

# LOS SECRETOS

de la

# SEDUCCIÓN

Por Paloma Gómez, Doctora en Medicina

«El atractivo erótico de la simetría en los humanos», este era el título de la ponencia que el profesor de biología de la universidad de Nuevo México, Randy Thornhill, expuso recientemente en el salón de actos del Jardín Botánico de Valencia. La reunión científica sobre la evolución de las especies, organizada por el Instituto Cavanilles, versaba sobre un tema apasionante: cómo se produce la selección erótica y sexual entre los seres humanos, porque lo que está claro es que nadie se enamora de cualquiera. ¿Cómo elegimos a nuestra pareja?

¿Qué es lo que hace que una persona nos parezca irresistible? Thornhill expresó que el atractivo físico y la belleza son factores muy importantes en la especie humana, pero ¿qué se entiende por belleza? ¿Se considera lo mismo en una calle de Nueva York que en un poblado de África? «Personas de distintas culturas tienden a elegir parejas con las mismas características: en la simetría de los rasgos faciales reside buena parte del atractivo erótico de los seres humanos». En todas las partes del mundo las personas utilizan la misma característica para elegir a sus parejas: la simetría facial, que es el canon de belleza común. A mayor simetría, más atractivo. Y esto rige tanto para los hombres como para las mujeres, y tanto para las personas heterosexuales como para las homosexuales. «La elección es inconsciente, porque nadie piensa que está eligiendo en términos de simetría facial, pero estadísticamente todos y todas habrán elegido las personas que tengan las caras más simétricas». Todo esto es importante porque el tema de la seducción en el entorno lésbico no sólo preocupa a las más jóvenes, sino que interesa a todas las edades. En muchas ocasiones he atendido en mi consulta a mujeres que tras haber sufrido una ruptura sentimental, comentan haber olvidado las habilidades para relacionarse con las demás y principalmente cuando tienen interés por encontrar una nueva pareja.

Muchas creen que esto de seducir se reduce a una serie de habilidades y técnicas, que se pueden aprender siguiendo el modelo de una «experta en la materia», que va cambiando de pareja según sus apetencias o gustos, o que logra con cierta facilidad ganarse la atención de cualquier mujer en la que fija su interés. Sin embargo, muchas muestran serias dificultades para contactar con personas de su mismo sexo, con la finalidad de entablar nuevas relaciones y más aún, cuando tienen un especial interés afectivo o sensual hacia la otra mujer. Quizá con un poco de esfuerzo o con ayuda

de alguna amiga que haga de "celestina", pueda lograr relacionarse con esa persona, pero, ¿cómo proponerle una cita?, ¿cómo poder llegar a plantear una relación afectiva o sexual?

Tampoco hemos de pensar que las cosas han de llegar por sí solas. Va a ser necesario prestar atención a una serie de requisitos mínimos para llegar a entablar relaciones positivas con las otras mujeres. Todo esto tiene mucho que ver con la autoestima, con sentirnos seguras de nuestras cualidades, con sentirnos capaces de asumir las posibles frustraciones sin sufrimiento, con saber actuar con espontaneidad, naturalidad y optimismo.

Para mantener un buen grado de autoestima, es preciso hacer una autovaloración, saber qué cosas nos gustan y nos disgustan de nosotras mismas. Corregir aquello de nosotras que nos parece inadecuado; o en todo caso, cuando algo no es susceptible de ser cambiado, aprender a aceptarnos tal como somos. De poco sirve adquirir habilidades de "conquistadora irresistible" y crearnos una imagen totalmente artificial de nosotras mismas, lo cual posiblemente nos conduciría a relaciones muy superficiales, cuando no conflictivas, y a sufrir o hacer sufrir a la otra mujer.

Salir a seducir es una tarea donde nos arriesgamos a ser rechazadas, y por lo tanto, a que sufran nuestro orgullo y nuestra autoestima. Pero sin el intento nunca habría acercamiento; no arriesgar es perder oportunidades. Es importante dirigirnos a la otra mujer sintiéndonos una persona valiosa, segura de sí misma, aunque sin presunción, ni yendo de desvalida e inútil, lo cual sólo generaría compasión, en lugar de pasión.

Es fundamental el cuidado de la apariencia personal, los gestos y la postura. Cada grupo social y cada cultura tienen establecidos unos valores o modelos indetificativos del grupo al cual se pertenece. Pretender entablar relaciones dentro de un determinado ámbito, sin adecuarse a estos valores, puede tener un coste: el aislamiento social. Es lo que ocurre cuando nos adentramos en "el ambiente" sin conocerlo demasiado y sin saber muy bien de qué va.

Además de cuidar la apariencia física, nuestra ropa, peso, peinado, maquillaje...resultar atractivas requiere asumir ciertas actitudes, comportamientos o maneras de hacer las cosas, pero que, de alguna manera, sean compatibles con nuestras características personales. Esto va a constituir nuestra carta de presentación, y va a determinar el tipo de mujeres a quienes podemos gustar.

Hemos de cuidar tanto la comunicación verbal, como la comunicación no verbal (que incluye gestos, miradas, posturas), ya que es necesaria una cierta coherencia entre la una y la otra. La "seductora" por antonomasia sabe utilizar palabras halagadoras y atrayentes, pero carentes de sinceridad en el fondo. Su lenguaje no verbal puede revelar su hipocresía y fingimiento.

En un principio, durante los primeros minutos de conversación con la mujer que te gusta y que acabas de conocer, conviene tratar temas poco trascendentes, siendo divertida y ocurrente (¡nada de religión ni de política!) Pero sin trivializar ni ir de enterada, y si no te consideras muy graciosa, no lo intentes. Busca tu estilo personal, no trates de hacer cosas o hablar de algo que no dominas.

A veces, más importante que hablar, es saber escuchar. En ocasiones podemos estar tan obsesionadas con lo que vamos a decir que olvidamos prestar atención a lo que nos dicen. Cuando escuchamos adecuadamente hacemos que la otra mujer sienta que es importante, que merece nuestra atención, pero sin llegar a ser empalagosas. Para que la otra persona se sienta escuchada, conviene dar muestras de ello asintiendo con la cabeza, respondiendo a sus cuestiones, aportando nuestras opiniones o corroborando lo que ella afirma. Hemos de saber sincerarnos con la otra persona, transmitir mensajes honestos y claros, haciendo notar que realmente es alguien que nos importa.

Dentro de la seducción cabe una cierta dosis de misterio, dejar que la otra mujer nos vaya descubriendo; crear un especial magnetismo

que despierte en la otra persona interés por conocernos más profundamente. Se puede dar información sobre una misma, pero sin que ello se convierta en una completa y pormenorizada autobiografía, que incluya los secretos más escabrosos e íntimos. Muchas veces se valora más todo aquello que cuesta conseguir, que no lo fácilmente accesible.

En algunos casos, la seductora puede actuar con alguna finalidad premeditada, como podría ser la utilización de la conquista amorosa para apuntarse tantos en "el ambiente", o la seducción o la caza de la pareja de otra mujer por motivos de celos o venganzas. A veces es fácil reconocer ese juego, pero cuando no se percibe a tiempo, una puede llegar a crearse falsas ilusiones y expectativas y llegar a sufrir una amarga decepción y un gran daño moral. Esta finalidad de ligar sólo para apuntarse tantos, puede ser indicativa de una fuerte inseguridad interior y de falta de madurez. Las mujeres que consideran a las otras como meros objetos sexuales para su uso y disfrute, y necesitan continuamente hacer nuevas conquistas para luego deshacerse de ellas nada más conseguido su objetivo, pueden hacer verdadero daño, tanto a sí mismas como a las demás.

Junto con la autoestima antes mencionada, es necesaria la asertividad, es decir, ser capaz de afirmarse en los propios criterios, sin dejarse influir ni deslumbrar por ninguna otra persona, por muy interesante que pueda parecer o por la importancia o prestigio que pudiera tener.

Hay lesbianas que tienen un interés desmesurado por conseguir relaciones sexuales o sentimentales, haciendo objeto de su deseo a cualquier mujer que tengan cerca, con el fin de satisfacer la urgente necesidad de demostrar su atractivo y su capacidad de seducción, todo ello sin tener en cuenta para nada los sentimientos de la otra persona.

También aceptar por rutina una relación sexual es tan irracional como negarse obsesivamente. La oportunidad de decir que sí llega cuando hay afecto profundo entre dos mujeres y ambas están dispuestas a disfrutar del encuentro sin ataduras ni obligaciones consiguientes. Asimismo, es preferible decir no a decir sí por lástima.

Entre las "seductoras profesionales", podemos encontrar varios tipos:

- aquellas cuyo interés principal es la vida amorosa por sí misma; necesitan amar y sobre todo sentirse amadas.
- las dominadas por su egocentrismo, con un alto grado de autonomía y autosuficiencia, y bastante indiferentes al daño que puedan causar.
- las que no tienen especiales necesidades eróticas, y su interés es asumir el papel de guías; son dominantes y lo que pretenden es el control de la otra persona.
- las que necesitan amplios contactos sociales porque no pueden prescindir de la admiración de las otras mujeres, aunque las demás en el fondo carecen de interés para ellas.

Por la otra parte nos podemos encontrar con la lesbiana socialmente cohibida, que no se siente interesada por su entorno, es introvertida, vive su homosexualidad en secreto y espera en silencio que alguna mujer descubra su valía. Con su timidez y retraimiento a veces logra impresionar a otra chica, que tiende a idealizarla y sentirse comprendida o atraída místicamente por ella.

Por último, recordar un importante axioma que nunca deberíamos olvidar: el enamoramiento no está determinado en el fondo por las cualidades reales de la otra mujer, sino que es el hecho de estar enamorada lo que hace que se manifiesten dichas cualidades. Y también, que muchas veces se suele confundir el amor con otras emociones intensas como son los celos, el control o los sentimientos de posesión o dependencia respecto de la otra persona.

#### AVISO LEGAL

©Paloma Gómez Sánchez y Ediciones Mairi, S.L Unipersonal ©