

LA BIBLIA DEL SEDUCTOR

Los 12 pergaminos secretos

*El chip de
ganador*

La atracción



Reconquistando

*La mujer
del siglo XXI*

*La prueba
de fuego*

Ciberconquista

Abridores



CONTENIDO

Carta al lector

I. LA ATRACCIÓN

- ❖ ¿Qué es la atracción?
- ❖ ¿Qué nos atrae y por qué?
- ❖ Es algo que está en ti
- ❖ Tu identidad

II. EL MACHO ALFA

- ❖ El Beta
- ❖ El pantallero
- ❖ El dizque
- ❖ El pasivo-agresivo
- ❖ El celoso
- ❖ El que dice SÍ a todo
- ❖ El Idiota
- ❖ El macho Alfa
- ❖ Lo que debes evitar
- ❖ Actitud de poder
- ❖ Tener dominio
- ❖ Cómo verte mejor

Los zapatos

El pelo

La afeitada

La piel

La vestimenta

Los accesorios

El estilo

La alimentación

Tu cuerpo

III. Cambia tu lenguaje en función
de una mentalidad alfa

Dejando la timidez
Imagínate como el hombre que
quieres ser
De tu pasado, sólo quédate con los
éxitos
Asume que eres un ganador
Afirma y reafírmate

❖ Lenguaje corporal de un alfa

Relájate
Siéntete varonil
Date cuenta de tu propio valor
Siéntete a gusto contigo mismo
Extiende tu cuerpo

IV. LAS MUJERES

- ❖ ¿Cómo funciona la atracción en ellas?
- ❖ El hombre en las fantasías femeninas

El príncipe
La media naranja
El triángulo

❖ ¿Qué las enciende a ellas?

FBDP

Status

Preselección

Identidad poderosa

Personalidad

Presencia

Fortaleza mental

Estilo de vida

❖ La mujer del siglo XXI

Slut shaming

Defensas femeninas

V. ¿Cómo nos categorizan?

Pasión o protección

El calavera

El hiperactivo

El galán

El artista

El exitoso

El papá

El tipo promedio

El títere

Otras categorías en las que no quisieras estar

VI. ¿Quién las entiende?

❖ La prueba de fuego

VII. LA CONQUISTA

❖ Tipos de conquista

Poco a poco
Buscando se encuentra
Esporádicamente (o casi nunca)
El golpe de suerte
Desde cero
Ciberconquista

❖ Niveles

Nivel emocional
La logística
Nivel físico

VIII. Construyendo una historia

❖ El inicio

Rompiendo el hielo
Tocando
Enfocándote en ella

❖ Hice clic... ¿Y ahora?

La posición de ventaja
Retírate con ella

❖ A solas

Hacia lo sexual
Subir la temperatura
El beso

Para mantenerse en contacto
La despedida

❖ La espera

Evitando la desinflada
Invitando a salir

❖ Retomando

Reencuentro
Un plan más privado

❖ Intimidad

De puertas para adentro
A último momento
El que es caballero, repite

❖ El rechazo

Tus inseguridades son tu peor
enemigo
El miedo al rechazo
¿Cómo matar el miedo?

❖ Romance

No actúes como un extraño
No eres intocable
Habla desde tu propia
experiencia
¿Y ella?
Cuídala
¿Y después del sexo?

El flechazo

IX. DIGITALIZACIÓN

- ❖ Conquistando desde lo virtual
- ❖ El perfil

La primera impresión
¿Qué es atractivo en un perfil?
Defínete en pocas palabras

- ❖ El contenido

Es mejor calidad que cantidad
Llega a más gente

- ❖ El interno

Dar mucho no es bueno
Atrévete a diferenciarte del resto
No mostrar el hambre
Ganando confianza

X. Ejemplos en el campo de juego

¿Qué hay de las apps?

Tinder
Otras apps
¿Cómo empezar?
Abridores

XI. FRIENDZONEADOS

- ❖ ¿Qué es la friendzone?
- ❖ El miedo es la puerta de entrada a la friendzone
- ❖ No vas a ser su amigo
- ❖ El chip de ganador
- ❖ Haciéndote valer
- ❖ Vamos a lo físico

Ser viril

Prueba con un beso

- ❖ La forma de salir de la friendzone

Aprende a soltar

Casos y estrategias

XII. RE-CONQUISTANDO

- ❖ ¿Qué nos pasó?

Inseguridades

Celos

Dejar entrar a terceros

Monotonía

Echarse a perder

❖ Buscando una segunda oportunidad

Volver a acercarte
El ingenio como principio de todo
Un nuevo aire en el sexo
Tú eres tu mejor maestro
Un nuevo comienzo

❖ Epílogo

CARTA AL LECTOR

Querido lector,

Sabemos que para convertirte en el hombre que quieres ser, has pasado seguramente por procesos muy duros. No es fácil convertirte en el modelo de hombre que siempre has querido, no es fácil sacarte de encima muchos pensamientos que afectan de manera negativa tu imagen de ti mismo, porque de alguna manera lo considerabas normal, una parte de ti mismo.

Apartarte de esas barreras que te impiden realizarte es un camino largo, de mucho trabajo, de mucha dedicación. Es por eso que nosotros en Academia Para Caballeros decidimos crear para ti LA GRAN BIBLIA DE LA SEDUCCIÓN. Este es un gran regalo para ti, un compendio mucho más completo de toda la información que te hemos ofrecido en nuestras anteriores entregas, para que te reafirmes en ese arduo proceso de ser un hombre exitoso, un seductor, un ganador de la vida.

Esperamos que disfrutes de esta lectura, que aprendas mucho, que saques lo mejor de cada uno de estos consejos. Y ante todo, ámate, respétate y sé fiel a ti mismo.

¡Éxitos!

I. LA ATRACCIÓN

¿QUÉ ES LA ATRACCIÓN?

Cualquiera podría responder “es lo que nos gusta”. Pero, ¿qué hay más allá de eso? ¿Es una cuestión de química? ¿De estética? ¿De cultura? ¿Será una ley natural y todo eso se dé por algo instintivo? ¿Será que la publicidad y los medios nos han vendido una imagen de lo que nos debe atraer y de lo que no? ¿Qué nos hace atractivos? ¿Qué es lo que hace que alguien nos atraiga?

Son un montón de preguntas, ¿cierto? Y la inquietud de “cómo ser atractivos” es a dónde queremos apuntar en esta parte de nuestro libro.

Sin embargo, es necesario que entiendas a fondo todas estas preguntas que nos hacemos antes para dar con el clavo y no sólo atraigas, sino que seas un experto en este gran “misterio” de lo que es la atracción. Y lo ponemos entre comillas, porque en realidad, amigo, esto no es ningún misterio.

No te pondremos en el plan de explorar los grandes enigmas de la humanidad, no es algo científico. La verdad, ya todo está comprobado, está más que dicho y escrito. Nosotros sólo te vamos a poner en la tarea de leer y entender.

Cuando hayas terminado de leer este libro, la atracción será tan natural en ti como lo es comer o ir al baño.

¿QUÉ NOS ATRAE Y POR QUÉ?

Puede sonar mal, pero las mujeres venden. No, no es un comentario machista. Es como ha sido por muchísimos años. Es lo que se llama sociedad de consumo. Vemos mujeres atractivas en la televisión, en el cine, en comerciales de desodorantes, en comerciales de perfumes, siendo las modelos de marcas de ropa y de joyas... Por muchos años, los medios han hecho de la figura femenina un objeto de deseo y un símbolo de poder. ¿Estamos bien hasta ahí? No queremos enredarte la mente para nada.

Piensa en un tipo que sea símbolo de fama, estatus y poder... Piensa por ejemplo en Brad Pitt. ¿Crees que la imagen de Brad Pitt sería lo mismo si no lo viéramos rodeado de mujeres mamacitas increíbles como lo es Angelina Jolie? ¡Claro que no!

Las mujeres son poderosas. Sea como sea, ellas nos impulsan, nos moldean y nos definen. Es por eso que un tipo millonario y exitoso siempre va a querer rodearse de mujeres bellas que reafirmen su perfil y lo hagan ver más atractivo.

La belleza que los medios nos venden se ha vuelto importante en nuestra cultura.

- Mujeres entre los veinte y los treinta y tantos.
- Delgadas pero voluptuosas.
- Depiladas.
- Con labios carnosos y sonrisa perfecta.
- Cabello abundante.

Ese, digamos que ha sido, por mucho tiempo, el ideal de belleza femenina que nos han puesto a admirar los medios y es de lo que se habla en casi todas las consultas de cirujanos plásticos.

Sabemos que la belleza es subjetiva, que para gustos los colores y una chica que no entre en esos estándares puede ser muy atractiva.

Y es que fuera de todo ese modelo de mujer que nos han querido meter por los ojos, hay mujeres de todo tipo que simplemente están buenas y eso es indiscutible. Es como si sudaran sex appeal por montones y nosotros no pudiéramos evitarlo, como si solamente con el hecho de caminar o sonreír ya tuvieran el mundo a sus pies. Así que la atracción no está en ese modelo construido por los medios.

Seguro a más de uno de nosotros nos ha pasado que una mujer que no entra en ese modelo que han hecho los medios, la conocemos, ella nos sonríe, se nos acerca y nos habla y no nos podemos resistir.

¿Por qué pasa esto? Una mujer atractiva simplemente tiene el poder de causar en ti un efecto que va más allá de tu razonamiento o de lo que tus ojos ven. Es un juego entre todos los sentidos. Ellas sólo tienen que hablar o hacer contacto contigo y sientes toda esa cantidad de atracción brotando y ¡pum! Es como si provocaran un corto circuito

Es el mecanismo de la atracción que está dentro de ti el que ellas hacen funcionar y no hay nada que puedas hacer contra eso.

Y sí, tu fuerza de voluntad no tiene nada que hacer aquí, amigo. El solo ver a una mujer atractiva la reacción es de una y no pasa en ningún momento por tu razonamiento. Los ojos se te van, no puedes actuar como si nada ante ella, quieres acercártele (o huir, si eres muy tímido) y experimentas un deseo brutal de tocarla y hasta acostarte con ella.

Ella ha activado eso en ti que es instintivo, que está en tu cerebro reptil. Puedes luchar contra eso, porque tu parte racional te dice “detente”, pero tus emociones ya se han ido en estampida hacia tu objeto de deseo.

Ahora imagina que estás en una fiesta y hay unas mujeres sumamente atractivas. De ese tipo de chicas que parece que las hubiera esculpido el mismo Dios en un día de inspiración. Son contadas, por lo que no esperes que se vayan a relacionar con todos los hombres que están ahí presentes. El estar

muy buenas va a hacer que sean más selectivas

Aquí vamos a ver una clasificación masculina que te vamos a explicar a profundidad más adelante. Por ahora te servirá saber que son tres: que hay machos Beta, los idiotas y los machos Alfa. La idea de que leas y te grabes bien este Gran Libro es para que te conviertas en un alfa, porque de nada te sirve aprenderte todo esto de memoria si de aquí en adelante vas a actuar como un bobo o un fracasado.

Por supuesto, estas mujeres que están muy buenas se relacionarán con los hombres que ellas perciban que están a su nivel, es decir, los alfas.

Puede que para ti, estimado amigo, una mujer de ese nivel de belleza te parezca inalcanzable. Y es que muchas veces es como si nuestro mismo lenguaje nos condicionara a que seamos como “pequeños” para ellas. Decir “es que esa nena nunca se fijaría en mí” o “no soy Brad Pitt, entonces no tengo oportunidad” es como poner un cuchillo en tu propio pescuezo.

Tus palabras son como el alimento de tu mente y a su vez, tu mente es la que maneja tu lenguaje corporal. Así que si de entrada, te pones a auto-sabotearte con que no tienes lo que se necesita para seducir a una mujer muy atractiva, ya ponle la firma que has perdido.

“Pero es que tengo que ser realista”, sería una disculpa típica de alguien que se ve a sí mismo como un perdedor. Y si tú piensas así, lamentamos decirte aquí, hermano, que ese realismo del que hablas es la realidad que tú mismo construyes con base en tus pensamientos y en la imagen que tengas de ti mismo.

Es posible que si te enfrascas en esos pensamientos veas cómo esas mujeres increíbles que han llegado a la fiesta ya se estén rumbeando con los alfas, los que proyectan seguridad y hombría... Mientras que tú te quedas sentado en una silla con una cerveza en la mano que ya empieza a calentarse sin siquiera darte la oportunidad de intentarlo. Un panorama bastante triste, ¿no?

ES ALGO QUE ESTÁ EN TI

Estás viendo a esas hermosas mujeres charlando con esos alfas que, según tu realidad (la que tú construiste por verte como un “poca cosa”), están muy por encima de ti. Tú te sientes como un perdedor, estás resignado a recibir las migajas de los que están arriba, como pequeños premios de consolación. Entonces al sentirte como un perdedor, tu mente trabaja en modo

perdedor y tu lenguaje corporal da a entender que eso es lo que eres.

Pero dime, ¿por qué tiene que ser así? ¿Qué diferencia tienen los Alfas de ti? ¿Son de otro planeta? ¿Se untaron de una sustancia que los volvió mutantes? ¡No! Son tan de carne y hueso como tú, son hombres como tú, tienen un órgano genital como tú, van al baño y comen como tú. La diferencia es que ellos tienen una mente que han trabajado en modo de ver, sentirte y vivir como alfa.

Lo que te contaremos a continuación le sucedió a un amigo al que llamaremos Iván, que vivió una situación muy parecida a la de esta fiesta que te acabo de describir. Este amigo era un tipo joven, no era feo para nada, pero él estaba convencido de que era cero atractivo, que no podía llamar la atención en ninguna parte. En unas vacaciones se hizo amigo de unos turistas extranjeros con los que compartió unos tragos.

Iván notaba que en la piscina sus nuevos amigos la tenían fácil con las mujeres. Se acercaban a ellas y era como si tuvieran un imán. Lograban de una la atención de esas mujeres sexis. ¡Carajo! Es que él decía que era como el paraíso de la belleza. Italianas, francesas, suecas, argentinas, norteamericanas, mujeres de todas partes del mundo, de todas las procedencias, muchos tipos de belleza que estaban ahí y él consideraba que no había ninguna para él.

¿Cómo hacían estos amigos para seducir? ¿Cómo era que la tenían tan fácil? Él no veía ningún acto de magia. Ellos se acercaban y la charla empezaba a fluir con normalidad, luego las apartaban a otro lugar y listo. ¿Cuál era el truco entonces?

Decidido a averiguar cómo se las arreglaban estos tipos, nuestro amigo Iván pasó tiempo compartiendo con ellos, observando cómo se comportaban, qué podía copiar de ellos para conquistar a una chica. El man es ingeniero y creo que entre todo lo que aprendió en la universidad y en su trabajo, tenía que ser buen observador. Entonces aprovechó ese talento para pillar qué era eso que se traían los extranjeros para ser tan de buenas con las mujeres.

Pero entre más tiempo pasaba y él más observaba, notaba que no había ningún truco. Todo lo que había que hacer era tomar la iniciativa. Y así fue.

Iván se acercó a una chica, ella no hablaba español, pero con el poco inglés que él sabía y ayudado de señas, logró crear algo de comunicación. No tenía que hablarle de ningún tema profundo, sólo ponerle un poquito de charla a la nena. Por lo que pudo entender ella era de Suiza y estaba visitando varios países de Latinoamérica en compañía de unos amigos, que estudiaba licenciatura en arte y que le gustaba mucho el idioma español pero que casi no entendía nada.

Algo que notaba mi amigo de estos tipos era que tan pronto como habían logrado establecer comunicación, intentaban llevarse a las chicas a un lugar apartado para que hubiera más intimidad, más cercanía.

Así que aprovechándose de que la música estaba muy fuerte en la piscina, mi amigo le dijo a esta chica que lo acompañara a dar un paseo por la playa.

No pasó mucho para que se besaran. Todo se fue dando perfecto, ¿y sabes qué? Iván pudo tener sexo con una mujer espectacular que hacía apenas unos días tenía en el puesto de “inalcanzable”. Porque además de atreverse fue lo suficientemente estratégico para reconocer las condiciones del lugar en el que se encontraban, como la música demasiado fuerte, y tomar provecho de la situación.

Los elementos alrededor pueden jugar en tu favor si sabes ser inteligente y ser estratégico.

Con esto no te decimos que con sólo hablar ya tendrás a la mujer que quieras. Pero el acercarte y buscar una comunicación con las mujeres, te dará posibilidades, comparado con quedarte ahí sin hacer ningún intento. No hacer nada equivale a una posibilidad casi de cero por ciento, a menos que las mujeres del lugar anden muy desinhibidas y te busquen, pero eso raras veces pasa.

El camino de nuestro amigo Iván apenas empezaba. Todavía le faltaba mucho por

aprender y experimentar. Él apenas era ese cachorro que abandonaba el nido de la mamá y se iba a conocer el mundo. La experiencia con sus amigos de vacaciones y el encuentro con la chica suiza fue su impulso. Todavía le faltaba aprender cómo sobrevivir. Tenía que hacerse más hábil.

Nuestro amigo podía considerarse de ahí en adelante un tipo exitoso con las mujeres, pero la idea no es que tú sólo seas eso, sino que puedas entender las claves de tu éxito.

Ser guitarrista no es sólo saber tocar la guitarra; ser guitarrista es hacerte uno con la guitarra, saber cómo está fabricada, cómo funciona, cuáles son todas esas piezas que unidas de tal forma son capaces de producir sonido. ¿Entiendes la metáfora? Así que saber cómo atraer no es sólo seducir, es vivir en modo atracción, es entender cómo funciona todo, es saber de qué manera puedes comunicarte con una mujer y llegar a esas emociones que ella tiene guardadas para así conectarte bien con ella.

Es allí a donde apuntamos con esto de explicar el fenómeno de la atracción. Ya te hemos dicho que cuando toda esa maquinaria interior de la atracción se activa, esto funciona a un nivel que va mucho más allá de tu lado racional.

Dicho esto, ya queda descartado que la atracción surge en un nivel intelectual o algo racional. Es posible que con una pareja

consigas un gran entendimiento y una fuerte conexión intelectual, que ese mundo de ideas de ambas hagan match y vuelen cuando se juntan. Es perfectamente posible.

Pero no nos digamos mentiras, es raro que la sola conexión intelectual active el clic de la atracción. Tiene que haber otros elementos presentes en esa ecuación, algo emocional e instintivo. Si a eso se le suma la parte intelectual, ¡perfecto!

Pero de nada vale que tengas esa conexión intelectual con esa chica si ella no te atrae sexualmente o al contrario, ella no siente atracción sexual por ti. Tampoco puedes ganarte la atracción de una mujer si solamente le dices que es maravillosa, que es bonita, que tiene todo para atraerte y que tú eres un buen partido por X o Y razones.

No es algo en lo que tienes que convencer, seducir no es sólo convencer, no es como estar en una entrevista de trabajo y decirle al dueño de una empresa que debe contratarte porque eres inteligente, haces buenas propuestas y tienes experiencia, no es así.

Lo que tienes que hacer es crear esa atracción a un nivel profundo en esa mujer, llegar a esa parte de ella que está más allá de su parte racional, entender sus emociones e instintos. Cuando has llegado a esa parte, lo has logrado y ella se sentirá atraída a ti sin siquiera darse cuenta en qué momento sucedió. Va a ser como de pronto se le venga

a la cabeza “oye, ¿este tipo en qué momento me empezó a gustar tanto? No puedo dejar de pensar en él ni de mirarlo”.

Así que el secreto para generar la atracción es empezar a comunicarte mejor, pero no desde tu capacidad de debatir y expresar tus conocimientos, sino despertando emociones e instintos primarios. Es así como empiezas a entender sus pensamientos y a conectarte de verdad con ellas, con lo que les gusta y las hace sentir bien.

TU IDENTIDAD

Un hombre no tiene que limitarse a nada. Tú debes construir una identidad que proyecte éxito y sea atractiva. No puedes andar por la vida con el único valor de ser tú y existir. Debes hacer algo, explotar tus talentos, potenciar todo aquello que sabes hacer. Debes tener objetivos claros, ambiciones, ganas de prosperar y de superarte. Debes mostrar alguna pasión. Es decir:

**SI QUIERES ATRAER MUJERES, DEBES
SABER HACER ALGO MEJOR QUE
ATRAER MUJERES**

Tu identidad es eso que realizas todos los días y es lo que te define. Y no me refiero sólo a tu trabajo, sino a lo que dedicas tiempo y lo

que te apasiona. Puedes trabajar de agente en un call center, porque te ha tocado, porque toca comer y pagar cuentas. Pero sucede que estudiaste música, tu talento con la guitarra es impresionante y tienes una banda de rock, aunque esta no te dé todavía lo suficiente para vivir sólo de eso. Entonces no eres un agente de call center, eres un músico, y véndete como tal.

Sería genial que pudieras dedicarte solamente a esa gran pasión y que te pagaran millones por eso, pero sabemos que eso no siempre es posible. Aun así, estás haciendo algo consistente con lo que sabes hacer y es posible que un día lo logres. Pero sea como sea, tu identidad está basada en tu pasión, independientemente del dinero que ganes por ella.

Y si no has encontrado todavía tu gran pasión, búscala, y cuando la encuentres, trabaja en ella y fortalécela. Todos tenemos un talento, un don, algo que nos mueve. Así es como construyes una realidad poderosa, una identidad que no depende de nadie para mantenerte motivado.

Va a llegar el momento en que tengas una cita y vendrá a colación la pregunta “¿a qué te dedicas?”. Y es cuando tendrás que responder, no como si se tratara de un interrogatorio, sino dándole crédito a lo que haces, mostrando un verdadero interés,

mostrando que lo que haces es interesante, único, valioso.

Pero no sólo eso. También debes conectar tu identidad con la realidad de ella. No que ella piense que eres un tipo demasiado lejano al mundo de ella, como un extraterrestre y con el que no sienta ninguna identificación. Hazla sentir cómoda, conectada contigo, aunque sus talentos sean distintos. Logra esa empatía y esa habilidad para comunicarte con ella y despertar sus emociones. Pero eso ya lo irás aprendiendo a medida que avances en la lectura de este libro.

II. EL MACHO ALFA

Como te dijimos anteriormente, hay una pirámide de estratos en los que los hombres estamos clasificados dependiendo de cuáles son nuestros comportamientos a la hora de querer seducir, por llamarlo de esa manera. Y es que todos tenemos esa necesidad, es el instinto de interactuar y tener sexo.

Pero hay tres tipos de hombres con una clara diferencia entre ellos. Aquí te vamos a explicar con más detalle de qué se trata. Y te lo recordamos: si te propones ser un alfa, está en ti que lo consigas. La información que te

vamos a dar te va a ayudar mucho en el proceso, pero que llegues a serlo depende de ti.

EL BETA

Tal vez cuando eras niño, tu mamá, tus tías o tus abuelas te decían que para tener novia, tenías que ser un hombre bueno. Tenías que cortejarla, invitarla a salir, a comer, darle regalos, llevarle flores... La cultura también nos enseñó que ser bueno, noble, llenar a las mujeres de regalos es la clave del éxito.

Y no está mal ser un hombre bueno, pero no debes permitir que te cojan de marrano. Ser bueno está bien, pero tampoco puedes pecar de bobo o de ingenuo.

La gran mayoría de la población masculina pertenece al grupo beta. El “chico bueno” que está ahí, en el promedio, el que en resumen suplica por sexo o se lo deja a la suerte. El que va a un lugar a conocer mujeres y puede que le vaya bien. Pero también puede que le vaya como a los perros en misa y salga de ahí sin compañía. Pero aunque le duele eso, ya está acostumbrado al rechazo.

Entre los hombres beta, digamos que hay unas subcategorías, porque es cierto que todos los hombres son diferentes. Aquí van las subcategorías más comunes.

El pantallero

Este tipo de hombre se muestra como medianamente exitoso y puede que haya logrado algo importante en su vida, pero ese logro se vuelve todo lo que lo define. Como su nombre lo dice, le gusta mostrar, dar pantalla, exhibir la plata que no tiene. Puede llegarle a la chica con flores, puede que se endeude por llevarla a un buen restaurante, pedir una buena opción de vino de la carta, tener una conversación amena y al final, puede que ella lo invite a subir a su apartamento o puede que no.

El beta pantallero lo deja todo a la suerte, hace su esfuerzo en no mostrarse como un tacaño... Pero cuando a la hora de la despedida, esta mujer le da un beso en la mejilla, un “gracias” y lo deja viendo un chispero. Y lo más triste es que el beta lo toma como mala suerte y seguirá usando las mismas estrategias con todas hasta que le llegue el día en que pueda coronar.

¿Y sabes qué sucede? Te parecerá muy loco esto, pero la mayoría de las mujeres tienden a pensar que estos tipos buenos son manipuladores.

Muchas mujeres no se impresionan con los regalos y hasta tienden a pensar que los hombres que conquistan con regalos, quieren en realidad “comprarlas”. Y puede

que no lo descarten de entrada, porque siendo un tipo que no se cierra con los gastos, podría ser el comodín en una noche de viernes en que no tengan nada que hacer o quieran una buena cena, y sí, puede que por descarte, tengan sexo con él.

Como ves, un beta pantallero está amarrado a los deseos de la mujer de turno. No podrá tener sexo cuando quiera ni tener una cita cuando quiera. Acepta sin reclamos las condiciones de ella.

Y es que además de manipulador, esta clase de hombres muchas mujeres lo consideran como “aburrido”. El tipo pantallero, por lo general, habla de su trabajo (para mostrarse exitoso) y de temas de opinión, como política (para mostrarse inteligente).

Presumir de tu inteligencia y tu capacidad económica es un error y la gran mayoría de los hombres lo comete en sus primeras citas.

Las mujeres tienden a pensar que tratar de impresionar es patético y te muestra como alguien superficial que se vale de esas cosas para ocultar lo escaso de su carácter, muestra que buscas desesperadamente ganarte su aprobación.

Y aquí va una lección muy importante que debes hacer si quieres pensar como un macho alfa:

UN ALFA NO BUSCA LA APROBACIÓN DE UNA MUJER

Los hombres que están arriba en la escala no buscan aprobación de una mujer y hacen sentir a las mujeres que son ellas quienes deben ganarse su aprobación.

Esto no signifique que cuando hablen, traten únicamente temas banales. A las mujeres les seduce conocer a un hombre que es experto en algún tema. Pero no uses ese tema del que tanto sabes para bloquearla, para hacerla sentir ignorante, para que ella sólo te tenga que escuchar durante toda la cita asintiendo con la cabeza sin entender un carajo de lo que dices.

Si sabes de algún tema, puedes hacérselo saber pero de una manera que ella entienda y en términos que a ella se le hagan fáciles de entender, desde su área del saber.

Si tú eres politólogo, no puedes salirle de una con tu tesis de la guerra económica entre Estados Unidos y China así a quemarropa, dejándola completamente desarmada, y menos si ella no está familiarizada con el tema o no le interesa.

Tienes que conectar con ella desde su saber y desde sus gustos. Si ella es diseñadora de modas, puedes tocar el mismo tema llevándolo a su área, en cómo la producción

china está acaparando los mercados del vestido o el calzado con cantidad mas no con calidad, a modo de ejemplo. Y eso puede ser un tema que la toque más en su experiencia y la impulse a compartir y que la charla sea más agradable.

Se trata de que no la satures ni la aburras, sino que logres una comunicación fluida con ella. No te pongas en una posición de profesor. Puedes mostrar tus conocimientos de algún tema soltándole datos sorprendentes que le puedan interesar.

Así puedes tener una conversación inteligente sin que ella se sienta humillada o se aburra. La idea de toda cita es divertirse y los “tipos buenos” (que ya no pintan tan buenos sino que son más bien pantalleros) suelen ser tomados como aburridos.

Los machos Alfa hablan con una mujer y logran que la conversación sea fluida y llena de risas, hacen sentir bien a una mujer y hace que todo se dé como si los dos se conocieran desde hace mucho tiempo, aunque sea ese su primer encuentro.

Una manera fácil de matar la atención de una mujer es estar desesperado por adoptar una postura de éxito o intelectualidad, la cual se viene abajo al primer signo de rechazo, porque esas poses las mujeres se las captan de una, tienen ojo de águila para esas cosas. Y es que el hombre beta tiene inseguridades y se muestra necesitado por conquistar, por

llevarse a una chica a la cama. Rogar no es para triunfadores, amigo.

“O sea, un tipo que se las quiere picar de lo que no es, se nota a metros”, cuenta Marcela, de 29 años. “Se ponen como si estuvieran inventándose una vida y creen que una va a quedar con la boca abierta tragándose todas esas mentiras. Me gusta un tipo que no se las dé de nada y que sea él sin andar con poses de nada. Una vez salí con un tipo que al principio me pareció muy inteligente, pero después ya me lo quería quitar de encima porque se las daba del que más sabía y era un pretencioso y como queriendo hacerme sentir menos inteligente que él. Un día le dije que quería ir a cine, estaban estrenando John Wick 2 y a mí me encanta Keanu Reeves, pero el baboso ese me dijo que a él no le gustaban esas películas dizque tan basura y tan comerciales, que eso no era cine, que para allá no íbamos. Está bien que no le guste algo, pero no tiene que decirlo en un tono maluco para hacerme sentir mal de que a mí me guste. Les conté a mis amigas y ellas todas eran como ‘marica, suerte con ese imbécil’”.*

El dizque amigo

Este individuo se conforma con ser el mejor amigo de una chica, se ha resignado por completo a que su vida gire alrededor de ella.

Muchos tipos ni siquiera comunican sus intenciones, sino que se quedan esperando a ver si la suerte les sonríe y algún día, alg uuuuuuun día, pasa algo.

Se terminan volviendo el paño de lágrimas, un eunuco, un sujeto sin órganos genitales que sabe escuchar y en quien ellas descargan todas las frustraciones que sufre por otro hombre. Puede que en alguna ocasión te haya pasado esto, o tal vez, te está pasando ahora. Y si es así, lamentamos informarte que est s en la friendzone, un tema importante en el que estaremos profundizando más adelante.

Un friendzoneado actúa siempre como el “tipo bueno”, el que no rompe un plato. Se muestra como el más virtuoso, el que nunca le romper  el corazón a una mujer. Y no es que ser bueno sea un error, sino que son tan pasados de buenos que terminan embob ndolos. Ellas están tan cómodas con él y a veces le sueltan comentarios como “ojalá todos fueran como t ”. ¡Auch! Directo al corazón, bro. Porque ellas se quejan de esos tipos malos, pero al final siempre se terminan acostando con esos tipos malos.

Y es que para ser directos, a las mujeres no les gusta un tipo que no tiene los suficientes pantalones para sentar su posición y decir no a una amistad cuando lo que quiere es otra cosa. El mundo es para los valientes y si te da miedo perderla por expresarle tus verdaderas intenciones, tienes que

pellizcarte porque no estás siendo más que un cobarde.

Como mencionamos antes, los hombres Beta se conforman con cualquier cosa, aceptan la suerte que les tocó, si salen con una mujer aceptan todas las condiciones que ella pone, siempre están a merced de lo que ella decida, hasta de lo que van a comer cuando salgan. Y a la mayoría de las mujeres les gusta sentirse guiadas, estar en una posición pasiva, les gusta un hombre aventurero que las conduzca por una montaña rusa de emociones, un hombre que tenga chispa y tome la iniciativa.

Tú no tengas miedo de tomar las riendas de la interacción, marcar las pautas, expresarle a la chica lo que deseas sin miedo, sentar tu hombría. Y créenos que eso te va a funcionar mejor que un afrodisíaco.

El pasivo-agresivo

¿Recuerdas lo que dijimos que las mujeres ven a algunos “tipos buenos” como manipuladores? Y es que algunos hombres que no toman la iniciativa y no son claros con los mensajes que transmiten tienden a ser pasivo-agresivos.

Una persona pasivo-agresiva puede parecer muy tranquila, pero cuando algo no le gusta, no lo hace saber directamente, sino que empieza a crear mal ambiente para mostrar

que no está de acuerdo. Un ejemplo es cuando alguien espera que le leas la mente y cuando no logras hacerlo, te lo hace saber a punta de comentarios crueles, como dicen, echándote puyas para hacerte sentir mal. Eso es ser pasivo-agresivo.

Un Alfa es asertivo, pero el que no tiene ni idea de lo que eso significa va a tratar de conseguir lo que quiere con métodos poco efectivos, como si todo el mundo tuviera el poder de leer su mente, como queriendo mandar mensajes poco claros e insinuando. Cuando sus métodos no le funcionen, se va a sentir frustrado y eso hará que se vuelva hiriente con lo que dice y hace.

El “tipo bueno” (que en realidad no es tan bueno) va a ceder siempre y cuando la mujer no se vaya de su lado, va a soportar muchas cosas aunque no reciba recompensas reales a ese supuesto esfuerzo. Pero cuando la mujer se canse de esta posición tan débil, se va a ir con otro hombre que la estimule y el “tipo bueno” va a mostrar su lado oscuro echándole la culpa, tratándola de manipuladora y de no haber valorado sus esfuerzos, como si la mujer tuviera la obligación de corresponderle sexualmente sólo porque él se porta bien con ella.

“Yo siempre veo memes en Facebook de tipos diciendo que nosotras somos malas porque no nos fijamos en el man que es lindo con nosotras, siempre con lo de otro soldado

caído y esas bobadas”, dice Alexandra de 25 años. “Sí, a nosotras nos gusta que un hombre sea atento, pero es como si quisieran obligarnos a que nos fijemos en un tipo sólo porque es detallista. Tú no puedes comprar los sentimientos de nadie y esa es una actitud muy jarta. Estoy cansada de que siempre nos quieran poner como las malas del paseo por eso”.*

El celoso

Los celos son normales. Es decir, si alguien te interesa de verdad, los celos (unos celos sanos) son una muestra de ese interés. Pero muchos hombres sufren de unos celos enfermizos que los hacen actuar muy exageradamente, un problema que surge por su misma inseguridad. No se sienten atractivos, ni exitosos, entonces cualquiera que sea mejor partido podría llegar y dañar su relación.

Piensan que su lazo con las mujeres es frágil, pero ponen toda su estabilidad y felicidad en eso. Es decir, no hay modo de que sean felices y se sientan realizados si no es con una mujer a su lado.

Es por eso que siempre buscarán cortar toda relación de esa mujer con amigos o cualquier otro hombre que se le acerque. Incluso van a pensar que las amigas van a estar

conspirando para que ella conozca a otros hombres.

Esa muestra de inseguridad, ese complejo de inferioridad, va a terminar alejando a cualquier mujer de ellos, por más regalos, por más intentos que hagan de mostrarse como tipos que valen la pena. Porque cuando te sientes poca cosa, eso mismo es lo que resultas siendo. Recuerda que tú construyes tu realidad y tu identidad a partir de tus pensamientos.

Cuando piensas como un ganador, no te preocupas por estar vigilando a una chica, sino que la dejas ser libre, le permites relacionarse con otros hombres sin sentir celos. No temes perderla ni muestras inseguridad, porque en el caso de que ella se fuera con otro, en tu mente tienes la seguridad de que quien se pierde de lo bueno es ella... ¡Pues te ha perdido a ti!

Si ves que tu chica está hablando con otros, lo peor que puedes hacer es tratar de meterte, de cortar su libertad, revisar su celular, tratar de perseguirla como si fueras un psicópata. Si ella te dice que se va a ver con un amigo le puedes decir algo como “que la pases muy bien” en un tono de completa indiferencia que le haga entender que eso no te va a quitar el sueño.

Un Alfa no sufre por esa idea, porque sabe que si una mujer se va, él podrá tener a otra que sí le dé el lugar que merece. Y ahí es

cuando aprendes a valorarte y a respetarte más. Tú no puedes controlar lo que una mujer hace, piensa o siente, pero sí puedes controlarte a ti mismo, puedes controlar tus emociones para tu propio bienestar.

El que dice SÍ a todo

Por temor a perder a la mujer que le gusta, este personaje va a hacer todo lo que ella diga y va a aceptar todos sus caprichos aunque pasen por encima de sus principios y sus responsabilidades. Ella le va a decir “salgamos a comer” y él le va a decir que sí aunque esté en el funeral de su abuelita, porque la palabra “no” pareciera que se le borró del cerebro apenas conoció a esa mujer que es una mamacita, a la que siente que debe tratar como a una reina o se le va a ir con otro que sí le cumpla todos los caprichos.

Así que la próxima vez que estés con una mujer, trata de contrariarla en algo, por pequeño que sea.

Ella: ¿Vamos al cine?

Tú: No hoy. De pronto mañana.

Al hacer algo tan sencillo como esto, estás poniendo tu posición y te muestras como un desafío para la mujer, alguien a quien ella no puede dominar. Y a las mujeres les encantan

los desafíos. Esto, por insignificante que parezca, va a hacer que ella te desee más.

Si tú dices “sí” a todo, ella te verá como alguien predecible y débil, un monigote fácil de manipular y pronto se va a aburrir de ti. Un día te va a noquear con un gran NO y se va a ir de tu lado. Así de simple, hermano.

Te vamos a poner aquí el caso de un amigo, al que vamos a llamar Mario. Mario era muy enamorado y creyó siempre que la mejor forma de conquistar a una mujer era dándole todo lo que ella quisiera. Bajarle la luna y las estrellas, ponerle el mundo a sus pies y todas esas cursilerías que el romanticismo moderno nos pinta. Y pasaba lo de siempre, que Mario al ser tan entregado terminaba siendo el pretendiente intenso que le llenaba el cuarto a la chica de peluches y demás regalos, porque cuando salían él les compraba de cuanta cosa ellas se antojaran.*

Mario podía no tener plata o estar cansado, pero si la chica de turno le decía que quería ir al cine o a comer, él salía corriendo y conseguía de donde no tuviera para invitarla. Hasta una vez aceptó ir a la boda de la amiga de una con la que estaba saliendo. La recepción fue en un sitio muy exclusivo y Mario por esos días andaba sin trabajo y no quería ir. Pero no era capaz de decirle que no a esa nena con la que andaba

y se endeudó para alquilar el esmoquin y comprar el regalo.

En mucho tiempo no vi que alguna de esas chicas tuviera un detalle con el pobre Mario. Fue así, hasta que con una decepción muy fuerte, él aterrizó y se dio cuenta de que tanta botadera de plata y siendo el lindo que les decía “sí” a todo, estaba quedando como el propio marrano y que no importaba lo que hiciera, las mujeres que lo explotaban siempre lo dejaban. No dejaría de ser detallista, porque eso es algo muy de él, pero se controlaría un poco con eso y no le daría regalos a cualquiera.

De ahí, Mario empezó a ser más cuidadoso con sus relaciones y no enamorarse de la primera que medio le dijera algo bonito.

Para que veas que de esas malas experiencias podemos sacar algo bueno y aprender. Si tú has pasado por situaciones así, no te quedes en el pasado culpándote de haber sido muy bobo y de haber dejado que hicieran de todo contigo. Listo, te pasó, pero que eso te sirva para aprender y que no sigas cayendo. Toma eso como una clase que te da la vida, a los madrazos, pero que queda como una valiosa lección.

En un mundo digamos que perfecto, los “tipos buenos” serían los que siempre reciben amor. Pero ya te das cuenta de que

todo no es tan bueno como parece, que los tipos que son demasiado complacientes terminan siendo los bobos del paseo.

Es por eso que tienes que poner la diferencia entre ser bueno y ser un pelele. Ser bueno es ser ético, decente, íntegro, no hacerle el mal a nadie, siempre ser honesto, tener principios. Pero el pelele va a hacer cosas que van a estar fuera de sus principios sólo por mantener esa relación de cartón y piedra que tarde o temprano se le va a venir abajo por su falta de carácter o por estar con una chica interesada.

La inseguridad es uno de las peores características que puede tener un hombre Beta y es por eso que en cuestiones de sexo, son estos los que normalmente terminan de últimos.

Así que te pediré, querido amigo, es que te quites el chip de macho Beta, lo destruyas y empieces a verte como un triunfador, sin miedos ni complejos.

El Idiota

En la mitad encontramos este espécimen que, por lo general, atrae más a las mujeres que los “tipos buenos”, porque al menos a este no lo ven aburrido.

Al estar en una relación con un idiota, una chica se atiene a todo un sube y baja de dramas que la mantendrá entretenida. ¿Por cuánto? Eso ya depende de qué tan tolerante sea ella.

¿Para qué te explicamos esto? Bien. Pues una de las cosas importantes que puedes aprender de este tipo de hombres es que las mujeres se excitan sexualmente a través de la emoción y no a través de la razón. ¿Ves de qué se trata?

Los idiotas llegan al sexo porque presionan y conducen a eso, son agresivos y persistentes, a diferencia de los Beta que son pasivos en ese aspecto.

El idiota puede ser tosco, rudo y pueden llegar a maltratar a las mujeres, física o psicológicamente. Crean emociones negativas, lo que en términos prácticos, vienen siendo también emociones.

Sí, sabemos que en un universo perfecto, esta clase de hombres no deberían conseguir ni medio acostón, pero así es como sucede. Y te vamos a explicar cómo es que lo logran.

Ellos no van por mujeres experimentadas ni seguras de sí mismas, porque esta clase de mujeres reconoce los detalles, se huelen a los tipos rudos y no buscan relaciones vertiginosas ni destructivas. Las mujeres que suelen caer en manos de los idiotas son mujeres con poca experiencia, mujeres

deprimidas, con autoestima baja, necesitadas de afecto y un montón de problemas emocionales; mujeres que pueden llegar a ser fáciles de manipular y que un hombre correcto no buscaría, porque un hombre de verdad no se aprovecha de la debilidad de una mujer.

Y sí, los idiotas consiguen llegar al sexo, pero no, NO te estamos aconsejando para que seas uno de ellos. Puedes inducir emociones en una mujer, pero emociones positivas; puedes tener sexo seguro y muy satisfactorio si sabes crear estas emociones, puedes encontrar mujeres con alta autoestima con la que puedas construir relaciones duraderas y que valgan la pena.

EL MACHO ALFA

Ser macho Alfa no significa únicamente ser exitoso con las mujeres, sino en todos los aspectos de la vida. Vemos que en la sociedad hay hombres que resaltan más que otros, que son líderes, que proyectan éxito y la gente quiere estar cerca de ellos por lo que son, no por lo que aparentan, como si al estar cerca de ellos pudieran untarse un poquito de todo ese éxito.

Un macho Alfa es seguro de sí mismo, se le hace muy fácil socializar, tener empatía con los demás, sobresale por encima del resto,

con capacidad de liderazgo y mantiene siempre su autoestima alta. Es de esos hombres que alguien ve y dice “este tipo es un teso”. Tipos que pueden inspirar y que las mujeres no pueden dejar de mirar.

Y el Alfa tampoco es para nada aburrido. Tiene buen humor, es capaz de bromear con las mujeres y juguetea, tiene el detector de sarcasmo bien afinado y también el radar que pasivo-agresividad que tienen algunas mujeres, pero no le da miedo ni tampoco se ofende por el sarcasmo, porque no se lo toma en serio. Y eso es algo muy importante si quieres mantener tu seguridad y tu autoestima, no tomarte las cosas tan en serio.

Como dijimos antes, el Alfa no es posesivo ni se siente celoso de que su pareja hable con otros hombres. Él no está necesitado de compañía ni de afecto, no pone a ninguna mujer en un pedestal, porque su felicidad no depende de nadie más que de él mismo y él es la persona más importante en su vida.

Aunque no lo veamos a profundidad, muchas de las interacciones sociales tienen el factor dominación/sumisión. Un Alfa es dominante sin ser agresivo ni perder el control, porque sabe moverse, sabe captar a los demás, gana espacio con su cuerpo, usa el contacto visual como una manera de mostrar poder. Aquí es muy importante que te dejemos muy claro a lo que nos referimos con ser dominante, para que no se preste a malas interpretaciones. En

la sociedad el ser dominante o Alfa es confundido con ser agresivo, con tomar lo que quieres, con lastimar a otros.

Esta es la manera en que los animales buscan ser dominantes. En una manada de leones el macho Alfa siempre va a ser el más fuerte físicamente, el más agresivo, el que a punta de peleas va a mantener a otros machos a raya. El que con su actitud les dice a los otros “no te metas conmigo o ya sabes lo que te va a pasar”.

Pero nosotros no somos puramente animales, hemos creado lo que es la civilización. Nosotros no tenemos que ser agresivos con los demás para ser alfas, ni que el dominio lo resuelva una pelea a muerte. Ten claro que vamos a usar la palabra “dominante” como una característica del hombre Alfa, pero con otro significado. El hombre Alfa sabe guiar porque tiene espíritu de líder, por eso DOMINA las situaciones, se DOMINA a sí mismo, sabe DOMINAR los problemas, sabe DOMINAR sus emociones negativas, sabe DOMINAR sus relaciones para que sean constructivas y evitar el drama, DOMINA sus palabras y sus actos cuando algo no le parece bien y sabe cómo llegar a una solución sin ser agresivo, DOMINA su lenguaje corporal para decir que se siente bien consigo mismo y que es una persona en la que se puede confiar, que no oculta nada.

¿Ves cómo el lenguaje corporal dice más que mil palabras? Es por eso que a continuación vamos a exponerte unas conductas y signos que debes evitar y en los que tú vas a autoevaluarte con total sinceridad. Sería genial que te mires a un espejo, que te hagas consciente de cómo estás haciendo cada cosa y qué mensaje estás expresando con eso. La idea es que te vayas transformando en el hombre que quieras ser. Vale recordarte que todo es una sincronía entre mente y cuerpo.

LO QUE DEBES EVITAR

La dominación sin agresión es el principio básico de ser un hombre Alfa, ya a este punto debes tener eso muy claro para evitarte problemas. Y parte de esa dominación es saber dominarte a ti mismo, en hacerte más consciente de tu cuerpo, las señales que expresas con cada movimiento, con cada acción, con cada postura.

Vamos a hacer un test al que tienes que responder con toda honestidad y tú mismo te vas a calificar. No queremos que te sientas mal ni te des látigo si hasta este momento no te habías dado cuenta de que expresas mensajes equivocados con tus poses y acciones, no se trata de eso. Aquí tampoco somos jueces de nadie, sino que estamos para

guiarte, como lo haría un amigo que te conoce muy bien. Así que no te desanimes, hermano, que lo que queremos es que aprendas. ¡Tú tienes todo lo que se necesita! ¡Esa construcción es posible y está en ti!

Aquí vamos con el test:

1. ¿Usas expresiones como “ah”, “hmmm” o palabras incompletas?

La gente considera a las personas que hablan así como inseguras o poco inteligentes. Es una señal clara de nerviosismo, de que no quieres hacerte oír o no tienes nada importante que decir. Si eso te pasa muy seguido, es porque tienes miedo a mostrarte, a que tus palabras tengan peso.

2. ¿Hablas tan rápido que a veces la gente no entiende lo que dices?

Hablar muy rápido como si estuvieras diciendo un trabalenguas da la impresión de que estás ansioso y que no tienes confianza en eso que estás diciendo. Es importante que hables variando el tono y que también hagas pausas antes de decir frases muy importantes. Eso hace que la gente sienta más interés por escucharte y te hacen ver que estás más preparado en cuanto a lo que dices. En tu vida profesional es muy importante que pongas esto en práctica, más si tu trabajo te exige hablar en público o estar en reuniones.

3. ¿Tartamudeas?

¡Debes evitarlo al cien! A veces puede ser muy difícil dejar el tartamudeo, pero si tartamudeas todo el tiempo, haz lo posible por dejarlo. Demuestra timidez, nervios y mucha inseguridad. Hay terapias de lenguaje que ayudan a dejar el tartamudeo, así que si no puedes por ti mismo, trata de recurrir a estas terapias.

4. ¿Usas frases demasiado largas y adornadas al hablar?

Así como los monosílabos y acortar las palabras es malo, lo contrario también lo es. Si puedes acortar una frase para que quede más concisa, hazlo. Si tus frases son normalmente largas porque tienes un dominado uso de la lengua, porque eres un literato y lees mucho, porque tienes mucho léxico, haz pausas entre cada frase y así le das más peso a todo lo que dices. Tampoco adornes mucho con palabras muy raras o estuvieras declamando poesía, porque te verán como alguien pretencioso. Trata de llegar a la gente con un vocabulario más sencillo para que te entiendan mejor y te sientan más cercano.

5. ¿Sueles terminar una frase afirmativa con un “¿o no?” o “cierto”?

Sé que pueden ser muletillas que están ahí bien pegadas a tu mente, pero esto puede dar

a entender que necesitas la aprobación de los demás, que tu voluntad y tus convicciones son débiles.

6. ¿Haces pausas muy largas antes de responder una pregunta porque te lo piensas mucho?

Eso te hace ver como alguien indeciso. También podría dar a entender que estás analizando demasiado tu respuesta porque haces todo lo posible por no llevarle la contraria a los demás.

7. ¿Tus posturas al estar de pie o sentarte son cerradas como ocupando el menor espacio posible?

Los hombres Alfa no temen extender sus brazos y piernas porque se sienten cómodos con su cuerpo y porque están abiertos a la interacción. A menos que haya mucha gente alrededor y poco espacio, evita cerrar mucho las piernas o andar con los hombros encogidos.

8. ¿Cruzas mucho los brazos?

Otra señal de que te cierras a los demás y te mantienes a la defensiva es cruzar demasiado los brazos. Tener los brazos relajados a los lados te muestra abierto y vulnerable, muestra que no tienes miedo. ¡Nadie va a atacarte! Entonces ¿por qué te proteges?

9. ¿Juguetear con los dedos y las manos?

Al estar sentada en una mesa, mucha gente tiende a jugar con los paquetes de azúcar o enrollar las envolturas de los pitillos. Te recomendamos que no lo hagas y menos si estás acompañado de una mujer. Tampoco golpees la mesa con la punta de los dedos. Todo eso muestra ansiedad o aburrimiento, entonces evítalo.

10. ¿Tocas tu cara mientras hablas?

Es señal de que eres tímido, estás nervioso o eres indeciso. Para expresar confianza, puedes mantener las manos juntas hacia adelante a la altura de tu pecho y cara, como exponen algunos profesores, o también tener las manos en las caderas. Lo importante es que te muestres cómodo y seguro.

11. ¿Mantienes una postura encorvada y la mirada baja?

Un Alfa mantiene la espalda recta, los hombros hacia atrás y está en una posición relajada, tanto de pie como sentado. Tener la cabeza en alto y enseñar el cuello es muestra de energía, alegría y entusiasmo, mientras que apuntar hacia el piso expresa fracaso o tristeza. Mira a la persona con la que hablas, controla el espacio con la mirada, muestra que estás presente en el momento.

12. ¿Gesticulas mucho cuando hablas o te están mirando?

Pasarse la lengua por los labios o mordérselos, parpadear demasiado o apretar la nariz es muestra también de nerviosismo o de inmadurez. Intenta relajar siempre tu cara y tu boca. Hey, no te decimos que mantengas la cara toda rígida como si fueras Arnold Schwarzeneger en Terminator, porque los gestos también son necesarios para generar empatía, pero todo en su justa medida, bro. Lo importante es saber controlar esos gestos para que transmitan lo que quieres transmitir.

13. ¿Sonríes demasiado?

Sí, las sonrisas conectan con la gente y te muestran amable, pero como todo en exceso también es malo, sonreír cuando no es necesario expresa debilidad, es como una manera de mostrar que eres muy manso y de que no eres competencia para un hombre Alfa.

14. ¿Caminas muy rápido aunque no tengas afán?

No te están persiguiendo y nadie te está necesitando con urgencia. ¿Por qué caminar como si estuvieras corriendo? Camina un poco lento, muéstrate elegante. Cada vez que des un paso siéntete exitoso, como si acabaras de cerrar el mejor negocio de tu vida. Y no sólo camines con las piernas. Expresa gracia con el resto de tu cuerpo, mueve los brazos junto con tus hombros. Así te muestras como un ganador.

15. ¿Mueves los ojos de un lado a otro mientras hablas?

Típico comportamiento beta, otra muestra de timidez. ¡Nadie te va a comer vivo! Mira a la cara de la persona con la que hablas, hazle saber que lo que dices o lo que te dice es importante y que estás empatizando con ella.

16. Por el contrario, ¿mantienes contacto visual todo el tiempo cuando hablas con alguien?

Y aquí otra muestra de que los excesos también son malos. Mantener al cien la mirada sobre alguien, sin relajarte, sin ninguna pausa, puede hacer que esa persona piense que estás muy necesitado de atención y hasta puedes hacerla sentir intimidada. Cuando estés hablando con una mujer en plan cita, trata de que tus ojos no estén sobre ella sino que se pierdan en los de ella. Así ella sentirá que no estás vigilándola o presionándola, sino que te estás conectando emocionalmente con ella. Mírala cuando ella te esté diciendo algo importante. Pongamos que puedes mirarla a los ojos un 70% del tiempo y el resto, puedes enfocarte en sus manos, sus labios, su pelo... Así ella sentirá que la interacción es más auténtica y que existe una verdadera atracción sexual entre ustedes.

17. ¿Miras hacia abajo o hacia otro lado al contestar una pregunta de una mujer?

No tenemos que decirte que esto es muestra de inseguridad. Si necesitas desviar la mirada para pensar una respuesta, procura mejor mirar hacia arriba. Esto genera mucha más confianza, según estudios que se han hecho.

18. ¿Te da miedo tocar a una mujer?

Lo más importante de tocar a una mujer es hacerle sentir que eres seguro, que tienes total control de la situación. Tócala con firmeza, pero sin ejercer presión. Sé gentil, sé caballero, guíala de la mano. Así ella se sentirá cómoda y se dejará llevar de ti. Cualquier asomo de miedo, ella lo notará de una y eso hará de la interacción física un desastre. No está de más aclararte que esto de tocar a una mujer tiene que ser cuando haya atracción entre los dos, porque de lo contrario, vas a quedar con fama de tocón o manilargo.

19. ¿Volteas tu cabeza muy rápido cuando alguien quiere tu atención?

Un Alfa no se siente desesperado por dar atención, no cede a la presión. Así que cuando alguien te llama o necesita de tu atención, haz un giro lento y tranquilo. Si giras la cabeza muy rápido das a entender que te sientes como un soldado ante una autoridad o que eres despistado y te desconcentras muy fácil.

20. ¿Respondes con agresividad cuando algo no te sale bien?

Un hombre Alfa puede estar bajo mucha presión sin desesperarse, sabe mantener la calma aunque la situación sea difícil, se DOMINA a sí mismo, recuérdalo. Empezar una discusión no hará que las cosas mejoren y hace que el estatus de líder que debes mostrar se venga abajo. Tampoco debes ser agresivo para ganarte la compañía de una mujer. Eso no te llevará a nada. Si ella elige a otro, deséale suerte, ella fue quien te perdió. Gritar no sirve de nada y no muestra dominio, sino que por el contrario, te hace ver débil. Tienes que asumir que debes ser más fuerte que la mayoría, que puedes maniobrar una situación difícil para que los demás sientan que pueden apoyarse en ti. Ese cambio en tu mentalidad sólo la logras programando tu propio cerebro, aprendiendo a vivir relajado.

21. ¿Tienes a veces conversaciones que no te interesan por complacer a las demás personas?

¿Alguna vez te diste cuenta de que perdiste dos valiosas horas de tu vida escuchando a esa chica que te gustaba hablando del imbécil de novio que tiene? Podrías haber invertido ese tiempo en ti, en tu trabajo, en ver una buena película, en hacer deporte o en cualquier otra actividad que te diera satisfacción. Pero no, estabas ahí soportando por miedo a perder a esa chica definitivamente y por no ser capaz de decir “no”. No eres su amigo y no te interesa ser su

pañó de lágrimas. Un macho Alfa habla de lo que él quiere y es quien lleva la conversación hacia donde desea. Cuando un Alfa está harto de algo, no lo esconde. Debes hacer que te respeten. El tiempo es la vida que se te va. ¡Inviértelo mejor!

22. ¿Has querido mostrarte más inteligente que la persona con la que estás hablando?

Un verdadero líder (una cualidad Alfa) no intenta humillar ni hacer quedar mal al otro para sentirse poderoso. Rodéate de personas que también sean capaces de aportar y valora sus ideas. Si eres de verdad inteligente, nunca te sentirás menos por rodearte de otras personas inteligentes.

23. ¿Les haces un escaneo completo a todas las mujeres bonitas que ves?

Un hombre con una vida sexual activa y satisfactoria no tiene tiempo para todas las mujeres que están a su alrededor. En vez de enfocarte en buenos traseros o piernas largas, dirige tu atención a la reacción que provocas en las mujeres. Observa cómo ellas actúan al tenerte cerca y lo que quieren expresar con su lenguaje corporal.

Si respondiste SÍ a la mayoría de estos 23 puntos, no te echas a la pena ni te desanimas con la lectura de este libro. Al contrario. Ten

la seguridad de que tú tienes toda la capacidad de hacer estos cambios en tu vida, de que tú puedes ser mejor desde el momento en que te haces consciente de tus errores. Eres un diamante en bruto y si te das cuenta y lo piensas bien, cambiar lo que venías haciendo mal es posible. ¡No te rindas!

ACTITUD DE PODER

Si toda la vida has pensado que conseguir una buena mujer es el premio por trabajar durísimo y vivir decentemente, déjanos decirte que has estado muy equivocado.

Tener un trabajo bien pago, una hoja de vida impresionante, el mejor carro, un lujoso apartamento y dinero suficiente para comprar regalos caros no te va a garantizar que una mujer se va a enamorar de ti.

Sí, puede que con esos regalos consigas la compañía de una mujer por un tiempo, pero serás uno más de los que están ahí detrás de alguien, dejándose controlar, ansiando para que por fin pueda tener sexo con esta chica. Es decir, vas a ser uno entre millones de betas.

Ser demasiado tierno, demasiado dulce, no es bueno. Puedes conseguir el cariño de una mujer, que te vea como alguien “lindo”, pero no significa que tendrás su amor y menos, que te desee sexualmente.

Seguramente has visto algún hombre, un pariente, un amigo o compañero de trabajo que no necesita esforzarse para tener a ninguna mujer, y sin embargo, le llueven por montones.

Es un tipo que no gasta mucho en regalos ni invitaciones a salir, ni tampoco trata de impresionar a las mujeres con un carro de lujo o su brillante profesión. Incluso, ¡puedes notar que ni siquiera es el tipo más agraciado físicamente! Entonces, ¿cómo se las arregla? ¿Cómo carajos lo hace?

La respuesta es simple. Este tipo tiene virtudes de macho Alfa que hace que las mujeres se sientan atraídas por él a un nivel mucho más elemental. Ya sabes. La atracción no se compra ni se gana desde el lado racional, sino que toca irse por lo emocional. Él se ve a sí mismo como alguien que goza de buenas emociones, se siente como viviendo en una aventura todo el tiempo y por eso mismo puede transmitir que las personas a su alrededor van a vivir con él esas aventuras.

Este tipo tiene una mentalidad tan bien estructurada donde él se siente exitoso y todo se le facilita para conseguir ese éxito. Es una mentalidad de ser EL PARTIDAZO. Es una actitud de triunfo y así como él se programa para ser un triunfador, el triunfo le fluye naturalmente.

Por eso mismo, él no es el tipo que anda detrás de ninguna y tampoco tiene tiempo

para eso, porque está muy enfocado en sí mismo. El tener esa mentalidad de poder hace que las mujeres sientan que estar con él es un privilegio que se han ganado.

De pasar a ser el tipo que lucha por tener a la mujer que considera un gran partido, volteas la situación y ahora es el tipo que es un buen partido y son ellas las que se lo deben pelear. Empiezas a darte tu valor.

Y para resumirte toda esta explicación, aquí van tres consejos muy puntuales para asumir el valor que tienes como hombre y mantengas actitud de poder en cualquier relación que establezcas de aquí en adelante:

1. No estar disponible para una mujer es un lujo que te das porque no tienes miedo de que ella se frustre y se aleje. Eso te da valor porque das a entender que tu tiempo es sagrado y lo vas a invertir, no a malgastar.
2. No correr a devolver una llamada o responder un mensaje. Eres un hombre ocupado, con una vida y muchos proyectos por llevar a cabo. Para que una mujer tenga algo de tu tiempo, debe ganarse ese derecho.
3. No estar disponible para citas si tienes otras cosas pendientes. Mostrarte como alguien que siempre tiene tiempo transmite el mensaje de que eres una persona desocupada que no tiene nada

mejor que hacer que perseguir la cola de una mujer.

Al ser un hombre más consciente de su propio valor, no vas a aceptar ninguna falta de respeto de parte de una mujer. Si ella tiene un comportamiento que te moleste o no cumple con lo que esperas de una relación, no tienes que aguantarte eso, porque habrá muchas otras mujeres cuya personalidad sí encaje con la tuya.

Tú vas a tener lo que consideres que está a la altura de tus deseos y expectativas y no puedes conformarte con menos. Ahí está el valor que te das a ti mismo. Te mueves hacia lo que quieres y te alejas de lo que no quieres.

TENER DOMINIO

A las mujeres les gusta saber que el hombre con el que están sabe dominarse a sí mismo y sabe dominar las situaciones.

Para tener dominio debes tener en cuenta una cosa muy importante:

MANTÉN TU ESTRUCTURA MENTAL INTACTA

¿Qué significa eso? Bueno, te lo explicaremos con un ejemplo. Todas las personas vemos la realidad de un modo distinto y lo que es

importante para unos, para otros puede no significar nada.

Si una mujer te arma un drama por algo a lo que ella le da mucho valor, mientras que tú sabes que es una tontería y una pataleta, no puedes salirte de esa estructura mental que tú has creado. Si para ti es una tontería, tómalo como una tontería, métele un poco de humor y quítale peso en tu mente. No dejes que te afecte ni te dañe el día.

En cambio, si le sigues la corriente, estás dejando que ella rompa tu estructura mental y te arrastra a un drama sin sentido. Es decir, te habrá desarmado, debilitado y te terminará echando en un hueco con dramas y manipulaciones tontas.

Debes evitar a como sea esos pensamientos que te rebajan, que te ponen en un nivel de inferioridad. Pensamientos como “si pierdo a esta chica no voy a conocer a ninguna que valga la pena”, “quiero caerle bien a esa chica y no sé cómo” o “¿será que la llamo? Es que no la quiero molestar” te ponen en esa condición.

Y es que esforzarse demasiado por acercarte, causa un efecto contrario al que quieres. En vez de lograr que las personas sientan simpatía por ti, las terminas por alejar. Porque nadie quiere una persona intensa detrás.

No necesitas agradar a nadie, porque si tú te sientes cómodo contigo mismo la gente lo va a sentir fluyendo de ti y se va a sentir cómoda a tu lado. En cuanto a las mujeres, por más buenas que estén, trátalas normal, como tratarías a cualquier otra persona. Ellas no son diferentes de nosotros, van al baño, se engordan, no vienen de otro planeta. ¿Por qué esa idea de que eres más pequeño o menos valioso que ellas? ¿Por qué ponerlas en un pedestal como si ellas fueran más importantes que tú? Estamos en igualdad de condiciones y tú no tienes que arrodillártele a nadie.

Más adelante, te vamos a recomendar qué cambios tienes que hacer en tu lenguaje verbal para que las cosas vayan saliendo a tu favor, para que tengas control de lo que dices y te vayas hacia donde quieres ir, para que no insistas ni tengas que rogar sino para que seas asertivo. Asertividad es la habilidad de expresar tus deseos de una forma clara, abierta, sin pasar por encima de nadie pero poniendo de entrada nuestra posición. Pero por ahora te daremos un adelanto de cómo debes hacer para no mostrarte urgido ni que eres un tipo desesperado por la compañía de una mujer, como lo estaría un hombre beta promedio.

BETA: (nervioso) ¿Te dejas invitar a comer? Yo invito. ¿A dónde te gustaría ir?

ELLA: Gracias. (Seguido de un restaurante carísimo donde te cobran hasta por respirar).

Irán a almorzar, ella lo verá como un “tipo bueno” y un muy buen amigo que es amplio y generoso. Posiblemente él nunca se acostará con ella porque desde un principio usó su lenguaje para ponerse por debajo de ella. “¿Te dejas invitar a comer?”. Es como si le estuviera haciendo una petición a una reina para que ella tenga la gentileza de pasar un momento con él. Eso no es para nada una buena manera de lograr una cita. Muchos hombres también, por querer acercarse a una mujer, suelen escribirle “¿cuándo te dejas ver?”, como rogando. Puede parecer un simple mensaje común, pero tienes que saber qué estás queriendo decir con cada palabra que usas.

Seguramente con el tiempo, el tipo del ejemplo se estará quejando de lo que gastó en ella y que no recibió nada a cambio. Y no, amigo, ella dijo “sí” a tu humilde petición de comer contigo. No son contratos de invitación a cenar en los que una relación sentimental o sexo aparecen en la letra menuda a modo de cláusula. Y el hecho de que ella más adelante tenga que descubrir de mala manera tus verdaderas intenciones, te hace quedar como una persona en la que no se puede confiar. Así que cambia los términos.

ALFA: (relajado) Se me antoja ir a cenar a mi restaurante favorito. (Luego en juego, como si se le hubiera acabado de ocurrir) Oye, eres muy simpática. Ven conmigo.

Puedes hacer la misma invitación cuidando lo que dices, sin mostrarte urgido, dándole a entender que te agrada su compañía y que es algo que ella se ha ganado por algún aspecto de su personalidad. Ella es simpática y por eso se ha ganado el derecho de tener tu compañía. Ahí demuestras también que estás seguro de lo que quieres. De una dices a qué lugar quieres ir, mantienes el control, dominas tus pensamientos y dominas las palabras que usas.

La frase “ven conmigo” puede sonar a una orden si no lleva el acostumbrado “por favor”, pero al decirlo de manera juguetona no te muestras agresivo.

El almuerzo tampoco está formulado como una cita, no es nada formal y no lleva el sexo dentro de la letra chiquita como si fuera un contrato trampoco. Entonces evitas caer en la misma colada de los Beta en que los mantienen por una larga temporada a la espera del sexo. El Alfa, por el contrario, va creando las condiciones que lleven al encuentro sexual, porque muchas mujeres prefieren dejar que el hombre vaya guiando

la cosa, es un comportamiento social muy marcado.

¿Ves que no es ningún truco de magia convertirte en un buen partido? ¿Ves que no hay nada raro ni sobrenatural? Tú puedes lograr esto y mucho más si eres asertivo. Con sólo hacer uso de las palabras correctas pasas de ser un perdedor inseguro a ser un tipo atractivo.

Y para resumirte todo lo anterior, te vamos a dar estos tips de lo que es un hombre atractivo y cómo le hace para proyectar esa atracción:

1. Hace que las mujeres entren en su estructura mental que es muy sólida y no se deja arrastrar al drama.
2. Toma su posición de liderazgo y guía activamente a las mujeres en el tema de las citas y el sexo. Él deja que ella disponga, pero va a ir moviendo todo para que las cosas funcionen.
3. Conecta con las emociones de las mujeres y sabe generar emociones positivas en ella, las comprende y sabe cómo llegarles.
4. Se valora a sí mismo, por lo que no busca conseguir el afecto de las mujeres, sino que les toca a ellas ganárselo.
5. No se toma a las mujeres demasiado en serio, no pierde el control ni se desestabiliza por el rechazo.

6. Es asertivo y se ha hecho muy consciente de sus actos y de sus palabras.
7. No necesita de la aprobación de nadie.

Todos los hombres que se ubican en un nivel alto, que tienen actitud de poder y se valoran, conocen estos puntos y los llevan muy bien a todos los aspectos de su vida. Está en ti procesar toda esta información, usarla para mejorar y que luego vayas por la vida como todo un triunfador.

III. CÓMO VERTE MEJOR

Todo entra por los ojos, es cierto. El físico es importante, no lo vamos a negar. La apariencia física es el 20 al 30% del nivel de atractivo para las mujeres. Otros factores que tienen que ver con todo esto de la atracción vendrían siendo el nivel de confianza que te tengas, qué tan cómodo estés contigo mismo, tu status social y qué tan cómodas hagas sentir a las mujeres con tu presencia.

Tu estilo le puede subir muchos puntos a tu probabilidad de éxito con las mujeres, mejorará muchísimo la forma en que te perciben, dará la impresión de un status más

alto y multiplicará las miradas sobre ti. Así que pon atención a estas recomendaciones que te daremos a continuación.

Los zapatos

Te preguntarás por qué primero los zapatos. Sí, puede que para nosotros los hombres sea algo secundario, igual no se puede salir a la calle descalzo, en fin... Pero te sorprenderá la atención que ponen las mujeres en los zapatos. ¿No has pensado por qué la mayoría las mujeres tienen tantos pares de zapatos en su clóset y muchas son unas coleccionistas obsesionadas?

Las mujeres suelen fijarse más en los detalles mientras que nosotros tendemos es a apreciar todo el conjunto.

Así que deja de ser como el promedio que sólo tienen dos pares de zapatos en su clóset (y a veces vueltos nada) y pon más atención a tu calzado. Puedes tener dos pares de zapatos formales de diferente color, dos pares informales, un par para hacer ejercicio.

Si puedes tener más y tu economía te lo permite, adelante. Pero trata de que tus zapatos no sean como los lisos típicos que usaría la gran mayoría, no te dé miedo en atreverte un poco y salirte de tu zona de confort.

Si el sentido de la moda no está en ti, una buena idea a la hora de comprar zapatos es asesorarte de una chica que atiende en el local que visites, pedir una opinión femenina y que ella decida entre dos o tres pares que hayas elegido como favoritos.

Los zapatos formales deben ser de los que necesitan ser lustrados. Estos zapatos no son nada baratos, pero son una buena inversión porque pueden durar varios años.

Las botas cortas también son una buena opción y por su suela, te harán ver un poco más alto. También unas zapatillas informales a las que les haga una buena inversión pueden verse muy bien cuando hagas planes relajados y van con una buena pinta más casual. Sea cual sea tu estilo, lleva tus zapatos siempre limpios.

El pelo

No nos digamos mentiras. La mayoría de los hombres no sabe lucir su pelo y tiene el mismo corte de hace diez o quince años. Es posible que mantenga un corte que ni siquiera le vaya bien con su tipo de cabello.

Sería bueno que consideraras ir con un buen estilista y permitirle hacerte un corte que vaya bien con tu tipo de cabello y la forma de tu cara. Notarás que el cambio es inmediato.

Y no está de más que busques uno que otro producto para el cuidado del pelo. Estamos en otros tiempos, hoy los hombres cuidamos más nuestro aspecto y eso no es de raritos ni afeminados. Deja que alguien experto en ese tema te asesore.

La afeitada

Es posible que tu barba luzca muy bien si te crece pareja y si la sabes cuidar con tónicos y cremas humectantes, pero no tiene sentido que busques conservarla si lo que te sale son apenas tres pelos en la barbilla.

El afeitado a ras volvió a estar de moda y eso recuerda mucho a esas fotos de tipos elegantes que lucían como unos verdaderos señores en los años 40. Un buen afeitado es señal de que te cuidas y eres aseado.

De resto, sería bueno que consideraras recortar el vello púbico, así como el de tus axilas y torso. Una mata de vello descuidada en esas zonas no es más que un caldo de cultivo de bacterias que producen mal olor y en un encuentro sexual, un olor de esos puede ser mortal. Oler bien para tu pareja de momento es un acto de respeto y consideración, así sea algo de una noche. Además, lucir una camisa con dos botones abiertos y una mata de pelo enredado saliendo del pecho no es para nada atractivo. Estos son otros tiempos en los que entre menos pelo, mejor.

La piel

Un detalle que podría darle más potencial a tu sex appeal es conseguir un bronceado, pero no el del tipo naranja que luce Donald Trump.

Obvio que no es bueno sobrepasarse con esto. Si vives en un lugar en el que hay playa, puedes broncearte un poco mientras te diviertes. Si no, puedes por ejemplo, salir a trotar bajo el sol y que tu piel tome un poco de color. Eso te dará dos beneficios: el bronceado y una dosis de vitamina D que ayuda en la producción de testosterona, la hormona de la masculinidad.

Tampoco tengas miedo de recurrir a ciertos cuidados que te hagan ver y sentir mejor. Puedes crear una pequeña rutina para cuidarte. Deja de pensar como hace tres siglos en que eso era considerado afeminado. Ninguna mujer va a querer salir con un tipo que se vea descuidado. Y tampoco tiene que ser una rutina muy costosa o muy demorada. A veces algo muy sencillo puede marcar la diferencia.

Primero, lávate la cara con un jabón líquido que tenga un pH neutro. En el mercado encuentras muchas opciones para lavarte el rostro. Ojo, que sea un jabón únicamente para la cara. También es importante que sea

un jabón líquido porque los jabones en barra al estar todo el tiempo expuestos en el baño agarran muchas bacterias.

Lo siguiente, es que puedes aplicarte con algodón una solución de agua micelar. Esta agua te ayuda a sacar de tus poros cualquier rastro de grasa, de impurezas, de contaminación que puedas tener en la piel. Lo bueno es que el agua micelar no irrita y puedes usarla en la mañana cuando te levantas y en la noche antes de dormir.

También puedes aplicarte un producto que te hidrate la piel como un tónico de aloe vera que no sea grasoso. Es importante que, si te dejas la barba, busques mantener hidratada esa zona, porque al estar cubierta de vello, tiende a researse por el frío o el agua tibia de la ducha.

Además, puedes aplicarte un producto para la piel que contenga vitamina C. Pero ten cuidado, que estos productos solamente se deben usar por la noche, porque si te expones al sol te pueden salir manchas. La vitamina C es antioxidante, ayuda a mantener la piel joven y sana.

Por último, es bueno usar un bloqueador solar que no deje rastro de grasa para evitar las quemaduras del sol. Muchas personas se exponen todo el día al sol sin ningún tipo de protección y eso puede causarles manchas, cáncer de piel y daños permanentes.

También, dependiendo de las necesidades que tengas, puedes consultar a un dermatólogo que te ayude con uno que otro problema, por ejemplo resequedad, dermatitis, acné, ojeras. El cuidado nunca está de más y es bueno que empieces a estar más pendiente de ti mismo.

La vestimenta

Para salidas casuales e informales, usa camisas que se ajusten bien a tu cuerpo, nada que te quede holgado como si usaras ropa prestada.

Sabemos que no todos tenemos los mismos cuerpos, que lo que se le verá genial a algunos a otros les lucirá terrible. La ropa holgada puede lucir bien y eso ya depende del estilo de cada quien, pero no la uses si no va con tu personalidad y si es sólo para ocultar que tienes panza.

Una buena manera de verte menos barrigón es usar camisas con rayas verticales, las cuales darán la ilusión óptica de que tu cuerpo es más espigado, que tu figura es más proporcionada. Por el contrario, las rayas horizontales dan la sensación de que tu cuerpo es más ancho.

Y si lo que quieres es realmente lucir bien, sin recurrir a esos trucos, la única recomendación posible es inscribirte en el

gimnasio y dejar de lado la comida chatarra. Además, eso influirá significativamente en tu estado de ánimo.

El tipo de cuerpo que las mujeres consideran más atractivo es el de hombros anchos y cintura estrecha, así que lo ideal es que trates de acercarte lo más posible a esa figura. Ya sabes que si tienes kilos de más, debes evitar las rayas horizontales, lo mismo para los tipos bajitos. Ahora, si eres alto y delgado, te recomendamos una chaqueta sobre tu camiseta que haga parecer tus hombros más anchos de lo que en realidad son.

Saca de tu guardarropa la vestimenta demasiado común, esa ropa que casi todos los hombres usan. Atrévete a diferenciarte.

Evita asimismo, los diseños raros que no vayan con tu personalidad, porque dará la impresión de que te estás esforzando por lucir original.

Llevar traje a veces en un lugar donde la mayoría de tipos visten casual, como en una universidad, atraerá la atención de las mujeres. El traje es para los ejecutivos importantes, proyectan ambición, buen gusto y status. Así que no te dé miedo usarlos, eso sí, con buen porte y confianza, porque la ropa no lo es todo, es también la actitud que expresas. Si no transmites seguridad y distinción, parecerás un niño al que lo vistió su mamá para ir a la iglesia.

Los *jeans* también son un buen elemento, si son de buena calidad. Busca una talla esbelta que haga que tus piernas se vean más delgadas, y por tanto eso le da un contorno más proporcionado a tu figura. Van bien si te vistes para ir a un evento casual que te exija estar cómodo. No siempre tienes que vestir de camisa para verte bien. Una camiseta informal también puede hacerte ver bien.

Los accesorios

La mayoría de los hombres no sabe escoger bien sus accesorios. Lleva elementos que vayan con tu personalidad, no exageres y usa cosas que el 90% de los hombres también usaría.

Un buen reloj, un buen cinturón o un anillo llamativo van bien y le pueden sumar a tu atuendo.

El estilo

A estas alturas, ya debes tener claro que existen dos tipos de hombres: los que tienen sexo y los que no.

Te recomendamos hacer un estudio de observación. Define a qué grupo perteneces: si eres un oficinista, si eres estudiante universitario, si estás en el medio académico o artístico... Ahora observa a los Alfas de ese grupo al que perteneces, a los que más éxito tienen con las mujeres. Mira lo que visten y cómo se visten. Viste como ellos y trata de ser un poco más innovador para que resaltes, más que todo en prendas como los zapatos o los accesorios. Tienes que aspirar a ser el mejor vestido de todos los hombres que te rodeen.

También te aconsejamos lo siguiente:

- Cuando vayas a comprar, escucha las opiniones de las mujeres que trabajen en la tienda.
- Crea tu propio estilo de vestir. Si te gusta la ropa de los 80 que es más brillante y ajustada, ve a tiendas que vendan modelos alusivos a esa época. Pero llévalo con elegancia y distinción.
- No trates de lucir muy extravagante o pomposo porque podrías parecer fuera de lugar o incluso podrían pensar que eres gay.
- Fíjate bien en los modelos de los comerciales de televisión y los anuncios publicitarios de revistas, pero no precisamente en los anuncios de moda, porque estos promocionan, por lo general, ropa

muy costosa. Mira más bien la publicidad dirigida a hombres entre los 18 y los 35 años, como tecnología o viajes. Allí los modelos usan un vestuario discreto y sutil, pero que los hace ver muy atractivos.

- No te compliques mucho por cómo te ves. El vestuario que uses debe hacerte sentir cómodo, no disfrazado.
- Recuerda que no sólo la ropa te dará el éxito, sino tu pensamiento y tus conductas de Alfa.

La alimentación

La comida influye, por supuesto, en tu cuerpo, pero también puede influir en tu estado de ánimo más de lo que te imaginas. Una hamburguesa triple carne y rebosante de salsas puede hacerte sentir satisfecho por un rato, es cierto. Pero estudios señalan que el consumo de este tipo de alimentos ultraprocesados (saturados de sal, grasas y azúcares) puede aumentar en un 40% la posibilidad de caer en depresión y un riesgo mucho más alto de desarrollar enfermedades como la hipertensión, la diabetes e incluso varios tipos de cáncer.

¿Sabías que la gente que habita en las costas del Mediterráneo es la más saludable y la que mejor expectativa de vida tiene? Es

porque su dieta es rica en vegetales, frutas y omega 3 (que proviene del pescado, los mariscos y el aceite de oliva que consumen casi todos los días). Además, restringen mucho el consumo de lácteos y carnes rojas que en exceso, son dañinos para la salud.

Es importante que te hagas consciente de qué alimentos pueden afectar tu salud y te cuides más. Tampoco es malo que de vez en cuando disfrutes una buena pizza o un pedazo de torta, pero aprende a controlarte más.

Recuerda que para convertirte en el hombre que deseas ser lo más importante es sentirte bien contigo mismo, que tu mente y cuerpo estén sanos y que estés vibrando en una frecuencia de positivismo y bienestar.

De nada sirve que te mates en el gym para lograr unos buenos músculos si tu alimentación está llena de comida ultraprocesada. Si tienes una meta de ver resultados a corto plazo, entonces debes poner cuidado a todo lo que comes, una alimentación balanceada que vaya con tus necesidades. Puedes sacar una cita con un nutricionista para que te asesore. Pero nosotros aquí te vamos a dar unas recomendaciones para que empieces a comer mejor y puedas tener un buen abdomen en poco tiempo.

Desayuno: Recuerda que debes reducir el consumo de ultraprocesados. No importa

que en el empaque diga que es muy fitness, que es dietético, que es light, si ya viene en una caja con conservantes es algo ultraprocesado.

- Para el desayuno puedes comer dos tajadas de pan integral o pan de avena que no tengan azúcar, altos en fibra y bajos en grasa. También puedes reemplazar el pan por un plato de avena cocida.
- El aguacate es una de las frutas más nutritivas. Un trozo de aguacate por la mañana te ayuda a procesar mejor las grasas, es buena fuente de potasio, ácido fólico y es muy rico en fibra.
- La naranja es fuente de vitamina C, pero consume el zumo de media naranja, porque demasiado jugo es un aporte alto de azúcar para tu cuerpo.
- Unos dos huevos con una clara de más, pues vas a necesitas proteínas para tu proceso.
- Si necesitas energía, olvídate de bebidas energizantes y procura más bien tomar un buen café sin azúcar y si puedes, con un toque de jengibre.

Media mañana: Si vas a entrenar en la mañana, hazlo al menos unas dos horas después del desayuno y no pases hambre. Después de entrenar, para compensar el

desgaste físico es importante alimentarte. Vas a necesitar carbohidratos, proteínas y grasa buena.

La grasa puede ser unas almendras, la proteína puede ser un batido y el carbohidrato puede ser uno que se absorba muy rápido, como una fruta con poca azúcar (fresas, una manzana o arándanos).

Almuerzo: Trata de que sea un balance entre proteína, carbohidrato y una grasa saludable.

- El carbohidrato en este caso puede ser arroz blanco, fideos de arroz o una papa.
- La proteína puede ser pechuga de pollo pues tiene poca grasa, el pavo, salmón, atún y también, si quieres una opción vegetariana, las hamburguesas de lentejas o garbanzos pueden funcionar muy bien.
- Las verduras son importantísimas. Todas las verdes funcionan. Las alcachofas, el calabacín y el brócoli son perfectas, pero puedes incorporar otras, por supuesto.

Media tarde: Es recomendable que si no estás en casa, si trabajas por fuera, lleves una bolsa con una manzana, almendras, arándanos o una lata de atún va a evitar que comas cualquier cosa en la calle. Esto te va a evitar que tengas antojos de algo dulce o

muy procesado y te va a dar una sensación de satisfacción. Así para la cena, no vas a llegar tan hambriento a acabar con la nevera.

Cena: Hay gente que dice que no es bueno comer de noche, pero la verdad es que esto no es recomendable, pues no es bueno pasar casi doce horas sin consumir nada de alimento cuando estás entrenando y tienes tanta pérdida de calorías y de grasa, te podrías descompensar. Es bueno usar un carbohidrato pequeño que te va a ayudar a dormir mejor. Las verduras verdes vienen muy bien. Y claro, la proteína es absolutamente necesaria también a la hora de la cena.

Como TIP ADICIONAL, te recomendamos el chocolate negro. Cuando entrenas duro, quizá vas a tener antojo de algo dulce para que te suba el ánimo y te dé mucha energía. El chocolate negro a partir del 70% de concentración no tiene leche y el cacao tiene una de las grasas más saludables que existen.

Tu cuerpo

Es imposible pensar que cualquier prenda o accesorio va a quedarte bien si no te esfuerzas nada en cuidar tu cuerpo. Así como la alimentación es importante, el ejercicio es vital para alcanzar el éxito que buscas. No tienes que volver fisicoculturista,

no tienes que llenarte de suplementos si no es lo que deseas.

Tú eres el que debe decidir hasta dónde quieres llegar, hasta dónde te sientes cómodo y qué figura quieres tener. Pero estar en forma te hará ver más joven, te sentirás con más energía, ganarás confianza en ti mismo y eso las mujeres lo notarán de inmediato.

La rutina ideal de ejercicio se basa en ejercicios compuestos, los cuales ejercitan varios músculos al mismo tiempo. Muchos tipos que van al gimnasio, se enfocan en los brazos y el pecho, que son zonas más visibles y descuidan las piernas. De nada vale que tengas unos brazos musculosos cuando tus piernas son como palillos, no quisieras verte como una versión de Johnny Bravo. Debes ejercitar por igual todo tu cuerpo si quieres lucir bien.

Además de aumentar la masa muscular, los ejercicios compuestos generan endorfinas (mejoran el ánimo y la sensación de bienestar) y una gran cantidad de testosterona, hormona de la masculinidad y la función sexual.

CAMBIA TU LENGUAJE EN FUNCIÓN DE UNA MENTALIDAD ALFA

No dejaremos de insistir en que por más información que te estamos ofreciendo en esta, LA GRAN BIBLIA DE LA SEDUCCIÓN, únicamente tú tienes el poder de transformar tu vida, de crear esa estructura mental de Alfa.

De nada sirve vestir bien y cuidar tu lenguaje corporal si en tu mente no te sientes como un triunfador. De no percibirte a ti mismo como un ganador, todo lo que hagas o como te veas será un empaque vacío, como una fachada.

Por eso te hemos venido diciendo que proyectes tus palabras de un modo que te cultiven la mente y ésta a su vez, proyecte poder en tu físico y en la energía que transmites a los demás.

LENGUAJE **MENTE**
ENERGÍA **APARIENCIA**
PERCEPCIÓN

Ese lenguaje desde el que te programas está lleno de optimismo, motivación y autovaloración, cualidades de un Alfa y por las que superan en gran medida a los Betas. Es por eso que debes cuidarlo. Y a continuación de daremos unos ejemplos de cómo modelar tus palabras en pro de tu autovaloración.

Lenguaje incorrecto: Era una tarea fácil.

Lenguaje correcto: Hice un gran trabajo.

Lenguaje incorrecto: Saqué un 100 porque el examen estaba muy sencillo y el profesor me dio un empujoncito.

Lenguaje correcto: Saqué un 100 en el examen porque soy inteligente, me preparé y estudié muy duro.

Lenguaje incorrecto: Estoy feliz porque una mujer me dio su número.

Lenguaje correcto: Estoy feliz porque quiero sentirme así.

Lenguaje incorrecto: Estoy desmotivado porque la chica que me gusta me rechazó.

Lenguaje correcto: Mi motivación viene de adentro y no depende de nadie. Si una

mujer me rechaza, conoceré muchas otras con las que sí tendré química.

Lenguaje incorrecto: Qué suerte la mía que pude tener sexo con esa chica en la primera cita.

Lenguaje correcto: He mejorado a tal punto que esa mujer tuvo sexo conmigo, porque yo creé las condiciones correctas para que pasara.

Lenguaje incorrecto: No tiro basura a la calle porque me pueden multar por eso.

Lenguaje correcto: No tiro basura a la calle porque no es correcto.

Lenguaje incorrecto: Sé que soy atractivo porque he tenido sexo con muchas mujeres.

Lenguaje correcto: Sé que soy atractivo porque tengo una fuerte realidad psicológica, me veo y me siento muy bien.

Lenguaje incorrecto: En la vida me va bien porque el destino está de mi parte.

Lenguaje correcto: En la vida me va bien porque tomo buenas decisiones.

Lenguaje incorrecto: Tengo buenas amistades cuando hay química.

Lenguaje correcto: Tengo buenas amistades porque ambos hacemos cosas buenas por el otro.

Lenguaje incorrecto: Es responsabilidad de mi profesor enseñarme.

Lenguaje correcto: Es mi responsabilidad aprender.

Lenguaje incorrecto: Tengo baja autoestima porque nada me sale bien en la vida.

Lenguaje correcto: Tengo una autoestima alta y sé que puedo cumplir todas mis metas si me esfuerzo.

Lenguaje incorrecto: La gente con plata lo tiene todo muy fácil.

Lenguaje correcto: La gente hace plata trabajando de forma inteligente, con disciplina y persiguiendo sus sueños.

Lenguaje incorrecto: No puedo controlar el destino.

Lenguaje correcto: Mi vida está en mis manos.

Lenguaje incorrecto: Las chicas me ponen nervioso.

Lenguaje correcto: Si me siento nervioso cerca de una chica es porque me estoy diciendo a mí mismo que necesito su aprobación.

La razón más poderosa por la que las personas llegan al éxito es porque tienen la confianza de que llegaran allá y hacen lo que corresponde por moldear la realidad en función de eso.

LA PALABRA “FRACASO” DEBE DESAPARECER DE TU LÉXICO

Debes perder el miedo al futuro y dejar de echar culpas por lo que el pasado pudo ser. Es hora de que empieces a programarte para vivir la vida como una aventura emocionante.

Dejando la timidez

Dicen las estadísticas que la timidez es uno de los temores más frecuentes entre las personas. La timidez es el miedo a hablar en público o a formar relaciones desde cero con

desconocidos y que en caso de que lo hagas, empieza a latirte el corazón fuerte, comienzas a sudar, te tiembla todo, se te va la voz y hasta podría darte un ataque de pánico en los casos más extremos.

La timidez, por lo general, es producto de una inseguridad que puede provenir de muchas situaciones que te hayan sucedido en tu niñez. A veces los papás no saben cómo cultivar la autoestima en sus hijos y todo se puede poner peor si un niño es producto de burlas que lo marquen. Y cuando un joven no tiene la autoestima alta, el rechazo de una niña en su adolescencia, cuando empieza la etapa del enamoramiento, le puede golpear muy fuerte.

Claro que hay diferentes tipos de timidez. La timidez no se manifiesta en las mismas situaciones. Habrá gente que no le da miedo hablar en público, pero le dará miedo conocer a una persona que le atrae físicamente.

Todos podemos tener una parte de nosotros que no nos guste, pero para una persona que es tímida, cualquier complejo físico se le puede convertir en algo grande, algo que no lo puede soportar y trata, como sea, de esconderlo. Eso le va a dar muchos problemas en su vida personal.

Si tú tienes un complejo y eso te hace sentir muy mal, hazlo pequeño en tu mente, trata

de no tenerlo siempre presente. Trabaja en eso y con el tiempo lo vas a superar.

Y cuando usas el humor para hacerle frente a lo que no te gusta de ti mismo, es que empiezas a no tomarte las cosas tan en serio, no te haces una tormenta en un vaso de agua y aprendes a vivir así, te aceptas como eres y vives feliz.

Créenos cuando te decimos que la apariencia es sólo una mínima parte y que las mujeres se van a enfocar más en cómo te comportas y en tu sentido del humor a la hora de interactuar contigo.

¿Por qué crees entonces que muchas mujeres despampanantes andan de novias o esposas con hombres que no son muy agraciados físicamente? Porque ellas conocieron más allá de ellos, porque se fijaron en su inteligencia, su forma de ser, su humor, la forma en que ellos las hacen sentir.

Si te das duro por una pequeña cosa a la que ves como un enorme defecto, es hora de que te vayas concentrando en esos aspectos que sí te gustan de ti mismo, que empieces a fortalecer esa seguridad y esa autoestima sintiéndote bien con eso que te gusta de ti. Tú eres una persona que tiene algo bueno para ofrecerles a los demás, entonces pon eso como carta de presentación.

También es posible corregir las cosas que no te gusten de ti mismo, tratar de mejorar, de sentirte más atractivo. Unas ayudas estéticas, ir al gym, hacerse un tratamiento podría ayudarte a mejorar esa parte que no te guste tanto. Pero el proceso interno, el de aceptarse y aprender a convivir contigo mismo para que te muestres al mundo con seguridad, eso te toca solamente a ti.

A veces la timidez, el miedo a hablar, también puede ser por miedo a cometer un error, a tartamudear, a decir una tontería por los nervios. Déjanos decirte que equivocarnos en público en alguna ocasión no tiene nada de malo. Incluso los grandes oradores de la historia se equivocaron en algún momento y eso no los hizo menos inteligentes ni menos importantes.

De pronto te dará también miedo hablarle a una chica bonita por miedo a que te rechace. Pero piensa: si no le hablas, ¿tendrás algún chance con ella? No tengas miedo a que te rechacen, ve por la vida burlándote un poco, sin importarte mucho lo que la gente diga o piense de ti.

Si te atrae una chica, no tengas miedo en saludarla. Lo peor que puede pasar es que te ignore y pase de largo por tu vida, que sería lo mismo a que te quedes sin hacer nada y la dejes pasar. Si te equivocas, si cometes un error, ante ella, aprende a reírte de eso. Será

una buena anécdota para contar a los amigos.

Cuando te permites cometer errores es cuando te permites hablar con libertad. Y ahí es cuando habrás matado la timidez.

Para cerrar ten en cuenta estos cinco puntos:

- La timidez es algo normal, no es algo de bichos raros. Hay mucha gente con inseguridades, incluso personas que han llegado lejos y son muy exitosas. Si esas personas han podido vencer la timidez, estamos seguros de que tú también vas a poder.
- Identifica la causa de tu timidez. Puede ser un problema físico, una inseguridad mental, falta de mundo, desconocimiento de algo, te sientes poco inteligente... Cuando identificas el problema, ya puedes atacarlo.
- Si ya lo identificaste, actúa. Empieza a ver cómo superarlo. Si tu problema es físico y necesitas una intervención estética o un tratamiento, adelante. Si necesitas terapia psicológica porque un recuerdo feo de tu infancia es la causa, pues ve y toma esa terapia. Si tu miedo es a cometer un error al hablarle a una chica que te gusta o dirigirte a un público, ve matando

ese miedo hablando con la gente y así vas soltándote.

- Aprende a reírte un poco de ti mismo. Burlarte un poco de ti y no tomarte tan en serio la vida, le quita valor el problema, lo va volviendo pequeño. Llega a un punto en que se te hace insignificante. El humor es una gran terapia.
- Deja de darle poder a tus errores. Los errores los puede cometer cualquier persona. Hasta los más cultos e inteligentes se equivocan. No dejes de actuar por miedo a cometer un error. El gran error será haber dejado pasar el tiempo y la vida sin haber tomado el riesgo. Está en ti superarlo y sabemos que tienes todo lo que se necesita.

Imagínate como el hombre que quieres ser

El primer paso para desarrollar un pensamiento positivo es visualizarte en un escenario donde todo está como tú lo deseas. ¿Cómo te comportarías? ¿Cómo te estarías sintiendo? ¿Cómo expresas esa felicidad? ¿Cuánto dinero ganarías? ¿Cómo es la casa en la que vivirías? ¿Qué actividades practicarías? ¿A qué destinos viajarías? ¿Cómo luciría tu cuerpo? ¿En qué

trabajarías? Y no te digas nunca que todo eso es imposible. ¡Es perfectamente posible!

En la medida en que visualizas todo eso, ves las formas en que eso se puede llevar a la realidad y empiezas a planear. Haces de tu vida un proyecto. Todos los días trázate una meta diferente para ir escalando en ese proyecto de hombre que quieres ser.

De tu pasado, sólo quédate con los éxitos

Es posible que hayas tenido malas experiencias en tu pasado. Hay situaciones bastante traumáticas, carencias afectivas, heridas de la infancia, que en la edad adulta pueden dificultar tu realización personal y tus relaciones. Es normal que toda persona haya vivido situaciones tristes y desagradables.

Es momento de que te deshagas de todo eso y lo superes y que, si es el caso, aprendas de todo eso para ir construyendo un presente lleno de éxitos y alegría. Nada de lo que pudo haber ocurrido en tu pasado es algo que tiene que definir quién eres, es algo que ya sucedió y que ya no puede lastimarte. Quédate con lo que has logrado y aférrate a eso.

Asume que eres un ganador

No digas “voy a tener éxito”, empieza a decir “soy exitoso”. ¡Asúmelo! Mírate a ti mismo como un tipo exitoso, como el sueño de cualquier mujer. Siéntete atractivo, deseado, interesante, cultívate. Y vibrando en esa onda de optimismo, todo lo bueno llegará a ti por sí solo.

Cuando empiezas a asumir, sólo es cuestión de que las personas te conozcan y te den la razón. Cada vez que empieces algo, asume que te irá bien. Sea una relación, un negocio, una carrera, un proyecto... Decreta que has ganado y tu mente se va a aclarar para que hagas las cosas de la mejor manera.

Afirma y reafírmate

Las afirmaciones no son sólo palabras, son decretos que terminas creyendo y sobre los que construyes tu camino. Si durante todo el día te la pasas diciéndote...

“Soy un perdedor”.

“No soy bueno para nadie”.

“Tengo pereza”.

“La vida es una mierda”.

“Odio mi trabajo”.

... Esos pensamientos negativos se volverán tu única realidad. Y es que los pensamientos negativos tienden a replicarse y volverse cada vez más resistentes. Es como cuando aplicas varias capas de pintura sobre una pared. Entre más capas de pintura apliques, más resistente se hará la pintura y más difícil será retirarla con el tiempo.

Lo bueno es que así como los pensamientos negativos tienen ese efecto, las afirmaciones positivas son igual.

Cuando cultivas una relación duradera, la manera en que mantienes esa llama duradera es con los halagos, las palabras positivas, los buenos consejos, la amabilidad.

Si puedes hacer eso, ¿por qué no tener esos detalles contigo mismo? ¿Por qué no adorarte a ti mismo? ¿Por qué no enfocarte en tus cualidades (que sabes que las tienes) y halagarte por ellas? ¿Por qué no decirte a ti mismo en voz alta esos cumplidos cuando estás en casa y te miras al espejo? Haz ese ejercicio y te darás cuenta del efecto tan positivo que eso tiene en ti.

TE CONVIERTES EN LO QUE PIENSAS

“Estoy siendo cada vez más sociable y extrovertido”, “logré cumplir con todo el trabajo pendiente del día”, “voy a comer hoy mi plato favorito porque disfruto mi propia compañía y he trabajado duro para poder

pagarlo”, “soy bueno en lo que hago y la gente lo nota”, “soy un buen tipo y tengo buenos sentimientos”, “trabajo duro y con honestidad por mis sueños, sin aprovecharme de nadie”. Todos esos pensamientos positivos que tengas acerca de ti mismo y tu conducta, haz lo posible por repetirlos y ve logrando esa capa de optimismo que necesitarás para lograr todo lo que te propones, una capa tan resistente que no se despegará ni cuando pases por momentos difíciles.

Por ejemplo, si repites en tu cabeza la afirmación “me estoy convirtiendo en alguien que piensa con optimismo”, esto va a ir configurando tu mente para pensar de un modo optimista. Y así, cuando tengas algún problema en el trabajo, no te echarás a la pena ni perderás el control, no te estresarás ni enfermarás, sino que pensarás “es una experiencia de la que voy a aprender”, “voy a sacar algo bueno de esta situación”, “lo haré cada día mejor”, “voy a solucionar esto”.

Cuando vayas caminando por la calle, ten el pensamiento “Yo disfruto tener la confianza de un macho alfa, yo disfruto ser como soy, disfruto ser yo”. Y si te concentras, sentirás cómo automáticamente tus músculos se relajan, te mueves más lento y estarás más erguido. Te sentirás contento de estar en tu propia piel.

También puedes repetirte a ti mismo esta afirmación: “yo hablo con mujeres que me parecen atractivas”. Úsalo para cambiar ese pensamiento de “se me hace difícil hablarle a una mujer que me parece atractiva”, “las mujeres atractivas me intimidan” o “no encuentro de qué hablar con una mujer que me parece atractiva”.

Si te enfocas en que TIENES conversaciones con una mujer atractiva (asúmelo, no lo tomes como un “tal vez tenga”), tu mente que es una maravilla de la naturaleza conectará todo ese cableado en tu cabeza en pro de que encuentres maneras de tener conversaciones con chicas atractivas.

De pronto te darás cuenta de que tu mente está funcionando así y la próxima vez que vayas al supermercado, por ejemplo, te encontrarás acercándote a una chica y preguntándole si es una profesional en saber cuál aguacate está maduro y cuál no. Y no sentirás nervios ni se verá fingido, porque ya lo has adquirido como una conducta natural.

Otras frases de afirmación que puedes repetirte constantemente y que generarán un efecto positivo en ti son:

- Yo soy relajado y estoy seguro de mí mismo. (Si estás en proceso y todavía no estás del todo seguro de ti mismo, puedes ir diciéndote “me estoy convirtiendo en alguien relajado y seguro de sí mismo”).

- Yo tengo una autoestima alta.
- Yo soy un macho alfa.
- Yo disfruto teniendo conversaciones ligeras con mujeres.
- Yo soy el amante que todas las mujeres sueñan.
- Yo pienso con optimismo.
- Yo me libero de la necesidad de agradarle a todo el mundo.
- Yo me libero de la necesidad de estar detrás de las mujeres.
- Yo me muevo por la vida con dignidad, elegancia y estilo.
- Yo estoy feliz conmigo mismo y me siento orgulloso de ser quien soy.
- Yo muevo mi cabeza y mis manos lentamente, porque soy un alfa.
- Yo relajo mi cuerpo y lo extiendo, no siento miedo ni pena de ocupar espacio.
- Yo soy muy sexual.
- Yo me amo.
- Yo soy muy buen polvo.
- Yo soy un tipo fascinante.
- Mi vida es divertida.
- Yo me siento tranquilo cuando entro en el espacio personal de los demás.
- Yo tengo estándares altos, soy un reto para las mujeres.
- Yo soy interesante e inteligente.
- Yo soy poderoso.
- Yo soy un ganador.

LENGUAJE CORPORAL DE UN ALFA

Piensa en la expresión corporal de un hombre que se siente deprimido, fracasado, triste... Mira al suelo, tiene los hombros hacia adelante, está encorvado.

Si miras a un hombre como Chris Hemsworth, Brad Pitt o el presidente de una compañía multinacional, te das cuenta de que ellos se mueven diferente a la mayoría de los hombres. Ellos emiten algo que hace que las mujeres se sientan atraídas a ellos como si fuesen un imán. Es una vibración que tú puedes crear si te lo propones, amigo. Después de poco tiempo andando en esa frecuencia se habrá hecho completamente natural en ti y no vas a volver a sentirte nunca más como un perdedor.

Relájate

Tienes que vivir siempre en un estado de relajación mental. Es lo más importante. Debes alejar esas preocupaciones de tu mente, esos miedos que sólo te enferman y te impiden ser el hombre que deseas. Deja de pensar en las cosas que están mal, porque preocupándote no las vas a solucionar. Si

algo está mal, tú actúa. Pero formando un enredo en tu cabeza sólo hará que te bloquee.

Parte de ser un alfa significa no tomarse la vida tan en serio y aprender a disfrutar tranquilamente.

¡Ojo! No puedes perder el control. Perder el control sólo lo arruinará todo y te pondrá en un status bajo.

Aprende a respirar. No respires levantando tus hombros. Hazlo como lo hacen los cantantes y los actores de teatro. Ellos son conscientes de su respiración y lo hacen expandiendo su diafragma. Imagina que estás llevando el aire no a tu pecho sino a tu estómago. Siente cómo tu abdomen se llena de aire y desinflándose cuando exhalas. Así es como se respira correctamente.

Haz ese ejercicio varias veces, haciendo breves pausas cuando sientas que estás a punto de perder los estribos.

Evita todo señal corporal de que estás intranquilo. No eleves los hombros, no arrugues la cara, no juguetees con las manos ni los pies.

Ya te lo dijimos antes en un apartado completo. Evita todo movimiento que exprese ansiedad, prisa y miedo. Bájale un poco las revoluciones a cada uno de tus actos

y verás cómo tu cuerpo se mueve con la gracia de un Alfa.

Siéntete varonil

Debes visualizarte como un hombre masculino, que despida testosterona a montones. En la medida en que tú te sientes como un tipo viril, sexual y masculino, logras expresar eso en tus conductas, en tus posturas y en tu voz.

Haz que las mujeres se derritan por ti cada vez que las tengas cerca. Pero eso no es porque te esfuerces, sino porque llevas todo eso en ti y te sale por los poros. Mencionamos hace poco que el ejercicio produce testosterona que es la hormona masculina. La testosterona la produces con ejercicio, teniendo una vida sexual sana y bajando el consumo de alcohol.

Date cuenta de tu propio valor

Un error que cometen muchas personas es que ponen sus defectos por encima de sus cualidades. Tú debes hacer al contrario. Debes enfocarte en lo que haces bien, en tus talentos, en tus capacidades, en tus virtudes. Está bien que te hagas consciente de tus

defectos, pero que no se te vuelvan una carga, sino que trabajes por cambiar esa parte.

Hazte cumplidos a ti mismo todo el tiempo, mírate al espejo y échate piropos. Siéntete el mejor partido, el más apuesto, el más inteligente.

Y no pienses que esto es arrogancia. Es la terapia que necesitas para que te creas todo lo bueno que hay en ti. Y trata a la gente como si te respetara antes de conocerte.

Siéntete a gusto contigo mismo

Un Alfa no necesita de una mujer que esté a su lado todo el tiempo. Perfectamente puede disfrutar de su soledad y es autosuficiente. Si pasas una noche solo, disfruta con tu propia compañía, cocina algo delicioso para ti y ve esa serie que tanto te gusta. Toma las mujeres como una diversión en tu vida, comparte tu felicidad con ellas. Pero no pretendas que llegue alguna a hacerte feliz o a terminar de construirte, porque eso no será así.

Extiende tu cuerpo

Ocupa espacio sin que eso te dé miedo. Proyecta confianza en cómo te sientas o te mantienes de pie.

Echa los hombros hacia atrás, no cierres tanto las piernas, deja que tus brazos reposen y no los pegues a tu cuerpo. Mantén la cabeza en alto, el cuello alineado con la espalda.

IV. LAS MUJERES

¿CÓMO FUNCIONA LA ATRACCIÓN EN ELLAS?

Desde la época de las cavernas, las mujeres se han ido adaptando para hacer del sexo una estrategia, por lo que suelen ser más selectivas a la hora de acostarse con alguien. Así que su mecanismo de atracción se activa

de una manera diferente a la nuestra, no totalmente opuesta, sólo diferente.

Los hombres podemos tener muchas parejas sexuales sin sentir una atracción real por ellas, pero las mujeres tienden a sentir de una manera distinta. Mientras que nosotros valoramos más la cantidad, ellas se inclinan hacia la calidad. Es por eso que suelen ser más selectivas al elegir un potencial compañero.

Cuando de reproducirse se trata, las mujeres van por las siguientes tres cosas:

1. Buenos genes para procrear hijos más saludables y fuertes.
2. Status o alguna posición privilegiada. Ellas no tienden a relacionarse con hombres que perciban en una posición inferior a ellas.
3. Protección. Por más independientes que las mujeres sean en estos tiempos, las mueve el instinto de sentirse protegidas, de tener una casa y una pareja que vele por el cuidado de ella y sus hijos.

Entre más valores y comportamientos alfa (jerarquía, posición social, preferencia por parte de otras mujeres) proyecte el hombre, más calidad verán las mujeres en sus genes.

Si en la Edad de Piedra, los hombres más deseados eran los más valientes, los que

fueran capaces de cazar grandes animales salvajes, que se aventuraran a buscar alimento y dar protección a la mujer, hoy en día proyectan valor los hombres capaces de asumir retos, de escalar a nivel profesional, de prosperar económicamente... Es decir, los hombres exitosos.

Las mujeres se sienten atraídas por la fama, el poder, el dinero y la belleza. Pero no porque sean abiertamente trepadoras o interesadas, como podrías imaginar. Es que en ellas, instintivamente, desde el inicio de la civilización, se siente atraída por esas características que le brinden comodidad, prestigio y abrigo. Como lo mencionamos anteriormente en esos tres puntos en que las mujeres usan el sexo como estrategia.

Si un hombre es atractivo, hay inmensas posibilidades de que sus hijos sean también atractivos físicamente, lo que en un entorno social brinda muchas más facilidades de acceso. Puede parecer muy superficial, pero así es como funciona. Está comprobado que las personas atractivas pueden acceder más fácilmente al mundo laboral, escalar socialmente y rodearse de más personas que le ayuden en ese proceso.

Además, si un hombre es apuesto es porque sus padres, abuelos, bisabuelos, etc., pudieron haber sido esos Alfa que atraieron mujeres bellas y pudieron seleccionar mejor a la mujer con quien tendrían descendencia.

Y así, este hombre en particular tiene mejores genes.

En cuanto al poder, esto es algo que toca ganárselo, si no es que es heredado. Esto demuestra que un hombre tiene buenos genes, pues no hay poder sin inteligencia, fuerza ni carácter. Esto, por supuesto, permite a los descendientes unas mejores oportunidades en la vida. Obviamente, la fama y el dinero son agregados del poder.

Pero no todo se reduce a esto. ¿Recuerdas el tercer punto, la protección? Y con esto no sólo nos referimos a que un hombre pueda darle techo y seguridad a una mujer. Las posibilidades de un hombre aumentan exponencialmente si la mujer percibe en él una alta capacidad para generar romance.

Con romance, nos referimos a componentes como:

- Comodidad
- Confianza
- Empatía y conexión emocional
- Caballerosidad

Con esto, la mujer siente que su relación con este hombre le dará la garantía de que se encontrará segura y que podrá construir algo con él. Una mujer (al menos no una mujer emocionalmente sana) no se sentirá para nada cómoda en una relación con un tipo descuidado, patán, poco atento o insensible a sus necesidades. Así que presta atención a

cómo interactúas con las mujeres y si realmente estás conectándote emocionalmente con ellas.

¿Ahora vas entendiendo un poco más acerca del universo femenino? Quien dijo que era imposible entender a las mujeres, creo que estaba muy equivocado y resentido con ellas.

EL HOMBRE EN LAS FANTASÍAS FEMENINAS

Ya señalamos lo que diferencia el mecanismo de atracción de la mujer y el del hombre. El hombre busca más la cantidad, por lo que en las fantasías masculinas se dirigen en gran medida hacia sexo grupal con varias mujeres, un harén, promiscuidad.

Pero, ¿qué ocurre en las fantasías femeninas? ¿Qué sucede allá en ese intrincado mundito que apenas, querido lector, estás descubriendo? ¿Te da curiosidad saberlo?

Veamos. Por mucho tiempo, el contenido preferido por las mujeres fue el de las telenovelas, ese género de la televisión tan latino que por lo general cuenta la historia de una mujer pobre que conoce a un hombre rico, ellos se enamoran a primera vista y terminan felices después de superar muchos

obstáculos. Esto no es original de la telenovela y se remonta al cuento de La Cenicienta. ¿Y quién es esa figura masculina que aparece en el famoso cuento?

El príncipe

Así es, el príncipe azul es esa figura masculina que alimenta las fantasías románticas femeninas. En el imaginario femenino es el tipo ideal de hombre.

Esta fantasía va acorde con el instinto sexual femenino de encontrar un hombre con altos estándares, educación, valores y cualidades, un macho Alfa que tenga una posición privilegiada en la sociedad. Un hombre que, además, tenga una gran conexión con ella y se interese por brindarle toda la protección posible.

El príncipe azul es exageradamente atractivo, todas las mujeres lo desean, es educado, exitoso, galán, valiente, apasionado...

Pero como sucede con los cuentos de hadas, es que eso resulta ser una fantasía y las mujeres rara vez van a encontrar ese modelo ideal de hombre. Y en caso de que encuentren a un hombre con todas esas cualidades, se sienten decepcionadas al darse cuenta de que a un Alfa no le interesa ser un príncipe azul, pues nunca se desvive

por una mujer, sino que sigue sus propias aspiraciones y está enfocado en su autorrealización.

La media naranja

La media naranja es una versión más apocada del príncipe azul. Un príncipe azul teñido de naranja o un príncipe azul cortado a la mitad... Es decir, un príncipe menos azul, de status más bajo, menos interesante, menos deseable, menos adinerado y un poco reducido.

Se asume como un premio de consolación, como que toda persona tiene su complemento y que el amor de tu vida está en alguna parte esperando por ti.

En esta fantasía, el modelo Alfa no existe, cancelado el príncipe azul. Aquí sólo hay personas incompletas buscando con quién emparejarse, buscando a esa persona ideal para que puedan ser uno solo.

Así como el Beta cree que siendo un “tipo bueno” va a encontrar a la mujer perfecta para él, las mujeres que fantasean con su media naranja van por la vida buscando alguien con quién conformarse para hacer una vida estable, pues al conocer un Alfa se dieron cuenta de que la vida de él no iba a girar alrededor de ellas.

Es por eso que estas mujeres terminan casadas con machos Beta y en su imaginación les dan un alto valor para evitar la insatisfacción, pues estas relaciones no tienen la emoción, el frenesí y la excelente vida sexual que ellas imaginarían al estar con un Alfa.

El triángulo

Puede suceder que en algún momento de la vida las mujeres emparejadas con su media naranja se frustren porque la intensidad del romance baje con el tiempo. Al pasar eso, puede que tengan la inquietud de conocer a un Alfa que vuelva a elevar sus aspiraciones y las haga sentir en un triángulo, el de tener dos hombres a la vez y querer estar con los dos. De ahí parte esta otra fantasía, la de tener marido y amante.

Por un lado, está este macho Beta que tiene al lado, el que le puede dar esa estabilidad y protección, un proveedor. Eso le servirá como refugio. La zona de confort, el esposo.

Por otra parte, la necesidad de tener a un hombre Alfa que satisfaga sus deseos sexuales y le aseguren hijos fuertes y saludables. El amante.

Esas son dos estrategias por las que las mujeres acceden al sexo. La restante, la de

conseguir un status y posición privilegiada la buscarán conseguir de cualquiera de los dos.

Cuando nos referimos a estas fantasías femeninas en que nos involucran a los hombres, estamos limitándonos a eso: fantasías. Para nada son objetivos reales que las mujeres persigan, sino que pueden estar en su inconsciente, como algo primitivo, instintivo, y pueden influir de cierta manera en cómo construyen sus relaciones.

Lo otro es que las mujeres no están atadas a estos impulsos, no son máquinas programadas para actuar de una o tal forma. Hay otros elementos que van más allá y que también hacen su parte en este proceso. La cultura, la educación, la religión, valores propios y muchos otros factores pueden definir lo que una mujer busca de una relación con un hombre.

Sin embargo, esas fantasías están ahí, como modelos explotados hasta el cansancio en series de televisión, películas, novelas, cuentos, revistas, podcasts, canciones y demás material dirigido al público femenino.

¿QUÉ ENCIENDE ELLAS?

LAS A

Ya sabemos que las mujeres se inclinarán sexualmente por hombres que representen un valor alto y que les puedan ofrecer tres elementos: Buenos genes, privilegios sociales y protección. Pero, ¿cómo perciben ellas ese valor? ¿Qué es eso que ven y las excita? ¿Qué es eso de un hombre que las hace delirar?

FBDP

Son los más obvios. Fama, belleza, dinero y poder. Ya los habíamos mencionado anteriormente y no está de más que te los recordemos.

Estos cuatro elementos atraen a las mujeres de una manera poderosa, brutal. Y como dijimos antes, no es que las mujeres son unas codiciosas sin escrúpulos, es que son algo que inmediatamente se les mete en el inconsciente y las hace asumir que el hombre que cumpla con estas cuatro condiciones les va a ofrecer el bienestar que ellas necesitan.

Incluso, la mayoría de las personas tenemos esa idea de que la gente famosa, bella, adinerada y poderosa es más inteligente y confiable que el resto de los mortales, sin que eso sea necesariamente cierto. Lo que es la percepción, ¿no?

Está bien, puede que no seas un influencer ni una estrella de Hollywood, puede que tampoco te aproximes al físico de Thor en Los Avengers, puede que hayas nacido en un hogar de clase trabajadora, apenas te estés iniciando en el mercado laboral y todavía no tengas siquiera tu propio carro. No tienes ninguno de los cuatro mágicos elementos, no por el momento. ¿Qué hacer? ¿Rendirte? ¿Esperar a que tengas sesenta años y hayas amasado la fortuna que crees que se necesita para conseguirte una chica que podría ser tu hija?

No. Eso ni pensarlo. Lo que tienes que hacer es concientizarte de que puedes hacerle sentir a una mujer esa protección que ella necesita. Siéntete poderoso, siéntete atractivo, siente que puedes generarle esas emociones gratificantes a una mujer. Es cuestión de convencerte a ti mismo de que puedes hacerlo. Eso también te motivará en esos proyectos que irán creando un futuro más próspero.

Status

Es lo mismo que el valor social. Es el grado de atención y prestigio que se tiene dentro de una comunidad. Es una de las razones por las que las mujeres tienden a sentirse sexualmente atraídas por los ídolos. Es por eso que en la sociedad uno de los más grandes valores sociales es la fama.

Pero si hablamos de comunidades mucho más pequeñas, más cerradas, como las universidades, los vecindarios, los colegios, las empresas, un grupo de amigos, el término más común es “popularidad”.

Este status de popularidad se puede dar por muchas razones. Porque es divertido, porque es el alma de las fiestas, porque es carismático, porque es físicamente atractivo, porque es ambicioso, porque resalta en alguna disciplina deportiva o en un arte, porque es capaz de diferenciarse del resto en un sentido positivo.

Incluso la gente que se acerca a personas “cool” tiende a ser percibida como igual. Es como si se abrigaran con la misma cobija. Es como un efecto rebaño.

Suponemos que ya has sabido identificar a los tipos más populares de los entornos a los que perteneces. Date cuenta de qué es ese factor que los caracteriza y lo que los hace populares. ¿Cuáles son esos valores por los que son distinguidos y llaman la atención en el entorno al que pertenecen?

Recuerdo que cuando estaba en la universidad en una ciudad pequeña y un poco atrasada, uno de los tipos más populares era uno de mis compañeros. Él se diferenciaba claramente de casi todos los demás estudiantes por sus músculos, pues practicaba fisicoculturismo, tenía los brazos cubiertos de tatuajes, era rapero y escribía canciones. Todas las chicas de la universidad se derretían por él.

Él simplemente había creado una identidad muy definida fuera de todos los modelos que su entorno inmediato (y muy cerrado) imponían. Él se atrevía a resaltar y a diferenciarse. Era como un mosco en leche.

Sabíamos que no terminaría la carrera y que se iría a otra ciudad más grande, porque sus proyecciones estaban en un punto más alto que las de la mayoría.

Pero, ¿qué pasa con esos que tienen un alto status en la sociedad y no son precisamente populares? Un ejemplo podría ser tu jefe, una figura de autoridad que es normalmente objeto de críticas y desprecio, porque puede ser muy cascarrabias, muy exigente, un poco odioso... Pero él tiene status, tiene un valor social, un privilegio por tener el cargo que tiene y eso es un cúmulo de muchísimas cosas que él tuvo que hacer para llegar hasta donde está.

Preselección

Las mujeres tienden a sentirse sexualmente atraídas por hombres que ya han sido seleccionados como parejas sexuales por otras mujeres.

En palabras más simples, significa que entre más sexo hayas tenido, más sexo vas a tener. O que el sexo llama más sexo. Y esto facilita la tendencia masculina querer tener más cantidad de parejas sexuales.

¿No te has dado cuenta de que cuando estás soltero y vas solo por la calle ninguna mujer se fija en ti? ¿Y has notado también que un hombre que va por la calle acompañado de su novia o una amiga atractiva recibe más atención por parte de las mujeres? Incluso muchas mujeres afirman que un hombre en compañía de sus hijos les resulta muy sexy.

No es que las mujeres sean unas “quitamaridos”. Tal vez muchas de las que voltean a mirar ni siquiera sean conscientes de ese comportamiento. Es algo instintivo. En el reino animal, muchas especies de mamíferos, es el macho Alfa el que copula con todas las hembras de la manada. Es porque ya las hembras tienen claro que no tienen que apostarle a un macho nuevo, sino que van a la fija y se aparean con un macho que ya ha sido seleccionado por otras hembras por la calidad de sus genes, su

fuerza, su dominio y su capacidad de liderazgo.

En el ser humano, funciona en parte así. Hombres que son percibidos por las mujeres con un alto valor, son más exitosos sexualmente porque ya las mujeres no tienen que evaluarlos ni pasarlos por filtros de selección, ese trabajo ya lo han hecho otras previamente. Es como tener un currículum sexual.

También, por esa razón, muchas mujeres prefieran estar con hombres maduros que ya han tenido mucho más recorrido en el sexo que hombres jóvenes que posiblemente no hayan estado con muchas mujeres.

¿Qué tanto puede ofrecer una mujer a un hombre que no haya seleccionado por sí misma sino que vea a través de la experiencia de otras mujeres? ¡Ni te imaginas! Una mujer encendida por ese instinto de preselección no tiene problema en tener sexo con un hombre al que poco conozca, porque se fía de esas otras experiencias.

¿Conoces al rockstar Gene Simmons? Él es uno de los líderes y bajista de la famosa banda de hard rock, Kiss. Aunque hoy es un hombre de familia, casado y con dos hijos, Gene Simmons es reconocido, no sólo por su talento, sino por haberse acostado con más de cuatro mil mujeres a lo largo de su vida.

No, no es un error en el texto. ¡Cuatro mil mujeres!

¿Crees que Gene Simmons habría podido tener toda esa cantidad de amantes si no fuera por su status de rockstar?

Imagínate un concierto en que una jauría de fans enloquecidas está esperando a que termine el concierto para ver cuál es la afortunada que logre encerrarse con él en su camerino. ¿Crees que esas mujeres no estarían tan desesperadas si ese número de solicitantes fuera más reducido? ¿Crees que una mujer no trataría de llamar más la atención de Gene Simmons si se encuentra entre otras mil con igualdad de posibilidades de llevarse ese privilegio? Esas otras mujeres ya lo han seleccionado y ellas no quieren quedarse atrás.

Porque independientemente de que las mujeres digan que no les interesan los hombres “perros”, es diferente lo que dicen a lo que instintivamente las estimula, porque eso no está más allá de su razonamiento.

Identidad poderosa

Tener y transmitir una identidad poderosa es como un chispazo que enciende la sexualidad en las mujeres. Las atrae como las abejas a la miel. Es algo que en páginas anteriores ya te explicamos cómo construir y

cómo hacer que las mujeres conecten con esa identidad.

Es un paso previo al juego y sabemos que no es fácil cambiar viejas costumbres, pero sabemos que estás perfectamente preparado para afrontar ese cambio.

Personalidad

Sabemos que al adquirir este libro, LA GRAN BIBLIA DE LA SEDUCCIÓN, es porque estás abierto a modificar comportamientos, a experimentar cambios positivos, a reestructurar muchas cosas que no funcionan tan bien, a encontrar aspectos de ti mismo que jamás pensaste que tendrías.

Aunque no lo creas, la personalidad es perfectamente moldeable y se puede transformar. Que hayas nacido así, que hayas tenido una vida con unas condiciones X, que sientas de tal manera, no significa que tienes que quedarte ahí, en ese molde para siempre. Sería muy terco de tu parte.

Tampoco seas pesimista de creer que porque ya eres así a cierta edad, digas “es que loro viejo no aprende a hablar”. Claro que puedes, puedes transformar todo lo que no te guste, pero no es un proceso fácil.

Transformar la personalidad será un trabajo de mucha dedicación y tiempo. No es algo que puedas modelar de la noche a la mañana. Pero como sucede con las mejores obras de arte de la historia, lo que más trabajo exige es lo que más perdura con el tiempo.

Entonces no importa cómo se encuentra tu situación económica, amorosa, sexual, familiar, laboral, social... Tu personalidad siempre va a ir contigo a donde quiera que vayas. Y fuera de ser atractiva, te servirá para lidiar de mejor manera con todos los problemas que se te presenten.

Si el físico, el valor social, la fama, la preselección son elementos importantes en el juego de la atracción. Pero te garantizamos que una personalidad firme, bien cultivada, enfocada a tu propio bienestar, te va a dar muchas más ventajas. ¿De qué te sirve ser apuesto físicamente y tener unos buenos músculos si por dentro estás vacío, si tu personalidad es plana y no ofreces nada más que un buen cuerpo?

Incluso hombres que no son muy agraciados físicamente, tienen una personalidad tan poderosa y tan bien estructurada que se vuelven magnéticos, y sorprendentemente siempre se relacionan con mujeres sensuales.

Presencia

A pesar de que una personalidad atrayente sea una pieza primordial en el juego, no puedes dejar de lado la presencia.

Y con presencia no nos referimos únicamente a la apariencia. De eso ya hablamos anteriormente, de cómo podrías lucir un mejor cuerpo, de cómo podrías mantenerte más sano o cómo deberías vestirte. La presencia engloba todos esos aspectos y un ingrediente más: la forma en que comunicas a través de tu cuerpo, algo que no sólo es percibido por la vista, sino que activa todos los demás sentidos.

Un Alfa no descuida ninguno de los sentidos y despliega atracción a través de todos ellos. Porque ser Alfa no es ser superficial, no es llegar sólo a través de la vista. Un Alfa es complejo, su atractivo se percibe en todos los niveles posibles. Es por eso que una mujer siente que no puede resistirse a él, es como si con su sola presencia la atrapara en su halo seductor.

Un Alfa tiene modales muy cuidados, modales que ya ha trabajado con el tiempo pero que los ha naturalizado. Sus posturas, sus gestos, el tono de su voz, el ritmo con el que se mueve, su forma de interactuar, la fragancia que se aplica, todo su lenguaje

corporal expresa seguridad, bienestar, optimismo, cuidado personal, amor propio.

Si aprendes a reunir todos esos elementos en ti, es como si juntaras las gemas del Infinito o algo por el estilo. Tu poder será imparable. Porque no sólo lograrás ganarte las miradas femeninas, sino que podrás conectar a nivel profundo con ellas, se sentirán atraídas por ti y arrasará a donde quiera que vayas.

Fortaleza mental

Suena muy abstracto todo y muy budista, pero es básicamente eso de lo que hemos estado tratando en el capítulo anterior. La fortaleza mental es el rasgo primordial de todo macho Alfa. Sin fortaleza mental no hay poder, no hay control, no hay determinación, no hay constancia. Una persona sin fortaleza mental se verá reducida ante cualquier obstáculo.

Un hombre sin fortaleza mental se frustrará y sufrirá ante el rechazo de una mujer, cuando un proyecto le sale mal, cuando las cosas no resultan como las ha planeado. Eso lo dejará a mitad de camino. Y las mujeres de algún modo lo saben.

Ser consecuente y honesto contigo mismo, mantener una realidad poderosa, ser capaz de mantener tu estructura mental y vivir bajo un sistema de creencias y ética es la

manera de ser fuerte mentalmente. No tenemos que extendernos mucho más, ya habrás leído anteriormente el por qué esta cualidad es tan atractiva para las mujeres. Así que dicho todo esto, no nos queda más que desear que la fuerza te acompañe.

Estilo de vida

Hay estilos de vida que nos permiten conocer más mujeres, entrar en contacto con ellas de una manera cercana. Otros estilos de vida que no necesariamente nos mantienen cerca de ellas, también nos harán ver más atractivos.

Por ejemplo, si practicas deportes como surf, equitación, motocross o rápel, esto te hará un imán para las mujeres. Pero tampoco tienes que ser un temerario que disfrute los deportes de alto riesgo para conquistar mujeres. Evalúa en qué eres bueno y qué podría hacerte más interesante a los ojos de ellas.

¿No te das cuenta de que los influencers no hablan en sus redes de las horas que pasaron viendo televisión en su sofá sin bañarse en todo el día, de que fueron al psiquiatra para que les recetara antidepresivos, de las deudas que tienen o de la aburrida fila que tuvieron que hacer en el banco?

¡No! Ellos siempre muestran que su vida es interesante, excitante. Suben fotos de los viajes que han hecho, muestran un estilo de vida cómodo, lucen buena ropa y usan de fondo los espacios más bonitos de su casa.

Esa es su carta de presentación y les funciona. ¿Por qué vas a mostrar tú la faceta triste, aburrida y estresante de tu vida?

Sabemos que tienes que enfocarte en tus objetivos, sabemos que hay que trabajar duro para lograr lo que se quiere, sabemos que hay que hacer sacrificios. Pero si muestras que siempre estás trabajando, van a percibirte como alguien aburrido, sin pasión, por más que tu trabajo te apasione. Sí, y suena muy irónico. Pero te recomendamos que hagas actividades emocionantes, que te estimulen y tengan ese picante que tu vida necesita.

Ese cambio te traerá mucha más felicidad y las mujeres te verán como alguien más atractivo.

LA MUJER DEL SIGLO XXI

Hemos hablado de los factores genéticos que predisponen a la mujer al sexo, sus fantasías primarias y qué enciende toda su

maquinaria de la atracción. Eso está muy conectado a la evolución, a algo elemental, conectado a nuestra naturaleza, desde que vivíamos en cavernas y cazábamos mamuts. Pero vayamos mucho más adelante y conectémonos con las mujeres actuales, con las que compartimos este planeta.

Es obvio que el mundo ha pasado por muchos cambios sociales, por muchos cambios de pensar y de actuar. Las mujeres jóvenes de hoy tienen una vida muy diferente a la que tenían sus abuelas. Entonces los métodos de seducción no son los mismos, hay formas distintas de interacción, unos deseos transformados por la cultura del presente.

En fin, hablemos de las mujeres del siglo XXI, pues son ellas nuestro objeto de estudio... y por supuesto, nuestro objeto de deseo.

Slut shaming

Si retrocedemos unos doscientos años atrás o incluso cien años, casi nadie hablaba de sexo. La virginidad femenina era un “tesoro preciado” que se dejaba únicamente al que fuera el esposo. En algunas culturas más aferradas a la religión, los matrimonios tenían una sábana con un agujero. La mujer se cubría con esta

sábana cada vez que iba a tener relaciones sexuales con el esposo, y era por ese agujero donde él metía su pene y realizaba el coito. Es decir, la sábana cubría la vista de su vagina y el acto sexual se consumaba sin que hubiera realmente un contacto entre los cuerpos desnudos.

La virginidad, la promiscuidad, el sexo prematrimonial y todos esos temas relacionados con el sexo han sido por mucho tiempo un tabú. Aún hoy, ese aferrado sistema religioso y moralista pone en la cabeza de muchas personas que la promiscuidad es negativa. Y ese es un yugo que pesa mucho más sobre las mujeres que sobre nosotros.

El término sacado del inglés *slut shaming*, que en español significaría algo así como “tildar de prostituta”, todavía se sigue imponiendo con fuerza en la cultura.

Hoy en día muchas mujeres se abstienen de llevar una vida sexual libre, de disfrutar el sexo, de reconocer que se masturban, de practicar posturas o juegos atrevidos, de mostrar experiencia y confianza en la cama, de enviar nudes por WhatsApp... porque ese miedo a ser tratadas de “perras” o “fáciles”, incluso por parte de sus compañeros sexuales, sigue muy presente.

Algo muy diferente nos pasa a los hombres, que desde que somos niños, nos alientan a ser más extrovertidos, más abiertos y a tener

tantas parejas sexuales nos sea posible. A pocos hombres les avergüenza que los traten de “perros”, y por el contrario, es motivo de bromas entre los amigos. Además, con las facilidades del Internet, tenemos acceso a toda la pornografía que deseemos, podemos comprar sexo por Internet o shows de cibersexo en vivo. Tenemos más libertad sexual que nunca y eso está muy bien.

La revolución sexual de los años 60, que fue una lucha de los hippies, trajo muchas libertades. Con los años, la sociedad ha ido cambiando. No podemos negar que hoy en día las mujeres tienen muchas más libertades que décadas atrás. Las mujeres cada día se sienten más libres y empoderadas, son capaces de hablar más de sexo e ir transformando el discurso hacia algo positivo. Pero todavía cargan un lastre, el *slut shaming*. ¿Por qué? ¿No se supondría que todos seríamos libres en igualdad de condiciones?

Todo parece a que es una cuestión biológica. Por más que hayamos avanzado culturalmente, todo apunta a que las mujeres siempre tienen que ser más selectivas. Es decir, no probar con todos y no mezclar sus genes con cualquiera. A algunas mujeres eso no les importará, pero muchas sí están en esta frecuencia.

Aun cuando a la mujer le encante el sexo, se sentirá más cómoda practicándolo con un

hombre al que ha seleccionado de una lista de pretendientes, un hombre que le transmite las suficientes emociones para que ella se sienta abierta a compartir esa experiencia y a “compartir sus genes”, aunque ya el sexo y la procreación no vayan necesariamente de la mano como en otros tiempos en los que era exclusivo.

Fuera de todo este tema, tú como Alfa debes transmitirle a la mujer la suficiente seguridad y confianza para que ella se sulte en la cama y quiera experimentar su sexualidad sin miedos. Debes prevenir como sea esa culpa tan frecuente que las mujeres han experimentado al sentirse liberadas en la cama. Debes hacerle sentir protegida de que no usarás su confianza con malas intenciones y hacerle saber que estás dispuesto a ofrecerle todo el placer que ella desea. Ella, de igual forma, te recompensará. Así que a disfrutar, campeón.

Defensas femeninas

Si ante cualquier señal de que estás ligando, una mujer puede poner un campo de fuerza, una barrera entre tú y ella para tratar de evitar que logres algo con ella... o de ella. Pasa muchas veces. Son las defensas femeninas. No te frustres si en algún momento te sucede, porque es normal, más

aun cuando estás apenas en proceso de convertirte en un hombre Alfa.

Las mujeres que recurren a estas defensas no quieren ser vistas ni tratadas como mujeres fáciles, no quieren caer en el *slut shaming*. Ellas quieren expresar que no son una presa vulnerable. Puede que no sea tu culpa ni la de ellas.

Esto sucede muchas veces porque las mujeres han tenido la mala suerte de dar con idiotas en el pasado cuyas intenciones fueron enredarlas, humillarlas, maltratarlas y aprovecharse de ellas. Entonces, antes que arriesgarse a dejar entrar a un hombre en su espacio personal, prefieren cerrarse de una vez y evitarse un posible mal momento.

También puede que sean mujeres muy seguras de que son más atractivas que el promedio y tienen la vara muy alta en cuanto a hombres. Es decir, que no se abrirán a un tipo que no tenga el valor suficiente para merecerlas.

Aquí lo que debes hacer es prevenir que estas defensas se levanten o, en caso de que aparezcan, tener la habilidad de neutralizarlas.

Dicen que la constancia vence lo que la dicha no alcanza y si tienes la oportunidad de ligar por un tiempo prolongado, es decir, si vas a ver a esta chica más de una vez, la estrategia a seguir es que muestres una actitud muy

Alfa, que vayas generando esa atracción en ella que poco a poco vaya disminuyendo sus defensas, pero de una manera amable, sin ser intenso.

Lo importante aquí es que tu actitud Alfa sea constante, que no se te vuelva una obsesión que termine dañando tu juego. Es un juego, no te lo tomes tan en serio ni pienses que estás perdiendo demasiado.

Haz que interactuar sea una experiencia amena para los dos, algo divertido, relajado. Es vital no mostrarse necesitado de sexo ni de compañía. Evita por completo la desesperación. Recuerda lo de mantener el control, el dominio de la situación, la estructura mental intacta.

Si ella nota siquiera un asomo de urgencia, pensará que eres un obsesivo, una especie de pretendiente psicópata. Y en ese caso no sólo estarás separado de ella por una barricada, sino que te mandará a océanos de distancia y se las arreglará por desaparecer de tu vida. Si se siguen en redes sociales, te bloqueará y anotará tu nombre en su lista negra de hombres indeseables. Y sabemos que ese lugar es el último en el que quisieras estar.

Así que tómatelo como un juego entretenido en que no tienes nada que perder. Y si con esa mujer las cosas no se dan porque definitivamente no hay compatibilidad, despídete con amabilidad, deséale lo mejor y

aprende a retirarte como un caballero. Así de simple.

V. ¿CÓMO NOS CATEGORIZAN?

No podemos engañarnos. Las mujeres siempre nos encasillan, nos ponen un rótulo en la frente. De alguna manera, ellas necesitan tener esa sensación de control, necesitan tener la claridad de saber con qué clase de sujeto están tratando y no llevarse ninguna sorpresa desagradable. Todas las categorías pueden funcionar en un principio, pero algunas con el tiempo te pueden dejar en una desventaja. Te vamos a explicar cuáles son esas categorías y de qué se tratan.

Pasión o protección

De entrada, ella se va a hacer esta idea básica contigo. ¿Serás el amante con el que ella quiera algo tórrido, fugaz y apasionado o eres *boyfriend material* con el que ella pueda tener una relación larga, segura y estable? ¿Eres el que podrá satisfacer sus necesidades materiales o eres el que

complacerá sus antojos sexuales? ¿Eres un buen prospecto de marido o eres alguien con quien ella puede tener sexo sin compromisos y que si hay química tal vez puedan guardar sus respectivos números y cuadrar futuros encuentros sólo para tirar?

Pues bien, amigo. Estás en una especie de concurso de televisión, tendrás que pasar ciertas pruebas, ella será la que te evalúe y al final decidirá si entras por la puerta A o por la puerta B.

Cuando una mujer determina qué prospecto eres, eso le dará las pautas de cómo actuar contigo de ahí en adelante.

Si te ve como un proveedor, un futuro marido, tratará de posponer el sexo, te va a poner en período de prueba, va a querer que se conozcan más y te va a tener ahí de una cuerda, para que te enamores de ella a medida que ansías más y más el tan esperado encuentro sexual.

Si, al contrario, ve en ti a un amante en potencia, puede que se acueste contigo ese mismo día o que no lo haga, dependiendo de qué tan atraída se sienta por ti. Pero en este caso va a procurar que no se vean tanto. Pues es que ustedes no están saliendo, no están en citas.

La mujer tiende a ver a todo hombre como proveedor. Pero eso no significa que la categoría de amante no exista, aunque esta

sea poco frecuente. El entrar en la categoría de amante sólo está permitido para unos pocos, para una especie de logia que tiene sus propios códigos.

Para dejar esto en términos simples, pongámoslo de la siguiente manera:

AMANTE: Está enfocado en sí mismo.
Seduca a las mujeres.

PROVEEDOR: Está enfocado en las mujeres. Corteja a las mujeres.

Al tener definidas estas categorías en sus términos más elementales, podemos irnos a estudiar las subcategorías. Y es que tanto amante como proveedor pueden ser dominantes o sumisos, lo que amplía el abanico de categorías que tienen las mujeres en su cabeza acerca de lo que somos y cómo actuamos.

El calavera

Si has visto a Edward Norton en *American History X*, a Robert DeNiro en *Taxi Driver* y a Vin Diesel en *Rápido y Furioso*, ya sabes de qué trata esta subcategoría. El Calavera es el tipo duro que hace todo lo posible por mostrarse como el más macho de todos, el que siempre está metido en problemas y no le importa. Beben, fuman, se drogan, se tatúan, se meten en peleas, andan en carros

o en motos veloces, se pasan la ley por la faja. La clase de tipo que una mujer no consideraría presentarles a sus padres, a menos que quiera hacerlos enojar.

Algunos de estos tipos atraen a las mujeres por lo impredecibles que son, porque son capaces de despertar en ellas emociones fuertes y mucha adrenalina. Pero algunos son tan pesados que se meten en muchos líos. De esta subcategoría no hay mucho que rescatar, pero sí puedes ofrecer aventuras a una mujer y ser un poco atrevido sin necesidad de que seas un tipo calavera. No vaya a ser que termines en la cárcel o algo peor.

El hiperactivo

Esta va a ser una forma de llamar a esta subcategoría, que a diferencia del chico malo, busca emociones fuertes pero no en lo ilegal o lo prohibido. También pueden resultar más amables y simpáticos.

Generalmente son tipos muy hiperactivos a los que les gusta practicar deportes extremos, irse de mochileros a algún país lejano y también probar cosas nuevas y arriesgadas que no encontrarían en la comodidad de su hogar.

Este tipo de sujetos son aventureros, suelen tener un bagaje cultural muy amplio y

pueden enredar muy bien en las conversaciones acerca de sus experiencias. Pueden ofrecer mucha intensidad de emociones y esto es atractivo para las mujeres, aunque ellas sean conscientes de que no se conformarán con solo una chica y necesitarán estar explorando siempre territorios nuevos.

El galán

Entrando en la subcategoría de amante sumiso, está el galán. Este tipo de hombre entiende muy bien a las mujeres, es como si hubiera nacido con el don de conectarse perfectamente con ellas.

El galán vive por las mujeres, encuentra una verdadera pasión en atenderlas, complacerlas, seducirlas y servirles. Son detallistas, atentos y muy sexuales. Las mujeres quedan prendadas de ellos, porque las hacen sentirse sumamente deseadas, en constante erotismo. Y no es que ellos se esfuercen por ser así, sino porque en ellos es absolutamente natural.

En una relación con un galán, las mujeres deben saber que por más buen sexo que haya, no hay posibilidad de que eso se extienda por mucho tiempo, pues los galanes, por su misma forma de ser, tienden a abrirse a más y más relaciones con otras

mujeres. Sienten que tanta sabiduría sexual podría desperdiciarse si se invierte en una sola mujer y a la larga toda esa pasión es sólo una forma de satisfacer sus propios deseos.

El artista

Los artistas suelen atraer mucho a las mujeres porque tienen un aura enigmática y con una sensibilidad que puede mover a la gente. Recuerda que la atracción sucede a nivel emocional y un artista es capaz de mover fácilmente esas fibras.

Esa personalidad enigmática a menudo esconde cosas y las mujeres los pueden ver como un reto, pues necesitan entrar en su mundo, vibrar con ellos, para tratar de comprenderlos.

Pero los artistas son tan complejos que pueden llegar a ser impredecibles, por eso las mujeres pueden tener muchas dificultades para sobrellevarlos.

El exitoso

Pasando a las subcategorías de los proveedores, tenemos a los exitosos. Estos son los considerados buenos partidos. Estos hombres son todo un trofeo para las mujeres

que buscan un status alto, estabilidad y una vida llena de lujos y comodidades.

Ellos son el tipo de hombres por los que las mujeres se sienten más atraídas a un nivel consciente. Y muchas harán lo que sea por conquistarlos.

Pero además de proveedores, los exitosos son muy dominantes, líderes y van a querer siempre llevar la delantera. Ellos están acostumbrados a ser unos verdaderos tiburones en el difícil mundo de los negocios y por ende, van a llevar eso a su vida personal.

El papá

A las mujeres atractivas a las que les llama la atención un estilo de vida en el que estén cómodas, les guste salirse con la suya y no tengan que esforzarse mucho, este tipo de hombres les viene como anillo al dedo. Ellos ofrecen seguridad, estabilidad, una guía.

El hombre “papá” es controlador, va a consentir a su mujer y la tratará como una niña pequeña a la que hay que cumplirle sus caprichos. Aunque ellos también suelen tener sus propios caprichos y pueden ser enfermizamente celosos cuando ellas muestran algo de voluntad.

Entonces te recomendamos que si entras en esta categoría, por favor, no te vayas a los extremos.

El tipo promedio

Y aquí ya pasamos a los proveedores sumisos. Esta es la categoría de hombre que más abunda y como mencionamos antes, son el comodín de las mujeres.

Quienes buscan a estos hombres, son mujeres que ya han vivido y están en un punto en que no quieren más emociones fuertes; sólo estabilidad y seguridad. Pero como ya te habíamos mencionado antes, también representan esa estabilidad emocional y económica que algunas mujeres quieren mientras están buscando pasión por otro lado.

Aunque muchos de estos hombres tienen un pasado más interesante, sienten que ya han vivido todo lo que tenían que vivir y se han “amansado” porque desean una familia, quieren más estabilidad, porque tienen un empleo muy rígido o porque han conocido a una mujer dominante. Finalmente, después de tanto ajetreo, pueden adaptarse a una vida realmente mediocre en que se conforman con casi cualquier cosa.

No significa que esté mal que seas un chico promedio, pero te recomendamos que

empieces a buscar experiencias que te saquen por momentos de esa zona de confort. Haz algo por diferenciarte un poco del montón.

El títere

Las mujeres no son tontas. Y si encuentran a alguien que les permite todo, las llena de regalos, las trata como reinas, les cumple los caprichos, soporta todos sus berrinches y les pone todo en bandeja de plata (incluyendo su voluntad y principios), lo aceptarán por un tiempo y le sacarán provecho hasta donde más puedan.

Un títere es un hombre que se deja manipular fácilmente y por más que sea presionado, no va a tratar de imponerse. Siempre se van a estar disculpando, buscando aprobación desesperadamente y entrarán en el juego de manipulación de ellas.

Unas mujeres dominantes puede que lleguen a escoger a estos hombres como esposos, pero ten por seguro de que ese matrimonio estará lleno de insatisfacción y frustraciones.

Si sientes que entras aquí, te aconsejamos empezar a buscar en esas otras categorías detalles que puedan mejorarte. Estudia todas esas pautas que te hemos dado y te

seguiremos dando. Pero todo eso no va a servir de mucho si tú mismo no aprendes a valorarte y a respetarte.

Llegado el momento, vas a sentir que no todas te aprueban, pero te darás cuenta de que es un filtro para que descartes a las mujeres que sólo buscan aprovecharse de ti.

Otras categorías en las que no quisieras estar

Las anteriores son esas categorías en que una mujer te puede encasillar si le interesas de alguna u otra forma. Pero hay otras categorías en que simplemente vas a pasar a la lista de descartados. Esperamos que no entres en ninguna de estas y si entras, bueno, no es el fin del mundo. Pero el hecho de que te hagas consciente de eso, será el primer paso para que cambies tu forma de relacionarte con las mujeres. Aquí van las más comunes.

El paño de lágrimas: ¿Alguna mujer te ha dicho “eres muy lindo” pero no se acuesta contigo? O, ¿te han dicho que eres muy bueno escuchando? Esta es una categoría que te lleva directo a la friendzone, una situación que te explicaremos más adelante en un apartado más profundo. Te conviertes en el paño de lágrimas cada vez que te creas una relación romántica, pero no

muestras ningún valor y no despiertas atracción sexual en la mujer. Entonces ella no hará más que tenerte de amiguito, te cargará con responsabilidades que no quieres y te contará todas sus penas y malas experiencias con otros tipos.

Lista negra: El hombre que entra en esta categoría es porque ya se ha ganado el odio, el desprecio y la repulsión de esa mujer. Ella no se acostaría con este hombre ni aunque fuera el último pene sobre la tierra. Si has caído en esta categoría es muy difícil que salgas. La única manera sería que mostraras que eres completamente diferente a lo que ella cree, pero si ya has usado todas tus cartas y ella sigue pensando que eres un patán, no hay mucho que puedas hacer.

El volado: Estos son hombres que por cualquier razón se enervan y discuten. Son como una carga explosiva inestable que al menor contacto, pueden explotar en furia. Este tipo de agresividad no es para nada atractiva, porque las mujeres tienden a pensar que estos hombres reaccionan así para esconder una profunda inseguridad.

El retraído: Es así de simple. Los tipos demasiado tímidos siempre van a tener problemas con las mujeres. Los hombres que son retraídos son como veletas, no tienen iniciativa, no imponen su voluntad ni su forma de pensar y se dejan llevar de las

decisiones que otros tomen por ellos. Son muy contadas las mujeres que van a querer tener la iniciativa de establecer algo con ellos.

El necesitado: Una mujer te brinda un poco de afecto y atención y ya te empiezas a hacer la idea de que es el amor de tu vida y que si no es con ella no es con nadie. Entonces con esa idea de que ninguna otra te va a querer, empiezas a obsesionarte con recibir un poco más de ese cariño. Créenos que las mujeres huelen a este tipo de hombres y huyen apenas los encuentran. Si te sientes identificado, es posible que tengas carencias afectivas que debes sanar.

El fantoche: El hombre que no tiene ni la mínima idea de modales, de tratar a la gente, de vestirse, de andar en público, de vivir como una persona decente. Si ellas perciben algo de eso en ti, saldrán corriendo.

El vampiro emocional: Si eres muy negativo, muy tóxico, si siempre te estás quejando de que tu vida es una mierda, de que todo te sale mal, si te da repulsión ver a la gente feliz y quieres que todos los que te rodean vayan en tu misma onda de pesimismo, es hora de que recapacites y cambies tu manera de ver las cosas. Si ves todo desde un filtro oscuro, vas a atraer todo lo malo a tu vida. Incluso, cuando realmente te vaya mal, de nada sirve que te quejes de

eso, porque también estarás alejando a las personas.

El ligón: A diferencia de un seductor o un aventurero, este tipo siempre trata de envolver pero no llega a nada, porque no tiene valor. Intenta acercarse a las mujeres, pero es como si estuviera mendigándolo, siempre poniéndose a un nivel inferior a ellas. Si ellas te detectan como uno de esta categoría, es mejor que vayas poniendo en práctica comportamientos más alfas como los que te hemos indicado anteriormente y que también recurras al humor para echar abajo las defensas que ella te ponga enfrente.

VI. ¿QUIÉN LAS ENTIENDE?

Si después de todo esto que te hemos explicado, aún tienes la idea de que es imposible entender a las mujeres, no te culpamos. Ellas en cuestión de sexo y amor pueden actuar de formas muy extrañas y hasta contradictorias. Un ejemplo es que los hombres no podemos explicarnos que una mujer pierda el interés de la noche a la mañana, cosa que rara vez nos sucede a nosotros cuando nos gusta alguien.

Y esto está explicado por las mismas categorías en las que ellas nos encasillan.

Las mujeres saben, muy en el fondo, que los hombres que son percibidos como de alto valor por ellas, raras veces estarán dispuestos a actuar como proveedores sumisos, al menos no por mucho tiempo.

Ellas están convencidas de que ellos, por su alto valor, van a ser el blanco de muchas otras mujeres. Un hombre Alfa que a la vez sea exclusivo y sumiso, bueno es como tratar de mezclar agua con aceite. Eso casi nunca pasa.

Una mujer puede decir que quiere encontrar a un hombre sumiso, noble, obediente, que sea fiel... Pero cuando lo eres, pareciera que pierdes todo su interés. Y entonces te salen con la típica “ojalá todos fueran como tú”. ¿Y sabes por qué pasa? Porque no te ven como un reto, les eres alguien de fácil acceso, un tipo aburrido. Y al someterte con mucha facilidad se dan cuenta de que no eres un Alfa.

LA PRUEBA DE FUEGO

Todos esos mecanismos que configuran las mujeres al tratar con hombres tienen un fin y es el de ponernos a prueba. Es querer saber de qué material está hecho cada uno, si puede confiar o no, si puede confiar en su

fortaleza y habilidad. ¿Y a qué nos referimos con esto?

Una mujer te va a querer poner contra la pared. Te va a someter a mucha presión antes de que quiera tener algo serio contigo. Pero eso no lo hace para quebrarte, sino para saber si puedes resistir esa presión. Cuando te pone al límite, sabrás si eres lo suficientemente fuerte de carácter para no dar tu brazo a torcer, si eres íntegro, si tienes una estructura mental definida, si eres capaz de mantenerte sin miedo a perderla, si eres capaz de dominar la situación y salir con la frente en alto.

Si ella, después de tantas pruebas, se da cuenta de que tienes una estructura mental sólida, de que no entraste en su juego, de que no eres fácilmente manipulable, de que no vas a aceptar cualquier cosa de nadie, es cuando ella se va a sentir segura y va a empezar a confiar en ti. Todo eso le hará sentir que está tratando con un hombre de verdad. En su instinto, eso le dice que eres fuerte y que no te vas a doblegar ante ningún peligro.

En cambio, si una mujer siente que te puede controlar fácilmente, no va a confiar en que la vas a proteger.

VII. LA CONQUISTA

Un hombre Alfa ha descubierto todos esos lenguajes que para el hombre promedio son como idiomas de otro planeta y con esa sabiduría logra usarlos a su favor. A medida que avanzas en ese proceso, te vas dando cuenta de que todo va tomando luz, puedes ver la conexión entre un elemento y otro. Como si de pronto, las piezas de rompecabezas a las que no les encontrabas ningún sentido, ya han formado toda una imagen delante de ti.

Uno de esos lenguajes es de la conquista o el ligue, que aunque para un hombre Beta es cuestión de suerte, para un Alfa es todo un juego de estrategia en el que se mueve como pez en el agua, con total comodidad, pasándosela bien en todo momento y sin ningún miedo a perder.

Y sí. Conquistar es un juego.

No pienses que vas a conquistar, porque te vas metiendo en una película que no es. Te previenes y empiezas a actuar torpe, porque sientes la presión y te vas a poner nervioso.

Tú sólo haz lo que ya has venido aprendiendo, siendo natural, siendo un Alfa y lo que se tenga que dar se irá dando. Pero no te aceleres, ni te preocupes si las cosas fallan de vez en cuando.

Porque cuando inviertes mucho (física, psicológica y económicamente) en esa chica, si te tomas el juego demasiado en serio y la cosa llega a fallar, lo vas a sentir como una ofensa, te va a doler como no te imaginas, vas a llorar, vas a dejar de comer, te vas a volver mierda. Pero cuando eres un tipo seguro de ti mismo, que sabe lo que tiene, la dejas ir, le deseas lo mejor y no te haces mala vida por eso. Porque tu vida debe estar tan bien enfocada, tan llena de emociones, tan llena de muchas cosas interesantes, que una ruptura o un rechazo ni deben contar.

Un hombre seguro de lo que tiene sabe que, tarde o temprano, esa mujer que tuvo la oportunidad se va a dar cuenta de lo que perdió. Y de pronto, si quiere volver, tú ya estés con otra y ni te acuerdes de que esa primera existe.

Además, tú tienes una vida. Amigo, la vida es muy corta para que estés desperdiciando tu capacidad mental en mujeres que no ven lo que tienes. Tienes proyectos que hacer, una vida de éxito para perseguir, una persona que cuidar. Tú eres esa persona... Y claro, también tienes millones de mujeres más por conocer y con las que puedes pasarla genial.

TU LEMA CON LA MUJERES
SIEMPRE DEBE SER: TE QUIERO
PERO NO TE NECESITO.

Este lema es el del hombre que de verdad ha entendido y ha asimilado su lugar en el mundo. Eres importante, eres la persona más importante en tu propia vida. Recuerda que tu motivación nunca debe depender de una mujer, porque las personas van y vienen. Así de simple. Tu estructura mental debe estar sólida como piedra, nunca debe afectarse por los desaires de otras personas, pero tampoco debe dejarse manipular por los halagos. No debes esperar nada de nadie y cuando no esperas nada, no esperas el final sino que disfrutas el momento.

Un hombre con una estructura mental sólida: Sólo la pasa bien sin que el resultado le importe. **Un hombre con una estructura mental débil:** Le afecta el resultado.

Estructura mental sólida: Hace que te proyectes hacia afuera. No piensa tanto. **Estructura mental débil:** Hace que te metas mucho en tu cabeza y te enredes.

Estructura mental sólida: Vives en el presente, tienes los sentidos abiertos, ves el entorno y te adaptas bien a él. **Estructura mental débil:** No vives el presente, porque estás llevado de la ansiedad, los nervios y la inseguridad. No te das cuenta de lo que pasa a tu alrededor.

Estructura mental sólida: Dejas que todo fluya como tiene que fluir. **Estructura mental débil:** Te sientas fuera de ritmo, desubicado.

Estructura mental sólida: Eres la fuente de las emociones que ocurren a tu alrededor. Eres el que ofrece, porque te sientes completo. No tienes miedo a ser rechazado. Si ella no te valora, otra si lo hará. **Estructura mental débil:** Te sientes débil, como si te faltara algo. No estás lleno de buenas emociones. No te sientes capaz de ofrecer mucho.

Estructura mental sólida: Sientes abundancia en tu vida. No temes al rechazo, porque siempre ves oportunidades nuevas. **Estructura mental débil:** Sientes vacío. Ves la vida como una enemiga que te quita oportunidades. Esperas que otras personas llenen tus vacíos.

Estructura mental sólida: No te da miedo acercarte a la gente, porque siempre te sientes como una persona agradable y cargada de buena energía. **Estructura mental débil:** Te da pena incomodar y molestar a la gente que sientes que está por encima de ti.

Estructura mental sólida: Te ves como alguien genial y lleno de ideas. **Estructura mental débil:** Te sientes cero inspirado.

Estructura mental sólida: No crees que exista un problema que no sepas llevar con buena actitud y proponiendo soluciones. **Estructura mental débil:** Miedo a los problemas.

Teniendo esto claro y bien aprendido, ya puedes entrar al juego. Pero no todos los juegos son iguales. Aquí te vamos a explicar los más comunes.

TIPOS DE CONQUISTA

Antes de que pongas en práctica tu estrategia, debes tener claras las reglas del juego, obviamente.

- ¿Cómo va a darse esa interacción?
- ¿Qué clase de chica va a ser tu objetivo?
- ¿Es alguien a quien vas a ver por primera vez?
- ¿Vas a ver a una chica que ya conoces y hasta tratas a menudo con ella?
- ¿Será un encuentro de una sola noche o la interacción va a dar paso para que se sigan viendo?

Pero también debes tener claridad acerca de qué rol juegas y cuáles son tus condiciones.

- ¿Cuántas formas hay de que tengas éxito con las mujeres?
- ¿Qué clase de mujer se adapta más a tu forma de ser y a tu situación?
- ¿En qué quieres mejorar?
- ¿En qué aspecto de ti te quieres enfocar?
- ¿Qué debes cambiar para conseguir eso que quieres?

Antes de empezar, debes saber que el que es bueno con las mujeres no lo es siempre. Eso es un mito que tienes que borrar de la cabeza. Porque te aseguramos que por más cualidades de Alfa que desarrolles y lo buen partido que seas, no vas a lograr levantarte a todas y a cada de una de las mujeres que te gusten.

¿Por qué debes hacerte todas estas preguntas al inicio? Porque interactuar en ámbitos diferentes, con mujeres diferentes, con diferentes formas de interacción requiere de habilidades variadas.

Es posible que hombres que sean expertos en lograr encuentros de una sola noche no sean muy hábiles manteniendo interacciones a largo plazo. O también hay hombres que son muy buenos ligando con una mujer con la que ya han establecido contacto previo, pero les va muy mal tratando de llegarle a una desconocida.

Por lo tanto, es muy importante que conozcas las principales maneras de conquistar y sus características. Así vas a poder definir qué es lo que más te atrae, cuál es tu situación, tus intereses, tus fuertes, tus aspectos a mejorar, qué clase de juego vas a llevar a cabo y cuáles son las reglas de este.

Poco a poco

El “poco a poco” es el tipo de conquista más común. Una mujer te conoce o al menos te identifica. Puede que te admire y le gustes desde hace tiempo. Puede que no hayan compartido lo suficiente para que ella haya desarrollado un gusto por ti, pero tienes la oportunidad de verla seguido y cruzar un par de palabras con ella.

Puede ser una chica de la universidad o del trabajo, una vecina, una chica cercana a tu grupo de amigos... o cualquier otra situación que facilite un encuentro más o menos seguido entre ustedes.

De vez en cuando se saludan, de pronto un día se hacen amigos en Facebook, empiezan a compartir más, con el tiempo salen los dos solos, descubren que hay química y poco a poco, van en esas hasta que ocurre la magia. ¡Felicidades! Has encontrado una compañera sexual y/o sentimental con la que puedes tener excelentes momentos.

Para que este tipo de conquista se dé en tu vida es necesario que haya mujeres en tu entorno con las que vayas cultivando un nexo. Que tengas espacios de interacción frecuentados por mujeres. Si tu entorno es puramente masculino, es decir, si tienes un empleo en el que no hay mujeres (o muy pocas), es difícil que puedas conquistar de esta manera, pues tus posibilidades se reducen sin importar qué tan atractiva sea tu personalidad. Es simple: entre más haya

mujeres con las que puedas interactuar, mayores serán tus probabilidades de éxito.

Este tipo de conquista les va muy bien a los hombres a los que se les dificulta conocer mujeres desde cero. Pero si quieres tener éxito, no sólo vale con que hagas intentos en tu entorno hasta dar con una que te copie. No querrás tener fama de ligón ni de necesitado, porque ahí sí por más mujeres que estén a tu alrededor, tus posibilidades se van a reducir a cero. Antes de iniciar tu juego, lo que debes hacer es cultivar tu personalidad.

Buscando se encuentra

Resulta que por X o Y razón, en tu vida no hay posibilidad de conocer mujeres sin esfuerzo. Así que tu posibilidad es crear estos nuevos espacios que te faciliten esa interacción con el sexo opuesto.

Cambiar de trabajo en estos días es complicado, así que lo que puedes hacer es buscar otros espacios, crear nuevos hábitos, interesarte por aficiones nuevas y ampliar tu círculo social. Eso funciona siempre. Por ejemplo, puedes inscribirte en un *gym* al que asistan mujeres y aprovechas también para mejorar tu físico. También puedes empezar a frecuentar el bar de tu amigo los fines de semana y conocer chicas en ese nuevo

espacio; la música siempre será un buen tema de conversación para iniciar.

Si te abres a nuevos espacios te irás dando cuenta de que tu vida social va a mejorar y por supuesto, el flujo de mujeres se va a incrementar. Está en ti que esas interacciones vayan dándose. También debes ir cultivando esa personalidad atractiva que aumentará tus probabilidades de éxito.

Esporádicamente (o casi nunca)

Como dijimos antes, no es tu culpa si por cosas de la vida tus entornos no van a estar frecuentados por mujeres con las que puedas interactuar. La diferencia es que, como en el anterior tipo de conquista, un hombre con aspiraciones va a tratar de cambiar sus hábitos y buscará esos espacios.

Pero si este tipo de conquista esporádica es la que le corresponde a esa clase de hombre que se resigna a no tener mucha interacción con mujeres, como si dejara que la vida le pasara por el frente sin tomar una iniciativa, como si estuviera abandonado a su suerte y espera que alguna chica que conozca así de casualidad le haga el favor. Si lo tuyo es no tener sexo casi nunca, bien por ti. Pero si de verdad sientes tu situación como una burla

del destino y no haces nada por cambiarlo, necesitas sacudirte cuanto antes.

El golpe de suerte

Este tipo de conquista ha sido muy promovida por el cine y la televisión, especialmente en las comedias románticas para adolescentes. Es esa conquista que parece algo mágico en que el chico (obvio un Beta) está enamorado de ella, pero ella ni lo determina porque está enamorada de otro. Entonces el chico se propone perseguirla y perseguirla hasta que ella acceda a tener algo con él, quizá por despecho o quizá porque la vida por fin le sonríe a este pobre hombre.

Si por lo general piensas así, hermano, te aconsejamos que te alejes de esto lo más que puedas. La vida es muy corta para frustrarnos por cosas que están fuera de nuestro control. Y mientras gastas cartuchos por esta chica, te estás perdiendo la oportunidad de conocer muchas más.

Desde cero

Este es el tipo de conquista es el más difícil, porque como lo indica su nombre, es el que empieza de cero. Debes ir por esa chica sin nada en las manos, sin ningún antecedente,

sin saber nada de ella que puedas usar para entrarle. Sólo estás tú, tus habilidades, tu valentía y tu creatividad.

Debes saber que si el encuentro con esta chica sea sólo por una noche y no vas a volver a saber de ella, significa que vas desde cero y al punto, pero si hay química real, se gustan y les va la idea de volver a encontrarse, significa que empezarás desde cero pero irás haciendo puntos y más puntos.

Si es desde cero y para algo de una sola noche, eso puede ser más difícil todavía. La mayoría de los hombres no son capaces de conquistar desde cero y si lo hacen, pueden verse muy torpes. Pero la ventaja es que como no tienes de dónde agarrarte, no estás obligado a hacer cambios en tu vida, como te tocaría con las formas de conquista anteriores. Ningún otro tipo de interacción ofrece tanta libertad ni te va a dejar tantas posibilidades como este. Como te dijimos hace un momento, aquí sólo necesitas ser lo más creativo posible.

Pero además de ti mismo, algo de dinero en la billetera para salir, una buena imagen y hasta un lugar decente donde dormir te ayudarían muchísimo. Muchos de estos encuentros pueden ser de noche y sería bueno que tuvieras para gastar y un lugar para rematar la fiesta.

Puede que para ese plan, salgas con amigos o vayas solo y después, te unas a un grupito.

La idea es que te vayas llenando de valor esa noche, como si fueras una batería que se va recargando, ¿entiendes? Ir conociendo personas te van a ayudar a soltarte más hasta que des con una nena despampanante y ya para ese momento estés con la valentía a tope para acercártele.

Ciberconquista

Este tipo de conquista ha ido tomando más fuerza, porque con el tiempo, hay más posibilidades de que conozcas chicas por este medio. Seguro te pasa que ya no puedes hacerte a la idea de una vida sin tecnología. Y es que el internet se ha vuelto parte de casi cualquier cosa que hacemos, hasta conquistar y conseguir sexo. Apps como Tinder, Badoo y hasta las redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram funcionan como sitios para conocer mujeres.

Los bares en que antes mucha gente se iba en plan de levante, poco a poco ven cómo van perdiendo público. Las apps de citas y demás están hechas para esas personas a las que les da pereza salir un viernes en la noche y les va más echar los perros con mensajitos y emojis acostados en la cama, sin tener que darse un baño ni estar para una foto de portada.

Pero te equivocas si crees que este método para ligar es de gente frustrada y apocada que no se atreve a dar la cara, que es como una fantasía de conquistar. Puede servir como entrenamiento si tienes muy poca cancha en eso de cuentear con mujeres e inventarte temas de conversación. Pero cuando logras cuadrar una cita o una visita de entrada por salida, te das cuenta de que la cosa se vuelve todo menos fantasía.

¿Por qué decimos que esto te puede servir de entrenamiento si estás muy cachorrito en eso de hablar con mujeres desconocidas? Piénsalo bien. Al estar detrás de una pantalla, desde tu casa, en lo que dijéramos una “zona de confort”, te liberas en parte de la presión de que tienes que estar bien presentado, medir tu lenguaje corporal y todas esas cosas que en un chat no existen.

Entonces, liberado de todo eso, ya puedes concentrarte en el arma que tienes aquí: los temas de conversación y hacia dónde llevas esa conversación.

Te pongo el caso de un amigo muy cercano que era un desastre hablando con las mujeres. Cada vez que lo animaba para que hablara con una chica, se ponía a mirar al piso, se pasaba la mano por la cara y no era capaz de juntar más de dos frases. El pobre estaba convencido de que era un perdedor.

Pero yo creía en él, sabía que tenía esperanzas. Le dije que probara a chatear

más con mujeres, que instalara Tinder y agregara más chicas a Facebook. Lo bueno fue que él por esos tiempos recién había terminado semestre e iba a tener mucho tiempo libre por un mes. Pues se dedicó a eso, empezó a tener muchas conversaciones. Muchas de esas conversaciones no quedaban en citas, pero eran su forma de entrenarse.

Cada vez se dio cuenta de que era inteligente y de que tenía muchos temas interesantes de los que podía hablar. También se dio cuenta de cómo podía conectar con las emociones de las chicas, hacerlas reír y cuadrar todo para que se encontraran un día y tomarse algo.

Después de un tiempo, ese amigo ya había salido del cascarón. Se sentía muy cómodo cerca de las mujeres y ya no las veía como un monstruo que se lo podía comer, al menos no literalmente. Ahora, si este amigo, que era la mata de la timidez, pudo cambiar, ¿por qué no vas a poder tú, bro?

A esto también le vamos a dedicar un espacio amplio para que te des cuenta de todas las posibilidades que tienes en Internet.

NIVELES

Cada vez que ligués con una chica, ir por el camino correcto es como ir sacando capas de ella. Vas a estar subiendo de nivel. Para que entiendas más fácil cómo es la cosa, te vamos a poner un ejemplo de una aventura X.

Santiago está en un bar y se acerca a un grupo de chicas para preguntarles sobre un tema del que han estado hablando él y sus amigos sin que hayan podido llegar a un acuerdo. Hay buena vibra y Santiago toca el brazo de las chicas cada vez que quiere tener su atención. Él se ubica frente a todas las chicas del grupo y apoya la espalda a una pared. Ya han pasado unos minutos y el tema con el que Santiago inició la conversación ha desaparecido, era la excusa para acercarse y ahora están hablando de otras cosas que tienen que ver más con ellas y él.

Hay una en especial que le interesa. Sus amigos se han puesto a hablar con las otras y Santiago se ha quedado hablando con esa con la que conectó más, Tatiana. Ella ha hecho cosas para ganarse su atención. Él le suelta que su mirada le parece sexy. Ella se ríe y coquetea. Siguen hablando. Mientras él la escucha, le toma la mano y se la acaricia con los dedos.

Hay una discusión en broma y entre chiste y chanza, le da un beso. Después siguen hablando de más cosas. Él le sonríe por momentos, siente que hay conexión, le da

otro beso un poco más largo. Él le pide su número. Siguen hablando de cosas, aunque el tema ya no importe, porque entre tema y tema, se besan más. Finalmente se despiden.

Al día siguiente él la llama. Hablan un rato. Antes de despedirse, él le dice que le gusta escuchar su voz sin la música del bar. Dos días después, le escribe por la mañana, le dice que va a un centro comercial a comprar algo después de las 5 y la invita a que lo acompañe. Tatiana dice que sí. Se encuentran. Santiago compra lo que tenía que comprar, la lleva a dar un paseo por un parque. De vez en cuando se abrazan, se besan, juegetean, se toman de las manos.

Comen algo en el café favorito de él, que está cerca de su casa. Le dice que puede pasar a conocer a su mascota, de la que ya le había hablado. Suben a su apartamento. Le pone su canción favorita, le muestra las cosas que colecciona. Él la besa. Mientras se acarician, él le dice que lo tiene loco la forma en que ella besa.

Van a la cama y Santiago le dice que le gusta su blusa, pero que quiere verla sin ella. Se van desnudando. A medida que se desnudan, Santiago siente cómo la respiración de Tatiana revela que está excitada. Le dice que pase lo que pase, le va a seguir fascinando. Le pregunta si está segura de que eso es lo que quiere. Ella responde que sí. Se quitan todo y tienen una

faena de sexo increíble... con condón, por supuesto.

Lo que acabas de leer es una secuencia que se divide en niveles. Cada nivel es un avance que das en la interacción.

Nivel emocional

Cuando estás interactuando con alguien, siempre hay una ruta hacia la que va esa interacción. Por ejemplo, cuando alguien te pregunta por una dirección, no estás tratando con ese alguien de una manera personal, porque la conversación no se va por un tema que tenga que ver con alguno de los dos.

Volvamos al ejemplo de esa aventura, recuerda que Santiago no se acercó de una a Tatiana sino que fue primero con el grupo de amigas a preguntarles sobre un tema que él venía discutiendo con sus amigos. Empezó desde lo impersonal. Acuérdate de esas capas, de ir desbloqueando niveles.

Después, cuando los amigos de Santiago estaban conversando con las otras chicas y él empezó una conversación de a dos con Tatiana, ahí fue cuando la conversación pasó a ser personal, porque al entrar en cierto grado de confianza, cuando has ido subiendo

de nivel, ya puedes empezar a hablar cosas de los dos... Historias personales, gustos, fantasías, miedos y más.

Es importante aquí que sepas escuchar y mostrarte cercano a ella, hacerle saber que la estás comprendiendo, que estás valorando la confianza que ella está poniendo en ti.

Otro nivel emocional es la dirección sexual o romántica. Y es cuando una persona muestra interés sexual y la otra no se opone y da cuerda para que las cosas vayan en esa dirección. Muchas mujeres no van a mostrarte tan abiertamente ese interés sexual, pero no se van a oponer que hagas avances y van a mostrar su agrado de manera sutil, con una sonrisa, con un gesto coqueto, lo que significa que no estás equivocándote por ahí y puedes seguir adelante.

Un comentario en doble sentido, una indirecta no tan indirecta, un gesto, una caricia, un beso, una invitación a tu casa... Recuerda que en esa aventura, Santiago no mencionó directamente que fueran a tener sexo, sino que le dijo que subiera a su apartamento. No era una encerrona, sino que ella ya entendía lo que él le estaba subcomunicando.

Todo eso son muestras de una intención sexual y es importante que se las hagas ver mientras interactúas con ella. Si ella no te corta en seco y se queda ahí mostrando

agrado, con un lenguaje corporal en que muestra que se abre a ti, es porque te está dando luz verde, así que adelante, hermano.

Te ponemos un ejemplo, poniendo de antemano que los dos ya han llegado a cierto nivel emocional y él quiere hacer progresos a un nivel romántico y sexual:

Él: Tienes cinco segundos para irte de aquí. (Sin cara de urgido, relajado y con humor)

Ella: ¿Por qué?

Él: Porque es todo lo que puedo aguantar sin besarte...

Ella no se aparta y se queda ahí esperando con una sonrisa coqueta, como retándolo.

Él: Cinco, cuatro, tres, dos... (Y la besa)

Desde antes de empezar a contar, él puso su interés sexual de una manera directa. Ella habría podido ponerle su pare ahí y apartarse, pero no lo hizo porque era justo lo que quería. El quedarse, retarlo y mostrarle una sonrisa coqueta fue una muestra de interés pasivo. Además, es mejor que preguntar “¿te puedo besar?”. En efecto, sí lo es, porque no estás rogando, no te estás mostrando que estás necesitado ni urgido de afecto.

Y el toque de humor va a relajar el momento. Ya te hemos dicho que debes evitar tanta seriedad, la idea es que te diviertas y ella también se la pase bien contigo.

Otro ejemplo puede ser:

Él: Ya deja de contarme cosas tan geniales sobre ti o voy a sentirme obligado a pedirte tu teléfono.

Ella: (con una sonrisa, sigue hablando)

Él: Está bien, tú ganas. Dame tu teléfono.

Otro también puede ser:

Él: ¡Oye! Me encanta como hueles. Me está costando mucho no besarte. Vete de aquí. (Le da un empujoncito suave, en broma)

Ella: (No se aparta, ladea un poco la cabeza y mira los labios de él)

Él: (La besa)

Poner un poco de ese lado dominante (sin ser agresivo) va a detonar en ella esa necesidad de que estés al control de la situación. Si no se aparta y empieza a dar señales sutiles (como sonreír, ladear la

cabeza en un gesto coqueto, inclinarse hacia ti) es porque ha aceptado tu intención, porque siente lo mismo y porque quiere que avances más. Así que no lo dudes ni tengas miedo si ella no te ha dicho abiertamente que no y tampoco da muestras de rechazo.

La logística

Es cada cosa que haces para ir dando pasos adelante en tu interacción con una chica. Son todas esas condiciones que te permite que las cosas pasen, pero en parte esas condiciones las creas tú.

Recuerda que si Santiago no le hubiera pedido el número a la chica, no habrían pasado de tener una buena conversación en ese bar y unos cuantos besos. Si Santiago no la hubiera llevado a comer a un café cercano a su casa, de pronto habría sido más difícil que tuvieran sexo en esa cita.

Debes ser muy estratégico y hacer la inteligencia respectiva para que las cosas pasen. Cuando ya has llegado a ese nivel emocional y sexual, la tienes ahí y lo único que te falta por hacer es lograr que las cosas pasen usando las condiciones a tu favor.

Nivel físico

El contacto físico es importante para ir llegando cada vez más a ese nivel erótico que quieres. No es sólo hablar bonito y ser divertido, tiene que haber una química que se hace también cuando los dos cuerpos entran en contacto.

Muchos tipos sin experiencia creen que pueden besar y acostarse con una chica sin ir abonando el terreno para eso. Y puede pasar, pero muy raras veces. En la mayoría de casos, toca ir poco a poco, fluyendo con naturalidad, entrando capa por capa, subiendo la intensidad, dejar que ella se vaya soltando y poniéndose en sintonía.

Empiezas con un contacto suave en el brazo, luego las manos, luego el pelo y así... Debes ir dejando que ella se sienta cómoda con tu contacto, ir relajándola y hasta excitándola, para que ella también espere ansiosa ese beso.

VII. CONSTRUYEN DO UNA HISTORIA

Aquel ejemplo de aventura entre Santiago y Tatiana unas páginas atrás te lo contamos

como si fuera un cuento. Pero si lo ves con cuidado, te das cuenta de que todo lo que sucedió fue una secuencia de pasos que Santiago llevó a cabo para ir subiendo de nivel con ella, desde abrirse con el grupo de amigas hasta el acto sexual.

No es que Santiago haya estado con suerte. Simplemente él estuvo creando oportunidades, moviendo todo a su favor, despertando en ella emociones y avanzando a nivel físico y emocional.

Santiago empezó desde cero. Pero si tu objetivo es una chica que está cerca de tu círculo social, todos esos pasos no son necesarios y la historia que vayas creando va a ser más corta... de pronto más fácil o más difícil, eso ya depende de ti, de ella y de las circunstancias en que estén.

Entre más experiencia agarres, más fácil te vas a mover, y te va a costar menos subir de nivel. Es cuestión de paciencia y persistencia, amigo. No te rindas si en los primeros intentos te equivocas. Lo dejas pasar y te concentras en otra chica. A la final es cuestión de que te pulas a ti mismo y vayas cogiendo cancha, como dicen.

Así como un cuento tiene su estructura, un inicio, un nudo y un desenlace, aquí te vamos a explicar una interacción por partes, para que entiendas cómo funciona y cómo vas subiendo de nivel.

EL INICIO

Va desde el inicio de todo hasta el momento del enganche, cuando haces clic con ella. Este es el punto crítico en que tienes que ganar una buena impresión. No puedes cometer errores porque enseguida ella va a cerrarse a ti antes de que hayas quitado siquiera la primera capa.

Rompiendo el hielo

Antes de que puedas seducirla, tiene que haber una interacción, obligatoriamente. La forma de empezar una interacción es con un abridor, la excusa perfecta para entrar en su espacio personal. ¿Recuerdas el ejemplo de Santiago, nuestro personaje? Él se acercó al grupo de Tatiana y sus amigas para preguntarles sobre un tema que discutía con sus amigos y al que no habían llegado a un acuerdo. Pedir opinión sobre algo puede captar la atención de las mujeres si hay un por qué interesante y toda una historia detrás. Algo diferente pasa con los abridores divertidos o absurdos detrás, porque muestra que quieres pasarla bien.

**NO ES LO QUE DIGAS SINO CÓMO LO
DIGAS**

La actitud con que lo digas y el tono que uses será lo que haga la diferencia. Si no eres un experto o sientes que no tienes la parla suficiente, una buena idea es que eches mano de unos abridores ya usados y probados por otros. Pero de eso no depende tu éxito, porque tendrás que ser gracioso para que cualquier cosa que digas tenga efecto y no tengas miedo de reírte un poco de ti mismo. De verdad, no estás en una situación riesgosa de la que depende tu vida, no es como desactivar una bomba. Aquí vamos con unos ejemplos de abridores:

- ¿Cuál es tu especie de dinosaurio favorita? (Esperas su respuesta y a partir de ahí finges que es un test de personalidad interesante)
- (Viendo que la han dejado sola) Tienes cara de que estás tramando un plan malvado. ¿Es así? Si me cuentas, de pronto yo te pueda ayudar.
- ¿Estás preparada para recibir un halago de un desconocido? (Ella dice que sí y tú respondes): Yo también. Empieza tú.
- ¿Saltarías de un avión por un tipo? (Seguido de una historia interesante que explique esa pregunta)
- Oye, ¿eres alguna espía rusa? ¿Trabajas para la KGB o algo

- así? (Si parece estar escuchando la conversación que tienes con tus amigos)
- ¿Sabes a quién me recuerdas? A alguien a quien debería conocer. ¿Cuál es tu historia?
 - ¿Son tímidas? (A ella y a su grupo de amigas) Llevo aquí cinco minutos hablando con mi amigo y no han dicho ni “hola”.
 - ¿Ustedes qué opinan? ¿El tamaño sí importa? (Eso seguramente les va a sacar una carcajada, a lo que después agregas). Es que un amigo tiene una camioneta enorme y ni así consigue novia.
 - ¿Quiénes mienten más? ¿Los hombres o las mujeres?
 - ¿De dónde son? (Si notas que ellas hablan en un acento diferente). Me han dicho que las mujeres de allá son frías. ¿Es verdad? (Ellas van a tratar de demostrar lo contrario).

Lo que suceda de ahí en adelante ya está en ti y tu creatividad. Más adelante dedicaremos un apartado entero a los abridores. Así que al terminar este libro, vas a tener en tus manos todo un repertorio de frases y maneras de iniciar una conversación

con una chica y del que puedes echar mano si no tienes mucha experiencia iniciando una conversación con una desconocida.

Ahora es importante que tengas en cuenta todo lo que te vamos a indicar a continuación para que no cometas errores y no quedes descartado de entrada. Lo que queremos es que ese comienzo sea el primer paso de una gran experiencia para ti. Posiblemente ya te hayamos dicho algunos de los siguientes puntos, pero creemos que son tan importantes que no está de más recalcarlos.

- Estudia el lugar de la interacción: Analizar bien el campo de batalla hará que puedas usarlo en tu favor. Si la música está muy fuerte, por ejemplo, sería una buena excusa para llevarla a otro lugar en cuanto hayas avanzado más.
- Los abridores: Ya sabes que no es sólo decirlos sino saber decirlos. Haz pausas, causa interés, cambia el tono, no hagas parecer que estás recitando un libreto que alguien más escribió.
- Pásala bien: Siente que estás jugando, relájate, ríete. No es una operación de vida o muerte.
- Ten una actitud familiar: No estás en un evento formal ni dirigiéndote a la Reina de Inglaterra. Actúa como si fueras cercano, como si la

- conocieras de toda la vida, trata de romper el hielo rápidamente.
- No te enredes: A algunos hombres puede que los nervios les jueguen una mala pasada. No te compliques diciendo frases demasiado largas que te hagan dudar y te hagan parecer inseguro. Es mejor decir frases cortas y directas. Menos es más.
 - No pidas disculpas: Pedir disculpas y pedir permiso te hace ver Beta. Sé confiado, acércate a los demás como si los conocieras desde siempre y con una buena actitud.
 - Tu nivel de energía tiene que estar en la estratósfera: Vas a ser el alma de la fiesta, no la vas a aguar. Tienes que estar a tope, con buena actitud, pásatela en grande y contagia a los demás con eso.
 - Mira a los ojos: Mirar a los ojos a todas las personas hará ver el tipo seguro, cálido y divertido que eres.
 - Tu voz debe transmitir autoridad, seguridad y dominio: Si el lugar es ruidoso, habla en tono alto. Hablar muy rápido muestra inseguridad y poco control, así que habla despacio. Usa pausas, eso le da poder y más fuerza a lo que dices. Evita ser monótono, como si fueras una contestadora automática.

- Transmítele seguridad a la chica: Cuando hayas dado con la chica que es, hazle sentir que eres dominante y que la proteges. Hazla sentir cuidada con tu tono de voz, como si la envolvieras con eso.
- Sonríe: Pero no sonrías cuando la gente te voltee a mirar porque vas a aparentar que eres tímido o que estás fingiendo. Sonríe antes de que te vean, siempre, muestra que estás pasándola genial.
- Comodidad: Tienes que mostrar que estás cómodo contigo mismo y con la energía del lugar. Si no te muestras cómodo delante de ella, vas a hacer que se ponga a la defensiva.
- Movimientos lentos: Al igual que con tu voz, tienes que mostrar que estás seguro. Cuando un hombre es seguro, se mueve lento. No anda como un animalito nervioso de un lado a otro.
- No te muestres agresivo: Te lo decimos y te lo repetimos, ser dominante no es lo mismo que ser agresivo. Usa una postura abierta, muéstrate dispuesto a compartir, no cruces los brazos ni manotees cerca de la cara de ella, porque podrías intimidarla.
- No te inclines demasiado: Adaptar tu postura a la de ella te hará ver

cero alfa. Al contrario, lo que tienes que hacer es hacer que la postura de ella se suelte hacia la tuya.

- No te lo tomes personal: Si ella se muestra de pocos amigos, si no participa en la conversación o si es muy cortante contigo, no te sientas mal por eso. Haz de cuenta de que no eres tú, sino que ella se lo pierde. No te humilles y ve por otro objetivo, así de simple, hermano.
- El valor en la apertura: Querer mostrar todo tu arsenal desde el principio puede hacer que ella se ponga a la defensiva, porque podría pensar que te estás sobreactuando y no es la idea. Inicia la interacción y luego saca lo que tienes.
- El grado de interés: Entre más interés muestres en la chica puede que te responda cortante y que se ponga a la defensiva, pero si no, se te va a hacer más fácil subir de nivel con ella. Si no muestras mucho interés, sucede al contrario, que hay menos posibilidad de que se ponga a la defensiva, pero subir de nivel se te va a volver una tarea más lenta. Así que el grado de interés que muestres va a depender del lugar donde te encuentres, cómo reaccionen las chicas y de lo que quieras lograr esa noche.

Tocando

¿Recuerdas que en la historia, Santiago tocaba el brazo de las chicas al inicio cada vez que quería tener su atención? Eso tiene una razón de ser, porque crea desde el principio una dinámica en la que el contacto físico es importante para la comunicación. Él, de paso, estaba evaluando cómo reaccionaban ellas con ese contacto y viendo si podía avanzar.

Es el inicio del nivel físico y cuando empiezas no puedes bajar la guardia. Debes ir, como dirían los músicos, en crescendo, si es que ella no se opone. En caso de que te permita tocar su brazo y muestre una actitud relajada ante eso, entonces sigue adelante y ve por más, poco a poco. Pero ten en cuenta también lo siguiente:

- Este contacto debe ser como la forma de abonar el terreno antes de que muestres tus intenciones sexuales. Así no será como un baldado de agua para ella y tú no quieres que ella se asuste y te eche un trago en la cara.
- El contacto físico debe ser como una parte de ti. No te dé miedo tocar a las personas ni hacerles sentir tu energía. Vuélvelo algo natural en ti.
- Para no parecer un acosador, hazlo con todo el grupo de ella antes de enfocarte sólo en ella. ¿Entiendes?

No vayas como si fueras un cazador directo a su presa.

- Tienes que ser muy observador y medir la reacción de ella ante el primer contacto tuyo. Ella puede que no te diga nada, entonces tienes que estudiarla. Si ella se muestra incómoda, hace una mala cara o algo así, entonces la cosa no es por ahí y respeta su decisión. Es mejor irse como un caballero y dejar de insistir.
- Si te pasas o lo haces de una forma que parezca que eres un manilargo, va a poner un muro de defensa entre ella y tú y es posible que no puedas seguir acercándotele.

Enfocándote en ella

Para llegar a algo con ella, tienes que hacer que ella se comprometa, que haga parte del juego, que ponga de su parte. Tienes que pasar de una interacción general a una en la que sólo estén tú y ella. Si no logras que ella se involucre, entonces vas a estar desgastándote, presionando y no va a ser una experiencia agradable para nadie.

Es en ese momento en que logras llevarla a un terreno donde sólo estén los dos, es cuando ya podrás tocar temas más personales, llegar más a ella, a sus

emociones. Puede que encuentres detalles en ella que te motiven a seguir conociéndola, una personalidad atrapante y ya sabes de ahí a dónde tienes que dirigirte. Haz que las cosas avancen y sea como un viaje placentero para los dos.

Si desbloqueas este nivel, ya habrás llegado al enganche y puede que de ahí en adelante las cosas se te faciliten. Pero no te vayas muy rápido y para esta etapa ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Recuerda que vas a tener lo que sea que asumas. Entonces muéstrate cercano a ella, como si la conocieras desde siempre. Así ella se va a abrir más fácil a ti.
- Observa bien y date cuenta de cómo es su aspecto, de cómo se comporta, de cómo habla... Todo eso lo puedes usar para saber quién es ella y crear esa empatía que necesitas para que se abra a ti.
- No hagas un interrogatorio, como si quieres sacarle información con anzuelo. Haz más afirmaciones que preguntas. Si te abres, ella se va a abrir. Pero no te pases contándole toda tu vida, deja algo de misterio.
- No temas tener expectativas altas. Si esperas cosas grandes es porque sientes que mereces recibirlas. Hazle ver que no te vas a conformar con poco. Si ella se muestra cerrada,

poco entusiasta, hazle ver con tu actitud que esperas más de ella. Si ella definitivamente no se abre, ya sea porque no se sintió atraída por ti o no es su noche, dile que fue un gusto y retírate.

- Si es muy cortante y te responde con monosílabos, búrlate de su actitud con cariño y humor. Puedes decirle “Sólo hay una cosa que no me gusta de ti, que no me dejas hablar. Por favor, ¿puedes dejar de interrumpirme?”. Y muéstrale que no te afecta su actitud. Si definitivamente no suelta nada, puedes ir cambiando tu objetivo. No va a acabarse el mundo por eso.

HICE CLIC... ¿Y AHORA?

Has enganchado con esta chica, hasta ahora parece haber química. Ahora pasas a una fase que va hasta cuando logras quedarte a solas con ella. ¿Qué hacer aquí? Ya te lo vamos a explicar.

La posición de ventaja

En un lugar concurrido como un bar, a veces con tanta gente atravesándose, puede ser difícil tener una posición de ventaja. Pero si lo ves posible, no dudes. ¿A qué nos referimos con esto? Pues que hay ubicaciones que te pueden hacer resaltar más, que tu figura cobre fuerza visualmente y eso te puede dar más valor ante los ojos de las chicas, te hará ver más alfa aunque ellas no lo perciban conscientemente... Pero créenos, por instinto lo van a notar.

- Busca tener la espalda cubierta: Poner la espalda contra una pared para que así, si te ven, vean tu cara.
- Busca una buena ubicación: Esto te va a permitir tener una mejor visual del lugar.
- No lo intentes si la situación o el espacio no lo permiten: Así no parecerá que tratas desesperadamente por mostrarte.
- Disimula: La idea es que la gente no se dé cuenta de que estás haciéndolo porque pensarían que eres un pesado.

Retírate con ella

Si ella está todo el tiempo rodeada de su grupo, va a ser casi imposible que logres algo más que una conversación. Así que lo que tienes que hacer es buscar el momento para

aislarla de su grupo y que ella ponga toda su atención en ti. Eso les dará la intimidad que necesitan para conectarse de una manera más cercana. Hay gente muy envidiosa que no va a querer que corones esa noche, tienes que ser astuto y adelantarte a cualquier intento de sabotaje.

Si el espacio es muy pequeño y no puedes sacarla de la vigilancia de sus amigos, lo que puedes hacer es ponerla en una posición que al menos le dé la espalda a su grupo por un rato y ponga toda su atención en ti.

Aquí es crucial, porque es el momento que determina si la cosa va a ir más allá o si se queda en una charlita divertida en un lugar. Si ella accede a alejarse un poco de sus amigos por ti, es buena señal. Esperamos que aquí logres al menos darle unos besos y que te dé su número.

- Conocer el sitio: La estrategia es más fácil si conoces el sitio y es un sitio amplio al que puedas sacar a la chica de la vigilancia de sus amigos sin que tengan que salir del lugar.
- Los obstáculos: Los obstáculos aquí pueden ser los amigos de ella, tus amigos o los tipos que quieran acercarse a esta chica. Tus amigos pueden ser un estorbo, pero también una gran ayuda porque pueden distraer a los amigos de ella mientras tú haces tu jugada.

- La retirada como premio: Si ella hace algo grandioso que puede ser recompensado y se gana tu interés, puedes decirle que quieres saber más de ella y decirle que te acompañe a una zona de menos ruido para hablar mejor. Por ejemplo: “¿Tienes dos trabajos y te da tiempo de estudiar? ¡Tienes que decirme cómo haces! Ven, allá podemos hablar mejor”.
- Aprovecha sus distracciones: Haz que ella se distraiga y se vaya soltando de su grupo. Puedes bailar con ella y mientras ella está disfrutando del baile y relajándose cada vez más, la vas alejando.
- Puedes malinterpretar algo que ella dice a propósito: Es un juego en el que también puedes usar la comunicación a tu favor. Supongamos que ella te está diciendo cualquier cosa, tú finges no escucharla bien y le dices “sí, tienes razón. Ven”, y la tomas del brazo como si ella te hubiera pedido que se alejaran un poco porque la música estaba muy fuerte o cualquier otra cosa.

A SOLAS

En el momento en que la separas a ella de su grupo y es cuando vas a sacar todos tus juguetes. Es cuando vas a la parte en que vas a mostrar tu interés sexual y puedes llevar la situación hacia algo concreto.

Hacia lo sexual

Ahora la interacción debe ir yéndose poco a poco a mostrar que estás interesado en ella de forma sexual y cualquier cosa que hagas debe darle señales claras. Ojo aquí, porque tienes que ser lo más claro posible, no puedes hacerle entender que no y luego salirle con una sorpresa que no le va a caer en gracia.

Una de esas maneras de mostrar tu interés puede ser con palabras. ¿Cómo hacerlo?

- Fingir que piensas en voz alta: “Es tan inteligente y tan sexy... Disculpa, no escuché lo último que dijiste”.
- Una disculpa tonta: “Perdón que no te haya escuchado, es que estoy muy concentrado tratando de aguantar las ganas que tengo de besarte”.
- Algo que suene como a un reto juguetón: “Si no dejas de mirarme

así, no me voy a aguantar y te voy a besar”.

Pero en caso de que puedas estar con ella muy cerca y usar el tacto, puedes ahorrarte las palabras. Tocarle la cara, sonreír y seguir con la conversación como si nada. También puedes tomarle la mano y besársela suavemente mientras te cuenta cualquier cosa. Y no todo es físico, también puedes alternar mirando sus ojos y sus labios, mostrándole que estás seducido por ella y claro, que la quieres seducir.

Como te decíamos antes, la idea es que muestres tus intenciones claramente para que no haya malentendidos. Ella puede responder con risitas, inclinando su cuerpo hacia ti de forma coqueta o hasta haciéndose la tímida. Tienes que ser muy observador y fijarte en su lenguaje corporal. Si le atraes a una mujer, ella te va a hacer saber de cualquier manera, sea sutil o no, de que tienes luz verde para que sigas adelante.

Hay mujeres a las que les gusta retar a los hombres diciéndoles “contigo ni a la esquina” o “ni en tus sueños va a pasar algo entre nosotros”, pero no hacen la retirada, se quedan ahí esperando con una sonrisa coqueta, como en un pull and push en que sus palabras dicen “no”, pero su expresión corporal dice “sí”. Te ponen a prueba, esperando que captés lo que ellas con su cuerpo te están comunicando. Sí, las

mujeres pueden ser muy complejas en ese sentido, pero está en ti que entiendas su juego y seas muy observador.

De pronto con estas chicas que se hacen las difíciles te toque ser más paciente y no vas a poder subir de nivel tan rápido, pero tampoco es imposible.

Si de plano no le interesas, ella te lo hará saber diciéndole que tiene que ir al baño, refugiándose en su grupo de amigos, ignorándote o poniendo cara de pistola ante cualquier intento de avance. En ese caso, lo mejor es que no insistas más y te retires para enfocarte en otro objetivo. Tienes que darte cuenta de que tu tiempo es sagrado, que tu energía es importante y que no vas a gastar corriente en una persona que no te ofrece lo mismo. Un Alfa nunca insiste demasiado ni ruega por compañía. De cualquier modo, tú respeta su decisión y deséale una feliz noche. Eso no debe afectarte de ninguna manera y ten la seguridad de que tu oportunidad te va a llegar.

A continuación, te vamos a dar unas sugerencias importantes para que tengas en cuenta:

- Para cuando quieras mostrar tus intenciones sexuales, es importante que ella ya se haya ganado ese interés, debe haberse mostrado más conectada contigo, haber hecho algo importante para ganarse tu

atención. Una chica que no hace nada para llamar tu atención puede que no le interese o no esté de humor para que pase algo.

- Para que no parezcas muy intenso, a veces puedes mostrar tu intención sexual y al momento, bajarle a las revoluciones para que ella no se sienta presionada. Puede ser contándole una historia graciosa como para alivianar esa tensión sexual. Algo como “no estaba listo para encontrarme una mirada tan sexy esta noche. Cambiando de tema, ¿te conté que tengo un cactus de mascota?”. Además eso le va a poner un toque de humor a la conversación que a ella le va a parecer muy encantador.
- Evita ser demasiado intenso. Tampoco quieras forzar las cosas para que la noche te rinda. Es bueno que te tomes tu tiempo y no quedes como el picaflor de la noche.
- Cuida su reputación. No querrás que ella quede como una mujer fácil delante de sus amigos. Por más ganas que le tengas, muéstrale respeto.

Subir la temperatura

Cuando ya le has mostrado un interés de romance, es cuando el contacto físico ya se vuelve un mensaje que dice “podemos hablar de lo que sea, pero entre tú y yo está pasando algo”. Y con cada contacto más y más cercano, se va creando esa intimidad.

Cuando la estás abrazando, tocándole el pelo, acariciándole la nuca, tomándola de la mano o dándole suaves besos en la mejilla, estás creando ese ambiente y ya el tema de mostrar interés sexual se hace muy obvio. Le haces ver que la estás tocando porque sientes un fuerte deseo hacia ella.

- No hagas todo un ritual de preparación. Ve poco a poco, como si fuera natural, como si los dos se hubieran encontrado esa noche para eso.
- Si la tocas a todo momento, puede cansarse. Déjala por ratos con ganas de más, tenla a la expectativa.
- Es una muestra de intención sexual, pero ve despacio, no te portes como un perro hambriento. Ve despacio, acariciando, haciéndola sentir protegida, como si la arrullaras.

El beso

El beso tiene que llegar en un momento en que estés seguro de que ella se siente atraída

por ti y quiere que eso suceda. Cuando besas en los labios a una mujer y ella te devuelve ese beso, perfecto, pero será algo que hayan construido los dos mostrándose interés en todo momento.

Cuando tratas de besarla por primera vez es cuando haces la gran jugada de la noche. Si ella aparta la cara antes de que intentes besarla, es importante que no te sientas frustrado, que no te sientas mal por eso y que no trates de besarla a la fuerza. Tómatelo relajado, con calma, dándole a entender que quieres estar con ella pero que no te afecta esa actitud, que no vas a reaccionar de mala manera si ella se niega. En todo caso, antes de tratar de besarla tienes que ser prudente, debes examinar que ella quiere que la beses.

En algunas ocasiones puede que no seas tú o que no le atraigas. Puede ser que ella es muy tímida o que no le gusta que la vean besándose con un tipo al que acaba de conocer.

Y recuerda que debes hacerla sentir segura, hacerle entender que no vas a ser el patán que se va a burlar de ella y dejar su reputación por el piso. Muéstrale que eres un caballero. Si la presionas, entonces vas a hacer que ella ponga su campo de fuerza indestructible y no te deje volver a acercarte.

Ten en cuenta lo siguiente para esta etapa de la interacción:

- El beso es una prueba de fuego. Si ella te devuelve el beso con la misma intensidad, no hay lugar a duda de que le gustas y quiere tener algo contigo.
- El primer beso que le des puede ser un beso cortito, un pico de unos dos segundos. Así vas a abonar el terreno para ir subiéndole a la temperatura.
- Hay situaciones o lugares en que tratar de besarla puede ser una jugada fallida y el juego se te desmorone. Busca el momento y la situación apropiados. Recuerda que muchas mujeres tienen miedo a ser consideradas unas fáciles (el apartado de slut-shaming lo explica bien).
- Los abrazos, caricias, besos en la mejilla y demás pueden ayudarte a preparar el terreno y si ella no te ha parado hasta ahí y reacciona con agrado a eso, digamos que el beso puede tener un éxito del 99.9%.
- Acortar distancia entre tu cara y la de ella la puede ir preparando para lo que se viene. Incluso antes de besarla, puedes acercar tu boca un centímetro de la de ella y esperar un par de segundos a ver si ella no se hace a un lado. Si ella abre un poco la boca y entrecierra los ojos, esperando el beso, entonces todo va

bien y puedes seguir adelante.
Bésala.

- No te lances hacia ella estirando el pico para besarla. Haz que ella sea la que se acerque a ti, hálala un poco, con suavidad, y mide su reacción.
- Si tratas de besarla y ella te aparta la cara, cambia tu forma de aproximarte, no te frustres. Si ves que eso no va para ninguna parte y la dejas, retírate dejando una puerta abierta, porque un rechazo puede que no dure para siempre. De todas formas, muéstrate agradado de haberla conocido y deséale una feliz noche.
- Si sabes ya que la cosa va a terminar en sexo esa misma noche, puedes ser más sexual en tu contacto. Pero si no estás seguro, es mejor que te controles un poco por más ganas que tengas.
- Si los dos están que se comen de las ganas y los besos y caricias en un lugar público se empiezan a subir de tono, te aconsejamos que seas tú el que pare. ¡Sí, tú! Así ella va a darse cuenta de que eres un caballero y que puede confiar en ti, que no la vas a exponer delante de la gente. Puedes decirle “aquí no” o “no seas mala ahora”. Además, ella se va a quedar iniciada y va a hacer el intento por tener más.

Para mantenerse en contacto

Si no ves seguido a esta chica y la posibilidad de encontrarte espontáneamente con ella es de una en un millón, lo que tienes que hacer es conseguir el contacto de ella para cuadrar otro encuentro, tener su teléfono o agregarla a una red social.

Igual, si es una chica que ves seguido pero el lugar donde se encuentran es complicado para que avances, lo mejor es comunicarte con ella por otro medio y así ves cómo cuadrar una cita en otro lugar.

- No pidas su teléfono directamente. Mostrarte desesperado por conseguir su número va a hacer que ella se sienta incómoda, como invadida. Es más alfa decirle los planes que te gustaría hacer con ella. Si ella te dice que suena interesante y que le gustaría tener esos planes contigo, ya dará por sentado que tienen que quedar en contacto. Un ejemplo puede ser: “Me ha gustado tu compañía. Combinar eso con una tarde en un parque y después una buena cena debe ser muy bueno”. Si ella responde mostrándose de

acuerdo, tú le dices: “Sí, me has convencido”.

- Una buena forma de pedir su número sin errores es darle tu celular y decirle que ella misma apunte el número. De una le timbras para que ella te agregue. Le dices: “Ahí te marqué para que me agregues”, y le agregas un poco de relaxo y buen humor. “Me puedes poner como ‘el hombre de mis sueños’ y así cuando te escriba me vas a reconocer enseguida”.

La despedida

La has seducido, la has besado y ya tienes su teléfono. ¿Creías que ya habías terminado la tarea y te podías ir? Pues no, porque te falta un paso muy importante y es cerrar el trato. No es tener el número e irte, porque no sólo se trata de eso. Estás creando una interacción con ella y el tiempo que puedas aprovechar en compañía de ella, bienvenido sea.

Imagina que eres un vendedor y tu cliente te ha dicho que sí, pero la promesa de compraventa la van a firmar al día siguiente. En un día pueden pasar muchas cosas y si eres un vendedor astuto, tienes que saber conectar con la mente de tu cliente para que no se arrepienta de su decisión.

Aquí pasa algo parecido. Cuando la chica y tú se separan, ella saldrá de tu influencia, de la locura del momento, hasta de los tragos que se tomó... y puede que empiece a pensar con lógica o con el miedo de quedar como una fácil.

Por eso no tienes que conformarte con besarla y pedirle su número para luego despedirte, porque te haría parecer que eres un picaflor. Tienes que ir más allá, tienes que dejarle bien adentro ese gusanito de interés que le dure hasta el momento en que puedan volver a verse.

¿Cómo hacer eso? Pues aquí te lo vamos a explicar.

- Cuando tengas su teléfono o la tengas agregada a Facebook, no te conformes. Sigue ahí en la jugada, mostrándote seductor, haciéndola sentir más cercana a ti, sigue con el contacto físico. Así le irás subiendo puntos y mejorando tu juego de romance.
- Usa amarres. Y no, no es nada sobrenatural. Un amarre puede ser algo que la haga sentir obligada a volver a verte. Por ejemplo, finge que sabes hacer tests de personalidad y le das unos datos interesantes, pero la dejas en pausa y le dices que en otro momento le vas a dar más información. También

funciona emocionarla con una historia interesante y dejársela a medias. Así ella va a sentir que tienen algo pendiente.

- Si la chica es creativa y tiene buen sentido del humor, invéntate un juego que sólo tú y ella entiendan y que tenga que ver con la predestinación. Es decir, puedes darle una frase loca que ella tiene que memorizar y decirle “Vamos a dejarle esto al destino. Cuando te llame, me vas a tener que contestar con esa frase. Si eres capaz, es porque el destino está de nuestro lado”.

LA ESPERA

Esta etapa va desde que te despides de ella en el primer encuentro hasta el momento en que se vuelven a encontrar. Esta etapa puede ser muy difícil, porque está el factor de la distancia y las cosas se pueden enfriar si no actúas de manera inteligente. La chica podría echarse para atrás...

Pero no te asustes, porque si sabes cómo moverte en esta etapa, es muy posible que la vuelvas a ver y cuando la vuelvas a ver las cosas entre ustedes vayan más allá del primer encuentro.

Evitando la desinflada

Puede que haya sido muy emocionante el encuentro de esa primera noche, que haya habido mucha química entre ustedes y que tengas las expectativas hasta las nubes. Eso lo entendemos bien. Todos tenemos nuestro corazoncito y puede que estés emocionado por ver cómo van a darse las cosas más adelante.

Pero a veces, si no sabemos ir descargando emoción en ella desde la distancia, la emoción de esa chica se va a ir desinflando como un globo de helio y la promesa de verse quede en el aire.

Esto no te lo decimos para que te asustes ni te llenes de ansiedad, sino para que no bajes la guardia. Tienes que mantenerte ahí, al pie del cañón, firme. Estás en una etapa delicada y lo que ocurra de aquí en adelante es difícil de predecir.

Seguramente piensas que como la emocionaste tanto esa noche, al día siguiente le vas a escribir para verse de una vez y almorzar. Eso puede pasar, claro que sí, y sería genial que te pase. Pero si la cosa es de paciencia, debes ir creando emociones en ella a distancia

hasta poder concretar una cita. Tienes que ponerla en un estado igual o más alto que el que ella tenía en su primer encuentro. Llamadas, mensajes, videochats, etc... La tecnología va a ser tu gran aliado en esta etapa del proceso.

A través de esas llamadas y mensajes, trata de recuperar en ella el punto de emoción que tenía en el primer encuentro. Ya tienes más herramientas y más hilos de dónde tirar.

Acaba las conversaciones en el mejor momento para que ella siempre quede con ganas de más. Pero no te obsesiones siempre con estar midiendo el tiempo de la llamada, disfruta también lo que está pasando.

Puedes hacer uso de una invitación falsa. ¿Qué significa eso? Es como una prueba que le pones para saber qué tan dispuesta está de verte otra vez, si se muestra emocionada y si le cae en gracia esa invitación. Dile por ejemplo que se vean en un sitio X en media hora porque estás ahí cerca, pero que no puedes esperar por mucho tiempo. Sabes que las posibilidades de que ella diga que sí a una invitación así a quemarropa son muy bajas, porque de pronto el tiempo

no le alcanzaría ni para arreglarse, pero vas a poder medir su reacción, si el asunto le emociona, si te dice algo como “qué rico sería verte”. Tal vez te sorprenda de lo arriesgada que es y te diga que sí sin poner ninguna excusa, uno nunca sabe.

¿Por qué una falsa invitación? Porque prepara el terreno para la ocasión en que te decidas a invitarla a un plan real, sin presiones de tiempo, sin urgencia, a un sitio tranquilo como un parque o un café, ahí ella se sienta más confiada de aceptar y te diga con cierta coquetería “esta vez sí me da tiempo de ponerme bonita”.

Invitando a salir

Una invitación real a salir va a ser una parte de la etapa en la que te la juegas, por lo que tienes que prepararlo muy bien con lo que te mencionamos anteriormente.

Invitarla a salir va a ser esa forma de seguir con la interacción física del primer día y tendrás mucha suerte si es ella la que propone el próximo encuentro. Pero como normalmente es el hombre el sujeto activo

en las cuestiones de romance y sexo, lo más posible es que esta tarea te toque a ti y tienes que poner mucho cuidado a estas recomendaciones.

- No le pongas un carácter urgente a la invitación porque ella va a pensar que estás muy necesitado y de eso no sale nada bueno.
- Tener expectativas altas es bueno porque sientes que mereces algo bueno y no te vas a conformar con poco, pero en caso de que las cosas no se den como esperas no te frustres. Nada de mostrar tristeza o decepción, no dejes que eso te afecte.
- Proyecta dominio de ti mismo, muéstrale que eres un hombre seguro acostumbrado a que las mujeres siempre le digan que sí. Y si te dice que no, haz de cuentas que es como cuando le ofreces algo a tu mejor amigo y te rechaza. ¿Sufrirías por eso? ¡Claro que no! Tampoco sufras por esto.
- Ese primer plan debe ser relajado, sin muchas presiones pero con un límite de tiempo. Di un día, un sitio y una hora. Nada de mostrar inseguridad. Si sientes que no tienes todavía mucha confianza con ella, le puedes proponer un plan con más gente. Por ejemplo, puedes llamarla y decirle que vas a ir X día a X hora

a X sitio a hacer X cosa con X personas y le ofreces que te acompañe.

- Si ves que ella es una persona muy relajada, muy abierta y muy decidida, puedes ofrecerle un plan sencillo y con poca planeación. Algo como “¿Qué haces ahora? ¿Se te antoja ir por una pizza?”. Esto proyecta que eres alguien que toma lo que quiere en el momento y no está mal.

RETOMANDO

Esta etapa va desde que tú y la chica se vuelven a encontrar hasta que entran en el momento indicado para tener sexo.

Puede que para eso se necesita una cita, dos o más... Eso depende de qué tan rápido avances y cuál sea la personalidad de ella, si es liberal o por el contrario, es más conservadora en ese aspecto.

Reencuentro

Esa cita va a ir poniendo la sazón a ese momento que tanto esperas que llegue:

terminar con ella en la cama. El subir de nivel aquí es ir buscando la forma de que tú y ella puedan estar en un lugar solos en el que puedan tener sexo. Esa cita o citas exigen que estés en la jugada y no bajes la guardia.

Tienes que mantenerla seducida, antojada de ti para que cuando quieras llegar al momento de esa invitación especial, todo se pueda dar sin problemas.

Tú eres un macho Alfa en formación, por lo que estos pasos que en un principio parecen muy fastidiosos, después de un tiempo se van a volver tu modus operandi. No está de más decirte que las actividades y lugares a los que la invites tienen que decir mucho de la clase de hombre en que te estás convirtiendo.

- Déjala conocer tu espacio. Aunque en ese momento pueda que no pase nada sexual, sería una buena idea que ella te recogiera en tu casa y le mostraras tu refugio, cómo es tu vida, las cosas que coleccionas... Eso le puede dar más confianza cuando vuelva a visitarte.
- Lo importante de que sea ella quien conozca tu espacio primero es que vas a ser tú el que la lleve hasta tu realidad y no al contrario. Propón tú los planes, lleva el control de la situación.

- Los planes y actividades que hagan tienen que llevar tu sello, mostrar algo de tu personalidad, de tus gustos, de tu estilo de vida. Es una forma de que ella entre en tu realidad y esté todo el tiempo descubriendo cosas nuevas.
- Hacer actividades que vayan con tu personalidad va a hacer que tus cualidades y talentos brillen más.
- Ella no quiere estar metida en su propia realidad todo el tiempo. No la aburras preguntándole qué quiere hacer. Enséñale tú, hazle vivir nuevas aventuras, muéstrale un mundo que ella no conoce y que le va a despertar cada vez más curiosidad. Así ella va a querer seguir conociéndote y salir más contigo.
- De ser posible, cuéntale una historia interesante, dale un tour por cada actividad que hagan juntos o por cada lugar que visites y explícale por qué eso es importante para ti. Eso le va a mostrar que eres único, que tienes una identidad propia.
- Si tienen más de una cita, dale variedad de planes y actividades. Que cada encuentro sea una experiencia nueva.
- Ten la seguridad de que ella va a disfrutar todo lo que haga contigo. Muéstrale que no tienes ninguna

inseguridad y de que estás confiado de que eres el tipo más divertido del mundo.

- Trata de que la cita termine en tu casa o cerca de tu casa, para que haya más facilidad de que se dé el encuentro sexual.
- Aunque lo hayas planeado, no lo muestres así. Hazle creer que son planes que se te acaban de ocurrir así los hayas organizado en una libreta.
- No la toques de manera muy sexual en sitios públicos. Acuérdate de lo de su reputación. Hazla sentir segura, no acosada.
- Ten una lista de varios planes por si te toca planear más de una cita.

Un plan más privado

¡Hasta ahora lo has hecho muy bien, amigo! Has hecho muchas jugadas y las cosas van bien, pero todavía tienes que estar firme, porque en juego largo la resistencia y la constancia lo son todo. Estás en citas con la chica y sientes que ya la tienes dispuesta a pasar a algo más íntimo.

Pero imagina que cuando crees que estás a punto de coronar, algo falla. De pronto, ella empieza a dudar y tienes miedo de que todo lo que has hecho se quede ahí estancado o

tus planes definitivamente se vayan al carajo.

Para que eso no te pase, aquí te damos unas sugerencias que sería bueno que pusieras en práctica. Estos tips te van a ayudar a que rompas más el hielo con ella, que se sientan en una total confianza y comodidad, como si se conocieran de hace mucho tiempo y no haya espacio para ninguna duda.

- Hazle la invitación desde un punto cercano al lugar donde quieres que estén a solas. Ese café a una cuadra de tu casa puede ser una opción.
- Tienes que ver que ella esté en el mood correcto. Que esté muy animada, que no haya tenido un mal día, que esté dispuesta y sonriente.
- Puedes decirle algo que baje su sentido de alerta, por ejemplo: “Quiero mostrarte unas cosas que tengo en mi apartamento, pero tengo que dejarte en claro que no va a haber sexo esta noche”. (Después puedes faltar a tu promesa y caer en la tentación si ella se muestra abierta a que pase).
- Le puedes decir que quieres mostrarle algo como tu mascota o una colección que tienes en tu apartamento, pero que no se puede demorar mucho porque tienes que madrugar al día siguiente. Si ella no está en el mood, no la presiones y

- déjala que entre en confianza a la velocidad que ella disponga.
- Para que suba a tu apartamento, le puedes decir, por ejemplo, que te acompañe a recoger algo que se te quedó, como un papel, algo para el frío, cualquier cosa. Estando allí, le haces la guía por tu espacio y se lo muestras como tu guarida secreta, como un lugar especial. Así ella va a sentir que la estás haciendo parte de tu vida y se va a sentir más cómoda.
 - Mientras suben evita el silencio. Mantente hablando de cualquier cosa, distráela. No la hagas sentir como que se está metiendo a la boca del lobo, sino al contrario, que quieres hacerla parte de tu vida y que le estás compartiendo tu lugar más privado.
 - No reacciones mal si ella te dice que no. Le puedes decir que no hay problema, que en otro momento y cambias de tema.

INTIMIDAD

Esta última fase empieza en el momento en que los dos llegan a un lugar íntimo hasta que se van a la cama. Si lo has hecho todo muy bien desde el principio, sería muy difícil que tuvieras problemas aquí. Pero como

todo, hay excepciones y puede que a último momento ella dé un paso a un lado. En ese caso, debes tener la madurez de respetar su decisión y hacerla sentir cómoda de que no va a pasar nada que ella no quiera.

De puertas para adentro

Listo, ya la llevaste a ese lugar donde los dos pueden estar a solas y dar rienda suelta a todas las ganas que han venido acumulando desde que se conocieron. Pero ¿es hora de cantar victoria? ¿Te has imaginado que ella de pronto se sienta incómoda y no quiera estar a solas contigo? Y si eso pasa, ¿será qué pudiste haber hecho algo mal?

La idea al estar a solas es que la idea de tener sexo les fluya a los dos como algo natural y que lo incorrecto sería no hacerlo... teniendo semejante oportunidad. Pero, ¿cómo saber que estás creando la atmósfera apropiada? ¿Cómo hacerla sentirse confiada cuando está a punto de quedar totalmente vulnerable?

- A menos que ella te ponga enfrente un rotundo NO, puedes poner las cosas livianas y crear un ambiente romántico. Música suave, velas, luz tenue, una botella de vino... Suena cursi, pero ella va a ver que le estás poniendo magia al momento, que

- no vas a aprovecharte de ella sino que quieres que sea un momento especial y significativo para los dos.
- Si creas ese ambiente, es mejor que ella piense que estás improvisando y que eres un tipo sofisticado que siempre tiene esos elementos a la mano.
 - Nunca debe pensar que invitarla a subir fue una encerrona para acostarte con ella. Si ella en algún momento se siente así, trata de suavizar las cosas diciéndole que te gusta la música, el buen vino, pero que compartirlo con ella lo hace especial. Hazle sentir que aunque queden de amigos con derechos, no la vas a irrespetar y que la vas a hacer sentir la mujer más especial.

A último momento

Están en el sofá o en la cama, se están besando, tocándose por debajo de la ropa, pareciera que ya nada malo puede pasar, pero de pronto... ella se resiste y no deja que le quites la blusa. Nada es predecible, ni siquiera el sexo. A último momento, ella puede estar dudando y es normal si ella es de

las que se toma su tiempo para conocer a alguien.

Ahora no vayas a hacer un numerito ni vayas a sentirte miserable porque le invertiste mucho a esto. Respira hondo y que tus hormonas a mil no te hagan cometer una torpeza. Sabemos que a nadie le gusta que lo dejen iniciado, pero en todo momento tienes que saber cómo sortear los problemas.

¿Cómo evitar que esto pase o cómo superarlo? Ya te lo explicaremos:

- Mientras se besan, se acarician y demás, hazle ver que lo que están haciendo es de los dos y para el placer de los dos. Que tú vas a hacer lo que sea necesario para que ella se sienta segura y que si ella no siente placer, tú no vas a tener ganas de seguir.
- Muéstrale también que no estás urgido, que no eres un animal desesperado por meter el pene. Hazle entender que ella te gusta mucho y que quieres compartir una intimidad profunda con ella.
- Ante la mínima señal de resistencia, no esperes que ella se aparte. Apártate tú un poco. No porque te sientas frustrado, sino porque respetas su espacio y que no vas a hacer nada que ella no quiera. Los patanes insisten de manera

agresiva. Si eres un alfa, vas a hacer que ella te desee.

- No muestres afán. Un verdadero hombre no se desespera por acabar, sino que disfruta todo el proceso y se toma su tiempo para explorar el placer con una mujer.
- Mientras vas haciéndola sentir cómoda, ve dándole todo como dosificado y la dejas en el mejor momento con ganas de más. Un beso apasionado y cuando estén en la mejor parte, ya a punto de tocarse las lenguas... paras y alejas tu cara de la de ella.
- Un truco que puede funcionar es decirle que las emociones y sensaciones que ella te despierta son algo que no puedes controlar.
- Si sientes un poco de resistencia de parte de ella, puedes parar o bajarle a la intensidad del momento. Pregúntale si se siente bien y si quiere continuar. Si ella dice que no o no se ve muy convencida, dile que está bien y déjalo así. Si ella quiere que se sigan viendo, ya llegará el momento en que puedan volver a intentarlo..
- Puede que ella esté muy cansada, sin ganas o que haya prometido no acostarse contigo esa noche. En ese caso, le puedes decir que se quede a dormir sin que pase nada. De ser así,

es muy posible que en la mañana al levantarse ella esté en otra tónica y el sexo se dé a plena luz del día.

- Recuerda que el sexo es algo de dos y que los dos deben estar en la misma sintonía, sin arrepentimientos de ninguna clase. Si va a pasar, que sea porque los dos están totalmente convencidos de eso. Si ves que algo no está bien, no dejes que pasen las cosas y trata de ser claro. Habla con ella y no la hagas sentir presionada. El consentimiento tiene que ser la parte crucial en este nivel.

El que es caballero, repite

No es sólo llevarse a una mujer a la cama lo que cuenta, sino también hacerla sentir como una diosa en el sexo. Y si ella valora esas habilidades sexuales que has desarrollado, es muy posible que queden muy pronto en un nuevo plan para verse y terminen encamados, sudorosos y jadeando. Antes de que entremos más en materia te vamos a decir que el sexo empieza antes del sexo y que antes de que ella se meta en tu cama, tendrás que haberla excitado de otras formas. Con tu aroma, con tus palabras, con tu forma de tratarla.

El aseo aquí es muy importante. Dice un amigo que “nadie sabe para quién se baña” y es importantísimo que te duches muy bien, te laves bien los dientes, uses calzoncillos sin rotos ni manchas raras y vayas preparado para lo que se presente. Un mal olor o una mala imagen matan la pasión. Además, si el plan es en tu casa, cambia las sábanas, limpia bien tu cuarto, enciende velas con esencias. Un olor a medias sucias no va en nada con la atmósfera sensual que se necesita.

Ahora bien, las habilidades en el sexo se logran de dos maneras: La primera, experimentado, por supuesto. No puedes volverte un maestro del sexo si nunca has tenido una sola pareja sexual. Cualquier truco que vayas aprendiendo, la irás mejorando y perfeccionando a medida que vayas probando, así se irá puliendo tu técnica, te vas a soltar más, vas a ir descubriendo todo lo que puedes hacer. Habrá trucos que te resulten mejor, a veces puede que cuando te inicias cometes un error de principiante, como usar mucho los dientes cuando no deberías o algo así. Todo eso es normal cuando estás en etapa de exploración y todavía te falta más kilometraje en materia sexual.

La segunda manera de volverte hábil es comunicándote a nivel profundo con la chica con la que estás compartiendo esa experiencia. De nada sirve ir a hacer tus

maniobras como si fueras en piloto automático... La besas, luego lames sus pechos, luego le haces sexo oral y la penetras, como si con todas fuera lo mismo y tuvieran los mismos gustos. Tienes que conectar con cada mujer e ir observando tanteando. Todas las mujeres son diferentes, cada polvo que te vas a echar en la vida será diferente sin importar si repites varias veces con la misma mujer. Habrá veces en que ella quiera un poco más rudeza, a veces un poco más de ternura.

Lo que vuelve loca a una mujer, puede que a otra no la excite en lo más mínimo. Por eso es importante que en el sexo siempre haya un diálogo, que los dos estén dispuestos a hablar de lo que les gusta y lo que no y puedan llegar a arreglos.

Pero entrando ya en materia, vamos a darte los tips que necesitas para que siendo un caballero con ella en la cama y dándole el polvo de su vida, ella no va a querer esperar mucho para el repitis contigo.

Debes saber que la excitación sexual en las mujeres funciona diferente que con nosotros los hombres. Los hombres estamos diseñados para tener un solo orgasmo que puede darse junto con la eyaculación. Al eyacular, tenemos un período en que se nos bajan las ganas, se nos baja la erección y hasta nos puede dar un poco de sueño. En las mujeres eso va de diferente manera,

porque ellas pueden tener varios orgasmos durante una misma faena sin que eso les baje las ganas.

Entonces tienes que ser muy cuidadoso, porque si no te contienes y llegas a la eyaculación antes de hacerla venir a ella, es muy posible que tu amigo no quiera seguir funcionando y ella va a terminar aburrida e insatisfecha. Una manera de controlarlo es concentrándote más en ella y menos en ti. Puede que esta chica sea despampanante, una mujer que parece un angelito de Victoria's Secret. Puede que estén teniendo una faena digna de película porno, pero tienes que concentrarte más en lo que le haces sentir a ella que la estimulación que estás teniendo.

No sabes lo satisfactorio que es causar placer y cuando estás teniendo sexo tienes que sacarte todo el egoísmo y pensar que al dar placer, estás animando a tu pareja a que te lo devuelva multiplicado. Una manera es decirle que se relaje y que tú vas a hacer el trabajo por un momento. Y eso no solamente se reduce a hacerle sexo oral o masturbarla. Ella no es sólo una vagina. Debes saber que las mujeres tienen zonas erógenas en diferentes partes del cuerpo: en los labios, en el cuello, detrás de las orejas, en la espalda, en los pezones, en el ombligo, en los pies...

Cada mujer te dirá que la excita que la besen en lugares diferentes de su cuerpo, una te

diré que la vuelven loca que le besen los pies mientras que otra te dirá que le excita que le pasen la lengua por las axilas, habrá otras que tengan gustos más curiosos. Así que es cuestión de que lo hablen y vayan probando, lejos de tabúes, abiertamente y respetando la integridad del otro.

Si tú te enfocas en darle orgasmo tras orgasmo a esta chica, lo más seguro es que ella te va a recompensar haciéndote venir de una manera apoteósica. Una experiencia que ninguno de los dos va a olvidar.

También es bueno que aprendas a conocer tu propio cuerpo y evites venírte tan rápido. Una forma es hacer los ejercicios de Kegel, que son muy sencillos y los puedes practicar tú solo en cualquier momento del día.

Los ejercicios de Kegel sirven para fortalecer los músculos del piso pélvico que sostienen los intestinos, la vejiga y la próstata. Se ubican en la zona del perineo, la zona entre los testículos y el ano. Para identificar estos músculos, la próxima vez que orines, trata de retener la orina unos segundos. Al hacer esto vas a contraer unos músculos, los músculos del piso pélvico.

Cuando ya tengas identificados estos músculos, lo que vas a hacer es que en cualquier momento del día, estés sentado, acostado, de pie, como sea, trata de contraer esos músculos por unos tres segundos, sin dejar de respirar ni tensando otros

músculos, y luego relájalos por otros tres segundos. Haz unas diez repeticiones. Irás manejándolo con la práctica y lo puedes hacer en cualquier momento del día en que te acuerdes, mientras estás en la oficina, o haciendo una fila del banco, cuando estés en la cama viendo una película. Hazlo mínimo unas tres veces al día.

También podrías intentar que cuando te masturbes y estés a punto de venirte, pares y sientas como se va retrasando la eyaculación. Haz esto varias veces. Esto se trata de aprender a conocer tu cuerpo y a dominar tus sensaciones para que vivas experiencias más satisfactorias. Y sobre la masturbación, no es que esté mal, pero tienes que saber que eso te bajará la libido, así que aprende a controlar la frecuencia con la que te masturbas.

Otro tip muy importante es la inmersión. Es estar en el momento justo, estar conectado con ella y con lo que están viviendo. No es justo que ella se haya abierto sexualmente contigo y en pleno acto tú estés pensando en el informe que tienes que entregar al día siguiente en la oficina, en que tienes que pagar el recibo de la luz antes de que te la corten, en la llamada que habías prometido hacerle a tu mamá. ¿Sabías también que según un estudio que se hizo, el 10% de las personas revisa su celular mientras tiene sexo?

Tienes que evitar cualquier distracción. Tus pensamientos tienen que estar con la mujer con la que estás compartiendo. Están compartiendo un momento importante, un momento de intimidad. Tienes que estar ahí con ella, perderte en el placer del instante, no irte a volar con tu mente a otro lugar. Y créenos que ante cualquier distracción que tengas, ella se va a dar cuenta y va a creer que no te gusta lo suficiente o que estás pensando en otra mujer. Eso va a ser un golpe a su ego. Si dejas que tu mente se disperse, lo más seguro es que vas a perder la firmeza de tu erección, vas a bajar el ritmo y lo que podía ser una faena de locos, va a terminar en un momento incómodo y aburrido que ella no va a querer repetir jamás.

Y como en esto es tan importante la comunicación, ten en cuenta que si la cosa funciona entre esa chica y tú, van a venir más polvos y más experiencias. Ábrete a ella y deja que ella se abra a ti, hablen de sexo sin sentirse apenados, no te pongas en un papel de señora de setenta años, sino que escúchala. Todas las personas tenemos fantasías sexuales y es bueno encontrar a una persona con la que podamos compartirlas y hacerlas realidad.

EL RECHAZO

Imagínate que estás una tarde en un centro comercial y de pronto ves a la mujer más hermosa que has visto en mucho tiempo. Pelo largo, un cuerpazo, una piel morena preciosa... Quieres hablarle, hay algo muy fuerte en ti que te mueve a querer conocer a esa chica, pero de pronto te caen como baldado de agua todas esas inseguridades y complejos que siempre te han torturado. Y te frenas.

Y mientras estás en una guerra con todas esas inseguridades, la chica se va y tu oportunidad de haberla conocido y tener algo increíble con ella se ha ido para siempre. Adiós.

Tus inseguridades son tu peor enemigo

“Soy muy pobre”.

“No gano suficiente para vivir solo”.

“Estoy gordo”.

“Soy bajito”.

“No tengo músculos”.

“No soy interesante”.

“Soy muy tímido”.

Es muy posible que sufras de una de estas inseguridades o de cualquier otra y que es

como si esas inseguridades te amarraran, como si te controlaran el cuerpo y la mente y no te dejaran tener una conversación con una mujer. Es posible que si en algún momento te atreves a hablarle a una chica esas inseguridades se te pongan al frente, te pongan tenso y te hagan sentir torpe y poca cosa.

Es una realidad que uno se crea y sabemos que es muy difícil de superar, pero no es imposible si le metes las ganas.

Te sorprenderás que la causa es tu mismo ego. Te da miedo la descalificación, te preocupas demasiado por lo que la gente pueda pensar de ti. No te preocupas por la conversación en sí, en disfrutar el momento, sino que todo el tiempo tienes metido en la cabeza cómo vas a agradarle a esa chica.

Cuando dejas caer tu ego, te enfocas en lo de afuera y no le haces caso a esa vocecita en tu cabeza, es cuando aprendes a relacionarte sin estar todo el tiempo asustado.

También es bueno que así como reconoces tus inseguridades, saques el momento para hacer una lista de las cosas que te gustan de ti mismo y te las digas todo el tiempo. Está bien, puede que seas más bajito que la mayoría de los tipos, pero tienes unos brazos musculosos que pueden atraer chicas. O bien, puede que no tengas el trabajo que sueñas y tu sueldo no es el mejor, pero eres atractivo y de buen gusto y puede que un día

consigas un excelente trabajo. O, listo, que tienes marcas de acné de tu adolescencia, pero eres un tipo muy agradable, culto y puedes hablar de casi cualquier cosa con propiedad. Así cuando te relaciones no pondrás por delante lo que te acompleja, sino lo que te hace sentir bien de ti mismo. Eso aumenta muchísimo la confianza y vas a darte cuenta de la diferencia que hace.

Le pasó a un amigo al que vamos a llamar Roberto. Roberto era muy inseguro, estaba lleno de complejos que no le dejaban estar cómodo con ninguna mujer. Él, aunque no era un tipo feo, tenía problemas de autoestima debido a unas cicatrices que tenía en el pecho y la espalda por un caso extraño de acné que vivió durante su adolescencia. Entonces cada vez que él iba a la playa o a una piscina, nunca se quitaba la camiseta. Varias veces le pregunté cómo hacía con las mujeres que conocía y decía que había estado con pocas y que con esas pocas trataba de que el encuentro fuera con poca luz, bajando las cortinas.*

Roberto apenas era estudiante universitario y su familia no tenía cómo ayudarlo a pagar un tratamiento con un dermatólogo. Entonces él se había resignado a llevar esas cicatrices por muchos años más.

Fue hasta que conoció a Andrea, una chica que estaba estudiando comunicación social*

y le gustaba mucho la fotografía. Roberto es un tipo de 1.86, ojos verdes y que podría levantarse a cualquier mujer. Ella, en una conversación que se volvió un tanto picante, le propuso hacerle unas fotos semidesnudo, que fuera algo de los dos. Ellos todavía no habían tenido sexo y él le confesó lo de sus cicatrices.

Roberto esperaba que ella hiciera cara de asco, pero lo primero que ella hizo fue preguntarle de manera muy tierna “¿puedo verlas?”. Él dudó, pero ni modo, se levantó la camiseta y le dejó ver un poco.

Ella no se mostró impresionada para nada, le acarició la espalda, le dio un beso y le dijo “a mí no me importa esto, tú me encantas”. Él no lo podía creer, parecía una situación de alguna película dramática.

De ahí empezaron a tener sexo. A Andrea le gustaba que se tomaran fotos y videos los dos, desnudos, en un juego como si fueran modelos porno. Ella era atrevida, alegre, sin complejos y fue llevando a Roberto a eso mismo. De verdad ellos llegaron a estar muy enamorados y estuvieron juntos unos dos años, hasta que a ella le salió una beca para irse a estudiar a Australia y decidieron dejar la relación pero en buenos términos.

Él dejó de sentir vergüenza por sus cicatrices, porque sabía que la mujer que lo iba a querer y desear de verdad, no se iba a

fijar en esos detallitos. Esa bonita experiencia le ayudó a Roberto a mejorar muchísimo su autoestima, a sentirse mejor con él mismo y con su cuerpo.

Todos podemos tener algo que no nos guste del todo, una cicatriz, nuestro peso. Y no sólo algo físico, porque podría disgustarnos no tener suficiente dinero, no tener casa propia, no estar estudiando la carrera que queremos. Pero créenos que eso no va a hacer que una mujer que de verdad esté interesada en ti, se aleje. Quien te quiera y te desee, va a aceptarte como eres y te va a ayudar a superar todos esos complejos.

El miedo al rechazo

Lo sabemos. El rechazo no es bonito. A nadie le gusta. Y siempre hay un miedo a arriesgar, es una condición natural. Ves a una chica atractiva en el centro comercial y te pones a pensar mil cosas, que no estás bien presentado, que no te afeitaste ese día, que no tienes para invitarla a un café... En fin, un millón de excusas se ponen frente a ti y lo que esconden es miedo.

Estamos programados para sentir miedo, porque de no sentirlo nuestros ancestros no habrían sobrevivido. Está en nuestro ADN.

No te podemos decir que no sientas miedo, pero sí te podemos decir que puedes

enfrentarlo. Acércate a esa mujer que te llamó la atención aunque tengas miedo, porque eso al menos te va a dar más posibilidades de conquista que quedarte sin hacer nada. Tienes que hacer el esfuerzo. Es como saltar en paracaídas por primera vez. El miedo aparece porque está en nuestro instinto de conservación tener miedo a las alturas y porque estás haciendo algo nuevo y emocionante.

Estás saliendo de la zona de confort. Pero cuando ya empiezas a hacerlo varias veces, se vuelve cada vez más divertido y menos aterrador.

Todos queremos mantener nuestra autoestima intacta. Por eso algunos no se arriesgan, para no perturbar esa autoestima. Pero cuando piensas con una estructura mental sana, inquebrantable, es ahí cuando la valoración que tienes de ti mismo depende sólo de ti y no necesitas de la valoración de otros para sentirte bien contigo mismo.

Así que normaliza el miedo, pero no dejes que el miedo controle tu vida. Debes enfrentarlo, desafiarlo tantas veces hasta que ese miedo deje de actuar. Entonces habrás tumbado esos muros y vas a poder sentirte libre.

¿Cómo matar el miedo?

Antes que todo tienes que tener claro que no puedes matar algo que es instintivo. Si no tuviéramos miedo de nada, haríamos cualquier cosa que nos pusiera en riesgo y no sentiríamos nada. No tendríamos ese instinto de protegernos de algo que puede hasta amenazar nuestra vida.

Es bueno que le digas a tu miedo que está bien, que lo conoces y lo aceptas, pero que no vas a dejar que te paralice. Vas a hacer lo que quieres hacer así tengas un poco de susto al principio, así te pongas nervioso y te suden las manos. Pero lo vas a hacer y entre más lo hagas, menos vas a sentir que el miedo está ahí.

- No esperes nada de nadie: Tú no puedes controlar lo que otros puedan pensar o decir de ti, entonces no está sólo en ti que las cosas funcionen cuando se trata de dos o más personas. Ten tus expectativas altas, pero no dejes que tu bienestar dependa de los resultados.
- Háblales: La única forma de vencer el miedo es retándolo y hacer eso mismo que te produce miedo. Puede que al principio te agarren con los calzones abajo y no sepas qué decir, te puedes poner nervioso, puedes ser torpe, tartamudear... Todo eso te puede pasar si no tienes la experiencia y la confianza, pero a

medida que vas practicándolo y practicándolo, se te vuelve costumbre, te vas a sentir más cómodo haciéndolo. Vas a dejar de ver el miedo como un bloqueo y vas a hacer lo que quieres.

- Hazte un examen personal: Es bueno que sepas identificar lo que te asusta, esos pensamientos que se te meten en la cabeza y te paralizan. Y cuando los tengas ahí, bórralos. A veces podemos ser el personaje más tóxico de nuestras propias vidas. Entonces cuando tengas un pensamiento en el que te das palo a ti mismo por algo, reemplázalo con un pensamiento constructivo.
- Habla con gente de cualquier cosa: Sí, no tienes que luchar con tu miedo sólo hablando con mujeres lindas en plan de conquista. La timidez no sólo te la pone difícil con las chicas atractivas, sino que como está en ti te la pone difícil en el trabajo, en un evento, en cualquier otra situación. La solución es que hables con todo el mundo, que hables de muchos temas, que hables con ancianos, con niños, con mujeres bonitas, con mujeres feas, con la señora que te puso conversación en la fila del banco, con el vecino con el que te cruzas en el ascensor y nunca le has dado más que los buenos días, con personas

con las que no vas a llegar a nada, de pronto ni lleguen a una amistad, pero te pueden servir como ensayo para ir soltándote.

Parece fácil desde la lectura, pero entonces, ¿por qué muchos hombres se quedan enfrascados siempre en su miedo?

Es porque no lo ven como miedo, sino porque siempre buscan excusas. Empiezan a pensar que el mundo está mal, que la sociedad es superficial, que las mujeres sólo te ven por la plata, que si no tienes carro o casa propia no te ven como un buen partido y bla bla bla. Se quedan ahí, culpando a todo el mundo de su mala suerte, cuando no ven que es miedo a intentarlo y ese miedo sólo está dentro de ellos mismos.

La próxima vez que hables con una chica, no te pongas la meta de que tienes que llevártela a la cama porque tu vida dependa de ello. Sólo interactúa y ve tratando de llevar la cosa hacia lo que quieres, sin que te aferres mucho a ello.

ROMANCE

Anteriormente ya habíamos hablado de esas fantasías rosas que han alimentado los estereotipos en la cabeza de las mujeres. Las

telenovelas, los cuentos de hadas, las comedias románticas... ¿Y sabes qué? Todo eso es basura, porque ese no es el romance real.

Por eso es bueno que sepas y tengas muy claro cuál es el verdadero romance y para qué funciona.

Todos tenemos nuestro corazoncito y va a llegar el momento en que el romance ocurra. El romance es crear lazos emocionales y físicos, es toda una dinámica en la que ella se convenza de que puedes darle protección a largo plazo. En palabras más simples, es hacerla sentir estable y segura. ¿Qué debe llevar ese romance? Es una receta en la que vas a necesitar cinco ingredientes.

1. **Confianza:** La confianza en ti y la confianza que ella tiene que sentir para no estar pidiéndote la contraseña del celular. Ella tiene que estar segura de que no le vas a faltar el respeto a ese trato que hay entre ustedes.
2. **Tranquilidad:** Si hay un vínculo entre ustedes, ella no puede estar pegada al techo cada vez que sales o demoras media hora en contestar un mensaje. Parte de la confianza es que ella esté cómoda con lo que tienen, que no sufra por temor a que las cosas se dañen.

3. Protección: Cuando eres un caballero, tú eres la columna de esa relación, eres el que da ese refugio. Ella tiene que sentir que ese hombre con el que está es el que le va a dar protección, el que cuida de que todos a su alrededor estén bien.
4. Conexión: Tiene que haber mucha compenetración, mucha comunicación, sentir las emociones del otro, complicidad. Todo eso que le da soporte a la relación. Si no hay conexión, van a ser como dos extraños tratando de coexistir.
5. Afecto: Tienes que mostrar que eres una persona abierta a dar y recibir amor. Aquí no puede haber miedos ni reservas, hay que mostrarse vulnerable sin que eso se confunda con debilidad.

¿Cómo lo haces? Aquí te van unos ejemplos:

- Le tomas la mano o le acaricias la mejilla con un dedo mientras la escuchas con atención.
- Antes de dormir, le mandas un mensaje de buenas noches con una frase cariñosa.
- Le das un beso y como si lo saborearas, dices: “me podría acostumbrar a esto”.
- Le escribes un mensaje a mano que diga “no me acuerdo de olvidarte” y

se lo dejas en un lugar donde sea fácil encontrarlo.

- Le explicas cómo te hace sentir, le tomas la mano y te la pones en el pecho como queriendo que sienta tu corazón.

¿Te parece chistoso todo esto? ¿Muy poco Alfa? Pues no lo es. Porque estos son ejemplos de cómo generar romance y todo lo que hagas ya dependerá de tu creatividad. Esto le va a mostrar a ella que tienen un vínculo único, algo especial.

Sí, esta es una etapa en que inviertes tiempo y energía, pero esto sólo se debe dar cuando sientas que es de parte y parte... No es como que llegues y trates de conquistarla de esta forma porque la espantarías.

No actúes como un extraño

Puedes mostrarte como un buen partido, pero no vas a lograr nada si ella te ve como inalcanzable, como un desconocido con el que no puede tener nada en común, porque ahí parece ser que las defensas las estarías poniendo tú, no ella.

Parte de la emoción de la interacción es que ella sienta que está tratando con alguien cercano, amable, con quien puede compartir gustos, aficiones, humor... Tienes que tratarla como si la conocieras desde siempre,

como si ya existiera cierta confianza. Así es como logras empatía.

Puedes hablarle de tu familia, de tus amigos, de tu perro, contarle una historia divertida que te haya ocurrido o de ese plato que preparaste la noche anterior y te quedó buenísimo.

Otro tema del que puedes tratar es de las caricaturas que te gustan, los superhéroes que te obsesionan desde niño, los comics que coleccionan, tu gusto por los dulces... Algo que te haga ver infantil y tierno.

“No, voy a esconder mis figuras de acción y mis videojuegos porque no quiero que cuando ella me visite, piense que soy un inmaduro”. ¿Cómo crees?

Aunque no lo acepten, a ellas les gustan los hombres que todavía tienen un niño interior, sin que esto vaya contra tu madurez o tu capacidad de ser un hombre autosuficiente.

Ese niño interior es el que les va a garantizar que eres un tipo que sabe divertirse y además le vas a despertar un poquito de ese instinto maternal.

Pero bueno, sabemos que todos los extremos son malos, entonces tampoco te pases de abierto y hablador, porque perderías ese poquito de misterio que se necesita para que ella quiera saber más de ti.

No eres intocable

Parte de esa cercanía y de esa empatía que tienes que construir para que se vaya formando un vínculo, es que también muestres que puedes ser vulnerable. ¡Y ojo! Eso no tiene nada que ver con ser débil.

Ser vulnerable es mostrar que eres de carne y hueso, que no eres un psicópata sin sentimientos. Eres alguien que además de cercanía y confianza, le puede ofrecer un refugio emocional.

“Que los hombres no lloran”, “los hombres no hablan de sentimientos”, “si eres sensible van a pensar que eres gay”, “el drama es para las mujeres”... Toda esa basura que nos metieron en la cabeza para que nos volviéramos tipos duros está mandada a recoger. No eres menos masculino ni vas a perder tu heterosexualidad por mostrar un poquito de humanidad. Es por eso que te aconsejamos anteriormente lo de mostrar esa nostalgia por la infancia.

Hablarle de esas caricaturas que ves desde hace veinte años y todavía te hacen reír puede dar pie a que le cuentes una experiencia bonita de tu infancia y así le llegues al corazón. Si eres amante de los animales, puedes contarle la historia de una mascota que tuviste o de la mascota que

tengas en ese momento. Si eres de los que aman a los animales, ella sabrá de una vez que eres alguien de fiar, una buena persona.

¿Por qué los artistas son tan codiciados por las mujeres? Pues porque muchos, especialmente cantantes, son capaces de mostrar su lado vulnerable sin ningún miedo, pero a la vez despliegan atractivo por todas partes.

Muéstrale que por más hombre que seas, por más capaz que seas de protegerla, por más capaz que seas de vivir por ti mismo y para ti mismo, eres alguien con sentimientos que de vez en cuando va a necesitar un abrazo o una palabra de apoyo y que ahí puede estar ella para cumplir esa función.

Todo eso te va a ayudar a que vayas formando con ella esa conexión emocional que se necesita para crear romance. Así que te la ponemos así:

- Haz o di cosas que muestren que mantienes vivo tu niño interior, alguien que es capaz de sorprenderse de las pequeñas cosas.
- Muestra que eres capaz de conmoverte por una situación tierna o triste. Eso le va a demostrar que eres buena persona.
- Cuando estés en más confianza con ella, no tengas miedo de hablar sobre algo triste de tu pasado.

- Muestra una pasión de toda la vida. Los animales, los cómics, el arte, los videojuegos, el cine... Y cuéntale la historia de por qué desarrollaste esa pasión.

Habla desde tu propia experiencia

Hay mucha diferencia entre escribir un diario y un texto científico. El diario va a tratar de pensamientos, de vivencias, de experiencias, de opiniones... Habla desde las emociones. Un texto científico no va a hablar en primera persona, siempre va a mostrar más frialdad y rigidez.

Aquí, cuando quieras lograr vínculo emocional con una mujer, trata de que las conversaciones vayan sobre lo que has experimentado, lo que has sentido, lo que opinas, habla sobre tu propia experiencia. Eso crea cercanía, identificación, sube la emoción de ambos. Ella te puede responder también de su experiencia y ahí van conectándose.

La idea con esto es que también sepas conocerte a ti mismo, que sepas definirte. Si no puedes hablar de ti, es porque antes de tener citas con chicas te falta pasar tiempo contigo mismo.

¿Y ella?

¿Qué hay de la atención que pones en ella?
¿Es importante lo que ella tiene para decir?
¡Claro que sí!

Muchos hombres, por ego, por estar pendiente de cómo se ven o cómo actúan para evitar ser juzgados, se meten de lleno en su propia cabeza y empiezan a comunicarse con sus inseguridades y miedos. Pueden estar en una conversación con una chica espectacular, bellísima, inteligente, buena conversadora... Pero no están ahí, no están viviendo el momento, no están en frecuencia con ella. Y no están disfrutando, así de simple.

Y ten algo muy claro: Eso que está en tu cabeza, todos esos miedos, toda esa ansiedad, ese futuro que estás anticipando... nada de eso es real. Lo único que tienes es el ahora y si no disfrutas ese momento, no habrás vivido nada.

Así que cuando se te dé una buena oportunidad de compartir con una chica, aprovecha, llénate sólo de ese momento. Pon tu atención en lo que ella siente, lo que dice y lo que se están transmitiendo mutuamente.

Estúdiala, capta todo lo que ella está comunicando con sus emociones. No te

pongas a pensar “¿ahora qué paso tengo que tomar?”, porque lo que tienes que hacer es dejarlo fluir. Pregúntate más bien “¿qué está necesitando ella ahora mismo para que vayamos subiendo de nivel?”.

Cuídala

Esto ya te lo hemos dicho, pero por si acaso te lo ponemos en letras grandes para que no se te pase por alto. Las mujeres, por más independientes que sean hoy en día, les gusta sentirse protegidas por un hombre. Ellas se mueren por sentir ternura, caballerosidad, cuidado, una mano masculina que las guíe.

Tienes que hacerle sentir que TE NACE protegerla, porque para ti esa es la manera natural de relacionarte con ella. No es como que estás obligado a ser caballero porque ella te lo exige o porque esperas una recompensa. Son detalles en que la hagas sentir especial, como por ejemplo:

- Cuando estén cenando, juguetea un poco y dale la comida en la boca como si fuera una niña pequeña.
- Ábrele la puerta del carro o ayúdala con ternura a bajar de un lugar alto.

- Tómala de la mano cuando vayan subiendo unas escaleras y ella tenga miedo de caerse por sus tacones.
- Si tiene algo en su vestido o su pelo, quítaselo con cuidado.
- Ábrele las puertas y deja que ella siga primero.
- Ponle tu chaqueta cuando vayan por la calle y ella tenga frío.
- Duerman en cucharita y que seas tú el que la abraza por detrás.
- No dejes que ella cargue algo pesado si puedes hacerlo tú.
- Cuando caminen por un andén, ve tú del lado de la calzada.

¿Y después del sexo?

Cuando te explicábamos la secuencia, llegamos hasta el sexo. Pero, ¿acaba ahí la historia? Para la mayoría de las mujeres, no es agradable tener sexo con un hombre y que él se apure para bañarse, vestirse y perderse para siempre. Si lo concretaron así desde el principio, perfecto... Pero muchas lo ven como el inicio de algo y es importante que lo sepas para no hacerle daño.

Eso no significa que después del sexo la abrases, le prometas amor eterno y que te vas a casar con ella. Una promesa abiertamente genera es el efecto contrario, te hará ver que no eres de fiar. Ella puede

pensar que la quieres tramar, que eres un mentiroso y un manipulador.

Muchos hombres, por quedar bien o por miedo a la soledad, lo hacen así, pero no dejes que este sea tu caso. Tú tienes que ser más sutil, más inteligente. En vez de decirle abiertamente que no la vas a dejar, lo que te recomendamos es que busques formas menos directas de hacerle saber que ves lo de ustedes como una posible relación a largo plazo.

- Por ejemplo, imagina que pasan por una agencia de viajes con un gran cartel de París. Entonces le señalas sin decirle nada y le aprietas la mano.
- Le hablas de tus actividades favoritas como una forma de decirle que quieres hacer esas cosas con ella algún día.
- Le hablas de las cualidades que ves en ella, como su sinceridad, su inteligencia, su espíritu trabajador... Cosas que le digan que la consideras una mujer valiosa con la que se puede tener una relación larga.
- Le cuentas tus planes a futuro. Con eso le puedes comunicar indirectamente que ella puede estar incluida en esos planes.

El flechazo

A casi todos nos ha pasado... Que sientes que de verdad te han flechado, que no puedes dejar de mirar a esa chica y suspiras por ella. A las mujeres les pasa más porque a ellas los medios las han condicionado para ser más románticas, para creer que el amor de su vida les llega como caído del cielo, el valiente príncipe azul cabalgando en un corcel hacia ellas...

Llevándolo a la realidad, es una fuerza muy poderosa, sí. Empiezas a sentir el enamoramiento. El vínculo que has venido creando se te fue encima con toda, como quien dice, te llevan de un ala. ¿Es esto malo? No lo es si lo sabes usar bien.

Quedarte mirando su cara, como embobado, sonreír, hacer pausas para suspirar mientras le hablas en voz baja... Todo eso le va mostrando que ya estás en otra tónica, en plan de llevarlo todo a algo más serio, creando una tensión romántica. Y eso, aunque te parezca raro, es un comportamiento muy alfa. Un alfa no teme mostrarse vulnerable porque no tiene miedo de que lo lastimen.

En cambio un beta que siempre va a estar reprimiéndose, puede que huya como un cobarde cuando empiece a sentir cosas o si se queda, se puede mostrar muy torpe. Esa torpeza puede dañar las cosas, porque

aunque estés creyendo que esta etapa ya está muy avanzada, todavía aquí se está creando algo que no está del todo formado y que se puede romper por un error.

Recuerda algo: cuando hayas llegado a algo físico y sexual con ella, no muestres tanto enamoramiento a menos que ya estés seguro de que te vas a casar con ella. Si no es así, bájale un poquito a las revoluciones porque la puedes saturar, te puedes volver empalagoso. Un poco de cursilería está bien, un poco de ternura está bien... Pero no te pases.

IX. DIGITALIZACI ÓN

En una época en la que gran parte de lo que hacemos está relacionado con una conexión a Internet, es importante que sepas todas las posibilidades que tienes en la web de conocer chicas, de ligar, de salir, de tener

sexo... y hasta de conocer el amor de tu vida, ¿por qué no?

Ya habíamos tocado este tema del ligue por Internet algunas páginas atrás, pero pensamos que esto es un universo relativamente nuevo de muchísimas posibilidades para ti, si las sabes aprovechar. Así que en este capítulo vamos a profundizar en este tema para darte información que te puede ser muy útil.

CONQUISTANDO DESDE LO VIRTUAL

De pronto te ha pasado que en Facebook, Twitter o Instagram ves alguna chica que está bien hot, pero sólo le das like a lo que publica y no te has atrevido a hablarle porque la ves muy lejana o no encuentras ningún tema en común. De pronto si es una chica que está muy buena, te da miedo ser de ese montón de perdedores que le pasan escribiendo y no reciben ni un “hola” de su parte.

Lo que tienes que saber es que ninguna chica te va a morder (a menos que quieras jajaja), eso ya debes tenerlo por seguro. Todas las mujeres, por más bonitas que sean, siempre

quieren lo mismo, tienen necesidades emocionales y físicas como cualquiera.

Te vas a dar cuenta de la cantidad de mujeres atractivas que son muy inseguras y su forma de esconder esa inseguridad es detrás de un perfil en el que se muestran como inalcanzables. ¿Y quieres un spoiler? Ninguna persona, por más atractiva que sea, es inalcanzable.

En Internet la gente, por lo general, vende humo. Si te das cuenta, los influencers siempre muestran una vida perfecta, con plata, viajes, buena ropa y excentricidades.

Igual la gente que no es influencer siempre quiere mostrarse más bella, más inteligente, más elegante, más fiestera o más adinerada de lo que en realidad es. Y es que en Internet la gente puede ser lo que quiera, puede mostrar lo que quiere que otros vean.

Entonces se aparece esa chica que se ve espectacular desde cualquier ángulo, que parece que no tuviera un solo problema en la vida, que está tan rica y tan hermosa que parece que viviera en un mundo diferente al tuyo.

Y te dan ganas de hablarle, de hacerle saber que existes... Pero de pronto te detienes. Le das like a todo lo que publica, revisas sus historias de Instagram, la sigues por todas partes esperando que de pronto algún día ella te descubra así de la nada. No pasa así.

Entonces piensas qué podría salir mal y dices “ya qué carajos”. Te surge el valiente que hay en ti y le escribes “hola” por interno. El hola más difícil que has dicho en toda tu vida. Hasta estás sudando y sientes el estómago caliente. Te has mostrado por fin ante esa despampanante hembra.

Y esperas.

Pero pasan los minutos, las horas... “De pronto no ha visto el mensaje”, piensas. Esperas un poquito más. Estará ocupada haciendo alguna cosa, pero luego miras y te das cuenta de que ha estado haciendo publicaciones. ¿Será que no ha visto la bandeja de mensajes?

Revisas el mensaje que le escribiste y debajo de ese “hola” un visto, un visto que te golpea como un puñetazo en la cara. Te duele el orgullo, quieres que se abra la tierra y te trague. Te sientes como una plasta, como un tipo que no vale un peso. Ya no te quedan ganas de hablarle a ninguna otra mujer por miedo a que te deje en esa horrible zona del “visto”.

Eso es lo que harías y pasaría si fueras un tipo corriente. Y es que te pintamos el escenario más deprimente en el que un tipo común y corriente queda sintiéndose como un perdedor.

La verdad es que no eres un perdedor y si alguna mujer te ha dejado en visto es

porque, listo, te equivocaste, no supiste cómo llegarle. Si eso te pasó, es hora de que pases la página, te perdones a ti mismo y vuelvas al ruedo.

Ahora piensa como alfa. ¿Qué ha hecho esa mujer que tanto te gusta para ganarse tu saludo? Y piensa en un mérito aparte de estar buena.

Digamos que es una chica, que más que estar buena, es interesante y con la podrías vivir una gran experiencia.

Pero ¿qué es lo primero aquí? ¿Cómo no quedar en la larga lista de ignorados? ¿Cuál es el error que cometen la mayoría de los tipos?

La respuesta está en el perfil.

EL PERFIL

Así como cuando haces una hoja de vida o llenas un formulario de empleo por Internet, tienes que hacerte la siguiente pregunta: ¿Cómo te muestras?

Ya hablamos de cómo se muestran los influencers al mundo. Los productos también se muestran como lo mejor en los comerciales para que la gente se sienta tentada a adquirirlos. Nosotros también nos vendemos, estamos en una sociedad de

consumo. Pregúntate, amigo, ¿cómo te vendes tú?

Estamos en un mundo en el que nuestras redes sociales hablan por nosotros. ¿Quieres saber cómo es alguien? Mira sus redes, sus fotos, los comentarios que escribe, el tipo de contenido que publica. Así que ver tu perfil y darte cuenta de si es atractivo o no es un ejercicio necesario si quieres empezar a conquistar chicas por esos medios.

La primera impresión

Apenas saludes a una mujer por primera vez o le mandes una solicitud, lo más seguro es que ella vaya a tu perfil a revisar qué clase de persona eres. Y aquí, amigo, la primera impresión pega fuerte.

Y a continuación van unas cosas que se ven en redes que no son nada atractivas para las mujeres y que debes evitar como sea:

- Subir muchas fotos familiares para dárselas de niño bueno y sano. Van a pensar que eres un niño de mami, alguien aburrido, dependiente y predecible que no llega a su casa después de medianoche y siempre le pide permiso para todo a los papás. Tienes que alejarte de esta imagen, porque las mujeres buscan

emociones intensas y un niño bueno no transmite nada de eso.

- Subir fotos con la familia está bien, pero guarda las proporciones. El no subir ninguna foto con los tuyos también puede ser motivo de desconfianza. Todo el mundo tiene una familia y una mujer no quiere estar con un hombre excesivamente solitario.
- Está muy bien ir al gym y ganar músculos, pero hay tipos que se quedan sólo con eso y se vuelven monótonos con el temita. Subir únicamente fotos y videos con sus rutinas, alzando pesas, posando para que se noten sus bíceps y selfies con los hashtags #GymLife #VidaSana #NoPainNoGain. Está bien que quieras lucir lo que tanto esfuerzo te ha costado y tener medida en eso va a sumarte puntos con las nenas, pero no te muestres como un tipo hueco y engreído que está desesperado de que lo noten porque no tiene nada más para ofrecer.
- Subir sólo fotos en rumbas. Está bien que quieras mostrarte como un tipo sociable y que le gusta divertirse, pero cuando sólo subes fotos tomando y rumbeando los fines de semana esto va a espantar mujeres que les gusten los planes variados. No puede ser que todas tus

fotos sean en función de la farra de cada fin de semana, algunas mujeres podrían pensar que tienes un problema con el alcohol o que te la pasas derrochando la plata y esa no es la idea.

- Subir fotos con amigos está bien, pero si llenas tu perfil de fotos en grupo, la que te stalkee no va a tener idea de quién eres tú entre toda esa montonera. Así que sube fotos también en las que estés solo.
- Subir siempre fotos con mujeres. Muchos creen que subiendo puras fotos rodeados de mujeres van a mostrarse como el galán. Pero las mujeres tienen un sexto sentido y si no estás con ninguna sino en plan de amigo, se van a dar cuenta. Sí, un tipo atractivo puede pasar mucho tiempo en compañía femenina, pero en plan de amigo puede que la que revise tu perfil piense que hasta eres gay.
- Muchos hombres tienen gustos frikis, por los videojuegos, los comics, el anime o las películas de superhéroes, pero llenar el perfil de ese tipo de contenido no va a atraer chicas. No está mal mostrar las cosas que te apasionan, pero saturar tu perfil de cosas que ella seguramente no va a entender o le parecen muy infantiles va a hacer que te descarte de una.

- Las selfies como foto de perfil pueden rayar un poco, porque en un hombre son raras y si no tienen un fondo atractivo, es más raro todavía. Es válido que por ahí entre tus fotos haya selfies en algún lugar importante que hayas visitado, pero si eres tú y la pared de tu cuarto de fondo, no vas a atraer nada a las mujeres.
- Si en tu perfil lo que hay es una foto de alguna cosa que sólo entiendes tú, va siendo hora de que la cambies. Una foto de perfil de un logo, de una máscara, de una portada de un álbum, de paisajes... Tienes que tener una foto de perfil en la que te veas tú y algo que quieras mostrar de tu vida. Si todo lo que aparece en tu perfil son imágenes que descargas de Internet, las chicas pueden pensar que eres alguien que se esconde. Y ya sabes que a los tímidos en estos asuntos no les va nada bien.
- Aparentar dinero y lujos aunque te hayas esforzado por conseguirlos no habla bien de ti. Ser un presumido siempre cae mal. Mostrar que eres superior sólo por el saldo de tu cuenta bancaria no va a atraer a nadie y sólo te va a mostrar como un pretencioso... Más si esa plata la trabajaron tus papás y no tú.

- No seas vendehumo y pon en tu lista actividades que sepas hacer y de verdad practicas. Ponerte a inventar que eres paracaidista, influencer o detective cuando no haces nada de eso te va a hacer quedar como un baboso. Las mujeres saben detectar muy bien a los presumidos.

¿Qué es atractivo en un perfil?

Es importante que te enfoques y hagas una lista de lo que quieres mostrar en tu perfil. Un hobby, un talento, un proyecto, un emprendimiento, un sueño... Todo eso es atractivo y juega un papel muy importante en esto de la seducción virtual. Si te muestras como alguien apasionado, con talentos y con proyección a futuro, eso será un punto a tu favor.

Así que no te dé miedo y muestra eso que tanto disfrutas hacer. Te vas a dar cuenta de que al hacerlo, se te va a facilitar más conectar con chicas.

Pero sobre todo eso, es importante que tengas una buena foto de perfil, una foto de perfil llamativa, que capte la atención de una chica que quiera stalkearte. Aquí te recordamos que la primera impresión es

muy importante. Tu foto de perfil tiene que ser como el abre bocas que va a empezar esa montaña rusa de emoción que ella está buscando.

Así que de pasar de las fotos que no atraen, vamos a pasar a esas fotos que sí van a hacer que las chicas se interesen por ti.

- Las fotos de viajes muestran que tienes una vida dinámica, que tienes posibilidades económicas, que te gusta la aventura, salir de la rutina y lo más importante es que muestran que eres alguien de mundo, alguien que conoce de otras culturas.
- Si eres alguien que practica deportes, muéstralo en tu foto de perfil. Ser atlético está muy bien, mostrar un estilo de vida sano también lo es. Jugar fútbol o baloncesto, nadar, practicar deportes extremos... Cualquier actividad que muestre que te gusta estar en movimiento. Más adelante ellas van a querer ver tu cuerpo atlético con menos ropa.
- Los hobbies pueden atraer siempre y cuando no sean muy frikis ni muy raros, porque si eres muy otaku, por ejemplo, eso no es algo que atraiga a la mayoría de las chicas. No estamos despreciando que tengas esos gustos, pero si quieres seducir a un

rango más amplio de chicas, esto es lo que te aconsejamos.

- ¿Tienes talento para la música? Con esta vas a tirar a matar, porque si muestras talento en este arte, las chicas te van a ver como alguien cultivado, inteligente y sensible. Pon en tu perfil una foto con tu instrumento y verás que las mujeres se te van a acercar más, especialmente si tocas la guitarra o eres cantante. Y si tienes una banda, ¡mejor aún! Sácale el provecho y verás.
- Si eres artista plástico o arquitecto, mostrar una foto de tu mejor obra en el perfil puede ser la puerta de entrada para que obtengas el interés de muchas chicas. Si de verdad tienes talento en estas artes, no te dé miedo y muestra lo que sabes hacer.
- Las fotos que suban pueden tener algún diseño para hacerlas mucho más atractivas aunque no seas un artista o un diseñador como tal. Hoy en día existen apps muy fáciles de usar que te dan posibilidad de editar fotos y videos para que todo lo que muestres luzca más interesante y profesional. Apps como Adobe Lightroom Mobile y Enlight Videolap pueden ayudarte a editar fotos y videos, respectivamente, muy fácil y las puedes descargar gratis.

- Una foto tuya en tu negocio y haciendo lo que mejor sabes hacer es una muestra de que eres alguien disciplinado, ambicioso, trabajador y que tiene proyectos a futuro. Eso es muy atractivo y más si lo que has conseguido ha sido con tu propio esfuerzo. Así que si tienes un negocio, una foto tuya con tu local o tu oficina atrás, eso va a estar muy bien.

Defínete en pocas palabras

Todas las redes sociales te permiten hacer tu bio, un espacio en el que con pocas palabras te tienes que definir a ti mismo.

¿Difícil? Puede ser si no tienes claro qué decir y si piensas que unas cuantas palabras no son suficientes para todo lo que tienes que contar. Pero en resumen es algo que te defina de forma muy puntual, lo que te gusta y a lo que te dedicas.

Hay personas que empiezan a poner mil cosas en esa bio, son chefs, artistas, amantes del vino, ajedrecistas, esgrimistas, cantantes, bailarines, empresarios, surfista y mil cosas que no han hecho en toda su vida o que probaron hacer solo una vez. Tienes que tener cuidado con eso para no quedar como un farsante que sólo busca ganar atención.

Puedes poner tus estudios académicos, si tienes una profesión o un oficio que te dé ganancias.

Si tienes un negocio o un proyecto que aparezca también en redes, agrégalo a la bio y eso te va a mostrar como una persona centrada, trabajadora, con objetivos claros y metas en la vida.

Poner tu ubicación también es importante. Una mujer que se interese por ti podría frustrarse si no aclaras en qué ciudad vives. Ahórrales el trabajo de revisar tu perfil completo a ver si adivinan en qué lugar del mundo te encuentras.

Así como nosotros agregamos generalmente chicas que vivan en nuestra misma ciudad o en ciudades que podamos visitar pronto, así ellas no van a querer perder el tiempo coqueteando con un tipo que vive del otro lado del mundo y que posiblemente nunca lleguen a ver en persona.

Sin exagerar, también puedes poner tus hobbies y tus gustos. Si eres deportista, músico o tienes otro talento, es bueno que te ayudes de eso para conocer chicas. Eso les va a dar pistas sobre tus actividades.

EL CONTENIDO

Ya te dijimos anteriormente el tipo de contenido que debes evitar si quieres verte atractivo en tu perfil. Es importante que subas contenido de calidad, que seas creativo con lo que publicas y aprovecha todo lo que puedas para generar identificación con las chicas.

Recuerda que en las redes, todos adoptamos personalidades, mostramos una apariencia o una pequeña parte de lo que somos... No queremos que finjas ser alguien que no eres, que poses de la plata que no tienes o de las características que no tienes. Lo que te aconsejamos es que te enfoques en las partes positivas de tu personalidad y tu vida, toma todo eso y potencialízalo.

La gente va a sacar un concepto de ti y de lo que subes. Si todo el tiempo te estás quejando, la gente va a pensar que eres una persona crítica, pesimista y con mala energía. Evita eso.

Sube cosas que muestren tu inteligencia o tu talento. Si eres músico, sube cosas que muestren que eres un experto en ese campo. Y en cuanto a las fotos, sube fotos con tu banda, videos de tus toques y demás.

Subir imágenes atractivas a tu cuenta te va a dar muchos puntos extra. Muestra lo mejor de tu vida. Si tienes posibilidades económicas, muéstralo pero sin hacer alarde porque te van a ver como un pretencioso. Unas fotos de tus viajes estarán bien, unas

fotos en un evento importante están bien, un grado, tu negocio, el proyecto que tengas... en fin. Todo lo que sientes que has logrado por tu propio esfuerzo y que te hace sentir orgulloso de ti mismo. Tus redes van a ser como tu vitrina y la imagen que des de ti mismo va a empezar a ser tu marca personal. Así que organiza todo eso y muestra lo mejor de ti.

Es mejor calidad que cantidad

Todo lo que postees tiene que generar el interés de quienes ven tus redes, y en este caso, hay que captar la atención de esas chicas con las que quieres ligar. Mucha gente se la pasa subiendo contenido todo el día para ganar más seguidores y se la pasan pendientes de los likes, pero eso no es una buena estrategia.

No puedes subir todo lo que se te venga en la cabeza en el momento, sino que tienes que aprender a filtrar lo que publicas. En Internet hay mucho contenido basura que no va a aportar de manera positiva a tu imagen.

También hay gente que postea todo lo que hace como si estuviera haciendo una bitácora hasta de cuántas veces va al baño. Subir contenido diario está bien si te encuentras de viaje por el sudeste de Asia y estás viviendo la aventura de tu vida, pero si estás yendo a trabajar como todos los días, en tu rutina, no te queda bien estar mostrándote todo el tiempo.

Es mejor ir mostrando poco contenido de cosas importantes, si por ejemplo, lograste terminar un proyecto importante, algo que de verdad emocione. No aburras a tus seguidores sobreexponiéndote, porque van a pensar que eres un egocéntrico y un pesado.

En las historias de Instagram, que son contenido que desaparece en 24 horas, no tienes que filtrar mucho ni poner tanto esfuerzo en lo que haces, pero tiene que ser interesante. Si subes treinta historias al día sentado en tu computador, eso no va a despertar entusiasmo. Puedes subir unas tres imágenes al día de tu rutina y de algo que te haya interesado. También puedes repostear una publicación de otra cuenta en esas historias, mostrando tu pasión por cierto tema y si eres melómano, agregar música a esas historias puede ser un tema de conversación con alguna chica. Y pasa.

Las mujeres también dan like, también comentan publicaciones, también mandan mensajes privados y puedes conectar genial

con alguna chica si la canción que pusiste en tu historia de Instagram va con el gusto de ella.

Esto lo puedes aprovechar al contrario. Al ver una historia de la chica con una canción le puedes comentar algo como “oye, no creí que tuvieras tan buen gusto musical”. Y de ahí pueden seguir hablando y sacando tema. Hasta le puedes decir que quieres que te acompañe a un lugar excelente donde ponen ese tipo de música. Pero vamos a entrar en eso más adelante, en otro apartado que trata sobre los abridores.

Lo importante es que te des cuenta de que cada red social te da posibilidades de conocer a muchas chicas de tu ciudad u otras ciudades, con gustos muy diferentes, con estilos de vida muy diferentes... Chicas que socializando en un único entorno tendrías muy pocas posibilidades de llegar a cruzarte.

Llega a más gente

Las redes sociales están hechas para eso, para socializar. Si en tu Facebook sólo tienes a tus amigos del colegio y la universidad, no vas a hacer nada diferente. Es bueno que te hagas contactos que vayan más allá de tu círculo social, conocer nuevas personas, encontrar tu propio ambiente.

Es por eso que los hashtags existen. Estos son una buena forma de conectarte con las personas que publican contenidos similares a los tuyos o que tienen intereses en común contigo.

Por ejemplo, si eres artista en una ciudad donde el círculo artístico es muy reducido y no conoces suficientes chicas que aprecien tus obras, puedes subir fotos de tus obras a tus redes (Instagram es una gran plataforma para esto) con hashtags que digan #Arte o #ArteContemporáneo empezarás a mostrar tu obra más allá y seguramente alguna chica te dará like, una chica con la que puedes tener una conversación y será una buena primera impresión el que te haya conocido por una foto de una de tus obras que llamó su atención.

EL INTERNO

Ya tienes el perfil y las publicaciones con la que vas a llamar la atención de las chicas. Eso está muy bien. Ahora llega el momento de empezar a socializar por el inbox, o el interno, como le llaman por ahí.

La idea es que no te esfuerces demasiado en lograr una conversación con una chica, no es como que tú te explayes escribiendo mensajes interesantes y ella sólo te responda sí o no, porque eso no es alfas.

Cuando eres un hombre que se respeta y valora a sí mismo, no acepta las conversaciones aburridas ni se excede queriendo ganarse el interés de alguien. Cuando hay interés mutuo todo fluye, hay buen entendimiento y hay buenas ideas yendo de un lado para otro, como en un buen partido de tenis.

También es importante que no haya mucha tensión ni seriedad en los mensajes, que ellas sientan que eres un tipo divertido y tienes que ir directo a sus emociones si quieres lograr que ellas se sientan atraídas, como lo dijimos al principio de este libro. Si tus mensajes causan emociones positivas en ellas y hasta le provocan risas, tendrás más oportunidades con ellas.

Aquí tienes que relajarte, bajarle un poquito a la ansiedad. Puede que hayas contactado con una chica que te guste mucho, pero tienes que calmarte. Si ella responde un mensaje cada tantos minutos, tú no te puedes mostrar desesperado y contestar al segundo como si estuvieras pendiente de la conversación y no tuvieras nada más que hacer en la vida. Mostrarte muy necesitado no funciona y es un espantamujeres.

Si ella se demora cinco minutos en contestar, tú también puedes demorarte lo mismo y hasta un minuto más para que no se note que estás urgido y ansioso. Igual fuera de la pantalla tenemos una vida que no se detiene.

Tampoco es ideal que te demores una eternidad en contestar porque ella va a pensar que de un momento a otro perdiste el interés.

Si ella contesta enseguida y está ahí al pendiente de la conversación, los dos fluyendo bien, puedes relajarte y no cortar tanto el tiempo entre respuestas, como si estuvieran casi hablando frente a frente.

Pero no te puedes quedar hablando y hablando. Recuerda que tienes que guardar un poco de información para más adelante, porque la idea del chat es concretar la cita, no quedarte para siempre con una amiga virtual... La idea no es quedar de amigos, ¿cierto?

Así que para resumirte, vamos con estas recomendaciones que tienes que grabarte muy bien para que tu juego virtual funcione y se lleve a la realidad.

- Mensajes cortos. Habla con contundencia, no le cuentes toda la historia de tu vida por chat ni hagas que ella lea todo un periódico. Sé preciso. Recuerda que debe ser ganancia con poca inversión y con eso nos referimos a la cantidad de palabras.
- Relájate y sé divertido con tus mensajes. No estás tratando de aprobar un examen, se trata de pasarla bien. Haz uso del humor y

- los comentarios agudos para generar emociones positivas en ella.
- Revisa bien cada mensajes antes de darle al botón “enviar” y sé autocrítico con lo que escribes. Tienes que tener consciencia del efecto del mensaje que estás enviando y las palabras que usas. No la embarres enviando un mensaje ofensivo o que te haga quedar como un bobo, que pueda hacer que se cierre contigo o pierda interés en la conversación.
 - No te la pases escribiéndole a cada rato porque sí y porque no. Ella pensará que eres un desocupado que no tiene nada que hacer más que estar pegado del celular. Así que háblale con espacios de tiempo y por más ganas que tengas de estar en comunicación con ella, aprende a despedirte si tienes cosas que hacer.
 - Las preguntas aburridas y que te muestren como si mendigaras sus respuestas no, eso cancélalo. Tienes que estar seguro de ti mismo y sentir que mereces recibir atención de ella, que ella es la que se está ganando tu atención.
 - No te sientas mal si ella te deja en visto en un momento y la charla que supuestamente venía tan bien, se queda ahí. No necesitas de nadie y si ella no es la persona con la que vas a

lograr algo, pues simple, empiezas una charla con otra chica.

- Ella puede demorarse en contestar. Lo importante es que siempre mantengas tu mente ocupada para que no te estés mortificando y pegado del celular esperando su respuesta.
- No la sometas a interrogatorios. A veces por curiosidad la gente empieza a hacer pregunta tras pregunta, como si llenaran un formulario. Eso es fastidioso, cansa y no permite una comunicación fluida.
- No des like ni comentarios en todo lo que ella publica, porque podrías mostrarte como un desesperado por captar su atención. Puedes dejarle una reacción o un comentario en una publicación que realmente despierte tu interés y de la que pueda salir una conversación dinámica.
- No te pases mucho tiempo sólo chateando y ve hacia el objetivo que es concretar la cita. Si te demoras mucho tiempo ella va a empezar a verte como un tipo inseguro, que no va por lo que quiere y prefiere guardar la distancia antes de tomar cualquier riesgo.

Dar mucho no es bueno

No siempre te muestres tan entregado. No seas el primero en saludar. No le hagas sentir que te tiene comiendo de su mano. A veces ignorar un poquito hace bien a la interacción.

¿Por qué? Porque pasa que hay hombre muy inseguros y muy ansiosos que se vuelven adictos a una persona. Sí, puedes volverte adicto a la aprobación de alguien, a los mensajes de validación de alguien, a los cumplidos de alguien, a los saludos de alguien.

Puede que hayas conocido a una chica hermosa con la que hubo buen feeling en el primer momento y empieza un leve y trae de mensajes, chats eternos y ella se vuelve tu compañía virtual.

Te emocionas cada vez que ella te escribe y te responde un mensaje. A veces ella es quien inicia la conversación con un “hola” y quieres saltar de la emoción. Se te vuelve una necesidad en todo momento, porque cada vez que ella te escribe y sabes que tienes su atención, es una recompensa emocional que sientes.

Todo parece muy bonito, muy romántico, pero... viene la parte fea. De pronto un día ella no te habla, pasan las horas, te das cuenta de que ya es mediodía y no recibiste

los buenos días de ella. Le escribes, ella se conecta, pero no contesta el mensaje y hasta te deja en visto.

Dirás que está muy ocupada, que se le presentó un problema y no puede contestarte. Pero empiezas a pensar y a imaginarte el peor escenario posible... “¿Por qué será que no tiene un minuto para responderme? ¿Será que dije algo que no le gustó? ¿Será que no le intereso tanto como dice? ¿Será que ya se aburrió de mí? ¿Qué estará haciendo? ¿Será que conoció a alguien más? ¿¿¿SERÁ QUE ESTÁ CON OTRO???”.

Y empiezas a castigarte con un montón de dudas, de inseguridades y empieza la mente a trabajar para hacerte sentir como una caca, porque toda tu recompensa emocional está en ella y su interacción contigo. Y es cuando la cosa ya no es tan divertida ni tan sana.

En la noche te escribe “hola” como si nada, pero ya es fría y distante. Entonces tú tratas de dar más y más a ver si ella vuelve a mostrar interés en ti.

Es porque sabe que cuando le dé la gana de hablarte, igual tú vas a estar ahí, tan dispuesto como siempre y por eso va a ir perdiendo el interés. Mientras que tú la extrañas a toda hora, ansiando esa recompensa emocional.

Entregar mucho de ti no es bueno y aquí tiene que ser al revés, tú tienes que ser una presa difícil, tú eres el que debe mantener a las mujeres ansiosas. Al no dar tanto, al no estar siempre disponible ellas, al ser un poco misterioso, te van a ver como un reto.

En resumidas cuentas, lo que tienes que hacer te lo vamos a apuntar aquí:

- Aprender a decir “no” es importante. Ella no es la dueña de tu vida ni de tu tiempo, así que no tienes por qué decirle siempre que sí. Además, una mujer se aburre con un hombre que siempre la respalda en todo y nunca muestra su verdadera posición. Ella quiere alguien con quien tener una relación, algo conciliado, no quiere un perrito faldero.
- Así como también tienes que aprender a decir “no”, también puedes sacarle el cuerpo con algún plan. Decir “mañana no puedo” te muestra como un reto, como alguien que tiene prioridades. Si la pones a ella en la cima de tus prioridades, si le dices que siempre tienes tiempo para ella, entonces ella se va a relajar porque pensará que te va a tener siempre comiendo de la palma de su mano y que no tiene que esforzarse ni apurarse por estar contigo.

- Puedes cancelar un plan a última hora con la excusa de que se te presentó algo en el trabajo o cualquier otro tema, pero después la compensas para que ella sienta que la consideras algo importante. Así ella estará ansiosa por recibir esa compensación.
- Puedes demorarte un poco en responder, otras veces responde ahí mismo. Así ella siempre va a estar a la expectativa y no va a sentirse relajada. Porque en el momento en que se sienta segura contigo va a bajar la guardia, y esto mientras están en proceso de conocerse, no es bueno. Incluso puedes dejarla en visto en algún momento.
- Déjale mensajes al final de la conversación que la dejen a la expectativa. Por ejemplo, si ella te hace una pregunta importante, tú le dices “te voy a responder eso, pero mañana, porque ya me voy a dormir”. Así ella estará hasta el día siguiente pensando en ti. Las mujeres aman el drama y ese drama de la adicción de pensar en ti será las emociones que vayan despertando en ella la atracción hacia ti.
- A la final ninguna mujer es inalcanzable y con el tiempo te vas a dar cuenta de eso. Pero el secreto está en no poner tanto sentimiento ni emoción en algo que apenas estás

empezando. Ya sabes, trata de ganar mucho con poca inversión.

Atrévete a diferenciarte del resto

Aquí la creatividad es importante. Muchos hombres se la pasan escribiéndoles “hola” a las chicas bonitas que encuentran y rara vez reciben un saludo de vuelta. Se la pasan jugando a la suerte, esperando que algún día alguna les siga la conversación.

Pero tú, amigo mío, que estás dispuesto a jugar la vida como un alfa, no te resignas a la suerte, sino que haces que las cosas pasen haciendo uso de todas tus habilidades.

Imagina cómo debe ser el inbox de una chica atractiva. Ponte a pensar en todos los mensajes que recibe a diario de tipos queriendo ligar con ella.

¿Cuántos mensajes no son exactamente iguales? Hola, hola, hola, hola, hola, seguido de algún “preciosa”, “muñeca”, “hermosa”... ¿Y sabes qué? Eso es basura, eso no atrae, no es creativo y no genera emoción.

Ella sabe que es bonita, así que no necesita que un tipo que ni conoce se lo esté diciendo. Aquí es cuando tu ingenio se pone a prueba y tienes que llamar su atención con un

mensaje original, diferente al de todos los demás, sin mostrar que estás necesitado y creando emociones positivas en ella.

Obviamente esa creatividad no te puede garantizar el éxito en el 100% de los casos, pero sí te podemos asegurar que vas a recibir más respuestas a que vayas con el resto de la manada y trates de hacer conversación con un simple “Hola. ¿Cómo estás?”.

Las posibilidades son muy amplias y lo que escribas tiene que variar entre los diferentes tipos de chicas que contactes. No les puedes escribir lo mismo a todas porque eso no te va a servir. Más adelante te vamos a dar unos ejemplos que puedes poner en práctica si sientes que te falta un poco de cancha en el tema o si todavía no te sientes muy creativo.

Por ahora tienes que tener muy claro que diferenciarte es lo que necesitas para llamar la atención en Internet. Y si lo haces bien, ella irá a revisar tu perfil (que seguro ya habrás modificado para hacerlo más atractivo) y si todo sale bien y consigues entrar en confianza con ella, estarás coronando una cita en muy poco tiempo.

También tienes que ser muy creativo a lo largo del chat que mantengas con ella para que así no dejes morir la conversación. No decir comentarios estúpidos, ofensivos ni vulgares. Tampoco las frases cerradas, sino que todo lo que digas debe dar pie a que ella siga hablando.

Hablar desde la emoción para que ella se sienta identificada. Para todo eso puedes usar todos los consejos que te dimos anteriormente para que conquistes en persona, con la diferencia de que aquí vas a estar detrás de una pantalla.

A las mujeres les encanta un tipo que se atreve a ser original, se distingue del resto de la manada. Eso es atractivo y como las mujeres son tan competitivas entre ellas, van a luchar por quedarse con el trofeo, que en este caso eres tú.

Así que si sabes usar bien las posibilidades que las redes sociales te dan, ya no vas a tener que esperar que la suerte te sonría sino que vas a hacer que las cosas pasen. Y cuando tengas muchas admiradoras escribiéndote, vas a ser tú el que se dé el lujo de escoger con quién quieres salir.

Para esto debes tener en cuenta los siguientes detalles. Si cumples con todos o casi todos estos requisitos, la vas a romper:

- Un perfil atractivo. Con una bio y una foto de perfil que enganche, que muestre éxito, buen gusto, proyección a futuro.
- Fotos que muestren que tienes una vida interesante, llena de aventuras y que piensas en grande. Viajes, proyectos, deportes, talentos, todo lo que te haga sobresalir del resto.

- Tener un perfil tan interesante hasta el punto que haga que sean las mujeres las que busquen interactuar.
- Cuando ya hay interacción con algunas mujeres, ellas se mantienen al pendiente de lo que publicas, porque no les dices todo lo que haces en tu vida sino que las dejas a la expectativa.
- No ser intenso, no desgastarse mentalmente y no joder. Cuando estás muy seguro de ti mismo y eres tú el que despierta emociones en ella (no al contrario), es cuando tienes el control y sabes que ella siempre va a estar interesada en ti. Y que si no logras su interés, no te esfuerzas demasiado y pasas a otra sin sentirte mal por eso.
- No seguir a cientos de mujeres ni escribirle a todas para ver si al menos con una tiene suerte. Cuando eres seguro de lo que quieres no sigues a cualquiera sólo por ser bonita. Sigues a las que te interesan y con las que podrías vivir experiencias interesantes.
- Guardar el misterio. Como te dijimos antes, hay gente que no deja nada de su vida a la imaginación y se la pasan publicando hasta la ida al baño. La idea es no ser previsible y mostrar poquitas publicaciones de

- cosas interesantes que haces en el día y el resto que se lo imaginen.
- No dar like a todo lo que las chicas buenas publican, porque eso es mostrar que se está muy necesitado de atención. Un hombre Alfa que conoce el juego sabe cuándo dar like a algo, porque es algo que puede dar pie a una conversación.
 - No extenderse en chats eternos, porque hay que ir subiendo de nivel hasta el primer objetivo: la cita.
 - No pasarse chateando ni publicando todo el día, porque hay una vida fuera de la pantalla. Trabajo, estudios, proyectos para emprender... Eres una persona ocupada. El no estar disponible siempre es atractivo, porque no saturas, siempre dejas deseando más.
 - Generar impacto con lo que se haga. Subir fotos que luzcan profesionales y así te veas mucho más interesante.
 - Aprovechar todo lo que se tiene para generar interés y volverlo un tema de conversación, como los deportes, la música, el talento que se tenga y hasta una mascota.

No mostrar el hambre

Una mujer puede activar sus defensas si siente que un tipo que ni siquiera conoce, le está cayendo. Así que para no arriesgarte, lo que tienes que hacer es mostrarte sereno, tranquilo, divertido, hablándole casual como si no tuvieras ninguna doble intención.

Si aprendes a filtrar todo el contenido que ella publica, puede que encuentres algo interesante que se pueda prestar para iniciar una conversación. Instagram y Facebook tienen la posibilidad de publicar historias sobre la vida diaria y la rutina. Así que entre todo lo que ella suba, puedes ser selectivo y dar con algo interesante. Ahí le puedes comentar sin recurrir al típico “hola, ¿cómo estás?” y empezar una conversación con ella.

Puede ser el gym, la universidad, un lugar que tú también hayas visitado. Esa puede ser una buena excusa para ir haciendo conversación sin mostrarte necesitado.

Y si sabes cómo llevar la conversación, sabrás crear confianza y generar temas en común. Entre más confianza hagas con ella, es más fácil que ella vaya desarmando cualquier posibilidad de defensas y puedas ir avanzando tranquilamente.

También hay hombres que dicen sí a todo lo que las mujeres proponen. Y aunque no estén de acuerdo con algo, lo aceptan. No confrontan, no debaten, no se muestran como ellos son en realidad por miedo a

perder a esta chica con la que se están comunicando.

Las mujeres pueden oler la necesidad a kilómetros, así que cuídate de ser un urgido porque van a huir de ti. Recuerda la situación que te pintamos unas páginas atrás. Y no sólo es cuestión de mostrarlo, sino de sentirlo. No puedes permitir que se te convierta en una necesidad y lo mejor que puedes hacer para que una mujer se quede contigo es mostrar carácter, decisión y honestidad.

Ganando confianza

Hemos hablado de ir ganándose la confianza de una chica que no conoces en un principio a la que vas a invitar a salir. Pero hay otros casos que te vamos a explicar. Lo único en común es lograr ganarte la confianza de esa chica para que la posibilidad de que pase algo cuando se vean sea mayor.

Por ejemplo, si es una chica que ya conoces en otro contexto, como en el trabajo o la universidad, y la agregas a tus redes, lograr una confianza con ella va a ser otro proceso, porque vas a ir hacia una relación más íntima que la que ya tenían. Es decir, si ya había cierta confianza tienes que crear otro tipo de confianza para ir transformando esa relación.

Por otro lado, las redes te conectan con personas de todo el mundo y puede que des con una chica increíble... Pero con el problema de que ella vive en otra ciudad. O tal vez sea una chica preciosa que tiene novio o no está pasando por el momento adecuado para salir con alguien.

¿La eliminas? No. Solamente vas yendo más despacio, con más calma, creando esa confianza pero a fuego lento, mientras aprovechas el tiempo en otras que tengas más cerca o estén disponibles.

Puedes ir manteniendo el vínculo con conversaciones cortas y más espaciadas, un like de vez en cuando, un saludo de vez en cuando y así poco a poco vas abonando el terreno para cuando finalmente se puedan dar las cosas.

Cuando finalmente puedas tener esa cita con ella, vas a darte cuenta de que todo ese trabajo que hiciste y la paciencia que tuviste habrán valido la pena.

X. Ejemplos en el campo de juego

Si no tienes mucha experiencia improvisando o no te sientes tan creativo como para iniciar una conversación sin ayuda, tranquilo. Aquí te tenemos unos

ejemplos de conversaciones que tuvieron éxito en su momento que seguramente te van a servir de inspiración. ¡Ojo! La idea es que tomes estos ejemplos como un guía y si los usas ponles tu toque personal. No son palabras mágicas, así que de ti también depende que tengas éxito.

No queremos que te copies y empieces a decirles lo mismo a todas como si fueras una máquina contestadora, porque la idea es que transmitas algo de tu personalidad, lo que te hace auténtico.

Es importante que practiques para que te vayas soltando y vayas cogiendo experiencia en esto de ligar virtualmente.

Tu intuición, tu inteligencia, tu creatividad, tu sentido común y la soltura que vayas logrando te van a ir mostrando el camino.

Poco a poco te irás dando cuenta de qué respuesta es mejor en cada caso y con cada tipo de chica con que interactúes, qué vas a decir para que la conversación fluya mejor, qué tipo de contenido puede dar pie a una charla amena, qué mensajes van a estimularlas más y cómo vas a hacer que ellas se interesan por estar al tanto de ti.

Y sobre todo, no olvides que la atracción está en las emociones, no en la lógica. Hazlas reír, muéstrate divertido sin ser payaso, hazles bromas y logra que ellas sonrían cuando están hablando contigo. Si logras esto, te

aseguramos que ya estás a medio camino de coronar.

1. Publicaciones de viajes:

Cuando quieras comentar una publicación que una chica ha hecho, no te vayas por la rutina de ella, sino por lo extraordinario. Las fotos de sus viajes es una buena manera de crear conversación e irse directo a sus emociones.

Por ejemplo, si ella en una foto no está mirando a la cámara le puedes preguntar: “¿Qué estabas mirando?”. Eso es mejor que un “hola” que además de impersonal no muestra que tienes interés en el lugar que ella está visitando, sino en caerle y eso va a hacer que ella active de una su campo de fuerza para alejarte.

Si ella sube fotos de un lugar que tú ya hayas conocido, eso te dará más facilidad para que menciones datos importantes, anécdotas que te ocurrieron ahí y logres conectar con el interés de ella. También, si eres observador y te va bien memorizar datos, puedes conectar el lugar que ella está visitando con uno que tú hayas visitado y mencionar las similitudes.

En mi caso, te cuento que una vez vi las fotos de una chica que me interesaba que estaba de paseo en las ruinas de San Agustín, en Huila, Colombia, y me di cuenta de que le encantaba la arqueología y todo ese tema.

Yo nunca había visitado San Agustín, pero alguna vez tuve la oportunidad de visitar Stonehenge, en Inglaterra y empecé a meterme por el tema de los entierros y la historia de ese pueblo. Enseguida ella se mostró muy interesada y le empecé a dar datos que recordaba de la visita a ese lugar. Claro que ella era amante de la arqueología y todo el tema histórico, si hubiera sido una chica con gustos diferentes no me habría puesto ni cinco de atención.

Después de un par de conversaciones le dije que quería hablar más del tema, pero en persona, tomando un café. (Ya había notado por algunas de sus fotos que ella era amante del café).

Esto es para que te des cuenta de que no todas van a querer hablar de lo mismo, que todas las mujeres tienen gustos y pasiones diferentes y que tienes que saber cómo lograr empatía con cada una. Tienes que analizar el perfil de la chica que te interesa para que sepas por dónde le vas a llegar.

2. Publicaciones de ella entrenando:

Puede que muchas de esas chicas sexis que sigues se la pasen metidas en el gym o entrenando desde su casa y que muchas de ellas suban fotos de sus rutinas.

Puede que esa chica que te interesa sea una deportista que te vuelve loco cuando entrena

en trusa y muestra su cuerpo escultural... Te imaginarás que a una chica tan buena como esa le caerán como perros hambrientos haciéndole comentarios de lo bien que se ve, unos babosos que obviamente no van a recibir nada de ella.

Pero tú no quieres ser un perro mostrando el hambre, sino que lo tuyo debe ser recurrir al humor y la creatividad para llamar su atención. Te dejamos algunos ejemplos de lo que puedes comentarle en privado.

“Ya veo que eres muy fitness, pero no creo que le hagas el feo a una hamburguesa de vez en cuando”.

Es sencillo y con humor ya estás insinuando lo que podría ser una cita más adelante... aunque no sea para comer hamburguesa sino algo más light.

Ella se toma una selfie en el gym frente a un espejo y notas que detrás hay muy pocas personas, así que le comentas algo como:

“Está muy solo ese lugar. Yo pensé que tendrías muchos hombres detrás de ti, pero me imagino entonces que mis gustos son raros”.

Aquí se da algo muy interesante y es que se usa un nega. Un nega es una afirmación de

validación, que en este caso es “yo pensé que tendrías muchos hombres detrás de ti” y viene después con algo que le resta a esa validación como es “pero me imagino entonces que mis gustos son raros”. Es un piropo que termina volviéndose chiste.

Un nega es algo que un hombre común que quiere levantársela no le diría, porque ella tiene que pensar que tú no estás tan interesado en ella y que tiene que ganarse tu interés, te verá como un reto.

“Qué lástima. Y yo que te iba a invitar a un lugar a comer tamal y mucha comida grasosa”.

Este comentario va bien si ya han hablado un poco y si va con un emoji chistoso, le va a hacer mucha más gracia. Haciéndola reír hará que los dos entren en una conexión más estrecha.

En esto lo que queremos que notes es que alabando su físico vas a verte igual que todos los bobos que le escriben y le quieren caer. Tú te estarás atreviendo a mostrarte diferente, con buen humor y picardía.

3. Fotos de comida:

Las fotos de comida son muy comunes en las redes sociales de las mujeres, porque por alguna razón la mayoría tiene que

inmortalizar su plato antes de proceder a comérselo, especialmente si es un plato costoso de algún restaurante sofisticado.

Entonces ahí tienes una oportunidad para soltarla y decirle algo atrevido y gracioso.

“Yo invito el postre”.

Este comentario sencillo, con humor pero lleno de doble sentido y acompañado de un emoji como este 😊 puede ser el inicio de algo interesante.

Para generar conversación y llegar a esa cita te puedes valer de otros mensajes un poco menos atrevidos, como estos:

“¿Sí estaba rico?”

“El sushi de ahí es bueno, pero yo conozco un sitio donde preparan uno mil veces mejor”.

“Si esa pasta te pareció rica, espera a que pruebes la que yo preparo”.

4. En grupo con las amigas:

En algún momento ella podría subir una foto con su grupo de amigas tomando en un bar o un video bailando. Y si ya hay un poco de

confianza, le puedes escribir un comentario así:

“La más feíta del grupo”.

“Muy bonita. Pero me va a tocar enseñarte a bailar”.

Si ya hay algo de confianza entre ustedes y ya sabe que puedes ser bromista a veces, un mensaje como estos le puede sacar una sonrisa. Son negas, hay humor detrás de esto, así que ella no lo verá como un insulto propiamente.

Con el segundo ejemplo, te estás validando tú mismo además y estás dando el paso para que lleguen a acordar una cita.

5. Sobre una serie que ella está viendo:

Con las plataformas de streaming, muchos nos hemos vuelto seriéfilos. Entonces mucha gente hace publicaciones sobre la serie que está viendo, mencionando una escena o un personaje que les gusta.

Es una forma de generar empatía porque la conversación empezará por algo que es del gusto de ella, no por su belleza. Esto puede crear una conexión increíble entre los dos.

“Yo ya la vi completa. No te cuento el final si aceptas salir conmigo este fin de semana”.

Ya de una estás poniendo el tema de la cita, por lo que entenderás que un mensaje así se escribe es cuando ya hayas cruzado palabras con ella.

Lo otro es que le demuestras que hay un tema en común entre ustedes y del que pueden charlar cuando se vean en persona.

Y por último estás poniendo el sentido de urgencia. Es el fin de semana, así que le dejas claro que no estás para perder el tiempo.

“¿Por cuál episodio vas?”.

Ella: “Por el sexto de la primera temporada”.

“Listo. No adelantes más episodios sin mí”.

Esta jugada es arriesgada, porque el “no adelantes más episodios sin mí” es una orden que le harías a una pareja, como si ella y tú ya tuvieran algo. Pero el juego de actuar como si ya fueras su novio es una estrategia. Bien dicen por ahí que lo que empieza jugando termina gustando.

6. Fotos de ella con su mascota:

Muchas mujeres suben fotos con sus mascotas, pero la verdad la mayoría está más pendiente de lucir bien en la foto que de la comodidad o el humor que su mascota tenga en el momento. Así que puedes responderle con un comentario un poco burlesco al respecto.

“Yo no quisiera ser ese michi”.

“El pobre Firulais está con cara de ‘¡quítlenme a esta loca de encima!’”.

Sí, la mayoría de sus fans van a estar botando la baba y escribiéndole “yo quisiera ser ese gato”, mientras tú atreves a escribirle lo contrario, a invalidarla en broma. Eso va a generar un efecto diferente en ella diferente al del simple halago y puede que le saques una risa.

Diferenciándote del resto que busca halagarla como sea, es posible que ella te responda con un “jajajajaja” y de ahí empiece una buena conversación.

7. Foto con la mamá:

Aquí también puedes usar tu creatividad y el buen humor para acercarte a ella. Sabes que la mayoría de tipos que le caen dirán “saludos a mi suegra”, así que lo que tienes que hacer es comentar algo muy distinto para resaltar entre tantos babosos.

“No sabía que tenías una hermana gemela”.

Halagar la belleza y la juventud de su madre en vez de halagarla a ella seguramente le sacará una sonrisa. También el toque de humor va a aligerar las cosas y puede ser el inicio de una charla divertida. Recuerda que esto no es de tomarse tan en serio las cosas.

“Preséntame a tu mamá”.

“¿Tu mamá tiene Instagram?”.

Estos comentarios son atrevidos y si eres de los que les gusta ser arriesgados, estos comentarios están hechos para ti. Es muy posible que con un comentario tan fuerte ella corra a tu perfil a ver quién es el que le escribe eso y puede que hasta le saques una buena carcajada.

8. Publicaciones mientras está en clase:

Si estás entre los 20 y los 30 años, seguramente muchas de las mujeres que sigues en tus redes son universitarias. Muchas de estas mujeres probablemente estarán compartiendo fotos y publicando mientras están aburridas en una clase que se les hace eterna. Ahí puedes atacar con comentarios graciosos y un poco

paternalistas que les mostrarán tu instinto dominante.

“Guarda el celular y pon atención a la clase”.

“Por eso es que pierdes el semestre”.

“Así vas a aprender mucho”.

Son mensajes que claramente muestran que tienes una tendencia a mandar y ya te hemos explicado que eso para las mujeres es un afrodisíaco.

Algunos comentarios pueden ser más agresivos que otras, así que puedes agregar emojis a la frase e ir suavizando el tono en la conversación si ella te responde. Puedes decirle algo como “realmente era sólo una excusa para hablar contigo”.

Créenos que si la sabes hacer, esa clase aburrida en la que está se le va a ir volando con tu charla.

9. Fotos y videos luciendo su maquillaje:

En las redes de las mujeres es normal que ellas quieran presumir de lo bien que saben maquillarse, de los productos que usan y aunque no sean expertas, hacer hasta tutoriales de cómo se maquillan. ¿Cómo

responder a estas publicaciones? Pues con humor.

“¿Cuándo me enseñas?”.

“Yo uso el mismo labial”.

Estos mensajes llenos de humor y sarcasmo le van a sacar una sonrisa. Que de aquí vayas a concretar una cita depende de qué tan lanzado seas y qué tanto hayas captado de todo lo que te enseñemos aquí.

10. Publicaciones en una piscina o en la playa:

Cuando una chica atractiva está en una piscina o en la playa, ten por seguro que va a hacer publicaciones porque es la oportunidad que tiene de presumir de su cuerpazo y de su bronceado.

Fotos, historias de Instagram y Facebook, videos, todo va a girar alrededor de ellas y de los sexis que se sienten.

Pero también eso significa viaje y es una buena excusa para que interactúes con ella. Si ya conoces el lugar, eso va a ser una ventaja para ti porque le puedes recomendar un sitio de rumba o un atractivo turístico.

“Deberías ir a ... Seguro que te va a gustar”.

“Hay un bar llamado ... Sirven unos margaritas que te van a encantar”.

Si es su primera vez en ese lugar, ella se va a sentir muy agradecida de tus recomendaciones y seguramente se va a acordar de contarte cómo le fue.

Si es un lugar histórico, ella va a impresionarse de tus conocimientos y de lo culto que eres. Y si no sabes, pues lo puedes googlear, que para eso está Internet.

¿QUÉ HAY DE LAS APPS?

Gracias a los teléfonos inteligentes, además de las redes sociales y las páginas para ligar, existen las apps diseñadas exclusivamente para ligar. La más conocida y con mayor número de usuarios es Tinder.

Tinder es de descarga gratuita aunque también tiene una versión paga con más ventajas, cuenta ya con más de cien millones de descargas y se encuentra entre el top 5 de las apps más populares del mercado.

Pero no es Tinder la única que existe. Muchas otras apps han surgido en el mercado y todas ofrecen variaciones entre lo que ofrecen, lo que sus usuarios buscan y las posibilidades que manejan. Entre esas se

encuentran Happn, Lovoo, Badoo, Ok Cupid y muchas más.

Tinder

Pero al ser Tinder la más popular, digamos que es un mar en el que encontrarás muchos más peces y por lo tanto vas a tener posibilidad de pescar más.

En Tinder tienes que abrir un perfil para que muestres quién eres, pongas tus datos digas qué buscas, qué rango de edad te interesa y configurar tu radio de búsqueda en kilómetros de distancia, por lo que la app te va a pedir permiso para acceder a la ubicación de tu dispositivo.

También da la posibilidad de que pongas una canción como tu himno, lo cual puede decir algo de tu personalidad, de tus gustos y la clase de persona que eres... Si eres creativo, el himno de esa chica puede ser una forma de entrarle y ponerle conversación. Y si tu himno va con los gustos musicales de ella, se van a dar cuenta de que tienen cosas en común.

Vas a tener que subir fotos que llamen la atención de las usuarias y también puedes conectar tu Instagram o tu Facebook para que quienes miren tu perfil vean tu galería de fotos de esas redes sociales. A su vez

estarás viendo las fotos que ellas hayan subido.

Le darás swipe a la derecha (like) si una chica te llama la atención y swipe a la izquierda (nope) si no te interesa. Si la chica a la que le diste swipe a la derecha también te da swipe a la derecha a ti, entonces se dará un match y va a abrirse un chat en el que podrán empezar a conocerse.

También hay una opción de dar super like, que le avisa previamente a una persona que te interesa muchísimo y ya esa persona decide si hacen match para que empiecen a conversar.

En caso de que no haya compatibilidad o no se gusten del todo, hay posibilidad de hacer unmatch o bloquear y a partir de ahí ya no pueden seguir en contacto.

También hay dos versiones pagas de Tinder llamadas Tinder Plus y Tinder Gold que te ofrecen ventajas sobre la versión gratuita.

Las ventajas que te ofrece Tinder Plus son:

- Likes ilimitados. La versión gratuita te permite ir de perfil en perfil pero tiene un número limitado de likes por día. Si estás en una ciudad grande en la que vas a estar pocos días, esta opción te conviene muchísimo.

- Rewind. Esta opción te permite retractarme de tu último like o de tu último nope por si te arrepientes o si por distraído has dado swipe hacia el lado que no era.
- Cinco super likes al día. Como te dijimos, esto es para indicar que una persona te interesa muchísimo y quieres que note tu existencia, por lo que le avisa que tú le has dado super like poniendo una estrella azul. La versión gratuita sólo permite un super like al día.
- Un boost al mes. Un boost es una opción en Tinder que te permite que tu perfil resalte en tu zona durante treinta minutos. Es decir, que las chicas que estén en tu área van a ver tu perfil antes que muchos otros. Según los expertos esto te da diez veces más posibilidades de tener match.
- El pasaporte te da la opción de ir a ver perfiles en cualquier lugar del mundo, a diferencia de la versión gratuita que sólo te permite ver los perfiles más cercanos a ti. Esta opción es muy buena cuando estás planeando un viaje a otra ciudad o a otro país. Así cuando llegues a tu destino, habrás cazado al menos un par de citas.

Con Tinder Gold tienes también todas estas ventajas de Tinder Plus y una más, que es

que puedes ver quién te ha dado swipe a la derecha, lo cual en la versión gratuita es algo anónimo.

Realmente Tinder es una app muy sencilla de usar y que te va a dar la posibilidad de conocer chicas cercanas a ti (o en otro país si usas una versión paga), con sólo unos cuantos pasos.

Otras apps

Como te decíamos antes, Tinder no es tu única opción. Hay muchas otras apps, que tienen sus diferencias. Algunas son más estrictas que otras, tienen sus variaciones, admiten diferentes necesidades, pero todas coinciden en que están hechas para conectar a las personas, desde emparejarlas en romances a largo plazo o que sea sexo muy fácil. Vamos a mencionarte y explicarte algunas:

- **Happn:**

Te conecta con la gente, mostrando usuarios dentro de un radio de 250 metros, es decir, que ninguno de los dos va a tener que desplazarse mucho si quieren verse porque puede que hasta sean vecinos. La desventaja es que si la cita no salió bien, no hay garantía de que no te

- vuelvas a encontrar a esa persona por ahí.
- **Hinge:**
Es una app que se parece mucho a Tinder, pero con la diferencia de que se basa en Facebook para conectarte. Esta app te conecta con amigos de amigos de amigos y te muestra los contactos que tienen en común, así como también los gustos mutuos.
 - **OK Cupid:**
Esta app viene con un cuestionario para definir el perfil de las personas con quien quieres conectarte. Puedes eliminar a personas con rasgos o puntos de vista que no vayan contigo. Tiene una versión paga con muchísimas ventajas.
 - **Meetic:**
Para acceder a esta app toca registrarse en una página web y su uso está vinculado a un servicio de pago. Una vez que te hayas registrado te notifican los flechazos con los que puedes contactar mujeres a través de un chat privado.
 - **Badoo:**
Uno de sus puntos más potentes es que cuenta con GPS o geolocalización. Resulta atractivo para el usuario que la app muestre qué otros usuarios activos tiene alrededor y también cuenta con un filtro en función de los gustos. Lo

ideal de esta app es contar con el servicio pago, pues la versión gratuita es muy básica.

- **Match.com:**

Antes de los teléfonos inteligentes, ya existía Match.com como una página web de ligue y era muy popular. Ahora la versión para celulares exige que pases por un proceso de registro que te obliga a agregar algunas fotos, responder preguntas sobre tus preferencias y crear un usuario y una contraseña. Esas credenciales te van a funcionar también para la versión de pc. La forma de contactar chicas es buscando en la base de datos y enviándoles un “guiño” en señal de que te interesan.

- **Bumble:**

En el manejo se parece mucho a Tinder, con una diferencia muy particular y es que la mujer es quien tiene que enviar un mensaje primero y tiene que hacerlo en 24 horas antes de que la conexión entre los dos usuarios desaparezca.

- **Tears:**

A diferencia de otras apps, el usuario no podrá ver la foto completa de la otra persona hasta que se dé una conversación entre ellos y el usuario decida ir desvelándosela poco a poco. Para registrarte debes llenar un

cuestionario sobre tu estilo de vida y gustos y después añadir una foto. Los encuentros se dan en función de compatibilidad, gustos e intereses.

- **eHarmony:**

Une a las personas a través de sus gustos, preferencias y hasta creencias religiosas. Aquí hay que llenar un exhaustivo formulario de registro. La idea es que las personas se conozcan muy bien primero antes de concretar una cita.

- **PlentyOfFish:**

Es uno de los servicios de citas más antiguos. En 2017 ya contaba con más de 90 millones de usuarios. Tiene la modalidad de deslizar como en Tinder y además hace una prueba sobre gustos, intereses y necesidades de una relación, por lo que es usado más por personas que buscan una relación seria.

- **Muapp:**

Es una app que, según sus creadores, está desarrollada para el género femenino. Funciona de manera muy parecida a Tinder, pero allí al principio los hombres participan de una manera menos activa. Hay que registrarse desde Facebook y todos los aspirantes quedan como en una “vitrina” para que las mujeres los acepten dentro del juego, pues ellas pueden ver todos los datos del hombre y hasta si

tienen conversaciones con otras usuarias.

Estas son sólo algunas de las apps diseñadas para encuentros. Hay muchas más y en esta era todo el tiempo los desarrolladores lanzan nuevos productos que les permite a la gente encontrarse. Como ves, todas tienen sus diferencias y unas puede que sean más populares en tu ciudad que otras. Lo importante es que tengas un abanico de posibilidades y que instales las apps que más se ajusten a lo que buscas.

¿Cómo empezar?

Ya sabes que tienes que hacer un perfil y para que ese perfil sea atractivo tienes que mostrar un estilo de vida fresco, que sabes disfrutar la vida y que eres alguien que vale la pena conocer. Anteriormente te explicamos qué mostrar y que no mostrar en tus perfiles de redes. Pues aquí son prácticamente las mismas recomendaciones.

No es necesario que te saques un fotoestudio y trates de mostrarte como alguien que no eres. Nada de posiciones forzadas, en las que te muestres incómodo ni que des una imagen fría, como demasiado artificial. Y sonríe, aunque no en todas las fotos porque

aparentarías que es una sonrisa forzada que está sólo para la foto. La sonrisa debe mostrar que eres alguien cómodo consigo mismo, que eres abierto y tienes una energía positiva.

Adicional a esto, te recomendamos que uses fotos recientes en que las mujeres sepan cómo luces ahora. También deben mostrar mucho de ti, de tu físico y tu personalidad, pues al ser pocas las fotos que puedes subir (no te pases de cinco), tienes que romperla con esas fotos.

Unas fotos en que la estés pasando bien, que te haya tomado un familiar o un amigo. Fotos en las que muestres una personalidad cautivadora. Si no estás mirando directamente a la cámara, eso está muy bien porque estarás guardando un aura como de misterio que a las mujeres les fascina.

En cuanto a la bio, no te extiendas demasiado y tampoco pongas lo que no eres. Sé conciso. Las mujeres no tienen tiempo para estar leyendo un periódico entero. Y no aburras queriendo describir lo que sería la mujer perfecta para ti. No te muestres demasiado exigente porque eso espanta. También procura no tener errores ortográficos ni de puntuación.

Abridores

Y aquí viene lo bueno, la interacción. Tienes que tener claro que tan pronto das con una chica que te interese lo que prima es una comunicación fluida. Esta comunicación debe tener un arranque, una mecha de donde va a encenderse, o como se le llama coloquialmente, un “abridor” u “opener”.

Y hay de muchos tipos, desde los más graciosos hasta los que la desafíen mentalmente. Ya veremos qué clase de seductor eres y cómo quieres poner en práctica tu juego.

Pues bien, a continuación te vamos a dar una lista de abridores probados con mujeres y la explicación de por qué funcionan. Estos abridores te van a ayudar a iniciar esa conversación de una manera original.

Que uses un abridor u otro ya depende del perfil de la chica con que te cruces, sus gustos y hasta las particularidades que ella muestre. También depende de hacia qué apunten los dos: si se trata de una aventura de una noche, si quieren ser amigos con derechos o si lo de ambos es llegar a formar una relación estable.

Y cuando te responda, lo que venga de ahí en adelante te toca pilotearlo a ti. Así que ve con toda la creatividad, sin miedo y con toda la seguridad posible. Ve con la mentalidad de que vas a lograr ese encuentro y que te la vas a pasar muy bien.

Tú: *Hay algo que odio de ti y otra cosa que me encanta.*

Ella: ¿???

Tú: *Odio que te haya conocido por (nombre de la app), pero me encanta que me puedas invitar a un café.*

De entrada, una frase como “hay algo que odio de ti y otra cosa que me encanta” la va a dejar intrigada. Ella de seguro va a querer obtener respuestas y no se va a contener de responder.

Ahora si le dices “odio que te haya conocido por...” estás dando a entender que eres un tipo sociable, que no eres de esos que se esconde detrás de una pantalla. Y lo del café... Bueno, somos los hombres los que acostumbramos a invitar y seducir. ¿Por qué no darle vuelta a eso?

A ver, es ella quien se ha ganado el privilegio de conocerte, campeón, dale a entender que es así. Eres el tipo más interesante con el que ella ha hecho *match* en todo el día. Dale vuelta al cuadro típico de la conquista y que ella se esfuerce un poco. Si ella te dice “hay un café muy bueno cerca de mi casa”, ya la hiciste.

Tú: *Si nos quedara un día de vida, solos tú y yo en el planeta, ¿cómo lo viviríamos?*

(Respuesta de ella)

Tú: *Ok, acepto.*

Una pregunta tan loca y fantasiosa como esa, solo puede dar paso a la respuesta más creativa que a ella se le pueda ocurrir. Y créeme que le encantará el reto.

Cualquiera que sea su respuesta, al tú decir “ok, acepto”, le estás dando vuelta a la conversación y te estás yendo a la delantera, como si ella fuera la de la invitación y tú el modesto caballero que acepta la oferta. Algo parecido que puede funcionar es lo siguiente:

Tú: *¿Qué prefieres, cerveza o helado?*

Ella: *Helado.*

Tú: *Ok, acepto.*

Ese juego le va a sacar una sonrisa, ella sentirá que está tratando con alguien agudo, que sabe persuadir y que no se anda con vueltas. Te ofreces como el trofeo.

Para darle más peso a tu posición de trofeo una frase como “promete tratarme bien” estará perfecta y ella no se va a resistir.

Tú: *Última noche y última cerveza. Solo acepto mujeres valientes y con sentido del humor. ¿Te atreves a hacer algo diferente para salir de tu vida rutinaria?*

El primer detalle de este mensaje es la urgencia. ¡Última noche y última cerveza! No hay vuelta atrás y solo hay una oportunidad. El reto es más que obvio: ¿Es una mujer aburrida o se atreve?

A las mujeres les encantan los retos y pensar que alguien las considera aburridas no es que les agrade. También puedes empezar con una pregunta así:

Tú: Te ves interesante y me gustaría conocerte mejor. Dime, ¿cuándo fue la última vez que hiciste algo loco o te fuiste de aventuras?

Una historia de la que podrías sacar mucha información de ella, ¿y quién sabe? Tal vez tome el riesgo de cometer alguna nueva locura contigo.

Tú: Mi nevera no funciona. ¿Te das cuenta de lo que eso significa?

Ella: ¿???

Tú: Que si vienes a mi casa no podré tener la cerveza fría, así que espero que te guste el café.

De entrada el “mi nevera no funciona” la va a intrigar. No es un saludo que alguien se esperaría, por lo que no va a aguantar la curiosidad de preguntarte de qué estás hablando.

Un abridor tan loco tiene que funcionar.

“Si vienes a mi casa no podré tener la cerveza fría, así que espero que te guste el café” es simple: si la cita es en tu casa significa que acuerdan encontrarse en un lugar íntimo, que hay comodidad de parte y parte y es una posible invitación a que después del café ocurra algo más o... que no se tomen ningún café.

Si ella responde “está bien, me gusta el café”, ahí la tienes. Dile “deberías decirme cuáles son tus horas libres”, así, sin tono de pregunta y cuadra la cita de una vez, antes de que las cosas se enfríen.

Tú: *Algo me dice que eres bajita/aventurera/extrovertida/tímida...*

El adjetivo que uses aquí puede tener dos significados y cualquiera de los dos es válido. Te explico: si le dices que te parece que es bajita o tímida puede tener un sentido negativo, de descalificación, un nega.

Muchos estarán diciéndole “preciosa”, “princesa”, palabras que ella está acostumbrada a oír. Pero tú la bajas y finges ver un defecto en ella,

entonces ella se defenderá y va a esforzarse por demostrarte lo contrario.

Si le dices que crees que es tímida, ella hará cualquier cosa hasta que te convenzas de que no lo es. “Jajajaja está muy mal tu intuición”, es lo que ella podría responder y de ahí va a hacer todo lo posible para demostrarte que estás equivocado.

Lo segundo es cuando la validas. Decirle que se nota que es aventurera o extrovertida la hará sentirse empoderada y va a querer llegar hasta la vara alta de tus expectativas, también como un alimento para su propio ego. Así que si ella te responde “tienes buen instinto, me gusta la aventura”, proponle tener una aventura juntos. ¡No pierdas el tiempo!

Tú: *¡¡¡No puedes hacer eso!!!*

Ella: *Hacer qué???*

Tú: *Dar match y esperar a que te hable.*

El “¡¡¡no puedes hacer eso!!!” (así, con signos de admiración) es la última frase que una chica podría esperar al inicio de una conversación.

El factor sorpresa es muy importante en lo que respecta a los abridores. Ella no va a evitar la intriga de saber qué es eso que supuestamente no puede hacer, más viniendo de alguien que apenas va a empezar a conocer.

“No puedes dar *match* y esperar a que te hable”. Puedes usar aquí cualquier respuesta que se te ocurra. En este caso te explicamos por qué funciona esta frase: las mujeres, por lo general, están acostumbradas a que el hombre dé el primer paso, incluso en los chats de estas apps.

Si cambias el orden de las cosas con ese supuesto reclamo, ella verá que estás poniendo las condiciones de la conversación, que tú no serás el que esté detrás de ella, sino que debe ser algo 50/50.

Además verá en ti a un tipo confiado y seguro de sí mismo, que está acostumbrado a que las mujeres también lo busquen, y de esa misma manera debes ir gestionando el acuerdo para la cita.

Tú: *Si no me dijiste mentiras en tu perfil, nos vamos a llevar muy bien.*

Esta es la técnica *push and pull* en que la alejas (si no me dijiste mentiras en tu perfil...) y luego la traes de vuelta (... nos vamos a llevar muy bien). Es el tira y afloje en que acusas y halagas.

Si alguien abre un perfil en una *app* de ligue, por lo general va a tratar de mostrar cualidades positivas y que lo hagan atractivo para los demás.

Este abridor también funciona como un desafío para que ella exalte todas esas cualidades de las que presume en su perfil. No se trata de ponerla a la defensiva ni mucho menos, pero le dará una señal de que no eres un tipo fácil de convencer. Y créelo, a las mujeres les gustan los tipos que no ofrecen toda su confianza de una.

Tú: ¿A dónde tienes pensado ir en nuestra primera cita? He visto que te gusta la comida japonesa. A mí también.

Directo y a la fija. Normalmente las invitaciones llegan después de haber intercambiado mucha información y al final viene la pregunta “¿te gustaría salir esta semana?”.

Darle a entender que no te gusta perder el tiempo y que vas con seguridad hacia lo que quieres es un imán de mujeres. A ellas les gusta sentir que el hombre lleva las riendas. Pero a la vez, este abridor la pone a participar en la invitación y la pone a ella a elegir.

“Bueno, me gustaría conocer un restaurante nuevo y me han dicho que es muy bueno”. Si

ella te responde algo así, la tienes, así que pon rápido el día y la hora.

Tú: *Interesante...*

Una palabra tan simple como esa puede despertar toda su curiosidad y dice mucho más que un simple “hola”.

Es un abridor de una sola palabra y tú puedes encontrar muchísimas palabras que generen exactamente la misma reacción. ¿Por qué esta única palabra? Bueno... es sacar la mayor cantidad de respuestas con la menor cantidad de inversión. ¿Ves?

Si eres de los que piensan rápido y tienes buena parla, este abridor es para ti. Puedes hablarle de cualquier detalle particular que hayas visto en sus fotos, algo de lo que se pueda extender una buena conversación.

No te limites a un trae y lleva de preguntas, eso cansa. Habla de algo que le guste y en lo que puedan tener compatibilidad, anímala a que ella quiera saber de ti. Pero no te olvides siempre de direccionar la conversación hacia el fin que queremos: concretar el encuentro.

Y si ella ante un “interesante”, responde “interesante te ves tú”, no esperes a que se arrepienta iy ve por lo tuyo!

Tú: *Me conquistaste con lo del café / la cerveza / la música / los libros...*

Cualquiera que sea el gusto del que ella hable en su perfil, entra por ahí y más si tienes algún conocimiento en ese asunto. Se sentirá de una la química, el gusto de ambos de mantener la conversación sin que uno tenga que arrastrar al otro.

Si ella pone entre su perfil “amo el café y la cerveza”, tú le dices “me conquistaste con lo del café y la cerveza” y listo.

Ella: *Qué bueno que te gusten* 😊

Tú: *Sí, más la cerveza negra que es como un poco de los dos.*

Ella: *Jejeje es verdad.*

Tú: *Bueno, me tienes que invitar a tomar una cerveza negra.*

Así de fácil y rápido estás direccionando la conversación hacia una cita, sin el eterno interrogatorio al que ella debe estar acostumbrada.

Se trata de pensar rápido, ser creativo y arriesgarte. Debes meterte en la cabeza que eres un tipo sagaz que consigue lo que quiere y date a conocer de esa manera.

Tú: *Te quería preguntar algo.*

Ella: *Dime...*

Tú: *¿Puedes aceptar un halago sincero?*

Ella: *Jajajaja sí, claro.*

Tú: *Qué bien. Yo también. Empieza tú.*

Te muestra como alguien seguro de sí mismo, que sabe lo que tiene y que así como da, también le gusta recibir en la misma medida. Entonces ese puede ser un buen abridor para que empiecen la charla con halagos y se echen flores el uno al otro, de una manera divertida y relajada.

Tú: *Oye, me gustas. Dime tres cosas sobre ti.*

Es sencillo y vas a la fija. De esas tres cosas que te diga de ella podrás sacar buen material para una conversación. Este es un abridor para hombres que no les gusta invertir mucho para lograr una cita, sino que dejan que ella hable y se vaya abriendo primero.

Tú: *Espero que no tengas gustos gastronómicos raros.*

Ahí ya estás dando por hecho que va a haber un encuentro, has decretado que se van a encontrar para comer y eso habla muy bien de tu seguridad.

Si estás seguro de la capacidad magnética que tienes, das por sentado que ella va a aceptar sin preguntárselo directamente.

A un “espero que no tengas gustos gastronómicos raros”, ella lo verá a modo de chiste, a lo que puede responder “no, nada, solo soy vegetariana”. Mientras conversan, anímalas a buscar lugares que les queden fáciles a los dos, lugares que a ella le gusten para que no sienta que tú eres el único que está llevando la carga de la interacción. Que los dos estén en la misma frecuencia es la clave del éxito.

Tú: Oye, ¿nos conocemos?

Tan sencillo como suena. Una solicitud de urgencia. Aclaremos: no se trata de mostrarte urgido, sino de poner en claro que eres un adulto que no está para perder el tiempo en chats.

Anota esto: es conseguir más con la menor inversión posible. Sé puntual con lo que dices. El lleva y trae de preguntas y respuestas solo va a alargar las cosas cuando hay muchos otros que se te podrían estar adelantando.

Muchas veces un hombre puede caer en el error de no poner un plazo determinado para concretar la cita y es ahí cuando la chica se puede acostumbrar a cruzar mensajes únicamente a través de chats.

Básicamente, el hombre se vuelve el amiguito, un fantasma que está ahí para leer todos sus secretos cuando otro ya se ha adelantado y se está llevando la mejor parte.

No caigas en eso y establece claramente tus intenciones. Quieres conocerla, salir con ella, plantéale tu interés, intercambien números telefónicos y acuerden el día, hora y lugar del encuentro.

Tú: *Creo saber algo de ti...*

Así, con puntos suspensivos y todo. En este abridor lo que viene jugando es el factor sorpresa. Y eso que “crees saber” ya lo habrás sacado de su perfil, las fotos que ha subido y el tipo de chica que asume ser.

Algo tan intrigante como que un tipo con el que acaba de cruzarse en una app le diga que cree saber algo de ella le va a picar en su curiosidad y ahí es cuando ella va a morder el anzuelo.

“¿Qué sabes de mí?”. Su respuesta podría ser muy cortante, así que relájala con un mensaje simple y efectivo que te ayude a ir escalando en la interacción. Algo como: “que te gusta ir a Starbucks y me quieres acompañar a tomar un café”.

Tu creatividad y tu inteligente manejo de la situación serán lo que defina el éxito de esta jugada. En este tipo de abridores, la parla

juega un papel esencial en cómo resuelvas la alerta en que pongas a la chica de entrada, pues es un riesgo al que te lanzas.

Sabemos que puedes salir de esta y de muchas otras. Confiamos en ti. Así que asume el riesgo y diviértete.

La clave de una interacción con una mujer que apenas conoces es no tomarte las cosas tan en serio como si estuvieras en una entrevista de trabajo. Se trata de relajarse, conocer chicas y divertirse.

Tú: Hay una cosa que me gustaría contarte...

Tal y como funciona el abridor anterior. Pon a funcionar toda tu creatividad para que de esta frase anzuelo le saques una sonrisa y termines teniendo una gran cita.

Hazla tomar partido en el juego que has inventado, sédúcela con tu originalidad y tu mente ágil. Otras frases que puedes usar de manera indistinta son:

“Oye, ¿sabes una cosa?”.

“Esto no es normal...”

“Tengo una gran duda...”

“Espero que lo que acabo de ver en ti no sea verdad...”

Suena divertido e intrigante, ¿no?

Tú: *Las cosas entre tú y yo no van a funcionar.*

Una frase tajante, de autoridad. Esta frase, sin ser agresiva, hace que las mujeres se sientan un poco (sólo un poco) controladas.

“¿Por qué no habrían de funcionar?”, se preguntaría la chica. Muéstrate un poco desconfiado acerca de qué tan buen partido es ella, hazla sentir que está ante un desafío, que no le estás poniendo la situación en bandeja de plata. “Challenge accepted”, pensará ella y se esforzará por convencerte de que es una mujer increíble.

Es una estrategia psicológica que funciona. Al estar ella excesivamente cómoda al inicio de la interacción, no va a hacer muchos esfuerzos.

Cuando algo reta sus capacidades, es cuando ella va a dar lo mejor de sí. Y sí, por mucho que las mujeres estén empoderadas, a la mayoría les gusta sentir que a veces el hombre es el que tiene las riendas de la interacción.

Si ves que ella está en sintonía con tu juego, suéltale otra frase en tono de broma como “espero que te portes bien conmigo”. Recuerda: eres su premio, tratarte bien es lo mínimo que debería hacer.

Tú: *¿Hamburguesa o pizza?*

Ella: *Pizza.*

Tú: *Ah, no, entonces esta relación no va a funcionar.*

Ella: *Lo siento jajaja*

Tú: *Por un momento pensé que lo nuestro era verdadero amor.*

Recurrir al humor y a la amenaza burlesca es también una forma de llegar a ella. No te dé miedo lucir un poco tonto ante ellas, pues a las mujeres les gusta un hombre que sabe reírse.

Coquetea con ella a través del humor, juega un poco a hacer el ridículo sin excederte para no quedar como el propio payaso.

Usa tu humor también para hacerle saber lo que buscas, sin que suene grosero. Si quieres sólo sexo casual, eso no está mal, pero dáselo a entender. A veces las mujeres son más descomplicadas de lo que muchos piensan.

También, si quieres algo serio, no se lo pongas de entrada tan serio. Aliviana con el humor. Cualquier interacción pierde su encanto cuando uno de los dos espera algo que el otro no está dispuesto a dar.

Tú: *No vas a creer. Leí mi horóscopo hoy y decía que iba a conocer a una chica que se llama Sofía, que es arquitecta, de 24 años y le gusta la vida sana. (La información que saques de su perfil)*

Ella: *Jajajaja ¿Qué horóscopo es ese?*

Tú: *¿Y sabes qué más decía?*

Ella: *¿Qué?*

Tú: *Decía que esa chica me daría su número. ¿Acertó?*

El humor siempre te va a abrir puertas. Un abridor con buen humor va dirigido a una chica que se ve relajada y amistosa, a la que le puedes llegar con la risa.

Puedes contarle una historia absurda, como la del supuesto horóscopo, y ella verá en ti a alguien ingenioso, creativo, con quien puede inventar historias y llegar a una historia real... ¿Por qué no?

Cuando llegas a la parte del número de teléfono, recuerda: siempre busca interactuar con ella de una forma mucho más cercana y personal. Facebook, Instagram, WhatsApp o una llamada telefónica... Pero busca sacarla de la app.

Esto por dos razones: La primera es que sales del riesgo de convertirte en el amiguito que

nunca sale con nada. Y segundo, porque si hay otro más adelantado que tú, ella podría perder el interés en la app y borrarla, cerrando cualquier posibilidad de que puedas volver a coincidir con ella.

Tú: Tu perfil no me dice mucho de ti, pero por la foto me das a entender que eres interesante, ¿o me equivoco?

Ella: Hola.

Tú: ¿Así de cortante les hablas a todos o solo a los galanes como yo?

Ella: Jajaja disculpa. ¿Cómo estás?

Esto es un ejemplo real de lo que puede pasar si la chica está distraída o no pone mucho entusiasmo en tu abridor.

Lo mejor que puedes hacer es darle la vuelta a su mensaje y no rebajarte. Por el contrario, tómatelo con humor sin quitarte tu lugar.

Hazle ver su error con humor y un poquito de saludable arrogancia para que ese *match* no se te vaya.

Así verá que no eres un tipo como el resto de los que le hablan, que no te conformas con los *small talks*, sino que vas por más, mucho más. Eres un tipo inteligente, interesante, con quien ella puede tener una conversación

más allá del “hola, ¿cómo estás?” y “bien, ¿y tú?”.

No te olvides de que ella al hacer *match* contigo es la ganadora de un premio, el premio de tu compañía. De esa posición no puedes bajarte.

Tú: Nuestra primera cita será una competencia por el que primero borre esta app. Pero no me hagas la jugada sucia de borrarla antes de que intercambiamos teléfonos.

Este abridor está dirigido a una chica divertida, a la que le gusten los desafíos, pero que también sea una chica dulce, que no esté interesada en un encuentro de una sola noche. Y es perfecto en caso de que tú también estés en búsqueda de algo más duradero. En la primera frase asumes de entrada, primero: que habrá una cita. Segundo: le das la garantía de que en la cita la vas a hacer pasar en grande, tanto así que va a descartar a todas sus otras opciones en la app.

Eso habla mucho de tu autoconfianza. La segunda frase es un tanto más ácida y pones en entredicho (de manera juguetona) su honestidad. Ahí le planteas el compromiso de ser sincera contigo y hacer lo posible para

que las cosas funcionen. El mensaje puede ser un poco largo.

Y sí, hemos hablado de lograr lo más que se pueda con la menor inversión posible. Pero este mensaje tiene la excepción de que está enfocado hacia un encuentro mucho más cálido, donde juegan otros factores dentro de la ecuación. Además no es un mensaje vacío y soso. Estás apuntando a la cita desde el primer mensaje, lo que llevará a que la programen a la menor brevedad; estás también desafiándola y haciéndola comprometerse.

Y para agregar, le mencionas el intercambio de números telefónicos, lo cual es genial, pues le estás proponiendo una comunicación mucho más cercana y personal, como es WhatsApp o una llamada telefónica. Si ella está en tu misma sintonía, verá con buenos ojos tu mensaje y entonces te responderá "dale, me suena divertido ese juego"

XI. FRIENDZONEA DOS

¿QUÉ ES LA FRIENDZONE?

Ya te hemos enseñado cómo ligar desde cero, cómo ligar con una conocida y cómo ligar por Internet. Pero pareciera que ninguna posición se compara a la de estar en la friendzone y tratar de salir de ella. La friendzone, o zona de amigos, es una posición triste, una humillación a la hombría de cualquiera.

Se ha definido como ese lugar psicológico en el que estás atrapado cuando sientes algo por una mujer que sólo te ve como amigo. Pero ¿quieres que te digamos lo que es en realidad?

Bueno, aunque no quieras te lo vamos a decir: La friendzone es un lugar psicológico en el que te portas como un amigo con la

mujer que te gusta porque no tienes el valor de portarte de otra manera. En resumen, la friendzone no es más que puro miedo.

Pero, ¿cómo descubres que estás en la friendzone con la chica que te gusta?

- La invitas a salir y ella llega con una amiga. Es decir, evita estar a solas contigo y que surja una conexión íntima.
- No hay coqueteo ni flirteo entre ambos. Ninguno de los dos muestra que hay atracción sexual.
- Si has intentado hacer un comentario sobre lo bien que se ve o sobre su físico, ella no ha respondido ni con una sonrisa. Si lo haces por chat, hasta te deja en visto pues evita que la amistad se vuelva algo más.
- Han tenido cinco encuentros o más y nada que avanza físicamente, ni siquiera se han dado un beso. Parece que entre los dos no hubiera ni la intención ni las ganas de que surja algo.
- Si alguna vez has tratado de acercarte de más como darle un beso y ella ha respondido con fastidio. Entonces decidiste no hacer nada por miedo a que empiece una discusión o ella decida alejarse de ti.

- Ella alaba tus virtudes, te trata como a un hermano, dice que eres lindo, que ojalá todos fueran como tú. Por el contrario critica los defectos de otros tipos... los tipos con los que se acuesta.
- Piensas tanto en ella, ocupas todo tu tiempo en ella y tienes tu energía tan concentrada en ella, que no tienes ganas de salir con ninguna otra mujer. Piensas que estando con otra es como si le fueras infiel, porque crees que un día, esta chica se va a dar cuenta de tus detalles y se va a enamorar locamente de ti.
- Le haces regalos, tienes detalles tiernos con ella, le haces sorpresas bonitas, haces de todo por ella, pero ella no tiene los mismos detalles contigo.
- A veces prefieres no opinar sobre algo para evitar una discusión con ella. Prefieres seguirle la corriente en todo. Mueres por tener su aprobación siempre, aunque haya cosas que vayan contra tus principios y tus valores.
- No puedes estar relajado cerca de ella porque su presencia te

genera mucha presión psicológica. Te pones nervioso, sudas, estas ahí cerca de ella pero no lo disfrutas.

- Te pasas esperando un mensaje de ella todo el día, revisando a cada momento el celular. Y cuando te llega el mensaje, no demoras un minuto en responder. Pero cuando tú le escribes, ella tarda horas en responder o a veces te deja en visto, sin ningún arrepentimiento.
- Eres siempre el que da los buenos días al levantarse, porque ella es la persona que siempre ocupa tu mente desde que despiertas.
- Cuando tú necesitas de ella, ella siempre está ocupada o dice que no puede ir porque se le presentó un problema. Es decir, siempre tiene algo más importante que tú. Nunca eres su prioridad.
- Te pone a esperar horas en el sitio de encuentro, porque ella se demora en arreglarse. Es decir, no respeta tu tiempo, por ende no te respeta a ti.
- Aceptas los reclamos de ella cuando te demoras en llegar o

cuando no le contestas un mensaje a tiempo, como si fueran novios y la verdad es que no tienen nada. Aun así, te sientes culpable porque sientes que en serio le fallaste.

Si te sientes identificado con algunos o con todos estos ejemplos, lamentamos informarte que estás en la friendzone. ¿Es una sentencia? Para nada. ¿Se puede salir de ella? Por supuesto.

EL MIEDO ES LA PUERTA DE ENTRADA A LA FRIENDZONE

Una amistad es algo libre, algo de común acuerdo, donde no tienes miedo de mostrar lo que eres y lo que sientes y tampoco sufres. Una amistad es constructiva y está claro que si sientes algo por una mujer que te ve como amigo, vas a sufrir.

Sientes algo por esta mujer, te atrae sexualmente, quieres acostarte con ella... Pero no actúas, te quedas ahí a su lado, sin mostrar tus verdaderas intenciones.

Así que ella te ignora, no se da cuenta de que la miras como un cachorrito hambriento, la acompañas al salón de belleza, le cargas los paquetes de las compras en el centro comercial y la escuchas atentamente y hasta la aconsejas cuando ella te cuenta sus decepciones con otros tipos... los tipos con los que se acuesta.

Pero ¿por qué quedarse aguantando esa situación? ¿Por qué no cortar de una con ese lastre? Pues porque hay miedo, miedo a mostrar tus verdaderos sentimientos, miedo a mostrarte como hombre, miedo a que ella se dé cuenta de que no eres su amigo, miedo a perder a esa chica y que definitivamente no tengas ninguna oportunidad con ella.

Por mucho tiempo te acostumbraste a ser el chico bueno, el que no mostraba masculinidad por ninguna parte, el que sabe escuchar, el que sabe dar consejos. Y es por eso que ahora que ya tienes el agua hasta el cuello, no sabes cómo salirte de ahí.

Puede que a veces te levantes en la mañana con la idea “me le voy a declarar hoy”, pero ese impulso no te dura mucho, porque cuando llega el momento las palabras no te salen, te pones nervioso, empiezas a sudar y entonces te quedas en silencio, tragándote todo, prolongando más esa agonía en la que sólo sufres tú.

Porque ella se podría sentir traicionada, de que ese amigo al que considera su hermano,

su confidente, está actuando como hombre. Tienes miedo de que ella por fin descubra que eres un hombre y que sientes como hombre.

Otro miedo con el que un hombre friendzoneado puede estar lidiando es que ve a esa chica tan hermosa, tan sexy, tan atractiva, tan hot... Y él se siente como un moco. No se siente lo suficientemente atractivo, ni inteligente, ni adinerado, ni divertido, ni interesante para que un mujerón como ella se fije en él.

Entonces tienes que aceptar que tú y tu miedo son los únicos causantes de esa situación en la que estás, por pensar como un perdedor, por creer que mereces estar ahí recibiendo migajas mientras otro se lleva la mejor parte.

¿Y por qué somos tan directos y tan duros? Porque queremos que empieces a cambiar esa mentalidad y te pongas en la cabeza el chip de ganador.

NO VAS A SER SU AMIGO

Está bien. Sabemos que dejar la costumbre puede ser duro y a veces no es fácil quitarse de una posición, así sea muy dolorosa.

Porque claro, cuando no nos vemos en otra situación, cuando nos quitan de ese punto en el que nos hemos acostumbrado a estar mal, el desapegarse duele.

Entonces puede que suene terrible dejar de ser amigo de ella, no estar comunicándote con ella todo el tiempo, delimitar esos espacios en los que se ven y comparten. Porque ya no están en plan de amigo, ahora vas en plan de pretendiente.

Así que pon límites. Cuando se está en proceso de conquista, los mensajes por chat o las llamadas tienen que ser muy puntuales, muy directos, a la fija. No te puedes pegar con ella como si fueras la mejor amiga en una sesión de chismorreo. Tienes que ir despegándote de esa figura e ir mostrándote como una potencial pareja.

Limitas la interacción para que ella te extrañe. Parte del deseo se crea por la necesidad de tener algo o alguien. Cuando lo tienes ahí disponible para ti las 24 horas y sin condiciones, deja de desearse y se vuelve costumbre, se torna aburrido y hasta lo rechazas.

Eso mismo pasa con las relaciones. Al distanciarte de ella, le vas sembrando poco a poco esa necesidad de verte y compartir contigo y sabe que tendrá que aprovechar los espacios contigo porque no van a ser

demasiado extensos ni van a ser cuando a ella se le antojen.

EL CHIP DE GANADOR

- ¿Eres el que siempre cede porque no te atreves a contradecirla en nada de lo que ella dice? Y si a veces ella dice o hace algo que te disgusta, ¿te lo tragas sin revirar porque no quieres que su “amistad” se deteriore?
- ¿Has dejado que ella ponga siempre las condiciones y reglas del juego porque no te atreves a ponerle un solo límite? ¿Es ella la que siempre tiene que estar a gusto, cómoda y a ti te toca adaptarte a la brava?
- ¿Te has resignado a esconder tu pene para que ella no se dé cuenta de que está frente a un hombre funcional sólo para que esté cómoda y pueda actuar libremente como si estuviera ante una amiga más?
- ¿Te haces a la idea de que ella no esté lista para una relación contigo cuando sí está lista para salir con otros? Entonces pasado esto, ¿esperas que ella de algún modo te

- dé su amistad como premio de consolación?
- ¿Interrumpes o dejas tirada cualquier cosa (tu jornada de trabajo o el cumpleaños de tu mamá) para verte con ella así no te suelte nada? Y cuando te llama, puede que no tengas ganas de contestar, pero ¿igual lo haces porque quedarle mal te haría sentir culpable?
 - ¿A veces te demoras en contestarle un mensaje y al hablarle te disculpas y empiezas a contarle todo lo que estabas haciendo como si tu deber fuera rendirle explicaciones?
 - ¿Le has hecho halagos para hacerla sentir sexy y bonita y ella te da las gracias pero cuando tú te arreglas bien para que ella te vea atractivo, no te dice un solo cumplido?
 - ¿Todos sus encuentros los hacen en sitios y horarios que se acomodan a los tiempos y a las ubicaciones de ella pero a ti te toca atravesar media ciudad?
 - ¿Te esfuerzas en darle los obsequios más originales y especiales pero ella ni siquiera se acuerda de tu cumpleaños?

Si respondiste sí a estas preguntas, es hora de que empieces a sacarte mucha basura que tienes en tu cabeza que te ponen en una posición de fracaso y te metas en el cerebro el chip de ganador.

El chip de ganador es cuando empiezas a cambiar tu mentalidad por la de un Alfa y para eso te hemos dado mucho material en el capítulo II. Una mentalidad de Alfa es esa en que tú no necesitas de la aprobación de ninguna mujer y que no necesitas de nada ni de nadie para mantenerte alegre y motivado, porque eso que te alegra y te motiva está en ti mismo.

Cuando empiezas a pensar en modo ganador, te das cuenta de que vivir en la friendzone es una actitud perdedora que no te lleva a ninguna parte. Te das cuenta de que esa mujer a la que antes veías como una diosa no es nada del otro mundo. Y te ves como un ser poderoso, atractivo, talentoso, lleno de virtudes que no necesita mendigar compañía de nadie.

Porque seguramente tienes talentos y tienes que cultivarlos para sacar el mayor provecho de ellos. Toma lo mejor de ti mismo y úsalo como carta de presentación. Rodéate de personas que te aprecien y te aporten para que puedas potenciar esas cualidades.

Y no vas a vivir detrás de ninguna mujer, porque cuando emanas atractivo, las mujeres son las que van a querer estar cerca de ti y bastará un par de frases para que las tengas en tus manos.

Por otro lado, está ese afán de querer tener siempre su aprobación, aunque tengas que pasar de muchas opiniones e ideas propias.

Pero ese miedo a enfrentar es producto de tus inseguridades.

Cuando empiezas a pensar como ganador, das a valer tu opinión porque empiezas a valorarla más. Y no te sientes mal por eso. Al contrario, te sientes satisfecho porque estás defendiendo a ese hombre que eres, estás siendo fiel a ti mismo, a tus propios intereses.

Si ella se disgusta con tu opinión, no le das importancia porque eres capaz de mantener tu estructura mental intacta. Y si ella se quiere alejar, pues suerte para ella.

Tú no puedes dejar de ser ese hombre que eres, ese con el que te sientes identificado. Tú debes ser consciente de que ocupas un lugar importante en el mundo. Cuando actúas conforme a ti mismo, a tus ideales y a tus pensamientos te vuelves independiente de las opiniones de los demás.

Cuando eres alguien independiente, con carácter, enfocado, autónomo y te mantienes en tu estructura mental bien delimitada, es cuando despertás admiración y respeto. Y créenos que una mujer no se enamora de un hombre al que no admira ni respeta.

Entonces, deja de gastar tu tiempo y tu vida pegado del celular esperando que ella se acuerde de que existes. Ponte a pensar quizá en todo el tiempo que has gastado y todas las cosas que habrías podido hacer.

¿No crees que sería mejor que todas esas horas que pasaste escuchándola hablar de tus decepciones amorosas las hubieras invertido en algo productivo o en algo que simplemente te hiciera feliz?

¿Acaso no habrías preferido estar leyendo un libro, viendo una serie o jugando en la PS en vez de estar escuchando sus lloriqueos por ese baboso que la trata mal pero que no puede dejar?

¿No habrías preferido dedicar todas esas horas que pasaste oyendo chismes que no te interesaban un carajo entrenando en el gym? Piensa todo el músculo que habrías podido sacar en esas horas.

¿Cuántas mujeres espectaculares dejaste pasar por estar invirtiendo toda tu atención en una sola mujer que nunca te pone cuidado y que te tiene como su sirviente y su bufón?

¿Cuántas fiestas, eventos y momentos con tus amigos rechazaste porque preferiste quedarte en la casa pasando un episodio de esa tusa eterna porque ella te dijo que había conocido a un chico?

Cuando empiezas a creer en ti, te das cuenta de que todo eso que has vivido es basura y que no lo mereces. Te das cuenta de que eres valioso y que mereces sólo cosas buenas y experiencias agradables. Te alejas de lo que te hace daño y lo que ya te hacía daño te deja de importar, porque no les espacio en tu vida.

Una de las actividades que más recomendamos para que empieces a vivir tu vida de una manera positiva es que empieces a hacer ejercicio. Sea cual sea. Puedes suscribirte al gym más cercano, puede ser también que te apuntes a clases de crossfit y hasta puedes hacer ejercicios en casa, pues en YouTube encuentras muchos canales que te enseñan diferentes rutinas. Si lo tuyo no es estar encerrado, puedes hacer ejercicio al aire libre y retomar algún deporte que habías dejado tirado. Puedes jugar fútbol, montar bicicleta, correr, nadar...

El ejercicio no sólo va a ayudarte a mejorar tu figura, tu salud y tu autoestima cuando empieces a sacar los cuadritos en el abdomen. El sólo hecho de estar sudando y moviéndote libera endorfinas, las hormonas del bienestar. Entonces vas a estar menos deprimido, más activo y más feliz. Te verás más atractivo y además te sentirás mucho más animado.

Si vas al gym, puedes hacer nuevos lazos sociales compartiendo con las personas que asisten y también podrás conocer chicas... No está de más mencionarte el buen caldo de ojo que te puedes dar con esas chicas espectaculares que van a esos sitios en ajustadas lycras. Y claro, puedes acercarte a ellas y hacer otros planes juntos. ¿Quién quita que la chica indicada para ti sea de esas buenotas que van al gym a sacar nalgas de 14 quilates?

También puedes hacer grupos de deportes. Si te gusta montar bicicleta, puedes conectar con un grupito de personas para que cuadren ir a montar juntos y vas a socializar más. Esto va a aumentar tu círculo social y vas a tener la posibilidad de dedicarte a otras personas y a otras actividades. ¿Y por qué no? Relacionarte con las chicas que sean fanáticas de la bicicleta.

También puedes invertir tu tiempo libre en un curso de algo que te apasione. Si no puedes pagarlo, en Internet hay muchos cursos gratuitos para que empieces. ¿Siempre te ha gustado la fotografía? Dale. ¿Quieres hacer un curso de pintura o de ilustración digital? Dale. ¿Quieres empezar a tocar guitarra y tienes una archivada desde hace años? Dale. ¿Quieres comenzar a aprender a hablar inglés? Dale. ¿Ya terminaste tu pregrado pero estás dejando pasar el tiempo para hacer tu especialización y tu maestría? Dale. ¿Quieres empezar otra carrera que también te apasiona? Dale. Aspira a más, siempre aspira a más. Da el éxito por hecho y te vas a dar cuenta de que el éxito llegará solo.

Todo lo que te cultive, es bienvenido. Además vas a contar con talentos nuevos, te sentirás mejor contigo mismo y eso va a ser mucho más atractivo para las próximas mujeres que lleguen a tu vida.

HACIÉNDOTE VALER

Cuando te haces valer, te das cuenta de que todo lo que haces te genera más satisfacción y no estás entregando tu tiempo ni tu energía en situaciones que no desees. Cuando te haces valer:

- No aceptas todo el tiempo cuando ella te quiera ver, porque tu tiempo es importante, tienes cosas que hacer y eres tú el que decide cuándo será el momento apropiado para verse, no ella.
- No pierdes el tiempo en conversaciones eternas por WhatsApp de temas que sólo le interesan a ella, como su última decepción amorosa, porque no eres su amigo y menos su paño de lágrimas. No estás para darle gusto a ella ni a nadie.
- No te encuentras con ella cuando sale de pelea con el novio o con su mejor amiga, porque eres valioso y no vas a permitir ser el comodín ni el plan B de ella. Siempre espera ser la opción A, no te conformes con menos.
- Te niegas a hacer un favor que ella te pide, si simplemente no tienes el tiempo o las ganas de hacerlo.

- No te quedas en una posición que te duela o hiera tu orgullo. Sabes retirarte cuando algo no te genera beneficios y no te deja en una posición justa. Te respetas y te proteges a ti mismo.

Cuando aprendes a valorarte y a respetarte, no es ella quien decide qué hacer, sino eres tú el que pone siempre las condiciones. Es un trabajo de tiempo, de paciencia, en que te cultivas a ti mismo y empiezas a fortalecer tu autoestima.

Tú tienes una vida importante, tienes que ponerte metas claras y trabajar duro por ellas, dedica tiempo a personas valiosas que siempre han estado ahí como tu familia y tus amigos.

La ansiedad por esperar a que ella te responda cualquier cosa, que te dedique algo de su tiempo, es energía que pierdes. Así que réstale espacio en tu momento y concéntrate en ti y en lo que te hace feliz. Haz de esa estructura mental algo firme, consistente y te vas a dar cuenta de que así te van a ver tu verdadero valor.

Y demórate, relájate, no te muestres siempre disponible para ella. Así es que inviertes la ecuación y le das a ella una prueba de su propia medicina.

VAMOS A LO FÍSICO

Esto es un proceso que va de adentro hacia afuera. Cuando eres un hombre lleno de confianza en ti, te abres. No temes tener contacto físico con nadie. Esto aplica en el caso de que quieras conquistas y también aplica en lo que corresponde a salir de la friendzone.

Lo que diferencia una amistad de una relación de pareja es que en esta última tiene que haber atracción sexual, obligatoriamente. Hay intimidad, hay deseo y es por eso que buscan estar en contacto físico todo el tiempo. Si no hay contacto ni deseo, es porque esa relación no es más que una hermandad.

Cuando una mujer te atrae, debes demostrarle lo que sientes. Pero eso no es diciéndole “me gustas” a la primera. Las mujeres son expertas en poner una barrera apenas se sienten acosadas. Así que tienes que ir con calma, mostrando señales sutiles para ir desarmándola. Una de estas formas es ir haciendo contacto físico con ella, pero poco a poco, escalando.

Tienes que ser tú el que con tus acciones vaya generando reacciones en ella. Tienes que ir estimulándola. Pero primero debes buscar un espacio propicio para eso, que pasen tiempo a solas para que ese ambiente de intimidad entre ambos se vaya dando.

Si ustedes se conocen por un grupo de amigos, es momento de que la vayas alejando de ese grupo y empiecen a desarrollar más confianza. Así ella va a darse cuenta de que no la ves como una amiga más del grupo, sino que tienes un interés especial en ella. Puedes decirle “acompañame a tomar un café mañana” en un plan que sólo los incluya a los dos. Todo eso para que vayan los dos en un plan relajado y se vaya dando esa cercanía para tú poder actuar.

Ya cuando estén solos, puedes ser más cercano físicamente. Por ejemplo, si están acostumbrados a saludarse sólo con un beso en la mejilla, puedes de ahora en adelante saludarla con un beso en la mejilla y un abrazo. Y después ese abrazo que antes duraba dos segundos, podría empezar a durar cinco.

Si ella responde positivamente a ese contacto físico, debes ir avanzando, con paciencia, progresivamente.

Cada mujer es distinta, entonces con unas vas a tener que ser más paciente que con otras. Con unas irás más rápido, con otras vas a tener que ser más sutil. Pero aquí te vamos a indicar cómo ir ejerciendo ese contacto físico de una manera en que ella note que quieres llegar a esa intimidad con ella:

- Cuando la abrases, trata de que sea un abrazo estrecho y que dure varios

segundos. Mientras la abrazas, acaricia su espalda un poco y cuando se separen del abrazo, toma su mano unos segundos ejerciendo una presión leve, muy leve, para que ella se dé cuenta de que quieres sentirla, de que te gusta tocarla.

- No la abrases sólo cuando se encuentren y se despidan. Procura hacerlo cada vez más seguido cuando estén juntos, sin que haya una excusa de por medio.
- Tómala de la mano cuando la quieras llevar a algún sitio o cuando quieras que ella ponga su atención en ti. Eso le va a demostrar que quieres guiarla y tener control de la situación y a las mujeres les agrada un hombre así.
- Mantén tu cara muy cerca de la de ella cuando estén hablando, pero no sólo mira sus ojos sino que por momentos baja la mirada hacia su boca. Eso le va a indicar que quieres besarla, que hay deseo.
- Empieza tocando sus manos, su pelo, sus hombros. Si ella reacciona con agrado o no hace nada por evitar ese contacto, puedes ir más allá. Ya sabes, poco a poco. Nada de tocar de una sus nalgas o sus pechos, ve lento.
- Cuando estén sentados uno junto al otro o frente a frente, muy juntos, prueba a tocar su pierna y observa cómo reacciona. Si ella no se mueve

para tomar un poco de distancia es porque vas bien y no le incomodas para nada.

- Si intentas una jugada arriesgada y ella no responde bien, tienes que retroceder y empezar de nuevo el juego. La idea no es mostrarte agresivo sino ir leyendo sus señales y actuar conforme a ellas. Ella tiene que sentirse a gusto contigo.

Todo esto lo vas a ir haciendo a medida que vayas notando cómo reacciona ella. Si por más que lo intentas, no ves una actitud relajada en ella y sigue evitando tu contacto, lo mejor es que te olvides de ella, amigo, y que sigas adelante. No debes sentirte mal por eso porque no es tu culpa.

Tú tienes que saber desprenderte y mirar a otro lado, porque un hombre con el chip de ganador en su cabeza no se aferra a quien no llena sus expectativas y sabe que puede seducir a muchas otras mujeres sin esforzarse en exceso.

Ser viril

Una de las razones por las que un hombre entra en la friendzone es porque se autocensura. ¿Qué queremos decir? Pues simple: el hombre, por miedo a que la chica lo considere un cavernícola, se niega a

mostrarse como hombre, que tiene un pene. Esto ocurre en el 90% de los casos.

Y como el hombre no se muestra como un asexual, sino como un eunuco que sólo sabe escuchar, dar consejos y cargar bolsas en el centro comercial, la chica aprende a vivir con esa imagen. Para ella, los genitales de este hombre no existen. Él es un ser asexuado para ella, como una ameba o un paramecio.

Además de ir escalando en el contacto físico, tienes que mostrarte como alguien seguro y orgulloso de su sexualidad. Tienes que darle a entender que no eres su hermanito, no eres el chico inofensivo con el que ella puede hasta dormir arrunchada sin que pase nada.

Tienes que decirle con cada gesto “yo soy un hombre, tú eres una mujer, tengo un pene funcional y podemos reproducirnos”. No literal, pero sí acciones que expresen tu naturaleza masculina y obviamente, tus ganas.

Si esto no lo hiciste al principio y ya estás penando por esa zona oscura llena de soldados caídos llamada friendzone, tienes que ir introduciendo el erotismo poco a poco en la dinámica de su relación.

- En este caso, halagos tan básicos como “estás muy linda” no van a provocar ningún efecto en ella. No demuestran que haya fijación sexual, sino que son como por cumplir y no

hay ninguna creatividad en ellos. Evítalos.

- Lo que te recomendamos hacer es empezar a hacer comentarios graciosos y picantes sobre partes específicas de su cuerpo. Como por ejemplo, “¿es que tienes relleno en las nalgas o el gym sí está haciendo efecto?”. Es un mensaje con humor, no vas a sonar demasiado botado como si dijeras “qué buenas nalgas”, pero sí vas a mostrar el lado sensual y le vas a demostrar que estás viéndola como mujer.
- En caso de que tu comentario genere una sonrisa en ella o cualquier otra respuesta positiva, puedes ir subiendo el tono a los comentarios sin rayar en la vulgaridad. La idea es que ella note que eres un hombre en todo el sentido de la palabra y ella por fin te empiece a ver como a una potencial pareja sexual.
- Si ante un comentario jocoso y picante de su físico, ella responde algo así como “¿por qué eres tan sexual?”, tú responde sin ninguna vergüenza “sí, soy sexual porque así soy”.
- Si ella te cuenta algo como “un tipo me desnudó con la mirada en la calle”, no le respondas como el amigue aliade, “es que hay depravados en todas partes”. Tú respóndele como hombre y dile “yo

te desnudaría, pero de verdad”, en un tono de humor y morbo que no parezca agresivo. Así le vas dando la señal de que no eres su amiguito, sino que eres un hombre que la desea sexualmente.

- Hazle ver que tienes un interés real en ella, pero no te muestres como alguien necesitado o que está dispuesto a hacer cualquier cosa por estar con ella, porque pueden pasar dos cosas: que ella se ponga a la defensiva contigo o se le suban los humos y quiera hacer contigo lo que se le dé la gana.
- Para que ella se dé cuenta de que existes como hombre, puedes hacerle ver que eres atractivo para otras mujeres. El saber que no es tu única opción, la va a hacer sentir que está en una competencia con otras mujeres por llevarse un premio. Ese premio eres tú. Recuerda que quien está a prueba es ella y quien decide los términos eres tú.
- Si ella no te pone suficiente atención, puedes mostrarle que otras mujeres sí están dispuestas a salir contigo. No le ocultes que tienes instalado Tinder en el celular, responder mensajes de otras mujeres delante de ella o decirle que no le contestaste la llamada porque estabas viéndote con otra. ¿Por qué tendrías que ocultarlo? Ustedes no son novios y si

- ella no te da el lugar que mereces, pues tú estás en libertad de estar con otras mujeres que sí te lo den. Si no va a cortar, pues que preste el hacha.
- Cuando te hable, mantén tu cara muy cerca de ella, que sea el 80% del tiempo mirándola a los ojos y el 20% restante mirándole los labios, transmitiendo que además de que pones atención a lo que te dice, sientes atracción por ella. Te vas acercando despacio y le vas hablando en susurro, que ella huela tu fragancia y sienta que en cualquier momento podrías besarla.
 - De vez en cuando haz un silencio, pero no un silencio incómodo en que se queden sin tema de conversación, sino un silencio para dejar actuar la tensión sexual y comunicarse con la mirada. Y si ella no quita la cara, es porque puedes seguir acercando tu cara más y más hasta juntar sus bocas. Y entonces...

Prueba con un beso

Si entre ustedes hay más que una amistad o no, definitivamente un beso es lo que te puede dar la respuesta a tus dudas. Eso puede ser el comienzo o el fin, que ella te corresponda o que se aparte de ti. Y sí, tienes que contar con la posibilidad de que ella te esquive y rechace ese beso.

¿Qué hacer ante esa situación? Si esto pasa, ya no te queda de otra que poner tus cartas sobre la mesa y hablarle abiertamente sobre tus intenciones. Ese va a ser el último cartucho que quemes.

LA FORMA DE SALIR DE LA FRIENDZONE

Habrás pensado a lo largo de este capítulo que salir de la friendzone consiste únicamente en conquistar a esa chica que sólo te ve como amigo. Pues te vas a sorprender al saber que, independientemente de los resultados con esta chica, la manera de salir de la friendzone es:

DECLARÁNDOSE

Y de repente, ya no estás en la friendzone. Puede que no sea fácil, pero es la única manera de quitarte el rótulo de amigo. Es posible que sea diez veces más difícil cuando por mucho tiempo te has contenido por miedo a perderla y estés muy acostumbrado a esa situación.

Pero cuando ella ya tiene claras tus intenciones, lo que sientes, es ahí cuando abandonas esa zona de amigos y automáticamente te conviertes en un pretendiente.

Ahí ya le das el mensaje de que estás ahí, pero con otros deseos y le estás revelando que eres hombre, que no eres el ser asexual ese al que ella creyó estar tratando.

A este punto, ya debes tener claro que con esto las cosas van a cambiar. Puede que ella acepte que la dinámica entre ustedes cambie y se dé algo más que una amistad eventualmente. Pero también debes tener presente que hay una posibilidad de que ella se aleje de ti definitivamente. Es algo con lo que tienes que aprender a vivir.

APRENDE A SOLTAR

- Seguiste todos los consejos al pie de la letra y aprendiste un montón, sumaste experiencia.
- Cambiaste tu mentalidad de vasallo obediente y comedor de migajas a instalarte el chip de ganador, tomaste el curso de tu vida, te llenaste de autoestima, aumentó significativamente tu confianza en ti mismo y ahora eres un tipo atractivo e imparable.

- Te diste cuenta de que aunque te guste mucho una mujer, ella no es ningún ser del otro mundo y que hay otras mujeres seguramente mucho más atractivas e interesantes con las que podrías tener experiencias increíbles.
- Le has quitado importancia en tu mente a esa chica que no da un peso por ti y sientes que poco a poco te has vuelto más leal a ti mismo.
- Te has convencido de que en ti se encuentra un enorme potencial y que tienes todo lo que se necesita para seducir y hacer sentir satisfecha a una mujer.

Pero resulta que al final, ella no es la mujer para ti. No es tu culpa. Hiciste todo muy bien, pero esto no es una fórmula mágica.

¿Significa que por eso tienes que darte golpes de pecho? ¿Rendirte? ¿Sentirte miserable? No. Porque cuando tienes tu estructura mental intacta no sientes dolor, te lo tomas con tranquilidad. Fue ella quien te perdió, fue ella la que no quiso darse la oportunidad de vivir grandes experiencias. Tú eres un tipo capaz de transmitir emociones positivas, intensas, mucha pasión... Pero no puedes pretender que todas escojan la mejor opción.

Debes verlo por el lado bueno y es que ganaste experiencia, supiste jugar de la mejor manera y estás en modo de triunfo. Ya lo que

viene de aquí en adelante son grandes cosas para ti.

Aprovecha también para aprender de los errores que hayas cometido en esta ocasión y perfecciona tu juego. Toma esos errores de ejemplo para que no se vuelvan a repetir y hazte cada vez más habilidoso en ese arte de seducir. Eso lo vas a lograr a partir de intentos y más intentos después de que hayas tomado nota de todo lo que te enseñamos aquí. Así que sigue adelante y toma estos consejos:

- Dile a tus amigos que te lleven a fiestas a eventos, que te presenten amigas y organicen reuniones para que socialices más y conozcas nuevas personas. Eso te va a llenar de nuevas energías, te vas a sentir como nuevo y puedes volver a empezar de cero. Ya sabemos que no vas a acobardarte ante ninguna chica y vas a ir orgulloso mostrando ese león que hay en ti.
- Descarga apps para conocer mujeres en tu ciudad y ten citas con nuevas chicas. Agrega chicas a tus redes sociales y no pierdas el tiempo. Ninguna te va a morder.
- Ten sexo. Es importante que además de confianza, vayas adquiriendo nivel, experiencia en la cama, que empieces a volverte ese hombre que atrae mujeres como abejas a la miel.

Así vas a ir conociendo qué les gusta a las mujeres en el sexo y te vas a ir volviendo mejor amante.

Bien. Ahora ella te dejó el camino libre para que sigas explorando, conociendo otras mujeres como ya te mencionamos. Cuando las indicadas llegan, te das cuenta de que no tienes que esforzarte demasiado para que ellas se queden. Simplemente se quedan, porque las atraes de una manera casi magnética.

Las atraes con tus propios pensamientos, con una actitud de éxito, una personalidad arrolladora y mostrándote cómodo de ser el tipo que eres.

Así que en caso de que ya no haya más que hacer o eso te está consumiendo demasiado tiempo, aprende a soltar. Dile adiós y muchas gracias. Si con el tiempo vuelve y tú ya estás compartiendo tu vida con una chica increíble, te puedes dar el lujo de dejarla en la friendzone. Porque a nosotros, los hombres ganadores nunca nos dejan en la friendzone. Somos nosotros los que dejamos.

CASOS Y ESTRATEGIAS

*Un amigo al que llamaremos
Hernán conoció a una chica
por Internet y quedaron de*

conocerse en un evento de comics en que él estaba trabajando, algo que a ella le encantaba. Cuando la conoció, Hernán se sintió flechado a primera vista y siguió viéndose con ella. Él sentía que quería algo serio con ella y empezó a verla en los espacios libres que ella tenía en la universidad, la invitaba a comer, la llevaba al cine, le hacía regalos y se entusiasmaba por siempre estar ahí para ella.

Él era demasiado dulce y tierno con ella, no quería quedar como los típicos patanes que sólo se le acercaban para acostarse con ella. Él quería enamorarla haciéndola sentir muy querida y especial.

Pero pasaba algo curioso y es que en casi dos meses de estar viéndose al menos una vez a la semana, no se habían dado siquiera un beso. Ella en alguna ocasión le contó que un chico le había dado su número, pero él sólo dijo “está bien” y se quedó callado. Él obviamente quería algo con ella, pero

después de haberla tratado de una forma muy galante al principio, manteniendo distancia, cuando quiso que pasara algo ella ya lo tenía en la friendzone y estaba viéndose con otro más decidido... uno de esos supuestos patanes que sólo se le acercaban por sexo.

Después de un tiempo, cuando a Hernán ya se le había pasado el entusiasmo, volvió a tener contacto con esta chica. Ya con la marea baja, a él le pareció buen plan ir a comer con ella en plan de amigos, esta vez amigos de verdad. Él le preguntó qué había hecho mal para que ella no se fijara en él, ella le confesó con mucha honestidad que al principio ella se había sentido atraída por él, que le parecía muy atractivo e interesante. Pero como él nunca le había expresado su deseo sexual ni le había dado un beso, ella llegó a pensar que él era gay y que la estaba usando como tapadera.

Imagínate cómo se sintió él al pensar que pudo haber tenido una oportunidad para tener

*sexo con ella y tal vez una
relación más formal, pero la
perdió por ser
demasiaaaaaado romántico.*

Este ejemplo es todo lo que no debes hacer para seducir a una mujer. Estaba claro que cuando esta chica aceptó verse con Hernán, lo hizo porque le parecía un tipo atractivo y además inteligente. Él era parte del equipo que estaba organizando una feria de cómics y a ella seguramente le pareció que era alguien con quien ella podía tener ese gusto en común.

Hernán quería diferenciarse de todos los que buscaban sexo, pero decidió irse al extremo, al punto de parecer un castrado delante de ella. Tantos encuentros en los que él hizo todo lo posible por pasar tiempo con ella, siempre se portó distante... No porque no quisiera tocarla, sino por miedo a que ella viera que era un tipo sexual. Ese fue un grave error que él cometió. Porque en toda relación romántica tiene que haber un componente sexual.

Quizá ella se sintió atraída por él al principio, pero al ver que en ninguna de sus citas él tomaba la iniciativa, se imaginó que él tal vez era gay. Ser el niño bueno fue lo que lo mató.

Además, estaba en la tónica de enamorarla a punta de invitaciones, detalles, visitas y regalos, lo que también está mal. Porque cuando eres muy seguro de ti mismo, cuando

piensas como Alfa, sabes que a una mujer no se le enamora con nada de eso. Puedes mostrar que eres un proveedor, pero cuando sabes que tiene lo que se necesita para seducir, no necesitas dar regalos. El regalo eres tú, tu presencia y tu compañía.

No estaba mal que Hernán le diera un regalo de vez en cuando o una invitación al cine... Eso está muy bien. Pero eso solamente debe ser el complemento.

Él lo que hizo fue poner todo el valor de lo que podía ofrecer en esas cosas materiales, en los regalos y las salidas. Sin embargo, no puso el valor en él mismo, su forma de verse a sí mismo era sólo la de alguien que podía proveer debido a su buena posición económica, pero que en sí no era lo suficiente para despertar amor en ella.

Como era de esperarse, alguien más avisado se metió en el camino y le dio a esta chica lo que quería: sexo y pasión. Algo que Hernán, por querer cortejarla como si viviera en el siglo XVIII, no vio lo que ella realmente quería y necesitaba. Ella salió un tiempo con él sabiendo lo que él podía ofrecerle a nivel material, pero llegado el momento ella daría con alguien que despertara su lado erótico. Esperemos que a Hernán esto le haya servido como una valiosa lección. No se puede ser el niño bueno y eso de estar enamorando como un abuelito no funciona.

Tenemos otro amigo al que llamaremos Santiago. Santiago ha terminado la universidad hace un año, está iniciando un negocio y en ese aspecto es entrador y le va muy bien.

A los meses de graduarse, Santiago retomó comunicación con una ex compañera con la que había desarrollado buena amistad durante los años de estudio, pero ahora siendo profesionales, su comunicación se reanudó de manera diferente, en otros espacios.

Santiago siempre había sentido cosas por esta compañera y no sabía cómo decírselo, realmente no se había propuesto llegar a nada con ella. Pero después de graduarse, en esta nueva etapa de su amistad, Santiago empezó a sentir la necesidad de estar cerca de ella.

El problema es que él no encuentra palabras para decirle lo que siente. Nunca se ha considerado una persona

tímida y por eso le extraña que cada vez que quiera hablar con ella de ese tema, se paraliza y prefiere dejarlo para después.

El caso de Santiago podría ser el caso de muchos. Hay tipos que no son realmente tímidos, pero ¿qué podría explicar que él se frene cada vez que quiera expresarle lo que siente a esta chica?

Y es que aquí la timidez no es lo que juega, sino el miedo, miedo a ser humillado, a pasar vergüenza, a ser rechazado, a que la amistad se dañe. Santiago está tan acostumbrado y tan bien adaptado a esta “amistad”, que hacer cualquier cosa que pueda cambiarla, lo llena de miedo. A veces aceptamos callar ciertas cosas y soportar en silencio algo que nos incomoda o nos duele. Entonces nos quedamos ahí aguantando y eso no nos permite avanzar.

Pero Santiago debe entender que si siente algo más, debe actuar en consecuencia de eso. Él no puede seguir engañándose ni engañándola mostrando una amistad que no siente, cuando en realidad la ve como a una potencial pareja. Es decir, hay sentimientos represados que a él no le van a causar más que frustración.

Lo que Santiago tiene que hacer es limitar la interacción con ella e ir tomando distancia. Es importante que se muestre como un hombre que no está ahí para ser “amigo” de

las mujeres, sino que es viril y masculino. Él puede hablarle de otras chicas que ha conocido después de graduarse, por ejemplo. O decirle “me acordé que me escribiste anoche, pero no te contesté porque estaba cenando con una chica que conocí”.

Si ella actúa incómoda con esas palabras es porque en realidad lo ve más que como un amigo. De ahí, él debería jugar un juego muy inteligente de pull and push. ¿Qué significa? Es atraer y empujar. Dar mensajes ambiguos para que ella todo el tiempo esté confundida y pensando “¿será que sí o será que no?”. Te lo explicamos. Santiago podría actuar de manera muy suelta cada vez que esté con ella. Puede tener contacto visual con ella transmitiendo cierta coquetería. También podría hablarle de cerca, tocarle la cara, las manos, creando intimidad entre ellos... Pero después podría decirle mientras chatean “me gusta que seas mi amiga” o “te quiero como una hermana”.

De esa manera los mensajes de un lado y de otro la van a tener en vilo, sin saber qué es lo que quiere y así ella va a pensar más en él que si tuviera la respuesta clara.

William, como llamaremos a este otro amigo, conoció a una chica por Facebook. Él estaba muy entusiasmado porque por las conversaciones que tenían,

daba por hecho que había química. Además, por momentos intercambiaban fotos y mensajes sugestivos.

Todo parecía que las cosas se iban a dar sin mucho esfuerzo, pero cuando William quería poner el tema de los dos, la chica parecía querer sacarle el cuerpo y a veces lo dejaba en visto.

Él decidió que finalmente le iba a poner una cita en un café para que se vieran en persona y saber qué era lo que en verdad les estaba pasando. Cuando por fin estuvieron frente a frente, William no tuvo la valentía de poner el tema, así que se pasaron toda la cita hablando de temas como películas y series.

Pasa que a veces las personas en Internet pueden mostrar una faceta más arriesgada. En cuanto a esta chica, tal vez el estar separada de William por una pantalla sentía que le daba la libertad de ser un poco traviesa y sextear un poco, pero cuando le tocaba soltarse en persona le quedaba muy difícil.

Hay personas que pueden mostrarse muy seguras por Internet e incluso exhiben su cuerpo en fotos y videos. Pero a la hora de la

verdad son personas muy tímidas a las que les cuesta socializar. Es curioso, pero la distancia que permite Internet ayuda a esa desinhibición.

Aunque parece que hay interés de parte de los dos, la chica se siente más cómoda manteniéndose esquiva. La idea es que William no la presione y que tampoco se la tome tan serio.

En este caso, hablar del tema ya sabemos que no conviene porque eso va a hacer que ella se ponga a la defensiva. Él puede ir causando ese efecto a través del tacto. A medida que se vayan viendo y mientras hablan de cualquier tema, William podría ir haciendo contacto físico con ella y que ese contacto vaya aumentando. Si ella no hace nada por evitarlo, él puede seguir. Es necesario que él no se deje arrastrar por esa confusión de mensajes ambiguos porque es caer en un juego de provocación que no lleva a nada bueno. Ella es la que tiene que reaccionar a las acciones de él. Él debe ser quien controle el juego.

XII. RE- CONQUISTAND O

Y hemos llegado al último capítulo de esta GRAN BIBLIA DE LA SEDUCCIÓN. En este último capítulo vamos con el final, que en este caso puede ser un nuevo comienzo.

Entendemos que todos somos humanos, que cometemos errores y a veces dejamos pasar grandes oportunidades. Las relaciones empiezan, terminan... Bien, eso es la vida. Pero ¿qué pasa cuando tu pareja te abandona y sientes que hay oportunidad de volver con ella porque todavía hay amor? ¿Vale la pena el esfuerzo? ¿Qué tanto hay que sacrificar si quieres recuperar esa relación? ¿Se puede volver a empezar de algo que supuestamente ya está terminado?

Todo eso te lo vamos a explicar en las últimas páginas que nos quedan de este libro. Ha sido un viaje extenso y sabemos que has puesto toda tu atención en cada paso y has asimilado todas estas recomendaciones. Que seas la mejor versión posible de ti mismo es lo más importante para nosotros.

¿QUÉ NOS PASÓ?

Siempre que una relación termina o está a punto de romperse, en ambos resuena ese tipo de preguntas. “¿Qué nos pasó?”, “¿qué hicimos mal?”. Es normal que con una ruptura todos se sientan culpables.

Y sí, puede que tú te hayas equivocado o que los dos se hayan equivocado. No hay razones para pensar que en algún momento se nos pueden ir las luces o que descuidamos la relación.

Nadie dijo que las relaciones eran fáciles de llevar. Siempre hay que tener en cuenta muchos aspectos y tenerlos todos balanceados para que funcione. Es una máquina en que todos los circuitos y los engranajes deben estar funcionando.

Podemos amar y querer estar con una persona, pero hay situaciones que nos pueden llevar a que descuidemos un poco ese amor.

Pero tampoco podemos decir que uno tiene que sacrificar todo, porque hay situaciones que simplemente no se pueden sostener. Puede que ames mucho a alguien, pero si esa persona es tóxica, infiel, maltratadora, te humilla y no te deja avanzar en la vida, es necesario que pongas un alto y te alejes de esa persona, aunque todo proceso de separación sea algo doloroso.

Es bueno que al terminar con alguien, te separes también emocionalmente de ella y restrinjas la comunicación. De ser posible no te comuniques en nada con ella.

¿Por qué? ¿La idea no es recuperarla? A ver, esta primera etapa es necesaria para que los dos asimilen lo que pasó, que reflexionen y cada uno por su lado procese y acepte que hubo algo que no salió bien.

Es bueno que cada uno se concentre en sí mismo y haga como una memoria de todos los errores y situaciones que llevaron a que la relación se dañara y finalmente se acabara.

Errores tuyos, errores de ella, una situación irreparable... Tú tienes que ser muy honesto contigo mismo y pensar que pudiste fallar en algo. Pero no queremos que te castigues si eso fue así, lo que queremos es que tomes cada experiencia como un aprendizaje enorme y puedas ir trabajando en una versión mejorada de ti a través de cada error del pasado. De eso se trata la vida. El tener una mentalidad Alfa no te puede hacer creer

que eres perfecto, porque todos nos equivocamos. Es de valientes aceptar cuando algo está mal en nosotros y nos esforzamos por mejorar ese aspecto.

Al tener ese tiempo de reflexión, de asimilación, es que puedes decidir si la amas suficiente, que hay oportunidad de mejorar las cosas y que se puede trabajar en una reconciliación.

Pero también puede pasar que te des cuenta de que estás mejor sin ella, que los problemas no tenían solución, que ya se había acabado el respeto y que esa relación tenía que acabarse por el bien de los dos. En este caso es mejor que te tomes el tiempo que necesites en sanarte y cuando estés listo, empezar a conocer otras mujeres.

Entonces a la pregunta “¿qué nos pasó?”, podría haber mil respuestas. Todas las personas somos diferentes. Ninguna relación es igual a otra, pero queremos darte un poco de luces al respecto y te vamos a mencionar algunas causas por las que las relaciones se deterioren. Tal vez alguna sea la razón por la que tu última relación terminó y puedas trabajar en mejorar esa parte.

Inseguridades

Las inseguridades pueden ser muy peligrosas, no sólo en las relaciones, sino en

todos los aspectos de la vida. La vida exige actuar, tener la capacidad de decidir qué hacer en cualquier situación difícil.

Pero si eres inseguro, sientes que no tienes lo que se necesita para razonar, actuar y superar esa situación. ¿Por qué se dan las inseguridades?

- Un trauma de infancia. Sabemos que en la infancia se cimenta casi toda la personalidad. Alguien que haya tenido momentos muy duros, en los que no se sintió apoyado o tuvo mucho miedo, puede que se convierta en un adulto inseguro que siente que los problemas lo paralizan.
- Una imagen negativa de sí mismo. Cuando un hombre tiene una imagen desfavorable de sí mismo, tiene una autoestima baja, si no le gusta lo que ve en el espejo o su mente siempre trabaja para poner por delante sus defectos en vez de sus cualidades, siempre se va a sentir menos que todo el mundo. Cuando algo malo le pase, va a creer que se lo ganó por ser X o Y cosa y si algo bueno le pasa, va a pensar que no se lo merece.
- Mucha timidez. La timidez también viene de una imagen desfavorable. Alguien que es tímido se da muy poco valor ante los demás y por eso

siempre está buscando no figurar, no hacer oír su voz. Siempre está tratando de pasar inadvertido. Aunque tenga muchos potenciales, no los logra ver y se la pasa buscando excusas para estar metido en sí mismo.

- Una anterior relación negativa. A veces las personas cuando pasan por una relación demasiado tóxica pueden perder la autoestima o incluso, pueden llevar todos esos fracasos a sus nuevas relaciones. Pueden haber montado toda una película en su cabeza en la que si una persona los maltrató o les pagó mal, todas las demás personas lo van a hacer. Y entonces empieza a desconfiar, a poner trabas en sus nuevas relaciones, se cierra siempre a las expresiones de amor de sus nuevas parejas y termina sacando personas valiosas de su vida.

Se puede trabajar en mejorar todo eso, por supuesto. Y si tu problema está en que eres inseguro, es vital que empieces ese proceso de mejorar. En este libro te damos consejos muy valiosos para que trabajes en la percepción de ti mismo, pero también, si tu inseguridad se debe a momentos difíciles que viviste en tu niñez o una relación malsana que te marcó, es necesario que busques ayuda y trabajes cada día en sanar esas viejas heridas.

A los hombres nos ha tocado por siempre la responsabilidad de guiar, de dirigir, de ser el capitán de ese barco que son las relaciones, la familia y demás. Una mujer, por más independiente que sea, siempre va a esperar que el hombre que esté a su lado sea capaz de pensar rápido, de decidir, de saber siempre qué es lo que hay que hacer aunque la situación sea extrema.

Es por eso que las inseguridades dañan una relación. Una mujer puede, por un tiempo, aguantar eso porque está enamorada, porque piensa que él puede ir mejorando en eso, que ella lo puede ayudar a ser más decidido, que debe luchar hasta donde más pueda por esa relación.

Pero si ella es muy decidida, tarde o temprano va a cansarse y va a buscar un hombre más echado para adelante, más seguro de sí mismo, más aguerrido, más dominante, el tipo de hombre que la guíe, le ofrezca más estabilidad y le transmita protección.

Algo muy curioso es que muchos hombres pueden limitarse emocionalmente para no transmitir inseguridad. En la crianza a los hombres se nos enseña a no mostrar sentimientos, a estar siempre con la cabeza en alto, no dejarnos de nada, estar siempre ahí para ponerle el pecho a todo.

Es normal que a veces te sientas cansado, vulnerable, triste. Son emociones que no

discriminan a ninguna persona. Y si estás al lado de una mujer es normal que necesites el apoyo de ella. Lo importante es que tú mismo decidas que esas sean emociones pasajeras, trabajar para que esas emociones negativas pasen y puedas reponerte. Porque si esas emociones persisten en el tiempo se te van a volver como una enfermedad crónica, una carga que no vas a poder soportar en un futuro y va a terminar dañando tu relación.

Trabaja en ti mismo, en tu propia confianza y en tu autoestima. No ser proactivo, no poder resolver nada puede causarte muchos problemas en tu vida y no sólo en tus relaciones. Sabemos que es posible que te conviertas en un hombre más decidido y si tus inseguridades fueron la causa de que tu relación terminara, es momento de que empieces ese proceso, que seas más amable contigo mismo y dejes de darte tan duro. Es un regalo que te debes.

Celos

Es normal sentir celos dentro de una relación, pero unos celos en su justa medida que te pellizquen y te hagan darte cuenta de que en realidad amas a esa mujer y que te vas a esforzar para que se sienta feliz a tu lado. Pero cuando esos celos se vuelven enfermizos, algo que no puedes controlar, cuando tienes pensamientos obsesivos, los celos se pueden volver muy peligrosos y pueden hacer mucho daño.

Existe un trastorno mental llamado celopatía en que las personas se obsesionan de una manera absurda con la idea de que sus parejas les están siendo infieles. Eso requiere de terapia y puede ser muy doloroso cuando origina discusiones y faltas de respeto dentro de la pareja.

La persona que es excesivamente celosa va a ver amantes donde no los hay, infidelidades donde no las hay, va a ver las amistades de su pareja como enemigos, va a desconfiar de sus compañeros de trabajo, va a pensar todo tipo de cosas si ella se arregla mucho para salir, va a reaccionar de manera ilógica cuando un hombre le dirija la palabra y va a querer controlarla a toda hora, va a querer cortar su libertad, cuando en una relación es totalmente necesario que ambos se sientan libres y con el poder de decidir que definitivamente desean estar juntos.

Una mujer que esté enamorada puede que al principio vea con buenos ojos que él la esté llamando a todas horas para preguntarle dónde está, puede que crea que cuando él le diga que ese vestido que usa muestra mucho es porque no quiere que los tipos la morboseen y que si no la deja salir sola a la calle es porque “la está cuidando”. Eso pasa mucho al inicio de las relaciones, porque la etapa de enamoramiento y de novedad puede ser como una venda.

Obviamente esos síntomas van a ir tomando fuerza y ella, a medida que la relación avance, va a darse cuenta de que eso no es ninguna protección y va a empezar a ver a este hombre como la verdadera amenaza.

Hoy en día las mujeres quieren vivir libres e independientes, trabajar, estudiar, salir con sus amistades (de ambos sexos) sin que un hombre les diga lo que tienen que hacer. Y si se embarcan en una relación es porque quieren construir algo estable donde puedan elegir y estar a salvo. Pero cuando sienten que el hombre que está a su lado desconfía y siempre está en actitud de pensar lo peor de ellas, eso hará que ellas huyan antes de que la situación se pueda poner violenta.

Si tu relación terminó por tus celos, es necesario que hagas un examen de conciencia y trates de entender que los celos no fueron motivados por ella sino por tus propias inseguridades. Un hombre que es demasiado celoso es porque se siente muy poca cosa para mantener a una mujer a su lado sin reprimirla ni tenerla como una prisionera.

Si quieres recuperar a esta mujer que perdiste por ser demasiado celoso, tienes que cambiar eso, dominar esas inseguridades que te hacen desconfiado. Porque ella podría amarte mucho, pero si no cambias esa forma de pensar, ella va a terminar escogiendo su

libertad y tranquilidad por encima de ti, tenlo por seguro.

Dejar entrar a terceros

Una de las razones por las que las relaciones se acaban es porque uno de los dos deja que otras personas entren a opinar y tomar decisiones cuando eso es un asunto únicamente de la pareja.

Hay hombres y mujeres demasiado apegados a sus padres, amigos o hermanos. Por eso es que permiten que a veces estas personas se involucren demasiado en decisiones que sólo le corresponden a los dos.

“¿Para cuándo el matrimonio?”, “¿para cuándo el bebé?”, “¿por qué se van a vivir juntos sin casarse?”, “¿vas a estar con alguien que gana menos que tú?”, podrían ser una de las opiniones de esos familiares o amigos entrometidos que quieren meter sus narices donde no los han llamado.

Sabemos que uno no escoge a la familia y que algunos pueden ser insoportables y muy metiches, pero es responsabilidad de ambos no dejar que nadie venga a intervenir en su relación y si alguien quiere opinar, pues que diga lo que quiera y ambos van solamente a decidir entre ellos.

Si uno de los dos escucha demasiado las opiniones de otros, eso puede deberse a una exagerada dependencia. Hay personas que en su edad adulta siguen tratando de ganarse la aprobación de sus padres y el resto de su familia y por querer estar buscando continuamente esa aprobación puede tomar decisiones que le afecten negativamente o dañen su relación.

Les comento el caso de un conocido que es el ejemplo extremo en este tipo de casos. Él ya tenía más de cuarenta y tenía una excesiva dependencia a sus padres, por la crianza tan sobreprotectora que recibió siempre. Sus padres nunca le enseñaron a ser independiente y ya a su edad todavía le suplían muchas necesidades. Eso está mal desde todo punto de vista.

Él quizá se sentía en una zona de confort al no tener que pensar en el arriendo, los servicios o el mercado, pues aportaba lo que quería y sus padres siempre lo tenían viviendo como un niño chiquito. El problema llegaba siempre cuando él conocía a una nueva mujer y la llevaba a la casa.

Para su madre, ninguna mujer era lo suficientemente bonita, inteligente, trabajadora, valiosa o emprendedora para su hijo, a quien consideraba su príncipe, el mejor partido del mundo.

Realmente las novias que él conseguía no eran para nada feas, ni vagas, ni poca cosa.

Eran mujeres normales con trabajos normales que a la larga podían mejorar su situación y claro, estaban en edad de ofrecerle una estabilidad y un buen hogar. Pero el error que él cometía siempre era llevarlas a la casa e involucrarlas mucho con su familia, al punto de organizar viajes solamente con los padres de él y demás.

Esto terminaba espantando a todas las novias de él, que no se aguantaban las críticas y comentarios odiosos de la madre. Es la clara representación de la suegra bruja que quiere el hijo sólo para ella. A estas alturas, este pariente todavía no se ha independizado y ninguna novia le ha durado lo suficiente para consolidar una relación estable.

Esperamos que tu caso esté muy lejano de esto. Pero si te das cuenta de que un familiar tuyo puede estar metiéndose demasiado en tu vida de pareja, es necesario que te pares en la raya y plantes a esta persona. Debes tener los pantalones de detener a una persona, sea familiar o lo que sea, que quiera irrespetar a la mujer que está contigo.

Para que tu relación perdure, tu pareja debe tener la seguridad de que está con un hombre de carácter, decidido, que no va a permitir que a ella le falten al respeto o quieran humillarla. Un hombre con carácter no acepta críticas destructivas de nadie ni tampoco busca que aprueben a su pareja,

cuando él está seguro de quien es ella y de lo que siente por ella.

Monotonía

La monotonía mata lo que sea y es absolutamente indispensable que saques esa palabra de tu vida y tu relación.

Hay hombres que mientras están en la etapa de conquista, quieren descrestar a la chica y sueltan toda su creatividad, la llevan de aventuras, son detallistas, proponen planes variados y siempre tienen un as bajo la manga. Pero cuando ya la relación está establecida y se sienten en territorio seguro, ya no pretenden conquistar y se relajan. Es como un impulso inicial y después pierden el combustible.

Entonces como ya tienen la relación establecida, dan todo por hecho y empiezan a mostrarse aburridos, siempre cansados y apáticos. Comienzan por establecer rutinas estrictas, no quieren salir, ya no tienen detalles con su pareja, nunca están de acuerdo con ningún plan, se muestran amargados y si tienen sexo, lo hacen como por cumplir.

Una mujer podría imaginarse el futuro tan triste que le esperaría con un hombre que en la etapa de noviazgo actúa como si fueran un matrimonio aburrido y a la fuerza, como si

estar en una relación fuera una agenda que toca cumplir.

Es entonces cuando la relación empieza a peligrar porque ella podría encontrar en otra persona esas nuevas emociones emociones que necesita, alguien que le despierte esa pasión por la vida.

No te estamos diciendo que toca invertir en aventuras grandiosas todo el tiempo o que no tienes derecho a estar cansado de vez en cuando. Pero es importante que a tu chica le estés mostrando continuamente que la amas, que quieres estar con ella y que la admiras.

Estar en pareja puede ser muy agotador si se vuelve como un trabajo monótono y aburrido. Tienen que estar proponiendo cosas nuevas para que la pasión se mantenga a flote y el amor se mantenga en su punto.

Si dejas que eso se enfríe, va a llegar otro que lo caliente y ahí es cuando la puedes perder. Sabemos que entre el trabajo y demás obligaciones, eso puede perjudicar la vida de pareja, pero puedes dentro de todo hacer ciertas cosas para que la relación no se vaya a pique, como darle un pequeño obsequio a diario, escribirle una tarjeta, hacerle llegar flores al trabajo, ayudándole en lo que necesita, prepararle una cena especial, aparecerte de sorpresa en su trabajo al mediodía e invitarla a almorzar, proponerle una escapada juntos una vez al mes, comprar entradas para el concierto al que ella tanto

quiere ir, hacer planes con los amigos de ella, tomar clases de baile, visitar juntos un sex shop para innovar en su vida sexual... En fin, son muchas las posibilidades que tienes. Pon a trabajar tu creatividad.

Echarse a perder

Parte también de caer en la monotonía, es que muchos hombres sienten que cuando ya están en la relación pueden abandonarse porque sienten que han hecho como un check en un videojuego. Creen que ya tienen eso asegurado y no se esfuerzan por seguir conquistando ni atrayendo a su novia.

Entonces pasa también que al principio querían generar una buena impresión y se tomaban el tiempo para verse increíbles en las citas con ella. Se vestían bien, usaban buena fragancia, se afeitaban, se mantenían a raya con su peso, mostraban buenos modales... Pero al llegar a la relación y al pasar el tiempo, empiezan a mostrarse perezosos, ya no guardan la línea, no se visten bien para su pareja, son descuidados y hasta cochinos.

Verse bien es también una muestra de que te importa tu pareja, que quieres agradarle y hacer que se sienta cómoda. Pero si pierdes el interés por ti mismo, no queremos

imaginar cómo te verás en unos años de matrimonio con hijos a bordo.

Estar desaliñado, perezoso, pasado de peso, va a demostrar que eres alguien mediocre, que no siente amor por sí mismo. Esto va a espantar a cualquier mujer que se siente todavía joven y en capacidad de merecer algo mejor.

BUSCANDO UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Si has decidido que definitivamente quieres volver a intentarlo, que quieres conquistarla de nuevo y quieres una nueva oportunidad en la que no repitas los errores que dañaron su relación, te felicitamos porque no es una decisión fácil y lo que te espera puede ser un camino largo. Ya es cuestión de qué tanto ames a esta mujer para querer recuperarla.

Eso sí. Es importante que hayas hecho todo este proceso de mejora para que no vuelvas a lo mismo de antes. Tienes que haberte fortalecido, haberte convertido en una versión mejorada de esa persona que eras. Ella no debe encontrarse de nuevo con esa persona de la que quiso alejarse porque podría incluso tomar más distancia. Ella debe reencontrarse con el hombre del que ella se enamoró en un principio.

Ya podemos dejar entonces todos los errores en el pasado y mirar hacia adelante. Es bueno que te hayas perdonado también a ti mismo, que aceptes tus errores pero hagas un borrón y cuenta nueva. Porque seguir adelante también es cuestión de reconciliarnos con nosotros mismos.

Ayuda también un cambio de imagen, por supuesto. Ir al gym, ejercitarse, comprar ropa nueva, ir a la peluquería, mostrarte que eres un hombre renovado, no un tipo destruido al que el fin de la relación terminó de hundirlo.

Volver a acercarte

Es importante que en este punto estés sintiéndote bien contigo mismo y que no te hayas entregado al despecho. Al contrario, debes proyectar una imagen sana, tranquila, para que cuando vuelvas a entrar en contacto con ella, note que has llevado las cosas con altura y madurez.

Nada de desesperación ni de empezar a rogar. Algo que puedes hacer es hacerle una llamada telefónica no muy larga, que no dure más de diez minutos en que la saludes con cordialidad y preguntándole cómo está, pero sin tratar de meterte de lleno en su vida ni atacarla con preguntas sobre qué ha hecho en su nueva vida de soltería. Tu tono de voz debe

estar relajado, amable, mostrando que tienes todavía un sentimiento agradable hacia ella. Y algo que puedes hacer es colgar diciendo que debes hacer algo y que pueden continuar la conversación otro día.

Puedes llamarla días después para invitarla a tomar un café o comer juntos. Sabemos que podría ser incómodo ese reencuentro al principio, pero debes llenarte de valentía. Muestra tu mejor aspecto, vístete bien, muéstrate relajado y contento de verla. No te le lances ni quieras besarla a la primera cita, aunque estés muerto de ganas por hacerlo. Porque ella pensaría que lo que quieres es tenerla en plan de amigos sexuales y tal vez eso no le gustaría. Demuestra contención, madurez, que eres un adulto que puede contener sus instintos, así ella muestre todavía deseos por ti.

El ingenio como principio de todo

Si ella ve que has sido contenido, que no has actuado de manera impulsiva, que estás tranquilo, ella podría dejar las defensas a un lado y soltar un poco más. Si ella realmente sigue enamorada de ti y ve que te has esforzado por cambiar, puede que se muestre más cercana en el próximo encuentro.

Esta siguiente cita debe tomarse su tiempo. Porque si no pasa nada en la primera, debes calmarte, no saturarla de mensajes que quieres volver, sino que puedes de vez en cuando saludarla con naturalidad. Todo eso ayuda a que ella no se sienta tan presionada ni cautelosa.

También tienes que ingeniártelas para que ese nuevo encuentro suceda. Ya has compartido con ella, ya conoces sus gustos. Puedes decirle que quieres ir a comprar ropa nueva, pero que sabes de su buen gusto y que te gustaría que te ayudara a elegir. Puedes también caminar con ella después de haber comprado la ropa y comer algo. Eso de vitrinear es un plan que, por lo general, a las mujeres les encanta.

Trata de hacer planes que a ella la motiven y no te muestres muy nervioso, tampoco muy arrogante, porque es bueno que tengas un perfil bajo en este punto.

Relájala con sonrisas, hazle chistes, haz que ella se quite de encima la incomodidad de estar saliendo con el ex y ponla en el tono correcto, como si estuviera compartiendo con un buen amigo. Y haz comentarios y chistes que compartían antes los dos para generar de nuevo esa complicidad que los caracterizaba como pareja.

Si ella te dejó porque estabas descuidándote y cayendo en la obesidad, puedes iniciar algún deporte y mostrarle a ella que estás

comprometido con tus nuevos hábitos de vida.

A ella le va a agradar mucho ver los progresos que has estado haciendo y sonreirá al notar que estás muy entusiasmado. Incluso, si a ella le gustan los deportes, podrías cuadrar citas de vez en cuando con ella para jugar squash, voleyball de playa o cualquier otro deporte que a ella le guste. Después le podrías decir que fueran a tomarse algo (algo saludable por supuesto) y hablar de cosas. Una simple pregunta “¿cómo estás?” puede ser el inicio de una gran conversación.

Si la relación se dañó porque ella veía que no dabas importancia a sus gustos y que no le dedicabas tiempo, puedes demostrarle que ahora estás interesado en las pasiones de ella y que quieres “alcahuetearle” un poco.

Si a ella le gusta el teatro, podrías enviarle publicidad de alguna obra nueva que se estrene en la ciudad. Si ella te dice que le encantaría ir, podrías salirle con la sorpresa de que estabas buscando algo por Internet pero terminaste comprando dos entradas para la obra. O si a ella le gusta algún escritor, puedes decirle que un día estabas haciendo unas diligencias y que te topaste con cierto libro de cierto escritor. El manejar el detalle con humor va a hacer que ella te reciba el obsequio con una sonrisa y profundo agradecimiento.

En caso de que ella te diga que va a salir unos días de la ciudad de viaje, no la llenes de preguntas con quién va o dónde se va a quedar. Tú muéstrate alegre de que ella esté viviendo su vida, a la final ella sigue soltera y tiene derecho a seguir saliendo. Puedes dejarle la espinita como “me encantaría que hubiéramos hecho ese viaje juntos, pero me alegra que vayas. Pásala muy bien. Diviértete”. Ella se irá pero seguramente tendrá muy presentes esas palabras durante el viaje.

Un nuevo aire en el sexo

Sabemos que puede ser difícil volver a meter el tema sexual cuando ella tomó la decisión de irse y no quieres mostrarte muy urgido. Si ella no es de las que es muy expresiva con el tema sexual, tienes que ser paciente e ir poco a poco. Si ustedes es de los que tenían una grandiosa vida sexual, va a ser todo un proceso volver a eso, pero debes dejarla que ella se sienta cómoda para que entren de nuevo en esa tónica.

Tienes que ser persuasivo, pero si muestras desesperación, lo más seguro es que ella se cierre. Puedes valerte de esa pasión que tenían en la relación para mantener esa llama viva. Algo que podrías hacer es que después de varias citas, casualmente le recuerdes algún encuentro sexual memorable que hayan tenido con una sonrisa, mostrándole que todavía lo recuerdas con agrado. A lo que

podrías rematar con “bueno, ¿para qué acordarse si eso ya quedó atrás?”. Ella podría responder “¿por qué tendría que quedar atrás?”.

Las mujeres son sexuales aunque por lo general no sean tan abiertas como los hombres. Ellas disfrutan el sexo y recuerdan bien a quienes han sido sus mejores amantes. Si ella te da la oportunidad de que vuelvan a tener relaciones, tienes que darla toda para que ella quede impresionada y quiera repetir.

Tú eres tu mejor maestro

Después de haber puesto en práctica todos nuestros consejos, las cosas definitivamente van a ser mejor para ti.

En caso de que hayas recuperado tu relación, ya eres consciente de todos esos errores que lastimaron a tu pareja y los usarás para no volver a caer en ellos. Uno es su mejor maestro y son los golpes los que nos llevan a mejorar.

Así que valora esa confianza que ella ha vuelto a depositar en ti, sé un mejor hombre, un mejor novio y hazla sentir todos los días que tomó una gran decisión al haber vuelto contigo.

Pero si no, igual ya habrás aprendido de tus errores para no traerlos de vuelta en las próximas relaciones que tengas. Si aplicas todos los consejos que te dimos, vas a

kmn

sentirte mejor contigo mismo, vas a poder confiar más en tus parejas, te vas a ver mejor. Si ella decide no volver contigo, pues tú no te sientas mal por haber hecho el intento. Es de valientes aceptar los errores y tratar de enmendarlos, pero si no puedes recuperarla, tú deséale lo mejor y haz tu proceso para que más adelante puedas abrirte a otras mujeres y a nuevas relaciones. Estarás más abierto a disfrutar tu vida. Sigue adelante, que lo que se vienen son grandes experiencias.

Un nuevo comienzo

Sabemos que la frase “y fueron felices para siempre” eso sólo sucede en los cuentos de hadas. Recuperar tu relación no es un cierre, no es como volver a entrar en una casilla de seguro en un juego de mesa. Es un nuevo comienzo, una nueva oportunidad en la que debes cultivar todos los días.

Tienes que poner en práctica todo lo que empezaste a hacer en tu proceso por recuperarla, seguir en ese tono, fortaleciendo tus nuevos hábitos y consolidando esos nuevos pensamientos de seguridad.

Una relación es un proceso, habrá días buenos y habrá días malos, habrá discusiones y momentos de mucha felicidad. Tú eres uno de los pilares y tú tienes la mitad de la responsabilidad para que esa relación

progrese de manera sana y constructiva. Trata de que todos los días de vivir tu relación como si fuera el último.

EPÍLOGO

Vaya viajecito, ¿no?

Si llegaste hasta esta página, ¡felicidades! Te has llenado de muchos conocimientos que van a ser un aporte valioso en tu vida personal, social, sexual y sentimental.

Y es que aunque esta sea la GRAN BIBLIA DE LA SEDUCCIÓN, te habrás dado cuenta de que esto no es sólo un libro para seducir mujeres. Es un libro para que tú le veas el lado seductor a la vida, saber que tú puedes usar tus dotes en todos los ámbitos de tu vida, abrazando el éxito y la satisfacción personal.

La vida se trata de eso, de encontrar satisfacción en nosotros mismos y de atrevernos a buscar la felicidad.

Te deseamos lo mejor en el camino que estás por emprender. Ya sabemos que de aquí no has salido siendo el mismo y que lo mejor está por venir.

No siendo más, gracias por hacer parte de esta comunidad.

Con aprecio,

El equipo de ACADEMIA PARA CABALLEROS