

**La ansiedad y la presión por lograr la cita ideal** suelen afectar el *buen clima* del encuentro ¿Cuáles son los errores más frecuentes? ¿Qué se esconde debajo de este gélido e inmenso hielo que intimida a cualquier pareja principiante? Psicólogos, sexólogos, estilistas y personas con una extensa experiencia en el asunto, brindan las claves para lograr la salida ideal.

**¿Adónde ir en un primer encuentro?** ¿Existe un lugar ideal? “El mejor sitio es aquel en el que tú te sientes como pez en el agua. Si tocas la guitarra, puede ser un concierto; si haces teatro, puede ser una obra; si llevas tiempo patinando, puede ser una noche sobre ruedas y hielo”, afirma Mario Luna, *coach* social en mecanismos de atracción y cortejo. “Conviene huir de la cita en la que dos personas se dedican únicamente a conocerse para ver si se gustan, y reemplazarlo por algo más informal, más natural”, agrega este profesional. Juan Ignacio (31), argentino, más conservador y estrategia, prefiere no dejar absolutamente nada al azar: “Siempre llevé a mis primeras citas al mismo bar, en el que los camareros saben mi nombre. Es una manera de hacerle sentir a la otra persona que está en tierra conocida, y, a su vez, crear en uno un clima de confianza, base fundamental para una primera aproximación”, desliza. El catalán Albert (28), en cambio, marca distancia: “Creo que ir a lugares donde ya has estado con otras personas o son habituales en tu vida, no ayuda mucho. Le quita frescura. Lo mejor es innovar, probar algo nuevo”. Lo cual demuestra los matices culturales que se pueden encontrar en estos temas y la imposibilidad de establecer máximas absolutas. Eugenia (27), más selectiva, considera que hay ciertos lugares “vedados” para conocer a alguien: “Una vez salí con una persona que se pidió para comer algo con mucho ajo, *muy romántico*... Estuve toda la noche pensando ¡que no me bese! Hay cosas, como salir a comer, que pueden esperar”.

**¿Qué me pongo?** La pregunta que lidera la lista de titubeos en los momentos o días previos. Pero, realmente, ¿es importante la ropa? ¿Puede definir o

condicionar un encuentro la prenda que llevamos puesta? “Es lo que llamamos el lenguaje no verbal y debemos cuidarlo tanto o más que lo que decimos, porque, al ser espontáneo, es una información más veraz y nos compromete más”, asegura Begoña Ceballos, directora de Viste-M, empresa dedicada a la asesoría de imagen y estilo personal. “Si en los primeros cinco segundos conseguimos interesar a nuestra cita, tenemos prácticamente asegurado el éxito”, advierte. Por eso será que personas como Virginia (26) lo colocan en el vértice de la pirámide: “En el momento que tengo pautada la cita, empiezo a probar y probar hasta dar con la ropa adecuada. Ahí, una vez la tengo, acudo al segundo filtro, el más temido: mis amigas. Y ahí, si me dan su visto bueno, está resuelto el problema”. Pero eso no es todo. Ella reclama el mismo empeño del otro lado: “Si el chico me llega con algo que no me gusta, ya tiene el primer punto negativo. Si para mí es casi una obsesión, demando lo mismo. “En la acera de enfrente, lejos de espejos y perfumes, Eugenia contradice: “La buena onda que se vaya a crear entre dos personas no pasa por el vestuario. Creo que planear tanto es llenarla de expectativas. Lo mejor es pensarlo como que vas a salir con un amigo, vestirte lo más natural posible. Si todo sale bien, ya podrá verte radiante”.

**¿Cómo controlar los nervios?** “Me enmudecen. Parezco un mimo esperando que lo convenzan para actuar” (Victoria, 29 años). “Me producen unas cosquillas ingobernables en el estomago” (Gastón, 27 años). “Quiero que pase el momento, nada más, y saber el sabor final de la cita” (Guillermina, 36 años). Capaces de esconder nuestras virtudes y nuestra verdadera esencia, e idóneos para dejarnos, sin piedad, en ridículo, los nervios se presentan como el principal escollo que sortear. “Estaba tan nerviosa que lo único que hacía era beber, y encima tequila. La ecuación nervios más alcohol dio como resultado una secuencia de vómitos en su automóvil. Yo quería parar y explicarle, pero era peor: ¡qué vergüenza! Contra todos los pronósticos, volví a salir con él”, recuerda Virginia. La anécdota demuestra lo contraproducente que puede llegar a

ser el alcohol para calmar los nervios. Ahora bien, ¿se pueden domesticar? “Los nervios se pueden controlar mediante una respiración pausada, pues ayuda a equilibrar el sistema nervioso y cardiaco. Además es bueno repetirse, mentalmente, frases positivas (“voy a pasarlo bien”) que pueden motivar, tranquilizar y, a su vez, ayudar a que el pensamiento esté centrado en lo positivo de la situación y no en los miedos ni expectativas”, sostiene Laia Giménez Jori, psicoterapeuta especialista en terapia sexual y de pareja de ISEP Clínic.

## MACHISTA O CABALLERO, ESA ES LA CUESTIÓN

“Una vez salí con un chico que cuando llegó la cuenta me propuso pagar a medias. ¡Qué actitud de tacaño! Ese sí que no se merecía una segunda cita,” clama Verónica. “No entiendo eso de que por ser hombre tiene que pagar. Si es así, él paga en el bar y yo en el cine. Me niego a que me paguen todo. Me siento mal,” afirma Virginia. En tiempos

donde la lucha por la igualdad de género está candente y en constante progreso, la pregunta sobre quién paga se pierde en la difusa frontera entre “ser un caballero con modales” o “ser un machista obsoleto”. La psicoterapeuta Laia Giménez concilia: “Esta es una necesidad del hombre (siendo el cuidador de su tribu) como de la mujer (sen-

tirse cuidada). Así que si, en la primera cita, paga el hombre, se apunta algún tanto, pero esto no debe convertirse en un patrón ya que se generarían papeles distintos entre lo masculino y lo femenino que, a largo plazo, es probable que no beneficien; o, donde, la mujer pueda sentirse minusvalorada a nivel económico y de sustento”.

**La importancia del humor** Mark Twain aseveraba: “La raza humana tiene un arma verdaderamente eficaz: la risa”. Y dicha arma es la mejor que se puede utilizar para iluminar y esquivar el témpano de los nervios. Un buen chiste, una anécdota o una ironía sobre uno mismo pueden ser los mejores vasos comunicantes. “El humor no sólo impresion a quien tenemos delante, sino que también le indica que somos personas con recursos y una potente inteligencia emocional. Además, establece desde el principio una dinámica de familiaridad ▶

La autenticidad y la espontaneidad son fundamentales para que una primera cita resulte positiva

Texto Gonzalo Sarasqueta

# El vértigo de la primera cita

Miedos, nervios, mitos e inseguridades, la punta del iceberg que amenaza la primera travesía romántica de dos personas





IMDB

## LAS PRIMERAS CITAS VISTAS POR HOLLYWOOD

Las primeras citas han sido una constante en las películas estadounidenses en los últimos años

- 1 50 primeras citas (2004)
- 2 Cita a ciegas (1987) (2)
- 3 La cruda realidad (2009)
- 4 Sin compromiso (2011)
- 5 Hitch (2005) (5)
- 6 ¡Olvídate de mí! (2004)
- ¿Tienes un e-mail? (1998)
- Y entonces llegó ella (2004)
- El amor es lo que tiene (2005)
- Con derecho a roce (2011)

► totalmente deseable cuando hablamos con desconocidos”, deduce Luna, y agrega, “estos mismos mensajes se los envía también a nuestra mente subconsciente, diciéndole que tenemos el control y que podemos relajarnos, convirtiéndonos en personas más seguras y carismáticas”. Y en esto hay unanimidad: el humor es fundamental para pasar un buen momento e, incluso, es considerado como un factor importante de atracción. “El termómetro de una cita es cuántas veces te reíste”, afirma Gastón. “Cuánto más espontáneo y más me haga reír, más me atrae”, suma Virginia. ¿La explicación? “La risa es uno de los mayores tesoros que, además de ser muy contagiosa, crea endorfinas. Y, por supuesto, a las personas nos gusta repetir aquellas experiencias que nos hacen sentir bien”, remata Giménez.

**¿Hasta dónde desatar la lengua?** “Una vez salí con un tipo que no paró de hablarme de su ex novia. Yo tenía ganas de decirle: ¿por qué no te pones en posición horizontal y te hago de psicóloga? Encima, para beber se pidió un té. De ciencia ficción”. La víctima es Eugenia. Como ella hay innumerables. El error del diván suele ser corriente. Lo que parece un atajo hacia el olvido, se vuelve un *déjà vu* constante que bloquea cualquier experiencia nueva. Asimismo, están aquellas personas, tímidas o inseguras, que, al carecer de intuición o inventiva para generar un tema de charla, utilizan como recurso el currículum amoroso. Peor aún. Al fin y al cabo, el silencio, luego de la exposición *victimista* (uno nunca asume el papel de *malvado*), siempre termina ganando la partida. “Para una primera cita hablar de intereses, gustos, opiniones y valores son buenas opciones. Pero nada muy profundo. Después, con

el paso de las citas, y dependiendo de la historia de cada uno, puede ser interesante comentar un poco relaciones anteriores, aunque sin profundizar demasiado”.

**¿Cómo seducir?** Hay quienes consideran, como Giménez, que cada sexo tiene su propia caja de herramientas para cautivar. “El hombre debe estar atento a todos los detalles y necesidades, porque a la mujer, a nivel subconsciente, le gusta sentirse cuidada. También es bueno cederle el protagonismo a ella, no hablar demasiado de uno mismo y escucharla atentamente, demostrando interés y haciéndola sentir especial. Mostrar paciencia: si toda va bien y rápido, perfecto; en caso opuesto, paciencia y serenidad: seducir es un arte. Por último, hay que mirarla ocasionalmente a los ojos, con seguridad y ternura; miradas fijas y breves. Fijarse en sus pupilas: si se agrandan, hay atracción; si parpadea

mucho, hay ansiedad e incomodidad”. En la otra trinchera: “La mujer debe divertirse y simplificar las cosas. Tiene que demostrar que, con ella, se puede hablar de todo, incluso de fútbol; que tiene interés por los logros de la vida de él; que es independiente y segura, ya que en la mayoría de los hombres hay un interés inconsciente en conseguir lo difícil porque remarca la habilidad de conquista; y que no asfixia demasiado, a los hombres les gusta sentirse libres”. Consejo unisex de la psicoterapeuta Laia Giménez: “La base es la autenticidad y la espontaneidad. Hay que ser coherente con uno mismo; no hay que falsear la imagen”. Después de todo, hacer matemáticas o futurología con los deseos ajenos es una ciencia imprecisa e inútil. “Lo que seduce nunca suele estar donde se piensa”, entonaba el cantante Gustavo Cerati.

**¿Es conveniente tener relaciones sexuales?** “Me parece que, si uno desea tener una relación a largo plazo con la cita, lo ideal es tener sexo. Es una manera de darse cuenta de si hay o no química. Te ahorras problemas de cara al futuro”, sentencia Verónica (32). “Es muy importante el sexo en una

pareja. Entonces, ¿qué mejor que sacarse la duda lo antes posible! Uno se da cuenta muy rápido si hay conexión en ese punto. No es ninguna *ciencia*”, avisa Gastón. El mito o, mejor dicho, el requisito de varios de los entrevistados de que, para que una pareja tenga horizonte, el sexo debe ser perfecto la primera vez, sorprende y encandila. De hecho, nueve de cada diez entrevistados recomendaron comprobar la calidad del acto sexual en el primer roce. Contundente. En detrimento de dicha tesis, Montserrat Calvo, psicóloga clínica y sexóloga, advierte: “Si la persona lo que desea es tener una relación estable, no es conveniente. Porque no hay suficiente conocimiento de los gustos y los valores de la persona. Es muy posible que falle por falta de empatía. Por eso no hay que ser tajante y descartar una segunda ocasión. Conseguir una comunión de pieles y de mentes es difícil”. En dicha dirección se ubica Albert: “Todo depende de lo que busques. Si es una chica que te llama la atención y ves que, algún día, puede llegar a sentarse a comer con tus padres y ser tu pareja, mejor esperar. Si te da igual, adelante. Lo mejor es dejar que fluya en este caso, buscándolo de forma indirecta”. En caso de que suceda, Calvo recomienda: “Hay que jugar –no es necesario llegar al orgasmo– y hablar; no podemos pretender que la otra persona adivine lo que nos gusta. Sobre todo es conveniente que la mujer lo comente, porque la sexualidad de la mujer es mucho más compleja. Metafóricamente, podríamos decir que el hombre es como un helicóptero que le tocas el pene, sube y baja; y la mujer es como un avión que necesita una pista de despegue y una de pista de aterrizaje”.

**Y si la cita fue una decepción...** Suena redundante afirmar que si el barco navega con viento en popa habrá una próxima expedición. Pero si, por el contrario, las expectativas no maduraron en hechos y la cita fue un fracaso, ¿hay que buscar –o forzar– una segunda oportunidad? O, por el contrario, hay que recitar el réquiem y que pase el siguiente. “Es bueno guiarse por la intuición. Si ha fracasado, saber por qué, y, también, por qué querríamos dar una segunda oportunidad. Hay que estar tranquilo, la intuición señala de forma bastante clara esta respuesta”, razona Giménez. De todas formas, como canta Andrés Calamaro: “Nunca hay un adiós total entre dos *ñeris* (compañeros); siempre es un nos volveremos a ver en algún lugar del tiempo”. ■