

ISABEL SOLANICH

EL BUEN  
AMANTE, MANUAL  
PARA  
ENAMORARLAS



**El  
buen  
amante**

***Manual para  
enamorarlas***

*Isabel Solanich*

*Isabel Solanich* es Coach Personal certificada por *Coachville* y Counsellor diplomada por el *Institute of Counselling* de Glasgow (escocia). También es Reiki Master y Terapeuta Emocional.

Está especialmente motivada hacia la calidad y bienestar en las relaciones interpersonales,

Atiende en consulta privada en Barcelona y por Skype a otros lugares, a personas que quieren incorporar bienestar, entendimiento, motivación y amor a sus relaciones familiares o sentimentales

Para contactar con *Isabel Solanich*:

[consulta@tubienestarpersonal.com](mailto:consulta@tubienestarpersonal.com)

[www.tubienestarpersonal.com](http://www.tubienestarpersonal.com)

*Este libro se lo dedico a mi hija, Joana, quien, con su incansable persistencia y cariño, me recordaba todos los días que no me dispersara haciendo otras cosas y que llevara a cabo el libro que quería escribir desde hace algún tiempo.*



# **Índice**

**Introducción..... 9**

**1. Tu atractivo personal..... 13**

- *El aspecto físico, la imagen*
- *El hombre que se cuida.*
- *Pequeños cambios*
- *Comentarios sobre el pelo*

**2. En busca de la relación de pareja 21**

- *Vías para encontrar pareja*
- *Formas de acercarte a ella*
- *El miedo al rechazo*
- *Conseguir una cita*
- *¿Quién paga?*

- *La primera cita*
- *Las distancias físicas*
- *Cuándo y cómo besarla por primera vez*
- *Muestras de apoyo y afecto*

### **3. *Cómo dar confort emocional a la mujer*..... 45**

- *¿Qué la llena emocionalmente?*

### **4. *La relación sexual*..... 57**

- *El buen amante lo es siempre*
- *Diferente proceso en la mujer*
- *Abrazos y caricias de afecto*
- *La preparación al sexo*
- *¿El hombre puede pedir lo que él quiere en la cama?*
- *Cada mujer es distinta a cualquier otra*

## **5. Resolver los conflictos..... 71**

- *Acuerdos – Pactos*
- *¿Hay que aguantar mucho?*
- *¿El amor es sacrificio?*
- *Saber decir 'no'*
- *Tiempos difíciles*
- *Tenemos que hablar*
- *Decir adiós a lo que ya no existe*
- *¿Te obstinas en tener razón?*
- *Distanciamiento*
- *¿Sólo es el hombre el que tiene que cambiar?*

## **6. Mantener vivo el amor después de los años..... 97**





## **Introducción**

Hace algún tiempo que he llegado a la conclusión de que los hombres que podrían realmente considerarse buenos amantes son muy escasos, si bien a todos los hombres les gustaría poder ser considerados como tales.

He escuchado los frustrados intentos de muchos hombres por mantener el interés sexual de sus parejas, ¿Cómo es posible que inicialmente ella parece tener tanta predisposición y en cuanto él se lanza, ella le dice desconcertantemente que no tiene ganas? ¿Quién entiende a las mujeres?

Ellas, a su vez, me hablan de la decepción y el desencanto que sufren en su relación con la mayoría de los hombres.

En mi experiencia personal y profesional he observado también que el hecho de que los hombres no sepan dar a una mujer lo que necesita en el aspecto emocional va matando todo el interés y predisposición que ella pueda tener inicialmente.

Desde el momento en que comprendí qué era lo que estaba fallando, vi que había solución y que podría elevarse el nivel de bienestar y goce en la relación de la mayoría de las parejas.

Así que me decidí a escribir este libro para explicar a los hombres el enorme efecto beneficioso que tendría para ellos aprender algunas cosas y pulir algunas actitudes suyas en su relación con su compañera.

No importa el tipo de mujer con la que te

encuentres. Si quieres tenerla un día enamorada junto a ti y ser capaz de hacerla feliz siempre, lee este libro y sigue sus indicaciones. En él aprenderás cosas que harán cambiar tu relación con las mujeres.

Te deseo lo mejor. ¡Adelante!



# 1

## **Tu atractivo personal**

### **El aspecto físico, la imagen**

Esta parte es importante, así que empezaremos por ella.

No se trata de que uno tenga que acomplejarse porque no es el guapísimo de moda, ni muchísimo menos. Lo cierto es que cualquier hombre puede resultar agradable y atractivo si saca el mejor partido de su físico y de su persona.

El hombre que resulta auténticamente atractivo y erótico es el hombre que tiene seguridad en sí mismo y que sabe darle a una mujer lo que emocionalmente necesita. Un adonis insulso conseguirá quizás fácilmente una primera cita,

porque la fantasía de lo que la mujer espera encontrar en él, por su físico, la ha llevado a crearse expectativas, pero muy pronto ella se dará cuenta de que es un 'muermo' y dejará de salir con él. En cambio un hombre bajito y calvo puede llevar locas a muchas mujeres. La autoestima, el pensamiento positivo, la confianza en sí mismo y en la vida y conocer lo que es realmente importante para la mujer que uno quiere conquistar, son la clave.

### **El hombre que se cuida**

A la mayoría de las mujeres no nos gustaría ir con un hombre que se parase delante de todos los espejos de los escaparates para comprobar su aspecto, pero sí queremos ir con un hombre que vista a la moda y con colores que le favorezcan y que lleve un corte de pelo actual, además de ir limpio y aseado. Un

buen *after shave* o colonia resultan de lo más atractivos. Las uñas de las manos limpias y bien cortadas y los zapatos lustrosos.

El buen amante no tiene pereza de afeitarse otra vez si hace falta cuando vaya a ir a verla, ni olvida ponerse desodorante después de la ducha.

Hay muchos hombres a los que les huelen los pies a pesar de ducharse dos veces al día. Cuando sucede eso, es importante usar productos efectivos que hay en el mercado para neutralizar el olor. Quizás los calcetines de algodón resulten más higiénicos en este caso. Es importante que el hombre se sienta seguro en este sentido también, ya que, cuando menos lo espere, puede tener que quitarse los zapatos cerca de la mujer que le gusta y conviene que estas cosas no le pillen a uno por sorpresa y, por descuido, pierda puntos automáticamente



Tenemos que tener en cuenta que los olores son un factor erótico primordial. Los 5 sentidos: *vista, oído, olfato, gusto y tacto* abren el camino al éxito o al fracaso de una relación amorosa, así que no los descuides.

Aunque si una mujer quiere a un hombre no le importará si éste tiene un poco de barriguita, a los que están queriendo conocer a nuevas mujeres y salir con ellas, tengo que decirles que hoy en día sí se valora que un hombre haga ejercicio y se mantenga en forma.

También es muy importante que el hombre cuide su higiene bucal yendo al dentista para una limpieza con la regularidad que sus dientes necesiten, la cual, complementada con los cepillados diarios, mantendrán su boca con buen aspecto. Este cuidado se ha de tener muy especialmente si el hombre es fumador, ya que la nicotina va afeando el

aspecto de los dientes. Mantener un buen aliento es básico, y es conveniente hacer enjuagues de un buen elixir bucal con regularidad.

### **Pequeños cambios**

A veces unos pequeños cambios hacen un milagro. Conozco a un chico que deseaba encontrar pareja, pero no sabía cómo encontrarla. Cambió su peinado, la montura de sus gafas y el color de su jersey, y empezó a salir con una compañera con la que llevaba trabajando 13 años y la cual nunca antes había mostrado interés por él.

### **Comentarios sobre el pelo**

Si tienes pelo, un peinado actual con el que te sientas cómodo, realzará tu

atractivo. Recuerda que el pelo limpio hace agradable la cercanía.

A la mayoría de los hombres les horroriza quedarse calvos, pero te aseguro que actualmente el hecho de ser calvo no resta atractivo a un hombre.

Hoy en día, muchos hombres se han dado cuenta de que están mucho mejor con el pelo al cero que con unas grandes entradas que ya les estaban produciendo incomodidad. Y lo cierto es que, con la referencia del actor Yul Brynner, está claro que un hombre calvo no deja de ser erótico y atractivo, ni muchísimo menos (y eso que él no era calvo, sino que se afeitaba la cabeza porque se dio cuenta de que de esa forma resultaba mucho más exótico y guapo).

Así que mi consejo es que no te acomplejes, ya que si ligas o no, no tiene que ver con tener más o menos pelo, sino con cómo te sientes ante la vida y con

cómo actúas con las mujeres.

Los que sólo tengan pelo en los lados de la cabeza es más favorecedor que lo lleven bien corto, ya que no es atractivo ver a un hombre que, siendo calvo en la parte superior de la cabeza, se deja el pelo largo de los lados.

A aquellos que se dejan crecer el pelo de un lado de su cabeza para peinarlo hacia el lado opuesto y así cubrir la zona en que no tiene cabello, les aseguro que ver a un hombre con este 'peinado' a la gran mayoría de mujeres les produce rechazo.

Tampoco resulta atractivo ver a una legua de distancia que un hombre lleva peluquín, aunque hay algunos peluquines que están muy bien y no se notan.

En caso de que lleves uno de los que no se notan, es bueno que antes de un encuentro sexual apasionado se lo

comentes a tu pareja como de pasada y sin darle importancia, para que a ella no le corte 'el rollo' darse cuenta, en una caricia, de que el tacto de 'tu cuero cabelludo' no es tan suave como ella esperaba (como le pasó a mi amiga Laura).

Algunos hombres, debido a su deseo de verse con cabello optan por los injertos, aunque esta opción parece ser bastante más complicada y suelen necesitarse varias sesiones quirúrgicas.

También aparecen frecuentemente sistemas novedosos para recuperar el cabello y os aconsejo que seáis prudentes y os aseguréis bien del resultado con alguna otra persona que lo haya probado, porque hay mucha publicidad engañosa asegurando resultados que, luego de pagar mucho dinero, no se dan.

## 2

# En busca de la relación de pareja

### Vías para encontrar pareja

Son diversas las vías por las que un hombre puede encontrar pareja.

Desde anuncios en portales en Internet, en periódicos y revistas de ocio y amistad, a salidas en grupo de amigos, cenas, encuentros y excursiones de solteros.

Aunque lo cierto es que puedes conocer a la mujer ideal en cualquier sitio: en el supermercado, en un viaje, en casa de unos amigos, etc. etc.

Hoy en día, muchos hombres y mujeres que quieren encontrar pareja tienen su

anuncio en portales de Internet.

Si éste es tu caso, tendrás mejor resultado si pones una o más fotos recientes en las que te veas lo mejor posible y si tienes cuidado a la hora de redactar tu anuncio, de forma que de él se desprenda que eres positivo y simpático; un hombre con el que ella se podrá divertir haciendo cosas y que no es un soso que esta todo el día sentado en el sofá.

Te recomiendo que no escribas algo como esto, que leí en una ocasión:

*‘Busco una mujer que me saque del pozo’*

o

*‘Quiero encontrar una mujer que me devuelva las ganas de vivir’.*

¡Menuda responsabilidad para la mujer, pensé! Es evidente que un hombre puede encontrarse en esta situación pero no

resulta nada atractivo mostrarse así.

No se trata de mentir, sino de levantarte la moral tu mismo, de pensar en lo positivo que tienes y en que vales como persona y como hombre, y de que seas consciente de que la persona que esté contigo será afortunada, porque sabes hacer sentir bien a la mujer que tienes a tu lado.

Si consideras que no estás preparado para eso, es mejor que recuperes tu bienestar con alguna terapia antes de buscar encontrar relaciones.

Cuando escribas el texto de tu anuncio, hazlo pensando que 'ella' quiere pasarlo bien y reírse con un hombre que se sienta vivo, no que se defina como muerto en espera de que alguien le resucite.

No te olvides de que lo que la conquistará no es lo que tú necesitas sino lo que tú



puedes darle, así que no emitas lo que necesitas encontrar, sino lo que eres capaz de dar.

¡Atrévete a hacer propuestas! Mira lo que dice en su perfil y en qué aficiones coincidís y hazle una propuesta que ella pueda adaptar o mejorar.

### **Formas de acercarte a ella**

Si la conoces en una reunión puedes observarla unos minutos y luego acercarte a ella directamente y presentarte.

Siempre date cuenta de su respuesta y no te muestres nunca pesado. Es mejor que te alejes y luego le des la oportunidad de re-cazarte en caso de que ella luego quiera más acercamiento.

Si estás en un baile o discoteca, primero

obsérvala hasta que ella se de cuenta de que la miras (en este periodo no se te ocurra mirar a otras mujeres que pasen por tu lado, porque, si te ve, ya la desencantarás totalmente). Ten en cuenta que la mujer necesita sentir que es la única y la más importante para ti, así que no te disperses y, mientras ella sea tu objetivo, céntrate en ella. Si, después de haberse dado cuenta de que la miras, ella te mira, aunque sea fugazmente, un par de veces más, tienes buenas posibilidades de que acepte entrar en conversación contigo.

Cuando llevéis 5 ó 10 minutos hablando, invítarla a beber algo si le apetece, te va a acercar más a ella; los hombres que están una hora hablando con una mujer y no la invitan a tomar algo, suelen ser unos tacaños y ellas se dan cuenta.

Si ella no te mira, siempre puedes acercarte y preguntarle algo. Por su forma

de contestarte, verás si está predispuesta a hablar más contigo o no. Si es que no, no seas un pesado, simplemente te vas en busca de otro objetivo (que no sea la chica de al lado, ya que a ninguna le gusta ser plato de segunda mesa y con mucha probabilidad te dirá que no).

Si a ella le caes bien y empieza a hablar contigo recuerda que le va a agradar que te muestres interesado por lo que te cuenta. Y no sería buena idea que te pusieras a discutir con ella o a decirle que lo que para ella es importante para ti son tonterías. Al contrario, demuestra que la comprendes y no entres de forma frontal en el tema con el que no estás de acuerdo, si es que ella te sigue interesando.

## **El miedo al rechazo**

Creo que el hombre ha de estar curtido en ese sentido, que no pasa nada si una mujer te dice que no. Estoy segura que si lo haces con interés, en el peor de los casos, al menos 1 de cada 10 te dirá que sí.

Cuando un hombre conoce a una mujer que le gusta, quiere acercarse a ella y poder convencerla para que acepte salir con él, pero a algunos hombres el miedo al rechazo puede bloquearles antes de decidirse o puede incluso que al final no se decidan.

Juan, un amigo mío, se declaró a una compañera del grupo de teatro al que pertenecía. Llevaban ya 6 meses viéndose un día a la semana en los ensayos y él estaba más que seguro de que ella había dado mensajes de interés. Miradas que él interpretaba, comentarios que ella dejaba

al aire...

El caso es que un día, al salir del ensayo, la invitó a tomar un café de camino al metro y allí le dijo directamente que estaba loco por ella. Ella le dijo que lo sentía pero que no le correspondía, ya que lo veía como un compañero y nada más.

La respuesta de la chica dejó a Juan por los suelos, ya que él había desarrollado por su cuenta grandes expectativas.

Sucede que a veces la mujer se da cuenta de que a un hombre le gusta y simplemente se recrea en esa sensación, porque a todos nos agrada gustar, sin intención de que la cosa vaya más allá.

En otras ocasiones, es solamente la imaginación de la persona deseosa la que le hace encontrar especial significado a gestos y miradas que en realidad no lo tienen.

Juan se expuso al rechazo, pero en realidad lo que pasó fue que se salto pasos importantes. Estaba tan deseoso de darle a ella todo su sentimiento, que se olvidó de ella, de lo que a ella la motivaría. Sólo estaba centrado en lo que él sentía.

Juan, hombre paciente donde los haya, esperó 6 meses antes de decirle algo ‘porque quería estar seguro y esperar a que llegara el momento’, aunque jamás salieron juntos solos ni tuvo una conversación en la que pudiera conocer los sueños o anhelos de la chica.

Juan podría haber intentado tener conversaciones con ella, conocer sus gustos, fijarse en el lenguaje no verbal cuando él se acercaba a ella o hablaba con ella. ¿Ella se acercaba a él? ¿Le tocaba? ¿Le miraba insistentemente a los ojos al hablarle? ¿le sonreía mucho?

Él hubiera podido proponerle que fueran juntos a un evento por el que ella hubiera manifestado interés, o a ver aquella función de teatro por la que su tío ‘le había regalado dos entradas’ (habiendo ella manifestado que le gustaría ver la obra), a caminar por la montaña, a pasear por la ciudad, a ver una película en concreto, o a ir a la playa, (siempre cosas que antes ella hubiera manifestado que le gustaban).

En realidad si hubiera estado más activo en estos 6 meses hubieran podido pasar dos cosas:

- 1) Que él hubiera visto claro, mucho antes, que ella no estaba interesada en él.
- 2) Que ella se hubiera ido enamorando poco a poco, al ir viendo que él la comprende, comparte sus

intereses y la puede acompañar a disfrutarlos.

Desde luego, la mayoría de los hombres que nos encontramos hoy en día las mujeres, no son tan pacientes como Juan, más bien sucede todo lo contrario; van demasiado deprisa a buscar un acercamiento físico, sin interesarse de verdad en la mujer que tienen delante.

Muchas mujeres se quejan desencantadas de que unos buscan el ‘aquí te pillo y aquí te mato’ y otros simplemente no tienen ni idea de cómo hacer sentir cómoda y a gusto a la mujer en su compañía.

### **Conseguir una cita**

Si le propones algo que sabes que le gusta, tienes más posibilidades de que te diga que sí.



¿Cómo puedes saber lo que le gusta? Escuchándola cuando habla de las cosas que le gusta o le encanta hacer.

Si te dice que le gusta mucho ir al cine, averigua qué tipo de películas le gustan, qué actores son sus preferidos, qué películas ha visto últimamente y si hay alguna película en cartelera que le gustaría ver. Si haces lo mismo con cualquier otra afición que tenga, por un lado la conocerás más y esto te será muy útil y por otro lado sabrás proponerle algo que os guste a los dos.

Escuchar a la mujer cuando habla de lo que le gusta, te dará muchas pistas de cómo hacerla feliz.

No olvides que el objetivo es que se lo pase bien y se ría contigo, si quieres enamorarla.

## ¿Quién paga?

Sobre este tema delicado voy a hacer un comentario:

Hay mujeres para las que lo correcto es que el hombre pague los gastos de la salida, ya que él está disfrutando de la compañía de ella.

Sé que al leer lo anterior algunos hombres dirán: *‘También está disfrutando ella de la compañía de él, así que están en igualdad de interés’*. Pero no es así. Esa mujer entiende que si el hombre no la invita, no tiene interés por ella y ella preferirá hacer cualquier otra cosa antes que salir con un hombre que no tiene la generosidad de invitarla a lo que él haya propuesto.

Evidentemente, la situación cambia si los dos acuerdan hacer un viaje en el que van a compartir gastos, pero, aun así, el

buen amante sabe que en este viaje habrá invitaciones por su parte, y él sabe que eso a ella le constata que es especial para él y no sólo una compañera de viaje escogida para que el viaje le salga más barato o para no aburrirse sólo, y eso es bueno para el confort emocional de ella.

Otras mujeres insisten en pagar su parte, o pagar una vez cada uno, porque consideran que así es una relación de igualdad. Incluso en estos casos es bueno que el hombre, a la hora de tomar un café o pagar un taxi, sea generoso y lo pague él.

El hecho es que el hombre invita a la mujer en un gesto de caballerosidad y está comprobado que el deseo de invitarla está muy relacionado con el grado de interés que el hombre tenga por la mujer.

En las primeras citas, es conveniente que invite el hombre, especialmente si es él el

que ha propuesto la actividad. Es mejor que él haga propuestas sólo de lo que está dispuesto a pagar.

En el caso de que ella esté más cómoda pagando su parte, lo dirá enseguida, aunque también puede ser que ella se ofrezca por cortesía a pagar su parte, pero que en el fondo esté deseosa de que el hombre diga que está encantado de invitarla si a ella no le molesta.

Si ella está decidida a pagar, insistirá otra vez y él deberá respetar el deseo de ella y, si sólo lo decía por cortesía, aceptará encantada la invitación.

### **La primera cita**

El objetivo de la primera cita es que ella se encuentre a gusto y lo pase bien para que tenga ganas de seguir saliendo contigo así que te conviene tener en

cuenta lo siguiente:

No pases el tiempo hablándole de tu anterior pareja, o diciéndole lo mucho que te hizo sufrir o lo mucho que la recuerdas. Tampoco les gusta oír lo fantástica y maravillosamente que te llevas con tu ex (diciendo de forma escueta que tienes buena relación, es suficiente, porque podría verla como alguien que tuviera influencia sobre ti). A las mujeres no les gustan los hombres que van de víctima, ni los que están pensando todavía en su ex. Les gustan los hombres con confianza en sí mismos y que saben ir hacia delante y dejar atrás lo que ya es pasado. Lo importante en esa salida es que os lo paséis bien juntos, es decir que ella lo pase bien y se divierta a tu lado. No la aburras contándole penas o alegrías del pasado.

Es mejor hablar de ti y de ella, de las cosas que tenéis en común y las aficiones

que compartís. Eso provoca interés y buena predisposición.

En esta primera cita, aparte de saber su situación civil, no necesitas saber más. Se sentirá incómoda si la interrogas sobre su vida pasada.

Deja que ella vaya contando a medida que se sienta en confianza contigo. Eso sucederá pronto si le hablas de ti y la escuchas con interés cuando ella te habla.

### **Las distancias físicas**

El buen amante, desde el primer momento que habla con ella, respeta las distancias físicas que ella misma marca al acercarse o apartarse de él y no se muestra agresivo o invasivo, ya que sabe que sólo tiene que hacer que ella se encuentre bien para que sea ella la que

quiera el acercamiento.

Entonces es el momento de avanzar con suavidad hasta el punto en el que ella se sienta cómoda.

### **¿Cuándo y cómo besarla por primera vez?**

El buen amante no roba besos, no se pone pesado para ver si ella accede. El buen amante ha ido observando el lenguaje no verbal de ella.

Es decir, si ella no se aparta cuando él le toca fugazmente el brazo o la espalda al cederle el paso cuando entran en un local, y si ella le toca a él mientras le comenta algo, si le mira mucho a los ojos, si ríe y le sonrío mucho.

Todo esto son muestras de interés por parte de ella, demuestra que se encuentra a gusto.

Después de haber recibido estas señales y antes de intentar darle un beso y arriesgarse a que ella no esté convencida para ello y le rechace, o lo acepte por timidez sin estar segura de desearlo todavía, lo que hace el buen amante es acercarse suavemente y pararse a un centímetro de su boca justo antes de besarla y ver qué hace ella. Si ella se aparta, dale tiempo, no es el momento.

Si ella no se aparta o hace un mínimo gesto de acercamiento, eso quiere decir que sí desea el beso y te lo va a dar encantada.

El buen amante NO SE PRECIPITA, muy suavemente, besa los labios de ella presionándolos ligeramente.

Muchos hombres desconocen cuan agradable y sensual resulta recrearse en esa suave y dulce presión, besándose los labios y sintiéndolos, en lugar de ir



directa y bruscamente a introducir la lengua en la boca de ella.

A menos que sea ella la que introduce la lengua en tu boca, no lo hagas, no la fuerces, ella tiene que ir sintiéndose familiarizada contigo y tiene que experimentar cómo se va sintiendo. Una intromisión brusca o forzada puede cortarle toda la emoción del momento.

Sobre todo, no fuerces sus labios si los tiene cerrados. A medida que vaya sintiéndose cómoda con los besos sensuales en los labios ella irá abriendo la boca, pero aun así, sigue siendo muy importante que no te precipites, que hagas suaves y sensuales intrusiones en sus labios con tu lengua y sigas besándola en los labios para que sea ella quien marque el ritmo del encuentro.

Otra cosa muy importante es que si ella responde a tu beso, sobre todo no le

pongas tu mano directamente en su pecho o entre las piernas, sólo porque tú estés deseoso de ello, o porque erróneamente piensas que eso la pone a ella más ‘a punto’.

Para ella, en cambio, si desea vivir un momento romántico de acercamiento, esta acción resulta patética y frustrante, puesto que ella ahora quiere sentir tu cercanía, tus besos y tu abrazo, pero no es el momento para más (a menos que sea ella la que da este paso).

Además, para muchas mujeres, empezar a tocar o rozar sus pechos o su sexo es algo que por la intensidad de sensaciones que despierta en ellas no debe ser hecho a la ligera y prefieren reservarlo a cuando tengan tiempo para una relación sexual satisfactoria en un entorno y situación cómodos para ella.

## **Muestras de apoyo y afecto**

- El buen amante sabe dar un abrazo a una mujer mostrándole apoyo, fortaleza y calor, un abrazo de confort, sin intención erótica o sexual. Sabe que si su parte de niña está cómoda y se siente querida, su parte de mujer va a querer hacerle muy feliz.
- Y sabe que ella le irá marcando el camino por el que ella va a caminar encantada si él está atento y no obsesionado en desahogarse cuanto antes.
- El buen amante sabe que a medida que ella vaya recibiendo el confort emocional de él, con su ternura y sus caricias, será ella misma quien buscará más implicación.
- Recuerda: Aun cuando hayas visto

aparentemente claras señales de interés por ti, provócala con suaves gestos y acciones de proximidad por ejemplo tocarle el brazo y separar tu mano, tocarle un momento la mano y suavemente separar tu mano y dejarle espacio para que reaccione; si ella no aparta el brazo o la mano puedes repetir al cabo de un rato y si sigue sin apartarse aunque sea ligeramente, ya te está dando una muestra de que le gusta tu contacto.

- Si se aparta, es que no está preparada todavía. La mujer funciona por evocación y cuando ella esté en su casa y recuerde lo agradable y considerado que has sido y cómo ha ido la conversación y tu actitud, irán despertándose en ella ganas de verte el próximo día y darte un beso con todas sus ganas, y cada día deseará llegar hasta donde no llegó el día anterior,

porque no lo tenía claro todavía, ya que le faltaba el tiempo para evocar la experiencia vivida. Dale tiempo y verás cómo sales ganando. Sé paciente y tendrás tu recompensa.

# 3

## **Cómo dar confort emocional a la mujer**

Si lo que deseas de una mujer es:  
que esté muy motivada hacia ti,  
que te respete,  
que te valore,  
que esté contenta,  
que esté cariñosa  
y que tenga ganas de sexo...

Te conviene ser consciente de aquello que aumenta la buena predisposición de la mujer. Si le falta eso, su predisposición inicial se va destruyendo.

Vamos a analizar estos hechos:

## **¿Qué la llena emocionalmente?**

### 1. Que la valores.

Hazle saber que la valoras por cosas de su persona que te gustan de ella y que la admiras y la felicitas por lo que consigue.

### 2. Que le muestres tu apoyo.

Anímalala a hacer aquello que quiere hacer (en lugar de hacerla dudar de que será capaz de ello, desanimándola y bajando su nivel de confianza en sí misma).

Cuando se sienta triste o angustiada, con miedo, por cualquier circunstancia, dale tu abrazo mostrándole que estás junto a ella y

dile palabras de ánimo y confianza.

Esto le reafirmará tu apoyo hará que ella se sienta más unida a ti

Hazla quedar en buen lugar delante de otras personas.

Si haces bromas sobre ella, que sean para ensalzarla, nunca para ridiculizarla o poner en evidencia algún defecto de ella, ni expresas tus quejas ante otros.

### 3. Que la aceptes

Acéptala como ella es, no la quieras cambiar Si la rechazas por algo, la criticas o la menosprecias, ella, en lugar de abrirse a ti como una flor se irá cerrando y ello irá creando un mundo de distancia emocional.



#### 4. Que la hagas reír

Compartir actividades con las que os lo paséis muy bien los dos.

El reír al cual me refiero no requiere que estés esforzándote en hacer chistes ingeniosos o que tengas que hacer el payaso.

Es tan simple como que cuando ella comparte contigo actividades con las que lo pasa bien y está contenta, tú eres ya parte de su bienestar y alegría.

Así que conviene que estés informado de qué cosas la divierten, le gustan, la apasionan, la entusiasman, la relajan, la alegran, la motivan, la estimulan.

Las mujeres son diferentes entre sí, así que no des por supuesto que si

tu anterior pareja, María, lo pasaba bien paseando por la playa en bicicleta, eso también será lo que gusta a tu nueva pareja, Teresa (quien dice eso, dice otra cosa).

Presta atención. Escucha y pregunta para ir conociendo más aquello que motiva a la mujer que tienes ahora junto a ti y recuerda que si favoreces que ella pueda realizar contigo aquello que le gusta se va a sentir más y más unida a ti.

## 5. Que la sorprendas

A la mujer le gusta que la sorprendas, que tengas algún detalle que ella no espera y que le guste.

Insisto en que conviene que estés bien informado de lo que le gusta a ELLA y también que tengas claro

qué cosas no le gustan, la molestan, no las soporta.

La improvisación y la espontaneidad de un momento dado, también forma parte de este apartado de la sorpresa.

Si dedicas un tiempo a escucharla podrás ir descubriendo qué clase de sorpresa puede gustarle.

Hazle preguntas, simplemente por interés en conocerla, y a veces hablando, sin más. Ella irá dándote información que te será muy útil para comprenderla y conocer sus motivaciones emocionales.

Recuerda que es un error suponer que porque a ti te guste algo a ella también va a gustarle. Guíate por lo que ella te va manifestando, lo que vas descubriendo, lo que te va

respondiendo y confirmando, y sorpréndela con una propuesta que tenga los ingredientes que le van a encantar.

Las mujeres se quejan de que muchos hombres son 'muermos' aburridos y con falta de imaginación a la hora de pensar en que ellas lo pasen bien y en darles pequeñas alegrías.

Recuerda que no se trata de gastar dinero, sino de demostrarle que para ti es importante que ella esté bien, y estas cosas sólo se demuestran con hechos.

## 6. Que la trates con ternura

Por alguna extraña razón muchos hombres, cuando les pregunto lo que es la ternura o cómo se expresa, no me saben contestar. No tienen una idea clara de lo que la palabra significa, ni saben exactamente cómo tratar con ternura a una mujer.

Quizás pensarás que las mujeres quieren algo más dinámico, que lo que quieren es pasión y desenfreno, o que la ternura es para un tipo blandengue de mujer que no te interesa.

Pues bien, te aseguro que TODAS las mujeres con quien tengas relación estarán encantadas de recibir tu ternura en los momentos en que ellas necesiten tu apoyo.

Tratar con ternura es una habilidad que tiene unas consecuencias sorprendentes y fascinantes en beneficio del hombre, ya que la mujer se rinde a quien la trate con ternura.

Vamos a ver cómo puedes manifestar ternura a la mujer que quieres:

Para dar ternura a una mujer, imagínate cómo abrazarías a una niña muy pequeña, delicada y tierna que se ha de tratar con mucha suavidad y calidez, a la vez que con firmeza, sintiéndola.

Suavemente, la acoges en un abrazo, apretando ligera y sentídamamente su cuerpo hacia ti, y le acaricias y besas suavemente su cabello y su cara con cariño. Con su cuerpo y actitud ella te marcará si

está cómoda en este abrazo, así como la duración del mismo. Si ella quiere abrazarte, abrázala y si quiere soltarse, suéltala.

El caso es que todos llevamos dentro de nosotros el niño que hemos sido, y cuando le das ternura, a la mujer que quieres, es la parte de niña que hay en ella la que recibe el confort emocional, la que se siente querida, apoyada y aceptada.

## 7. Que la respetes

Que no pases por encima de su voluntad, que no la quieras forzar a hacer lo que no quiere y que no sea más importante quedar bien con los demás (familia, amigos, compromisos) que con ella.

Es posible que en algún momento te

des cuenta de que no has actuado de la forma que más favorece a vuestro entendimiento, pero como ya sabes cómo mejorar tu actuación, puedes poner remedio y resolverlo con dialogo y con nuevas actuaciones que favorezcan el bienestar y confianza mutuos.





# 4

## **La relación sexual**

Hay hombres que, con persuasión, son hábiles para conquistar el cuerpo (e incluso la voluntad) de algunas mujeres; eso lo consiguen jugando con su vulnerabilidad emocional y ganas de ser amadas.

A veces, también, se encuentran con mujeres que dicen pretender lo mismo que ellos: vivir el momento de intensidad que trae un encuentro sexual.

Muchos de estos hombres, creen que son buenos amantes porque se esfuerzan en satisfacer sexualmente a una mujer y le dan lo que creen que ella necesita y le gusta, pero estos hombres no son buenos

amantes, a menos que sean capaces de dar satisfacción emocional a la mujer que tienen en sus brazos.

**El buen amante lo es siempre.**

Tanto si está con una aventura ocasional como si está con la mujer de su vida, el buen amante lo es siempre. No es que las trate con el mismo sentimiento, evidentemente, pero sabe hacer que la mujer que está con él se sienta tratada como alguien especial, valorada y respetada.

Así que si no tienes pareja y en cambio sí tienes relaciones casuales, o habituales pero sin interés de compromiso. Aquí tienes una buena ocasión para practicar el ser un buen amante (el único problema es que ellas querrán repetir en el futuro, sin duda, ya que con toda seguridad quedarán encantadas, pero bueno, es

cosa tuya no ceder a sus demandas, si es que no lo deseas).

Ser capaz de hacer que una mujer tenga un buen recuerdo emocional de ti, después de haber estado contigo, te llevará al triunfo total en tu relación de pareja.

Para ser un buen amante no tienes que ser físicamente especial, sólo tienes que resultarle físicamente agradable a la mujer con la que quieras estar (es decir no repugnarle o desagradarle), y no tiene nada que ver el hecho de que seas más o menos alto, musculoso o bien dotado, ya que no es ésa la clave para que seas un buen a amante, deseado por 'ella'.

### **Diferente proceso en la mujer**

Cuando un hombre conoce a una mujer que le atrae, enseguida tiene claro que le apetece un acercamiento sexual.

Ella, en la mayoría de los casos, necesita un tiempo para soñar, para pensar en lo que él le ha dicho, en aquel gesto tan bonito que él ha tenido, en su forma de tratarla... y todo ello va haciendo un efecto en ella.

Por eso puede un día mostrarse poco predispuesta o con reservas, y al siguiente día, o al cabo de unos días, ser ella la que busca tener sexo con él.

A veces, la mujer necesita observar cómo se va sintiendo al acercarse físicamente más y más al hombre.

Ella sólo quiere recibir el calor y la cercanía de él y sentirse en confianza, para ir acercándose más a él a nivel emocional.

Eso, a menudo el hombre lo confunde y piensa que si ella se acerca a él es porque

quiere sexo en aquel momento.

El caso es que si él avanza sin tener en cuenta la respuesta de ella y su confirmación, rompe las expectativas de ella y su marco de confianza.

Por otro lado, también hay mujeres que en el momento en que os encontráis están directamente buscando una aventura sexual, sin más implicación.

Pero tenga el enfoque o naturaleza que tenga la mujer con la que estés, la máxima para ser un buen amante es: NO LA PRESIONES.

Ve al ritmo de ella, puedes provocarla, pero dale el tiempo que necesita para que sea consciente de que quiere estar en tus brazos. El buen amante hace que la mujer tenga unas ganas locas de estar con él, sin ansiedad y con alegría.

Cualquier avance físico que hagas hasta que la conozcas bien, tiene que ser en pequeños pasos, y atento a la reacción de ella.

Su reacción será el indicador de si puedes avanzar o conviene esperar, dar espacio o cambiar de enfoque.

### **Abrazos y caricias de afecto**

¿Si una mujer quiere un abrazo, quiere eso decir que quiere sexo?

Muchos hombres se equivocan y ante la búsqueda del abrazo de la mujer ellos entienden que quiere sexo, cuando ella sólo está buscando recibir afecto.

La mujer necesita que el hombre le dé también muestras de afecto con caricias NO SEXUALES para sentirse querida como persona y comprobar que él no solo

la acaricia cuando quiere sexo.

¿Sabes que el abrazo tiene un poder regenerador y mágico que cura las heridas del alma?

Para que tenga este efecto. Tienes que abrazarla con la intención de darle, calor, amor, apoyo y eso os beneficia a los dos.

Unificar las respiraciones y dejarse ir en esa sensación de unión es realmente calmante y gratificante.

Esta potente manifestación de afecto y proximidad es un alimento insustituible para la unión y el gozo en la pareja.

Es muy bueno que la pareja se acostumbre a darse un abrazo cada noche antes de ir a dormir.

Si os dais un abrazo con el corazón, aunque haya habido un malentendido o



sigáis enfadados el poder del abrazo hará todo su efecto, porque con eso demostráis que los malentendidos son transitorios y sabéis que todo se aclarará al día siguiente y aquello pasará, pero el amor está por encima de todo, y eso hará que los dos durmáis tranquilos, sin angustia y con confianza.

### **La preparación al sexo**

La mujer, poco o mucho, es romántica y evocadora, y el recuerdo de los detalles cariñosos de apoyo y comprensión que el hombre ha tenido antes con ella, son los que la predisponen después.

Muchos hombres piensan que cuando ellos tienen ganas de sexo, ellas también tendrían que tener ganas, y se enfadan cuando ven que no es así. No tienen en cuenta que la predisposición sexual en ella es consecuencia de sentirse

emocionalmente confortada y eso no se da en el momento, sino mucho antes del acto sexual.

Si la has insultado o ridiculizado, si has estado desagradable con ella y no lo has resuelto, su líbido no está presente.

La mayoría de los hombres, después de una discusión puede hacer las paces teniendo relaciones sexuales, pero la mujer necesita hacer las paces antes del sexo.

Y cuanto más tiempo antes del sexo vaya siendo preparada emocionalmente y tratada como a ella le gusta, mejor predispuesta va a estar luego.

Si eres de los que se ponen cariñosos justo cuando tienen ganas de 'fiesta', empieza a tomar nota de que la preparación emocional y los cariños para la mujer deben empezar mucho antes y

sin tener nada que ver con el sexo, con manifestaciones fugaces de cariño y/o detalles románticos. Ej: Mientras está preparando el desayuno en la cocina, pasas por su lado y de das un beso en la mejilla, o la abrazas al pasar, sin quedarte allí, a menos que ella te retenga, y sigues tu camino haciendo otras cosas.

Estas manifestaciones han de ser firmes y fugaces, aunque con intención y sentimiento, de manera que las sienta y las disfrute, pero sin que lleguen a incomodarla o a resultarle pesadas si está haciendo otras cosas.

### **¿El hombre puede pedir lo que él quiere en la cama?**

Lo que hagáis el uno al otro, tiene que gustar a los dos.

Mi consejo es que tú no hagas nada que

no te guste a ti, sólo porque a ella le gusta y, sobre todo, que NO LE PIDAS y menos exijas e insistas en que ella haga algo que a ella no le guste.

Es decir que os comentéis lo que os gusta a cada uno, pero sin pedir nada, dejando claro que el otro solamente haga aquello que le apetezca hacer.

No la presiones en ningún momento para que haga algo que no le apetece hacer. Si no lo hace, es porque no le apetece.

A lo mejor si insistes lo hace, pero eso va a jugar en tu contra en muy poco tiempo.

Totalmente distinto será si un día es ella quien quiere hacerlo.

Hablad los dos y quedad de acuerdo en que no vais a hacer nada que os desagrade, por complacer al otro.

Si no lo hacéis así, se os van a ir quitando las ganas de tener sexo el uno con el otro.

Si quieres que la mujer se sienta cómoda no querrás hacerle pasar a ella un mal rato para pasarlo tu bien.

Si insistes, ella se dará cuenta de que no eres capaz de quererla y aunque no quiera verlo al principio esto irá haciendo un efecto en ella y en sus emociones.

Puedes quizás manipular el consciente de la mujer, pero su inconsciente lo capta todo y va desencantándose hasta que dice: ‘¡basta!’ y ya no hay nada que hacer.

Escúchala cuando te diga que algo no le gusta, es importante. Aunque a ti te parezca una tontería, no lo repitas.

Escúchala, también, cuando te diga que algo le gusta. Es importante. Te dará claves para que ella pueda alcanzar un

gran goce a tu lado.

Muchos hombres hacen lo que les dice un amigo o un libro y no prestan atención a lo que les está diciendo la mujer que tienen a su lado.

Hay mujeres que sienten un gran éxtasis si las acaricias en una zona y hay otras que allí no sienten nada y en otro sitio sí, y muchas veces el hombre lo pasa por alto frustrando a la mujer.

## **Cada mujer es distinta a cualquier otra**

Cada nueva pareja tiene su propio manual de gestos y actos que les hacen felices.

Es un error que des por sentado lo que le va a gustar a ella.

Si estás atento a su reacción y observas el lenguaje de su cuerpo verás lo que le gusta y lo que no y, sobre todo, no olvides que jamás debes forzarla a nada, todo tiene que venir por si mismo.

Para que todo vaya bien, debes estar atento a su reacción.

En lugar de buscar el revivir las emociones que sentiste con otra mujer en el pasado, averigua qué es lo que motiva a tu pareja actual.

# 5

## **Resolver los conflictos**

La relación funciona cuando las dos personas tienen la voluntad de pertenecer al mismo equipo. No juegan 'la una contra la otra', sino las dos juntas con el objetivo de entenderse y hacerse felices.

### **Acuerdos - Pactos**

Puesto que en la relación se presentarán momentos en los que hay discusiones por diferentes puntos de vista e intereses contrarios, malentendidos etc., es necesario buscar soluciones con las que los dos estén de acuerdo y que a ninguno le dejen la sensación de que no se le está teniendo en cuenta.

Las decisiones que se toman entre dos



personas siempre están dentro de estas 4 formas:

### Gano yo – Pierdes tu

Cuando en la decisión tomada o el acuerdo propuesto, uno se beneficia perjudicando al otro.

### Pierdo yo – Ganas tu

Cuando uno acepta sacrificarse para que el otro esté contento.

### Perdemos los dos

Cuando no han encontrado la forma de que los dos queden contentos y uno de los dos no acepta que el otro obtenga determinado beneficio, prefiriendo que se sacrifiquen los dos sin tener aquello.

## Ganamos los dos

Esta forma es la deseable siempre; requiere, y a la vez desarrolla: la creatividad, la flexibilidad, la tolerancia y la generosidad.

Hace que las dos personas encuentren el punto en que, de alguna manera, los dos queden contentos con el resultado final. Han cedido en algún aspecto y quedan contentos con el resultado.

## **¿Hay que aguantar mucho?**

Probablemente también has oído más de una vez eso de que ‘cuando se tiene pareja se tiene que aguantar mucho’.

¿Realmente hay que aguantar mucho?  
¿Por qué tendríamos que hacerlo?

Hay personas que prefieren no comentar

las pequeñas cosas que les incomodan y ‘aguantarlas’ porque ‘ya se sabe en la pareja se tiene que aguantar’.

¿Qué sucede cuando una persona va callando y aguantando pequeñas cosas?

Pues que la relación empieza a embrutecerse con comentarios resentidos, cínicos o irónicos, o que la persona un día explota cuando ya está harta, desconcertando absolutamente a su pareja.

Así pues, sería mucho mejor decir las cosas que incomodan a medida que vayan produciéndose, para que las dos personas vayan conociéndose y aprendiendo a respetarse y hacerse felices, y, allí donde corresponda, ir haciendo acuerdos o pactos que les dejen contentos a los dos.

## **¿El amor es sacrificio?**

Quizás alguien te ha dicho que ‘el amor es sacrificio’. Yo no estoy de acuerdo, ya que el amor y el sacrificio jamás pueden ir juntos.

El sacrificio destruye el amor y perjudica a quien lo sufre.

Cuando uno siente que se está sacrificando está poniendo un peso en el platillo de la balanza opuesto al del amor, y está sintiendo que en aquella relación está perdiendo.

Sentir que uno se está sacrificando deja una sensación de obligación, frustración, tristeza, decepción y rabia.

En cambio, el amor y la generosidad siempre van juntos. La generosidad es una consecuencia del amor y la generosidad favorece el amor.

La generosidad no puede ser impuesta o auto-impuesta. Es la manifestación de lo que le sale a uno de dentro, con el deseo de hacer feliz al otro.

Se hace con ganas y se siente bienestar por poder hacerlo.

Un mismo hecho puede llevarse a cabo con generosidad o con sacrificio. La diferencia es cómo se siente uno después de ello o sólo al pensarlo antes de hacerlo.

Si se siente bienestar al hacerlo es generosidad; si se siente desagrado y malestar, es sacrificio.

### **Saber decir 'no'**

Es importante que cuando no queremos hacer o aceptar algo, podamos decir 'no' de forma constructiva y explicar al otro la

razón de ese 'no', y ayudar a encontrar una solución alternativa a la otra persona si esto es importante para ella.

Cuando uno acepta un acuerdo con el que uno pierde y el otro gana, el que pierde se está sacrificando por el otro y el sacrificio a la larga siempre trae resentimiento. Es bueno para la relación que ninguno de los dos sienta que la relación le está perjudicando.

### **Tiempos difíciles**

Si empieza a haber mala relación y te das cuenta de que se está apartando de ti, lo peor que puedes hacer es mendigar su amor.

El amor se gana, no se mendiga. A ninguna mujer le gusta tener un hombre al lado que le mendigue amor.

Así que si quieres recuperar su amor, enamórala de nuevo y eso sólo lo podrás hacer desde tu propia autoestima, respetándote y cuidándote a ti mismo por dentro y por fuera.

Conviene que desarrolles tus habilidades de comunicación.

La primera cosa es empezar a escuchar y mostrar empatía y apoyo. El hecho de que tú escuches y comprendas las razones y el punto de vista de ella, la

predispondrá a escuchar seguidamente el tuyo y será más fácil que al escucharos mutuamente los dos ampliéis vuestro criterio y podáis llegar a acuerdos positivos para los dos.

Ella no es propiedad tuya. No tiene que pensar como tú y tú eres libre de estar con ella o no, pero no la 'machagues' porque no acepta tu criterio o no piensa

como tú. No la obligues a que vea las cosas como tú las ves.

Si tus argumentos tienen base, es más fácil que ella los comprenda y quizás acepte más adelante.

Cuando alguien cree tener razón, convence más por hablar con convicción y serenidad que por querer imponerse.

### **'Tenemos que hablar'**

La mayoría de los hombres, cuando oyen estas palabras, siente ganas de desaparecer por arte de magia. Sienten pánico y evitan o posponen esa conversación al máximo. La razón es que esas palabras les huelen a queja, bronca, exigencia, ultimátum, o rompimiento inminentes.



Lo que tienen bastante claro es que esa conversación les hará perder algún privilegio y que su situación actual va a variar negativamente para ellos de alguna forma.

Lo cierto es que el hecho de ignorar esta realidad no hará que deje de existir.

Aunque el hombre no quiera escucharla, lo que ella tiene que decirle no queda olvidado. Todo lo contrario, es algo pendiente, que ella necesita decirle.

Cuando ella se encuentra con la no predisposición de él al diálogo, eso le produce frustración y distancia emocional, y eso la lleva a sentirse infeliz en la relación.

¿Qué podría pasar si el hombre se mostrara dispuesto al diálogo y en lugar de sentir el impulso de huir, viera la necesidad de ella de hablar de algo que es

importante?.

¿Y si quizás ese ‘tenemos que hablar’ es sólo para calmar las dudas o inseguridades de ella y aclarar algún malentendido?

¿Y si ella solamente necesitara ver la actitud de apoyo y la respuesta tranquilizadora de él?

¿No valdría la pena ponerse a hablar enseguida de lo que la preocupa y ver cómo se puede resolver de forma en que los dos ganen?

Y, si de lo que se trata es de lo que él podría temer (para decirle que no es feliz y que quiere dejarlo), ‘eso’ viene dado por algo. Algo ha tenido que ir sucediendo para que ella lo diga ahora.

Quizás él no ha estado bastante atento a ella, a sus necesidades emocionales,

durante demasiado tiempo, o quizás ella se engañó a sí misma desde el principio y nunca le quiso.

¿No es mejor ver de frente lo que se está cerniendo sobre ellos, de manera que pueda ser consciente de ello, pueda preguntar todo aquello que no entiende y que le ayude a comprender la situación y a partir de ahí quizás empezar a tomar alguna acción que corrija o reenfoque la dirección que está tomando la situación?

Aun en el caso de que ya todo esté perdido, es mejor escuchar y hablar para tomar una decisión buena para los dos, que pretender ignorar lo que está pasando, ya que de esta última forma, el final, será siempre más doloroso, porque las dos personas entran en el juego de una 'agonía' prolongada; la autoestima se resiente aún más. Han decidido ser víctimas de las circunstancias en lugar de actores protagonistas de su vida.

Las cosas no se arreglan por si solas, 'esconder la cabeza debajo del ala' como hacen los avestruces, no te llevará a nada.

Será bueno que empieces a ser consciente de que con tu actitud has favorecido que las circunstancias de tu vida sean las que son y, si quieres que sean distintas, es imprescindible que no repitas lo mismo.

En ese caso, el hecho de revisar lo expuesto en el capítulo 3 *¿Cómo conquistar emocionalmente a una mujer?*, te ayudará a ver en que puntos te conviene mejorar.

### **Decir adiós a lo que ya no existe.**

Aceptar que algo se ha terminado, tanto si es porque tú sientes el deseo de dejar la relación, o la otra persona te lo expone de

forma clara, requiere valentía y honestidad para decirlo (y exponerte a un drama de ella si no acepta que la relación termine), o para aceptarlo, si es ella quien te lo dice.

Algunos asociarían este hecho a que esto significaría que van a estar solos, que no valen para las mujeres, que ninguna va a querer estar con él, que no son atractivos y, llenos de angustia, se rebelan porque tienen miedo de estar solos, no soportan la idea de que alguien 'les abandone' .

La falta de autoestima, el miedo, nubla la creatividad de algunos hombres y no les dejan ver el poder que hay en ellos y la gran oportunidad de aprender que la vida les trae, con nuevas experiencias.

Dejar marchar a quien no es feliz a tu lado, a quien no quiere estar contigo requiere entereza y generosidad, con ella y contigo mismo sobre todo, ya que te

mereces encontrar a quien desee estar contigo con toda su alma, a quien se sienta contenta y afortunada de estar a tu lado, y ahora se abre para ti esa posibilidad.

Por otro lado, en el caso contrario, conozco a varios hombres (y me consta que hay más) que por cobardía, cuando no se sienten ya motivados junto a una mujer, empiezan a ‘portarse mal’ para que sea ella quien les deje y así no quedar como que son ellos los que rompen la relación.

Se dejan querer y empiezan a decir: ‘no sé lo que me pasa’ (para confirmar su inocencia en la situación), y van tardando más en llamarlas.

De hecho, son ellas las que angustiadas les van llamando, porque intuyen que algo ha cambiado.

Hasta que al final cuando ellas se dan

cuenta de que la situación les está costando a ellas demasiado cara, los dejan. A veces con mucho dolor, sin tener claro lo que ha sucedido y sin saber si un día volverán.

Esta actitud no es propia de un hombre honesto, de un hombre integro.

Y si este hombre aspira a tener una relación estable y duradera con la mujer que quiere, éstas son dos virtudes que es necesario que desarrolle. Porque esta actitud se manifestará a lo largo de cualquier relación con una mujer.

El caso es que al hombre también le beneficia terminar cuanto antes una relación que no quiere.

Su calidad de vida disminuye cuando tiene que empezar a mentir y a esconderse.

Es mucho mejor hablar con tacto, pero con determinación, y decirle lo que ha decidido, sin dejarle la duda de que, a lo mejor, si ella espera, él se curará de 'eso' que le pasa y volverá con ella.

### **¿Te obstinas en tener razón?**

Una vez leí: ¿Prefieres tener razón o ser feliz? Es importante lo que respondas a esa pregunta.

El caso es que en las relaciones personales cuando dos personas se empeñan en demostrar que tienen razón y que el otro está equivocado, no están entendiendo las motivaciones del otro y están anulando su propia inteligencia emocional.

¿Os beneficia en algo esa discusión? ¿o puede echar a perder un día o un encuentro que se había presentado



maravilloso?

Si ella te acusa de algo, mi consejo es que investigues y profundices en esa acusación y en lo que ella siente o cuales son sus temores, en lugar de empezar a defenderte y decirle airadamente: ‘¿y tú qué? tú también has hecho esto y esto...’ Como diciéndole: ‘Cállate, porque estamos igual’ Lanzarse mutuamente reproches cuando ya no se puede más, no es lo que más te acerca al entendimiento. Mi consejo es que la escuches e intentes comprender su punto de vista (no digo que tengas que estar de acuerdo necesariamente) y si la quieres y ella te dice que le ha dolido esto o aquello, lo que te está dando es más información sobre cómo puedes hacerla más feliz y qué cosas la hacen sufrir. Tú siempre podrás decidir si quieres seguir o no con esa mujer, pero si lo que quieres es seguir con ella, la información que te está dando es de oro para que puedas hacer que se

sienta comprendida y querida.

Solamente diciéndole de corazón que lo lamentas, que no sabías que aquello le pudiera haber hecho daño y que lo tendrás en cuenta para no repetirlo, y dándole un cariñoso abrazo y diciéndole que la quieres, todo quedará en paz.

Evidentemente, como te dije anteriormente, tendrás que tener en cuenta lo que te ha dicho y no repetirlo.

Esto no tiene que ser para ti represión, sino desarrollo de nuevas formas más de expresarte que te reportarán más beneficio y habilidad en tu relación.

De la misma forma, también es necesario que tú manifiestes aquello que te incomoda o te causa malestar, diciendo cómo te gustaría que fuera lo que no te gusta ahora.

Si tú has sido de verdad comprensivo y generoso con sus necesidades emocionales, ella lo será con las tuyas.

### **Distanciamiento**

Si la mujer con la que estás, empieza a mostrarse distante o hace tiempo que se ha distanciado de ti aunque viváis en la misma casa o durmáis en la misma cama, es imprescindible hacer un rápido cambio de actitud, si es que lo que quieres es recuperar el bienestar entre los dos.

Puede ser que ella se haya ido desencantando por no recibir el apoyo emocional y motivación que iba necesitando, al no sentir que era afortunada a tu lado.

Muchos hombres creen que la relación se mantiene sola, que esforzándose en dar el mejor desahogo económico para su familia ya han cumplido con su parte.

Otros, ven el compromiso adquirido el día que se casaron o empezaron a vivir juntos, como un compromiso por parte de ella de ocuparse de las necesidades de él.

El caso opuesto es el del hombre que adopta una actitud de víctima en la relación.

Es el papel del 'bueno', del 'sacrificado', del 'paciente', el que le suplicará y mendigará que no le deje, cuando ella, que no siente ninguna admiración por él, que está totalmente decepcionada y que ha comprendido que estar a su lado es llevar un lastre, le dice que no es feliz con él y que quiere que lo dejen.

Él le suplica y le dice que hará todo lo que ella quiera por ella, y ella todavía siente más desprecio por él.

Quizás el propio miedo de ella a lo

desconocido, la inseguridad ante la posibilidad de no encontrar a otra pareja, el anhelo romántico de que alguien la quiera mucho y la insistencia de él, hace que ella acepte seguir, pensando que algo puede cambiar.

Pero aquello no va a durar; no, si él no cambia de forma de actuar, porque ‘más de lo mismo’, sólo trae más resultado de lo mismo. Y al cabo de pocos días ella no podrá resistirlo de nuevo.

### **¿Sólo es el hombre el que tiene que cambiar?**

*Alguno al leer estas páginas dirá: ‘Pero, aquí parece que sólo tenga que cambiar de actitud el hombre, como si la mujer fuera perfecta. En muchos casos es la mujer la que no sabe comunicarse y la que no hace nada por el entendimiento. En muchos casos el hombre está actuado bien; es ella la que tiene que cambiar’*

Mi respuesta es que:

- 1) En una relación, cuando cambia una persona de actitud, la relación cambia automáticamente. No importa quien sea el que inicia o realiza el cambio.
  
- 2) No puedes obligar a nadie a cambiar. Las personas sólo cambian cuando interiormente sienten la convicción de hacerlo, no por un ultimátum, no por una amenaza.
  
- 3) El amor y la complacencia de estar junto a alguien, se gana, se merece, es provocado por una actitud del otro que motiva e impulsa este sentimiento.

Así que no puedes obligar a alguien que sienta por ti lo que no siente,

pero, en cambio, sí existe la probabilidad de que se despierte el sentimiento en una mujer, y se puede provocar.

Aquí es donde tu cambio de actitud es necesario.

- 4) Si a ti te duele una relación y esperas que sea la otra persona quien haga el cambio, te estás perjudicando, porque se trata de tu felicidad y de tu vida, y estás dejándola de forma irresponsable sin timón y a la deriva y por ello sufres.

Puede que la otra persona tampoco se sienta bien y busque una solución que puede ser distinta a la que tú quieres, así que esperar no te habrá servido.

Si estás pasivo, quizás ella empieza a hacer algo, pero tú quizás estás exigente y consideras que tiene que hacer más para que tú reacciones, el caso es que no estás aceptando tu responsabilidad en la situación, y de esa forma nunca te va a satisfacer.

- 5) La pataleta ‘de niño pequeño’ negándose a ser el primero en hacer algo para cambiar la situación, porque, ‘si ella no hace nada tu tampoco’, te perjudica a ti en primer lugar.

El cambio no significa que tú pierdas para beneficiarla a ella. Todo lo contrario, el cambio es para que tú ganes y mucho.

El cambio que tú inicias te trae el bienestar a TI de rebote y con creces, ya que todo lo que hagas que aporte más motivación y alegría a la



mujer que está contigo, repercute en el trato y relación que ella tendrá contigo después.

# 6

## **Mantener vivo el amor después de los años.**

Quizás has oído que el amor sólo dura 3 años, que después de los 7 años las parejas ya no tienen nada que decirse.

Lo cierto es que muchas parejas dejan de estar enamoradas al año, o a los pocos meses de haber iniciado la relación.

Sin embargo, vemos por otro lado a parejas de viejecitos que, después de 50 años juntos, van a bailar todos los domingos al hogar de ancianos y les brillan los ojos al mirarse.

El amor se alimenta de la admiración, la generosidad, la comprensión y el apoyo mutuo que se han ido teniendo.

Si tienes en cuenta lo que este libro te dice, te auguro una vida completa llena de amor, emoción y alegría compartida.