

Comunicación No Verbal de la Seducción



De los  
mismos autores de  
"Por qué los  
Hombres quieren  
Sexo y las Mujeres  
necesitan  
Amor"

# iConecta!

Los Secretos del  
Lenguaje Corporal  
del Amor

Allan PEASE y  
Barbara PEASE

 **Amat**  
editorial

ALLAN Y BARBARA PEASE

# **¡CONECTA!**

**Los secretos del lenguaje corporal del amor**



Este libro está dedicado a los que tienen buena vista pero son incapaces de ver.

# AGRADECIMIENTOS

Muchas gracias a todos los que nos ayudasteis a escribir este libro, tanto si lo sabíais como si no: Kelly Bradtke, Andrew y Joanne Parish, Decima McAuley, Rebecca Schell, Melissa Stewart, Jasmine Pease, Cameron Pease, Brandon Pease, Bella Pease, Michael Pease, Adam Sellars, John MacIntosh, Norman Leonard, Ken Wright, Amanda Gore, Daniel Clarke, Dra. Janet Hall, Col y Jill Haste, Kirsty y Scott Gooderham, Phil Gray, Shirley Neale y Danny Redman, Des Wilmore, Bernie de Souza, Dr. James Moir, Helen e Ian Belcher, Roger Loughnan, Ivanna Fugalot, Dr. Gennady Polonsky, Christine Walding, Jeff Turner, John Lanesmith, Sally Berghofer, Rob y Sue Keam, Dave Stewart, David C. Smith, Dr. John Tickel, Prof. Graeme Jackson, Nicole Kilpatrick, Josephine y Rick, Glen Fraser, Tony Rich, Dr. Michael Walsh, Angus Woodhead, Fiona Hedger, Gary Crick, Anthony Gorman, Brian Tracy, Jenny Cooper, Ivor Ashfield, Trevor Velt, Jo Abbott, Alan Holliday, Graeme Shiels, Shorty Tully, Kerri-Anne Kennerley, Sue Williams, Janine Good, Bert Newton, Graham Smith, Kevin Fraser, Dr. Phillip Stricker, Emma y Graham Steele, y Glenda Leonard.

Nuestro agradecimiento especial a Dorie Simmonds y a Ray y Ruth Pease.



**Hay cosas que no han cambiado en un millón de años.**

# INTRODUCCIÓN

Todos conocemos a una persona capaz de entrar en un lugar lleno de gente y, en cuestión de minutos, descubrir quién no tiene pareja y entablar una animada conversación. Por lo general, esta persona no sufre el rechazo del sexo opuesto, ni se pone en evidencia a sí misma (o a los demás) rompiendo el hielo con frases cutres, ni tiene problemas en conseguir una cita, ni se sienta junto al teléfono esperando a que suene. Simplemente parece tener un don para entender al sexo opuesto y, lo que es más importante, se le da bien mantener relaciones duraderas. Entonces ¿cuál es su secreto? Dicho en pocas palabras: conoce el lenguaje corporal y su importancia para la vida amorosa. ¿No te encantaría parecerle a esa persona? Con nuestra ayuda, lo conseguirás.

Cuando tenía once años, inicié mi carrera profesional vendiendo esponjas artificiales puerta a puerta al salir de la escuela para ganarme un dinerillo, y rápidamente aprendí a interpretar el lenguaje corporal para adivinar si alguien iba a comprar o no. Me convertí en un empresario de éxito, pero además aprendí a explotar mis habilidades para ligar en la discoteca. Casi siempre era capaz de adivinar qué chica bailaría conmigo y cuál no. Con el paso de los años, mis conocimientos del lenguaje corporal han sido valiosísimos para mi vida sentimental y me han ayudado a mantener una sólida relación amorosa, algo que tú también puedes lograr. Sin embargo, a menos que tengas un don o que hayas aprendido a interpretar el lenguaje corporal, lo más probable es que pases muchas cosas por alto. Podrás utilizar en todos los aspectos de tu vida amorosa las habilidades que te enseñará este libro, ya sea aumentando tu atractivo para el sexo opuesto, adivinando quién se siente atraído por ti, consiguiendo citas o estableciendo las bases de una relación duradera.

Allan Pease

El lenguaje corporal es un elemento fundamental en el ritual de cortejo, puesto que demuestra nuestro grado de disponibilidad, atracción, interés, sensualidad o desesperación. Algunas señales son estudiadas y deliberadas, mientras que otras surgen de manera completamente inconsciente. Sin embargo, todavía no se sabe cómo aprendemos a emitirlas, aunque las investigaciones actuales apuntan a que muchas de estas señales podrían ser innatas. También constituyen un elemento fundamental para entablar y afianzar una relación, ya que ayudan a consolidar los lazos y los sentimientos necesarios para la felicidad de una pareja. Cualquier persona puede aprender a interpretar estas señales, como constatarás al leer este libro.

La mayoría de las especies animales parece no tener ningún problema a la hora de elegir pareja y embarcarse en una relación. Muchas veces, la hembra se pone en celo, el macho se aparea con ella y ahí acaba todo. Sin embargo, cuando nos toca a los humanos encontrar pareja, pocas veces tenemos éxito, y casi nunca entendemos el proceso que se desencadena.

---

“Los humanos son la única especie que siente desconcierto  
en el juego del emparejamiento.”

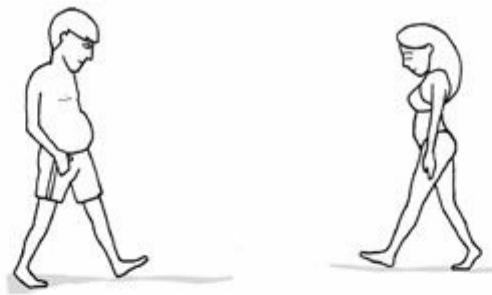
---

Hoy en día, tenemos que vérnoslas con situaciones románticas a las que jamás se enfrentaron nuestros antepasados. Ahora podemos recurrir a agencias de contactos por Internet, participar en citas rápidas, mejorar nuestro aspecto gracias a los productos de belleza o la cirugía y casarnos varias veces. A pesar de todas las posibilidades que se nos ofrecen, y de todos los lugares en los que podemos encontrar el amor, el mundo está asolado por una epidemia de solteros. Se calcula que, en el año 2020, el 25 % de las mujeres occidentales se quedarán solteras el resto de su vida. En muchos países, el índice de divorcios se encuentra en torno al 50 %. Es evidente que el cortejo y el amor son los aspectos del comportamiento humano que peor conocemos, y que nuestra incapacidad para entenderlos y para interpretar el lenguaje corporal es una de las claves del problema.

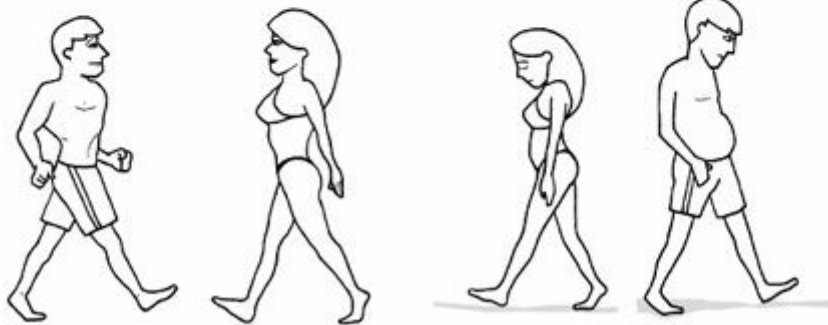
Gracias a este libro encontrarás una respuesta para las cuestiones que más te desconciertan sobre el sexo opuesto y cambiarás para siempre tu comportamiento. Tendrás la sensación de haber estado toda tu vida en una habitación a oscuras, donde podías tocar los muebles, las paredes y la puerta, pero sin llegar a saber nunca cómo era realmente. Este libro te ayudará a encender la luz para ver lo que siempre ha estado ahí. Ahora descubrirás qué es lo que hay, dónde está y qué puedes hacer, ¡algo que agradeceréis tú y tu vida amorosa!

Barbara Pease

# ENTENDER EL JUEGO DEL EMPAREJAMIENTO: POR QUÉ LAS MUJERES TIENEN EL REGLAMENTO EN SU PODER... Y LOS HOMBRÉS NI SE LO HAN LEÍDO



*1. Un hombre y una mujer se acercan en la playa.*



*2. Se ven.*

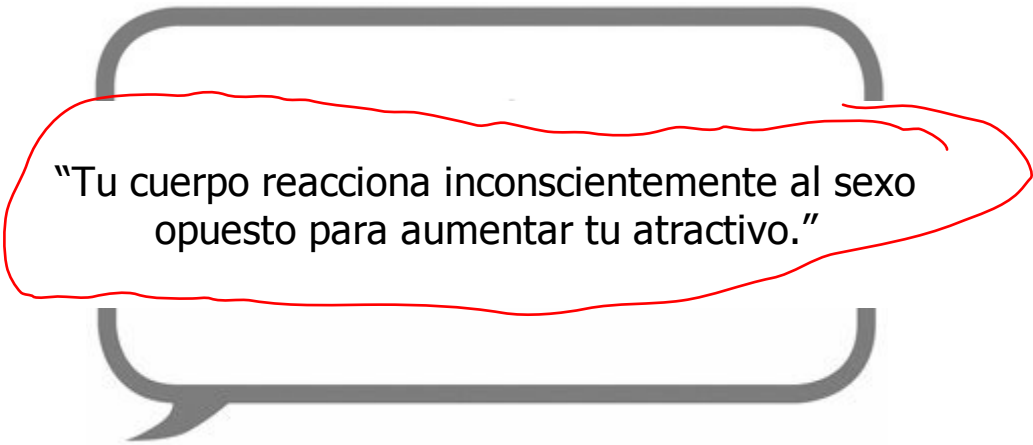
*3. Pasan de largo.*



## Tu cuerpo ya ha entrado en el juego del emparejamiento

Cuando conocemos a una persona, en seguida nos hacemos una idea sobre si será simpática, dominante o una posible pareja sexual. De hecho, el 90 % de nuestra opinión sobre su disponibilidad y su adecuación se forma en menos de cuatro minutos. Y no son los ojos lo primero en lo que nos fijamos. Según el doctor Albert Scheflen, experto en lenguaje corporal, cuando una persona está en compañía de alguien del sexo opuesto, se produce una serie de cambios psicológicos inconscientes. El tono muscular se hace más evidente, como preparativo para una posible relación sexual; la barriga desaparece; el cuerpo se yergue y adopta un aspecto más juvenil. Un hombre intentará que su mandíbula destaque y ensanchará el pecho para parecer dominante, mientras que una mujer, si está interesada, llamará la atención sobre sus pechos, inclinará la cabeza, se tocará el pelo y dejará a la vista el interior de las muñecas, para transmitir un aspecto sumiso.

El lugar ideal para observar estas reacciones es la playa, cuando un hombre y una mujer se acercan. Estos cambios se producen cuando están lo suficientemente cerca para establecer contacto visual, y se prolongan hasta que pasan de largo. Tanto si te das cuenta como si no, tu cuerpo expresa inconscientemente tu disponibilidad como pareja sexual, ya que conoce las reglas del juego del emparejamiento. Por eso, si quieres atraer al sexo opuesto, debes **dejar hablar a tu cuerpo**.



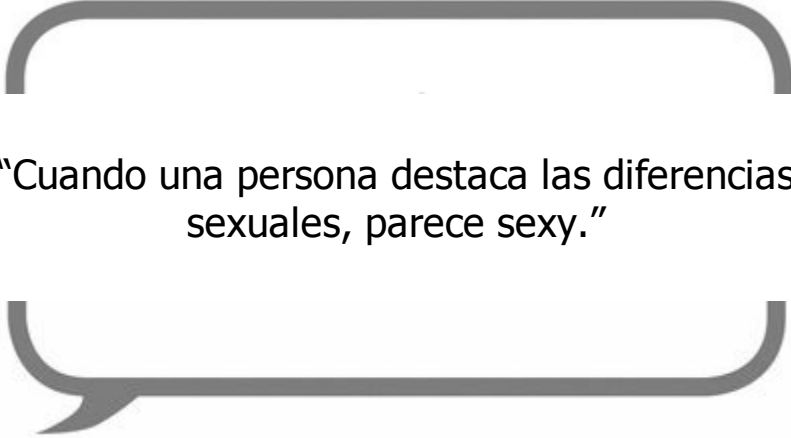
"Tu cuerpo reacciona inconscientemente al sexo opuesto para aumentar tu atractivo."

## Los pájaros lo hacen, las abejas lo hacen... incluso tú lo haces

Los animales, machos y hembras, utilizan una serie de complicados gestos de cortejo, y la mayoría de ellos son inconscientes. Por ejemplo, los machos de muchas especies de aves hacen alarde ante las hembras de sus dotes vocales, mientras ahuecan las plumas y

ejecutan diversos movimientos para llamar su atención, aunque ellas parecen mostrar poco o ningún interés. Nosotros, los humanos, nos creemos una especie más sofisticada, pero nuestro ritual de cortejo es muy parecido al que se ve en la naturaleza. En realidad, cuando flirteamos, exhibimos gestos y expresiones que en poco difieren de los bailes de cortejo que ejecutan los animales en los documentales de naturaleza.

En resumidas cuentas: cuando una persona quiere atraer a alguien del sexo opuesto, **hace hincapié en las diferencias sexuales**. En cambio, para disuadir a alguien, oculta o disimula estas diferencias.



“Cuando una persona destaca las diferencias sexuales, parece sexy.”

## **Y ahora, un maestro en acción**

*Gregorio había desarrollado una habilidad por la que muchos hombres matarían. Cada vez que acudía a un acto social, «escaneaba» rápidamente a las mujeres disponibles, elegía a una y, en tiempo récord, se dirigía con ella hacia la salida, la llevaba a su coche y acababan en el piso de él. Parecía tener un radar integrado para encontrar a las mujeres disponibles y convencerlas para que se fueran con él. Nadie sabía cómo lo hacía... Pero nosotros sí.*


La técnica de Gregorio consistía en detectar a las mujeres cuyo lenguaje corporal indicara que estaban disponibles y, a continuación, reaccionar con sus gestos de cortejo masculinos. Las que estuvieran interesadas le responderían con las señales femeninas adecuadas, dándole luz verde de forma no verbal para que procediese a la siguiente fase. Las mujeres lo describían como «sexy», «gracioso» y «un hombre que hace que me sienta femenina». Así era como reaccionaban las mujeres ante su atención constante y sus señales de cortejo. En cambio, los hombres lo calificaban de rastrero, arrogante y prepotente, porque era difícil competir con él.




“Para tener éxito en el juego del emparejamiento, debes dominar las señales del lenguaje corporal.”

## **Por qué las mujeres mandan... y tienen el reglamento en su poder**

Si le preguntas a un hombre quién suele dar el primer paso, sin duda te dirá que los hombres. Sin embargo, los estudios realizados sobre la seducción demuestran que el 90 % de las veces son las mujeres las que dan el primer paso. Para ello, emiten sutiles señales con los ojos, el cuerpo y la cara dirigidas al hombre que las atrae, quien actúa en consecuencia, siempre y cuando sea lo suficientemente espabilado como para captarlas. También hay hombres que abordan a las mujeres en un bar o en una discoteca sin que les hayan dado luz verde, pero su porcentaje de éxito suele ser bajo, ya que no los han invitado; simplemente están jugando a una tómbola. Para que un hombre tenga éxito en esta especie de tómbola, tendrá que abordar a muchísimas mujeres hasta lograr acertar con una. A menos que se parezca a Brad Pitt, claro.



“Las personas que tienen «suerte en el amor» saben que los gestos y las expresiones son más importantes que las palabras.”





## **El lenguaje corporal de ella**

El éxito de las mujeres en las relaciones íntimas está directamente relacionado con su capacidad de enviar señales a los hombres y de interpretar las que reciben de ellos. El hecho de que a una mujer le cueste encontrar pareja no tiene nada que ver con las señales, sino con la dificultad de encontrar a un hombre que cumpla sus requisitos.





## **El lenguaje corporal de él**

El éxito de los hombres para encontrar pareja depende básicamente de su capacidad de interpretar las señales que les envían las mujeres, no de su capacidad de dar el primer paso. La mayoría de las mujeres identifica las señales de cortejo, pero a los hombres les cuesta más interpretarlas —a veces ni siquiera las ven—, lo que explica que para tantos sea difícil encontrar una posible pareja.



## **Por qué muchos hombres se dan un batacazo cuando se acercan a una mujer...**

Muchos hombres no saben interpretar las indirectas más sutiles que transmite el lenguaje corporal de las mujeres. De hecho, una investigación demuestra que los hombres suelen confundir la simpatía y las sonrisas con el interés sexual. Esto se debe a que su visión del mundo está mucho más influida por el sexo que la de las mujeres. Los hombres tienen entre diez y veinte veces más testosterona que las mujeres, lo que los lleva a considerarlo todo desde la óptica del sexo. Muchas veces, malinterpretan las primeras señales de interés de las mujeres y dejan caer torpes insinuaciones sexuales en un bar o en una discoteca. Obviamente, sufren un rechazo y vuelven con el rabo entre las piernas a refugiarse entre sus amigos.


---

“Para algunos hombres, si una mujer dice «no», quiere decir «quizás»; si dice «quizás», quiere decir «sí»; pero si dice «sí», no es una dama.”

---

## **... y por qué a muchas mujeres nunca se les acerca un hombre**

Cuando una mujer conoce a un hombre que podría convertirse en su pareja, emite señales de seducción sutiles, pero en ocasiones engañosas, para descubrir si vale la pena ir detrás de él. Suele bombardearlo con su ritual de cortejo durante los primeros minutos que siguen al encuentro. Al emitir señales ambiguas e imprevisibles en esta fase inicial, manipula a los hombres para que demuestren si se sienten atraídos. Ésta es una de las razones por las que a las mujeres les resulta tan complicado atraer al sexo opuesto, ya que confunden a los hombres y éstos temen acercarse por miedo al rechazo.



“Un hombre no abordará a una mujer a menos que ésta emita señales inequívocas y constantes que dejen claro que no lo rechazará cuando se acerque.”

Por eso hay tantas mujeres solteras y hermosas que se quejan de lo difícil que es ligar.”



“Para dominar el arte de la seducción, una mujer debe aprender a emitir las señales corporales correctas, mientras que un hombre debe ser un experto en interpretarlas.”



# **LAS REGLAS DEL JUEGO DEL EMPAREJAMIENTO: EL ARTE DEL CORTEJO Y LAS SEÑALES DE SEDUCCIÓN**





# El proceso de atracción

El cortejo humano sigue una secuencia predecible de cinco pasos por los que todos pasamos cuando conocemos a una persona atractiva.

1. Establecer contacto visual: ella mira a su alrededor y detecta a un hombre que le gusta. Espera hasta que él la ve y, entonces, le mantiene la mirada durante unos cinco segundos, para luego desviarla. Él sigue mirándola para comprobar si vuelve a hacerlo. Para que un hombre se dé cuenta de lo que está sucediendo, una mujer debe mirarlo tres veces, como media. Aquí comienza el flirteo.
2. Sonreír: ella esboza unas cuantas sonrisas fugaces, es decir, sonríe a medias para darle a entender al candidato que tiene luz verde para acercársele. Por desgracia, la mayoría de los hombres no reacciona ante estas señales, y la mujer se queda con la sensación de que no está interesado.
3. Pavonearse: ella juega con el pelo durante unos seis segundos, para insinuar que se está arreglando para su hombre. También puede humedecerse los labios, ahuecarse el pelo y colocarse bien la ropa y las joyas. Él responde con gestos como erguirse bien, meter barriga, ensanchar el pecho, colocarse bien la ropa, tocarse el pelo y meter los pulgares por detrás del cinturón o de los pantalones. Tanto él como ella orientarán los pies o todo el cuerpo en dirección al otro.
4. Hablar: él se acerca e intenta entablar conversación con frases manidas como «¿Nos conocemos de algo?».
5. Tocarse: ella busca una oportunidad para rozarle en el brazo, ya sea de forma «accidental» o no. Si lo toca en la mano, el grado de intimidad es mucho mayor que si lo toca en el brazo. Ella lo tocará repetidamente cada vez que aumente el grado de intimidad para asegurarse de que él se siente cómodo y para darle a entender que la primera vez lo hizo a propósito. Si ella le roza o le toca ligeramente el hombro, quiere decir que le interesa su aspecto o su forma física. Un apretón de manos es una manera rápida de empezar a tocarse.

Estas cinco primeras fases del cortejo podrían parecer secundarias o incluso insignificantes, pero son fundamentales para comenzar una relación y, como hemos visto, a muchos hombres les cuestan trabajo. Si una mujer quiere que se le acerquen los hombres, debe **emitir señales claras e inequívocas**; los hombres simplemente deben **interpretarlas y reaccionar** en consecuencia.

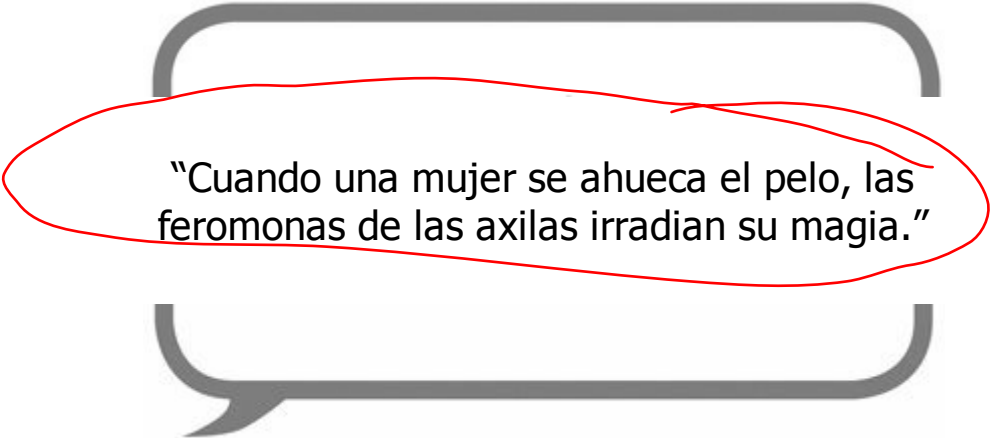
## Las cinco señales de «luz verde» que los hombres

## deben reconocer

Dado que el éxito de un hombre en el juego del emparejamiento depende en gran medida de que interprete correctamente las señales de la mujer y reaccione ante ellas, le conviene aprender a descifrar los gestos femeninos más frecuentes durante el cortejo. En general, cuando a una mujer le interesa un hombre, utilizará unos **gestos de cortejo básicos**, como tocarse el pelo o colocarse bien la ropa. También puede apoyar una o ambas manos sobre las caderas, orientar un pie o el cuerpo hacia el hombre y aumentar el contacto visual. A continuación indicamos los gestos y las señales de cortejo más utilizados por las mujeres para indicarle a un hombre que están disponibles. Si eres un hombre soltero y te cuesta distinguir a las mujeres disponibles, empieza a tomar notas...

### 1. Sacudir la cabeza y ahuecarse el pelo

Por lo general, éste es el primer gesto que realiza una mujer cuando ve a un hombre que la atrae. Consiste en sacudir la cabeza hacia atrás para retirar el pelo de la cara o para que caiga sobre los hombros. Incluso una mujer de pelo corto exhibe este gesto. Es su manera sutil de demostrar que le importa la imagen que le transmite al hombre. Además, así deja al descubierto la axila, lo que permite que el «perfume del sexo» —las feromonas— llegue hasta el hombre que le interesa.



“Cuando una mujer se ahueca el pelo, las feromonas de las axilas irradian su magia.”

### 2. Acariciar un objeto cilíndrico

Cuando una mujer acaricia un objeto, ya sea el pie de una copa de vino, un pendiente, un cigarrillo, un dedo o cualquier forma fálica, está revelando inconscientemente en qué piensa. El hecho de que se ponga y se quite un anillo también puede interpretarse como una alusión al sexo. Cuando una mujer realiza estos gestos, un hombre puede responder intentando poseerla simbólicamente, por ejemplo acariciando cualquier objeto personal que ella haya dejado cerca, como el mechero o las llaves del coche. Si una mujer no te

quita los ojos de encima mientras realiza estos gestos, te está dando pie para que te acerques.



**El pie de la copa de vino sugiere lo que podría suceder.**

### **3. Tocarse a sí misma**

El cerebro hace que el cuerpo exteriorice los deseos ocultos, y eso es lo que sucede cuando una mujer se toca a sí misma. Las mujeres tienen muchas más terminaciones nerviosas que los hombres, lo que aumenta su sensibilidad al tacto. Cuando una mujer se acaricia lenta y sensualmente el muslo, el cuello o la garganta, significa que el hombre podrá tocarla de la misma manera si juega bien sus cartas. Asimismo, al tocarse a sí misma, se imagina cómo sería si el hombre tomara la iniciativa de tocarla. Es posible que mientras realice este movimiento, la mujer cruce y descruce las piernas lentamente.

### **4. Señalar con la rodilla y acariciar el zapato con el pie**

Cuando una mujer se sienta y coloca una pierna bajo la otra, la rodilla apunta hacia la persona que le parece más interesante. Esta postura relajada le resta formalidad a la conversación y le permite dejar al descubierto discretamente los muslos.



### **La rodilla apunta hacia la persona que le interesa.**

Cuando balancea el zapato en el extremo del pie, muestra una actitud relajada que adquiere una connotación fálica si mete y saca el pie del zapato. Este gesto pone nerviosos a muchos hombres, aunque la mayoría de ellos no sabe por qué.



### **El zapato ofrece una pista.**

## **5. Servir la cara en bandeja**

Una mujer realiza este gesto cuando quiere atraer la atención de un hombre. Para ello, coloca una mano sobre la otra y le sirve la cara en bandeja para que la admire.



**La mujer le sirve la cara en bandeja al hombre para que la admire.**

---



Consejo: si ya habías pensado dedicarle algún halago —sea o no sincero—, es el momento de hacerlo.

---

## **Otras indirectas que los hombres deben reconocer**

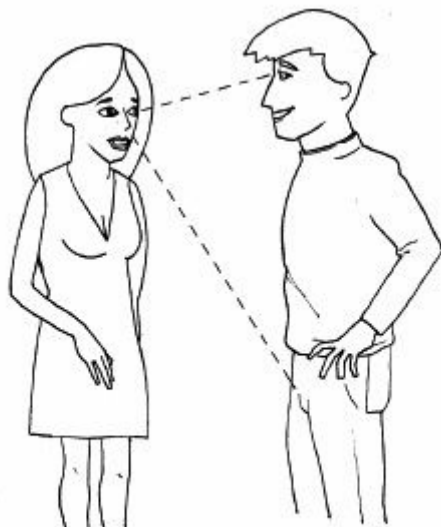
1. Apoyar el bolso cerca: el bolso de una mujer es un objeto muy personal, prácticamente una extensión de su cuerpo. Por eso, si lo deja cerca de un hombre, está demostrando sin lugar a dudas que le interesa. Si le parece un hombre especialmente atractivo, podría tocar y acariciar suavemente el bolso.
2. Dejar caer la mano: si una mujer deja caer la mano cuando camina o está sentada, está haciendo un gesto sumiso que llama la atención de los hombres, ya que les hace sentir que podrían dominar la situación.
3. Exponer el pulso: una mujer le mostrará poco a poco la suave piel del pulso al hombre que la atrae, y aumentará las veces que se la enseña a medida que su interés crezca. El pulso se considera una de las zonas más eróticas de la mujer, puesto que su piel es una de las más delicadas del cuerpo.
4. Mirar de reojo por encima del hombro: cuando una mujer levanta un hombro, evoca la redondez de sus propios pechos. Con los párpados ligeramente caídos, la mujer mira al hombre hasta captar su atención, para luego desviar la mirada. Este gesto transmite a la mujer la sensación de estar espiando y al hombre la

sensación de ser espiado.

## Cómo llamar la atención de un hombre

Cuando dos personas se acercan, echan un vistazo rápido desde lejos para ver la cara y la parte inferior del cuerpo del otro, con el fin de determinar su sexo y, a continuación, decidir si les interesa. Esto es lo que se llama la **mirada íntima**. Los hombres y las mujeres utilizan esta mirada para demostrar que se sienten atraídos por una persona; si ésta siente lo mismo, le devolverá la mirada.

Si un hombre utiliza la mirada íntima, cualquier mujer se dará cuenta en el acto. En cambio, como las mujeres tienen una visión periférica mayor, un hombre no suele percatarse de las miradas íntimas que les dirigen, para la frustración de la mujer que lo haya intentado.

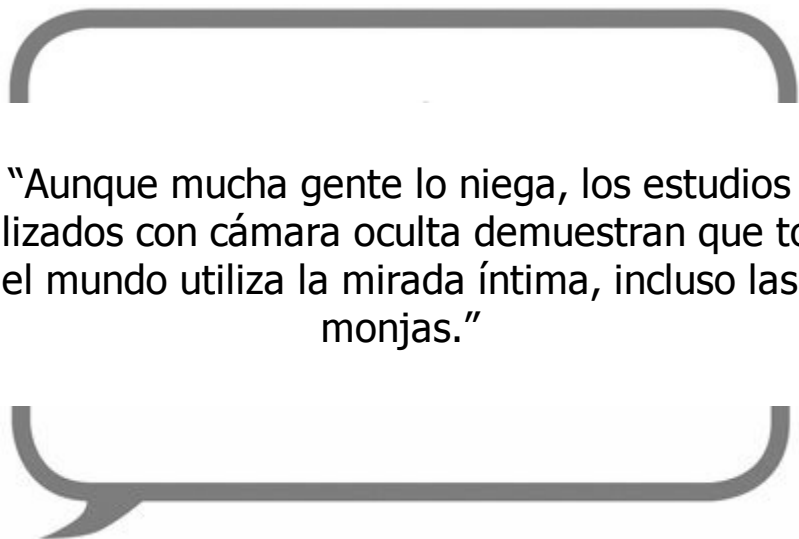



**Es difícil pillar a una mujer, pues su visión periférica es mayor; en cambio, es fácil pillar a un hombre, ya que tiene visión de túnel.**



Consejo: muchos hombres no están preparados para interpretar la primera mirada de seducción de una mujer, por lo que ésta debe repetirla tres veces para que un hombre normal se dé cuenta, hasta cuatro si es

poco espabilado y hasta cinco o más si es especialmente lento. Cuando por fin consiga captar su atención, puede levantar las cejas discretamente para hacerle entender que la señal iba dirigida a él. A veces, si un hombre tarda en coger las indirectas, es mucho más eficaz acercarse y probar con algo como «Hola, me parece muy interesante».



"Aunque mucha gente lo niega, los estudios realizados con cámara oculta demuestran que todo el mundo utiliza la mirada íntima, incluso las monjas."

## **Las tres señales de «luz roja» que los hombres deben reconocer**

*Roberto echó una mirada a su alrededor y se fijó en una atractiva morena. Le pareció que le sonreía, y como cogía las indirectas al vuelo, se acercó rápidamente y se puso a charlar con ella. No era muy habladora, pero como seguía sonriendo, Roberto insistió. Una de las amigas de la chica se acercó a Roberto y le dijo al oído: «Olvidalo, chaval... Le caes como una patada en el culo». Él no se lo creía. ¡Si todavía le estaba sonriendo! Pero, como les sucede a muchos hombres, no había captado el significado negativo de la sonrisa femenina de labios apretados y sin enseñar los dientes.*

Dado que muchos hombres mencionan el miedo a un rechazo humillante como la razón por la que rara vez abordan a una mujer, les conviene aprender a detectar los gestos que utilizan las mujeres para decir que no están interesadas.

## **1. Sonreír con los labios apretados**

En esta sonrisa, los labios se extienden a lo largo de la cara formando una línea recta y los dientes permanecen ocultos. Quien sonríe así transmite el mensaje de que guarda un secreto o una opinión que no quiere compartir con la otra persona. Es típica de las mujeres que no quieren dejar ver que no les gusta el hombre con el que hablan. Por lo general, todas las mujeres saben interpretarla como una señal de rechazo, mientras que los hombres ignoran su significado.

## **2. Cruzar los brazos**

El gesto de ocultarnos tras una barrera es una reacción lógica que aprendemos en nuestra infancia para protegernos. De pequeños, solíamos escondernos detrás de cualquier objeto, como los muebles o la falda de nuestra madre, cada vez que creíamos estar en una situación amenazadora. Con el paso de los años, este comportamiento se vuelve más sofisticado y, en la edad adulta, cruzamos uno o los dos brazos delante del pecho en un intento inconsciente de protegernos contra todo lo que nos parece amenazador o indeseable. El uso que las mujeres hacen de los brazos como barreras es menos evidente que en el caso de los hombres, ya que también pueden recurrir a objetos como el bolso o el monedero.



**Esta mujer utiliza su bolso para decirle a un hombre que no le interesa, por lo que el pretendiente debe retirarse si quiere conservar su dignidad.**



**“Las mujeres suelen mantener los brazos abiertos cuando un hombre las atrae; en cambio, ante un hombre agresivo o**



poco atractivo, probablemente cruzarán los brazos sobre el pecho.”



### **3. Inclinar-se hacia atrás**

Cuando alguien se aproxima al **espacio íntimo** de una persona del sexo opuesto o se introduce en él, demuestra su interés e intenta un «acercamiento». Sin embargo, si la otra persona rechaza esta intromisión en su espacio, se inclinará hacia atrás para marcar el territorio.



**Un hombre invade el espacio íntimo de una mujer y ésta se inclina hacia atrás para defender su territorio.**

La ilustración anterior muestra la reacción negativa de una mujer cuyo territorio está siendo invadido por un hombre. Para mantener una distancia adecuada, se ve obligada a inclinarse hacia atrás, un gesto que el hombre debe interpretar como una invitación a marcharse o a cambiar de estrategia.



## **El lenguaje corporal de ella**

Las mujeres que llevan minifalda se sientan con las piernas muy apretadas para protegerse, pero como consecuencia de este gesto parecen menos accesibles y casi nunca las invitan a bailar cuando salen por la noche. Por eso, y a pesar de que a los hombres les encantan las piernas de las mujeres, es mejor que elijan prendas de vestir con las que se sientan cómodas y que no limiten su lenguaje corporal.

“Una mujer con minifalda puede parecer inaccesible.”





## **El lenguaje corporal de él**

Las investigaciones han demostrado que las mujeres temen los ataques por detrás y desconfían de los acercamientos por la espalda. Por eso, si eres un hombre, es mejor que te acerques de frente a la mujer que te gusta, a ser posible con un ángulo de cuarenta y cinco grados, pues ayuda a entablar una relación de comunicación y a parecer menos agresivo que si lo haces directamente desde delante.



# Las tres señales de «luz verde» que las mujeres deben reconocer

Si eres una mujer, probablemente nuestro resumen de las señales de cortejo masculinas te decepcione por su brevedad. Como sucede en el reino animal con la mayoría de los machos, el hombre **se pavonea** en cuanto hace su aparición una posible pareja. Entonces se alisa la corbata, se arregla el cuello de la camisa, se sacude el polvo imaginario de los hombros, se toca los gemelos o el reloj y se coloca bien la ropa. Sin embargo, en cuanto llega el momento de iniciar el ritual de cortejo, muchos hombres son igual de eficaces que una persona que pretenda pescar golpeando a los peces en la cabeza con un palo. Las mujeres tienen muchos más trucos y habilidades para pescar de los que jamás podrá aprender un hombre.

— — — — —  
“Los hombres suelen alardear de poder, riqueza y estatus.  
Para eso, pisan el acelerador a fondo, fanfarronean de lo  
mucho que ganan y desafían a otros hombres.”  
— — — — —

Por lo general, a los hombres no se les da bien emitir las señales que se utilizan en el juego del emparejamiento. Como ya hemos dicho, las mujeres tienen el reglamento en su poder y controlan el juego. Los hombres simplemente reaccionan a las señales que ven. Dado que casi todas las mujeres son expertas en interpretar el lenguaje corporal, no necesitan ayuda para darse cuenta de si un hombre está interesado. No obstante, a continuación veremos algunos gestos que delatan a los hombres.

## 1. Mostrar los pulgares

Los pulgares denotan superioridad. Según la quiromancia, los pulgares transmiten firmeza de carácter y amor propio. Por eso, las señales del lenguaje corporal en las que destaquen estos dedos demuestran una actitud confiada y presumida. Asimismo, se utilizan para mostrar dominación y seguridad en uno mismo. Un hombre mostrará los pulgares en presencia de la mujer que lo atrae. También es probable que se balancee sobre la región metatarsiana del pie para parecer más alto. En ocasiones, los pulgares sobresalen de los bolsillos posteriores de los pantalones, como si intentara ocultar su actitud dominante.



**A menudo, los hombres que muestran los pulgares procuran disimular su actitud confiada y autoritaria, pero no cabe duda de que están interesados.**

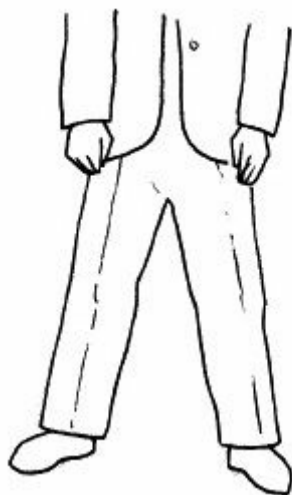
## **2. Destacar la entrepierna**

El hombre al que le gusta destacar la entrepierna suele plantar los pies firmemente en el suelo para dejar bien claro que no tiene la intención de irse. Así realza los genitales, lo que le hace parecer más macho.

**"Los machos y los tipos duros suelen destacar la entrepierna."**

También suele orientar el cuerpo en dirección a la mujer, apuntar un pie hacia ella y mantenerle la mirada durante más tiempo del habitual. Cuando se sienta o se apoya en una pared, acostumbra separar las piernas para que destaque la entrepierna. Éste es un gesto

que también se constata en monos y chimpancés.



**Al destacar la entrepierna, los hombres hacen hincapié en su masculinidad.**

### **3. Adoptar una pose de vaquero**

Cuando un hombre introduce solamente los pulgares en los bolsillos o por detrás del cinturón, enmarcando la zona genital, pretende transmitir una imagen sexualmente agresiva. En este gesto, los brazos adoptan la posición de «firmes» y las manos sirven como indicadores que destacan la entrepierna. Un hombre utiliza este gesto para marcar el territorio o para demostrar que no teme a los otros hombres presentes. Los simios utilizan exactamente este mismo gesto, excepto por el cinturón y los pantalones.

Esta pose transmite la idea de «soy viril y puedo dominar», razón por la cual es tan común entre los hombres que van a la caza de mujeres. Cualquier mujer a la que un hombre aborde con esta pose, con las pupilas dilatadas y un pie apuntando hacia ella, interpretará correctamente su significado. Es uno de los gestos que delata el juego de los hombres, ya que al adoptarlo declaran inconscientemente lo que piensan.



**En la pose de vaquero, el hombre señala con los dedos lo que quiere que vean las mujeres.**



**Él la aborda pisando fuerte —un pie adelantado, las piernas abiertas, la entrepierna enmarcada con las manos y los brazos separados del cuerpo para ocupar más espacio y parecer más fuerte—, pero ella procura decirle con un lenguaje corporal típicamente femenino que ni**

**lo intente —piernas juntas, cuerpo orientado hacia otro lado y brazos cruzados para ocupar el menor espacio posible—. Es evidente que él regresará a casa sin compañía.**





## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 2**

Las mujeres son sexualmente más activas durante el ciclo menstrual, cuando están ovulando y tienen más probabilidades de concebir. Por lo general, en esta época llevan tacones más altos y vestidos más cortos, hablan, bailan y se comportan más provocativamente y emiten las señales que hemos comentado en este capítulo.



## **El lenguaje corporal de ella**

Para comprobar cuánto le gusta a un hombre, una mujer se introducirá brevemente en su espacio íntimo y después regresará a su posición inicial. Si él está interesado, se introducirá en el espacio íntimo de ella cada vez que la conversación se lo permita. De nuevo, es la mujer la que lleva la voz cantante en el juego de la seducción.





## El lenguaje corporal de él

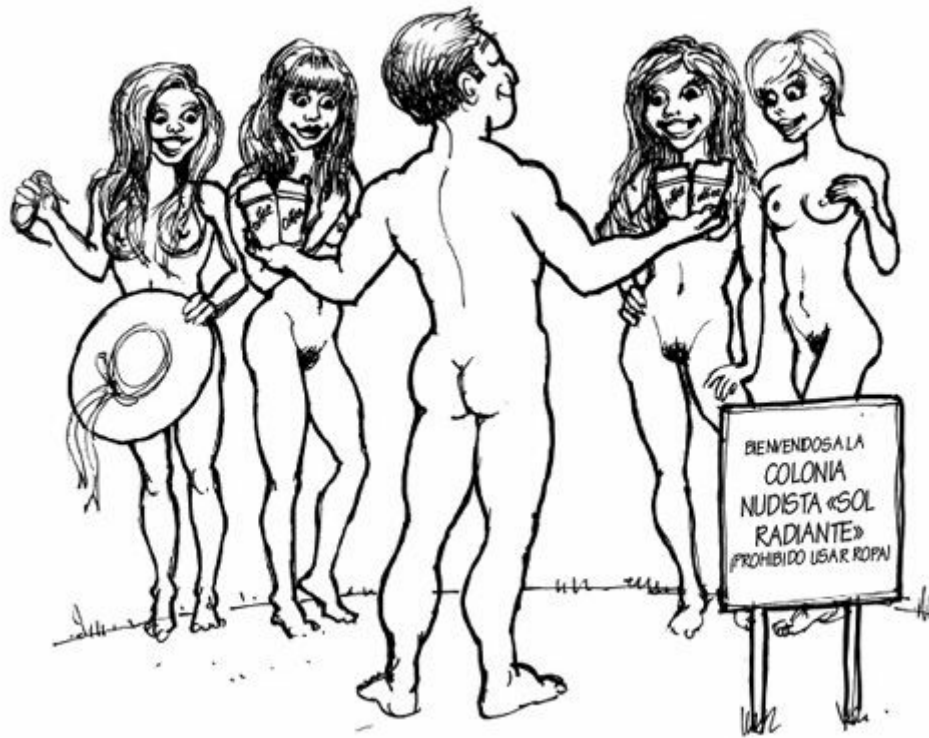
Las mujeres suelen quejarse de que a veces, cuando están charlando con un hombre, éste comienza a toquetearse o acomodarse sus partes, sin un motivo aparente. De esto se deduce que sus genitales son tan voluminosos que necesitan que les preste una atención especial para evitar la falta de riego sanguíneo. Sin embargo, a las mujeres jamás se les pasaría por la cabeza la idea de rascarse la entrepierna en un lugar público, por eso las sorprende que los hombres lo hagan tan tranquilamente y con tanta frecuencia. Lo que más las horroriza es que un hombre les pase una copa o le dé a alguien un apretón de manos con la misma mano con la que acaba de tocarse ahí. Por eso, es mejor que eviten tocarse sus partes en presencia de una mujer.



"A una mujer se le quitarán las ganas de todo si ve a un hombre tocándose sus partes."



# **CÓMO AUMENTAR LA CAPACIDAD DE ATRAER AL SEXO OPUESTO: UTILIZAR EL LENGUAJE CORPORAL PARA AUMENTAR EL NÚMERO DE CONQUISTAS**

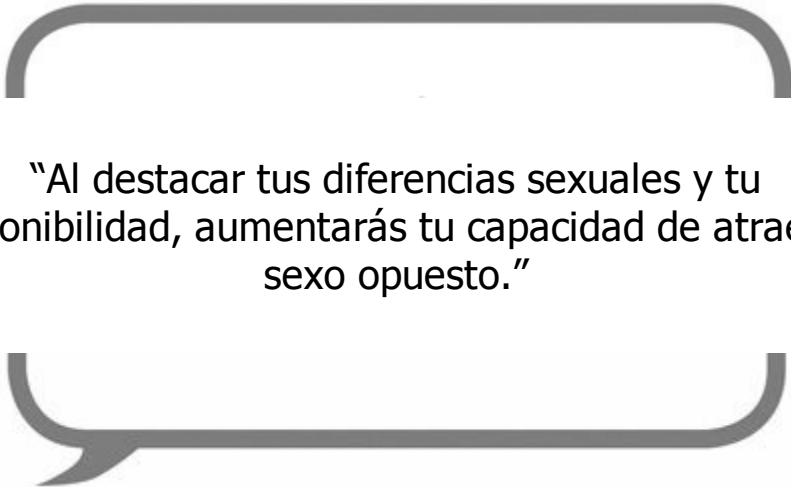


**Roberto gozaba de muchísima popularidad. Era el único hombre de la colonia nudista capaz de llevar cuatro cafés y diez rosquillas a la vez.**

## Mejorar el aspecto

Te guste o no, el aspecto que tenemos influye muchísimo en nuestra capacidad para atraer al sexo opuesto y conservar a nuestra pareja. Una persona que acaba de conocernos tarda unos cuatro minutos en formarse el 90 % de su opinión sobre nosotros, y sólo necesita diez segundos para decidir si siente atracción física. Esto no quiere decir que si no te pareces a Heidi Klum o a Brad Pitt no vayas a tener éxito con el sexo opuesto; simplemente debes saber cómo funciona el proceso de atracción y utilizar unas sencillas estrategias que aumentarán tu atractivo.

Desde la prehistoria, los rasgos que definen el sexo actúan en un nivel subconsciente, y no podemos evitar reaccionar en su presencia. Básicamente, el cerebro del hombre y de la mujer está preparado para sentirse atraído por las personas que muestran una **sana capacidad reproductiva y disponibilidad sexual**. Lo bueno es que no hace falta tener una belleza natural o clásica para atraer al sexo opuesto. Según varios estudios, preferimos emparejarnos con una persona estéticamente semejante a nosotros, en lugar de con alguien más atractivo, ya que podría dejarnos o buscar algo mejor. Para atraer al sexo opuesto, una mujer debe hacer gala de buena salud y mostrarse disponible, mientras que un hombre debe hacer hincapié en su vitalidad y su virilidad. Esto explica por qué tantos hombres y mujeres que no son especialmente agraciados tienen infinidad de pretendientes.



"Al destacar tus diferencias sexuales y tu disponibilidad, aumentarás tu capacidad de atraer al sexo opuesto."

## Por qué las mujeres no deben perder las esperanzas

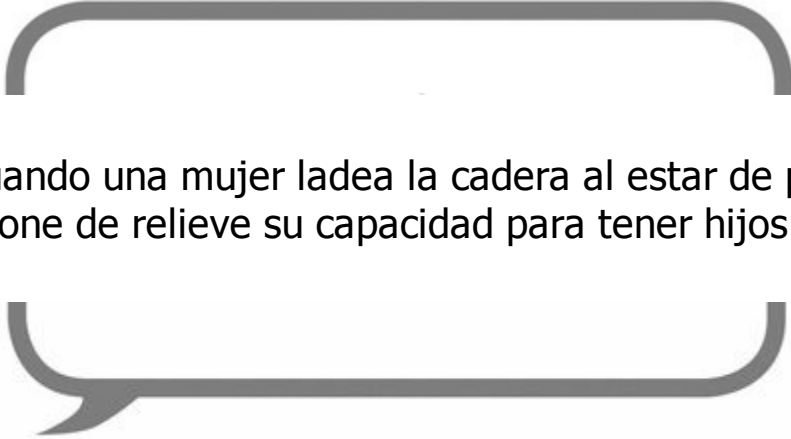
A muchas mujeres las horroriza la idea de que los hombres del siglo xxi se sientan atraídos en primer lugar por el aspecto y la disponibilidad, en lugar de buscar en el sexo femenino la capacidad de criar a un hijo, comunicarse, ser una diosa del hogar o tocar el piano. Pero la realidad es que, para que un hombre descubra tus virtudes interiores,

primero debes atraerlo. Cuando vas a pescar, el cebo que pones en el anzuelo es lo que le gusta al pez, no lo que te gusta a ti. ¿Te has comido alguna vez un gusano? A lo mejor la sola idea te produce repulsión, pero para un pez, es su plato favorito.

Las mujeres invierten tres veces más tiempo que los hombres en su aspecto físico, y gastan quince veces más que ellos en productos de belleza. Y las que no lo hacen, parten con desventaja en el juego del emparejamiento. Para atraer a los hombres utilizan cientos de trucos visuales engañosos, como uñas postizas para estilizar las manos, implantes mamarios para parecer más jóvenes, ropa oscura o con rayas verticales para adelgazar la silueta, tintes rubios en el pelo, tacones o relleno. La razón por la que estas estrategias funcionan es que evocan las preferencias enraizadas en el cerebro masculino. No es que las mujeres quieran necesariamente hacer estas cosas, sino que son los hombres los que quieren que las hagan, y las mujeres lo saben. Recuerda que no hace falta que te parezcas a Angelina Jolie o que intentes imitarla; pero si destacas tus diferencias sexuales y pareces disponible, atraerás más a los hombres. Nada de esto es políticamente correcto... pero es biológicamente correcto.

## Por qué las mujeres deben... ladear la cadera

Según datos científicos, una mujer fértil y en perfecto estado de salud tiene una **proporción entre la cadera y la cintura del 70 %**, es decir, su cintura es el 70 % de su cadera. Por eso tiene lo que se conoce como «cuerpo de guitarra». La historia ha demostrado que esta proporción es una de las cosas que más llama la atención de los hombres. La forma en que una mujer la pone de relieve es sencilla: ladea la cadera cuando está de pie.



“Cuando una mujer ladea la cadera al estar de pie, pone de relieve su capacidad para tener hijos.”

Un experimento demostró que los hombres puntuaban mejor a las mujeres con una proporción del 70 % entre la cadera y la cintura, incluso aunque tuvieran algo de sobrepeso. Esto significa que, independientemente del peso, los hombres se darán la

vuelta para mirar a una mujer si cumple esta proporción.

## **Por qué las mujeres deben... maquillarse los ojos y utilizar lentillas**

En casi todas las culturas, los ojos grandes se consideran atractivos. Gracias al maquillaje, es posible crear el efecto de unos ojos más grandes e infantiles. Si su tamaño es considerable con respecto a la parte inferior de la cara, despertarán un instinto de protección en los hombres. Cuando una mujer se encuentra con un hombre que le parece atractivo, sus pupilas se dilatan, y el rímel, la sombra de ojos y el lápiz de ojos ayudan artificialmente a que parezca en todo momento interesada. Sin embargo, los hombres prefieren a las mujeres maquilladas con naturalidad, antes que a las mujeres que dan la impresión de haberse aplicado el maquillaje con una paleta de albañil.

Las lentillas transmiten la sensación de que los ojos brillan y de que las pupilas están dilatadas, lo que explica que, en diversos experimentos fotográficos, los hombres encuentren a las mujeres «extrañamente atractivas» cuando llevan lentes de contacto.



“La industria internacional del maquillaje y los artículos de tocador femeninos tiene un valor superior a los cincuenta billones de dólares al año, y eso que su único objetivo es el de transmitir señales sexuales con el rostro.”



## **Por qué las mujeres deben... llevar tacones**



“Los tacones hacen que las piernas parezcan más largas, el trasero se contonee y los pechos sobresalgan.”



A los hombres les encantan los tacones porque resaltan las formas sexuales de la mujer, pues alargan las piernas, arquean la espalda, destacan las nalgas, empequeñecen los pies y empujan la cadera hacia delante. Por esta razón, los zapatos con tacón de aguja —y mejor si tienen correas o cintas que evoquen la idea de esclavitud— son el objeto sexual más eficaz del mercado. Los hombres se sienten atraídos por las piernas atléticas y bien torneadas, ya que la grasa en esa zona indica que la mujer está preparada para la lactancia, pero perderá el interés si parece un jugador de fútbol.

Además, las mujeres suelen contonearse al caminar, lo que hace que destaque la zona de la cadera, pero si usan tacones este bamboleo se acentúa. El efecto mejora si llevan vaqueros estrechos, ya que destacan las nalgas.

---

"Se dice que Marilyn Monroe rebajaba unos dos centímetros el tacón izquierdo para acentuar su contoneo."

---

## **Por qué las mujeres deben... destacar discretamente el escote**

Los pechos están formados básicamente por tejido adiposo. Dicho tejido, que no interviene en la producción de la leche, es lo que les da su característica forma redondeada. En general, los pechos tienen un objetivo evidente: indicar el sexo. Los pechos evocan el aspecto de una mujer por detrás, un vestigio de la época en que los humanos caminaban a cuatro patas.

Los vestidos de corte bajo y los sujetadores que realzan el pecho acentúan este reclamo, ya que marcan el escote. Por suerte, casi todas las investigaciones realizadas sobre el sexo demuestran que a los hombres les gustan los pechos de prácticamente todas las formas y tamaños. Es el escote lo que más los excita; no les importa si los pechos son como melones o como limones pequeños. Cuando a una mujer le gusta un hombre, es probable que se incline hacia delante con los brazos pegados al cuerpo, ya que este gesto junta los pechos y acentúa el escote. Sin embargo, no es recomendable abusar de este gesto. De lo contrario, parecerá un truco barato.

---

"¿Qué tiene una vieja entre las piernas que no tiene una mujer joven? Las tetas."



## **Por qué las mujeres deben... usar pintalabios rojo**

En uno de los cuatro programas que realizamos para la televisión, les pedimos a nueve mujeres que participasen en una serie de entrevistas realizadas por hombres y por mujeres. Las participantes usaron pintalabios solamente en la mitad de las entrevistas. Tras examinar la actitud de los entrevistadores durante el experimento, se llegó rápidamente a una conclusión: las mujeres con pintalabios rojo y los labios más llamativos parecían más interesadas en sí mismas y en captar la atención de los hombres. Esto demuestra que una mujer debe utilizar pintalabios rojo para atraer al sexo opuesto y cuando tiene una cita, pero jamás para una entrevista de trabajo.

Cuando una mujer se excita sexualmente, sus labios, pechos y genitales se agrandan y se vuelven más rojos, puesto que afluye más sangre a ellos. El pintalabios se inventó en Egipto hace unos cuatro mil años, para reproducir en el rostro los genitales enrojecidos de una mujer excitada. Esto explica por qué los hombres encuentran que el pintalabios rojo es el más atractivo y sensual. Y si la mujer que lo utiliza hace un mohín y se humedece los labios con la lengua, mucho mejor.



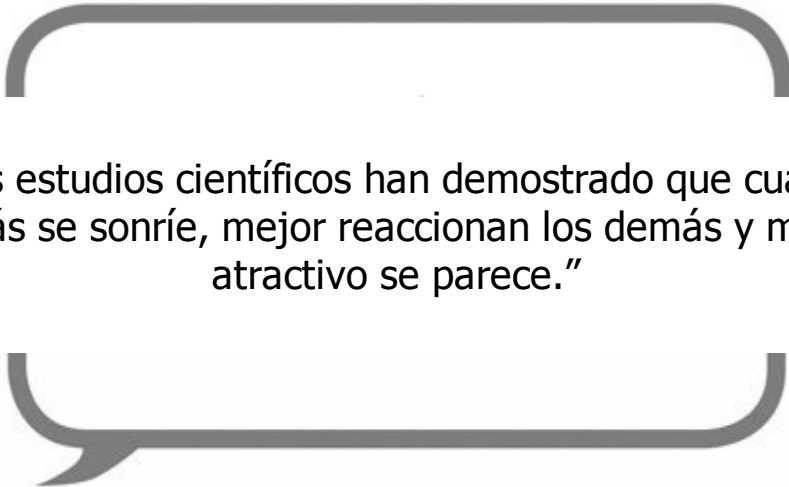
## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 3**

Las investigaciones demuestran que las mujeres suelen preferir a los hombres con una voz profunda y suave, ya que los tonos graves están directamente relacionados con los niveles de testosterona. Los cambios en el tono de voz son evidentes en los jóvenes que alcanzan la pubertad, pues cuando se ven desbordados de hormonas masculinas, su voz «se quiebra» de la noche a la mañana. Cuando un hombre está cerca de una mujer que le gusta, probablemente empezará a hablar con un tono de voz más grave para poner de relieve su masculinidad. Si la mujer con la que habla es receptiva, agudizará la voz para marcar el contraste con su feminidad.



## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 4**

Cuando le sonríes a una persona, lo más probable es que te sonría a su vez, lo que genera sentimientos positivos en los dos, como resultado de una relación de causa y efecto. Es lógico, por tanto, que el hecho de sonreír a los demás y alentarlos a sonreírte te permita aumentar tu atractivo. Por eso, cada vez que hables con alguien del sexo opuesto, sonríe en todo momento, y si te has suscrito a un sitio web de contactos, elige para tu perfil una fotografía que te retrate feliz y sonriente. Asegúrate de que se te ven los dientes, ya que las sonrisas con los labios apretados indican una actitud reservada o de desprecio. Las mujeres también deben tener en cuenta que si se fotografían en posturas sensuales, los hombres pensarán que son promiscuas y que no les interesan las relaciones a largo plazo.




“Los estudios científicos han demostrado que cuanto más se sonríe, mejor reaccionan los demás y más atractivo se parece.”

## **Por qué los hombres deben... realzar los hombros, el pecho y el trasero**

En general, las mujeres buscan un hombre de pecho y brazos musculosos, hombros anchos y trasero prieto. Incluso en el siglo xxi, la gran mayoría de las investigaciones demuestran que las mujeres todavía aspiran a encontrar un hombre que pueda dominar las fieras y expulsar a los invasores. El pecho de los hombres se desarrolló para albergar unos pulmones de gran tamaño, lo que facilitaba la distribución del oxígeno y le permitía respirar con más eficiencia al correr y al cazar. En las tribus primitivas, cuanto mayor era el pecho de un hombre, más respeto y poder merecía. Los hombres pueden realzar el pecho y los hombros y presumir de brazos si se visten con camisetas o jerséis ajustados.

Por otra parte, deben tener un trasero prieto y musculoso para ejecutar el intenso movimiento de empuje necesario para introducir el esperma con éxito durante una relación sexual. Un hombre de posaderas fofas o rollizas tendrá problemas a la hora de ejecutar este movimiento y empleará todo su peso corporal al empujar, algo que resulta muy incómodo para una mujer. Los vaqueros ajustados mejoran el aspecto de un hombre por detrás. En caso de que tenga el trasero plano, puede realzarlo guardando el móvil o la cartera en el bolsillo de atrás.



“El cuerpo de un hombre está pensado para perseguir, cazar, luchar con los animales, transportar objetos pesados y matar arañas.”



## **Por qué los hombres deben... mostrarse dominantes**

En las manadas de babuinos y otros primates, los machos expresan su dominación separando las patas para que sus partes pudendas se vean en toda su plenitud, y reafirman su supremacía colocándoselas bien de vez en cuando. Esta misma actitud se constata entre los hombres cuando proclaman su masculinidad, aunque lo hacen de una manera algo más sutil que los babuinos, principalmente porque ese comportamiento simiesco conllevaría penas de cárcel.



Consejo: los hombres pueden conseguir ese mismo efecto si visten pantalones ceñidos y bañadores cortos y ajustados, o si delante de su entrepierna se balancea un llavero o el extremo del cinturón.



## **Por qué los hombres deben... dejarse una barba de tres días**

Las hormonas masculinas hacen que les crezca pelo en la cara. Cuanto mayor sea su nivel de testosterona, más rápido crecerá. El estrés y las enfermedades inhiben su secreción, motivo por el cual un hombre enfermo o estresado no necesita afeitarse muy a menudo. Por tanto, la barba de tres días es un poderoso símbolo visual que transmite la idea de masculinidad y salud, lo que explica que excite tanto al sexo femenino. Por ejemplo, la mayoría de las mujeres están de acuerdo en que Brad Pitt está mucho más sexy con algo de barba que recién afeitado.

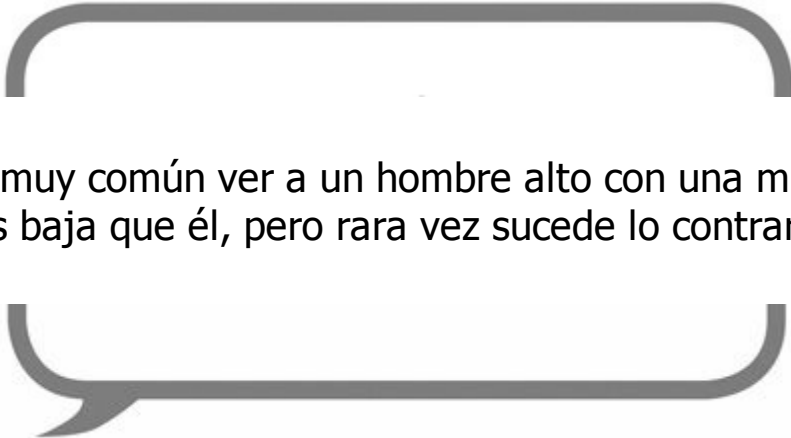
La perilla hace que el mentón de un hombre parezca más grande, algo que se considera un indicio de masculinidad. Por desgracia, sus orígenes se encuentran en las representaciones de Satanás, lo que hace difícil que un hombre logre la aprobación y la confianza necesarias al intentar seducir a una mujer. Nuestro consejo es no afeitarse el día de una fiesta y olvidarse de las perillas.

## **Por qué los hombres deben... vestirse con buen gusto**

En un experimento se mostró a un grupo de mujeres unas fotografías en las que aparecían hombres vestidos con ropa de alto estatus, como traje con chaleco, americana azul marino, camisa blanca, corbata de marca y reloj Rolex. Se les pidió que puntuaran la atracción que sentían hacia ellos y que especificaran para cada hombre la probabilidad de tomar un café, tener una cita, acostarse o casarse con él. También les enseñaron fotografías de los mismos hombres vestidos con ropa típica de un estatus más bajo, como camiseta, vaqueros, gorra y uniforme de Burger King. En general, las mujeres dijeron que considerarían la posibilidad de tomar un café, tener una cita, acostarse o casarse con los hombres vestidos con ropa de alto estatus, pero no con los otros. Este experimento se llevó a cabo en otras culturas con el mismo resultado. En resumen: el cazador que demuestra más habilidad a la hora de cazar, pastorea el mejor ganado o tiene los mejores collares y pulseras es el que atrae a más mujeres.

## **Por qué los hombres deben... procurar parecer altos**

Los hombres deben mantenerse bien erguidos, caminar con decisión, actuar con seguridad en sí mismos y vestir ropa oscura para parecer más altos. El doctor Bruce Ellis, director del Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Canterbury, Nueva Zelanda, descubrió que los hombres altos tienen más éxito reproductivo que los bajos, no sólo porque los mayores niveles de testosterona están vinculados a la altura, sino porque las mujeres prefieren tener a un hombre alto por pareja. En realidad, consideran que son más protectores y aspiran a transmitir esta cualidad a través de los genes. Los hombres, en cambio, prefieren a mujeres más bajas que ellos, ya que así parecen más altos.



“Es muy común ver a un hombre alto con una mujer más baja que él, pero rara vez sucede lo contrario.”

## **Por qué los hombres deben... aprender a bailar**

Muchos hombres tienen poco desarrolladas las zonas del cerebro encargadas del sentido del ritmo, y por eso no bailan tan bien como las mujeres. Para comprobarlo, basta con acudir a cualquier clase de aeróbic y observar los esfuerzos de los hombres (si es que se presenta alguno) por mantener el ritmo. Si un hombre aprende los pasos básicos para bailar rock y vals, arrasará entre las mujeres en todas las fiestas a las que vaya. El baile se considera un acto vertical nacido de un deseo horizontal. Es un ritual que evolucionó para permitir el contacto íntimo entre el cuerpo de un hombre y una mujer como prelude del cortejo, tal y como sucede con otras especies del reino animal.



## **El lenguaje corporal de ella**

La mayoría de los hombres están de acuerdo en que la manera más sexy que tiene una mujer de sentarse es con las piernas cruzadas. Ellas utilizan conscientemente este gesto para llamar la atención sobre sus piernas. Según Albert Scheflen, las mujeres presionan firmemente una de las piernas contra la otra para transmitir una imagen de tensión muscular, un estado que el cuerpo adopta cuando está listo para el acto sexual y que hace que la piel parezca sana y joven. Antes, en las escuelas de modelos y en las clases de conducta, las mujeres aprendían a sentarse en esta posición. La mayoría de los hombres no puede sentarse así, pues requiere la estructura ósea de las piernas y las caderas de las mujeres, lo que convierte esta posición en un símbolo de feminidad. No es de extrañar, por tanto, que más del 86 % de los hombres que participaron en nuestras encuestas sobre las piernas votasen que ésta es la posición más atractiva que puede adoptar una mujer al sentarse.



**Cuando una mujer se sienta con las piernas cruzadas, los hombres caen rendidos a sus pies.**







## **El lenguaje corporal de él**

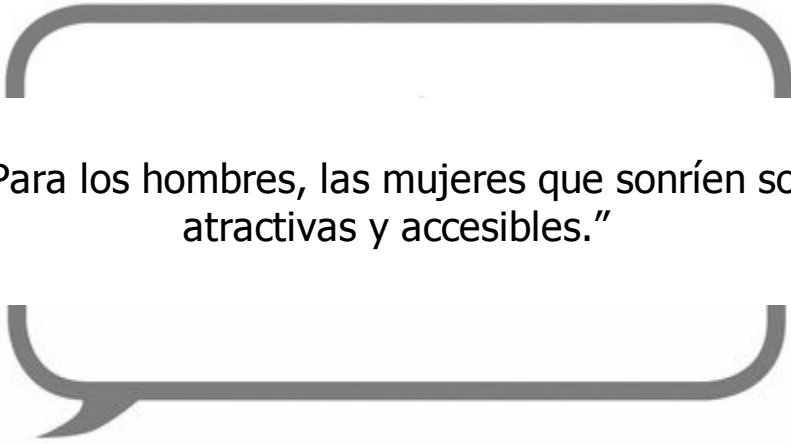
Los hombres deben mantener las manos fuera de los bolsillos si no quieren que las mujeres piensen que son retraídos. Ésta es la estratagema preferida de los hombres que no quieren participar en una conversación. Originariamente, las palmas de las manos actuaban como las cuerdas vocales del lenguaje corporal, ya que eran mucho más expresivas que cualquier otra parte del cuerpo, por lo que el hecho de ocultarlas equivalía a tener la boca cerrada. Cuando se enseñan las manos, se transmite una actitud abierta y deseosa de relacionarse con los demás.





## **El lenguaje corporal de ella**

En un experimento se pidió a 257 personas que puntuasen el atractivo de quince caras fotografiadas con expresión contenta, triste y neutra. Las mujeres de expresión triste fueron las que se consideraron menos atractivas. Las que no sonreían se interpretaron como infelices, a diferencia de los hombres que no sonreían, que se consideraron dominantes. Las mujeres sonrientes, en cambio, parecían más sumisas y menos amenazadoras, y por tanto más accesibles para los hombres. De esto se deduce que, en situaciones sociales, y sobre todo durante el proceso de seducción, a las mujeres les conviene sonreír y reír cuando hablan con un hombre. Curiosamente, dado que las mujeres en general sonríen más, existe un 26 % más de probabilidades de que le devuelvan la sonrisa a un hombre.



“Para los hombres, las mujeres que sonríen son  
atractivas y accesibles.”





## El lenguaje corporal de él

Durante el proceso de seducción, la risa puede utilizarse para predecir lo bien que se llevarán dos personas. En otras palabras: cuanto más haga reír un hombre a una mujer, más atractivo lo encontrará ella. Esto se debe a que la capacidad de hacer reír se asocia a una personalidad dominante, y las mujeres prefieren a los hombres dominantes. Por esta razón, el sentido del humor es una de las principales cualidades que una mujer busca en un hombre. Cuando una mujer dice: «Es simpatiquísimo, no paramos de reír toda la noche», quiere decir que ella se pasó toda la noche riéndose y él haciéndola reír. La lección que deben aprender los hombres es que cuanto más divertidos sean, más atractivos parecerán. Por suerte, cualquier persona puede aprender a ser divertida.

“Los estudios demuestran que las mujeres se ríen con los hombres que les parecen atractivos y que los hombres se sienten atraídos por las mujeres que se ríen con ellos.”

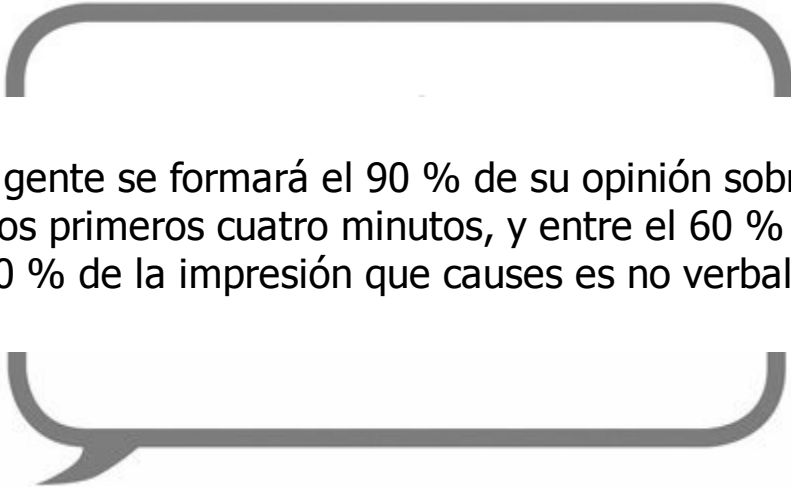


# **LAS CITAS RÁPIDAS, LAS PRIMERAS CITAS, LAS FIESTAS, LAS CITAS POR INTERNET Y OTRAS MISIONES SUICIDAS**



**Marcos creía que la cita estaba yendo de maravilla. Se acomodó con las piernas bien separadas y empezó a acariciar su corbata y a masajear el salero. Sin embargo, no se dio cuenta de que, durante los últimos veinte minutos, las piernas de ella estaban cruzadas y apuntaban lejos de él, hacia la salida más cercana.**

# Los secretos de las citas rápidas



“La gente se formará el 90 % de su opinión sobre ti en los primeros cuatro minutos, y entre el 60 % y el 80 % de la impresión que causes es no verbal.”

Cuando participes en una sesión de citas rápidas, tu éxito dependerá de que causes una buena primera impresión. Del mismo modo que es fundamental que impresiones positivamente al entrevistador para conseguir un puesto de trabajo, los primeros quince segundos de una cita rápida decidirán si la otra persona quiere volver a verte o no. Al final, olvidará la mayoría de las cosas que hayas dicho; lo que sí recordará será la impresión que le causaste. A continuación encontrarás las cinco reglas de oro para tener éxito en las citas rápidas.

## 1. El acercamiento

Cuando te acerques, camina sin titubear, casi con ritmo de marcha, para demostrar tu seguridad y el entusiasmo que te produce el encuentro.

## 2. El saludo

Sonríe, y si te estrecha la mano, mantén la palma recta y responde con la misma presión. Preséntate y, en los primeros quince segundos, llama a la otra persona por su nombre al menos dos veces. Nunca hables durante más de treinta segundos seguidos.



«Espero no haberte aburrido.»

### 3. Los gestos

Imita los gestos y las expresiones de la otra persona, siempre que sea apropiado. Si eres una mujer, no abuses de las expresiones faciales, o pensará que eres una cabeza de chorlito. Intenta demostrar interés y simpatía, y asegúrate de sonreír enseñando los dientes.

### 4. La distancia

Respetar el espacio íntimo de la otra persona, pero procura no alejarte tanto como para parecer distante. Si te acercas demasiado, la otra persona podría reclinarse sobre el respaldo, echarse hacia atrás o realizar gestos repetitivos, como tamborilear con los dedos.

### 5. La despedida

Cuando os despidáis, vuelve a dirigirte a la otra persona llamándola por su nombre. La gente suele quedarse mirando a las personas que se van; por eso, si eres un hombre, debes asegurarte de que tus zapatos relucen por detrás. Es algo que los hombres suelen descuidar, y las mujeres son muy críticas con su aspecto. Cuando una mujer se prepara para marcharse, se coloca la ropa y el pelo para que queden perfectos vistos por detrás y causar buena impresión de espaldas.

“Acéptalo: todos miran de soslayo a una mujer por detrás cuando se marcha, incluso aunque no les guste su aspecto por delante.”







## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 5**

Las reglas de las citas rápidas son las mismas que las de cualquier primer encuentro cara a cara. Básicamente, un hombre intentará formarse una idea del pelo, las piernas, la figura y el aspecto general de la mujer. Si ella le mantiene la mirada, algo que las mujeres suelen hacer cuando conocen a alguien, el proceso será más difícil, y el hombre se verá obligado a lanzar miradas furtivas para que no lo coja in fraganti, por lo que no podrá centrarse en la conversación. Las citas grabadas con videocámaras han revelado que las mujeres llevan a cabo el mismo proceso de evaluación, pero gracias a su visión periférica rara vez las descubren.



Consejo: cuando participes en una cita rápida, estréchale la mano a la otra persona y dale dos o tres segundos para que tenga tiempo de echarle un vistazo. Gírate para colgar el abrigo o el bolso del respaldo del asiento, o acerca la silla a la mesa, y después dirige tu mirada lentamente hacia tu acompañante.

## **Cinco consejos para las citas rápidas**

1. Practica los gestos positivos: así sentirás más seguridad y los demás te verán con mejores ojos.
2. Asiente lentamente al escuchar a la otra persona. De este modo, le demostrarás que te interesa lo que te dice. También puedes inclinar la cabeza ligeramente.
3. Presta atención a tu postura, para que parezca que sientes seguridad pero también interés. Inclínate hacia delante al escuchar.
4. Cuando hagas algún gesto, mantén los dedos juntos y las manos por debajo de la altura de la barbilla.
5. Evita cruzar los brazos y utiliza un lenguaje corporal abierto y accesible.

## **Sugerencias para una primera cita perfecta**

1. Elige un lugar con iluminación tenue: si una mujer se siente atraída por un hombre, dilatará las pupilas al verlo, a lo que el hombre responderá dilatándolas a su vez. Las investigaciones demuestran que, cuando un hombre ve una película porno, sus pupilas se dilatan hasta triplicar su tamaño habitual. Por esta razón, los encuentros románticos tienen más éxito en lugares con iluminación tenue, porque así las dos personas tienen las pupilas dilatadas y parecen interesadas la una en la otra.
2. Evita los lugares con la música a todo volumen, o tendréis que hablar cada vez más alto a medida que avance la velada y acabaréis gritando. Es mejor que elijas un lugar con música ambiente de fondo, ya que así podréis oírlos y comunicaros sin problema.

3. Inclina tu cuerpo con un ángulo de cuarenta y cinco grados hacia tu acompañante, para parecer una persona abierta y cordial, pero no demasiado vehemente. A medida que intiméis, podrás llegar a los cero grados.



“Cuando un hombre está excitado, ¿qué parte de su cuerpo puede llegar a triplicar su tamaño normal?”



## **Facilitar las buenas vibraciones durante una cita**

Cuando dos personas se encuentran en la fase inicial de cortejo, es frecuente que realicen movimientos sincronizados, como si estuvieran bailando. Por ejemplo, la mujer bebe un trago de vino y el hombre se limpia la comisura de los labios, o él empieza una frase y ella la acaba. Cuando una persona dice: «He notado buenas vibraciones», o «Hay química entre nosotros», sin darse cuenta está refiriéndose al comportamiento sincronizado. Por ejemplo, en un restaurante, una persona puede mostrarse reacia a comer o beber por su cuenta por miedo a perder la sintonía con su acompañante. O cuando llega el momento de pedir, probablemente se preguntarán el uno al otro: «¿Qué vas a tomar?», para comer platos parecidos.



Consejo: cuando tengas una cita, intenta imitar discretamente la postura, la inclinación del cuerpo, los gestos y la forma de hablar de tu acompañante. Al poco tiempo, notará que tienes algo que le atrae y que «se siente a gusto» contigo. Esto se debe a que la otra persona se ve reflejada en ti.



“Las personas con sentimientos parecidos intentan

sincronizar su lenguaje corporal.

Al imitar sus gestos, es como si dijeran: «Mírame, isiento lo mismo que tú!».”



“Las miradas prolongadas pueden favorecer la intimidad.”



## **Las citas a ciegas... entran por los ojos**

En una ocasión, realizamos un experimento con una agencia de contactos para un programa de televisión. A los hombres les dijimos que la pareja que habíamos elegido para ellos les iba que ni pintada, por lo que probablemente conectarían y se lo pasarían bien. Sin embargo, les comentamos que la mujer con la que saldrían tenía un problema en un ojo desde pequeña y que era un tema del que no le gustaba hablar. Les dijimos que no sabíamos con seguridad de qué ojo se trataba, pero si miraban de cerca podrían descubrirlo. A las mujeres les contamos exactamente la misma historia sobre el hombre con el que saldrían. Durante la cita, las parejas se pasaron todo el tiempo mirando fijamente a los ojos a su acompañante en busca del «problema» inexistente. El resultado fue que todas las parejas afirmaron que habían sentido mucha intimidad y romanticismo durante la cita, y la probabilidad de que volvieran a quedar era un 200 % superior a lo que la agencia de contactos había calculado.

Cuando a una mujer le gusta un hombre —o viceversa—, no le quitará los ojos de encima. En consecuencia, él pensará que ella se siente atraída por él, lo que hará que, a cambio, él se sienta atraído por ella. En otras palabras, si tienes cerca a la persona que te gusta, procura que vuestras miradas se encuentren al menos el 60 o el 70 % de las veces.



## **El lenguaje corporal de ella**

Cuando hablan con un hombre, sobre todo en la fase inicial del cortejo, las mujeres deben intentar utilizar pocas expresiones faciales para no parecer agobiantes, desesperadas o intimidantes. Además, es importante que no intenten adivinar lo que el hombre siente para luego traducirlo en gestos. Sería un desastre absoluto si lo malinterpretan, y se arriesgan a que las tomen por chifladas o por cabezas de chorlito.





## El lenguaje corporal de él

Los hombres sólo pueden reproducir un tercio de las expresiones faciales que utilizan las mujeres. Por lo general, la evolución les ha enseñado a mantener un rostro inexpresivo, ya que debían ocultar sus sentimientos para evitar un posible ataque foráneo y transmitir la idea de que controlan las emociones. Esto puede llevar a las mujeres a pensar que no las escuchan o que no están interesados. Sin embargo, como a las mujeres les gusta sentirse comprendidas, los hombres deben imitar las expresiones faciales de la mujer con la que hablan. Algunos hombres dicen: «¡Pensaré que soy afeminado!». Ahora bien, las investigaciones demuestran que, cuando un hombre reproduce el lenguaje corporal de una mujer, ella lo considera comprensivo, inteligente, interesante y atractivo.

“Las gammagrafías cerebrales demuestran que los hombres viven las emociones con tanta intensidad como las mujeres, pero evitan mostrarlo en público.”



## **Echa un vistazo bajo la mesa...**

¿Quieres saber qué tal está yendo la cita? Pues mira debajo de la mesa. Las piernas y los pies proporcionan una valiosa información sobre la actitud de una persona, ya que la mayoría de la gente no es consciente de qué hace con ellos y no se plantea la posibilidad de fingir, algo que podría hacer con las expresiones faciales. Una persona puede parecer tranquila y serena, cuando en realidad no deja de balancear el pie o de dar golpecitos en el suelo, lo que revela su frustración y su deseo de huir.

Una postura con las extremidades cruzadas denota duda o una actitud cerrada. Una mujer que no siente interés por un hombre cruzará los brazos sobre el pecho, y las piernas en dirección opuesta a él, para transmitirle un mensaje: «¡Ni lo intentes!». En cambio, una mujer con interés se abrirá a él.

“El hecho de mover repetitivamente los pies traduce el deseo del cerebro de huir de la situación que se está viviendo.”

**... y fíjate bien en si cruza los tobillos**



## **La postura de tobillos cruzados sugiere que no tendrán otra cita.**

Cuando dos personas participan en una conversación, también lo hacen sus pies. La postura de tobillos cruzados revela que la persona oculta un sentimiento negativo, duda o miedo. Por lo general, los pies acaban debajo de la silla, lo que demuestra una actitud retraída. Se trata de un gesto habitual entre las personas que acuden al dentista.

---



Consejo: si durante una cita descubres que tu acompañante ha adoptado la postura de tobillos cruzados, hazle preguntas que susciten una reacción positiva. Según nuestras investigaciones, esta estrategia tiene bastante éxito (42 %) a la hora de lograr que la otra persona se relaje y descruce los tobillos.

---

## **Cómo evitar las malas experiencias al estrechar la mano**

Todavía hay muchas personas que lo pasan mal por la torpeza y la vergüenza cuando saludan a alguien que acaban de conocer, lo que hace que la relación empiece con mal pie. Muchos hombres aprendieron de pequeños gracias a sus padres las reglas básicas del apretón de manos, pero pocas mujeres recibieron estas enseñanzas. Dos adultos pueden pasar por una situación muy incómoda cuando el hombre extiende la mano hacia la mujer para estrechársela y ella no se da cuenta, ya que está más concentrada en su cara. Como se siente ridículo con la mano en el aire, el hombre la retira y reza para que ella no se haya dado cuenta, pero justo en el momento en que lo hace, ella extiende la mano, que se queda suspendida en el aire. Entonces él intenta de nuevo estrechársela, lo que acaba convirtiéndose en una maraña de dedos, como si fueran dos calamares ansiosos por abrazarse.

---



Consejo: si te sucede esto en una fiesta o en un acto social, agárrale la mano derecha a la otra persona con



tu mano izquierda, colócasela correctamente en tu mano derecha y dile con una sonrisa: «¿Lo intentamos otra vez?». De este modo, la otra persona tendrá un mejor concepto de ti, ya que este gesto demuestra que el encuentro te importa lo suficiente como para que te esfuerces por estrecharle bien la mano.

---

## **¿Nos conocemos de algo?**

Cuando conoces a una persona del sexo opuesto, te conviene utilizar el poder del tacto para que no te olvide. Si mientras le estrechas la mano le tocas con la mano izquierda, obtendrás un magnífico resultado. Asimismo, si al pasarle algo a alguien le tocas la mano, causarás una mejor impresión. Estos dos gestos hacen que entre los dos se establezca un vínculo momentáneo. No obstante, procura hacerlo discretamente; de lo contrario, corres el riesgo de parecer desagradable.

---



Consejo: mientras le estrechas la mano a una persona del sexo opuesto, extiende el brazo izquierdo para tocarle ligeramente durante dos o tres segundos en el codo o en la mano, repite su nombre para asegurarte de que lo has entendido bien y fíjate en su reacción. No sólo se sentirá importante, sino que recordará más fácilmente su nombre al repetirlo. Cuando le pases a alguien una bebida o un abrigo, deja que tu mano roce la suya para que sienta de inmediato una conexión positiva contigo.

---



## **El lenguaje corporal de ella**

En las fiestas, los invitados siempre buscan la ocasión de mirar de arriba abajo a las personas del sexo opuesto. Esto es algo que las mujeres pueden hacer sin riesgo de que las descubran, gracias a su amplia visión periférica. En cambio, la visión de túnel de los hombres los obliga a mirar descaradamente a una mujer para hacerse una idea de cómo es su cuerpo. Por eso, tantas mujeres se quejan de que los hombres se las comen con los ojos, algo que rara vez sucede a la inversa, a pesar de que las investigaciones demuestran que ellas lo hacen más a menudo que ellos. Esto significa que la visión de túnel de los hombres les impide pasar desapercibidos. Por otro lado, tanto los hombres como las mujeres recurren al gesto de mirar al suelo durante una conversación, pero con propósitos diferentes. Él lo utiliza para mirarla de reojo; ella, para darle la oportunidad de que la mire y para transmitir una actitud sumisa.



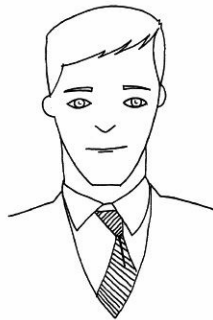
“¿Por qué a los hombres les cuesta tanto mantener el contacto visual? Porque los pechos no tienen ojos.”





## **El lenguaje corporal de él**

Si eres un hombre y quieres descubrir a qué mujeres les interesas en una fiesta o en un acto social, ponte un traje de chaqueta bien planchado, pero recuerda ladear ligeramente la corbata y colocarte una pelusa en un hombro. Si una mujer te encuentra atractivo, no podrá evitar quitarte la pelusa y colocarte la corbata bien recta para que tu aspecto sea perfecto.

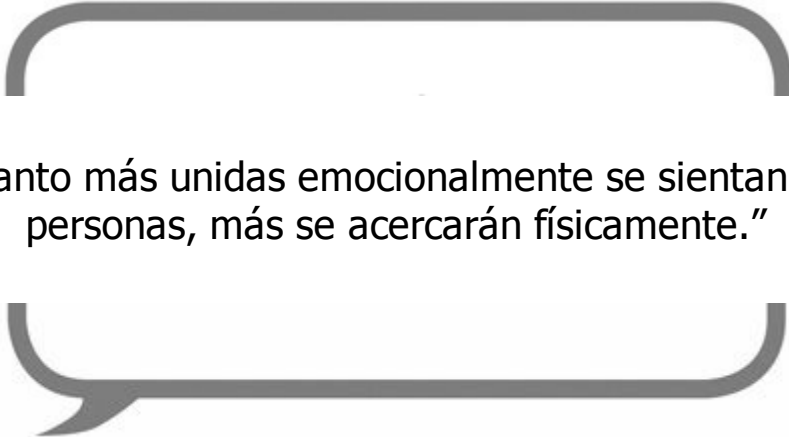


**Si llevas la corbata ligeramente descentrada, les estás ofreciendo a las mujeres interesadas la oportunidad de colocártela bien.**



## Cómo distinguir quién está fuera del mercado

Si estás en una fiesta y quieres adivinar quién está emparejado y quién disponible, fíjate en sus caderas cuando saluden a alguien. La distancia que separa las caderas de dos personas cuando se abrazan indica qué tipo de relación mantienen. Si sienten intimidad física, se abrazarán estrechando los torsos y se introducirán en el espacio íntimo inmediato del otro. Este tipo de abrazo nada tiene que ver con el que le das a un desconocido en una fiesta de Nochevieja, a un compañero de trabajo o a tu querida y anciana tía.



“Cuanto más unidas emocionalmente se sientan dos personas, más se acercarán físicamente.”

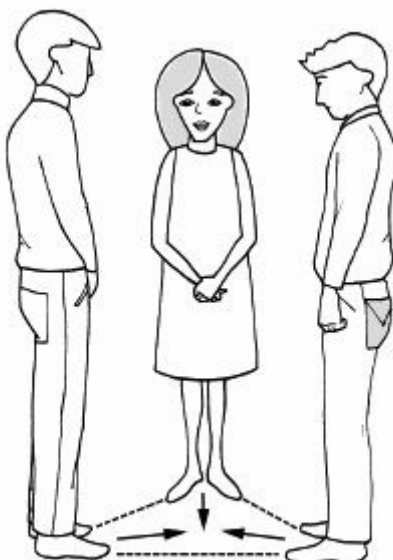
Tocamos a las personas para marcarlas como si fueran nuestro territorio. Las parejas de enamorados se cogen de la mano o se rodean con los brazos en público para demostrarle a la competencia que tienen derecho sobre esa persona. Una mujer le limpia a su marido las pelusas imaginarias del hombro para advertir a las demás mujeres de que es suyo. No es raro que una persona adopte este mismo comportamiento si alguien le atrae, aunque no tengan una relación amorosa. Simplemente está lanzando un mensaje territorial para que nadie se acerque, porque si no...



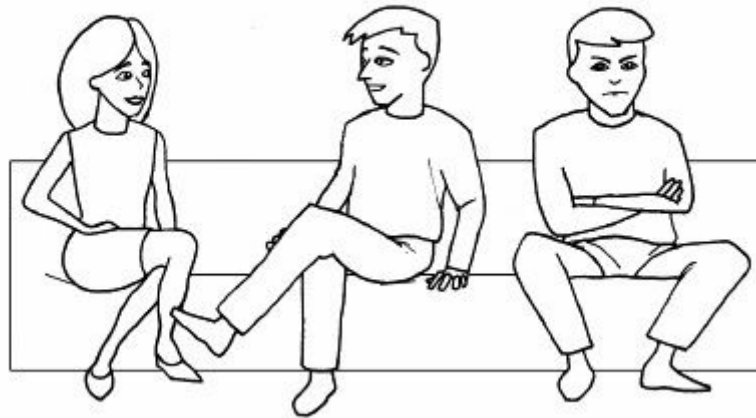
**«Se mira pero no se toca. ¡Es mío!»**

## **Dos es compañía... Tres es multitud**

Cuando tres personas se ponen a hablar en una fiesta o en un encuentro para buscar pareja, probablemente partirán de una posición triangular para acabar en una posición cerrada que excluye a una de las tres. Esta formación es un claro indicio de que la tercera persona debe abandonar el grupo para evitar el bochorno de sentirse marginada. Existen otras señales obvias, como apuntar un pie hacia la persona que te gusta o cruzar las piernas orientándolas en su dirección.



**Por el momento deja todas las puertas abiertas...**



**... Pero pronto es evidente por quién se ha decidido.**



Consejo: en la ilustración anterior, es evidente que la pareja desea que él desaparezca del mapa. La única manera que tiene de participar en la conversación es sentándose en una silla frente a la pareja para intentar formar un triángulo, o bien actuar de otro modo para romper esa posición cerrada.



**El hombre de la izquierda, erguido y con los pulgares dirigidos hacia la entrepierna, ha adoptado una actitud de cortejo. La mujer reacciona y le demuestra que está interesada. El otro hombre debería poner pies en polvorosa.**



## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 6**

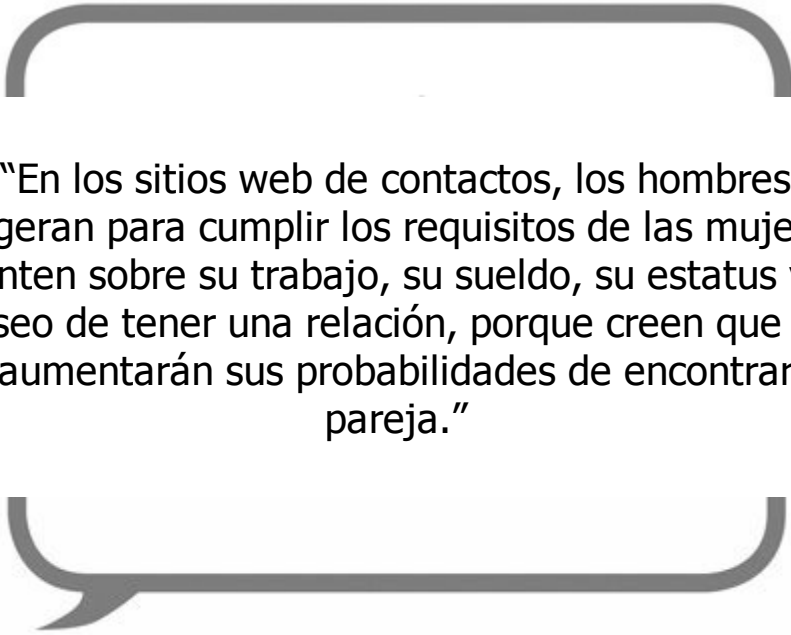
Desde siempre, el acto de fumar se ha utilizado como excusa para destacar nuestras diferencias sexuales. En el caso de las mujeres, les permite mostrar la vulnerable zona del pulso y abrir su cuerpo hacia el hombre. Además, el cigarrillo se convierte en un pequeño falo que chupan seductoramente con los labios. La explicación de la enorme atracción sexual que despierta una mujer que fuma es la actitud sumisa que implica; en otras palabras, transmite el sutil mensaje de que es posible convencerla para que haga ciertas cosas, y no precisamente en su interés. Un hombre puede poner de relieve su masculinidad sujetando furtiva y seductoramente el cigarrillo entre el índice y el pulgar. Sin embargo, hoy en día, fumar ya no está tan bien visto, por lo que en general es mejor que evites hacerlo ante una persona del sexo opuesto, a menos que también fume.





## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 7**

Para que no te cojan mintiendo, es indispensable que tu cuerpo no esté a la vista, ya que tu lenguaje corporal puede delatarte. Por consiguiente, es mucho más fácil mentir por correo electrónico o a través de algún servicio de Internet. Esto explica por qué tantas personas por lo general sinceras mienten sobre su edad, su pasado y su profesión en Facebook y en los sitios web de contactos, cuando jamás se les ocurriría hacerlo cara a cara. Los hay que mienten sencillamente para aumentar las probabilidades de encontrar pareja a corto plazo. Sin embargo, podrían sincerarse en el momento de conocer a la otra persona, pues es mucho más difícil mentirle a alguien a la cara.



“En los sitios web de contactos, los hombres exageran para cumplir los requisitos de las mujeres: mienten sobre su trabajo, su sueldo, su estatus y su deseo de tener una relación, porque creen que así aumentarán sus probabilidades de encontrar pareja.”

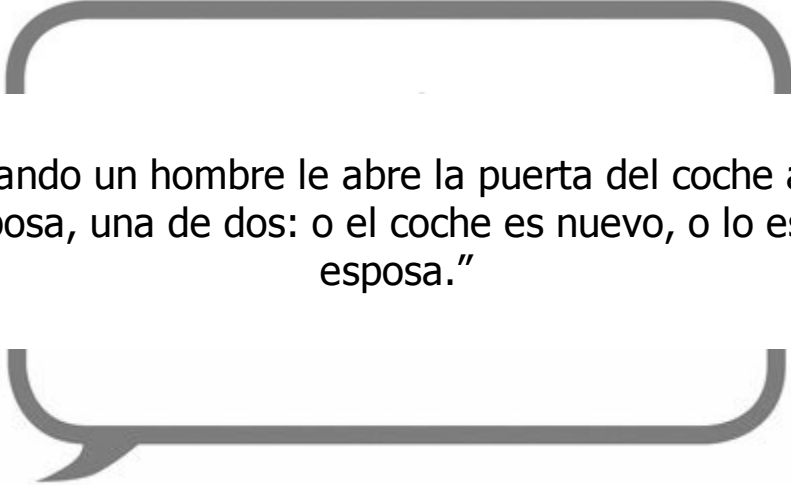
Advertencia: el mentiroso más peligroso con el que se puede encontrar una mujer es el «mentiroso romántico». Algunos ejemplares de esta especie son expertos en ocultar que están casados, mientras que otros se especializan en presentarse como abogados o empresarios de éxito para obtener favores sexuales o dinero de mujeres desprevenidas. El número de mentirosos románticos está en aumento en los chats y los sitios de contactos de Internet. Nuestro consejo es que no te creas de buenas a primeras lo que te digan. Si sospechas de algo, haz que alguien lo siga, aunque tengas que pedirle ayuda a una amiga con la que ya no te llevas o contratar a un detective. No seas víctima de tus clichés románticos o de tus hormonas en ebullición.

# **PARA BIEN O PARA MAL: ENCONTRAR PAREJA ESTABLE, PROPONERLE MATRIMONIO Y ENFRENTARSE A LOS PROBLEMAS DE LAS RELACIONES**




**«Busco una relación abierta, sincera y monógama. No me gusta que me vengan con juegucitos.»**

El amor surge del deseo, que puede durar horas, días o semanas. Después viene el encaprichamiento, que de media se prolonga entre tres y doce meses, hasta que nace el cariño. Cuando el cóctel cegador de hormonas se tranquiliza, después de un año más o menos, vemos a nuestra pareja a la fría luz del día, y esas pequeñas manías que al principio nos parecían tan simpáticas acaban volviéndose irritantes.




“Cuando un hombre le abre la puerta del coche a su esposa, una de dos: o el coche es nuevo, o lo es la esposa.”

Si te propones encontrar a tu pareja ideal, te conviene pensar qué tendréis en común a largo plazo, pero hazlo antes de que te deslumbre la euforia hormonal. Una vez hayas superado la fase de encaprichamiento —que la superarás—, ¿podrás mantener una relación duradera?



“Para muchas mujeres, el matrimonio ya no es para toda la vida. La vida es demasiado larga. Y el matrimonio debe ser por amor.”



## **Qué deben hacer las mujeres para encontrar pareja estable**

Muchas mujeres se lamentan de que a los hombres sólo les interesan las relaciones sexuales esporádicas y no quieren comprometerse. Pero si cambias tu lenguaje corporal y las señales que transmites, puedes tener la seguridad de que encontrarás una pareja interesada en una relación a largo plazo.

## Hazte la difícil

Las investigaciones realizadas sobre el amor demuestran que la actitud tímida, pudorosa o recatada les resulta eficaz a las mujeres que buscan pareja estable. Una mujer recatada transmite la impresión de ser difícil de conseguir, lo que se considera una señal de fidelidad, un requisito esencial para los hombres que quieren encontrar una compañera a largo plazo. Si una mujer le parece «fácilona» a un hombre, pensará que los demás opinarán como él y podría dudar de su paternidad, llegado el caso. Por eso, es aconsejable recurrir a la estrategia de hacerse la difícil, ya que indica que la mujer presenta un rasgo que ya buscaba el hombre prehistórico: la fidelidad, que le garantiza que los hijos son realmente suyos.



“—¿Soy el primer hombre con el que has hecho el amor? —  
preguntó él.

—Es posible —dijo ella—. Me resultas familiar.”



En cambio, si un hombre busca una relación sexual esporádica, valorará negativamente la actitud recatada, ya que tendrá que esforzarse demasiado para salirse con la suya. Una mujer que se niega a mantener relaciones sexuales de buenas a primeras eleva sus probabilidades de encontrar pareja, ya que obliga al hombre a considerarla su compañera a largo plazo.



“Los matrimonios empiezan en el cielo... Igual que  
los rayos y los truenos.”

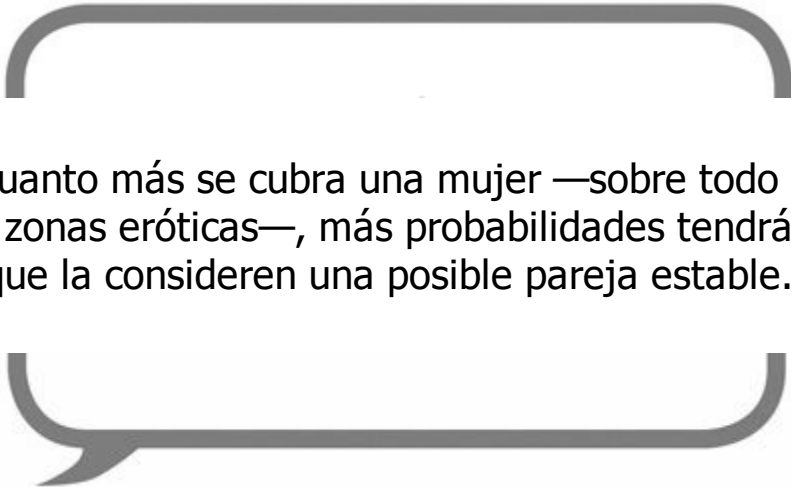


Si quiere parecer recatada, una mujer debe sonreír mirando de soslayo. Para ello, debe mantener la cabeza gacha y mirar hacia arriba de soslayo con una media sonrisa, que le dará un aire infantil y travieso. Esta tímida sonrisa es la favorita de todos los hombres,

porque despierta en ellos sentimientos paternales y el deseo de proteger y cuidar a la mujer. Es una de las sonrisas que utilizaba la princesa Diana de Gales para cautivar los corazones de la gente.

## **Enseña menos carne**

En un estudio se mostró a varios hombres y mujeres imágenes del sexo opuesto. Las mujeres que vestían ropa más ajustada y atrevida eran las que los hombres veían como posibles parejas para mantener relaciones sexuales esporádicas, y no como compañeras a largo plazo. Cuanto más exagerado era el escote y más pecho mostraban, menos atención prestaban los hombres a su discurso —o menos les importaba lo que decían.



“Cuanto más se cubra una mujer —sobre todo en las zonas eróticas—, más probabilidades tendrá de que la consideren una posible pareja estable.”

## **Cómo saber si le gustas de verdad a un hombre**

Lo que más molesta a las mujeres es lo difícil que les resulta distinguir si un hombre está de verdad interesado en ellas o si simplemente espera encontrar a alguien mejor. Esto se debe en parte a que, muchas veces, para evitar las situaciones molestas, los hombres les dicen que las llamarán por teléfono cuando no tienen la menor intención de hacerlo. Entonces ¿qué debe hacer una mujer para descubrirlo? Si detectas las siguientes señales corporales, nunca te asaltará la duda de si te llamará por teléfono:

1. Contacto visual prolongado. Cuanto más prolongadamente miramos a alguien, más nos interesa. En cambio, si la mirada de un hombre salta de un lado a otro, es señal de que planea la huida y busca vías de escape.
2. Contacto físico y gestos cariñosos. Si te toca la mano o el codo, o si al despedirse de ti te abraza durante más tiempo del necesario, es que va en serio.
3. Inclinación del cuerpo. ¿Ha inclinado su cuerpo en dirección opuesta a ti —lo

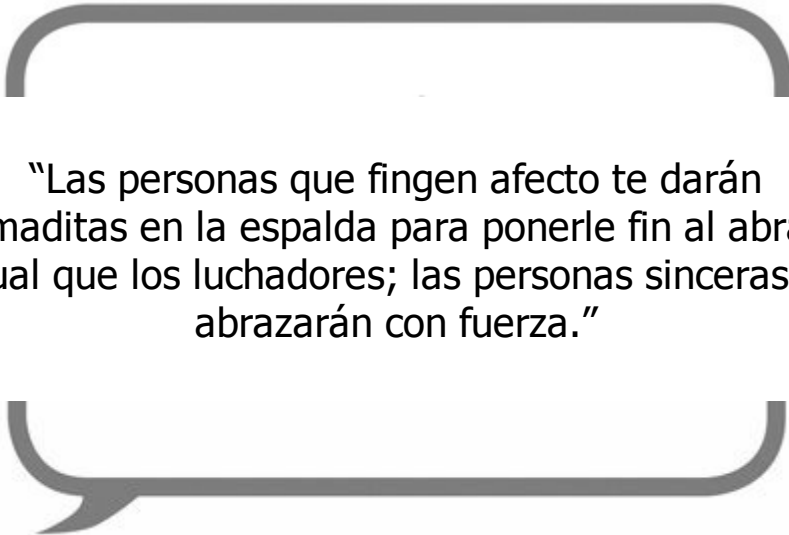
que indica su deseo de encontrarse en otro lugar—, o se ha sentado justo frente a ti? Si un hombre está verdaderamente interesado en una mujer, no sólo orientará el cuerpo o los pies hacia ella, sino que reducirá la distancia que los separa.



## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 8**

Muchas personas dan por sentado que los abrazos y los besos son muestras de afecto, pero estos gestos pueden ser engañosos. Si no te apetece abrazar a alguien pero no te queda otro remedio que hacerlo, seguramente le darás unas palmaditas en la espalda en el aire antes incluso de empezar a abrazarlo. El beso en el aire —con el «¡muac!» que lo acompaña— es la sublimación del beso real que no queremos dar. Así pues, la próxima vez que quieras saber si el afecto que una persona muestra por ti es sincero, fíjate en estos indicios reveladores.





“Las personas que fingen afecto te darán palmaditas en la espalda para ponerle fin al abrazo, igual que los luchadores; las personas sinceras te abrazarán con fuerza.”

## ¿Tu media naranja?

¿Quieres saber si la persona a la que adoras es tu media naranja? El antropólogo polaco Boguslaw Pawlowski descubrió que, en una relación ideal, la confianza, el dinero y el respeto son menos importantes que la proporción de 1 a 1,09 entre la altura del hombre y de la mujer. Según su estudio, para que un matrimonio sea feliz, el hombre debe ser 1,09 veces más alto que la mujer. Esta fórmula encaja a la perfección en fracasos amorosos como el de Nicole Kidman (1,8 m) y Tom Cruise (1,7 m).

Éstas son algunas de las parejas que cumplen la proporción:


Cherie Blair y Tony Blair = 1,10

Victoria Beckham y David Beckham = 1,09


En cambio, las siguientes parejas técnicamente no cumplen esta proporción:

Camilla Parker-Bowles y el Príncipe Carlos = 1,01

Penny Lancaster y Rod Stewart = 0,97



“La vida conyugal es muy frustrante. El primer año de casados, el hombre habla y la mujer escucha. El segundo año, la mujer habla y el hombre escucha. El tercer año, los dos hablan y los vecinos escuchan.”





## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 9**

Un estudio realizado en la Universidad de California descubrió que las palabras más persuasivas del lenguaje son descubrir, garantizar, amor, eficacia, resultados, fácil, salud, nuevo y tú. Procura acostumbrarte a utilizarlas. Descubrirás que la incorporación a tu discurso de estas nuevas palabras de probada eficacia te garantizará más amor, una mejor salud y buenos resultados con el sexo opuesto.

# La propuesta de matrimonio: cómo conseguir que ella acepte

Hace cien mil años, los hombres regresaban con la presa al final de un día de caza y la compartían con el resto de la comunidad reunidos en una caverna. Para disuadir a los depredadores y mantenerse calientes, encendían una hoguera a la entrada y se sentaban con la espalda contra la pared para evitar los ataques por detrás mientras devoraban abstraídos la comida.

En la actualidad, los hombres reaccionan y se comportan de una manera muy semejante cuando salen a cenar fuera. Los empresarios y los expertos en lenguaje corporal saben que la distribución de los asientos, la iluminación y el entorno afectan enormemente a los resultados de cualquier reunión. Estos mismos principios se aplican a las propuestas de matrimonio.

Te resultará mucho más fácil que tu novia acepte si se siente relajada y ha bajado sus barreras defensivas. Por este motivo, muchos hombres le proponen matrimonio a su pareja durante las vacaciones, en restaurantes caros o en otros lugares románticos. Si planeas hacerlo en casa, en un hotel o en un restaurante, debes tener en cuenta lo siguiente para asegurarte de que acabarás poniéndole la alianza:

1. Elige un lugar amenizado con un fuego: muchos restaurantes de primera tienen una chimenea —o una imitación— cerca de la entrada para evocar los festines primitivos que se celebraran a la lumbre de las hogueras.
2. Deja que se siente dándole la espalda a la pared o a un biombo: las investigaciones han demostrado que los valores de la respiración, la frecuencia cardíaca, las ondas cerebrales y la tensión arterial aumentan rápidamente cuando una persona se sienta dándole la espalda a un espacio abierto, sobre todo si por ahí pasa gente.
3. Las luces deben ser tenues y la música de fondo suave para relajar los sentidos.
4. Reduce el campo visual de tu amada con un biombo o una planta grande para que no vea a otras personas y te preste atención sólo a ti.
5. Recuerda el poder del tacto: cuando dos personas se tocan ligeramente, entre ellas se establece un vínculo momentáneo. Por esta razón, un hombre suele sujetar la mano de su amada cuando le pide que se case con él.

Estas técnicas de relajación son un recurso habitual de los restaurantes de primera clase para cobrar a sus clientes precios desorbitados por una comida corriente y moliente, aunque los hombres también las utilizan desde hace miles de años para recrear una

atmósfera romántica para la mujer. Es mucho más fácil obtener la respuesta ansiada en estas circunstancias que en un espacio abierto con mucha luz y un ruido de fondo molesto.

## **Confianza: cómo descubrir si tu pareja te miente**


La confianza es la base de cualquier relación feliz y duradera. Pero ¿cómo puedes tener la seguridad de que todo lo que te dice tu pareja es cierto?

Tu marido te jura que su ex ya no significa nada para él, pero tiene una fotografía de ella en el cajón del escritorio de la oficina. Tu esposa te asegura que la otra noche no durmió en casa porque estaba cuidando de su madre enferma, pero el instinto te dice que algo no cuadra. ¿Tu pareja te miente?



“Cuando los hombres mienten, su lenguaje corporal es bastante obvio.

Las mujeres, en cambio, prefieren mantenerse ocupadas cuando mienten.”




Una de las pistas más valiosas que te ayudarán a descubrir si una persona es abierta y sincera son las palmas de las manos. Cuando una persona dice la verdad, suele extender una mano o las dos mostrando las palmas y decir algo así como «¡Yo no he hecho nada!», «Siento haberte molestado» o «Estoy diciéndote la verdad». Si un hombre quiere ocultar dónde ha pasado la noche con sus amigos, esconderá las manos en los bolsillos o cruzará los brazos para ocultar las palmas cuando intente darle una explicación a su pareja. Si una mujer desea evitar un tema, procurará mantenerse atareada con varias actividades al mismo tiempo.

Los gestos más claros que indican que una persona miente son los siguientes:

1. Parpadear con más frecuencia: cuando una persona está bajo presión, por ejemplo al mentirte, aumentará considerablemente la frecuencia con la que parpadea, ya que intenta inconscientemente borrarte de su campo visual.


2. Taparse la boca: este gesto es un intento involuntario del cerebro de reprimir las mentiras que está diciendo.
3. Frotarse los ojos: los hombres que mienten suelen frotarse los ojos con fuerza, y si la mentira es descomunal, miran hacia otro lado. Las mujeres, en cambio, se tocan ligeramente justo debajo del ojo.
4. Tocarse la oreja: cuando una persona se tapa la oreja con una mano o se tira del lóbulo, intenta simbólicamente no escuchar las mentiras que dice.
5. Tirar del cuello de la camisa: las mentiras provocan un hormigueo en el delicado tejido del cuello y la persona que miente se ve obligada a frotárselo o a rascárselo.

Aisladamente, ninguno de estos gestos significa que tu pareja te esté mintiendo, pero si detectas al menos tres de ellos, y si tienes el presentimiento de que las palabras y los hechos no cuadran, lo más probable es que estés en lo cierto.



“Para descubrir si una persona miente, debes valorar si su lenguaje corporal contradice sus palabras. Lo que importa no es lo que dice, sino cómo lo dice.

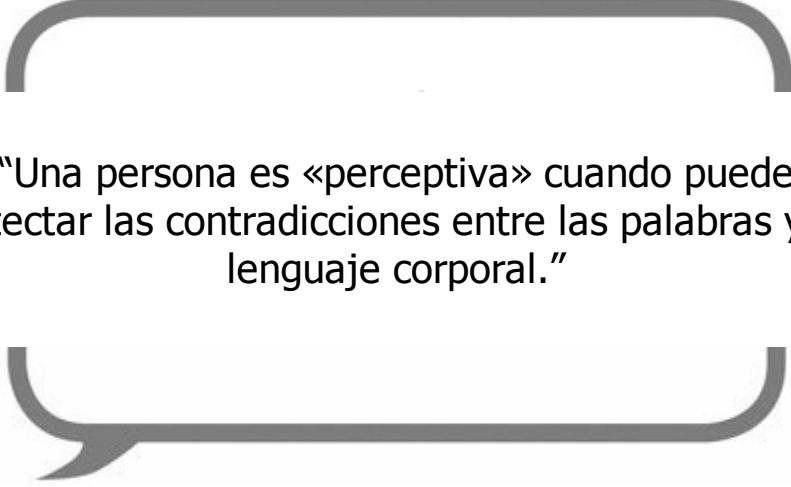
Ninguna mujer se creerá a un hombre que le dice  
«Te quiero» mientras niega con la cabeza.”



## **Por qué las mujeres descubren fácilmente si un hombre les miente o las engaña**

Los psicólogos de la Universidad de Harvard llevaron a cabo una investigación que demostró que las mujeres prestan más atención al lenguaje corporal que los hombres, y que son capaces de interpretar correctamente una situación el 87 % de las veces, mientras que los hombres sólo el 42 %. Las mujeres tienen una habilidad innata para detectar y descifrar las señales no verbales, además de mucho ojo para los detalles. Por

razones de supervivencia, el cerebro de la mujer está preparado para interpretar el lenguaje corporal de los desconocidos y de los bebés.



“Una persona es «perceptiva» cuando puede detectar las contradicciones entre las palabras y el lenguaje corporal.”

Dada la enorme capacidad de las mujeres para interpretar el lenguaje corporal y las inflexiones de la voz, suelen descubrir a los hombres cuando mienten, por lo que parece que ellos lo hacen más que ellas. Nada más lejos de la realidad. Simplemente, los pillan más veces. Las capacidades sensoriales superiores de las mujeres se lo ponen difícil a los hombres a la hora de mentirles a la cara. Pero para una mujer es relativamente fácil mentirle a un hombre, ya que no está dotado de la intuición necesaria para detectar las incongruencias entre las señales verbales y las no verbales. Por eso tan pocos maridos son capaces de salirse con la suya cuando le mienten a su esposa y, a la inversa, tantas mujeres pueden engañar a un hombre sin que sospeche lo más mínimo.



**Un hombre puesto a prueba con un detector de mentiras último modelo.**

---



Consejo: si un hombre va a mentirle a una mujer, lo mejor es que lo haga por teléfono, por correo electrónico o con las luces apagadas y una sábana tapándole la cabeza. Las mujeres no sólo tienen un don para descubrir las mentiras, sino que las recuerdan para utilizarlas como argumento en futuras peleas.

---

En muchos países, el índice de aventuras extramatrimoniales es del 30-60 %. La era de los mensajes de texto, Facebook, las citas por Internet y los sitios web de «aventuras» para personas casadas ha facilitado las relaciones extramatrimoniales para ambos sexos. Sin embargo, también ha hecho que sea más fácil cazar a los mentirosos. Dado que a las mujeres se les da tan bien descubrir a los donjuanes, no es de extrañar que, aunque los

hombres inician el 80 % de las aventuras amorosas, las mujeres le pongan fin al 80 % de las relaciones.



---

“¿Cuál es la diferencia entre mentirle a Hacienda y mentirle a tu esposa?

Que si te pillan, Hacienda sigue queriendo joderte.”

---





## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 10**

Debido al estrés que se sufre cuando se dice una mentira, la voz de un mentiroso podría sonar más aguda. Si tu pareja recibe un mensaje de texto de una tal Gisela y al explicarte que se habrá equivocado de número o que jamás había oído hablar de ella detectas que gorjea como un canario, haces bien en sospechar.



## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 11**

Las cámaras especiales que se utilizan para el estudio de la circulación sanguínea han demostrado que, cuando una persona miente, su nariz crece. Esto se debe a que el aumento de la tensión arterial inflama el tejido blando del interior de la nariz y provoca un hormigueo en las terminaciones nerviosas, lo que hace que la persona en cuestión se frote la nariz enérgicamente para aliviar el picor. Por desgracia, a simple vista no puedes ver que la nariz se hincha. También es interesante que sepas que a un hombre se le hincha el pene cuando miente. Por eso, si no estás segura de si te dice la verdad, bájale los pantalones.

# LOS SECRETOS DE LAS RELACIONES CON ÉXITO




## **Las mujeres necesitan afecto**

«Antes de que nos casáramos, me cogía de la mano en público y me acariciaba la espalda. Ahora sólo me coge de la mano y me toca cuando quiere acostarse conmigo.» ¿Te suena? Durante el cortejo, un hombre toca a su pareja muchas más veces que en cualquier otro momento de la relación. Esto se debe a que se muere de ganas de «ponerle las manos encima», pero todavía no tiene luz verde para satisfacer sus ansias sexuales, por eso la toca donde puede. Cuando recibe el visto bueno para tocarla con intenciones sexuales, su cerebro siente que ya no es necesario volver a «lo de antes», por lo que se concentra únicamente en «lo bueno».

Desde que nacen, las mujeres son mucho más sensibles al tacto y, en la edad adulta, su piel es al menos diez veces más sensible al tacto y a la presión que la del hombre. La piel femenina es más fina que la masculina y bajo ella se aloja una capa más de grasa que la protege del frío invernal y la hace más resistente. Por eso para las mujeres es tan importante abrazar a las personas que quieren. De hecho, un estudio realizado entre los pacientes de un centro psiquiátrico demostró que, bajo presión, los hombres evitan el contacto físico y se retraen en su propio mundo. En cambio, más de la mitad de las mujeres que participaron en el estudio intentaron un acercamiento a los hombres, y no porque desearan mantener relaciones sexuales, sino porque buscaban la intimidad que conlleva el contacto físico.




Consejo: para ganarte a tu pareja, tócala mucho pero sin manosearla, y abrázala y cógela de la mano siempre que puedas para que se sienta querida.



## **No dejes escapar a tu mujer**

Hoy en día, existe un 50 % de probabilidades de que un matrimonio se acabe, y en cerca del 85 % de los casos es la mujer la que decide ponerle fin. Se calcula que cada día se suicidan tres hombres en el Reino Unido porque no pueden hacer frente a las asfixiantes pensiones de manutención, ya que el sistema se basa en el principio de que, cuanto más ganas, más debes pagar. Estos hombres no se sienten capaces de seguir adelante y rehacer su vida. ¿Y qué es lo que quieren las mujeres? Dado que históricamente se le asignó al hombre el papel de cazador-recolector y proveedor de sustento, una mujer


espera que demuestre su potencial como cazador a largo plazo y que comparta sus recursos con ella.



“El matrimonio y el amor son básicamente cuestión de química. Por eso, muchas veces uno trata al otro como si fuera un residuo tóxico.”



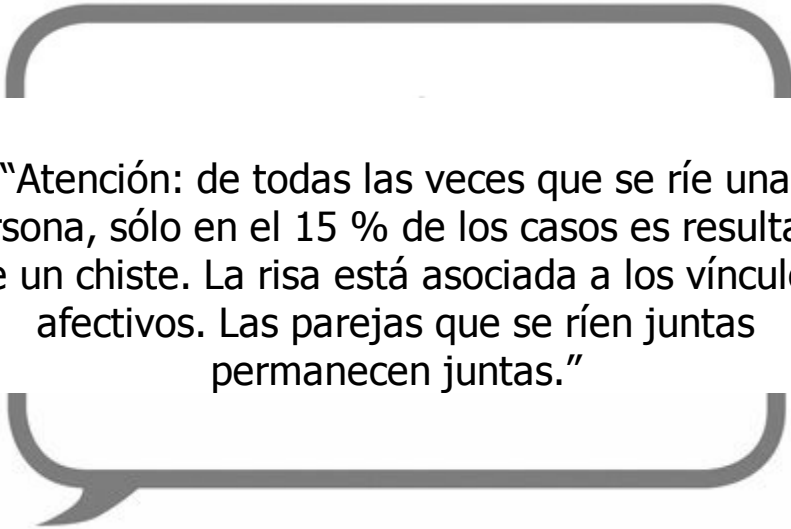
Consejo: los pequeños gestos que demuestran el compromiso con la relación son mucho más importantes para una mujer que un regalo caro. Cualquier acción que se interprete como amor se considera un signo de compromiso, por lo que los hombres deben demostrarse cariñosos en todo momento si quieren conservar a una mujer. Esto significa que deben ser afectuosos y tiernos. A pesar de lo que piensen los defensores de lo políticamente correcto, los gestos tradicionales como abrirla la puerta a una mujer, llevarle las bolsas o escucharla con atención son los mejores indicadores de que el hombre desea mantener con ella una relación estable.



## **Sonríe, sonríe y sonríe**

El gesto de sonreír es una costumbre. Los estudios demuestran que puedes mejorar espectacularmente tu relación si te esfuerzas por sonreír y reír hasta el punto de que estos gestos se conviertan en una costumbre. Una pareja puede fracasar si uno de los miembros no sólo no refleja la expresión de felicidad del otro, sino que en su lugar adopta una

expresión de desprecio. Cuanto más le sonrías a tu pareja, más estrecho será vuestro vínculo afectivo.



"Atención: de todas las veces que se ríe una persona, sólo en el 15 % de los casos es resultado de un chiste. La risa está asociada a los vínculos afectivos. Las parejas que se ríen juntas permanecen juntas."



Consejo: para que en vuestra relación haya más felicidad y risas, podéis hacer cosas sencillas como ver juntos una película o una serie divertidas, ir a un local con actuaciones cómicas en directo o hacer un esfuerzo para reiros de vuestros chistes. Cuanto más te rías, más endorfinas producirá el cerebro y más feliz te sentirás. Y como resultado de una relación de causa y efecto, tu pareja también se reirá más.

## **Los hombres deben demostrar que escuchan...**

Las mujeres suelen quejarse de que los hombres no las escuchan. El lenguaje corporal traduce el estado anímico de las mujeres y a él se debe el 80 % del impacto de la mayoría de las conversaciones femeninas. Desde el punto de vista de los hombres, las mujeres siempre agitan los brazos en el aire y utilizan infinidad de gestos y expresiones faciales al hablar, aunque sea por teléfono. El tono de voz transmite lo que quieren comunicar mediante cinco timbres diferentes, aunque los hombres sólo pueden identificar tres. En cambio, sólo el 10 % del impacto del mensaje se debe a las palabras. Por consiguiente, las palabras no son tan importantes en las conversaciones femeninas, ya que

gran parte del mensaje es no verbal.

“El lenguaje corporal es una muestra exterior del estado anímico de una persona.”

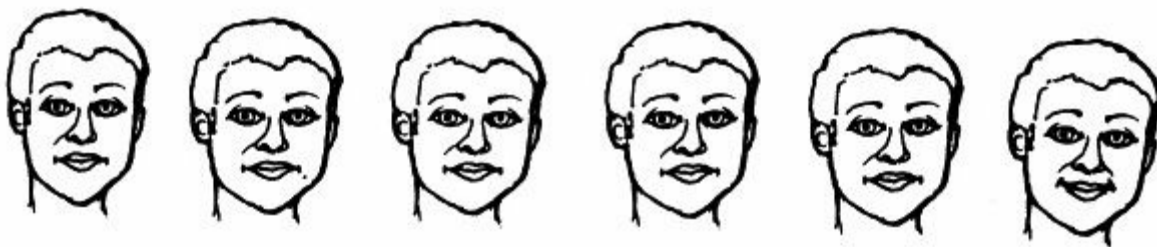
Durante una conversación, una mujer puede utilizar en un período de diez segundos hasta seis expresiones, que dejan ver cómo reflexiona y reacciona ante los sentimientos de la otra persona. La cara de la mujer transmite así lo que siente su interlocutor. Si alguien observara la conversación, podría pensar que comentan algo que les sucedió a los dos.

Observa ahora una secuencia típica de diez segundos en la que una mujer demuestra que escucha:



*Tristeza    Sorpresa    Enfado    Alegría    Miedo    Deseo*

A continuación verás las expresiones faciales que utiliza un hombre durante el mismo período:



*Tristeza Sorpresa Enfado Alegría Miedo Deseo*

Una mujer interpreta el significado de lo que dice el interlocutor analizando su entonación y su lenguaje corporal. Esto es exactamente lo que debe hacer un hombre para que su pareja sienta que la comprende y la escucha. A muchos hombres los intimida la perspectiva de convertir sus reacciones en expresiones faciales, pero es algo que verdaderamente vale la pena.



Consejo: en lugar de darle consejo a tu pareja, prueba a reflejar sutilmente sus expresiones faciales cuando te cuente lo que le ha pasado o lo que le preocupa. Y nunca mates sus palabras ni la interrumpas para corregirla. Para muchas mujeres, lo que de verdad importa son los sentimientos, que canalizan a través del tono de voz y el lenguaje corporal.

“En una ocasión me pasé seis meses sin decirle una palabra a mi mujer —dijo el marido—. No quería interrumpirla.”

### **... Y eso quiere demostrar que de verdad escuchan**

El cerebro de la mujer está configurado con la idea de que hablando se consolidan las relaciones. Compara el «parloteo» diario de una mujer con el de un hombre. Él pronuncia entre 2.000 y 4.000 palabras, articula entre 1.000 y 2.000 sonidos y emite un máximo de entre 2.000 y 3.000 señales corporales. Su media diaria asciende a un total de 7.000



«palabras» comunicativas, lo que supone poco más del tercio de la capacidad de la mayoría de las mujeres.

La razón por la que una mujer estresada habla por los codos es que encuentra alivio y consuelo en el proceso. Lo mejor que puede hacer un hombre es escucharla y demostrarle con gestos y sonidos que está prestando atención. Este concepto les es ajeno a los hombres, ya que sólo hablan cuando tienen algo que decir o cuando pueden resolver un problema.

---

“Han inventado un reproductor mp3 que las mujeres pueden implantarse en los pechos. La razón es que las mujeres se quejan de que los hombres se pasan el tiempo mirándoles a los pechos, en lugar de escucharlas.”

---

Para demostrar que estás escuchando, lo mejor que puedes hacer es **ladear la cabeza** y **asentir con la cabeza**, ya que son gestos sumisos e inofensivos, que hacen que la otra persona se sienta escuchada.



Cuando una mujer acaba de hablar y siente que ha dicho todo lo que tenía que decir, se siente aliviada y feliz. Además, pensará que eres un hombre maravilloso porque la has escuchado, por lo que probablemente esa noche tendrás suerte.



**Los hombres no son grandes conversadores, pero al menos se les puede enseñar a escuchar.**



## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 12**

Cuando dos personas llevan viviendo juntas mucho tiempo y mantienen una buena relación, a veces empiezan a parecerse. Esto se debe a dos razones: en primer lugar, nos atraen las personas que se parecen a nosotros y, en segundo lugar, las parejas estables están continuamente imitando sus expresiones faciales, lo que, con el paso del tiempo, define con mayor nitidez los músculos de las mismas zonas de la cara. Incluso dos personas con caras muy diferentes pueden llegar a parecerse en una fotografía porque sonríen de la misma manera. Un matrimonio funciona cuando ambos cónyuges imitan las expresiones del otro, lo que les enseña a estar sincronizados.

## Las mujeres deben prestar atención a su aspecto


— — — — —  
"Se había casado con ella por su belleza, pero no por la que tenía últimamente."  
— — — — —

Te guste o no, nuestro aspecto físico influye muchísimo en nuestra capacidad para atraer al sexo opuesto y conservar a nuestra pareja. A un hombre que busca pareja a largo plazo le interesará más la personalidad, la inteligencia y el sentido del humor que el cuerpo, pero aun así la belleza no deja de ser una prioridad para él. Dado que los estímulos visuales tienen una gran importancia para un hombre, inconscientemente valorará el respeto y el afecto que una mujer siente por él basándose en lo que hace o deja de hacer con su aspecto. En el fondo, opina que si ella invierte un tiempo en cuidarse, significa que todavía quiere atraerlo.

Una de las principales quejas que suelen exponer los hombres durante el divorcio es que, después de casarse, ella empezó a descuidar su aspecto. Sienten como si hubiera utilizado su aspecto para cazar un marido y, después de conseguirlo, ya no considerase necesario cuidarse. En cambio, para una mujer es difícil aceptar que un hombre piense así, ya que ella lo querrá siempre, sin importarle su aspecto. Pero así es como piensan los hombres, te guste o no.



Consejo: a muchas mujeres las saca de quicio que su aspecto pueda atraer o repeler a su pareja incluso después de que se hayan comprometido, pero es un hecho. También es un hecho que a veces hay tormentas con rayos y truenos, pero de nada sirve enfadarse, quejarse porque es injusto o celebrar una manifestación. Lo mejor es prepararse para los cambios del tiempo con un paraguas, guantes y crema solar. Lo mismo sucede con los hombres: no intentes luchar contra ellos; aprende a llevarlos lo mejor que puedas.



—¿Seguirás queriéndome cuando sea vieja? —preguntó ella.  
—No sólo te querré, sino que te escribiré correos electrónicos, dondequiera que estés —dijo él.

*DESPUÉS DE CASARSE*



*ANTES DE CASARSE*

## **Sobre todo, recuerda que los hombres no se fijan en los detalles**

*Isabel y Juan vuelven a casa en coche después de una fiesta. Llevan nueve minutos sin decir palabra y él sospecha que pasa algo.*

*—Cariño, ¿va todo bien? —pregunta Juan.*

*—Sí. Genial —responde Isabel. La manera en que enfatiza la palabra «genial» le confirma que efectivamente pasa algo.*

*Juan se pone a pensar en lo que pasó en la fiesta.*

*—¿He hecho algo que te haya molestado esta noche?*

*—¡No quiero hablar del tema! —responde ella bruscamente. Eso significa que está furiosa y que no le apetece hablar.*

*Mientras tanto, él no tiene ni idea de cómo ha metido la pata.*

*—¡Es que no sé qué he hecho! —se defiende él. Y es cierto: simplemente no entiende qué está pasando.*

*—Está bien —dice ella—, te lo diré, aunque me parece ridículo que finjas.*

*Pero Juan no está fingiendo, de verdad no tiene ni idea de cuál es el problema.*

*—¡Esa «Barbie» no dejó de insinuársete toda la noche y tú la animabas!*


*—¿Eh? —exclama Juan, estupefacto—. ¿Qué dices? ¿Se me insinuó una «Barbie»?*

*Estalla entonces una pelea.*

El caso es que mientras la «Barbie» (en palabras de una mujer; un hombre probablemente hablaría de una «tía buena») hablaba con Juan, él ni se enteró de que inclinaba la cadera, orientaba un pie hacia él, se ahuecaba el pelo, se tocaba un muslo, se masajeaba los lóbulos de las orejas, acariciaba el pie de la copa de vino y hablaba como una colegiala. No puede evitarlo: es un cazador. Puede ver una cebra en el horizonte y saber de inmediato a qué velocidad corre. Pero no tiene la capacidad de una mujer para interpretar las señales visuales, vocales y corporales que revelan que alguien intenta ligar. Todas las mujeres, sin necesidad de moverse de donde estaban, se dieron cuenta de lo que hacía la «Barbie» y enviaron telepáticamente una «alerta de buscona» que se extendió por toda la fiesta. La mayoría de los hombres ni se enteraron. Por eso, ante este tipo de acusaciones, si un hombre afirma que dice la verdad, probablemente sea cierto. El cerebro masculino no está preparado para captar las sutiles complejidades del lenguaje corporal. En cambio, las mujeres utilizan hasta dieciséis áreas del cerebro para valorar el comportamiento de los demás, frente a las cuatro o seis de los hombres. Esto explica por qué una mujer es capaz de descubrir rápidamente en una fiesta en qué punto de su relación se encuentran las parejas presentes —quiénes se han peleado, quién le gusta a quién, etcétera.



Consejo: si eres una mujer y quieres evitar las peleas con tu pareja, debes recordar que la mayoría de los hombres no se fijan en los detalles.





**Los hombres no se fijan en los detalles.**

## **La sinceridad no siempre es la mejor política**

Cuando una mujer pregunta: «¿Me hace gorda este vestido?», ¿qué le responderías? Si eres un hombre y tienes experiencia con las mujeres, le contestarás que le sienta muy bien. Pero en el fondo a lo mejor piensas: «El vestido no te hace gorda; son todos los pasteles y los helados que te zampas los que te hacen gorda». Probablemente, si le dijeras esto, te respondería lanzándote toda la vajilla a la cabeza.

De hecho, si siempre le dijeras la verdad a tu pareja, acabaría dejándote o pidiéndote el divorcio. Las mentiras piadosas son fundamentales para mantener una relación. Su finalidad consiste en hacer que los demás se sientan cómodos, en lugar de decirles la aplastante verdad. Si siempre le dices la verdad sin tapujos a alguien, acabarás triste y sin compañía. Las mentiras piadosas son el lubricante de nuestras interacciones sociales.

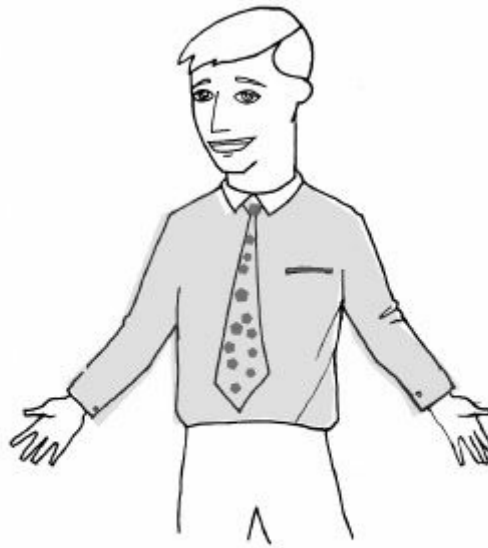
---

“La pregunta que hacen los hombres que siempre obliga a las mujeres a mentir: «¿Qué tal lo he hecho?».”

---



Consejo: para parecer convincente al decir una mentira piadosa, debes acostumbrarte a asentir con la cabeza y hacer gestos que dejen al descubierto las palmas de las manos. De este modo, la otra persona pensará que dices la verdad y que hablas con sinceridad, lo que te ahorrará una pierna rota.



«En serio, mi ex era un desastre en la cama.»



“Sólo los enemigos dicen la verdad. Los amigos y los amantes mienten constantemente, atrapados en las redes del deber.

Stephen King”



**El gesto que todos los hombres felizmente casados  
deben evitar**



El pulgar puede transmitir la idea de burla o falta de respeto si se utiliza para señalar a otra persona. Por ejemplo, cuando un hombre se inclina hacia su amigo, señala a su pareja con el pulgar y dice: «Es una pesada», se está buscando una pelea con ella. En este caso, el pulgar sólo pretende ridiculizarla. Por esta razón, el gesto de señalar con el pulgar molesta a casi todas las mujeres, sobre todo cuando lo hace un hombre. Si eres un hombre y aprecias a tu pareja, evita este gesto. Las mujeres lo interpretan como una señal de desprecio.



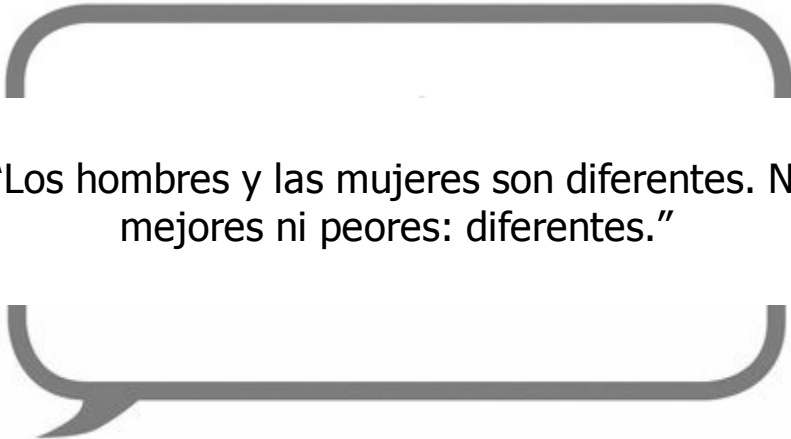
**«Ahí está la sargento.»**

“¿Qué pasa cuando el horno no funciona?  
Que no está para bollos.”ni peores: diferentes.”

## **Vuestras diferencias no deben ser motivo de pelea**

El papel que nos ha asignado la evolución nos ha provisto de los sentidos y las habilidades biológicas que necesitamos para sobrevivir. Al adoptar la función de alimentar y criar a los hijos, las mujeres se especializaron en interpretar los matices del lenguaje corporal, las inflexiones y el tono de la voz y otros estímulos sensoriales.

No es que las mujeres tengan sentidos sobrehumanos, sino más bien que los sentidos de los hombres están embotados, en comparación. Al ser mucho más perceptivas, las mujeres esperan que los hombres interpreten sus señales verbales, vocales y corporales para anticiparse a sus necesidades, como haría cualquier otra mujer. Ellas dan por hecho que un hombre sabe lo que quiere o lo que necesitan, y si no capta sus indirectas, lo acusarán de ser «insensible» y de «no tener ni idea». No es de extrañar que el 50 % de los matrimonios fracasen. Lo bueno es que los hombres pueden aprender a mejorar su sensibilidad ante los mensajes no verbales y vocales. Por otra parte, las mujeres deben aceptar que no pueden cambiar a un hombre. Para ser feliz en una relación, debes aceptar las diferencias, no luchar contra ellas.



“Los hombres y las mujeres son diferentes. Ni mejores ni peores: diferentes.”

# CONCLUSIÓN

La comunicación a través del lenguaje corporal existe desde hace millones de años, y es la piedra angular de nuestras interacciones con el sexo opuesto. Sin embargo, cuando se trata del amor, muchos de nosotros nos sentimos perdidos. En todos los países occidentales y europeos, el índice de matrimonios es el más bajo de los últimos cien años y ha descendido a la mitad de hace veinticinco años. Por ejemplo, en Australia, un 28 % de los adultos nunca se casarán. En los Estados Unidos, el 63 % de los matrimonios fracasan. Las citas por Internet, la búsqueda de pareja a través de servicios web, los maratones para ligar y las citas rápidas son cada vez más frecuentes. Y como ellos tienen cada vez más dificultades que ellas para encontrar pareja, en los cursos que se realizan en todo el mundo para aprender a ligar se inscriben más hombres que mujeres. La mayoría de las personas que se casan o cohabitan de forma permanente luchan para que la relación funcione a largo plazo, y citan como los principales problemas la falta de comunicación, la incompatibilidad, la infidelidad y las «diferencias irreconciliables». Esto se debe a que los hombres y las mujeres han olvidado las señales y los gestos del lenguaje corporal que nuestros antepasados daban por descontados.

Sin embargo, es posible aprender a comunicarse mejor a través del lenguaje corporal. Las investigaciones han demostrado que, cuando una persona cambia su lenguaje corporal, las consecuencias se dejan notar en su actitud ante la vida. Así pues, si cambias tu estado de ánimo antes de ir a una fiesta, sentirás más seguridad ante el sexo opuesto, parecerás más accesible y aumentarás tu atractivo. Cuando modificas tu lenguaje corporal para mejor, cambias tu forma de interactuar con los demás, y éstos, a su vez, reaccionarán de manera diferente. Por eso es tan importante para tu vida amorosa que conozcas bien el lenguaje corporal. Un lenguaje corporal positivo hará que te sientas y parezcas más interesante, beneficiará tus relaciones y consolidará los vínculos afectivos con tu pareja.

---

“Los secretos de un matrimonio desbordante de felicidad: 1. Cuando te equivoques, reconócelo. 2. Cuando tengas razón, cállate.”

---

El lenguaje corporal te ayuda a distinguir si una persona está disponible o tiene pareja, si busca una aventura de una noche o una relación a largo plazo, si siente atracción por ti o te ignora. Además, te permite mantener una relación feliz y sana, descubrir si te engañan,

y evitar las peleas y los conflictos con tu pareja. Esperamos que con este libro hayas aprendido a interpretar a la gente correctamente y a emitir las señales correctas en el momento adecuado. Asimismo, contamos con haberte ayudado a descubrir el enorme impacto positivo que el lenguaje corporal puede tener en tu vida amorosa.

A continuación encontrarás un breve resumen de los aspectos más importantes que te ayudarán a disfrutar de una vida amorosa plena.

## **Los secretos de un lenguaje corporal atractivo durante el cortejo**

- Cara: procura tener una expresión animada, parecer accesible e incluir las sonrisas en tu repertorio habitual.
- Territorio: acércate todo lo que puedas, siempre y cuando te sientas a gusto. Si la otra persona se echa hacia atrás, no te acerques más.
- Utiliza gestos abiertos: evita cruzar las piernas, los tobillos y los brazos, y deja las palmas de las manos a la vista.
- Contacto visual: mantén un contacto visual prolongado con las personas que te atraigan, pero sin que se sientan incómodas.
- Destaca las diferencias sexuales para atraer al sexo opuesto. Basta con que le prestes un poco más de atención a tu aspecto. Te guste o no, la imagen es importante.
- Las mujeres deben emitir señales claras e inequívocas para demostrarle su interés a un hombre, pero sin bombardearlo de buenas a primeras.
- Los hombres deben esforzarse por interpretar mejor el lenguaje corporal femenino. Las mujeres son expertas en emitir señales de seducción, pero ellos muchas veces no las captan y evitan acercárseles aunque haya atracción mutua.

## **Los secretos de un lenguaje corporal atractivo en una relación**

- Los hombres deben procurar transmitir sus reacciones con expresiones faciales: es preferible que ladeen la cabeza y asientan con la cabeza cuando su pareja habla, en lugar de ofrecerle una solución.
- Las mujeres deben recordar que los hombres valoran el atractivo físico incluso cuando ha finalizado la fase de cortejo.
- Intenta sonreír a menudo y convertir el humor y la risa en una parte fundamental de

la relación, para facilitar la comunicación y aumentar la felicidad.

- Refleja con tus gestos el lenguaje corporal de tu pareja para estrechar los vínculos afectivos y sentirlos en armonía.



“Las personas que tienen «suerte en el amor» saben que los gestos y las expresiones son más importantes que las palabras.”



Se han llevado a cabo estudios que han demostrado que el impacto de un mensaje se debe en un 10 % a factores verbales (sólo las palabras), en un 60-80 % a factores no verbales y el resto a la entonación. A menos que tengas una habilidad innata o que hayas aprendido a interpretar el lenguaje corporal, lo más probable es que hasta ahora no te hayas enterado de la mitad de las cosas que el sexo opuesto ha intentado decirte. Por suerte, gracias a este libro has descubierto lo que te estabas perdiendo. ¡A partir de ahora, tu vida amorosa funcionará a las mil maravillas!



## **¡Conecta! Los secretos del lenguaje corporal del amor Regla n.º 1**

Si un hombre se acerca a hablar con una mujer, lo hace porque ella se lo ha pedido con su lenguaje corporal. Sin embargo, parecerá que el hombre da el primer paso, ya que es él quien se acerca.