

De los mismos autores del Best-Seller  
*Por qué los Hombres no Escuchan  
y las Mujeres no Entienden los Mapas*



POR QUÉ  
LOS HOMBRES  
QUIEREN  
SEXO  
— Y —  
LAS MUJERES  
NECESITAN  
AMOR



Allan y Barbara PEASE

  
Amat  
editorial

**Barbara y Allan Pease**

**Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor**

*La simple y llana realidad*

Título original en inglés: *Why Men Want Sex & Women Need Love* publicado por Pease International Pty Ltd, en 2009

Autores: Allan y Barbara Pease

Traducción: Rosa Borràs

© Allan Pease 2009

© para la edición en lengua castellana, Editorial Amat, 2009  
([www.amateditorial.com](http://www.amateditorial.com))

ISBN: 978-84-9735-587-2

Diseño cubierta: XicArt

Fotografía autores en solapa: Shufunotomo

Conversión a libro electrónico: [freiredisseny.com](http://freiredisseny.com)

Impreso en España — *Printed in Spain*

Agradecimientos Gracias a todos los que han contribuido a este libro, consciente o inconscientemente:

Kelly Bradtke, Andrew y Joanne Parish, Decima McAuley, Rebecca Schell, Melissa Stewart, Jasmine Pease, Cameron Pease, Brandon Pease, Bella Pease, Michael Pease, Adam Sellars, John MacIntosh, Norman Leonard, Ken Wright, Amanda Gore, Daniel Clarke, doctora Janet Hall, Col y Jill Haste, Kirsty y Scott Gooderham, Phil Gray, Shirley Neale y Danny Redman, Des Wilmore, Bernie de Souza, doctor James Moir, Helen y Ian Belcher, Roger Loughnan, Ivanna Fugalot, doctor Gennady Polonsky, Christine Walding, Jeff Turner, John Lanesmith, Sally Berghofer, Rob y Sue Keam, Dave Stewart, David C. Smith, doctor John Tickel, profesor Graeme Jackson, Nicole Kilpatrick, Josephine y Rick, Glen Fraser, Tony Rich, doctor Michael Walsh,

Angus Woodhead, Fiona Hedger, Gary Crick, Anthony Gorman, Brian Tracy, Jenny Cooper, Ivor Ashfield, Trevor Veldt, Jo Abbott, Alan Holliday, Graeme Shiels, Shorty Tully, Kerri-Anne Kennerley, Sue Williams, Janine Good, Bert Newton, Graham Smith, Kevin Fraser, doctor Phillip Stricker, Emma y Graham Steele y Glenda Leonard.

Y nuestro especial agradecimiento a Dorie Simmonds y Ray y Ruth Pease

# Introducción



***Susana estaba furiosa. Era cierto que les había pedido un bebé varón de tez oscura, con buen olfato y aspecto de estrella de cine, pero aquello era ridículo.***

Hoy en día nos enfrentamos a situaciones y circunstancias relacionadas con el sexo que nuestros antepasados nunca conocieron. Podemos alterar nuestra fertilidad con hormonas, inseminaciones y fecundaciones *in vitro* (FIV); podemos encontrar pareja a través de agencias y en Internet; podemos mejorar nuestro aspecto mediante cosméticos o cirugía; y podemos crear una nueva vida en un plato. Ninguna otra especie es capaz de hacer todo esto.

En cuanto humanos, somos expertos en el estudio del apareamiento de otras especies. Podemos predecir su comportamiento, e incluso modificarlo, así como alterar genéticamente las especies para cambiar su aspecto. Sin embargo, cuando se trata del emparejamiento dentro de nuestra especie, pocos son los humanos que parecen acertar en la elección, por no hablar de llegar a comprender el propio proceso. La mayoría de especies no parecen tener demasiados problemas para elegir pareja y establecer relaciones. Para ellas, la hembra se pone en celo, el macho se aparea con ella y este cuento se ha acabado.

“La especie humana es la única que experimenta confusión en el juego del apareamiento.”

El estado de nuestras relaciones con nuestra pareja —o la falta de pareja— es una fuente constante de discusión y uno de los principales temas de las conversaciones de las mujeres en todas partes. Pocas cosas pueden producirnos tanto gozo y euforia y, a la vez, tanto dolor y desesperación. El amor ha sido siempre el tema más recurrente en

canciones, comedias, novelas románticas, literatura, cine y poesía. El amor es algo que experimenta la gente de todas las culturas y cada cultura lo expresa con sus propias palabras.

Entonces, ¿qué es el amor? He aquí la pregunta que llevamos formulándonos miles de años. Investigadores de casi todas las disciplinas han tratado de descubrir la naturaleza del amor y convencer a los demás de sus hallazgos, pero ninguna de sus respuestas ha sido concluyente. Por su naturaleza esquiva, el amor se presta siempre a nuevas definiciones e interpretaciones.

¿Por qué practicamos el sexo? ¿Qué lleva a los hombres a buscar sexo constantemente? ¿Qué empuja a las mujeres a pedir compromiso a los hombres? En este libro responderemos muchas preguntas de este tipo. Explicaremos por qué surgen el sexo, el amor y los idilios, presentaremos la ciencia que sitúa el amor en una parte del cerebro y, lo que es más importante, le diremos cómo puede enfocar todo este contenido. Hemos empleado estudios científicos, sondeos, ejemplos y un punto de humor para ayudarle a recordar.

### *En busca de «nuestra media naranja»*

Muchos hemos crecido con la creencia de que algún día encontraremos a «nuestra media naranja», esa persona especial con la que estamos destinados a pasar la eternidad. Sin embargo, para la mayoría de gente, la vida real no llega a cumplir con esta expectativa. La mayoría de los que se casan creen que será «hasta que la muerte nos separe», pero el índice de divorcios en muchos países ya supera el 50% y el de relaciones extramatrimoniales se estima entre el 30% y el 60%, con los hombres en la franja más alta y las mujeres en la más baja.

“El índice de divorcios entre parejas que antes convivieron y se casaron después va del 25%, en Canadá y España, al 50%, en Suecia, Noruega y Francia.”

La mayor parte de gente interpreta el fracaso en una relación como un fracaso personal y eso hace que millones de nosotros acudamos al terapeuta, cuando, en realidad, el conflicto en las relaciones es la norma para casi todas las especies, incluida la humana.

“El sexo es como el aire: no se le da importancia hasta que te falta.”

En la década de 1980, se solía creer que la mayor parte del comportamiento humano era aprendido y se podía modificar, pero ahora sabemos que la mayor parte

de ese comportamiento nos viene predeterminado. De hecho, desde finales del siglo XX, los investigadores dedicados al estudio del comportamiento humano han desvelado gran cantidad de conocimientos científicos con el fin de demostrar que nacemos con un sistema de circuitos cerebrales predeterminados que influyen en nuestro modo de actuar. También sabemos que los factores culturales y una miríada de fuerzas del entorno, como nuestros profesores, amigos, padres y jefes, influyen en nuestro modo de pensar y actuar. El resultado es que naturaleza y cultivación están intrínsecamente relacionadas. Imaginaos que vuestro cerebro cuenta con un sistema operativo como el de un ordenador. Habéis nacido con él y tiene unos parámetros por defecto a los que recurre cuando se encuentra bajo presión. Ésa es nuestra parte de naturaleza. La parte de cultivación corresponde a nuestro entorno, siendo éste el software que se ejecuta en nuestro hardware.

“Naturaleza = hardware de nuestro cerebro Cultivación = nuestro entorno”

Esto no significa que estemos totalmente a merced de nuestro ADN. El cerebro humano ha desarrollado los lóbulos frontales para permitirnos escoger nuestras acciones, pero es importante que comprendamos que llevamos a costas el equipaje formado por nuestro pasado primitivo. El desarrollo de la corteza cerebral —la parte del cerebro que recibe información de todos nuestros órganos sensoriales y aloja la memoria y los procesos de pensamiento— nos ha permitido pensar, hacer elecciones y sobreponernos a nuestra naturaleza hereditaria en muchos aspectos. Sin embargo, cuando se trata de sexo, amor e idilio, nuestro circuito ancestral predeterminado nos sigue empujando a mostrar las mismas preferencias y llevar a cabo las mismas elecciones que nuestros antepasados. Y, como veremos, no hay modo de escapar a esa fuerza. Nuestro cerebro cuenta con un sistema operativo con posiciones por defecto. Si nuestro ordenador se bloquea o se estropea, funciona con sus valores por defecto. Nuestro cerebro actúa del mismo modo. El entorno artificial llamado de «igualdad» que hemos creado, donde se espera que nos hagamos creer los unos a los otros que deseamos las mismas cosas, no es más que un software políticamente correcto.

En cuanto que hombres y mujeres seguimos queriendo cosas distintas del sexo y el amor —ni mejores ni peores, *diferentes*—, y esas cosas vienen en gran medida predeterminadas por nuestro hardware. Podemos escoger conscientemente lo que creemos que queremos, pero nuestra parte predeterminada seguirá empujándonos exactamente hacia donde quiere que nos dirijamos.

Este libro demostrará que las mujeres están tan interesadas en el sexo (o en «hacer el amor», como ellas dicen) como los hombres y pondrá de relieve las diferentes circunstancias, condiciones y prioridades que desatan los impulsos sexuales de

hombres y mujeres. Estudiaremos por qué hombres y mujeres desean y buscan sexo ocasional y relaciones esporádicas, y revelaremos algunas cosas sobre el sexo y el amor que mucha gente desconoce. También le propondremos estrategias para aumentar su valor de mercado en el juego del emparejamiento.

“¿Qué es «hacer el amor»? Es lo que hace la mujer mientras el hombre le da caña.”

### *Por qué la sociedad occidental es tan escrupulosa con el sexo*

La mayoría de bloqueos ante el sexo pueden tener su origen en la reina Victoria de Inglaterra y su esposo, Alberto. El reinado de Victoria, entre 1837 y 1901, se caracterizó por unos estrictos valores morales, la represión sexual y una baja tolerancia frente al crimen. Se negaba la existencia de la homosexualidad femenina, y la masculina era ilegal. Gracias al Imperio Británico, los valores victorianos se expandieron por todo el mundo.

En el punto álgido de la era victoriana, era muy común ocultar las patas de los muebles, como en el caso de pianos o mesas, para evitar cualquier excitación sexual. Los trajes de baño de la época cubrían casi todo el cuerpo tanto en hombres como en mujeres. La reina Victoria llegó a decretar que una sociedad educada debía llamar «seno» a la pechuga de pollo, y prohibió los anuncios que mostraban ropa interior de mujer. Entonces, como ahora, la mayor parte de la sociedad consideraba sinónimos el desnudo y la excitación sexual.

“El pudor victoriano consideraba impropio decir ‘pierna’ en presencia del otro sexo; se prefería el término ‘extremidad’.”

A las mujeres victorianas se les enseñaba a no dar pie a acercamientos sexuales ni a ceder ante fantasías, así como a vivir en devota sumisión a su esposo, su familia y su país. El éxito social de un hombre dependía en parte de la pasividad de su esposa y se daba por supuesto que la mujer no tenía necesidades sexuales. La sabiduría popular de la época consideraba que a las mujeres no les gustaba el sexo y que el apetito sexual de los hombres las obligaba a «ceder». Los libros de la época sugerían que un marido decente no debía esperar obtener sexo de su esposa más de una vez cada seis meses y sugerían a los maridos varios métodos para suprimir un apetito sexual más recurrente. Dicho de otro modo, el consejo popular para las mujeres era tumbarse, cerrar los ojos y «pensar en Inglaterra».

“¿Cómo sabe un caballero inglés que su esposa ha muerto? Sigue teniendo el

mismo sexo, pero los platos se amontonan en el fregadero.”

Es probable que sus abuelos o bisabuelos nacieran en esa época y que, aunque usted no sea consciente de ello, le llegaran algunas de estas actitudes victorianas a través de sus padres. Si alguna vez siente incomodidad cuando se habla de sexo o vergüenza ante las bromas sexuales y trata de cambiar de tema, seguramente puede atribuir esa incomodidad a la influencia de los valores victorianos. Por eso, los países anglófonos, y especialmente Gran Bretaña, tienen muchos más tabúes sexuales en comparación con los países europeos que no recibieron la influencia de la moral victoriana. Si no tiene ninguna conexión cultural con la era victoriana, pero, aún así, siente cierta incomodidad al hablar de algunos aspectos del sexo o la sexualidad, puede que el rastro de estas actitudes le remita a la religión o a algún líder que inculcó a sus seguidores su particularmente retorcido sentido de la moralidad.

### *Las estadísticas*

Hoy en día existe un 50% de probabilidades de que un matrimonio fracase y un 85% de que la esposa sea la instigadora del fracaso. Se estima que, sólo en el Reino Unido, se suicidan cada día tres hombres que se enfrentan al agobio de pagar pensiones por sus hijos. El sistema se sustenta en el principio de que cuanto más ganas, más pagas. Estos hombres consideran imposible avanzar y se abandonan. Tener una relación y tener hijos puede hacer que la vida sea maravillosa, pero cuando esa relación acaba mal, puede llevarte a la enfermedad y hasta al suicidio. Por eso es tan importante entender cómo elige el cerebro a nuestras parejas.

“Ahora, en Europa, por cada matrimonio hay un divorcio. Esto significa que se casa menos gente y que los matrimonios existentes terminan. Cerca del 30% de segundas nupcias también acaban en divorcio.”

Este libro se basa en investigaciones actuales, y no en el folclore, los mitos, la astrología, las nociones románticas o los ideales políticamente correctos. La mayor parte de lo que trataremos aquí está avalado con pruebas. Hemos puesto en práctica una gran variedad de métodos de investigación, desde estudios empíricos y experimentos científicos a sondeos sobre relaciones a partir de diversas fuentes, incluida nuestra experiencia, y otros datos sobre por qué nos comportamos como nos comportamos o por qué pensamos las cosas que pensamos. Si lo que analizábamos no se sustentaba en alguna base científica o prueba creíble, lo descartábamos. La mayoría



de datos de investigación a los que nos referimos se listan al final del libro.

Durante los seis años que hemos invertido en la investigación y redacción de este libro, los dos (autores de mediana edad) hemos traído al mundo a dos niños gracias a la fecundación *in vitro*, nos hemos enfrentado a un cáncer de próstata (Allan) con todas sus consecuencias y nos hemos topado con muchos de los obstáculos que pueden hacer tambalear o terminar la vida amorosa de una pareja. Por ello, no sólo nos basamos en la investigación pura y dura, sino que también nos basamos en nuestras propias experiencias, observaciones y estrategias personales, y en las de otros con los que nos hemos ido encontrando en el transcurso de este viaje.

¡Disfrutad!

Allan y Barbara Pease

## *El sexo en el cerebro*



***Dice, «Entonces insertar lengüeta A en ranura B».***

Pasión, encaprichamiento, idilio, «calentones», amor obsesivo, embriaguez alcohólica... Todos estos términos se usan para describir sensaciones de éxtasis, euforia, felicidad y arrebatos que casi todo el mundo experimentará de algún modo en algún momento de su vida. Con ellas vienen las sensaciones de angustia, aflicción, dolor, agonía, tormento y pesar. Durante miles de años, los expertos han intentado definir, sin demasiado éxito, el amor romántico, llegando a menudo a la conclusión de que puede estar de algún modo controlado por fuerzas externas a nosotros, de tipo místico, sobrenatural o espiritual. Sin embargo, hemos encasillado sin problema otras emociones humanas, como la depresión, la ansiedad, la obsesión y el miedo.

Desde la década de 1970, los humanos han experimentado un profundo anhelo espiritual de amor. Este anhelo responde al derrumbamiento de las estructuras sociales que nos proporcionaban lazos íntimos con los amigos, la familia y los amantes; estructuras que constituyeron la norma durante miles de años. Evolucionamos como especie para cuidar de nuestros jóvenes, protegernos, amarnos y depender los unos de los otros, y nos estructuramos en unidades sociales y familiares. Las generaciones más mayores cuidaban de los niños, mientras las de mediana edad trabajaban o recolectaban alimentos. Por la tarde, las generaciones de mayores contaban cuentos a los niños y les hablaban de su herencia y de la vida. Esta clase de estructura familiar

ahora sólo existe en culturas primitivas y en algunas partes de Oriente Próximo, Asia, el Mediterráneo y el Tercer Mundo. Y, puesto que cada vez más personas se quedan solteras o viven solas, el abismo cultural con esos esquemas se hace cada vez mayor. Durante más de un millón de años, las sociedades se han estructurado para tener a un hombre y una mujer juntos; sin embargo, las sociedades actuales están alejando a ambos sexos. La erosión de la estructura familiar básica nos ha llevado a la pérdida de valores, a niños que crecen sin sus padres y al caos emocional.

### ***Mismos objetivos, distintas agendas***

Los hombres y las mujeres tienen unas agendas muy diferenciadas cuando se trata de sexo y amor, y estas diferencias tienen sus raíces en nuestro pasado ancestral. En términos básicos, lo que despierta el interés de los hombres de hoy son las imágenes visuales y los signos denotativos de la salud, fertilidad y juventud de una mujer, mientras que las mujeres se sienten atraídas por signos de poder, posición, compromiso y recursos económicos del hombre, tal como hacían sus ancestros. En realidad, nada ha cambiado demasiado en cientos de milenios por cuanto respecta a los impulsos y necesidades sexuales. Esta idea puede resultar impopular en un mundo políticamente correcto en el que se ha puesto de moda decir que los hombres y las mujeres persiguen las mismas cosas en la vida y tienen las mismas motivaciones, preferencias e impulsos, pero a medida que vaya leyendo, verá que esto simplemente no es cierto. De hecho, en sus adentros *sabe* que no lo es. Es tan sólo un mito perpetuado por los que buscan el poder, léase burócratas, líderes religiosos, grupos feministas y otros individuos con motivaciones políticas. Puede que sea políticamente correcto decir que hombres y mujeres piensan del mismo modo y que quieren las mismas cosas, pero, quien haya tenido la experiencia de vivir en ambientes mixtos, trabajando y tratando con unos y otros, sabrá que eso no es cierto.

### ***El poder del amor***

David Buss, profesor de psicología de la Universidad de Texas, en Austin, ha sido internacionalmente reconocido por su destacada investigación sobre las diferencias entre sexos a la hora de escoger pareja. Él y su equipo buscaron pruebas de amor

romántico en 147 culturas. Hallaron pruebas empíricas de amor romántico en pinturas rupestres, manuscritos, poemas, canciones y libros. La mayoría de gente sólo ve las vertientes positivas del amor al pensar en él. Se imaginan mirando a los ojos del ser amado, cogidos de la mano, cantando canciones de amor, haciendo el amor, experimentando sensaciones cálidas y borrosas, y todo eso de «vivieron felices y comieron perdices». Pero el amor también tiene una vertiente oscura. Buss y otros investigadores hallaron pruebas en la historia de la Humanidad que se referían a pociones de amor, encantamientos, hechizos, suicidios y asesinatos motivados por la obtención o la pérdida del amor. De hecho, uno de cada cuatro asesinatos es el resultado de un amor fallido. Esposos, amantes, rivales, acosados y despechados mueren en todas partes a causa del amor. Casi todas las culturas tienen un equivalente a la historia de Romeo y Julieta. La necesidad dramática de amar nos llena de alegría, desesperación, miedo o venganza, y a veces de todo ello a la vez.

“Las víctimas de un amor frustrado protagonizan casos de depresión y suicidio en todas partes.”

Y, puesto que el amor romántico es universal y todas las culturas humanas de la Tierra lo incluyen, debe de haber en él alguna base biológica. En otras palabras, no puede tratarse simplemente de una tradición cultural, como la adoración de ídolos o la religión; el amor es algo muy poderoso que forma parte del circuito predeterminado de cada uno de nosotros.

### *La biología del amor*

Los científicos que han investigado cómo funciona el cerebro humano cuando una persona se enamora han concluido que hay tres sistemas cerebrales distintos en el apareamiento y la reproducción: deseo carnal, amor romántico y relación duradera. Cada uno de estos sistemas se asocia con una actividad hormonal distinta que provoca sensaciones específicas y cambios de comportamiento en los enamorados. Si se concibe el amor en términos de estos tres sistemas, se hace más fácil distinguir en qué estadio se encuentra la persona y más fácil comprender sus acciones.

El objetivo de este capítulo es ayudarle a comprender las funciones cerebrales básicas que gobiernan el deseo, el amor romántico y el compromiso duradero. Hemos intentado que las explicaciones sean lo más breves y simples posible. Al hablar de las zonas específicas del cerebro, es importante comprender que las regiones cerebrales

referidas suelen formar parte de una red cerebral global y agradecemos al profesor Graeme Jackson del Brain Research Institute de Melbourne sus sugerencias en este campo. Hemos simplificado las cosas para hacerlas más accesibles a nuestros lectores, si bien hemos sido conscientes de no simplificar demasiado las ideas y los conceptos tratados. Es de vital importancia tener estos conocimientos de la investigación porque se hace referencia a ellos a lo largo de todo el libro. Empleamos terminología médica para aquellos con un punto de vista técnico, pero sólo tendrá que comprender su significado en relación a su vida amorosa. En detrimento del comportamiento de minorías o excepciones, aquí trataremos principios que operan en la mayoría de casos.

Se ha constatado que el amor es el resultado de un grupo específico de elementos químicos y circuitos cerebrales que trabajan en zonas específicas del cerebro. En términos científicos simples, el amor resulta de una combinación de sustancias químicas cerebrales, entre las que se encuentran la dopamina, la oxitocina, la testosterona, los estrógenos y la norepinefrina. De un modo muy similar, estas sustancias químicas empujan a otros mamíferos a encontrar parejas adecuadas. Cuando nuestro cerebro ha identificado a una pareja adecuada, según ciertos criterios que discutiremos más adelante, se pone en marcha para producir las sustancias químicas necesarias para crear el entorno que nos permita atraer a esa persona.

“El amor es una serie de reacciones químicas en el cerebro.”

A lo largo de la Historia, los matrimonios han sido acontecimientos pactados por razón de riqueza, posición, rivalidades familiares, grupos tribales y política. Hoy en día, este enfoque prácticamente ha desaparecido en el mundo occidental y la mayoría de gente se casa por amor.

Cuando se trata de escoger pareja, los humanos centran su atención en una sola persona. Eso los distingue de la mayoría de animales. Una paloma macho en celo, por ejemplo, esponja las plumas y se acerca a tantas posibles parejas como su energía le permite. Los humanos, sin embargo, suelen tener una pequeña lista de candidatas pero se centran sólo en una.

### *El amor a primera vista*

El fenómeno del «amor a primera vista» se ha probado científicamente y afecta a la mayoría de especies animales de un modo muy similar.

*Ramón estaba comprando en el supermercado cuando, a través de los paquetes de cereales, vio el pasillo de confitería. Lo que vio le sobrecogió y experimentó una*

*sensación de euforia, casi como si le hubiera entrado una borrachera. Allí, de pie, había una mujer que simplemente le cautivó el corazón. No era bonita en el sentido estricto de la palabra, pero tenía algo único, algo que acompañaba sus movimientos. Lo único que sabía era que se sentía magnéticamente atraído por ella. Con sólo mirarla se llenaba de emoción y sentía mariposas en el estómago.*

*Mientras experimentaba estas sensaciones de euforia por haberla descubierto, sentía a la vez un sentimiento de desesperación porque sabía que nunca la tendría.*

Si ha experimentado alguna vez el amor a primera vista, su cerebro estaba produciendo enormes cantidades de dopamina y norepinefrina, que le hicieron sentir casi como si se hubiera drogado. Lo mismo ocurre a los demás animales. Veamos, por ejemplo, un perro de la pradera hembra, muy parecido a la rata del desierto. Si exponemos a un topillo de la pradera hembra al más mínimo rastro de esencia de orina de un topillo macho, la hembra experimenta exactamente la misma reacción química que experimentan los humanos: una subida de dopamina y norepinefrina. Un estudio demostró que cuando se muestra a una oveja hembra en celo imágenes de un macho, los niveles de norepinefrina de su cerebro aumentan. Si bien estos efectos pueden durar unos segundos o unos minutos en la mayoría de animales, en humanos pueden durar meses o años.

Los científicos coinciden ahora en que el amor a primera vista es un fenómeno real. Los científicos que trabajan en esta área también creen que en una sociedad estable donde la gente no está bajo amenaza de muerte o guerra, el deseo, el amor romántico y el compromiso duradero pueden ser la mejor manera, y la más eficiente, para asegurar la supervivencia de la especie.

### ***Cosa de Darwin***

El deseo carnal surge por el aumento de las hormonas sexuales, tales como la testosterona y los estrógenos. Estas hormonas causan un imperioso deseo de conseguir una gratificación física. Cuando se produce el deseo, se activan dos partes clave del cerebro: el hipotálamo, que controla nuestros impulsos primordiales, tales como la sed y el hambre, y las amígdalas, que constituyen el centro de la excitación. Durante el deseo se segrega gran cantidad de dopamina, lo que conlleva la producción de testosterona, causando la atracción sexual. Ocurre cuando vemos a alguien por primera vez y sentimos la imperiosa necesidad de «tener» a esa persona.

Un estudio llevado a cabo en 2006 por la Universidad de Chicago demostró que, incluso en una conversación ocasional con una desconocida, los niveles de

testosterona aumentan un tercio en los hombres y que, cuanto más fuerte es esta reacción hormonal, más exagerados son los cambios en el comportamiento del hombre. El estudio también mostró que las lecturas de testosterona en hombres casados y padres de familia son significativamente inferiores a las de los hombres sin pareja que están «en el mercado», ya que los padres se han sumergido en el papel paternal y tienen niveles más elevados de oxitocina que los solteros que aún están buscando la manera de traspasar sus genes.

Obviamente, el deseo evolucionó para llevar a la procreación y asegurar la supervivencia de la especie humana, cosa que debió de hacerse necesaria en condiciones de supervivencia extremadamente difíciles en las que no había tiempo para el romanticismo. Además, las hembras humanas sólo pueden dar a luz una vez al año, lo que significa que, sin el deseo, la especie humana se habría visto bajo amenaza de extinción. Puesto que nuestra reproducción es lenta, la Madre Naturaleza nos convirtió en procreadores natos. Por eso, en situaciones peligrosas y amenazantes, como en tiempos de guerra, es posible que, de repente, todos se sientan atraídos por todos, aun siendo perfectos desconocidos. Si sus vidas están en peligro, sienten la inmediata necesidad de traspasar sus genes.

En breve, el deseo carnal, el amor a primera vista y los aspectos obsesivos impulsados por el objetivo de encontrar un amor rápido son comportamientos que evolucionaron para agilizar el emparejamiento y mejorar las posibilidades de éxito de la reproducción humana.

### *Estemos juntos*

La testosterona es la principal hormona responsable del impulso sexual y los hombres lo tienen en una cantidad entre diez y veinte veces más elevada que las mujeres. Ésa es la razón por la que el impulso sexual masculino es más fuerte y más intenso. La testosterona hace a los hombres más peludos, más grandes, más fuertes, más agresivos y más ardorosos que las mujeres. Pero los hombres tienen bastante *menos* oxitocina que las mujeres. La oxitocina, conocida como la «hormona del amor», se libera en grandes cantidades durante el orgasmo de hombres y mujeres. Cuando el hombre experimenta una erección, su oxitocina se disipa, razón por la que las carantoñas de después del sexo tienen gran importancia para la mujer y poco atractivo para el hombre.

Un estudio de 2006 realizado por la doctora Rebecca Turner, profesora de la División de Psicología Organizacional de la Alliant International University de San Francisco, demostró que esta hormona es el pegamento del vínculo emocional humano. Cuando la gente tiene un vínculo de pareja —o se «enamora», como suele decirse—, los niveles de oxitocina aumentan. Esta hormona es la que nos hace sentir esa sensación agradable y vertiginosa por la persona que deseamos. El hecho de tener niveles más altos de oxitocina que los hombres es la principal causa por la que las mujeres se enamoran más profundamente que los hombres en los inicios de una nueva relación. Cuanta más oxitocina producen, más maternales serán y más profundamente se comprometerán con alguien. Con sólo escuchar el nombre del amado, captar un olor asociado a él, fantasear con él o escuchar una canción relacionada con él, las mujeres elevarán sus niveles de oxitocina. Nada —ni carísimos conjuntos, maquillajes perfectos, toneladas de joyas o un coche deportivo recién estrenado— puede disimular el estado emocional de las mujeres. Si una mujer se siente amada y adorada, sus hormonas hacen que sus mejillas se sonrosen, la hacen «brillar» e irradiar calidez. Si, por el contrario, se siente desengañada e ignorada, también resulta muy obvio.

“¿Cuál es la diferencia entre hombres y mujeres? La mujer quiere que un solo hombre satisfaga todas sus necesidades. El hombre quiere que todas las mujeres satisfagan su única necesidad.”

Los estudios de David Buss mostraron que cuando las parejas se encuentran en la fase de enamoramiento, los niveles de testosterona de los hombres descienden, mientras que aumentan los de oxitocina para acelerar el proceso de creación de lazos afectivos. Esto consigue que los hombres se muestren más indulgentes, amables y calmados. Del mismo modo, aumentan en las mujeres los niveles de testosterona con la excitación y la seguridad que les hace sentir el inicio de una nueva relación. Este incremento de testosterona hace a las mujeres más ardorosas, creando la ilusión en la pareja de que los impulsos sexuales del hombre y la mujer deben de ser iguales. Cuando termina este período de «efervescencia», de tres a nueve meses después del inicio de una nueva relación, los impulsos sexuales de ambos vuelven a la «posición por defecto», creando en él la impresión de que ella ya no está interesada en el sexo y, en ella, la impresión de que él es un maníaco sexual. Muchas relaciones llegan a su fin en este punto.

*Por qué los enamorados se vuelven tan locos*



*Josefina, madre soltera de 33 años, ha dedicado su vida a criar sola a sus hijos. Después de seis meses en su nuevo trabajo, asistió a la fiesta navideña que la empresa celebró en un barco del puerto de Sydney. Llegó al muelle con un aspecto muy atractivo y recibió muchos cumplidos y miradas de admiración de sus compañeros masculinos. Eso le dio mucha confianza en sí misma y la hizo sentirse bella. Mientras el barco surcaba las aguas bañadas por la luna, le presentaron a Ricardo, un nuevo ejecutivo de las oficinas de Melbourne. Al darse la mano, el corazón de la mujer dio un vuelco. Era un hombre alto, moreno y guapo que la hacía reír y parecía tan atraído por ella como ella se sentía por él. Después de una noche mágica cenando y bailando, estuvieron charlando hasta altas horas de la madrugada y pasaron juntos toda la mañana y la tarde siguientes. Para Josefina, fue como si le hubieran lanzado un hechizo mágico.*

*Volver a casa con los niños fue genial, pero su cabeza no paraba de pensar en Ricardo y en el tiempo que habían compartido. Se preguntaba si él la echaría también tanto de menos. En pocos días, empezó a perder peso y no tenía apetito... Lo único que podía hacer era pensar en él y en aquellos preciosos recuerdos. Empezó a llamar a Ricardo cada hora sólo para decirle que estaba pensando en él y a mandarle mensajes a primera hora de la mañana. Empezó a comprarle regalos para demostrarle cuánto le importaba. Sus hijos empezaron a sentirse desplazados y su comportamiento empezó a degenerar, pero a ella parecía no importarle. Canceló la visita de su hijo al dentista y utilizó ese dinero para comprarse un billete de avión para ir a ver a Ricardo. ¿Acaso no era ya hora de que pensara en sí misma y en sus propias necesidades?, pensó.*

En muchos sentidos, los cambios de comportamiento durante el amor romántico se parecen a la psicosis y, desde un punto de vista bioquímico, el amor apasionado es muy parecido al consumo de drogas. El doctor John Marsden, jefe del British National Addiction Centre, descubrió que el amor es adictivo y, en algunos aspectos, similar a la cocaína y el Speed. Concluyó que el amor romántico es una «bomba trampa» dirigida a mantener a la pareja unida el tiempo suficiente para que se establezcan vínculos afectivos. La doctora en antropología Helen Fisher, autora de *The Anatomy of Love*, describió el enamoramiento como «una serie concreta de reacciones químicas desencadenadas en el cerebro que guardan cierta similitud con las enfermedades mentales». Según la doctora Fisher, cuando uno se enamora, se activan exactamente los mismos circuitos cerebrales que se activan cuando se consume cocaína y se experimenta una euforia tan intensa como la que se experimenta con las drogas. Los investigadores han relacionado también el amor romántico con las vías de transducción que utiliza la hormona de la dopamina, mensajera química estrechamente ligada al estado de euforia, ansia y adicción.

## *Un escalofrío me ha recorrido la espalda*

Las sustancias químicas liberadas por el cerebro ante un nuevo amor resultan en una variedad de sensaciones y reacciones físicas que alrededor del 90% de enamorados asegura haber experimentado. Entre ellas se incluyen el insomnio, la pérdida de apetito, el rubor, la alegría, la incomodidad, la euforia, las mariposas en el estómago, la respiración acelerada, el mareo, el temblor de piernas, las palpitaciones, las palmas de las manos sudadas y el tartamudeo. Muchas de estas reacciones se asocian al miedo a ser rechazado por el ser amado, transformándose en un arma de doble filo en la que se encuentran a la vez la emoción y el miedo. Los recién enamorados no sólo experimentan estas emociones, sino que, además, estudian constantemente el rostro de sus amados en busca de signos de reciprocidad.

Carole King resumió a la perfección las reacciones químicas que se producen cuando nos enamoramos en su canción de 1970: «I Feel the Earth Move Under My Feet». En su canción describía sus sensaciones de calor y frío, su pérdida del control emocional, las palpitaciones de su corazón y la sensación de que el cielo se venía abajo cuando su amado andaba cerca. Todas éstas también son reacciones comunes a las drogas.

El amor puede ser un magnífico viaje en una montaña rusa que suele tomar a la gente por sorpresa. Así, no están preparados y poco es el control que pueden tener sobre la situación. Los sentimientos provienen de la parte primitiva del cerebro que se conoce como corteza cerebral o materia gris y sofocan el poder de la parte pensante, haciendo que los enamorados se comporten de un modo irracional, como cuando la respuesta de lucha o huida empuja a una persona a correr en lugar de pensar fríamente en un plan de escape cuando se encuentra delante de un león.

La euforia del amor ha inspirado a muchos artistas a crear canciones y melodías amorosas inolvidables y poemas enterneadores e impactantes, pero la intensidad del amor también puede inducir a algunos a los celos y la paranoia. Pruebas científicas recientes han demostrado que puede mejorar espectacularmente la salud, llegando estudios especializados a mostrar que es capaz de curar el cáncer y otras enfermedades. El amor puede también motivarnos para que sigamos viviendo con personas cuyo comportamiento nos perjudica, como en el caso de parejas maltratadoras.

## *No puedo ni dormir ni comer*

A los que se encuentran en fase de «enamoramiento» se les suele llamar «enfermos de amor». Dicen que no pueden comer ni dormir bien y muestran comportamientos reiterativos y compulsivos, como llamar a sus amados veinte o treinta veces al día. Estos comportamientos se han asociado a la combinación de bajos niveles de serotonina y altos niveles de oxitocina. La serotonina es un neurotransmisor que nos aporta un alto nivel de conciencia y percepción de nuestro entorno, así como una sensación general de bienestar.

Los trastornos depresivos y alimenticios también se asocian con bajos niveles de serotonina que tratan de elevarse con una medicación antidepresiva. Por su naturaleza, las mujeres tienen cerca de un 30% más de oxitocina que los hombres, lo que, combinado con niveles inferiores de serotonina, puede explicar que las mujeres tengan mayor tendencia a volverse «locas» por alguien e incluso a mostrarse más obsesivas.

“El amor es sólo una broma pesada que se nos juega para asegurar la continuidad de la especie.”

W. Somerset Maugh

En 2007, Serge Brand y sus colegas de la Psychiatric University Clinics de Basilea, Suiza, entrevistaron a 113 sujetos, todos ellos de 17 años de edad. De ellos, 65 dijeron que se habían enamorado recientemente. Brand constató que los adolescentes enamorados dormían menos, actuaban compulsivamente más a menudo y tenían «un montón de ideas alocadas y energías creativas». Los adolescentes enamorados estaban más predispuestos a conductas de riesgo, como la conducción temeraria o el puenting. Brand demostró que los adolescentes en los primeros estadios de un amor romántico intenso no se diferenciaban de los pacientes con episodios hipomaníacos. En otras palabras, en ocasiones resulta difícil diferenciar a un adolescente enamorado de alguien de quien se diría que está loco.

“Si alguna vez ha dicho que estaba «loco» por alguien, ha dado en el clavo.”

## *Lo que revelan los escáneres cerebrales*

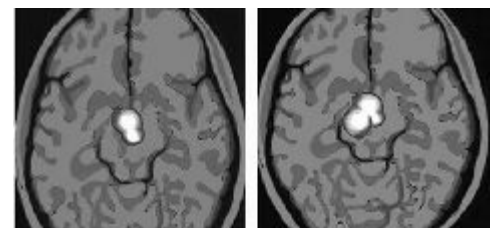
Las técnicas de exploración cerebral a través de la imagen como la resonancia

magnética funcional (RMF) y el magnetoencefalograma (MEG) han abierto un nuevo mundo de posibilidades para la comprensión del ser humano, ya que permiten a los investigadores estudiar el funcionamiento del cerebro humano sin dañar al paciente.

El estudio del amor y el sexo en el cerebro cobró gran importancia en el año 2002, cuando los neurobiólogos ingleses Andreas Bartels y Semir Zeki, de la University College de Londres, llevaron a cabo un estudio con chicos y chicas que decían que habían iniciado una nueva relación y se describían como «locamente enamorados». Cuando les enseñaban una foto de sus enamorados, su patrón de actividad cerebral era notablemente diferente al de cuando observaban la foto de un buen amigo. Los escáneres cerebrales mostraron que la atracción romántica activaba las áreas del cerebro con grandes concentraciones de receptores de dopamina. La dopamina, como bien recordará, es el neurotransmisor que afecta al placer y la motivación, y a menudo se la denomina «hormona de la felicidad». Los altos niveles de dopamina y norepinefrina se asocian a elevados grados de atención, memoria a corto plazo, hiperactividad, insomnio y conductas orientadas a un objetivo. Cuando la pareja se conquista, en ambos suelen detectarse signos de un aumento repentino de dopamina: incremento de energía, menor necesidad de sueño o comida, atención centrada en la pareja y un exquisito deleite en el más mínimo detalle de su nueva relación. Bartels y Zeki compararon las imágenes obtenidas de las resonancias magnéticas cerebrales de personas en diferentes estados emocionales de excitación sexual, felicidad y euforia inducida por el consumo de cocaína, y descubrieron que eran prácticamente idénticos.

### *Hay que aceptarlo, somos adictos al amor*

Los siguientes escáneres cerebrales muestran cómo el estar «locamente enamorado» activa las mismas zonas del cerebro que la adicción a la cocaína.



*El escáner cerebral de la izquierda muestra la región del cerebro que se activa en las personas «locamente enamoradas». El escáner de la derecha muestra las regiones*

## *activadas por el consumo de cocaína.*

De modo que, tanto si está usted enamorado como si ha consumido drogas, la sensación será la misma. Los escáneres también revelaron que las madres que cuidan de sus bebés experimentan la misma actividad cerebral que las personas que están observando a sus amados. Bartels y Zeki concluyeron que tanto el amor romántico como el materno están ligados a la perpetuación de la especie humana, puesto que tanto en los amantes como en los bebés reside la promesa de continuidad de nuestro ADN.

### *La geografía del sexo y el amor en el cerebro*

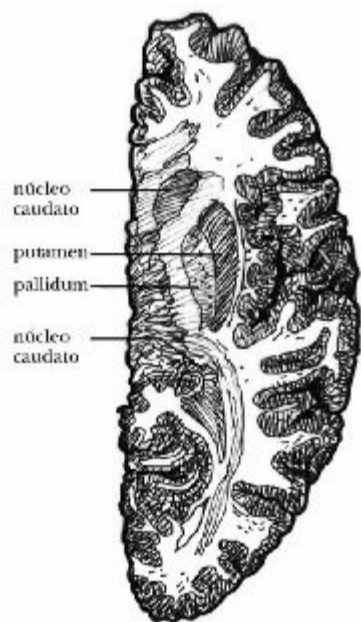
En 2005, la doctora Lucy Brown, catedrática de neurociencia del Albert Einstein College of Medicine de Nueva York, se asoció con una de las doctoras en antropología biológica más reputadas del mundo, Helen Fisher, de la Rutgers University de EE.UU., para llevar a cabo un estudio sobre las resonancias magnéticas (RM) cerebrales de 17 jóvenes. Eran todos chicos y chicas que acababan de iniciar una relación y se describían como «recién y locamente enamorados»; es decir, que se encontraban en los estadios pasionales o incipientes del amor. Su estudio de las RM explicó las razones psicológicas por las que sentimos lo que sentimos cuando nos enamoramos: por qué el amor es tan poderoso y por qué ser rechazado resulta tan doloroso y deprimente.

Estudiaron una región del cerebro llamada núcleo caudado y asociada al ansia, la memoria, las emociones y la atención, así como el tegmento ventral, que es la parte del cerebro que proyecta las células de dopamina al resto de regiones del cerebro. Todas estas zonas se iluminaron en las RM cuando los sujetos vieron imágenes de sus amados. Las investigadoras también compararon los datos de las RM con otros estudios sobre la respuesta eréctil masculina ante imágenes de mujeres y analizaron datos sobre parejas tanto humanas como animales que ya llevaban mucho tiempo juntas. Descubrieron que cuando nos enamoramos, el tegmento ventral inunda el núcleo caudado de dopamina. El núcleo caudado envía entonces señales solicitando más dopamina, y cuanto más dopamina obtenemos, más felices y animados nos encontramos. Fisher y Brown también confirmaron que estar «locamente enamorado» provoca una sensación similar al subidón de las drogas a causa de la actividad

hormonal.

Según sus hallazgos, el núcleo caudato es la zona del cerebro vinculada al amor romántico. Averiguaron que el cariño prolongado tenía su centro en la parte frontal y en la base del cerebro, en el putamen ventral y el pallidum. Los sentimientos relacionados con el deseo y la excitación sexual ocupan diferentes áreas, principalmente situadas en la parte izquierda del cerebro. Lo importante de este estudio es que acaba con el misterio del amor en el cerebro y nos permite ser más objetivos en cuanto a lo que es realmente el amor.

“El amor es un cóctel químico de drogas de la felicidad, y a los adictos a este cóctel se les conoce como «adictos al sexo».”



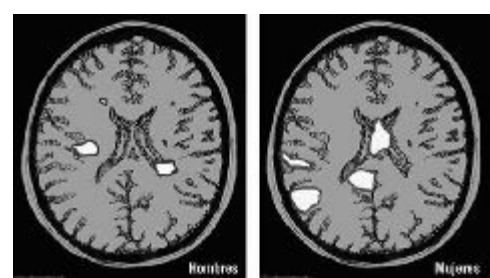
*Sección transversal del cerebro humano.*

### *Por qué hombres y mujeres ven el amor de diferente manera*

Fisher y Brown, por separado y juntas, analizaron los escáneres cerebrales realizados a más de 3.000 universitarios «locamente enamorados» que observaban la fotografía de sus amados. Constataron que las mujeres del estudio mostraban una mayor actividad en el núcleo caudato (que, como hemos mencionado, es una zona del cerebro asociada a la memoria, las emociones y la atención), el septo, también llamado «centro del placer», y la corteza parietal posterior, que participa en la producción de

imágenes mentales y la evocación de la memoria. Los hombres del estudio mostraron mayor actividad en el córtex visual y las zonas de procesamiento visual, entre ellas la región responsable de la excitación sexual. En su estudio, Bartels y Zeki llegaron a las mismas conclusiones.

Los siguientes escáneres cerebrales ilustran la investigación de la doctora Brown y revelan en qué parte del cerebro se ubica el amor y por qué hombres y mujeres lo ven de un modo tan distinto. Son escáneres de hombres y mujeres al observar imágenes de la persona de quien están locamente enamorados.



***Imágenes del amor. Hombres y mujeres mirando fotografías de sus enamorados.  
Las manchas blancas son zonas activas.***

Como se observa, los hombres muestran menos zonas iluminadas que las mujeres, pero cuando esas zonas se ven en color, se produce una mayor actividad en las zonas iluminadas de los hombres que en las más extensas pero menos activas de las mujeres. Las mujeres tienen más zonas activas y además su ubicación es completamente distinta a las de los hombres. Estas pruebas demuestran por qué hombres y mujeres tienen puntos de vista tan diferenciados de las relaciones amorosas.

En otro estudio, mostraron fotografías eróticas a las personas a las que estaban escaneando el cerebro, pero Brown y Fisher no detectaron la activación de ninguna de las zonas de «enamoramamiento» de los escáneres anteriores. Como hemos mencionado con anterioridad, detectaron actividad en el hipotálamo, que controla instintos como el hambre o la sed, y en la región amígdala, que controla la excitación. La conclusión es que los cerebros enamorados y los cerebros lujuriosos no se parecen demasiado porque se rigen por diferentes sistemas.

En resumen, la ciencia constata que se emplean unos procesos completamente diferentes a la hora de evaluar al sexo opuesto en los primeros estadios del amor. Los hombres utilizan los ojos como herramienta principal para evaluar a las mujeres por su potencial sexual, mientras que las mujeres utilizan la memoria para valorar las

características del hombre en cuanto a su potencial como pareja duradera. Deseo y amor tienen diferentes ubicaciones en el cerebro y *no* son la misma cosa.

### *¿Cómo valora el cerebro masculino el atractivo de una mujer?*

Al mostrar imágenes de mujeres atractivas a los hombres, Bartels y Zeki constataron que los hombres mostraban una mayor actividad en dos regiones concretas del cerebro: una asociada al estímulo visual y otra a la erección del pene. (¿¡Quién lo hubiera dicho!?) La mayoría de hombres suelen guiarse por el estímulo visual, miran a las mujeres, fantasean con ellas y les gusta el porno, cosa que a la mayoría no nos toma por sorpresa. Los investigadores también descubrieron que, cuando se activan estas zonas del cerebro masculino, las zonas relacionadas con los juicios morales pierden relevancia.

“Un niño de tres años se estaba examinando los testículos en la bañera. —Mamá —preguntó—, ¿esto es mi cerebro? —Aún no —contestó ella.”

La red visual del cerebro masculino ha evolucionado en el último millón de años a causa de la necesidad de observar a las mujeres con miras a evaluar su capacidad para producir bebés sanos y perpetuar la especie. Ante una mujer joven y sana, el hombre se excitaría e iniciaría el proceso de apareamiento. He aquí la razón por la que el hombre se enamora antes que la mujer: su motivación visual es mayor, los datos visuales penetran de forma inmediata y envían una señal al cerebro que activa un repentino incremento hormonal. Esto también ayuda a explicar por qué los hombres son más propensos que las mujeres a enamorarse a primera vista.

En esencia, los hombres utilizan principalmente los ojos para evaluar el potencial de una mujer. Cuando se excitan, los hombres sufren una invasión de hormonas y tienen erecciones. Estas hormonas pueden anular el pensamiento racional y, por ello, los hombres pueden tomar decisiones que no les benefician en absoluto. La situación llega al punto en que sus erecciones anulan su cerebro. Estos escáneres corroboran la investigación de David Buss demostrando que estas conductas son un fenómeno universal e intercultural.

“Dios dio al hombre un pene y un cerebro pero la sangre justa para que le funcionara sólo uno a la vez.”

Robin Williams



## *¿Cómo valora el cerebro femenino el atractivo de un hombre?*

Los estudios sobre el cerebro femenino revelan resultados muy diferentes a los de los hombres. Cuando las mujeres evalúan el atractivo masculino, se les activan diversas regiones cerebrales asociadas a la memoria. En términos evolutivos, se trata de una estrategia adaptativa para recordar todos los detalles del comportamiento del hombre.

Durante cientos de milenios, ha sido tarea de las mujeres criar a sus hijos hasta que pudieran ser independientes. La maternidad es una tarea compleja y mucho más dura para las hembras humanas que para cualquier otro mamífero. Las madres humanas necesitan apoyo y protección durante el cuidado y amamantamiento de sus crías. En tiempos prehistóricos, cuando a una mujer se le moría la pareja, tenía que invertir gran parte de su energía en encontrar un sustituto. A diferencia de lo que ocurre en la aproximación visual inmediata que utiliza el hombre para evaluar al sexo opuesto, una mujer, simplemente mirando a un hombre, no podía saber si éste era honrado y honesto, si podía alcanzar con una piedra a una cebra en movimiento desde una distancia de cincuenta metros o si compartiría la comida con ella. Hoy en día, la mujer recurre al mismo proceso evaluativo para poder recordar cosas como qué dijo un hombre el día anterior o tres semanas antes o hace meses, cómo reacciona con los niños, si es bueno y generoso, cómo trata a su madre, cuál es su historial profesional o cuáles son sus ingresos, y utilizarlas para evaluar su potencial como pareja. Cuando una mujer examina imágenes de un hombre, recuerda a otros hombres con características similares que ya conoce y recupera sus rasgos de personalidad. Entonces, su cerebro decodifica los rasgos que corresponden al rostro del hombre al que está mirando. Es como si la mujer montara un rompecabezas mental de la personalidad de un hombre usando una base de datos de piezas de muchos otros hombres. Eso no significa que lo monte bien; significa simplemente que fabrica una composición mental basada en los hombres que conoce. Mientras el cerebro de las mujeres recopila datos sobre muchos hombres para evaluar el potencial de una pareja, los hombres se limitan a mirar descaradamente a las mujeres. Ahora ya sabe por qué las mujeres nunca olvidan y a los hombres siempre se les pilla comiéndose con los ojos a las mujeres.

“Cerca del 79% de parejas que pretenden casarse viven juntas, pero sólo el 18% de ellas dura más de diez años.”

## *Por qué el deseo no perdura*

Donatella Marazziti, psiquiatra de la Universidad de Pisa, Italia, investigó los cambios hormonales relacionados con el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) con especial énfasis en la serotonina, la sustancia química que surte un efecto relajante en el cerebro. Se relaciona la existencia de demasiado poca serotonina con la agresión, la obsesión, la depresión y la ansiedad. Los medicamentos de la familia del Prozac combaten estos estados aumentando la presencia de esta sustancia en el cerebro. Marazziti estaba interesada en el hecho de que tanto pacientes con TOC como personas enamoradas pudieran pasarse horas concentradas en un objeto o persona en particular, y de que ambos grupos a menudo fueran concientes de que su obsesión era irracional pero no pudieran hacer nada por controlarla. Midió los niveles de serotonina de 20 personas aquejadas de TOC y de 20 personas «locamente enamoradas». Después comparó los resultados con los de 20 personas más que no padecían ningún trastorno obsesivo compulsivo y tampoco estaban enamoradas. Mientras que los sujetos «normales» mostraban niveles normales de serotonina, los participantes con TOC y los enamorados presentaban cerca de un 40% menos de esta sustancia. Los científicos pueden llegar a estas estimaciones a partir del volumen de actividad de una proteína transportadora de serotonina que se encuentra en las plaquetas de la sangre. Este experimento puede explicar por qué el amor romántico incipiente puede transformarse en obsesión.

Al analizar de nuevo a los mismos sujetos después de 12-24 meses, Marazziti constató que las diferencias hormonales producidas por el deseo habían desaparecido por completo y sus niveles de serotonina habían vuelto a la normalidad, incluso en parejas que seguían juntas. Los enamorados se juran que siempre se «sentirán» igual, pero sus hormonas cuentan algo muy distinto. La Madre Naturaleza es muy sabia y ajusta nuestros niveles de hormonas el tiempo justo para empujarnos a conseguir su objetivo evolutivo: tener hijos.

Utilizando el mismo método de selección voluntaria, en 2005 Enzo Emanuele y sus colegas de la Universidad de Pavía, Italia, investigaron si las neurotrofinas, transportadoras de sustancias químicas, estaban o no implicadas en el amor romántico. Constataron que la concentración de factor de crecimiento nervioso en la sangre de los voluntarios encaprichados excedía los niveles normales y aumentaba con la intensidad de los sentimientos románticos. Como Marazziti, Emanuele y sus colegas también descubrieron que tras uno o dos años, las sustancias del amor habían

desaparecido, incluso en las parejas que aún seguían juntas. Ni la intensidad inicial del sentimiento romántico ni la concentración de factor de crecimiento nervioso parecían ser buenos indicadores de si la relación iba o no a perdurar.

Curiosamente, un estudio publicado en 2008 por un equipo de la Stony Brook University de Nueva York, capitaneado por el doctor Arthur Aron, escaneó los cerebros de parejas que llevaban veinte años juntas y los comparó con los de recién enamorados. Constataron que cerca de un 10% de las parejas maduras mostraban la misma activación cerebral y las mismas reacciones químicas que los «recién» enamorados cuando se les mostraban fotografías de sus seres amados. O sea que para algunos aún queda esperanza.

“El 90% de las personas necesitan algo más que un torrente de hormonas para mantener una relación a largo plazo.”

Mientras, en el hospital Whitchurch de Cardiff, Gales, el bioquímico Abdulla Badawy demostraba que el alcohol también merma la cantidad de serotonina en el cerebro. Niveles bajos de serotonina deshacen la inhibición y crean una ilusión de que cualquier persona ordinaria de la otra punta del bar es increíblemente atractiva.

Toda esta investigación lanza un claro mensaje a los que buscan un amor duradero: espere unos dos años antes de comprometerse emocional o económicamente con alguien... Y escoja bien los bares.

Pero, si todos los mensajeros químicos de los sentimientos románticos intensos desaparecen en dos años, ¿cuál es el aglutinante químico que mantiene unidas a las parejas a largo plazo? No todo está perdido; hablaremos de ello en futuros capítulos.

### *¿Qué ocurre cuando nos dejan?*

Una de las razones por las que un nuevo amor te encoge el corazón es el miedo y la posibilidad de que el sentimiento pueda no ser completamente recíproco y nuestro sueño pueda acabar de repente.

En otro experimento, las doctoras Fisher y Brown y el doctor Aron realizaron escáneres cerebrales a 40 chicos y chicas a quienes sus parejas acababan de abandonar. Como en el estudio de los «recién enamorados» llevado a cabo por Brown y Fisher en 2007, los investigadores compararon dos juegos de imágenes: uno obtenido mientras los participantes observaban la foto de un amigo y otro tomado mientras miraban una foto de sus ex. Los resultados mostraron que cuando se mira

una fotografía de alguien que te acaba de abandonar, se activan todas las zonas del cerebro asociadas al dolor físico, al comportamiento obsesivo-compulsivo, al riesgo y al control de la ira. También constataron que, cuando la pareja nos abandona, esas zonas cerebrales suelen iluminarse todavía más haciendo que nos sintamos aún más atraídos por la pareja que nos rechaza. Como un mecanismo de afrontamiento (similar a la respuesta de lucha o huida), nuestro cerebro lleva a cabo al menos un nuevo intento para volver a atraer la atención del ser amado y evitar el dolor del rechazo. Sin embargo, cuando aceptamos que hemos sido abandonados y dejamos atrás la negación, se iluminan las zonas cerebrales asociadas a la desesperación.

“Cuando nos abandonan, nuestro cerebro hace que deseemos aún más a nuestro ex.”

Cuando los participantes en los estudios veían las fotografías de sus antiguas parejas, también se activaba el sistema de la dopamina en el cerebro, es decir, el mismo sistema asociado al placer y la adicción. Esto no ocurría cuando veían fotografías de sus amigos. Las imágenes cerebrales de los que habían sido abandonados también explican por qué el fracaso de una relación puede acarrear serios problemas de salud. Cuando una persona pasa el período de negación y desaparecen las hormonas de la felicidad como la dopamina, aparecen unas sustancias químicas que pueden llevar a la depresión y debilitar el sistema inmunológico del cuerpo, provocando enfermedades. La regla de cajón es que tiene que pasar un mes por cada año de relación para poder «desterrarla emocionalmente de nuestro sistema» y para que nuestras hormonas vuelvan a niveles normales y saludables. Así, si una relación le duró, pongamos, dos años, usted tardaría dos meses en expulsarla de su sistema y sentir que la ha superado. Eso explica por qué la gente mayor que pierde a su pareja después de cincuenta años de matrimonio nunca llega a recuperarse de lo que comúnmente se conoce como un «corazón roto».

## *Resumen*

En términos básicos, el impulso sexual es el resultado de un cóctel de sustancias químicas liberadas en sangre por el cerebro, que estimula la producción de hormonas, principalmente testosterona y estrógenos. Las circunstancias bajo las que cada cual se encuentre en ese momento también pueden hacer que el cerebro libere esas sustancias. Por ejemplo, una canción en concreto, un olor especial o una persona con ciertos

rasgos físicos pueden provocar la liberación de esas sustancias químicas. A medida que envejecemos, los niveles de hormonas, en especial de testosterona, disminuyen. La inyección de testosterona en hombres y mujeres mayores con impulsos sexuales en declive se ha convertido en una práctica extendida. Hablaremos de ello más tarde, pero es importante comprender que todos los ideales románticos, sentimientos amorosos y subidas y bajadas que usted puede experimentar ante un nuevo amor tienen una relación química y no son el reencuentro misterioso y místico de almas que a mucha gente le gusta creer que son.

Por fin, la ciencia está desvelando datos sobre el amor romántico, el deseo, el sexo y el cariño que durante milenios han permanecido envueltos en un halo de misterio y fantasía. Esta ciencia es como un GPS del amor en el cerebro. Algunos se muestran alarmados ante estos progresos y dicen que este tipo de investigación elimina la duda y la emoción que acarrea el inicio de un nuevo amor o un romance. En realidad, se trata de todo lo contrario. Comprendiendo qué nos motiva a hacer las elecciones que hacemos y comprendiendo que el amor tiene una base científica y biológica en lugar de una fuerza mística, podemos controlar mejor nuestras elecciones y mejorar nuestras posibilidades en el juego del apareamiento a pesar de que nuestro cerebro cuenta con los circuitos predeterminados que cuenta. En lugar de decir: «Ha sido por culpa de las hormonas», podemos tomar las riendas y decidir hacia dónde queremos ir. Además de nuestra biología, también entran en juego otras fuerzas sobre las que tenemos un notable control, y eso es precisamente lo que usted descubrirá en este libro.

“No comprender que el amor es una serie de reacciones químicas puede dejarle expuesto a cualquier vicioso enmascarado que se le presente.”

Cuando BMW introdujo el primer GPS, algunos protestaron porque privaba del placer de conducir y descubrir sitios nuevos. En realidad, lo que hizo realmente el GPS fue evitar que la gente se frustrara y enfureciera por perder el tiempo inútilmente en caminos sin salida y carreteras equivocadas. A veces puede resultar divertido perderse, pero con las nuevas tecnologías, siempre llevamos un plan B en el bolsillo o en el bolso, y a eso es a lo que dedicaremos los próximos capítulos.

- En esencia, nuestros impulsos y necesidades sexuales no han variado en cientos de milenios.
- El amor, la lascivia, el romanticismo y el deseo sexual son respuestas químicas que se desencadenan en el cerebro.
- La ciencia ha probado que hombres y mujeres ven las relaciones amorosas de un modo diferente y que el amor se ubica en lugares completamente diferentes del

cerebro según el sexo.

- Si usted comprende que sus impulsos y sentimientos están controlados por respuestas químicas producidas en el cerebro, podrá aprender a aprovecharlas en lugar de luchar contra ellas.

## *Hablando sin tapujos del sexo y el amor*



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

¿Por qué ponemos el sexo en primer lugar? Quizá piense que la respuesta es obvia o que es una pregunta de lo más estúpida. Piénselo: sexo, idilios y aventuras amorosas son actividades caras y que consumen mucho tiempo. Cenas, vacaciones, innumerables llamadas telefónicas y mensajes, regalos generosos, bodas, separaciones y divorcios... Todo ello consume tiempo y dinero. Y, ¿para qué? La razón es la perpetuación de nuestra línea genética. Todo se trata de eso: de perpetuar nuestro ADN. En los humanos, el sexo, que es parte del circuito predeterminado, también cumple varios objetivos secundarios: se utiliza para ganar poder y posición y para atar a los demás o jugar con ellos, como ocurre en el caso de otros primates como el bonobo. Pero no todos los seres vivos se reproducen con el sexo. Algunas plantas, bacterias e invertebrados simples, como los gusanos, no tienen sexo y, para reproducirse, se limitan a clonarse. A esto se le llama ser asexual. El problema es que la clonación produce retoños idénticos a sus padres pero ni más fuertes ni mejor adaptados que ellos. Por eso, es menos probable que esos retoños sobrevivan a entornos cambiantes. Un retoño hembra asexual sólo puede sobrevivir en el mismo habitat al que su madre estaba adaptada,<sup>1</sup> pero los entornos están en perpetuo cambio.

Al mezclar los genes de dos individuos, pueden conseguirse descendientes más fuertes y adaptados que los dos progenitores.

“El sexo es hereditario. Si sus padres no tuvieron, usted tampoco tendrá.”

Matthew Goddard demostró este fenómeno el año 2007 en la Universidad de Auckland, Nueva Zelanda. Comparó dos tipos de trigo —uno que se reproducía sexualmente y otro que se clonaba. En condiciones estables del entorno, ambas variedades de trigo se reproducían más o menos al mismo ritmo, pero, cuando los científicos incrementaron la temperatura ambiente para producir un entorno más duro, la variedad de reproducción sexual se las arregló mucho mejor. Tras 300 generaciones, su índice de crecimiento aumentó un 94%, frente al 80% de la variedad que se clonaba.

“El sexo puede ser placentero y divertido, pero también consume mucho tiempo y esfuerzo. A la larga, produce especies más fuertes y mejor adaptadas, y ésta es la principal razón por la que somos sexuados.”

### *Lo que han cambiado los tiempos*

Hasta la década de 1940, se consideraba que los 42 años marcaban la mediana edad. Los que tenían 50 años ya sólo podían esperar la jubilación y a los de 60 ya se les consideraba viejos. Estos estereotipos quedaron en tela de juicio ante personajes como Rod Stewart, Mick Jagger, Sean Connery, David Bowie, Cher, Hugo Hefner, Madonna, Joan Collins y Paul McCartney, por nombrar a algunos.

El siglo XXI será bueno para los de más de 40 años, ya que este grupo es el que nació o vivió en las décadas de 1960 y 1970, y tuvo un enorme impacto sobre la cultura y la vida modernas. Son la generación que está experimentando con la salud y la longevidad, aprendiendo a parar el reloj en cuanto al envejecimiento se refiere. Hasta finales del siglo XX, se solía ver a la mujer de cuarenta y tantos como una mujer asentada, hogareña y casada, que muy probablemente usaría una cortadora de pan antes que un vibrador. Su vida se consideraba algo aburrido y ordinario, sin romanticismo ni sexo ni emoción, igual que en la era victoriana. Ahora, los modelos de mujer mayor de 40 años revelan cuerpos y actitudes más similares a los de las mujeres de 30. Es la primera generación humana que se niega a aceptar el envejecimiento.

He aquí algunas estadísticas sobre los cambios producidos en algunas sociedades



actuales. Los datos se recogieron en 2008 a partir de diversos centros de estadística y centros nacionales de salud de treinta países occidentales y europeos, entre ellos Reino Unido, Australia, Nueva Zelanda, EE.UU., Canadá, Alemania, Francia, Holanda y España:

La edad media de los novios actuales es de 34 años; la edad media de las novias es de 32. (Añádanse tres años a ambas edades para segundas nupcias.)

La edad media de las madres primerizas era de 30 años en 2008. Ahora, a causa de los bajos índices de fertilidad, una de cada seis parejas utilizan la FIV para concebir.

La edad media de los hombres divorciados ha pasado de los 37,6 años en 1988 a los 44,2 en 2007, mientras que la de las mujeres ha pasado de los 34,8 a los 41,3 años.

Actualmente, cerca del 40% de niños se conciben fuera del matrimonio.

Sólo el 36% de parejas escogen casarse por la Iglesia.

Duermen separadas cerca del 80% de las parejas en las que uno de los dos ronca.

Jamás se habían dado cifras de este tipo en generaciones humanas anteriores, cambio que pone de relieve el enorme giro que ha dado nuestra actitud frente a las relaciones.

### *El estudio actual de los humanos*

Cada vez más se estudia a los humanos dentro del marco evolutivo utilizado por los investigadores del comportamiento animal. Las etiquetas de estos estudios incluyen la psicología evolutiva, la biología evolutiva, la ecología del comportamiento humano y la sociobiología humana. Denominamos colectivamente a todas estas áreas «psicología evolutiva humana» (en adelante, PEH), ya que su objetivo común es una comprensión evolutiva de por qué somos como somos, basándose en de dónde venimos. Muchos investigadores del campo de la PEH iniciaron sus carreras científicas con el estudio del comportamiento animal, por lo que la investigación en PEH es muy similar a la investigación del comportamiento animal y se basa en el principio de que el comportamiento humano ha evolucionado del mismo modo que el comportamiento de todos los animales evolucionados. En PEH, el animal investigado puede hablar, lo que comporta ventajas e inconvenientes para los investigadores. Llegar a entender la PEH significa poder predecir mejor las reacciones y respuestas de los humanos.

Por ejemplo, el pavo real evolucionó hasta tener un brillante plumaje porque las

hembras siempre han preferido a los machos con colas brillantes y de gran colorido. Las pavas rechazaban a los pavos con el plumaje apagado porque los machos incapacitados no podían desplegar esas colas espectaculares. El efecto evolutivo hizo que se dejaran de engendrar machos sin brillo porque las hembras no se aparejarían con ellos.



Del mismo modo que las pavas y los pavos reales, las estrategias sexuales de los humanos para encontrar pareja se producen a nivel inconsciente. Como en otras especies animales, el apareamiento entre humanos es siempre estratégico y, nos guste o no, jamás es algo indiscriminado. En pocas palabras, las mujeres siempre han querido hombres que pudieran aportarles recursos (alimento, refugio y protección) y los hombres que no consiguen reunir esos recursos tienen menos oportunidades de traspasar sus genes a una nueva generación.

### ***Por qué es tan importante amar y ser amado***

Desde los inicios de la medicina formal en el siglo XVIII, los médicos se han resistido a aceptar la idea de que no se pudiera medir ni cuantificar la longevidad humana. Investigaciones actuales revelan que amar y ser amados nos permite vivir bastante más y que ninguna otra cosa (ni los genes, las dietas, el estilo de vida o los medicamentos) puede igualar los efectos del amor. El doctor Dean Ornish, autor del revolucionario *Stress, Diet and your Heart*, es un pionero en el campo de la investigación de la longevidad humana y fue el primer investigador médico en concluir con pruebas que el estilo de vida y tener relaciones afectivas positivas podían provocar o hacer remitir enfermedades como las cardiopatías. Ornish se apoyó en el estudio «Mastery of Stress», que se llevó a cabo en la Universidad de Harvard a principios de la década de 1950 y durante el cual los investigadores repartieron cuestionarios a 156 hombres sanos, con el fin de evaluar lo que pensaban de cada uno

de sus progenitores según la calificación de su relación con ellos siguiendo una graduación de «cercana y cariñosa» a «tensa y fría». Treinta y cinco años después se constató que al 91% de los participantes que habían considerado que no tenían una relación cariñosa con su madre se les había diagnosticado alguna enfermedad grave al llegar a la mediana edad. De los participantes que habían considerado cariñosa su relación con su madre, sólo el 45% padecía enfermedades graves. En lo que se refiere a la relación de los participantes con sus padres, el 82% de los que manifestaron relaciones poco cariñosas y estrechas con ellos habían desarrollado enfermedades graves, frente al 50% de los que habían declarado una gran cercanía. De los participantes que habían clasificado de poco estrecha y cariñosa la relación con *ambos* progenitores, se había diagnosticado una enfermedad grave al llegar a la mediana edad a un sorprendente 100%.

“Las personas que se sienten amadas viven más y gozan de mejor salud.”

Un grupo de investigadores de la Case Western Reserve University School of Medicine de Cleveland, Ohio, hicieron rellenar un cuestionario a 8.500 hombres que no tenían ningún historial de úlcera duodenal y les hicieron un seguimiento durante los cinco años siguientes. El resultado fue que 254 de ellos desarrollaron una úlcera, pero lo sorprendente fue que los que en el cuestionario habían contestado «Mi esposa no me quiere» habían desarrollado tres veces más úlceras que los que habían respondido que sus esposas les amaban. En otro experimento de cinco años de duración, los investigadores hicieron un seguimiento a diez mil hombres casados sin ningún historial de dolores en el pecho (angina). Entre los hombres que respondieron «sí» a la pregunta «¿Su mujer le ama?», independientemente de sus posibles factores de riesgo, el número de anginas de pecho diagnosticadas fue significativamente inferior al resto. También constataron que cuanto más elevado era el riesgo a enfermar de un hombre, más importancia tenía el amor de su mujer para que éste siguiera gozando de buena salud. Las investigaciones en curso muestran que las emociones juegan un papel muy importante como amortiguadores contra todo eso que puede causarnos estrés y llevarnos a enfermar.

¿Significa entonces que si usted mantiene una mala relación con alguno de sus progenitores está condenado a morir, por ejemplo, de cáncer? Afortunadamente, no. Las investigaciones sólo han demostrado que una relación afectuosa y profunda en la edad adulta proporciona seguridad emocional y puede compensar los efectos de las carencias paternas. Sin embargo, si una persona repite los patrones relacionales que ha experimentado en la infancia, puede convertirse en un buen candidato a padecer una enfermedad importante.

En la actualidad, estudios de todas partes muestran que las personas casadas viven más años y presentan menor índice de mortalidad para casi todas las enfermedades que los solteros, separados, viudos o divorciados. Las posibilidades de sobrevivir más de cinco años tras un diagnóstico de cáncer son mayores entre los casados de todas las razas, sexo y cultura que entre los que están solos.

“Los hombres casados viven más años que los solteros, pero son más los casados que querrían morirse.”

Estudios recientes también han revelado que las personas casadas gozan de mejor salud que las que han escogido cohabitar sin casarse. Esto responde a que el matrimonio comporta una mayor seguridad emocional que la cohabitación, especialmente en el caso de las mujeres, puesto que el matrimonio señala a los demás que su pareja está oficialmente «fuera del mercado». El matrimonio es igual a menos estrés y más sensación de seguridad, combinación que fomenta un sistema inmunitario más saludable. Linda Waite, presidenta de la Population Research Association of America, llevó a cabo un estudio en el que halló que tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres, el matrimonio aumenta la esperanza de vida. Los hombres casados viven, de media, diez años más que los no casados, y las mujeres casadas viven cerca de cuatro años más que las no casadas. Resumiendo, las personas casadas viven más tiempo y padecen menos enfermedades que las no casadas.

“En el año 2021, una de cada cinco parejas del Reino Unido no se casará y preferirá cohabitar.”

### *Los siete tipos de amor*

Para la mayoría, el amor es un gran misterio; especialmente para los hombres. Cuando una mujer emplea el término «amor», los hombres no saben muy bien a qué se está refiriendo en realidad. Ella le dice a él: «Te adoro», y en la frase siguiente le dice: «Adoro el sushi», y después: «Adoro a mi perro» y «Adoro ir de compras». El hombre se queda pensando qué lugar ocupa él entre el sushi, la compra de ropa y el perro labrador.

“-Pues claro que te quiero —protestó él—. Soy tu marido, es mi obligación.”

El problema es que la mayor parte de lenguas modernas sólo tienen una palabra para designar una amplia gama de emociones consideradas «amor». Las lenguas

antiguas tenían muchas categorías dentro del amor y una palabra distinta para definir cada significado. Los antiguos persas tenían 78, los griegos cuatro y el latín contaba con cinco, pero, por ejemplo, en inglés, sólo hay una.

Hoy en día, hay siete tipos básicos de amor:

1. **Amor romántico** — atracción física, atracción sexual, romanticismo y actividad hormonal.

2. **Amor pragmático** — el amor que se siente por un país, por un trabajo, por ir de compras o por la pizza.

3. **Amor altruista** — el amor a una causa, un dios o una religión.

4. **Amor obsesivo** — celos, obsesiones o emociones poderosamente inestables.

5. **Amor fraterno** — por nuestros amigos y vecinos.

6. **Amor social** — por nuestros congéneres y otros seres.

7. **Amor familiar** — sentimientos de amor por los hijos, los padres y los hermanos.

Así pues, ¿qué tiene que pensar un hombre cuando una mujer le dice «te quiero» por primera vez? Hasta ese momento, su relación con ella ha sido genial, llena de sexo, risas y buenos ratos. A partir de ese momento, él ya empieza a imaginarse un cuadro de compromiso, matrimonio, parientes políticos, niños, aburrimiento, abandono de entretenimientos, tortura mental, monogamia eterna, barriga y calvicie. Para la mujer, el amor indica monogamia, hogar, familia y niños, es decir, todas esas prioridades femeninas que tanto pueden llegar a asustar a los hombres.

### *Nuestros mapas del amor*

Un «mapa del amor» es un anteproyecto que contiene las cosas que pensamos que son atractivas. Esta tarjeta interior de puntuación es lo que la gente usa para evaluar la idoneidad de las parejas. La decisión de quién nos atrae viene determinada tanto por nuestro circuito cerebral predeterminado como por una serie de criterios que nos formamos en la infancia. Estos criterios se basan en lo que hemos visto y experimentado, como por ejemplo cómo decían nuestros padres ciertas palabras o frases, qué consideraban ellos emocionante, frustrante o desagradable, qué pensaban nuestros amigos de la infancia sobre lo bueno y lo malo, cómo concebían nuestros maestros el castigo y la recompensa, y diversas cosas aparentemente insignificantes a las que estuvimos expuestos. Los científicos que estudian cómo escogemos a nuestras

parejas creen que estos mapas del amor empiezan a formarse sobre los seis años de edad y ya están firmemente confeccionados al llegar a los catorce. Ahora bien, dos cosas son ciertas: las mujeres toman los recursos del hombre como base para sus mediciones mientras que los hombres se basan en la juventud, salud y belleza de la mujer.

A los cuatro años, todos queríamos casarnos con nuestra madre, nuestro padre, nuestra canguro, nuestro hermano o nuestra hermana. Ahora los investigadores han descubierto que perdemos cualquier tipo de interés «romántico» por esos seres cercanos alrededor de los siete años, edad en que la gente más distante, inaccesible o misteriosa nos empieza a parecer atractiva. Tal como demostró el famoso experimento de la «camiseta sudada», esta aversión por las personas más familiares opera a nivel químico en el cerebro. Se pidió a un grupo de mujeres que olieran las camisetas de una serie de hombres y valoraran cuán atraídas se habían sentido por cada camiseta. El resultado reveló que cuanto más cercano a ellas era el sistema inmunitario del hombre (por ejemplo, de su hermano, su tío o su padre), menos atraídas se sentían por la camiseta. Cuanto más distinto era el sistema inmunitario, más les estimulaba la camiseta del hombre. Este fenómeno se observa también en otros mamíferos y evolucionó para que dejáramos de procrear con individuos demasiado cercanos a nosotros en términos genéticos, ya que eso podría conducir a problemas biológicos en nuestra descendencia. Se trata de la aplicación de la ley de la supervivencia del más apto.

El momento también es un factor muy poderoso de la atracción. Si usted está experimentando altos y bajos emocionales como una depresión, soledad, un divorcio o una celebración de un éxito, su cerebro busca personas que puedan satisfacer las necesidades de amor en ese momento. Las circunstancias sobrevenidas alteran sus niveles hormonales y sus mapas del amor se activan. Un cambio en el entorno también provocaría el mismo efecto. Hay estudios que muestran que, cuando los individuos están de vacaciones o en una conferencia de trabajo, y cuando se emocionan, se relajan y se liberan de sus obligaciones domésticas habituales, sus niveles de dopamina se elevan, haciendo que sean más susceptibles a enamorarse o a iniciar un romance. En ambos casos, el factor subyacente es la puesta en marcha de las hormonas.

***Cómo influyen Hollywood y los medios de comunicación en nuestro punto de vista***

Un actor es un mentiroso profesional, y el que mejor hace que nos creamos su personaje es el que gana el Oscar. Aunque Hollywood es un conjunto de imágenes falsas, romances fingidos y glamour artificial, se espera que hombres y mujeres emulen estas imágenes en la vida real. Los actores crean ilusiones creíbles y utilizan efectos especiales en la pantalla que no pueden reproducirse en la realidad. Desde hace dos generaciones, nos han bombardeado el cerebro con todas estas imágenes artificiales y eso ha hecho que las mujeres tomen medidas drásticas para imitar a la diosa perfecta que aparece en las pantallas y que de los hombres se espere que sean más interesantes, estimulantes y románticos de lo que han sido jamás. ¿Cuándo fue la última vez que usted fue a cenar a un restaurante caro en una lujosa limusina alardeando de su perfume de Chanel, ropa de Versace y un reloj Rolex, luciendo un peinado perfecto y un cuerpo divino, y con una orquesta de treinta instrumentos tocando de fondo? Pues bien, ésa es la imagen contra la que usted compite y que se espera que trate de conseguir.

Esos son los estándares de irrealidad que constantemente nos están inculcando los medios de comunicación modernos, y son también la clase de presión a la que están sometidos hoy hombres y mujeres, de quienes se espera que vivan en consecuencia. Muchas mujeres se engañan pensando que pueden tener un Brad Pitt con toda su riqueza, cuando, en realidad, lo que tienen en casa es un hombre que se dedica a la mecánica y gana un sueldo medio. La línea entre realidad y fantasía se ha difuminado. En los inicios de una nueva relación, muchos hombres, envalentonados por las expectativas poco realistas de las mujeres, crean la ilusión de que podrán alcanzar algunos de estos estándares. Las mujeres quieren al tipo de *Days of Our Lives* [*Días de nuestras vidas*], porque ese hombre sabe exactamente qué quieren las mujeres y siempre se lo da. Sin embargo, las mujeres no tardan demasiado en darse cuenta de que su hombre, en realidad, es simplemente un hombre normal, y entonces es cuando puede hacer acto de presencia la desilusión. Las expectativas poco realistas son parte importante en la rotura de una relación.

Las mujeres están expuestas diariamente a las imágenes del «nuevo hombre» en falsas situaciones románticas en las que participa un supuesto «macho men» que piensa, habla y reacciona como las mujeres. Estos hombres lucen cuerpos esculpidos, ropa cara, pechos peludos y barbas perfectamente recortadas, y se muestran dispuestos a escuchar a las mujeres que les hablan de relaciones y de sus vidas. Las revistas femeninas refuerzan estas imágenes que hacen pensar a la lectora que debe de ser la única que no está casada con uno de estos tipos maravillosos como los de la

serie *The Young and the Restless*. Estudios realizados revelan que las mujeres que se pasan la vida leyendo novelas románticas basadas en la fantasía nunca se sienten satisfechas con sus vidas, a pesar de que, como también revelan los estudios, suelen experimentar más orgasmos que las que no leen novelas de este tipo.

“¿Por qué las mujeres casadas suelen estar más entradas en carnes que las solteras? Porque las solteras llegan a casa, ven lo que hay en la nevera y se van a la cama. Las casadas llegan a casa, ven lo que hay en la cama y se van a la nevera.”

### ***Por qué el siglo XXI resulta más difícil para los hombres***

Los hombres nacidos antes de la década de 1960 fueron los últimos de una generación de hombres que se criaron con la idea de que, para ser atractivos, necesitaban un trabajo, un hobby y un cobertizo en el jardín. Su deber era aguantar la puerta para que pasara una dama, no soltar nunca groserías delante de una mujer, beber mucha cerveza y reverenciar a John Wayne y Cary Grant. A grandes rasgos, eso es todo lo que se pedía a un hombre «de verdad». John Wayne era el gran modelo para los hombres porque era fuerte y duro, pero respetuoso con las mujeres y muy justo.

“Un hombre de verdad nunca lloraría en público a menos que estuviera viendo una película en la que muere un perro heroico para salvar a su dueño.

O si Heidi Klum se desabrocha la blusa.

O si se le cae una caja entera de cervezas.”

A partir de la década de los setenta, y con la emergencia de sociedades occidentales más feminizadas, cambiaron las expectativas femeninas sobre los hombres y las relaciones. Ahora las mujeres esperan de los hombres más de lo que sus antepasadas se hubieran atrevido a imaginar. Hasta la década de los setenta, la mujer tenía que «encontrar un hombre» para ser considerada socialmente respetable, dar a luz un hijo «legítimo» o hasta pedirle dinero prestado. Ahora que estos condicionantes ya no existen, las mujeres son libres de ser más exigentes por lo que respecta a lo que quieren de los hombres. Muchos hombres han tratado de cumplir con este nuevo reto, pero, puesto que los criterios que aplican las mujeres suelen significar que quieren que ellos piensen como ellas (por ejemplo, darse cuenta de que alguien está desanimado, hablar sin parar de sentimientos y discutir problemas sin llegar nunca a una solución; cosas que no forman parte de la naturaleza del circuito



predeterminado del cerebro masculino), los hombres se han encontrado desconcertados y confusos, y han regresado a lo que antes se conocía como comportamiento de «macho». Estas actitudes incluyen una obsesión por temas como coches, motores, ordenadores o estadísticas deportivas, todo ello combinado con poca, o ninguna, habilidad comunicativa. A las sociedades feminizadas de hoy en día no les gusta este tipo de comportamiento masculino y, en ocasiones, tratan de definirlo como una disfunción. A algunos hombres se les tacha de enfermos mentales cuando, en realidad, sólo están mostrando de forma aguda algunos comportamientos masculinos o han tenido pobres referencias paternas.

Actualmente, son maestras las que educan casi exclusivamente a los niños pequeños. Estas mujeres animan a los niños a «hablar» de sus diferencias y a «jugar con cuidado», en lugar de formar jerarquías, pelearse y escoger líderes, que es lo predeterminado en el cerebro masculino. Hay pocos profesores hombres, si es que los hay, que actúen como modelos masculinos. Esto se suma a la confusión que sienten las nuevas generaciones de chicos jóvenes a la hora de plantearse qué significa ser hombre.

Por desgracia, el listón de lo que esperan las mujeres de los hombres sube casi anualmente por efecto de Hollywood y de los medios de comunicación, hasta el punto de que muchos hombres simplemente han abandonado y ya no intentan alcanzarlo. De las mujeres se espera que se aferren a las imágenes de los famosos perfectos que aparecen en las portadas de las revistas femeninas, pero es mucho peor para los hombres, porque, al menos, las revistas femeninas muestran el aspecto que se supone que uno ha de tener, pero las masculinas no lo hacen. El nuevo hombre perfecto del siglo XXI tendría que ser un luchador en el trabajo, una maravilla metrosexual en lo que se refiere a la ropa, la cocina y la decoración, un semental en la cama, un dios escultórico en el gimnasio, un padre perfecto, un amigo al que le encanta escuchar cuando las mujeres les cuentan sus problemas y un tipo sensible que llora con una representación de *Romeo y Julieta*. Por desgracia, este tipo de hombres suelen tener novio.

A medida que va creciendo la lista de requisitos del hombre perfecto del siglo XXI, muchos hombres se refugian en los partidos de fútbol, las carreras de coches y los bares, donde pueden actuar como hombres ante los demás. Las mujeres simplemente se van de compras y comen chocolate.

## ***Resumen***

Vivimos en una época en la que es más difícil iniciar una relación y mantenerla que en épocas anteriores. Las expectativas de hombres y mujeres respecto al sexo contrario están a unos niveles sin precedentes y los padres están perdiendo la capacidad de aconsejar a sus hijos. Sin embargo, como en todos los tiempos, amar y ser amado sigue siendo vital para la buena salud y supervivencia de los humanos. Se espera de los hombres que se muestren blandos y femeninos en algunas situaciones, y fuertes y masculinos en otras, mientras que de las mujeres se espera que sean independientes y sepan programar un GPS. Todas estas cosas no formaban parte de los roles de nuestros antepasados. Si usted logra comprender quiénes somos y de dónde venimos, podrá desarrollar las estrategias necesarias para arreglárselas y atraer al sexo contrario. Pero primero tendrá que saber qué quiere *realmente* el sexo opuesto del sexo y el amor, y eso es lo que trataremos en los siguientes capítulos.

- La sociedad puede haber cambiado drásticamente en el último siglo, pero nuestras necesidades y motivaciones no han cambiado en centenares de siglos.
- Los medios de comunicación han provocado en hombres y mujeres expectativas poco realistas de las relaciones. Nadie es perfecto, y tratar de encontrar a alguien perfecto o intentar cambiar a alguien es la receta perfecta para un fracaso seguro.
- Entender nuestras motivaciones primitivas es la clave para una relación feliz.

1. Williams (1975).

## *Lo que de verdad quieren las mujeres*



Sin darse cuenta, muchas madres educan a sus hijos para que sean unos novios y maridos desastrosos. El niño aprende que su madre le querrá independientemente de lo que haga o deje de hacer. La madre le enseña que no hace falta que recoja la ropa o le pregunte qué tal le ha ido el día. El hijo no tiene la obligación de invitarla a cenar; ni siquiera de hablarle con respeto. Su madre le está demostrando que, con una mujer, el amor puede ir en una sola dirección y que nadie espera que él haga nada por ella para que siga siendo feliz. Por eso, cuando remite el torrente de hormonas asociadas a una nueva relación (algo inevitable), se desvanece el romanticismo, desaparece la pasión y disminuye el sexo. Como no tenía que estar demostrando continuamente a su madre que la quería, porque ella ya lo sabía, el hombre no entiende por qué esa mujer que acaba de llegar a su vida necesita pruebas constantes de ese amor. El momento en el que se hace patente que ese nuevo amor ha aceptado el papel de madre es cuando empieza a lavarle la ropa, a decirle lo que tiene que comer y a incordiarle con lo que no está consiguiendo en su vida. Y a ningún hombre se le pasa por la cabeza tener sexo con su madre. Hay que entender que el único momento en el que una mujer puede cambiar a un hombre es cuando todavía es un bebé.

“Cuando una mujer trata de cambiar a un hombre, asume el papel de su madre, y ella le obligaba a comer espinacas y hacer los deberes.”

## *Los cambios en las necesidades de las mujeres*

Las mujeres de hoy en día esperan de una relación mucho más de lo que sus antecesoras podían haber llegado a imaginar. Para demostrar cuánto han cambiado las cosas, aquí tenemos unas líneas sobre sexo extraídas de un libro de texto titulado *Home Economics [Economía doméstica]*, que fue escrito en 1963 por una mujer e iba dirigido a mujeres jóvenes:

Cuando os retiréis al dormitorio, preparaos para la cama lo más rápido posible. Si bien la higiene femenina es de vital importancia, vuestro marido cansado no quiere tener que esperar para ir al baño a hacer sus necesidades. Pero recordad que tenéis que ir os a la cama con el mejor de los aspectos. Tratad de encontrar un punto atractivo pero sin ser demasiado obvio. Si os tenéis que aplicar cremas faciales o rulos, esperad a que él se haya dormido, porque ver eso a última hora de la noche le puede resultar impactante. Cuando exista la posibilidad de mantener relaciones íntimas, es importante recordar vuestros votos matrimoniales y, en concreto, vuestro compromiso de obedecerle.

Si a él le apetece dormirse de inmediato, que así sea. En todo, guíaos por los deseos de vuestro esposo; no le presionéis de ningún modo para provocar relaciones íntimas. Si vuestro marido os sugiere acción, consentid humildemente sin olvidar que la satisfacción del hombre es más importante que la de la mujer. Cuando alcance su momento de satisfacción, un pequeño gemido vuestro bastará para contentarle y revelar cualquier placer que hayáis podido sentir. Si vuestro esposo os sugiere alguna práctica de lo más inusual, sed obedientes y no os quejéis; canalizad vuestras reticencias guardando silencio.

Es posible que vuestro esposo se duerma rápidamente después del acto, de modo que aprovechad para arroparlo, asearos y aplicaros la mascarilla de noche y los productos capilares. Después, podéis poner el despertador para poder levantaros un poco antes que él por la mañana. Así podréis tenerle su taza de té a punto cuando él se levante.

Al leer esto, algunos hombres desearían volver a esos tiempos. De hecho, algunos hombres piensan que el texto que hemos leído es justo y razonable. Sin embargo, las mujeres del siglo XXI buscan más cosas en una relación que sus antepasadas, porque las circunstancias de entonces eran distintas. Aunque las mujeres de hoy en día aún se rigen por sus preferencias ancestrales predeterminadas en lo que se refiere a los hombres, han evolucionado dejando atrás las características que definían a sus

predecesoras. Sus cerebros continúan anclados en el pasado, pero ahora la sociedad moderna les permite y les exige tomar decisiones y opciones de las que las generaciones precedentes no tuvieron que preocuparse.

“Las madres siguen diciendo a sus hijas que lleven ropa limpia y mudas sin manchas ni agujeros, por si tuvieran algún accidente. ¿Es que las madres se creen que sus hijas llegarán inconscientes al hospital y el personal las desnudará y se reirá de sus mudas?”

### *Mamá me dijo: «Vete de compras»*

En la década de 1950, el 60% de las mujeres perdía su virginidad con el hombre con el que estaba comprometida o casada. Hoy, ese porcentaje es de sólo un 1%. Una de cada cinco mujeres nacidas en Occidente o Europa a partir de 1960 no tiene hijos—antes de 1960, las mujeres que podían concebir lo hacían, pues no habían demasiados anticonceptivos disponibles— y, en China, más de dos millones de mujeres se separan cada año. Hoy, es tan probable que una veinteañera lleve un condón como un pintalabios en el bolso. Actualmente, las mujeres que buscan sexo suelen hacerlo para alimentar su autoestima.

“En EE.UU., el 42% de mujeres con un sueldo elevado no tienen hijos, y el 14% dice que no quiere tenerlos.”

Al llegar a los treinta años, la mayoría de mujeres ya han tenido como mínimo tres parejas sexuales. Estas mujeres utilizaron el tiempo entre los veinte y los treinta para descubrirse a sí mismas, en lugar de sentar cabeza y formar una familia. La mayoría de revistas femeninas retan a las veinteañeras con preguntas sobre su sexualidad y sus técnicas. Rara es la revista femenina que no incluya las palabras «sexo» u «orgasmo» en su portada, y ahora también hay máquinas de preservativos en los servicios de mujeres. Sin embargo, las series televisivas aún presentan a un matrimonio con seis hijos, sugiriendo que el matrimonio es la validación del amor y el romanticismo. El dilema ante el que se encuentran las mujeres de hoy en día es que la mayoría de hombres a penas han cambiado y se parecen a los hombres representados en el cine y la televisión. Muchos hombres aún muestran actitudes y valores similares a los de sus padres y abuelos, y no están dispuestos a abandonar su cómodo entorno masculino ocupado por el trabajo y los deportes.

El mensaje que los medios de comunicación hacen llegar a las jóvenes de hoy en

día es que participar en lo que antes se denominaba promiscuidad está bien, pero, al mismo tiempo, esas mujeres están demostrando interés, o hasta obsesión, por las relaciones permanentes y nunca parecen cansarse de las noticias sobre parejas de famosos como la Spice Pija y David Beckham, o Brad Pitt y Angelina Jolie.

### *Lo único que quieren las chicas es diversión*

A pesar de todo, las mujeres que están liderando la revolución sexual actual no son veinteañeras: son cuarentonas. Tienen una carrera profesional que consolidaron cuando eran treintañeras y suelen tener hijos mayores e independientes. Muchas mujeres han decidido que ya no necesitan seguir casadas y que estar atrapadas en relaciones aburridas y sin amor no es para ellas.

“Para muchas mujeres, el matrimonio ya no es para toda la vida. La vida es demasiado larga. El matrimonio es para disfrutar del amor.”

El matrimonio tradicional ofrecía a las mujeres un estatus social y un nivel de seguridad, porque, hasta la década de 1970, la mayoría de familias tenían a la cabeza un hombre que se ganaba el pan y, así, la mujer recibía un beneficio económico. El matrimonio tradicional ya no aporta estas cosas a las mujeres, porque hoy en día ellas pueden tener sus propios recursos y conseguir un estatus por sí mismas. Por eso el matrimonio puede acabar de un día para otro.

“En EE.UU., un tercio de las mujeres ganan más dinero que sus maridos.”

Además de las nuevas circunstancias sociales en las que están sumergidas las mujeres actuales, comprender cómo evolucionaron sus antepasadas puede darles una amplia perspectiva de cómo piensan, reaccionan y valoran sus relaciones las mujeres de hoy en día. Las mujeres siempre ponen el amor por encima de cualquier otra cosa de la vida y miden su éxito y valía por la solidez de sus relaciones. Los hombres, por su parte, miden su éxito y valía por sus logros y hazañas. En el pasado, las mujeres evolucionaron como cuidadoras y amantes de los hombres porque necesitaban la seguridad que ellos les ofrecían en lo referente a comida, protección y supervivencia. Éste era el intercambio básico. La mujer que no podía conseguir un hombre que la amara podía ser expulsada de la caverna y quedar a merced de enemigos y animales salvajes. Las mujeres amaban y alimentaban a sus hijos y así sacaban adelante a la siguiente generación de portadores de genes. Algunos hombres no volvían de las cacerías o las guerras, y las mujeres tenían que dar y recibir amor de otras mujeres;

necesitaban un grupo de apoyo para sobrevivir.

Durante cientos de miles de años, este fue su modo de vida y, en términos evolutivos, esta situación ha cambiado de un día para otro. Por primera vez, la introducción de la píldora anticonceptiva permitía a la mujer escoger entre trabajar o tener hijos. El movimiento feminista de la década de 1960 dio a la mujer la oportunidad de pensar y actuar independientemente para tomar sus propias decisiones. La lucha por la igualdad de oportunidades de las décadas de 1980 y 1990 colocó a las mujeres en nuevas posiciones de poder e influencia. Sin embargo, la mente de la mujer independiente y autosuficiente del siglo XXI todavía carga con los impulsos primitivos de querer a un hombre que la haga sentir segura y completa. Este impulso primitivo siembra la inseguridad, las dudas y el sentimiento de culpa en la mujer de la nueva era, pero ella no tiene la menor idea de cuál es la causa. Y ahí es precisamente donde reside el problema: para que el circuito predeterminado del cerebro de la mujer evolucionara hasta dar las respuestas que da hoy en día ha tenido que pasar cerca de un millón de años, pero los cambios en la posición que ocupa en el mundo se han producido en poco más de cincuenta años. Ahora la biología femenina no casa con su entorno.

“El hombre con éxito es el que puede ganar más dinero del que su mujer pueda gastar. La mujer con éxito es la que encuentra a ese hombre.”

### *La verdad sobre lo que las mujeres quieren*

Finalmente, los investigadores han descubierto las cosas que realmente quieren las mujeres de sus hombres, cosas que no siempre son las que dicen querer las mujeres de hoy en día. Lo que la mujer del siglo XXI quiere realmente de los hombres es básicamente lo mismo que querían sus antepasadas de los suyos: buenas dotes de caza y los recursos necesarios para que las alimenten y las protejan, a ellas y a sus hijos. En definitiva, las mujeres de hoy quieren hombres con dinero, cultura, sentido del humor, posición y autoridad, síntomas todos ellos que hablan de unos buenos recursos. Por eso las mujeres se sienten atraídas por hombres ambiciosos, inteligentes, trabajadores, motivados y respetados por los demás.

“Las mujeres de hoy quieren exactamente lo mismo que han querido siempre: recursos.”

Antiguamente, las mujeres querían hombres que fueran altos, más mayores que

ellas, con torsos esculpidos y coordinación física; características que ponían de relieve su habilidad para cazar y protegerlas. Incluso en nuestro supuestamente igualitario y políticamente correcto siglo XXI, las mujeres siguen prefiriendo a los hombres con pechos y hombros desarrollados (aunque tampoco demasiado, porque podría ser muestra de egoísmo o hedonismo masculino), y unos abdominales de tableta de chocolate siempre dan puntos. Todo esto sería útil para perseguir y cazar un búfalo salvaje o para trajinar grandes pesos o matar arañas, pero son vastamente irrelevantes en la vida diaria de los hombres del siglo XXI.

La atracción femenina hacia esos atributos físicos demuestra que su circuito predeterminado cerebral todavía persigue las mismas cosas que perseguían las mujeres primitivas. En otras palabras, las mujeres quieren hombres con *recursos*. Y lo que es más: las mujeres se sentirán atraídas por los hombres que compartan esos recursos con ella y con sus hijos.

### *No es sólo cosa de monos*

En 2009 se descubrió que otras hembras del orden de los primates también se inclinan por los machos que comparten sus recursos. Cristina Gomes y su colega Christophe Boesch del Instituto Max Planck Institute de Antropología Evolutiva, estudiaron a los chimpancés del Parque Nacional de Tai, en Costa de Marfil, y constataron que los chimpancés hacen «tratos» en los que intercambian comida por sexo. Observaron a los chimpancés machos durante la caza y monitorizaron las veces que copulaban. Los machos que compartían la carne con hembras que no estaban «en celo» se aparearon el doble de veces con ellas. Eso incrementaba las posibilidades de fertilizar a las hembras y éstas ingerían más alimentos. La doctora Gomes sostenía que este estudio revelaba por fin la relación entre las buenas dotes de caza y el éxito reproductivo entre los primates. [*Referencia de prensa: (Journal reference: PLoS One DOI: 10.1371/journal.pone.0005116)*]

Pero la mujer necesita tiempo para evaluar si un hombre tiene o no esos recursos. Puede necesitar tres citas, tres semanas o tres meses. Por eso las mujeres se enamoran más lentamente que los hombres, pero, a causa de sus altos niveles de oxitoxinas, se enamoran más profundamente. Olvidémonos del concepto del hombre metrosexual que va a la peluquería, se hace la manicura, llora con *Titanic* y disfruta hablando sin parar de su vida sentimental. Ese hombre será un gran amigo, pero no da la talla como pareja estable de por vida. El fondo de la cuestión es que las mujeres quieren hombres



que puedan aportar *recursos*.

“La mujer actual sigue queriendo un hombre que la pueda mantener y proteger. En otras palabras: que tenga recursos.”

Tener recursos es el criterio principal para medir el atractivo de un hombre y la preferencia motivadora femenina más antigua y poderosa de todas. Es en las mujeres algo tan poderoso como su miedo innato a las serpientes y las alturas.



El doctor David Buss, profesor de psicología de la Universidad de Texas, dirige el área de Psicología Evolutiva y Diferencias Individuales. En su revolucionario trabajo sobre el emparejamiento humano, llevó a cabo el examen intercultural de las preferencias de pareja más extenso del mundo al recoger las respuestas de 10.047 personas de 37 culturas. Tomó referencias de culturas modernas y primitivas y de culturas que se regían por el socialismo, el comunismo, el capitalismo, la monogamia, la poligamia y las creencias religiosas. Constató que en todas partes las mujeres valoraban el doble que los hombres los recursos de la pareja. Su estudio confirmó lo que han mostrado todos los demás tests desde 1930: las mujeres valoran las posibilidades económicas del hombre dos veces más que los hombres las de las mujeres.

Las mujeres siempre han tenido la necesidad de identificar indicios sobre los recursos de un hombre o su potencial para adquirirlos. Buss también realizó el mismo test a 1.491 norteamericanos y halló los mismos resultados que en los tests realizados en la década de 1930: las mujeres valoran los recursos del hombre. Nosotros estudiamos 1.295 anuncios de las columnas de contactos de revistas y periódicos y constatamos que las mujeres anotaban los recursos como requisito deseable de la pareja once veces más que los hombres. Mientras que los hombres pedían salud y juventud a las mujeres, ellas buscaban recursos y «sinceridad», lo que se traduce en dedicación de sus recursos a ella.

Las que se sienten atraídas por los hombres con una elevada posición es porque el estatus es un signo claro de la habilidad del hombre para controlar sus recursos. Por eso es tan común ver a un campeón del boxeo con la cara hecha un mapa rodeado de mujeres jóvenes y atractivas. Tampoco es necesario que sean mujeres inteligentes,

basta con que sean jóvenes y atractivas, es decir, potencialmente buenas portadoras de genes. Piense en Hugh Hefner (propietario de Playboy), en la Mansión de Playboy.

Todas las investigaciones realizadas en el campo de las preferencias masculinas y femeninas en la selección de pareja muestran que las mujeres conceden una alta puntuación al estatus, el prestigio, el poder, la posición y las perspectivas económicas del hombre, mientras que el hombre da una puntuación muy baja a estos atributos cuando se trata de encontrar pareja.<sup>2</sup> Las mujeres consideran que son unas características muy deseables en una pareja a largo plazo, pero no lo son tanto en una pareja sexual ocasional. Estos estudios también constataron que las mujeres dan un gran valor a la cultura como indicador de recursos, validando así el viejo cliché que defendía que las mujeres prefieren casarse con médicos y abogados. En otras palabras, piensan que ahora no tienen recursos, pero los tendrán pronto. Buss descubrió que las mujeres de todas las culturas valoraban los recursos de una pareja potencial mucho más que los hombres. Era un 38% más importante para las mujeres alemanas, un 63% para las taiwanesas y un 87% para las indias.



### ***Las mujeres buscan recursos, los hombres no.***

En todas partes, las mujeres se quejan porque hay pocos buenos partidos disponibles. Sin embargo, en las cafeterías, restaurantes, discotecas, clubs y edificios de oficinas, trabajan hombres solteros que resultan invisibles a los ojos de éstas. Eso se debe a que la idea femenina de un «buen partido» es un hombre soltero con los recursos suficientes (o el potencial para conseguirlos) para mantenerla a ella y a sus hijos, y pocas son las mujeres que creen que pueden encontrar a ese hombre sirviéndoles un café en la cafetería, de modo que tienden a no fijarse en este tipo de

hombre.

“Las mujeres suelen ser ciegas a los hombres con trabajos mal remunerados.”

### ***Los hombres ricos provocan más orgasmos a las mujeres***

En 2008, el psicólogo evolutivo Thomas Pollett de la Universidad de Newcastle y su colega, el profesor Daniel Nettle realizaron un estudio que descubrió que el placer que obtienen las mujeres al hacer el amor está directamente relacionado con la cuenta bancaria y los recursos de su pareja. Constataron que cuanto más rico es el hombre, más orgasmos experimenta su pareja. Pollett y Nettle entrevistaron a 1.534 mujeres chinas con pareja masculina y analizaron en profundidad los cuestionarios sobre su vida personal, incluyendo preguntas sobre su vida sexual, ingresos y otros factores.

Constataron que 121 de estas mujeres (7,9%) siempre llegan al orgasmo durante el acto, 408 de ellas (26,6%) llegaban a menudo, 762 (49,7%) llegaban algunas veces y 243 (15,8%) llegaban en pocas ocasiones o nunca. Estas cifras se aproximan mucho a las reveladas por mujeres de países europeos y occidentales. También descubrieron que la frecuencia del orgasmo femenino solía aumentar dependiendo de los ingresos o riqueza de su pareja. Si bien había otros aspectos que también afectaban al índice de orgasmos, el dinero era el más poderoso.

“Cuantos más ingresos y recursos tenga un hombre, más frecuentes serán los orgasmos de la mujer.”

Estos hallazgos se corresponden con lo que expusimos en *El lenguaje del cuerpo*. En él tratábamos el índice de orgasmos femeninos en relación con la simetría y el atractivo del cuerpo masculino, y el estudio de Pollett-Nettle muestra que los recursos de un hombre son incluso más poderosos que su aspecto. Pollett, Nettle y David Buss creían que los orgasmos femeninos evolucionaron para permitir que la mujer se ligara emocionalmente a hombres de alta calidad dejando patente al hombre que está sexualmente muy satisfecha y que, por tanto, es poco probable que vaya a buscar sexo con otros hombres. De este modo, él tendría que invertir en ella y en sus hijos. El fondo de la cuestión es que los hombres con más recursos son las parejas más deseadas y hacen que las mujeres experimenten un mayor número de orgasmos.

### ***Las cinco cosas que las mujeres quieren de los hombres***

Las mujeres siempre han querido hombres con recursos o con el potencial para poder conseguirlos, de modo que han desarrollado estrategias no sólo para evaluar si un hombre puede conseguir esos recursos sino para saber si los compartirá con ellas. Básicamente lo que las mujeres han desarrollado es una lista mental de comportamientos que muestran que un hombre puede estar dispuesto a compartir sus recursos con ella. Los hombres son los únicos machos que comparten sus recursos con las mujeres. Las demás hembras de primate tienen que buscarse su propia comida y protección.

Los biólogos y psicólogos evolutivos que estudian las estrategias de emparejamiento de los humanos han descubierto que las mujeres de todas partes del mundo suelen coincidir en unas cuantas características importantes que desean de sus hombres. He aquí las cinco cosas que más suelen pedir las mujeres de un hombre:

Amor

Fidelidad

Ternura

Compromiso

Cultura e inteligencia

### *1. Amor*

Si observamos los elementos de la lista, veremos que todos complementan lo que las mujeres definen como «amor». Una mujer quiere sentir cada día que la quieren y la adoran, y necesita que el hombre se lo demuestre con palabras y hechos. La lista favorita de las cosas que a las mujeres les gusta escuchar incluyen un «te quiero», dicho de todas las maneras posibles, como por ejemplo, «qué bonita eres», «has cocinado un menú magnífico», «lo has hecho muy bien» o una llamada inesperada de él para decirle que está pensando en ella. Mostrar aprecio por cualquier cosa que la mujer haga en la casa también se descodifica como una expresión de amor, y el amor implica que el hombre compartirá sus recursos con ella. En caso de divorcio, las mujeres suelen decir que los hombres se creen que las tienen seguras y jamás muestran ningún aprecio por los esfuerzos que ellas hacen en casa. Eso es porque el hombre siente que el esfuerzo que él realiza para ser el principal sostén de la familia (como la mayoría de los hombres), arreglar lo que se rompe en la casa, solucionar problemas o cambiar bombillas ya es prueba suficiente de su aprecio y amor.

Las mujeres creen que si un hombre realmente ama a una mujer, tendría que demostrárselo a diario con palabras y hechos. Las mujeres quieren una demostración diaria de amor. He aquí un concepto complicado para los hombres, porque ellos demuestran su amor «haciendo cosas» por ella. El hombre segar el césped, pintará la casa, le arreglará el coche, la llevará al cine, irá a trabajar y pagará la hipoteca. El cerebro masculino está organizado para medir su propia valía y contribución de acuerdo con lo que hace o consigue, no por lo que dice o siente.

“Anoche, cuando llegué a casa, mi mujer me pidió que la llevara a algún sitio caro. La llevé a una gasolinera y empezó la discusión.”

En *Por qué los hombres no se enteran y las mujeres necesitan más zapatos*, expusimos que el cerebro femenino está mejor organizado para el lenguaje que el masculino y que, para las mujeres, las palabras son un juego preliminar. Los hombres deben comprender que las mujeres necesitan escuchar palabras de aprecio y amor para creer en su sinceridad, y lo necesitan cada día. Recordar fechas importantes como cumpleaños y aniversarios es también algo muy valorado por las mujeres al medir el amor de un hombre. Que le traigan regalos, aunque sean pequeños, revela a la mujer el amor del hombre —y cuanto más simples, mejor: una flor del jardín y una nota escrita a mano o una tarjeta son los detalles más aclamados. La clave está en los *hechos*, y no en el regalo en sí. Sin embargo, la mayoría de hombres creen que los regalos tienen que ser grandes o caros, porque así es como ellos valoran los regalos. Para una mujer, que le regalen una flor del jardín tiene mucha más repercusión que recibir una tostadora eléctrica. Una docena de rosas se podría interpretar como un elemento decorativo para la casa, pero la mente femenina no alberga ninguna duda sobre el significado de una sola rosa.

## ***2. Fidelidad***

La fidelidad conlleva la promesa de que el hombre seguirá compartiendo sus recursos con la mujer, pero la definición de infidelidad de una mujer es muy distinta de la de un hombre. A un hombre le preocupa que ella pueda tener sexo con otro hombre, lo que puede comportar que esté invirtiendo su tiempo en criar al hijo de otro. La principal preocupación de una mujer es la conexión emocional entre su hombre y su aventura. Por eso, la primera pregunta que ella siempre hace es: «¿Quieres a esa mujer?» En otras palabras: «¿Le entregarás a ella tus recursos?» El

sexo que haya podido tener con ella no es la principal preocupación de la mujer. Si el hombre responde: «No, ha sido sólo sexo», ella difícilmente le creerá, porque una mujer no entiende cómo puede practicarse el sexo con alguien sin haber establecido antes una conexión emocional. Pero, para los hombres, es fácil. Ellos pueden compartimentar la lascivia y el amor en su cerebro de modo que el sexo es sólo sexo y el amor es amor. Para las mujeres, el sexo es igual a amor, lo que equivale a un desvío de los recursos del hombre. Si un hombre dice que será fiel, la mujer entiende que él no compartirá sus recursos con nadie más.

### *3. Ternura*

De acuerdo con la investigación del doctora Buss, la ternura es la tercera cosa más deseada por las mujeres de treinta y dos culturas, porque también simboliza el compromiso. La reproducción es el elemento clave que puede ofrecer una mujer, de modo que escogerá a quién entregarlo, y el amor, la sinceridad, la generosidad y la ternura son sus requisitos previos. Las mujeres primitivas preferían a los hombres generosos y evitaban a los tacaños, porque los generosos les aportarían recursos y protección, a ellas y a sus hijos, aumentando así sus probabilidades de supervivencia.

Las mujeres que cuentan con sus propios recursos, posición y poder siguen buscando a hombres con recursos. Buss constató que casi todas las mujeres, independientemente de la cultura, mostraban gran preferencia por los hombres económicamente pudientes y que las mujeres económicamente pudientes todavía se mostraban más inclinadas a este tipo de hombre porque querían un hombre más fuerte que ellas. Por eso raramente se ve a una mujer rica, poderosa y triunfadora con un perdedor. Sometimos a un cuestionario a 624 mujeres ejecutivas europeas y el 86% dijeron que no les interesaban los hombres con menos éxito que ellas, el 9% dijeron que se lo podrían plantear y el 5% dijeron que eso no importaba.

¿En qué medida se ajustan las estrellas del cine que envejecen y se juntan con hombres mucho más jóvenes que ellas? Suelen ser mujeres triunfadoras y mayores con una serie de hombres más jóvenes y con menos éxito. En primer lugar, desde un punto de vista evolutivo, estas uniones no tienen ningún valor, porque las mujeres no tienen un valor reproductivo, mientras que las de un hombre de 60 años con una mujer de 25 sí lo tienen. Por cada cinco mujeres de 60 años, sólo hay tres hombres de una edad similar disponibles, de modo que las elecciones de las mujeres mayores

están más limitadas, porque los hombres mayores prefieren a las mujeres jóvenes, y si es posible, mejor una de 35 que una de 60. Una mujer mayor puede volver a sentirse joven con un amante joven, pero un hombre joven entrará en este tipo de relación por el beneficio que pueda obtener de ella: dinero, poder, fama y notoriedad. En otras palabras, ella tiene recursos (dinero, posición, contactos y poder) y a él le gustaría tener unos cuantos. Esto no quiere decir que una pareja compuesta por una mujer mayor y un hombre joven no pueda durar, algunas lo hacen, pero la mayoría no.

“Regla del amor para los hombres n.º 17

Debe mostrar públicamente preocupación sincera y tristeza por la muerte del gato de su novia, aunque fuera usted quien le prendió fuego en secreto y lo lanzó al ventilador del techo.”

En cambio, la famosa unión entre Anna-Nicole Smith y su multimillonario marido de 87 años sí tenía sentido: él se metió en ella por el glamour y el sexo con una rubia pechugona y ella por el poder el prestigio y los recursos de él. Él le dijo que la amaba y, casándose con ella, le demostró su ternura y le prometió fidelidad. Es muy poco probable que ella se hubiera casado con un hombre de 87 años que cobrara una pensión pública y viviera en un geriátrico. Si ese anciano hubiera tenido algún recurso, probablemente se habría casado con una pensionista de 87 años, principalmente para tener compañía. Lo interesante es que todos los estudios demuestran que los hombres de todas partes del mundo muestran poco interés por la posición económica de las mujeres y es probable que el director general de una empresa se sienta atraído por la misma mujer que el recepcionista. Piense en Bill Clinton y Monica Lewinsky.

#### ***4. Compromiso***

Un hombre que promete compromiso se compromete a seguir aportando recursos. Las mujeres de todas partes acusan a los hombres de tener fobia al compromiso y huir del amor. Si consideramos qué significa el compromiso desde el punto de vista ancestral de las mujeres, esto tiene mucho sentido. La relación sexual implicaría para ella un compromiso de 10-15 años para dar a luz y criar a un hijo hasta que pudiera valerse por sí mismo. Sin embargo, para un hombre, la misma relación sólo le comportaría la inversión de una pequeña cantidad de tiempo, quizás unos minutos, y después iría en busca de una nueva aventura. Puesto que el hombre está programado

para extender sus genes tanto como le sea posible, muchos hombres temen comprometerse con una mujer y sienten pánico ante la idea de una monogamia eterna. Además, muchos hombres comprenden que el compromiso significa compartir sus recursos.

«Quiero que me demuestre su compromiso» es la demanda de la mayoría de mujeres. Una mujer tiene que invertir nueve meses en la gestación de un bebé y al menos cinco años más para criarlo hasta que alcance un nivel básico de independencia para sobrevivir. Comparemos esto con lo que necesita un bebé chimpancé, que puede sobrevivir solo después de las seis semanas de vida. Por eso, el cerebro de las mujeres está programado para buscar hombres que se comprometan a estar cerca un mínimo de seis años y que participe en la alimentación y protección de madre e hijos. A nivel subconsciente, hombres y mujeres reconocen este fenómeno al que se suele denominar «deseo de siete años». Es perjudicial para la supervivencia del niño que una mujer se empareje con un hombre que la deje embarazada y se vaya o no le ofrezca apoyo. Por eso, las mujeres están programadas para examinar detenidamente qué puede ofrecerles el hombre para criar a su descendencia. Para la mayoría de mujeres, el matrimonio aún es el paso definitivo que un hombre puede hacer para demostrar que se compromete. Por eso para las mujeres la confianza es un factor tan importante en la relación.

Desde un punto de vista biológico, la mujer no quiere que un hombre participe en la procreación y la sustentación del hijo de otra mujer, sino que quiere que dedique todos sus esfuerzos a sus hijos. Por eso la monogamia es un requisito previo a la relación para casi todas las mujeres de las sociedades contemporáneas. Cuando se traiciona la confianza de una mujer, puede resultar muy difícil reparar la relación, y las mujeres que sufren varias rupturas pueden volverse cínicas sobre la confianza que merecen los hombres.

“Muchas mujeres jóvenes utilizan ahora la palabra ‘lealtad’ en lugar de ‘monogamia’.”

Actualmente resulta más fácil obtener información sobre los recursos actuales o posibles de un hombre, pero si no está preparado para dedicarlos a una mujer y a sus hijos, se considera un impedimento, porque sin el sustento, ella tendrá que arreglárselas sola. El principal criterio que empleará una mujer para medir el potencial de un hombre para comprometerse es... el amor. Como hemos dicho antes, las investigaciones sobre el amor han demostrado que existe en todas las culturas del mundo en las que se han realizado estos estudios. En su estudio, Buss elaboró una lista de 115 «demostraciones de amor» descritas por las mujeres de la muestra. El



número uno de la lista era cualquier demostración de amor que implicara compromiso. Se incluía evitar o abandonar relaciones románticas con otras mujeres, hablar de matrimonio e hijos, escuchar los problemas de la mujer, estar a su lado para darle apoyo emocional cuando lo necesitara y hacerle regalos.

La sinceridad es el atributo más buscado por las mujeres en sus anuncios para buscar pareja. Las mujeres piden sinceridad hasta cuatro veces más que los hombres, y el compromiso supone la promesa de recursos.

## ***5. Cultura e inteligencia***

Un hombre con un alto nivel cultural e intelectual se considera más capaz de conseguir recursos. Un alto nivel cultural significa la posibilidad de ocupar lugares más cualificados en el trabajo y, por tanto, disponer de más poder, estatus y recursos. Un alto nivel intelectual promete un gran potencial para los mismos objetivos. Si bien las mujeres actuales siguen programadas para sentirse atraídas por hombres con una seguridad económica, también se esfuerzan para conseguir su propia estabilidad económica. En anteriores generaciones, esto ni se planteaba, porque el matrimonio era *para siempre* y el hombre siempre iba a estar ahí para sustentar a la mujer y a sus hijos. Y como las anteriores generaciones tenían familia numerosa, la mujer también se beneficiaba de una gran red de apoyo. Hoy en día, no existen garantías de que mañana el hombre permanezca al lado de la mujer. Por ejemplo, en Gran Bretaña, el número de familias capitaneadas por una madre sola es del 19,67%, esto es, una de cada cinco familias.<sup>3</sup> Este dato contrasta con el 2,16% de familias con un hombre solo al frente, de modo que la seguridad económica se ha convertido en un verdadero problema para las mujeres.

Esto no quiere decir que todas las mujeres quieren casarse con millonarios, pero lo que definitivamente no quieren es a un hombre que se dé al juego, tome riesgos innecesarios con el dinero o gaste demasiado en sí mismo. Las generaciones anteriores de mujeres no tenían muchas más salidas aparte de tolerar las imprudencias económicas de sus maridos y «permanecer a su lado», pero las mujeres del siglo XXI consideran que ese comportamiento es irresponsable y lo interpretan como un signo de que el hombre ni las quiere ni las respeta.

***Compromiso — Por qué un hombre tiene que regalar a una mujer un anillo***

Cuando un hombre quiere capturar el corazón de una mujer a largo plazo, lo hace con un anillo. Y cuanto más grande y más caro es el anillo, más claro está para ella (y para todas las demás) que el hombre pretende compartir sus recursos con ella. En otras palabras, las mujeres interpretan que, cuanto más espectacular es el anillo, mayor es el compromiso económico del hombre con esa mujer. Incluso si el hombre va corto de recursos, es mejor que pida un préstamo y compre un anillo importante a la mujer que regalarle uno pequeño o insignificante. Éste es un tema que muchos hombres no comprenden. La mujer se mira los anillos a menudo y le recuerdan el compromiso del hombre con ella. Entre amigas, también se miran los anillos para calcular el compromiso de los hombres. Aunque la pareja viva en un hogar modesto y conduzca un coche viejo, el anillo fue comprado específicamente para ella y las mujeres lo ven como una declaración pública del amor y el compromiso de su pareja.

Tomás entendía cómo operaban estos criterios sobre el amor en la mente de una mujer, así que regaló a su esposa unas cuantas joyas impresionantes. Tomás sólo llevaba el anillo de oro de la boda y algún reloj de vez en cuando, porque no le gustaba llevar joyas caras. No sentía la necesidad de utilizar las joyas para reafirmar nada.

El hermano de Tomás, Marc, aplicaba esta misma razón a su esposa Anabel, y raramente le regalaba alguna joya. Cuando lo hacía, solía ser alguna pieza pequeña y mala que había comprado en Tailandia o en algún mercadillo. No se daba cuenta de que su actitud estaba minando la fe de ella en su compromiso con ella, porque sabía que su marido se podía permitir comprarle mejores piezas. Marc también creía que comprar flores a una mujer de forma regular era tirar el dinero a la basura porque las flores se morían a los pocos días. Para su mente lógica masculina, tenía mucho más sentido regalarle una planta con su tiesto porque duraría más. Un día, le compró un tiesto con un rosal. «La flor del amor», le dijo. Además, le dijo que podría cortar esquejes y vender las rosas para sacarse algún dinero. ¡Si hasta podría dedicarse al negocio de las flores! Pero para la mente femenina de Anabel, el hecho de que un ramo de flores muera representa una nueva oportunidad para que Marc le regale otro ramo y le vuelva a demostrar su compromiso con ella.

Ayer, el proctólogo de Marc le retiró el rosal de sus posaderas y le ha dicho que podrá volver a andar en unos días.

“Para la mente lógica masculina, una planta es mucho mejor regalo que un ramo

de rosas, pero, por eso mismo, ese hombre duerme solo.”

Puesto que las demostraciones de amor señalan el compromiso de los recursos, es algo que se sitúa muy arriba en la lista de las mujeres. Casi todos los estudios sobre la importancia del amor como requisito para una relación a largo plazo muestran que, en todo el mundo, entre el 80 y el 90% de las mujeres dicen que necesitan amor para casarse o mantener una relación estable. Un estudio llevado a cabo por Sue Sprecher, coautora de *The Handbook of Sexuality and Close Relationships*, y sus colegas reveló que el 89% de las mujeres norteamericanas decían que no se casarían con alguien a quien no amaban (un 11% sí lo haría), mientras que el 41% de las mujeres rusas decían que sí se casarían con alguien a quien no amarán. El resultado ruso es significativo porque en Rusia hay escasez de hombres disponibles y puesto que hay muchas mujeres donde escoger, los hombres se sienten menos inclinados a comprometerse. En Kiev, Ucrania, la esperanza de vida media de los hombres en 2009 era de 56 años y por cada hombre de 20 años, había cuatro mujeres disponibles. Caballeros, los billetes a Kiev esperan en su agencia de viajes.

Así pues, nuestro consejo para los hombres: puede escatimar en muchas cosas pero no escatime *nunca* en una buena joya para una mujer. Si regala un anillo pequeño a una mujer en los inicios de una relación porque no va bien de dinero, cómprele otro más caro tan pronto como le sea posible. Le guste o no, eso puede afectar a su vida amorosa y las demás mujeres se guiarán por ello para juzgar su grado de compromiso. Hemos constatado que las únicas que discutirán este punto son mujeres a las que el hombre regaló joyas baratas o microscópicas y jamás mejoró el regalo.

### ***Las últimas diez cosas que diría una mujer***

1. ¿Podríamos tener una relación más física? Estoy cansada de que sólo seamos amigos.
2. Vete y deja la tapa subida. Me encanta el tacto frío y húmedo de la porcelana.
3. Creo que un culo peludo es realmente sexy.
4. ¡Guau, menudo tufillo!
5. Por favor, no tires esa camiseta vieja. ¡Los agujeros de las mangas son monísimos!
6. ¡Ese diamante es demasiado grande! Ah, y ya tengo bastantes zapatos...

7. ¡Llévate esa tableta de chocolate!

8. Me da igual que esté de rebajas: 300 a es mucho dinero para un vestido de diseño.

9. ¿Esto no me hace el culo muy pequeño?

10. Me voy a dar una vuelta. ¿Por qué no llamas a tu ex?

### ***Siete cosas simples que las mujeres encuentran atractivas en los hombres***

Los siguientes siete puntos también forman parte de la lista de criterios que aplican las mujeres para valorar el atractivo de un hombre y aportan indicios sobre la capacidad de un hombre para conseguir recursos. No están en ningún orden concreto, pero una cosa sí es segura: las mujeres se sienten atraídas por hombres que pueden, o podrán, hacer estas cosas.

#### ***1. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres que las hacen reír***

Un hombre con sentido del humor está en la primera posición, o muy cerca, de casi todos los sondeos sobre lo que una mujer encuentra atractivo y se suele mencionar en los anuncios de contactos. Cuando una mujer se ríe, su cerebro ordena al cuerpo que libere endorfinas, una sustancia química similar a la morfina, que hace que la invada una sensación agradable de hormigueo. Las endorfinas es uno de los principales analgésicos naturales del cuerpo; forman parte del sistema inmunitario y nos protegen de las enfermedades. La risa provoca una reducción del estrés de las hormonas, como el cortisol, y también hace disminuir la presión sanguínea, lo que a su vez reduce el riesgo de cardiopatías. Los altos niveles de cortisol suprimen el sistema inmunitario, de modo que hacer disminuir la presencia de esta hormona es beneficioso para la salud.

A nivel subconsciente, las mujeres entienden que un hombre que puede ver la parte buena de la vida resultará beneficioso para su salud, su bienestar general y su supervivencia a largo plazo. Por ello, evitará a los hombres que se muestran constantemente negativos o desgraciados y a los que parecen andar siempre con el agua al cuello. Los hombres también son conscientes del poder del humor y compiten entre ellos para contar los mejores chistes. Saben que el tipo que se gana más risas

consigue el mejor estatus, porque el humor atrae a las mujeres.

## ***2. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres que se comunican***

En lo más alto de todas las listas femeninas se encuentra el hombre dispuesto a escuchar los problemas y sentimientos de la mujer sin interrumpirla ni ofrecerle soluciones. Si usted es hombre, cuénteles algún detalle personal cuando ella le esté contando algo sobre ella. Esta clase de cosas crean compenetración y llevan más rápidamente a la intimidad. Eso no significa que un hombre deba comportarse como una mujer, sino sólo escucharla con empatía y no darle ninguna solución.

“Hay dos teorías a la hora de discutir con una mujer. Ninguna de las dos funciona.”

## ***3. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres que cocinan***

Durante cerca de un millón de años, los hombres se han dedicado a cazar para conseguir comida que entregaban a las mujeres. Incluso en el siglo XXI, el hombre que cocina para una mujer remueve los instintos primitivos de la fémina. Por eso, a una mujer, el hecho de que la lleven a cenar le parece muy seductor, aunque no tenga hambre. Es la demostración de que el hombre está dispuesto a suministrarle recursos alimenticios. Si usted es hombre, apúntese hoy mismo a clases de cocina.

## ***4. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres que bailan***

El único fin del baile es atraer la atención de los demás con una motivación básica: el sexo. Cuando las parejas bailan, se suelen agarrar e imitar los movimientos del otro, tal como hacen las demás especies animales antes de aparearse. Sólo uno de cada ocho hombres viene equipado con un «interruptor de ritmo» en el cerebro que le permite sentir los tiempos y acompañar la melodía con el chasquido de los dedos. Sin embargo, la mayoría de mujeres lo llevan incorporado. Al bailar, el objetivo de la mayor parte de mujeres es atraer la atención de posibles parejas, nada más y nada menos, y cualquier hombre que se atreva a participar será bien recibido y nunca le

faltarán citas. Si usted es hombre, inmediatamente después de terminar con las clases de cocina, apúntese a clases de baile.

“El baile es la expresión vertical de un deseo horizontal.”

George Bernard Shaw

### ***5. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres que las hacen sentir seguras***

Las mujeres se sienten inseguras sobre tres cosas: su aspecto, su economía y si las quieren o no. Una mujer quiere que le digan que está guapa, que huele bien, que sabe bien y que es suave al tacto. Que el hombre no se percate de que lleva un peinado nuevo o unos zapatos nuevos significa que no se fija en ella. Decirle lo bonita que está y alabar su estilo o su ropa hace que la mujer se sienta sexy y pueda plantearse practicar el sexo. Un hombre que llega tarde o no le cuenta su rutina provoca las sospechas de la mayoría de mujeres, alimentando sus inseguridades. Por eso, un hombre que llama para decir dónde está o que vuelve enseguida o que la echa de menos sofoca los temores de la mujer.

“-¿Este vestido me hace el culo gordo? —preguntó ella. —No —respondió él—. Lo que te hace el culo gordo es la tarta de chocolate.”

### ***6. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres a los que les gustan los niños***

La razón por la que una mujer quiere meterse en una relación es formar parte de una unidad en la que se sienta segura, tranquila y cómoda. La capacidad de crear vida es el as en la manga de la mujer, por eso, cualquier hombre que indique que le gustan los niños jugando con ellos, haciendo muecas, siendo simpático o contándoles cuentos a la hora de acostarse tendrá una muy buena puntuación en los rankings de atractivo.

### ***7. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres de aspecto saludable***

Las mujeres de todo el mundo valoran muchísimo la buena salud del hombre en su lista de cualidades masculinas deseables. Esto obedece a dos razones: en primer

lugar, si el hombre tiene una salud delicada, podría morir pronto o quedar impedido, lo que repercutiría negativamente en sus recursos; en segundo lugar, podría transmitirle alguna enfermedad, a ella o a sus hijos, a través del contacto físico o los genes. Un hombre con buena salud viene con la promesa de una descendencia potencial sana y la disposición de recursos a largo plazo. Las mujeres suelen considerar indicios de una mala salud que el hombre tenga una pobre forma física, y tienen una cruzada contra el mal aliento o unos hábitos de cepillado inadecuados.

La buena salud se puede observar en una buena forma física, una piel limpia y unos altos niveles de energía marcados por unos andares y movimientos rápidos y una actitud enérgica (características también de individuos con un alto estatus). Se considera que los hombres tranquilos y de movimientos lentos viven más años pero se les considera también carentes de motivación y ambición y, por tanto, son pobres candidatos en lo que se refiere a conseguir recursos a largo plazo. Así que si usted es hombre, empiece a ir al gimnasio a entrenarse antes de hacerle la cena a una mujer y salir a bailar con ella.

### ***Por qué las mujeres no quieren un perdedor***

Estudios realizados en todo el mundo revelan que los hombres carentes de ambición son del todo indeseables a ojos de las mujeres, y que ellas darán por terminada una relación con un hombre que se vuelva perezoso, pierda su trabajo o no tenga ambición. Por eso, el hombre que trabaja duro y tiene metas profesionales resulta más deseable para la mayoría de mujeres. En cambio, los mismos atributos en una mujer suelen ser irrelevantes para la mayoría de hombres, porque, tal como expondremos en el capítulo siguiente, los hombres ven al sexo opuesto como un contenedor sano para sus genes.

Esto puede hacer que a algunas mujeres les haga pensar que los hombres son fríos e insensibles, pero entender el significado de este concepto da a la mujer mucho margen a la hora de negociar con ellos en el juego del amor.

“-¿Nos cambiamos los papeles esta noche? —dice él, entre risitas. —¡Buena idea —replica ella—. Tú te quedas planchando y yo me siento en el sofá a tirarme pedos!”

### ***Por qué las mujeres siempre querrán recursos***

Todas las guerras las comienzan los hombres y la guerra sólo tiene un objetivo: capturar los recursos de los otros. Los recursos se presentan en dos formas: tangibles, como tierra, aceite y ciudades; y reproductivos, es decir, mujeres. A lo largo de la historia, los guerreros han invadido el territorio de otros hombres, les han robado sus propiedades, han acabado con sus vidas y las de sus hijos y han violado o secuestrado a las mujeres. Raramente se han matado mujeres, porque presentaban a los conquistadores la oportunidad perfecta para traspasar sus genes.

La necesidad del hombre moderno de reunir y controlar recursos evolucionó a causa de la preferencia femenina por los hombres que podían controlarlos. Las mujeres suelen criticar a los hombres porque dedican más tiempo e interés a su trabajo que a su familia. Se quejan de que a los hombres les preocupa más echar a los demás hombres del juego para quedarse con el premio que pasar más tiempo en casa con sus familias, pero si las mujeres no prefirieran a los hombres que pueden hacer estas cosas, los hombres de hoy en día no desearían acumular recursos. Los hombres lo hacen porque saben que es lo que las mujeres quieren.



*El nuevo símbolo internacional del matrimonio.*

### *Resumen*

Las mujeres primitivas examinaban detenidamente los atributos de una posible pareja a largo plazo porque una mala elección podía haberlas llevado a pasar hambre, o sufrir abusos o un abandono. Por consiguiente, estos son los mismos *criterios básicos* por los que se rigen las mujeres del siglo XXI en sus elecciones. Las mujeres de hoy en día siguen sin querer ser explotadas, abandonadas o maltratadas. Esto no



significa necesariamente que la motivación de todas las mujeres sea el dinero que tiene un hombre, pero lo cierto es que les *motivan más* los hombres que demuestran tener cualidades para conseguir recursos a largo plazo, como por ejemplo inteligencia, posición social y ambición. Eso no quiere decir que las mujeres acaben siempre con hombres que poseen estas cualidades; significa que los prefieren. Si un hombre no tiene recursos o carece de ambición, la mayoría de mujeres no mostrará interés por él a menos que crean que tiene la capacidad de conseguir esos recursos. O sea que si se trata de un chaval de 22 años sin un céntimo que está estudiando para convertirse en cirujano cerebral, abogado o médico, ella le considerará un buen partido.

La Asociación Norteamericana de Psiquiatría ha publicado un nuevo estudio sobre las mujeres y cómo ven ellas sus traseros, y los resultados son reveladores:

1. Sólo el 5% de las mujeres encuestadas creían que su trasero era demasiado grande.

2. Cerca del 12% de las mujeres encuestadas creía que tenía el trasero demasiado pequeño.

3. El 83% restante dijeron que les daba igual, que le querían, que era un buen hombre y que se hubieran casado con él igualmente.

- Las mujeres buscan en los hombres las mismas cosas básicas que sus antepasadas: dotes de caza y recursos. Puede que la sociedad haya evolucionado, pero no las necesidades de las mujeres.

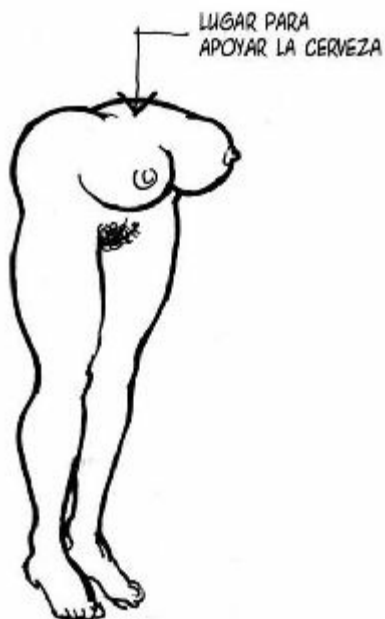
- La pereza y la falta de motivación son las dos cosas que más disgustan a las mujeres, porque significan que el hombre no tiene capacidad para ofrecer recursos.

- Las mujeres quieren a alguien que les pueda dar sustento, que sea bueno con los niños y que pueda hacer que todos se sientan seguros.

2. Buss and Barnes (1986).

3. Encuesta de población activa, 2007.

## *Lo que de verdad quieren los hombres*



### *La mujer perfecta.*

Para la mayoría de hombres, las relaciones tienen muy poco que ver con «ser felices y comer perdices» y se basan principalmente en los servicios que la mujer puede ofrecer. Ella quiere recursos y él quiere servicios, de modo que la base de una relación es simplemente un intercambio de bienes y servicios. Cuando se pide a los hombres que describan a la mujer de su vida, no dejan de mencionar los *servicios* que ella le ofrecería: es buena cocinera, mantiene la casa limpia, es genial con los niños, es una excelente compañía, buena amiga, sexy, tiene un bonito culo, etc. En otras palabras, servicios que, dicho sin rodeos, pueden pagar por horas. Cuando se pide a las mujeres que describan a su hombre ideal, dicen que es un buen proveedor, inteligente, que la hace reír, que tiene un buen trabajo, casa propia, etc. En otras palabras, que le aporta recursos. La sociedad disfraza este intercambio de bienes y servicios bajo el disfraz de la «compatibilidad», porque suena bien y es una forma políticamente correcta de decirlo, pero, en el fondo, sigue siendo un intercambio de

bienes y servicios. Los hombres sólo están interesados en el físico de las mujeres y los servicios que pueden ofrecerles.

Si usted es mujer, puede que haya empezado a pensar que estamos pintando a los hombres como seres superficiales e indulgentes consigo mismos. No es nuestra intención. Queremos demostrar que las necesidades y prioridades masculinas son muy simples y que, si usted satisface la adecuada en el momento adecuado, tendrá al hombre feliz. Sin embargo, si se decanta por juzgar los «valores» masculinos por contraposición a los «valores» femeninos, experimentará un conflicto constante y una continua infelicidad.

“Los hombres sólo tienen dos emociones: hambre y apetito sexual. Si no está teniendo una erección, hágale un bocadillo.”

Mucha gente, en especial las feministas, se enfurecen y se disgustan cuando se habla de los criterios masculinos para valorar el atractivo de una pareja, criterios que clasifican de superficiales. A veces sugieren, llegando a insistir, que el discurso de las investigaciones sobre las preferencias masculinas para sus parejas tendría que censurarse o hasta suprimirse, porque hace que algunas mujeres se sientan mal. La realidad es que las preferencias masculinas han evolucionado a lo largo de miles de años, forman parte del circuito predeterminado de su cerebro y apenas han cambiado en todo este tiempo. El hecho de que las preferencias masculinas se basen en la belleza física y la juventud responde a la necesidad de un avance genético de la raza humana. Es cierto que la sociedad y nuestro modo de vida ha cambiado radicalmente, pero las preferencias masculinas sobre las mujeres no lo han hecho, por más que evolucionaron para un mundo que ya no existe. Negar su existencia y su realidad es como enfadarse con el tiempo porque llueve o disgustarse con los animales carnívoros porque prefieren la carne a una dieta vegetariana.

“Intentar cambiar las preferencias masculinas en cuestión de parejas es como decirles que no se dejen barba porque ya no está de moda.”

Aceptar que la biología masculina es una fuerza poderosa y arrebatadora que controla sus preferencias de emparejamiento le da la oportunidad de desarrollar estrategias para enfrentarse a ellas. Los peces evolucionaron a lo largo de miles de años para que les gustaran los gusanos. Así, si usted va de pesca, es natural que utilice gusanos como cebo, porque es lo que les gusta a los peces. No tendría ningún sentido intentar alimentarlos con lo que a usted le gusta comer, porque ellos comen gusanos, del mismo modo que no tendría ningún sentido esperar que los peces le saltaran a la barca sólo porque usted así lo desea. Pescar peces implica entender cómo piensan los peces y jugar a su juego. En este sentido, aceptar que el cerebro masculino está

programado para actuar como lo hace le permite entender mejor a los hombres y desarrollar estrategias para pescar hombres y lidiar con ellos.

### *Cómo moldean los medios el punto de vista masculino*

Los medios de comunicación, especialmente las revistas femeninas, reciben críticas constantes por promocionar un tipo de belleza femenina a la que, supuestamente, todas las mujeres deberían aspirar. Pero si bien es esto cierto en las revistas femeninas, en las masculinas no ocurre lo mismo. Las revistas femeninas retratan a las famosas, normalmente las más delgadas y de figura más recta. La imagen de la mujer esquelética viene de las pasarelas de la moda, donde las modelos profesionales pasean los nuevos diseños sobre los que los diseñadores ponen todo su énfasis. Sin embargo, los estudios revelan que la figura esquelética no resulta atractiva a la mayoría de los hombres, porque cuanto más delgada y recta es la figura de una mujer, más se aleja del ratio del 70% en la relación cadera-cintura (tema que abordaremos en más detalle en el capítulo 8) y, en consecuencia, menos probable es que vaya a dar a luz un hijo. El cerebro masculino está programado para buscar indicios biológicos fiables del potencial reproductivo de una mujer y se sienten atraídos por las mujeres con figura de reloj de arena. Las revistas masculinas lo saben; sólo hay que mirar las revistas de coches y motos para ver mujeres voluptuosas a su alrededor, mostrando esas señales biológicas. Por eso nunca verá a una mujer que esté como un palo en un anuncio de Harley-Davidson. Más del 80% de la audiencia del concurso de Miss Universo son hombres, mientras que en los desfiles de moda la audiencia masculina no llega ni al 5%.

“Mi mujer y yo estábamos en la cama viendo ‘¿Quién quiere ser millonario?’. Yo me volví hacia ella y le dije:

—¿Hacemos el amor?

—No —contestó ella.

—¿Es ésa tu última respuesta? —insistí yo.

—Sí —me dijo, mirándome a los ojos.

—Entonces creo que voy a hacer la llamada...”

El profesor Douglas Kenrik y sus colegas de la Universidad de Arizona estudiaron cómo los medios representaban a las mujeres biológicamente perfectas y obtuvieron unos resultados alarmantes. Constataron que los hombres a los que se mostraron

imágenes de mujeres sexualmente atractivas consideraban a sus verdaderas parejas menos atractivas y se sentían más insatisfechos con ellas que los hombres a los que se mostraban imágenes de mujeres normales. Lo peor de todo es que los hombres que habían visto las imágenes de las mujeres atractivas se consideraban menos comprometidos, menos serios, menos satisfechos y menos cercanos a sus parejas. Incluso los hombres con parejas consideradas muy atractivas, seguían sintiéndose menos satisfechos con ellas después de estar expuestos a las mujeres sexualmente atractivas. Estos hallazgos son preocupantes porque las imágenes femeninas que se muestran en las revistas y en Internet suelen ser una o dos fotografías seleccionadas entre una gran cantidad de imágenes tomadas para intentar capturar la imagen o pose adecuada. En otras palabras, estas imágenes no reflejan el mundo real en el que vivimos. En tiempos ancestrales, los hombres elegían a sus parejas de entre las disponibles y jamás habían visto imágenes distorsionadas o retocadas de mujeres perfectas de fantasía. Tiene sentido pensar que los hombres primitivos se habrían descrito como más satisfechos con las mujeres que los hombres del siglo XXI, porque los hombres de entonces veían simplemente lo que tenían.

Los cerebros masculinos siguen teniendo programado este proceso evaluativo en la selección de pareja, pero la tecnología moderna, que sobreestimula la respuesta masculina ante los signos ancestrales de fertilidad femenina, les despista. En una analogía, la comida rápida utiliza la tecnología química moderna para engañar a nuestras mentes haciéndoles creer que comemos algo bueno que necesitamos para sobrevivir. Los resultados son diabetes, obesidad y mala salud.

Las imágenes de las mujeres perfectas de los medios de comunicación son un factor que ha contribuido a que los hombres de hoy en día estén menos comprometidos con sus relaciones y sean más propensos a la promiscuidad. Estas imágenes también explotan la necesidad natural femenina de competir para atraer a los hombres y, por consiguiente, llegan a extremos insospechados con la cirugía cosmética, la ropa y el maquillaje para competir por la atención de los hombres.



*La belleza se esfuma — los implantes son para siempre.*

### *Lo que realmente quieren los hombres*

Hay cuatro cosas básicas que los hombres siempre han querido de las mujeres:  
Sexo.

Servicios básicos: la comida, la colada, que hagan de madres, etc.

Que los quieran y ser siempre el número uno.

Tiempo para sí mismos, sin interrupciones.

Así de simple. Los hombres filtran todo lo que dicen y hacen a través de estas cuatro necesidades. Si usted discierne cuál de estas necesidades tiene el hombre en cada momento, podrá manejarlo con bastante facilidad. El problema es que lo que un hombre considera importante suele ser interpretado por la mujer como una prioridad irrelevante, y viceversa. Por ejemplo, un hombre interpretará que trabajar hasta bien entrada la noche, trabajar fuera de horas y tener dos trabajos es un sacrificio por su familia, para poder darles refugio y alimento, pero una mujer puede ver estas cosas como prueba de que el hombre está más interesado en su trabajo que en su familia.

“Lo que los hombres quieren que las mujeres sepan n.º 153

Si es posible, di lo que tengas que decir durante los anuncios.”

En una relación, la mayoría de hombres harán lo necesario para obtener estos cuatro servicios básicos de la mujer. Y lo necesario incluye cenas románticas, ir a

bailar, mostrarle su «lado femenino» hablando con ella y diciéndole que ella es la única, la mujer más maravillosa que jamás ha conocido..., y todo eso que todos sabemos. Sin embargo, su objetivo seguirá siendo conseguir que la mujer le ofrezca uno o varios de esos servicios básicos, y que se lo ofrezca enseguida. Si hablar cariñosamente de un «futuro juntos» es lo que ella necesita escuchar en ese momento, él lo hará. Los hombres también mienten a las mujeres sobre su aspecto para aumentar sus posibilidades de acostarse con ella, porque, para los hombres, eso es una noble y justa causa.

“No espere ser lo primero en la vida de un hombre en todo momento. A veces lo serán sus amigos, los niños, su equipo favorito, su coche o su trabajo, y a veces usted.”

### *Lo que hace un hombre por sexo*

Los hombres hacen cosas por las mujeres con vistas a un premio sexual u otros beneficios, y las mujeres lo saben. «Llévame de compras», pide ella. «Constrúyeme esto, llévame allí, llévame al cine/a cenar/a casa de mi madre, mete a los niños en la cama, pinta el garaje», y un largo etcétera. ¿Cómo sabemos que el hombre espera un premio en sexo por todas estas cosas? Porque no las haría por otro hombre. Y si las hiciera, significaría que el otro adquiriría una deuda tácita que tendría que compensarle tarde o temprano.

Si un hombre no practica el sexo con una mujer pero está invirtiendo tiempo en hacer cosas para ella, entra en vigor el pacto de la deuda tácita, como si ella fuera un hombre. El hombre quiere que ella le pague sus esfuerzos o bien con sexo o con futuros favores.

David estaba viviendo con Cristina y los dos hijos de ésta. Él y Cristina habían estado juntos más de un año pero su relación se había roto. David estaba desempleado y no tenía dónde vivir. La ayudaba en casa: cortaba el césped, hacía la colada, pasaba el aspirador, sacaba la basura y jugaba con los dos niños de Cristina. Hacía regalos a los niños y los sacaba a los tres a comer fuera una vez a la semana. Pagaba a Cristina un pequeño alquiler, dormían en habitaciones separadas y él no deseaba volver a tener relaciones íntimas con ella, pero Cristina aún le quería y deseaba una relación estable con él. Cuando él le dejó claro que eso nunca ocurriría, ella le pidió que se mudara.

David ya no ha vuelto a ver a los chicos. Consideraba que había saldado todas las

deudas que tenía con Cristina y no volvió a sentir la necesidad de acercarse por allí.

Ante la amenaza de perder los servicios de una mujer, cuando una mujer echa de repente a un hombre negligente y poco atento, éste le promete amor eterno y compromiso, y hasta le dice que se casará con ella y que quiere tener hijos con ella. Le dirá lo que haga falta para volver a tener la comida en la mesa, ropa limpia y sexo o para echar a un rival. Afortunadamente para los hombres, la mayoría de mujeres se creen lo que les dicen. La moraleja para las mujeres es disfrutar del discurso pero sin creérselo todo.

“La Historia cuenta que Sir Walter Raleigh cubrió un charco con su magnífico abrigo nuevo para que una mujer pudiera atravesarlo. ¿Por qué? Porque había estado quince meses en el mar y necesitaba sexo desesperadamente. Ningún hombre en su sano juicio hubiera hecho eso con su carísima chaqueta.”

### *Los hombres no piensan en las relaciones*

“Al principio, Dios creó la Tierra y luego descansó.

Entonces Dios creó al hombre y descansó.

Después Dios creó a la mujer.

Y desde entonces, ni Dios ni el hombre han descansado.”

Tal como exponíamos en *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas*, la mayoría de cerebros masculinos sienten atracción por todo lo relacionado con las dotes de «caza», el sexo y la orientación espacial. Las revistas que compran los hombres reflejan claramente estos gustos: *Hobby Consolas, Viajar, Solo Moto, Sport Life, PC Actual, Man, FHM, Playboy* y cualquier revista con fotos de mujeres ligeras de ropa. Las revistas para hombres *jamás* incluirían artículos como:

«Cómo planear el día de tu boda»

«Cómo mantener la fidelidad de una mujer»

«Cómo escoger el vestuario adecuado»

«Cómo encontrar a tu media naranja»

Las revistas masculinas publican artículos como:

«Cómo ganar montañas de dinero»

«Cómo conseguir unos abdominales perfectos»

«Cómo ser un semental en la cama»

«Cómo tener sexo con muchas mujeres»





aquí las diez frases estrella de los hombres y sus traducciones:

1. «Eres bonita/preciosa/despampanante.»

«Tienes un rostro despejado y simétrico, que indica que podrías llevar a buen puerto mis genes. Practiquemos el sexo.»

2. «Estás magnífica esta noche.»

«Quiero tener sexo contigo lo antes posible.»

3. «Vamos a ser amigos.»

«No me gustas o ya no me interesas. Espero que no me llames ni me mandes cuarenta mensajes al día para saber dónde estoy.»

4. ¡Qué sexy estás con ese traje!

«Ese vestido te resalta las curvas y los pechos. El conjunto me revoluciona los circuitos y las neuronas y quiero tener sexo contigo ahora mismo.»

5. ¿Quieres pasar a tomar un café?

«Estoy medio borracho. Vamos a practicar el sexo como monos sin luces encendidas que resalten los defectos que puedas tener.»

6. «Déjame invitarte a una copa.»

«Deja que desate tus inhibiciones con el alcohol y puede que así tengamos sexo.»

La versión avanzada es: «Tómame otra.»

7. «No puedo quedarme hasta tarde: mañana tengo que levantarme muy temprano.»

«Gracias por el sexo. ¡Me largo!»

8. «Quiero una relación abierta y sincera.»

«Si luego va mal, esta frase me permitirá decir: «Bueno, ya te dije que sería sincero contigo.»

9. «Te llamo/busco cuando cierre la discoteca.»

«Si no tengo suerte esta noche, tendré sexo contigo.»

10. «No eres tú... Soy yo.»

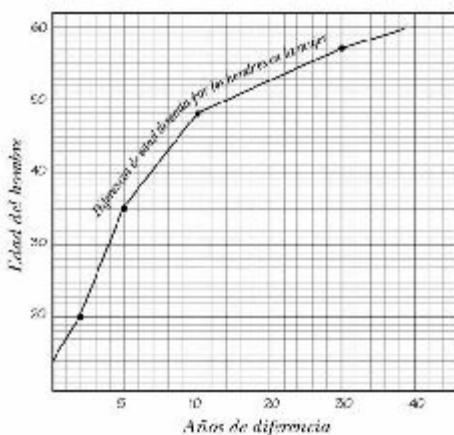
«Eres tú, o sea que largo.»

Por cómicas que parezcan estas frases, el problema es que las mujeres quieren creer que hay algo de verdad en ellas y la mayoría animan a los hombres a utilizarlas. Por tanto, pocas son las mujeres que descubren enseguida si un hombre es o no un serio candidato para una relación a largo plazo. Si las mujeres descodificaran estas frases tal como realmente son, podrían separar mejor el grano del trigo.

## *Los hombres se fijan en el valor reproductivo*

Los hombres prehistóricos priorizaban a las mujeres que fueran capaces de alumbrar la mayor cantidad de hijos posible, y esta cualidad se podía determinar según dos factores visibles: la juventud y la salud. Cuanto más joven es una mujer, más hijos es capaz de engendrar. El valor reproductivo de una mujer es elevado a los 20 años, medio a los 30, bajo a los 40 y nulo a los 50. Por eso los hombres de nuestro tiempo han heredado de sus antepasados el gusto por las mujeres más jóvenes —a causa de su mayor valor reproductivo. Este es también el motivo por el que cuanto más joven es una mujer, más elevado es el riesgo de que sufra una violación. Las estadísticas indican que en EE.UU., el 85% de las víctimas de violación tienen menos de 36 años, y esta circunstancia está directamente relacionada con el valor reproductivo de la mujer.

A escala universal, todos los hombres prefieren que sus esposas tengan entre dos y cuatro años menos que ellos, y cuanto mayor se hace un hombre, más joven prefiere a su esposa. En un estudio sobre las edades preferidas de las mujeres para los hombres, los profesores universitarios Kenrick y Keefe descubrieron que los hombres de 20 años prefieren a las mujeres de 18, los varones de 35 prefieren a las mujeres de 30, los de 48 a las mujeres de 37 y los que tienen más de 50 desean una mujer que tenga al menos veinte años menos que ellos.



Al parecer, los hombres entienden instintivamente la relación existente entre los recursos y la capacidad de atraer a mujeres más jóvenes. El etnólogo alemán Karl Grammer analizó un servicio de citas por ordenador en el que participaban 2.638 hombres y mujeres y descubrió que cuanto mayores eran los ingresos de los hombres, más jóvenes eran las mujeres que buscaban. Por ejemplo, descubrió que un hombre que ganaba 10.000 a al mes quería una mujer entre cinco y quince años más joven que

él, mientras que si ganaba 1.000 a al mes quería una mujer hasta cinco años más joven que él. Cada 1.000 a mensuales más se traducían en una reducción de un año en la edad ideal de la mujer para él.<sup>4</sup> Dicho de otro modo, los hombres son conscientes de que cuanto mayores sean sus recursos, más cantidad de parejas pueden atraer y con mayor valor reproductivo. Si un hombre está dispuesto a dedicar todos sus recursos a una mujer en concreto, también aumentan sus opciones de conseguir una pareja de gran calidad, ya que las mujeres deseables pueden exigir aquello que quieren: el compromiso a largo plazo de un hombre.

¿Quiere esto decir que una mujer de más de 50 años sin ningún valor reproductivo está condenada a quedarse sola? No, significa que, igual que las mujeres jóvenes, una mujer mayor necesita conservar un aspecto atractivo si quiere continuar activa en el juego del cortejo. Las revistas femeninas están llenas de artículos sobre mujeres maduras y sobre cómo pueden mantener un aspecto juvenil. Lo que atrae a los hombres de cualquier edad es el aspecto juvenil que se obtiene cuidándose, y no el hecho de poder tener hijos. Piense en Joan Collins, Cher, Ivana Trump o Madonna.

“Lo que los hombres quieren que las mujeres sepan n.º 22

Si algo que hemos dicho se puede interpretar de dos maneras y una de ellas os hace sentir tristes o enfadadas, queríamos decir lo otro.”

Ninguna de estas preferencias masculinas parecerá justa, sensible, políticamente correcta o razonable a las mujeres, pero son la realidad, independientemente de si nos gusta o no. Comprender el origen de las preferencias masculinas y percatarse de que forman parte del mecanismo de su cerebro, ayuda a hacer más comprensible la conducta de los hombres y, por lo tanto, facilita el trato con ellos.

## *Yendo al grano*

### *Lista a largo plazo de los hombres*

Esta es la relación de características que buscan los hombres en las relaciones a largo plazo:

1. Personalidad
2. Atractivo
3. Cerebro

4. Humor

5. Buen cuerpo

Si la compara con la siguiente lista de preferencias de la mujer para una pareja a largo plazo, se dará cuenta de que es muy similar a la de los hombres, y que la personalidad ocupa el primer lugar en ambas. La principal diferencia es que las mujeres quieren un hombre sensible, mientras que los hombres prefieren que una mujer tenga buen aspecto.

### *Lista a largo plazo de las mujeres*

Esta es la relación de características que buscan las mujeres en las relaciones a largo plazo:

Personalidad

Humor

Sensibilidad

Cerebro

Buen cuerpo

Las mujeres primitivas nunca contaron con una lista tan extensa porque solamente necesitaban un hombre con la suficiente motivación para conseguir alimentos y repeler a los agresores. El hombre primitivo no necesitaba ser divertido, jugar al ajedrez o entender los sentimientos de una mujer para impresionarla. Las mujeres primitivas también tenían muchas menos dificultades para encontrar una pareja que las del siglo XXI, dado que el maquillaje, los sujetadores de diseño o la cirugía estética no estaban a su alcance. Las reglas de juego de nuestros antepasados eran mucho más equilibradas para todos.

Hay un detalle que la mayoría de mujeres desconocen: los hombres tienen dos listas a la hora de encontrar pareja; la mayoría de mujeres sólo tiene una. Una mujer sigue los criterios de la mencionada lista de evaluación tanto si busca una pareja a largo plazo como si persigue una relación breve. Sin embargo, los hombres tienen una lista a largo plazo y otra para las relaciones a corto plazo o esporádicas.

### *La lista a corto plazo de los hombres*

Esta es su lista a corto plazo:

1. Atractivo
2. Buen cuerpo
3. Pechos
4. Trasero
5. Personalidad

Como puede comprobar, la lista se basa ampliamente en aspectos visuales que provocan actividad hormonal en el hipotálamo y la amígdala cerebral, por lo que la lista a corto plazo de los hombres se basa en el deseo. David Buss enumeró 67 características nombradas por hombres y mujeres que resultaban deseables en una pareja ocasional. Entre ellas se contaban la lealtad, la sociabilidad, la honradez, la riqueza, la amabilidad, la inteligencia, el carisma, la buena formación, la generosidad, la responsabilidad y la capacidad de cooperación. Se percató de que los hombres valoraban espectacularmente menos que las mujeres estas características en una pareja ocasional. A los hombres también les molestaban significativamente menos en una pareja puntual las características negativas tales como la promiscuidad, el alcoholismo, la mala educación, la bisexualidad o el acoso psicológico. Sin embargo, los hombres valoraban estas características como manifiestamente negativas en una pareja a largo plazo. En las relaciones a largo plazo, los hombres se mostraban interesados por la capacidad de compromiso y el atractivo físico, mientras que entre las características indeseables incluían el vello excesivo y la baja apetencia sexual. En una relación a corto plazo, los hombres valoraban como altamente indeseable que la mujer les pidiera compromiso, pero consideraban muy importante esta misma característica en una pareja a largo plazo o con vistas al matrimonio. Incluso puntuaban mejor una amante ocasional casada que una soltera, porque era más improbable que una mujer casada les exigiera compromiso.

La lista a corto plazo de un hombre es la que entra en acción en los locales nocturnos, los pubs, los bares, la playa, el gimnasio y allá donde va. Se trata básicamente de una lista física porque, tal como demuestran los escáneres cerebrales, los hombres son muy visuales y lo primero que centra su atención es la cara y el cuerpo de una mujer. Esta lista a corto plazo es la que las mujeres tratan de satisfacer la mayor parte del tiempo. Nos guste o no, sin embargo, esto es lo que los hombres buscan en una pareja de una noche o en una relación a corto plazo, no en una relación estable. Una mujer que constantemente se viste como una prostituta trata de cumplir los criterios de esta lista. Las minifaldas, las blusas muy escotadas, el maquillaje excesivo y el comportamiento vulgar son respuestas a la lista a corto plazo masculina.

Este es el motivo por el que las mujeres que se presentan de este modo pasan mucho tiempo en relaciones breves con hombres. Si desea atraer a un hombre a una relación a largo plazo, una mujer debe estudiar su lista a largo plazo y vestirse y actuar acorde con ella, a la vez que debe saber cuándo actuar según su lista a corto plazo para conservar su atención inmediata.

### *Revelaciones de la sección de contactos*

La sección de anuncios breves de contactos, en los que la gente busca pareja, destaca claramente la diferencia de prioridades entre hombres y mujeres. Los hombres se anuncian entre tres y cuatro veces más que las mujeres buscando una pareja físicamente agraciada y atractiva, mientras que las mujeres tienen los recursos como objetivo principal, es decir, un hombre que como mínimo tenga trabajo, coche y vivienda.

El psicólogo Mark Mason del Nene College de Northampton, analizó 2.200 anuncios de contactos para determinar qué se pide más en ellos y qué anuncios son los más eficientes para obtener respuesta. La fórmula que halló consistía en hablar el 70% sobre uno mismo y el 30% sobre lo que se desea.

El siguiente anuncio ha demostrado ser efectivo para los hombres que se anuncian como disponibles para una relación:

“Hombre, 28 años, buenos ingresos, sincero, auténtico y divertido busca mujer joven, atractiva y cariñosa para relación estable.”

Funciona porque ofrece a las lectoras lo que ellas desean (recursos) y pide lo que desea él (juventud y salud, lo que equivale a valor reproductivo).

Contraste este anuncio con las peticiones típicas de una mujer, también extraídas de un anuncio de la sección de contactos que funciona muy bien:

“Mujer, atractiva, delgada, cariñosa y sensible, busca hombre de altos ingresos con sentido del humor, independiente y sincero para relación estable.”

En este anuncio, la mujer ofrece activos físicos y cuidados a cambio de recursos.

Cualquier debate sobre lo que realmente quieren los hombres y las mujeres levanta, inevitablemente, las protestas airadas de algunos, e invoca historias sobre alguien a quien conocen que se anunció de un modo diferente y pese a ello se las apañó bien. Conviene tener presente que en este libro hablamos sobre los principios básicos que son efectivos para la mayoría de gente, y no sobre minorías o

excepciones.

## *Por qué el atractivo ha cobrado tanta importancia*

Un estudio intergeneracional sobre las parejas realizado a lo largo de un período de cincuenta años e iniciado en 1940 investigó los criterios de hombres y mujeres a la hora de encontrar pareja. En cada intervalo de diez años analizado, los hombres consideraban que el atractivo era muy importante en una mujer, mientras las mujeres opinaban que era algo deseable en una pareja, pero no muy importante. Llegados a 1990, tanto los hombres como las mujeres concedían un 50% de importancia al atractivo físico, y esta cifra se elevaba al 65% más para los hombres de 2008 que para el mismo grupo encuestado en 1940. Esto se debe a que a finales del siglo XX la globalización era más marcada y el abanico de parejas potenciales era más amplio, sumado al hecho de que los medios de comunicación de todo el mundo se obsesionaron con las imágenes de hombres y mujeres perfectos. Estos resultados también ponen de relieve que la importancia que otorgamos al atractivo no es algo marcado en nuestros genes de modo permanente, sino que es una característica que podemos alterar para adaptarnos a las circunstancias. Desgraciadamente, pese a todo, actualmente somos más exigentes con la perfección que nuestros antepasados.

El estudio también demuestra que se trata de un fenómeno humano que no está limitado geográficamente. Los hombres lituanos desean atractivo físico, igual que los griegos, los islandeses, los chinos, los marroquíes, los esquimales y los zulúes. La predilección de los hombres por las parejas físicamente atractivas lleva operativa cientos de miles de años, y esta preferencia masculina es la responsable absoluta del surgimiento de las industrias multimillonarias de la cirugía plástica y los cosméticos. Estos sectores comprenden qué tipo de señales disparan la actividad hormonal en el cerebro masculino, por lo que sus productos y servicios prometen otorgar ese tipo de señales a las mujeres para que puedan atraer a los hombres.

“Una mujer está de pie, desnuda, mirándose al espejo del dormitorio. Como no le gusta lo que ve, le dice a su marido:

—Me siento fatal. Me veo vieja, gorda y fea. Necesito un cumplido ahora mismo.

El marido contesta:

—Tienes una vista absolutamente genial.

Y entonces empieza la bronca...”



Los hombres también buscan el atractivo en la mujer porque quieren un escaparate visible de su capacidad de controlar recursos. Una mujer atractiva agarrada del brazo de un hombre se considera un testimonio de su habilidad para conseguir recursos. Esta es la explicación de la figura de la «mujer trofeo». Una pareja femenina atractiva se puede comparar a una obra de arte cara, los coches deportivos, los relojes de oro y los títulos honorarios, por lo que el atractivo de ese hombre también aumenta de cara a otras mujeres potenciales. La investigación del doctor Buss llevó a descubrir que, independientemente de la cultura a la que se pertenezca, una pareja poco atractiva disminuye el estatus social de un hombre, pero la situación contraria tiene entre poco y nulo impacto en el estatus de una mujer, aunque su pareja parezca Mike Tyson en un mal día. Si el hombre tiene dinero, poder y recursos, se le considera una buena captura aunque tenga forma de manzana y parezca que le ha pasado un autobús por encima de la cara.

### *Qué significa «atractivo»*

Atractivo significa que una mujer ha invertido tiempo y cuidados para dar a sus activos el mejor aspecto posible y minimizar sus defectos. Una mujer atractiva siempre se presenta con buen aspecto, y cabe recordar que lo primero que estimula a los hombres es lo que ven, no la realidad. El atractivo físico de una mujer está directamente relacionado con su estado de salud, motivo por el cual los hombres siempre han primado el aspecto físico de la mujer. Cuando una mujer mayor se viste bien y se maquilla, se la puede describir como una mujer atractiva, pero en realidad está imitando la apariencia y los rasgos de una mujer más joven y capaz de engendrar hijos. La mayoría de mujeres entienden este concepto y las industrias involucradas en la cosmética, la pérdida de peso, la ropa y la conducta les prometen que podrán cumplir con estos criterios masculinos.

El psicólogo Paul Rozin llevó a cabo un experimento en el cual preguntó a hombres y mujeres cómo percibían que debía ser la figura femenina ideal. Les mostró imágenes de cuerpos femeninos que iban desde extremadamente delgados a extremadamente gruesos. Todas las mujeres sin excepción elegían los cuerpos más delgados como los más atractivos y como «aquellos a los que me gustaría parecerme». Los hombres, sin embargo, consideraban que las mujeres con un cuerpo normal eran las más deseables en términos de atractivo. Esta situación pone de manifiesto que las

mujeres modernas creen equivocadamente que los hombres desean a las mujeres más delgadas. En general, las mujeres prefieren a las mujeres de medidas entre medias y algo superiores a la media con silueta de reloj de arena. Más adelante examinaremos el porqué.

Es interesante observar que el profesor Donald Symons, del Departamento de Antropología de la Universidad de California, en Santa Barbara, fue uno de los primeros en constatar que en una sociedad donde el alimento es abundante, como en EE.UU., los hombres se sienten atraídos por las mujeres más delgadas, mientras que en los países donde la comida escasea, los hombres prefieren las mujeres más rechonchas. Comprobó que la percepción mental de la comida era más importante que el alimento en sí mismo.

### *Una hoja del Amazonas*

Las mujeres de algunas tribus del Amazonas y de África llaman la atención de los hombres dejando sus pechos al descubierto y llevando una especie de cinturón tipo tanga que pasa entre los labios de la vagina y entre las nalgas. Las mujeres del mundo civilizado se escandalizarían ante esta estrategia, pero en realidad esta táctica no dista mucho de la empleada por las mujeres «civilizadas» para atraer a sus hombres. Las mujeres modernas se ponen maquillaje para mostrar una piel perfecta y sana, máscara para que sus párpados parezcan más largos, pintalabios para imitar la irrigación sanguínea de los labios, se tiñen el pelo de rubio para simular ser más jóvenes y poseer un nivel de estrógenos mayor, se someten a cirugía estética para que sus rostros parezcan más jóvenes y tersos como la piel de un bebé y llevan sujetadores que realzan sus pechos, minifaldas, medias de nylon, tacones altos y se aplican Botox en la cara —todo ello herramientas de consumo diseñadas para satisfacer las preferencias masculinas respecto a las mujeres jóvenes y sanas. Como ya hemos dicho, esto también explica por qué los hombres se enamoran más deprisa que las mujeres —los rasgos visuales son instantáneos.

Con esto no queremos decir que no haya que hacer este tipo de cosas; simplemente explicamos por qué las hacemos.

### *Lo que los hombres buscan en la belleza*

Los animales no poseen el concepto de belleza. Ningún perro, gato o elefante se ha extasiado jamás ante la belleza de una puesta de sol, un Monet o una cascada. No existen los monos, los gatos o los caballos feos. En el mundo animal, el atractivo y la belleza funcionan a un nivel muy simple —si está en celo, está buenísima.

El modo como calibramos la belleza en todo aquello que nos rodea, sin embargo, es una herencia de nuestros antepasados. Un cuadro o una imagen nos resultan atractivos cuando imitan cosas del mundo en el que evolucionaron nuestros antepasados —agua, animales, tiempo, conflicto y refugio.

“A la vuelta de una revisión, Juana, de 45 años, dice a su marido:

—El médico dice que tengo los pechos de una joven de veinte años.

El marido contesta:

—¿Te ha dicho algo de un culo caído de cuarenta y cinco?

—No, no hemos hablado de ti.”

Los hombres también consideran que la belleza física de una mujer también da pistas sobre su capacidad reproductiva. Entre estos rasgos indicadores se cuentan la piel tersa, el cabello sano y brillante, un buen tono muscular, los ojos claros y los altos niveles de energía. Estas son todas las características que prometen otorgar los productos de maquillaje, los champús, los acondicionadores, las cremas y las esponjas faciales. Este tipo de rasgos indican juventud y salud, lo cual equivale a valor reproductivo. Desde el punto de vista de la evolución, las mujeres jóvenes y sanas podían producir más descendencia, lo cual concedía a un hombre mayores opciones de que su linaje genético sobreviviera. Consecuentemente, las mujeres que exhiben una gran higiene se consideran universalmente más atractivas, mientras las que tienen una apariencia sucia se consideran poco atractivas a escala universal porque la suciedad está directamente relacionada con la enfermedad y, por lo tanto, con una menor posibilidad de supervivencia de sus hijos.

El profesor Randy Thornhill, un biólogo evolucionista de la Universidad de Nuevo México, dirigió un experimento en el que pidió a hombres y mujeres que puntuaran el atractivo de los rostros femeninos que aparecían en unas fotos. Cuanto más viejo era el rostro de la mujer, menor puntuación obtenía por parte de ambos sexos, y los observadores varones le otorgaban una puntuación significativamente menor que las mujeres. Esto demuestra que las mujeres también comprenden instintivamente el funcionamiento de este principio, lo cual explica la popularidad de los liftings.

## *Nuestro concurso de belleza universal*

El mundo se ha convertido en un enorme concurso de belleza entre todas las mujeres y entre prácticamente todas las culturas. Actualmente se invierte más dinero en belleza femenina que en cualquier momento de la historia. La belleza femenina ocupa las portadas de revistas femeninas actuales en el 94% de los casos, en comparación con sólo el 18% de la década de 1940, cuando los temas principales eran la ropa, la comida y los consejos prácticos para el hogar. Actualmente, en EE.UU., los ingresos generados por las industrias de la cirugía estética, la cosmética y los productos dietéticos superan los cien mil millones de dólares anuales. La industria cosmética no inventó la imagen de las mujeres que los hombres desean; simplemente la explotó tanto como pudo. Las feministas argumentan que las mujeres que ceden a la industria de la belleza en realidad son tontas ingenuas que se limitan a bailar al ritmo que más complace a los hombres o que se dejan lavar el cerebro por los medios de comunicación. Sin embargo, la realidad es que las industrias de los cosméticos y la cirugía estética han evolucionado simplemente como resultado de la urgencia competitiva de las mujeres por atraer a los hombres. Las mujeres saben instintivamente que hacer este tipo de cosas aumenta las posibilidades de conseguir lo que desean. El problema más preocupante de esta situación es que los medios de comunicación promocionan un nivel de belleza que la mayoría de mujeres no pueden alcanzar. La consecuencia de este hecho es que reduce la autoestima de millones de mujeres, dado que también ignora el resto de características principales que los hombres buscan en una pareja a largo plazo, como la personalidad, el sentido del humor y la inteligencia.

### *Nuestra reacción ante los rostros atractivos es innata*

En el año 2003, Judith Langlois y sus colegas de la Universidad de Texas, en Austin, demostraron con su investigación que la respuesta humana a los rostros atractivos es innata, y no algo aprendido a través de la cultura o de la educación, como se pensaba anteriormente. Mostró fotografías de personas con distintos grados de atractivo a bebés de entre ocho y doce semanas y a un segundo grupo de entre seis y ocho meses y descubrió que ambos grupos pasaban más tiempo mirando las caras atractivas y menos con los rostros poco agraciados. En un segundo experimento, dejó

jugar a bebés de un año con muñecas que presentaban un abanico de rostros, desde atractivos a feos, y comprobó que los bebés jugaban más tiempo con las muñecas más atractivas y les sonreían más a menudo.

“Cuando un hombre mira a una modelo desnuda del Playboy, no se pregunta si sabrá cocinar o tocar el piano, ni si tendrá una personalidad maravillosa.”

Es interesante apuntar que estudios interculturales también han descubierto que existe una fórmula universal de la belleza. Es decir, que prácticamente todo el mundo coincide en lo que es un rostro bello y lo que no. En *Por qué los hombres mienten y las mujeres lloran* comentamos que cuanto más simétrica es la cara de una mujer, es decir, cuanto más se parece una mitad a la otra, más atractiva resulta. A medida que una persona envejece, su rostro pasa a ser menos simétrico, motivo por el cual los rostros jóvenes son más atractivos.

### ***Lo que pone a los hombres — la proporción del 70% caderas-cintura***

Hemos mencionado esta proporción varias veces debido al significado que tiene para los hombres. Los hombres están programados para buscar esta proporción (la silueta de reloj de arena) y se ha demostrado que las mujeres que la poseen son las más fértiles y las que tienen más posibilidades de concepción. Esta proporción se utiliza en casi todos los anuncios en los que una mujer trata de vender un producto a hombres. Por otra parte, esta proporción atrae a los hombres aunque a una mujer le sobre peso. Lo que cuenta es la proporción del 70%, no el peso en sí. Esto se debe a que una proporción del 70% entre las caderas y la cintura marca una mayor fertilidad en una mujer, y un mayor volumen de grasa corporal —almacenado principalmente en el trasero y los muslos— es un indicador de que una mujer puede amamantar bien a un bebé.

“Muchos hombres creen que cuanto más grandes son los pechos de una mujer, menos inteligente es ella. En realidad, cuanto más grandes son, menos inteligentes se vuelven ellos.”

En general, a los hombres les gustan las partes del cuerpo femenino porque son lo contrario a las suyas. Donde ella tiene curvas, él tiene ángulos. Donde ella tiene la carne suave, él la tiene dura. Así pues, en lo que respecta a las diferencias físicas, los opuestos se atraen sin duda.

## *Lo que no pone a los hombres de las mujeres*

Una mujer que se queja constantemente sobre lo que ella considera que son imperfecciones de su cuerpo acaba con la libido de la mayoría de hombres. Por ejemplo:

«Tengo los muslos demasiado gruesos.»

«Tengo el trasero demasiado grande.»

«Tengo demasiada celulitis.»

«Soy demasiado gorda/alta/baja.»

«Tengo el pelo demasiado fino/oscuro/revuelto.»

«Se me ven mucho las arrugas.»

«Tengo los pechos demasiado pequeños/caídos/torcidos.»

«Odio mis estrías/mi barriga.»

Cuando un hombre está con una mujer, generalmente se siente motivado por sus características físicas más destacables y está ciego a sus imperfecciones. Si va a tomar algo o a cenar con ella, trata de ser romántico y la corteja, generalmente la dopamina y otras hormonas le tienen tan drogado que cualquier defecto que ella puede creer que tiene deja de existir para él.

Los hombres son criaturas muy primarias cuando se trata de las mujeres. Lo que desencanta a muchos hombres no es el tamaño o la forma del cuerpo de una mujer; es el tamaño de la inseguridad de la mujer sobre cómo percibe ella su propio cuerpo. Un estudio australiano llevado a cabo en 2008 entre mujeres de 13 a 28 años demuestra que el 86% de ellas se mostraban descontentas con su aspecto y se plantearían cualquier opción, incluida la cirugía, para cambiar las cosas. Los hombres de hoy en día están cansados de escucharlo y simplemente ha dejado de importarles. Cuando un hombre está caliente, sus estrías son suaves y sexys, sus grandes muslos son hermosos y su cabello revuelto es perfecto, pero una mujer que se queja de sus defectos no le resulta atractiva. Es así de simple.

## *Elecciones físicas de gays y lesbianas*

Elizabeth Hill, profesora adjunta de psicología en la Universidad de Detroit, en Mercy, y su colega William Jankowiak pidieron a hombres y mujeres heterosexuales y homosexuales que puntuaran el atractivo físico de una serie de fotografías de

personas. Descubrieron que los hombres homosexuales y los heterosexuales presentaban unos resultados prácticamente idénticos en cuanto a que priorizaban la juventud y el aspecto físico de sus parejas potenciales. Las mujeres heterosexuales y homosexuales, por su parte, daban poca importancia a la juventud a la hora de valorar su atractivo. En su análisis de anuncios de contactos publicados en revistas, Hill y Jankowiak descubrieron que los hombres y las mujeres heterosexuales y los gays coincidían en que exactamente una de cada tres pedía una foto de sus parejas potenciales, mientras que sólo una de cada ocho lesbianas solicitaba una. A la hora de exponer los activos físicos en los anuncios, tales como el peso, la altura, el color de los ojos, la complexión y el estado de forma, tres de cada cuatro hombres tanto heterosexuales como homosexuales los incluía en su presentación y una de cada cinco mujeres se describía de este modo. Sólo una de cada catorce lesbianas ofrecía esta información.

En otro estudio, Blumstein y Schwartz analizaron a 12.000 parejas, entre las que había 969 parejas de gays y 788 de lesbianas, y descubrieron que estos criterios continuaban siendo consistentes en las relaciones estables. Observaron que el 57% de los gays y el 59% de los hombres heterosexuales consideraban que era importante que sus parejas tuvieran una apariencia sexy, comparado con el 35% de lesbianas y el 31% de las mujeres heterosexuales. La conclusión es que los gays y los hombres heterosexuales comparten los mismos gustos por la pareja; la única diferencia estriba en el sexo de la misma.

### ***Cómo se han transformado los gobiernos en el nuevo marido***

La castidad y la fidelidad de las mujeres están directamente relacionadas con su dependencia de los recursos de un hombre. En los países donde los gobiernos ofrecen programas de bienestar social sólidos para las mujeres abandonadas, como ocurre en el Reino Unido, Australia o Suecia, las mujeres dependen menos de los recursos del hombre porque el gobierno se ha ocupado de desempeñar ese papel —es decir, estos gobiernos las abastecen de recursos. Este es uno de los principales motivos por el que los índices de sexo premarital o extramarital son exacerbados en los países con un alto nivel de bienestar social, y también explica por qué el sexo fuera del matrimonio es tan infrecuente en los países que proporcionan poca ayuda social, como en el caso de China o India. En estos lugares, los hombres tienen los recursos y las mujeres no

quieren perderlos.

Andrés va a la oficina de la Seguridad Social para pedir una pensión de vejez. La mujer del mostrador le pide el carné de conducir para comprobar su edad, pero como se ha dejado la cartera en casa, dice a la mujer que tendrá que ir a casa y volver más tarde.

Entonces la mujer dice:

—Desabróchese la camisa.

El hombre se abre la camisa y deja al descubierto el pelo blanco y rizado del pecho.

—El pelo blanco de su pecho me parece una prueba suficiente —dice la mujer, y le tramita la solicitud.

Al llegar a casa, el hombre cuenta a su mujer lo sucedido.

—Te tendrías que haber bajado los pantalones —dice la mujer—. A lo mejor también te hubieran declarado discapacitado.

## *Resumen*

Casi todos los estudios efectuados a lo largo de los últimos sesenta años orientados a discernir lo que desean los hombres llegan a la misma conclusión que han alcanzado los pintores, poetas y escritores de los últimos seis mil años: el aspecto y el cuerpo de una mujer, y lo que puede conseguir con eso son aspectos que a los hombres les resultan más atractivos que su inteligencia o sus virtudes. Y todo ello a pesar de la época políticamente correcta en la que vivimos. El hombre del siglo XXI busca en una mujer lo mismo que sus antepasados: los rasgos que indican la capacidad de transmitir sus genes y de alimentarlo a él y a su descendencia. En una pareja a corto plazo busca salud, juventud y disponibilidad. Sin embargo, en una pareja a largo plazo, da prioridad a la personalidad, el sentido del humor, la inteligencia y una actitud atenta.

Desafortunadamente, en una semana típica, un hombre corriente se ve expuesto a más de quinientos imágenes de mujeres «perfectas» aparecidas en revistas, periódicos, carteles publicitarios y la televisión. La mayoría de estas imágenes son el resultado del maquillaje y la tecnología, como el bronceado con aerógrafo, el retoque informático o los efectos de iluminación especiales. Sólo muestran personas reales en contadas ocasiones.



Lo que de verdad quieren las mujeres:

Que las quieran y las respeten, que confíen en ellas, que las necesiten, las mimen, las halaguen, las abracen, les digan piropos, las apoyen, las consuelen, las hechicen, las protejan y las adoren.

Lo que de verdad quieren los hombres:

Entradas para la final.

Por último, llegados al sexo, ¿qué quieren los hombres realmente? La respuesta es: todo. En cualquier momento, en cualquier lugar y prácticamente bajo cualquier circunstancia. Una mujer puede encontrar una pareja para el sexo en cualquier momento porque ella es la propietaria del óvulo. Los hombres, por su parte, evolucionaron como seres obligados a competir por el sexo con otros varones, y en tiempos ancestrales actuaban impulsados por el objetivo último de propagar sus genes apareándose con tantas hembras como les fuera posible. Este es el motivo por el que los hombres se convirtieron en oportunistas sexuales. La mujer de hoy en día todavía necesita un motivo para hacer el amor; el hombre de hoy en día sólo necesita un lugar. Ahora veamos lo que hombres y mujeres esperan de las relaciones breves y el sexo ocasional.

- Aunque no sean conscientes de ello, los hombres buscan mujeres que puedan prestarles servicios: sexo, cuidados, cocina, capacidad de alumbrar, etc.
- Los hombres responden a estímulos visuales. Nos guste o no, el aspecto es importante para los hombres.
- Los hombres de hoy en día, al igual que sus antepasados, buscan en una mujer juventud, fertilidad y salud, esto es, señales que indican que puede perpetuar sus genes.
- Lo peor para la libido de un hombre es una mujer insegura con su cuerpo.

4. Grammer (1992). Las cifras se han actualizado a los niveles de renta de 2009.

*Se busca: Relación positiva de una noche — Sexo de una noche*



Imagine la siguiente escena. Usted va caminando por la calle y de pronto una persona atractiva se le acerca y le pregunta si le gustaría hacer el amor en su microbús, aparcado en un garaje privado cercano. Si usted actúa como el 99,2% de las mujeres, su respuesta sería un «No» inmediato, pero si es usted como tres de cada cuatro hombres, su respuesta sería «Sí». Este capítulo trata sobre los motivos por los que la gente mantiene relaciones de una sola noche.

En 1982, justo antes del estallido de la crisis del SIDA, los investigadores doctor Clark y doctor Hatfield llevaron a cabo un experimento en un campus universitario norteamericano. Una persona razonablemente atractiva del sexo opuesto debía acercarse a un miembro del alumnado y decirle que le había llamado la atención y que le gustaba mucho. A continuación, le formulaba una de las siguientes tres preguntas:

- ¿Quieres salir conmigo?
- ¿Quieres venir a mi casa?
- ¿Quieres hacer el amor?

Mientras el 76% de los hombres aceptaron hacer el amor con la mujer atractiva, prácticamente ninguna de las mujeres accedió a hacerlo con el hombre, aunque aproximadamente la mitad de ellas sí aceptó una cita con él. El doctor Clark repitió el estudio en 1989 para comprobar el impacto de la crisis del SIDA sobre la disposición de la gente a mantener relaciones de una sola noche. En el mundo posterior al

surgimiento del SIDA, los hombres mostraban exactamente el mismo entusiasmo ante el sexo recreativo con completas desconocidas, mientras que las mujeres eran idénticamente reacias, pese a que más o menos la mitad de ellas continuaban dispuestas a aceptar una cita con el hombre.

Podemos considerar que estas mujeres —universitarias del estado de Florida en el momento álgido de la revolución sexual— no tenían ningún tipo de prejuicios respecto al sexo recreativo; pese a ello, un completo desconocido, por muy atractivo que fuera, sencillamente no superaba la primera criba necesaria para que una mujer le considerara un amante válido. El experimento también hizo patente que, para la mayoría de los hombres, una completa desconocida resulta una opción perfectamente válida según su criterio a la hora de elegir pareja para una relación de una sola noche —el 76% de los hombres dijo «Sí» a la oferta de una mujer atractiva a la que no conocían de nada. Esta situación es perfectamente razonable, puesto que los hombres en cuestión operaban desde su patrón de búsqueda de compañera a corto plazo y las hormonas los devoraban inmediatamente.

Este experimento se ha repetido en múltiples ocasiones desde 1989 con unos resultados prácticamente idénticos. Cuanto más atractivo es el hombre que realiza la oferta, más mujeres aceptan una cita, pero continúan oponiéndose a mantener relaciones sexuales con él. Por su parte, cuanto más atractiva es la mujer, más hombres acceden a hacer el amor con ella. Mientras que por lo general las mujeres se mostraron desconcertadas, sorprendidas o incluso ofendidas por esta proposición espontánea, la mayoría de los hombres se mostraron contentos y halagados.

En otro experimento, noventa y nueve universitarios de una universidad norteamericana rellenaron una encuesta confidencial relativa a su actitud frente al sexo. Entre otros descubrimientos, se percibió que los hombres eran significativamente más propensos que las mujeres a manifestar su disposición a:

1. Hacer el amor con alguien a quien han conocido tres horas antes.
2. Hacer el amor con dos personas distintas en un período de seis horas.
3. Hacer el amor con una persona a la que no quieren.
4. Hacer el amor con una persona con la que no mantienen buena relación.

Esta encuesta resalta que nuestras reacciones inmediatas ante las oportunidades de índole sexual aparentemente no han cambiado en miles de años.

“Kinsey constató que el 69% de los hombres norteamericanos habían contratado una prostituta y que el 15% de éstos eran clientes habituales, mientras que el porcentaje correspondiente a las mujeres en este campo era menor del 1%.”

## *¿Qué es el sexo de una noche?*

Hay muchas definiciones relativas al sexo de una noche. Puede que haya escuchado alguno de los siguientes términos: sexo recreativo, sexo esporádico, sexo anónimo, amistad con derecho a roce o polvo de una noche. Se puede llamar de mil maneras, pero siempre se trata de tener relaciones sexuales puntuales con desconocidos. También puede ser un acuerdo entre dos personas para mantener relaciones de forma regular.

En principio, el sexo ocasional parece involucrar a personas que se centran más específicamente en la satisfacción física que proporciona el sexo que en su vertiente emocional. La mayoría de personas opinan que el sexo ocasional carece de los lazos emocionales que acompañan a las relaciones. La idea del sexo sin compromiso ni ataduras resulta muy atractiva para los hombres aunque, como comprobaremos, la historia es muy distinta en el caso de las mujeres. El comportamiento de algunas mujeres de hoy en día crea la impresión de que su predisposición al sexo ocasional es igual a la masculina, pero no es cierto. Una mujer sólo siente inclinación a mantener relaciones sexuales ocasionales si sus niveles de testosterona son elevados (cosa que ocurre en menos del 20% de las mujeres), o si está ovulando y su cuerpo busca el macho correcto con los mejores genes. Incluso en estas dos circunstancias, una mujer siempre conserva unos criterios mínimos a la hora de mantener relaciones con un desconocido. El deseo de mantener relaciones por puro placer físico está provocado por unos índices elevados de testosterona, circunstancia poco frecuente en la mayoría de mujeres. En el caso de los hombres es una constante. Las mujeres tienen una motivación más profunda. Un poco más adelante examinaremos esta motivación más detalladamente.

En el año 2008, el doctor David Schmitt, de la Bradley University de Illinois, realizó una encuesta a catorce mil personas de 48 países que rellenaron cuestionarios sobre el sexo ocasional indicando con cuántas personas esperaban acostarse en los cinco años siguientes y su inclinación hacia el sexo esporádico. Los resultados se transformaron en un índice de «sociosexualidad», un indicador sobre los niveles de liberalismo sexual a escala de pensamiento y conducta de los pueblos. No se incluyeron las tribus africanas pese a que se cree que se trata del colectivo más promiscuo del mundo. Según un indicador relativo a las relaciones de una noche, el número de amantes y la actitud de la población respecto al sexo, Finlandia ocupaba el primer puesto entre los países más promiscuos, seguido de cerca por Suecia.

Entre los países de más de diez millones de habitantes, Inglaterra ocupaba el primer puesto en materia de sexo ocasional, y también el primer lugar en la clasificación de ETS (enfermedades de transmisión sexual). Se cree que esto se debe a la decadencia de la religión, el impacto de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres y la aparición de una cultura obsesionada con el sexo, factores que hacen que el péndulo moral británico oscile en sentido opuesto a sus valores victorianos.

### *Los países más promiscuos (2008 OECD)*

Inglaterra  
Alemania  
Holanda  
República Checa  
Australia

EE.UU.

Francia  
Turquía  
México  
Canadá  
Italia  
Polonia  
España  
Grecia  
Portugal

### *Una definición de «relación sexual»*

A la hora de decidir el significado real de «relación sexual» y si alguien ha engañado o no a su pareja, hombres y mujeres usan definiciones distintas. Analizamos seis estudios principales relativos a esta cuestión para tratar de alcanzar una definición de «relación sexual». Esta cuestión fue de candente actualidad cuando el presidente de EE.UU. Bill Clinton realizó su famosa declaración sobre Monica Lewinsky: «No

mantuve relaciones sexuales con esa mujer.» Desde un punto de vista legal, tenía razón, porque el sexo oral no se considera legalmente una relación sexual, pero para cualquiera de nosotros no cabe duda de que mantuvo una relación sexual con ella. Esta es la definición colectiva que redactamos para combinar la percepción masculina y femenina de lo que es en realidad una «relación sexual»:

“Definición masculina: cualquier actividad sexual física, incluidos el sexo oral y el sexo convencional.

Definición femenina: cualquier actividad sexual física o emocional con una persona con la que se tiene una conexión.”

Desde el punto de vista masculino, una «relación sexual» es cualquier acto que incluya una actividad física, desde el contacto íntimo al sexo convencional. Para una mujer, sin embargo, es una actividad, física o no, en la cual una persona establece un lazo emocional con otra. Esta definición incluye tanto los juegos previos como las caricias sexuales, los bailes sensuales, los encuentros secretos para tomar café o para comer, los correos electrónicos íntimos o los chats por Internet, aunque el acto sexual no llegue a producirse. Todos los estudios muestran que los hombres definen el contacto sexual como una actividad física sexual de cualquier tipo, mientras que las mujeres lo contemplan basándose en sus connotaciones emocionales y de compromiso. Este punto enlaza con lo que hemos constatado previamente en este libro: los hombres pueden ver el sexo como puro sexo, mientras que las mujeres lo interpretan como una expresión de amor.

Casi todos los investigadores documentan que los hombres se muestran más entusiasmados que las mujeres a la hora de mantener relaciones sexuales sin emociones ni sentimientos. En 1990, los antropólogos John Townsend y Gary Levy, de la Syracuse University, estudiaron una muestra de 382 personas y descubrieron que los hombres deciden si quieren mantener relaciones sexuales con una persona en concreto basándose exclusivamente en el atractivo físico. También observaron que las mujeres tienen en cuenta un abanico de factores antes de decidir si desean mantener una relación sexual, entre los que se cuentan el afecto, el compromiso y los recursos —«¿Me quiere?», «¿Está interesado en una relación estable conmigo?», «¿Hay otra mujer?» o «¿Tiene dinero o potencial?».

En otro estudio, los sociobiólogos Ellis y Symons descubrieron que las mujeres jóvenes se sienten más inclinadas al sexo con un hombre si da muestras de potencial e interés en los hijos que ella ya tenga o en los que pueda tener. Pese a que las mujeres mayores se muestran menos interesadas en el potencial de un hombre para los hijos, siguen usando los recursos del varón como criterio determinante a la hora de decidir

si desean mantener relaciones sexuales con él.

El tiempo que hace que una mujer conoce a un hombre también afecta a su decisión de mantener relaciones con él. El estudio revelaba, por ejemplo, que la mayoría de mujeres se plantearían mantener relaciones sexuales con un hombre atractivo al que conociesen desde hacía al menos cinco años, pero la mayoría no sentiría la misma inclinación si tan sólo hiciera seis meses que lo conocía. En el caso de los hombres, el tiempo no implicaba cambio alguno y estaban listos para la acción tanto si conocían a la mujer desde hacía cinco años como si sólo habían pasado cinco minutos.

### *Por qué mantenemos relaciones sexuales esporádicas*

Los aspectos negativos del sexo esporádico para los hombres son obvios: pueden ganar reputación de mujeriegos, contraer una enfermedad grave, ser atacados por un marido celoso, perder una importante cantidad de activos en un divorcio caro o acabar viéndose obligados a pagar los gastos derivados de unos hijos que podrían no ser suyos. Las mujeres se arriesgan a ganarse reputación de ser fáciles, ligeras de cascos o «zorras», algo muy apreciado por los hombres para el sexo a corto plazo, pero detestable en cualquier pareja a largo plazo por tema obvio de demostración de paternidad. Al mantener relaciones esporádicas, las mujeres también se arriesgan a acabar siendo madres solteras, lo cual reduce su valor de mercado y les plantea dificultades como el rechazo de su pareja y la pérdida de los recursos que ésta le reporta. En términos evolutivos, los beneficios que conlleva para los hombres son bastante claros: la reproducción. Para lograr este objetivo, los hombres desean mantener relaciones sexuales con muchas mujeres atractivas. Esto no implica que lo vaya a hacer; simplemente significa que está predeterminado a querer hacerlo. Si tiene cincuenta novias, podría producir cincuenta o más hijos por año, algo muy sensato desde la perspectiva de la supervivencia de la especie. Desde el prisma evolutivo, para una mujer no tendría mucho sentido tener cincuenta novios, ya que en cualquier caso no podría producir más de un hijo por año. Esta circunstancia supone que nuestras antepasadas debían tener otros motivos para aceptar el sexo de una sola noche. El comportamiento de algunas mujeres de hoy en día crea la ilusión de que las mujeres que buscan relaciones de una sola noche lo hacen por el mismo motivo que los hombres. Este tipo de mujeres se emborrachan, actúan con agresividad y de un modo

ofensivo, emplean un lenguaje vulgar, provocan a los hombres y tienen relaciones de una sola noche. Sus actos parecen idénticos a los de ellos, pero su motivación es muy diferente.

Hay cuatro razones principales por las cuales las mujeres, tanto del pasado como del presente, participan en relaciones sexuales ocasionales:

Por problemas de autoestima.

Para evaluar a un hombre sobre su potencial a largo plazo.

Para obtener algún beneficio.

Para encontrar mejores genes.

### ***1. Problemas de autoestima***

El sexo ocasional y los amantes permiten a las mujeres poner a prueba su «valor de mercado» de cara a decidir hasta qué punto resultan atractivas como amantes en el mercado actual. En el contexto del pasado, esta información resultaba importante puesto que si una mujer se infravaloraba podía terminar con un marido que le proporcionara menos recursos de los que hubiera podido llegar a lograr. Por otra parte, si se sobrevaloraba (pongamos que su valor era de siete en una escala de diez pero ella se veía como un nueve) cabía la posibilidad de que en principio atrajera a un hombre que también fuera de nueve, pero también que en cuanto él se diera cuenta de que ella no era más que un siete (los hombres tardan un tiempo en reparar en estas cosas), comenzara a buscar una mujer que también fuera de nueve. Las mujeres con parejas infieles suelen buscar sexo esporádico como recurso para impulsar su autoestima y reafirmar su valor como amantes. (En el capítulo 7 consideraremos esta actitud en más detalle.) En otras palabras, estas mujeres recaban una segunda opinión. A veces lo hacen simplemente para ajustar cuentas.

### ***2. Evaluar el potencial a largo plazo de un hombre***

Los encuentros sexuales esporádicos también permiten a la mujer evaluar el potencial de un hombre como compañero o marido a largo plazo. Hoy en día, las mujeres que practican el sexo ocasional no se ven sometidas a la repulsa social que acechaba a las mujeres en el pasado. Una relación puntual aporta tiempo a la mujer



para poner a prueba el atractivo del hombre, así como su grado de compatibilidad, sus recursos, su generosidad y su capacidad de compromiso. En otras palabras, le pone un termómetro en la boca y comprueba su temperatura. A diferencia de los hombres, antes de iniciar una relación ocasional, las mujeres se preocupan sobre las relaciones existentes de un hombre, así como de su promiscuidad, lo cual muestra que también están poniendo a prueba su potencial como marido a largo plazo. Para un hombre, la promiscuidad de una mujer y sus relaciones existentes son más bien un atributo positivo puesto que apuntan a un acceso más fácil y rápido a ellas, y si la mujer está casada, además no le pedirá ningún tipo de compromiso. Por este motivo, si una mujer describe a otra como una «zorra», la aludida gana puntos para los hombres que buscan sexo ocasional.

### ***3. Obtener algún beneficio***

Las sociedades de cazadores y agricultores que todavía existen en el Amazonas, en Borneo y en África arrojan cierta luz sobre este aspecto. Allí, las mujeres piden regalos a cambio de sexo puntual (comida, joyas, bisutería, caracolas o tabaco). En otras palabras, recursos inmediatos. David Buss descubrió que las mujeres esperan montones de regalos, dinero, un estilo de vida extravagante y generosidad desde el principio de cualquier relación de sexo esporádico, pero valoran mucho menos todos estos atributos si lo que buscan es un marido. En un marido potencial, lo que esperan encontrar principalmente es amabilidad, atención, empatía y comprensión.

“Lo importante no es a cuántos animales han tenido que matar para hacer el abrigo de piel, sino con cuántos animales se ha tenido que acostar una mujer para lograr ese abrigo.”

Angela La Greca

En las sociedades primitivas, igual que en las culturas tribales modernas, la oferta de sexo ocasional por parte de una mujer soltera también podía brindarle protección frente al ataque de otros hombres. En las sociedades tribales donde la comida se reparte entre todo el mundo, las mujeres son el doble de receptivas al sexo puntual, dado que el colectivo es quien suministra los recursos primarios. En sociedades como la sueca, en la cual el gobierno proporciona los recursos en forma de un alto nivel de bienestar social, hay más parejas de hecho que matrimonios y ambos integrantes de la pareja son más propensos a emprender relaciones ocasionales que los habitantes de

otros países occidentales o europeos donde el bienestar social es significativamente menor.

#### ***4. Encontrar mejores genes***

Una posible cuarta razón por la que las mujeres buscan el sexo ocasional es la obtención de mejores genes para sus hijos. Desde un punto de vista reproductivo, es perfectamente lógico que una mujer desee a un hombre generoso con sus recursos pero que también deba tener los mejores genes para su descendencia. Cuanto mejores sean los genes de un hijo, mayores serán sus posibilidades de llevar una vida rica y saludable, de atraer más y mejores parejas y de ser feliz. La esposa desea un hombre que pueda procurarle atención, protección y recursos a diario, pero también puede querer los genes superiores de otro hombre. Su deseo de mejores genes se despierta entre el 13º y el 15º día de su ciclo menstrual, cuando ovula y su cuerpo exige los genes que ofrezcan a su descendencia una mayor capacidad de supervivencia. Esto significa que, pese a que durante la mayor parte del mes quiere tener a Hugh Grant en casa, una vez al mes su cuerpo le pide los genes de Hugh Jackman.

#### ***Cómo nos sentimos tras el sexo ocasional***

Para la mayoría de los hombres, un encuentro sexual puntual o una historia de una noche resulta una experiencia fácil de olvidar. Los hombres sienten el instinto de procrear, la testosterona les devora y sus cerebros pueden diferenciar el amor y el sexo. La mayor parte de los hombres interpretan que el sexo puntual no es más que sexo, pero este concepto es de difícil comprensión para el cerebro femenino.

Todos los estudios y encuestas sobre el sexo ocasional demuestran que la mayoría de hombres manifiestan que les produce un elevado nivel de satisfacción y que tienden a no experimentar sentimiento de culpa. Sin embargo, las declaraciones de las mujeres sobre «la mañana después» son muy distintas. La mayoría de mujeres hablan de falta de satisfacción, de sentimiento de culpa y de una disminución de la autoestima. En 2008, durante una investigación dirigida por la profesora Anne Campbell de la Durham University, se pidió a 1.743 hombres y mujeres que habían mantenido relaciones de una sola noche que puntuaran sus sentimientos positivos y

negativos a la mañana siguiente. No resulta sorprendente que el 80% de los hombres manifestaran unos sentimientos básicamente positivos frente al 54% de las mujeres. Los hombres también hablaron de una mayor satisfacción sexual, así como de un aumento de la sensación de bienestar y confianza en sí mismos. También mostraban un mayor deseo que las mujeres de que sus amistades supieran de su experiencia.

El sentimiento de culpa incide más en las mujeres de más de cuarenta años, lo cual se debe a que han sido condicionadas por padres con valores postvictorianos o por la religión, empujándolas a considerar que el sexo es algo sucio, asqueroso o vergonzoso. Los estudios demuestran que las mujeres más jóvenes no suelen sufrir un sentimiento de culpa tan acusado como el de las mayores, pero también declaran unos bajos niveles de satisfacción y cierta disminución de la autoestima tras el sexo puntual.



### ***La influencia del padre en la conducta de los hijos***

En 1991, los investigadores Patricia Draper y Jay Belsky aseguraron que la presencia o la ausencia del padre en el hogar en el que se cría un hijo determina profundamente la estrategia sexual del niño al alcanzar la madurez. Concluyeron que los hijos de hogares en los que el padre está ausente se convierten en golfos mientras que los que viven en hogares en los que está presente el padre se transforman en papás. Las familias en las que no hay un padre presente también experimentaban un espectacular aumento de la promiscuidad de las hijas y una pronta aparición de la menstruación. La conclusión que extrajeron es que estas chicas deciden que los hombres no son una fuente fiable de recursos, por lo que tanto durante la adolescencia como en la edad adulta buscan esos recursos mediante un número elevado de encuentros ocasionales o relaciones esporádicas.

***¿Cuántas parejas desea?***

El número de parejas que cada cual pueda tener está determinado principalmente por el entorno en el que vive y por las restricciones que éste le imponga. Algunas sociedades promueven el sexo puntual como muestra de afecto o recompensa a sus visitantes, tal como descubrieron felizmente Fletcher Christian y la tripulación amotinada del *Bounty* tras atracar en Tahití en 1789. En otras sociedades, como las de algunos países de Oriente Próximo, las mujeres tienen por costumbre cubrir su cuerpo de la cabeza a los pies para no atraer aproximaciones no deseadas. En algunos lugares como la India, consideran que las mujeres que practican el sexo puntual llevan la vergüenza a la familia y pueden llegar a morir a manos de otros miembros de la familia en los llamados «asesinatos de honor». Sin embargo, en la mayoría de países occidentales y europeos, las mujeres son libres de elegir su actitud respecto al número de parejas que tendrán a lo largo de su vida.

“El sexo me parece algo bonito entre dos personas. Entre cinco, es fantástico.”

Woody Allen

Roy Baumeister, autor de *Social Psychology and Human Sexuality*, llevó a cabo una encuesta entre solteros y solteras norteamericanos de entre 18 y 30 años y les preguntó cuántas parejas les gustaría tener a lo largo de su vida. Los hombres contestaron que les gustaría tener más de seis parejas en el siguiente año mientras que las mujeres sólo querían una. En los tres años siguientes, los hombres querían diez y las mujeres dos. Durante el resto de sus vidas, los hombres dijeron que dieciocho les parecía un buen número, mientras que las mujeres deseaban cuatro.

### ***Fantasías sexuales y sexo ocasional***

La mayoría de estudios muestran que los hombres fantasean al menos el doble que las mujeres durante el acto sexual, pero el contenido de esas fantasías revela una diferencia significativa entre la maquinaria masculina y la femenina. Los investigadores Ellis y Symons observaron que el 88% de los hombres confesaban cambiar de pareja mentalmente o imaginar a más de una pareja durante sus fantasías, en contraste con el 57% de mujeres que cambian mentalmente de pareja. También apuntaron que el 81% de los hombres se concentra en imágenes mentales y no en sentimientos, algo que sólo hace el 43% de las mujeres. Las fantasías masculinas durante el sexo incluyen partes del cuerpo de la mujer, piel suave y desnuda, sexo con

desconocidas y sexo con múltiples personas. Las fantasías masculinas presentan dos factores clave: el primero es que las mujeres que imaginan están ansiosas, excitadas y a punto para el sexo, y el segundo es que la escena carece por completo de emociones, compromiso y juegos previos prolongados. Esta es la receta perfecta para la versión masculina del sexo ocasional.

“El sexo sin amor es una experiencia sin sentido, pero comparado con cualquier otra experiencia sin sentido, es bastante bueno, maldita sea.”

Woody Allen

Las fantasías femeninas durante el sexo contemplan concentrarse en las emociones y la personalidad del compañero imaginado (57%), y el protagonista de sus fantasías suele ser alguien a quien conocen o con quien tienen alguna relación. Pocas veces fantasean con sexo ocasional con desconocidos, pese a que una fantasía común entre las mujeres es el sexo con un grupo de hombres al estilo James Bond. Sin embargo, esta fantasía tiene tintes de fantasía de poder: la mujer controla a los hombres mediante su feminidad. Tal como hemos constatado, para la mayoría de hombres el sexo es sexo, el amor es amor y, a veces, ambas cosas conviven simultáneamente.

Las fantasías durante el sueño son prácticamente el único punto en el que hombres y mujeres se aproximan a cierta igualdad sexual. El doctor Antonio Zadra del Dream and Nightmare Laboratory de Montreal estudió más de 3.500 descripciones de sueños de hombres y mujeres y descubrió que el contenido sexual de los sueños era de un 8% en ambos casos. El sueño sexual más habitual era el de hacer el amor, seguido de cerca por otras actividades sexuales, besos y fantasías, y tanto hombres como mujeres declaraban haber experimentado un orgasmo en el 4% de sus sueños eróticos. Las parejas actuales o anteriores aparecían en el 20% de los sueños eróticos femeninos, mientras que personajes públicos o estrellas de cine (es decir, hombres con recursos) protagonizaban el doble de sueños femeninos que masculinos. Sólo el 14% de los sueños masculinos tenían como protagonistas a mujeres que conocían, mientras que el sexo con más de una pareja se presentaba en más del doble de ocasiones.

“Las mujeres van tras los médicos igual que los hombres tras las modelos. Las mujeres quieren a alguien que conozca el cuerpo; los hombres sólo quieren el cuerpo.”

Seinfeld

Con todo, para la mayoría de las mujeres el sexo y el amor siempre van unidos, incluso en sus fantasías.

## *Cómo ven las cosas hombres y mujeres homosexuales*

Donald Symons llevó a cabo una investigación entre gays y lesbianas y descubrió ciertos puntos de vista interesantes respecto a las preferencias heterosexuales. Observó que la sexualidad de los gays solteros no se sometía a las reglas impuestas en los heterosexuales por las mujeres que les exigen compromiso, dedicación y romanticismo. Dicho de otro modo, como los gays no siguen ninguna de estas reglas, pueden lanzarse de lleno, rápidamente y tan a menudo como lo deseen con tantos nuevos compañeros como les plazca. A los heterosexuales les encantaría gozar de una situación semejante, pero las mujeres heterosexuales no lo suelen permitir. Sin embargo, los hombres homosexuales en una relación estable y de compromiso están sujetos a las mismas reglas de fidelidad que se aplican a los matrimonios heterosexuales.

Symons también constató que las lesbianas actúan como las mujeres heterosexuales en lo relativo a las relaciones e imponen las mismas reglas de compromiso y fidelidad a sus parejas. En su destacable investigación del comportamiento sexual, Alfred Kinsey desveló que el 94% de los gays habían tenido más de quince parejas estables y que casi la mitad de ellos habían tenido más de quinientos parejas sexuales ocasionales en su vida (la mayor parte de las cuales eran desconocidos a los que habían conocido en bares, lavabos, locales de ambiente y saunas) mientras que sólo el 15% de las lesbianas habían tenido tantas compañeras. Ellas prefieren relaciones íntimas, duraderas y de compromiso, exactamente igual que las mujeres heterosexuales. Con esto no queremos indicar que los gays no puedan tener relaciones de compromiso —muchos de ellos las tienen—, simplemente, indicamos que no están sujetos a las mismas restricciones que los hombres heterosexuales.

### *Resumen*

El principal motivo por el que los hombres mantienen relaciones sexuales puntuales es la diversidad sexual, y lo harán siempre que el riesgo sea bajo. Los hombres son oportunistas y rara vez planean el sexo ocasional. Todos los estudios demuestran que en la mayoría de culturas, los hombres son el doble de propensos que

las mujeres a mantener relaciones ocasionales o a tener amantes. El motivo principal por el que las mujeres mantienen relaciones puntuales es la falta de amor, que les provoca problemas de autoestima, para probar el potencial a largo plazo de un hombre o para lograr algo que desean.

Cuando examinamos la motivación sexual de los humanos a la fría y dura luz del día, a menudo lo que observamos contrasta con las imágenes cálidas y difuminadas que encontramos en las novelas románticas, las revistas para mujeres o la televisión. Todas las mujeres se sienten desconcertadas por la facilidad con la que los hombres mantienen relaciones con mujeres a las que apenas conocen o que ni siquiera les gustan. Los hombres también deberían tener en cuenta que las mujeres comercian con el sexo a cambio de beneficios y que siempre están buscando una oferta mejor, sobre todo si un hombre permite conscientemente que decaiga su valor como amante.

El sexo ocasional opera en la parte más primitiva del cerebro y está regido por las hormonas. Si evoluciona del deseo carnal a una fase más romántica, se convierte en una historia o un romance, algo que trataremos en detalle en el próximo capítulo.

- Hombres y mujeres tienen puntos de vista totalmente distintos respecto al sexo ocasional.
- Los hombres tienen el instinto de procrear y para ellos el sexo puede ser sólo eso. Este es el motivo por el que los hombres, más que las mujeres, tienen tantas relaciones de una noche.
- Por su parte, la mayoría de mujeres son incapaces de separar el sexo del amor.

*¿En tu casa o en la mía? Aventuras y engaños*



Nicolás y Julia se casaron hace cinco años. Después de su luna de miel, describieron su vida sexual como «absolutamente increíble», y «lo hacían como conejos». Cuando Julia llevaba seis meses de su primer embarazo, las cosas empezaron a torcerse. Ella empezó a verse gorda, desaliñada y poco apetecible, y empezó a evitar el sexo diciendo a su marido que no se encontraba bien, que tenía dolor de cabeza o que «quizá mañana». Julia quería hablar con Nicolás de sus sentimientos y emociones, pero él, como su mente masculina no estaba programada para comprender la importancia de hablar con ella y escucharla, estaba convencido de que lo que ella necesitaba era estar sola. Esto hacía que ella creyera que a él no le importaba y que sólo la trataba como un objeto sexual. En consecuencia, Nicolás se sentía rechazado. Su frustración por la falta de sexo comenzó a convertirse en resentimiento, porque ya no le hacía sentir su masculinidad. Además, percibía los arrebatos emocionales de Julia como ataques personales y ella atribuía el enfado de él a lo gorda y desaliñada que debía de parecerle.

Al nacer el niño, las cosas fueron de mal en peor. Julia estaba constantemente ocupada con el bebé y Nicolás empezó a pensar que ella le estaba castigando y relegándolo a un segundo plano, por detrás del niño que ocupaba el primero. Su desilusión era tan grande que, al poco, empezó a pensar que había pasado a ocupar un distante tercer plano, por detrás del perro. A partir de ahí, Nicolás inició una aventura con Alicia, una chica de la oficina, y Julia le dejó. Ahora Julia vive sola con su hijo. Nicolás se las tiene que arreglar para sacar adelante una nueva vida y mantener económicamente a Julia y a su hijo.

En una relación a largo plazo, la idea de que la pareja pueda tener una aventura es



una de las grandes preocupaciones de hombres y mujeres, aunque pocos son los que comprenden realmente las razones por las que empiezan estas historias. La ruptura de Nicolás y Julia ilustra un círculo vicioso que experimentan muchas parejas. Nicolás no entendía que la mujer necesita estar de humor para practicar el sexo, que quiere a un hombre con quien hablar de sus sentimientos y emociones, que la escuche con actitud comprensiva y que la acaricie con ternura; cosas, todas ellas, que no forman parte del básico circuito predeterminado del hombre. En el caso de Julia, los cambios hormonales magnificaron los problemas. Su autoestima se estaba hundiendo porque pensaba que estaba gorda y desaliñada. No entendía que los hombres se expresan emocionalmente a través del sexo y que el cerebro masculino puede separar el amor del sexo. Para los hombres, el amor puede ser amor y el sexo, sólo sexo, aunque a veces se dan a la vez. Por eso, Julia culpaba a Nicolás de ser insensible y poco atento. Él la culpaba a ella de ser frígida y manipularle sexualmente. Pronto esto se convirtió en un hábito: él daba por hecho que ella rechazaría sus intentos y ella daba por hecho que él se mostraría distante y poco atento. La realidad es que él se sentía rechazado y solo, y ella se sentía insegura y nada atractiva. Ella empezó a temer el sexo y evitaba a Nicolás. Él empezó a temer el rechazo y dejó de pedirle sexo. Ninguno de los dos entendió el punto de vista del otro y una relación perfectamente viable llegó a su fin.

### *¿Qué es una aventura?*

En este capítulo, utilizaremos el término «matrimonio» para describir cualquier relación de pareja en la que dos personas están dispuestas a serse fieles. Técnicamente, la pareja ha pasado de la fase de lascivia al amor romántico o el compromiso duradero, y se han producido cambios químicos en el cerebro.

El sexo ocasional tiene mucho que ver con la lascivia. Tal como expusimos en el capítulo 1, cuando hay deseo físico, dos partes del cerebro registran gran actividad: el hipotálamo (impulsos primitivos) y la amígdala (excitación). Cuando hay deseo se segrega mucha dopamina, lo que insta a la producción de testosterona, creando el estímulo sexual. Cuando un devaneo ocasional (lascivia) pasa al siguiente estadio (amor romántico), significa que está empezando una «historia». En las mujeres, el cerebro activa el caudato, haciendo que aumenten sus niveles de testosterona y su apetito sexual.

En los hombres, se activan diversas zonas del cerebro, incluido el córtex visual, y

aumentan los niveles de oxitoxina, haciendo que se muestren más dulces y cariñosos. Estas reacciones químicas temporales crean en la pareja la ilusión de que ambos están perfectamente compaginados. La principal diferencia entre los hombres y las mujeres es que los hombres suelen permanecer en la fase de deseo mucho más tiempo que las mujeres, lo que significa que, cuando él todavía está ofuscado por el sexo, ella ya ha pasado al siguiente estadio.

Cuando se pide a los hombres que definan una aventura, tienden a describirla como sexo con o sin implicación emocional, del mismo modo que entienden el sexo casual. Los hombres ven la aventura como un contacto *físico*, sin que tenga que haber necesariamente una implicación emocional.

Sin embargo, las mujeres, ven las aventuras como algo emocional, implique o no sexo. Son lo que se suele denominar «aventuras amorosas emocionales», y incluyen hablar por teléfono, compartir correos electrónicos personales o escritos íntimos, ir a comer o a tomar café, etcétera. Una aventura emocional es una relación entre dos personas, fuera del matrimonio o el noviazgo, que tiene efecto directo en el nivel de intimidad, la distancia emocional y el equilibrio general de la pareja preexistente. El miembro infiel de la pareja puede pasar cantidades inapropiadas o excesivas de tiempo con alguien del sexo opuesto (o del mismo sexo). Todo esto es tiempo, energía emocional y cuidados que no se dedican a la pareja habitual. Él o ella pueden confiar más en su nuevo «amigo» que en su pareja habitual y compartir más sentimientos íntimos y secretos con él. Este tipo de relación no implica necesariamente una intimidad física al principio, pero es casi inevitable que desemboque en una relación física. Aún así, para la mayoría de mujeres, se trata de una aventura. El sexo sólo acentúa el dolor porque demuestra la profundidad de la aventura emocional.

“La mayoría de hombres piensan que, como no se están acostando con otra mujer, no están haciendo nada malo.”

### *El corazón infiel*

Un estudio de 2006 demostró que la infidelidad era la causa de divorcio más citada en las 150 culturas estudiadas. Nadie sabe realmente cuántos infieles hay, porque si se miente a la pareja, es probable que tampoco se sea sincero en un cuestionario. Por ejemplo, en 2007, un grupo de investigadores de las universidades de Colorado y Texas A amp;M analizó a 4.884 mujeres casadas con entrevistas personales con un

entrevistador y cuestionarios anónimos informatizados. En las entrevistas personales, sólo el 1% de las mujeres confesaron haber sido infieles a sus maridos en el año anterior; en el cuestionario informatizado, más del 6% del mismo grupo admitió que había sido infiel.

Los datos más consistentes sobre la infidelidad proceden del Estudio Social General realizado por la Fundación Nacional de la Ciencia de la Universidad de Chicago, que ha estado estudiando las opiniones y el comportamiento social de los norteamericanos desde 1972. Los datos del estudio revelaron que cerca del 10% de las personas casadas (12% de hombres y 7% de mujeres) dicen cada año que han mantenido relaciones sexuales fuera de su matrimonio. En la mayoría de países occidentales y europeos, se estima que entre el 50% y el 60% de los hombres han sido infieles al menos una vez, y en lugares como Francia y Suecia, el porcentaje se sitúa alrededor del 70-80%. Cerca del 40% de estas aventuras se acaban descubriendo y el resto puede que nunca lleguen a ser descubiertas. Cerca del 40% de mujeres casadas ceden también al baile horizontal, pero sólo se descubren un 15% de estas aventuras. El único lugar del mundo donde las mujeres superan a los hombres en número de aventuras es Francia, donde el 87% de las mujeres admiten tener o haber tenido dos parejas a la vez.

La infidelidad va en alza en todos los grupos de edad. En EE.UU., entre 1998 y 2008, aumentó un 20% entre los hombres de más de 60 años y un 15% entre las mujeres. ¿Por qué las generaciones mayores se dan como nunca a la danza horizontal? Por dos razones: en primer lugar, en este grupo se encuentran los del Baby Boom, que rechazaron la moral victoriana para con el sexo y se niegan a envejecer (ven los 60 años como si fueran 45); en segundo lugar, los mayores de hoy en día tienen cosas que otras generaciones no habían tenido: Viagra, terapias hormonales y soluciones para la disfunción eréctil. El grupo de edad comprendida entre los 40 y los 60 años es el último grupo del Baby Boom y, especialmente las mujeres, se están liberando de las restricciones sexuales de su pasado.

La infidelidad también está creciendo entre los menores de 40 años, hecho que se está viendo potenciado por la fácil disponibilidad del porno en Internet, que está cambiando lo que este grupo considera un comportamiento sexual «normal». Las generaciones anteriores jamás escucharon las palabras «*fisting*», «coprofilia», «MQMF» o «dar por detrás». En el año 2002, los psicólogos Raymond Bergner y Ana Bridges fueron los primeros en mostrar el gran efecto negativo del porno de Internet en las relaciones estables. Descubrieron que la distancia emocional creada por el porno de Internet y las relaciones sexuales online podía resultar tan dañina para una

relación como una infidelidad sexual en la vida real.



“Estoy muy deprimido. Mi médico se ha negado a recetarme Viagra. Me ha dicho que sería como poner un asta de bandera en un edificio en ruinas.”  
George Burns

El doctor David Schmitt de la Bradley University de Illinois, recogió datos sobre los hábitos sexuales de hombres y mujeres de 48 países del mundo y descubrió que los hombres mojaban más el músculo del amor cuando ya estaban a punto de dejar de ser veinteañeros que en cualquier otro momento. Es el momento en que la testosterona masculina ha llegado a su punto álgido y empieza a disminuir. Las mujeres son más propensas a los devaneos sobre los treinta porque su reloj biológico empieza a indicar que su fertilidad disminuye. Las mujeres alcanzan su cúspide sexual entre los 35 y 40 años, momento en que aumentan sus niveles de testosterona. Con esta estrategia, la Naturaleza está empujando a las mujeres a reproducirse antes de que sea demasiado tarde.

Al analizar los resultados de la mayoría de estudios sobre infidelidad, se puede llegar a la conclusión de que cerca de un 50% de hombres y un 30% de las mujeres han echado una canita al aire sin que su pareja lo supiera al menos en una ocasión. Eso es mucha infidelidad. Sin embargo, hay que hacer hincapié en que estas estadísticas también significan que la mayoría de la gente sigue siendo fiel la mayor parte del tiempo.

“Un hombre que tenía seis hijos estaba tan orgulloso de sí mismo que, a pesar de las objeciones de su esposa, empezó a llamarla ‘Madre de seis’. Una noche, en un restaurante, el hombre le gritó a viva voz:

—¿Nos vamos a casa, Madre de seis?

Irritada por la indiscreción, ella también le respondió gritando:

—Cuando quieras Padre de cuatro.”

## *Por qué existen las aventuras*

Un sondeo realizado en el Reino Unido a clientes de abogados matrimonialistas reveló las diez principales razones que los hombres alegaban para ir de flor en flor:

Lascivia.

Pérdida de la atracción por su esposa/pareja.

Problemas sexuales: quieren más sexo o más variedad, o sufren adicción al sexo.

Mujer preocupada por la familia y los hijos.

Fuerte seducción de otra mujer.

Falta de seducción potente por parte de su pareja.

La emoción del ligoteo.

Discusiones.

Falta de comunicación de la pareja sobre los problemas.

La propia imagen masculina: atractivo sexual, envejecimiento, hinchar el ego.

En contraposición a esto, lo que busca la mayoría de mujeres se acerca más a una experiencia religiosa. Quieren ser otra persona distinta a la esposa, madre, hija o empleada. Quieren recibir peticiones que no sean: «Llévame el traje a la tintorería», «¿Me has preparado el desayuno?» o «¿Tengo una camisa limpia para la reunión?». Incluso las mujeres que tienen una carrera profesional fuera de casa y se las respeta en su trabajo, se sienten infravaloradas en su propia casa.

Para algunas mujeres, es una forma de llamar la atención de un hombre, de arrastrarlo de nuevo al romanticismo que tuvieron en tiempos pasados, de recordarle que las mujeres son mucho más que simples amas de casa o de pagarle con la misma moneda una infidelidad. Las mujeres también quieren hincharse el ego, quieren sentirse deseadas, imprescindibles, saber que un hombre piensa que vale la pena arriesgarse por ellas, que merecen el tiempo que se dedica a los preliminares, etcétera. Para las mujeres infieles, la fuerza que las domina no es el sexo, sino la búsqueda de alimento emocional.

“Los hombres complementan sus matrimonios con sexo extramarital; las mujeres mejoran sus matrimonios con un poco de alimento emocional, que también incluye sexo.”

Debbie Then, *Women Who Stay With Men Who Stray*

Las diez respuestas más repetidas de las mujeres al contestar a por qué tenían una aventura fueron:

1. Soledad (el problema más común entre las amas de casa).
2. Imposibilidad de comunicarse con su pareja sobre los problemas.
3. Que no las hagan sentir lo bastante deseadas.
4. Falta de atención del marido.
5. Un marido demasiado abstraído en sí mismo y cargado de complejos.
6. Falta de romanticismo y excitación en la cama.
7. Necesidad de escapar de la rutina diaria.
8. Querer sentirse tan poderosa en la vida personal como en la profesional.
9. Aburrimiento por la rutina.
10. La oportunidad apareció en el momento justo.

### *Puede ocurrir en todos los niveles*

Todos hemos visto a gente famosa y poderosa, que parecía tenerlo todo, arriesgarlo todo por un polvo rápido y aparentemente insignificante. Piense en Hugh Grant, el aclamado actor que estaba con una de las mujeres más deseadas del mundo, Elizabeth Hurley. Lo arriesgó todo por una felación con una prostituta en un coche aparcado en una callejuela de mala muerte. Por no hablar del famoso tenista al que cazaron en el cuarto de las escobas de un restaurante japonés dando a una camarera su ración de *uramaki sushi*.

El mundo se quedó sorprendido de que Bill Clinton, un hombre poderoso que tenía el mundo en sus manos, quisiera usar esas mismas manos con Monica Lewinsky, una mujer del montón. ¿Por qué iba a jugarse la confianza de los norteamericanos un hombre que parecía tenerlo todo por algo tan estúpidamente insignificante? Por contraposición, la mayoría de mujeres reconocidamente aventureras han sido almas solitarias en busca de algo que parecían no encontrar en sus relaciones: Marilyn Monroe, Janis Joplin y Anna-Nicole Smith, por mencionar algunas. Las acciones de toda esta gente no tienen sentido hasta que se comparan con la lista de razones que da la gente para tener una aventura.

Meryl Streep ilustró perfectamente a la mujer común que se desahogaba por ahí en la película *Los puentes de Madison*. Estaba aburrida y sola, torturada por la gris rutina de su vida, cuando un espíritu libre, encarnado por Clint Eastwood, le ofreció una emocionante alternativa. Ella la aceptó y supo ocultarla a la perfección. Pero cuando Bill Clinton dijo: «Yo no he tenido relaciones sexuales con esa mujer», y apuntó con el

dedo a la cámara, todos supimos que estaba hundido. A pesar de que su esposa le concedió el beneficio de la duda, el mundo entero sospechó de su culpabilidad.

“Clinton mintió. Un hombre puede olvidar dónde aparca o dónde vive, pero jamás olvida haber tenido sexo oral, por malo que fuera.”

Barbara Bush (ex primera dama de los EE.UU.)

### ***Por qué las mujeres tienen menos aventuras que los hombres***

El chiste del hombre que se tiene que desabrochar la bragueta para pensar no está tan lejos de la realidad. La mayoría de mujeres tienen la calculadora capacidad de planear con alevosía sus devaneos, mientras que los hombres raramente lo hacen. El principal problema de los hombres es que no son capaces de utilizar la razón en situaciones dominadas por el sexo. La mayoría de hombres no suelen planear una aventura, simplemente ocurre. Las mujeres son mucho más dadas a tener aventuras que llevan tiempo planeando. Con todo, la cantidad de mujeres que tienen aventuras es menor que la de hombres, si bien están aflorando pruebas que demuestran que las mujeres jóvenes se dan más a este tipo de prácticas que las mayores. Michelle Langley, autora de *Women's Infidelity*, realizó un estudio de diez años que reveló que las mujeres engañan tanto como los hombres, especialmente las jóvenes. Pero las mujeres son por naturaleza más maternales y cariñosas que los hombres y tienen niveles más bajos de testosterona, la hormona del impulso sexual, y más altos de oxitocina, la «hormona del abrazo», por lo que su impulso hacia el sexo físico es menor. Además, la mayoría de mujeres viven convencidas de que tendrían que ser lo más importante en la vida de su pareja, porque la mujer siempre pone al hombre en la primera posición.

Muchas mujeres sacrificarán sus propias necesidades para respaldar a su hombre, criar a sus hijos, llevarle la casa y serle leal por encima de todo. Para la mayoría, esto también se extiende al sexo y la idea de que otra persona las toque les parece algo impensable. Las más naíf hasta esperan que sus maridos sientan lo mismo. Un cursillo sobre las diferencias entre hombres y mujeres abriría los ojos a las recién casadas y evitaría que muchos matrimonios acabaran en divorcio, que es como actualmente acaban más del 50%. El problema es que el impulso sexual mueve y consume a los hombres desde el mismo momento en que las hormonas estallan en su pubertad y hasta el fin de sus días. Sin embargo, a medida que el hombre envejece, su mente

empieza a hacerse montajes que su cuerpo no puede seguir. La imperiosa necesidad puede disminuir con el paso del tiempo, pero, durante la mayor parte de su vida, el cerebro masculino raramente abandona el tema.

“El matrimonio tiene su parte buena. Te hace aprender lealtad, abstención, tolerancia, contención y otras valiosas cualidades que no habrías necesitado si siguieras soltero.”

## *Seis mitos comunes sobre los engaños*

### *Mito n.º 1: los infieles son principalmente hombres*

Los hombres del *baby boom* (nacidos antes 1962) engañan el doble que las mujeres de la misma época, pero nuevos estudios revelan que las mujeres veinteañeras y treintañeras tienen aproximadamente el mismo número de aventuras que los hombres de su misma edad. En este grupo, hay más mujeres que trabajan y gozan de independencia económica, por lo que están más dispuestas a asumir riesgos en sus relaciones. El 50% de las aventuras se producen con alguien del trabajo.

### *Mito n.º 2: el perfil del infiel*

Si se dan las circunstancias adecuadas, cualquiera es susceptible de engañar a su pareja. No es nada extraño que alguien acabe metido en una aventura sin haber siquiera considerado la posibilidad de ser infiel. Puede que ni siquiera cuadre con el sistema de valores de la persona, pero, si se presenta la oportunidad en las circunstancias y el momento adecuados, la persona puede verse tentada. Puede que un compañero de trabajo dé el primer paso en una conferencia justo cuando la persona se acaba de pelear con su pareja. Puede que esté estresada y un jardinero potente le eche un cumplido. Mucha gente cree que hay un tipo concreto de persona infiel, idea que les confiere una falsa sensación de seguridad. Si bien hay algunos infieles empedernidos, todo el mundo puede tener una aventura. Para los hombres, las aventuras son una cuestión de oportunidad, pero, para las mujeres, suele ser algo planeado. No se engañe pensando que jamás tendrá una aventura. Piense, en cambio,



en situaciones o circunstancias en las que pueda ser susceptible y trate de evitarlas.

### ***Mito n.º 3: la monotonía prolongada conduce a la aventura***

Hay más gente que tiene aventuras durante los dos primeros años de matrimonio que en cualquier otro momento. Es el momento en que las mujeres se preguntan si han tomado la decisión correcta o si tendrían que haber escogido a otra persona. Hay que pasar al menos dos años viviendo con una persona para llegar a conocerla. Si un hombre es un infiel empedernido, también puede levantar sospechas en este período inicial. Los infieles recalcitrantes suelen actuar impulsados por una combinación de altos niveles de testosterona y ciertas experiencias durante la infancia, que afectan a su modo de ver las relaciones como adulto.

### ***Mito n.º 4: el hombre se ve abocado a la infidelidad cuando no es feliz en casa***

En 2007, Shirley Glass, investigadora de la infidelidad y autora de *NOT 'Just Friends'*, descubrió que los que jamás pretendieron ser infieles desarrollaban inconscientemente relaciones profundas y apasionadas antes de darse cuenta de que habían cruzado la línea entre la amistad platónica y el amor romántico. Para los hombres infieles, simplemente se presentó la oportunidad y se abandonaron a las reacciones químicas asociadas a la infidelidad. La doctora Glass constató que las mujeres infieles decían que llevaban cerca de un año emocionalmente alienadas antes de iniciar la aventura. Las mujeres también declaraban que habían ido forjando la aventura en sus mentes durante casi todo ese tiempo.

El trasfondo es que cuanta más distancia emocional hay entre usted y su pareja, mayores son las probabilidades de que alguno tenga una aventura. Lo mejor para evitar las aventuras es hablar abiertamente de su relación de pareja.

### ***Mito n.º 5: esta vez lo haré bien***

Los que deciden formar una pareja estable con sus aventuras suelen tomar la decisión de «hacerlo bien esta vez». Los cambios químicos que se producen en el

cerebro hacen creer a muchos infieles que vivirán «felices y comerán perdices» por siempre jamás. Las estadísticas demuestran que este caso sólo se da en un 25% de los que se casan con sus amantes (el 75% se acaban divorciando), pero la mayoría de los que se vuelven a casar creen que estarán entre ese 25%. Cuando se tiene una aventura, la gente vive en una especie de mundo onírico de fantasía, donde no tiene que pagar facturas ni limpiar el váter. Para los compradores potenciales, un coche nuevo siempre tiene un olor excitante, pero, después de un año, resulta que habrá que seguir limpiándolo cada semana y haciéndole las revisiones necesarias, y no será más que un coche normal.

### ***Mito n.º 6: cuando tu pareja te engaña, lo sabes***

Mucha gente permanece ajena al distanciamiento de su pareja durante algún tiempo porque viven en una relación basada en la confianza de que su pareja le será fiel, y no van buscando indicios. Cuando las señales de la infidelidad se hacen patentes, algunas personas prefieren negarla antes que pasar por el disgusto de destapar una aventura. Las mujeres captan mejor las señales, cosa que explica por qué las mujeres fuerzan más del 80% de las rupturas. En *El lenguaje del cuerpo*, expusimos que los hombres no son tan perspicaces como las mujeres porque el cerebro masculino no tiene la habilidad de cruzar las señales contradictorias entre el discurso y la acción. Por eso hay tantos hombres que se sorprenden al descubrir que sus mujeres les estaban engañando.

### ***Los nueve tipos de aventura***

Si su relación experimenta problemas y no sabe cómo solucionarlos, es usted un candidato a tener una aventura que le pueda ofrecer un escape temporal a sus problemas. He aquí los nueve tipos de aventura que tiene la gente.

#### ***1. La aventura «¿Aún tengo algún valor de mercado?»***

Puede sentir que su pareja ha perdido el interés por usted o que no pasa

demasiado tiempo con usted, o quizá cuando se casó era usted joven e inexperto. Sea como sea, se pregunta qué valor debe de tener en el mercado de la búsqueda de pareja. Siente que le falta algo y echa en cara a su pareja que ignora sus necesidades. Ya no sabe si aún conserva algún atractivo para el sexo opuesto o piensa que se ha perdido algo. Sólo quiere tener esta aventura para confirmar o descartar sus dudas. Si tiene una aventura, lo más probable es que, cuando haya comprobado su valor de mercado, la deje atrás. Si se puede contener la tormenta, las cosas en casa suelen mejorar.

## ***2. La aventura de la crisis de la mediana edad***

Ha llegado a la mediana edad y se empieza a plantear el sentido de su vida, si se habrá perdido algo o si habrá malgastado la vida. Los amigos de su edad, o incluso menores, han empezado a enfermar o a morir, y usted está empezando a notar los efectos de la gravedad. Su impulso sexual disminuye. Empieza a vislumbrar el final de su vida en el horizonte y siente la necesidad de hacer algo memorable o grande. Le invade el pánico y quiere hacer alguna «locura» para justificar su existencia. Lo que necesita no es una aventura, sino orientación para saber envejecer y fijarse nuevos objetivos en la vida.

## ***3. La aventura por comparación***

Es una aventura común en los primeros años de matrimonio o de relación estable. La persona candidata a este tipo de aventura experimenta molestas dudas sobre si ha tomado o no la decisión correcta. ¿Sería más feliz con otra persona? ¿Desaparecerían los problemas de su actual relación si estuviera con otra persona? Si usted tiene una aventura de este tipo, debe identificar el aspecto concreto de su relación que quiere aclarar y emprender las acciones necesarias para resolver las dudas. Para hacerlo, no necesita ninguna aventura. Si descubre lo que necesitaba saber con su aventura, déjela y vuelva a la vida real.

## ***4. La aventura de la bomba de relojería***

Esta aventura empieza cuando usted no quiere enfrentarse a su pareja y decirle que ya no puede más. Ni siquiera está seguro de lo que necesita o de lo que no encuentra en su matrimonio y cree que dinamitándolo todo tendrá la oportunidad de volver a reconstruirlo mejor. Va dejando pruebas por todas partes para que su pareja descubra la aventura, lo que le ahorrará tener que reunir el coraje necesario para dar explicaciones. Usted tampoco necesita tener esta aventura, lo que necesita es sentarse cara a cara con su pareja y poner las cartas sobre la mesa. Enfocar así las cosas resulta menos doloroso y menos costoso que tener una aventura. La aventura del tipo bomba de relojería se suele considerar una salida fácil, pero no lo es.

### ***5. La aventura de compensación***

Su pareja le ha engañado y usted se ha tomado la revancha con otra aventura para equilibrar el marcador o demostrar a su pareja lo que se siente. No se ha metido en una aventura para tener una experiencia sexual o emocional; lo ha hecho por despecho. Este tipo de aventura puede provocarle sentimientos de culpa y odio a sí mismo, y es una forma de hacer daño, tanto para usted como para su amante (a menos que sea un hombre, y en tal caso estará contento por el sexo). Si se encuentra que ha entrado en una aventura de este tipo, recuerde que su objetivo era vengarse y no quedar a merced de la maraña emocional del despecho. Busque un asesor personal y aprenda a canalizar su rabia.

### ***6. La aventura del hombro sobre el que llorar***

Sabrás que se ha metido en esta aventura cuando pase más tiempo abriendo el corazón a la persona con la que se ha liado que practicando el sexo con ella. De hecho, el sexo, por importante que sea, parece algo casi accidental comparado con el beneficio que obtiene de esta relación: una terapia gratuita. Se siente comprendido por la otra persona y ella le respalda y le anima. Pero usted tampoco necesita esta aventura, lo que necesita es terapia profesional. Sale más a cuenta.

### ***7. La aventura de la mejor oferta***

Esta aventura se da o bien cuando su valor de mercado ha aumentado porque ha obtenido un trabajo mejor, ha perdido peso, ha mejorado su aspecto o ha obtenido un título académico, o bien cuando ha disminuido el valor de su pareja porque se ha dejado o se ha relajado con la relación. Cuando se casó, su pareja era la mejor que podía conseguir en ese momento. Ahora es mayor que antes y tiene más experiencia, tiene una amplia perspectiva sobre las relaciones y cree que podría tener algo mejor. En ese caso, hable con su pareja de sus sentimientos contradictorios y fíjense nuevos objetivos para que ambos puedan llegar a tener el mismo valor de mercado. Cada vez que mejora algo en su vida, suele invertir mucho más en su nuevo papel y perder mucho del pasado. Puede que lo que necesite sea un buen lavado de cara para renovar su actual relación.

### ***8. La aventura «no puedo satisfacer mis necesidades»***

Su pareja se niega a hacer algo que usted dice que realmente necesita, ya sea un vínculo emocional, hablar de sentimientos, sexo oral, sexo anal, sexo en una montaña rusa o utilizar algo que funciona a pilas. Así que usted lo arriesga todo para conseguir eso en otra parte. Un buen sexólogo puede ayudarle a desarrollar estrategias para solucionar estos temas o puede que realmente su necesidad sea más importante que la relación. En tal caso, lo mejor que puede hacer es marcharse.

### ***9. La aventura involuntaria***

Tal como dijimos antes, cuando se da el momento, las circunstancias y el lugar adecuados, casi todo el mundo puede acabar metido en una aventura. En realidad, no acaba de saber cómo se metió en ella, ni por qué, pero ¡qué demonios, es genial! No sabe cómo ponerle fin y le carcomen la angustia y el sentimiento de culpabilidad. Se pregunta por qué lo está haciendo y no encuentra una respuesta. La aventura involuntaria indica que a su relación le faltaba algo y usted o su pareja lo estaban negando. Descubra qué es y abandone la aventura.

***Por qué la «aventura perfecta» es sólo una fantasía***

No existe la aventura ideal. Tener una aventura implica utilizar mentiras, dar explicaciones y cargar con algún sentimiento de rabia o de culpa. El infiel suele sentirse culpable y, en ocasiones, ofende verbal o físicamente a su pareja. Si usted está teniendo una aventura, respétese a sí mismo y respete a su pareja, pida consejo matrimonial o abandone la aventura.

“El asesor matrimonial mandó a la pareja enfrentada al jardín de atrás para que buscaran la mejor manera de resolver sus problemas y se encontraron con un pozo de los deseos. La mujer se inclinó sobre él, le pidió un deseo y lanzó una moneda. El marido también decidió pedir un deseo, pero se inclinó demasiado, cayó al pozo y se ahogó. La mujer se quedó pasmada, pero después sonrió y susurró: ‘¡Funciona!’”

### *Me lo ha dicho un pajarito*

La sospecha de que la pareja se está viendo con otra persona puede ser peor que la verdad. Muchas mujeres se lo negarán, mientras que la mayoría de hombres buscarán pruebas y querrán tener la certeza absoluta.

Es muy raro que ocurra lo que sale en la tele: pocas personas son las que descubren que su pareja está teniendo una aventura porque se los encuentra en plena acción. Y eso, a pesar de que una gran mayoría de hombres escogen la cama de su propia casa para echar una canita al aire. A veces, el engañado se entera porque alguien se lo cuenta. A menudo, los amigos de los engañados se enfrentan a la agonía de si deben o no contar que su pareja le está engañando. El síndrome del «no matar al mensajero» es muy real y algunos amigos tienen mucho más que buenas intenciones cuando tiran de la manta. La mayoría de mujeres escogen contarle, por temor a poder ser también ellas algún día las últimas en saberlo, creyendo que a ellas les gustaría que un amigo se lo contara.

La forma más común de descubrir el engaño es a través de pruebas escritas. Puede ser una factura de hotel situando al infiel donde no debiera haber estado, recibos de regalos o flores que no pueden explicarse, llamadas de teléfono, cargos en la tarjeta de crédito, correos electrónicos o números de teléfono anotados en un papel.

### *Ocho signos clásicos que delatan al infiel*

A falta de pruebas contundentes, amigos charlatanes o el dinero necesario para pagar a un detective privado, existen muchos signos universales que dan pie a empezar a hacer preguntas. Prepárese para la ira que despertará en usted la falta de confianza de su pareja al intentar rebatir sus sospechas, pero prepárese también para las consecuencias que puede traer la respuesta que no quiere escuchar.

“Un hombre llegó a casa y se encontró a su mejor amigo y a su esposa en la cama, así que mató a su mujer y dio una reprimenda al perro.”

Cuando un hombre o una mujer tienen un nuevo interés amoroso, el aumento de la actividad hormonal en el cerebro provoca cambios en el comportamiento. Pueden ser cambios sutiles en sus hábitos diarios o nuevos hábitos destinados a disfrazar la rutina diaria.

**Cambios en la rutina** — cualquier cambio en comportamientos que han formado parte de su vida de pareja puede indicar que existe una influencia fuera de casa: un hombre que se empieza a lavar la ropa, un adicto a la tele que se apunta al gimnasio, la pareja deja de llevar el anillo de boda o empieza a cerrar los cajones...

**Cambios en el sexo** — pueden ser cambios sutiles en la regularidad o el estilo de hacer el amor, pero no deben ignorarse. Si su pareja quiere probar cosas que nunca antes ha hecho con usted, puede que haya alguien más que le está enseñando o empujando a explotar una recién descubierta pasión, sensibilidad o experiencia. También puede producirse una desgana total a la hora de practicar el sexo.

**Cambios en el aspecto** — dietas, ropa nueva, una ducha nada más llegar a casa, afeitarse dos veces al día, hacerse un nuevo corte de pelo.

**Viajes de negocios** — un aumento de los viajes, mayor número de noches fuera, no invitar a la pareja a eventos del trabajo, secretismo o vaguedad sobre la agenda, no revelar información del vuelo o el hotel, no estar donde se supone que debe de estar. También puede ser que empiece a quedarse hasta tarde en el trabajo o que sus compañeros de trabajo se sienten incómodos cuando están con usted.

**Reacciones nerviosas** — cuando suena el teléfono o cuando usted menciona a alguien en concreto de su trabajo. Vigile también si habla en sueños, si tiene cambios bruscos de humor o muestra una actitud más crítica con usted.

**Cambios en la conversación** — en el caso de un *afer* en el trabajo, alguien a quien mencionaba de pasada aparece más a menudo en la conversación («He comido con...» o «Hoy he estado hablando con...») o desaparece completamente del mapa. Los hombres suelen repetir las mismas historias, porque olvida a quién las ha contado.

**Cambios tecnológicos** — empieza a percibir que su pareja prefiere comunicarse con usted por correo electrónico que por teléfono. Cuando le llama, las conversaciones son escuetas, finalizan abruptamente o se producen entre susurros, signos de que puede haber alguien a su lado. Siempre encuentra excusas para salir a la calle con el móvil (por ejemplo, que hay mala cobertura donde están) o va al baño demasiado a menudo y permanece allí demasiado rato. Cuando están juntos, no quiere responder a ciertas llamadas con usted delante. Está siempre en Internet, hasta cuando está con usted, leyendo correos electrónicos, y si usted se acerca, cierra la ventana del explorador inmediatamente. Nunca deja su BlackBerry donde usted pueda verla. Su ordenador y su teléfono tienen nueva contraseña.

**Nuevas amistades** — tiene amistades nuevas del trabajo que usted no conoce. Se llaman de vez en cuando, pero siempre son llamadas breves: dicen que volverán a llamar o que en ese momento no tienen la información a mano. Si descubre que esas amistades son infieles, puede que se trate de un grupo de infieles que se atraen como imanes.

Los indicios listados suelen observarse más en los hombres que en las mujeres. Las mujeres son más sutiles en el arte de la ocultación y a los hombres se les suele dar peor reconocer los indicios (como detallábamos en *El lenguaje del cuerpo*). A menudo son pruebas que vería hasta un perro ciego, pero, aún así, muchos hombres siguen sin darse cuenta. Por ejemplo, una retirada completa del afecto por parte de ella, que le sugiera que se marche el fin de semana, que lleve preservativos en el bolso de viaje, distancia emocional y que ella se preocupe por todo menos por él. Las mujeres que están teniendo una aventura suelen suprimir la intimidad y el sexo en el matrimonio, porque la duplicidad se les hace muy dura. La mayoría han evolucionado para tener a un solo hombre en el corazón.

Por razones que ya hemos comentado en este libro, el hombre suele pensar que algo de acción aparte añade un punto picante a su vida sexual en casa y, como el cerebro masculino puede separar el sexo del amor, estar con dos o más mujeres a la vez no le supone ningún problema.

“¿Por qué tienen los hombres un cerebro más grande que los perros? Para no agarrarse a las piernas de las mujeres en cualquier fiesta.”

*Cómo tratar al infiel*



La noche en que el príncipe Carlos de Inglaterra concedió su famosa entrevista televisada y admitió su larga historia con Camilla Parker-Bowles estando casado, la princesa Diana se puso su vestido negro más sexy y se exhibió delante de todo el mundo en un acontecimiento social de altos vuelos. No debió de ser nada fácil para ella, pero fue mejor que quedarse sentada en casa con una caja de pañuelos de papel. Ante una traición, los hombres sufren menos porque, en la mayoría de casos, aparecen emociones agresivas, sentimientos de rabia y orgullo herido que perduran. El problema para los hombres es abrirse emocionalmente, hablar con sus amigos y comunicar su dolor y sus miedos.

Por regla general, una mujer pasa por diversas fases distintas, empezando por la rabia y el dolor, aunque los efectos a largo plazo suelen ser mucho más profundos. Tendrá una crisis de confianza y le bajará la autoestima; se aferrará más a sus hijos y notará el peso de tener que mantener a la familia unida sin muchas opciones donde escoger. También es posible que se responsabilice de algún modo de que su pareja se haya fijado en otra mujer. Los efectos secundarios más comunes en las mujeres traicionadas son la depresión y enfermedades físicas, porque los altos niveles de estrés minan su sistema inmunitario y dejan su cuerpo desprotegido ante infecciones y enfermedades. Lo tendrá todo: desde el catarro de sus hijos al dolor de espalda provocado por la tensión y la rigidez que se apoderan de su cuerpo día y noche.

Muchas mujeres culpan a las demás mujeres de la infidelidad de su pareja, lo cual forma parte del síndrome de la negación. No pueden creer que el hombre al que aman y alrededor del cual han construido sus vidas pueda herirlas y abandonarlas así. A menudo las mujeres deciden quedarse después de una reconocida serie de canitas al aire de su marido, muchas incluso se quedan después de conocer la existencia de largas aventuras, que ellos prometen que van a terminar; y algunas se quedan incluso años coexistiendo con una sucesión de polvos de una noche y amantes de mucho tiempo.

“Algunos piensan que la hierba es más verde al otro lado de la valla. Es cierto: ahí es donde desemboca la alcantarilla.”

Lo hacen por diferentes razones: porque le quieren, porque quieren a sus hijos, porque les gusta la vida familiar y la posición social que les otorga tener pareja e hijos. Lo más importante, no quieren perder sus recursos, su casa y sus ingresos. La autoestima de estas mujeres cae tan bajo que creen que nadie volverá a amarlas jamás y, por ello, algunas deciden que el hecho de que el hombre salga a golfear es el precio de tener una bonita casa, dinero y un cierto nivel de vida. En otras palabras, la mujer se queda por los recursos. Pero una mujer que decide quedarse puede correr un gran

riesgo emocional y físico, y además no tiene ninguna garantía de que no tenga que acabar marchándose. Dicho esto, es raro que un hombre abandone una relación porque no es feliz. Se quedará donde está simplemente porque no tiene ninguna oferta mejor. Si el hombre decide que la nueva mujer vale la pena para pasar por la agonía de abandonar su actual relación, un lío de una noche puede convertirse en amor romántico o un compromiso a largo plazo.

Si un hombre descubre que su mujer estaba teniendo una aventura secreta de la que nadie sabía nada, es muy probable que se quede con ella. La aventura de una mujer deja el orgullo masculino tremendamente dañado. Que la aventura se haga pública hace que el hombre se sienta mal y su instinto primitivo le hace ver que su paternidad ya no está garantizada. Como hemos señalado, a menos que tenga una oferta mejor, el hombre suele quedarse y tratar de solucionar las cosas, si es que ella no le echa.

La realidad de salir adelante después de decidir quedarse puede ser más difícil que hundir el barco y empezar de nuevo. Muy pocos son los que consiguen dar salida al dolor y la rabia contenidos mientras tratan de esconder ese dolor y se niegan a aceptar que su pareja les es infiel. La mejor manera de dar salida a la rabia y el dolor es canalizarlos contra la persona que los ha causado, la pareja, y no contra la persona con quien está teniendo la aventura.

“En la vida, tienes dos opciones: te puedes quedar soltero y ser desgraciado o casarte y desear haber muerto.”

Bob Hope

Las personas que se enfrentan a su pareja infiel también tienen sentimientos de odio contra sí mismos por haberse dejado caer al nivel de muchos amantes desechados: gritar en la calle, pelearse, chafar coches, tirar ladrillos a las ventanas, escribir notas de venganza en blogs de Internet o cortar las mangas de la ropa.



Algunas personas ven en las aventuras por venganza su única opción, pero

pueden ser un arma de doble filo. Al principio les hincha el ego, pero, después, pueden sentirse mal y volver a experimentar la sensación de que han sido utilizados. Además, una aventura por venganza sólo les pone al mismo nivel que la persona que les traicionó.

### *Hacer las cosas bien*

Un infiel empedernido no es un buen elemento para el matrimonio y, si alguna vez quiere mantener una buena relación a largo plazo, necesitará asesoramiento y una reevaluación personal. En lugar de intentar llevar una vida feliz con un infiel incurable, lo mejor que puede hacer su pareja es tratar de empezar de nuevo sin él. Si nadie buscaría intencionadamente a un delincuente o un estafador para que fuera su pareja, ¿por qué ir detrás de un infiel?

La persona que está teniendo una aventura duradera puede verse forzada a elegir. Para alguien que escoge quedarse con una pareja que le engaña, realmente, no existe un futuro, aparte de la enfermedad y la depresión. Si la situación no se resuelve, sólo puede terminar mal y con un alto coste emocional para todos.

El mayor reto al que se enfrentan los que quieren resolver sus problemas y resucitar su relación es dejar el estropicio atrás y construir con su pareja una relación mejor que la que tenían.

### *Una guía para recuperarse después de un engaño*

**Comuníquese.** Si no habla de lo que ha sucedido, y de por qué y cómo ha sucedido, jamás podrá seguir adelante. Hay que ser sincero y no tener miedo de preguntar, aunque sepa que no le va a gustar la respuesta. Estas respuestas son lo único que puede desbloquear el futuro.

**Hable abiertamente.** Si usted ha tenido una aventura, admita que fue un error y deje claro que realmente quiere salvar su relación. Puede que le asusten las consecuencias, pero la confesión le dará más oportunidades de arreglar las cosas que si su pareja se entera por otro lado. Tenga en cuenta que revelar que ha tenido una aventura a menudo puede ser lo que necesitaba para empezar a arreglar su matrimonio, porque a menudo supone un golpe lo bastante fuerte como para que la

gente se pare a pensar, se autoexamine y mejore.

**Evite culpar al otro** de lo que usted hizo o dejó de hacer. Es una manera negativa de enfocarlo y no le ayudará a destapar y arreglar los problemas que le llevaron a la aventura.

**No tome decisiones precipitadas.** Deje pasar un tiempo para que la impresión se diluya. Eso le permitirá hacer un balance lógico y razonado de la situación. Después de una semana aproximadamente, se sentirá más calmado y podrá tomar decisiones importantes sobre el futuro de su relación.

**Acepte un período de duelo.** La relación que usted conocía ha desaparecido y no volverá jamás. Poner «buena» cara ante el mundo no significa que pueda convencerse de que todo volverá a ser como antes.

**Si no puede decirlo, escríbalo.** Está probado que resulta muy útil para los hombres que tienen dificultades para comunicar sus sentimientos y sus miedos. Hablar no es uno de los puntos fuertes del hombre, así que déjese de analizar intensamente la aventura. Cíñase a lo importante.

**Haga una lista.** Usted y su pareja deberían hacer una lista de lo que hay que cambiar o enfatizar para arreglar la relación. Resulta sorprendente ver lo simples y directas que suelen ser las cosas que aparecen en una lista. Es un misterio por qué no se detectan a simple vista antes de la aventura, pero el problema es que esas cosas quedan sepultadas bajo la avalancha de la vida familiar.

**Sean flexibles.** Dense un respiro con las tareas que no sean absolutamente necesarias, o las hagan tan a menudo, si ello repercute en la calidad del tiempo que pasan juntos haciéndose sentir bien.

**Trabajen juntos la autoestima.** Después de una aventura, el único matrimonio salvable es el que incluye un buen arrepentimiento por ambas partes, pero no deje que eso les supere. Intenten convertirlo en algo positivo. La mejor forma de librar se del sentimiento de culpabilidad es aceptar su parte de culpa en el problema y eliminarlo enmendando las cosas.

### *Cuatro estrategias clave para evitar convertirse en infiel*

**Haga de su pareja su prioridad número uno.** Las relaciones en las que ambos se centran en su carrera profesional, los negocios o los niños corren un alto riesgo de incurrir en aventuras. Si bien estos aspectos son importantes, nunca deje que sean lo

primero en su vida.

**Comparta sólo con su pareja algunas confidencias.** No comparta con los demás pensamientos privados o íntimos que no haya discutido antes con su pareja.

**Comuníquese con su pareja diariamente.** Las parejas que invierten tiempo en hablar de lo que piensan a diario presentan el menor índice de infidelidades y gozan de una mayor sensación de seguridad.

**Evite situaciones que puedan provocar una aventura.** Evite cualquier circunstancia en la que pueda verse temporalmente atraído por otra persona. Eso no significa que tenga problemas en su relación o que tenga que tomar medidas; significa solamente que debe apartarse de esas situaciones.

### *Resumen*

La infidelidad es lo que más temen las personas que tienen pareja, pero casi siempre se dan señales de advertencia cuando la pareja no es feliz o tiene tendencia a descarriarse. Hablando y comunicando sus sentimientos y temores a su pareja, y teniendo presente el núcleo de la relación, puede levantar una barrera a posibles infidelidades.

Las aventuras raramente solucionan los problemas; siempre crean otros nuevos. Una persona nueva viene con nuevas necesidades y, cuanto mayor sea la diferencia de edad, más complicados serán los nuevos problemas. Muchas personas infieles confunden la pasión y la emoción de lo desconocido con el amor. Una aventura es un tiempo que se dedica egoístamente a otra persona sin tener en cuenta la realidad de la vida —quién limpiará el váter, quién llevará los niños a clase de piano o quién sacará la basura. Aun cuando alguien se casa con su amante, la mayoría de hormonas del deseo que les llevaron a juntarse desaparecen en el 90% de los casos después de 12-24 meses, cuando la emoción del descubrimiento del otro ha pasado y la vida vuelve a convertirse en algo rutinario.

La gente que cae en una aventura suele perder el 50% o más de sus contactos sociales con el divorcio y la misma cantidad de recursos, además de tener que hacer malabarismos entre su nuevo amor y los hijos, hermanos, hermanas, padres, ex parejas y compañeros de trabajo de su vida anterior, con el agravante de que algunos de ellos rechazarán a su nueva pareja.

Relate, la principal organización de asesoramiento de relaciones, constató que el

50% de las parejas que terminaban una relación duradera se arrepentían de haber tomado esa decisión. Una aventura no tiene por qué ser el fin de una relación pero puede dar un toque de atención sobre un problema existente que el infiel o ambos miembros de la pareja querían negar. Cuando un hombre o una mujer son infieles, es porque la relación necesita algún cambio.

Un asesoramiento de parejas regular puede encarrilar la mayoría de problemas que llevan a tener aventuras.

“El hombre que se casa con su amante deja ese puesto vacante.”

Oscar Wilde

- Las aventuras son algo que puede pasar a cualquiera que tenga una relación.
- Las aventuras no arreglan los problemas; simplemente crean problemas nuevos.
- Aborde los problemas sin tapujos con la ayuda de asesores matrimoniales.

## *Cómo encontrar la(s) pareja(s) perfecta(s) — El cuestionario de la pareja*



***Basándonos en su archivo de datos personales, Sr. Roca, aquí tenemos la foto de su pareja perfecta...***

Decidí casarme con ella. El noviazgo sería una mera formalidad. Pero ¿qué podía decirle para empezar a salir con ella? «¿Quieres un chicle?» Parecía demasiado infantil. «Eh, nena», era un saludo demasiado vulgar para mi futura esposa. «¡Te quiero! ¡Ardo de pasión!», era demasiado atrevido. «Quiero que seas la madre de mis hijos», parecía algo prematuro. De modo que no le dije nada. Eso es: nada. Me senté y no dije nada. Al rato, el autobús llegó a su parada, ella bajó y no la volví a ver jamás.

### ***Cómo empiezan la mayoría de relaciones***

Para la mayoría, las relaciones empiezan por casualidad. Si bien cada vez hay más gente que se conoce a través de agencias matrimoniales e Internet, la mitad de nosotros nos topamos con potenciales parejas en el transcurso de nuestro trabajo y el resto las conocemos en bares, pubs, discotecas, barbacoas y citas a ciegas. La mayoría de nosotros encontramos a nuestra pareja por casualidad, sin planearlo o sin pretenderlo. Aun así, nos preguntamos por qué son tan altas las tasas de divorcio.

Si usted fuera el director de Recursos Humanos de una empresa y tuviera que

contratar a un ejecutivo experimentado, le pediría un CV, un informe médico, un certificado de su estado de cuentas, un certificado de antecedentes penales y referencias de sus anteriores trabajos. ¿Verdad que si hubiera estado en la cárcel o fuera un asesino en serie, no lo querría? Pues, entonces, ¿por qué iba a empezar una relación con alguien a quien ha conocido en un bar o una discoteca y de quien no sabe nada de nada? Pues así es como la mayoría empezamos nuestras relaciones: por casualidad. Durante el primer año de una nueva relación, la gente se esfuerza por minimizar sus puntos negativos y enfatizar los positivos, por lo que durante mucho tiempo no saben realmente con quién están.

La persona perfecta para usted es aquella con la que no tiene la menor duda de que quiere pasar definitivamente toda su vida. No hay ninguna prisa. La edad ya no es un problema, y hay mucha gente disponible entre la que puede elegir.

“Cada relación es un ejercicio de aprendizaje y un paso más hacia su pareja ideal.”

Cuando se trata de escoger una pareja a largo plazo, el buen juicio es mucho más útil que las emociones y los sentimientos. Como hemos dicho, el amor incipiente se basa en una combinación de sustancias químicas cerebrales cuya función es empujarle a la reproducción sin tener en cuenta, o teniendo muy poco en cuenta, si esa persona le conviene o no. Cualquier decisión significativa que usted tome en relación a una pareja debería basarse concienzudamente en si se ajustarán para formar una buena pareja. Un mal ajuste puede traer graves consecuencias y amargarle la vida. La mejor forma de buscar una pareja para toda la vida es enfocar la búsqueda como si se tratara de una entrevista de trabajo para contratar a un alto ejecutivo. ¿Por qué debería dejar que un completo extraño le cambie la vida sólo porque usted ha experimentado una sobredosis de hormonas?

### *Encontrar la pareja adecuada*

Encontrar la pareja adecuada depende totalmente de dos cosas:

Saber exactamente qué quiere de una pareja.

Ser capaz de aportarle a cambio lo que ella quiere.

Como ya ha descubierto, las mujeres primitivas querían obtener recursos de los hombres. En consecuencia, los hombres evolucionaron para acumular recursos o poder, o ambas cosas a la vez. Los hombres primitivos buscaban en las mujeres la capacidad de reproducirse, motivo por el cual las mujeres han evolucionado con el



objetivo de hacer todo lo necesario para parecer jóvenes, sanas y fértiles. Consciente y subconscientemente, los hombres y las mujeres saben lo que quiere el sexo opuesto. Del mismo modo que el pescador agita su anzuelo para atraer a los peces, los hombres y las mujeres hacen todo lo necesario para atraer a una posible pareja.

“Las mujeres provocan a los hombres ofreciéndoles sexo; los hombres provocan a las mujeres ofreciéndoles recursos.”

Es en este punto donde las actuales generaciones de jóvenes se encuentran confusas. Las mujeres jóvenes han sufrido un lavado de cerebro que les hace creer que, como se supone que ahora hombres y mujeres son iguales, los hombres de hoy en día quieren historias románticas con largos noviazgos, juegos preliminares, conversaciones sobre sentimientos y juegos eróticos. La verdad es que los hombres del siglo XXI están programados para desear exactamente lo mismo que sus antepasados: el mayor sexo posible, con la mayor variedad y lo antes posible.

Los hombres con experiencia que comprenden las necesidades básicas de las mujeres participarán en las rutinas románticas y de cortejo para obtener lo que quieren, pero cuanto más elevada es la posición del hombre, menos tiempo está dispuesto a invertir en ello. Si a Brad Pitt podría llevarle menos de media hora acostarse con una mujer atractiva, el cajero del banco local podría necesitar seis meses de cortejo.

### *Valores y creencias fundamentales*

Si bien los recursos del hombre y la salud y juventud de la mujer son las motivaciones inicialmente programadas para la atracción del sexo opuesto, todos los estudios sobre lo que hace que las relaciones sean duraderas han llegado a la misma conclusión: las que lo consiguen lo hacen porque ambos tienen una misma, o muy similar, escala de valores y creencias fundamentales.

“Las parejas que perduran tienen unos valores y creencias iguales o muy parecidos.”

Los valores fundamentales son:

Disposición para criar a los hijos y exigirles disciplina.

La división de las tareas y responsabilidades domésticas.

Economía: cómo, cuándo y en qué se gasta el dinero.

Reglas de limpieza y convivencia.

Aspecto social y familiar: implicación, actividades y frecuencia.

Sexo e intimidad: quién necesita qué y qué se le dará.

Las creencias fundamentales son:

Espirituales y religiosas.

Éticas y morales.

Políticas y culturales.

La pareja compatible no existe. La mayoría de parejas discrepan en las mismas cosas: dinero, sexo, hijos y tiempo. El éxito de una relación a largo plazo se basa en la química, en unos valores y creencias similares, y en cómo se superan las diferencias. Usted es quien crea la compatibilidad. Recuerde que tras uno o dos años, el subidón de hormonas del amor remite en la mayoría de la gente y lo que mantiene a la pareja unida pasa a ser un conjunto de valores y creencias similares. Cuando se conoce a una persona nueva, se suele mostrar el mejor comportamiento durante cerca de un año, de modo que llegar a conocer los verdaderos valores y creencias de alguien lleva mucho tiempo.

He aquí tres preguntas simples para analizar a la posible pareja adecuada en los primeros estadios de una nueva relación:

**¿Cuáles son sus valores fundamentales?** ¿Cómo trata la persona a los demás, a amigos, parientes, compañeros de trabajo? ¿Es una persona atenta, amable y afectuosa? Como trate esa persona a un perro o al camarero de un restaurante es como le tratará a usted.

**¿Qué dicen sus actos?** Una persona puede decirle lo que sea, pero sus actos le revelarán a la persona real. Si le dice que usted es la única persona de su vida pero pasa más tiempo con sus amigos, sus actos están revelando la verdad.

**¿Qué piensan sus amigos?** Aunque usted tenga la última palabra, sus amigos íntimos pueden ver cosas que el que está perdida y ciegamente enamorado no ve. Los amigos pueden ayudarle a ser objetivo con la realidad.

### ***Los cinco errores más comunes en las «nuevas relaciones»***

La mayoría se identificará con lo que hemos escrito porque la mayoría de nosotros hemos juzgado erróneamente a nuestra pareja en algún momento de nuestra vida.

#### ***Error n.º 1: escoger con las hormonas***

Cuando alguien se «enamora locamente», toma decisiones basándose en lo que siente en ese momento, y no en si esa pareja le conviene a largo plazo. Como se expuso en el capítulo 1, en los estadios de deseo/amor romántico, el cerebro se inunda de hormonas, creando un efecto parecido al de las drogas. Si siente que está a punto de comprometerse con alguien porque siente «algo magnético hacia esa persona... una sensación mágica que no puede describir», dese una ducha fría y vuelva a leerse el capítulo 1. Le están hablando las hormonas, no el cerebro. Por supuesto, puede aprovechar la emoción del nuevo amor, pero tenga muy presente que para decidir nada que pueda afectar a su futuro tendrá que dejar pasar un tiempo.

### ***Error n.º 2: negación de problemas***

Quizá se niegue a sí mismo que la persona tiene problemas que usted ha visto o se niegue a escuchar de boca de otros los defectos de su amante. Puede que se centre en sus puntos positivos y le vea sólo como usted quiere verle. Debería emplear la información que recibe sobre esa persona para tomar una decisión inteligente y consciente.

### ***Error n.º 3: escoger a gente necesitada***

Es cuando atrae a alguien que dice que le necesita y usted se pasa el tiempo «allí» para esa persona, tratando constantemente de controlar sus neurosis. Al final, usted se cansará de esto y buscará a otra persona. Por el contrario, si es usted el necesitado, porque acaba de sufrir una ruptura, un divorcio o una separación, eso le convierte en firme candidato a actuar por despecho. Dese tiempo (el 10% de lo que duró de su relación anterior) para pasar el período de duelo. Después busque a alguien que quiera estar con usted, no a alguien que sólo le necesite.

### ***Error n.º 4: ser conformista***

Cuando usted se pasa el tiempo intentando evitar a toda costa cualquier tipo de

desavenencia con su nuevo amor, tratando de hacerle feliz y de no decir o hacer nada que pueda molestarle. Entonces, se convierte en una persona de «sí, señor», pero la gente no respeta a los «sí, señor». Siendo pasivo y conformista, podría ir acumulando rabia y resentimiento en su interior a la vez que daría a entender a su pareja que o bien no tiene sentimientos o que éstos no cuentan para nada. En consecuencia, quedaría expuesto al maltrato emocional. Para tener una idea realista de cómo es realmente su nuevo amor, tendrá que tener al menos dos o tres buenas discusiones.

### ***Error n.º 5: escoger una pareja a la que cree que podrá cambiar***

«Ya sé que tiene un mal historial de relaciones, pero cuando esté conmigo, será diferente. Cambiará.» Pues... no, no cambiará. Quienes creen que pueden cambiar a alguien o que alguien será diferente por ellos lo único que van a conseguir es una mala vida. Muchas mujeres creen que el poder mágico del amor creará un nuevo hombre ante sus propios ojos, pero lo que suele pasar es que su nueva pareja simplemente reproduce sus malos hábitos en la nueva relación. Normalmente no ocurre hasta pasado bastante tiempo, porque en los primeros estadios de amor romántico, la mayoría de gente muestra su mejor lado y oculta sus malos hábitos.

“La duración media de los matrimonios en 2007 era de 12 años.”

### ***La puntuación como pareja***

Cada persona tiene una nota, su puntuación como pareja, que suele ser un número entre el cero y el diez. Es una manera de medir lo deseable que resulta cada uno de nosotros en el mercado del emparejamiento en un momento concreto. Ya sea consciente o inconscientemente, todos puntuamos a los demás con estos parámetros, y lo hacemos con todas las personas que vemos o conocemos. La puntuación se basa en las características que hombres y mujeres desean de sus parejas.

Cuando vemos a una pareja en un restaurante o paseando por la calle, puntuamos a ambos sexos en una escala de diez y después decidimos si es una pareja equilibrada. Evaluamos si es una relación mutuamente beneficiosa y si deben de estar obteniendo lo que quieren de esa relación. En pocas palabras, si nos parece que hacen buena pareja. Evaluamos su apariencia, su atractivo, su silueta, su simetría, sus recursos, su

belleza, etcétera.

Por ejemplo, a Brad Pitt y a Angelina Jolie la mayoría de gente les daría un diez, porque ambos parecen tenerlo todo: dinero, fama, poder y atractivo. Ambos tienen la misma puntuación. En cambio, con otras parejas, sacudimos la cabeza y no comprendemos qué ve el uno en el otro, ni cómo puede funcionar su relación. Pensamos: «Ese tipo merece algo mejor» o «Esa chica debe de estar desesperada».

Si tuviéramos la oportunidad de hablar con la pareja y conocerlos mejor, podríamos aumentar o recortar la puntuación de sus integrantes. Si son ricos, divertidos, amables o inteligentes, aumentaríamos su puntuación, mientras que si son desagradables, calculadores, aburridos o pobres, la puntuación disminuiría.

“Los pingüinos se aparean para toda la vida, cosa que no me sorprende demasiado, porque todos parecen iguales. No creo que cualquier día vayan a encontrar otro pingüino más guapo.”

Ellen DeGeneres

Todos los estudios sobre emparejamiento humano coinciden en que cada uno de nosotros tiene su mejor opción para tener una buena relación a largo plazo con una persona con nuestra *misma puntuación de pareja*. Por ejemplo, para una persona que tiene un siete, encontrará su mejor oportunidad de tener una buena relación de largo recorrido con otra persona que también tenga un siete. La gente puede fantasear con Kylie Minogue o Brad Pitt, pero solemos acabar con una pareja como nosotros mismos, y si los valores y creencias de esa pareja coinciden con los nuestros y también hay química, probablemente conseguiremos una pareja perfecta. Los problemas en las relaciones aparecen cuando la puntuación de pareja de uno de los dos miembros cambia. Por ejemplo, el hombre aumenta sus recursos con un gran ascenso en el trabajo o ganando la lotería y pasa de tener un siete a tener un ocho y medio. O la mujer pierde puntos por no cuidarse o haber ganado peso, bajando, por ejemplo, al cinco. Entonces, él se vuelve crítico con ella y ella comienza a sobreactuar para tratar de cubrir la distancia que les separa.

### ***Su nota como pareja — ¿Cuál es su valor de mercado?***

Este cuestionario se ha diseñado para evaluar su puntuación en el juego del emparejamiento, esto es, en qué lugar de la escala de deseabilidad le sitúa el sexo opuesto (o aquellos que posean un circuito cerebral predeterminado opuesto al suyo).

El cuestionario servirá a todo aquel que desee mejorar su nota de pareja y pasar al siguiente nivel. Le ayudará a identificar sus puntos débiles y lo que no está consiguiendo. No importa la categoría que consiga en este test, lo importante es que, si usted se siente bien en esa categoría, el resultado es bueno. Pero si no le gusta estar en esa categoría, el test le ayudará a encontrar los puntos que puede mejorar. Hemos constatado que la gente suele ser dura consigo misma, por lo que le sugerimos que rellene el cuestionario con alguien que le conozca bien y le guíe a la hora de responder con la mayor precisión posible. De este modo, además de descubrir cómo se ve usted, descubrirá también cómo le ven los demás. Mucha gente se sorprende al comparar cómo se han valorado ellos mismos y cómo les ven los demás.

Conteste las preguntas antes de ver cómo funciona el sistema de puntuación y así podrá ser más sincero consigo mismo.

### *Cuestionario para hombres*

	SECCIÓN I	PARAFENTE	A/SES	CASI NUNCA
1.	Espeje en mí facios de masi oapara reconre nois.			
2.	Jugo a vended en mi camoulin.			
3.	Si una mujer tienea conmigo con a vencia, reconre los vencia.			
4.	Si laa en el vencia reconre según el vencia.			
5.	Hago ejercicio o deporte regularmente.			
6.	Me huelgo malillo por cosas que le fiado, pero no por las que me fiado.			
7.	Quando veo un regalo especial o único, suelo comprarlo para alguien.			
8.	Tengo un amor o amada X.			
9.	Quando estoy en una relación, cuando me va a mal, envío mensajes de texto y cuando estoy feliz cuando me va a bien, envío mensajes de texto.			
10.	La mayoría de personas que tengo un buen sentido de humor.			
11.	Me encuentro los días y los años.			
12.	Se a de el punto y cómo encuentro.			
13.	Soy bueno escuchando y me comunico las necesidades de otros.			
14.	Los que me conocen dicen que tengo buena actitud.			
15.	Juego bastante fútbol y me gusta en mi equipo.			
16.	¿Cómo se considera en relación a la altura de hombre medio? En el de estado en estado cada uno	Dejo	Entre un medio	Alto

	SECCIÓN 2	FUERTE	NEUTRO	CASI SIEMPRE
17.	Me gusta cuando gente me hace felices cuando estoy feliz y soy feliz.			
18.	Me río de mí mismo.			
19.	Hecho cuanto la vida me permite cada día para ir hacia adelante.			
20.	Antes de ir al trabajo me miro en el espejo y me felicito por haber llegado a ese momento.			
21.	Si me piden en forma de hacer que mi pareja se sienta cómoda.			
22.	Encuentro muchas cosas de las que sentirme orgulloso/a y de las que estoy orgulloso/a.			
23.	La gente que me conoce dice que tengo un carácter fuerte.			
24.	Hecho en cuanto necesito de la gente en mi vida.			
25.	Me voy a la cama con mi cabeza tranquila, por ejemplo, cuando me voy a dormir, me voy tranquilo y tranquilo.			
26.	Me gusta hacer cosas que me gustan.			
27.	Cuando conozco a una persona con quien quiero tener una relación y yo sé que me gusta por mí, luego lo que yo quiero es estar con ella.			
28.	Reglamentado, digo de cuando a mi pareja.			
29.	A menudo hago la cama, me voy a dormir y me voy a dormir tranquilo.			
30.	La mayoría de gente dice que soy un individuo fuerte y fuerte.			
31.	Me siento seguro de mi imagen física y me gusta cómo soy.			
32.	A menudo hago cosas que me gustan, puedo hacer cosas positivas.			
33.	Cuando alguien me habla, no puedo hablar con él.			

	SECCIÓN 2	FUERTE	NEUTRO	CASI SIEMPRE
34.	Si a alguien se le caen 50 euros, los recoge y se los devuelve.			
35.	La gente que me conoce dice que tengo ideas en la cabeza de la vida.			
36.	Me siento orgulloso/a.	No	Gen	Si
Total de cruces en cada columna				

	SECCIÓN 3	FUERTE	NEUTRO	CASI SIEMPRE
37.	Tengo una actitud positiva ante la vida y ante los problemas. Soy optimista.			
38.	Estoy dispuesto a compartir mis recursos con la gente que me gusta.			
39.	Si que las primeras impresiones son clave en cómo me voy a llevar con esta persona.			
40.	Me esfuerzo por aumentar mis recursos.			
41.	La manera de vestirme y asociarme puede influir en cómo me ven los demás.			
42.	Nunca escondo secretos con mi pareja y creo que la sinceridad es lo mejor.			
43.	Si aparece un obstáculo en mi vida, sé encontrar soluciones creativas para superarlo.			
44.	Me esfuerzo por mejorar mis habilidades.			
45.	Con la palma de la mano hacia usted, muestre el dedo anular ¿Es más largo o más corto que el índice?	Más corto	Igual	Más largo
46.	¿Cómo son sus huellas en comparación con los del hombre medio?	Más bajas	En la media	Más altas
Total de cruces en cada columna				

**Puntuación total**

SECCIÓN 1	FUERTE	NEUTRO	CASI SIEMPRE
Total de cruces en cada columna			
Multiplicar por	1	2	3
Total Sección 1			
SECCIÓN 2	FUERTE	NEUTRO	CASI SIEMPRE
Total de cruces en cada columna			
Multiplicar por	1	2	3
Total Sección 2			
SECCIÓN 3	FUERTE	NEUTRO	CASI SIEMPRE
Total de cruces en cada columna			
Multiplicar por	1	2	3
Total Sección 3			
TOTALES	FUERTE	NEUTRO	CASI SIEMPRE
Suma los totales de cada Sección para obtener el total			

# SUME SUS PUNTUACIONES

=

## TOTAL ABSOLUTO

=

## SU PUNTUACIÓN DE PAREJA \_\_\_\_\_

### Cuestionario para mujeres

	SECCIÓN 1	SIEMPRE	A VECE	QUE SEMPRE
1.	Si aparece un obstáculo en mi vida, sé encontrar soluciones creativas para superarlo.			
2.	Me río de mí misma.			
3.	Estoy en mi índice de masa corporal recomendada.			
4.	Encuentro muchas cosas de las que disfruto en mi vida cotidiana y lo hago a menudo.			
5.	Sé escuchar.			
6.	Aun cuando las cosas se ponen difíciles, puedo sacar algo positivo.			
7.	Urbano y me río con los chistes que cuentan los hombres.			
8.	Hago ejercicio y/o deporte regularmente.			
9.	Atiendo y escucho sin sacar conclusiones precipitadas.			
10.	La gente que me conoce dice que tengo habilidades en la escuela de la vida.			
11.	Mantengo la concentración cuando he terminado de hacer algo.			
12.	Cuando estoy con un grupo de gente con ideas, me siento cómodo hablando con ellos.			
13.	La mayoría de los que me conocen piensan que tengo un buen sentido del humor.			
14.	La gente que me conoce dice que tengo sentido común.			
15.	¿Cómo se considera en relación a la cultura de la mujer media?	Alta	En la media	Baja
	<b>Total de cruces en cada columna</b>			

	SECCIÓN 2	SIEMPRE	A VECE	QUE SEMPRE
16.	Me gusta conocer gente nueva y hacer nuevos amigos.			
17.	Tengo una buena idea cuando se imponen.			
18.	Disfruto en pareja por debajo cuando soy otros nombres a menudo.			
19.	Disfruto hablando con la gente en problemas.			
20.	Mantengo buena figura/aunque sea necesario.			
21.	Mantengo un sentido los detalles de relaciones y entendiendo pasado.			
22.	No me molesta que a los hombres se encuentre a por nosotros.			
23.	Tengo una actitud positiva en la vida.			
24.	Disfruto hablando y escuchando con mi pareja o quien sea.			
25.	Me gusta mi pareja o amigo cuando me está hablando con una conversación.			
26.	Se cómo hacer que un hombre se sienta intrigado e interesado.			
27.	Me gusta los sentimientos.	No	Quisiera	Si
	<b>Total de cruces en cada columna</b>			



SECCIÓN 8		PARA NUNCA	A NUNCA	CASI SIEMPRE
28.	Para mí, es importante ser fiel a mi pareja.			
29.	Tengo un plan de escape.			
30.	Tengo por lo menos un conjunto de herramientas.			
31.	Soy creativo en el sexo y doy el primer paso.			
32.	Cumplo al menos el 70% de mis deberes.			
33.	Con la palma de la mano toco usted, muestro el dedo anular. ¿Somos largo o más corto que el índice?	Más corto	Igual	Más largo
34.	¿Aparenta ser mayor o menor de lo que en realidad es?	Mayor	Igual	Menor
Total de cruces en cada columna				

## *Puntuación total*

SECCIÓN 1		PARA NUNCA	A NUNCA	CASI SIEMPRE
Total de cruces en cada columna				
Multiplica por		1	2	3
Total Sección 1				

SECCIÓN 2		PARA NUNCA	A NUNCA	CASI SIEMPRE
Total de cruces en cada columna				
Multiplica por		1	4	6
Total Sección 2				

SECCIÓN 3		PARA NUNCA	A NUNCA	CASI SIEMPRE
Total de cruces en cada columna				
Multiplica por		1	6	9
Total Sección 3				

TOTALS		PARA NUNCA	A NUNCA	CASI SIEMPRE
Suma los totales de cada Sección para obtener el total				

## *SUME SUS PUNTUACIONES*

=

## *TOTAL ABSOLUTO*

=

## *SU PUNTUACIÓN DE PAREJA* \_\_\_\_\_

## *Puntuación y resultados*

Puntuación masculina: 46-109

Puntuación femenina: 34-77

Éste es el grupo con menor puntuación de deseabilidad. Sin embargo, este grupo tiene grandes posibilidades de mejorar su nota de pareja. ¡Sólo puede mejorar! Las personas en el rango bajo de este espectro no se preocupan demasiado de su aspecto, su estatus, su capacidad para conseguir recursos, su salud o su bienestar general.

Las personas de este grupo buscan a personas de su mismo grupo y se sentirán felices en la parcela que les ha tocado vivir. Sus parejas potenciales no ven la necesidad de que cambien y lo más probable es que ni siquiera estén leyendo este libro.

Una persona con una puntuación en la parte alta de este espectro es más probable que lea este libro y esté preparada para mejorar su puntuación, porque quiere hacer cambios en su vida.

Las personas cuya puntuación se inscribe en este grupo tienen la oportunidad de incrementar su puntuación como posible pareja mejorando los puntos donde su puntuación fue baja. Pueden hacer un cursillo, leer libros, ir al gimnasio, asistir a seminarios y cosas por el estilo. Son personas que necesitan más fe y ánimos para mejorar, pero si van atacando punto por punto, pueden encontrar el camino y mejorar.

Puntuación masculina: 110-215

Puntuación femenina: 78-150

Este grupo de personas puede tender a los altibajos. Pueden descender a la franja más baja pero también pueden esforzarse y subir rápido de nivel. En este grupo se encuentra la mayor parte de la población.

Muchos se sentirán orgullosos de encontrarse en este grupo porque las parejas más probables también estarán en esta categoría. Pasar al siguiente nivel requiere un duro esfuerzo, pero, si quieren, pueden conseguirlo. Las parejas de mejor calidad están en los niveles superiores.

Si a una persona de esta categoría no le gusta su aspecto, puede contratar a un entrenador personal, asistir a seminarios, leer libros, ir a un estilista, mejorar su salud, inscribirse en una asociación o club, participar en proyectos de grupo, hacer cursillos, contratar a un mentor o a un orientador. El trabajo invertido no sólo le revertiría en el terreno personal, sino también en el profesional con un posible incremento de sus ingresos y su éxito.

Puntuación masculina: 216-258

Puntuación femenina: 151-180

Las personas en este rango tienen confianza en sí mismas y son emprendedoras. Saben lo que quieren en la vida y suelen ir a por ello. Es muy raro que las personas de este grupo bajen de nivel, si no es a consecuencia de alguna crisis muy importante que les arrastre. Pero, aun así, no tardan demasiado en intentar volver a este nivel. Cuando alguien de este grupo tiene un problema, no necesita que se lo digan; probablemente ya estará haciendo algo para resolverlo. Son gente con recursos. Aquí es donde viven estrellas de cine, líderes mundiales, altos ejecutivos, profesionales de éxito y las parejas más deseadas.

### ***Resumen***

Independientemente del lugar que ocupe en la escala de puntuación de deseabilidad, tenga en cuenta que no es una posición fija. Usted puede mejorar su puntuación poniéndose metas para mejorar su deseabilidad y emprendiendo acciones positivas. Resultar deseable a los demás depende mucho más de su actitud, de cómo piensa y de lo que hace con su vida que de los atributos con los que nació. Si se decide, puede colocarse en casi cualquier nivel de deseabilidad y aumentar drásticamente el número de parejas de calidad que estarán disponibles para usted. Mucha gente ya está contenta con el lugar que ocupa en la escala de deseabilidad, pero no debe olvidar que sólo atraerá a posibles parejas estables con su misma puntuación. Si desea una pareja mejor, repase sus respuestas a las preguntas del cuestionario y enseguida sabrá qué debe hacer.

### ***Cómo encontrar una gran pareja***

En el año 2009, la población mundial era de 6.744 millones de personas, de las cuales el 50,5% eran hombres y el 49,5%, mujeres; 3.800 millones tenían una edad comprendida entre los 18 y los 60 años. Si asumimos que el 80% de esta franja de población son individuos de los países del Tercer Mundo peor parados, presidiarios, enajenados mentales o no disponibles por cualquier otro motivo, quedan 380 millones de personas normales con el sexo opuesto al suyo. Se estima que aproximadamente una de cada cincuenta personas del sexo opuesto tiene la química adecuada para usted, es decir, que hay 7,6 millones de personas que pueden hacerle suspirar a simple

vista. Asumiendo que una de cada cinco personas de este grupo tiene unos valores y creencias fundamentales similares a los suyos, en alguna parte, hay al menos 1,52 millones de personas perfectas esperando conocerle.

Encontrar una pareja perfecta es como vender: es cuestión de números, y cuantos más posibles candidatos vea, más oportunidades tendrá de encontrar una ganga. Hablando de ventas, el ratio típico para un producto que se vende por 1.000 \$ es **5:4:3:2:1**. Esto significa que por cada:

- 5** posibles clientes de un vendedor
- 4** son los que van a ver el producto
- 3** escuchan sus explicaciones
- 1** dice que sí.

Los mejores vendedores del mundo no dedican su vida a buscar a ese cliente que compra; van en busca de grupos de cinco posibles clientes. Usando este método «estadístico», los clientes acaban apareciendo solos. Así pues, el éxito del vendedor lo determina la frecuencia con la que se dirige a cinco nuevos posibles clientes, y no en el número de gente que compra. Lo mismo aplica en el caso de los amantes con éxito. Este tipo de personas no se sientan en casa esperando a que vayan a buscarles; son personas activas que salen a conocer a tantos candidatos como pueden. Resumiendo, debe tener una vida social lo más activa posible. Como se ha demostrado, en alguna parte del mundo, hay más de 1,52 millones de posibles candidatos perfectos para usted, pero ahora mismo no saben que existe. Tiene que encontrarlos.

“Raramente encontrará a Don Adecuado o Doña Adecuada en un bar o discoteca, porque ahí es donde va la gente a buscar parejas ocasionales, y no relaciones a largo plazo.”

Elija algo que le gustaría aprender, como por ejemplo submarinismo, y apúntese a un club para salir a hacer inmersiones los fines de semana. Aprenderá algo y conocerá a mucha gente nueva. Haga un curso de algo que siempre le haya interesado, pero nunca haya encontrado el momento de hacer. Podría aprender a pintar, bailar, hacer fotos o cualquier otra cosa que quiera probar. Conocerá gente con la que enseguida se llevará bien porque comparten gustos similares. De este modo, tendrá más oportunidades de encontrar personas con unos valores y creencias similares a los suyos. También hará amistades de su mismo sexo y eso puede venirle muy bien para conocer a sus amigos solteros del sexo opuesto.

“Como cuando se vende algo, encontrar pareja es sólo cuestión de números.”

No entre en una asociación sólo para encontrar pareja, pero tampoco limite su campo de actuación. Lo importante es que se trace un plan y se mantenga fiel a él.

Cuanto más se esfuerce, más posibilidades tendrá de encontrar a su pareja ideal.

### *Cómo cambiar para siempre su vida sentimental*

Ahora le vamos a pedir que asuma el control de su vida sentimental y que deje de consentir que las relaciones se produzcan por accidente. Lo que está a punto de leer podría cambiar su vida para siempre. ¿Alguna vez ha escrito una lista de objetivos que le pareciera que deseaba cumplir? Seguramente responderá que sí para su vida laboral, porque los negocios no pueden sobrevivir sin una lista de objetivos y planes puestos por escrito. Si alguna vez ha escrito sus objetivos, ya sabrá que el camino para alcanzarlos se materializa de pronto. Si decide comprarse un determinado tipo de coche, como un Toyota azul, por ejemplo, en cuanto decide exactamente lo que desea, comienza a ver Toyotas azules por todas partes, ¿verdad? Esto ocurre porque puede asimilar menos del 5% de lo que acontece a su alrededor, dado que de otro modo su cerebro se vería sobrepasado por un exceso de información y no daría abasto. Así pues, su cerebro busca activamente sólo la información relacionada con las cosas que tiene en mente en ese momento e ignora el resto. En cuanto usted decide hacer o lograr algo, inmediatamente comienza a ver informaciones relacionadas en los periódicos, la televisión y las revistas y escucha hablar a la gente de ello. Es como cuando ha leído el periódico y aunque juraría que lo ha leído todo alguien le pregunta: «¿Has visto el artículo sobre...?», y no es capaz de recordarlo. Entonces vuelve a mirar el periódico y encuentra una página entera dedicada al tema. Como el tema del artículo no formaba parte de su lista de prioridades, su cerebro sencillamente no lo vio.

Lo que le pedimos es que escriba una lista de las características y los atributos de su pareja ideal. No se reprima. ¿Para qué reprimirse si hay más de un millón de magníficas parejas potenciales para usted en alguna parte? También debe ser realista, ya que no tiene mucho sentido escribir que quiere a Brad Pitt o a Elle Macpherson a menos que pueda ascender al nivel que ellos desearían en su pareja. En parte, el amor evolucionó para ayudarnos a enamorarnos de alguien cuyo atractivo, inteligencia, estatus y puntuación como pareja en general sea similar a los nuestros, con el fin de ayudarnos a evitar perseguir personas inalcanzables. Le podemos prometer que independientemente de lo que escriba en su lista, inmediatamente aparecerá a su alrededor y se le acercará. Y no falla nunca.

## *El ejemplo de Roberto*

A modo de ejemplo, esta es la lista que Roberto, uno de nuestros lectores, escribió en uno de nuestros seminarios:

Alta, ojos azules y rubia  
Atlética, esbelta y amante de hacer ejercicio  
Con sentido del humor  
Valiente y dispuesta a salvar barreras  
No materialista  
Sería una madre atenta  
Siempre me hará sentir que soy el número uno  
Es una puta en la cama

Esta era la pareja perfecta para Roberto. Cuando escribió esta lista se sentía un poco incómodo con la idea, pero estaba dispuesto a probar. Siempre había escrito listas detalladas de objetivos laborales, pero nunca lo había hecho refiriéndose a una pareja a largo plazo (motivo por el cual había ido de una mala relación a otra). Más adelante confesó que en cuanto acabó de completar su lista de cualidades «perfectas» comenzó a ver mujeres que cumplían esos criterios por todas partes, exactamente como la que había descrito en la lista, y exactamente como le había pasado cuando iba a comprar el Toyota azul. Llevó la lista consigo durante más de dos años y no dejó de acudir a citas con mujeres que cumplían esos criterios. Sabemos que si aquel día no hubiera escrito esa lista, nunca hubiera encontrado la rubia de ojos azules con la que lleva seis años felizmente casado.

«Estaba en la barra de una cafetería cuando entró Fiona», nos explicó. «Cuando la vi se me detuvo el corazón y cuando habló me sentí paralizado. Saqué la lista del bolsillo. ¡Era la mujer de mi lista!» Recogió su café y se sentó en una mesa. Me acerqué a ella con el corazón en un puño y le dije: «¿Le importa si me siento con usted unos minutos? Me gustaría pedirle su opinión sobre algo.» Ella me contestó: «Claro», y así empezó todo. No tenía ni idea de qué decir porque nunca antes había hecho algo como aquello. Le expliqué que había asistido a un seminario en el que nos habían pedido que escribiéramos una lista sobre cómo era nuestra pareja ideal. Le pedí su opinión sobre la lista. Afortunadamente, había cambiado la última entrada: «Es una puta en la cama» por «Es una tigresa en la cama», por si acaso conocía a la persona en cuestión y le enseñaba mi lista. Fiona se sintió sorprendida y halagada a la vez. Si no

hubiese escrito la lista y no la hubiese llevado conmigo ese día, Fiona hubiera entrado en mi vida ¡y hubiera vuelto a salir de ella!

“Mi madre decía que es fácil retener a un hombre... Una mujer debe ser una criada en el comedor, una cocinera en la cocina y una puta en la cama.”

Jerry Hall

Si su lista dijera que lo que usted quiere es una persona pelirroja, con los ojos verdes y con rizos, eso sería lo que comenzaría a ver a su alrededor. La idea de la lista funciona. Hágala ahora y abandone el club de las «relaciones accidentales». Si conoce una pareja por accidente, no es más que eso, un accidente, un golpe de suerte, pero no deje que el azar sea su único plan de pareja.

### *Lo que quería Susana*

Susana, otra asistente, escribió la siguiente «lista de deseos» de los atributos ideales de su pareja:

Alto

Complexión delgada

Cabello oscuro

Ojos color avellana

Atlético

Adore estar al aire libre

Ejecutivo

Le encanten los niños

Le gusten los animales de compañía

No fumador

Romántico

Ambicioso

Susana colgó esta lista en la puerta de la nevera y llevaba una copia con ella en el bolso. La repasaba a menudo. Como ocurre con la mayoría de estrategias de delimitación de objetivos, no debería limitarse a escribirla y consultarla con frecuencia, sino que también debería hablar de ella a sus amistades, que también comenzarán a ver aparecer esa persona. La técnica de la lista le ahorrará tiempo y desamores porque usted sabrá exactamente lo que anda buscando, y si alguien aparece en su vida pero no cumple las características de su lista, no perderá el tiempo

esperando que esa persona cambie. Si una persona cumple, por ejemplo, el 70% de los requisitos de su lista y cree que puede pasar sin aquellos que incumple, dedique un tiempo a conocerla más a fondo. Sin embargo, si sólo posee el 20% de las cualidades que busca, olvídense de ella. Susana nos contó que, desde que escribió su lista, no deja de sorprenderla el hecho de ver hombres que cumplen esta descripción al pie de la letra, que aparecen de debajo de las piedras, en supermercados, en el gimnasio, en la televisión o cruzando un semáforo. Su cerebro está programado para buscar los rasgos de una pareja que son importantes para ella. Por eso funciona esta idea.

Su lista debe describir su mínimo de exigencias para una pareja estable. Si una pareja potencial no cumple la mayoría de los criterios que ha escrito, busque por otra parte.

### *Cómo jugar a los números con su lista*

Graham Steele, autor de *All the Best Ones Aren't Taken*, era un experto en aplicar proporciones y el juego de los números a las ventas y los negocios. Entonces quedó soltero a los cincuenta y decidió aplicar la fórmula numérica a las miles de páginas de contactos de Internet para encontrar a su pareja ideal.

Sus resultados fueron tan espectaculares que escribió un libro sobre lo que había sucedido y conoció al amor de su vida. En el año 2009 entrevistamos a Graham sobre el método empleado para aplicar el juego de los números al mercado de las parejas y esto es lo que nos contó: «Para empezar, escribí una descripción exacta del tipo de persona que buscaba. Ya había estado casado y había mantenido varias relaciones que no habían funcionado, por lo que decidí encontrar a mi pareja ideal y no conformarme con la segunda mejor opción.»

Esto es lo que escribió en su lista de rasgos de la mujer ideal:

Edad 25-45

Buena presencia

En forma y sana

Cariñosa, tierna y atenta

No fumadora

Licenciada

Le encanta la música, intérprete

Buena conversadora y culta



«Después de escribir esta lista, redacté una descripción de mí mismo tratando de ser tan sincero como pude y sin exagerar en nada. A continuación elegí una buena fotografía de mí mismo y comencé a colgar los detalles en páginas de contactos de todo el mundo. La gestión de las respuestas pronto se convirtió en una ocupación casi a tiempo completo, pero si iba a obtener el resultado deseado estaba dispuesto a hacerlo. Pronto pasé a dedicar una media de sesenta horas a la semana durante cerca de tres años a subir mis detalles a la red, contestar a las respuestas recibidas y hablar con mujeres a través del ordenador. Conocí un montón de mujeres raras, algunas locas de verdad y me lo pasé muy bien.»

A continuación presentamos lo que hizo Graham:

1. Vio más de veinte mil fotografías y descripciones en páginas de contactos.
2. Redujo la lista a unas mil fotos y descripciones completas de mujeres. La cifra supone, aproximadamente, un 5% del total de mujeres que había visto.
3. Mandó su foto y su descripción a estas mil mujeres y obtuvo respuesta del 30% (unas trescientos).
4. En un correo, les preguntó si les gustaría tener hijos y la mayoría, unas 285, respondieron afirmativamente.
5. A continuación contestó a estas 285 con el «factor asesino» al constatar claramente que él no iba a tener más hijos dado que ya tenía tres. Un 60% de la lista, aproximadamente, se desentendió del tema.
6. Este paso le dejó con unas cien mujeres con las que podía emprender una relación. La cifra representa un 10% de las mil que había considerado candidatas posibles.
7. Estableció comunicación con cada una de estas cien mujeres para que pudieran conocerse mejor a través de chats, llamadas de teléfono y correos electrónicos. treinta y ocho de ellas fueron a visitarle, y las relaciones o bien se estrecharon o bien terminaron.
8. De entre esas cien mujeres, invitó a veinticuatro de países extranjeros a pasar unas vacaciones con él en Brisbane, Australia, con el trato de que ellas pagaban el viaje en avión y él pagaba todo lo demás; dieciséis aceptaron.
9. Las que aceptaron también aceptaban la idea del sexo prematrimonial, con lo cual si surgía la química, ambos podrían evaluar el potencial del otro.
10. Las mujeres llegaron de todas partes (incluidas las dieciséis transoceánicas), y la mayoría de ellas lo pasaron en grande. Algunas llegaron siendo vírgenes y se fueron igual («decisión mía»). Si no había química con ellas, lo consideraba una pérdida de tiempo.

«Entre todas las mujeres que conocí, Emma destacó en todos los aspectos incluso antes de conocerla personalmente. Recuerdo claramente el día que Emma se puso en contacto conmigo. Era un lunes de Pascua, había pasado ocho horas analizando mujeres en Match.com y había contestado a un centenar de ellas ese mismo día. Finalmente, tres de ellas vinieron a visitarme a Brisbane y una se acercaba mucho a mi ideal salvo por el detalle de que tendía a enfurruñarse y parecía una mujer que iba a ser difícil. Sin embargo Emma era absolutamente perfecta. En cuanto llegó a Australia sentimos la química de inmediato. Pronto nos comprometimos y nos casamos al año siguiente. Desde ese día han pasado nueve años.»

Cuando Graham conoció a Emma, era un promotor inmobiliario de cincuenta años, guitarrista y cantante. Emma era una mujer china de veintinueve años licenciada en contabilidad y que encajaba perfectamente en la lista de Graham. También era guitarrista y desde entonces ha aprendido a tocar el piano. Cuando entrevistamos a Graham y Emma llevaban nueve años felizmente casados y son dos personas a las que describiríamos como perfectamente compatibles para una vida en común.

Preguntamos a Emma cómo la hacía sentir el hecho de ser el resultado de lo que algunos podrían considerar una gigantesca lotería sentimental. «Graham me eligió para convertirme en su esposa entre veinte mil otras mujeres», dijo. «¿Cuántas mujeres pueden decir lo mismo de su marido? No me cabe ninguna duda de que soy la número uno en la vida de Graham.»

«Emma es la mujer que siempre quise», dijo Graham. «La mayoría de personas no tienen un número suficiente de personas entre las que elegir, y ese es el motivo por el que no pueden permitirse ser tan selectivas como lo fui yo. Es preciso poner por escrito lo que deseas y a partir de ahí basta con dejar actuar al juego de los números.»

“Hacer cuentas a partir de una lista da resultados. La damisela en apuros y el caballero en un blanco corcel sólo existen en los cuentos de hadas.”

Graham Steele

Pese a que algunas personas pueden considerar exagerada la estrategia de Graham Steele, su ejemplo demuestra que cuando dispones de una lista de lo que quieres encontrar en una pareja y constatas con sinceridad lo que puedes ofrecer, el juego de los números funciona de un modo tan exitoso en el amor como lo hace en los negocios.

*A quién debería evitar*

La persona a la que usted no quiere es aquella que está desesperada por encontrar pareja o lo hace bajo presión. Este caso se daba en las generaciones pasadas de humanos y en su caso funcionaba porque su esperanza de vida era mucho más corta que la nuestra, tenían entre seis y doce hijos y debían preocuparse de la supervivencia básica, no de satisfacer las necesidades emocionales de la otra persona. Hay gente ahí fuera que quiere ser su pareja bajo la influencia de presiones externas personales, como por ejemplo para contentar a su familia. «Es una etapa de la vida», «Todos mis amigos lo hacen», «Creo que ha llegado el momento de sentar la cabeza», «No encontraré a nadie mejor», «Si no me caso, me dejará», «Este podría ser el cambio vital que estaba buscando», «Necesito tener un hijo antes de que sea demasiado tarde», etc. Seguro que ya las ha escuchado antes.

Tampoco quiere el tipo de persona débil y necesitada que se reconoce por los veinte mensajes que le deja en el contestador preguntándole dónde está, por la montaña de correos electrónicos y regalos que le manda o porque le dice que no puede vivir sin usted o que su relación es nefasta y necesitan una vía de escape. En otras palabras, debería alejarse de cualquiera que intente hacerle a usted responsable de su felicidad. Ser responsable de su propia felicidad es lo bastante complicado como para además tener que ocuparse de los problemas de los demás.

Esas personas le harán todas las promesas necesarias para convencerle de que estar con ellas es lo que a usted más le conviene. Son como la gente que compra el súper aparato de ejercicios que vieron anunciado la noche anterior en la teletienda, aunque en el fondo saben que es una pérdida de tiempo y dinero y que pronto acabará perdido bajo la cama.

Recuerde que todas las relaciones no son para siempre, y la mayoría serán simplemente divertidas y una piedra de toque para cosas mayores y mejores. Plántese las relaciones partiendo de esta base y no busque la perfección en todas sus relaciones. Enfoque cada cita como una relación divertida a largo plazo que podría funcionar o fracasar a largo plazo.

### ***Pistas sobre Don o Doña Error***

En general, los hombres adoran el cuerpo de las mujeres en todas sus formas y tamaños, mientras que las mujeres no contemplan el cuerpo del hombre entre sus prioridades más elevadas a la hora de elegir una pareja potencial. Si alguien quiere

que usted se parezca a las personas que aparecen en la portada de *Glamour Magazine* o *Men's Health* no le querrá a largo plazo por ser como es. Este tipo de personas suelen ser gente insegura que necesitan llevar un adorno en el brazo para purgar sus propias inseguridades o su falta de autoestima. Lo importante son ellos, no usted. Sólo un pequeño porcentaje de personas puede puntuar un diez sobre diez en la escala de puntuación como pareja, y se sienten atraídas por personas con la misma puntuación. Muchos de nosotros somos imperfectos y por lo tanto nuestra pareja ideal también tiene imperfecciones. Ese es el motivo por el que nos sentimos atraídos por personas con la misma puntuación que nosotros y emprendemos con ellas relaciones a largo plazo. Si una persona tiene una puntuación como pareja de siete de diez, por ejemplo, se sentirá atraída por alguien que también sea un siete. Es posible que admiren o deseen a alguien con una puntuación de diez, pero tarde o temprano la mayoría elegirá a alguien que tenga su misma puntuación. El hecho de que la otra persona tenga defectos como nosotros hace que nos parezca más real y humana. Tras la etapa de apego, todavía le querrán más gracias a sus defectos. Así es como funciona el amor a largo plazo. Este es el motivo por el que la misma persona que constantemente le saca defectos y siempre anda metiéndose con usted no ha entrado en la fase de apego y no es la persona adecuada para usted.

### *Cuando no hay buena química*

Bella se apuntó a un nuevo club de tenis y conoció a gente muy divertida. Una de las grandes atracciones del club era un muchacho muy majo llamado Samuel. Era el alma de la fiesta y Bella había invertido mucho tiempo en conocerle mejor. Le pareció una persona con los pies en el suelo y descubrió que tenían muchas cosas en común. Tenían las mismas creencias filosóficas y espirituales, a ambos les gustaba llevar una vida enérgica, la comunicación entre ellos era excelente, ambos tenían mucho éxito en su carrera profesional, tenían dinero y querían tener hijos a los treinta. Además, era un muchacho al que daba gusto mirar y a Bella le encantaba su sonrisa.

Bella sabía que Samuel se sentía tan atraído por ella como ella se sentía por él, pero jamás le pidió una cita. Siempre se veían con más gente alrededor. Bella decidió que el Día de San Valentín le invitaría a salir. Lo hizo y él aceptó encantado. Bella reservó el restaurante, se compró un conjunto nuevo y estaba emocionada por haber llevado la relación al siguiente nivel.

El Día de San Valentín fue genial y la cena muy romántica. El restaurante cerraba a medianoche, pero ninguno de los dos quería que se acabara la noche. Samuel le sugirió ir a tomar el café a su casa y Bella aceptó la invitación. Cuando se sentaron en el sofá de Samuel, él la abrazó y la besó apasionadamente, pero Bella no sintió nada. No hubo química. Ninguna reacción. Fue como besar a un calamar. Bella decidió que era el momento de marcharse. Mientras conducía de vuelta a casa, se dio cuenta de que Samuel era todo lo que ella quería de un hombre, pero que simplemente no había química entre ellos. Ninguna. Estaba triste porque había pensado que Samuel sería su media naranja, pero no lo era. Siguieron siendo amigos, pero no volvieron a salir juntos.

Si la química no surge con alguien, su relación con esa persona será siempre lógica y corriente. La capacidad de crear una reacción química en la pareja es lo que sostiene la pasión y el deseo a largo plazo. Hay dos tipos de reacciones químicas: la natural y la provocada. La pasión natural se presenta cuando entran en juego los factores programados en nuestro cerebro, como la diferencia en el sistema inmunitario, las feromonas o nuestros criterios sentimentales. La pasión sostenida se produce cuando ambos integrantes de la pareja cooperan constantemente para crear un entorno propicio para que florezca la pasión.

### ***La regla del 9%***

Los psicólogos evolutivos Peter Todd de la Indiana University y Geoffrey Miller (autor de *The Mating Mind*) de la Universidad de Nuevo México usaron una simulación informática para determinar matemáticamente cómo una persona elige a alguien entre, por ejemplo, cien asistentes a una fiesta que pueden ser parejas potenciales. Descubrieron que en cuanto hayamos analizado nueve posibilidades de entre las cien personas de la sala, habremos decidido cuáles son nuestras aspiraciones. Esto significa que en una fiesta con cien posibles parejas, sólo tiene que examinar las primeras nueve personas que encuentre al azar antes de elegir. Examinar menos del 9% implica que no dispondrá de suficiente información para tomar una buena decisión, mientras que examinar a más personas puede hacer que le pase por alto una buena elección. Este fascinante experimento arroja un mensaje claro: si dispone de un tiempo limitado, no busque indefinidamente antes de elegir una pareja porque o bien se le acabará el tiempo o bien se quedará sin parejas potenciales. Tras examinar el 9%

de los talentos disponibles, estamos listos para elegir.

## *Resumen*

Para empezar a saber cómo es alguien realmente es necesario un año y unas cuantas buenas discusiones. Encontrar una pareja adecuada es un proceso lógico que requiere un enfoque similar al que adoptamos antes de contratar a alguien para nuestro negocio. Nunca se comprometa con nadie en las primeras etapas de una relación porque el amor le enloquece y es muy probable que quienes razonen sean sus hormonas. Tarde o temprano, las hormonas remiten y surge la verdad pura y dura sobre si una persona es o no realmente adecuada para usted. ¿No le parece más sensato realizar esta evaluación antes de que una nueva relación vaya demasiado lejos?

Es su vida y nadie es responsable de ella salvo usted. Un dicho típico reza: «El amor verdadero llegará cuando menos te lo esperes.» Este viejo tópico sin duda le impedirá adoptar una postura activa en su vida sentimental, así que es mejor que prescindiera de él. Escriba una lista de características mínimas exigibles a una pareja y atégase estrictamente a ella. No se comprometa demasiado pronto con nadie y nunca se conforme con un premio menor en sus relaciones ni permita que nadie le valore como tal. Si siente que una persona tiene lo necesario para hacer que su vida sea más fácil y divertida, cultive esa relación. Si la otra persona no le imita pero todavía se siente bien, consérvela hasta que se desgaste y déjela correr. Nunca utilice a nadie como una pareja provisional «mientras llega la persona adecuada». Esta actitud provoca más dolor que placer, le impide centrarse en lo que de veras desea y es un modo de maltratar a la otra persona.

Escriba una lista detallada de las cosas que desea exactamente en una pareja ideal y a continuación actívese socialmente para conocer a tanta gente como sea posible. Aplique el juego de los números. ¿Para qué conformarse con un segundo premio si actualmente en el mundo hay 1,52 millones de parejas potenciales para usted? Sin embargo, tiene que adoptar una actitud activa y moverse entre ellas. No espere a que le descubran.

Antes de encontrar a su príncipe o princesa, deberá besar muchos sapos. Para lograr su sueño debe perseverar, y alcanzarlo precisa mucho trabajo duro. Comience ahora mismo: redacte su lista.

“Mucha gente cree que, en alguna parte, le estará esperando su pareja perfecta.

La realidad es que hay más de un millón y medio de parejas perfectas esperando a cada persona.”

- Calcule su valor como pareja potencial y busque parejas con una puntuación parecida.
- Persevere para encontrar la persona adecuada: escriba una lista y sígala a pies juntillas.
- Si no hay química, pase página.
- ¡No se rinda! Hay muchas personas ahí fuera que son perfectas para usted.

## *Quince misterios masculinos que las mujeres no comprenden*



La información presentada en los dos próximos capítulos trata sobre los hombres, las mujeres y sus necesidades, deseos y obsesiones. Si es usted mujer, algunos aspectos de los hombres podrían parecerle sorprendentes, chocantes o incluso ofensivos. Es importante entender que hablaremos de modo directo y llano sobre este tipo de cosas y que no las trataremos de endulzar para que sean políticamente correctas o para decir lo que alguien quiera escuchar. Una vez se comprenden estos detalles de un modo realista, el sexo opuesto pasa a ser más fácilmente manejable y la convivencia con él resulta más sencilla.

Hay muchas cosas de las mujeres que irritan, molestan y enfurecen a los hombres, pero la primera de la lista es el sexo. Los hombres quieren sexo en cualquier momento, y a menudo todo el tiempo. Circulan muchas estadísticas que demuestran que un hombre de cuarenta años piensa en el sexo una vez cada cuatro minutos y un hombre de dieciocho años lo hace una vez cada once segundos. El Kinsey Institute de la Universidad de Indiana afirma que el 54% de los hombres piensan en el sexo como mínimo una vez al día, el 43% piensan en él unas cuantas veces por semana y el 4% una vez al mes o menos. Las mujeres, por su parte, tienen fama de pensar rara vez en el sexo —y sólo cuando no tienen nada más en su agenda.

El sexo es frecuentemente el motivo de la tensión que surge entre hombres y



mujeres, tanto en el seno de una relación como fuera de ella. Todas las investigaciones muestran que el sexo es el principal problema en parejas que experimentan dificultades de convivencia, ya sea porque sienten distintos niveles de deseo, porque no coinciden sus momentos de deseo sexual o porque simplemente a una persona deja de gustarle la otra. A la hora de quejarse del sexo, los hombres suelen decir que escasea mientras que las mujeres dicen que es excesivo. La pregunta es: ¿la falta de sexo contribuye a empeorar una relación o es la mala relación la que lleva a una disminución del sexo? La respuesta es que ambas opciones son correctas.

Es razonable pensar que los instintos eróticos de un hombre permanecen constantes una generación tras otra, y negar este hecho implica que la expresión de estos instintos provoque tensiones en las relaciones. Estrujar un globo no elimina el aire de su interior, simplemente obliga a ese aire a deformar la superficie del globo en otra zona.

### *1. Por qué los hombres se despiertan con una erección*

Cualquier mujer que haya mantenido una relación con algún hombre sabe que no necesita despertador para levantarse por la mañana —en lugar de eso, en cuanto sale el sol, el pene de él también se levanta y ella lo puede sentir clavado en su espalda. Esto se produce por dos motivos. En primer lugar, los niveles de testosterona del hombre alcanzan su cota máxima al alba, justo antes de salir a su sesión de caza diaria, y su punto más bajo a la puesta de sol. La naturaleza se asegura así de que tenga una oportunidad de transmitir sus genes antes de partir, por si acaso no vuelve. En segundo lugar, los nervios eréctiles que ordenan al pene que se eleve envuelven la próstata, situada justo detrás de la vejiga. Una vejiga llena ejerce presión sobre los nervios eréctiles y puede provocar la erección. Pese a todo, como al alba un hombre no se excita ni psicológicamente ni visualmente, lo máximo que puede esperar una mujer a esa hora es una relación rápida matutina mientras la Madre Naturaleza completa su tarea matinal.

“A las seis de la mañana, Roberto se despierta y se encuentra a su mujer clavándole la punta del palo de la escoba en la espalda.

—¿Qué haces?

—¡Para que sepas lo que se siente!”

## *2. Por qué para los hombres el sexo puede ser sólo sexo*

Los profesores Raquel y Ruben Gur de la University of Pennsylvania School of Medicine son los pioneros de la IRM que descubrieron que la comisura anterior que conecta el hemisferio izquierdo y el derecho es un 12% más pequeña en los hombres que en las mujeres, y que el cuerpo calloso (la conexión que permite a un hemisferio cerebral intercambiar información con el otro) tiene hasta un 30% menos de conexiones en los hombres que en las mujeres. Esta circunstancia explica por qué a los hombres se les da mejor ocuparse de las tareas de una en una. Imagine el cerebro masculino como un panel de pequeñas celdas, cada una de las cuales contiene una habilidad específica que opera independientemente de las demás. Esta característica es la que provoca que los hombres tiendan a hacer una sola cosa cada vez y el motivo por el cual se pueden concentrar más intensamente que las mujeres en una actividad independiente. El hecho de que su cerebro actúe siguiendo un único camino cada vez hace que los hombres puedan concentrarse intensamente en el sexo o en el amor. El sexo puede ser sólo sexo, y el amor sólo amor, y de vez en cuando se presentan juntos. Esto permite a los hombres hacer algo que las mujeres no entienden: hacer el amor con mujeres que no les gustan.

“Ser hombre es genial porque no te impide disfrutar de un sexo fantástico con mujeres que ni siquiera te gustan.”

Para un hombre, puede tratarse sólo de sexo y es algo que puede olvidar inmediatamente. No siente necesidad de dar vueltas al tema, ni siquiera de volver a hablar de ello si no es para presumir ante sus amigos. Cuando una mujer pregunta a un marido infiel los motivos por los que se ha acostado con otra y él le contesta «sólo fue sexo», seguramente dice la verdad. El cerebro de un hombre puede separar el sexo en un compartimento propio e identificarlo como una actividad simple, como afeitarse (una vez te has afeitado, no vuelves a pensar en ello hasta la próxima vez). Sin embargo, una respuesta como «sólo fue sexo» no es creíble para una mujer. Para ella, el amor y el sexo funcionan enlazados en el cerebro y uno es consecuencia del otro. En realidad, generalmente ambas cosas son lo mismo. Para una mujer, el sexo rara vez es sólo sexo; tiene que haber algún sentimiento asociado a él. Si no, es muy probable que lo esté usando para aumentar su autoestima. Aunque una mujer sienta necesidad de sexo sólo por el placer físico, continuará buscando un hombre que aparentemente satisfaga al menos una parte de su lista de características en un amante adecuado. En el caso de los hombres, no ocurre lo mismo: cuando siente esa misma necesidad, lo

único que necesita es algo con un agujero. Para los hombres, el sexo y el amor no tienen por qué ir juntos.

“Los hombres no pueden hacer el amor y responder preguntas a la vez, así que por favor, señoras, no hablen.”

En el fondo, la mayoría de mujeres parecen entender este punto, aunque pese a todo se sienten molestas cuando el aspecto «sólo es sexo» de la conducta masculina se hace patente en actitudes como mirar ávidamente a otras mujeres, hojear catálogos de lencería o ver porno, y protestan diciendo que «él sólo me quiere para el sexo» o que sus peticiones son «de perverso».

### ***3. El compartimento de la nada***

Como hemos mencionado, el cerebro masculino es una especie de panel de celdas y cada uno de estos compartimentos tiene su función específica. Un compartimento puede contener la capacidad especial, el siguiente alberga la función del habla, otro está ocupado por el amor y así sucesivamente. Sin embargo, la mayoría de hombres poseen un compartimento especial que muchas mujeres no tienen y no comprenden: la «estancia de la nada». Su nombre describe perfectamente lo que acontece en este espacio: nada. No sólo está vacío, sino que es una de las estancias favoritas de la mayoría de hombres. Este es el lugar al que acude la mente de un hombre cuando está pescando, viendo la televisión o simplemente sentado en una silla con una expresión ausente. La «estancia de la nada» tiene un propósito: regenerar la energía mental. Un hombre necesita entre cuatro y cinco breves meditaciones diarias, que realiza visitando la habitación de la nada, para recobrar energías. Como las mujeres no tienen esta misma necesidad cerebral, cuando un hombre se encuentra en este estado, suele preguntar: «¿En qué piensas?», y cuando el hombre contesta: «En nada», la mujer lo interpreta como una mentira y le acusa de ocultarle algo. Él pensaba que iba a relajarse diez minutos y acaba enfrascado en una discusión por no pensar en nada. Cuando un hombre dice que no pensaba en nada, a menudo es cierto. En esos momentos, también está sordo, así que no discuta nada importante con él: escríble una nota.

### ***4. Por qué los hombres están obsesionados con los pechos femeninos***

Las mujeres de todo el mundo se sienten desconcertadas por la obsesión masculina con los senos. Actualmente, el aumento de pechos es una de las operaciones más practicadas en el mundo, lo cual demuestra hasta qué punto están dispuestas a llegar las mujeres para atraer la atención de los hombres.

Las hembras humanas son las únicas que poseen caderas y pechos. El resto de primates femeninos poseen glándulas mamarias en el interior del pecho y unos largos pezones para alimentar a sus crías. La mayoría del tejido de los pechos humanos es grasa, una característica que aparentemente no tiene función alguna, ¿o sí? Al igual que la mayoría de mamíferos, hubo un tiempo en que los machos humanos sólo montaban a sus hembras por detrás, y las caderas carnosas femeninas servían como señal identificativa. Ahora que los humanos se yerguen sobre dos piernas y se sitúan uno frente al otro, la exuberancia de las caderas femeninas ha evolucionado a los pechos para imitar las formas redondeadas que atraen a los machos. Puede que no lo sepan, pero este es el motivo por el que las mujeres llevan sujetadores que realzan los senos, visten tops y se someten a cirugía para ensalzar su busto. En *El lenguaje del cuerpo* contamos que habíamos realizado tests fotográficos en los que pedimos a hombres que distinguieran el surco de entre las nalgas del surco de entre los senos. Ningún hombre fue capaz de distinguirlos, pero todos encontraron ambos tipos de surcos muy estimulantes.

Así pues, señoras, ¿deberían tratar de dirigir las miradas de los hombres hacia su busto? No, no es necesario. No necesitan que nadie les guíe. Lo harán de todos modos.

### ***5. Por qué los hombres no cuentan a las mujeres la verdad sobre el sexo***

Para evitar conflictos, la mayoría de hombres dicen a las mujeres lo que ellas quieren escuchar. A medida que los varones crecen y adquieren experiencia, se van sintiendo cada vez más cómodos mintiendo a las mujeres sobre el amor y el sexo. No es que los hombres quieran mentir, es que las mujeres a menudo se enfadan al escuchar la verdad cuando formulan una pregunta. Aunque la mayor parte de los hombres lo negaría, mentir a las mujeres es algo que se les acaba dando bien y es un juego al que las mujeres les animan a jugar. Desde el punto de vista de un hombre, una mentira piadosa, una media verdad o alguna frase creíble, como que su pareja es la única mujer con la que se quiere acostar en su vida, suele ser una opción segura

para no acabar durmiendo en el sofá. Sin embargo, cuando otra mujer pasa contorneándose a su lado y balanceando los pechos, el cerebro de un hombre está programado para absorber la imagen y recibir una dosis de dopamina que le provoca una reacción de optimismo. Si su pareja le acusa de ser un mirón, su primera reacción tenderá a ser la de mentir; mentir y negarlo todo. «Cariño, no la estaba mirando», «Tú eres mucho más atractiva que ella», ¿Para qué la iba a mirar si te tengo a ti?», y cosas por el estilo —ya han escuchado todas las respuestas típicas. Cuando una mujer sigue esta estrategia acusadora con un hombre, le obliga a mentir para evitar consecuencias negativas para sí mismo y para proteger los sentimientos de ella.

“Cariño, no le miraba los pechos, ¡es que me tapaban todo el campo visual!”

Es interesante recordar que los estudios que abordamos en *Por qué los hombres mienten y las mujeres lloran* sobre las mentiras y el engaño muestran que tres de cada cuatro mujeres admiten haber mentido a un hombre para obtener algo. Mientras que el 73% de las mujeres aseguran que flirtearon con un hombre o usaron señales sobre la posibilidad de sexo para ganar un favor o algún beneficio, sólo la mitad de los hombres declaró ser consciente de que les contaban mentiras de este tipo. Por contra, el 71% de los hombres admiten haber mentido a una mujer para conseguir sexo con ella (por ejemplo, exagerando hasta qué punto era importante una mujer en su vida o diciendo «te quiero» sin sentirlo), aunque el 97% de las mujeres declaran ser conscientes de que ellos cuentan ese tipo de mentiras.



Sin embargo, si una mujer enseña a un hombre a mentir sobre pequeñas cosas, pronto él se sentirá cómodo mintiendo sobre cosas más importantes. Además, tanto si lo admiten como si no, las mujeres se sienten más cómodas cuando los hombres les mienten sobre el sexo. Los hombres aprenden pronto que hablar en términos de valores femeninos conserva a la esposa más tiempo y también la mantiene alejada de sus cosas.

## *Las diez mayores mentiras sobre el sexo y el amor*

Las siguientes mentiras son un recurso para hombres de cualquier procedencia cuando las consecuencias de contar la verdad a una mujer son demasiado graves. De las mujeres a las que pedimos que hablaran de este tipo de mentiras, el 75% dijeron que su pareja nunca las usaría, si bien el 85% de los hombres admiten haber contado algunas de ellas en algún momento de sus anteriores relaciones.

**1. «Yo nunca te engañaría.»** Si Beyoncé se arrojara desnuda a sus pies, sin duda se plantearía sus posibilidades. Eso no significa que lo haría sin duda, sólo que se lo plantearía con certeza, y las investigaciones demuestran que aproximadamente la mitad de los hombres lo haría. La negación es una opción segura, dado que de todos modos este tipo de oportunidades se presentan muy contadas veces.

**2. «Yo nunca iría/he ido a un club de striptease.»** A la vista del control al que las mujeres y la sociedad someten a los hombres, esto es algo que no van a admitir. Y sí, a los hombres les gustaría practicar sexo con esas strippers sin lugar a dudas.

**3. «A mí esas cosas no me van.»** Los hombres usan esta mentira en respuesta a la repulsa que provoca en una mujer cualquier acto sexual repugnante que ve en la televisión o ante una pregunta sobre lo que espera él del sexo. En realidad, a él le encantaría probarlo.

**4. «Nunca he pensado en acostarme con tus amigas.»** No, sobre todo con la del cuerpo atlético y los pechos grandes. Piensa en ello todo el tiempo, incluso con las feas. Esto no implica que lo vaya a hacer, simplemente que piensa en ello, tanto si a usted le gusta como si no.

**5. «No me gusta el porno.»** Ya, claro. Así que es el único hombre del mundo que nunca ha accedido al negocio millonario del porno por Internet. El 68% de las páginas Web visitadas son porno, ¿y él nunca ha visto ninguna? Es más fácil creer en Papá Noel que creerse esto.

**6. «Nunca he imaginado a la chica de recepción dándome sexo oral.»** Al menos, no desde la última vez. El hecho de que usted la llame «zorra barata» hace que le resulte incluso más atractiva porque así es más probable que acepte mantener relaciones sexuales con él.

**7. «No me importa dejar mi vida por ti.»** Sí, sí le importa, pero a cambio de sexo frecuente, de algunos cuidados, cocina, una casa limpia y menos problemas en su vida, está dispuesto a dejarla hasta nuevo aviso.

**8. «No pienso en el sexo con todas las mujeres que conozco.»** Él no sólo

desnuda mentalmente a todas las mujeres que conoce, sino que imagina todo el repertorio de posturas que podría intentar usar con ellas y a veces piensa en ellas mientras hace el amor con usted. Sin duda, esta verdad la negará siempre.

**9. «Nunca te mentiría.»** Le dirá lo que sea necesario para evitar las lágrimas o el conflicto con usted. Si pone en duda su mentira, le replicará que era necesaria porque usted no puede soportar la verdad.

**10. «No le estaba mirando los pechos.»** Seguro que lo hacía, pero miente porque no quiere problemas con usted. Las mujeres no pueden soportar la verdad, ¿recuerda?

“Los hombres preferirían contar la verdad absoluta a las mujeres en temas de sexo, pero no quieren cargar con las consecuencias de hacerlo.”

Cualquier mujer que lea las mentiras de la lista a un hombre, generalmente obtendrá por respuesta un: «¡No! ¡Eso no es verdad en mi caso! ¡Los autores se equivocan!» No... Nosotros hemos llevado a cabo una investigación, y uno de nosotros (los autores) es un hombre. Al hablar entre ellos, la mayoría de hombres admiten que estas mentiras son ciertas y bromean sobre ellas, pero nunca admitirán que mienten de este modo a ninguna mujer de la cual pueden obtener algo.

En resumen, la mayoría de hombres harán y dirán lo que haga falta para tener contentas a las mujeres, para sacárselas de encima y para conseguir más sexo. Exhibirán las dosis de ternura, sinceridad, cumplidos, atención, amabilidad y romanticismo necesarias para lograr la atención de una mujer y aplacarla. Las mujeres pueden considerar que esta característica masculina es falsa, conspirativa y manipuladora, pero para los hombres es simplemente una estrategia de defensa propia. No se trata de algo bueno o malo, sino de una realidad, así que lo más conveniente es aceptarlo y tratar con los hombres dentro de los confines de estas actitudes. La conclusión más importante es que una relación siempre se basa en un intercambio de bienes y servicios.

## ***6. Por qué a los hombres les fascinan las mujeres con curvas***

La silueta de «avispa» ha sido el eje del arte durante miles de años y lo más importante son las curvas femeninas, no el peso de la mujer ni la grasa que posea.

Durante la pubertad, un aumento en los niveles de estrógenos provoca que se formen depósitos de grasas en las caderas y en los muslos de las chicas, que tienen

por objetivo servir como fuente de alimento en caso de que corran malos tiempos y para poder amamantar a sus bebés. En una serie de doce pruebas, la psicóloga Devendra Singh descubrió que una proporción de 0,67 a 0,8 entre las caderas y la cintura es un indicador preciso de la situación reproductiva de una mujer y, por lo tanto, es la proporción que resulta más atractiva a los hombres. Esta proporción supone que la medida de la cintura equivale a un 70% de la medida de sus caderas. En estos estudios, Singh comprobó el grado de atracción de los hombres por las distintas siluetas femeninas y descubrió que la proporción de 0,7 entre las caderas y la cintura era, sin lugar a dudas, la más atractiva, independientemente de la cantidad de grasa corporal que poseyera una mujer. En otras palabras, aunque la mujer sufriera sobrepeso, continuaba pareciendo atractiva si presentaba la proporción adecuada.

Singh analizó treinta años de fotos de las páginas centrales de *Playboy* y descubrió que pese a que las mujeres del póster central eran cada vez más delgadas con el paso de los años, la proporción del 70% entre las caderas y la cintura se mantenía constante. La proporción por encima del 70% revelaba un menor nivel de salud y fertilidad, y lo mismo sucedía con las proporciones menores. Una proporción equivocada implicaba que una mujer tenía significativamente menos probabilidades de quedarse embarazada y transmitir exitosamente los genes del hombre.

Analizamos los cuadros de los maestros de la antigüedad y descubrimos que aunque las mujeres que pintaban eran mucho más gruesas que las modelos de hoy en día, la proporción del 70% entre las caderas y la cintura seguía siendo una constante.

En la encuesta British Safeway realizada a quinientos personas, el 87% de los hombres dijeron que les gustaban las mujeres con curvas y un peso adecuado a su altura, y la inmensa mayoría de los hombres preferían a las mujeres con curvas antes que a las delgadas. Sólo el 8% preferían las mujeres «muy delgadas, rozando la falta de peso», mientras que el 92% se sentían atraídos por las mujeres «voluptuosas». Es interesante constatar que la respuesta fue prácticamente idéntica entre las mujeres, dado que el 88% de ellas pensaban que las mujeres con curvas resultaban más excitantes para los hombres que las delgadas. Así pues, en lo referente al atractivo de un cuerpo femenino, por lo que a los hombres respecta lo importante es la forma, no el peso.

## ***7. Por qué el punto G es como un OVNI***



Un OVNI es un objeto mítico del cual han escuchado hablar la mayoría de hombres pero que ninguno de ellos parece ser capaz de encontrar. El punto G es un grupo de terminaciones nerviosas que cubren unos tres centímetros cuadrados y que generalmente está situado en la parte delantera superior de la vagina. Es el punto de intersección de las terminaciones nerviosas del clítoris, y aunque en algunas mujeres es intenso, en otras puede provocar reacciones suaves o no provocar ningún tipo de respuesta. Lo «descubrió» el doctor Ernst Grafenberg en 1950 —nunca explicó cómo lo había hecho. Debido a su ubicación en la zona delantera superior, la postura del perrito suele ser la más adecuada para que lo estimule el pene.

“La postura sexual más habitual en los matrimonios es la del perrito. El marido se sienta y lloriquea. La mujer se tumba y se hace la muerta.”

Como la mayoría de hombres no tienen muy claro siquiera qué es eso del punto G, las mujeres encuentran incómodo explicarles dónde está y qué deben hacer con él.

### ***8. Por qué es tan importante para los hombres que las mujeres inicien el sexo***

El acercamiento a una mujer comporta enormes riesgos y la mayoría de hombres tienen egos frágiles dado que el rechazo se contempla como un fracaso por su parte. Si una mujer rechaza a un hombre, puede hacer que se sienta hundido. En el reino animal, la mayoría de machos no tienen más que enseñar sus órganos sexuales a las hembras de su especie para iniciar el sexo. Entre animales, es raro que la hembra se ría, se de la vuelta o diga que tiene dolor de cabeza. Sin embargo, los hombres tienen que enfrentarse regularmente a este tipo de rechazo, y la experiencia no facilita las cosas. Este es el motivo por el que a la mayoría de hombres les encantaría que la mujer de su vida diera el primer paso mucho más a menudo. Así se verían liberados de la obligación de iniciar el sexo y se sentirían deseados e importantes. Los hombres a menudo pueden lograr esta reacción siendo mucho más atentos y cariñosos con la mujer de su vida, una actitud que la hará sentir más inclinada a iniciar el sexo. Si los hombres actuaran con sutileza, acabarían logrando lo que desean más a menudo que si sólo se limitan a pedirlo.

La mayoría de mujeres desearían que sus maridos entendieran las pistas que les dan, pero pocas mujeres lo dicen directamente. Aparentemente, las mujeres creen que los hombres entienden de algún modo sus indicios sutiles, pero lo único que consiguen es desconcertarlos.

“Un hombre es como un buen vino. Comienza siendo algo simple como las uvas, y la mujer debe pisotearlo y mantenerlo en la oscuridad hasta lograr que madure y se convierta en algo con lo que a ella le gustaría cenar.”

### ***9. Por qué los hombres lo malinterpretan todo en los locales nocturnos***

Las mujeres que bailan de un modo provocativo en un local nocturno lo hacen para que los hombres sepan que pueden estar disponibles para la persona adecuada. Los hombres, sin embargo, interpretan que está disponible para cualquier persona o para todo el mundo. Esta circunstancia provoca grandes conflictos, debido a que los hombres y las mujeres perciben la disponibilidad de una mujer de un modo distinto. El problema es que los hombres actúan según sus presunciones y pueden confundir la amabilidad con la disponibilidad sexual. Estudios antiguos realizados en 1982 por la doctora. Antonia Abbey, del Departamento de Medicina Comunitaria de la Wayne State University, Detroit, y estudios posteriores dirigidos por los psicólogos Saal, Johnson y Weber, de la Kansas State University, confirman este punto. Con la ayuda de actores, llevaron a cabo un experimento en el cual reproducían la visita de una joven al despacho de un superior maduro para hablar de los plazos de un negocio. Se pidió a los actores que actuaran con cercanía pero sin ninguna connotación romántica. A continuación, se pidió a los sujetos de la investigación que vieran el vídeo y explicaran las intenciones de los actores. Las mujeres que vieron la interacción entre ambos dijeron que la actriz sólo trataba de ser amistosa (92%) y no sexy o seductora (27%). Los hombres también la juzgaron amistosa (87%), pero también la consideraron sexy o seductora (55%). En otras palabras, los hombres tienen el doble de tendencia a deducir intenciones sexuales que no existen y a actuar según estas deducciones. Visto desde un enfoque evolutivo, esta estrategia tiene sentido porque aunque un hombre sólo acertara un bajo porcentaje de las veces en sus deducciones, seguían aumentando sus opciones de perpetuar sus genes. Otro estudio demostró que si un hombre descubre que una mujer lleva un preservativo en el bolso, su presunción de las intenciones sexuales de ella se cuadruplica. Muchas mujeres son conscientes de este tipo de «deducciones exageradas» y pueden sacar partido de ello jugando con un hombre para obtener beneficios. Esta actitud se conoce comúnmente como de «calientabraguetas».

## *10. ¿Cuándo está listo un hombre para el compromiso o el matrimonio?*

Hablando en términos biológicos simples, el hombre del siglo XXI se convertirá en Don Perfecto cuando sus niveles de testosterona comiencen a decaer. Esto se produce hacia los veintisiete años. Las generaciones pasadas de hombres se casaban muy jóvenes dado que el sexo era uno de los beneficios del matrimonio. Hoy en día, los hombres jóvenes (y mayores) no tienen problemas para obtener grandes dosis de sexo. Está disponible en cualquier parte, a cualquier hora y con un abanico de mujeres distintas. Consecuentemente, muchos jóvenes de hoy en día piensan, ¿para qué me voy a estancar en la monogamia perpetua si puedo extender la semilla a lo largo y ancho del mundo?

A partir de los veintisiete, aproximadamente, un hombre comienza a ser más atento y pasivo, dado que su proporción de hormonas masculinas y femeninas comienza a cambiar de sentido. Se siente más interesado por las relaciones a largo plazo y comienza a pensar más con la cabeza grande que con la pequeña. Puede llamar a una mujer sin un motivo concreto e incluso puede cancelar una reunión con sus amigos para ver deporte para ir con ella a algún sitio. Durante la fase lasciva y de amor romántico de una relación, los hombres tienen niveles altos de hormonas masculinas y tienden a ser impetuosos o excesivamente entusiastas con una mujer en su contacto inicial; le manda enormes ramos de flores a su lugar de trabajo para que se entere todo el mundo, reserva cenas románticas en restaurantes caros y usa expresiones caducas para manifestar su amor. Sin embargo, tras el sexo, el mismo hombre siente la necesidad urgente de levantarse de la cama cuanto antes mejor y hacer algo, lo que sea: ver la televisión, llamar a alguien, reparar el coche, mandar correos electrónicos, cocinar o, si no puede hacer nada de este tipo, dormirse. Lo que sea salvo permanecer emocionalmente en la cama con la mujer. Su cerebro pasa a su estado por defecto, que le grita: «Aquí ya hemos cumplido con nuestro trabajo —¿qué hay que hacer ahora?» Esta situación suele presentarse tras cinco sesiones de sexo con la misma mujer porque su cerebro interpreta que, desde un punto de vista estadístico, con cinco veces basta para que la hembra conciba. Este es el motivo por el que, si no la considera una pareja a largo plazo, comienza a perder el interés en ella hacia la sexta sesión, independientemente de lo acrobática que pueda llegar a ser ella. Si conoce a otra mujer que le gusta, inmediatamente volverá a estar listo para el combate.

“Tras cinco encuentros sexuales, Don Inadecuado pierde el interés en una mujer, tal y como ocurre con los machos de otras especies animales.”

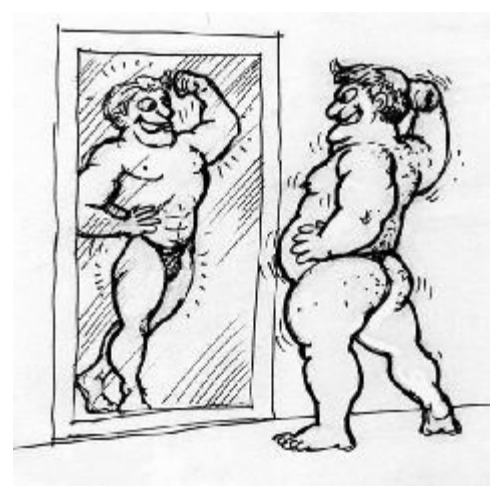
Este fenómeno de las «cinco sesiones» también se aprecia en otras especies, como las ovejas, las vacas y los cerdos. Una vez han copulado una media de cinco veces con una hembra, los machos tienen problemas para animarse a repetir. Aunque se disfrace a las mismas hembras con alfombras, perfumes y colocándoles bolsas en la cabeza, los machos siguen sin poder copular. Sin embargo, si se añade una nueva hembra a la situación, el pene del macho se elevará inmediatamente. La madre naturaleza sabe lo que se hace. Dice: «Después de cinco veces has hecho todo lo que has podido. Ahora ve a buscar otra hembra y ayuda a perpetuar tu especie.» Este es el motivo por el que Don Inadecuado pierde pronto el interés, deja de esforzarse y se hace patente que vuelve a pensar sólo en sí mismo.

“Cuando una mujer se casa, espera las tres S: sensibilidad, sinceridad y solidaridad. ¿Qué consigue? El ESA: eructos, sudor y aliento a cerveza.”

Los hombres que buscan relaciones a largo plazo a menudo comienzan igual que los que buscan una relación ocasional, pero cuando experimentan los sentimientos del compromiso a largo plazo, empiezan a permanecer más tiempo en la cama, a hablar, tocar o a dar muestra de otras típicas conductas femeninas.

### ***11. Por qué los hombres maduros llevan bañador en público y exhiben orgullosamente la panza***

La falta de conciencia masculina sobre su aspecto en público siempre ha sido un misterio para las mujeres. La mayoría de mujeres son expertas en encoger el estómago en público y en evitar sentarse en un ángulo de noventa grados cuando llevan bikini por si acaso se les ve un pequeño michelín. Sin embargo, es muy habitual ver a un hombre que parece embarazado de nueve meses dedicar sonrisas y miradas a una mujer situada al otro lado de una habitación o a un hombre vestido con un bañador de natación conversando con varias mujeres, aparentemente ajeno al hecho de que nadie ha enseñado a su bañador que señalar es de mala educación.



***La mayoría de hombres tienen una mejor impresión de su cuerpo que las mujeres.***

Aunque no lo digan, los hombres son conscientes de que su valor en el mercado del apareamiento depende principalmente en su capacidad para lograr recursos, no en su aspecto. Para una mujer, cualquier éxito que pueda tener puede ser considerado una amenaza por un hombre, mientras que su aspecto físico y su potencial para engendrar descendencia se consideran un punto a favor. Mientras ella tiene que llevar falda negra para que su trasero siga pareciendo pequeño, él sólo necesita un Rolex o un BMW para compensar una tripa enorme.

## ***12. Los hombres y sus fetiches***

Un fetiche es un estímulo externo que establece una conexión entre una experiencia mental pasada y los sentimientos sexuales. Gran parte de esta conducta procede de la infancia y la adolescencia. El fetiche desencadena el impulso sexual y hace que la persona desee revivir el escenario del fetiche. Se puede tratar de una prenda relacionada con él, un olor, un color, una tela, la obesidad o la vejez. Piense en cualquier cosa que se le ocurra (un zapato, un salmón, un tobillo o un cepillo de dientes) y en algún lugar habrá un tipo para el que es un fetiche. Cuando los hombres fantasean, imaginan partes del cuerpo, formas y posturas —no visualizan si una mujer es una gran ama de casa, si sabe cantar o si desea la paz mundial. Las páginas porno de Internet están inundadas de imágenes fetichistas de cualquier tipo imaginable, y se considera que el 99% de los usuarios de estas páginas son hombres.

Como las imágenes visuales estimulan tanto a los hombres, más del 90% de las

conductas clasificadas como «desviaciones» son masculinas. Aproximadamente un 97% de todas las condenas de Estados Unidos por espiar a través de la ventana de alguien son a hombres. Por el mismo motivo, los hombres van a locales de striptease y hojean revistas femeninas.

“Érase una vez un hombre que pidió a una mujer que se casara con él. Ella contestó: ‘¡No!’, y él vivió feliz para siempre, jugó mucho al golf, bebió cerveza, fue de pesca y se tiró pedos siempre que quiso.”

### ***13. Lo que preocupa a los hombres***

Al igual que las mujeres, los hombres se preocupan por sus defectos, pero no dejan que controlen sus vidas como hacen las mujeres. Esto es lo que más preocupa a los hombres:

- ¿Tengo la tripa demasiado grande?
- ¿Parezco demasiado joven/viejo?
- ¿Parezco lo bastante masculino?
- ¿Se me cae el pelo?
- ¿Tendré éxito?
- ¿Puedo satisfacer sexualmente a una mujer?
- ¿Tengo el pene demasiado pequeño?
- ¿Podré mantener a mi familia?
- ¿Tendré alguna vez dinero suficiente?
- ¿Me querrá alguna mujer tal y como soy?

Los hombres piensan y se preocupan por estas cosas, pero rara vez lo dicen a nadie. Y nunca escucharéis a un hombre decir a sus amigos: «Escuchad, chicos, ¿os parezco un perdedor acabado, calvo y gordo que se viste fatal y la tiene pequeña?» A los hombres no les gusta hablar de sus defectos con nadie. Usted tampoco debería mencionárselos, ya que podría ser devastador para el ego de un hombre y puede crear tensión en la relación.

### ***14. Por qué a los hombres les cuesta decir «Te quiero»***

Para la mayoría de gente, un «te quiero» es algo que se balbucea hacia el principio

de una relación, cuando ambos integrantes de la pareja tienen las hormonas disparadas y probablemente tienen dificultades hasta para recordar cómo se llaman. Entre las mujeres, es común que inicien actitudes hogareñas, como por ejemplo elegir cortinas, acunar ositos de peluche, cocinar para él (si no lo han hecho ya), fijarse en las parejas con hijos por todas partes y hablar en términos de «y fueron felices y comieron perdices». Esta actitud suele llegar a atemorizar a un hombre, que puede acabar lamentando haber dicho «te quiero», dado que tiene que vivir de acuerdo con esa afirmación hoy, mañana y quizá para siempre. Así que, a menos que desee sexo con una mujer y las hormonas le devoren, evitará decirlo.

#### Regla de la vida para hombres n.º 39

Nunca te unas a las críticas a un amigo de tu novia o tu esposa a menos que el sexo dependa de tu respuesta.

Una mujer alarga una relación con un hombre inadecuado bajo la ilusión de que él cambiará junto a ella o que «el amor lo puede todo». Se niega a aceptar que la trata mal o que en realidad no la quiere. Ni siquiera se da cuenta de que ha sustituido el «preciosa princesa» por un «zorra» en tan sólo seis meses. Si una mujer no está segura del amor de un hombre siempre puede consultar a sus amigas más cercanas e insistirles para que sean sinceras. En otras palabras, llamar a una amiga o consultar al público. Si bien a muchas mujeres no se les da bien detectar defectos en sus propias relaciones, son excelentes captando los de las relaciones ajenas. Muchas mujeres no se dan cuenta del poco amor que había en una relación hasta que salen de ella, pero las amigas de una mujer pueden «ver» la verdad, así que es conveniente consultarles.

A los hombres les encanta conocer mujeres que comulgan con ese «el amor lo puede todo», porque eso significa que con una buena dosis de «frases románticas» adecuadas en el momento preciso, les será fácil llevárselas a la cama.

### ***15. Las cinco preguntas que asustan a la mayoría de hombres***

1. «¿En qué piensas?»
2. «¿Me quieres?»
3. «¿Me ves gorda?»
4. «¿Crees que es más guapa que yo?»
5. «¿Qué harías si muriera?»

Lo que hace que estas preguntas sean tan complicadas para un hombre es que sin

duda llevarán a una gran discusión si da la respuesta equivocada, es decir, si responde la verdad. A continuación ofrecemos el análisis de cada pregunta junto con algunas respuestas posibles.

### ***Pregunta 1: «¿En qué piensas?»***

La respuesta correcta es: «Disculpa si estaba un poco distante, cariño, sólo pensaba en lo tierna, maravillosa, considerada y atenta que eres y en la suerte que tengo de tenerte en mi vida.» Evidentemente, esta respuesta no guarda ningún parecido con la realidad, que seguramente se corresponde a una de las siguientes contestaciones:

- a) «En nada.»
- b) «En el fútbol.»
- c) «En Angelina Jolie, desnuda.»
- d) «En lo gorda que estás.»
- e) «En cómo me gastarían el dinero del seguro si murieras.»

### ***Pregunta 2: «¿Me quieres?»***

La respuesta correcta es: «¡Sí! ¡Estoy loco por ti!» Entre las respuestas inadecuadas encontramos:

- a) «¡Claro! ¡Un montón! ¿Ya podemos hacer el amor?»
- b) «¿Te sentirás mejor si te digo que sí?»
- c) «¿Cómo definirías la palabra “amor”?»
- d) «Soy tu marido, es mi trabajo.»
- e) «A fin de cuentas me acuesto contigo, ¿no?»
- f) «¿Quién? ¿Yo?»

### ***Pregunta 3: «¿Me ves gorda?»***

La respuesta correcta es un enfático: «¡Ni hablar! ¡Estás perfecta!» Entre las respuestas equivocadas tenemos:



- a) «¿Comparada con qué?»
- b) «Yo no diría que estás gorda, pero tampoco estás exactamente delgada.»
- c) «Unos kilos de más te quedan bien.»
- d) «He visto mujeres más gordas.»
- e) «No. He puesto una pesa de veinte kilos en la báscula sin que te dieras cuenta cuando te has pesado.»
- f) «¿Me puedes repetir la pregunta? Estaba pensando en cómo me gastarían el dinero del seguro si murieras.»

***Pregunta 4: «¿Crees que es más guapa que yo?»***

Una vez más, la respuesta correcta es un enfático: «¡Ni hablar!» Entre las respuestas incorrectas tenemos:

- a) «Sí, pero me gusta más tu personalidad.»
- b) «No es más guapa, pero sí está más delgada.»
- c) «No es tan guapa como tú cuando tenías su edad.»
- d) «Define la guapura.»
- e) «¿Me puedes repetir la pregunta? Estaba pensando en cómo me gastarían el dinero del seguro si murieras.»

***Pregunta 5: «¿Qué harías si muriera?»***

Diga lo que diga un hombre, esta pregunta no tiene buena respuesta. La respuesta verdadera es: «Comprarme un Ferrari y un barco», pero a continuación ofrecemos una muestra de cómo puede abordarse esta pregunta:

Mujer: ¿Te volverías a casar?

Hombre: ¡Claro que no!

Mujer: ¿Por qué no? ¿No te gusta estar casado?

Hombre: ¡Sí! ¡Me encanta estar casado!

Mujer: ¿Entonces por qué no te volverías a casar?

Hombre: De acuerdo, entonces... Me volvería a casar.

Mujer: (*Con una expresión ofendida*) ¿Te volverías a casar?

Hombre: Bueno... eh... ¡Tú me lo has preguntado!

Mujer: ¿Dormirías con ella en nuestra cama?

Hombre: ¿Y dónde íbamos a dormir si no?

Mujer: ¿Sustituirías mis fotos por fotos de ella?

Hombre: Bueno... Parece lo más correcto.

Mujer: ¿Y le dejarías usar mis palos de golf?

Hombre: No le sirven. Es zurda.

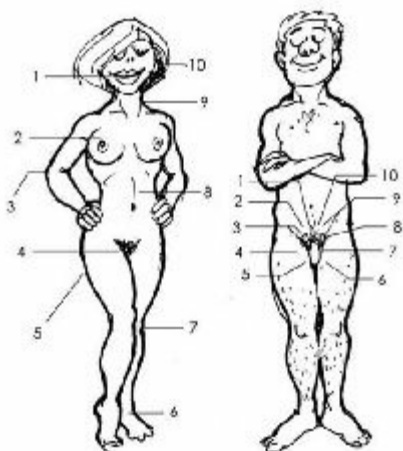
- El cerebro de un hombre es capaz de distinguir el amor y el sexo. En algunas ocasiones ocurren simultáneamente.

- Los hombres mienten a las mujeres para evitar conflictos. Nunca pregunte nada a un hombre si no quiere escuchar la verdad. En caso contrario, simplemente le estará entrenando para mentir.

- Si quiere que el hombre de su vida sea feliz, inicie el sexo más a menudo.

- Los defectos provocan tanta inseguridad en los hombres como en las mujeres; simplemente no les gusta hablar de ellos. Nunca hable de los defectos de un hombre; sólo logrará crear tensión y herir su ego.

***Doce verdades sobre las mujeres que la mayoría de hombres desconocen***



***Las zonas erógenas clave del cuerpo humano.***

Hoy en día, los debates sobre sexualidad son mucho más intensos que los de las generaciones pasadas. Los hombres no encuentran motivos suficientes para que las mujeres sean reservadas en materia sexual. Si las mujeres toman la píldora o usan otro tipo de anticonceptivo, ¿por qué no quieren practicar el sexo más a menudo? Tras la liberación de la mujer, los hombres pensaron que las mujeres estarían más dispuestas al sexo. Las mujeres declararon que pensaban ignorar las expectativas pasadas de la sociedad sobre su falta de deseo sexual y los hombres dieron por sentado, con gran alegría, que de pronto les iban a pedir hacer el amor a menudo y que las mujeres ya no se iban a acobardar ante las propuestas sexuales de los hombres. Las mujeres comenzaron a comprar porno y juguetes eróticos y a hablar de los hombres como objetos sexuales. Insistían en su derecho a vestirse de un modo tan seductor como desearan. Las revistas femeninas incluían constantemente artículos sobre cómo complacer a los hombres en la cama. Los programas de radio orientados a las mujeres invitaban a asesores sexuales que hablaban sobre cuestiones técnicas y la televisión retransmitía programas explícitos de sexo. Los hombres se sintieron felices y entusiasmados. Según se proclamaba, las mujeres iban a desear el sexo tanto como los

hombres.

Sin embargo, esta situación llevó a un anticlímax (dicho sea sin ánimo humorístico). La revolución sexual se produjo, pero después de tanto hablar sobre el sexo libre, muchas mujeres retomaron pronto su postura habitual: la de compañeras sexuales pasivas. Algunas no lo hicieron, pero sí la mayoría. Una vez más, los hombres se vieron convertidos en los seres que siempre desean sexo mientras trataban de entender a las mujeres que rara vez lo querían. Muchos hombres habían albergado la esperanza de que la vida pasara a ser como convivir con las chicas de la mansión Playboy, pero en realidad volvían a convivir con la Madre Teresa de Calcuta. Al contrario de lo que muchos hombres piensan, las mujeres sí que desean el sexo y a menudo lo desean con más frecuencia de lo que dicen.

Si una mujer tiene una relación que va mal, la situación provocará que ella rehuya el sexo. Un hombre en ese mismo tipo de relación está encantado de hacer el amor en cualquier momento puesto que, tal como vimos en el capítulo anterior, su cerebro es capaz de separar el amor del sexo, y generalmente otorga un carácter más prioritario al sexo debido a la necesidad de perpetuar la especie. Los hombres pueden mantener relaciones sexuales prácticamente en cualquier momento, en cualquier lugar y bajo cualquier circunstancia. A las mujeres les ocurre justo lo contrario. Muchas mujeres no entienden que los hombres puedan mantener relaciones sexuales sin sentir emociones, y la mayoría les guardan rencor por ello. El hecho de que el sexo se gestione en un lugar distinto de su cerebro y que sus niveles de testosterona sean significativamente menores conlleva que el sexo ocupe un peldaño mucho más bajo en su escala de prioridades femenina.

A continuación presentamos doce factores clave sobre las mujeres y el sexo que la mayoría de hombres no comprenden.

### ***1. Lo que las mujeres esperan del sexo***

La actual obsesión por la corrección política ha creado la ilusión de que las mujeres esperan lo mismo que los hombres del sexo. Muchas revistas y programas de televisión sugieren que las mujeres no sólo comparten los mismos criterios a la hora de definir el buen sexo, sino que también sienten el mismo grado de impulso sexual. El movimiento a favor de los derechos de la mujer ha luchado para lograr la igualdad entre sexos en muchos ámbitos y la sociedad ha concluido erróneamente que se puede

aplicar esa misma igualdad al sexo. Nada más lejos de la realidad.

“Una adivina dijo a un joven:

—Para ser feliz, debe encontrar una chica que comparta sus gustos y a la que le guste hacer lo mismo que a usted.

—¿Qué? ¿Emborracharse y perseguir mujeres? — replicó el joven—. ¡Me voy a tener que buscar una lesbiana alcohólica!”

A lo largo de treinta años hemos recopilado y analizado cientos de estudios sobre qué esperan las mujeres del sexo. Entre ellos se cuentan estudios llevados a cabo por universidades e institutos médicos, por investigadores profesionales en materia de sexología como Kinsey y revistas populares como *Cosmopolitan* o *Redbook*. De todo ello hemos extraído dos importantes conclusiones. En primer lugar, hoy en día la motivación de una mujer ante el sexo no difiere de la que ha conservado durante miles de años. Casi todos los estudios demuestran que la mujer de negocios con gran poder, el ama de casa con hijos y la mujer que hace cien mil años vivía encorvada en las cavernas comparten los mismos criterios a la hora de evaluar el buen sexo. En segundo lugar, el instinto sexual de una mujer del siglo XXI no está más desarrollado que el de sus antepasadas, lo único que ha cambiado es que ahora el sexo se puede debatir y que se muestra en los medios. En el escalón más alto de su escala de prioridades se encuentra hallar al compañero adecuado que o bien le aporte recursos o bien pueda llegar a lograrlos.

Este es el resumen de las cinco cosas que las mujeres dicen que esperan de los hombres antes de sentir el impulso sexual:

1. Sentirse atractivas y especiales.
2. Sentirse queridas y protegidas.
3. Que las mimen y las consientan.
4. Que las besen, las toquen y las acurruquen.
5. Poder hablar de sus sentimientos.

Compare esta lista con las cinco cosas que la mayoría de hombres declaran querer de las mujeres:

1. Que digan «Sí» al sexo más a menudo.
2. Que el sexo sea más espontáneo.
3. Que inicien el sexo más a menudo y sean más creativas.
4. Que no les hagan sentir culpables por sus necesidades sexuales.
5. Que comprendan que lo que más les motiva son los aspectos visuales como la lencería.

Las mujeres desean que el camino que lleva al sexo se recorra lentamente. De

hecho, una mujer ni siquiera usa la palabra «sexo»; ella quiere «hacer el amor» o «acostarse» con alguien. Tras el sexo, desea continuar hablando sobre sus sentimientos, pero muchas mujeres se lamentan de que no es posible —porque el hombre se duerme.

“La principal fantasía de los hombres es acostarse con dos mujeres. Las mujeres quieren lo mismo porque así tienen a alguien con quien hablar cuando su pareja se duerme.”

Estas listas muestran que las mujeres desean montones de información emocional previa, mientras los hombres desean acción salvaje y desinhibida. Debido a la diferencia de instintos y prioridades, no es descabellado decir que los hombres y las mujeres son incompatibles en materia sexual. Las mujeres describen a menudo a los hombres como «egoístas» y «siempre apresurados», mientras que los hombres opinan que las mujeres son «poco imaginativas» y «mecánicas». Una mujer puede incluso llegar a describir la necesidad del hombre de ver imágenes eróticas como algo «desagradable» o «asqueroso». Por su parte, los hombres describen la necesidad de ellas de ir despacio como algo «poco creativo» y aburrido. Una vez comprenda y acepte que el cerebro masculino y el femenino operan siguiendo mecanismos distintos, que cada uno de ellos presenta una perspectiva diferente ante el sexo y el amor y que las prioridades de cada uno no son las mismas, usted podrá realizar los cambios necesarios a su enfoque del sexo para que se le considere una pareja sexual de primera categoría. La vida sexual ideal es aquella en la que cada miembro de la pareja guarda para sí sus juicios respecto a las necesidades de la otra persona y se dedica a satisfacerlas. Nuestras necesidades sexuales son distintas —ni mejores ni peores, simplemente distintas.

“Mientras un avión de las fuerzas aéreas espera en la pista de despegue, una de las azafatas informa a los soldados que van a bordo de las medidas de seguridad relacionadas con los cinturones y las salidas de emergencia.

Para acabar, dice:

—Pónganse cómodos y disfruten del viaje mientras la capitana, Juana, y su tripulación les llevan a Iraq.

Un viejo sargento sentado en la primera fila pregunta:

—¿Le he escuchado bien? ¿Es una capitana?

—Sí, señor —responde la azafata—. De hecho, toda la tripulación está formada por mujeres.

—Dios mío —dice el sargento con nerviosismo—, ¡no sé qué pensar: la cabina de mando siempre había sido un gallero!

—Pues, sepa, sargento, que ya no es ningún gallero —dice ella—. Ahora se le llama gallinero.”

## *2. Por qué las mujeres inician el sexo con tan poca frecuencia*

Esta es la principal queja que los hombres tienen de las mujeres en casi todos los países. El motivo es simple: tal y como hemos indicado repetidamente, los hombres están diseñados para sentir un impulso sexual mucho más intenso que las mujeres, dado que tienen entre diez y veinte veces más testosterona y un mayor hipotálamo, la zona del cerebro en la que las hormonas estimulan el deseo sexual.

«Mi esposa dice que me quiere, pero aparentemente nunca me lo quiere demostrar. Al parecer, cree que basta con decirme cosas bonitas y con tener detalles conmigo, como cocinarme mi comida favorita o hacer la colada, pero en realidad eso me da igual. Todo eso lo puedo hacer yo mismo. Lo que me gustaría que hiciera por mí es vestirse un día con un conjunto sexy y que me recibiera con él al llegar a casa del trabajo. Eso me demostraría realmente que me quiere. Sin embargo, tengo tantas posibilidades de que eso pase como de viajar a la Luna. Si de verdad yo le importara, ¿no le gustaría hacerme feliz?»

Ivan

Durante el último millón de años los hombres han evolucionado en seres centrados en el sexo para perpetuar nuestra especie. Las mujeres han evolucionado para traer niños al mundo. El principal instinto de la mujer es ser cuidadora y protectora para poder nutrir y mantener a salvo a su descendencia. Nada de esto ha cambiado. Las mujeres también hacen esto extensible a los hombres y les gusta consolarlos, darles apoyo y mantenerlos a salvo. Los hombres por su parte, ven un juego previo en el menor abrazo. Su fijación en el sexo es tan extrema que a menudo son incapaces de distinguir cuándo una mujer expresa su afecto natural y cuándo desea sexo. Este es el motivo por el que los hombres se sienten a menudo rechazados. Interpretan incorrectamente los gestos de la mujer, creen que la situación ha pasado a ser sexual y a continuación se encuentran con el rechazo. Las mujeres se sienten igualmente desconcertadas.

«¿Sabe?, a menudo sólo quiero un abrazo antes de dormirme. Me gustaría que fuéramos capaces de besarnos y acariciarnos hasta dormirnos. Algo dulce y suave. Me hace sentir bien. Sin embargo, siempre que lo intento Roberto cree que busco sexo.

Por eso ahora, cuando llega a la cama, si no me apetece el sexo, hago ver que estoy dormida. No me puedo arriesgar a acercarme a él porque tendrá una erección y querrá sexo. ¿Por qué no puede limitarse a abrazarme? ¿Por qué tiene que ser tan importante el sexo?»

Elena

El problema de los hombres es, simplemente, que han evolucionado con una maquinaria cerebral orientada a mantener en marcha la especie humana. Antiguamente, tenían que estar siempre a punto para aprovechar cualquier oportunidad para el sexo, aunque les acechara algún peligro. A menudo los embarazos no llegaban a buen puerto y muchos bebés morían durante el parto o en la infancia. La mayoría no llegaban a la adolescencia. Las mujeres evolucionaron con un instinto sexual menos marcado porque necesitaban tiempo durante el embarazo y para cuidar a sus hijos. Si las mujeres hubiesen querido sexo constantemente, tal vez hubieran dejado a un lado el cuidado de su descendencia al estar buscando amantes, o bien estarían constantemente embarazadas o dando a luz. Ambas opciones serían perjudiciales tanto para su salud como para la de sus hijos.

Al parecer, los neandertales no tenían problemas relacionados con el sexo, les parecía algo divertido y seguramente nadie discutía qué sentido tenía. Nadie estableció la conexión entre el sexo y el parto hasta que apareció un personaje más sofisticado, llamado hombre del neolítico. Antes de que aparecieran los métodos anticonceptivos baratos y efectivos, los hombres se vieron obligados a tratar de reprimir su impulso sexual o a usar el método de la «marcha atrás» para evitar ser sepultados bajo una avalancha de bebés.

“Los humanos no establecieron la relación entre el sexo y el parto hasta tiempos recientes.”

### ***3. Cómo lograr que las mujeres deseen sexo más a menudo***

Históricamente, cuando los hombres querían algo lo pedían directamente. Cuando no deseaban algo, también lo dejaban claro. Históricamente los hombres han gozado del poder suficiente para pedir algo y que se les concediera. Acostumbrados a ser los que siempre han ostentado el poder en las relaciones, a menudo a los hombres no se les ocurre cambiar de modo de pensar. A consecuencia de ello, muchos hombres aún creen que exigir sexo es correcto. Hoy en día, las mujeres no se sienten en la



obligación de obedecerles, aunque cuanto más sexo pida un hombre, más probable es que la mujer ceda. Las mujeres no entienden por qué los hombres no ensayan un acercamiento más sutil, y los hombres a menudo no se dan cuenta de que hay una alternativa.

“Cuatro hombres van de pesca. Cuando llevan una hora sentados en la orilla, uno dice:

—No os vais a creer lo que he tenido que hacer para que me dieran permiso para venir a pescar este fin de semana. ¡He tenido que prometer a mi mujer que la semana que viene cambiaré la decoración de todas las habitaciones de la casa!

El segundo hombre dice:

—¡Eso no es nada! Yo he tenido que prometer a mi mujer que la semana que viene plantaré césped en todo el jardín de detrás y que pondré columpios y un tobogán para mis hijos.

El tercero sonríe:

—¡Eso sí que es tener suerte! —exclama—. ¡Yo he tenido que prometer a mi pareja que renovaré toda la cocina y que haré una pérgola en el jardín!

Todos continúan pescando en silencio y entonces se dan cuenta de que el cuarto hombre no ha dicho nada.

—¡Oye, Gerardo! — dice el primero—. ¿Qué has tenido que hacer tú para poder venir de pesca?

Gerardo se encoge de hombros y contesta:

—Yo sólo he puesto el despertador a las cinco y media —responde—. Cuando ha sonado, he abrazado a mi mujer y le he dicho: ‘¿Pesca o sexo?’, y ella se ha girado y me ha contestado: ‘No olvides la chaqueta.’”

Las mujeres de hoy en día quieren que las hagan sentir atractivas, queridas, cuidadas y adoradas. No les gusta que los hombres piensen que las tienen siempre que quieran. Además, aunque los juegos previos son importantes, lo que ocurre antes de ellos todavía lo es más. Se ha descubierto que el estrés es el principal obstáculo para el deseo sexual en las mujeres porque provoca emociones negativas y las emociones y el deseo sexual de las mujeres van estrechamente ligados. Si una mujer está cansada, harta o angustiada, su impulso sexual se puede desvanecer por completo, por lo que es importante ayudarla a sentirse relajada, apreciada y necesitada.

“La mayoría de hombres no sabe que lo más excitante para una mujer no es ver un pene erecto; es más probable que sea ver a un hombre haciendo la cena, lavando los platos, dando de comer a los niños y lavando su ropa sucia.”

Estas imágenes son con mucha diferencia las más propensas a motivar que el

hombre inspire ternura a la mujer. A una mujer, sobre todo si tiene hijos o un trabajo exigente, le cuesta encontrar energía y ganas para el sexo si lo único que desea es dormir al final de la jornada. Se ha demostrado que un hombre implicado en el trabajo del hogar y en los deberes domésticos es el mejor afrodisíaco para una mujer. La mayoría de hombres se sorprenden al saber que para una mujer verles pasando la aspiradora es más excitante que una cena de doscientos euros en un buen restaurante.

Maria Quinn, autora de *Between Clean Sheets*, un manual de tareas domésticas para hombres, explicó que el trabajo del hogar y el sexo están íntimamente relacionados:

Cuando una mujer permanece activa y la gente espera tanto de ti, el sexo pasa a ser simplemente una cosa más que debes dar. Se convierte en algo que tú, como mujer, haces por otra persona, más que para ti misma. El rencor va en aumento a medida que te sientes más cansada, tensa y enfadada por todo lo que tienes que hacer. Muchos hombres preguntan: «¿Qué estoy haciendo mal?», y realmente no lo saben.

“Definiciones de juegos preliminares

La de ella: ‘¿Por qué no limpias la cocina esta noche mientras tomo un baño?’

La de él: ‘¿Estás despierta?’”

Joaquín afirma que si un hombre cumple con su parte del trabajo doméstico, puede terminar sorprendido por el resultado al comprobar que la mujer de su vida se torna más sexualmente activa de la noche a la mañana.

“Para desear el sexo, las mujeres a menudo necesitan sentirse valoradas, amadas y adoradas en primer lugar. Curiosamente, ver a un hombre haciendo un trabajo doméstico satisface esta necesidad.”

#### ***4. Por qué tienen orgasmos las mujeres***

Las hembras humanas son las únicas que tienen orgasmos. Para casi todas las demás especies, el sexo es un asunto de entre siete y diez segundos encaminado exclusivamente a la procreación. No precisa ningún ritual de apareamiento prolongado. Las hembras humanas tienen una ovulación disimulada, es decir, un hombre nunca sabe cuándo está «encendida». Al parecer, esto se debe a una adaptación evolutiva destinada a tener a los hombres cerca de ellas la mayor parte del tiempo. Las mujeres están casi siempre disponibles para el sexo, tanto cuando ovulan como cuando no, lo cual permite que sea un constante proceso de apareamiento, con

lo cual los hombres nunca se alejan demasiado de ellas.

En una investigación se introdujeron cámaras de video en la vagina de mujeres mientras éstas tenían un orgasmo. Las imágenes revelan que en el momento del clímax, los músculos de la vagina se encogen hacia arriba y la apertura hacia el útero, el cuello del útero se estira hacia delante y se abre para absorber el semen presente, un mecanismo que recuerda al de las aspiradoras. Este es el motivo por el que el orgasmo simultáneo del hombre y la mujer posee un significado especial, dado que aumenta las posibilidades de fecundación. Desde el punto de vista de la fecundación, el orgasmo femenino sólo debería producirse durante o después de la eyaculación masculina, pero no antes.

Los biólogos evolutivos también interpretan el orgasmo femenino como control de calidad de la especie humana. Creen que si una mujer siente que un hombre no posee los genes adecuados, es poco probable que su cuerpo goce de un orgasmo. En cambio, si él la hace estallar todas las noches como un castillo de fuegos artificiales, es porque la naturaleza le indica que ese hombre tiene los genes que le convienen para su descendencia.

### ***5. Por qué las mujeres inteligentes suelen ser tontas en el amor***

Los estudios demuestran que, en términos generales, cuanto mayor es el CI (Cociente Intelectual) de una mujer, menor es su CE (Cociente Emocional). Esto significa que cuanto más brillante es, menos probable resulta que tome buenas decisiones en el ámbito sentimental. Actualmente está demostrado que las mujeres con un buen trabajo tienen más tendencia a divorciarse y a tener amantes y menos tendencia a tener hijos. *The American Journal of Marriage and Family* cita diversos estudios que demuestran que el porcentaje de divorcios aumenta en las mujeres que ganan más que sus parejas. De hecho, el porcentaje de divorcios entre las mujeres que ganan más que sus maridos dobla al de las mujeres que ganan menos que ellos. Esta circunstancia demuestra que las mujeres económicamente exitosas son menos tolerantes con los hombres de menor éxito y se muestran más controladoras, y que este tipo de hombres experimentan problemas para convivir con mujeres que tienen más éxito que ellos. El doctor Robert Holden, autor de *Success Intelligence*, dice que las mujeres inteligentes pasan demasiado tiempo analizando el sentido y la motivación de sus relaciones en lugar de permitirse ser abiertas y emocionalmente vulnerables

frente a sus maridos.

## ***6. Por qué las mujeres prefieren a los hombres mayores***

David Buss descubrió que las mujeres de las treinta y siete culturas que estudió preferían a los hombres mayores. Esto se debe a que cuanto mayor es un hombre, más probable es que posea mayores recursos y un estatus más elevado. Por ejemplo, en el año 2008, los ingresos medios de un australiano de veinte años fueron de 27.000 dólares, mientras un hombre de treinta ganaba 44.000 y uno de cuarenta percibía 53.000. Además, los hombres mayores son más estables, más dignos de confianza y están más dispuestos a asumir un compromiso. Las mujeres prefieren a los hombres entre tres y cinco años mayores que ellas porque los que son mucho mayores tienen más posibilidades de morir, lo cual implicaría el fin de sus recursos. En algunas culturas, las mujeres a veces se casan con hombres más jóvenes, pero generalmente esto sólo ocurre cuando la mujer es acaudalada o si el hombre va a recibir una gran herencia o va a adquirir un gran poder o estatus. Estos matrimonios suelen ser pactados.

“Los hombres ven a las mujeres como objetos sexuales. Las mujeres ven a los hombres como objetos para alcanzar el éxito.”

En algunas ocasiones, mujeres mayores se relacionan con hombres mucho más jóvenes que ellas, algo que ocurre por dos motivos: en primer lugar, porque disponen de sus propios recursos y no consideran que necesiten los de ningún hombre, y en segundo lugar, porque los hombres mayores pueden situarla en un grado bajo de su escala de deseabilidad porque ya ha superado la edad en la que les podría dar hijos. Una mujer de este tipo puede atraer a un hombre joven ofreciéndole sexo o acceso al poder o a ciertos recursos, pero este tipo de relaciones suelen durar poco, como ocurrió a Elizabeth Taylor cuando a los cincuenta y nueve años se casó con el albañil Larry Fortensky, de treinta y nueve.

Las mujeres prefieren a los hombres que son más inteligentes que ellas, mientras que los hombres prefieren a las mujeres menos inteligentes que ellos. Es muy frecuente ver a una mujer de pocas luces (o que se hace la tonta) con un hombre inteligente, pero es muy difícil ver a una mujer inteligente con un hombre que no lo sea si no es en una comedia o en una serie de televisión que trata de ser irónico o políticamente correcto. Esta situación se da rara vez en la vida real.

“Un matrimonio entrado en los sesenta años de edad celebraba su 35.º aniversario en un pequeño restaurante romántico. De pronto, se les aparece un hada en la mesa y les dice:

—Por ser un maravilloso ejemplo para los demás sobre cómo lograr que un matrimonio sea largo y feliz, os concedo un deseo a cada uno.

La mujer chilla:

—¡Siempre hemos querido hacer un crucero alrededor del mundo!

El hada agita la varita mágica y, ¡tachán!, en las manos de la mujer aparecen dos pasajes para el Queen Mary II.

El marido se lo piensa un momento y entonces dice:

—Lo siento, cariño, pero nunca más se me presentará una oportunidad como esta. Mi deseo es tener una esposa treinta años más joven que yo.

La esposa se sintió muy decepcionada, pero como un deseo es un deseo, el hada agita la varita y ¡tachán!, el marido se convierte en un viejo de noventa y cinco años.

Moraleja: si un hombre es un cabrón desagradecido debería recordar que las hadas son hembras.”

## ***7. Por qué quieren las mujeres que las toquen***

En nuestro libro *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas*, revelamos que las mujeres han desarrollado más de diez mil receptores del tacto repartidos en su cuerpo comparados con los tres mil de los hombres. La sensibilidad al tacto ayudaba a las mujeres a comprobar las emociones y el estado de sus bebés. También explica por qué les gusta tanto que las toquen y por qué es tan importante la cercanía física. Sin embargo, la mayoría de hombres interpretan la proximidad física como un indicio de que la mujer desea sexo, y este error provoca enormes problemas de pareja en relaciones de todo el mundo. Las mujeres desean grandes cantidades de contacto no sexual, como por ejemplo que las abracen, les den la mano, les acaricien el pelo, les den masajes o les den todo tipo de besos. La mayoría de hombres hacen todas estas cosas durante la fase de cortejo con una mujer porque saben que les pueden llevar al sexo, pero muchos dejan de hacerlas cuando la relación se torna más estable.

“¿Cómo se sabe que un hombre quiere hacer el amor? Porque respira.”

## ***8. Por qué las mujeres parecen distraídas durante el sexo***

Los hombres de todos los lugares se quejan de que a la hora de hacer el amor las mujeres parecen extremadamente preocupadas por todo lo que las rodea. Los hombres dicen que las mujeres protestan porque la habitación tiene demasiada luz, está demasiado oscura, es demasiado ruidosa, demasiado tranquila, porque las paredes son demasiado delgadas o porque alguien puede verles o escucharles. A los hombres no les preocupan esos detalles —el hombre tiene un cerebro unívoco que se concentra intensamente en lo que está haciendo y se vuelve prácticamente sordo y ciego ante los estímulos externos.

“Mi mujer siempre ríe durante el sexo, independientemente de lo que esté leyendo.”

Emo Phillips

El neurocientífico Gert Holstege de la Universidad de Groningen, en los Países Bajos, y su equipo compararon la actividad cerebral de trece mujeres heterosexuales en cuatro estados: descansando, fingiendo un orgasmo, mientras les estimulaban el clítoris y durante una estimulación clitoriana hasta el orgasmo. A medida que las mujeres recibían el estímulo, la actividad aumentaba en el córtex primario somatosensible, pero disminuía en la amígdala cerebral y el hipocampo (las partes del cerebro que se ocupan del estado de alerta y la ansiedad), confirmando que las mujeres no pueden gozar del sexo si no están relajadas y liberadas de todo tipo de preocupaciones y distracciones.

El cerebro multifunción de la mujer puede ocuparse de todos estos datos simultáneamente. En la prehistoria, si ambos miembros de una pareja hubiesen estado pendientes exclusivamente de la cópula, podrían haberse convertido en presas de un depredador. Alguien tenía que ocuparse de mantener la guardia, y a la mujer le tocó ese trabajo.

Para mantener a una mujer en el estado de ánimo adecuado, un hombre debe elegir el momento adecuado, asegurarse de que ella está tranquila, poner música para ahogar los ruidos externos y asegurarle que está en un entorno seguro y que no la molestará nadie.

## ***9. Cómo perciben las mujeres la agresión sexual***

La agresión sexual se puede definir laxamente como la presión de una persona para satisfacer sus urgencias sexuales con otra sin su permiso. El doctor David Buss enumeró 147 actos desagradables relacionados con el sexo y descubrió que para las mujeres la agresión sexual es lo peor que puede hacer un hombre en una relación (93-100%). Esta circunstancia contrasta con la imagen que ofrece la pornografía de Internet, que sugiere que las mujeres sienten la intensa necesidad de participar en actos sexuales violentos. Si una mujer sueña con el sexo, generalmente su amante imaginario es un hombre guapo y rico dispuesto a dedicarle sus recursos; difícilmente se trata de un parado duro, vulgar y perdedor con un olor corporal asqueroso. Los hombres se mostraban menos preocupados por la agresión sexual (43%), y algunos declararon que les resulta algo excitante.

Buss también descubrió que los hombres infravaloran constantemente hasta qué punto es inaceptable la agresión sexual para las mujeres. El acto que los hombres puntuaron como el peor que podía hacer una mujer era la infidelidad, seguido muy de cerca por la agresión verbal. Sin embargo, tres cuartas partes de las mujeres sobrevaloraron la respuesta de un hombre ante una agresión por su parte. Todo esto apunta a que la mayoría de mujeres tienden a censurar un cachete firme en el trasero, mientras que a los hombres o bien no les importa hacerlo o bien creen que es una buena idea. En un mundo en el que las mujeres creen que los hombres piensan como ellas, y los hombres piensan que las mujeres piensan como ellos, la receta del desastre está servida.

### ***10. Cómo ven las mujeres el acoso sexual***

De todas las denuncias relativas al acoso sexual, el 93% las presentaron mujeres y el 7% restante pertenece a hombres acosados por otros hombres. Puntualmente se presentan demandas de acoso sexual por parte de mujeres, pero generalmente tienen motivaciones adicionales, como ganar notoriedad o causas políticas, factores no relacionados con el acoso sexual. Las estadísticas podrían llevarnos a pensar fácilmente que casi todos los casos de acoso son de hombres contra mujeres, pero hay muchos factores atenuantes: en primer lugar, las mujeres sienten un nivel de angustia mucho mayor ante lo que ellas perciben como un acoso, y en segundo lugar, pocos hombres declaran ser víctimas del acoso sexual de una mujer —¡los hombres sueñan que esto ocurra! Por ejemplo, David Buss observó que en una escala de excitación de

siete puntos, los hombres puntuaban con un 6,07 el hecho de que una mujer frotara su cuerpo contra el de un hombre. Las mujeres, por su parte, puntuaban solamente con un 1,82 el mismo comportamiento por parte de un hombre y la mayoría de ellas pensaban que es algo que inhibe el impulso sexual.

Tres de cada cuatro denuncias de mujeres por este motivo pertenecen a mujeres de entre veinte y treinta y cinco años, lo cual enfatiza nuevamente que la capacidad de engendrar hijos es el factor de atracción predominante. Una escasa minoría de las denuncias procede de mujeres mayores.

“La mayoría de mujeres se ofenden por el acoso sexual de un hombre. La mayoría de hombres toman como un cumplido el acoso sexual de una mujer.”

Barbara Gutek, profesora de psicología en la Claremont Graduate School de California, llevó a cabo un estudio en un entorno laboral durante el cual preguntó a los trabajadores cuál sería su respuesta si un compañero o una compañera les hiciera alguna propuesta sexual. Descubrió que el 55% de las mujeres denunciaban haber sido víctimas de acoso sexual en los últimos cinco años mientras que sólo el 9% de los hombres podía haber sufrido el acoso sexual de una compañera a lo largo de su vida laboral y muy contadas veces lo denunciaban. También comprobó que el 63% de las mujeres se sentirían insultadas por una propuesta sexual en contraste con el 15% de los hombres que tendrían la misma reacción, y que el 67% de los hombres se hubieran sentido halagados por la propuesta en comparación con el 17% de las mujeres que se hubiera sentido igual.

David Buss encabezó otro experimento en el que pedía a mujeres que puntuaran el nivel de enfado que sentirían en caso de que se les insinuaran hombres de distintos niveles sociales. Las mujeres se sentían más ofendidas por las propuestas sexuales de albañiles y basureros (el 60% se hubieran enfadado). El grado de ofensa disminuía a medida que iba mejorando la situación laboral del hombre y su potencial para obtener recursos. Las estrellas de rock de éxito y los licenciados sólo hubieran ofendido al 38% de las mujeres, lo cual demuestra hasta qué punto es importante para una mujer el potencial de un hombre a la hora de decidir si quiere hacer el amor con él.

### ***11. Por qué las mujeres fantasean sobre hombres muy, muy malos***

La mayoría de mujeres sienten atracción por los chicos malos durante un período de entre dos y tres días que coincide con la ovulación. Su cuerpo pide a gritos un tipo



duro al estilo de Russell Crowe porque los hombres agresivos tienen un mayor índice de supervivencia que los hombres buenos y el cuerpo femenino quiere sus genes. Como ya indicamos en *Por qué los hombres no se enteran y las mujeres quieren más zapatos*, los machos dominantes y con altos niveles de testosterona siempre sobreviven por encima de los tranquilos y tímidos, detalle que, a un nivel primitivo, resulta atractivo a las mujeres que ovulan. El resto del mes la mujer está encantada de quedarse junto al tipo de hombre tranquilo, atento y digno de confianza.

Aunque conscientemente las mujeres buscan un hombre que pueda aportarles apoyo y compromiso, también desean un hombre con buenos genes. Desgraciadamente, ambas cosas no siempre coinciden en un mismo hombre. Este punto queda enfatizado por las pruebas de ADN actuales, que han desvelado que aproximadamente el 10% de los bebés nacidos de parejas casadas no son hijos del marido. Seguramente esta circunstancia se ha dado durante siglos, pero sólo las pruebas de ADN han logrado demostrarlo.

En épocas de ansiedad elevada, este fenómeno se ve ampliado porque el cerebro mueve a la gente a procrear cuando las personas ven la muerte cara a cara. Los informes hospitalarios del Reino Unido desvelan que durante la II Guerra Mundial, uno de cada seis bebés nacidos en Gran Bretaña en el seno de un matrimonio no eran hijos del marido. La combinación de la angustia propia de los tiempos de guerra y las oportunidades de aparearse con los soldados extranjeros procedentes de EE.UU. hicieron aumentar el deseo de procrear en las personas.

## ***12. Por qué hay tantas mujeres que prefieren el chocolate al sexo***

Para los hombres, el chocolate no es más que un alimento como cualquier otro, y no una adicción como puede llegar a ser para tantas mujeres. Las mujeres con bajos niveles de serotonina son las adictas al chocolate más notorias porque la feniletilamina (FEA), una amina con efectos euforizantes contenida en el chocolate, mejora su sensación de bienestar. Las mujeres comen más chocolate durante la menstruación que en cualquier otra época y el chocolate es el principal ingrediente utilizado en la rehabilitación de adictos a la heroína. Los ingredientes del chocolate también tienen efectos en los receptores cannabinoides del cerebro femenino, lo cual implica que cuando una mujer come chocolate, tiene la sensación combinada de enamorarse y de estar colocada con marihuana.

## *Diez motivos secretos por los que las mujeres prefieren comer chocolate al sexo*

1. El chocolate satisface aunque esté blando.
2. Hacerlo mientras se conduce es perfectamente seguro.
3. Se puede hacer en cualquier parte (incluso delante de tu madre).
4. Se puede hacer cualquier día del mes.
5. No es necesario fingir placer al hacerlo.
6. La palabra «compromiso» no asusta al chocolate.
7. Se puede hacer en la mesa de trabajo sin que se enfade tu jefe.
8. Se puede hacer sin despertar a los vecinos.
9. Se puede hacer sin que los ronquidos del chocolate te impidan dormir al terminar.
10. En el caso del chocolate, el tamaño no importa.

### *Resumen*

Llegados a este punto ya podemos tener claro que las mujeres disfrutan el sexo pero por motivos muy distintos a los masculinos. Las mujeres quieren sentirse especiales, ser respetadas, participar en la toma de decisiones y que se tengan en cuenta sus opiniones. En cuanto a los hombres que deben interpretar esta información, si tratan a la mujer teniendo presente que percibe el amor y el sexo de un modo distinto, descubrirán un mundo nuevo que nunca antes hubieran imaginado en lo que respecta a la respuesta sexual.

- Comprender que los hombres y las mujeres tienen distintas motivaciones y necesidades sexuales es la clave para llevar una buena vida sexual y una relación feliz.

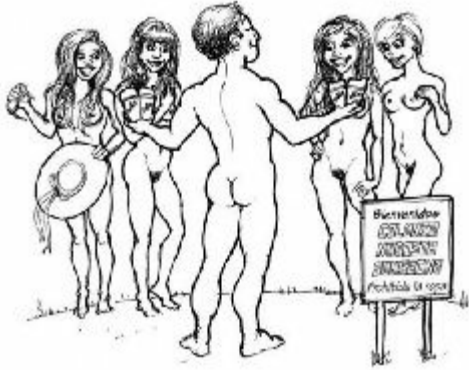
- Las mujeres han evolucionado con un instinto sexual menos intenso que el de los hombres, dado que necesitan reservar parte del tiempo de procreación para cuidar a su descendencia.

- Las mujeres necesitan información emocional. Si los hombres desean que sus parejas inicien el sexo más a menudo, deben mostrarse cariñosos y atentos y ayudar en la limpieza: una mujer agotada situará el sexo en un escalón muy bajo de su escala de prioridades.

- Las mujeres sí quieren sexo, y más a menudo de lo que están dispuestas a admitir.



*Trece estrategias que pueden mejorar su puntuación como amante*



*Roberto era muy popular. Era el único hombre del campamento nudista capaz de llevar cuatro cafés y diez donuts.*

*Ocho cosas que los hombres pueden hacer para aumentar su puntuación con las mujeres*

A lo largo del libro le hemos mostrado las motivaciones principales de hombres y mujeres en lo referente al sexo y el amor. Basándonos en los estudios de los psicólogos y los biólogos evolutivos, les presentamos un resumen general de las cosas que más de veinte mil mujeres mencionaron como más valiosas de cara a que un hombre mejore su puntuación como posible amante.

*1. Mostrar compromiso*

Mostrar capacidad de compromiso es algo poderosamente atractivo para las mujeres dado que manifiesta la disposición a largo plazo de un hombre a compartir sus recursos con ella. Los principales factores que las mujeres usan para valorar el

compromiso de un hombre son:

**Demostrar preocupación por los problemas de ella.** Esto demuestra que ella puede contar con el compromiso de él en épocas de necesidad y que él le ofrecerá apoyo emocional.

**Un cortejo consistente.** Si el hombre la saca de casa continuamente, le lleva flores, la llama, le manda cartas y mensajes de texto o correos electrónicos, le demuestra que plantea las cosas a largo plazo y que es menos probable que sólo desee sexo ocasional. Los estudios han demostrado que cuanto más persistente es un hombre al cortejar a una mujer, más opciones tiene de casarse con ella. La parte más importante del cortejo constante es que la mujer objeto de él esté por lo menos ligeramente interesada en el hombre. El cortejo continuado sin que ella esté interesada en él se considera acoso.

## ***2. Mostrar confianza en sí mismo***

En 1989, Barkow descubrió que el nivel de autoconfianza de un hombre está directamente relacionado con sus ingresos y, por tanto, con sus recursos, algo que enlaza con los estudios que demuestran que los hombres con ingresos más elevados son los que tienen más amantes. Varios estudios han demostrado que cuanto mayor es la confianza de un hombre en sí mismo, más probable es que se acerque a las mujeres más atractivas de una discoteca o un bar. La confianza fingida es una de las estrategias usadas por muchos hombres para tratar de atraer a las mujeres, pero la mayoría de mujeres tienen buen ojo para detectar a los farsantes. Para mejorar su autoestima de veras, un hombre debe marcarse metas claras de cara a mejorar sus capacidades y recursos, una estrategia que aumenta la producción de testosterona de su cuerpo, algo que a su vez aumenta aún más su autoconfianza. Un hombre debería fijarse objetivos, tener varias áreas de interés, ponerse en forma y demostrar que es ambicioso.

## ***3. Ser amable***

Los hombres que actúan amablemente con las mujeres, que se muestran sensibles a las necesidades de ellas y hacen cosas para ayudarlas indican que permanecerán a su lado a largo plazo y que le dedicarán recursos. La mayoría de hombres que buscan

sexo a corto plazo entienden esta situación y simulan ser amables actuando de un modo más cortés, considerado y empático de lo que es habitual en ellos. Es una táctica habitual entre hombres que buscan sexo puntual. Este es el tipo de hombre que dedica una atención desmedida a una mujer a la que acaba de conocer.

Hemos comparado los resultados de cincuenta i tres encuestas realizadas en un amplio abanico de revistas femeninas en las que se preguntaba a las mujeres qué les parecía más atractivo en un hombre. Éstas son las cinco respuestas más frecuentes aparte de la fidelidad:

Que demuestre empatía y comprensión.

Que sepa escuchar.

Que exhiba buenos modales.

Que sea atento.

Que ofrezca su ayuda.

También son las estrategias más baratas que utilizan los hombres para atraer a las mujeres y tener breves relaciones sexuales. Los hombres que buscan sexo puntual lo intentan fingiendo las cosas que una mujer busca en una pareja estable e imitando las virtudes que ella desea encontrar en el hombre «adecuado». Simular intenciones a largo plazo es una táctica que sólo funciona en el caso de los hombres; las mujeres no la usan nunca.

#### ***4. Demostrar las habilidades físicas***

Muchas mujeres comprenden que para atraer a un hombre tienen que hacerle sentir fuerte, por lo que hacen ver que no son capaces de cargar con una bolsa pesada, de abrir un bote o de matar a una araña. A la hora de describir el tipo de hombre que las atrae, el 92% de las mujeres dicen que les gustan los hombres con el pecho y los brazos desarrollados. Dicho de otro modo, con cuerpo de cazador. Actualmente, en el siglo XXI, los gimnasios están abarrotados de hombres que gruñen, gimen y levantan pesas para intentar lograr cuerpos que parezcan propios de alguien capaz de cazar animales y de combatir contra cualquier enemigo. Hoy en día, un cuerpo masculino muy musculado tiene un escaso valor práctico, pero los hombres saben que las mujeres admiran ese porte. En nuestro tiempo, unos músculos abdominales perfectamente definidos no tienen un auténtico valor funcional aparte de ser objeto de admiración de las mujeres.

Para atraer a más mujeres, los hombres muestran instintivamente sus dotes de cazadores en actividades como el deporte, levantando pesas, flexionando los músculos, cargando objetos pesados o abriendo botes. Los estudios demuestran que los atletas cuentan con el doble de amantes ocasionales que los demás hombres. Así pues, si usted es hombre, apúntese al gimnasio o comience su propio plan de ejercicio para estar fuerte y en forma. Como ya hemos dicho, los tipos vagos y gordos con un cuerpo en forma de manzana sólo consiguen mujeres hermosas en las películas, y las películas son ficción. Cuanto más en forma esté, mayores serán sus niveles de autoestima y confianza y más amantes de gran calidad atraerá.

“Mi mujer estaba en la cocina preparando las tostadas con huevos pasados por agua que solemos tomar para desayunar vestida únicamente con la camiseta que usaba para dormir. Cuando entré, se giró hacia mí y me dijo suavemente:

—Tienes que hacerme el amor ahora mismo.

Se me encendieron los ojos y pensé que ¡o estaba soñando o era mi día de suerte! Como no quería perder la oportunidad, la abracé y me entregué a ello por completo allí mismo, sobre la mesa de la cocina.

—Gracias —suspiró ella, y entonces volvió al horno con la camiseta todavía enrollada alrededor del cuello.

Feliz, pero un poco desconcertado, le pregunté:

—¿A qué ha venido esto?

—Es que se ha roto el temporizador para los huevos.”

## *5. Vestir ropa con poder*

Los antropólogos John Townsend y Gary Levy de la Syracuse University dirigieron un experimento para demostrar el poder de la ropa cara como elemento para atraer a las mujeres. Mostraron a mujeres fotografías de hombres vestidos con ropa de categoría como trajes de tres piezas, polos, camisas blancas con corbatas de diseño o relojes Rolex. Se pidió a las mujeres que puntuaran el grado de atracción que les inspiraba cada hombre y las probabilidades que habría de que aceptaran ir a tomar un café, acudir a una cita, hacer el amor o casarse con cada uno de ellos. También les enseñaron fotografías de los mismos hombres con ropa que denotaba una baja condición social, como camisetas y tejanos, camisetas de tirantes, gorras de béisbol o un uniforme del Burger King. En general, las mujeres respondieron que se plantearían

ir a tomar un café, acudir a una cita, hacer el amor o casarse con los hombres vestidos con ropa de alta categoría, pero no se lo cuestionarían con los hombres vestidos con ropa que indicaba un bajo estatus. Este tipo de experimento se ha repetido en distintas culturas con los mismos resultados. El resumen de todo esto es que el cazador más habilidoso, con un mayor ganado y con mejores collares y brazaletes es el que consigue más mujeres.

Elizabeth Hill, Elaine Nocks y Lucinda Gardner investigaron los efectos tanto del físico como de la vestimenta y la joyería de un cierto estatus sobre cómo se percibía el atractivo de hombres y mujeres, estudiando las respuestas de ochenta y una alumnas y sesenta y un alumnos universitarios. El aspecto físico se manipuló alterando las tallas de la ropa y la piel que dejaba al descubierto y el estatus se trastocó cambiando la ropa para representar el modo de vestir de distintas clases sociales. Los sujetos del estudio puntuaban a los modelos del sexo opuesto valorando su atractivo físico y sus valores como pareja para una cita, amantes o cónyuges. Todas las puntuaciones de atractivo aumentaban cuando los modelos llevaban ropa de alta categoría, sobre todo cuando el físico no era evidente. Cuando se enfatizaba el cuerpo, tendía a aumentar la puntuación del atractivo como amante, pero disminuía el valor como cónyuge del modelo.

“¿En qué se diferencian un hombre con la crisis de los cuarenta y un payaso de circo?

En que el payaso sabe que lleva ropa ridícula.”

A los hombres no les gusta tirar ropa. Continúan llevando la misma ropa interior años después de que la goma haya dado de sí y aunque sólo se sujeten por la presión de los pantalones. Muchas mujeres siguen una sencilla regla con la ropa: si no te has puesto una prenda en un año, tírala. Han pasado las cuatro estaciones y no te la has puesto, así que tírala, sobre todo si se trata de ropa interior. Los hombres deberían pedir a su pareja, su hermana, su madre, su vecina o cualquier amiga que valorara su ropero, y también debería concederle plena autoridad para tirar todo lo que sea necesario.

## ***6. Demostrar atención***

Los psicólogos evolutivos Peggy La Cerra, Leda Cosmides y John Tooby llevaron a cabo un experimento en el que mostraron a mujeres imágenes de un hombre en tres



actitudes distintas: solo, interactuando positivamente con un bebé e ignorando un bebé angustiado. Las mujeres valoraron que el hombre que interactuaba con el bebé era el más atractivo y el que lo ignoraba el menos atractivo. Cuando mostraron imágenes de mujeres mostrando el mismo tipo de actitudes con bebés, no variaba su grado de atracción hacia ellas. Cuando otros investigadores repitieron el experimento usando un cachorro en lugar de un bebé, los resultados fueron iguales por lo que respecta al grado de atracción del hombre entre las mujeres. Análogamente, los hombres se sentían idénticamente atraídos por la mujer en todas las imágenes, aunque algunos hombres comentaron que pese a que la mujer era atractiva, no debería ser brusca con el perro. La conclusión que deben sacar los hombres de esto es clara: dedicar atenciones positivas a bebés o a la mascota de una mujer conlleva grandes recompensas.

## ***7. Demostrar sinceridad***

La demostración de sinceridad entra, según valoraciones efectuadas por mujeres, en el 10% de las mejores estrategias que puede aplicar un hombre para lograr una pareja a largo plazo. Fingir ser sincero para obtener una relación sexual a corto plazo también funciona. Si un hombre quiere impresionar a una potencial pareja a largo plazo, no debería exagerar sus recursos ni su estatus. Decir a una mujer que dirige un negocio de distribución de alimentos resultará contraproducente si finalmente resulta ser un repartidor de pizzas, pero si le dice que comienza por los escalones más bajos del negocio para aprender los entresijos del negocio y poder comprar algún día la pizzería, logrará impresionarla. Ser sincero no significa contestar: «Sí», si una mujer le pregunta si cree que tiene el trasero gordo. Significa decirle que la quiere tal y como es. Si perdiera unos kilos, ella se sentiría mejor, por supuesto, pero a usted no le molesta en absoluto.

“Ella: ¿Este vestido me hace el trasero grande?”

Él: No, es tu trasero el que hace grande el vestido.”

## ***8. Muestras de amor***

Cualquier acto que demuestra amor se interpreta como una señal de compromiso.

Entre estos actos se cuentan comprar un regalo especial a la mujer, mostrar una conducta cariñosa (sobre todo delante de otras personas) y decir con frecuencia: «te quiero». Las mujeres valoran cualquier muestra de cariño en función del esfuerzo que suponga al hombre. Los hombres a menudo piensan que una demostración de cariño tiene que ser algo espectacular o caro, como por ejemplo, mandar un ramo enorme de flores o llevarla a un restaurante caro y dejar una propina enorme. Por supuesto, este tipo de cosas hacen ganar puntos a cualquier hombre, pero a largo plazo el esfuerzo es la clave. Si le facilita la vida limpiando la casa, lavando los platos o cuidando a los niños para que ella tenga tiempo para un masaje relajante o para gozar de un tratamiento facial, su puntuación será inmensamente mayor. El esfuerzo dedicado es mucho más importante que cualquier cosa que pueda comprar. Una nota a mano para decirle a una mujer lo especial que es supera a un billete de veinte euros invertido en cualquier cosa.

### *Cómo critican los hombres a la competencia*

Si un hombre quiere reducir el valor como amante de un competidor, lo puede lograr razonando a una mujer que ese competidor tiene poca ambición, que no tiene motivación alguna, que sus activos son mediocres y que no podría dirigir a un grupo de hombres ni en una oración silenciosa. En otras palabras, mina el potencial del competidor para adquirir poder o conseguir recursos. También puede menguar el atractivo del rival diciendo directa o implícitamente que es promiscuo y que es incapaz de ser fiel a una sola mujer, lo cual supone que tendría que repartir sus recursos entre muchas mujeres y no podría canalizarlos hacia ella. También puede decir que el competidor tiene pareja y/o hijos, indicando que tendría menos recursos disponibles para dirigirlos a una potencial nueva pareja. Esta estrategia funciona solamente porque las mujeres están programadas para elegir a hombres que disponen de recursos o que tienen potencial para acceder a ellos. En esta situación, un hombre nunca dirá que el otro es feo o que se le está cayendo el pelo porque estos factores ocupan un escalón bajo en la escala de los deseos de una mujer. Por eso los hombres exageran siempre los criterios más importantes para las mujeres: mienten a las mujeres sobre su trabajo, su sueldo, su estatus y su disposición al compromiso para intentar mejorar su puntuación como amante potencial.

# *Cinco cosas que las mujeres pueden hacer para mejorar su puntuación con los hombres*

Basándonos en encuestas sobre la opinión de más de veinte mil hombres, presentamos un resumen general de las acciones más valiosas que pueden hacer las mujeres para mejorar su atractivo y su valor como amantes potenciales.

## *1. Cuidar y mejorar el aspecto*

Analizamos las revistas expuestas en veinticuatro países y descubrimos que anuncian las mismas historias e imágenes en todas partes. En orden de prioridad, estos son los principales temas anunciados en la portada de las revistas femeninas:

Cómo mejorar la imagen.

Cómo mejorar en la cama.

Información sobre la relación/salud/apariencia de alguien.

Comida (ya sea cómo cocinar o una dieta).

Tests y encuestas para valorar una relación potencial con un hombre.

A las mujeres se les muestra cómo mejorar su aspecto para conseguir más amor y sexo, pero simultáneamente las revistas les ofrecen páginas dedicadas a cómo cocinar para que pierdan de vista esos objetivos y ganen peso.

Ahora compare estos temas con los anunciados en la portada de las revistas masculinas, en las que aparecen:

Cómo aumentar la musculatura.

Cómo mejorar la virilidad.

Cómo lograr más sexo esporádico.

Artículos —cargados de testosterona— sobre pesca, ordenadores, caza, deporte, coches y el ámbito laboral.

En vista de que los hombres dan tanta importancia al aspecto de la mujer, las mujeres tratan de parecer más valiosas desde un punto de vista reproductivo exhibiendo juventud, salud y atractivo físico. Las mujeres invierten el triple de tiempo que los hombres en cuidar su atractivo físico y quince veces más dinero en productos para conservar ese aspecto. Las mujeres que no lo hacen pierden terreno en el juego del apareamiento. Aunque hoy en día algunos hombres usan ciertos productos cosméticos, generalmente éstos se limitan a una loción de afeitado, algunos

acondicionadores para la piel y productos para el cabello. Si un hombre invierte demasiado tiempo en cuidar de su imagen, las mujeres lo pueden ver como alguien egocéntrico o bien pensar que podría ser gay, lo cual reduce su atractivo para ellas.

Las mujeres usan casi todos los engaños visuales a su alcance para atraer a los hombres. Entre ellos se cuentan llevar tacones altos para que parezca que tienen unas piernas más largas (mayor fertilidad), uñas artificiales para que las manos parezcan más largas, implantes en los pechos para parecer más jóvenes, ropa oscura o rayas verticales para parecer más delgadas, tintes de pelo, cirugía estética, pelucas u hombreras. En el siglo XIX muchos de estos trucos eran ilegales y una mujer podía ir a la cárcel por usarlos para atraer a un hombre.

Si estas estrategias funcionan es porque se basan en las preferencias programadas en el cerebro de los hombres. No se trata necesariamente de que las mujeres quieran hacer este tipo de cosas, simplemente a los hombres les gustan y las mujeres lo saben.

“Un mendigo se acerca a una mujer bien vestida que está de compras por Rodeo Drive y le dice:

—Llevo cuatro días sin comer nada.

La mujer le mira y le dice:

—Señor, ojalá tuviera yo su fuerza de voluntad.”

La cirugía estética y la industria cosmética apuntan a la necesidad de la mujer de mejorar su aspecto y parecer saludable y joven a los ojos de los hombres. Los polvos faciales alisan la piel y ocultan cualquier indicio de una mala salud potencial, y una mascarilla facial suprime las marcas de la baja fertilidad. Los pintalabios y las inyecciones de colágeno agrandan los labios, y los tonos rojos simulan un aumento del riego sanguíneo, un indicador de que una mujer puede ser sexualmente receptiva. El rímel crea la ilusión de que los ojos de la mujer son más grandes y receptivos a los hombres, y el champú y el acondicionador ayudan a sugerir que su salud ha sido excelente en los últimos tiempos. Los hombres perciben las mejillas coloradas como una señal de buena salud, por lo que las mujeres utilizan colorete para simularla. Como los hombres se sienten atraídos por los pechos juveniles y puntiagudos, las mujeres visten sujetadores que realzan sus pechos o bien se ponen implantes. Las mujeres que hacen este tipo de cosas aseguran que es para «sentirse mejor con ellas mismas». En realidad, se sienten mejor con ellas mismas porque atraen más a los hombres. Las revistas femeninas exhiben fotos de portada en las que aparecen mujeres que lucen los rasgos de salud y belleza a los que aspiran las mujeres, mientras que las revistas para hombres publican fotos de mujeres que exhiben ese mismo tipo de rasgos y que además usan el lenguaje corporal y las posturas adecuadas para

indicar disponibilidad sexual. El único momento en que otros hombres aparecen en la portada de las revistas masculinas es cuando anuncian un artículo sobre cómo puede un hombre mejorar su aspecto aumentando su musculatura de modo que parezca que podría combatir contra un animal de gran tamaño.

## ***2. Enfatizar la fidelidad***

El doctor David Buss identificó ciento treinta estrategias de atracción entre personas de veintidós culturas distintas. Estas son las tres características que según sus conclusiones los hombres más deseaban encontrar en las mujeres:

1. Fidelidad.
2. Que se abstenga del sexo con otros hombres.
3. Que demuestre devoción.

Estas cualidades contaban con un mínimo del 93% de importancia para los hombres dado que son indicadores claros de la paternidad real de un marido. Los hombres prehistóricos no tenían ningún modo de saber si un bebé era realmente suyo, pero como disponían de un harén de mujeres, sus posibilidades de tener descendencia eran elevadas. Las tres características mencionadas serían más importantes para un hombre del siglo XXI que para sus antepasados, dado que las mujeres de hoy en día insisten en la monogamia. Esta circunstancia supone que un hombre está limitado a una sola mujer para que transmita sus genes, por lo que necesita mayores garantías de ser el padre de su descendencia.

Tal como vimos anteriormente, sólo cuando las pruebas de ADN han pasado a ser algo corriente se ha podido demostrar que en el Reino Unido, por ejemplo, un bebé de cada once nacidos en el seno de un matrimonio no es hijo del marido. Este es el motivo por el que decir que una rival no es capaz de mantenerse fiel a un marido ha demostrado ser una de las estrategias más efectivas que puede usar una mujer. Hay que tener en cuenta que esta táctica sólo funciona con los hombres que buscan una mujer para una relación de largo recorrido. Si un hombre busca una mujer para sexo ocasional a corto plazo, decir que una mujer es ligera de cascos o que se acuesta con muchos hombres lo único que consigue es hacer que se sienta más interesado por ella.

El hecho de que los hombres detesten la promiscuidad femenina en las parejas a largo plazo ha dado pie a la aparición a lo largo de los últimos mil años de decenas de palabras para describir a una mujer promiscua, la mayoría de las cuales son

despectivas. En cambio, hay pocas palabras negativas, si es que las hay, para describir negativamente el comportamiento promiscuo de un varón, y generalmente se usan con connotaciones de orgullo o envidia. Entre las palabras usadas para las mujeres encontramos puta, guarra, zorra, ramera, calentabraguetas, calentapollas, golfa, perra o salida.

En cuanto a los hombres, los adjetivos difieren: conquistador, playboy, machote, macho ibérico, casanova, gigoló, mujeriego o pichabrava, por ejemplo. La mayoría de estas palabras resultan directa o indirectamente halagüeñas para los hombres.

Las tres mejores maneras de destacar la fidelidad por parte de una mujer son:

No hablar sobre los hombres de sus relaciones anteriores.

No coquetear con otros hombres.

No hacer el amor demasiado pronto en una nueva relación. Demasiado pronto significa antes de que él le haya demostrado que está dispuesto a invertir sus recursos y tiempo en usted.

### *3. Hacerse la dura*

Una actitud tímida, comedida o introvertida también ha demostrado ser muy efectiva cuando una mujer la emplea para atraer a un hombre que busca una pareja a largo plazo. La timidez funciona con los hombres dado que indica que una mujer sería difícil de conseguir y se considera un indicador de fidelidad. Si una mujer es un «polvo fácil», un hombre interpreta que también lo será para otros hombres, lo cual compromete sus garantías de paternidad. Hacerse la dura es una estrategia excelente dado que apela a dos motivaciones primitivas de los hombres: la fidelidad y la seguridad de que los hijos son realmente de él.

“-¿Soy el primer hombre que te ha hecho el amor? —preguntó él.

—Podría ser —respondió ella—. Me sueñas de algo.”

La gente de todo el mundo está profundamente interesada en la reputación sexual de los demás y, por ello, los programas del corazón se centran en ello —quién duerme con quién, con qué frecuencia, por qué, dónde y cuándo, y ¿quién es el padre de quién? Sin embargo, para los hombres que buscan una relación ocasional, la timidez se juzga algo negativo dado que indica que deberá destinar demasiado trabajo duro o excesivos recursos para conseguir a esa mujer. Una mujer que reprime el sexo aumenta su puntuación como pareja dado que obliga a los hombres a verla como una

pareja potencial a largo plazo.

“Ceder al sexo provoca que el hombre vea a la mujer como una pareja ocasional.”

#### ***4. Mostrar menos piel***

Nocks, Hill y Gardner mostraron a hombres y mujeres una serie de imágenes de personas del sexo opuesto en las cuales mostraban distintas cantidades de piel desnuda. Cuanta más piel exhibía una mujer, mayor era su puntuación entre los hombres como pareja ocasional potencial, pero menor era la valoración obtenida como pareja a largo plazo. Cuanto más ajustada y más reveladora era la ropa de una mujer, mayores eran sus puntuaciones como pareja a corto plazo y menores como esposa.

Las mujeres valoraban mejor a los hombres con menos ropa y con prendas más reveladoras como amantes ocasionales, y a los hombres completamente vestidos como maridos. Cuanto más bajo era el corte de un vestido de mujer y más dejaba ver sus pechos, menos recordaban los hombres, o menos les importaba, qué había dicho.

La lección que conviene aprender es que cuanto más piel cubre una mujer —sobre todo en las zonas más eróticas— más probabilidades tiene de que la perciban como una posible pareja a largo plazo.

#### ***5. Hacerse la tonta, la indefensa o la sumisa***

El doctor Buss descubrió que estas tres tácticas funcionan razonablemente bien a la hora de atraer parejas a corto plazo (efectividad del 48%) pero no son tan efectivas a la hora de atraer parejas estables (efectividad del 23%). La clave de estas tácticas es que implican que un hombre con perspectivas a corto plazo tiene menos posibilidades de ser rechazado por una mujer que se hace la tonta, la indefensa o la sumisa, y que es más fácil que logre manipularla. Esto explica el tópico de la «rubia tonta».

#### ***Cómo critican las mujeres a la competencia***

Cuando una mujer quiere rebajar el valor como pareja de una competidora, critica

su salud y su belleza. Puede decir que su competidora tiene pechos falsos, que se ha hecho un lifting, que tiene una enfermedad de transmisión sexual o que duerme con cualquiera. Una vez más, este tipo de estratagemas funcionan porque el cerebro masculino está programado para buscar salud, juventud y fidelidad. Una mujer nunca dirá que una competidora tiene un trabajo horrible o que no es la dueña de su casa. A la hora de exagerar, las mujeres mienten a los hombres sobre su edad (juventud), el número de amantes que han tenido (fidelidad) y su salud (cosméticos, tacones altos, cirugía plástica, etc.).

Como los hombres dan tanta importancia al aspecto de una mujer, las mujeres no sólo luchan por mejorar su propia apariencia, sino que desprecian el aspecto físico de sus rivales. Denigran a sus competidoras diciendo que son gordas, feas, deformes o sin ningún atractivo: «¿La has visto sin maquillaje?» o «Lleva los pechos operados/los labios postizos/demasiado maquillaje». Nunca escucharán a una mujer decir que una rival no tiene ambición o tiene un coche barato. Criticar la fidelidad de otra mujer sólo funciona con los hombres que buscan una pareja a largo plazo. Si llama zorra a una rival, inmediatamente resultará más atractiva a los hombres que buscan sexo ocasional.

“Para ser feliz con un hombre, debe entenderle mucho y quererle un poco.

Para ser feliz con una mujer, debe quererla mucho y no tratar de entenderla en absoluto.”

- Es posible mejorar su puntuación como amante con el sexo opuesto.
- Los hombres deberían ser empáticos y mostrarse solidarios con la mujer de su vida. Las pequeñas muestras de compromiso y afecto significan mucho más para una mujer que los regalos grandes y caros.
- Las mujeres deberían enfatizar su fidelidad, evitar mostrar demasiada carne y concentrarse en su aspecto si quieren mejorar su puntuación como amantes.
- Tanto los hombres como las mujeres criticarán activamente la competencia para rebajar la puntuación del contrincante como amante potencial. Los hombres critican los recursos de los otros hombres o su capacidad para obtenerlos mientras las mujeres atacan el aspecto de las demás.



*¿Un futuro más feliz juntos?*



Sea cual sea nuestra edad, cuando nos enamoramos somos adolescentes. La nueva mujer quiere la emoción del amor, el romanticismo, la aventura, la pasión sexual y ser una persona libre e independiente. Su sueño es encontrar un hombre que la quiera y que le permita hacer todas estas cosas. El nuevo hombre quiere lo que ha querido siempre: ser admirado, respetado y comprendido, y que su pareja sea fiel. Y si ella no necesitara trabajar para subsistir, él preferiría que no lo hiciera.

Las feministas suelen adoptar la postura de que los hombres han controlado los recursos mundiales durante miles de años y han controlado a las mujeres dejándolas embarazadas, con lo que evitaban que ellas lograran su propio poder o recursos. Al estudiar la historia, este argumento ciertamente parece ser cierto, al principio. Sin embargo, si damos un paso atrás y vemos la historia humana desde una perspectiva amplia, encontramos una interesante pregunta: ¿por qué evolucionaron los hombres con el impulso de cosechar recursos, estatus y poder? La respuesta es que las mujeres evolucionaron como criadoras de niños y deseaban parejas que dispusieran de los recursos necesarios para alimentar y proteger a su descendencia. En un nivel subconsciente, la mayoría de hombres lo saben, motivo por el cual pasan la vida persiguiendo el estatus y los recursos necesarios para satisfacer las exigencias de las mujeres. ¿Por qué otro motivo iban a querer los hombres de todo el mundo agotarse y echar a perder su salud compitiendo con otros hombres por trabajos mejores, un

mejor estatus y un salario mayor? Lo hacen porque saben que si derrotan a los demás hombres en el juego de la posición social y los recursos, atraerán parejas de mayor calidad. Si los hombres no necesitaran aparearse con mujeres, no tendrían urgencia alguna por satisfacer los criterios femeninos a escala de recursos. Los hombres elegirían una vida menos estresante y se dedicarían a pescar, a beber cerveza, a dormir y a tirarse pedos cuando les apeteciera.

Hoy en día, las mujeres del mundo entero continúan buscando hombres que posean recursos o que demuestren el potencial necesario para obtenerlos. Las mujeres rechazan a los hombres con pocos recursos o que muestran poca ambición por conseguirlos. Algunas personas podrán señalar una existencia de parejas en las que la mujer es quien cosecha los recursos mientras el hombre permanece en casa acomodado, pero estas parejas no son más que una ínfima minoría.

“Los hombres que se casan ganan más dinero que los hombres de la misma edad que permanecen solteros.”

Algunas feministas aseguran que el principal objetivo de los hombres es oprimir a las mujeres. La realidad es que los hombres compiten con otros hombres por poder, estatus y recursos, y no con las mujeres. Los hombres compiten con otros hombres para obtener a las mujeres disponibles y usan los criterios de preferencias de las mujeres para medir su éxito en el juego de los recursos. Esta competición no sólo provoca que los hombres mueran siete años antes que las mujeres, sino que hace que en la mayoría de asesinatos el protagonista sea un hombre que mata a otro por algún motivo pasional.

Imaginemos que los hombres respondieran idénticamente a la necesidad de compromiso de las mujeres y usaran la conversación como pegamento social. Imagine a un hombre diciendo: «Te pasas horas hablando por teléfono con tus amigas, ¿es que ya no me quieres? ¿No te parezco lo bastante bueno para hablar conmigo?» o, «Nunca me llevas a comprar zapatos, siempre vas con Josephine. ¡Sólo me quieres para el sexo!».

Desgraciadamente, los hombres se ven menospreciados debido a sus necesidades naturales, mientras que las mujeres reciben halagos por las suyas al tiempo que se las define como «maravillosas comunicadoras». Si la igualdad fuera real, deberían loar a los hombres por ser «maravillosos procreadores».

Así pues, no resulta sorprendente que el 76% de los hombres niegue que piensan en una mujer desde un punto de vista sexual, básicamente porque temen que las mujeres los critiquen y los acusen de acoso sexual o porque quieren ser políticamente correctos.

## *Actualmente las personas casadas son minoría*

¿Ha muerto el matrimonio? Si es usted una persona casada, forma parte de una minoría. Las parejas casadas, cuya cifra ha disminuido proporcionalmente durante décadas en los hogares occidentales, pasaron a ser minoría en Estados Unidos en el año 2006. La encuesta *American Community Survey*, impulsada por la Oficina del Censo de EE.UU., descubrió que el 49,7%, o 55,2 millones de los 111,2 millones de hogares de Estados Unidos estaban ocupados por parejas casadas —con o sin hijos— en comparación con el 52% de apenas cinco años antes. La mayor competencia de otros modos de vida ha provocado que el porcentaje de parejas casadas lleve décadas menguando. En el año 1930 representaban aproximadamente el 84% de los hogares. Hacia 1990, la proporción de parejas casadas había disminuido hasta el 56%. La encuesta no preguntaba la orientación sexual, pero su cuestionario estaba diseñado para distinguir las parejas de los compañeros de piso.

Según la Oficina de Estadísticas Nacionales del Reino Unido, en el año 2008 las parejas de hecho superaron en número a las legalmente casadas. Entre 1998 y 2007, el número de adultos registrados como casados cayó un 8% y, en comparación con el casi 75% de las encuestadas en 1979, en 2007 estaban casadas menos de la mitad de las mujeres encuestadas de entre dieciocho y cuarenta y nueve años. En el año 2007 había el triple de mujeres solteras que en 1979. En 2006 sólo se celebraron 236.980 bodas entre Inglaterra y Gales, el número más bajo de matrimonios desde 1895. El matrimonio ha encontrado más competencia que nunca dado que cada vez más adultos pasan más tiempo viviendo en soltería o bien con compañeros de piso.

Las parejas deciden vivir juntas por muchos motivos, pero dada la dificultad existente para encontrar un hogar asequible, el sentido práctico puede ser tan importante como el romanticismo, dado que dos personas pueden vivir juntas pagando menos que una sola. Muchas parejas de hoy en día también dicen que convivir es como hacer un examen sobre una relación.

Independientemente de lo que nos depare el futuro, amar a alguien y que nos amen será siempre vital para la supervivencia humana. Investigadores médicos de California llevaron a cabo un estudio durante nueve años entre siete mil hombres y mujeres. Los investigadores descubrieron que aquellos que no tenían contacto con amistades, familiares, comunidades, asociaciones, amantes o cónyuges tenían entre 1,9

y 3,1 veces más posibilidades de haber muerto a lo largo de aquel período de tiempo. En Suecia, un estudio similar siguió a diecisiete mil hombres y mujeres durante un período de seis años y reveló que aquellos que se sentían aislados o solos tenían cuatro veces más posibilidades de haber muerto en ese período, independientemente de su raza, sexo o sus hábitos de ejercicio.

### *¿Está la juventud de hoy en día mejor informada?*

Una encuesta realizada en Inglaterra reveló que el 80% de los adolescentes pierden su virginidad bajo los efectos del alcohol o porque se sienten presionados a hacerlo, y más de la mitad practican el sexo sin protección. La encuesta, entre tres mil alumnos de entre quince y dieciocho años, descubrió que el 39% hizo el amor por primera vez en una situación en la que uno de los dos miembros de la pareja no lo deseaba tanto como el otro. Casi tres de cada diez alumnos habían perdido la virginidad por «motivos negativos», como para complacer a su novio. Además, el 51% de las chicas y el 37% de los chicos la habían perdido sin usar protección, y el 58% de las chicas y el 39% de los chicos habían hecho el amor al menos una vez sin preservativo. Estas estadísticas revelan el grado de ignorancia que conduce a muchos adolescentes a mantener relaciones sexuales no seguras.

Las pruebas que arrojan los estudios sobre hijos de hogares con padres divorciados demuestran que los hijos utilizan las mismas estrategias a la hora de encontrar pareja que sus padres. En los hogares de padres separados, los hijos aprenden que no se puede depender de una sola pareja para toda la vida. Alcanzan la pubertad antes, las chicas menstrúan a una edad más temprana y los adolescentes se inician en el sexo antes y con más parejas que los adolescentes cuyos padres han seguido juntos.



***«¿No te estás pasando un poco con las precauciones?»***

Todos estos factores apuntan a que si bien es posible que los jóvenes estén mejor informados que sus padres en algunos aspectos del sexo, tienen una actitud mucho menos responsable respecto a la seguridad y están más dispuestos a arriesgarse a los embarazos no deseados, las ETS o el SIDA que sus padres.

***Por qué los nuevos amores siempre parecen tan prometedores***

Nuestro pasado nos ha programado para sentirnos atraídos por las parejas con las que podamos producir una descendencia más fuerte, igual que ocurre con otras especies animales. Este es el motivo por el cual a veces puede sentir atracción hacia una persona que no cumple ninguno de los criterios de su lista ideal. El hecho de que puedan producir una buena descendencia no implica que puedan vivir felices para siempre. Este es el motivo por el que un hombre usará frases trilladas y de efectividad probada para convencer a una mujer de que es la única persona para él: «Nunca he sentido nada igual por otra mujer» o «Tenemos una conexión espiritual muy intensa». Es importante que la mujer entienda que el hombre que dice este tipo de cosas, en las primeras etapas de una relación, a menudo cree que las dice con sinceridad en ese momento porque su cuerpo le presiona para que haga o diga lo que sea con tal de lograr bajarle las bragas. El cerebro de ella la convence para que crea lo que él le dice y a menudo tiene el detector de mentiras apagado. Evidentemente, conviene dejarse llevar y disfrutar de la diversión de los nuevos amores, pero cabe recordar que desde un punto de vista emocional es más seguro esperar un resultado mucho menos

permanente de lo que parece en un primer momento. A menos que un hombre haya decidido que desea una relación permanente, la mujer no es más que una presa y él es el cazador. La mayoría de hombres emprenden una nueva relación sin esperar que sea a largo plazo. El hombre quiere una mujer para satisfacer sus necesidades primarias y para que le proporcione sus subidones de sustancias químicas. Si el cerebro de él deja de colaborar en este último punto, cambiará de mujer o buscará una de otro tipo.

### *Somos diferentes, sin duda*

Actualmente existen toneladas de pruebas de que los hombres y las mujeres piensan y actúan de un modo distinto. A continuación ofrecemos más pruebas de estas variaciones de conducta.

### *Cómo ducharse como una mujer*

1. Quítese la ropa y déjela en el cubo de la ropa sucia clasificándola según si es oscura, clara, blanca, de tejido sintético o de tejido natural.
2. Diríjase al baño vestida con una bata larga. Si ve a su marido por el camino, oculte cualquier rastro de piel que quede expuesta y apresúrese a ir al baño.
3. Contemple su cuerpo femenino en el espejo y saque la barriga.
4. Proteste y láméntese porque está gorda.
5. Métase en la ducha.
6. Busque la esponja de la cara, la del cuerpo, la esponja vegetal y la piedra pómez.
7. Lávese el pelo una vez con champú de pepino y aguacate con 83 vitaminas añadidas.
8. Vuélvase a lavar el pelo con champú de pepino y aguacate con 83 vitaminas añadidas.
9. Aplíquese en el pelo acondicionador con pepino y aguacate con aceite natural de azahar. Déjelo actuar quince minutos.
10. Lávese la cara con una esponja facial de albaricoque machacado durante diez minutos hasta dejársela en carne viva.
11. Lávese el resto del cuerpo con gel de jengibre.

12. Aclárese el pelo y tarde por lo menos quince minutos para asegurarse de eliminar cualquier resto de acondicionador.
13. Depílese las axilas y las piernas con cuchilla. Plantéese hacer lo propio con la zona del bikini pero decida que es mejor depilársela a la cera.
14. Chille con todas sus fuerzas cuando su marido tire de la cadena, el agua pierda presión y salga hirviendo.
15. Cierre el grifo de la ducha.
16. Limpie todas las superficies húmedas de la ducha.
17. Pulverice todas las manchas de moho con el líquido antimohos.
18. Salga de la ducha.
19. Séquese con una toalla del tamaño de un país africano pequeño.
20. Envuélvase el pelo en una segunda toalla superabsorbente.
21. Compruebe todo su cuerpo en busca del más remoto rastro de un granito. Ataque con uñas/pinzas en caso de encontrarlo.
22. Regrese al dormitorio vestida con una bata larga y la toalla en la cabeza. Si ve a su marido, cubra cualquier área al descubierto y corra al dormitorio para pasar una hora y media vistiéndose.

### *Cómo ducharse como un hombre*

1. Desnúdese sentado en el borde de la cama y deje la ropa amontonada.
2. Diríjase al baño desnudo. Si ve a su esposa por el camino, agite el pene hacia ella gritando: «¡Yuju!»
3. Contemple su cuerpo masculino en el espejo y encoja la tripa. Admire el tamaño del pene y rásquese el trasero.
4. Métase en la ducha.
5. No se moleste en buscar una esponja.
6. Lávese la cara.
7. Lávese las axilas.
8. Suénese en las manos y deje que el agua se las limpie.
9. Muérase de risa por lo fuerte que suenan los pedos dentro de la ducha.
10. Dedique la mayor parte del tiempo a lavarse las partes nobles y la zona circundante.
11. Lávese el trasero y llene la pastilla de jabón de pelos.

12. Enjabónese el pelo. (No use acondicionador.)
13. Hágase una cresta de champú.
14. Asómese por la cortina de la ducha para volverse a mirar en el espejo.
15. Orine en la ducha apuntando al desagüe.
16. Aclare el jabón y salga de la ducha. Ignore que el suelo está lleno de agua porque la cortina estaba todo el tiempo por fuera de la bañera.
17. Séquese parcialmente.
18. Mírese en el espejo. Flexione los músculos. Vuelva a admirar el tamaño del pene.
19. Deje la cortina abierta, la alfombra mojada en el suelo y el ventilador y la luz encendidos.
20. Regrese al dormitorio con la toalla alrededor de la cintura. Deje la toalla, agite el pene hacia su esposa, diga: «Mira, nena» y proyecte la pelvis hacia ella.
21. Tire la toalla mojada en la cama. Póngase la ropa del día anterior.

### *¿Los polos opuestos se atraen de verdad?*

El viejo tópico «los polos opuestos se atraen» probablemente ha causado más dolores de cabeza y rupturas entre hombres y mujeres que cualquier otro. Implica que una pareja se sentirá mutuamente atraída si a la mujer le gusta el orden pero el hombre tira la ropa sucia al suelo, si él es adicto al fútbol pero ella no lo soporta, si a ella le encantan los museos mientras a él le chiflan las discotecas o si él es abstemio radical mientras ella roza el alcoholismo. Todos los estudios que analizan el comportamiento, las actitudes y la longevidad de las parejas demuestran claramente que pese a que los polos opuestos realmente tienen un cierto valor de atracción en las primeras etapas de una relación, también son ingredientes seguros de una tensión a largo plazo y de rupturas. Las parejas que difieren en aspectos y valores básicos están abocadas al divorcio.

Con esto no queremos decir que todas las parejas que tienen muchas características e ideales opuestos estén condenadas al fracaso; una pequeña minoría perduran, pero en la mayoría de casos, la vida de la pareja está continuamente alterada por discusiones y desacuerdos. Esta situación hace que el progreso conjunto hacia objetivos comunes sea una tarea lenta y ardua. Cuando las parejas tienen distintos objetivos vitales, pierden un tiempo precioso yendo en direcciones opuestas



constantemente. David Buss descubrió que las parejas que disfrutaban de las relaciones a largo plazo más exitosas y sufren menos rupturas son aquellas en las que ambos miembros mantienen similitudes de raza, religión y etnia, y poseen parecidos valores u opiniones sobre los ideales sociales, morales, éticos y políticos.

Así pues, la clave para encontrar una pareja exitosa a largo plazo es buscar una persona con ideales y valores similares. Dicho de otro modo, hay que encontrar a alguien que se parezca a usted en sus valores fundamentales y creencias.

### *Los peores amantes del mundo*

¿Qué hombres se consideran los mejores amantes y quiénes son los peores? En 2005, Bayer Healthcare publicó un informe titulado «El sexo y la mujer moderna», en el cual se recopilaban los resultados de encuestas realizadas a 12.065 mujeres de más de cuarenta años y de dieciseis países sobre su grado de satisfacción sexual con sus hombres. Entre los países estaban Brasil, Francia, Alemania, Italia, México, Polonia, Arabia Saudí, Sudáfrica, España, Turquía, Inglaterra, Australia y Venezuela. Pocas personas adivinarán qué mujeres se consideraban más satisfechas sexualmente. Se trata de las mujeres de Arabia Saudí, seguidas por las mexicanas, las españolas, las italianas y las venezolanas. Las mujeres de Arabia Saudí son las más felices y las más satisfechas en general (92%) y también tienen el mayor porcentaje de respuestas «muy satisfechas» (64%). Casi todas las mujeres de este país creen que la satisfacción sexual de su pareja también es «esencial» o «importante» (97%). Las turcas son las menos satisfechas en general (65%), con sólo un 32% de mujeres muy satisfechas con su vida sexual.

“Las mujeres de Arabia Saudí son las más satisfechas sexualmente.”

El doctor John Dean, un asesor del estudio, apuntó que en Arabia Saudí y en la mayoría de las demás sociedades árabes, el sexo desempeña un papel muy importante en el matrimonio; es un regalo para disfrutar, y marido y mujer tienen el deber de compartirlo. En el mundo musulmán en general, el sexo se reserva a las parejas casadas. En el Corán se indica a los hombres que deben respetar a las mujeres, que deben satisfacer sus necesidades y que es importante invertir tiempo en ello. El Corán dice: «Que ninguno de vosotros caiga sobre su esposa como cae un camello.» Otra orden a los hombres dice: «Las mujeres tienen derechos igual que tienen obligaciones, de un modo equitativo.» Las mujeres de Arabia Saudí confirman la importancia del

sexo. Desean un sexo satisfactorio y saben cómo dárselo a sus esposos.

### *Cómo ven el sexo las mujeres de otros países*

Las mujeres que decían ser las más satisfechas también otorgaban una alta puntuación al sexo en sus vidas. En Latinoamérica, el 92% de las mujeres valora la satisfacción de su pareja como algo «esencial» o «importante», mientras que el 91% otorgan la misma valoración a su propia satisfacción. El 82% de las venezolanas también valoraron el sexo como algo importante en su vida. Las mujeres mexicanas fueron las que más lo valoraron, y el 80% afirmaba que el sexo es «importante» para ellas.

Sólo el 61% de las mujeres del Reino Unido declararon que el sexo era «importante» en sus vidas, y sólo el 13% de las francesas compartía esa opinión. Aproximadamente el 30% de las alemanas creen que el sexo es «no muy importante» o «nada importante», mientras que el 32% de las turcas compartían esa postura.

La espontaneidad en el sexo era o bien «esencial» o bien «importante» para el 92% de las italianas, las polacas las seguían muy de cerca con un 91%, pero sólo el 18% de las inglesas opinaban que la espontaneidad en su vida sexual era algo «esencial». Esta cifra era la menor de todas.

Lo que más deseaban las francesas era que su vida sexual mejorara (37%), mientras que el 26% deseaba alguna mejora «a veces». Las italianas parecían más satisfechas, dado que sólo el 4% deseaba una mejora, mientras que el 14% la deseaba «a veces».

### *¿Qué falta?*

Las mujeres menos satisfechas de occidente resultaron ser las australianas, un 33% de las cuales decía que su vida sexual «no era demasiado satisfactoria» o bien que no lo era «en absoluto», en comparación con la media global de sólo el 16%. Únicamente el 26% de las australianas valoraba su vida sexual como «muy satisfactoria», y el 36% se declaraban «más o menos felices».

Una encuesta similar realizada por la red social WAYN.com preguntó a diez mil mujeres de cincuenta países que quiénes pensaban que eran los mejores amantes y qué

no les gustaba de los hombres de varios países. La encuesta desveló que los alemanes estaban considerados los peores amantes del mundo porque eran demasiado egoístas. El segundo lugar lo ocupaban los suecos, que son demasiado rápidos, seguidos por los holandeses, demasiado bruscos. Los norteamericanos (demasiado dominantes) eran los cuartos, seguidos por los galeses (demasiado sentimentaloides), los escoceses (demasiado ruidosos) y los turcos (demasiado sudorosos). Los ingleses ocupaban la décima plaza (demasiado gordos), seguidos por los griegos (demasiado olorosos) y los rusos (demasiado peludos). Los mejores amantes eran los italianos y los franceses.

“Una mujer conoce a un hombre en un bar. Hablan, conectan y se van juntos. Van al apartamento de él y ella ve que tiene el dormitorio lleno hasta arriba de ositos de peluche dulces y tiernos. Hay cientos de preciosos ositos pequeños en una estantería cerca del suelo, otros medianos en una estantería un poco más elevada y osos enormes en la más alta.

La mujer está sorprendida al ver que el hombre tiene una colección tan maravillosa de ositos de peluche y queda muy impresionada ante su lado más sensible. Entonces se gira hacia él, se besan y hacen el amor apasionadamente.

Tras una intensa noche de placer con aquel hombre tan sensible, los dos están tumbados en la cama al terminar. La mujer se gira y pregunta:

—¿Qué te ha parecido?

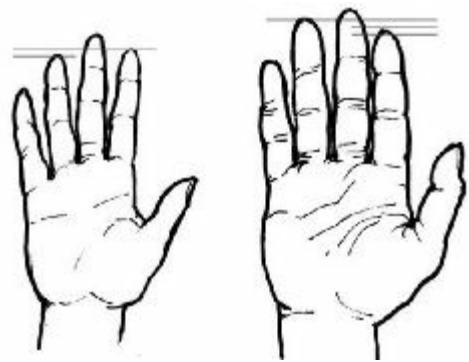
Y el hombre contesta:

—Puedes elegir cualquier premio de la estantería de abajo.”

### *Calcule su instinto sexual y su éxito con los dedos de una mano*

Finalmente la ciencia ha encontrado su propia interpretación de la lectura de la palma de la mano. Los estudios demuestran que todo, desde la aptitud para los deportes, hasta la capacidad académica y la orientación sexual, pasando por la tendencia a la enfermedad, puede calcularse en función de la medida de sus dedos.

A continuación le presentamos un experimento que puede hacer ahora mismo. Extienda la mano abierta frente a su cara y trate de mantener los dedos totalmente rectos. Ahora aprecie la diferencia de longitud, si la hay, entre el dedo índice y el anular. Se ha demostrado que la proporción entre el índice y el anular guarda relación con la hormona masculina de la testosterona en el vientre materno.



### *Proporción habitual femenina Proporción habitual masculina*

Por término medio, los hombres tienden a tener el anular más largo que las mujeres, que tienen el índice más largo. Cuanto mayor sea su nivel de testosterona, más largo será su dedo anular y más «masculino» será cualquier bebé nacido con esta proporción, tanto si se trata de un niño como de una niña.

Se conoce desde hace algún tiempo que las personas con el anular más largo tienden a sobresalir en los deportes, sobre todo en el atletismo y el fútbol, y la ciencia ha podido demostrar el porqué —el dedo anular tiene un número más elevado de receptores de testosterona que el resto. El índice cuenta con un mayor número de receptores de estrógenos. Un nivel elevado de testosterona es lo que lleva a las personas a desempeñar ciertas profesiones y es el responsable de la orientación sexual y del apetito sexual.

Una persona con el dedo índice más corto que el anular ha absorbido más testosterona en el vientre de su madre, mientras que si la situación es a la inversa, habrá recibido más estrógenos. Estos estudios arrojan luz sobre los motivos por los que las mujeres con un dedo índice más largo tienen más probabilidades de ser más fértiles que las mujeres que no lo tienen. La diferencia en longitudes puede ser tan corta como de un 2-3%, pero resulta significativamente importante a la hora de determinar la masculinidad o la feminidad de alguien.

“Daniel tiene la primera cita con una chica y le dice:

—Extiende la mano y enséñame los dedos.

—¿Por qué? —pregunta la chica.

—Quiero admirar tu pintauñas.”

En 2007, el doctor Mark Brosnan de la University of Bath Psychology estudió a cien hombres y mujeres y descubrió que un dedo índice más largo era sinónimo de buenas aptitudes verbales e intelectuales. Estos son los campos cerebrales que

dominan las mujeres. Brosnan también descubrió que los niños y las niñas que tenían el anular más largo eran más aptos para las matemáticas y la física que aquellos que tenían la proporción inversa. También concluyó que en los niños, el anular más largo podía ser un indicador de autismo, que incide cuatro veces más en los niños que en las niñas, y que esos niños también corrían un riesgo mayor de sufrir un infarto en la edad adulta. También se ha demostrado que las lesbianas tienden a tener el anular más largo, lo cual indica una exposición a niveles mayores de testosterona en el vientre materno.

El profesor John Manning, autor de *The Finger Book*, apunta que la proporción se decide durante las primeras etapas del embarazo y es un indicador de la exposición a la testosterona y los estrógenos, por lo que también es una señal del potencial futuro de una persona. Manning llevó a cabo una investigación entre hombres homosexuales que desveló que tendían a poseer la misma proporción entre los dedos que las mujeres, lo cual mostraba que habían recibido menos testosterona durante la gestación.

En 2008, John Coates y algunos compañeros de la Universidad de Cambridge tomaron medidas de la mano derecha de cuarenta y cuatro corredores de bolsa y les tomaron muestras de saliva por la mañana y al anochecer. Siguió la evolución de los agentes durante veinte meses y descubrieron que aquellos que tenían el anular más largo que el índice ganaban once veces más dinero que los que tenían el anular más corto. En el mismo período de tiempo, los agentes más experimentados ganaron aproximadamente nueve veces más que los menos experimentados. Al analizar aisladamente a los más experimentados, los que tenían el dedo anular más largo ganaban cinco veces más que los que lo tenían corto. También descubrieron que aquellos que presentaban mayores niveles de testosterona por la mañana tenían más posibilidades de ganar un amplio beneficio aquel día. Estos investigadores creen que la proporción entre los dedos indica un probable éxito en la actividad bursátil más activa, que exige la toma de riesgos y velocidad de reacción, porque la testosterona afecta a la agresividad, la confianza y el valor ante el riesgo.

### *La ciencia del amor del futuro*

Es probable que la ciencia desempeñe un importante papel en nuestro modo de amar en el futuro. De momento, los estudios genéticos sobre el apareamiento y el

cortejo se han limitado a los animales y a algunos cuestionarios relativamente simples. El estudio más espectacular de este tipo fue el efectuado con dos especies norteamericanas de ratas de campo. Se trataba de la rata de campo monógama y la rata de montaña, relacionada genéticamente con la anterior, que no establece lazos sino que se aparea con cualquier rata a la vista. Los investigadores Thomas Insel y Larry Young de la Emory University de Atlanta, Georgia, descubrieron un gen en la rata de campo monógama que no está presente en la rata de montaña polígama. Incorporaron este gen a las ratas de montaña macho. Esta sencilla manipulación genética logró «curar» la promiscuidad de estos roedores. Pronto será posible modificar genéticamente a las personas para convertirlas en monógamas o en obsesas sexuales.

“El matrimonio y el amor son cuestión de pura química. Por eso las parejas a menudo se tratan como residuos tóxicos.”

### *Cómo olfatear una buena pareja*

Los científicos que estudian la genética y las preferencias de pareja han demostrado que cada uno de nosotros se siente atraído por la gente que posee un determinado juego de genes, conocido como el complejo mayor de histocompatibilidad (CMH). El CMH es una familia genética que crea moléculas que permiten al sistema inmunitario reconocer a los intrusos. Cuanto más diversos sean los genes del CMH de los padres, más fuerte será el sistema inmunológico de su descendencia. En 1995, Claus Wedekind, profesor de biología en la Universidad de Lausanne, Suiza, llevó a cabo su famoso «experimento de la camiseta sudada», que demostró que inconscientemente elegimos parejas con un CMH distinto al nuestro. Pidió a un grupo de mujeres que olieran camisetas que habían llevado hombres durante dos noches sin usar desodorante, colonia ni jabón. Las camisetas estaban en cajas idénticas. Se pedía a las mujeres que olieran las camisetas e indicaran cuáles les atraían más desde un punto de vista sexual. La inmensa mayoría de mujeres eligió el olor de los hombres con un CMH distinto al de ellas. Otro estudio realizado en 2002 demostró que principalmente usamos el olfato para detectar el CMH de otra persona.

Sin embargo, si las mujeres estaban tomando anticonceptivos orales, sus preferencias se invertían. En 2005, un estudio realizado entre cincuenta y ocho mujeres que tomaban la píldora confirmó que el uso de anticonceptivos orales hacía que las mujeres prefiriesen los hombres con un CMH similar al suyo. Las participantes

en el experimento que no tomaban anticonceptivos orales no mostraban una preferencia concreta por estos hombres. Esto demuestra que una mujer que toma la píldora puede tomar una decisión a la hora de elegir una pareja contraria a la que le dicta su instinto natural. Estos estudios confirman que las personas «olfatean» literalmente las feromonas de sus parejas y que las mujeres prefieren el olor de los hombres físicamente simétricos. Esta es la base de la «química sexual». Sabrá que le ha ocurrido a usted cuando conozca a alguien y sienta excitación por su simple presencia sin un motivo concreto.

“Podría tener a su pareja ideal justo debajo de la nariz.”

Las diferencias raciales influyen en la detección del CMH. En 2008, el profesor Peter Donnelly, director del Oxford University’s Wellcome Trust Centre for Human Genetics, y sus colegas, demostraron que el CMH está relacionado con la elección de pareja en los norteamericanos de origen europeo pero no en los africanos.

Actualmente se están desarrollando fármacos que provocan que la gente se enamore, se desenamore y se recupere más rápidamente de la pérdida de un amor. Entonces, ¿qué nos depara el futuro en el ámbito del amor? Muy a menudo, un mayor conocimiento de algo conlleva la capacidad de manipularlo y controlarlo. La gente se podrá inmunizar contra el amor mediante tratamientos para prevenir que se produzcan los procesos que llevan a la pasión y el romanticismo. Una persona con escaso éxito en las relaciones podría decidir que la posibilidad de un nuevo amor es simplemente demasiado dolorosa para poder soportarla y podría desear protegerse de las distracciones románticas para dedicarse a su carrera. Por otra parte, también podría decidir que el amor es demasiado costoso y que estará mejor sin él. O bien podría tratar de librarse de su pareja dándole en secreto un compuesto para que perdiera el interés romántico por ella... O se enamorara de ella.

Para el amor y los amantes, el futuro traerá cosas que hasta ahora sólo hemos visto en las películas.

### ***Diez motivos por los que el sexo es una buena medicina***

1. El sexo cura la depresión leve dado que segrega endorfinas en el torrente sanguíneo, lo cual provoca una sensación de euforia y bienestar.
2. El sexo es un antihistamínico natural. Puede ayudar a combatir el asma y la fiebre del heno. A nadie se le taponan la nariz haciendo el amor.

3. Hacer el amor puede quemar las calorías que ha acumulado durante la cena romántica.

4. El sexo tonifica prácticamente todos los músculos del cuerpo y es más divertido que nadar veinte largos.

5. Cuando las mujeres hacen el amor, producen grandes cantidades de estrógenos, que dan brillo al pelo y proporcionan suavidad a la piel.

6. Cuanto más haga el amor, más ofertas tendrá para hacerlo. Un cuerpo sexualmente activo segrega grandes cantidades de feromonas. Este sutil perfume sexual vuelve loco al sexo contrario.

7. El sexo es un tranquilizante unas diez veces más efectivo que el Valium.

8. Besar ayuda a la saliva a limpiar los restos de comida de entre los dientes y disminuye los niveles de ácido que causan caries y la aparición de sarro.

9. El sexo alivia el dolor de cabeza al aflojar la tensión que restringe los vasos sanguíneos del cerebro.

10. Hacer el amor de un modo suave y relajado reduce sus posibilidades de sufrir dermatitis, sarpullidos y manchas en la piel. El sudor limpia los poros y hace que la piel brille.

### *Cómo engañaron a tanta gente*

La masa de gente políticamente correcta continúa resistiéndose obstinadamente a aceptar que nacemos con diferencias cerebrales inherentes que dictan nuestras elecciones y preferencias. Cualquier padre que esté criando un niño y una niña a la vez rápidamente se da cuenta de que aunque dé a los hijos y las hijas idéntico amor, idénticas oportunidades e idéntico todo, obtendrá respuestas completamente distintas de unos y otras. Si da un osito de peluche a un niño y una niña de tres años, la niña dará de comer al oso, le pondrá nombre y lo convertirá en su mejor amigo. El niño lo sentará en una valla, le tirará cosas, lo romperá para ver cómo está hecho y dejará todo el desorden tras él. Mientras una niña contempla pacientemente el trino de un pájaro en un árbol, su hermano intenta golpearlo con una piedra. Los padres nunca han enseñado a sus hijos a portarse así — es la programación que reciben en el vientre materno. Por este motivo los hombres continuarán mirando a cualquier mujer de pechos grandes que les pase por el lado y las mujeres harán lo mismo ante cualquier hombre con un buen cuerpo, un reloj de oro, un trasero firme, una bonita sonrisa y



un buen coche.

“Ahora los hombres ya no tienen ‘barriga cervecera’ ni se pierden al volante; ahora tienen un ‘sistema de almacenaje de líquidos’ e ‘investigan destinos alternativos’.

Ya no es un ‘viejo calvo’ y un ‘asaltacunas’; ahora es una persona con ‘regresión folicular’ que prefiere ‘relaciones intergeneracionales’.

Una mujer ya no es una ‘boba tetuda’ que ‘ha caído en el bote’; ahora es una ‘persona de pecho prominente desvinculada de la realidad’ y ‘una compañía previamente disfrutada’.”

### *¿Quién consigue a quién?*

En la vida, sólo hay un pequeño porcentaje de parejas potenciales altamente atractivas. Estas personas atractivas son deseadas por la mayoría de gente que, de hecho, tampoco posee una alta puntuación como pareja potencial. Este es el motivo por el que la mayoría de gente se centra en personas que tienen aproximadamente el mismo valor como pareja que ellas mismas. La mayoría de gente no percibe los pequeños gestos diarios que realiza a causa de su necesidad de competir exitosamente para lograr una pareja. Por ejemplo, pocas mujeres consideran que comprar una crema facial que ayuda a eliminar las arrugas, o un pintalabios que resalta la boca, o un acondicionador para que le brille el pelo son actividades destinadas a tratar de superar a otras mujeres en la competencia por atraer la atención de los hombres. Los hombres que levantan pesas en un gimnasio no consideran que lo que hacen es intentar batir a otros hombres tratando de aparentar ser capaces de cazar y luchar contra grandes animales y traer la carne a casa, o en otras palabras, tratando de aparentar que son capaces de conseguir y controlar recursos.

Debido al modo como han evolucionado los criterios que aplican hombres y mujeres a la hora de juzgar a sus parejas, es prácticamente imposible que las parejas convivan sin algún conflicto ocasional a medida que cambian las circunstancias de su vida. Si usted acepta que el conflicto es inevitable y opta por usar estrategias para solventar esos conflictos a medida que vayan apareciendo, su relación con el sexo opuesto puede ser relativamente fluida. Si alberga alguna esperanza de mantener una relación libre de conflictos, le aconsejamos que relegue esa idea a los cuentos de hadas o las novelas. El modo de lograr la auténtica felicidad en una relación es comprender las necesidades de su pareja y convertir la satisfacción de esas

necesidades en su objetivo.

“Las relaciones son como un trabajo a tiempo completo y deberíamos tratarlas como tal. Si tu amante te quiere dejar, debería avisarte con dos semanas de antelación. Debería haber una indemnización por despido y bonificaciones por buen rendimiento y, antes de irse, deberían tener que encontrarte un trabajo temporal.”

Bob Ettinger

### *Por qué es probable que haya terminado la evolución*

Tanto la prensa popular como la científica son muy aficionadas a informar sobre estudios que muestran diferencias, mientras tienden a ignorar las investigaciones generalmente más habituales que constatan una similitud más notable entre sexos. Es demasiado fácil olvidar que el hombre y la mujer son más parecidos que distintos y que la gente cambia con el tiempo, tanto como individuos como a escala social. Las diferencias entre sexos más acusadas han decaído significativamente a lo largo de las últimas tres décadas, incluyendo las «tradicionales» según las cuales la mujer tenía una mayor capacidad verbal y el hombre una mejor habilidad matemática.

Una de las explicaciones más recientes para este fenómeno es la propuesta por la teoría de que los niños ya no están separados para realizar actividades «masculinas» o «femeninas» y el comportamiento guarda una relación profundamente interactiva con las hormonas y el desarrollo de las capacidades cognitivas y las estructuras cerebrales —por ejemplo, jugar a juegos de grupo en el patio, una costumbre que antiguamente era más común entre los chicos, podría servir para desarrollar mejor la capacidad espacial.

A continuación le ofrecemos cuatro consejos importantes para llevar una relación feliz:

**Tenga un supervisor de la relación** —una persona que pueda ver claramente qué hace usted cuando inicia una nueva relación.

**No espere que alguien a quien acaba de conocer sea «la persona».** Estadísticamente, no lo va a ser. Acepte que muchas relaciones fallidas al menos pueden convertirse en amistades de largo recorrido.

**Evite la trampa de las vacaciones.** Muchas parejas creen erróneamente que ir de vacaciones juntos puede reanimar o reforzar una relación. Viajar es estresante y muchas relaciones sufren en vacaciones debido al alcohol, a las emociones exacerbadas y al entorno desconocido. Nunca lleve a una nueva pareja a algún lugar

que reavive recuerdos de una experiencia anterior.

**Evite la trampa del bebé.** Muchas parejas también piensan que el nacimiento de un bebé solucionará mágicamente los problemas de su relación. En realidad suele ocurrir lo contrario. Un bebé recién nacido se convierte en el centro de atención, la vida sexual de la pareja se frena en seco y sus problemas se amplifican. No tenga un hijo a menos que su relación sea firme y estable y ambos deseen de veras tener un bebé. En cualquier otro caso, la infelicidad, el divorcio y el caos serán casi inevitables.

### *Cuándo hay que discutir los problemas*

La mayoría de discusiones acerca de lo que nos gusta o nos disgusta de nuestra vida sexual se plantean cuando el tema ocupa nuestros pensamientos. Desgraciadamente, este momento suele darse inmediatamente antes, durante o justo después del sexo, los momentos más inadecuados para las discusiones sobre el sexo dado que es probable que ambas personas se sientan vulnerables. Quede con su pareja fuera de casa (en la playa, en un parque o en una cafetería) para conversar sobre lo que les gusta y lo que no. Hablar fuera de casa permite que ambas personas puedan mantener una perspectiva objetiva, dado que es poco probable que el sexo pueda producirse en este tipo de lugares (para la mayoría de gente).

“-¡Eres un amante penoso! —protesta ella.

—¿Cómo lo puedes saber en sólo cuatro minutos? —responde él.”

A medida que una mujer se hace mayor, esta situación puede complicarse, porque cuando la gravedad comienza a pasar factura a su aspecto físico, ella necesita más apoyo por parte del hombre y necesita escuchar que sigue siendo sexy y atractiva. Si ella no recibe este apoyo, es posible que comience a rechazar a su pareja. Un hombre debe entender que cuando una mujer envejece necesita escuchar más a menudo que él la encuentra sexy y atractiva. Por su parte, ella debe comprender que cuando un hombre quiere sexo, está tan poseído por las hormonas que ni siquiera ve las arrugas.

### *Resumen*

El hecho de que buena parte de nuestras preferencias en materia de parejas y nuestras necesidades sexuales sean innatas o bien estén programadas en nuestro

cerebro, no nos condena necesariamente a estar bajo control de nuestra biología. Los hombres no están condenados a una vida turbulenta debido a su necesidad de variedad sexual y las mujeres tampoco están predestinadas a pasarse la vida criticando a los hombres por su falta de compromiso. Los humanos nos distinguimos de otras especies animales porque tenemos la capacidad de dirigir nuestra conducta o cambiarla mediante la toma de decisiones conscientes. El hecho de saber qué motivación hay tras las decisiones que tomamos implica que pasamos a ser responsables de nuestro comportamiento y sus consecuencias. Poder elegir significa que no hay excusas para nuestro comportamiento como: «Estaba tan borracho que no recuerdo qué pasó», «No me pude controlar» o «¡Fue cosa de Darwin!». El cerebro de la polilla común está programado para permitirle orientarse según la luz de la luna y las estrellas, pero igual que los humanos, hoy en día la polilla vive en un entorno que no tolera muchos de sus comportamientos automáticos. Actualmente, tenemos aparatos para matar insectos, y si la polilla sigue ciegamente su atracción hacia la luz, acaba carbonizada. Lo mismo ocurrirá con cualquier humano que se niegue a aceptar y comprender el origen de nuestros deseos. Podemos elegir no acercarnos a la luz.

Presumir que los hombres y las mujeres comparten el mismo funcionamiento psicológico va contra todo lo que sabemos acerca de las estrategias de apareamiento de los humanos y es un concepto que, aunque pueda ser políticamente correcto, causa confusión, infelicidad y catástrofes en la relación tanto para hombres como para mujeres de todo el mundo. A menos que los hombres evolucionen y se conviertan en seres asexuales para alegría de algunas feministas, los hombres siempre buscarán parejas basándose principalmente en los criterios de juventud, salud y fertilidad. Por su parte, las mujeres continuarán buscando hombres que tengan estatus, poder y recursos.

“Comprender de dónde venimos y cómo hemos heredado nuestras motivaciones nos permite controlar nuestro pasado y dirigir nuestro futuro.”

Algunas personas continuarán argumentando que no existen diferencias reales entre hombres y mujeres y que, en realidad, tienen las mismas preferencias y necesidades. Eso es como decir que ya no hace frío ni calor y que siempre hace la misma temperatura. La realidad es que el tiempo es el tiempo, tanto si nos gusta como si no. Defender que actualmente nuestras diferencias sexuales son mínimas es como esperar que los hombres dejen de tener vello facial o que las mujeres dejen de desarrollar los pechos. Sólo podemos aceptarnos los unos a los otros si previamente dejamos de negar o disfrazar nuestros deseos, aceptamos los orígenes y los objetivos

ocultos tras nuestros impulsos, y desarrollamos estrategias orientadas a gestionar estas diferencias. De este modo podremos convertirnos en criaturas dotadas con el poder de elección en vez de ser simples víctimas de nuestra evolución, confundidas e indefensas.

- Discuta los problemas en un lugar neutral y a una hora acordada. Así ambos estarán relajados y serán más objetivos.
- Los hombres y las mujeres son diferentes. Ni mejores ni peores, simplemente diferentes.
- Pese a todo, tenemos la capacidad de tomar decisiones. Si entendemos nuestras diferencias, podemos tomar decisiones más fundamentadas de cara a vivir un futuro más feliz.

Según las Autoridades Sanitarias Mundiales, cada día se realizan cien millones de actos sexuales. Ahora mismo, basándonos en la proporción mundial:

- 69.763.395 personas están haciendo el amor.
- 48.816.098 se besan.
- 27.250.951 se están relajando tras hacer el amor.
- Una pobre persona solitaria está leyendo este libro.

### ***Bibliografía***

Andreasen, N. C., y col., «Magnetic resonance imaging of the brain in schizophrenia», *Arch General Psychiatry* (1990), 47(1): 35-44.

Anonymous, Sawyer, P., y Kincaid, J., *My Secret Life*, Signet Classics (2007).

Baumeister, Roy F., *Social Psychology and Human Sexuality*, Psychology Press (2001).

Becker, B., *The Player: the Autobiography*, Transworld Publishers (2005).

Becker, J. B., Breedlove, S. M., y Crews, D. (ed), *Behavioral Endocrinology*, MIT Press/Bradford Books (1992).

Belsky, Jay, Steinberg, Laurence, y Draper, Patricia, «Childhood experience, interpersonal development, and reproductive strategy: an evolutionary theory of socialization», *Child Development* (1991), 62:647-70.

Bergner, R. M., y Bridges, A. J., «The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: research and clinical implications», *Journal of Sex and Marital Therapy* (2002), 28:193-206.

- Betzig, L., *Despotism and Differential Reproduction: a Darwinian View of History*, Hawthorne, N.Y.: Aldine Press (1986).
- Betzig, L., «Causes of conjugal dissolution: a cross-cultural study», *Current Anthropology* (1989), 30:654-76.
- Betzig, L., «Sex, succession and civilization in the first six civilizations» in Ellis, L. (ed.), *Social Stratification and Social Inequality*, Praeger (1993), 37-74.
- Betzig, L., «People are animals», *Human Nature: a Critical Reader*, Oxford University Press (1997), 1-13.
- Black K., y col. «Brain morphology in eating disorders», *Biological Psychiatry* (1990), 27:62A.
- Bloom, P., «Seduced by the Flickering Lights of the Brain», *Seed Magazine* (June/July 2006), [www.seedmagazine.com/news/2006/06/seduced\\_by\\_the\\_flickering\\_ligh.php](http://www.seedmagazine.com/news/2006/06/seduced_by_the_flickering_ligh.php).
- Blum, D., *Sex On the Brain: the Biological Differences Between Men and Women*, Penguin (1998).
- Blum, D., *Ghost Hunters: William James and the Scientific Search for Life After Death*, Penguin Press (2006).
- Brewerton, T., y col., «Eating disorders, anxiety, and 5-HT», *Biological Psychiatry* (1990), 27:41A.
- Buchsbaum, M. S., «Brain imaging in the search for biological markers in affective disorder», *Journal of Clinical Psychiatry* (1986), 47:7-12.
- Buss, D. M., y Barnes, M. F., «Preferences In Human Mate Selection», *Journal of Personality and Social Psychology* (1986), 50(3):559-70.
- Buss, D. M., y Dedden, L., «Derogation of competitors», *Journal of Social and Personal Relationships* (1990). 7:395-422.
- Buss, D. M., y Schmitt, D. P., «Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating», *Psychological Review* (1993), 100:204-32.
- Buss, D. M., y Shackelford, T. K., «From vigilance to violence: mate retention tactics in married couples», *Journal of Personality and Social Psychology* (1997), 72:346-61.
- Buss, D. M. «Sex differences in human mate preferences: evolutionary hypotheses tested in 37 cultures», *Behavioral and Brain Sciences* (1989), 12:1-49.
- Buss, D. M., *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating*, New York, Basic Books (1994).
- Buss, D. M., *Evolutionary Psychology*, Allyn & Bacon (1999).
- Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., y Semmelroth, J., «Sex differences in

jealousy: evolution, physiology, and psychology», *Psychological Science* (1992), 3:251-5.

Byne, W., Bleier, R., y Houston, L. «Variations in human corpus callosum do not predict gender», *Behavioral Neuroscience* (1988), 102(2):222-7.

Clark, R. D., y Hatfield, E., «Gender differences in receptivity to sexual offers», *Journal of Psychology and Human Sexuality* (1989), 2:39-55.

Clarke, S., Kraftsik, R., y col. «Forms and measures of adult and developing human corpus callosum: is there sexual dimorphism?» *J Comp Neurology* (1989), 280(2):213-30.

Cleland, J., *Fanny Hill: Memoirs of a Woman of Pleasure*, Wordsworth Editions (2001).

Corsi-Cabrera, M., Herrera, P., y Malvido, M. «Correlation between EEG and cognitive abilities: sex differences», *International Journal of Neuroscience* (1989), 45:133-41.

Dawkins, Richard, *The Selfish Gene*, Oxford University Press (1976).

Devries, G. J., Bruin, J.P.C., Uylings, H. B. M., y Corner, M. A. in «Progress in Brain Research». (1984) *The Relation Between Structure and Function.*, 61. Elsevier.

Dumit, J., *Picturing Personhood: Brain Scans and Biomedical Identity*, Princeton University Press (2003), [www.press.princeton.edu/titles/7674.html](http://www.press.princeton.edu/titles/7674.html).

Ellis, B. J., y Symons, D., «Sex differences in sexual fantasy: an evolutionary psychological approach», *Journal of Sex Research* (1990), 27:527-56.

Fisher, H., *Why We Love: the Nature and Chemistry of Romantic Love*, Henry Holt & Co. (2004).

Fontaine, R., y col., «Temporal lobe abnormalities in panic disorder: an MRI study», *Biological Psychiatry* (1990), 27(3):304-10.

Gallagher, S., «Predictors of SAT mathematics scores of gifted male and gifted female adolescents», *Psych. Women Quarterly* (Junio 1989).

Geary, D. C., «A model for representing gender differences in the pattern of cognitive abilities», *American Psychologist* (1989).

Gottman, J. M, Murray, J. D., Swanson, C. C., Tyson, R., y Swanson, K. R., *The Mathematics of Marriage: Dynamics Nonlinear Models*, MIT Press, Bradford Books, Cambridge (2003).

Grammer, K., «Variations on a theme: agedependent mate selection in humans», *Behavioural and Brain Sciences* (1992), 15, 100-102.

Grammer, K., Fink, B., Møller, A. P., y Thornhill, R., «Darwinian aesthetics: sexual selection and the biology of beauty», *Biological Reviews* (2003), 78:385-407.

- Gutek, B. A., *Sex and the Workplace: Impact of Sexual Behavior and Harassment on Women, Men and Organizations*, San Francisco: Jossey-Bass (1985).
- Gutek, B. A., y Morasch, B., «Sex ratios, sex-role spillover and sexual harassment of women at work», *Journal of Social Issues* (1982), 38(4):55-74.
- Gutek, B. A., y Nakamura, C., «Gender roles and sexuality in the world of work», *Gender Roles and Sexual Behavior*, Palo Alto, California: Mayfield (1982).
- Gutek, B. A., Morasch, B., y Cohen, A. G., «Interpreting social sexual behavior in the work settings», *Journal of Vocational Behavior* (1982), 22(1):30-48.
- Gutek, B. A., Nakamura, C., Gahart, M., Handschumacher, L., y Russell, D., «Sexuality in the workplace», *Basic and Applied Social Psychology* (1980), 1(3):255-65.
- Halpern, D. F., «The disappearance of cognitive gender differences: what you see depends on where you look», *American Psychologist* (1989).
- Harvey, J. H., Wenzel, A., y Sprecher, S., *The Handbook of Sexuality in Close Relationships*, Lawrence Erlbaum (2005).
- Hashimoto, T., y col., «Magnetic resonance imaging in autism: preliminary report», *Neuropediatrics* (1989), 20(3):142-6.
- Heh, C. W., «Anxiety and anxiety disorders», unpublished paper, UC Irvine (1990).
- Herholz, K., y col., «Regional cerebral glucose metabolism in anorexia nervosa measured by positron emission tomography», *Biological Psychology* (1987), 22:43-51.
- Holden, Robert, *Success Intelligence*. Hay House (2008).
- Hyde, J. S., Fennema, E., y Lamon, S. J., «Gender differences in mathematics performance: a meta-analysis», *Psych. Bulletin* (1990), 107(2):139-55.
- Hyde, J. S., y Linn, M. C. (eds), *The Psychology of Gender: Advances Through Meta-Analysis* (1986).
- Jankowiak, W. G, Hill, E. M., y Donovan, J. R., «The effects of gender and sexual orientation on attractiveness judgments: an evolutionary interpretation», *Ethology and Sociobiology* (1992), 13:73-85.
- Kertesz, A., «Sex equality in intrahemispheric language organization», *Brain and Language* (1989), 37:401-8.
- Kirshenbaum, M., *When Good People Have Affairs: Inside the Hearts & Minds of People in Two Relationships*, St Martin 's Press (2008).
- Langley, M., *Women's Infidelity — Living in Limbo: What Women Really Mean When They Say «I'm Not Happy»*, McCarlan Publishing (2005).



- Legato, M. J., y Tucker, L., *Why Men Never Remember and Women Never Forget*, Rodale Books (2006).
- Luce, C. L., y Kenrick, D. T. *The Functional Mind: Readings In Evolutionary Psychology*, Allyn & Bacon (2003).
- Manning, John, *The Finger Book*. Faber and Faber, (2008).
- Marazziti, Donatella, *Psychological Medicine* (1999), 29:741.
- Margolis, J., *O: the Intimate History of the Orgasm*, Grove Press (2005).
- MCCarthy. B., y MCCathy, E., *Getting It Right This Time: How to Create a Loving and Lasting Marriage*, Routledge (2005).
- Michael, R. T., Gagnon, J. H., Laumann, E. O., y Kolata, G., *Sex in America*, Boston: Little, Brown (1994).
- Miller, G., *The Mating Mind: How Sexual Choice Shaped the Evolution of Human Nature*, Anchor (2001).
- Motley, M. T. y Reeder, H. M. «Unwanted escalation of sexual intimacy: male and female perceptions of connotations and relational consequences of resistance messages», *Communication Monographs* (1995), 62:355-82.
- Nasrallah, H. A., y col., «A controlled magnetic resonance imaging study of corpus callosum thickness in schizophrenia», *Biological Psychiatry* (1986) 21:274.
- Neuberg, S. L., Kenrick, D. T., Maner, J. K., y Schaller, M., «From evolved motives to everyday mentation: evolution, goals, and cognition», *Social Motivation: Conscious and Unconscious Processes*, Cambridge University Press (2005).
- Neuman, M. G., *The Truth About Cheating: Why Men Stray and What You Can Do to Prevent It*, Wiley (2008).
- Ornish, D., *Program for Reversing Heart Disease*, Ballantine Books (2009).
- Oz, M., *Healing From the Heart: a Leading Surgeon Combines Eastern and Western Traditions to Create the Medicine of the Future*, Plume (1999).
- Park, J. H., y Schaller, M., «Does attitude similarity serve as a heuristic cue for kinship? Evidence of an implicit cognitive association», *Evolution and Human Behavior* (2005), 26:158-70.
- Pease, Allan y Barbara, *Es fácil meterse a la gente en el bolsillo*, Barcelona, Bresca Editorial (2007).
- Pease, Allan y Barbara, *Por qué los hombres no se enteran y las mujeres siempre necesitan más zapatos*, Barcelona, Editorial Amat (2005).
- Pease, Allan y Barbara, *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas*, Barcelona, Editorial Amat (2007).
- Pease, Allan y Barbara, *El lenguaje del cuerpo*, Barcelona, Editorial Amat (2009).

Pease, Allan, *El arte de negociar y persuadir*, Barcelona, Editorial Amat (2009).

Pease, Allan, *The Bumper Book of Rude & Politically Incorrect Jokes*, Pease International (2004).

Pease, Raymond V., *If You Won't Go Away and Leave Me Alone, I'll Find Someone Who Will!*, Pease International (2009).

Pepper, T. y Weis, D. L., «Proceptive and rejective strategies of US and Canadian college women», *Journal of Sex Research* (1987), 23:455-80.

Pinker, Steven, *How the Mind Works*, Norton (1997).

Pollett, T. V. y Nettle, D., «Partner wealth predicts self-reported orgasm frequency in a sample of Chinese women», *Evolution and Human Behavior* (2009), 146-51.

Quinn, Maria, *Between Clean Sheets*, HarperCollins (1994).

Reinisch, J. M., Rosenblum, L. A. y Sanders, S. A. (ed), *Masculinity/Femininity*, Oxford University Press (1987).

Roberts, N., *Whores In History: Prostitution In Western Society*, HarperCollins (1993).

Sanders, G. y Ross-Field, L., «Neuropsychological development of cognitive abilities», *International Journal of Neuroscience* (1987), 36:1-16.

Schaller, M., Faulkner, J., Park, J. H., Neuberg, S. L. y Kenrick, D. T., «Impressions of danger influence impressions of people: an evolutionary perspective on individual and collective cognition», *Journal of Cultural and Evolutionary Psychology* (2004), 2:231-47.

Schneider, J. P., «Effects of cybersex addiction on the family: results of a survey», *Sexual Addiction and Compulsivity* (2000), 7:31-58.

Shelton, R. C., y col., «Cerebral structural pathology in schizophrenia: evidence for a selective prefrontal cort. defect», *American Journal of Psychiatry* (1988), 145:154-63.

Smith, B. D., y col., «Hemispheric asymmetry and emotion: lateralized parietal processing of affect and cognition», *Bio. Psychology* (1987), 25:247-60.

Smith, David C., *Real-Estate Erections I Have Had*, Camel Publishing (2009).

Steele, Graham, *All the Best Ones Aren't Taken*.

Tavris, C., «The gender gap», *Vogue* (April 1989).

Thompson, A. P., «Extramarital relations: observations of the current situation», *Journal of Clinical Practice in Sexuality* (1987), 3(3):17, 21 y 22.

Thompson, R. A. y Nelson, C. A., «Developmental science and the media: early brain development», *American Psychologist* (January 2001), [www.content.apa.org/journals/amp/56/1/5](http://www.content.apa.org/journals/amp/56/1/5).

Thornhill, R. y Gangestad, S. W., «Do women have evolved adaptation for extrapair copulation?», *Evolutionary Aesthetics* (2003).

Thornhill, R. y Grammer, K., «The body and face of woman: one ornament that signals quality?» *Evolution and Human Behavior* (1999), 20:105-20.

Thornhill, R. y Gangestad, S. W., *The Evolutionary Biology of Human Female Sexuality*, Oxford University Press, U.S. (2008).

Williams, G. C., *Sex and Evolution*. Princeton University Press, Princeton (1975).

Wilson, Edward Osborne, *On Human Nature*, Harvard University Press (1978).

Wright, Robert, *The Moral Animal: Evolutionary Psychology and Everyday Life*, Pantheon Books (1994).

Wu, J., y col., «Greater left cerebral hemispheric metabolism in bulimia assessed by positron emission tomography», *American Journal of Psychology* (1990), 147:309-12.

Zadra, A., «1093: Sex Dreams: What Do Men and Women Dream About?», *Sleep* (2007), Volume 30, Abstract Supplement, A376.

***This file was created***

***with BookDesigner program***

***bookdesigner@the-ebook.org***

***05/08/2013***