

# Pilar Sordo

## Lecciones de seducción

Una reflexión profunda desde  
nuestro costado más íntimo



# LECCIONES DE SEDUCCIÓN

PILAR SORDO

LECCIONES  
DE SEDUCCIÓN

Planeta

Sordo, Pilar

Lecciones de seducción : una reflexión profunda desde nuestro lado más íntimo . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2015.

E-Book.

ISBN 978-950-49-4400-3

1. Autoayuda. I. Título

CDD 158.1

© 2011, Pilar Sordo

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia literaria

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

Diagramación y corrección de estilo: Antonio Leiva

Diseño de portada: Departamento de Arte de Editorial Planeta

Todos los derechos reservados

© 2015, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Independencia 1682/1686,

Buenos Aires – Argentina

[www.editorialplaneta.com.ar](http://www.editorialplaneta.com.ar)

Primera edición en formato digital: febrero de 2015

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-4400-3

## ÍNDICE

[Introducción: La seducción es un viaje paradójico](#)

[1. Enero. La autoaceptación: el primer desafío](#)

[2. Febrero. Mujer buena, mujer mala: una decisión inconsciente](#)

[3. Marzo. Mírate al espejo y un poco más allá](#)

[4. Abril. Hazte cargo de tus sensaciones](#)

[5. Mayo. Hacia el camino de la autoseducción](#)

[6. Junio. No siempre el objetivo es el otro](#)

[7. Julio. Atrévete a jugar](#)

[8. Agosto. Distorsiones en la seducción: el juego del poder](#)

[9. Septiembre. Si exiges o cumples, no seduces](#)

[10. Octubre. Explora tus fantasías y baja la guardia](#)

[11. Noviembre. Solo escucha a tu corazón](#)

[12. Diciembre. Muestra por fuera lo que eres por dentro](#)

[Conclusiones](#)

## [Agradecimientos](#)

# INTRODUCCIÓN

## LA SEDUCCIÓN ES UN VIAJE PARADÓJICO

¿Por qué compró este libro? ¿Cuáles fueron las razones para hacerlo? ¿Por qué le llamó la atención el título, la portada? O ¿por qué considera que necesitaba aprender algo en relación a la seducción?

Si lo compró pensando en cómo seducir a un «otro» porque está recién formando pareja, porque a lo mejor tiene un matrimonio hace muchos años y quiere volver a conquistar a su marido o porque está sola y le llamó la atención... Bueno, quiero advertirle que esta es una invitación un poco distinta. Estas lecciones de seducción van a ser aprobadas por usted solo en la medida en que antes pase por un proceso de autoseducción.

Quise escribir un libro acerca de este tema porque en mis viajes a países, sobre todo centroamericanos, me asombró el hecho de que las guatemaltecas o colombianas, por ejemplo, tuvieran una preocupación muy importante por la ropa interior. De hecho, ellas usan en forma habitual conjuntos de lencería; es decir, donde los calzones y sostenes son iguales. Comparé esta realidad con la de nuestro país y descubrí que aquí esto no ocurre. El porcentaje de chilenas que utiliza ropa interior igual –aun cuando se la compren así– es bajo. En general, las mujeres chilenas tendemos a asociar la ropa interior con algo que se usa para que otros nos vean o nos digan que estamos bonitas; por lo tanto, desde ese punto de vista quedarían fuera todas las mujeres solas y las que llevan muchos años en pareja.

A raíz de estas deducciones me pregunté qué pasaba con el tema de la sensualidad o de la seducción en nuestro país, y la verdad es que descubrí que ocurren muchas cosas: algunas tienen que ver con fenómenos propios de la mujer, otros de la pareja –por lo tanto, incluyen al hombre– y también fenómenos socioculturales que han ido penetrando en nuestras vidas íntimas.



Voy a describir todos estos fenómenos, desde lo más amplio hasta lo más privado, para entender por qué es importante hablar de seducción y establecer estas lecciones. Además, voy a explicar cómo utilizar este libro de una manera que propicie un aprendizaje continuo y progresivo en el tiempo.

Estamos inmersos en una estructura social que erotiza todo. Los afiches, la publicidad y los medios de comunicación valoran preferentemente lo que tenga relación con el comportamiento sexual. Hasta para vender un tractor tiene que aparecer una mujer con poca ropa, porque aparentemente eso incentiva a que un hombre quiera comprar ese tractor y no otro. Esta sobreerotización social que estamos viviendo tiene determinados efectos en nuestro mundo privado.

Quizás uno de los más importantes es lo que yo denominé en mis libros anteriores como «anorexia sexual». La anorexia, en términos estrictos, es un trastorno de alimentación, en el que las adolescentes o las mujeres que lo padecen no quieren comer porque desean mantenerse delgadas. Pero la anorexia también acarrea problemas con el placer, con el disfrute, con el goce. De hecho, una vez que las personas salen de este cuadro, dejan de sentir placer por las cosas, no disfrutan comiendo ni compartiendo con la gente; no gozan ningún aspecto de la vida.

Cuando hago esta nueva reformulación del concepto y hablo de «anorexia sexual», me refiero a que si estoy todo el día viendo chocolates en la calle –entendiendo por chocolates los millones de carteles, publicidad, hombres y mujeres desnudas en posiciones sugerentes, con cuerpos bellos, etcétera– y llego a mi casa, después de quince años de vivir con mi marido, me enfrento al mismo «chocolate» de siempre y evidentemente no voy a tener ganas de consumirlo.

Probablemente, las razones que damos para no querer tener relaciones sexuales pueden ser muchas. Podemos decir que hay poco tiempo, que los niños nos limitan la intimidad, que el espacio físico no es el adecuado para tener sexo, que nos pueden es-

cuchar, que hay exceso de trabajo y que, por lo tanto, no sentimos ganas.

Pero, sin duda, e independiente de todas esas posibles causas, creo que es importante determinar cuán sobreestimulados sexualmente estamos y cuánto eso nos produce una sensación de anestesia frente a lo sexual, quedando como adormilados frente al tema por estar permanentemente expuestos a una vorá-gine de imágenes, colores, ruidos y programas de televisión que de alguna manera nos «invitan» al sexo, pero más desde el punto de vista masculino.

Hay programas que hablan de la infidelidad, de la traición, de crímenes por celos, etcétera. En todos ellos existe un alejamiento del mundo femenino, el que enfatiza más en el proceso, en la continuidad, en el aspecto lento de la seducción, en el juego, en la conducta más lúdica, en la conversación, en la profundización de los afectos, para después terminar en una conducta sexual.

Esta sobreestimulación tiende a producir una baja en el comportamiento sexual de las parejas que ya están establecidas; también una exacerbación en las parejas que quieren establecer contacto por primera vez. Y tal vez mucho miedo en quien está solo y no sabe qué le va a pasar cuando encuentre el amor.

Cuando me refiero al tema de la «anorexia sexual» creo que es importante mencionar que somos nosotros quienes valoramos y reforzamos este concepto con todos nuestros comportamientos y preferencias. Si no fuera así, los programas de más alto rating en la televisión no serían los que tienen mayores componentes de sexo y violencia. Desde nuestro mundo interior, mediante las preferencias a esos programas, estamos necesitando sentir algo con todo esto.

Posiblemente, esta sobreerotización se produce por la anestesia emocional en la cual estamos viviendo. Nuestra capacidad para contactarnos con nosotros y con nuestras emociones —la rabia, la pena, la alegría o el miedo— es tan baja hoy día, que cada

vez necesitamos estímulos más fuertes que nos hagan sentir cosas: que estamos vivos, que tenemos miedo.

Si uno analiza, por ejemplo, los juegos, como los que se encuentran en Fantasilandia u otros parques de diversiones, nos podemos dar cuenta de que el vértigo, la adrenalina y el miedo tienden a ser cada vez mayores, a diferencia de cuando yo era niña, que disfrutaba con un carrusel y un delfín que subía y bajaba a la velocidad de una ópera o de un vals. Eso para mí era la máxima adrenalina que podía llegar a sentir y me hacía plenamente feliz.

Hoy, producto de la rapidez, la inmediatez y lo desechable, necesitamos experimentar emociones muy fuertes para poder conectarnos con la sensación de estar vivos. Quizás por eso también requerimos estímulos sexuales de afuera, porque nuestro umbral frente a esto, como resultado de la anestesia o poca sensibilidad, ha ido disminuyendo.

Pero esta sobreerotización produce repercusiones distintas en los hombres y en las mujeres. No voy a generalizar, porque las generalizaciones son odiosas, pero hay una tendencia a suponer que el hombre, al verse sobreestimulado en lo sexual, activa su deseo en forma más rápida y, por lo tanto, va a querer propiciar con mayor frecuencia los encuentros sexuales. Quizás a eso también se deba el mayor número de abusos o fenómenos como el grooming (acoso sexual por internet).

Eso también explica conductas como las que hemos visto, por ejemplo, de hacinamiento en el metro de Santiago, donde el toqueo y el manoseo son habituales en muchos hombres, producto probablemente del mal trabajo interior de esta sobreerotización que, sin lugar a dudas, consumimos y muy pocas veces nos damos cuenta.

En el caso de las mujeres, el tema es un poco distinto y puede provocar exactamente la situación inversa: que producto de esta sobreerotización y además de percibir al hombre excitado o con

una conducta activa frente al sexo, la tendencia o la reacción sea inhibir el deseo sexual y, de alguna manera, sentir que jamás se va a poder llegar al nivel de excitación en la que él está.

En general, los hombres que experimentan esta «anorexia sexual» están estresados en términos laborales, tienen depresión, consumen algún fármaco o algún tipo de droga, llámese incluso alcohol. Si no es así, la conducta frente a la sobreerotización en lo masculino tiende a producir una hipersexualización, a veces amarrada con la violencia o con el ejercicio del poder.

En algunas mujeres esto genera, probablemente, el convencimiento de que todo el mundo está teniendo relaciones sexuales, por lo que se presionan también para entrar en el «mercado». Esto les ocurre mayoritariamente a mujeres con parejas inestables, con quienes tienen intimidad antes de terminar de conocerse en otras áreas, y a quienes la presión social les dice que deberían –si son adultas, sobre todo– entrar rápidamente en esa dinámica de comportamiento.

En el caso de los adolescentes es quizás donde más se pueden apreciar los efectos de la sobreerotización, dado lo temprano que inician la actividad sexual, la mala forma en que la viven y la presión a la que se ven sometidos, tanto hombres como mujeres, para tener sexo lo antes posible.

Los que logran mantenerse firmes son quienes han podido incorporar el concepto de sexualidad que vamos a trabajar en este libro: un concepto amplio, asociado a los afectos, a variables espirituales y valóricas, donde yo asumo que mi sexualidad es una entrega al otro y no un acto instintivo que no tiene ninguna connotación emocional y mucho menos espiritual.

Encuadrándonos en este marco no se puede dejar de mencionar el peso de lo estético. Me refiero fundamentalmente a la exacerbación de las cirugías plásticas. Al sentirme más mujer si tengo más centímetros cúbicos de silicona puestos, si poseo más o menos cola, si tengo o no un cuerpo ideal, excluyo los elemen-

tos más profundos de la identidad femenina, que tienen que ver con la calidez, la entrega, el proceso, los detalles y la valoración de la conversación como recurso estimulador, incluso del erotismo.

Decíamos también que las mujeres necesitan un refuerzo desde afuera que les informe respecto de cómo se ven, de cómo están. En la medida en que esa mujer no esté segura de sí misma, va a ser cada vez más dependiente de este refuerzo, de este aplauso.

Entonces hay un tema con la identidad femenina que tiene relación con el sentirse necesarias, con el verse atractivas, con el ser auditivas y, por lo tanto, escuchar que nos vemos bonitas y que nos quieren. También con el hecho de valorar los procesos y los detalles, características que configuran esta predisposición de que es mejor invertir en algo –ropa interior– que se vea y no en algo que no se vea.

Quizás muchas de ustedes, al leer este libro, van a decir: «Bueno, pero hay un tema de precios en lo que se desea comprar». Ese argumento era válido hace diez años, cuando efectivamente comprarse ropa interior era caro, pero hoy día se puede encontrar lencería a muy bajo costo y en lugares tan accesibles como un supermercado o un outlet. Hay algo bastante más profundo que permite que las mujeres prioricemos lo externo –la polera, por ejemplo– en lugar de la conducta interna.

También creo que hay actualmente una contradicción social. En algún momento pensé que este libro podía no ser necesario, basándome en los «avances» que aparentemente hemos tenido las mujeres en términos sociales, laborales, empresariales y de seguridad en nosotras mismas. Sin lugar a dudas hemos avanzado. Creo que reivindicamos con más fuerza hoy el tema de la sexualidad; hay un número importante de mujeres que son protagonistas de su propio cuerpo y de sus propias vidas. Por lo tanto, hablar de «lecciones de seducción» sería inútil, o debería uno

preguntarse: ¿para qué si yo ya sé seducir, ya sé exigir lo que necesito?

Sin embargo, todo esto corresponde solo a un porcentaje de mujeres, porque aún hay un número enorme que continúa sintiéndose insegura en lo íntimo, a pesar de la seguridad frente a lo externo. En el mundo de lo privado, de la comunicación con el otro o consigo mismas, siguen siendo vulnerables, continúan teniendo fragilidades, siguen existiendo muchos miedos.

Esto se produce –es solo una hipótesis– porque nos hemos preocupado tanto de reforzar lo externo, el tema estético, de vernos delgadas y atractivas, que hemos ido desconociendo los procesos internos que tienen que acompañar estos cambios. Esa seguridad para enfrentar una entrevista laboral, para asistir a una reunión de trabajo o para saber qué ponerse frente a un evento, es menos peligroso de lo que hoy puede ser para una mujer enfrentar al hombre que tiene en casa y, probablemente, menos complejo que lidiar con el machismo de ese hombre.

Frente a lo anterior, muchas mujeres siguen atrapadas en este tema de sentirse necesarias, de asociar el amor con el sufrimiento. Es algo que me llama mucho la atención de las chilenas, sobre todo, pero también de las mexicanas: probamos que amamos en la medida en que sufrimos por el otro.

Cuando yo hablo de sexualidad me estoy refiriendo a mucho más que lo genital; estoy apuntando al ser humano y a su capacidad para darse a través del cuerpo. Y eso incluye la mente, la manera en que esa persona ve a su pareja, la forma en que se establecen las reglas de poder de seducción, de juego, las conductas verbales y las no verbales, entre otras. Por lo tanto, la seducción incluye aspectos corporales, mentales, sociales, espirituales, culturales e históricos de esa persona al momento de enfrentar este acto de entrega.

Abarca también la sexualidad que yo tengo conmigo, a solas, en términos de valorarme en mi género, de sentirme mujer y or-

gullosa de serlo. Incluye el cuerpo, cuánto lo conozco y cómo funciona. Desde ese autoconocimiento puedo pasar a la autoaceptación y a la autoestima, a la capacidad de quererme. Porque en la medida en que esos tres procesos se consoliden, mi vínculo con el otro va a ser mucho mejor, y si estamos hablando de seducción, esta va a aumentar de manera notoria.

Yo no seduzco solamente en la medida en que juego, hablo o me muevo frente a otro de una determinada manera, sino que además influyen elementos cognitivos, así nos alejamos ya de la conquista y nos acercamos al autoconocimiento, a la capacidad para quererme, cuidarme y buscar los elementos que me hagan sentir bien y plena como persona, y eso va desde lo interno hacia lo externo y no precisamente al revés.

Otro concepto que me importa aclarar antes de entrar de lleno a cada una de las lecciones es el de la fantasía. Muchos de los que están leyendo ya empezaron a deducir distintas imágenes que apuntan a fantasías exclusivamente sexuales. Pareciera ser que esas fantasías conforman o le dan cuerpo al elemento seductor, pero la verdad es que eso no es así. La fantasía es un elemento que nos hace elevarnos desde una conducta práctica o concreta hacia algo que puede hacerse real. Yo puedo tener fantasías conmigo sobre cómo me gustaría verme en términos de cuerpo o en mis comportamientos. Puedo tener fantasías con el otro, que puede ser una pareja conocida o desconocida, en relación a posibles encuentros que yo imagino en mi cabeza.

Uno no solo seduce sexualmente. Uno también seduce para ser simpática, para ser inteligente, para ser atractiva o para poder cautivar en términos de liderazgo dentro de una empresa. Un líder necesita ser seductor; por lo tanto, el concepto de seducción aplicado en este libro involucra, además, la capacidad de envolver al otro o de envolverme a mí misma con un ángel, un aura, una energía especial que se puede tener en forma natural, aunque mayormente se aprende.