

## CÓMO CONQUISTAR A UN HOMBRE



José Luis López Velarde

# CÓMO CONQUISTAR A UN HOMBRE

U R A N O

Argentina - Chile - Colombia - España

Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

1.ª edición: noviembre 2016

Reservados todos los derechos. 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, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2016 by José Luis López Velarde  
© 2016 de la ilustración de portada by Ana Viniegra  
© 2016 by Ediciones Urano, S.A.U.  
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona  
Ediciones Urano México, S.A. de C. V.  
Ave. Insurgentes Sur 1722. 3er piso. Col. Florida.  
Ciudad de México, 01030. México.  
[www.edicionesuranomexico.com](http://www.edicionesuranomexico.com)

ISBN: 978-607-748-084-6

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: Impresos Vacha S.A. de C.V.  
José María Bustillos No. 59, col. Algarín  
C.P. 06880, México, D.F., México.

Impreso en Mexico – *Printed in Mexico*

*A mi esposa,  
porque me enseñó que el autodescubrimiento  
es más divertido y apasionante en pareja.*



# Índice

Agradecimientos .....	13
Prólogo.....	15
Introducción.....	19
Presentación del autor.....	21

## PARTE I

### *Psicología masculina ¿qué está pensando realmente?*

¿Cómo debería ser un hombre? .....	26
Diferencias entre un Hombre y un Niño .....	28
¿Por qué los hombres se alejan? .....	35
Existen solo dos tipos de hombres: Cortos y Largos.....	36
¿Qué tan importante es la apariencia para un hombre? ...	39
¿Por qué los hombres amamos tener citas por siempre? ...	40
¿Qué busca realmente un hombre en una relación? .....	43
Cuatro señales que manda un hombre enamorado .....	47
Un buen test puede salvar meses o años de tu tiempo .....	51
Diseña qué tipo de hombre quieres.....	53
¿Qué necesita un hombre para comprometerse?.....	55

## PARTE II

### *Sexualidad masculina*

Sexualidad masculina . . . . .	60
Infidelidad. ¿Qué factores influyen en un hombre? . . . . .	68
¿Cómo conseguir que cambie su conducta? . . . . .	72
Dependencia> Independencia> Interdependencia . . . . .	76
Hombres tímidos. Hombres con miedo a enamorarse. . . . .	79
¿Qué pasa cuando sales con hombres mayores o menores? . . . . .	82
Psicología de los hombres divorciados y/o con hijos . . . . .	85
Hombres violentos, drogadictos y misóginos. ¿Qué hacer? . . . . .	89

## PARTE III

### *Poder femenino*

Emociones: ¿Tus mejores amigas o tus peores enemigas? . . . . .	100
Crear una vida tan buena que otros quieran participar en ella . . . . .	101
Cerrando ciclos pasados: técnicas y estrategias . . . . .	109
Cómo ahuyentar pretendientes, garantizado . . . . .	112
Siete hábitos de conducta para generar atracción automática . . . . .	114
Cuatro errores básicos que comete la mayor parte de las mujeres . . . . .	121
Cómo diferenciarte de todas las demás mujeres . . . . .	125
Imagen física y actitud corporal . . . . .	128
Porte, clase y estilo . . . . .	131
Autoestima, cómo recuperar la confianza en ti misma . . . . .	132



Creencias limitadoras y premisas estabilizantes . . . . .	134
Lo que te gusta de tu cuerpo y lo que no . . . . .	139
Miedo a enamorarte... ¿Cómo solucionarlo? . . . . .	142
Celos: ¿Qué son y cómo enfrentarlos? . . . . .	148
¿Qué pasa cuando eres «la otra»? . . . . .	151
Sexualidad femenina.	
Múltiples orgasmos y puntos clave de placer . . . . .	154
Características y diferencias entre Mujer y Niña. . . . .	167
¿Cuánto de ti eres tú y cuánto eres tu química? . . . . .	173
¿Cómo afecta tu historia familiar en la selección de pareja? . . . . .	183
«Nadie me quiere porque tengo hijos».	
Cómo ser mujer sin dejar de ser mamá. . . . .	190

## PARTE IV

### *Atracción natural y duradera*

Diferencia entre atracción y seducción. . . . .	194
Atracción natural y duradera . . . . .	195
¿Qué es la atracción y cómo funciona? . . . . .	196
La maldición de las mujeres físicamente atractivas. . . . .	197
Lo predecible es aburrido. . . . .	199
Ansiedad, ¿tu mejor amiga o tu enemiga? . . . . .	210
Mientras más te piensa, más se enamora.	
Técnicas y estrategias . . . . .	215
Ser predecible contra ser impredecible, ¿qué es lo mejor? . . . . .	219
Los juegos son más divertidos que las conversaciones. . . . .	220
Conexión física instantánea . . . . .	222
Conexión emocional profunda.	
¿Cómo lograrla y mantenerla? . . . . .	226

«¿Dónde has estado toda mi vida?».	
¿Cómo lograr que diga esto? . . . . .	228
Tres niveles de contacto para una relación duradera . . . . .	235
Lugares para conocer hombres . . . . .	242
Citas por internet y relaciones a distancia . . . . .	244
Empezar pensando en el final. . . . .	249
Cuatro temas prohibidos para empezar una relación. . . . .	252
Reglas, los hombres las respetamos. . . . .	254
¿Cómo sabes si tu relación es sana?	
Once puntos para descubrirlo . . . . .	256
¿Cuándo son buenas las relaciones sexuales y por qué? . . . . .	260
Crisis, todas las relaciones las tienen. . . . .	263
¿Es posible recuperar a mi ex? . . . ¿Cómo?! . . . . .	265
Friendzone, Sexzone y Workzone . . . . .	269
Alma Gemela 1+1=11 . . . . .	275

## PARTE V

### *Algunas palabras finales, agradecimiento y un capítulo extra*

Palabras finales y agradecimiento . . . . .	284
Capítulo extra: Diez técnicas de lenguaje para disolver discusiones – Comunicación Asertiva. . . . .	288
¿Qué es la comunicación asertiva? . . . . .	289
¿Cómo negociar asertivamente en pareja? . . . . .	291
Otros programas disponibles . . . . .	305
Datos de contacto. . . . .	315

# Agradecimientos

Gracias a mi mamá, papá y hermano por tener confianza en mí, aun cuando yo no la tenía, y por motivarme a continuar con este proyecto desde sus inicios.

Gracias al fabuloso equipo editorial que me permitió hacer este libro realidad: Larisa Curiel, Paloma González, David Steinberg y Angélica Valdez.

Gracias a Andrés Portillo por escribir el prólogo. Carlos Reyna, Luis Manuel Caraballo, Eduardo Benfield, Mónica Villar y Agustín Gyves, por acompañarme en el proceso de escritura, revisión y colaboraciones.

Agradecimiento especial a María Labarrere, Glen Morris, Patrycja Slawuta y Jorge Lozano, por darme el soporte necesario que hizo de este libro una realidad.

Finalmente, pero no menos importante, mi más profundo reconocimiento a mi esposa Mariel Llamas, quien es responsable en este momento más que ningún otro de traer luz a mi vida con su presencia y con nuestro primer hijo.



## Prólogo

Hoy en día es muy frecuente encontrar a mujeres que se quejan del tipo de relaciones que han establecido con el sexo opuesto: algunas enojadas por no ser correspondidas, otras dolidas por la historia de una relación que ya concluyó, otras más que creen que se han empoderado tanto que ya ningún hombre les llena, algunas más que se quejan porque pareciera que hay escasez de prospectos viables para establecer una relación sana y equilibrada.

Hice una encuesta entre amigas y conocidas, y muchas coinciden en que a los hombres solo les interesa el sexo o que los buenos partidos están casados o son gays. En fin, todo apuntaría a pensar que hay una crisis en las relaciones interpersonales en lo que se refiere al tema «pareja».

Pero, ¿qué es realmente la pareja?

Imagina que entras a un cuarto lleno de espejos y te paras en el centro a contemplar cada uno de tus reflejos, todos proyectan un ángulo diferente de ti. Es más, no hay dos iguales. Los reflejos que están frente a ti son los más conocidos, ya que los ves diario cuando te paras frente a cualquiera. Hay algunos que te agradan más pues los tienes mejor estudiados. Hay ángulos que sabes que no te favorecen, incluso algunos hasta te desagradan pues reflejan algo de ti que juzgas o rechazas.

Existen ciertas partes de ti que no alcanzas a ver y otras que ni siquiera sabes que están ahí. Pero las veas o no, todas son un reflejo de ti y los espejos están ahí para que te puedas ver y te conozcas cada vez más.

Eso es precisamente la pareja, quien funciona como un espejo, en el que al reflejarte descubres muchos aspectos tuyos que permanecen ocultos y no quieres reconocer, por lo que se convierte en un cómplice que te da la oportunidad de crecer y volverte una mejor versión de ti al mostrarte todas tus facetas.

Por lo tanto, si el espejo refleja desamor, abandono, tristeza o rechazo, es porque en ese estado interior te encuentras, y es el momento de sanar y no pretender que el reflejo cambie por sí solo.

Antes de intentar mantener una relación con una pareja es preciso que te reconcilies contigo misma, para que lo que resulte sea una relación amorosa y plena.

Seguramente estás pensando: ¿cómo puedo alcanzar esa relación ideal primero conmigo para después llevarla a la práctica en pareja cuando estamos viviendo una época tan compleja en la que todo es inmediato, reciclable y desechable?

Actualmente vivimos en un mundo en el que la tecnología nos facilita relacionarnos, podemos contactar con miles de amigos en las redes sociales que jamás conoceremos en persona. También podemos enviar nuestro perfil a empresas especializadas en encontrar a nuestra alma gemela o usar aplicaciones para acordar citas amorosas sin complicaciones y mayores esfuerzos al dar un *click* en nuestro dispositivo

móvil. Y, si se nos complica la relación, no tenemos que preocuparnos, porque también existen formatos que podemos llenar y enviar por correo electrónico para que en pocas horas tengamos en nuestras manos el acta de «divorcio exprés» de la última relación que ya caducó.

Todo lo anterior forma parte del estilo de vida actual que hace más complejo cómo encontrar a la pareja ideal con la que compartiremos nuestros sueños y proyectos, a ese cómplice que atestiguará nuestros logros y construirá, junto con nosotros, esa vida en familia que ha sido nuestra ilusión desde niños.

No existe un manual de cómo hacerlo bien, ya que las relaciones humanas son complejas e impredecibles. Sin embargo, José Luis López Velarde, después de un sinnúmero de experiencias, y tras apoyar a miles de mujeres en este tema, reúne en este libro que hoy tienes entre tus manos, información muy valiosa, prácticas, reflexiones, consejos y ejercicios que te ayudarán a elevar tu autoestima, cerrar ciclos que permanecen abiertos en tu vida y sanar primero tu relación contigo misma para poder abrir un nuevo capítulo con mayor claridad y conciencia para atraer la relación ideal para ti.

Si estás buscando tener un hombre que te resuelva la vida, que te ame más de lo que tú te amas a ti misma, que complete la media naranja que supuestamente te hace falta o te haga feliz, este libro no es para ti.

José Luis te propone comenzar con una relación perfecta contigo y te lleva de la mano para que, a través de la práctica, reconozcas el enorme potencial que yace en tu interior.

Este libro es una oportunidad para reconciliarte contigo misma, explorar nuevas posibilidades y rediseñar la vida en pareja que quieres construir.

**Andrés Portillo**

Conferencista,  
autor del libro *Te amo porque se me da la gana*  
y creador de Viajes de Poder.



# Introducción

El mundo en el que vivimos está enfermo. Las relaciones de pareja, en general, no cubren un nivel sano de satisfacción que mantenga a ambas partes comprometidas por periodos largos. Muchas de las parejas que se casan terminan en divorcio y esa no es una señal positiva.

Cuando buscas pareja es porque estás consciente de que tienes mucho amor para dar y lo justo es recibir lo mismo. Después de todo, no es muy divertido terminar sintiéndonos solos cuando estamos dando lo mejor que tenemos.

Por eso es que decidí escribir este libro, para ayudarte a identificar lo que realmente está pensando el hombre al que quieres conquistar y enseñarte cómo crear un vínculo con él, tan fuerte y profundo, que lo lleve a la conclusión de que eres la mujer indicada para su vida.

Desde ahora te aclaro que no hablo de manipulación ni de estrategias sucias para engañar al inconsciente, sino todo lo contrario. Cuando te conviertas en una mujer sana, estable y segura de ti misma, podrás utilizar lo que te enseñé en este libro con la mayor fluidez y sencillez del mundo. Será natural para ti.

El amor y las relaciones personales son como tocar música, hay quien te enseña las notas y cómo tocarlas en el orden

necesario para que suenen bien. Sin embargo, si quieres interpretar una obra maestra, tendrás que practicar y practicar. Solo a través de la repetición y de la constancia sobre el autoconocimiento y la autoexploración, podrás convertirte en una experta e interpretar bellas sinfonías. No te desesperes, ten paciencia y usa este material para alcanzar tu bien.

Conviene que este libro lo utilices como manual de referencia, al cual puedas y debas volver cada vez que te encuentres en momentos decisivos para tu relación. Cada nueva lectura te revelará aspectos que no lograste ver con anterioridad, porque la abordarás con un nuevo cúmulo de experiencias que te darán más luz entre párrafo y párrafo. Mantén eso en mente y procura tener estas páginas a la mano para cuando las necesites.

Quiero darte las gracias por confiar en ti misma y por invertir en tu educación y en tu salud, y por permitirme dedicarme a lo que me gusta. Valoro increíblemente tu inversión, porque de esta manera sé que valoras mi trabajo. Por favor, evita distribuir y compartir este material de forma ilegal.

Sin más ni menos, es momento de entrar en materia y ¡comenzar!

## Presentación del autor

Soy José Luis López Velarde González y quiero contarte algo de mí antes de entrar en materia, de forma que pueda compartirte el proceso por el que atravesé hasta derivar en la necesidad de escribir este libro.

Desde muy temprana edad tuve interés en la psicología y en descubrir qué es lo que de verdad ocurre dentro de la mente, qué la hace funcionar y por qué a veces sucede una cosa y a veces otra, aunque el estímulo sea el mismo a los ojos comunes. Por este motivo, decidí estudiar psicología y, desde el principio, me quedó claro que mi convivencia con mujeres iba a aumentar considerablemente.

Mi generación constaba de cincuenta alumnos, donde solo cuatro éramos hombres, podrías imaginarte que mi socialización fue capturada por las mujeres y los temas que les interesaban. El día se me iba escuchando conversaciones sobre cuál hombre valía la pena y cuál no, cuáles eran los problemas comunes de las relaciones y cuáles los detalles que les gustaban a ellas. Con frecuencia discutían por acciones que los hombres hacían y que para ellas no tenían ningún sentido pero que yo entendía claramente.

Por una parte empecé a detectar un lenguaje oculto, que solo entienden entre ustedes y que permanece fuera del cono-

cimiento de la mayoría de los hombres y, por otra, que yo no calificaba como exitoso en mis relaciones con el sexo opuesto. En verdad era frustrante ser el «chico bueno» con quien cualquier mujer querría estar, pero a quien ninguna consideraba como pareja por no «arruinar la bella amistad». Al mismo tiempo, amigos míos, que eran del tipo «chico malo», se quedaban con ellas solo para terminar lastimándolas y abandonándolas en pos de la siguiente conquista.

Simplemente no tenía sentido y había un vacío en la comunicación que no se estaba cubriendo y yo necesitaba descubrir qué era. Por lo tanto, inicié una travesía cuya meta era develar aquello que en la psicología de las personas despierta la atracción entre dos y cómo generar que ese sentimiento de emoción y excitación trascienda hacia la permanencia y estabilidad.

Compré libros y cursos en video, asistí a talleres vivenciales e hice todo lo imaginable para encontrar respuestas. Al final, todo empezó a cobrar sentido.

Como hombre obtuve los resultados que los cursos prometían: tener muchas mujeres. Pero lo que realmente buscaba no aparecía: una relación estable, duradera y divertida.

Advertí que no basta que el hombre sea consciente de la situación y que trabaje su parte interna, sino que es igualmente importante que, al mismo tiempo, la mujer esté en una búsqueda de crecimiento personal y de evolución.

Al compartir con mis amigas lo que aprendí, noté que obtenían resultados fácilmente y que sus relaciones empezaban a mejorar aplicando tan solo una o dos de mis recomendaciones, lo que me dio mucho entusiasmo y satisfacción.

Así que decidí llevar mi mensaje más lejos y fundar el blog: ComoConquistarUnHombre.com, el cual evolucionó a JoseLuisLopezVelarde.com en donde comparto la información que conozco sobre relaciones interpersonales para ayudar a mujeres de habla hispana en todo el mundo a mejorar su situación y poder conseguir la relación de pareja que se merecen, convirtiéndose, a la vez, en mejores personas.

El blog ha sido todo un éxito y ahora cuento con lectoras en todo el mundo y una lista de correos electrónicos cada vez más y más grande.

Después de hablar personalmente con cientos de mujeres y contestar innumerables correos electrónicos y comentarios en el sitio web, puedo decirte que entiendo cuáles son los problemas por los que puedes estar pasando en este momento y decirte que ¡no estás sola!

Tú no tienes la culpa de lo que te ocurre, la crisis de pareja que se vive en la actualidad es el resultado de una sociedad que realmente no está desarrollada como debiera.

La buena noticia es que, por el simple hecho de estar leyendo este libro, ya perteneces al exclusivo 10% de la población que practica el recomendable hábito de la lectura y, si decides usar lo que te enseñaré y practicarlo diariamente, estarás entre el 4% de quienes experimentan no solo relaciones de ensueño, sino vidas excepcionales.

Acompáñame por esta aventura y ayúdame a expandir el mensaje del blog con tus familiares y amigas.

Hagamos de este mundo un lugar mejor para todos, ¿te sumas?