mamífero. El hecho de que los dedos de los pies y los órganos genitales sean vecinos en la franja sensorial del cerebro, situada en el lóbulo parietal, provoca que las friegas en los pies sean una técnica muy provocadora en el cortejo.

Los estudios elaborados con resonancias magnéticas demuestran que el suave contacto con la mano activa el córtex orbito frontal del cerebro, sensible a las emociones. Las presiones más intensas activan el córtex *sensorial* del cerebro, zona menos emocional. Para maximizar el efecto, el contacto debería ser suave.

Cuando acaricias la parte interior del antebrazo de otra persona, los impulsos táctiles viajan a través de las fibras C para estimular agradables sensaciones de picor, cosquilleo o excitación sexual. En el caso de las personas diestras, hay que trabajar el lado izquierdo del cuerpo. El lado izquierdo del cuerpo está comunicado con el lado derecho del cerebro.

Las fibras superiores del hemisferio derecho del cerebro están relacionadas con los sentimientos, las sensaciones y los recuerdos, y le dan al lado izquierdo del cuerpo su mayor capacidad no verbal.

Otro tipo de contacto suave son las cosquillas. En todo el mundo, los padres las usan para demostrar un afecto juguetón a sus hijos y también son frecuentes en el cortejo. Las cosquillas provocan la risa del niño con su inocente y superficial contacto corporal.

Los dos tipos de cosquillas son la *knismesis*, unas cosquillas suaves que pueden producir risa o no, y la *gargalesis*, unas cosquillas más profundas que producen risa. La risa libera endorfina —neurotransmisor que promueve la euforia—, encefalina y dopamina. La risa en pareja provocada por las cosquillas refuerza los vínculos emocionales. Al estimular zonas erógenas no específicas de la piel de la pareja, las cosquillas en el cuello, las axilas y los lados del abdomen provocan estímulos sexuales.

La muñeca, el brazo, el hombro y la oreja izquierdos responden de manera más apasionada al contacto físico que los del lado derecho. Normalmente debe tocarse el lado izquierdo, a menos que la otra persona sea zurda, en cuyo caso debe tocarse el derecho.

El primer contacto

El primer contacto es una piedra de toque de las emociones. Generalmente parece más *accidental* que decidido. Una mujer pasa la mano sobre el hombro del hombre para coger el abrigo, se inclina demasiado y se agarra a él para mantener el equilibrio. Con la mano abierta se apoya en una parte del cuerpo neutra —un antebrazo o una muñeca—, reacciona aceptando el contacto o retirándose.

Las terminaciones táctiles de las yemas de los dedos son super sensibles y detectan la mínima alteración, tensión o duda en la respuesta. Se aprende mucho del primer contacto, en el que se sondea hábilmente en busca de sentimientos, más allá del alcance de las palabras. Al tocar el cuerpo de la otra persona se atrae su atención por completo y es la prueba definitiva para conocer el interés del otro.

¿Cómo se enfrentan las parejas al primer contacto? En lugares muy públicos como teatros, restaurantes y bares, los hombres y las mujeres pueden evitar tocarse y prefieren usar una *extensión del cuerpo*. Una extensión del cuerpo, según Edward Hall, antropólogo que acuño el término, es un bolso, un guante o una maleta: cualquier cosa que la persona lleve como complemento de los atributos propios del cuerpo. Las extensiones del cuerpo, tal como sugiere Hall, son indicativas de la personalidad, del mismo modo que las manos, los brazos y demás partes del cuerpo.

Efectivamente, dejamos nuestra *impronta* en nuestras posesiones. Tocar el bolso o la pluma de una mujer supone un contacto personal sin llegar a tocar la piel.

Coger la agenda o el móvil de un hombre es un avance del paso siguiente: rozarle la mano. En el cortejo, tocar las extensiones del cuerpo es una *jugada segura*, porque su propietario no siente el contacto. Sin embargo, puede reaccionar como si se le hubiera acariciado la piel. Su respuesta —mostrando interés o apatía— da a entender cómo puede reaccionar ante el contacto real.

Un modo de invitar al contacto es tocar las joyas. Un hombre comunica su deseo no verbalizado de tocar a una mujer fingiendo interés en su brazalete o su reloj de pulsera. Puede que ella se haya puesto esa vistosa pieza deliberadamente para enviar un mensaje de «tócame».

El pasa el dedo índice y el pulgar por alrededor del reloj y hace algún comentario sobre su diseño. En el cortejo, rozar con los dedos un anillo, una corbata, un pendiente o un broche tiene el mismo efecto: es un primer contacto seguro. Toca el accesorio y observa la respuesta. ¿Se acerca o se retira?, ¿Sonríe o aprieta los labios?

Como mensaje visible, la extensión de una mano abierta hacia delante tiene un efecto de atracción. Poner las palmas a la vista era uno de los gestos favoritos de Ray Birdwhistell, antropólogo fundador de la *cinesis* (el estudio científico del lenguaje corporal). En sus experimentos, Birdwhistell rotaba ambas manos hacia arriba y las acercaba a unos sujetos desconocidos al hablar. Quedo encantado al ver que casi todos tenían la misma atención.

Al sentirse invitados al contacto, en su mayoría respondían colocando las palmas de las manos sobre las de él.

Tanta es la atracción que ejerce la exposición de las palmas que funciona incluso con primates no humanos. Un ejemplo clásico es *Peanuts*, el gorila de montaña que toco suavemente la mano de la primatóloga Dian Fossey con la suya. En 1970, Dian le mostro la palma de la mano a *Peanuts* en una remota pluvial selva de África. Ella dudaba, pero él respondió y se convirtió en el primer gorila salvaje en *estrecharle la mano* a un ser humano.

Inequívoca petición de contacto en el ‘Crocodile café’

Un hombre puede hacer evidente su deseo de contacto simplemente extendiendo los brazos hacia una mujer. Los biólogos llaman a esta extensión de brazos involuntaria, que muestra un movimiento parcial hacia un objetivo, señal de intención. Yo observe una expresiva muestra de la voluntad de tocar a alguien en el Crocodile Café, un local para público de la Generación X de Seattle donde se sirven cocteles y ponen música rock. Amy y su novio, Rick, ambos de veintitantes años, estaban sentados ante una mesa redonda de algo más de un metro de diámetro, escuchando la música y disfrutando de sus Manhattan. Entre sus narices había una distancia de unos 45 cm.

Ben, amigo de Amy, se sentó a la mesa, frente a la pareja. Después de cuatro palabras de introducción, Rick se excusó y salió a fumar un cigarrillo, y dejó a Ben y a Amy solos. De pronto la conversación se animó, se intercambiaron movimientos de cabeza, cruzaron miradas prolongadas y se rieron juntos. Entonces, con la pose de un actor de método, Ben inclinó el cuerpo hacia delante, estiró el torso sobre la mesa y estiró los brazos hacia Amy. En respuesta, ella se inclinó, colocó ambos codos sobre la mesa y apoyó la barbilla sobre las palmas. Las narices quedaron a una distancia de 30 cm.

Desde mi punto de observación privilegiado no podía oír la conversación, pero su lenguaje corporal era inequívoco. La pose de Ben por encima de la mesa reflejaba sumisión. El cuerpo estirado en dirección a Amy demostraba una gran atracción pero no sugería que fuera a presionarla o a rebasar los límites.

Ben mantuvo ambos brazos extendidos como si fuera a agarrarla. Movía la mano derecha al hablar. Amy le tocó el dorso de la mano izquierda, que tenía apoyada sobre la mesa, con unos golpecitos suaves de los dedos. Respondía a la invitación de Ben al contacto rozándole con los dedos. Cuando Rick volvió de fumarse el cigarrillo, el trio volvió a sentarse erguido como antes. Los cinco minutos de cortejo habían acabado, por lo menos de momento. Al final de la noche, Amy salía del Crocodile con Ben.

En el cortejo, el primer contacto es una prueba. Como un estetoscopio colocado sobre el corazón, el contacto intercutáneo da una impresión muy precisa del estado de ánimo. En general, las personas suelen responder favorablemente a un contacto breve en una parte del cuerpo sexualmente neutra. Una palmada en el dorso de la mano, en la muñeca o en el antebrazo crea un vínculo y permite tomarle el pulso a la otra persona. El gesto de una persona que se acerca al ser tocado es ostensiblemente más amistoso que si se retira.

Al principio, hay que evitar tocar la cabeza. La gente se encoge instintivamente cuando ve unos dedos acercándose a los ojos o a la cara. La *respuesta de retirada con flexión* es uno de los reflejos de protección más primitivos. El contacto no autorizado con la frente, la oreja, la mejilla o el cuello provoca una reacción negativa de retirada. Igualmente inapropiados son los pechos, la cadera, los muslos o el trasero. En todas las culturas, son

partes del cuerpo con una intensa carga sexual. Las mejillas, las caderas o los muslos deben reservarse para momentos posteriores del cortejo.

Para un hombre, una buena zona de contacto es la parte central de la espalda de una mujer —la zona de la columna entre las escapulas y la cintura. Usa la guía dorsal para invitarla a pasar por una puerta o por una sala llena de gente. Este gesto connota confianza y tiene un leve matiz sexual. La revista *Cosmopolitan* puntúa la guía dorsal como una de «las 100 señales sexuales más cautivadoras».

Tócate para invitar a que te toquen. Tocándose el cuerpo, una mujer puede invitar al hombre a seguir sus pasos. El principio de la isopraxis entra en juego. Si te masajeas el dorso de la mano, la muñeca o el antebrazo —o, mejor aún, si te frotas un hombro, zona del cuerpo más expresiva— das a entender que también te gustaría que te rozara. Tocarse uno mismo desencadena una intimidad contagiosa. Si te tocas, comunicas que eres accesible al contacto.

Las señales emitidas tocándose uno mismo —en este caso, con la mano en la mejilla y el pulgar en el brazo— sugieren: «Se me puede tocar».



Los seres humanos somos primates muy dados a la imitación. Lo de *repetir como un mono* es más que un dicho; es un hecho biológico.

Del mismo modo que los chimpancés solicitan que les limpien el pelaje limpiándoselo ellos mismos, nos damos friegas nosotros mismos para pedir un contacto físico. La compulsión a imitar procede del cíngulo del cerebro de los primates, una zona cortical programada con un *software* motivacional diseñado para promover las señales de afecto hacia los jóvenes.

El mejor lugar para el primer contacto es el dorso de la mano o la parte superior del antebrazo. Dado que la palma suele ser sensible a la presión, la vibración y el roce placentero, el contacto palmar resulta demasiado *personal*. Como la parte inferior del

antebrazo tiene una mayor sensibilidad al calor corporal, el roce de esta zona es demasiado *íntimo*; y como los nervios emocionalmente sensibles controlan los hombros, son demasiado *excitables* para un primer contacto.

Toca zonas más duras de la piel —el dorso de la mano, la muñeca o la parte superior del antebrazo—para evitar que se active la alarma.

Muchos cortejos empiezan con un apretón de manos. Darse la mano es un ritual de saludo muy extendido y un modo culturalmente aceptable de tocar la palma de la mano de otra persona. Aunque un apretón de presentación puede no conducir a un contacto posterior, ayuda a preparar el terreno. Empieza el apretón asiendo la mano con cierta firmeza —no con tanta fuerza como en un saludo de negocios— y luego relaja un poco la mano para comprobar la suavidad y la calidez de la piel de la otra persona. Si quieras dar un apretón de manos con *cargo, emocional*, gira la palma unos grados hacia arriba y a la derecha. Este gesto de sumisión coloca a la otra persona en una posición de *dominio* y permite prolongar el apretón.

Como señal táctil, una mano fría o húmeda (MAS) por la ansiedad ante un extraño no tiene un efecto tan negativo como pueda parecer. Las palmas MAS reflejan timidez, y en las primeras fases de una relación, la timidez resulta atractiva. Los biólogos han documentado una frecuente aversión al contacto físico en el cortejo de los animales. Desde los lobos a los monos o los gatos, los animales emiten instintivamente señales de miedo antes de tocar a su pareja. La timidez demuestra que no es fácil que se vuelvan agresivos. En los seres humanos, las manos MAS reflejan un retramiento natural que resulta más atractivo que la confianza excesiva.

Los hombres tocan, las mujeres sienten

Los hombres y las mujeres tienen visiones erróneas de lo que significa tocar y que te toquen. Se tratan unos a otros como si fueran diferentes especies.

En las primeras fases de una relación, los hombres tienden más al contacto que las mujeres. Los estudios confirman que las mujeres se sienten más cómodas si el contacto llega más tarde (Canary y EmmersSommer, 1997). Un hombre puede buscar un contacto de dominio para expresar interés sexual o para demostrar que una mujer le pertenece. Por lo menos, el brazo alrededor de la cintura o los hombros intenta sondar esa posibilidad.

Un hombre decodifica el primer contacto como señal sexual: «Me ha tocado, así que me desea», razona la mente masculina. Pero la lógica no funciona, porque el primer contacto de una mujer no tiene la carga sexual que tiene para un hombre. Al contrario, demuestra su percepción de la calidez general, de la integración y del nivel de comodidad de la relación.

Puede que le guste la proximidad del momento en si misma —no como prólogo del sexo físico, Sus palmaditas amables reflejan un sentimiento de empatía, apoyo y conexión. El contacto del macho de nuestra especie, en cambio, refleja poco más que sexualidad.

Las mujeres pueden preguntarse: « ¿Cómo puedo saber si está interesado en mí o solo quiere que seamos amigos?». La respuesta está en la frecuencia del contacto. La investigación ha demostrado que las mujeres tocan más y buscan más el contacto físico que los hombres en sus relaciones. En el cortejo, los roles se invierten y los hombres tocan mucho más, Cuando una mujer recibe de un amigo una cantidad de palmaditas, caricias y cosquillas superior al habitual, es que el amigo quiere ser algo más que eso.

Un hombre debería saber que un *contacto relacional* en la mano, la muñeca o el antebrazo tienen poco que ver con el sexo. Una mujer debería saber que el contacto físico del hombre con la cintura, el cuello o el hombro de ella dice poco de su implicación emocional o su voluntad de compromiso.

El primer abrazo

El siguiente nivel de contacto físico empieza con una señal amorosa conocida como *abrazo*. Las raíces biológicas de los abrazos en realidad están relacionadas con la comodidad y el afecto. Las crías de los primates están programadas desde el nacimiento para agarrarse.

El *reflejo de Mono*, activo desde el nacimiento hasta los cuatro meses, es el equivalente humano a la antigua respuesta de agarrarse. En momentos de peligro, las crías de monos y simios se agarran instintivamente al pelaje de sus madres con todas sus fuerzas. Se agarran tan fuerte que los primates recién nacidos —monos, simios y humanos— pueden colgarse de una rama o una cuerda sin ayuda alguna.

Coger en brazos es la respuesta natural al instinto de aferrarse a la madre de los niños. Ese agarrarse, señal de que se necesitan mimos, encuentra la respuesta en la acogida materna, que es una respuesta universal. El abrazo es la manera, que ha tenido el ser humano, a lo largo de la evolución, de decir «te quiero» y el modo que tienen todos los primates de decir «te necesito». Al abrazarnos, nos mecen mutuamente de manera suave hacia los lados.

El balanceo estimula los centros del placer del cerebro asociados al sentido vestibular del oído interno. Como durante el cortejo vamos convirtiéndonos en el bebe de nuestra pareja, al mecernos recuperamos aquella sensación.

Durante el cortejo las parejas se tocan como si uno fuera el bebé del otro.



Los seres humanos usamos el abrazo de los primates, con leves modificaciones, como señal de cortejo. El abrazo demuestra un afecto paterno o materno y da confianza a la persona abrazada. Para muchos, esta respuesta es tan importante o más que hacer el amor. Se calcula que eso es así para un 20 o 25% de las mujeres de Estados Unidos que se sienten inhibidas sexualmente. Recibir el abrazo produce una satisfactoria sensación de seguridad y comodidad. Según los estudios, el número de mujeres que sienten la necesidad de ser abrazadas es sustancialmente mayor que el de hombres. El deseo de una mujer de dar y recibir abrazos explica el curioso atractivo sexual de los hombres voluminosos que asociamos a *ositos de peluche*. No es imprescindible que el hombre sea atlético, basta con que apetezca abrazarlo.

El primer abrazo puede llegar poco después del primer contacto. Una palmada en la espalda en broma puede llevar a un *abrazo lateral* exploratorio. Pasas la mano por la cintura de la otra persona o alrededor del deltoides del brazo superior, y tu pareja responde del mismo modo. Al estar uno al lado del otro, con las caderas casi en contacto, puedes dar dos o tres apretones rítmicos para acercarlos.

Los abrazos laterales son como un juego y no parecen comprometedores. De hecho, casi todas las señales hasta este punto han sido de broma, como juegos o travesuras inofensivas. El hecho de que los primeros contactos tengan una base de juego o broma revela que no se ha generado un compromiso sincero. Como el juego y la risa proporcionan una vía de escape, siempre puede salirse del paso con gracia. Tocas, pero no en serio —al menos, todavía no.

Entonces sucede algo en tu relación que solo puede describirse como *un silencio serio*. Os unís en vuestro primer *abrazo frontal* y el cortejo empieza a acelerarse.

Cuando os rodeáis mutuamente con los brazos, apoyáis las palmas de las manos sobre la espalda del otro y juntáis los torsos y las caderas, os habéis acercado peligrosamente a la relación sexual.

Un abrazo frontal comunica afecto y calidez y supone una primera experiencia tentadora de proximidad de todo el cuerpo. Con el abrazo frontal completo empezáis a intercambiar abrazos prolongados tras las puertas cerradas o en la intimidad de los vestíbulos —lejos de la multitud. Se produce un gran cambio de marcha: el cortejo se acelera mientras que el ritmo de los movimientos corporales disminuye.

Las sonrisas desaparecen y los labios se abren. Los párpados caen adoptando una posición de cierre parcial, como de sueño, llamada *ojos dormilones*. En algunos casos, los miembros de la pareja suben y bajan las cejas, activando ambos los músculos implicados a la vez —las levantan con los frontales y las bajan con los corregidores. Charles Darwin denominó a este gesto aparentemente contradictorio *mirada de pena*. Cuando la atracción se hace irresistible, se observan unas líneas de expresión sobre las cejas que parecen de dolor.

Durante el abrazo frontal, las dos personas se sincronizan a un ritmo más lento, que será la velocidad a la que se moverán durante las relaciones sexuales.

El primer beso

Una vez alcanzada la posición del abrazo se está más cerca de la fase cinco —las relaciones sexuales— de lo que cabría imaginar. Al percibir la importancia de lo que se acerca, te separas de los demás. En todo el mundo, la intimidad es la norma. Cuando no hay dormitorios o automóviles a mano, se busca lo que los antropólogos llaman un *lugar de encuentro furtivo*. En sociedades sencillas como la de los Gahuku-Gama de Nueva Guinea, las parejas se encuentran entre los arbustos para abrazarse, besarse y dar una representación física a su compromiso.

Al principio, los labios de cada miembro de la pareja rozan las mejillas del otro. Luego, con consentimiento mutuo, los labios van abriéndose camino hacia los labios del otro mediante un movimiento lateral de búsqueda. Este giro de la cabeza hacia la derecha o la izquierda recuerda los movimientos instintivos del bebé, por el pecho de la madre, en busca del pezón. El primer beso labio a labio es la prueba más precisa que existe de la capacidad de una pareja para armonizar, para establecer la sincronía esencial y necesaria para las relaciones sexuales.

A partir del abrazo frontal, con su movimiento de balanceo para confiar en que todo va a ir bien, las caras van alineándose progresivamente. Frente a frente, nariz contra nariz, con las cabezas separadas 15 cm, los ojos se fijan en los de la pareja con la mirada en face universal que dice: «Te quiero». A pocos centímetros de distancia, los ojos de la pareja

parecen fundirse en uno solo. Separado de los demás por efecto del abrazo y apartado también espacialmente, solo ves un ojo amplificado, con una corona de piel. El aislamiento ya es completo; tu pareja y tu son lo único que existe. Lo de «Ahora solo existimos tu y yo» es más que un cliché: es una realidad sensorial.

Muy despacio, las caras van acercándose. A 8 cm y bajando, las caras van girando unos grados hacia la derecha o la izquierda, en sincronía, para no chocar con las narices. Y los labios empiezan a unirse delicadamente. Entráis en contacto y se produce el primer beso.

El sello del amor

Según la definición del doctor Henry Gibbons, un beso es «la yuxtaposición anatómica de dos músculos orbiculares de la boca en un estado de contracción». Un beso, desde luego, es más que eso. En el cortejo es un potente medio de comunicación. Presionas los labios contra los de otra persona y sientes la respuesta sobre los tuyos. La sensación de ser besado despierta sensaciones neuroquímicas de euforia que asocias con la persona que tienes delante.

Para algunos, el beso es más íntimo que el acto sexual. Algunas prostitutas se niegan a besar aunque si establezcan contacto con las partes más íntimas de su cuerpo. En muchos sentidos, el beso es también más técnico que la copula. Los buenos pesadores saben cómo controlar el ritmo y la cadencia de los pliegues carnosos musculares que rodean la boca y responder a los movimientos de la otra persona. Saben cuándo presionar con firmeza, cuando hacerlo suavemente, cuando buscar con la lengua y cuando abrir la boca o mantenerla cerrada. Saben cuándo deben hacer una pausa, respirar y controlar el flujo de saliva.

Los duchos en esta materia disfrutan de un beso al tiempo que gestionan los aspectos técnicos del mismo.

Chispas

El primer beso del cortejo es memorable, Shannon recuerda chispas, Shannon y Eric estaban mirándose el uno al otro y sonriendo cuando de pronto no pudieron apartar la mirada. «Era como si estuviera flotando en dirección a él —recuerda ella. Movió la cara lentamente hacia la mía. Me puse muy nerviosa, como si me vibrara el estómago. Eric me puso los brazos alrededor del cuello. Empecé a respirar más rápido y note que se me calentaban los labios. Entonces nos rozamos con la boca y mis labios empezaron a vibrar con pequeñas chispas de electricidad. Sentí un cosquilleo y me faltaba el aire.»

En el primer momento del beso, los labios contactan sin la intromisión de la lengua o la saliva. El primer beso es suave, con el fin de despertar las fibras C, transmisoras del placer. A pesar de lo que muestren las películas, un beso violento se registra pero no activa con la misma eficacia los centros del placer del cerebro.

Los labios, al encontrarse, siguen movimientos *de fruncimiento*, como los de los bebés al mamar rítmicamente.

Comunican la pasión directamente a través de pulsos infantiles. El primer beso ideal debería ser suave, ligero, exploratorio, y durar de tres a cinco segundos. Cierra los ojos para saborear el contacto. Así se evita que el sentido de la vista, orientado al futuro, interfiera con la inmediatez táctil del beso.

El antropólogo Adam Kendon llevó a cabo un estudio utilizando filmaciones a baja velocidad en las que quedó patente que una mujer controla el acercamiento de su pareja con las señales que emite. Para desviar el beso, gira la cabeza, esquivándole, y esboza una *sonrisa con la boca abierta*. Kendon observó que mostrar los dientes es una señal que invalida beso. Cuando él vuelve a dirigirse hacia ella y ve la *sonrisa con la boca cerrada*, se acerca y la besa. Para poner fin al beso, ella echa la cabeza hacia atrás, muestra levemente la lengua, gira ligeramente la cabeza y aparta la mirada. Todo queda perfectamente sincronizado, con señales que pueden suponer la diferencia entre éxito y fracaso. Si el hombre intenta franquear la *barrera* que impone la sonrisa con la boca abierta, ella se considerará hostigada y se retraerá.

El hombre, por su parte, tiene pocas opciones. Puede frotar la nariz contra la de ella para provocar en ella una *expresión de ensueño*. Si ve que ella levanta las cejas y abre la boca, dejando levemente los dientes a la vista, se acerca en busca de otro beso. Los antropólogos han observado que cada vez que las narices entran en contacto, ella pone esa expresión de ensueño.

Apretando el botón correcto —la nariz de ella—, se evita que enseñe los dientes y se consigue permiso para un nuevo beso. Las señales táctiles que se intercambian sirven de preparación para los momentos íntimos que seguirán.

En el cortejo, las señales táctiles son inequívocas. Si ver equivale a suponer, tocar es *saber a ciencia cierta*. En la fase de contacto físico se supera la resistencia de la otra persona a la proximidad tranquilizando con señales táctiles propias. Se negocian los tiempos, el momento y la sincronía que serán necesarios en la fase siguiente fase del cortejo, la fase de las relaciones sexuales. Las señales táctiles que intercambies ahora te preparan los momentos íntimos posteriores.

6) FASE CINCO: RELACIONES SEXUALES

«El sexo y el amor son inseparables, como la vida
y la conciencia. »
(D. H.LAWRENCE)

«En los hombres, el sexo en ocasiones lleva a la
intimidad; en las mujeres, la intimidad a veces
acaba en sexo.»
(DONALD SYMONS)

El periodo final y normalmente más breve del cortejo es el del acto sexual. Para hacer el amor, te comunicas con las zonas más sensibles del cuerpo de tu pareja, las zonas erógenas, como los labios, los parpados, las orejas, el cuello y la parte interior de los muslos, para después estimular los receptores táctiles situados en los órganos sexuales propiamente dichos. En el caso de las mujeres, las señales no verbales intercambiadas en esta fase tan íntima son indicativas de las circunstancias de la relación, mientras que en el de los hombres hablan más explícitamente de sexo.

Al igual que comer o respirar, el acto sexual está controlado por partes del antiguo cerebro visceral del sistema nervioso, en particular por el hipotálamo, la glándula pituitaria y los centros del placer del mesencéfalo.

En un dialogo multisensorial lleno de señales táctiles, visuales, auditivas, olfativas y gustativas, las parejas rompen las ultimas barreras de la intimidad y confirman su amor.

El acto no verbal de compenetrarse en una sola entidad es la demostración física de nuestras reflexiones verbales sobre el amor. En un estudio sobre metáforas amorosas usadas en el lenguaje diario, el lingüista Zoltan Kovacs define el ideal platónico del amor como la unión de dos partes complementarias. Decir «somos una sola cosa» o «es parte de mi» refleja la visión común que se tiene del amor como vínculo mutuo entre mitades.

Platón fue el primero que lo menciono en *El Banquete*, hace más de dos mil años: es la convicción del mundo occidental de que estamos incompletos hasta que encontramos otra persona que nos quiera.

Amor no verbal

El significado del amor es más antiguo que las palabras que usamos para definirlo. La llamada del amor es no verbal; se produce a través de primitivas sensaciones de apego combinadas con una atracción sexual.

Aunque el apego y el deseo han evolucionado siguiendo trayectorias diferentes, ambos son necesarios para que tenga lugar una relación sexual completa.

El apego es el deseo de estar cerca de la otra persona, de establecer contacto físico y de cuidar especialmente a la persona querida. Los biólogos han estudiado la psicología del apego entre seres humanos y en nuestros parientes primates. En los humanos, un hallazgo significativo es que los amantes usan los mismos signos no verbales que los bebés y sus madres para mantener su proximidad. Sonriendo, llorando, mirando fijamente y agarrándose se consigue el objetivo biológico de que los dos miembros de la pareja —madre e hijo u hombre y mujer— mantengan la proximidad espacial.

En la comunicación sexual, las mujeres responden a las señales afectivas no verbales. Si se les pide que describan la mejor experiencia sexual que han tenido, pasan por alto los detalles anatómicos, que los hombres si evocan. Una mujer rememora el romanticismo, el ambiente del entorno y las atenciones recibidas. Los hombres recuerdan aspectos anatómicos, la silueta del cuerpo de la mujer y la suavidad y la calidez de su piel.

La cuestión del cuándo

Para ambos sexos, la eterna pregunta es cuándo hay que pasar al sexo. En todo el mundo, los hombres suelen querer llegar al sexo antes que las mujeres. Los hombres responden a las insinuaciones de la mujer tanto si ella envía señales de afecto como si no.

El hecho de que ella prefiera retrasar el sexo en la relación se debe a que no le basta con las insinuaciones del hombre. Además de las evidentes muestras de deseo, las mujeres necesitan muestras de afecto.

Señales de afecto

Eres algo más que un objeto sexual cuando tu pareja: Te coge la mano. Te coloca bien el collar, te acaricia la ropa o juega con tu pelo. No pierde interés tras la tercera cita sin sexo. Te llama el día después de hacer el amor.

No desvía la mirada a todas partes durante la cita. Atiende a tus necesidades sin ser empalagoso. Te toca el brazo, el hombro o la espalda, pero no a la mínima ocasión.

No se te insinúa en la primera cita. Es más fácil llegar a unas relaciones sexuales plenas cuando las parejas intercambian señales de amor demostrando su afecto mutuo. Los sexólogos William Masters y Virginia Johnson citan el caso representativo de un hombre de veintiséis años que al principio disfrutaba con los planes de una noche porque no le exigían ningún compromiso. Más adelante se dio cuenta de que le faltaba algo: «La sensación de sentir afecto por la otra persona» (Masters, Johnson y Kolodny, 1986; 161).

El informe *Libro rojo sobre la sexualidad femenina* demostró que las mujeres que tienen relaciones estables tienen el triple de probabilidades de alcanzar el orgasmo que las que tienen una serie de relaciones puntuales.

El sexo premarital y las relaciones puntuales son parte de un patrón de experimentación sexual extendido en nuestra cultura. Las parejas de todo el mundo forman uniones temporales para adquirir experiencia sexual.

Según los antropólogos, el sexo premarital es más frecuente en las culturas tradicionales de las islas del Pacífico y menos en el mundo árabe y musulmán. Dos tercios de las 863 sociedades estudiadas en el atlas etnográfico del antropólogo Edward Murdock tienen pocas prohibiciones en lo referente al sexo previo al matrimonio. El antropólogo Edward Evans Pritchard ha observado que, entre los Nuer del sur de Sudan, se espera que las chicas de quince o diecisésis años hayan tenido por lo menos un amante de su propio poblado y otros amantes de poblados vecinos.

En Occidente, parece ser que Dinamarca es la sociedad más permisiva. El Medio Oeste de Estados Unidos tiene la que podría ser la percepción más restrictiva acerca del sexo premarital. En el conjunto de Estados Unidos se calcula que el 80% de los universitarios y el 63% de las universitarias han practicado el sexo premarital (Ingoldsby, 1995). Según Masters y Johnson, «de cara a la elección de la pareja, hoy en día la mayoría de personas de entre veinte y treinta años considera que adquirir experiencia sexual es más ventajoso que conservar la virginidad» (Masters, Johnson y Kolodny, 1986,159). Para muchos, las relaciones sexuales constituyen un periodo intermedio.

La emisión de señales sexuales

En la fase cinco se producen dos tipos de comunicación. El juego preliminar es la estimulación sexual efectuada y recibida antes del coito. El coito es la inserción del pene del hombre en la vagina de la mujer. *Coito* procede de la palabra latina *coire*, 'copular', que se deriva de la palabra latina *copula*, 'vincular'.

Los hombres y las mujeres tienen diferentes conductas y prioridades en el juego preliminar y en el coito.

A la hora de hacer el amor, las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a emociones son más acentuadas incluso que en la fase del contacto físico. Si sus visiones sobre el mundo del sexo son opuestas, a menudo el acto sexual se queda en menos de lo esperado.

Puntos de vista sobre el sexo

Los hombres y las mujeres tienen visiones muy diferentes sobre el acto sexual:

- ✓ Los hombres querrían tener 18 parejas sexuales a lo largo de su vida; las mujeres, 4 o 5 (Buss, 1998).
- ✓ Las mujeres asocian el sexo con la implicación emocional; los hombres con la física (Canary y EmmersSommer, 1997).
- ✓ Las fantasías de las mujeres se centran en el contacto y la sensación; los hombres tienen visiones del coito propiamente dicho (Rodgers, 2001).
- ✓ Las mujeres compran novelas románticas; los hombres compran el *Playboy*.
- ✓ Para los hombres, la infidelidad sexual es más preocupante que la infidelidad emocional; las mujeres opinan lo contrario (Buss, 1998).
- ✓ Las mujeres reaccionan ante el sexo con un semáforo en rojo; los hombres actúan con un semáforo en verde (Canary y EmmersSommer, 1997).
- ✓ Cuando la pareja no dice nada, los hombres suponen que todo va bien; las mujeres suponen que algo va mal (Finchamera, 1993).
- ✓ El 90% de los hombres y el 40% de las mujeres afirman que alcanzan el orgasmo durante el coito la mayoría de las veces.

Señales no verbales del orgasmo

Un orgasmo es la manera que tiene el cerebro de decir: «El sexo es maravilloso», y la manera que tiene la naturaleza de hacernos adictos al amor.

¿Por qué otro motivo querrían enzarzarse las parejas en el curioso acto del coito? Un orgasmo no es tan diferente a la emoción que se siente durante la primera caída de una montaña rusa.

El placer repentino en *la zona baja* se produce cuando el cerebro libera un neurotransmisor, la dopamina, y la hormona oxitocina.

El término *orgasmo* procede de la palabra griega *orgasmos*, que significa 'hinchazón' o 'excitación'. Se experimenta una sensación envolvente y muy placentera que *estalla* en los

genitales y se extiende por toda la zona pélvica. Puede producirse un cosquilleo en los dedos de pies y manos, una respuesta de relajación en todo el cuerpo, una sensación de liberación sexual y de un agotamiento delicioso y extático.

El psicólogo John Money describe la experiencia como un «éxtasis voluptuoso» que se desata simultáneamente en el cerebro y en los órganos sexuales. Se produce, según dice, por la intercomunicación de las redes nerviosas extendidas por encima y por debajo de la cintura. Un orgasmo puede desencadenarse físicamente mediante el juego preliminar y el coito, o mentalmente a través de imágenes y pensamientos eróticos. En el caso de unos pocos, Mozart, una docena de rosas o un solo beso pueden desencadenar la respuesta. Hay muchos caminos que llevan al éxtasis amoroso, pero los estudios coinciden en que el número de mujeres que lo alcanza únicamente mediante el coito es significativamente menor que el de hombres, sobre todo porque estos no envían las señales correctas.

Entre los síntomas no verbales del orgasmo están el rubor en la piel de cara y cuello, la apertura involuntaria de la boca o la caída de la mandíbula, unos movimientos reflejos de flexión y extensión de manos y pies, la aceleración de la respiración y los jadeos, una intensa tensión muscular, el arqueo de la espalda y los espasmos en todo el cuerpo. Entre las señales audibles están los gemidos, los suspiros, las risas, los sollozos y los gritos. Son señales táctiles las contracciones musculares del tercio exterior de la pared vaginal, la rigidez de los músculos abdominales y las contracciones rítmicas de los músculos que rodean la base del pene y la vagina y de los de la zona pélvica inferior.

En esta fase del cortejo, la más física, hay diferencias significativas en el lenguaje corporal de hombres y mujeres. Elizabeth Stewart, ginecóloga de la Facultad de Medicina de Harvard, lo resumía en pocas palabras: «A la mayoría de mujeres, tener un pene en la vagina no les basta para alcanzar el orgasmo» (Stewart, 2002; 116).

En el Instituto Kinsey han descubierto que nada menos que el 70% de las mujeres no alcanzan el clímax con solo el coito. Y sin embargo, un hombre llega fácilmente al orgasmo, algo necesario, porque la procreación depende del orgasmo, para que los espermatozoides salgan despedidos hacia el ovulo.

Las señales del juego preliminar

Resulta significativo que el lenguaje corporal del juego preliminar sea el mismo en todo el mundo: caricias, roces con las yemas de los dedos, besos en los labios, contacto con la lengua y una manera íntima de *contacto* llamado *lenguaje del amor*. En todas partes, las parejas ponen un tono de voz suave para activar el nervio coclear del oído interno, que evolucionó en los primeros vertebrados a partir del sentido del tacto. En el juego preliminar, el lenguaje del amor puede resultar tan excitante como el contacto físico.

En el juego preliminar, puede que una mujer responda más fervientemente al contacto físico y al lenguaje del amor que a los movimientos del hombre en el coito.

Puede experimentar uno o más orgasmos simplemente por acción de las caricias. Él está programado genéticamente para seguir más allá del juego preliminar lo antes posible. Su placer físico, concentrado casi por completo en su órgano copulatorio, le lleva a buscar el coito como objetivo. Para una mejor comunicación en la fase cinco, debería esperar las señales de ella. Un sugerente tirón o un cambio de posición le indicara cuando esta lista. Sería prematura iniciar el coito antes de la señal de salida.

En ambos sexos, una zona de contacto efectiva en el juego preliminar es la del pecho, que presenta abundantes ramificaciones de sensibles nervios intercostales. Los pezones, que están llenos de terminaciones nerviosas y receptores sensoriales llamados corpúsculos de Meissner y discos de Merkel, son especialmente sensibles al contacto suave.

El clítoris, el pene, la frente, las plantas de los pies, las palmas de las manos y las yemas de los dedos también contienen grandes concentraciones de estas terminaciones nerviosas especializadas, lo que los convierte en objetivos importantes durante los preliminares.

Como zonas erógenas, los pechos presentan diferencias significativas. Algunas mujeres no sienten nada en absoluto cuando les tocan los pechos, mientras que otras pueden alcanzar el orgasmo cuando se les estimula el pezón o la areola. Muchas mujeres y hombres identifican el pezón como la zona más erótica del pecho. En diferentes estudios se ha observado que las mujeres con pechos más grandes tienen una menor sensibilidad en los pezones o en la piel que las de pechos pequeños (Berman y Berman, 2001). En ambos sexos, una caricia en la sien, en la frente o en las mejillas puede provocar un endurecimiento visible en los pezones. Un pezón erecto puede interpretarse como indicación de que se han empleado las señales correctas.

Un punto erógeno que no suele considerarse es la zona inferior del perineo o *la piel sexual*, la zona sin pelo situada entre los órganos genitales y el ano. Como primates, tenemos la piel llena de terminaciones nerviosas libres, corpúsculos de Meissner y discos de Merkel, lo que en el caso de muchos hombres y algunas mujeres la convierte en una fuente de excitación (Berman y Berman, 2001). Dado que en la fase cinco una mujer es más variable, el hombre debería observar las señales del *nivel de comodidad* que emite ella —como la relajación muscular (señal positiva) o la retracción (señal negativa) — para saber hasta dónde puede llegar.

Otras zonas de contacto físico útiles en los juegos preliminares son la parte externa e interna de los muslos y los glúteos. El contacto con el trasero estimula el nervio pudendo, que activa el pene y el clítoris directamente. Junto al nervio pudendo, pueden excitarse las ramificaciones glúteas y perineales del nervio cutáneo femoral posterior en preparación

para el coito. Estos nervios son abundantes en la zona interior de los muslos, la zona posterior de las piernas y el trasero.

El roce de estas zonas activa un canal tan antiguo como la especie, el tracto espinotalámico anterior, que comunica con los centros de placer en los que se sienten las sensaciones agradables. Al estimularlo con las señales correctas —un beso, una caricia, un suave masaje—, el cuerpo de la pareja pasa al modo de relajación parasimpática, de *descanso y digestión*, necesario para la lubricación y la dilatación de los tejidos sexuales. Los movimientos lentos de las palmas de las manos y las puntas de los dedos por hombros, espalda y caderas pueden resultar relajantes y excitantes a la vez. La respuesta parasimpática contrarresta la reacción de *enfrentamiento o evasión* del sistema nervioso simpático que se siente en un primer momento, cuando no se tiene confianza. Las manos MAS se atemperan y los músculos gastrointestinales se relajan. *Todo funciona* emocionalmente.

En comparación con la de una mujer, la anatomía sexual de un hombre es simple, estándar y evidente, al concentrarse en su pene. A pesar de los consejos que se leen en las revistas femeninas sobre exóticos métodos para *ponerlo a tope esta noche*, realmente no encierran un gran misterio, porque este órgano sexual se estimula con facilidad y puede satisfacerse rápidamente. Por otra parte, al medir 13 o 15 cm en erección, es difícil que pase por alto.

En cambio, los órganos sexuales de la mujer están parcialmente ocultos, distribuidos con discreción y son semisubterraneos. Están menos estandarizados, son más complejos e increíblemente más misteriosos. Sin un mapa mental, los hombres suelen perderse.

El cortejo no prospera si hay malentendidos, señales equivocadas y orgasmos decepcionantes. Si él no consigue comunicar con el cuerpo de ella, ella debería educarle con palabras o cogerle la mano y guiarle. La longevidad de una relación depende de la honestidad verbal y no verbal.

En su libro *Inteligencia emocional* (1995), Daniel Goleman sugiere que la proximidad física, el deseo compartido, las intenciones en común y los movimientos corporales sincronizados en las relaciones sexuales crean entre la pareja los mismos sentimientos de profunda empatía que tienen las madres y sus hijos.

El vínculo amoroso

Después de hacer el amor, las parejas pueden jurarse verbalmente amor eterno. A través del lenguaje corporal, los amantes se dan y reciben más señales vinculantes que en ninguna otra fase del cortejo. Son tantos los mensajes que van adelante y atrás que se sienten más cerca de lo que ninguno de los dos podría suponer.

Y la oxitocina tiene su papel como señal química. Gracias a la liberación de oxitocina, los miembros de la pareja tienden a ser fieles, tienen un menor deseo por las otras personas y se sienten engañados si la otra persona es infiel. Las señales no verbales refuerzan la exclusividad del vínculo recién establecido.

El contacto corporal imprime una imagen táctil de calidez que se queda en la memoria tras la relación sexual. Los aromas almizclados de la piel se registran en los centros emocionales de nuestro cerebro de mamífero. La postura física en sí misma —normalmente cara a cara, mirándose a los ojos, cuerpo contra cuerpo— contribuye a la fusión psicológica de las parejas.

Desde el juego preliminar al coito, durante la fase de las relaciones sexuales, se produce un tercer tipo de comunicación sexual. Los biólogos la llaman *manifestación poscopulatoria*. Muchos animales se separan tras la copula, pero algunos intensifican el vínculo de pareja con otras señales. Las cebras se frotan mutuamente tras la relación sexual. Los antílopes se lamen mutuamente para liberar oxitocina. Las avocetas macho —unas zancudas que viven a la orilla del mar— mantienen un ala extendida sobre el lomo de la hembra mientras corren hacia delante con su pareja, manteniendo los picos entrecruzados.

Nosotros también emitimos mensajes *postsexuales*. Aunque anteriormente hayan pasado desapercibidas, las manifestaciones poscopulatorias pueden ser tan importantes en los seres humanos como lo que viene antes o durante el acto sexual propiamente dicho. Para investigar la comunicación postsexual, hemos estudiado diarios personales publicados en internet.

Buscando la frase «después de hacer el amor» se encuentran conductas postsexuales de fácil interpretación, que indicaban «quédate» o «vete». En el apartado siguiente, recogemos algunos testimonios procedentes de algunos de estos *blogs*:

Señales positivas y negativas después de hacer el amor

Quédate. *Después de hacer el amor* por primera vez, nos abrazamos y *bessamos*. *Después de hacer el amor* apoye mi cabeza contra la suya, posición que nosotros denominamos *unión mental*. *Después de hacer el amor* nos quedamos estirados uno junto al otro, con los cuerpos en contacto y las manos cogidas, bebiendo vino. Despues nos pusimos a dormir. Una media hora *después de hacer el amor* soplaban una brisa fresca y él me abrazo. Fueron los masajes que me dio en todo el cuerpo *después de hacer el amor* lo que hizo que aquello dejara de ser sexo y fuera hacer el amor.

Después de hacer el amor dijo: «Estamos hechos el uno para el otro». *Después de hacer el amor*, mi nuevo novio se quedó admirando mis piernas. Antes de casarnos, por las tardes, *después de hacer el amor*, se ponía mis deportivas amarillas. *Después de hacer el amor* le pregunte si podía cepillarle el pelo.

El beso que me diste en la frente *después de hacer el amor* fue de lo más dulce. *Después de hacer el amor* salimos descalzos y nos sentamos en las escaleras de amis. La primera vez, *después de hacer el amor* me puso de lado y se acurrucó detrás de mí. Aquel beso perfecto llegó *después de hacer el amor*, cuando me cogiste la mano y la colocaste entre las tuyas.

Vete. La cómica Joan Rivers bromeaba diciendo que, después de hacer el amor, su marido trazaba una línea alrededor de su cuerpo con un trozo de tiza. *Después de hacer el amor* te giraste, sin preocuparte de mí. No tenías que haberme echado *después de hacer el amor*.

Después de hacer el amor me pidió que saliera del dormitorio. Estábamos estirados en la cama *después de hacer el amor* y él se puso a acariciar la piel blanca de caribú que tenía colgada sobre la cabecera de la cama. *Después de hacer el amor* ella se fue a vomitar.

Entonces, *después de hacer el amor*, empezó a arreglarse para irse. *Después de hacer el amor* aquella tarde, parecía inquieto. *Después de hacer el amor* me dijo que se iba a Nueva York. «Estoy casado», le dije *después de hacer el amor*. *Después de hacer el amor* dijo: «No creo que esto vaya a ninguna parte*». *Después de hacer el amor* me dijo: «Tengo que madrugar», y se fue. Le daba mucha rabia que me fuera directa a la ducha *después de hacer el amor* para quitarme su olor. Tenías que haber hablado conmigo *después de hacer el amor*.

Lo que empieza con una señal para llamar la atención —«estoy aquí»— concluye con una sensación:

«Somos una sola cosa». Donde antes había uno, ahora hay dos. No es el fin del cortejo, sino el inicio de un proceso diseñado para mantener a dos personas próximas emocional y físicamente. En el capítulo 12 exploraremos la comunicación verbal para una relación de larga duración. Mientras tanto, exploremos tu rasgo corporal más atractivo: la cara.

7) LA CARA DE LA ATRACCIÓN

«Toda acción está en el alma, la cara es el espejo
del alma y los ojos sus delatores.»
(CICERON [10643 A.C.])

Tu rasgo corporal más atractivo es la superficie de la parte frontal de la cabeza, desde la frente a la barbilla, que conocemos como cara. Para atraer una pareja, potencias el atractivo visual de tus rasgos faciales, la piel y los dientes para tener un aspecto más sugerente.

La barbilla, los labios, las mejillas, los pómulos, la nariz, las cejas, las orbitas oculares y las sienes destacan o se retraen, y tu potencias sus mensajes con expresiones faciales, peinados y maquillaje.

Para decir «soy mujer», ella acentúa las sinuosas curvas de su boca con pintalabios. Para decir «soy hombre», este se recorta las patillas creando unas formas compactas y angulares a los lados de la cara, que recuerdan las *patillas* cuadradas del jilguero macho. En el cortejo, el rostro es el lienzo, el cuadro vivo y el rotulo, todo en uno.

Para despertar el interés en los demás, presentas tu mejor cara. Destacas lo bueno y enmascaras los rasgos menos atractivos para crear una fachada sexualmente apetecible. Un claro ejemplo es el extendido hábito de mujeres de marcarse la línea de los ojos, destacar los pómulos y pintarse los labios, que también hace que la barbilla parezca más pequeña.

En cualquier rincón del mundo, la barbilla pequeña se considera un rasgo femenino atractivo. El antropólogo Donald Symons sugiere que tener la mandíbula fina y puntiaguda y la cara pequeña por la parte inferior supone un mayor nivel de estrógeno. En todas las sociedades, el mensaje que da una cara en forma de corazón es el mismo: «Soy mujer» (Symons, 1979).

La frente de la mujer es visiblemente más suave, más redondeada y más vertical que la del hombre. La frente de él, en cambio, muestra una cresta supra orbitaria más prominente—en muchos casos incluso se aprecia una prominencia ósea por encima de la nariz—, no es tan redondeada y se curva hacia atrás más que la de las mujeres. Los labios de una mujer son más pequeños, pero visiblemente más carnosos que los del hombre, y su mandíbula inferior es más pequeña en relación con la altura del cráneo.

Para intensificar su presencia masculina, un hombre con la barbilla pequeña puede llevar barba, haciendo que de este modo la mandíbula parezca mayor. Las mujeres responden a esta imagen sin problemas, del mismo modo que aceptan las cejas perfiladas de una amiga como *auténticas*. En cuestiones de aspecto físico, los ojos de los primates confían en lo que ven y no se molestan en preguntarse el porqué. Del mismo modo que los llamativos bordes de las mejillas de un orangután macho —que no tienen otro objetivo que el de hacer la cara más grande—, lo que importa es lo que se ve. En el caso de los hombres con grandes barbillas, el mejor aspecto posible puede conseguirse tanto con la cara afeitada como con barba. Los estudios elaborados demuestran que esta última no aumenta ni disminuye el atractivo físico de un hombre.

¿Qué tiene una cara?

En el terreno emocional, la cara es la parte más expresiva del cuerpo. Comprende 27 elementos superficiales y todos ellos comunican algo durante el cortejo:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mejillas ✓ Hendidura esfenoidal (hendidura vertical sobre el labio superior) ✓ Labio superior ✓ Labio inferior ✓ Mofletes (parte inferior de los carrillos) ✓ Vello facial ✓ Arrugas ✓ Lunares ✓ Glándulas sudoríparas exocrinas ✓ Glándulas sebáceas ✓ Glándulas del olor apócrifas ✓ Mandíbula superior (maxilar) ✓ Mandíbula inferior (incluida la barbilla) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Piel ✓ Orejas ✓ Lóbulos ✓ Cejas ✓ Frente ✓ Sienes ✓ Ojos ✓ Parpados superiores e inferiores ✓ Pestañas ✓ Nariz ✓ Orificios nasales ✓ Lóbulos nasales ✓ Pómulos ✓ Dientes |
|---|---|

A pesar de la capacidad de reconocer y recordar miles de caras, no somos capaces de describirlas adecuadamente con palabras. Los rasgos de identidad usados por la policía de Chicago, por ejemplo, comprenden únicamente palabras y frases genéricas:

- ✓ Frente alta, baja, ancha o estrecha
- ✓ Piel suave, arrugada o con imperfecciones
- ✓ Nariz larga, ancha, plana, chata o de perfil romano
- ✓ Orificios nasales amplios, estrechos o con grandes aletas nasales
- ✓ Mejillas hundidas, prominentes, secas, grasirientas o carnosas

- ✓ Pómulos prominentes, altos, bajos, amplios o carnosos
- ✓ Comisuras de los labios hacia arriba, hacia abajo u horizontales
- ✓ Labios superiores o inferiores finos, medianos o carnosos (pueden tener diferentes grosores)
- ✓ Barbillas redondeadas, ovaladas, puntiagudas, cuadradas o pequeñas
- ✓ Hueco en la barbilla, nuez prominente, mofletes colgantes

Los movimientos faciales y la sutil proporción entre los diferentes rasgos faciales son aún más difíciles de describir. A grandes rasgos, el rostro humano ha ido volviéndose más infantil, menos intimidatorio y más amistoso con la evolución. La mandíbula más ancha y el arco dental más amplio del *Homo habilis*, nuestro antepasado de hace dos millones de años, correspondían a un ser con una cara más agresiva y mayor poder de mordedura. Hoy en día, los rasgos más finos de la parte inferior de la cara, junto a la frente prominente, nos dan un aspecto más infantil. A los ojos de los humanos, la vulnerabilidad de la frente evoca el cuidado de los niños, la juventud y la inocencia.

En el cortejo, la cara llama la atención no solo con sus rasgos, sino también con sus movimientos. Un rostro no tiene que ser espectacular para atraer a una pareja.

Cada cara tiene sus rasgos, sus proporciones y su atractivo visual. A lo largo de cientos de miles de años —en un proceso que los biólogos llaman *la selección sexual*— la evolución humana ha favorecido a los hombres y mujeres de aspecto atractivo. Al fin y al cabo, nuestros ancestros tuvieron el gancho suficiente como para atraer a sus parejas. Los seres humanos nos apoyamos mucho más en los rasgos, señales y expresiones faciales durante el cortejo que ninguno de nuestros parientes del mundo animal. Una sonrisa, unas cejas expresivas o una mirada sugerente resultan indispensables.

El atractivo de los rostros clásicos

Los estudios sobre el atractivo de los rostros demuestran que los que más recordamos son los más feos o los más bellos. Para resultar más atractivas, las estrellas del cine realzan sus pómulos y se presentan con unos ojos grandes, unos labios carnosos y una piel impecable.

No hay más que pensar en los grandes ojos de Madonna o el aspecto juvenil de Tom Cruise.

Lo que hace que los rostros clásicos resulten fáciles de recordar son los rasgos personales idiosincrásicos, combinados con su belleza. Enseguida recordamos la sonrisa de Tom Cruise y la nariz de corte romano de Madonna. Hace unas décadas, Greta Garbo era un ícono en Hollywood; su cara tenía fama por su simetría casi perfecta. El grueso labio superior de James Dean daba a la cara del actor un aspecto infantil y andrógino.

Cuando Marilyn Monroe sonreía, sus párpados caídos definían unos ojos dormilones que le daban un gran poder de seducción. Al sonreír, Elvis Presley torcía el labio superior, lo que le daba un aspecto de chico malo. Cuando Sofía Loren miraba a la cámara bajo la luz de los focos, su nariz de tamaño considerable creaba unas sombras sobre los pómulos.

Actualmente, la idiosincrasia de estos rostros famosos es tan memorable como su legendaria belleza.

Como llama la atención un rostro

Aunque la cara constituye el 5% de la superficie corporal, es uno de los principales portadores de la personalidad, la imagen y el encanto personal. Los estudios científicos sobre el atractivo físico, iniciados a mediados de la década de los sesenta, han confirmado que la cara es el principal elemento de atracción del cuerpo (Patzer, 1985). Con su cumulo de rasgos, no hay ninguna otra parte de nuestra anatomía que transmita tantos mensajes atractivos como el piano facial. Ni hay ninguna otra superficie del cuerpo que tenga tantas terminales sensoriales —los ojos, la nariz, los labios, los oídos, la lengua y la piel— por los que podamos recibir las señales. Nuestro cortejo, a diferencia del resto del reino animal, tiene su principal medio de expresión en la cara.

Los antropólogos han observado que, en toda sociedad, el rostro ideal para el cortejo es el de la línea esbelta de un joven adulto de entre dieciséis y veinte años de edad, con la piel suave, hidratada, sin arrugas ni imperfecciones; los dientes bien repartidos, ni salientes ni hundidos; un buen encaje mandibular; la barbilla ni demasiado larga ni demasiado corta y una nariz que no destaque hasta el punto de robar protagonismo a otros rasgos. En todo el mundo, los rostros atractivos suelen ser los más simétricos y equilibrados, en los que un lado es reflejo del otro.

En los hombres, la belleza femenina activa los mismos centros de placer del cerebro que el chocolate, el Cabernet y la cocaína.

Los estudios demuestran que el atractivo facial disminuye significativamente entre los quince y los treinta y cinco años (Korthase y Trenholme, 1982), pero la belleza puede conservarse durante más tiempo si se comprende el mecanismo del atractivo de estos rasgos.

En la década de los treinta, los biólogos aislaron rasgos determinados de la cara en posición de descanso que resultan atractivos para las personas de todo el mundo.

Se considera que hay una serie de rasgos y proporciones juveniles —los ojos grandes y unos labios carnosos, con una piel suave y sin imperfecciones— universalmente atractivos tanto en hombres como mujeres. En todas las culturas, los pómulos altos, los ojos grandes y

la proximidad entre boca y barbilla son cualidades apreciadas tanto en hombres como en mujeres (Perrett, May y Yoshikawa, 1994).

La fórmula esencial de la belleza se conoce como *esquema infantil*. En 1939, el biólogo Konrad Lorenz identificó este patrón en los mamíferos (incluido el *Homo sapiens*). Lorenz descubrió que nos atraen los rasgos de las *caras infantiles*. La frente redondeada de un bebé, sus ojos grandes, su nariz pequeña, su piel perfecta y su mandíbula pequeña nos provocan una respuesta de cuidado y afecto. Nos provoca lo que los biólogos llaman la *reacción de ternura*. Al hacernos mayores, la cara adopta los rasgos adultos —unos pómulos mayores, unos arcos supra ciliares más prominentes y una mandíbula más ancha—, pero la cara infantil sigue resultando atractiva durante toda la vida.

Precisamente, estos rasgos jóvenes son los que las mujeres y cada vez más hombres luchan por conservar con el maquillaje, las cremas faciales, la cirugía plástica o el botox. Las arrugas o las imperfecciones que amenazan la imagen infantil pueden disfrazarse, ocultarse e incluso borrarse del todo. El perfil de la nariz puede suavizarse con una base de maquillaje líquida, los ojos pueden destacarse con un lápiz de ojos y a los labios puede dárseles brillo para imitar los labios carnosos e infantiles de un bebé —los encantadores *morritos* de un bebé se deben a los músculos de los labios que se desarrollan para la lactancia. En resumen, los rasgos esenciales del esquema infantil pueden prolongarse de manera casi indefinida.

Lo que las mujeres encuentran más atractivo en un hombre son sus ojos, que evocan la misma respuesta de cuidado maternal que los de los bebés con la mirada *en face*. Como las mujeres se fijan en los ojos, los hombres deberían recortarse periódicamente las cejas para que no desvíen la atención. Los hombres de más de treinta y cinco años pueden aprender de los presentadores de los telenoticias. En la pantalla, un toque de maquillaje bajo los ojos oculta las arrugas que puedan distraer la atención y mantiene la vitalidad de la cara, eliminando el aspecto fatigado o *triste*. Una cantidad mínima basta para esconder las arrugas sin que el maquillaje resulte evidente. También en este caso, nuestros ojos de primates confiarán en lo que ven.

En todas las culturas, los rasgos físicos masculinos que prefieren las mujeres son los pómulos altos, los ojos grandes y la proximidad entre la boca y la barbilla.

Las investigaciones demuestran que los rostros normales, que no conseguirían papeles de protagonista en el cine ni ganarían concursos de belleza, siguen considerándose atractivos en mayor o menor medida.

En un estudio clásico, las psicólogas Judith Langlois y Lori Roggman, de la Universidad de Texas, combinaron digitalmente caras de diversos hombres y mujeres para crear un rostro *medio* masculino y otro femenino. Los que juzgaron los rostros encontraron más 195

atraídos los rostros medios creados por ordenador que cualquiera de las caras reales usadas en la composición (Langlois y Roggman, 1990).

Los estudios de seguimiento elaborados en Inglaterra y Japón han confirmado que las caras de aspecto normal resultan igualmente atractivas, aunque no siempre sean tan *bellas* como las caras usadas en estas composiciones (Perrett, May y Yoshikawa, 1994). Incluso las caras simples, sin mandíbulas bien recortadas, pómulos cincelados, largas pestanas y otros rasgos de belleza clásicos, resultan atractivas en el cortejo.

Gracias a la magia del esquema infantil de Lorenz, los rostros que están en la media pueden tener un atractivo superior a la media.

¿Comunica tu cara lo que quieras decir?

Un rostro medio es más atractivo de lo que tú crees, pero resulta aún más atractivo si los rasgos están en movimiento. Los movimientos faciales son tan atractivos como los rasgos faciales en sí mismos. El dinamismo expresivo de los labios, los párpados y las cejas da brillo y energía a las caras normales del mismo modo que animan un rostro bello. Los estudios elaborados en el campo de la psicosociología demuestran que los hombres consideran que los expresivos son *más atractivos* que los rostros bellos.

Puede ladearse la cabeza hacia la derecha o la izquierda para demostrar empatía, charla atrás para apartarse el flequillo y atraer la atención hacia los ojos, alzar las cejas para demostrar comprensión, prolongar una sonrisa para intensificar el efecto de atracción.

Una cara con movilidad demuestra expresividad, comunica proximidad y resulta más agradable de contemplar. Como somos primates con los módulos de reconocimiento facial del lóbulo temporal muy evolucionados, la cara y sus rasgos atraen la atención mucho más que cualquier otra parte del cuerpo.

Prestamos una atención increíble a los labios. Los estudios elaborados con escáneres TEP demuestran que, al escuchar, inconscientemente leemos los labios para potenciar el reconocimiento vocal de las palabras.

Los movimientos labiales, por si solos, sin los sonidos del habla, activan el área de Wernicke, principal centro de comprensión del habla del cerebro. Dado que observamos los labios de cerca, para el cortejo deberían estar bien cuidados. Por bonitos que sean los ojos, no desviaran la atención de unos labios desagradables, embadurnados de pintalabios o agrietados.

Los estudios por electromiografía (EMG) revelan que los niveles de actividad muscular facial son considerablemente mayores en las mujeres que en los hombres. Este dato se

refleja en las cejas, por ejemplo, que son mucho más emotivas en el caso de las mujeres —y mucho más reveladoras. Un movimiento *micro momentáneo* —de entre un octavo y un quinto de segundo— hacia abajo puede significar desacuerdo, tristeza o duda momentáneos. Los músculos irrigadores, que se contraen para fruncir las cejas y bajarlas hasta un nivel próximo al puente nasal, demuestran una respuesta significativamente mayor ante la EMG en el caso de las mujeres (Manstead, 1998).

Los hombres presentan niveles más altos de EMG en los músculos maseteros. Son los músculos que cierran las mandíbulas al morder y las contraen involuntariamente en momentos de rabia. La tensión momentánea de los maseteros —que son los bultos que podemos ver en las mejillas, por debajo de las patillas— puede reflejar un desacuerdo o un desagrado no explícito.

Según los estudios elaborados, los hombres son más dados a demostrar rabia en una conversación que las mujeres.

La barbilla es muy legible en ambos sexos. Las mediciones por EMG revelan altos niveles de actividad en el músculo mentoniano. Cuando este músculo emotivo se contrae, se forman pequeños hoyuelos en la superficie de la barbilla. Algunos sentimientos que no se hacen patentes en ningún otro lugar del cuerpo aparecen claramente reflejados en la parte frontal de esta zona del rostro.

Por motivos desconocidos, la barbilla da respuestas emocionales en el cortejo. Una barbilla temblorosa es la primera señal de que la pareja se siente traicionada, herida o triste, o de que está a punto de iniciar el llanto, por encima de la barbilla, hay un potente emisor de señales durante el cortejo: la sonrisa. Si la sonrisa es franca o cigomática, las comisuras de la boca se curvan hacia arriba y las de los ojos se encogen y crean patas de gallo. Aunque se nos educa para que hagamos una mueca de cortesía, la sonrisa sincera resulta difícil de fingir o controlar a menos que se sea un actor de método.

El gesto de cortesía, por otra parte, es fácil de crear; se encargan las zonas conscientes del córtex cerebral. Como puede manipularse, puede provocar decepciones. La sonrisa franca se genera por acción del cíngulo, una parte del cerebro sobre la que tenemos muy poco control consciente. Nuestro cíngulo emocional genera la sonrisa sincera que refleja nuestros verdaderos sentimientos (Damasio, 1994).

Para triunfar en el cortejo, hay que aprender a distinguir una sonrisa verdadera de una mueca educada, parecida pero manipulada. Si nos equivocamos e interpretamos la mueca como signo de afecto, puede que nos frustremos al ver que la otra persona —que nos ha sonreído educadamente toda la tarde— rechaza nuestra invitación para salir. En una sonrisa franca, las comisuras de los labios se curvan hacia arriba por contracción de los músculos cigomáticos. Las reveladoras patas de gallo aparecen cuando el cigomático se tensa en conjunción con los músculos orbiculares de los ojos.

En la sonrisa internacionalmente educada, social o en *ocasiones falsa*, las comisuras de la boca se estiran hacia los lados por contracción de los músculos risorios, menos emocionales.

Cuando no ves ni unos labios curvados hacia arriba ni unas arrugas en los bordes de los ojos, puede ser que tu pareja no esté lista para salir a cenar o al cine.

Unas cejas sugerentes

Los receptores especializados de nuestro cerebro de primate hacen que los ojos se fijen especialmente en los bordes, los marcos y las líneas cruzadas. Como las cejas marcan la frente con unas líneas horizontales sobre los ojos, tienen un papel destacado en el cortejo.

Recordemos el gesto de sorpresa al reconocer a alguien, señal universal de amistad, en el que levantamos las cejas como muestra de reconocimiento y saludo. Los biólogos han observado que el gesto de sorpresa con las cejas es también una señal de flirteo universal que dice: «Me resultas atractivo». Para saludar a una persona atractiva, contraemos inconscientemente los músculos occipito-frontales de la frente y levantamos ambas cejas.

Este grupo muscular es increíblemente emocional, porque está controlado por nervios viscerales específicos. A partir del estudio de 255 elevaciones de cejas en tres culturas diferentes, un grupo de biólogos del comportamiento observó que la gente suele alzar las cejas cuando dice «si» (Grammer *et al.*, 1988). Este gesto, acompañado por una sonrisa, le da un acento positivo al cortejo; comunica afirmación, interés, empatía y comprensión. También aumenta la energía de la sonrisa.

Por este motivo las mujeres se pintan, perfilan y peinan las cejas, elevándolas por encima del nivel natural para crear una expresión más amistosa.

Las gafas te enmarcan la cara

Al igual que las cejas, las gafas atraen la atención durante el cortejo. Como destacan, conviene escoger con cuidado la montura que va a usarse. Aunque en los estudios elaborados se ha observado que las gafas efectivamente tienen un *efecto negativo* sobre el atractivo facial (Patzer, 1985), un diseño escogido estratégicamente puede llegar a potenciar los rasgos faciales.

Para nuestros ojos de primate, sensibles a las líneas, las monturas son tan llamativas como los ojos que rodean. Llaman la atención, intensifican la mirada y hacen el contacto visual más agresivo. Como las gafas hacen que parezca que los ojos miran fijamente, conviene quitárselas periódicamente para suavizar la imagen.

Si tienes una cara muy redonda, equilibra la forma circular con una montura más rectangular. Una montura redondeada no haría más que acentuar la redondez y le daría a tu cara una forma de queso nada atractiva. Del mismo modo, las caras cuadradas quedan mejor con monturas redondas, que suavizan los rasgos angulares.

Reduce una cara rellena con una montura que sea visiblemente más ancha que el borde del rostro —medido por las sienes. Una cara estrecha o rectangular puede ensancharse con una montura que no sobresalga de las sienes. Una frente ancha puede reducirse con monturas triangulares con la punta hacia arriba.

Los ojos caídos pueden realzarse con monturas arqueadas hacia arriba y hacia los lados. Los sutiles detalles de las líneas y los ángulos crean efectos que a los centros de visión de nuestro cerebro de primate les parecen *reales*.

Las gafas no deberían interferir en las señales emocionales emitidas por los ojos, las pestañas o las cejas. El contorno superior de la montura debería seguir la curva de las cejas para no ocultar las señales de alegría, reconocimiento y empatía que emiten al levantarse.

Ni deberían ocultar los pómulos, que en el cortejo tienen un atractivo universal, ni apoyarse demasiado en las mejillas, creando un aspecto *cansado*. Con la montura correcta, la cara puede equilibrarse.

Marcas de belleza

Cada vez resulta más evidente que la simetría facial resulta universalmente atractiva en el cortejo. No obstante, el perfecto equilibrio no es siempre lo más deseable.

Las asimetrías en el plano facial pueden llamar la atención y potenciar la belleza. Un caso evidente es el de la supermodelo Cindy Crawford. Su cara ha aparecido en más portadas de revista que la de ninguna otra persona en la historia. La cara de Cindy es simétrica, aunque tiene el ojo izquierdo ligeramente más abierto y la ceja izquierda algo más alta que la derecha. Este ejemplo de asimetría se completa con el lunar que tiene sobre la comisura izquierda de los labios.

Cabe preguntarse qué es lo que aporta una imperfección a la belleza. En el caso de Cindy Crawford, el punto oscuro atrae la atención como excepción a la simetría bilateral de su rostro. Psicológicamente, demuestra que no es tan perfecta, tan divina, que es humana y, por tanto, más accesible. Subliminalmente, el defecto concede permiso para acercarse. En Occidente, los lunares en la cara a veces se denominan *marcas de belleza*. Hubo una época en que las mujeres europeas se pintaban un lunar negro en la mejilla para estar a la moda.

En las películas, las marcas de belleza han tenido papeles destacados en los rostros de las películas desde sus inicios. Los lunares de estrellas de Hollywood como Marilyn Monroe,

Elizabeth Taylor o Liza Minnelli hacen que la gente se fije en sus caras, mientras que los lunares en sí mismos pasan desapercibidos. Actualmente algunas mujeres se someten a una pigmentación dérmica y se tatúan una marca en las mejillas del tamaño de un lunar para atraer las miradas. El llamativo mensaje de «obsérvame» hace que a los hombres les cueste más apartar la mirada.

Cuando las miradas se cruzan

Nuestros ojos, que tras quinientos millones de años han evolucionado hasta su posición horizontal, son el principal punto de atracción del rostro. Los ojos acentúan los aspectos horizontales del rostro humano, contrarrestando la intensa verticalidad de la nariz. Al encontrarnos con alguien por primera vez casi siempre nos fijamos en los ojos.

El psicosociólogo Arthur Aron ha estudiado el poder del contacto visual en las relaciones. Tras una conversación de 90 minutos en la que unos completos desconocidos intercambiaban detalles personales sobre sí mismos y sobre sus sentimientos, se les pedía que se miraran a los ojos en silencio durante un periodo de 4 minutos. Posteriormente, muchos declararon sentir una intensa sensación de atracción, y algunas parejas incluso llegaron al matrimonio. Lo que estudio Aron de manera experimental sucede de manera natural en la fase de conversación del cortejo. Dedicamos horas a negociar las reglas de la relación visual para lograr lo que los sujetos de este estudio consiguieron en 4 minutos: una perceptible sensación amorosa.

En la posición de reposo, el parpado inferior de la otra persona roza apenas el borde inferior del iris. El parpado superior cubre buena parte de la parte superior del iris. Con la excitación ante la presencia del otro, los ojos se abren más y se deja al descubierto una porción mayor del iris. Si la atracción es intensa, los párpados superiores pueden incluso caer ligeramente, presentando los *ojos dormilones*, que demuestran que se ha iniciado la respuesta de descanso y digestión y que el cerebro visceral de esa persona está en un estado receptivo.

A las seis semanas de edad, los bebés sonríen ante unas manchas negras geométricas; al percibirlas como *ojos*.

El contacto ocular más potente es el del *amor a primera vista*. El amor a primera vista, que en español se conoce como *flechazo* y en francés como *caída de un rayo* (*coup defoudre*), establece un vínculo visual como en la mirada *en face* que une a madre e hijo. Cuando los ojos de dos adultos se encuentran, normalmente se repelen como dos bolas de billar al chocar. En el amor a primera vista, el contacto visual es prolongado. Las largas miradas

reciprocas aparecen cuando dos personas se provocan un impacto mutuo. Si las dos personas se quedan mirándose más allá del par de segundos de rigor, realmente ha podido haber un *flechazo*.

No existen estudios controlados sobre amores a primera vista. No obstante, muchas parejas dicen haber tenido esa experiencia. Las pruebas de que disponemos demuestran que los hombres quedan prendados con más facilidad que las mujeres (Canary y Emmers Sommer, 1997). En los hombres, el contacto visual con una cara bonita activa el cuerpo estriado ventral, un centro del placer reptiliano que quizás tenga que ver con el amor a primera vista. En un estudio elaborado con 1.495 adultos, dos tercios (64%) creían que era realmente posible enamorarse de alguien durante la primera hora tras verlo por primera vez. De estos 958 sujetos, más de la mitad (58%) habían experimentado el amor a primera vista por sí mismos. De ellos, la mitad (55%) habían acabado casándose con la otra persona y tres cuartas partes (76%) de ellos seguían casados (Naumann, 2001).

A los hombres puede afectarles más fácilmente el amor a primera vista que a las mujeres.

Un caso de amor a primera vista

Se le llama amor a primera vista con motivo. Justin vio a Caitlin desde la ventanilla de su coche y sintió una atracción inmediata. Caitlin estaba en el porche de su casa esperando a que llegara. Sus amigos les habían organizado una cita a ciegas, una excursión a la Feria de Puyallup, cerca de Seattle. Antes de encontrarse, Justin nunca había oído la voz de Caitlin, nunca había sentido el contacto de su mano, nunca había oido su perfume. Fue la visión de ella allí, respondiendo tranquila a su mirada, la que le hizo desear con todas sus fuerzas estar cerca de ella.

La sensación no fue sexual, tal como él recuerda, sino de necesidad imperiosa de estar cerca físicamente.

“Era como si el universo cambiara —recuerda— y fuéramos a estar siempre juntos.” Al principio les costó hablar, pero dieron un paseo por la feria y acabaron charlando como si fueran viejos amigos. Ella le dio un bocado de su hamburguesa con la mano y, tras un cortejo a distancia —Justin vivía en San Diego—, se casaron.

Caitlin también había quedado visualmente prendada. Ya antes de tocarle el hombro u oírle hablar, le gustó como le miraba. Observó que tenía unas arruguitas en las comisuras de los ojos. «Siempre me han gustado ese tipo de ojos», explicaba.

El amor a primera vista es precisamente eso, una reacción fisiológica en la que el contacto visual desencadena unos cambios específicos en el cerebro. La atracción física se crea con el vínculo parental, que no se basa en la sexualidad sino en el vínculo madre hijo.

Te sientes atraído hacia la persona que ves y ligado emocionalmente al mismo tiempo. Según Helen Fisher, antropóloga de Rutgers, el amor a primera vista evolucionó como parte primitiva pero potente de las relaciones románticas que se observan actualmente en culturas de todo el mundo.

¿Qué tienen los circuitos cerebrales para poder enamorarse? Semir Zeki, neuropsicología del London's University College, usó técnicas de imagen para visualizar la actividad cerebral de hombres y mujeres que se habían enamorado recientemente. Zeki observó un aumento en la actividad del Cíngulo anterior del prosencéfalo, relacionado con las sensaciones de felicidad y euforia, en la ínsula medial, también relacionada con la emoción, y en dos regiones de los ganglios basales, el putamen y el núcleo caudado.

Es probable que estas sean las zonas del cerebro que se excitan con el amor a primera vista. Es tan potente el flechazo que provoca que las parejas se pongan en acción y se lancen al amor antes de tener ocasión siquiera de parpadear, darse la mano o decirse hola.

Mensajes ocultos en el pelo

Los seres humanos nos pasamos una cantidad de tiempo increíble observando y haciendo comentarios sobre el cabello de las otras personas. En parte se debe a que somos mamíferos, para quienes un pelo bien cuidado refleja el estatus, la buena salud y la limpieza. El pelo es el equivalente biológico de las escamas, las plumas o las pieles y no solo ayuda a mantener la cabeza caliente y seca, sino que también protege el cráneo del calor, el frío y el sol. En otro tiempo sirvió a nuestros ancestros para camuflarse en el medio natural. Los cortes de pelo actuales nos ayudan a mezclarnos en el panorama social de hoy en día.

El pelo sirve de marco al rostro. Imaginemos un retrato al que le falta la parte superior del marco. La imagen parece desequilibrada, porque los centros visuales del cerebro perciben el contenido de manera más dispersa que cuando lo podemos asociar cognitivamente enmarcándolo. Eso explica por qué a algunos hombres no les gusta la calvicie, no porque la alopecia sea un síntoma de envejecimiento, sino porque la calvicie hace que los rasgos faciales parezcan carentes de marco. Sin un límite superior, los ojos parecen más pequeños en proporción a la frente. Sin un marco, el entorno parece mayor y los ojos se encogen en proporción a la complejión.

Los varones de nuestra especie llevan usando pócimas para la calvicie desde tiempos de los egipcios, hace tres mil años. En el 400 a. C., Hipócrates creó un remedio hecho con opio, especias, rábano picante y excrementos de paloma para curar esta afección, pero el padre de la medicina siguió siendo calvo. Sin embargo, en el cortejo, la calvicie da a la cabeza un aspecto infantil que, por la inocencia que connota, hace que el hombre resulte más

abordable. El atractivo táctil de la piel expuesta y brillante, con una superficie tan redondeada, despierta un deseo de acercamiento y contacto con la piel.

A partir de estudios comparativos entre culturas, los antropólogos han descubierto que las cabezas afeitadas y el pelo corto en los hombres simbolizan disciplina, abnegación y conformidad (Alford, 1996). El pelo largo demuestra apertura, pasión y desinhibición. El pelo que imita espinas, púas o pinchos da una imagen de peligro: «No toques». El estilo que prefiera una mujer refleja tanto su personalidad como la de él.

En las mujeres, el cabello largo significa una emoción desinhibida y apasionada. El pelo largo en los hombres proyecta una imagen de más músculo que cerebro, despreocupación y una personalidad bondadosa.

El cabello de una mujer es estéticamente más expresivo que el de un hombre. Un corte hábil puede tapar y *hundir* la frente y aumentar proporcionalmente el tamaño, el atractivo y la presencia de los ojos femeninos. La suavidad de los mechones y su tridimensionalidad invitan al tacto. Especialmente el pelo rizado, según la estilista neoyorquina Lorra ine Massey, autora de *Curly Girl* [La chica del pelo rizado], es táctil, sugerente y juguetón (Massey, 2002). El provocativo mensaje del pelo rizado dice «tócame».

Las mujeres jóvenes con la frente sin arrugas pueden llevar el pelo hacia atrás y hacia los lados de la cara. Al ir apareciendo las arrugas horizontales y las líneas de expresión verticales, puede optarse por el flequillo. Para muchas de ellas, el cabello muy corto o con mechones más largos define un atractivo marco alrededor de cejas y ojos. Los mechones realzan los labios y los pómulos, reducen el tamaño de la nariz y ocultan las arrugas que impiden dar una imagen infantil.

El corte tiene un papel destacado en la primera impresión. Los estudios etnográficos demuestran que el pelo largo en las mujeres significa una emoción desinhibida y apasionada (Alford, 1996). En un estudio elaborado por Marianne LaFrance, psicóloga de Yale, se descubrió que el pelo corto y alborotado en las mujeres comunica confianza y una personalidad extrovertida, pero puntúa poco en el terreno sexual. El pelo informal de media melena sugiere inteligencia y buen carácter, mientras que el pelo largo, lacio y rubio da una imagen de sexualidad y prosperidad.

En cuanto a los hombres, según LaFrance, el pelo ni corto ni largo y con raya da una impresión de inteligencia, bienestar económico y *estrechez de miras*. El largo comunica más músculo que cerebro, despreocupación y buen carácter. El corto, peinado hacia atrás, se interpreta como señal de un carácter confiado, atractivo y centrado. El flequillo masculino echado atrás trae a la mente reminiscencias de la cresta de un pájaro macho durante el cortejo.

En el cortejo, el corte de pelo del hombre atrae la atención, como la cresta, los alerones o la *moña* de un pájaro macho en plena exhibición.



El aspecto de nuestra cabellera, sea larga o este cortada al rape, explica los tradicionales contrastes entre el pelo del hombre y la mujer.

Los cortes de pelo cortos, a lo militar, ponen de manifiesto rasgos de fuerza viril: unos arcos supra ciliares marcados, una nariz prominente y una mandíbula de mayor tamaño. El pelo más largo y denso destaca los ojos femeninos y los labios y quita protagonismo a la nariz, la mandíbula y la barbilla. Los hombres proyectan una mayor imagen de fuerza con la barba, que ensancha la parte inferior del rostro, y con el bigote, que curva hacia abajo los extremos de la boca, proyectando una cara *de fiera*za que solo una sonrisa puede suavizar.

Da la cara

Las caras atraen a través de los ojos, los pómulos y los rasgos infantiles. En el cortejo, una cara media tiene la misma capacidad de atracción que un rostro bonito, a veces, incluso más. La belleza de los modelos de revista a menudo resulta intimidatoria, y provoca que algunas personas se retraijan. Paradójicamente, una cara demasiado atractiva puede parecer inalcanzable.

Tu cara es tu rasgo corporal más atractivo. Constituye únicamente el 5% de tu superficie corporal, pero comunica el 95% de tu encanto. La personalidad que refleja es tu principal valor en el cortejo. En el siguiente capítulo exploraremos lo que hay detrás del rostro: el cuerpo en sí mismo. Si la cara demuestra quien eres en el cortejo, el cuerpo puede dar una idea de lo que haces.

8) LA ATRACCIÓN DEL CUERPO

«Siempre he intentado comunicar sentimientos profundos a través de la movilidad de los músculos...»
(AUGUSTE RODIN)

El cuerpo humano se presenta en dos diseños básicos: hombre y mujer. Hace más de un siglo, Charles Darwin describió el cuerpo femenino como un cuerpo esencialmente «más redondo» que el del hombre. Una mujer tiene una capa más gruesa de tejido adiposo de protección bajo la piel, lo que hace que su cuerpo sea más suave al tacto. Visualmente, la capa de grasa suaviza las prominencias musculares, los salientes óseos y los tendones, creando una forma femenina de líneas más fluidas. Los depósitos de grasa están localizados en la parte superior de los brazos, el cuello y los hombros, sobre los trapecios; en los pechos; en las caderas, sobre las crestas pélvicas; en la zona pública, donde crea el mullido monte de Venus; en las nalgas y en la parte externa de las caderas y definen una forma que los hombres han admirado desde la aparición de nuestra especie, hace doscientos mil años.

La forma de Venus

Hace dos milenios, los rasgos que definían el atractivo femenino se reflejaban en las estatuas de Venus, la diosa romana de la belleza física y el amor sexual. Muchos siguen considerando estas imágenes, como la de la *Venus de Milo*, actualmente sin brazos, como modelos de perfección y feminidad. Estas esculturas antiguas muestran cuerpos de formas suaves con cuellos gráciles, pechos redondeados, hombros sinuosos, caderas llenas y cinturas estrechas.

Como puede observarse, la cintura de Venus no es tan estrecha como la fina cintura de una modelo de *Vogue*. Muy probablemente la Venus clásica no ganaría un concurso de Miss Universo. Sin embargo, esta forma que ha sobrevivido durante dos mil años como modelo de belleza artística sigue funcionando muy bien en el cortejo hoy en día. Una mujer no necesita tener la finísima cintura de una supermodelo para atraer la atención. Su cuerpo adquiere su máximo potencial con la silueta natural de Venus, diosa del amor, que resulta más seductora.



La venus de Milo
refleja la silueta
ideal de la mujer

La silueta del David: La pose correcta

Darwin describió a los varones de nuestra especie como individuos más altos, más pesados y más fuertes que las hembras, con «hombros angulados y músculos más pronunciados» (Darwin, 1871,867). En el piano artístico, la estatua del *David* de Miguel Ángel ha sido durante mucho tiempo el ejemplo de belleza del cuerpo musculado del varón. Miguel Ángel talló en la piedra los rasgos masculinos óptimos hace quinientos años y desde entonces es poco lo que ha cambiado.

Al contemplar la estatua, lo primero que se ve es la fuerte muñeca derecha del *David* y la mano curvada sobre el muslo derecho. Las manos de los hombres son muy valoradas por las mujeres, porque representan energía, fuerza y protección masculina. Miguel Ángel sugiere la voluntad del *David* de proteger y servir exagerando el tamaño de la mano derecha y colocándola en un lugar visible.

A continuación se observa el bíceps derecho del *David*, que es muy varonil pero no está sobredimensionado, como en el caso de los culturistas. Sus hombros anchos, su estrecha cintura y la forma de cuna invertida del cuerpo dan una imagen de fuerza sin recurrir al aspecto intimidatorio de la constitución de Hércules, un Van Damne o del Increíble Hulk.

Los músculos abdominales del *David* muestran una definición moderada que las mujeres encuentran más atractiva que la imagen de tableta de chocolate que presentan los modelos de las revistas masculinas. Proporcionalmente, el *David* es la quintaesencia de la forma masculina, delgado y fuerte, pero no tanto como para que resulte incómodo.

El *David* de Miguel Ángel representa el cuerpo masculino ideal (obsérvese su pose en *contrapposto*).



La pose correcta Por atractivas que resulten las siluetas de la *Venus* y el *David*, su pose en *contrapposto* hace que resulten aún más atractivos. Las figuras de mármol adoptan una pose de *movimiento* equilibrado que indica una motivación personal y una respuesta psicológica. Parece que el cuerpo gira, con una orientación diferente del segmento entre las caderas y la cabeza y el de las piernas y los pies. El hecho de que los planos de los hombros y las caderas —así como los de las rodillas y los pies— se encuentren en ejes opuestos hace que den más ganas de abrazar a la *Venus* y el *David*. La disposición asimétrica de las diferentes partes del cuerpo llama la atención y resulta atractiva.

Al apoyar todo el peso corporal sobre el pie derecho en una pose en *contrapposto*, la cadera derecha queda más levantada y sobresale, y el hombro derecho cae. En el lado izquierdo del cuerpo, la cadera cae mientras que el hombro queda más alto. Con esta combinación antitética de extensión, flexión y torsión de miembros, una estatua que de otro modo resultaría estática adquiere vida, movimiento y sentimientos.

Al llamar la atención a través del lenguaje corporal, el *contrapposto* tiene tanta fuerza en el cortejo como en el arte. Esta postura animada da a la otra persona la impresión de un mayor interés, una mayor conexión y una mayor atención. En resumen, se proyecta una mayor inmediatez de forma no verbal. La *inmediatez postural*, definida por el psicólogo Albert Mehrabian, comunica una mayor proximidad, intensidad y más sentimientos hacia la persona con la que se interactúa (Mehrabian, 1967).

Incluso sin brazos, la *Venus de Milo*, resulta encantadora y captura la atención por la vida que tiene. Al apoyar el peso corporal sobre el pie derecho, la *Venus* gira la cabeza ligeramente hacia la izquierda, por encima del hombro izquierdo. Al mismo tiempo, flexiona la pierna izquierda como si fuera a dar un paso adelante, y gira la pierna hacia la

derecha en un sugerente gesto que atrae la atención hacia Su rodilla. La cadera derecha de la Venus se levanta y sobresale, acentuando la curvatura de la cintura.

Como manifestación no verbal, la pose en *contrapposto* de la *Venus* resulta más cautivadora que la estática pose inanimada de las esculturas del antiguo Egipto, que parecen estar paralizadas y carentes de sentimiento. La pose egipcia, más rígida —con los hombros y caderas alineados y ambos pies perfectamente plantados en el suelo—, recuerda la inmovilidad de la postura *tímida* que algunas personas adoptan en el cortejo, que al quedarse rígidas en un mismo sitio demuestran su ansiedad.

En cuanto al *David*, su pose en *contrapposto* parece establecer un equilibrio entre pensamiento y acción, entre relajación y fuerza contenida. Miguel Ángel coloco el *David* de manera que su peso corporal cayera sobre el pie derecho, mientras que el izquierdo gira hacia el exterior. En esta pose enérgica pero relajada, el *David* parece dispuesto a dar un paso a la izquierda, como si fuera en esa dirección. Tiene la cadera izquierda más baja que la derecha porque, como un lanzador en un partido de beisbol, tiene el cuerpo preparado para tirado una piedra a Goliat. La pose asimétrica —en la que la pierna derecha está estirada y carga con el peso, en oposición a la otra pierna, ligeramente flexionada y en descanso— es una declaración de intenciones que demuestra que el *David* está a punto de aproximarse.

En el cortejo, un hombre puede usar la pose del *David* para mostrar interés a otra persona, aunque ese interés queda equilibrado por la contención. La postura de *impulso*—apoyando el peso en un pie mientras *parece* que va a darse un paso con el otro— sugiere voluntad de avanzar posiciones, pero también contención, un control del cuerpo hasta recibir la invitación para aproximarse.

La asimetría del apoyo en *contrapposto* atrae más la atención que una pose simétrica con el peso corporal distribuido por igual sobre los dos pies. Mientras que la primera comunica vitalidad, la segunda sugiere duda y reservas.

Si quiere una pose con más fuerza, una mujer puede adoptar la grácil postura de las modelos que giran el torso rotando la pelvis y los hombros en direcciones opuestas.

La posición del torso da una sensación de vivacidad y espontaneidad al sugerir un movimiento de rotación. Como pensaba el escultor francés Auguste Rodin, los sentimientos internos se muestran a través de la movilidad de los músculos. Efectivamente, *emotivo* tiene los mismos orígenes latinos que *movimiento* (*motivus*), palabra que evolucionó de la antigua raíz indoeuropea *meuemovil*.

Los detalles marcan la diferencia

Los cuerpos de la *Venus* y del *David* presentan diferencias, aunque no tan claras o espectaculares como ocurre en algunas especies animales. En la raza humana no han aparecido unos rasgos sexuales extravagantes —manchas de colores brillantes, enormes plumas que facilitan la selección sexual—, aunque en ocasiones lo compensem con llamativos sombreros, ropas de vivos colores o zapatos a la moda.

Nuestros cuerpos presentan un contraste más discreto, pero hasta las variaciones más pequeñas son dignas de atención en el cortejo. Las sutiles diferencias entre hombres y mujeres, consideradas atractivas en todo el mundo, se subrayan con líneas, formas, patrones y marcas distintivas:

- ✓ La clavícula de una mujer es horizontal, o cae ligeramente por los extremos, lo que hace que el cuello parezca más largo y fino que el de un hombre. Una gargantilla o un collar crean una línea atractiva a la vista que hace que el contraste entre ambos sexos sea mayor.
- ✓ La clavícula de un hombre tiene los extremos más altos, con lo que el cuello parece más corto y grueso que el de una mujer. Al igual que el cuello hinchado de un lagarto, un cuello de camisa levantado enmarca, acentúa y ensancha la zona de la garganta, haciendo evidente la diferencia de tamaño.
- ✓ Al contrario que el cuello del hombre, el de la mujer puede quedar rodeado por dos o cuatro pliegues de piel horizontales, unas líneas llamadas anillos de Venus. Con un pañuelo de seda llevado por debajo de la nuez puede conseguirse dar al cuello una imagen más suave y femenina.
- ✓ Según la NASA, la mano de una mujer es un 12% más pequeña que la de un hombre. Tiene una forma estrecha y afilada y el dedo índice puede ser más largo que el dedo corazón. Pintando las uñas de colores, se acentúa la finura de las manos.
- ✓ El hueso de la rodilla de un hombre se marca, sobresale y es angulado. La rodilla de una mujer es más redondeada, carnosa y agradable a la vista. Tiene las rotulas menos prominentes, de modo que la rodilla tiene un aspecto más suave al tacto. Los vestidos, las faldas y los pantalones cortos dejan a la vista esa redondez.
- ✓ Una mujer tiene las pantorrillas más bajas que un hombre. Con una falda a media pierna se muestra el sutil contraste, llamando la atención con el movimiento de la tela.
- ✓ Las muñecas de las mujeres son más finas que las de los hombres. Las mujeres atraen la atención hacia sus finas extremidades con relojes, delicadas pulseras y refinados brazaletes. Los hombres potencian sus muñecas más anchas con mangas y puños,
- ✓ El pie de una mujer es un 10% más estrecho que el de un hombre. Aunque no supone una gran diferencia, es evidente. Para potenciar la imagen de esbeltez, la

mujer lleva zapatos más finos y en punta para subrayar el contraste y afirmar su feminidad.

Para una mujer, un hombre agradable es más atractivo físicamente que un hombre atractivo que no sea agradable.

Anatomía de los rasgos sexuales

Cuando nace un bebé, la primera pregunta siempre es: *¿Es niño o niña?* El género es una de las clasificaciones más antiguas, distintivas y esenciales de la humanidad. Sin duda, catalogamos a todas las personas que conocemos en función del rol sexual que les corresponde. En español, francés, ruso, alemán y muchos idiomas de todo el mundo, incluso los objetos inanimados tienen género masculino o femenino. En español, la luna *es femenina* y el sol *es masculino*.

Para determinar el sexo de un recién nacido, observamos lo que los biólogos llaman *rasgos sexuales primarios*. El pene indica que es un niño, y los pliegues labiales indican que es una niña. Algunas niñas incluso tienen los pechos ligeramente hinchados. Esta característica es un rasgo sexual secundario y puede aparecer de manera prematura con la segregación de estrógenos —hormonas femeninas— durante el embarazo por parte de la madre.

Aparte de los rasgos sexuales primarios, los recién nacidos se parecen mucho entre sí. Los niños y niñas empiezan el periodo embrionario con un cuerpo en esencia femenino. Excepto por los genitales externos, los niños y niñas recién nacidos presentan rasgos afeminados. Por ejemplo, ambos sexos tienen pezones femeninos.

En la infancia empiezan a aparecer diferencias sexuales visibles por acción de los andrógenos, hormonas que literalmente transforman a las niñas en niños. Del mismo modo, los estrógenos crean el patrón femenino y hacen que el cuerpo vaya convirtiéndose en el de una mujer. Y sin embargo, aparte de por los propios órganos genitales o por diferencias culturales reflejadas en la ropa o en el cabello, puede resultar difícil distinguir si una persona de diez años es niño o niña.

Con la llegada de la pubertad, aparecen rasgos sexuales distintivos. Las hormonas masculinizan o feminizan el cuerpo del adolescente. Aparecen rasgos sexuales secundarios en un cuerpo que varios meses antes era infantil. Las anatomías masculina y femenina adquieren capacidad reproductiva entre los once y los quince años, y los indicadores externos lo hacen evidente a los ojos de los demás.

Tras el aluvión de hormonas sexuales de la pubertad, el cuerpo de los chicos y el de las chicas sigue diferenciándose cada vez más. Los varones no llegan a doblar en tamaño a las hembras —como sucede entre nuestros parientes próximos, los gorilas de montaña—, pero aun así las diferencias son evidentes. Las mujeres adquieren curvas, como adaptación para la reproducción: les crecen los pechos, las caderas se vuelven más anchas, y se les acumulan depósitos de grasa en los brazos, nalgas y muslos como reserva de alimento para el embarazo.

La evolución de la belleza sexual

El cuerpo femenino, como la cara femenina, tiene varios *atractivos infantiles*—rasgos infantiles— propios que atraen la atención al sugerir falta de madurez. El patrón infantil, o *kinder schema*, se refleja en la menor estatura de la mujer, su cuello más fino, sus hombros más estrechos y la menor cantidad de vello en la piel, así como en unos miembros más cortos en proporción al torso. Las piernas relativamente más cortas, en combinación con el Angulo más abierto del fémur con respecto a la pelvis, hace que el modo de andar de la mujer sea sensiblemente diferente a la un hombre, al mover más las caderas y los glúteos. El *contoneo* es una imagen de inmadurez que hace destacar Piernas, los muslos y el trasero.

Muchos hombres encuentran especialmente guapas a las mujeres bajas. La estatura reducida da un aire infantil al cuerpo femenino que resulta atractivo.

Por otra parte, la evolución ha especializado a los hombres para correr, lanzar, cazar y defender. Del mismo modo que el rostro masculino se hace más grande y más contundente —en esencia, más *fiero*—, el cuerpo masculino también se vuelve mayor para intimidar a los rivales. El aumento del tamaño corporal, de la masa muscular y de la complejión ósea, al igual que el crecimiento de la nariz, la cresta supra ciliar o la mandíbula, sugiere fuerza y vigor masculinos.

Los hombres son más altos y más pesados. Tienen el corazón y los pulmones más grandes, más hemoglobina en la sangre, más tejido muscular y menos grasa corporal que las mujeres. Un hombre tiene las piernas y los antebrazos más largos, pies más grandes y manos más fuertes, todo lo cual le sirvió en tiempos prehistóricos para convertirse en mejor cazador, carroñero y guerrero —y actualmente, en un rival más atractivo que sus competidores en el cortejo. Las mujeres también responden a estas muestras de género.

Un estudio elaborado por el psicólogo David Buss con miles de mujeres de diferentes culturas confirma que las mujeres en general se sienten atraídas por los hombres que ofrecen protección física (Buss, 1998). En su mayoría, los estándares de belleza son uniformes en todo el mundo. En toda sociedad, la belleza corporal se corresponde con la

compleción de una persona sana de entre diecisiete y veintidós años en la que sean evidentes todos los rasgos sexuales secundarios.

Si te preguntabas por qué los cuerpos de la *Venus* y el *David* son jóvenes, es porque los rasgos sexuales se muestran con mayor claridad en los adultos jóvenes. Al contrario que otros mamíferos que se guían por el olfato, los seres humanos somos primates muy visuales y nos atraen las señales que podemos ver.

Un estándar de belleza que si varía en diferentes culturas es el peso corporal. Los habitantes nativos de Hawái, por ejemplo, encontraban atractivos los cuerpos voluminosos, mientras que en el mundo occidental actualmente se prefieren las figuras más delgadas. No obstante, también el tamaño corporal tiene unos límites bastante estrechos en el cortejo. En toda sociedad, cuando la delgadez o la obesidad interfieren en los mensajes emitidos por los rasgos sexuales secundarios —cuando los michelines eclipsan las caderas o cuando las curvas dejan paso a la escualidez—, el atractivo se desvanece.

El significado de las diferentes partes del cuerpo

Respondemos a la forma de cuna invertida del *David*, a la figura de reloj de arena de la *Venus* y a la asimetría de una pose de *contrapposto* a través de las leyes *gestalt* de la percepción. La *gestalt*, palabra alemana que significa 'forma', hace referencia a una configuración o conjunto coherente. Los componentes de las estatuas son secundarios al conjunto, y el conjunto es diferente a la suma de las partes. No obstante, al observar la imagen psicológica global, respondemos a las diferentes partes del cuerpo —los glúteos, las piernas, la cintura, los pies, etc. — al mismo tiempo.

El parcialismo es el término psiquiátrico que hace referido a la atención exclusiva que se hace de una parte específica del cuerpo —a las manos, las orejas o el cuello, por ejemplo. En las personas que sufren un parcialismo anormal, como los fetichistas de los pies, esa parte del cuerpo puede estimular por sí sola intensas sensaciones y fantasías sexuales. Para la persona que experimenta un parcialismo normal, la zona a la que da mayor relevancia simplemente tiene un mayor atractivo que otras partes del cuerpo. Los hombres pueden excitarse ante la visión de unos pechos o unas piernas, por ejemplo, mientras que las mujeres pueden encontrar atractivos unos hombros o un culo bien formado.

Según el biólogo Alfred Kinsey, mientras que los hombres aprecian la figura femenina desnuda, las mujeres sienten rechazo hacia la desnudez frontal del hombre. Destacar los rasgos que son objeto de la parcialidad de la otra persona contribuye a resultarle más atractivo físicamente. Contrariamente a lo que suponen los hombres, puede que a una mujer no le seduzca especialmente la visión de unos bíceps bien desarrollados o unos antebrazos con unas venas marcadas. Por otra parte, los hombres suelen encontrar atractivos los músculos de las mujeres. Las venas de las mujeres, suavizadas por una capa

de tejido adiposo, suelen verse menos. A menos que ellas también sean culturistas, las mujeres no suelen quedar impresionadas por unos abdominales en forma de tabla de chocolate. Un abdomen delgado resulta atractivo; una serie de bultos de músculo, no.

Un abdominal recto bien desarrollado y unas bandas fibrosas de tejido conectivo presentan un aspecto de *tableta de chocolate* siempre que no estén cubiertos —que suelen estarlo— por el tejido graso de la piel del abdomen. No hay pruebas de que una mujer encuentre más atractiva la *tableta de chocolate* que un abdomen de líneas más suavizadas. Según la psiquiatra Katharine Phillips, coautora de *The Adonis Complex* [El complejo de Adonis], los anuncios y la cultura popular han orquestado una conspiración para que los hombres se preocupen tanto de la definición muscular como las mujeres de su figura y su peso (Pope, Phillips y Olivardia, 2000). Las imágenes emitidas actualmente por los medios establecen modelos poco realistas tanto para hombres como para mujeres.

Cada vez más adolescentes y jóvenes sufren un trastorno dismórfico corporal (TDC). El TDC es una preocupación obsesiva por los defectos corporales propios percibidos. «Odio mi cuerpo» se convierte en una queja habitual. La vergüenza y la humillación les llevan retraerse ante otras personas consideradas más atractivas. Al igual que muchos otros trastornos psiquiátricos, hay toda una gradación de TDC, desde las formas leves a las más graves. Muchos se culpan porque sus formas o dimensiones no encajan con los modelos que ven en las películas o en la televisión. Las chicas en particular comparan su físico con los cuerpos más delgados que aparecen en los medios. En un estudio elaborado con 548 chicas adolescentes de diez a diecisiete años, 7 de cada 10 declararon que las fotografías de las modelos que aparecían en las revistas influían en su imagen de la perfección corporal. Alison Field, investigadora de la Facultad de Medicina de Harvard y directora del estudio, observó que casi la mitad creían que necesitaban perder peso (Field *et al.*, 1999).

Afortunadamente, la parte del cuerpo que queda por debajo del cuello tiene un papel menos decisivo en el cortejo de lo que piensan los jóvenes. Tal como concluyó Gordon Patzer tras un análisis exhaustivo de los estudios sobre atractivo físico, «el papel del cuerpo como componente del atractivo físico es mucho menos relevante que el de la cara» (Patzer, 1985; 160). Si fuera tan necesario tener una silueta perfecta, muy pocos conseguirían pareja.

Según la hipótesis de la adecuación, la gente suele escoger parejas con un nivel de atractivo físico similar al suyo propio. Las parejas que tengan un atractivo similar tienen más probabilidades de mantener la relación.

El hecho de que nos conformemos con que nuestra pareja tenga un cuerpo de forma o dimensiones imperfectas se debe al principio de la satisfacción. En cuanto encontramos a alguien que nos parece adecuado —que muestra algunos de los rasgos que más valoramos— nos sentimos satisfechos. La búsqueda de la perfección da paso al reconocimiento de lo que tenemos y, por lo menos de manera momentánea, dejamos de buscar el cuerpo óptimo y nos convertimos en individuos que «buscan satisfacer».

Según Herbert Simón, economista ganador del premio Nobel que acuñó el concepto en 1957, quienes «buscan satisfacer» dejan de buscar en el pajar a la que encuentran la primera aguja. Por el contrario, el que «busca maximizar», es alguien que seguiría buscando en el pajar hasta encontrar la aguja perfecta. Barry Schwartz, psicólogo de Swarthmore, opina que los que «buscan satisfacer» suelen quedar más contentos con sus decisiones que los que «buscan maximizar». Sus investigaciones sugieren que los que «buscan maximizar» tienen más problemas en la relación porque siempre están buscando algo mejor. Como son demasiado exigentes para encontrar una pareja que les dure, los que «buscan maximizar» tienen menos probabilidades de tener hijos. De hecho, el principio de satisfacción del cortejo hace que haya más individuos que «buscan satisfacción» que estarán dispuestos a conocer tu lado más atractivo.

Cuellos y cuellos

El cuello de una mujer es más fino y proporcionalmente más largo que el de un hombre. La superestructura ósea de su zona clavicular es notablemente más delicada.

El cuello de un hombre, más grueso, presenta una nuez más marcada y prominente. En comparación, la de la mujer es más pequeña y plana. Como revela una diferencia sexual, tanto hombres como mujeres la aprovechan y suelen dejar el cuello al descubierto durante el cortejo.

Los hombros hablan de ti

Los hombros, articulaciones simétricas que conectan los brazos con el torso, se consideran atractivos en todo el mundo. Su forma horizontal y angular le da al cuerpo humano su silueta característica. Los músculos deltoides de la parte superior de los brazos redondean y suavizan la forma angular de los hombros con su contorno curvilíneo. Estas partes corporales tan visibles se potencian con hombreras, que destacan su anchura, o con blusas que dejan los hombros al descubierto y mangas abombadas que destacan la redondez de los deltoides.

En su libro *Instant Style* [Estilo al instante], Emily Cho y Neila Fisher escribieron: «Creemos que uno de los mejores atributos físicos *de nacimiento* son un buen par de

hombros» (Cho y Fisher, 1996; 40). Y tienen razón al dar tanta importancia a los hombros, que a veces se pasan por alto. Su forma y sus movimientos sugerentes atraen tanta atención como los pechos, nalgas o la cintura. Los hombros tienen tanto que decir en el cortejo como en la moda. Encogerse de hombros vale más que mil palabras.

Aunque no figuren en lo más alto de las preferencias de los hombres, los hombros se encuentran entre las partes del cuerpo más expresivas de las mujeres. Al igual que los músculos de la expresión facial, se controlan a través de unos nervios viscerales especiales y sus movimientos son impulsivos, volubles y sugerentes.

La redondez y la suavidad de los de la mujer atraen la atención hacia su delicada clavícula, el grácil cuello y la suave piel. De noche, una mujer puede dejar los hombros al descubierto para que reflejen la luz artificial.

La luminosidad de la piel atrae la atención hacia el cuello y la parte superior del cuerpo, iluminando la cara y los ojos.

Como demuestran fuerza, las mujeres prefieren a los hombres de hombros fuertes. Los estudios reflejan que tanto hombres como mujeres consideran que los hombres de hombros anchos resultan *más atractivos* que los de hombros estrechos (Horvath, 1979). El tamaño y la silueta en posición erguida definen una postura físicamente imponente llamada *postura de frente*. Biológicamente, la impresión de fuerza que dan los hombros evolucionó de una postura de dominio extendida entre los vertebrados y usada por peces, reptiles, mamíferos y primates. Para dar una impresión de fortaleza, los hombres y los otros machos muestran su fachada más ancha para ahuyentar a los rivales; las ranas se hinchan para parecer más grandes; los camaleones se giran; los gorilas se golpean el pecho con los puños como demostración de fuerza.

Los hombros de la mujer son más pequeños porque sus clavículas son más cortas, más finas y horizontales. Los hombros del hombre son mayores porque sus clavículas son más largas, más gruesas y están más altas por los extremos.

A pecho descubierto

El tronco femenino es más largo que el masculino en proporción a la altura total. El tórax de una mujer — entre el cuello y el diafragma — es más corto, tiene forma de cono y presenta los pechos. El del hombre es más grande y tiene unos pezones vestigiales. En el cortejo, su torso desnudo no es tan atractivo a la vista como él cree. El 68% de las lectoras de *Cosmopolitan* recientemente encuestadas prefieren que no tenga pelo.

Un grupo de mujeres de más edad encuestadas por investigadores de la Universidad de Cambridge ha manifestado que prefieren un pecho peludo. Aunque las preferencias en

cuanto a los hombros masculinos son invariables, los gustos en cuanto al vello en el pecho cambian con el tiempo.

Las mujeres encuentran más atractivo físicamente un torso de tamaño medio que una caja torácica como un tonel. Las investigaciones demuestran que los torsos al estilo de Van Damne resultan poco atractivos (Beck *et al.*, 1976). En líneas generales, las mujeres encuentran más sugerentes los torsos masculinos de talla media y prefieren una constitución mesomorfa del volumen de la endomorfa o a la escualidez de la ectomorfa. Resumiendo diferentes resultados sobre el atractivo de los adultos, Gordon Patzer escribe:

«El físico que más gusta es, con mucho, el de constitución media o moderada. A la gran mayoría no les gustan los cuerpos obesos o con sobrepeso, mientras que los delgados o flacos provocan una impresión levemente desfavorable» (Patzer, 1985; 158).

El pecho de la mujer, menos musculado, presenta unos pechos muy visibles. Los pechos suelen aumentar de tamaño tras la pubertad con el único motivo de enviar un mensaje sexual. En la mayoría de mamíferos, las glándulas mamarias no se desarrollan hasta el final del embarazo. En los humanos, el crecimiento del tejido adiposo de los pechos es uno de los primeros cambios visibles en la pubertad. Según la bióloga Caroline Pond, los depósitos grados en si no tienen ninguna función fisiológica durante la lactancia (Pond, 1997).

Las hembras de chimpancé y de otros primates tienen unas mamas que solo se hinchan cuando se llenan de leche. Si una primate no está lactando, tiene los pechos pianos. La razón por la que los de una mujer tienen un volumen constante es para comunicar el mensaje visual de «soy mujer».

Como su situación frontal y su forma hemisférica oficialmente pasan desapercibidas, tanto los hombres como las mujeres ven los pechos. Los senos atraen las miradas del hombre y estimulan su sentido táctil. Indica madurez sexual y maternidad, y sugieren fertilidad, un mensaje cargado de sentido durante el cortejo, pero no son tan significativos como la cara o la silueta en forma de reloj de arena. Tal como demostró la actriz Audrey Hepburn, la belleza femenina no requiere unos pechos ostentosos.

En contra de la opinión popular, las investigaciones interculturales no apoyan la idea de que los hombres occidentales tengan una obsesión por los pechos. En todas partes, los hombres consideran que unos senos prominentes resultan atractivos. En las islas Trobriand, de Nueva Guinea, por ejemplo, donde las mujeres no se tapan los pechos, los hombres las scrutan a fondo.

Según el antropólogo Bronislaw Malinowski, autor de *La vida sexual de los salvajes del noreste de la Melanesia*, los senos llenos, firmes y redondos, preferidos por los hombres, se llaman *nutaviya* (Malinowski, 1929). *Nupipisiga* es la palabra usada para definir los que son más pequeños, infantiles y poco desarrollados.

Otro término autóctono asocia los pechos caídos con *fruta madura que cuelga*. Y otro los compara con las *raíces aéreas del pandanus*. El torso propiamente dicho genera respuestas sorprendentemente variables. En la década de los setenta, en un estudio elaborado con hombres y mujeres de poco más de veinte años, se observó que las mujeres con perfiles suaves, redondeados y endomorfos —como los de la *Venus de Milo* o Marilyn Monroe— se consideraban significativamente más atractivas que los mesomorfos y musculados o los ectomorfos o delgados (Stewart *et al.*, 1973). Actualmente, los tres tipos corporales parecen resultar atractivos. El aspecto ectomorfo de las bailarinas, las modelos y las actrices delgadas como Calista Flockhart, con miembros largos y hombros estrechos, resulta atractivo porque es más fotogénico en las revistas y en la televisión. La popularidad de los deportes femeninos hace que el aspecto mesomorfo de las gimnastas, tenistas y cantantes como Madonna, con hombros anchos y cadera estrecha, también resulte atractivo.

Las caderas y el trasero

Los estudios sobre el atractivo humano han establecido que una cintura resulta *de lo más atractiva* tanto en hombres como en mujeres (Horvath, 1979). En la valoración que hacen los hombres de las mujeres, el encanto aumenta según se estrecha la cintura en comparación con la anchura de las caderas. Pero una cadera *demasiado estrecha* se considera menos atractiva que una cadera *ligeramente ancha*. Desde luego, el tamaño de esta puede corregirse fácilmente con la ropa.

En términos absolutos, la cadera de la mujer es mayor que la del hombre. Tiene la pelvis más corta pero más ancha y profunda, y está más inclinada hacia delante que la de él. La S de la columna presenta un arco más pronunciado hacia el interior para acentuar redondez de las nalgas, que están más bajas que las de un hombre. Es más, su articulación de la cadera y el vientre es mayor al de las piernas, la prominencia superior del fémur, son más anchos, lo que le da mayor anchura a las caderas. El abdomen de la mujer es más suave y redondeado y tiene el ombligo más hundido. Estos rasgos femeninos, que se hacen especialmente visibles en las bailarinas que practican la danza del vientre, se potencian en todo el mundo con el *hula-hula*, la rumba o el *cancán*.

Como los movimientos de la cadera en el baile sugieren las oscilaciones rítmicas de la franja pélvica durante el acto sexual, los balanceos adelante y atrás resultan provocativos en todo el mundo. En el cortejo, el origen biológico de estos movimientos tienen unos orígenes lejanos, tal como se desprende de la *rumba* precopulatoria que bailan los conejillos de Indias. Para resultar más atractivo, el macho apoya el peso sobre las patas traseras y se balancea adelante y atrás rítmicamente frente a la hembra (Bradbury y Vehrencamp, 1998).

En ningún sitio resulta tan provocadora la exhibición de caderas humanas como en el canal musical MTV. Cuando los hombres cantan, las mujeres bailan a su alrededor siguiendo el ritmo con las caderas al descubierto y zapatos de tacón. Cuando una mujer canta, su pelvis oscila y se balancea siguiendo la melodía.

Balancea las caderas mientras se dirige hacia la cámara y mueve el trasero adelante y atrás cuando se aleja. Vuelve a acercarse, sonríe, presenta la palma de la mano y sacude la cadera.

Las curvas del trasero humano son únicas entre los primates. Cuando empezamos a caminar erguidos hace cuatro millones de años, el glúteo mayor sede: creando el culo propiamente dicho. Los monos y los simios tienen traseros sin forma, pianos, pero cuando una hembra entra en celo, la piel de la zona genital se le hincha en señal de disposición al apareamiento.

Para asegurarse de que el macho lo ve, le presenta el cuarto trasero.

En los seres humanos, a partir de los doce o trece años, el trasero de las mujeres está *hinchado* de manera permanente. Su forma y tamaño emiten un mensaje sexual visual perceptible para los varones. Las mujeres muestran el trasero inclinándose hacia delante, sentándose sobre las rodillas de ellos o bailando el cancán. Las prendas de moda, desde los miriñaques a los vaqueros de diseño, acentúan la forma redondeada del trasero femenino. Al igual que los pechos, un trasero redondeado connota vulnerabilidad y envía un mensaje táctil: «Se me puede tocar».

Del mismo modo que a los hombres no se les pasa por alto los traseros con forma, las mujeres perciben un culo masculino con curvas. Las mujeres consideran que los traseros pequeños y respingones son los más atractivos físicamente. Los estudios demuestran que la parte que menos gusta del cuerpo de los hombres y de las mujeres si tiene un tamaño desmesurado es el trasero.

Un estudio científico de las diferencias físicas entre varones y hembras empezó en 1871. En *El origen del hombre y la selección con relación al sexo*, Charles Darwin identificó la selección sexual como fuerza relacionada con la evolución humana. La selección sexual —observó— actuaba en colaboración con el principio más conocido de selección natural. En la década de los setenta, la selección sexual se convirtió en un fecundo tema de investigación y sigue siendo un campo clave de la biología. Incluye el estudio de los rasgos sexuales secundarios y el papel de la elección de la pareja por parte de varones y hembras. Gracias a lo que han descubierto los científicos desde la época de Darwin, hoy en día comprendemos el mecanismo de atracción de las diferencias de género.

En el siguiente capítulo explicare métodos para sacar el máximo partido a las señales sexuales emitidas con la ropa, instrumento específicamente humano. El leopardo no puede cambiarse las manchas para resultar más atractivo en el cortejo, pero nosotros si podemos, y lo hacemos.

9) LA ROPA Y LOS ADORNOS: VESTIRSE PARA TRIUNFAR

«Olvidad ese viejo dicho hippy de *eres lo que comes*.
En el mundo moderno, eres lo que te pones.»
(SUZYGERSHMAN)

«Las prendas de ropa siempre deberían moverse con el cuerpo. La moda es una extensión del lenguaje corporal. Una prenda nueva crea una nueva postura —y una nueva actitud— en la persona que la lleva.»
(VERONIQUEVIENNE)

En el cortejo, la ropa y los adornos tienen la función de controlar el cristal a través del que te miran los demás.

Nos adornamos el cuerpo con líneas, topes, texturas, colores y contrastes para atraer la vista hacia la cara, hacia los pies y los tobillos o hacia los hombros, muñecas y manos. Subrayando nuestros principales atractivos con diseños, géneros y accesorios llamativos, atraemos la atención directamente hacia ellos y al mismo tiempo evitamos que se fijen en nuestros puntos más débiles. La elección de solapas, collares, botones, mangas, puños y zapatos influye mucho en la percepción que tienen los demás de nosotros y en nuestra relación con ellos. ¿Eres original, un artista, un raquero o un ejecutivo clonado? Cualquiera de estos personajes puede resultar atractivo en el cortejo. La lección principal es la impresión que causaran en los demás.

La historia de la bibliotecaria

Todos los días toma el expreso de las 17:10 para volver a casa desde la escuela donde trabaja como bibliotecaria. Todos los días se sienta en el mismo sitio —a mitad del vagón, a la derecha— y lleva el mismo estilo de ropa. El vestuario diario de la bibliotecaria, de tonos neutros, es como un tratado de sencillez. Lleva un suéter beige de cuello alto, un chubasquero beige, pantalones beige y unos zapatos cómodos de color marrón claro y con cordones.

El único maquillaje que lleva es el colorete de las mejillas. No se pone mascara de pestañas, pintalabios ni lápiz de ojos. Lleva unos pendientes de oro en forma de perlita, el pelo con una permanente que parece un casco y gafas de pasta para completar el cuadro.

Aunque tiene una cara agradable y un tipo en forma de reloj de arena, pocos hombres querrían cortejarla. Su vestuario *bibliófilo* beige, formal y de colores muertos, dice: «No te fijes en mí».

Y es lo que hacen los hombres. Huelga decir que hay muchos hombres que no prestan una gran atención al vestuario de las mujeres. No obstante, a niveles cerebrales inferiores, en los módulos subconscientes del sistema límbico, cuando toman decisiones relativas al cortejo, es poco lo que *se les escapa*. Los hombres notan cuando una mujer quiere que se la vea y cuando se viste para esconderse, porque su ropa comunica un lenguaje no verbal que es comprendido emocionalmente.

La atracción de los vaqueros

La bibliotecaria si hubiera querido que se fijaran en ella, habría escogido un color diferente al beige. Por si solos, el gris claro y el marrón amarillento son colores apagados, sin emociones. Vistiéndose completamente de beige, una persona da una imagen conservadora, pasiva y neutra.

El beige es uno de los colores típicos de las paredes de las grandes empresas, y las prendas beige hacen que los que las llevan desaparezcan de la vista, que pasen inadvertidos y no destaquen.

Para potenciar la visibilidad, pensemos en el azul. Al contrario que el beige, es muy atractivo a la vista. Como nuestros parientes monos y simios, tenemos un gen que codifica específicamente los pigmentos sensibles a la luz azul. En pinturas rupestres prehistóricas se han encontrado restos de tinte añil, que también se usaba para teñir lana hace cuatro mil años. Actualmente, el azul, con el rojo, son los colores que gustan a más gente.

Simbólicamente, el azul representa la ternura y la verdad. Desde el punto de vista psicológico, comunica un estado de ánimo sereno y confiado.

Un tejido atractivo para el cortejo es el denim azul, usado por hombres y mujeres. Al ir perdiendo el color, el vaquero toma los tonos pasteles de un cielo azul, que eleve el ánimo. El color azul cielo de unos Levi's nos resulta alegre, accesible y *amistoso*. El denim descolorido, blanqueado, provoca una respuesta amistosa en los que lo ven solicita el acercamiento. Las prendas de color pastel son más distendidas que los colores primarios, más asertivos, parecen suponer una llamada a la atención.

El aspecto casero y la textura irregular del tejido vaquero crean una tela *amable* con una afirmación de estilo decididamente informal. A la vista y al tacto, la aspereza del denim se opone a la formalidad de los pantalones con pinzas o planchados. Al vestirnos de Levi's

enviamos un mensaje nada pretencioso que tranquiliza enseguida al que lo ve. También envía un sutil mensaje la minúscula etiqueta roja situada en la nalga derecha del portador. Esa etiqueta roja, apenas visible, atrae la atención hacia el trasero.

Desde la película *Rebelde sin causa*, de 1955, los vaqueros están pensados para llamar la atención sobre el trasero del portador. En los carteles de la película, James Dean mostraba su cuarto trasero en una postura de pie, con la espalda girada y las manos metidas en los bolsillos traseros del vaquero. Si Dean hubiera sido cualquier otro primate en vez de un ser humano, diríamos que estaba mostrando las nalgas como hacen los monos y los simios en su exhibición sexual. Destacando su vulnerable trasero, Dean enviaba un sugerente mensaje que decía: «Soy accesible».

Presentar el trasero enfundado en unos vaqueros se puso de moda en 1977, cuando una quinceañera Broome Siles se agachaba para anunciar sus vaqueros Calvin Klein. Entre los primates, el curvilíneo trasero de los seres humanos es una señal no verbal única, creada por los músculos que nos dan la postura erguida (el músculo glúteo) y, en las mujeres, por un tejido adiposo almacenado para el parto. Los anuncios de Broome en las revistas afirmaban de forma gráfica el poder de los tejanos en el cortejo. La modelo adolescente respondía a su propia pregunta en un flirteo: ¿Sabes que nos separa a mis Calvin's y a mí? Nada».

Según la NASA, el perímetro medio del trasero en los hombres es de 99,6 cm y en las mujeres de 95 cm. Las mujeres tienen traseros más llenos y redondeados, pero los de ambos性os pueden resultar atractivos enfundados en unos vaqueros. Los tejanos ajustados de una mujer resaltan las curvas de las nalgas, los muslos, las rodillas y las pantorrillas. Los más sueltos de un hombre potencian visualmente la robustez de sus piernas. En los vaqueros de hombres y mujeres destaca una línea vertical definida por la bragueta, junto a los pliegues horizontales que se unen por la parte alta del tiro y que guían las miradas al punto de confluencia entre las piernas y la pelvis. Visualmente, esta zona corporal íntima es más evidente con tejanos que con un vestido, falda o un pantalón de tiro más bajo.

Las señales no verbales codificadas en pantalones, faldas, tops, cinturones, joyas, calzado, sombreros y tatuajes añaden claros puntos de referencia a la complejión vertical bípeda. Tal como observó el antropólogo Edward Hall, los mensajes manifiestos en los adornos corporales se emiten constantemente como *gestos inmóviles*. Cuando hacemos el torso más cuadrado con unas hombreras, adoptamos una postura de mayor confianza durante todo el día. Una corbata verbal *eleva* la cara y la barbilla. Una boina ladeada da a la cabeza un giro amistoso hacia el lado. Una camiseta estampada con un emotícono, el símbolo de la cara sonriente, da un aspecto amistoso durante todo el día. Los gestos codificados en la ropa transmiten una información creíble sobre la edad, el sexo, la clase social, la orientación sexual y la mentalidad —y sobre el deseo no manifiesto de ocultarse o dejarse ver. Las elecciones sobre ropa que se toman en el cortejo son innumerables, pero al igual que un actor a la hora de escoger como interpretar un papel, eres tú quien decide.

Zapatos a juego

No hay ninguna prenda tan cara como los zapatos. «Los zapatos son la clave de la identidad humana», afirma Sonja Bata, fundadora del Museo del Zapato Bata de Toronto. En el cortejo, el calzado tiene un papel sensual. Es el mensaje secreto que emite parte del curioso hecho anatómico de que nuestros pies y nuestros órganos sexuales ocupen zonas contiguas en la franja sensorial del lóbulo parietal. Como los mapas táctiles de los pies y los genitales en el cerebro están en contacto, tocar los pies sugiere el contacto con los genitales. Los pies son igual de tímidos, sensibles al tacto, a las cosquillas y además sexys, y los presentamos vestidos con el calzado como si fueran nuestros fetiches particulares.

Los estudios sobre la prehistoria apoyan la tesis de que todo el mundo se fija especialmente en el *calzado*, pues los seres humanos han decorado sus sandalias y zapatos desde principios del Neolítico, hace diez mil años.

Según los arqueólogos que las han encontrado en viviendas, tumbas y antiguos yacimientos funerarios, las primeras sandalias tenían cientos de diseños diferentes. El estilo en el calzado adquirió importancia desde el principio, y los zapatos de hoy en día dicen mucho sobre las metas y objetivos de cada uno en el cortejo.

El calzado femenino demuestra personalidad como si dijera: «Soy alguien especial». El calzado masculino es parte de un uniforme que marca la pertenencia a un grupo. Los zapatos masculinos dicen: «Soy un deportista», «soy un vaquero de ciudad» o «soy un director», por ejemplo.

Los secretos de las mujeres sobre el calzado

En el caso de las mujeres, los zapatos son atractivos según lo que muestran. Las sandalias con finas tiras en los tobillos dejan estratégicamente al descubierto los dedos, los talones, los tobillos y los empeines. Los zapatos que dejan los pies al descubierto, llaman la atención hacia la finura de los huesos, el tamaño más definido de las articulaciones y los delicados tendones de Aquiles. El ojo del varón es tentado por los tobillos y curvilíneos colocados en lo alto de unos tacones y por los zapatos sin puntera que muestran separaciones entre los dos primeros dedos.

Unos zapatos sandalia de plástico fino, con tacones de ocho Metros y tiras negras finas, exponen hábilmente los dedos femeninos que, en su madurez y vulnerabilidad, dan un aspecto infantil y entrañable. Como los zapatos que dejan ver los pies tienen connotaciones de sumisión y de cesión del poder, no deberían llevarse en reuniones de trabajo.

A los hombres también les gustan en las mujeres los zapatos ajustados con cordones que les tapan los pies, perfilando su contorno. Firmemente atado, el ajuste de un zapato de cordones transmite mensajes de gran contención. El antropólogo Alan Dundee cree que los zapatos de cordones transmiten un mensaje sexual implícito: «El pie encaja en el zapato: ahí está el acto, el mismo que cuando se pone un anillo en un dedo. Es una representación icónica del acto sexual» (Kastor, 1994; 30).

Entre los zapatos de cordones más familiares están los botines abotonados de principios de siglo xx; las botas bajas de los años setenta, ajustadas a la pierna, y los zapatos de charol ajustados hasta el tobillo que llevaba la cantante Madonna en la década de los ochenta.

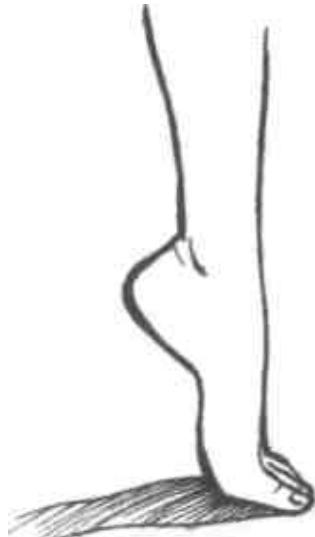
Las botas de ante altas y ajustadas con tacones medianos y hebilla en el empeine, actualmente, también resultan efectivas en el cortejo.¹ En estos estilos de *contención*, la gracia está en el ajuste.

Para conseguir un aspecto atractivo, conviene cambiar los zapatos bajos por tacones altos. Incluso unos talones ligeramente elevados potencian la forma o trasero, reafirman las pantorrillas y dan protagonismo a los tobillos. Los tacones añaden una cualidad etérea, haciendo que el cuerpo parezca elevarse y desafíe la atracción gravitatoria de la Tierra.

Estéticamente, los tacones también hacen que las piernas parezcan más largas en proporción con el tamaño del cuerpo. A trazos del principio biológico del mimetismo, las piernas con tacones altos recuerdan las piernas jóvenes y esbeltas de una chica de dieciocho años.

Los tacones altos colocan a sus portadoras en una posición precaria de puntillas. De este modo se desplaza el centro de gravedad adelante, provocando una inclinación compensatoria hacia delante. Los glúteos, ahora prominentes de por si en comparación con los de los otros primates, sobresalen otro 25%. Tanto los zapatos de tacón como las botas camperas provocan que el trasero sobresalga. Al llevar tacones se contraen las cabezas de las pantorrillas o gastroenemius, músculos que estilizan y reafirman la parte trasera de la pierna.

A su vez, los tobillos quedan por encima de los zapatos, a la vista de todos. El conjunto es tan impresionante que es difícil que los tacones pasen de moda.



Los zapatos de tacón elevan el pie de la mujer y lo ponen de puntillas. Los tobillos parecen más finos, los músculos de las pantorrillas se reafirman y las piernas parecen más largas. El cuerpo, al elevarse, parece desafiar la atracción gravitatoria de la Tierra.

El maestro del calzado

Una ilusión óptica hace que los pies de las mujeres parezcan más menudos cuando llevan zapatos de estilo Chanel.

Lanzados en la década de los cincuenta por Coco Chanel, estos zapatos de colores claros para mujer llevaban una puntera negra característica. El contraste entre el zapato y la puntera más oscura hacia que los pies parecieran más pequeños. Los zapatos Chanel provocaban la ilusión de alargar más las piernas, estilizándolas aún más. Aunque el clásico Chanel está pasado de moda, los principios visuales transmitidos por su diseño están reflejados en muchos zapatos de mujer actuales. Los zapatos de este estilo Chanel encogen el pie por arte de magia, y hacen que parezca de una a tres tallas más pequeño.

Los zapatos de hombre transmiten fuerza

Una de las primeras cosas en las que se fija una mujer es en el calzado. Un elemento de cortejo común entre los hombres es el zapato robusto. Este tipo de calzado, psicológicamente dominante, está diseñado para potenciar el tamaño del hombre, su fuerza y su porte arrogante. Un ejemplo claro son los zapatos de suela gruesa que llevaban los rockeros ingleses de la década de los cincuenta, las botas de explorador de los cincuenta y los sesenta, las botas urbanas Timberland a los setenta y las agresivas botas Doc Marten que allí llevan algunos jóvenes. Los zapatos de cordones y zapatos cerrados clásicos también tienen unas suela gruesas. Los estilos dominantes son robustos claros, gruesos y pesados— para acentuar el tamaño del pie y su capacidad de dar zapatazos. No es que haga falta, desde luego, pero deben mantener el simbolismo.

Los zapatos de suela robusta más antiguos son las sandalias del antiguo Egipto con imágenes de los enemigos pintadas en las suelas. Hoy en día, si atarse los cordones es una

actividad aprendida, dar un zapatazo es algo innato. Incluso los niños ciegos o sordos de nacimiento patalean cuando se enfadan, según el biólogo Irenaus Eibl Eibesfeldt. Dar zapatazos—añade— evolucionó como «movimiento de ataque ritual» (Eibl Eibesfeldt, 1970; 96). La visión de un zapato golpeando el suelo crea una señal de alerta en el tronco cerebral con su subliminal mensaje agresivo. A nivel subconsciente, los zapatos de suela gruesa nos alertan de los peligros masculinos que presagian. Las botas significan poder y, tal como dijo Henry Kissinger, premio Nobel de la paz, «el poder es el afrodisíaco definitivo*.

Al popularizar las botas con hebillas de motociclista, Marlon Brando en *El salvaje* (1954) y Peter Fonda en *Easy Rider* (1969) extendieron el papel del calzado como declaración de moda destinada a *zapatear* figuradamente los poderes establecidos. Las botas sugieren fuerza al aumentar la altura vertical y la estatura de quien las lleva. Dan un aspecto más poderoso y mayor estabilidad, creando una imagen autoritaria. El estrecho contacto de la caña de la bota a los corpúsculos de Pacini de la parte baja de la 013da una seguridad táctil y apoyo a los tendones que conectan los músculos superiores con los pies. Las botas también dan estabilidad a las articulaciones de los tobillos. Al adaptarse a las necesidades físicas de los pies —y a la necesidad física de poder de nuestro cerebro reptiliano— las Doc Marten nos ayudan a parecer más altos, más fuertes y más seguros en los lugares oscuros de la jungla urbana.

A las mujeres también les resultan atractivos los zapatos *menudos* de hombre, aunque tienen una menor aceptación en el cortejo. Es un estilo de calzado estrecho y de punta, con el empeine delgado y la suela fina. Entre los zapatos menudos clásicos están los *winkle pickers* de punta que llevaban los *mods* británicos en los años cincuenta, las botas con punta de los Beatles en los sesenta y los mocasines italianos de la actualidad. Los zapatos sin cordones Tassel, los Hush Puppies y los zapatos italianos de Lorenzo Banfi son ejemplos típicos de este tipo de calzado menos amenazador, que reduce el tamaño y la robustez que dan al hombre un aire más patoso. Con su aspecto más fino, estrecho y vulnerable, los zapatos finos connotan un estado de receptividad y sensibilidad.

Las deportivas para él y para ella

Al igual que las botas, los zapatos de tacón y los zapatos finos, las deportivas también dicen mucho en el cortejo. Estas zapatillas las puso de moda Elvis Presley y su cohorte de adolescentes en *El rock de la cdrct* (1957). Las deportivas rompieron con la formalidad de los zapatos de cuero, presentando un mundo formidable y suave en cuanto a calzado y al estilo de vida informal de sus usuarios.

Las líneas atrevidas y los contrastes de color de las zapatillas de atletismo y de diferentes deportes evocan la juventud y la forma física —a menudo más ficticia que real. En el cortejo, las deportivas suponen una promesa de energía y entusiasmo. El nailon flexible del

empeine y la suela suave y gruesa de látex o vinilo demuestran un gusto por la informalidad y la comodidad por encima de la moda y el estilo.

Veroniquee Vienne, autora de *The Art of the Moment* [El arte del momento], considera que las deportivas condicionan el aspecto del resto de ropa que se va a llevar y no al revés (Vienne, 1997).

Además de su atractivo aire deportivo, sus líneas entrecruzadas y el soplo de juventud que suponen, el color banco de unas deportivas atrae la vista directamente a los pies, con lo que ello implica. Con sus suelas de un centímetro de grosor, las zapatillas dan a sus portadores el entrañable aire *patoso* de un niño al caminar. La menor coordinación y saber hacer se relacionan más con el paso saltarín de quien lleva deportivas que con el paso formal del que lleva finas suelas de cuero. Es la diferencia entre las manoplas de un ^o y unos guantes finos.

Con frecuencia, las revistas *People* y *Us* muestran fotografías de parejas famosas que llevan deportivas. Parecidas y pasean por las calles de Hollywood o Los Ángeles. Al llevar zapatillas a juego, se sienten psicológicamente parecidos por el principio de la isopraxis.

La ropa deportiva supone una decisión activa, y las parejas conectan combinando la manera de andar poniéndose el mismo calzado deportivo. Caminan por decir algo, al mismo paso. Llevar zapatillas deportivas para sacar el niño que llevas dentro siempre resulta atractivo en el cortejo.

Piernas que hablan

Es de vital importancia en el cortejo la manera de estructurar la forma y el contenido del espacio que hay entre los zapatos y la cintura. Acicalándonos esta parte podemos tapar, modificar o acentuar el color, el grosor, la longitud, la forma, la esbeltez y la textura de las piernas. Con el fin de conseguir los mejores resultados, las señales emitidas por las piernas deberían coordinarse cuidadosamente con los mensajes que emite el calzado. Como los pantalones con dobladillo hacen las piernas más gruesas, van mejor con zapatos robustos que den estabilidad a la figura masculina. Con faldas que dejen al descubierto la curva de las pantorrillas y las medias, los tacones son lo mejor, para alzar a la mujer por encima del piano del suelo.

Durante décadas, los hombres protagonistas de las películas—que combatían con gorilas, lagartos gigantes o marcianos— llevaban pantalones y botas y acudían al rescate de personajes femeninos con falda, tacones altos, que hacían que se torcieran los tobillos, o tropezaran o cayeran al suelo. Los tiempos han cambiado y las mujeres de hoy en día protagonizan papeles principales como el de Angelina Jolie en *Tomb Raider* o el de Cameron Díaz en *Los ángeles de Charlie*, reflejo de una nueva tendencia en el cortejo

hacia la androginia, ya que las chicas se comportan cada vez más como hombres y viceversa. Tal como era de esperar, la paridad entre los sexos, tan en boga, se ha reflejado también en la ropa.

Los hombres y mujeres de la Generación X, nacidos entre 1965 y 1979, son más andróginos en su forma de vestir que los niños del *Baby Boom* o la generación anterior, de la época de la posguerra mundial. En todas estas generaciones los hombres y las mujeres se visten de forma diferenciada para potenciar el contraste entre sexos. La Generación X se viste para minimizarlo.

Al igual que los varones y las mujeres *de esta generación* se ponen sandalias, pantalones, zuecos y zapatos de suela gruesa o botas, camisetas con o sin mangas y vaqueros. Al vestirse, hablar y actuar del mismo modo en el cortejo, los hombres y mujeres de esta generación se sienten próximos a través del credo de la isopraxis: comportándose igual. Viajando, yendo de excursión o emprendiendo aventuras juntos —compartiendo las botellas de agua, las bebidas energéticas los refrescos— se sienten unidos, como aliados, al mismo nivel.

Es poco probable que nuestra especie adopte una pea completamente unisex en el cortejo. Los estilos de ropa cambian, pero la diferenciación de los sexos persiste. Para distinguirse incluso con ropas masculinas, las mujeres de la Generación X dejan al descubierto el vientre, la cadera o la zona lumbar con pantalones caídos y tops cortos; muestran los tobillos con pantalones pirata; dejan a la vista los dedos de los pies con zapatos y sandalias de puntera descubierta y hacen que se les vea el ombligo poniéndose *piercings*.

En cambio, los hombres mantienen estas partes ocultas a la vista—gracias a Dios— y a la mente. Los hombres de dicha generación se cortan el pelo casi al rape, se engominan el pelo en vistosos pinchos o se ponen gorras de beisbol con la visera baja para dar la impresión de que tienen las cejas o los arcos supra ciliares más grandes. Como en el cortejo los papeles de hombres y mujeres básicamente se mantienen, siguen siendo muy característicos. Incluso en Hollywood —que establece las líneas de conductas generacionales junto a los videos musicales, los anuncios y la MTV— los estereotipos en cuanto a ropa femenina se mantienen actualmente igual que en 1942, cuando Bogart y Bergman se cortejaban en *Casablanca*. La presentación más atractiva para las piernas de las mujeres sigue siendo la falda clásica que deja la pierna a la vista.

Según los arqueólogos, la falda más antigua que se conoce ya era provocativa y reveladora para su época. La prueba es la *falda de cuerda* hallada en elaboradas tallas de Venus del Paleolítico Superior en Lespugue (Francia), con una antigüedad calculada de entre 23.000 y 25.000 años. La erótica de cuerdas, que recuerda la antigua falda hula de Hawái, dejaba las piernas y los tobillos al descubierto y se balanceaba de manera sugerente al andar las mujeres (Barber, 1994).

Puede que los hombres prehistóricos disfrutaran más del balanceo de la falda de cuerdas que ante la vista de un cuerpo desnudo. Las pruebas halladas correspondientes a una cultura bien estudiada del Pacífico sur por lo menos apoyan esta noción. En la sociedad tradicional de la isla de Guadalcanal (islas Salomón), ambos sexos iban desnudos hasta la pubertad, momento en que se ponían una hoja de pandanus o una tira de corteza atada con una cuerda alrededor de la cintura, pero una prostituta de Guadalcanal llevaba una falda completa de hierba para potenciar sus encantos corporales. «Para resultar provocativa—escribe el antropólogo Ian Hogbin— se ponía una falda corta de hierba y muchos abalorios; y se pasaba el tiempo bañándose y frotándose piernas y brazos con un aceite aromático» (Hogbin, 1964; 20).

Un vestido largo y acampanado acentúa el paso de la mujer con movimientos sensuales y ondulantes que atraen las miradas y sugieren gracia en la portadora.

Como una bailarina sobre hielo, flota por el espacio, aparentemente inmune a la atracción gravitatoria. En cambio las mujeres no están tan obsesionadas por la desnudez de los miembros, la mejor prenda para las piernas de los hombres de hoy en día son los pantalones largos.

Los pantalones tapan la piel velluda de los hombres y dan una idea de que la persona pisa con decisión. Combinados con unos zapatos robustos, los pantalones largos definen una sólida conexión con la tierra firme, dando la idea de que se tienen los pies en el suelo. Las connotaciones de *solidez* masculina hacen que los pantalones resulten atractivos en el cortejo en todo el mundo, incluso en lugares donde tradicionalmente se llevan faldas, kimonos o pareos.

Los pantalones más antiguos que se conocen, descubiertos en un glaciar entre Austria e Italia, eran unas perneras sin bragueta hechas de piel de animal y que se llevaban con un taparrabos de piel fina. Pertenecían a un *hombre de hielo* errante de finales del Neolítico que murió hace 5.300 años. Los pantalones de piel de ciervo cubrían los muslos y las pantorrillas y no eran holgados, sino que se ajustaban bien para permitir la flexión por las rodillas. La representación que ha hecho un artista de estos pantalones de cuero y el calzado correspondiente sugiere que, al contrario que las pesadas figuritas de Venus cuyas piernas descansaban sobre una punta inestable, la prenda con que se cubría las piernas el *hombre de hielo* suponía una plataforma estable sobre la que apoyarse.

En su evolución como productos de consumo, los pantalones han adquirido la implicación de que sugieren un estilo de vida más activo que el que transmiten las faldas, desde las polinesias a las occidentales. Los pantalones de los hombres muestran un diseño indoeuropeo de origen ecuestre. Según la arqueóloga Zabeth Barber, los pantalones tal como los conocemos actualmente fueron inventados hace dos mil años para mantener las partes blandas del hombre a buen recaudo al montar a caballo por las estepas. Tal como

explica Barber, «la camisa del hombre se acortó para facilitar la postura sentada» (Barber, 1994; 142). En cuestión de moda para jinetes, la funcionalidad se impone.

Las armas de seducción ocultas en tu armario

- ✓ Desabrochate el cuello de la camisa para mostrar el hoyuelo supra esternal que hay bajo el cuello. Al exponer esta parte del cuerpo físicamente débil llamas la atención y te muestras más asequible, cercano y abierto.
- ✓ Los colores y contrastes de la prenda superior deberían imitar los colores y contrastes básicos de tu piel, tus ojos y tu pelo. Tu cara resulta más atractiva cuando llevas una blusa, una chaqueta, un chal que imite los pigmentos faciales creando una clara *Gestalt*. Los tonos castaños combinan con el pelo moreno y los ojos marrones. El banco roto realza un cabello y una piel de tonos más claros.
- ✓ Tu cuerpo es absolutamente simétrico. Lleva alguna prenda asimétrica, como un bolsillo en el pecho, una flor prendida en la solapa izquierda o un clip de pelo a la derecha para llamar más la atención.
- ✓ Abróchate el botón de la chaqueta que corresponda para definir un correcto equilibrio entre la longitud de las piernas y la del torso. Un botón más bajo equilibra unas piernas largas. Un botón alto alarga las piernas si son cortas en comparación con el torso.
- ✓ Si eres muy delgado, ponte rayas horizontales y bolsillos con tapetas, dobladillos y solapas amplias para dar mayor amplitud a tu constitución.
- ✓ Usa medias del mismo tono que los zapatos para conseguir unas piernas proporcionalmente más largas.
- ✓ Escoge un collar de un tamaño y forma que suavice el tamaño y la forma de tu cara. Las caras largas quedan bien con collares grandes y de puntas romas.
- ✓ Las caras redondas combinan con collares cortos y con puntas prominentes.
- ✓ Usa géneros agradables al tacto, como el tweed, el cachemir, la franela, la seda, el raso o la lana para estimular las neuronas sensibles al tacto del córtex sensorial de tu pareja. Las texturas agradables al tacto dicen: «Tócame, por favor».
- ✓ Las curvas de una chaqueta ajustada realzan la cintura, creando una figura de reloj de arena con caderas y hombros. Ocultas bajo el borde de una chaqueta, las caderas amplias parecen más finas.
- ✓ Las mangas a tres cuartos hacen que los dedos de la mujer parezcan más largos al dejar los antebrazos a la vista.
- ✓ Si eres muy alto, una chaqueta con solapas bajas te hará parecer más bajo.
- ✓ Una chaqueta de hombros anchos te hace la cabeza más pequeña. Los hombros estrechos hacen que parezca más grande.

Las señales que hay que emitir con los brazos

Entre las prendas que cubren, exponen o modifican el color, el grosor, la longitud y la forma de los brazos J cuentan los tatuajes, los ornamentos, los brazaletes las muñequeras que llevas para llamar la atención para indicar el género masculino o femenino. Lo que pOnes en los brazos acentúa su grosor o su esbeltez.

una camisa de franela da un volumen masculino a la zona de los bíceps, mientras que una blusa de manga corta pone al descubierto la finura, longitud y gracia de los brazos, las manos y los dedos de la mujer. Las prendas que visten los brazos también influyen en el movimiento del cuerpo. Como bien saben los sastres, el ajuste de una manga determina la flexión y el movimiento del brazo.

La prenda más atractiva para los brazos de una mujer de miembros finos es la que cubre los brazos al mínimo. A los hombres les atraen los brazos y antebrazos finos, la forma curvilínea de los deltoides y bíceps y la flexibilidad de las muñecas. Cuando una mujer dobla la muñeca, la capa de tejido graso subcutáneo hace que la muñeca parezca más redonda y suave que la del hombre.

A pesar de la popularidad de las camisetas y camisas sin mangas, las prendas más atractivas para los brazos de un hombre durante el cortejo son las de manga larga. Privados de su abrigo de piel de mamífero, los brazos desnudos del hombre medio parecen finos y Vulnerables. En el lugar de trabajo, los tiene cubiertos

Para imponer mayor respeto. Las mangas gruesas de traje potencian la autoridad de los bíceps, los antebrazos y las muñecas. La americana define una imagen fuerza física. Tenemos fe en estas ilusiones ópticas que nuestros ojos de primate confían en lo que En el cortejo, incluso los brazos de un culturista quedarían mejor tapados. Hemos visto que a las mujeres les intimidan los físicos exageradamente musculados.

Aunque el mensaje de unos bíceps enormes es directo, la imagen de fuerza controlada que suponen unas mangas de suéter cubriendo unos músculos prominentes tiene un atractivo especial al emitir el mensaje: «Soy fuerte, pero me controlo en las relaciones personales».

Las mangas anchas por la parte de los hombros del hombre deberían estrecharse hacia las muñecas. Eso crea una elegante línea que hace pensar que el hombre es algo más que fuerza bruta. Las mangas abiertas a la altura de las muñecas crean un efecto extraño y desvían la atención de las manos masculinas.

Personaliza tu cuerpo con complementos naturales

La forma, brillo, tono y textura de las sustancias naturales atraen la atención hacia los tonos, texturas y colores naturales de tu piel y tu cabello. Estratégicamente dispuestos, el ámbar, el coral, la plata, el oro o las perlas atraen las miradas y crean un impacto memorable.

- ✓ El ámbar llama la atención con su brillo dorado. Creado a partir de savia de árboles, se le han atribuido propiedades mágicas desde tiempos del Paleolítico superior.

Si se lleva de manera vistosa en la cintura o como colgante sobre el pecho, el ámbar supone una potente declaración y orienta las miradas hacia el cuello y la cara. Los **camafeos** con diminutas caras talladas en coral, ónix o concha resultan inmediatamente visibles.

Los ojos se sienten atraídos hacia las imágenes de rostros gracias a módulos específicos del lóbulo temporal programados para detectar las *gestalten faciales*. Si se llevan en el cuello o justo por debajo, los rasgos faciales representados por el camafeo resaltan los propios.

- ✓ El coral atrae las miradas con sus colores rosa, salmón o rojo sangre. Si se lleva por debajo del hombro un broche de coral crea una asimetría que combina bien con un pelo y unos ojos oscuros. Los pendientes de coral crean unos puntos focales a los lados de la cara y destacan el rubor de las mejillas.
- ✓ Un collar de **oro** atrae las miradas con su brillo. Al reflejar la luz sobre la piel, el collar aporta un límite curvilíneo a la parte baja de la cara. En combinación con el límite superior del extremo de la melena, crea un marco atractivo para el rostro. El oro amarillo queda bien con cualquier tono de piel y su brillo recuerda al de los ojos.
- ✓ La **plata** tiene un brillo tenue pero luminoso. Puede llevarse en un brazalete a juego con pequeños pendientes para reforzar la imagen. La suavidad de la superficie de la plata refleja la suavidad de la piel.
- ✓ El brillo satinado de las **perlas** potencia el natural de la piel. Los pendientes de perlas atraen las miradas hacia toda la superficie de la cara. La forma esférica recuerda la redondez del iris y de los ojos.

Vestir los hombros

Los hombros crean una línea recta en lo alto del cuerpo que resulta muy visible. El modo de vestirlos determina lo que comunicaran. Son tan expresivos en el cortejo que en cada sociedad se han desarrollado 260 prendas características para subrayar sus mensajes. La ropa llevada por los hombros acentúa los gestos derivados de dos señales de estatus muy extendidas en todos los vertebrados: la postura erguida de dominio y el encogimiento de sumisión. Las chaquetas de los trajes crean ángulos rectos, mientras que las blusas muy escotadas los ponen al descubierto mostrando, respectivamente, la fuerza de un ataque o la suavidad de un abrazo.

En las mujeres, las prendas que más favorecen son las que dejan los hombros al descubierto y revelan sus respuestas emocionales. La ropa que muestra uno o ambos hombros acentúa su forma redondeada y permite la libertad de movimientos. Los hombros desnudos envían intensos mensajes de feminidad. Descubriendo un hombro se añade una vistosa asimetría al cuerpo femenino. Las mangas abombadas dan la impresión de que la mujer tiene los hombros *encogidos* permanentemente. Este gesto indica: «Soy inofensiva; puedes acercarte». En algunas pinturas antiguas, las mujeres egipcias llevaban vestidos sin mangas hasta los tobillos cogidos con tiras sobre los hombros. El esplendor de los brazos, los hombros y las clavículas se mantiene a lo largo de la historia.

La ropa de las mujeres actuales comunica los mismos mensajes. Los suéteres y blusas sin mangas muestran unos deltoides redondeados. Los tops con escote redondo, en pico o barco dejan ver la clavícula bajo el hoyuelo del cuello. Aunque pierden protagonismo ante los pechos, estas partes corporales femeninas son muy visibles y atractivas al ojo del hombre. Un vestido escotado crea una profunda V por encima de las clavículas y el esternón, y las tiras de una camisola aportan líneas de guía para que los ojos se fijen en la piel desnuda de los hombros. Los tejidos como el tafetán, el terciopelo, el velveton o la seda reproducen la suavidad de los hombros y potencian su atractivo.

Un top suave y bien planchado hace que la cara parezca más fina. Una camisa o blusa arrugada aporta líneas que reflejan las arrugas faciales y hace parecer mayor.

Un top de cuello redondo es más amable y menos agresivo que uno con cuello de pico. Psicológicamente, las líneas curvas son más femeninas y suaves que las líneas angulares.

En el caso de los hombres, la mejor prenda para los hombros es la que comunica los mensajes de fuerza de las agresivas exhibiciones de los vertebrados. Para parecer fornidos, los hombres y los animales macho se hinchan para dar la impresión de tener un mayor volumen del que en realidad tienen. Las americanas, las guerreras y las chaquetas formates hacen que los hombros parezcan más altos y más anchos, al tiempo que ensanchan el pecho. Del mismo modo que el pez globo se hincha para parecer más grande, las solapas en

un hombre le hacen más voluminoso. Las mujeres suelen atribuir a estos hombres trajeados un Papel más protector.

La elección del color

Los primates son los mamíferos que presentan unas diferencias de coloración entre sexos más evidentes y los seres humanos no son ninguna excepción. En el cortejo, los colores dan vida y sentimientos a la ropa Una blusa roja es excitante y provocativa. Una camisa verde da sensación de tranquilidad y relajación. El amarillo destaca entre la multitud, y el amarillo sobre negro es el contraste de colores más visible para los seres humanos. El azul es fresco y sereno; el violeta denota tristeza; el marrón es emocionalmente blando. Como no hay ningún tono que escape de su superficie oscura, el negro es el color más misterioso. El negro oculta las emociones del mismo modo que las gafas de sol ocultan los ojos, como diciendo: «Mantén la distancia». El banco es más abierto y da una impresión de inocencia y accesibilidad, pero los tops que implican una actitud más abierta en el cortejo son los de color rosa. El rosa indica al hipotálamo del encéfalo que puede reducir las secreciones adrenales y la ansiedad ante la persona extraña.

El negro monocromático parece puro, duro e impersonal. Era el color favorito del pintor abstracto expresionista Ad Reinhardt, minimalista puro que reducía la realidad a una oscuridad absoluta. El que se viste completamente de negro hace que toda la atención recaiga en su cara.

Es indispensable para anunciar la feminidad y la masculinidad, llegando incluso a rivalizar con el cuerpo como medio de expresión. La ropa comunica estados de ánimo y sentimientos con tanta fuerza como lo hacían antes los gestos por si solos. Evidentemente, la moda se ha convertido en el nuevo lenguaje corporal de *chico encuentra a chica*. En el cortejo, eres lo que llevas puesto. Controlando lo que van a mirar los demás, controlas lo que ven.

La ropa, inventada hace nueve mil años, cambio tejo para siempre. Los tejidos se convirtieron

10) ESPACIOS, LUGARES E INTERIORES

«Como norma, tres taburetes es la distancia máxima a la que los clientes de un bar pueden intentar relacionarse.»
(MARKL.KNAPP)

Desde tu mesa, junto a la ventana de ese restaurante de cuatro tenedores ambientado en colores pastel, con mantelerías finas y olor a rosas, contemplas las brillantes luces de la ciudad y reconoces la evidencia:

«Este lugar tiene algo». Si te das un banquete de cocina continental en una sala más pequeña, de color albaricoque y verde pálido, decorada con vistosos ramos de flores, también lo percibes: «Este *bistrot* también tiene algo». Sugerentes menús exóticos, luces tenues, un mobiliario elegante... ese *algo* se suma al mismo resultado: La posibilidad de romance.

Tal como observó el antropólogo Edward Hall, «el espacio habla». El entorno físico en el que tiene lugar el cortejo puede contribuir o dificultar el camino a las Parejas más sutilmente de lo que parece. Aunque es cierto que las rosas y los violines despiertan en nosotros algún tipo de propensión al romanticismo, *el lugar adecuado y el momento adecuado* pueden ser cualquier cosa, desde una tranquila cafetería a un Hard Rock Café con la música a todo trapo.

El ritmo de la música es lo que hace que el bullicioso Hard Rock —que tiene locales en todo el mundo, desde Atlanta a Bali— sea mejor escenario para el cortejo que algunos restaurantes con rosas y violines.

Los estudios sugieren que la música machacona del Hard Rock puede hacerte más atractivo. En un estudio que trataba de los efectos que tiene la música de fondo sobre el atractivo físico, los investigadores presentaron unas fotografías de hombres a un grupo de mujeres y observaron que, con música rock de fondo, las mujeres los consideraban más atractivos que sin la música de fondo (May y Hamilton, 1980). Sin música —o escuchando únicamente un suave jazz de fondo—, las mujeres daban una valoración significativamente inferior a los hombres fotografiados.

Rodéate de gente guapa

Con o sin música de ambiente, los estudios demuestran que resultas más atractivo cuando te sientas cerca de personas físicamente atractivas. El fenómeno de los *destellos* —lo que los psicólogos llaman *efecto de asociación*— hizo su debut científico en la década de los treinta, en un estudio decisivo del sociólogo Willard Waller (1937) sobre *el complejo de valoración y citas*.

Hoy en día el efecto de asociación esta corroborado por décadas de investigaciones y es una ley inmutable de la psicología. Es aplicable a ambos sexos, independientemente de la relación que tenga o no tenga cada uno con las personas atractivas. El simple hecho de estar cerca de ellas es la clave. Siempre que sea posible, siéntate cerca de la gente guapa.

Burbujas en el espacio

Tanto si escoges para tu cita un elegante restaurante de cuatro tenedores como si prefieres una cafetería íntima, tu primer problema consiste en valorar las dimensiones del espacio personal invisible. Tal como describió gráficamente el artista suizo Alberto Giacometti, la separación entre tu cuerpo y el espacio que ocupa es confusa. En los retratos que hizo Giacometti de Stravinsky, Sartre o Matisse, los límites del cuerpo parecen disolverse en el lienzo.

Efectivamente, las personas no se acaban en la piel, sino que irradian su presencia en zonas invisibles. Una capa de espacio personal con carga emocional nos rodea a todos y solo permitimos la entrada a personas *seguras* elegidas por nosotros.

Las investigaciones científicas sobre la manera que tenemos de comunicarnos en lugares públicos empezaron con los estudios de la conducta animal y la territorialidad al final del siglo xix y en el siglo xx. Posteriormente, a mediados del siglo xx, Edward Hall popularizó la investigación espacial en los seres humanos —con el nombre de proxémica— en su libro *El lenguaje silencioso* (1959). Hoy en día, gran parte de lo que sabemos sobre el lenguaje mudo tiene que ver con conceptos del espacio interpersonal.

Hall descubrió una capa claramente definida que coloca el asiento de la persona con la que has quedado de cara a ellos Wueuado de cara a ellos, cubre nuestro cuerpo como una burbuja. Esta funda invisible, intangible, inodora y silenciosa, conocida como *distancia personal*, tiene una estructura concéntrica y estructurada en capas, no muy diferente a la de un huevo duro cortado en rodajas. Hall definió cuatro distancias corporales [Intima (0 a 45 cm), personal (45 a 130 cm), social (1,30 a 3 m) y publica (más de 3 m)] como zonas clave para el comportamiento espacial de los adultos del noreste de Estados Unidos. Hall, antropólogo cultural, observó que los diferentes grupos establecían distintas dimensiones para cada una de las cuatro zonas proxémicas. En las primeras fases del cortejo, las parejas

francesas, españolas e italianas tienden a establecer zonas cómodas más próximas que las estadounidenses, alemanas o británicas. Sentarse demasiado cerca o demasiado lejos de tu pareja provoca malentendidos y puede conducir a la confusión y la ansiedad que los antropólogos definen como *shock cultural*. El hecho de que el espacio personal de un saudita sea menor que el de un estadounidense puede ser motivo de incomodidad.

Una nativa de Texas puede sentirse acorralada al hablar con un saudita que coloque la cara a menos de 45 cm, mientras que él puede sentirse rechazado si ella da un paso atrás o gira la cara. El tamaño de nuestra burbuja varía, pero en todas las sociedades esta zona queda reservada a los amigos íntimos, familiares y amantes. En toda cultura, la capsula de espacio que nos rodea es más amplia por delante que por los lados. Hay experimentos que demuestran que un avance frontal por parte de un desconocido suele producir sensaciones leves o moderadas de aprensión, que provocan posturas defensivas como la de girar la cara y el cuerpo hacia un lado. Las pruebas de conductancia de la piel revelan que las palmas de las manos sudan notablemente más—clara señal de ansiedad frente a los extraños—ante un acercamiento frontal directo.

Los estudios demuestran que los hombres se sienten menos acosados por las mujeres que se les acercan por los lados. Las mujeres prefieren un acercamiento amistoso de frente. Como nuestra burbuja de espacio es más amplia por delante que por la izquierda o la derecha, un truco efectivo en el cortejo es acercarse a alguien oblicuamente, en diagonal. Este acercamiento discreto, conocido como *acercamiento sigiloso*, es útil en las primeras fases de la relación para reducir al mínimo la ansiedad ante los extraños. El acercamiento sigiloso, definido como *un avance discreto o tímido*, es más propio en las mujeres. Los estudios demuestran que los hombres se sienten menos acosados por las mujeres que se les acercan por los lados. No obstante, puede que para los hombres el acercamiento sigiloso no sea tan efectivo como la llegada directa. Las mujeres prefieren un acercamiento amistoso de frente.

Las mujeres resultan menos amenazadoras cuando, se acercan a un hombre por el lado derecho. Para los hombres diestros (el 90% de todos los varones), el lado derecho del cuerpo es menos sensible a las emociones que el izquierdo. En el caso de los zurdos la situación probablemente sea la inversa. El lado derecho del hombre, controlado por su analítico hemisferio izquierdo, se siente menos expuesto que el izquierdo.

Este, controlado por el hemisferio derecho, el emocional, probablemente se sobresalte más ante el avance de un extraño.

Invadir la zona íntima de la cara de una mujer puede provocar que gire la cabeza de pronto, que apriete los labios y tense los hombros. Ante estas señales defensivas el hombre debería retirarse hasta la zona personal de ella, a medio metro o un metro de distancia.

En sus encuentros con extraños, las mujeres toleran un mayor acercamiento por parte de mujeres desconocidas que por parte de hombres desconocidos. A menos que el lenguaje corporal de la mujer invite claramente al varón al acercamiento, será el quien tenga que dar un paso adelante antes de entrar en contacto.

Según el zoólogo Heini Hediger, atravesar el umbral invisible de la distancia de escape—a la que ya se puede tocar a la otra persona sin dar un paso más—suscita una sensación de indefensión que podría provocar que la mujer saliera huyendo.

Las mujeres resultan menos amenazadoras cuando se acercan a un hombre por el lado derecho, porque el lado derecho del cuerpo es menos sensible a las emociones que el izquierdo.

En distancias cortas, los hombres responden de manera diferente a las diversas señales faciales. A los hostiles les cuesta menos acercarse a mujeres que miran a otro lado que a las que les devuelven la mirada directamente y les sonríen. Las mujeres, por su parte, pueden acercarse con más facilidad a los hombres que les sonríen y les devuelven las miradas. Los hombres suelen evidenciar más muestras de disgusto si una mujer invade sus fronteras. Esta invasión puede provocar una tensión visible en los labios y un paso atrás.

Por otra parte, los estudios demuestran que las mujeres sufren en silencio, es decir, que ellas emiten menos señales evidentes de estar molestas cuando un hombre se acerca demasiado.

Como es posible que el hombre no perciba un mensaje claro sobre los límites que ella acepta, lo que debería hacer él es mantener la distancia hasta recibir una señal de bienvenida explícita: una sonrisa, un ladeo de la cabeza hacia un lado o una mirada insinuante.

Las diferencias sexuales también se hacen patentes en la manera de sentarse. En un pub o una cafetería, un hombre debería sentarse justo delante de la desconocida que le interesa.

Esta posición resulta menos amenazadora que sentarse a su lado. En el caso de los hombres, sucede lo contrario: un hombre se siente más tranquilo cuando una mujer se sienta a su lado en vez de hacerlo justo enfrente, lo que supondría establecer un contacto visual significativo. Desde la perspectiva de él, desde luego, es contraproducente, ya que los hombres consideran que los ojos son lo más atractivo de las mujeres. En el cortejo no todo es lógico y es más fácil iniciar una conversación cuando se respetan las reglas tacitas del espacio personal.

Reglas tacitas del espacio personal

El espacio personal es la zona que rodea el cuerpo y que se considera territorio privado. Cuando alguien entra de manera inesperada y sin permiso en este espacio, provoca una molestia emocional. Rebasar esas fronteras invisibles puede provocar que el cortejo acabe antes de empezar siquiera. Por ello debes tener en cuenta los siguientes consejos:

- ✓ Evita el contacto físico al hablar con conocidos recientes. Aunque hay quien encuentra agradable que le toquen la espalda, el brazo o el hombro, a la mayoría le resulta incómodo.
- ✓ Como suponen una invasión del espacio personal, las caricias, palmadas o suaves empujones siempre resultan arriesgados durante el cortejo.
- ✓ Observa las señales de advertencia de que te has acercado demasiado físicamente. Puede que la otra persona aparte la mirada a derecha o izquierda, que apriete los labios o se cruce de brazos, que se gire, que se ponga de lado o que dé un paso atrás.
- ✓ Cuando la otra persona da un paso atrás, no es un paso adelante para recuperar la proximidad. Respeta su necesidad de espacio personal.
- ✓ Sentada a una mesa, una mujer se siente más tranquila si un hombre se le sienta enfrente que si se le pone al lado recién peinada y maquillada, se siente más segura de sí misma acercándose a un hombre de frente que de lado.
- ✓ Un hombre se siente tranquilo cuando una mujer se le sienta al lado. Los hombres, menos hábiles en la conversación y con menor expresividad facial, pueden sentirse inseguros charlando cara a cara con una desconocida. Lo mejor para una mujer es iniciar la conversación de lado y luego pasar a la posición frontal.
- ✓ Hasta que no te invite, no introduzcas los brazos o las manos en su espacio íntimo. Al hacer gestos, mantén las manos por debajo de su barbilla para evitar la zona sensible a la altura de la cara, la nariz y los ojos.
- ✓ Si eres mucho más alto, pesas mucho más, hablas más fuerte o vas vestido más llamativamente que la otra persona, al acercarte se potenciará aún más el efecto. Da un paso atrás y deja algo de espacio. Si eres más bajo, más pequeño, tienes menos voz o vas vestido con tonos más suaves, puedes acercarte unos centímetros más de lo que marcan las normas.
- ✓ Evita ser de los que hablan de cerca. Los que se acercan para hablar suelen ser personas molestas, generalmente hombres, que no entienden los límites espaciales

de una conversación. Hablar a una distancia incomoda —menos de 45 cm— hace que el hablante parezca entrometido y agobiante.

Las probabilidades de iniciar una conversación en un café o en un club varían en proporción a la distancia lineal que separa a las dos personas. El antropólogo Mark Knapp observó que raramente se conversa con una separación de cuatro o más taburetes. Si el espacio lo permite, un hombre debería dejar un taburete vacío —un espacio de seguridad— entre él y la persona a la que se dirige. Cuando la conversación arraile puede ocupar el asiento libre para evitar la invasión de rivales.

Knapp observó que *el cambio de asiento* es una práctica típicamente masculina durante el cortejo. En el caso de las mujeres, acercarse demasiado pronto supone un error, porque indica sus intenciones de manera prematura. La aproximación del hombre, por otra parte, al igual que el acercamiento de un alce americano, es una señal de propiedad que se emite para mantener alejados a los competidores. Dice menos del romance que del territorio

Colores para la cena

Salir a cenar es un elemento constante en el cortejo humano. La comida estimula las respuestas de descanso y digestión del sistema nervioso, que contrarrestan los impulsos de enfrentamiento o evasión suscitados por la presencia de extraños. El principio de descanso y digestión contribuye a que las parejas se relajen mientras cenan. Como el esquema cromático del restaurante, café o *fast food* afecta al nivel de comodidad de tu pareja, deberías prestar tanta atención al lugar escogido para comer como a lo que pidas. La agresiva decoración en amarillo y rojo de un McDonald's te induce a que comas a toda prisa. La intensa iluminación y los colores primarios tan vivos estimulan excesivamente los centros de visión, de modo que una pareja nunca se sentirá descansada ni al mando de la situación, y no le apetecerá quedarse a charlar un rato. Los rojos saturados provocan una reacción refleja de aumento de la tensión sanguínea y aumentan la rigidez muscular hasta en un 80% (Birren, 1978). Con sus suaves tonos marrones, marfil, amarillo pálido y rosa, la cadena Denny's te ayuda a relajarte, tomarte tiempo y charlar. A las parejas les resulta más fácil charlar en entornos tranquilos de colores suaves tonos neutros y naturales. Los colores pastel de penny's son alegres y acogedores, más agradables que los agresivos tonos del McDonald's. Los azules, los verdes y los marrones llevan la naturaleza a los interiores, creando un refrescante ambiente natural. Como absorben energía de los tonos rojos intensos, los verdes, lavanda y azules calman los nervios con una sensación de frescor.

En el periodo de conocimiento mutuo del cortejo, los ambientes tranquilos permiten cenar y charlar más a gusto. Al irse fraguando la relación, las parejas pueden pasar a los ambientes más animados de tabernas, mesones y clubes, para despertar pasiones con los rojos, naranjas y amarillos vibrantes. Knute Rockne, legendario entrenador del equipo de fútbol americano Notre Dame, usaba un vestuario con taquillas de color azul para

adormecer al equipo contrario, mientras que el vestuario de sus jugadores era rojo para excitarlos (Vargas, 1986). El color de fondo de una sala facilita o dificulta las cosas, tanto en el deporte como en el cortejo.

En un restaurante, escoge una mesa junto a la ventana, en una esquina o junto a la pared, donde no estéis completamente rodeados por extraños. Reduciendo las posibilidades de distracción, tu pareja prestara más atención a vuestra relación.

Los ángulos ideales

Tanto si estas de pie, sentado o de rodillas en un momento determinado del cortejo, controla la distancia angular. La distancia angular es la orientación espacial en grados de los hombros de la otra persona en relación con los tuyos. Tal como la han definido los antropólogos, es la posición que adopta la parte superior de la otra persona en relación a la tuya. Se corrigiera que unos hombros directamente enfrente de los tuyos están a 0°. Esta distancia angular es la posición más abierta. Un torso girado completamente hacia la derecha o hacia la izquierda, dejando el hombro en primer piano, está a 90°. Esta postura angular es lo que en inglés se llama *cold shoulder* (hombro frío). A medida que la distancia angular supera los 90°, ves cada vez más la espalda de la otra persona, lo que hace pensar que algo va mal.

La distancia angular tiene el mismo efecto que el espacio lineal. Cuanto más te da la espalda la otra persona, más lejos te sientes. Por el contrario, cuando no puedes dar un paso atrás por educación pero tienes a alguien demasiado cerca, giras instintivamente el cuerpo.

La distancia angular entre dos personas que toman una copa juntas refleja cómo se sienten. Una separación de 0° —alineación plena— es señal de agrado mutuo. Si están de frente y establecen contacto ocular pero tienen el torso girado 90°, la implicación es menor. Si uno de los dos está de cara pero el otro está girado hacia un lado, hay una atracción no correspondida: el primero tiene más interés. Tal como predicen los vendedores profesionales, nunca hay que dejar de dar la cara a un posible cliente. Ladear el cuerpo supone desinterés. En el cortejo, girarse también supone *perder la venta*.

Unas caras orientadas hacia el exterior arriba muestran desinterés o disgusto.



Una orientación lateral abajo demuestra afecto.



Orientación espacial

Cuando de pronto te quedas prendado de alguien, pones la cara, los ojos y los hombros en línea con la otra persona, a una distancia angular de 0°. Tu cuerpo registra el amor a primera vista a través de un instinto biológico llamado *reflejo de orientación*. Esta respuesta protectora innata provoca una preocupación cognitiva y emocional, por lo que, en ese momento, es lo más importante en tu mundo sensorial.

Cuando se trata de orientar tu energía, no puedes distraerte.

Aturdidos en el Salón de Cristal

En los años cincuenta, en una entrega de premios, un grupo de grandes estrellas de Hollywood se quedaron absolutamente prendadas de una de las mujeres más Glamurosas del mundo, Marilyn Monroe. Marilyn apareció con un vestido de satén Planco en lo alto de la escalera del Salón de Cristal del Beverly Hills Hotel, mientras la multitud esperaba su llegada abajo. Tal como recuerda el oscarizado Walter Scott, «fue un momento — ¡Dios santo!— inolvidable: aquella chica aturdió completamente a los asistentes con solo aparecer en lo alto de las escaleras...» (Crown, 1987; 70), Scott uso la palabra indicada: aturdir, derivada del latín *turpidus* 'tonto'. En muchos lugares del mundo, caer prendado de alguien supone inmediatamente quedarse atontado Marilyn también atrajo toda la atención del público, los dejó sin sentido y, por un momento, se convirtió en lo único que existía en el Salón de Cristal.

El reflejo de orientación desencadena una inmovilidad conocida como reacción de congelación. Cuando te encuentras cara a cara frente a un hombre o una mujer

impresionantes, te quedas mirando, se te cae la mandíbula y los dedos y las manos se te quedan inmóviles.

Te quedas obsesionado con su imagen. La simple presencia física de esa persona absorbe temporalmente toda tu energía de orientación. En los primates, una serie de señales diagnosticas determina el reflejo de orientación (Porges, 1995), haciendo que resulte de fácil lectura. Una persona anonadada se te quedara mirando con los parpados bien abiertos, los ojos como platos, la boca abierta, los hombros levantados, un tono de voz alto y la nuez hacia arriba. Si ves alguno de estos signos involuntarios querrá decir que has dejado una impresión indeleble. Es el momento a reducir el espacio entre los dos.

Lugares para dejarse ver

La importancia del espacio va más allá de la distancia interpersonal y el reflejo de orientación. El cortejo es territorial en el sentido biológico. Existen unas líneas de propiedad establecidas y fronteras que defender. No es casual que hablamos de que alguien *juega en I su terreno* o de que *es el rey del gallinero*.

El territorio es al cortejo lo que el campo de futbol es al juego: el espacio en que se juega. Puedes intentar dar patadas al balón sin meterte nunca en un campo de futbol, pero los partidos serios se juegan en los estadios. Del mismo modo, puedes flirtear prácticamente en cualquier parte, pero para conseguir pareja necesitas enfrentarte a los rivales del lugar en el estadio local. Al igual que el cortejo de peces, ranas y hurones, el nuestro no es más que competencia.

La competición y la territorialidad se hacen evidentes los sábados por la noche en los lugares donde se reúnen los adolescentes. En toda ciudad hay un paseo, una plaza, un centro comercial o un rincón del centro donde se reúnen los adolescentes para alardear, pavonearse y dejarse ver. En San Diego, un lugar popular para el cortejo era el aparcamiento del Oscar's Drivein. Este lugar de frenética actividad nocturna atraía a tantos estudiantes de instituto que cada noche tenía que acudir la policía a poner fin a la fiesta. El hecho de que el Oscar's haya sido un popular lugar de exhibición durante 20 años demuestra hasta lle punto puede fijarse un territorio de cortejo.

Los paseos de los adolescentes no reflejan una mentalidad exclusiva de los seres humanos. Se observan las mismas reuniones en insectos, aves y mamíferos, definidas por los biólogos como *leks*. Un *lek*, palabra que deriva de la palabra *juego* en sueco, es una exhibición territorial. Los machos de una especie se reúnen en un lugar destinado a atraer a las hembras del entorno. Las exhibiciones del cortejo y las competiciones no empiezan hasta la llegada de estas.

En estos *leks* —que se repiten año tras año— los varones utilizan recursos que atraen la vista, el oído o el olfato de las hembras, que acuden a supervisar el terreno. En el centro de África, los antílopes acuáticos de Lechwe se disponen en círculos de 600 m de diámetro para sus *leks*. De 50 a 100 machos hacen cabriolas o adoptan poses erguidas exageradas, con la cabeza bien alta, moviendo la cola y con el pene en erección. Al ir entrando las hembras en el espacio. Los machos empiezan a perseguirse unos a otros, luchan y posan con sus cuernos en forma de lira. En algunos centros turísticos de la Riviera francesa se ven hombres paseando en coches deportivos de vivos colores para atraer al sexo opuesto. Al igual que los antílopes; acuáticos, las mujeres acuden a ver a los hombres no vistosos y que se exhiben de la manera más ostentosa

Notas de campo: Lekking en Golden Gardens

En primavera, los gallos de las praderas se reúnen en lugares de exhibición para bailar, pavonearse y atraer a las hembras en el peculiar rito que los biólogos denominan *lek*. Esta forma de cortejo es habitual. En muchas especies de aves, entre ellas el urogallo de Gunnison, el manaque dorsiazul o saltarín encopetado y las aves del paraíso, así como en algunos mamíferos como morsas, antílopes y murciélagos. En el *lek*, los machos se reúnen en grupos para hacer patentes su fuerza y disponibilidad y mostrar las cualidades especiales que los convierten en compañeros idóneos para la copula. Las hembras entran en el *lek*, examinan a los machos y seleccionan según lo que ven y lo que oyen —y, en el caso de los mamíferos, de lo que huelen.

En el caso de los humanos, el *lekking* recuerda una feria de empleo en la que muchos empresarios se reúnen bajo un mismo techo para evaluar a número los candidatos que buscan trabajo. Es un modo práctico de hacer negocios. Entre los muchos eventos que emplean los principios espaciales del *lek* en nuestro cortejo están los cruceros del Club Med, las fiestas de Mardi Gras, los banquetes de bodas, las clases de salsa o los bailes de veteranos.

Para estudiar un *lek* humano, observe a los adolescentes del parque Golden Gardens, un popular lugar de encuentro próximo al golfo de Puget Sound, en Seattle. Yo era la única persona mayor de treinta años con el coche aparcado en una de las dos filas de vehículos enfrentados a ambos lados de una línea de con facto, al más puro estilo del fútbol americano.

Los coches estaban llenos de menores ruidosos que bebían cerveza y miraban nerviosamente a su alrededor y el aparcamiento estaba a rebosar. Los chicos se paseaban en vehículos brillantes, encerados expresamente para el cortejo, dando botes en su interior como chimpancés, un Ford pickup salió del aparcamiento y se metió en un solar, haciendo trompos y dejando nubes de polvo y tierra en una exhibición de fuerza juvenil visible para todos.

Las chicas recorrían el lugar en parejas y tríos en sus Honda y sus Toyota, bien maquilladas para la ocasión y con las caras bien altas. Pasaban una y otra vez haciendo el recorrido, pero sin mirar directamente a los chicos. En conjunto era una buena exhibición de cortejo fanfarrón, ruidoso y cargado de energía, típico de adolescentes.

En el cortejo de los adolescentes, la dimensión espacial es evidente y está claramente definida. Pero las venas de un joven adulto viajan tantas hormonas que el proceso se vuelve algo salvaje. Oficialmente, Golden Gardens cierra al ponerse el sol, pero el instinto del *Lek* es tan fuerte —la necesidad de concentrarse aumenta al llegar la oscuridad— que una patrulla de policía tiene que cerrar el parque cada noche con una sirena.

Tras la adolescencia, los encuentros entre chicos y chicas pasan a entornos más tranquilos, como eludes sociales, fiestas parroquiales, celebraciones de la empresa, etc., donde la idea de territorio es menos evidente.

Pero las veamos o no, como la invisible fuerza de Coriolis, las compulsiones espaciales del *Lekking* están ahí, disparando la energía sexual del grupo.

Los mejores escenarios para el cortejo

Según una encuesta realizada por *América Online*, lo mejores lugares para el cortejo en Estados Unidos es Miami para los que buscan pareja, Nueva Orleans para *encuentros picantes y aventuras secretas* y San Francisco para los homosexuales.

Puede que el mejor lugar para conocer a alguien nuevo no sea una ciudad, sino una zona despoblada, playa o desierto. En un terreno virgen se encuentran pocos rótulos, carteles o símbolos que puedan interferir. La información ambiental se compone de colores, formas y aromas naturales, y sonidos que en su mayoría no son humanos. Es el mundo prístino que buscamos en las cumbres de las montañas y en las islas desiertas, un lugar sin palabras donde el cortejo prospera mucho más.

El verde, compuesto de azul y amarillo, combina la frescura de los lagos alpinos con la alegría de la luz del sol. El verde es el color alegre de las hojas de los árboles.

En algunos estudios se ha observado que ver un espacio verde desde la ventana de casa reduce la ansiedad. El análisis del ritmo cardíaco y de las ondas cerebrales demuestra que los escenarios naturales provocan una consistente respuesta de relajación. La atracción que ejercen sobre nosotros los paisajes verdes, las aguas azules y los espacios abiertos entre montañas y llanuras nos viene de hace milenios, de nuestros remotos ancestros. Nuestros antepasados vivían en entornos naturales y desarrollaron sensaciones positivas hacia las imágenes de su alrededor.

El cortejo es más rápido en plena naturaleza. Nos concentramos menos con los mensajes de los carteles, rótulos o señales. En las ciudades, los textos de fondo 16los medios de comunicación nos distraen significativamente.

Las palabras engullen la mente estimula grandes zonas de nuestros lóbulos frontales y laterales y del tronco cerebral. En un entorno urbe rebosante de palabras, las parejas prestan menos atención a las caras, los gestos y las posturas. Se relacionan implicándose menos y más lentamente que en la naturaleza.

Amantes en la niebla

La intoxicación del espacio natural es evidente en el peculiar cortejo de la primatóloga Dian Fossey y su mentor, el antropólogo Louis Leakey, mucho mayor que ella.

En 1969 los dos salieron de safari desde Nairobi (Kenia), atravesando las fértiles llanuras de África oriental, donde disfrutaron de buena comida, grandes vinos y noches en tiendas con cómodas camas, En su libro *Woman in the Mists* [Mujer en la niebla], Farley Mowat (1987) escribe: «Dian sucumbió al romanticismo de las noches llenas de estrellas en la aromática sabana. Leakey hizo algo más que sucumbir: se enamoró perdidamente».

El entorno debió de ser excepcional. Dian tenía treinta años menos que Louis, que estaba cerca de los setenta en aquel momento

Diseño de interiores con segundas intenciones

Gran parte del cortejo postadolescente tiene lugar en locales nocturnos donde los hombres y las mujeres comen, beben y bailan de noche. Cuando cae la oscuridad, los miembros de las sociedades tribales se reúnen alrededor de hogueras como hacían nuestros ancestros paleolíticos hace cincuenta mil años. La noche da una sensación especial de intimidad.

Cuando los miembros de la tribu se sientan y contempló la luz del fuego, el ambiente se vuelve más relajado, cómodo y familiar. Los seres humanos siempre han tenido debilidad por el fuego del hogar. Hoy en día, una chimenea de ladrillo da una sensación subliminal de tranquilidad a las parejas que aún no se tienen confianza.

El fuego de la chimenea calma los nervios. Una *psicología del fuego* subyacente explica por qué los tonos dorados despiertan sensaciones de felicidad. La luz amarilla procede del extremo cálido del espectro cromático. La asociación del amarillo con el sol da una impresión de amplitud, brillo y frescor.

Los publicistas utilizan el efecto psicológico de los tintes dorados para indicar éxito y modernidad y para hacer que los envoltorios parezcan mayores. Un comedor decorado con el dorado del latón bruñido e iluminado por lámparas de gas genera una calidez que se extiende por todo el espacio y llega a todos los comensales.

Con chimenea o sin ella, los locales nocturnos tienen claras ventajas. Al entrar a un lugar oscuro, reducimos el paso y nos tranquilizamos. Cuando entramos en una catedral poco iluminada experimentamos una sensación de calma reverente. En el cortejo, las luces tenues hacen que podamos soportar mejor el hecho de estar rodeados de un montón de extraños. Parecen estar espacialmente más lejos y, psicológicamente, más separados.

Mientras tanto, vas acercándote a la Persona que te interesa. Como el espacio personal en intimidad aumenta con la falta de luz. La luz de la vela de la mesa da a tu rostro un aspecto más joven y suave que a la luz del sol. La frágil llama emite un hechizo hipnótico que facilita el contacto ocular. Pasas más tiempo observando los mensajes faciales en busca de señales de afecto.

Para estar en la misma longitud de onda durante el cortejo, lleva a tu pareja a un local temático. Al igual que la melodía principal de un tema musical genera una unión, la línea temática del interior de un local os une en el espacio. El concepto de los lugares temáticos nació en la década de los cincuenta con Main Street, la calle mayor de Disneylandia, en California. Disney creó un espacio victoriano con una arquitectura unificada tecnificadamente.

No hay nada que altere la imagen del alegre fin de siglo. No se ven anuncios ni señales de neón. Los edificios están a escala y son más pequeños que en la vida real para dar la sensación al visitante de ser más grande. Todo en Main Street da confianza, no hay nada fuera de lugar que rompa el entorno. El tema nos sumerge en un espacio protegido donde, aparentemente, todo está bien.

Para una cena romántica, visita un lugar como el Harrah's Range Steakhouse, restaurante de temática del Oeste. Ambientado en un cañón, te sientes como si estuvieras cocinando *en plena naturaleza*. Los colores marcados y las luces tenues crean un interior con el aspecto y la sensación que da un canon a ponerse el sol. Los reservados están colocados junto a ramas de árbol verticales iluminadas por la luz cercana *de campo*.

La parrilla del restaurante está rodeada de una pared de roca con luces de neón integradas para crear el efecto del agua de una cascada. Inmerso en la narrativa no verbal de Harrah's, compartes la experiencia de vivir una puesta de sol en un cañón, lo que os acerca a los dos.

Los estados de ánimo se armonizan bajo la influencia de elementos de diseño temáticos. Al igual que otros locales de este tipo, Harrah's emite señales que recuerdan el acogedor pasado rural. Al entrar en un ambiente del Antiguo Oeste o del interior de Australia, escapas del ajetreo de hoy en día para sumergirte en la comodidad de los viejos tiempos. Sin las preocupaciones y la tensión del día a día, el cortejo es más fácil.

Cuanto más sepas sobre comunicación espacial, más fácil resultara el cortejo. Desde el lugar en el que te sientas, te sitúas, hablas o te mueves en una sala hasta el esquema de colores, luces y la decoración y presentación que escojas, las señales espaciales afectan intensamente a tu conducta y tu presentación ante la otra persona. En el próximo capítulo, pasaremos del mundo visible de los espacios, los locales y los interiores al mundo invisible de las señales químicas, el olor y el gusto.

11) SEÑALES QUÍMICAS

«El encuentro de dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas: si se produce alguna reacción, ambas se transforman.»
(CARLJUNG)

Muchas de las señales más intensas del cortejo son varias, intangibles e invisibles. Son los elementos de atracción química, y su medio es la molécula. Estos aromas, sabores, esteroides, esteroles y hormonas operan básicamente a través de canales inconscientes e influyen mucho en nuestras sensaciones hacia los demás y hacia el entorno físico en el que nos encontramos.

Los hombres y las mujeres encuentran algo atractivo y sexy, por ejemplo, en el olor de un coche nuevo. Muchas parejas observan que el aroma de un coche nuevo acelera el proceso de *conocerse*. No resulta sorprendente, porque el compartimiento de pasajeros de un vehículo contiene productos hechos de cuero, goma, plástico y vinilo. Los ingredientes moleculares de estos materiales son químicamente análogos a algunas resinas vegetales, esteres animales y esteroides sexuales humanos (Stoddart, 1990). La estructura aromática de estos compuestos nos resulta especialmente sugerente, al igual que la de sus homólogos del automóvil.

El vinilo contiene etileno (C_2H_4), compuesto químico que recuerda los aromáticos esteroles del incienso y la testosterona, esteroide masculino ($C_{19}HO$). Tan cautivadoras para el olfato son estas emanaciones que la International Flavors and Fragrances of New York (Compañía internacional de sabores y fragancias de Nueva York) ha desarrollado un producto llamado *new car smell* (olor de coche nuevo). Para darle un mayor atractivo a un coche usado, simplemente hay que rociar el vehículo con ese fluido afrodisíaco en aerosol.

El aroma de la mujer y el olor del hombre

Al igual que el *new car smell*, los estimuladores sexuales tienen un aroma atractivo. El estrógeno, hormona femenina, emite un olor ligeramente animal, con un toque de sudor. Muchas personas opinan que el olor del estrógeno es soso o neutro, mientras que a otros les resulta ligeramente desgradable. La testosterona tiene un olor animal parecido, con algo de sudor y notas de orina, almizcle y cabra.

Tanto si los esteroides sexuales te parecen neutros agradables o desagradables al olfato, o aunque no los percibas en absoluto, sin duda se registran en el hipotálamo del cerebro. El hipotálamo es una parte diminuta del prosencéfalo que se encarga de las necesidades de los instintos sexuales primitivos. En un estudio de escáneres TEP elaborado por Ivanka Savic y sus colegas del Hospital de la Universidad de Huddinge, en Estocolmo, se observó que los compuestos similares a los estrógenos afectan a las partes del hipotálamo masculino que emiten respuestas sexuales —los núcleos paraventricular y dorsomedial—, pero no a las del hipotálamo femenino (Savic *et al.*, 2001). Por el contrario, las sustancias similares a la testosterona estimulan las partes del hipotálamo femenino que emiten respuestas sexuales —los núcleos preóptico y ventromedial—, pero no a las del hombre. Resulta evidente que respondemos a los esteroides sexuales del sexo contrario de manera inconsciente.

En el caso de los hombres, el olor a estrógenos aumenta el flujo sanguíneo en el hipotálamo, estructura del tamaño de un pulgar situado en lo hondo del prosencéfalo. El olor de la testosterona tiene el mismo efecto en las mujeres.

De donde proceden los olores esteroideos? Tus aromas sexuales más intensos los emiten unas glándulas sudoríparas especializadas situadas en las axilas y llamadas *glándulas apócrinas*. Después del baño, tendrías que darte una suave aplicación con un desodorante sin olor para asegurarte de que los rastros apócrinos llegan al cerebro de tu pareja. Tras unas pruebas, acabaras encontrando el equilibrio entre el exceso y el defecto de desodorante para conseguir el efecto subliminal deseado.

Steve, programador informático de treinta y cinco años —y soltero a su pesar—, usa demasiado desodorante. Es un error frecuente entre los hombres. Suponiendo que huele mal, los hombres se ponen más desodorante del necesario para eliminar cualquier rastro de olor apócrino. Pero en el caso de Steve, la fragancia ofensiva es la de su desodorante roll-on, no la de su cuerpo. Él no se da cuenta, pero el olor satura su oficina y las de alrededor.

En las fiestas las mujeres lo evitan y se quejan de que ese *olor a Steve* se les pega cuando las abraza para despedirse. Por la oficina se le conoce como «el tipo dulce con olor a rancio». De cara a las mujeres, el mensaje que inspira es fatal: «No hueles como deberías; no saldré contigo».

Conscientemente, las mujeres son cinco veces más sensibles a los aromas almizclados que los hombres.

Un hombre debería emitir solo un leve rastro de olor corporal. Una mujer —dado que la mitad de los hombres son insensibles a los olores almizclados— puede enviar mensajes

apócrinos *más intensos* para acentuar su perfume con un toque de animal silvestre. Una mujer es más sensible al olor apócrino del hombre en el punto medio de su ciclo menstrual, cuando se produce la ovulación. El mensaje químico de él debería ser sutil, lo suficiente como para llegar al hipotálamo de ella sin ofender su olfato.

Las señales olfativas dan presencia

El sentido olfativo evolucionó como sistema primitivo de detección de depredadores, comida y posibles parejas a distancia.

Como señales de advertencia, la señalización de comida o de una pareja, el cerebro toma muy en serio los rastros olfativos. El olfato sentido volátil y *de piel fina*, porque algunos receptores se encuentran en la superficie corporal, en el epitelio olfativo de la cavidad nasal, en vez de bajo la capa de piel, como sucede en el tacto. Los receptores olfativos han cambiado poco desde los tiempos de los peces sin mandíbulas hace quinientos millones de años, lo que hace que el olfato sea el sentido más conservador, persuasivo y fiable que tenemos. Cuando olemos humo, *sabemos* sin ningún género de dudas que hay fuego.

El olfato es nuestro canal no verbal más antiguo.

Aunque el sentido del olfato es más débil en los primates que en la mayoría de mamíferos, somos capaces de reconocer más de diez mil olores naturales y sintéticos.

Muchos de ellos pueden alterar nuestros deseos sexuales, nuestras sensaciones y nuestro estado de ánimo. Los espermatozoides disponen de un sensor químico que hace que naden siguiendo el olor del óvulo.

Tenemos constancia de señales olfativas desde la época en que unas criaturas primitivas enviaban y recibían mensajes químicos para cortejar a sus parejas en los mares de la prehistoria. Hoy en día, en nuestro propio cortejo, comprender la biología del olfato nos da gran ventaja. En la proximidad física del baile, los más naturales olores del cuerpo no deberían enmascarar ni eliminarse completamente. Tal como hemos observado, esto es aplicable incluso a nuestro olor repudiado, el olor apócrino. El olor corporal es un olor penetrante producido por una densa concentración de glándulas apócrinas en las axilas y por una menor concentración en la cara, el cuero cabelludo, las orejas, los párpados, el ombligo y la zona genital. Un exceso de olor resulta ofensivo, pero en una cantidad mínima envía un mensaje agradable y excitante.

Mucho antes del cortejo, la superficie de la piel de un recién nacido aparece cubierta de glándulas apócrinas que emiten un inconfundible *olor a bebe*. Estas glándulas van siendo sustituidas por glándulas sudoríparas adultas en las axilas, el pecho y las ingles. Los gruesos pelos de estas regiones emiten un aroma apócrino que aumenta la superficie de contacto.

Debido a su papel de atracción en el cortejo, las axilas humanas emiten más olor que las de ningún otro primate. Las glándulas apócrinas, controladas por los nervios simpáticos, encargados de la respuesta de enfrentamiento o evasión, emiten una sustancia densa y lechosa en respuesta a las emociones. En el cortejo, se genera olor cuando las secreciones apócrinas se descomponen por efecto de las bacterias y se produce androsterona y unos ácidos grasos olorosos que anuncian nuestras intenciones sexuales. Estos mensajes glandulares de excitación se emiten de manera absolutamente inconsciente y el rinencéfalo de nuestra pareja también los recibe inconscientemente. El rinencéfalo o cerebro olfativo es una parte primitiva del cerebro que, al igual que el hipotálamo, media j la conducta sexual y de alimentación.

Hay niveles apócrinos tan bajos que nuestra *con* ciencia no los detecta, pero que pueden afectar sensiblemente a la tensión arterial, a la respiración y al ritmo cardiaco. Muchos desodorantes, colonias y perfumes contienen esencias diseñadas, como el olor apócrino, para imitar los aromas almizclados de nuestros esteroides sexuales.

Química sexual al galope

Aunque no saben por qué, los hombres y las mujeres se encuentran más atractivos en las ferias agrícolas que se celebran en algunos lugares. A finales de verano y principios de otoño, las ferias agrícolas son lugares ruidosos, llenos de gente, donde hace mucho calor — y abundan los mensajes químicos de atracción sexual. El heno, la salvia, el humo de algarrobo, el aserrín, el jarabe de arce, la hierba y el sudor de caballo dejan en el ambiente unos esteroles vegetales y unos esteroides animaste aromáticos.

El aire también lleva el olor de palomitas, gofres belgas y patatas fritas. En la feria, el hipotálamo responde a las señales químicas emitidas por la comida, combinadas con las que tienen connotaciones sexuales.

Las señales se combinan en una sinergia que hace que te sientas, como decía una joven, «con ganas de casarte y tener hijos inmediatamente». El ambiente romántico se desvanece cuando sales, pero en el entorno sensorial de la feria, con las moléculas del amor flotando en el aire, te sientes, cuando menos, con ganas de cogerte de la mano. Tú lo notas, tu pareja lo nota, los jinetes lo notan y los caballos lo notan. Hay química en cada centímetro cubico de aire.

Los mejores besos son aromáticos

Otra fragancia seductora —detectable al bailar pegados— es una sustancia grasa llamada sebo. Cada uno de los 10 folículos capilares por centímetro cuadrado que tienes emite un suave y agradable olor a persona adulta al segregar sebo, producido por las glándulas sebáceas a través del tallo capilar. Los seres humanos tienen un número de glándulas sebáceas sensiblemente superior a otros mamíferos, y son mayores en los hombres que en las mujeres. En la adolescencia, la emisión de las glándulas sebáceas se triplica para convencer olfativamente a la otra persona de que se ha alcanzado la madurez.

Las zonas más grasas del cuerpo son los párpados, la nariz y la frente. También tenemos glándulas sebáceas en la piel de la boca y los labios —especialmente en el labio superior, donde se unen un tejido seco y otro húmedo— para potenciar el olor del beso. El sebo evolucionó hasta convertirse en una sustancia impermeable para proteger la piel de la humedad. Hoy en día, define el aroma personal de cada uno. Al igual que los vinos, no hay dos cuerpos que huelan exactamente igual. Cuando el beso sea inminente, evita los protectores labiales derivados del petróleo, los brillos de labios y los pintalabios *de efecto húmedo*. Los ácidos linoleico, oleico y palmitico del sebo forman un *bouquet* distintivo que no vale la pena ocultar.

Una fragancia frutal y floral comunica: «Acércate»

Los mejores perfumes para las mujeres son los que liberan aromas florales y frutales. Nuestros ancestros primates eran frugívoros trepadores y actualmente sigue apeteciéndonos mucho la dulzura de la fruta.

Las esencias de manzana, albaricoque, lichi, grosella, mandarina, ciruela o melocotón en tu perfume —combinadas con esencias florales de lila, orquídea, azahar o rosa— despiertan pasiones. En el cerebro olfativo primitivo de tu pareja se despertará el apetito por la comida a la vez que el sexual. Biológicamente, tu fragancia frutal parece decir: “Soy comestible; puedes acercarte”.

Arpege es un perfume floral clásico. Creado en 1927 por Jeanne Lanvin, sigue siendo de los más vendidos en el mundo. Arpege evita estratégicamente las áreas pensantes del neo córtex de tu pareja y apela directamente a los centros emocionales de su cerebro de mamífero. Combinando la rosa, el jazmín, el azahar y 60 aceites y extractos naturales, Arpege crea un potente efecto sobre el olfato masculino. El propio nombre (arpegio), término musical que indica la ejecución de las notas de un acorde en rápida sucesión en vez de simultáneamente, refleja la estructura estratificada de los olores del perfume.

Los mejores perfumes están estratificados

Las mejores fragancias femeninas presentan tres grupos de olores estratificados llamados *notas*. La nota superior de Arpege, la rosa, se registra en primer lugar; su nota media, el jazmín, le da cuerpo, y su nota básica, el almizcle, le da calidez, textura y permanencia (Stoddart, 1990). En un primer momento, tu pareja detecta los aromas florales de las notas superiores y media, que tienen un tentador olor dulce. Luego, el aroma del almizcle animal, sexualmente estimulante llega a los centros del placer del cerebro. Ann Gottlieb, diseñadora de fragancias, asegura que los hombres encuentran los aromas frutales —especialmente en combinación con el aroma dulce y cálido de la vainilla o el ámbar— «muy, muy sensuales».

La nariz del hombre enseguida se acostumbra al olor de tu perfume. Tras los primeros momentos, su córtex olfativo primario deja de detectar tu olor. Para que el perfume consiga su efecto mágico, apártate periódicamente de tu pareja y vuelve a acercarte, para darle a tu fragancia la oportunidad de refrescarse y renovarse.

Si tu pareja fuma, tiene alergias, vive en una metrópolis muy contaminada o trabaja en una planta química, su nariz tendrá más dificultades para detectar tu perfume. Para conseguir un olor que impacte, combina tus aromas florales favoritos con aceites esenciales de tu elección como canela, cilantro o vainilla.

Un perfume que adelgaza

Tras una década de investigación, un estudio ha llegado a la conclusión de que un perfume floral y especiado adelgaza a los ojos de los demás. El estudio, dirigido por el neurólogo Alan Hirsch, de la Smell & Tast Treatment and Research Foundation de Chicago, demostró que los hombres elijan a las mujeres que llevaban fragancias florales y especiadas una media de 5,5 kg más delgadas.

«Es el fenómeno olfativo equivalente a las líneas verticales» observaba Hirsch, en referencia al efecto adelgazante de las líneas verticales de la ropa. El estudio de Hirsch, presentado en la convención de la Asociación de Ciencias Quimiorreceptoras de 2003, determinó que el efecto adelgazante solo era aplicable a las fragancias especiadas y florales. Otros aromas, aerosoles y perfumes no producían el mismo efecto.

Tu loción para después del afeitado debería ser como un susurro

El mejor perfume para un hombre debería ser herbal o especiado, y no dulce. Las mujeres de todo el mundo se ponen olores dulces y afrutados para el cortejo, mientras que los hombres huelen *a madera*.

Llevar una loción con olor a sándalo indica: «Estoy aquí», y destaca de manera subliminal el nivel de testosterona del portador. Los experimentos llevados a cabo indican que las mujeres asocian los aromas esteroideos masculinos con el olor del sándalo, el cedro y el bálsamo (Stoddart, 1990). Pero como el aroma de las hierbas y especias es más penetrante que el de las frutas y las flores, y como el olfato de la mujer es más sensible que el del hombre, el debería perfumarse menos.

Tinu «aroma penetrante puede hacer que huela demasiado —y que resulte demasiado agobiante— desde el principio. En realidad, en las primeras fases del cortejo lo mejor es que el hombre no lleve ninguna fragancia. Muchas colonias, lociones y bálsamos suponen un ataque al olfato femenino. El olor, más que ningún otro sentido, provoca intensas sensaciones de accesibilidad —o de rechazo. Muchas mujeres manifiestan reacciones negativas a los productos de aseo personal de los hombres, generalmente por considerarlos demasiado *artificiales*. En una cita, las mujeres prefieren los aromas naturales a los sintéticos.

La fragancia tiene una importancia crítica en el cortejo, porque nuestro cerebro emocional está estrechamente asociado al olfativo. Como el córtex olfativo primario se proyecta hacia las amígdalas, se provocan sensaciones intensas. Nuestras amígdalas, centro de la excitación que apareció hace millones de años en los primeros peces, recibe las fibras procedentes directamente del bulbo olfativo. Eso significa que las señales olfativas emitidas por las glándulas sudoríparas o los perfumes desencadenan emociones de manera directa e inmediata (Nauta y Feirtag, 1979). Puede que el neurólogo Alan Hirsch tenga razón al recomendar que los hombres se pongan polvos de talco para despertar el instinto materno de las mujeres.

De compartir la comida a hacer el amor

Al igual que el sentido del olfato, el sentido químico del gusto provoca intensas sensaciones en el cortejo. El gusto evolucionó hace más de quinientos millones de años en nuestros ancestros pre vertebrados por medio químico de detectar alimento. Hoy en día, de acuerdo con un rito de cortejo extendido por todo el mundo, antes de hacer el amor compartimos la comida.

A través de combinaciones de los aromas y sabores de las románticas creaciones gastronómicas, experimentamos una fuerza seductora llamada *sabor*. El sabor emana de

productos como el aceite de oliva toscano, el pato de Tasmania o las trufas. En inglés, la palabra *flavour* evolucionó a partir de la raíz indoeuropea *flavo*, que significa ‘explorar’. Algunos lexicógrafos atribuyen una alusión a la erección sexual en este antiguo lexema.

En todo el mundo, las mejores recetas para el cortejo llevan carne. Nos gustan los sabores a carne porque nuestro apetito por la carne es más antiguo que nuestro gusto por las frutas, los frutos secos y las bayas, adquirido más recientemente, en nuestra evolución como primates. En la prehistoria las amígdalas cerebrales participaban en la emisión de jugos digestivos, preparándonos para ingerir la presa (Carlson, 1986). Hoy en día, como en otro tiempo, la agresividad oculta en el código del carnívoro hace que unas sabrosas albóndigas o un filete a la brasa resulten más excitantes como menú de una cena en pareja que una ensalada verde o un cuenco de macedonia.

Las comidas animadas avivan el cortejo

Para que una comida sea romántica, despierta el apetito de tu pareja con un *sabor trigémino*. El sentido trigémino es un sensor químico terciario descubierto recientemente que actúa conjuntamente con el gusto y el olfato. Toma su nombre del nervio trigémino del cerebro (nervio craneal V) y forma parte del sentido táctil de nuestra cavidad oral. La mayoría disfrutamos con la intensidad trigémica de la pimienta negra o de la piperina, de la guindilla o la capsaicina la mostaza y el rábano. Una especia penetrante anima el cortejo tanto como anima una salsa.

Además de las especias picantes, a nuestro sentido trigémino también le gustan las especias frescas, como la menta o el mentol, y disfruta del sabor químico penetrante del tequila, el bourbon o el ron. El cortejo se ve favorecido no solo por el efecto intoxicarte del alcohol, sino también por su fuerza. El sentido trigémino evolucionó como sistema primitivo de advertencia ante el dolor, para proteger la lengua y la cavidad oral de las sustancias potencialmente tóxicas.

Los aderezos como el perejil, la salvia, el romero y el tomillo le dan sazón a la comida. Como nuestros sentidos generalizan lo que experimentamos, un paladar excitado hace que la persona también resulte más excitante.

Muchas de las escuelas gastronómicas más donantes del mundo tienen su origen en Italia. Con su mozzarella fundida, su salsa de tomate, su albahaca y su ajo tostado, hoy en día la pizza es una opción muy animada. Algunos sabores italianos son apreciados por estimular la parte frontal y trasera de la garganta al mismo tiempo. Los aceites toscanos, hechos de aceites verdes de una cosecha temprana, dejan un sabor picante en la faringe. El sabor ligeramente picante de los aceites toscanos tiene un efecto táctil irritante sobre los mismos nervios trigéminos que disfrutan con los refrescos de cola con gas y con la

astringencia del Chinanta. Una comida romántica debería estar llena de sabores y, gracias al sentido trigémino, de excitación.

¿Qué es lo que da a un sabor trigémino su gancho sexual? Hay quien postula que la capsaicina de las guindillas libera sustancias similares al opio que comunican mensajes de placer al cerebro. La capsaicina es uno de los miles de *productos secundarios* que definen los botánicos, ingredientes activos hallados en las hierbas y las especias. Los productos secundarios, como los compuestos de cianógeno y las hormonas que repelen insectos, evolucionaron como medios de defensa de las plantas contra los insectos, los caracoles y otras plagas que se alimentan de hojas. Su mensaje es:

« ¡No me comas!». Los productos secundarios que detecta nuestro sentido trigémino advierten que una hoja, un tallo, una semilla o una fruta son peligrosos. En pequeñas cantidades, sus mensajes de advertencia provocan que nuestros sentidos se pongan en alerta gracias a los mensajes subliminales de peligro. Tal como veremos enseguida en el estudio del canon de Capilano, el riesgo es un tema importante en el cortejo.

El atractivo sexual del chocolate

El postre ideal para una cena de pareja es el chocolate. Químicamente, el chocolate combina la dulzura del azúcar—que tiene un efecto calmante en los niños reduciendo sus reacciones al dolor (Blass, 1992) — con una molécula similar a la anfetamina, la feniletilamina o FEA, y el aminoácido triptófano. Estas sustancias liberan en el cerebro agentes químicos que ponen de buen humor.

El triptófano del chocolate ($C_{11}H_{12}N_2O_2$) es una molécula que se transforma en serotonina ($C_{10}H_{12}N_2O$). Los fármacos como el Procaz, el Zoloft o el Paxil aumentan los niveles cerebrales de esta sustancia natural que pone de buen humor. La serotonina te hace sentir bien en la vida y, en el cortejo, hace que la otra persona te guste más. Después de comerse una chocolatina, el triptófano circula por el flujo sanguíneo hasta llegar al cerebro atravesando la barrera sangre-cerebro. Allí, convertido en serotonina, contrae los vasos sanguíneos y estimula la musculatura blanda del sistema digestivo. La serotonina tiene un efecto combinado que pone de buen humor y tranquiliza, lo que facilita la fase de *conocimiento mutuo*.

La FEA del chocolate es un compuesto químico que el cuerpo produce cuando nos enamoramos. La presencia de la *molécula del amor* podría explicar el hecho de que los aztecas asociaran el chocolate con la fertilidad. Las pruebas llevadas a cabo demuestran que solo una pequeña cantidad de FEA consigue llegar a cerebro tras la ingesta de una chocolatina. Pero el cuerpo produce unas cantidades psicoactivas del neurotransmisor cuando nos excitamos sensualmente. La PEA tiene un papel propio sobre las moléculas que liberan dopamina en las vías del placer del cerebro. En el cortejo, según los investigadores,

los efectos eufóricos de la FEA pueden desencadenarse con un simple abrazo, un contacto con la mano o el amor a primera vista.

A mediados de la década de los noventa, Peter Godfrey, Lynette Hatherley y Ron Brown, investigadores de la Monash University, anunciaron el descubrimiento de la estructura química de la FEA. Según Robert Friar, biólogo de la Ferris State University, durante los primeros años de una relación la FEA hace que nos pasen más desapercibidos los defectos de nuestro nuevo amor. Sus propiedades, similares a las de la anfetamina, son tan vigorizantes que —como observa Friar— el estado de ánimo del enamorado puede reflejarse en la falta de aliento, el sudor en las manos, el latido de la carótida, el rubor en los pómulos o la debilidad en las rodillas.

Son los mismos síntomas físicos —temblores, rubor, debilidad y tartamudeo— que observó la psicóloga Dorothy Tennov en un estudio de 400 personas a las que pidió que definieran como era realmente *sentirse enamorado* (Tennov, 1979). En *The Chemistry of Love* [La química del amor] (1983), el Psiquiatra Michael Liebowitz afirmaba que la FEA estimulaba una energía sin límites y generaba síntomas de locura temporal. Los mareos pueden ser la señal definitiva de una reacción química positiva en el cortejo.

La cuestión de los afrodisiacos

El chocolate y la FEA nos llevan a un tema polémico: los afrodisiacos. En general, los científicos no están de acuerdo en que los afrodisiacos funcionen, o que siquiera existan. No obstante, muchos alimentos considerados tradicionalmente excitantes provocan realmente respuestas químicas en el cuerpo. Un ejemplo es la trufa, hongo considerado afrodisíaco desde tiempos de Sócrates. Los científicos han descubierto que este hongo de olor almizclado y forma rara contiene un alto nivel de una hormona relacionada con la testosterona masculina llamada androsterona.

Un potenciador del buen humor usado tradicionalmente en el cortejo es el coctel. Tras dos copas, tu pareja se siente más desinhibida, relajada y emocionalmente próxima a ti. Por definición, el alcohol etílico (C_2H_5OH) es un afrodisíaco. El alcohol reduce la ansiedad ante los extraños y alivia las emociones de la respuesta de enfrentamiento o evasión. Los cocteles alteran la transmisión de mensajes entre tus células nerviosas y entre las del cerebro de tu pareja.

El alcohol estimula la liberación de dopamina en los centros del placer del cerebro. Durante un rato, beber en pareja hace que los dos se sientan bien juntos. Se generaliza y se asocia el cálido brillo del contacto con el afecto mutuo. Las sensaciones positivas inducidas químicamente se convierten en *buenas vibraciones*. El alcohol ha tornado parte en el flirteo desde la época de la antigua Mesopotamia. Los griegos se cortejaban bebiendo y siguiendo los rituales dionisiacos.

Los romanos se relacionaban en las bacanales. Hoy en día, los estudiantes celebran fiestas con pizzas, cervezas y vino.

Señales afrodisiacas

«El amor no mira con los ojos, sino con la mente», escribió Shakespeare en *Sueno de una noche de verano*.

Puede que tuviera en mente los afrodisiacos. Tanto si sus efectos sobre la libido son fisiológicos, psicológicos o psiquiátricos, los afrodisiacos envían mensajes que, en el caso de los creyentes, inspiran reacciones químicas que aumentan sensiblemente la excitación:

- ✓ Durante siglos, en Oriente el aroma a almizcle se ha valorado mucho como afrodisíaco. Aunque el almizcle animal se ha usado en perfumería durante 5.500 años, últimamente se ha sustituido por productos sintéticos menos potentes.
- ✓ Hay quien considera que la evocadora forma de los espárragos, las alcachofas, los aguacates y los plátanos estimula el deseo. Su textura, sabor y aroma también resultan sexualmente sugerentes.
- ✓ Las ostras reproducen el aspecto, el tacto y el olor de los genitales femeninos. Los que las comen asocian la experiencia con el sexo oral.
- ✓ Las abundantes semillas de las granadas y los tomates simbolizan la fertilidad. En algunas culturas se les atribuyen propiedades afrodisiacas.
- ✓ El apio contiene androsterona, hormona masculina que las mujeres encuentran sexualmente estimulante.
- ✓ Los frutos de ginkgo supuestamente mejoran la libido.
- ✓ En la Grecia clásica se creía que las raíces de las orquídeas eran afrodisiacas.
- ✓ Los nativos de América del Norte usaban dos especies de betónica como afrodisiacos, con cuyas hojas y tallos cocidos hacían una infusión.

Adictos al amor

Las sensaciones químicas de excitación en el cortejo no son específicas. El placer es el mismo desde el punto de vista molecular tanto si se debe al sexo como a las drogas, al RockN'Roll o al chocolate. Tal como señala arilyn Carroll, investigadora de la Universidad de Minnesota, los neurotransmisores que median en las experiencias con alimentos, alcohol o drogas son los mismos. En el cortejo, la excitación sexual, el flechazo y el enamoramiento se producen cuando los mensajes químicamente codificados activan las antiquísimas vías del placer del cerebro. El centro de esta vía primitiva es una zona de la parte frontal del cerebro llamada *nucleus accumbens*. Hay quien considera que es el responsable de la particular adicción al amor de nuestra especie.

Las investigaciones realizadas sobre las aguas torrenciales de las montañas de Columbia Británica (Canadá), en un proyecto que consistía en el estudio del puente colgante del cañón de Capilano (Capilano Canyon Suspension Bridge Study), demuestran que el miedo —amplificado por la hormona adrenalina ($C_9H_{13}NO_3$)— potencia la atracción sexual entre completos desconocidos.

Los descubrimientos de Capilano tienen una aplicación directa en el cortejo. Se tienen más probabilidades de enamorarse cuando se comparte una situación emocionante. Aunque ir a cenar y al cine tiene su encanto, hacer submarinismo, excursiones en todoterreno o subirse a una montaña rusa son cosas que desatan más las pasiones necesarias para que se cree un vínculo químico.

En el estudio Capilano, una mujer atractiva se acercó a un grupo de 34 hombres y les hablo. Todos ellos eran extraños de entre dieciocho y treinta y cinco años.

Uno a uno, los cite y hablo con ellos. La mitad de ellos estaban en el puente colgante. En aquella situación precaria sobre el canon, estaban *estimulados por la acción de la adrenalina*. La otra mitad con los que quedo estaban en tierra firme, cerca del puente pero no sobre él. Estos últimos individuos, el grupo de control del estudio, no mostraron excitación. Después se pidió a todos que escribieran sus impresiones sobre la atractiva extraña. Los hombres estimulados por la adrenalina evocaron en sus relates una cantidad de imágenes sexuales significativamente mayor que los sujetos de control no excitados. Es más, los hombres cargados de adrenalina mostraban más predisposición a contactar posteriormente por teléfono con la mujer.

A partir de las observaciones realizadas en el canon Capilano, el psicosociólogo Arthur Aron concluyó que la excitación debida al miedo se había confundido con excitación debida a la atracción sexual (Dutton y Aron, 1974). En el cortejo, como las sensaciones de miedo y excitación inducidas químicamente no son específicas, se confunden fácilmente. La excitación ante el peligro —que provoca la emisión de adrenalina en el flujo sanguíneo— parece similar a la provocada por enamoramiento. Las hormonas adrenales aumentan el ritmo cardiaco, la tensión arterial, el nivel de azúcar en sangre y el metabolismo en ambas situaciones.

La relación química entre sexo y peligro se comprobó en Nueva York a inicios del siglo xxi. En un artículo de la revista *Time* titulado «Citas tras el día del Juicio Final», unas cuantas parejas de Manhattan explicaban lo fácil que les había resultado iniciar una conversación con un completo desconocido justo después de la destrucción del World Trade Center, el 11 de septiembre de 2001 (Tyrangiel, 2002). «Me quede sorprendida de lo poco que nos costó iniciar una conversación», dijo una mujer. Los nombres que se le dieron a este fenómeno en aquel momento —*sexo apocalíptico* o *cita tras el desastre*— reflejan la fuerza de las emociones. Al igual que las emociones percibidas en el puente de Capilano, aceleraron el cortejo en gran medida. Tal como observó un hombre que pasó una noche en

la intimidad con una mujer que conoció en el metro de Nueva York: «Casi todo lo que decíamos tenía que ver con el World Trade Center y con lo contentos que estábamos de seguir vivos».

Para conseguir una unión perfecta, planifica tu próxima cita dejando en ella un espacio a la adrenalina.

Sal de aventura con tu pareja. Sal de excursión en bicicleta de montaña, escalad el Gran Cañón o practicad el ala delta juntos. La emoción de las actividades que desafían a la gravedad excita las pasiones y mantiene vivo el amor. Los hallazgos de Aron son de ayuda a las parejas establecidas que siguen compartiendo emociones. Las señales químicas del amor pueden reforzar la unión de la pareja durante toda la vida.

La química de las caricias

El placer de *la simple presencia del otro* se refuerza a través de la molécula oxitócica ($C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$). Al madurar las relaciones, esta hormona de la pituitaria envía mensajes químicos a las vías del placer del cerebro propio y de la pareja. La oxitócica crea la necesidad de tener a la otra persona cerca del mismo modo que despierta el apetito por algunas comidas. La descarga química de oxitócica aumenta durante la adolescencia, lo que promueve la actividad cariñosa de los jóvenes. En los adultos, la oxitócica es la que nos deja relajados tras hacer el amor.

Sue Carter, neurobióloga de la Universidad de Illinois (Chicago), considera que la oxitócica está en *el mismo centro* de nuestra comunicación sexual (Rodgers, 2001; 260). Para Quentin Pittman, del Grupo de Investigaciones Neurocientíficas de la Universidad de Calgary (Canadá), la oxitócica podría explicar la necesidad de tener una sola pareja.

Magnetismo químico

Puede que las moléculas más potentes del cortejo Sean las *feromonas*. En muchas especies animales, las hembras segregan fragancias afrodisiacas para atraer a los machos cuando sus óvulos están madurando. Un olfato erótico, el órgano vomeronasal —u OVN— detecta las feromonas a través de receptores diferentes a los del olfato normal. Algunos científicos creen que nosotros también podemos atraernos directamente a través de compuestos hormonales segregados en el aliento, la saliva y el sudor, pero la existencia de una feromona humana resulta polémica, igual que las pruebas a favor del OVN.

La primera feromona identificada científicamente, aislada en la década de los cincuenta, procedía de un insecto, la polilla del gusano de seda. El compuesto, segregado por la hembra, provocaba que los machos movieran las alas espasmódicamente en una *danza*.

El hecho de que agitaran las alas como respuesta directa del estímulo químico es fundamental. Una feromona provoca acciones involuntarias.

Las conclusiones más polémicas son las procedentes de los estudios que demuestran que las señales ambientales que emiten las mujeres que viven juntas afectan a la sincronización de sus ciclos menstruales (Stern y McClintock, 1998). No obstante, aún no se han encontrado pruebas concluyentes de la existencia de una feromona de la atracción sexual en los humanos.

En su prestigioso artículo publicado en la *Annual Review of Psychology* del 1 de enero de 2001, en que valora las investigaciones realizadas sobre el olfato, Richard L. Doty llegaba a la conclusión de que nuestro cerebro sencillamente carece de los componentes neuronales necesarios para detectar el mensaje oloroso de una feromona.

No cabe duda de que la química potencia nuestro magnetismo sexual.

«Voy a verte —escribió Napoleón a su amante—. No te laves.» La perfecta *mujer loto*, según el *Kama Sutra*, emite un atractivo olor a almizcle. En las sociedades tribales, los amantes intercambian abalorios cargados de olor para recordarse mutuamente. El vividor italiano Giovanni Casanova describía el aroma íntimo similar a un bálsamo que emanaba de los dormitorios de sus amantes. Estas minúsculas moléculas pueden decir mucho en el cortejo.

Las señales químicas psicoactivas de los coches, los desodorantes, los perfumes, los alimentos, las bebidas y los aderezos —junto a las señales químicas emitidas por el propio cuerpo— tienen un papel fundamental en el cortejo de nuestra especie. No cabe duda de que la química potencia nuestro magnetismo sexual.

12) LA VIDA EN PAREJA: SEÑALES NO VERBALES QUE UNEN

«Para que te quieran, se adorable.»
(OVIDIO, *ARSAMATORIA*)

Después de enviar miles de señales, se recibe un mensaje que cambia la vida: « ¡Te escijo a ti!». Darte a otra persona te pone en un piano emocional superior en el que ambos os convertís en una pareja sentimental.

Verbalmente, la *palabra*. *Yo* queda relegada a una position secundaria ante el *nosotros*. De forma no verbal, el mundo parece mejor, más animado, más agradable, más luminoso y divertido. Os reis, os miráis a los ojos y camináis dando saltos por la calle.

Al principio, el enamoramiento puede hacerte tartamudear, temblar, ruborizar o sentir debilidad en las rodillas. Según la psicóloga Dorothy Tennov, autora de *Love and Limerence: The Experience of Being in Love* [Amor y enamoramiento. La experiencia de estar enamorado], el afecto intenso crea un optimismo que hace que te sientas como si flotaras, mareado cuando se acerca tu pareja y con una presión en el pecho cuando está lejos.

Como es lógico, el enamoramiento pasional es temporal. «Las cosas siempre van mejor al principio», escribió Pascal, y la sensación vertiginosa de *estar enamorado* no dura para siempre. Tennov sostiene que la duración media de una obsesión romántica es de dos años. Después de que el cortejo haya llevado a la unión física, emocional y pasional, nos enfrentamos a un dilema: ¿Debemos disfrutar simplemente de esos meses de amor apasionado y luego buscar a otra persona diferente o debemos permanecer juntos y buscar la relación más madura conocida como *amor compañero*?

Amor apasionado y amor compañero

La psicóloga Elaine Hatfield considera que experimentamos dos tipos de amor en la vida, el amor *apasionado* y el amor *compañero*. El amor apasionado, también llamado *romántico*, es una combinación de un gran deseo sexual, una euforia emocional y una necesidad profunda de tener cerca a la otra persona.

Puede durar entre 6 y 30 meses, y durante este breve periodo de tiempo nos sentimos flotar. Una señal no verbal de amor apasionado es el gesto de *contacto con la cabeza*. Tocar la cabeza de la pareja con las manos o con la propia cabeza es una señal universal de atracción física. «Los contactos mano cabeza —escribe Desmond Morris— son tres veces más frecuentes entre los amantes jóvenes que entre los matrimonios de mayor edad», y los contactos entre cabezas se producen el doble de veces entre los amantes recientes que entre las parejas establecidas (Morris, 1983; 141).



El contacto cabeza con cabeza es una señal no verbal de amor apasionado. El cierre momentáneo de los ojos es frecuente cuando la sensación romántica es intensa.

Las parejas emiten menos señales de amor apasionado tras la fase cinco. Una vez cubierta la separación física, se relajan en compañía de la otra persona como *pareja apareada*. Las parejas que funcionan siguen intercambiando señales de amor *compañero*. Las parejas que no funcionan simplemente hablan.

El amor *compañero*, también conocido como *afectivo*, es menos apasionado físicamente, pero es estable y más duradero. Supone un sentimiento profundo de compromiso, fidelidad y familiaridad, desarrollado con el tiempo. Bajo su hechizo, las parejas se gustan y se cuidan mutuamente. El amor *compañero* es tan sólido como el apasionado, pero menos intenso sexualmente.

Una señal no verbal de amor afectivo es el *abrazo por los hombros*. Según Morris, las parejas establecidas se tocan los hombros y la parte superior de los brazos con los dedos y las palmas de las manos mucho más a menudo que los nuevos amantes. Aunque es una postura menos íntima que la de unir las cabezas, el abrazo por los hombros demuestra afecto, agrado y amor con un simple contacto.

En las relaciones felices, la comunicación no verbal se prolonga con la evolución del amor apasionado hasta convertirse en amor *compañero*. Los niveles de serotonina aumentan y llega un punto en que la seguridad del vínculo de pareja supera la emoción de la pasión. El sociólogo David Popenoe ha observado que los hombres y mujeres en relaciones de pareja con un amor afectivo viven más tiempo, más felices y más sanos.

Desde luego, no todas las parejas llegan al punto del amor *compañero*. Aunque el 95% de los estadounidenses se casan, la mitad se divorcian, y la razón más frecuente de consultas a profesionales es un problema en la relación (Fincham *et al.*, 1993) Dados estos desafíos, podríamos preguntarnos si existe algún problema de base en nuestro estilo de cortejo. ¿Tendríamos que casarnos por amor o deberíamos dejar el cortejo en manos de casamenteros como hacen en la India, China y Japón y decantarnos por un matrimonio concertado?

La respuesta es sencilla: busca el amor. Los antropólogos han observado que los matrimonios concertados se enfrentan a los mismos desafíos que las uniones basadas en la elección personal. En los primeros, las parejas también deben cortejarse antes de hacer el amor y deben aprender a gustarse —y a quererse— lo suficiente para que se creen vínculos de compañeros.

La clave del éxito en el cortejo libre es ser un buen observador. Mientras buscas señales de amor apasionado con un ojo, observa las señales de *amor compañero* con el otro.

«Por qué acaban las relaciones? Las mujeres se quejan de que reciben pocas señales de afecto. Los hombres, del tono de reproche de las mujeres.» (Fincham *et al.*, 1993)

El lenguaje corporal con los extraños es la clave

El amor *compañero* tiene más que ver con el cariño mutuo que con el sexo. Los hombres encontraran muestras de la capacidad de dar cariño de su pareja en el lenguaje corporal que usen con los extraños. En un supermercado, ¿levanta las cejas, ladea la cabeza y habla en un tono de voz alto con los empleados? Estas señales revelan una personalidad empática que puede llevar a una relación prolongada. ¿Evita el contacto ocular, baja las cejas y habla con voz cortante, impaciente o indiferente?

El modo que tenga de tratar a la gente en el día a día —de manera amistosa, desagradable o displicente— demuestra cómo puede llegar a tratarte cuando desaparezca la pasión. Observa el lenguaje corporal que usa tu pareja con los extraños para ver cómo puede tratarte a ti en el futuro.

Si un camarero se equivoca con el plato de tu pareja cuando salís a cenar, ¿frunce el ceño, tuerce la boca y sacude la cabeza, molesto? Estas señales y otros mensajes micro momentáneos, como los ojos apretados o las arrugas verticales sobre la nariz, que pueden durar menos de un segundo, muestran un cambio de humor.

El hecho de que sus músculos faciales se contraigan impulsivamente demuestra que le preocupa menos el camarero que el mismo. La expresión fugaz de rabia — que aparece y desaparece en un momento— es una señal de precaución. Si cuando se comporta mejor,

estando juntos, aparece ese atisbo de mal genio, puede que en un futuro pierda los estribos contigo.

En la fase apasionada del amor nos centramos de manera natural en lo que nos dice el cuerpo de la otra persona y pasamos por alto —o decidimos no prestar atención— a las señales que emite a otras personas.

«Mi marido tiene mucha rabia dentro y parece culparme constantemente —escribe una joven esposa—. Pierde los nervios por lo menos una vez al día y me grita». Sin duda, debió de ver como estallaba con otras personas antes de que se casaran. El que pasemos por alto señales de mal genio durante la fase apasionada del cortejo es uno de los motivos de los altos niveles de infelicidad matrimonial y de divorcios.

El lenguaje corporal predice el éxito del matrimonio

En un estudio elaborado durante 20 años con más de 600 parejas casadas, se procesaron las señales no verbales de rabia, dureza y hostilidad en una fórmula matemática para predecir los matrimonios que podrán fracasar en un periodo de entre 6 y 16 años. Los investigadores observaban la interacción de maridos y mujeres y codificaban el comportamiento verbal y no verbal para evaluar la probabilidad de éxito o fracaso marital. En el estudio, elaborado por John Gottman, del Relationship Institute y la Universidad de Washington, se observó que las muestras no verbales de humor, simpatía y afecto eran elementos fiables de predicción del éxito. La rabia encabeza la lista de emociones negativas que dificultan el amor *compañero*. Es una actitud propia de los mamíferos que ha evolucionado a partir de patrones más antiguos de los vertebrados para la agresión y los combates físicos. Las manos se convierten en puños, los labios se comprimen y las aletas nasales se abren.

Los músculos que rodean las cejas se contraen y se frunce el ceño. Los músculos corrugador supraciliar, occipitofrontal y orbicular de los ojos hacen que las cejas bajen y crean unas líneas verticales sobre la nariz.

Con la reacción visceral, los músculos maseteros tensan la mandíbula inferior, y la predisponen a morder. Una voz airada es más intensa y más profunda. «Cuanto más amenazado o agresivo está un animal—explica Janet Hopson, periodista científica— más grave y dura se vuelve su voz, con lo que parece mayor.» (Hopson, 1980; 83). Un volumen de voz alto hace que el cuerpo parezca *mayor* y más amenazador. La rabia, expresada con los mismos signos no verbales en todas las culturas, nunca es buena señal en el cortejo.

Las señales de engaño también son inquietantes. ¿Observas en tu pareja signos de falsedad hacia otras personas? Las mentiras sabotean el amor afectivo y minan la confianza. El engaño es un problema frecuente en millones de matrimonios porque, debido a un hecho peculiar de la biología humana, resulta fácil engañar a alguien. El engaño también es frecuente en nuestros parientes primates más próximos, los monos y los simios. Los chimpancés, que comparten el 99% de nuestro ADN, tienen una gran capacidad para engañar.

El zoólogo Frans de Waal cuenta la historia de *Luit*, un macho adulto que se apretaba los labios con la mano para ocultar la mueca de sumisión y miedo que había hecho ante su rival, *Nikki* (Waal, 1982). *Luit*, como tantos humanos, intentaba ocultar sus sentimientos con una señal engañosa.

En el cortejo, el embuste suele disfrazarse con la rabia. «Durante casi un mes —relata un hombre de treinta años— mi novia ha estado escribiéndose por correo electrónico con un tipo de su instituto que encontró a través de la página web de su clase. Siguen escribiéndose a menudo, pero cada vez que le pregunto sobre el tema se enfada mucho conmigo.» Su rabia es una señal engañosa. Ante la pareja podemos apretar los puños, levantar la voz o intentar emitir señales de camuflaje para ocultar las mentiras. En este caso, los gritos son una pantalla de humo para evitar que este hombre sepa que su novia tiene un lío por *email*.

Su muestra de rabia no da un buen augurio de cara a una relación a largo plazo. Las cuatro señales no verbales más indicativas de engaño son:

1. Bajar la cabeza con menor frecuencia.
2. Parpadear más.
3. Usar más los gestos de contacto propio, especialmente tocarse los labios o la nariz con la punta de los dedos.
4. Mover menos las manos al hablar.

Las personas que mienten a sus parejas emiten señales de ansiedad con movimientos evasivos de los ojos, parpadeos rápidos o movimientos de los dedos. Al no estar convencidas de sus propias palabras, eliminan gestos usados habitualmente para enfatizar lo que se dice. En vez de gesticular, se cogen las manos y entrecruzan los dedos. La culpa y la incertidumbre se reflejan en los movimientos descendentes de los ojos, al ser incapaces de sostener la mirada. El mayor nivel de tensión hace necesaria una mayor cantidad de oxígeno, y se llega a un *punto de inflexión* en el que la respiración pasa de la nariz a la boca.

Las señales no verbales de engaño y rabia demuestran claramente que la relación no funciona bien. Una señal menos evidente es cuando las parejas no encuentran el momento de tocarse. Cuando desaparece el amor, lo siguiente que desaparece es el contacto:

«Llevo ocho años casada con mi primer novio. Tenemos un niño y una niña pequeños. Anoche, después de la cena, en el dormitorio, mi marido estaba más callado de lo normal. Le pregunte que pasaba y, sin previo aviso, me dio que ya no me quería y que quería el divorcio.

Me quede petrificada y muda. Durante años hemos mantenido un pequeño ritual con el que nos decíamos "te quiero" por lo menos una vez al día. Apenas nos tocamos, pero como manifestábamos nuestro amor en palabras, pensé que todo iba bien. A la mañana siguiente me volvió a decir que no me quería.»

Señales de amor compañero

Contacto no sexual. Tocarse, abrazarse y cogerse las manos son señales esenciales que reafirman el cariño.

Neurológicamente, las palabras se procesan a niveles más altos del córtex cerebral, antes de que su contenido afectivo se registre en los centros emocionales inferiores. Por otra parte, las señales táctiles van directamente a los centros de la emoción antes de registrarse en el córtex cerebral. El contacto regular tiene un efecto sanador que mantiene unidas a las parejas pese a las tensiones del día a día. El contacto no solo demuestra afecto, sino que también aumenta el flujo de endorfinas, que son moléculas del placer que se liberan en el sistema nervioso.

Abraza a tu pareja un par de veces al día para reconfortarla y demostrarle afecto y amor. Si hay que ver para creer, hay que tocar para dar una completa confianza.

Un modo de recuperar la conexión táctil es con el *beso de veinte segundos*. Muchas parejas, por prescripción de su terapeuta de pareja, dedican 20 segundos cada día a besarse. El contacto labial prolongado aumenta el nivel de testosterona masculina y estimula la sensación de vínculo en la mujer. Las parejas también conectan a través de masajes periódicos en los hombros, las manos y los pies. Los labios, los hombros, las manos y los pies, conectados con nervios sensibles a las emociones, perciben un estímulo emocional al tacto.

Una voz cariñosa. Para que te hablen con amor, habla tú con un tono cariñoso. En una investigación realizada por Stanford Gregory y Stephen Webster, de la Ken State University, se ha demostrado que las parejas se adaptan de manera inconsciente a los tonos de voz de la otra persona. Si hablas en tonos suaves, recibirás suavidad a cambio. Si hablas con un tono molesto, exigente o sarcástico, oirás esos mismos tonos. Gregory y Webster, que estudian la *teoría de acomodación en la comunicación*, sostienen que controlamos el tono de voz de nuestra pareja con la nuestra, estableciendo un nivel de referencia de emociones positivas.

La mujer, que tiene una zona de lenguaje no verbal más eficiente en el hemisferio derecho del cerebro, percibe la rabia y el engaño en la voz del hombre mejor que el en la de ella. Respondemos a sonidos vocales específicos con emociones específicas. Las tres notas animales de nuestra voz —gruñidos, rugidos y gemidos— emergen con la tensión, la rabia o el disgusto. Estas antiguas vocalizaciones envían un mensaje inquietante —«algo va mal»—, y en el cortejo deberían evitarse. En su reciente evolución hacia el habla, la voz humana ha adquirido un tono musical. Desde el punto de vista psicológico, las entonaciones melódicas de la voz son agradables al oído. Como la persona ideal se merece un tono ideal, tu pareja siempre debería percibir un tono de ilusión en tu voz.

En el cortejo, la mano tras la cabeza es una clara señal de que *algo va mal*.



Las tres notas animaste de nuestra voz —gruñidos, rugidos y gemidos— emergen con la tensión, la rabia o el disgusto. Estas antiguas vocalizaciones envían un mensaje inquietante — algo va mal—, y en el cortejo deberían evitarse.

Un elemento clave de la comunicación no verbal es la *redundancia*. Cuando se duplica o se repite un mensaje, es más fácil que se entienda. Los hombres suelen presuponer que después de hablar en tono cariñoso durante las primeras notas de una charla de pareja, no hace falta seguir. Las mujeres presuponen que cuando el tono de voz de un hombre cambia, su nivel de afecto también cambia. El debería usar un tono cariñoso repetidamente para convencerla de que la quiere.

Un modo efectivo de demostrar el afecto es cerrar el periódico, quitar el volumen al televisor, acercar el cuerpo y sostener la mirada mientras la otra persona te habla. Al mismo tiempo, observa las señales que reflejan su estado de ánimo en labios, hombros y manos.

Reírse juntos. Cuanto más os rialis juntos, más próximos estaréis. La risa es una actividad en la que participa todo el cerebro y que implica zonas del primitivo tallo cerebral, centros motrices y zonas del córtex cerebral cognitivo, así como zonas de placer de los lóbulos centrales, el hipotálamo y el mesencéfalo.

Con la risa desenfrenada se ven una sonrisa abierta, espasmos involuntarios de los músculos respiratorios, la abertura de las aletas nasales, lágrimas en los ojos, rubor facial y movimientos hacia delante de la cabeza y el torso.

Más que como resultado del buen humor, la risa social en los primates evolucionó para reforzar los vínculos de amor afectivo. Hoy en día, a nosotros nos funciona del mismo modo que a los gorilas y chimpancés (Van Hooff, 1967). En el piano emocional, la risa compartida crea una sensación conjunta de euforia (Ruch, 1993). En el piano físico, la risa baja el tono muscular y aumenta la relajación corporal. En el químico, alivia la tensión al liberar endorfinas, encefalinas, dopamina, noradrenalina y adrenalina, que generan euforia. Socialmente, la risa nos une como aliados ante los extraños y las fuerzas que quedan fuera de nuestro control.

La risa es contagiosa. En la televisión, las *risas enlatadas* estimulan en los televidentes un contagio inconsciente de carcajadas *isopráxicas*. En el cortejo, el principio de conducta común une a las parejas que se ríen, al imitar cada uno las vocalizaciones rítmicas del otro, sus expresiones faciales y sus movimientos. Al igual que ocurre con el contacto, los abrazos y el tono cariñoso de voz, una dosis diaria de risas sincronizadas refuerzan significativamente el amor *compañero*.

A partir de las pruebas PONS (Perfil de Sensibilidad no Verbal) llevadas a cabo con 700 sujetos de 19 países, Robert Rosenthal, psicólogo de Harvard, observó que las personas que leen los sentimientos manifestados a través de señales no verbales se adaptan mejor, son más extrovertidas y más populares que las que no lo hacen.

Comunica, comunica, comunica

Parafraseando al legendario jugador de beisbol Lawrence Peter *Yogi* Berra, «el cortejo no se acaba hasta que se ha acabado». Intercambias señales no verbales, mensajes y pistas durante toda la relación. Usando esta guía de campo para interpretar tus señales y las de tu pareja te será más fácil adquirir la conciencia necesaria para tener una relación animada, resistente y empática.

Ojala que los conocimientos y la amplitud de miras que adquieras al ir observando a la gente te sirvan para conseguir una pareja de por vida.