

**Manual de citas
para**

Adultas 
contemporáneas



Por Mar Llanos

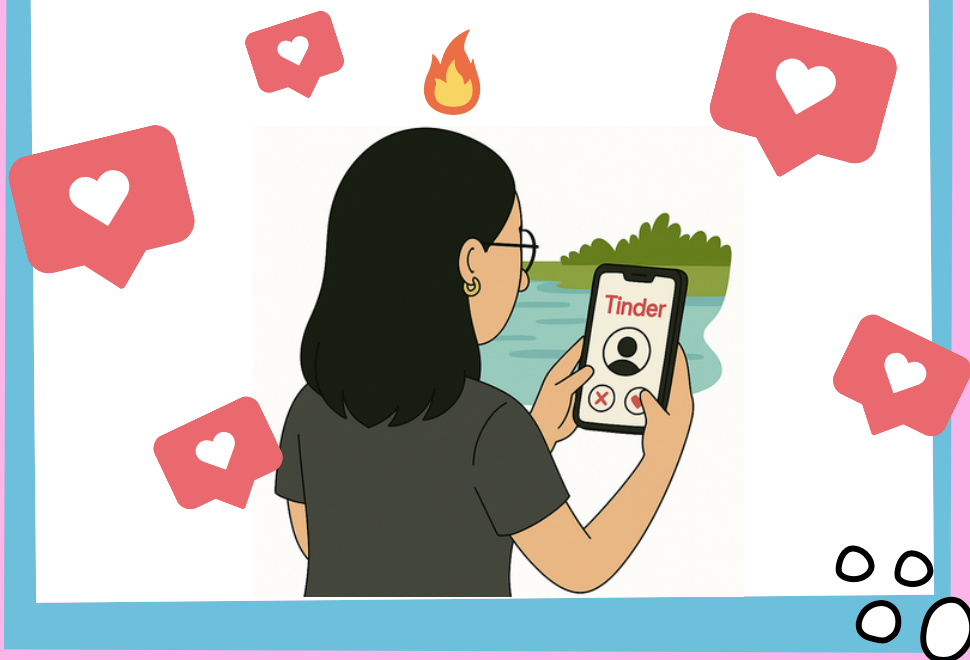
Apps de citas

El arte de pescar en el pantano digital

Bienvenida al supermercado del amor líquido, donde te cruzas con tu ex, con tu primo (sí, pasa).

Aquí encontrarás todo tipo de avatares:

El surfista que no da palo al agua, el motero sensible o el psicólogo al que hay que hacerle terapia. No entres buscando al amor de tu vida: entra como quien va a Decathlon, a probar cosas sin compromiso.



Reglas básicas para no perder la fe en la humanidad

- Swipea como quien hojea una revista: con desapego emocional. Esto no es una entrevista de trabajo ni un casting para el papel de 'novia con disponibilidad emocional ilimitada'. Es un desfile de egos, fotos de vacaciones del 2018 y frases que se creen profundas. Pasa página sin culpa. No estás rechazando a personas, estás rechazando marketing emocional dudoso. Y no, ese match no era 'el destino', era el algoritmo en tándem con tu aburrimiento, fabricando en tu cabeza una miniserie emocional digna de Netflix: tres capítulos, cero química y un final con ghosting, bloqueo y tú usando el chat para hacer la lista de la compra.



- Bio con signos de puntuación = esperanza.
- Bio con “carpe diem”, “almas viejas” o emojis de león = corre.
- Una bio con comas, tildes y frases completas ya es motivo de celebración: al menos sabes que no vas a tener que corregirle los mensajes como si fueras su profe de lengua.

Ahora, si ves un “carpe diem”, un “me dejo llevar por la energía” o un emoji de león, cuidado: estás ante un coach estoico no solicitado, probablemente con cuenta en Binance, vídeos de hombres de “alto valor” y un discurso aprendido. Spoiler: debajo del estoicismo de Instagram suele haber un machista recalcitrante que vota a VOX y cree que la seducción es una estrategia militar.



MARCO
FACHEIRUS



El salto a WhatsApp: donde el filtro se cae y la fantasía también



Ahora está en tu WhatsApp. Y aunque haya pasado la primera criba, no cantes victoria: aquí es donde empieza lo jugoso. Ya no estás en terreno neutral, estás en tu espacio, donde las notificaciones llegan cuando menos lo esperas y las respuestas (o la falta de ellas) pueden cambiar el tono del día.

En esta fase, la clave es sencilla: si el primer mensaje que te manda es "¿has desayunado?", sal corriendo. No porque le preocupe tu ingesta calórica, sino porque es el primer paso hacia el tedio conversacional. Y tú no estás aquí para hacer de nutricionista afectiva, sino para ver si hay conversación real más allá del emoji de café.

Ahora es cuando empiezas a notar si hay algo más que frases copiadas de Pinterest. ¿Te escucha? ¿Sabe hilar una conversación sin parecer un chatbot? ¿Hay ritmo, curiosidad, humor... o solo frases genéricas y stickers random? Este es el momento de observar sin expectativas y detectar si detrás del teclado hay una persona adulta...o alguien sin hobbies y más necesidad de atención que un bebé con dos días de vida.

Él: "Hola guapa 😊"



Traducción: No se sabe tu nombre. Ni le importa. Te guardó en el teléfono como 'bujas grandes' y está esperando el momento perfecto para soltarte un "¿tú eres más de masajes o de mimos?".



Él: "No sé, me cuesta confiar...
he sufrido mucho."

Estado con
Cancioncita
de sufridor



Desde aquí desde mi casa
veo la playa vacía...

Traducción: Prepárate para convertirte en
su terapeuta gratis. En tres mensajes te está
contando su infancia, todo sobre su ex
y por qué no cree en el amor...
pero sí en que tú le salves.

Claves de la fase **WhatsApp**

(si no quieres acabar haciendo de coach gratis):

IMPORTANT

- Evalúa la calidad, no la cantidad. Que te escriba mucho no significa que tenga interés real. A veces es solo aburrimiento con dedos inquietos.
- Fíjate en cómo pregunta, no solo en qué. ¿Te hace preguntas que podrían copiarse y pegarse en cualquier chat? Mal. ¿Se interesa de verdad por ti como persona? Punto a favor.
- Humor compartido = oro. Si no te ha hecho reír una sola vez en tres días, probablemente tampoco lo hará en persona.

SIGUE



- No llenes silencios incómodos. Si siempre eres tú la que mantiene viva la conversación, estás lanzando frases al vacío con doble check azul. Sal de ahí.



- No temas desaparecer. WhatsApp no es un contrato ni una sala de espera emocional. Si no hay chispa, sal con elegancia. Pero ojo, desaparecer no es ghostear: un "no lo estoy sintiendo" basta. Sé honesta. No seas como la Thatcher. Que te recuerden por tu dignidad, no por tu política exterior emocional. Despídete como una señora, con la cabeza bien alta.



Y si, por arte de magia, la conversación fluye, hay risas, interés mutuo y ni rastro de red flags...entonces sí, se puede considerar lo impensable: verse en persona. Y no, no hace falta que lo proponga él. Si te apetece, propón tú la cita, tomar la iniciativa ahorra tiempo.



Recuerda: proponer una cita no es declarar amor eterno. Es una entrevista informal con opción a caña, tapa o café. Y si la cosa no cuadra, activa el 112 con tu amiga.

La cita: terreno resbaladizo, tacones opcionales



Has llegado hasta aquí. No has muerto de cringe por el camino y él no te ha preguntado cuántos ex tienes ni te ha mandado una foto en el baño del gym. Bien. Ahora viene el cara a cara.

La cita no es el premio. Es la prueba. Aquí no se viene a impresionar: se viene a observar. A detectar incoherencias, miradas, silencios raros y discursos que suenan demasiado bien porque ya los ha ensayado con otras.

Ve cómoda. No por la ropa (eso, como quieras), sino cómoda contigo misma. No te vendas. No te adaptes.

No vayas a gustar. Ve a ver si te gusta.

Y recuerda: tienes derecho a levantarte antes del postre si la cosa huele a red flag.



Red flags en modo cita:

- Llega tarde y ni se disculpa. Empieza fuerte el desinterés.
- Habla solo de sí mismo. Tú podrías ser una planta decorativa y no lo notaría.
- Suelta frases como “mi ex estaba loca” o “las mujeres sois muy emocionales”. Spoiler: red flag con luces LED.
- Mira el móvil cada dos minutos. Estás cenando con él...y con sus notificaciones.
- Hace comentarios sobre tu cuerpo o tu ropa con confianza no otorgada. Y sin gracia.
- Pide una segunda copa sin preguntar si tú quieres otra. El ego también tiene sed, parece.
- Se queja del precio de todo. Eso no es austeridad, es miseria emocional.
- Saca a pasear su currículum de hombre decente como si fuera LinkedIn con vino.



Banderas verdes que no deberías ignorar:

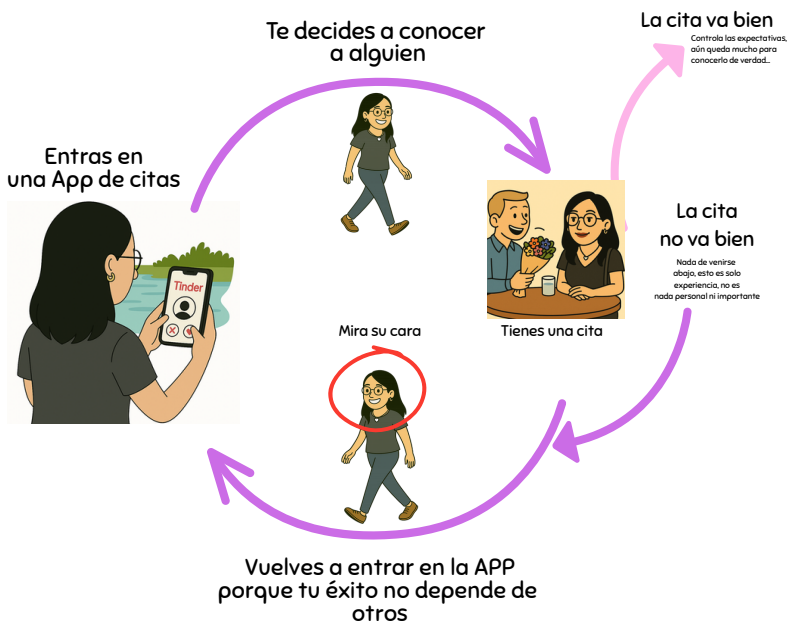
- Escucha con atención y no interrumpes. Parece básico, pero es más raro que un ex que devuelva tus libros.
- Se interesa por lo que dices, no solo por cómo te ves.
- Tiene sentido del humor sin necesidad de humillar a nadie.
- Habla bien de su ex. O al menos, no la demoniza. Eso habla más de él que mil discursos woke.
- Te hace sentir cómoda desde el minuto uno, sin necesidad de forzar química.
- Tiene opiniones, pero también capacidad de matiz. Sabe dialogar sin competir.
- No te presiona para alargar la cita. Respeta tus ritmos y decisiones.
- La conversación fluye. No hay silencios incómodos ni sensación de estar rellenando huecos.
- Si hay red flags, sal con dignidad.
- Si hay green flags...bueno, igual te quedas al postre. O al desayuno.

En este punto es importante que recuerdes que no has conquistado la cumbre del Everest, las banderas verdes son solo un aviso de estar hablando con una persona funcional y madura, aún queda mucho camino...



EXTRA

Una cita es solo eso: una cita. No es un examen. No es un juicio. No es una prueba de tu valía como ser humano. Si sale bien, genial. Si sale mal, también: te libraste pronto. Y si te deja en visto después, que no se te caiga la corona. A veces el ghosting es solo selección natural actuando a tu favor. No te lo tomes personal. No quiero recordarte la típica frase de “hay más peces en el mar”, pero solo estás de nuevo en la casilla de salida. Espero que no hayas desinstalado la APP.



Mini test exprés: ¿vale la pena una segunda cita?



Deberías poder marcar mínimo 3

- ¿Te sentiste tú misma, sin necesidad de forzar nada?
- ¿La conversación fluyó sin esfuerzo ni silencios raros?
- ¿Te reíste de forma natural en algún momento?
- ¿Hubo interés mutuo, no solo educación básica?
- ¿Te fuiste con buena energía y sin dudas incómodas?

Si no...ya sabes:
próxima página,
siguiente casting.



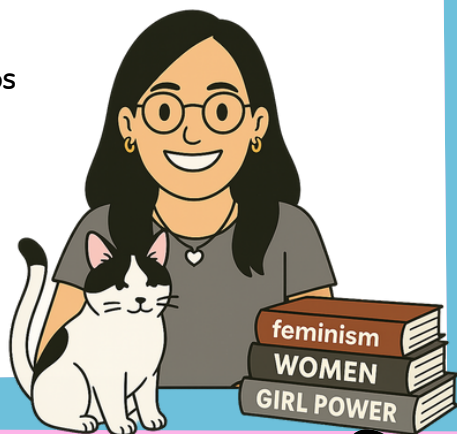
Salir al mundo de las citas siendo una Adulta contemporánea es como meterse en una piscina de bolas con los ojos vendados: divertido, confuso y a veces un poco doloroso. Hay días en los que todo fluye y otros en los que solo te apetece decirle a Tinder que se deslice él solo a la derecha.

No se trata de encontrar al indicado en cada cita, sino de no perderte a ti misma mientras buscas. Porque estar sola no es un drama. El drama es aguantar a alguien solo para no estarlo.

Así que ve a la cita si quieres. O no. Pero si vas, que sea con tus propias reglas, tu sentido del humor afilado y tus límites bien puestos. Y si todo falla, al menos te quedará el meme, el vino y un grupo de amigas que ya están deseando que se lo cuentes todo con lujo de detalles.

Te sigo esperando, junto a
tus 49.999 amigas para reírnos
juntas de la vida.

Gracias por leer.
Un fuerte abrazo, cariña.
Mar



NOS VEMOS EN INSTAGRAM