

## **PORQUE LOS HOMBRES NO ESCUCHAN Y LAS MUJERES NO ENTIENDEN LOS MAPAS**

**(Allan y Barbara Pease)**

¿Cuántos hombres se necesitan para cambiar un rollo de papel higiénico?  
No se sabe porque nunca se ha dado el caso.

Si una mujer conduciendo está perdida, para en cuanto puede y pregunta. Un hombre para no mostrar su debilidad pasa horas conduciendo en círculos murmurando frases como: “Moira, he encontrado una nueva manera de llegar aquí”, “Sé que estoy muy cerca” o “¡Sí, me acuerdo de esa gasolinera!”

### **TEST DE LA ESTRUCTURA CEREBRAL**

Este test se diseñó para indicar el grado de estructuración masculina o femenina del cerebro. No hay respuestas correctas o incorrectas y el resultado es una simple indicación de los niveles de hormonas masculinas que su cerebro recibió, o no, durante las 6 y 8 primeras semanas de gestación. El nivel hormonal se refleja en sus preferencias, valores, conductas, estilo, reacciones, orientaciones y elecciones.

1. Cuando tiene que buscar una dirección en el mapa o en la guía:
  - a. Tiene dificultades y casi siempre pide ayuda.
  - b. Tiene que darle vueltas al mapa hasta orientarlo según su dirección.
  - c. No tiene ninguna dificultad para mirar mapas o guías.
2. Está cocinando una receta complicada mientras escucha la radio y, de repente, le llaman por teléfono. Usted:
  - a. Deja la radio puesta y sigue cocinando mientras habla por teléfono.
  - b. Apaga la radio, sigue hablando por teléfono y cocinando.
  - c. Le dice que ya le llamará más tarde cuando acabe de cocinar.
3. Unos amigos van a venir a su casa y le piden que les indique el camino. Usted:
  - a. Les hace un mapa indicando claramente el camino y se lo manda o pide a alguien que les indique exactamente cómo llegar.
  - b. Primero les pregunta si conocen algún punto de referencia por la zona y después les explica cómo llegar.
  - c. Les explica verbalmente cómo llegar “Coges la M3 hasta tal pueblo, giras a al derecha, llegas al 2º semáforo...”
4. Cuando intenta explicar una idea o un concepto, usted seguramente:
  - a. Utilizará un lápiz, un papel y gestos.
  - b. Explicará la idea verbalmente utilizando lenguaje corporal.
  - c. Explicará la idea verbalmente, siendo claro y conciso.
5. Cuando vuelve a casa después de haber visto en el cine una película fantástica, usted prefiere:
  - a. Recordar mentalmente las escenas de la película.
  - b. Hablar de las escenas y de lo que se dijo en la película.
  - c. Citar casi literalmente las palabras utilizadas en la película.
6. En una sala de teatro, prefiere sentarse:

- a. A la derecha del teatro.
- b. Le da totalmente igual.
- c. A la izda.

7. Un amigo tiene un problema técnico con algún aparato. Usted:

- a. Le compadece y le dice cómo se siente usted cuando le pasa lo mismo.
- b. Le recomienda a alguien fiable para que se lo repare.
- c. Intenta averiguar cómo funciona el aparato y arreglarlo usted mismo/a.

8. Se encuentra en un lugar desconocido y alguien le pregunta dónde está el norte. Usted:

- a. Reconoce que no tiene ni idea.
- b. Reflexiona un poco a averigua dónde está.
- c. Puede señalar el norte sin ninguna dificultad.

9. Ha encontrado un lugar para aparcar el coche, pero es bastante pequeño y tiene que dar marcha atrás. Usted:

- a. Intentará encontrar otro sitio.
- b. Intentará dar marcha atrás y aparcar cuidadosamente.
- c. Hará las maniobras necesarias sin problema.

10. Está viendo la TV y suena el teléfono. Usted:

- a. Descolgará el teléfono con la TV puesta.
- b. Bajará el volumen de la TV y contestará.
- c. Apagará la TV, ordenará a la gente que se calle y entonces contestará.

11. Acaba de oír la nueva canción de su cantante favorito. Cuando acabe, usted:

- a. Puede cantar gran parte de la canción sin dificultad.
- b. Puede cantar algunas partes sólo si se trata de una canción muy sencilla.
- c. Encuentra realmente difícil acordarse de cómo sonaba la canción, pero puede acordarse de algunas palabras.

12. Cuando tiene que dar resultados:

- a. Emplea su intuición.
- b. Toma una decisión basada en la información que tiene a su disposición y en lo que le parece bien.
- c. Utiliza hechos, estadísticas y datos.

13. Ha extraviado la llaves. Usted:

- a. Decide hacer otras cosas hasta que alguien las encuentra.
- b. Hace otras cosas, pero intenta recordar al mismo tiempo dónde las dejó.
- c. Intenta rebobinar mentalmente hasta recordar dónde las ha dejado.

14. Usted está en un Hotel y, de repente, oye el ruido de una sirena:

- a. Puede indicar inmediatamente de dónde procede el ruido.
- b. Si se concentrase seguramente averiguaría el origen del ruido.
- c. No podría identificar de dónde viene el ruido.

15. Usted va a una reunión social y le presentas a 7 u 8 personas. Al día siguiente:

- a. Puede acordarse fácilmente de sus caras.

- b. Sólo recordaría algunas caras.
- c. Seguramente recordaría los nombres antes que las caras.

16. Usted quiere pasar las vacaciones en el campo, pero su pareja quiere ir a la playa. Intenta convencerla de que su idea es mejor y para ello:

- a. Le dice de forma emotiva lo que esas vacaciones significan para usted: le encanta el campo y los niños y la familia se divierten allí.
- b. Le dice que si accede a ir al campo usted le estará agradecido/a y no le importará ir a la playa la próxima vez.
- c. Utiliza hechos: el lugar donde usted quiere ir está más cerca, es más barato y hay muchas actividades deportivas y de ocio organizadas.

17. Cuando planea sus actividades diarias, normalmente:

- a. Hace una lista para ver que hay que hacer.
- b. Piensa en las cosas que necesita hacer.
- c. Crea mentalmente un dibujo de la gente que tiene que ver, de los lugares a los que irá y de las cosas que hará.

18. Un amigo tiene un problema personal y a recurrido a usted:

- a. Se muestra comprensivo/a.
- b. Le dice que los problemas nunca son tan graves como parecen en un principio y le explicará porqué.
- c. Le ofrece sugerencias y opiniones lógicas para solucionar el problema.

19. Dos amigos suyos que están casados tienen amantes. Usted:

- a. Se dio cuenta al principio.
- b. En una ocasión se dio cuenta y en la otra no.
- c. No se coscó cuenta en ninguna de las dos.

20. A su parecer ¿qué es lo más importante en la vida?:

- a. Los amigos y vivir en armonía con todos los que le rodean.
- b. Ser amable con los demás y mantener su independencia personal.
- c. Conseguir objetivos valorados por otros como su puesto, prestigio y escalar posiciones.

21. Si le diesen a escoger, usted preferiría trabajar con:

- a. Un equipo en el que los integrantes fuesen compatibles.
- b. Trabajar con gente, pero manteniendo su propio espacio.
- c. Trabajar por su cuenta, independientemente.

22. Los libros que prefiere leer son:

- a. Novelas y ficción.
- b. Revistas y periódicos.
- c. Libros que no sean de ficción, como las autobiografías.

23. Cuando va de compras, suele:

- a. Comprar impulsivamente, especialmente cuando hay ofertas.
- b. Tiene ya un plan, pero lo puede cambiar sobre la marcha.
- c. Lee las etiquetas y compara los precios.

24. Usted prefiere ir a la cama, levantarse y comer:
- Cuando le apetece.
  - Siguiendo un horario bastante flexible.
  - A la misma hora cada día.
25. Acaba de empezar en un nuevo trabajo y ha conocido a mucha gente nueva del personal. Uno de ellos le llama a casa. Usted:
- Reconocería la voz sin problemas.
  - No está seguro/a de si reconocería su voz.
  - Tiene graves dificultades para reconocer las voces.
26. ¿Qué es lo que más le afecta cuando discute con alguien?:
- Su silencio, que no responda.
  - Cuando no entienden su punto de vista.
  - Sus retos y comentarios fundamentados y demostrados.
27. Cuando iba al colegio, ¿cómo se le daban los ejercicios de deletrear y escribir palabras?
- Le parecían muy fáciles.
  - Uno de los dos ejercicios se le daba bien, pero el otro no.
  - No se le daban muy bien.
28. cuando tiene que bailar o hacer ejercicios con ritmo, usted:
- Puede “sentir” la música una vez se a aprendido los pasos.
  - Puede hacer algunos ejercicios o bailes, pero otros le cuestan un poco.
  - Tiene dificultades para compaginar los pasos con el ritmo.
29. ¿Se le da bien identificar e imitar sonidos animales?
- No muy bien.
  - Regular.
  - Muy bien.
30. Al final de un largo día, usted normalmente prefiere:
- Hablar con amigos o su familia sobre su día.
  - Escuchar a otros y hablar sobre el día que han tenido.
  - Leer el periódico y ver la TV antes que hablar.

### **PUNTUACIÓN:**

1º sume el nº de respuestas A, B y C. Luego multiplique:

### **PARA HOMBRES**

Número de respuestas A x 15 puntos =

Número de respuestas B x 5 =

Número de respuestas C x -5 =

TOTAL\_\_\_\_\_

**PARA MUJERES**

Número de respuestas A x 10 puntos =

Número de respuestas B x 5 =

Número de respuestas C x -5 =

TOTAL \_\_\_\_\_

Si dejaste alguna en blanco suma 5 por cada una.

330

320

310 **ESTRUCTURA CEREBRAL ALTAMENTE FEMENINA**

300 \_\_\_\_\_

290

280

270

260

250

240

230

220

210

200

190 \_\_\_\_\_

180

170

160 **ESTRUCTURAS SOLAPADAS**

150 \_\_\_\_\_

140

130

120

110

100

90

80

70

60

50

40

30

20

10

0 \_\_\_\_\_

-10

-20 **ESTRUCTURA CEREBRAL ALTAMENTE MASCULINA**

-30

-40

## **ANÁLISIS DEL RESULTADO**

La mayoría de los H sacan de 0 a 180 y las M de 150 a 300.

Los cerebros que tienen estructuras de pensamiento masculino suelen estar por debajo de 150 puntos y, cuanto más cerca del 0 están más masculino será y mayor nivel de testosterona tendrá. Este tipo de H tienen muchas facultades lógicas, analíticas y verbales y suelen ser disciplinados y organizados. Cuanto más cerca al cero más controlan sus sentimientos. Por debajo de cero son estructuras cerebrales altamente masculinas que recibieron altas dosis de testosterona en la 1ª etapa del desarrollo fetal. Cuanto más por encima de los 180, más posibilidades de ser homosexuales.

Las M con resultados bajos tienen más posibilidades de tendencias lésbicas. Los cerebros femeninos suelen sacar puntuaciones por encima de los 180. A mayor puntuación mayor feminidad y, por tanto, más talento creativo, artístico y musical. Tienen mayores facultades para reconocer problemas con el menor nº de datos y suelen utilizar la intuición en sus decisiones. También los resuelven con creatividad e ingenio.

## **EL SOLAPAMIENTO**

De 150 A 180 demuestran compatibilidad de pensamiento en ambos sexos o una inclinación bisexual. Sus pensamientos no son ni típicamente masculinos ni femeninos y suelen mostrar gran flexibilidad en sus opiniones, lo que es excelente para las relaciones con cualquier persona, sea del sexo que sea.

La genética manda. Cómo se explica que en todas las tribus y pueblos siempre el hombre era el que iba a cazar y la mujer vigilaba la cueva y los hijos.

El 50% de matrimonios se separa. Contando parejas homosexuales y de hecho será 70%  
Nuestras primeras conductas son instintivas: llorar, mamar.

Un H descansando para el 70% de la actividad cerebral. La M recibe y analiza constantemente información (bebés...)

Una M sabe todo de su hijo. Un h sólo que son esos seres bajitos que andan por casa.  
La retina tiene 130 millones de células foto-receptoras (cilíndricas) para ver los tonos grises y 7 millones (cónicas) para los colores. La M tiene el doble de colores, (14 millones) por lo describe y distingue mejor los colores. También tienen más superficie blanca.

La M tiene mayor visión periférica para vigilar alrededor de la cueva y el H tiene mejor visión túnel, para fijar la vista en la pieza a cazar.

La M ve mejor al conducir por el día y el H por la noche.

La M ve mejor de cerca, (ordenador, enhebrar una aguja).

La M tiene mejor oído (por estar alerta en la cueva). Pueden oír dos conversaciones a la vez. El H no, y con ruido de fondo (TV, música...) nada. Por eso la apagan para hablar por teléfono.

Por cada H que puede cantar afinando hay 8 M.

La piel de la M es más sensible. Si te dice –No me toques, tócala, pero no le metas mano.

La piel de la M es más fina, lo que explica sus más arrugas.

La M tiene más gusto y olfato. Por probar antes lo que comían sus bebés.

El H en un restaurante prefiere sentarse contra la pared y viendo la puerta, para estar alerta por si hay algún ataque o para escapar. En la cama escoge el lado más cercano a la puerta. En un restaurante la M enseguida sabe quienes son pareja, como se llevan, quien ha discutido, quien es una loba, etc. El H se fija en las salidas, las maquinas, los grifos de la cerveza, si fallan, etc.

El H tiene 4 billones de células cerebrales más, pero las m son un 3% más inteligentes.

El 50% de las M no pueden reconocer al instante cuál es su mano derecha o izda. Sin fijarse en el anillo o el lunar.

Los H viendo un partido de fútbol: -Hey, pásame las patatas fritas. –Queda más cerveza.

Las M se reúnen para hablar, aunque digan que van a ver un culebrón.

Los H pueden estar horas pescando sin hablar, tan a gusto. Las M no.

Resumen: Yo Tarzán, tú Jane.

La M usa los dos hemisferios del cerebro para hablar y otras cosas, el H uno. Así pueden hacer varias cosas a la vez.

Los H pueden ordenar sus problemas y archivarlos al final del día.

Las M no hacen más que darles vueltas y vueltas. Es su modo de librarse de ellos.

Durante la menstruación (cuando aumenta el estrógeno y disminuye la testosterona) hablan menos, más despacio y vocalizan mejor.

La M cuando habla en voz alta no espera soluciones, sólo habla en voz alta. **Sólo quiere hablar. Lo dicen millones de ellas. Y que la escuchen. Así combaten su estrés. Luego dan recompensa.**

El H usa 3 tonos de voz, la M 5. Por Ej. de: ¡OH!, o ¡ah!. O repiten las palabras últimas.

La M dice al día unas 8.000 palabras y unos 12.000 gestos, muecas y demás.

El H dice sólo unas 3.000 y muchos menos gestos y demás.

A la hora de cenar, si la M habló poco le quedará mucho por soltar. Pero él es un **CAZADOR**, lleva todo el día buscando comida y quiere tranquilidad.

El problema surge cuando ella se siente ignorada.

Cuando un H se queda mirando fijamente los objetos, la M piensa que ya no la quiere. El 98% de M dicen que el mayor defecto de su pareja es su falta de ganas para hablar, sobre todo al final del día.

La M con muchos hijos o que trabaja fuera, a la hora de cenar hablará ya menos. Las frases del H son cortas y estructuradas.

Regla para hablar con un H: Facilitale las cosas y no le hables de varios temas a la vez.

La M es indirecta: -¿Te apetece parar a tomar un café? (A ti puede que no, pero a ella sí) El H debe escuchar con atención y activamente, gesticular más... Es IMPORTANTE no ofrecer soluciones continuamente y no cuestionar sus propósitos.

Si la M tiene problemas puedes preguntarle: ¿Cómo quieres que te escuche, como un H o como una M? Si dice como M: escuchar y apoyar. Como H: darle soluciones.

En 10 segundos la M usa 5 expresiones que dan fe que escucha como un espejo como si viviera ella lo que oye.

Las M detectan todo: la entonación de la voz, las caras, el movimiento corporal...Por eso no se las puede mentir. Pero esto es muy útil para conectar mejor con ellas, porque la demostración de atención y escucha la pagan bien.

Para conseguir un tono de voz más grave baja la barbilla y habla despacio y monótono.

Las gordas hablan más fino para compensar. Y las que les gustan los H protectores.

La M ve mejor en 2 dimensiones. El H en 3, por eso se orienta mejor con los mapas y planos, porque tenía que cazar animales en movimiento y que orientarse para volver a la cueva. La mujer ya estaba allí. Por eso a los H les gustan los deportes como golf, fútbol, dardos, videojuegos de disparos... porque tienen que perseguir y dar en el blanco.

La M no tiene zonas visual-espacial localizadas, los H al menos 4.

La mayoría de H sabe señalar el Norte, aunque no sepan donde estás, e incluso muchos en una habitación sin ventanas. La M deambula por las plantas del parking del súper buscando el coche. Los H con el ojo derecho tapado tienen aún más destreza, porque la información llega más rápido al hemisferio derecho del cerebro. Por esto pocas mujeres eligen ser pilotos, mecánicas, ingenieras.

El hemisferio derecho del niño se desarrolla a mayor velocidad que el izdo. En las niñas ambos al mismo ritmo. Por lo que pueden hacer más actividades que ellos y hay más mujeres ambidiestras, por eso confunden más la dcha. y la izda.

Un estudio realizado en multitud de culturas primitivas y modernas demostró que las M son superiores en inteligencia general, pero en cuanto a resolver puzzles el 92% de H tuvieron la mayor puntuación frente al 8% de las mujeres, fuese cual fuese su cultura. Los H pasan bien un plano de 2D a 3D. Incluso con una explicación verbal crean mejor el plano en su mente. Un suplemento dominical británico ofreció un mapa en 2 direcciones, de Norte a Sur y de Sur a Norte. Recibieron 15.000 solicitudes de M. De H muy pocas porque no le ven utilidad. Las M siempre le dan vueltas para verlo del revés.

Por eso el GPS que sacó BMW y que te marca con un puntito donde estás en cada momento tiene gran éxito entre las mujeres.

Para evitar discusiones mejor no dar un mapa a una mujer. Ella puede relatar el paisaje. Un H a una M: “Ahora gira a la izquierda. ¡Afloja! Cambia. Cuidado con los peatones. Concéntrate. Deja de llorar.”

A los H les encanta conducir por carreteras sinuosas para poner a prueba sus habilidades espaciales.

Los juguetes con motor o pilas le encantan a los niños y H. A las niñas sobre los 12 años dejan de gustarle tanto.

Las ratas criadas con juguetes en sus jaulas tienen más masa cerebral.

A los niños les gustan los juguetes, a las niñas las personas. Las niñas con 3 meses miran 3 veces más la cara de la gente y ya distinguen a los familiares de los extraños. Los niños en cambio se fijan más en los objetos y saben bien donde están.

Las M hacen mejor los cálculos matemáticos, y suelen hacerlo en voz alta.

Los H parecen mejores con los números y las M con las letras, que tienen que ver más con las relaciones humanas. Pocas o ninguna destaca en aeronáutica, ajedrez, física, química, pero sí en literatura, enseñanza, teatro, relaciones humanas. Mientras el H juega al ajedrez la M baila o decora la casa.

La informática requiere conocimientos de matemáticas y habilidad espacial por lo que es más masculina. Pero la programación, diseño, se le da mejor a la M.

En preescolar una niña es recibida por todas las demás y todas se saben los nombres de todas. Cuando llega un niño nuevo, los demás niños le tratan de formas distintas y sólo permiten que forme parte del grupo si consideran que puede ser útil. Al final del día pocos conocen su nombre, pero sí si juega bien o no.

A una minusválida las niñas la acogen mejor, los niños se reirán de él.

Si le das un osito a una niña de 4 años pronto lo convierte en su amigo íntimo. Un niño lo desmembrará para verlo por dentro y buscará luego otra cosa.

Las niñas colaboran sin destacar ninguna, los niños compiten.

Una M puede experimentar muchos sentimientos mientras está discutiendo. Un H sólo puede hacer una de las dos cosas. La M puede estar llorando mientras cambia una rueda al coche, el H no, o llora o cambia la rueda.

El H herido emocionalmente prefiere gritar, la M hablar sobre ello.

“Para demostrarle su amor él escaló las montañas más altas, buceó en los mares más profundos, y cruzó el desierto más largo. Ella lo abandonó porque nunca estaba en casa” la M no critica al H. Intenta entenderle y ayudar.

Los cazadores eran grupos de H. Las M por lo general siempre estaban embarazadas y recolectando frutos para los hijos. Por eso los H se reúnen en los bares a contar chistes e historias antes de volver a la covachuela.

Los H poseen una mente lógica y analítica, es una máquina de resolución de problemas que no descansa nunca. Incluso si estuviese en el hospital, en las últimas, estaría pensando en como mejorar la distribución de la planta y aprovechar la luz natural y el paisaje. Por eso no hacen más que ofrecer soluciones. Cuando entra en un restaurante por primera vez, echa un vistazo a su alrededor y se da cuenta de todo lo que necesita ser reparado, los cuadros torcidos y la decoración.

**La M libera su estrés hablando de sus problemas con los demás. Ella quiere que la escuchen pacientemente, no que la reparen. El H siempre interrumpe ofreciendo soluciones múltiples. Es inevitable y está convencido de que ella se sentirá mejor cuando tenga la solución. Pero su objetivo es muy distinto, sólo desahogarse hablando.**

En situaciones de estrés o presión, la función cerebral de la habilidad espacial y la lógica se activan automáticamente en el cerebro del H. En la mujer se activa la función del habla y por eso a veces parece que nunca parará y hablará a cualquiera que la quiera escuchar. Puede hablar de un mismo problema durante horas dando todo tipo de detalles o de problemas de cualquier tipo, pasados, presentes o futuros e incluso sin solución. Su discurso no tiene estructura y puede incluir diferentes temas sin concluir ninguno. Para un H tener que escucharla sin ofrecer soluciones resulta realmente duro. Él además de escucharla, quiere aportar alguna propuesta, hacer algo con el problema y, por eso interrumpe con frases: “¿por qué dices eso?”, “¿cuál es el propósito?”. Él no entiende que no haya propósito ni razón alguna. El H ha de aprender a escuchar y utilizar sonidos y gestos de asentimiento en vez de dar respuestas. Para el H es muy extraño, porque sólo habla cuando tienen una propuesta. Cuando una M rechace las soluciones que le ofrece no intente empequeñecer sus problemas con frases como: “Bueno, tampoco tiene tanta importancia”, “No exageres”, “Anda, olvídale”. Esto irrita a la M que piensa que el H no se interesa por sus problemas y ni siquiera la escucha.

**Los H estresados no hablan. La mujer habla por los codos y se la oye,** pero el H normalmente se expresa mentalmente, dentro de su cabeza. No posee una zona localizada en el cerebro para el habla y de ahí su reacción. Cuando tiene un problema lo soluciona él mismo mentalmente, la M lo propaga a los 4 vientos.

Las M no entienden esta reacción y siempre dicen: “Venga, habla sobre ello. Te sentirás mejor”. Ella lo dice porque a ella hablar la desahoga, pero los H prefieren estar solos reflexionando sobre la mejor respuesta.

La famosa escultura de Rodin, El pensador, simboliza un hombre que reflexiona sobre sus problemas sentado en su roca. Está pensando y la palabra clave es “solo”. Ni sus mejores amigos van a la roca con él. De hecho, ellos tampoco querrían ir con él. La M siente necesidad de subir con él y reconfortarle, pero recibe una negativa y un puntapié. **Si Rodin crease una escultura similar sobre la M, la llamaría “La parlanchina”.** Las M tienen que comprender la necesidad de los H para solucionar sus problemas y no interpretar su silencio como una señal de desamor. La M observa al H como si fuera

otra M, y claro, si una de ellas no habla, es que está enfadada o triste. Sin embargo, si deja que el H vaya a su roca, le da una taza de café y unas pastas, sin insistir en que hable, la situación se calmará pronto. Cuando resuelva el problema, volverá a ella de nuevo, se sentirá feliz y la hablará.

Otras versiones de “sentarse en la roca”: leer el periódico, ir a pescar, jugar al tenis, al fútbol, reparar algo o ver la TV. Al H practicar un deporte o actividad que requiera el uso de la habilidad espacial le ayuda y puede al mismo tiempo encontrar soluciones al problema. Parece ser que al estimular su zona cerebral relacionada con la habilidad espacial acelera el mecanismo de resolución de problemas.

Un H que no para de cambiar el canal del televisor pone de los nervios a cualquier M. Se sienta en el sofá y como un zombi aprieta los botones sin estar más de un minuto en el mismo canal. Cuando un H hace esto está sentado mentalmente en su roca y ni siquiera se percata de la programación de cada canal. Al ir cambiando puede olvidarse de sus problemas e intentar buscar soluciones a los problemas de los demás. La M cambia menos de canal, se limita a ver un programa, a descifrar la trama y las relaciones entre los personajes. Leer el periódico es para ellos algo similar. Las M tienen que comprender que cuando el H realiza una de estas actividades es incapaz de escuchar o recordar la mayoría de las cosas, por lo que es inapropiado halarle en esos momentos. Lo que debe hacer es preguntarle a que hora podría mantener una conversación. Recuerde que sus antepasados se pasaron un millón de años sentados en una roca totalmente inexpresivos divisando el horizonte, y el H actual se sigue sintiendo cómodo rememorando esta actividad.

Las madres se lamentan de que sus hijos no les hablan. Las hijas vuelven del cole y les relatan todo, pero los chicos están programados para “hacer cosas” y ahí está la clave para conseguir que hablen. La madre debería realizar actividades con su hijo, como pintura, gimnasia, juegos de ordenador, etc. E intentar hablarle mientras. A los niños no les gusta el contacto visual, pero a las madres les encanta. Mientras están con la tarea, a veces tienen que dejarla para pensar y contestar una pregunta (les es difícil hacer dos cosas a la vez) pero el objetivo es incitarles a conversar. Se puede emplear la misma estrategia con un H, pero hay que evitar hablarle cuando está intentando enroscar una bombilla.

Los H que están tensos beben alcohol y deciden invadir otros países. Las M comen chocolate e invaden los centros comerciales. **Con presión, las M hablan sin pensar y los H actúan sin pensar.** Por eso el 90% de los presos son H y el 90% de la gente que va al psicólogo son M. Cuando los dos están sometidos a presión, puede ser como un campo de minas del que ambos tratan de salir ilesos. El H deja de hablar y la M se empieza a preocupar. Ella empieza a hablar y le dice que tiene que hablar del problema y él no puede soportarlo y se marcha a otra habitación. La M, más presionada, quiere hablar sobre sus propios problemas, frustrando al H todavía más. Cuando se recluye en su roca ella se siente rechazada y llama a su madre, a su hermana o a la vecina.

Esta es una de las diferencias menos comprendidas entre el H y la M.

La M solo se encierra en sí misma así cuando la han hecho daño, la mentido o han abusado de ella. La M asume que el H reacciona igual que ella, y cree que ha hecho algo mal que le ha ofendido o que simplemente ya no la quiere. Cuando una M se encierra en

sí misma es porque está herida y el H lo interpreta como que necesita su propio espacio, como si se tratara de otro H, y mientras tanto, se va al bar, o a limpiar el carburador del coche. Cuando una M se niegue a hablar es una señal de que algo malo se está gestando y es el momento adecuado para mantener una larga conversación.

En los viejos tiempos no existía este problema, porque para demostrarle a su mujer que la quería, el H solo tenía que traer la caza. Así funcionó durante miles de años, por eso el H de hoy está tan confuso. Hoy, en la mayoría de países, el 50% de la población activa son M, por lo que en muchos casos el H ya no tiene que traer el sustento a casa. Las M de hoy quieren H que se comuniquen, una habilidad poco innata en ellos, pero pueden aprender.

La M tiene una habilidad sensorial superior al H. Reciben información muy detallada y son mucho más capaces de expresar, emocional y verbalmente, lo que sienten. Una M puede llorar ante un insulto porque eso desencadena su zona emotiva y sentimental, mientras el H normalmente no se da ni cuenta de que le han insultado. Le da igual.

Comer fuera de casa para una M es una forma de enriquecer una relación, discutir problemas o ayudar y dar apoyo a un amigo. El H lo ve como una alternativa a cocinar, porque no hay que ir de compras, ni que fregar después. Ya en la mesa las M llaman al resto de comensales por su nombre para fomentar las relaciones, pero los H se llaman por sus moteos o apodos para no crear demasiada intimidad entre ellos. Cuando llegue la cuenta las M sacarán sus calculadoras para ver cuanto pagará cada una. Los H tiran un billete de 500 € en la mesa para hacerse notar, mientras aparentan no controlar el cambio.

**Ir de compras y escaparates es la gloria para las M y el infierno para los H. Para las M es como hablar: no necesitan una razón especial o un objetivo, pueden hacerlo sin ningún rumbo y tardar horas y horas. Para ellas es un ejercicio rejuvenecedor y relajante, compren o no compren. Este tiempo de compras provoca una hemorragia cerebral en el H en menos de 20 minutos. Para que un H tenga ganas y energías para ello tiene que haber un objetivo definido y un horario. Hay que recordar que él es un cazador. Quiere salir al campo, tener un plan de acción claro, matar el blanco y volver a casa.**

Los H se ponen muy nerviosos cuando la M entra en una de las tiendas de ropa y empieza a probarse de todo y no compra nada. A las M les vuelve locas probárselo innumerables conjuntos de ropa porque es compatible con su estructura cerebral y así obtienen diferentes sensaciones y emociones con cada prenda, según su fase emotiva. La ropa del H refleja también su estructura cerebral: predecible, conservador y orientada hacia un objetivo. El H que viste con estilo se debe a que su M le escoge la ropa o a que es gay. También es fácil reconocer a un soltero.

Para intentar que un H quiera ir de compras debe ofrecerle unos criterios bien definidos como los colores, las talas, las marcas, el estilo, etc. Y seguro que asiente a ir con usted el tiempo que quiera.

Cuando ella se prueba un vestido y pregunta al H: ¿qué te parece? ¿Cómo me queda?, probablemente reciba una simple respuesta como “bien” o “no está mal”. Para que ella esté contenta el H tiene que darle una respuesta como si fuera una M: resaltando

detalles: “guau. Muy buena elección. A ver... date la vuelta... deja que te vea por detrás... sí., ¡este color te queda de maravilla!... además el corte resalta tu buen tipo... y esos pendientes combinan de miedo... estás guapísima”. La mayoría de la M caen a tus pies.

Las hormonas afectan al cuerpo y al cerebro. Son las responsables de la estructura cerebral incluso antes de nacer, dictando nuestro pensamiento y conducta. La testosterona es de 15 a 20 veces más alta en los chicos. En la pubertad se dispara la testa y su cuerpo adopta los cambios necesarios para su trabajo de máquina cazadora. Sobresalen en deportes porque sus cuerpos están hormonalmente dotados para respirar mejor y tienen una excelente distribución del oxígeno a través de la sangre que le permiten correr, saltar y demás.

Los esteroides son hormonas masculinas que crean más masa muscular, por Ej. los atletas la usan y ganan ventaja.

Las hormonas femeninas no son reguladas por el cerebro según se necesitan como en el H, sino que aparecen en ciclos de 28 días y causan estragos en el carácter de muchas M, debido a las sensaciones que experimentan. Estas hormonas le aportan un 26% de grasa extra para amamantar a los hijos o como reserva por si escasea. Las hormonas femeninas engordan el cuerpo y las masculinas crean menos grasa y más músculo.

En un beso los cerebros de ambos hacen un rápido análisis químico de la saliva del otro y toma decisiones sobre la compatibilidad genética. El cerebro femenino además hace otro análisis del sistema inmunológico del H.

A las M les gustan los ositos de peluche porque tienen la forma de un bebe. Cuando ven uno disparan progesterona en su cuerpo y dicen: “hay qué rico...”

Las rubias tienen más estrógeno y son más fértiles. Tras tener un hijo se les oscurece el pelo. Con 2 más y después de los 30 años hay pocas rubias naturales.

Las M antes estaban casi siempre embarazadas, por lo que casi no padecían el síndrome premenstrual, sólo 10-20 veces en su vida, frente a las 12 veces por año de la M actual. A la guerra del Golfo mandaron muchas mujeres con el síndrome premenstrual porque pelean como bestias y retienen agua durante 4 días.

Entre los 18 y 21 días después de la menstruación la M alcanza niveles máximos de testosterona y tienen más apetito sexual. Por eso: “No sé que pasó. Lo conocí en la fiesta y esa misma noche acabamos en la cama. Nunca había echo algo así”. Era cuando más probabilidades de concebir tenía. El reloj biológico lo sabe. Los H pagaríamos mucho por saberlo también. Entre los 21 y 28 días tras la menstruación las hormonas femeninas bajan drásticamente. Se sienten tristes, depres.

**Diferencia entre una M con el síndrome premenstrual y un terrorista: Con el terrorista se puede negociar.** Muchas creen que están fuera de control o volviéndose locas. Del 21-28 días cometen más delitos y asesinatos, van más al psicólogo, al psiquiatra, videntes. Si conducen o pilotan en esos días tienen más accidentes y en algunos países esto es un atenuante de las penas por asesinato.

Entre los 40 y 50 tienen la menopausia con sus cambios emocionales, psicológicos, etc. La M que toma la píldora aparca mejor.

La mayoría de trastornos sexuales los padecen los H y los pocos de M son M con altos niveles de hormonas masculinas.

El nivel de testosterona es superior normalmente tras hacer deporte que al empezar, por lo que las competiciones elevan la agresividad. En competiciones con animadoras hay más violencia de masas. La testosterona manda. Los políticos, abogados, deportistas, tienen más que la media. La testosterona además de más relación con la eficiencia genera más producción de esta hormona. En el reino animal ocurre igual.

Algunas M destacadas como Margaret Tacher, Juana de Arco, recibieron una dosis de hormonas masculinas entre las 6-8 semanas de gestación.

Los altos niveles de testosterona hay que quemarlos con actividades y o deportes.

Las ratas macho a las que se inyecta una dosis adicional de hormona masculina encuentran antes la salida del laberinto que los otros. También las hembras se orientan mucho mejor para salir, pero mucho menos que los machos. También la agresividad aumenta.

La testosterona también aumenta la concentración y la resistencia. En el H está al máximo en otoño.

A las M debían examinarlas en la época biológicamente más propicia. A los H da igual, las notas no varían tanto.

Hasta 1800 se cazaba para comer. Luego los H, que fueron programados para cazar, ya no tenían que hacerlo más. El deporte suplió un poco esa actividad, ya que requiere correr, alcanzar blanco, conseguir objetivos, y así quemar el exceso de hormonas. Los que hacen deporte cometen menos delitos y agresiones. Lo que quemas en el campo de fútbol no lo quemas en la calle.

Los H compiten a la carrera en las autopistas. Las M no.

El patrón inicial del feto, el cuerpo y la estructura mental, es femenino. Por ello los H tienen algunos rasgos femeninos como los pezones y las glándulas mamarias que, aunque no funcionen, retienen el potencial de dar leche. Hay muchos casos de lactancia masculina entre los prisioneros de guerra, porque el ayuno provocó una grave enfermedad de hígado que desencadenó las hormonas esenciales para poder amamantar. Entre las 6 y 8 semanas de la gestación, el feto masculino (XY) recibe una dosis masiva de hormonas masculinas llamadas andrógenos que son las que crean los testículos y una segunda dosis que es la responsable de transformar la estructura cerebral femenina en masculina. Si en ese momento no recibe la cantidad suficiente de hormonas, el niño puede nacer con el cerebro femenino y con genitales masculinos. Será gay o transexual. Hay muchos casos de H que nacieron como niñas y así fueron criadas y el pene y los testículos no “le aparecieron” hasta que la pubertad.

El 30% de los suicidios adolescentes son gays y lesbianas y 1 de cada 3 es transexual. No soportan verse atrapados en un “cuerpo equivocado” de por vida.

El hipotálamo es el centro cerebral del sexo que reacciona a la testosterona. Los H lo tienen más grande y como tienen también de 10 a 20 veces más testosterona tienen más apetito sexual que las M. La mayoría de las parejas homosexuales tienen el mismo apetito que los H normales, aunque parezcan afeminados. Además entre ellos también y ninguno de los 2 pondrá objeciones a darle al mambo. Las lesbianas tienen más testosterona que las normales por lo que su instinto sexual también es más fuerte.

El deseo sexual masculino es como una cocina de gas, porque la chispa se enciende y funciona a toda mecha al instante y con igual rapidez puede apagarse. El deseo femenino es como un horno eléctrico, ya que se calienta despacio hasta llegar a la temperatura máxima y le lleva mucho tiempo volver a enfriarse.

Los niveles de testosterona en el H van disminuyendo con la edad a un mismo ritmo. El interés por el sexo es elevado toda su vida. El 37% de los H piensan en el sexo una vez cada 30 minutos. Con igual frecuencia sólo el 11% de M. En la M aumenta y llega a su cima entre los 36 y 40 años. Incluso puede superar al H que va de bajada. Es la época en que manda la M y el H se queja de que hay que hacerlo cuando ella quiere. Esto explica a las mujeres maduras con chicos prácticamente adolescentes. También encaja en el gráfico los H de 40 con M de 20. Las partes rayadas son las fases en que se discute más sobre el sexo.

**Para practicar el sexo la M necesita una razón, el H un sitio.** (Chiste: De novios ellas te dicen: “Aquí no”. De casados: “Ahora no”. De jubilados: “Así no. Así tampoco”.)

El apetito de una M se altera por las preocupaciones, su hijo está malo, se escapó el perro, pueden despedirla, se caló con la lluvia... así sólo quiere dormir. El H ante la misma situación buscará sexo, que le ayuda a aliviar las tensiones.

Los intelectuales tienen algo menos apetito que el resto. Los que trabajan de 9 a 5 bastante menos que los que trabajan más de 60 horas o más a la semana. (Burro cansao). Los amantes del jazz un 34% más que los fanáticos del pop. Los de música clásica son los que menos.

Los H reciben la testosterona por dosis, unas 7 al día y la más importante, el doble de cantidad, al amanecer, (para echar el último) antes de que se prepare para la caza.

**Existen aplastantes evidencias a favor de los beneficios del sexo en la salud. Tres polvos por semana quema unos 35.000 kilojulios, lo equivalente a correr 130 Km. al año. El sexo también aumenta los niveles de testosterona, responsables de reforzar los huesos y músculos y proveer al cuerpo de colesterol bueno. Los analgésicos naturales del organismo, las endorfinas, se liberan durante la relación sexual y de ahí que calmen los dolores de cabeza, de cervicales y artritis. Mejora también el sistema inmunológico e inhibe el crecimiento de tumores. Alivia el estrés, es bueno para el corazón y alarga la vida. La lista de beneficios es larguísima.**

El H siempre fue polígamo, por eso el cerebro les pide pornografía porque estimula mentalmente la poligamia.

Un toro pierde el interés después de haberse cepillado 7 veces a la misma vaca, pero su apetito se enciende de inmediato en presencia de otra vaca. Incluso después de 10 vacas nuevas, su capacidad de copulación sigue siendo impresionante. Un carnero no puede montar a la misma oveja más de 5 veces, pero puede seguir con otras con tremendo ardor. Aunque le tapes con una bolsa o perfumes la 1ª oveja no la montará.

Un H joven y saludable, si tiene un buen día llegará a las 5, pero no acabará la 6. sin embargo con una M nueva su interés puede dispararse rápidamente, como el toro.

El cerebro del H necesita variedad porque está programado para copular el mayor nº de veces posible con hembras sanas. Por eso les gustan los factores de novedad como la lencería sexy en su relación de monogamia. A diferencia de los animales el H puede auto engañarse y creer que tiene un harén de M con diferentes ropas y lencerías. Las M conocen el efecto de la lencería aunque no entienden porqué.

Las M con variedad de lencería tienen H más fieles, por lo antes dicho.

Los H suelen bautizar a sus penes con algún nombre porque no les gusta que un extraño tome el 99% de sus decisiones por ellos.

Desde que están fríos hasta que llegan al orgasmo un h sano tarda 2,5 minutos. Una M una media de 13. Varían según la edad y salud de la persona. Para la mayoría de los mamíferos el acoplamiento es un visto y no visto por el peligro de los depredadores.

Sólo hay una forma efectiva para acabar con la infidelidad masculina: castración. Así el h sería monógamo, no tendría que afeitarse, no se quedaría calvo y viviría más tiempo. Los H que mantienen intactos sus niveles de testosterona en el cuerpo viven una media de 52 años frente a los 69 de los castrados. Las próximas generaciones de H serán menos potentes, tendrán menos testículos y esperma que hoy. Antes ya tenía el doble.

**Los H se estimulan por los ojos y las M por el oído. El cerebro del H está estructurado para admirar el cuerpo femenino y su figura, por eso cualquier imagen erótica les impacta. La M con sus buenos receptores de información sensorial prefiere palabras cariñosas y de afecto. Su sensibilidad para escuchar halagos es tal que cierra los ojos cuando le susurran tonterías amorosas al oído.**

Los concursos de Miss Universo atraen a más H que M, pero los de Mr. Universo son un fracaso, no excitan a nadie y casi ni se transmiten por la TV. Para una M la atracción por un H depende también de sus habilidades, inteligencia y logros.

Cuando una tía buena pasa al lado de un H, éste, al no tener vista periférica, gira la cabeza, la remira y entra en trance. Se queda alhelado y la saliva le chorrea. La M con su vista periférica la ve antes que el H y se compara, normalmente criticándose a sí misma. Cuando el H la ve ella se enfada con él y le llama perverso. Ella cree equivocadamente que él preferiría estar con la jovencita y que ya no es tan atractiva como la otra. Su reacción no implica que quiera llevársela a la cama, sólo es un recuerdo de su papel en la antigüedad, cuando tenía que buscar hembras para aumentar la tribu. Ni siquiera la conoce y nunca mantendría una relación formal con ella. **Viendo a una M desnuda en un póster no se pregunta si tiene una personalidad agradable, si cocina o toca el piano. Sólo mira las curvas. Para él es casi igual mirar a una M desnuda que al**

**jamón que cuelga en un escaparate.** No es que el H ya no quiera a su pareja sólo que su cuerpo se ha puesto a trabajar biológicamente. Es curioso que en lugares públicos, como playa o piscinas, las M admiran más el cuerpo masculino que los H los femeninos. Un gran halago que puede hacer a su M e no admirar los cuerpos extraños y alabarla y admirarla con frases como: "Sí, tiene bonitas piernas, pero seguro que no tiene tu sentido del humor. No le tienes nada que envidiar. Al contrario". Esto dicho delante de otra gente o de sus amigos recibe una recompensa.

**Los H buscan amor, pero sólo pueden conseguirlo a través del sexo. Las prioridades sexuales de los H y de las M son tan opuestas que es inútil criticarse uno a otro.** Sólo las parejas homosexuales, tanto masculinas como femeninas, tienen el mismo deseo sexual y por esta razón no suelen tener discusiones de amor-sexo tan a menudo.

Quien dijo que al H se le conquista por el estómago apuntó un poco alto. Tras una relación sexual placentera el lado femenino del H sale a flote. Puede escuchar el canto de los pájaros, sorprenderse de los colores vivos de los árboles, del aroma de las flores y de las palabras de una canción. Seguro que antes de la relación sexual sólo se había dado cuenta de que los pájaros existían por las manchas del cristal del coche. Es vital que el H sepa que esa parte femenina es la que gusta y seduce a la M. Si sabe practicar estos sentimientos, será capaz de provocar el apetito sexual de la M antes del acto. La M también debe entender la importancia de satisfacer al H sexualmente para que esa parte femenina aflore y es adecuado que le resalte cuánto le gusta que se comporte así.

Al principio de una relación, el sexo juega un papel esencial y hay mucho amor. Ella le da mucho sexo y él mucho amor, compensado. Tras unos años el H se centra en buscar comida y la M en criar a los hijos y limpiar el hogar y así el sexo y el amor desaparecen a la vez. El H y la M comparten la responsabilidad de que la relación sexual sea buena o mala, aunque se culpen mutuamente. El H ha de entender que la M necesita atención, mimos, halagos, y sobre todo mucho tiempo para calentar su horno eléctrico. La M debe recordar que esos sentimientos que tanto le gustan a ella aparecen después del acto. El H debe recordar como se siente después y revivir esos momentos con la M cuando quiera meter otra vez. La M debe ayudar. El sexo es clave. Si funciona eso la relación también.

## **COMO SATISFACER SIEMPRE A UNA MUJER**

**Acariciándola, halagándola, mimándola, deleitándola, saboreándola, haciéndole masajes, arreglando cosas, comunicándose con ella, ayudándola, apoyándola, dándole de comer, calmándola, tranquilizándola, haciéndola reír, estimulándola, consolándola, abrazándola, ignorando sus grasas, acurrucándola, excitándola, protegiéndola, telefoneándola, anticipándose, besuqueándola, perdonándola, regalándole accesorios, entreteniéndola, fascinándola, confiando en ella, defendiéndola, vistiéndola, santificándola, adulándola, malcriándola, contemplándola, muriendo por ella, escuchándola, haciéndole carantoñas, idolatrándola...**

## COMO SATISFACER SIEMPRE A UN HOMBRE

### Estando desnuda.

Tras el acto la mayoría se quedan dormidos y la M se enfada y cree que es un egoísta que sólo quiere satisfacer sus necesidades. **Los H tienen fantasías con 2 M y las M también, porque así cuando el H se duerme, tiene a otro para hablar.** Se ha comprobado que el H sufre una especie de desorden temporal, ya que lo que para él 3 minutos son como 15. Si una M quiere una respuesta inteligente de un H tendrá que esperar a interrogarlo después del acto, que es cuando tiene la mente clara. Porque resuelve sus problemas a través del sexo, mientras a la M le frena hacerlo. El H tras el sexo tiene que haberse librado de las tensiones, la M necesita crear una acumulación de atención y palabras cariñosas para que sienta deseo. **Él quiere vaciarse mientras ella llenarse.** La mayoría de M necesitan al menos 30 minutos de calentamiento antes de la acción. Los H sólo 30 segundos y la mayoría cree que llevarla a casa en coche ya realiza la función de calentamiento. Adán fue el 1º, claro los H siempre son los 1º en todo.

Después del acto una M presenta altos niveles de hormonas y se siente lista para comerse el mundo. Ella quiere caricias, abrazos y conversación. Pero el H, si no se ha dormido, se retira a hacer algo, a cambiar una bombilla o a hacer café. Esto se debe a que él tiene que sentir que controla la situación en todo momento y, puesto que en el orgasmo parece un poco descontrolado, levantarse y hacer algo le permite recuperar el mando.

¿Porqué la mayoría de los H no hablan durante al hacerlo?. Son incapaces de hacer 2 cosas a la vez. Cuando tiene una erección tiene dificultades para hablar, oír o conducir, por eso no suele hablar mientras lo hace. A veces la M tiene que escuchar su respiración para controlar su proceso. Al H le gusta que ella le diga “cosas sucias” al oído, como lo que harían por ellos, pero sólo antes del acto, no durante. Puede desconcentrarse si le habla mientras copulan y perder la erección. En ese momento está usando el hemisferio central del cerebro y está tan inmerso en la actividad que está prácticamente sordo. La M no tiene ningún problema para compaginar sexo y habla. Hablar en el calentamiento para ella es crucial porque las palabras lo significan todo para ella. El H debe mostrarle mucho amor para que ella se sienta satisfecha y quiera hacerlo. El H durante el acto solo quiere que ella emita sonidos como “oooh”, “ahhh”, pero no que hable, para mantener su interés y hacerle ver que está consiguiendo su objetivo.

El cerebro de la M no responde a la química sexual tan radicalmente como el del H. Durante el acto la M está atenta a los sonidos y cambios del entorno mientras él desconecta y se concentra en su tarea. Persuadir a una M de hacerlo en un sitio público o en una habitación de finas paredes o puertas sin cerrojo suele ser una buena manera de empezar una discusión, pero curiosamente este miedo infundado coincide con la fantasía sexual de las M: hacerlo en un lugar público.

**“Sólo me utiliza cuando quiere y luego si te he visto no me acuerdo. Odio ser un objeto sexual”.** Nunca estas palabras se han oído en boca de un H. Su satisfacción es llegar al orgasmo y, erróneamente, asume que lo mismo le ocurre a la M. ¿“Cómo puede sentirse satisfecha sin orgasmo?” se pregunta. La M necesita sentirse a gusto, palabras cariñosas y crear poco a poco un sentimiento de deseo, por eso contempla el orgasmo

como un plus y no como un objetivo a conseguir. No es la prioridad de la M. El h no hace más que moverse de arriba abajo y empujar creyendo que eso es lo que quiere ella. Los H no fingen el orgasmo. Ninguno quiere poner adrede esa expresión en su cara.

## **LO QUE EXCITA A LAS M**

1 Romanticismo. 2 Compromiso. 3 Comunicación. 4 Intimidad. 5 Caricias.

## **LO QUE EXCITA A LOS H**

1 Pornografía. 1 Desnudo femenino. 3 Variedad sexual. 4 Lencería. 5 Disponibilidad.

Biológicamente, el H está preparado para encontrar el máximo número de M sanas e intentar concebirlas. El papel biológico de la M es poder quedar fecundada y encontrar a un compañero que le ayude a criar a los hijos. Los dos sexos siguen condicionados por sus antiguos papeles aunque estemos en una era en la que se proclama que la supervivencia ya no es relevante.

La M valora mucho el compromiso para asegurar la cría de la descendencia por lo que se aferra tanto a la monogamia.

La pornografía que tanto gusta al H es criticada injustamente por las M tachándola de sucia, vulgar, pervertida y de mal gusto, porque a ellas no les provocan ningún entusiasmo. Tampoco el H entiende como a ella le excita la lista anterior. Hay que aceptar sin enfados ni rencores los deseos del otro sexo y la evolución de sus deseos. Nadie debe sentirse obligado a hacer algo a disgusto. Una conversación sincera sobre las necesidades de cada uno fomenta una relación mucho más comprensiva y afectuosa. El H debe entender que organizar una cena romántica o un fin de semana íntimo requiere mucho menos esfuerzo por su parte que para una M ponerse un liguero o colgarse de la lámpara de araña.

Ningún afrodisíaco funcione, excepto si le da un efecto de placebo, si cree que funciona funcionará. Pero son más seguros los de la lista anterior.

Diferencia entre erotismo y perversión: Erótico es cuando se usa alguna que otra pluma. Perversión cuando se utiliza el pollo entero.

La pornografía aparenta que las M tienen el mismo o más apetito sexual que los H, al ser tratadas como objetos sexuales y más hambrientas de sexo que ellos (inverosímil). El 50% de los jóvenes de 18-23 creen que su vida sexual no es tan satisfactoria como muestran las películas, y el 62% de las M creen que su vida sexual es igual o mejor. Si un extraterrestre viera las revistas y videos porno de la Tierra creería que todas tienen un apetito y deseo tremendo y que se acuestan con todo el que pillan. Pero sólo el 1% de las M son ninfómanas, todas las demás están en la imaginación de los H. Muchas M de hoy se sienten raras, fuera de lo normal e incluso frías porque no corresponden con las imágenes de los videos y demás. Los H también son coaccionados a creer que las M tienen un gran apetito sexual y se irritan i sienten frustrados cuando ellas no toman la iniciativa de hacerlo. Con titulares como “Aprenda a ser multiorgásmica en 5 días”, “Hágale durar horas”, “Tuve 300 amantes en 3 años”, “Cómo hacer que mantenga su erección toda la noche”... no es extraño que los H y M estén confusos y crean que la M

está obsesionada con el sexo. Todos los intentos por vender películas porno al público femenino han fracasado. Aunque los calendarios con H semidesnudos aumentó e incluso superó la venta de los de M desnudas.

El matrimonio moderno fue un invento de los ideales judeocristianos con un objetivo claro: mantener su religión. Al convencer a los adultos a obedecer a un Dios, su descendencia creería automáticamente en la religión de los padres. Insistir en que animales polígamos como el toro contraigan matrimonio es igual de ridículo contra natura. El matrimonio tiene su lado bueno: le enseña a ser leal, paciente, a dominarse y manifestar muchas cualidades valiosas que no se necesitan de soltero.

El sexo es el precio que las M pagan a cambio de matrimonio y el matrimonio es el precio que los H pagan a cambio de sexo. Los solteros mueren antes que los casados. Casarse para una M es como declararle al mundo que ella “es especial” para un H. Este sentimiento de “ser especial” tiene un enorme efecto en la acción química del cerebro femenino. El nº de orgasmos femeninos aumenta en una relación monogámica de 2 a 3 veces y en la cama matrimonial de 4 a 5 veces. Cuanto más joven es una mujer más dura es con la infidelidad. El 44% de las M de menos de 30 no perdonarían una infidelidad. El 28% con 40 años. Con más de 60 sólo el 11%. Los H creen que una cana al aire no tiene porque arruinar el matrimonio, **ya que tienen una facilidad increíble para separar el amor del sexo en sus cerebros. Para la M ambos son inseparables.**

El H tiene miedo al compromiso porque cree que perderá oportunidades de fiestas salvajes y aventuras de todo tipo y olvida que de soltero estaba sólo y comiendo comida fría de lata y nadie le hacía caso con lo que tenía largos periodos sin sexo. Pero no puede evitarlo y le preocupa que compromiso sea igual a perder oportunidades. Los H quieren esperar a su M ideal y sólo hacen que envejecer.

El “enamoramiento ciego” es una fase en la que una persona se te mete en la cabeza y no te la puedes quitar de encima. El cerebro se centra en las cualidades positivas de esta persona e ignora todos sus defectos. La sensación es tan fuerte que puede causar una euforia extraordinaria. Si es rechazado también puede sentirse sumamente desesperado y el sentimiento por la otra persona puede convertirse en obsesión. En casos extremos conduce al asesinato. Al estar enamorado se liberan poderosos elementos químicos en el cerebro como la dopamina que da sensación de bienestar, la serotonina que crea un sentimiento de estabilidad emocional, la noradrenalina que da un sentimiento de poder lograr todo lo que se quiera, y otras. Un adicto al sexo es el que no puede vivir sin el cóctel hormonal de la fase del enamoramiento y quiere sentirse así permanentemente. Sin embargo este sentimiento es pasajero y dura entre 3 y 12 meses, época que muchas parejas califican equivocadamente de amor. En realidad sólo es un truco de la naturaleza para garantizar que el H y la M estén unidos el tiempo suficiente para procrear. El peligro de esa fase es que sus deseos sexuales están en perfecta armonía. Sus diferencias de apetencia empiezan cuando termina la fase de enamoramiento. Cuando la realidad gana terreno a la ceguera uno o los dos rechazarán al otro o superarán la fase y pasarán a la tercera, la de apego, y establecerán un vínculo de colaboración que durará el tiempo necesario para criar a los hijos.

## **LOS H SE ENAMORAN, LAS M SE DESENAMORAN.**

Al H le sale testosterona hasta por las orejas por lo que fácilmente cae en la fase de enamoramiento. Cuando el deseo y el enamoramiento les ataca puede darles muy fuerte. La M que les parecía tan excitante e inteligente por la noche puede que por la mañana no parezca tan atractiva e inteligente. Los centros de la emoción y la razón en el cerebro de la M están mejor conectados y le es más sencillo evaluar si el H será una pareja adecuada. Por ello es la M la que termina la mayor parte de las relaciones y así hay tanto H confundidos errando por el mundo. La M siempre es amable en sus palabras cuando abandonan a un H. En muchas cartas ella dibuja una cara sonriente al final o le dice que siempre le querrá.

### **¿PORQUÉ EL H ES INCAPAZ DE DECIR “TE QUIERO”?**

para la M no es ningún problema decirlo. El cerebro femenino es un mundo lleno de sentimientos, emociones, comunicación y palabras. Ella sabe que cuando está en la fase de apego y se siente cómoda, querida, adorada, seguramente está enamorada, pero un H nunca está seguro de lo que es el amor y siempre está confundido entre la lujuria, el enamoramiento ciego y el amor. Sólo sabe que no le puede quitar las manos de encima... ¿será eso amor? Su cerebro está ciego de testosterona, tiene una erección constante y no puede pensar. A menudo pasan años hasta que un H reconozca que estuvo enamorado de una M. Las M saben distinguir cuando no están enamoradas y por eso terminan las relaciones.

Es difícil que una M que sea feliz en su matrimonio tenga un desliz amoroso, pero no en un H. El 90% de las relaciones extramatrimoniales las empieza el H y más del 80% las termina la M. Esto es porque la M ve que la relación no conlleva promesas a largo plazo y ella no busca una relación basada en el sexo. El cerebro masculino parece tener compartimentos distintos para el amor y el sexo, por lo que les es fácil separarlo. Para ellos el sexo es sexo y el amor es amor, y sólo a veces ambos sentimientos actúan a la vez. En la M parece que hay una interconexión entre su centro amoroso y su centro sexual (el hipotálamo) y que el 1º se tiene que activar antes de que el 2º pueda funcionar.

La 1ª pregunta que una M hace a un H que ha descubierto que le es infiel es: ¿La quieres?. El H suele contestar: “No. Sólo era sexo. No significa nada.” Y seguramente dice la verdad. El cerebro de la M no está estructurado para entender esa respuesta y les cuesta mucho creer que no signifique nada porque para ellas el sexo equivale al amor. A la M no le duele tanto el acto físico con la otra M sino la violación de la confianza que ella tenía en él. Si una M tiene una relación y dice que no significa nada seguramente está mintiendo. Si accedió será porque estableció antes algún tipo de relación emocional con el H nuevo.

### **LA LUZ**

El 76% de H querían mantener relaciones sexuales con la luz encendida, porque son más visuales respecto al sexo y las curvas. Frente al módico 36% de las M, a las que, en general, no se sienten estimuladas al ver cuerpos desnudos, a menos que sea la imagen romántica de una pareja con un paisaje sugestivo de fondo. Cuando el H ve a una M desnuda se siente muy estimulado y excitado. Una M hace esfuerzos para no reírse. La

M prefiere la luz apagada o tenue y palabras, sentimientos, caricias, roces sensuales, y susurros. Esto es lo que realmente la seduce.

La M prefiere la luz apagada porque no aguanta ver como el H se lo pasa en grande. El H la luz encendida para no confundir el nombre de la chica.

### **CUANDO LAS M HACEN EL AMOR LOS H SÓLO PRACTICAN SEXO.**

Un viejo refrán dice que “Hacer el amor es lo que la M hace mientras el H la penetra”. El H lo llama “sexo“, mientras que la M reaccionará negativamente a esta palabra. Para ella es “hacer el amor”, queriendo decir que se necesita sentir amada y tener sentimientos de amor antes de querer sexo. Para la mayoría de las M, el acto del “sexo” es como un acto que no implica amor y gratuito porque su cerebro no lo identifica con su definición. Cuando un H quiere hacer el amor seguramente lo llamará igual: sexo. Esta palabra suele tener repercusiones negativas en la M. Cuando los dos entienden la perspectiva del otro y están de acuerdo no juzgarse por las palabras que usan, este obstáculo deja de ser un traba en las relaciones. A veces ellos sólo quieren tener sexo. ¿Ha dormido usted con su M?. –No señorita. No pegamos ojo en toda la noche.

### **PORQUE LOS BUENOS AMIGOS RESULTAN ATRACTIVOS.**

En el momento de hacer el amor la percepción que el H tiene sobre la M está relacionada con la profundidad de sus sentimientos por ella. Él la ve más atractiva si está loco por ella, aunque no lo sea. Si no siente nada por ella no la encontrará atractiva aunque sea una belleza. Las caderas gruesas de la M que ama no importan, para él son perfectas. Al principio de las relaciones el físico importa, pero al final los sentimientos y el afecto ganan al físico. Algunos estudios en bares de solteros y solteras sacaron a la luz que a medida que avanza la noche, los H iban encontrando más y más atractivas a las M sin pareja. Una M que un H había calificado con un 5 a las 7 de la tarde tenía un 8 a las 10. seguramente el alcohol impulsa sus marcadores. Las M que habían puntuado a un H con un 5 a las 7, no variaban la nota aunque pasara la medianoche, ni borrachas. El alcohol en ellas fija la nota y a veces incluso la empeora.

Los polos opuestos no se atraen tanto. Las personas con intereses similares forman parejas más estables aunque puedan ser más monótonas. Pero un H tranquilo puede sentirse atraído por una M extrovertida y marchosa y una M que se preocupa siempre puede sentirse a gusto con un H relajado y calmado.

En el siglo XVI se admiraban los cuerpos rollizos. Hoy las esqueléticas modelos. Mujeres de distintas nacionalidades afirman que prefieren a los H con traseros pequeños y apretados, aunque no saben decir porqué.

Las M gastan mucho en novelas románticas, de amor, de relaciones sexuales de otra gente. En estudio en Australia demostró que las M que leen novela rosa tienen el doble de relaciones sexuales que las que no leen. Los H gastan en libros y revistas técnicas sobre muebles, informática, caza, pesca, fútbol, relacionadas con la habilidad espacial. Por eso no saben como actuar cuando tienen que ser románticos. No tienen modelos; sus antepasados tampoco sabían porque el romanticismo no era una necesidad antes. Si le pides a tu marido que sea más afectuoso contigo igual lava y limpia el coche o te arregla algo. Ellos creen que “hacer cosas” demuestra que se preocupan por ellas. Nunca hay

que olvidar que las M son románticas. Les gusta el vino, las flores y el chocolate. Hágale ver que usted también se acuerda de esas cosas de vez en cuando. Los europeos tienen mucha reputación de románticos, pero el resto del mundo no tienen ni idea. Estaban tan preocupados para llegar a fin de mes como para preocuparse de cursiladas. Además el cerebro del H está estructurado para lo técnico, no para lo estético. No entienden la importancia que nimiedades como abrir la puerta de un coche, enviar flores, bailar, cocinar para ella o cambiar el papel higiénico, tienen para ellas.

### **TRUCOS INFALIBLES PARA SER ROMÁNTICO:**

Las M no tienen ningún problema sobre el amor y el romanticismo. Los H ni idea. La habilidad romántica es importantísima en la decisión de una M para hacerlo o no. (Cómo saber si un H está listo para el sexo: si respira). 6 trucos comprobados:

1. prepara una atmósfera apropiada. Considerando la sensibilidad de la M a su entorno y su alta percepción sensorial es lógico tener en cuenta la atmósfera. El estrógeno, la hormona femenina, la hace más sensible a la luz adecuada. Una luz difusa dilata sus pupilas y ambos se ven más atractivos a verse menos arrugas e imperfecciones. La música es importante por el notable oído de la M. La cueva debe estar limpia y libre de niños y gente. El gusto de la M de tener relaciones en la intimidad explica porqué su fantasía sexual suele ser hacerlo en sitios públicos, mientras que la del H es hacerlo con una extraña.

2. Llène su estómago. Debido al pasado cazador del H, parece razonable que el ofrecer comida a la M haga resurgir sus instintos femeninos más primitivos. Por eso, llevarla a cenar es un acontecimiento importante para ella, aunque no tenga hambre, porque el ofrecerle comida muestra atención por su bienestar y supervivencia. Cocinar para ella hace resurgir sentimientos primitivos en los dos.

3. haga un fuego. Recolectar leña y hacer un fuego para protegerla y mantenerla caliente se ha hecho durante miles de años y parece tocar el lado más romántico de la M. Aunque sea una estufa de gas que ella podría encender fácilmente, si lo hace él por ella creará una atmósfera romántica. A ella le gusta que satisfagan sus necesidades y no importa qué tipo de fuego sea o su dificultad.

4. Llévelo flores. Pocos H entienden el efecto de un ramillete de flores frescas en la M. Ellos piensan “¿Para qué me voy a gastar tanto dinero en algo que morirá a los 2 días?”. Para la mente lógica del H parece más adecuado regalarle una planta porque requiere cuidados y atención diaria y sobrevivirá. Pero la M no comparte esta opinión, ella quiere un ramo de flores frescas. Cierto que morirán, pero así él tendrá otra oportunidad para repetir y volver a satisfacer su lado romántico.

5. Ir a bailar. Al H le gusta tanto bailar como a la M, pero pocos tienen la habilidad para sentir el ritmo en el hemisferio derecho. Basta ir a alguna clase de aeróbic y ver a los H, si es que hay alguno, cuando intentan compaginar movimientos. Cuando un H va a clase de baile de rock'n roll y vals enseguida es el centro de atención de toda las M. Bailar ha sido descrito como un acto vertical del deseo horizontal y parece comprobado a lo largo de la historia. Es un ritual que ha evolucionado hasta permitir una cercanía tal entre H y M que se equipara a cualquier rito de cortejo del mundo animal.

6. Cómprale chocolate y cava esta combinación se asocia siempre con el romanticismo, aunque pocos conocen las razones. El cava contiene un elemento químico que no se da en el resto de bebidas alcohólicas y que aumenta los niveles de testosterona. El chocolate tiene fenil etanol amina, que estimula el centro del amor en el cerebro de la M. Recientes estudios han descubierto otros 3 elementos químicos que se adhieren a los receptores de cannabis en el cerebro femenino, por lo que siente una sensación muy similar a la de fumar marihuana. Estos elementos están en el chocolate negro y el cacao, pero no en el chocolate blanco ni en el café.

## **PORQUE LOS H DEJAN DE ACARICIAR Y DE HABLAR**

“Antes de casarnos me cogía de la mano en público, me acariciaba la espalda y hablábamos largamente. Ahora nunca me coge la mano ni quiere hablar. Sólo me toca cuando quiere sexo”. Tras el matrimonio el H sabe todo lo que le hace falta sobre su M y por eso no encuentra lógico hablar largamente. Durante el cortejo él la acaricia y toca mucho más que en cualquier otra fase de la relación. Esto se debe a que él se muere por “meterle mano”, pero aún no tiene la luz verde para tocarla sexualmente, por lo que la acaricia de otra forma. Cuando ya la ha tenido sexualmente no ve la necesidad de volver a los “viejos tiempos” y se concentra en los “buenos momentos”. Durante el cortejo él habla para recoger información y hechos sobre su novia y para darle a ella todos los datos de sí mismo. Casados, el ya sabe todo sobre ella. Pero si el H sabe la importancia y la necesidad de la M de comunicarse y que su sensibilidad para el tacto es 10 veces mayor que la suya, puede aprender a ser más suave y tener más tacto y ambos ganarán.

La oxitocina se conoce como “la hormona del abrazo” y se libera cuando se acaricia suavemente la piel de una persona o cuando la abraza. El efecto que se produce es un aumento de sensibilidad al tacto, además de crear vínculos afectivos y tener mucho que ver con la conducta de las M con los bebés y los H. Si una M quiere dar placer a un H al tocarle, lo hace como le gustaría a ella: le toca la cabeza, le acaricia la cara, le masajea la espalda y le revuelve el pelo cariñosamente. Este tipo de caricias no tiene mucha aceptación para el H y a veces le molestan. Su piel es mucho menos sensible, para no sentir el dolor y resistir las heridas. Ellos prefieren que sólo les toquen un área y cuanto más a menudo posible mejor, lo que causa muchos problemas en la pareja. El H también la toca como le gusta a él que le toquen: le soba los pechos y la entrepierna. La M sitúa estas partes en su lista de cosas detestables por lo que este tipo de caricias no hace más que causar resentimiento en las dos partes. Cuando aprenden a tocarse sensualmente según sus necesidades individuales y su sensibilidad en la piel, la relación se enriquece.

El reloj biológico para que las hembras den a luz se activa en los meses más cálidos del año para que las crías tengan más posibilidades. En una especie que necesita tres meses de gestación hasta parir, el reloj biológico realizará los cálculos necesarios para que los animales presenten sus máximos niveles de apetito sexual en primavera para que las crías nazcan en verano. En el H, al requerir 9 meses, se activan en otoño. El refrán: “La primavera la sangre altera” sólo se puede aplicar a especies con gestación de 3 meses. En el hemisferio sur la testosterona del H aumenta en marzo, y en el norte aumenta en septiembre. También se ha comprobado que activan sus habilidades espaciales al máximo durante esos meses debido a los altos niveles de testosterona.

La mente es un cóctel de reacciones químicas, por lo que hay que aprender a pensar de forma sexy. Esta técnica la enseñan los sexólogos y consiste en pensar sólo en los

aspectos positivos de su pareja recordando las buenas experiencias sexuales que han compartido. El cerebro reacciona liberando los elementos químicos que crean sensación de deseo sexual. Este efecto es automático en la fase de enamoramiento en la que no hay defectos y sus deseos sexuales parecen imparables. También se consigue el efecto contrario pensando en lo negativo. Así el cerebro no libera esos elementos para el deseo sexual.

La cena a la luz de las velas, los románticos paseos por la playa o los fines de semana fuera funcionan muy bien, porque dan a las parejas un “impulso” hormonal, que ha veces describen como sensación de estar enamorado y en las nubes.

El amor empieza con la lujuria, que puede durar unas horas, días o semanas. Luego viene la fase de enamoramiento que va de 3 a 12 meses. La tercera fase es el sentimiento de apego. Cuando el cóctel hormonal pierde su efecto, tras un año normalmente, vemos a nuestra pareja a la luz del día y sus costumbres tan simpáticas ya nos parecen irritantes. El escuchaba pacientemente siempre y ahora piensa en el asesinato, etc. Y se preguntan: “¿Puedo vivir así el resto de mi vida?, ¿Qué tenemos en común?”. El objetivo de la naturaleza es unir a H y M bajo el influjo de un poderoso cóctel hormonal que les impulsa a procrear, en lugar de a pensar. Encontrar la pareja adecuada significa reflexionar sobre los puntos en común con alguien a largo plazo y antes de que la naturaleza haga de las suyas con sus hormonas. Cuando la fase de enamoramiento acaba, y siempre acaba, ¿es posible mantener una relación duradera basada en la amistad y en los intereses comunes?. El único modo de saberlo es hacer una lista de las características e intereses que cada uno desea del otro.

Es genial ser H porque puedes comprar pepinos sin que te de vergüenza, ir sin camisa por las playas de Túnez sin que te apedreen, y comer un plátano tranquilo frente a los albañiles.

Es genial ser M porque puedes cruzar las piernas sin dificultades, puedes dar una torta a un H en público y todos creerán que haces lo correcto.

El H y la M son diferentes pero la sociedad intenta tratarlos como iguales. Pero puede demostrarse que somos iguales.

El 99% de los H desean una vida sexual muy activa. Las M tienen otros deseos muy diferentes y diversos, ser madre es su prioridad. Sólo el 1% de ellas daba el máximo valor al sexo. Un 45% preferían la confianza y un 22% el respeto. Sólo el 20% afirmó de su pareja que dejaba mucho que desear en el terreno sexual. El 93% afirma que la independencia financiera es vital para ellas y el 62% desea más poder en la vida política, sea, que no quieren depender de los H.

(Sueñas: Es un castillo formidable, pero ¿porqué lo han construido tan cerca del aeropuerto? La M mira tanto al H como al revés, pero disimula mejor por su mayor intuición y visión periférica)

En resumen, que los H quieren poder, logros y sexo y las M relaciones, estabilidad y amor. Decepcionarse porque sea así es tan inútil como culpar al cielo de por la lluvia. Entender que la lluvia es un fenómeno natural nos permite aceptar los cambios climáticos y llevar un paraguas o un chubasquero para atacar el problema de mojarse.

Igual que en una relación anticipar las dificultades entre los dos sexos evita que tengan mayores consecuencias.

La ciencia avanza despacio y aún más el proceso de enseñar sus resultados en las escuelas. Se enseña que los niños y las niñas son iguales, luego llegan al matrimonio y descubren que son muy distintos. Por ello edúcate a ti mismo, porque sólo así podrás esperar tener una relación feliz y satisfactoria, como el H y l M se merecen.