

El método

FIRST DATES

*Consejos infalibles para triunfar
en una primera cita*

El método



*Consejos infalibles para triunfar
en una primera cita*

Carlos Torres Montañés

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© 2017, Mediaset España Comunicación, S. A.
© 2017, Warner Bros. International Television Production España, S. A.

Formato de televisión original creado por Twenty Twenty Productions Limited y licenciado por Warner Bros. International Television Production Limited
El logo de «First dates» es una marca registrada por Twenty Twenty Productions Limited y «First dates» es una marca de la misma compañía

El logo de Warner Bros. es una marca de Warner Bros. Entertainment Inc. Todos los derechos reservados

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Redacción: Carlos Torres Montañés

Diseño de maqueta e infografías del interior: Cristina Serrano

Primera edición: febrero de 2017

Depósito legal: B. 1.297-2017

ISBN: 978-84-08-16657-3

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Rodesa

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**



cuatro

Índice

Introducción 11

Tener o no tener... una cita 17

Antes de llegar 25

Autoestima en su justa medida

La ropa adecuada para una primera cita

Un objetivo asequible

La primera impresión 37

El contacto visual

Salvar las distancias

Lenguaje corporal 1

Las primeras palabras 59

El nombre y la memoria

Las primeras preguntas

Qué NO hacer, o decir, aunque te torturen

Qué decir, diciendo algo, pero sin decir demasiado

Un alto en el camino 93

Primera evaluación de la cita

Tipos y prototipos

***La cita en sí (primera parte)* 103**

Cara a cara

La conversación

La dinámica de la conversación

Fronteras de la conversación

Temas de conversación

Consejos sobre la conversación

***La cita en sí (segunda parte)* 147**

Comer en una primera cita

Beber en una primera cita

Lenguaje corporal 2

Consejos sobre el movimiento

***Reconducir la cita* 181**

El problema has sido tú, y lo sabes

La reválida del amor

Normas de supervivencia amorosa

***El final de la cita* 203**

La última oportunidad

Despedida

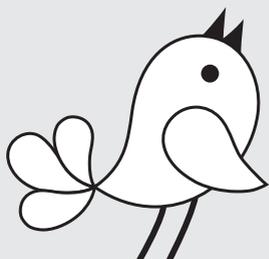
***Epílogo. Decálogo* 220**



*Tener o no
tener... una cita*

*Consejos y métodos para
conseguir una
primera cita*

***Cuando haces
algo por conseguir
el amor, da igual si sale
bien o no, lo importante es
hacer y vivir, porque de lo
contrario te puedes arrepentir
toda la vida.***



&

muy evidente, pero no conviene pasarlo por alto: antes de acudir a una primera cita, hay que conseguir esa primera cita y, para ello, ahora existen más opciones que nunca. Además de las de toda la vida (encuentros casuales, amistades, compañeros de trabajo...), tenemos las páginas web y las empresas especializadas en este tema, y también las redes sociales y las aplicaciones ideadas para poder concertar una primera cita. Estas son algunas de las más usadas actualmente:



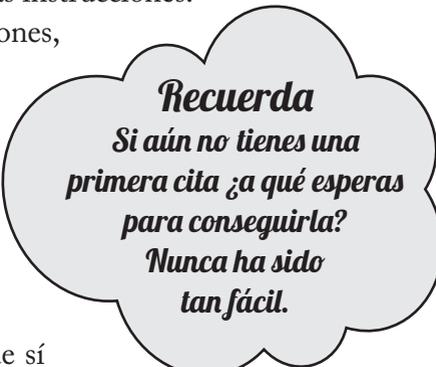
- ♥ **Tinder:** la app de referencia. Usarla es tan fácil como elegir un radio de acción, una edad y deslizar el dedo, a la derecha si nos gusta lo que vemos, a la izquierda si pasamos. Si hay *match*, hay cita.
- ♥ **Happn:** es una de las apps más en auge actualmente. Si te cruzas por la calle con otro usuario que la haya instalado con quien tienes compatibilidad, se abre automáticamente el chat para que os comunicuéis.
- ♥ **Filtrie:** esta app proporciona opciones entre usuarios para establecer contacto.
- ♥ **Muapp:** en esta aplicación son ellas las que deciden, porque cuentan con información privilegiada sobre las intenciones de ellos.

♥ *First dates* ♥

- ♥ ***Adoptauntio***: aquí también mandan ellas. Los hombres son la «mercancía», que incluso se añade a la cesta. Gratuita para ellas y de pago para ellos.
- ♥ ***Grindr***: es la app de moda en el mundo gay, su funcionamiento es similar al de Tinder.
- ♥ ***Wapa***: el Grindr del mundo lésbico.
- ♥ ***3nder***: aplicación para parejas que buscan intercambios o terceras personas para interactuar.
- ♥ ***Badoo***: un clásico de las aplicaciones para ligar, muy extendida entre los más jóvenes.
- ♥ ***MiuMeet***: aplicación gratuita con un uso muy extendido en otros países, ideal para cuando viajas al extranjero.

Sin embargo, nuestra recomendación para conseguir una primera cita es... Está claro ¿no? Por supuesto, *First dates*. Para acudir a nuestro restaurante, solo tienes que entrar en ***cuatro.com/firstdates*** y seguir las instrucciones.

Si te decides por las aplicaciones, elijas la que elijas, tendrás que empezar rellenando un cuestionario para crear tu perfil y, además, enviar una foto. Entrar en los pormenores de estos cuestionarios preciaría un interminable (y aburrido) manual específico, lo que sí

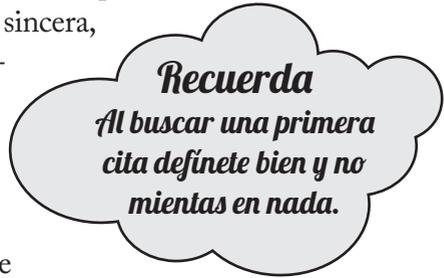


Recuerda
Si aún no tienes una primera cita ¿a qué esperas para conseguirla?
Nunca ha sido tan fácil.

Tener o no tener... una cita

queremos explicarte es cómo asegurarte de que cuando tengas una cita, esta sea en condiciones de afinidad. Conseguirlo es tan sencillo como prestar atención a estos cinco puntos.

♥ **La imagen.** La foto que envíes para tu perfil debe ser actual y sincera, me explico, no vale enviar una foto tuya de hace veinte años, ni una imagen con retoques fotográficos. Si engañas a los equipos de compatibilidad o a tu futura cita, el mayor perjudicado serás tú mismo.



Por otra parte, procura que la foto que envíes sea una en la que sales favorecido y en una actitud positiva. Por ejemplo, si envías una foto en la que estás tumbado, nadie te creerá cuando digas que eres una persona muy activa... Sencillo, ¿no?

♥ **La filiación.** Hay que poner todos los datos con mucha claridad y sinceridad, sin ocultar nada que pueda ser relevante para ti, o para tu futura cita. Por ejemplo, si vives en un pueblo pequeño y te encanta, menciónalo y muéstrate orgulloso de tu pueblo, así seguro que la persona con quien tengas la cita será alguien a quien también le gusten los pueblos pequeños.

♥ **El físico y la estética.** Deja bien claro tanto cómo es tu físico, como cuáles son tus gustos estéticos. Si eres

♥ *First dates* ♥

tan alto como los Gasol, es importante que digas cuánto mides exactamente, no es lo mismo ser «alto», que medir 2,16, por ejemplo. Si perteneces a una tribu urbana o sigues una determinada corriente estética, déjalo claro también, porque si tú eres un viejo roquero y te emparejan con alguien que viste siempre de traje chaqueta, lo vuestro puede acabar peor que *West Side Story*.

♥ ***Las filias y fobias ideológicas.*** No hay que evitar este aspecto a la hora de buscar una primera cita. Está claro que en política existen partidos que son irreconciliables y, por lo tanto, sus seguidores lo tendrán muy difícil para relacionarse. Pero la ideología no se reduce a la política. Por ejemplo, si eres animalista convencido, es bueno explicitarlo, no vaya a ser que tu cita practique la caza deportiva y el encuentro se convierta en un debate en el que acaben saliendo vuestros instintos más animales... Y no hablo en sentido figurado.

♥ ***Lo sentimental y pasional.*** Al rellenar tu perfil, deja claro qué tipo de persona eres y cuáles son tus tendencias sexuales, es decir, el alma y el cuerpo que te representan, dos aspectos absolutamente básicos y fundamentales a la hora de concertar una cita romántica. Por ejemplo, si eres *heterocurioso*, deja claro en qué consiste y cuáles son tus límites, no vaya a ser que te confundan con alguien bisexual, *sapiosexual* o *pansexual*. Que te advierto que no es lo mismo.

Tener o no tener... una cita

Una vez superada esta parte, es de suponer que conseguirás una primera cita con alguien, *a priori*, compatible contigo. Es el momento de prepararte adecuadamente para ir a la cita. Allá vamos.