

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

SEXO

Conoce tus
instintos más
salvajes

INTIMIDAD
SUPERAR EL MIEDO
A ESTAR SOLO

Equilibrio
El baile de
las **hormonas**

PAREJA
*Vivir con
un seductor*

TEST
¿Qué tipo de
héroe hay en ti?

DOSSIER

LIBERARSE DEL PASADO

Bucea en tus **recuerdos**
y **afrota** el presente

**Scarlett
Johansson**
*«Lo importante en
la vida es saber qué
camino tomar»*



El otro lado de la seducción

La seducción, un juego erótico considerado por algunos un auténtico arte, precede al enamoramiento y, en ocasiones, da paso al amor. Pero, ¿qué sucede cuando un miembro de la pareja siempre hace las delicias de los demás?

Mi marido siempre es el centro de atención de todas las miradas. Atractivo, inteligente, atento... Desde que comenzamos a salir, hace cinco años, en más de una ocasión he tenido celos. Me sentía mal al ver lo que consideraba una actitud desleal, y tenía miedo de que en algún momento surgieran terceras personas. Pero ahora sé que no se esfuerza en seducir ni tiene malas intenciones. Su marcada personalidad, el interés que muestra hacia los demás y su facilidad para interactuar hacen de él una persona con mucho magnetismo”, comenta Marina, de 36 años. Aunque, normalmente, cuando pensamos en la seducción, nos viene a la cabeza una forma de conquista dirigida a obtener una recompensa sentimental o sexual, lo cierto es que este término es mucho más amplio. Y hay quienes brillan por donde pasan sin proponérselo, sin segundas intenciones. “En su versión negativa, alguien con una personalidad seductora es el que consigue lo que desea usando artes de dudosa honestidad, pensando sólo en su propio beneficio. Pero, en su versión positiva, la

personalidad seductora es la de alguien encantador, fascinante, atrayente, una persona que ilusiona y te motiva para hacer algo en beneficio mutuo, o incluso sólo en tu propio beneficio, de manera altruista. En realidad hay multitud de personalidades seductoras”, explica Alberto Hidalgo, psicólogo, experto en seducción y autor del libro *Psicología y Seducción*.

EL VERDADERO SEDUCTOR ES EL QUE SE INTERESA POR LOS DEMÁS SIN BUSCAR CONTACTO SEXUAL

APRENDER A SEDUCIR

Según apuntan los especialistas, la capacidad para seducir comienza en la infancia y, además, puede entrenarse. “Aunque hay niños más seductores que otros, la capacidad para atrapar la atención, la confianza y el afecto de los demás no es genética,

sino que exige entrenamiento y aprendizaje”, explica Alejandra Vallejo-Nágera, psicóloga, docente y autora del libro *Psicología de la seducción*. Eso sí, independientemente del objetivo que tenga cada uno, hay un denominador común: una dosis de provocación. “No es posible seducir a alguien ante quien pasamos desapercibidos –explica Vallejo–. Tenemos necesariamente que captar su atención, haciendo que el resto del mundo quede como murmullo de ►►



►► fondo. A veces esta llamada de atención es provocadora, pero es difícil no caer en el histrionismo. La llamada de atención más eficaz es aquella que funciona suavemente, sin que el destinatario sea consciente de ello.”

SEDUCIR SIN PRETENDERLO

Si dejamos a un lado los tópicos, el verdadero seductor, lejos de ser aquel que –como indica Hidalgo– desea ser el centro de atención y tiene como fin “capturar presas o ganar medallas”, es aquella persona que se interesa por el resto sin buscar, necesariamente, una relación o contacto sexual. Y, como señala este psicólogo, también hay que tener en cuenta que cada uno tiene su fórmula. “Unas personas pueden exteriorizar afecto mediante un abrazo. Sin embargo, otras prefieren hacerlo con una caricia o un beso. Y, a su vez, a la hora de conseguir ese beso, unas lo intentarán pronunciando unas palabras amables y otras mediante una caricia. Son dos maneras de seducir con el mismo propósito: recibir un beso. Ambas están usando el mismo principio universal de seducción, ‘lo afectuoso’, pero cada una lo realiza de manera diferente.”

UNA FUENTE DE PROBLEMAS

Sofía, de 34 años, considerada por sus conocidos como una “seductora nata”, no responde al concepto de mujer fatal, pero es consciente de que siempre ha tenido lo que ella define como “gancho”. Mentalmente saludable, amable y conocedora de sus puntos fuertes, se mueve como pez en el agua en cualquier situación. Y, por supuesto, atrae las miradas de todos los que la rodean, algo que, en ocasiones, ha desatado malestar en Julio, su pareja. “Desde niña he tenido una especie de don para llevar a los demás a mi terreno. Nunca fui especialmente bella, pero sí simpática, cariñosa y, sobre todo, muy cercana, positiva y sociable. Quizás ésta es la causa de que mucha gente me defina como seductora, algo que para la persona con la que compartes tu vida no siempre resulta sencillo.

CONSEJOS PARA PROTEGER A LA PAREJA

- Encontrar tiempo de calidad para dedicarle a ésta.
- Poner todo de tu parte para solucionar cualquier problema que os haya distanciado.
- Mimarla: abrazos, besos, caricias, masajes, etc.
- Regalos, sorpresas, detalles.
- Dialogar con frecuencia.
- Tener algún proyecto que os ilusione para crearlo juntos a corto, medio o largo plazo.
- Reforzar lo que os une y dejar a un lado las diferencias.
- Invertir tiempo en una vida sexual más placentera.
- Proponer actividades de ocio para realizar juntos.



De hecho, mi novio, al principio, pensaba que provocaba, que mi conducta buscaba algo más, pero a medida que me fue conociendo se dio cuenta de que no es así. Creo que la personalidad influye, y para gustar a los demás primero hay que gustarse a uno mismo. Y para evitar conflictos hay que ponerse en el lugar del otro y ser sincero”, comenta Sofía, de 34 años. Como bien explica la psicóloga Anna Isabel Gil Wittke, son muchas las cualidades que pueden despertar el interés de los demás. “Más allá del físico, entendemos que la personalidad puede resultar un elemento de seducción. Una persona seductora es aquella que se comporta de una forma positiva, que resulta de agradable interacción. Se trata de personalidades que, en su desarrollo, han potenciado la capacidad de despertar deseo afectivo y/o sexual.”

AUTOESTIMA Y CONFIANZA

La autoestima, la valoración que hacemos de la información que tenemos sobre nosotros mismos y la con-



fianza resultan claves para evitar que tener al lado a una persona seductora se convierta en un problema para la pareja y la destruya. “A menudo se descuida la relación de pareja una vez que ésta avanza. Yo suelo explicárselo a los pacientes con la siguiente metáfora: Si tienes un coche, para que éste funcione, lo más importante es ponerlo en marcha, pero una vez que arranca y avanza no se puede quitar la llave, no puedes abandonarlo y esperar que éste siga avanzando sin percances. La pareja requiere una inversión. Mantener la pasión y el deseo precisa una seducción consciente y sostenida. Además hay que invertir en autoestima. Cuando uno tiene la necesidad de afecto puede buscar que su pareja sea quien la satisfaga. Pero antes de ello será necesario querernos a nosotros mismos y aceptarnos. Creernos y vernos atractivos aumenta la con-

COMPRENDER LA SEDUCCIÓN

- **La seducción no siempre es una forma de conquista dirigida a obtener una recompensa sentimental o sexual.** Hay personas que lo consiguen sin proponérselo, y no necesariamente está motivado por un deseo de traición o infidelidad.
- **Hay multitud de personalidades seductoras.** Entre ellas, la de alguien encantador, fascinante, atrayente, una persona que ilusiona y te motiva para hacer algo en beneficio mutuo, o incluso sólo en tu propio beneficio, de manera altruista.
- **Aunque muchos tienen una facilidad asombrosa** para seducir, esta habilidad comienza en la infancia y puede entrenarse.
- **La autoestima**, la valoración que hacemos de la información que tenemos sobre nosotros mismos y la confianza resultan claves para evitar que tener al lado a una persona seductora se convierta en un problema.
- **Considerar las cualidades que hacen brillar al otro** como algo positivo y un bien preciado del que nosotros disfrutamos en primera persona es la mejor manera de dejar a un lado los celos y la inseguridad.

fianza en nosotros, y eso influye en nuestra forma de relacionarnos y de desear la interacción afectiva y sexual”, comenta Gil Wittke.

ACEPTAR AL OTRO

Lejos de abrir un frente de batalla que termine con la relación, y siempre y cuando queramos seguir con nuestra pareja, el único camino posible es aceptarlo y darle la vuelta a la tortilla. Considerar las cualidades que hacen brillar al otro como algo positivo y un bien preciado del que nosotros disfrutamos en primera persona es la mejor manera de dejar a un lado los celos y la inseguridad. “Es imprescindible aceptarlo y disfrutar las cualidades y atractivo de esa persona. De lo contrario, estaremos sometidos a un constante tormento de celos que no conduce a casi nada bueno. Es una injusticia enamorarse de un seductor/a precisamente porque posee esa cualidad, pero, una vez está con nosotros, pretender que deje de serlo. Como también es injusto enamorarse de alguien con ojos azules y pretender que deje de mirar a los demás. Si alguien nos gustó por su atractivo, es mejor comprender que esa característica puede gustar también a otros y que, lejos de ser algo malo, es algo bueno que tenemos la suerte de compartir”, concluye Vallejo-Nágera.

PARA LEER

Psicología y Seducción. El arte de despertar: Deseo, Interés, Enamoramiento. Alberto Hidalgo. 19 €
www.psicologiyaseduccion.com

Psicología de la seducción. Alejandra Vallejo-Nágera. Editorial Espasa Hoy. 5,95 €

NURIA CORREDOR