

EN PORTADA

Cada oveja, con su pareja

Las señales que se lanzan los jóvenes de la foto tienen objetivos concretos, pero el éxito de sus planes amorosos dependerá de lo que más convenga a sus genes.

La mano tras el pelo es un gesto de seducción.

Postura que destaca las caderas.

Atarse la falda sirve para atraer la atención.

Marta

Ejecutiva de una inmobiliaria, ambiciosa, dinámica y posesiva. Acostumbrada a hombres de su misma posición social y con intereses similares.

Elena

Licenciada en filosofía, sensible, paciente y receptiva a las necesidades de su pareja. Busca un hombre afable, intelectual y creativo.

Mónica

Está comenzando como modelo. Alegre, sociable, hace amigos fácilmente. Tiene preferencia por los hombres atléticos.

Genes + coeficiente erótico = éxito amoroso

La (loca) lógica



Las gafas siempre dan un aire intelectual.

Pose que destaca los abdominales y los pectorales.

Un reloj de lujo indica alto nivel de ingresos.

Borja

Emprendedor, ambicioso, de familia tradicional. Divorciado y con un hijo, busca una nueva oportunidad.

Claudio

Simpático, tranquilo, amante del cine y la cocina. Ofrece una convivencia pacífica, estable y sin sobresaltos.

Felipe

Deportista, inconformista, independiente. No está interesado en una relación monógama y duradera.

Si tus citas con el sexo opuesto son un fracaso, no eches la culpa a Cupido. Tu forma de abordar el encuentro y vuestro perfil genético también cuentan mucho.

Es sábado y nos estamos preparando para una primera cita con una persona que nos atrae, y en quien hemos depositado un número determinado de expectativas, muchas de ellas de carácter sexual. Escogemos la ropa, pensamos los temas de conversación, procuramos estar siempre en el justo equilibrio. Estamos ya sentados a la mesa con velas, la música apropiada... Todo está a punto de empezar, y el final de la cita puede fructificar en algo, o quedarse simplemente en una cena sin más connotaciones. Pero si las cosas van mal, lo mejor es pasar página y no caer en la tentación de revisar todo lo que se ha dicho y hecho durante el par de horas que ha durado el encuentro. Además de agotador es inútil. La suerte estaba echada mucho antes de la primera metedura de pata de la noche. En gran medida, era una cuestión de genes y de selección natural.

● El objetivo es encontrar buenos genes para cruzarse

La atracción es una pulsión incontrolable. Está bajo el control del programa genético con que venimos al mundo. Intentar luchar contra ella no es más que otra prueba de que está por encima de nuestra voluntad o de lo que consideramos correcto o conveniente. Es cierto que los gustos sexuales se inducen y se educan desde la cultura, pero la mayoría de sus mecanismos vienen instalados "por defecto" con el objetivo de proteger la supervivencia de la especie y conseguir, al menos, la perpetuación de los genes.

Según explica Mario Luna, autor de *Sex Code*, y considerado como el primer científico de la seducción, "la atracción y sus mecanismos responden a objeti-

del sexo

Psicotest ¿Cómo anda de inteligencia erótica?



¿Cómo podemos interpretar mejor las señales que nos envía el otro sexo? Una buena manera de empezar a aprender puede ser poniendo a prueba las propias habilidades con este test científico. La Escala del Apareamiento Inteligente ha sido desarrollada por los psicólogos estadounidenses Psychology Today por Gleen Geher y Scout Barry Kaufman. Por ahora, sólo existen versiones heterosexuales, una para hombres y otra para mujeres. Cada test está diseñado, en líneas generales, como una guía básica para alcanzar la efectividad en la búsqueda de pareja. Conteste verdadero o falso a cada uno de los 24 puntos del test y compruebe sus resultados.

Para los hombres

1. Pienso que la mayoría de las mujeres sólo me ven como a un amigo.
2. He dormido con muchas mujeres hermosas.
3. Soy un hombre guapo y sé cuando una mujer se siente atraída por mí.
4. Decididamente, no soy la mejor persona para cuidar a un niño.
5. Conozco las cosas exactas que tengo que decir para que las mujeres coqueteen conmigo.
6. He tenido pocas parejas sexuales

en comparación con otros hombres de mi edad que conozco.

7. Tengo dificultades para expresar ideas complejas.
8. Soy muy bueno para captar las señales que suelen interesar a las mujeres.
9. Estoy entre los mejor considerados de mi círculo de amigos.
10. Dudo de que alguna vez tenga un enorme éxito financiero.
11. Si quisiera, podría convencer a una mujer de que en realidad soy el príncipe de un desconocido reino europeo.
12. Honestamente, no me siento capaz de conquistar a una mujer.
13. Las mujeres suelen coquetear conmigo habitualmente.
14. Si una mujer no se muestra interesada en mí, pienso que no sabe lo que se pierde.
15. Decididamente, las mujeres me encuentran atractivo.



16. He tenido citas con muchas mujeres inteligentes.
17. La gente me dice que tengo un gran sentido del humor.
18. Cuando le miento a una mujer, siempre me pillan.
19. Nunca adivino quién tiene un interés romántico en mí.
20. Me resulta difícil conseguir que una mujer vea mis virtudes.
21. En las fiestas, mis historias suelen captar la atención de las chicas.
22. No tengo mucho talento artístico.
23. Puedo resultar atractivo para las mujeres, pero ellas rara vez se interesan por mí sexualmente.
24. Cuando una mujer me sonríe, asumo que sólo lo hace de manera amistosa.

Para las mujeres

1. Soy capaz de identificar cuando un hombre es genuino y sincero en sus muestras de afecto hacia mí.



2. Dudo de que alguna vez pueda seducir a alguien con mi belleza.
3. Parezco más joven que muchas mujeres de mi edad.
4. Cuando un hombre no está interesado en mí, me lo tomo como un asunto personal y pienso que tengo algún problema.
5. Los chicos guapos nunca se fijan en mí.
6. Soy elegante y uso ropa que me hace parecer muy sexy.
7. Suelo atraer a muchos hombres ricos y con éxito.
8. ¡Sinceramente, creo que no entiendo a ningún hombre!
9. Conmigo, un hombre tiene que



ser lo que parece. No me interesan los pretenciosos.

10. Si quisiera podría hacer sentir celos a un hombre; me es muy fácil atraer la atención de otros.
11. Los hombres no suelen interesarse por mis ideas.
12. Soy mucho más creativa que la mayoría de la gente.
13. Me resulta difícil saber cuándo le gusto a alguien.
14. Me río mucho con los chistes de los chicos.
15. Si un hombre no quiere salir conmigo, pienso que no sabe lo que se pierde.
16. No tengo un temperamento muy artístico.
17. Físicamente, soy del montón. Eso me obliga a gastar mucho en cosmética, complementos y joyas.
18. Nunca me equivoco acerca de las intenciones que tiene un hombre que se acerca a mí.
19. Realmente no tengo un cuerpo espectacular si me comparo con otras mujeres que conozco.
20. Los chicos inteligentes nunca se muestran interesados en salir conmigo.
21. Creo que la mayoría de los hombres están actualmente más interesados en la duración de las relaciones que en hacer méritos para conseguir una buena relación.
22. La mayoría de los hombres que me gustan sólo quieren acostarse conmigo.
23. Cuando estoy deprimida, pienso que la mayoría de los hombres quiere casarse y tener hijos.
24. Si tengo sexo demasiado pronto con un hombre, pienso que acabará dejándome.

RESULTADOS

Para los hombres: Suma un punto por cada respuesta "verdadero" que conteste a las preguntas 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 y 21. Añade otro punto por cada respuesta "falso" en las preguntas 1, 4, 6, 7, 10, 12, 18, 19, 20, 22, 23 y 24.

Para las mujeres: Apúntese un punto por cada respuesta "verdadero" en las preguntas 1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 22 y 24. Súmese otro por cada respuesta "falso" en las preguntas 2, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 19, 20, 21 y 23.

18 puntos o más

Alta inteligencia para el apareamiento.

Sabe interpretar correctamente las claves del otro sexo. Tiende a conseguir un éxito relativo cuando se propone como objetivo emparejarse. Posee habilidades para poner en marcha un amplio surtido de tácticas psicológicas que provocan el interés del otro sexo. De hecho, siempre tiene a mano varios ejemplares interesados en usted.

Entre 14 y 17 puntos

Inteligencia media para buscar pareja.

Hace una lectura correcta del otro sexo y es capaz de

conseguir que algunos se interesen física y psicológicamente en usted. Sus estrategias de pareja suelen tener los resultados típicos: a veces se gana, y a veces se pierde.

13 puntos o menos

Baja inteligencia para buscar pareja.

Hay varias áreas en la psicología de sus relaciones que deben mejorar. No interpreta del todo bien los códigos del otro sexo y no es capaz de atraerlo con suficiente fuerza. Pero la buena noticia es que, en las relaciones con el sexo opuesto, siempre se puede aprender.

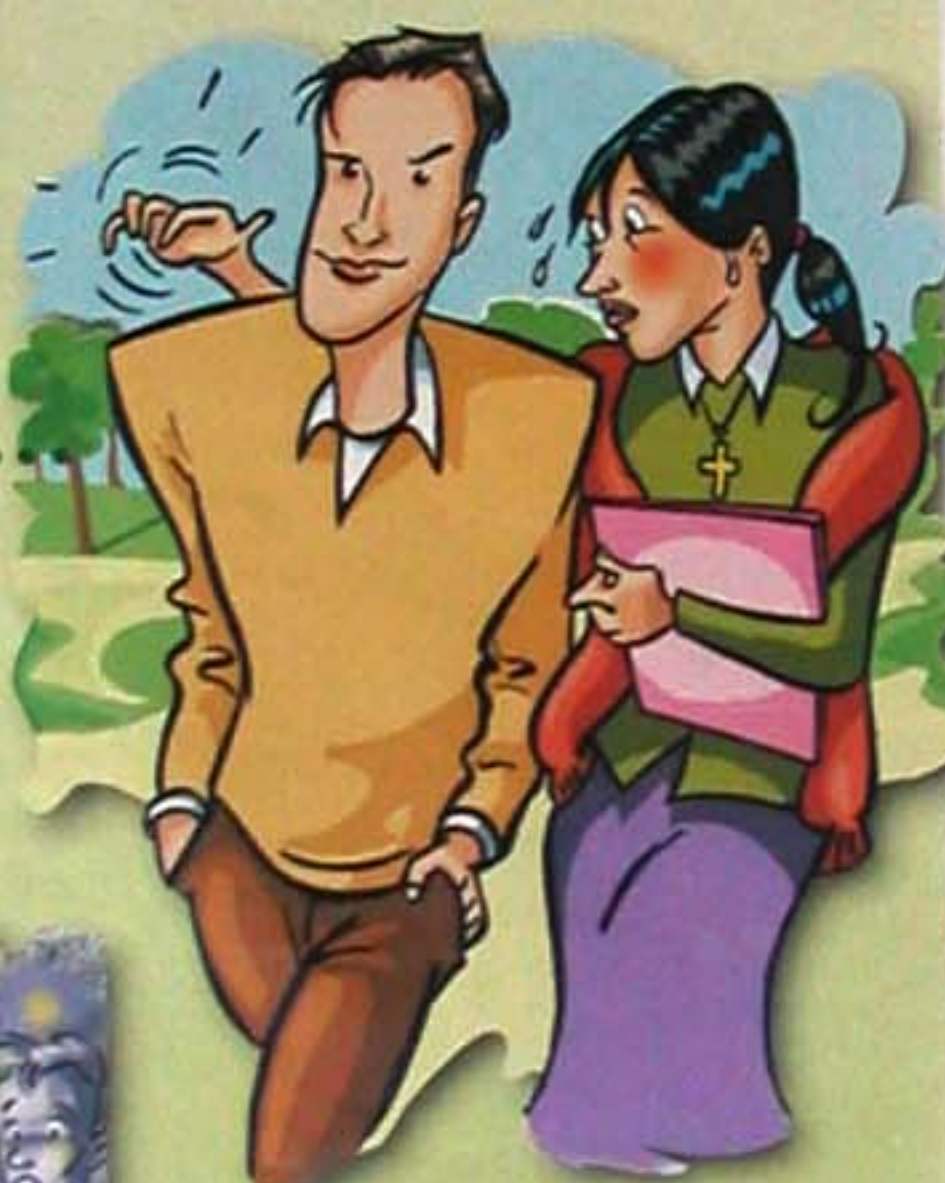


¿Qué hormona nos define?

Ya lo decía aquella película española: "Aunque la hormona se vista de seda...". De acuerdo con los estudios de la antropóloga Helen Fisher, las hormonas tienen mucho que decir a la hora de determinar nuestro temperamento, que a su vez tiene también mucho que decir en nuestra conducta sexual. Basándose en la hormona dominante en cada caso, Fisher ha determinado, hasta el momento, cuatro tipos de personalidad cuyas pautas se transmiten en el comportamiento afectivo de cada uno.

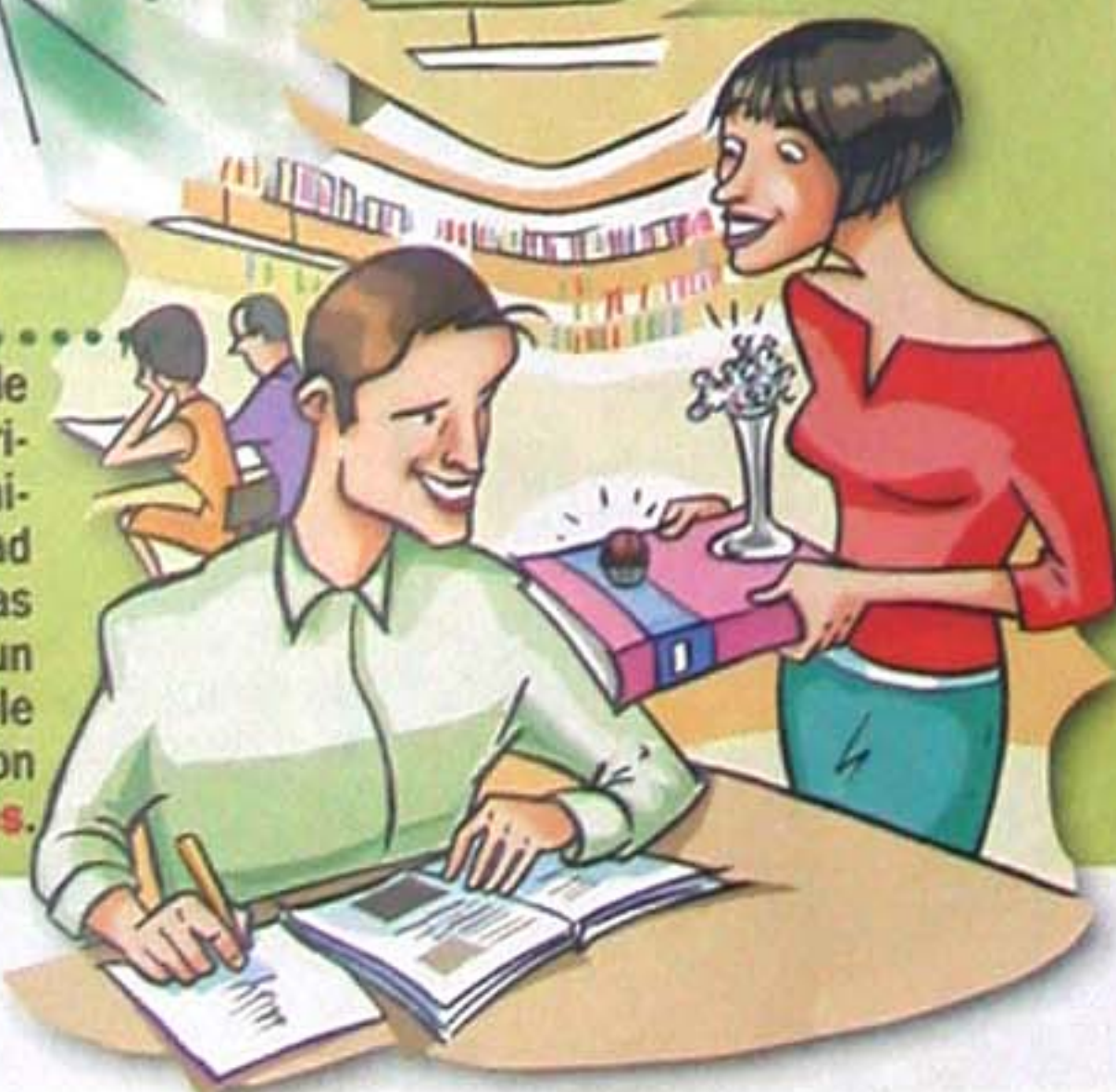
Los **exploradores** tienen altos niveles de dopamina, que aumenta la motivación y la decisión. Por eso son arriesgados, impulsivos... y muy creativos.

Los **constructores** están dominados por la serotonina, que es un inhibidor. Son convencionales, religiosos, con gran respeto por las normas.



Cuando hay exceso de testosterona llega una personalidad agresiva y competitiva. Estas personas tienden a ser decididas y dominantes en sus relaciones. Son los **directores**.

La abundancia de estrógenos contribuye a la comunicación y la facilidad verbal. Estas personas tienen un carácter agradable y alta empatía. Son los **negociadores**.



En las relaciones, el hombre es un espermatozoide caótico, y la mujer, un óvulo selectivo

vos más ambiciosos, entre ellos sacar el mayor partido del cruce genético, ayudando a los genes de un organismo a obtener el número máximo posible de *alineaciones excelentes*. Para conseguirlo, hombres y mujeres toman caminos diferentes y despliegan distintas estrategias de seducción... lo que abona un extenso territorio de malentendidos y errores en el arte de buscar pareja.

● Cada sexo se mueve por objetivos muy distintos

Esa meta de los genes, empeñados en obtener las combinaciones con mayor probabilidad de éxito, se traduce en la atracción que sentimos por las personas con determinados rasgos que nuestro instinto identifica de inmediato como ejemplares fértiles y sanos. Sin embargo, en el caso de las mujeres, las estrategias de seducción no buscan sólo hombres saludables y jóvenes que les garanticen una prole de calidad, sino que se plantean objetivos a más largo plazo. Para la hembra de nuestra especie no sólo es importante tener hijos con buena herencia biológica, sino que también aspira a que sus vástagos lleguen a la edad adulta y a que se reproduzcan de forma exitosa.

Mientras a los genes del hombre les interesa un comportamiento promiscuo que multiplique sus posibilidades de conse-

guir las mejores combinaciones, los genes de la mujer son mucho más selectivos. La psicología evolutiva lo ha explicado muy bien: para el macho el coste de tener sexo era bajo y la inversión en tiempo y energía se compensaba ampliamente con las recompensas de una hora de placer, pero la hembra se jugaba mucho más en una noche de pasión. En caso de embarazo tenía por delante un año de incapacidad reproductiva, e incluso su vida corría riesgo. Dicho de otro modo, en la carrera del apareamiento, el hombre se comportaría como un espermatozoide caótico y competitivo, y la mujer como un selectivo óvulo.

● ¿Somos incapaces de adivinar los deseos del otro?

Con estas cartas sobre la mesa se puede entender que los estímulos y rituales de las primeras citas tengan un terreno de actuación limitado. Permanecemos alerta intentando adivinar las intenciones del otro... y casi siempre nos equivocamos. Algunos expertos aseguran que entramos en el apareamiento con una venda en los ojos que nos oculta las verdaderas intenciones y los deseos del otro. Y lo más interesante, aventuran, es que quizá sea mejor así.

Veamos un ejemplo: los hombres tienen una notoria elasticidad para interpretar cualquier

Una elección de suma importancia

Para la antropóloga Helen Fisher, que lleva varios años investigando los factores de la personalidad que influyen en la atracción sexual, la elección de pareja es demasiado importante como para estar dominada sólo por el azar. En ella "nos jugamos nuestro futuro genético".





1 Contacto visual

¡Al abordaje! Los ligues que surgen en un bar una noche cualquiera siguen un proceso del que no somos plenamente conscientes. En primer lugar, hay una evaluación física por ambas partes. Después comienza la conversación, que constituye un nuevo examen. Si las personas comparten similar nivel cultural y educativo, hay más posibilidades de que conecten.

gesto de una mujer potencialmente deseable como una señal romántica. Esta convicción aumenta sus posibilidades y les permite abordar con más seguridad los rituales de seducción. Las mujeres, por su parte, acuden a la primera cita con una carga de suspicacia y sospecha. Es lo que el profesor Geoffrey Miller, de la Universidad de Nuevo México (Estados Unidos) ha llamado la carrera entre el escepticismo y el exceso de romance que tiene lugar en la formación de pareja de la especie humana.

● A la mujer desconfiada le irán mejor las cosas

Miller es coautor junto con el psicólogo Glenn Geher, de la Universidad Estatal de Nueva York, del libro *Inteligencia del apareamiento: Sexo, relaciones y el sistema reproductivo de la mente*, donde han creado un modelo matemático para demostrar aquello que siempre nos habrían aconsejado nuestras abuelas: las mujeres que desconfían de entrada de las intenciones masculinas tienen más posibilidades de éxito que las que se pasan horas interpretando la cita en cuestión ("me ha pedido mi teléfono, se ha interesado por mis padres, ha dejado caer la posibilidad de ir juntos a un concierto en otoño... seguramente está pillado por mí"). Para el varón, perder una oportunidad es un error. Pero para la mujer, resulta peligroso confiar en un hombre que sólo la desea momentáneamente.

La antropóloga estadounidense Helen Fisher lleva varios años investigando los factores de la personalidad que juegan un papel destacado en la atracción por el otro sexo. Y según afirma, aquí no se cumple siempre el principio físico de que los opuestos se atraen. "Los extrovertidos no siempre caen a los pies de los introvertidos, o viceversa. En unos casos la gente prefiere individuos que se le parezcan, y en otros, escogen a personas que los complementen. ¿Dejaría la naturaleza un aspecto tan importante como el apareamiento a merced de la vida social de cada uno? Lo dudo. En la elección de pareja nos jugamos nuestro futuro genético". Fisher recuerda que la mitad de nuestra personalidad está determinada por el temperamento, que es la predisposición a reaccionar o actuar de un modo determinado. Y ese temperamento, que también está señalado en nuestro ADN, tiene mucho que decir en el éxito o fracaso de una primera cita.

● Los neurotransmisores determinan nuestro feeling

Por ejemplo, los cerebros dominados por la dopamina corresponden a personas que Fisher llama *exploradores*: hombres y mujeres impulsivos, creativos y curiosos, más predispuestos a correr riesgos. En los que manda la serotonina el temperamento es sociable, convencional; son personas que siguen las reglas y suelen ser religiosas o espirituales: son los *constructores*. Los que tienen una

(Pasa a la pag. 38) →



2 Primer contacto oral



3 Acercamiento



4 Intercambios verbales



5 Primer contacto físico



6 Actitud erótica y flirteo