

REVISTA 360°

Instrucciones para vivir en Puebla

Julio 2026 • Año 18 • Número 194 • www.revista360grados.mx • 35 pesos

“La Bonita” Sánchez: Pelear sin miedo



**14, 15 Y 16
AGOSTO**

BUAP



**CCU
2026**



**SUPER
BOLETOS**

    @ficomicsBUAP

BUAP.

Dirección General
de Bibliotecas

¿Ya nos sigues en **redes** **sociales?**

 @revista360

 Revista360° Instrucciones para vivir en Puebla

 @revista360grados

REVISTA
360°
Instrucciones para vivir en Puebla

www.revista360grados.com.mx

Directorio

Zeus Munive Rivera
Director General

Liliana García Amaral
Coordinadora administrativa

Rosaura Francisco
Coordinadora web

La Aldea. Edición y Diseño
Edición, corrección y diseño editorial

www.revista360grados.com.mx

Revista 360° Instrucciones para vivir en Puebla; julio 2026, número 194. Revista de publicación mensual. Editor responsable: Zeus Munive Rivera. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2012-091814274100-102 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Número del Certificado de Licitud de Título y Contenido 17547. Domicilio de la Publicación: Calle 39 Poniente número 3515 P5 01 colonia Las Ánimas Puebla, Puebla C.P. 72400. Teléfono: 22 29 91 97 06. Impresa por Píncel Digital y/o Jesús Norberto Diego Torres, Calle L 22-2 Parque Industrial 2000, C.P. 72225 Puebla, Puebla. Distribuidor: Zeus Munive Rivera, Avenida Juárez Número 2925 Despacho 304 Torres JV Juárez Colonia La Paz, Puebla, Puebla C.P. 72160. Esta publicación se encuentra inscrita en el Padrón Nacional de Medios Impresos que depende de la Secretaría de Gobernación Federal. Revista 360° Instrucciones para vivir en Puebla es una marca registrada. Este ejemplar se terminó de imprimir el 5 de julio de 2026, con un tiraje de 10 mil ejemplares. Las opiniones expresadas en la revista por los autores o columnistas no reflejan la postura del editor. Los listados y demás datos comerciales son solo de carácter informativo y el editor no asume ninguna responsabilidad respecto de la calidad, confiabilidad, veracidad o cualquiera otra característica de los productos o servicios anunciados. Todos los derechos reservados © 2026. Queda estrictamente prohibida la reproducción de los contenidos sin previa autorización del editor. Para quejas, sugerencias, comentarios y felicitaciones:

[@revista360](https://twitter.com/revista360)
[Revista360° Instrucciones para vivir en Puebla](https://facebook.com/Revista360)
[@revista360grados](https://instagram.com/revista360grados)
revista360grados@gmail.com





04

Gaby Sánchez: pelear para no volver a tener miedo

EN CORTO



12

La nueva Célula de Bienestar Animal en Puebla

NO FICCIÓN



16

¿Qué demonios quieren las mujeres?

NO FICCIÓN



Gaby Sánchez: pelear para no volver a tener miedo

Una agresión durante la adolescencia la llevó al gimnasio. Después llegaron la maternidad, las derrotas, el título Plata del Consejo Mundial de Boxeo y la política. Hoy, como secretaria de Deporte y Juventud de Puebla, Gabriela “La Bonita” Sánchez deja abierta la puerta al cuadrilátero electoral de 2027.

Por Zeus Munive

os automóviles pasaron de largo. Ninguno se detuvo.

Gabriela Sánchez caminaba hacia la escuela por una calle sin alumbrado cuando distinguió a un hombre que avanzaba en sentido contrario. Al principio creyó que era algún compañero. Cuando lo tuvo cerca vio que llevaba el rostro cubierto. El desconocido la empujó contra una pared, le levantó la falda y comenzó a tocarla.

Gabriela quiso gritar, pero las palabras no salieron.

Cuando el hombre la soltó, continuó caminando en dirección a la casa de ella. Gabriela quedó paralizada, incapaz de decidir si debía regresar o seguir adelante. Eligió ir a la escuela. Pasó el resto del día en silencio y por la tarde se lo contó a sus padres.

Su padre se enfureció, primero consigo mismo. Durante los días siguientes salió detrás de ella con la esperanza de encontrar al agresor. Gabriela, sin embargo, no podía recordar su rostro. La memoria había conservado el miedo, pero borrado las facciones.

Entonces su padre hizo algo que terminaría por cambiar la vida de su hija: la llevó a un gimnasio de boxeo.

No era la primera vez que Gabriela experimentaba la violencia. En la secundaria, la madre de unas compañeras la había golpeado por un conflicto que ni siquiera le pertenecía. La mujer y sus hijas vivían cerca de su casa. Desde entonces, salir a comprar las tortillas podía convertirse en una expedición atravesada por el temor.

En el bachillerato, una compañera la provocó dentro del salón de clases. Cuando intentó defenderse, varios estudiantes la rodearon. La jalonearon, le rompieron el uniforme y uno de los muchachos comenzó a patearla.

Gabriela era la menor de cinco hermanos y, según ella misma se describe, la consentida y la más llorona de la familia. Su padre, herrero de oficio, tampoco estaba convencido de que una hija pudiera encontrar futuro en un deporte de contacto. Pero comprendió que debía darle algo más útil que la promesa de acompañarla todos los días.

“Mi papá me dio la mejor herramienta que un padre puede darle a un hijo”, recuerda. “Me llevó a practicar un deporte en donde pude tener más confianza y seguridad”.

Ese deporte fue el boxeo.





Aprender a ocupar el espacio

Al principio, el gimnasio tampoco fue un refugio perfecto.

Gabriela comenzó a entrenar en 2012, cuando las peleas femeninas todavía solían presentarse como relleno antes de los combates estelares de los hombres. En el gimnasio escuchó a señores aconsejarle que regresara a su casa y ayudara a su madre en la cocina. Otros le advertían que terminaría con la nariz deformada.

Nadie que hiciera esos comentarios conocía la historia que la había llevado hasta ahí.

Tampoco todos la rechazaron. Algunos entrenadores comenzaron a descubrir que aquella adolescente no se encogía cuando recibía un golpe. La llevaron a otros gimnasios, la enfrentaron en sesiones de sparring con distintas boxeadoras y después llegaron los torneos y la Olimpiada Nacional.

El boxeo transformó algo más que su cuerpo. Gabriela comenzó a sentirse segura. Por primera vez pudo caminar con la impresión de que no estaba completamente indefensa.

También conoció un mundo que hasta entonces le había resultado ajeno. Su padre trabajaba como herrero y su madre había sido empleada durante años del antiguo Hotel Mesón del Ángel. Con cinco hijos, viajar era un lujo improbable. Gracias a las competencias, Gabriela visitó Veracruz y Oaxaca, conoció el mar y subió por primera vez a un avión.

La posibilidad de viajar era una recompensa. La disciplina era el precio.

En la televisión aparecían Mariana “La Barbie” Juárez y Ana María Torres. En los torneos, Gabriela observaba a otras mujeres golpear sin concesiones y abrazarse después de la campana. Entendió que el boxeo no era una pelea callejera ni una descarga de odio. Era una forma de ocupar un espacio que durante demasiado tiempo les había pertenecido a los hombres.

Pero la prueba más difícil llegaría fuera del ring.



Una carriola y 5.50 pesos

Gabriela fue madre a los 19 años. Las opiniones aparecieron antes que cualquier ayuda.

Le dijeron que no terminaría sus estudios, que debía abandonar el deporte y que su carrera había terminado antes de comenzar. Durante el embarazo vio por televisión a una antigua compañera de la Olimpiada Nacional enfrentarse a una hermana de “La Barbie” Juárez.

Se volvió hacia su madre y le dijo:

—Quiero regresar a entrenar.

La respuesta fue una advertencia y, al mismo tiempo, un voto de confianza:

—Ahora tienes que echarle el doble de ganas, porque ya tienes a alguien que va a seguir tus pasos.

Tres o cuatro meses después del nacimiento de su hijo, Gabriela regresó al gimnasio. Lo hizo despacio, reconstruyendo el cuerpo y la condición física, pero con una obstinación que su familia ya conocía.

Algunos días solo tenía 5.50 pesos, lo suficiente para pagar un pasaje de autobús. Para no imponerles otra carga a sus padres, caminaba hasta el gimnasio empujando la carriola de su hijo y cargando la maleta de entrenamiento. Por la noche, su entrenador la ayudaba a subir al autobús con el niño, la carriola y el equipo. Su madre la esperaba en la parada más cercana a casa.

No hay música épica en esa escena. Tampoco reflectores. Solo una madre joven caminando por Puebla porque no podía pagar dos pasajes y porque se negaba a abandonar una idea.

“Siempre fue la intención de salir adelante y darle a mi hijo algo mejor de lo que yo tuve”, dice.

En 2017 debutó como boxeadora profesional en el Salón Serdán de Puebla. Al mismo tiempo estudiaba Diseño Gráfico, aunque la universidad también terminó recordándole las dificultades de ser madre. Cuando un profesor pedía formar equipos, algunos compañeros bromeaban con no elegirla porque no tendría tiempo para reunirse.

Gabriela se reía con ellos, pero los comentarios comenzaron a pesarle. Suspendió sus estudios durante un año y concentró sus esfuerzos en el boxeo. En ese periodo disputó seis combates.

Su primera pelea televisada, pactada a ocho asaltos, fue contra Lourdes Juárez, hermana de “La Barbie”. Gabriela apenas disputaba su quinto combate profesional; su rival acumulaba más de una veintena. Perdió, pero el resultado importaba menos que la distancia recorrida: estaba frente a una integrante de la familia que había observado por televisión cuando todavía intentaba convencerse de regresar.

Arriba del ring, la admiración debía esperar.





"Yo voy a estar en el ring que la gente me ponga. Donde la gente quiera que yo esté, ahí voy a estar, peleando por todas y por todos."



La derrota que casi terminó con todo

Durante años, Gabriela aprendió a llamar “aprendizaje” a las derrotas. Hubo una, sin embargo, para la que esa palabra resultó insuficiente.

Fue ante Kenia Enríquez. El enfrentamiento había acumulado provocaciones y mensajes en redes sociales. Gabriela llegó convencida de que podía ganar. Había realizado su preparación en el clima frío de Toluca y viajó poco antes del combate a la costa de Nayarit. El calor, asegura, terminó por vaciarla.

Durante la pelea veía venir los golpes como si ocurrieran en cámara lenta, pero su cuerpo no respondía. El combate terminó antes del límite.

Después pasó una semana llorando en casa. No quería ir a la escuela de su hijo porque le avergonzaba encontrarse con las maestras y los otros padres. Por primera vez pensó seriamente en dejar el boxeo.

“Cuando ganas, todo mundo está ahí mandándote mensajes”, dice. “Y cuando pierdes, nadie te escribe, pero así te critican”.

La derrota le mostró una parte del deporte que los entrenamientos físicos no resuelven. Gabriela buscó a una psicóloga deportiva. Aprendió a separar el ruido de las redes, las expectativas de los patrocinadores y la necesidad de demostrar algo a los demás.

Volvió a pelear. Perdió otra oportunidad por un título, pero esta vez bajó satisfecha del cuadrilátero. No había ganado, aunque tampoco se había traicionado.

El 2 de junio de 2023 enfrentó a Ángela “La Chiquita” Nolasco. Después de diez asaltos, obtuvo una decisión mayoritaria y conquistó el título Plata de peso mosca del Consejo Mundial de Boxeo. Es importante la precisión: se trata del campeonato Plata del CMB, no del título mundial absoluto. La victoria y el resultado aparecen documentados en la crónica de la pelea y en el registro del combate.

Gabriela pensó entonces en los años de gimnasio, las derrotas, la maternidad, los trayectos con la carriola y las veces que le aconsejaron dedicarse a otra cosa.

“Ese día dije: hoy lo cumplí, hoy lo logré”.



El capital de una historia

Antes de la pandemia abrió un gimnasio. Algunos jóvenes podían entrenar sin pagar. Gabriela evita presentarlo como caridad. Dice que cuando algo se hace de corazón no es necesario anunciarlo.

Entre quienes llegaron había un muchacho que sufría la violencia de un padre alcohólico. Gabriela y su equipo lo apoyaron para que continuara entrenando. Con el tiempo se convirtió en boxeador profesional, consiguió trabajo y comenzó a impartir clases a niñas y jóvenes.

“No siguió el camino”, dice ella. “Rompió esa cadena”.

La frase resume buena parte de su discurso público. Gabriela visita secundarias y preparatorias para hablar de acoso, violencia, disciplina y resiliencia. Algunas estudiantes se acercan después de las conferencias para contarle que también viven bullying y preguntarle qué pueden hacer.

Su biografía ha dejado de ser solamente un recuerdo personal. Es también un mensaje institucional y, de manera inevitable, un capital político.

Gabriela Sánchez es actualmente secretaria de Deporte y Juventud del Gobierno de Puebla. Su trayectoria deportiva, sus medallas nacionales y el título Plata del CMB aparecen en su perfil oficial. Antes fue regidora en el Ayuntamiento de Puebla y llegó al gabinete estatal después de que el área deportiva se transformara en secretaría.

La jornada comienza antes que la oficina. Se levanta alrededor de las cinco de la mañana, prepara las cosas de su hijo, lava ropa y sale a correr. Después entrena en el gimnasio y, cerca de las nueve, comienza su trabajo como funcionaria. Por la tarde recoge al niño, regresa a sus actividades y procura mantener el entrenamiento.

Cuando acepta una pelea solicita licencia. Dice que no quiere que su carrera deportiva interfiera con sus responsabilidades públicas.

En la entrevista enumera como resultados de la administración la liquidación de una deuda con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, la creación de la Secretaría y la organización de competencias nacionales. También insiste en que el deporte debe funcionar como una herramienta contra las adicciones, la violencia y la deserción escolar.

Es un discurso que parte de la política pública, pero regresa siempre a la experiencia personal: una adolescente tuvo miedo de caminar sola; después encontró un gimnasio y comenzó a confiar en su cuerpo.

El siguiente ring

La pregunta sobre 2027 aparece varias veces. Gabriela no anuncia una candidatura, pero tampoco cierra la puerta.

Habla como deportista y como funcionaria. Dice que cada día representa una pelea distinta y que ahora está concentrada en la encomienda del gobernador Alejandro Armenta. Cuando la pregunta se vuelve más directa, responde con una frase cuidadosamente construida:

“Yo voy a estar en el ring que la gente me ponga. Donde la gente quiera que yo esté, ahí voy a estar, peleando por todas y por todos”.

Es una respuesta de boxeadora, pero también de política.

En el cuadrilátero hay reglas visibles: tres minutos por asalto, una campana, un árbitro y un resultado. En la política, los límites son menos claros y las victorias suelen depender de quién cuenta la historia.

Gabriela Sánchez ya tiene una: la de una muchacha de La Libertad que caminó al gimnasio con una carriola porque solo podía pagar un pasaje; la de una madre a la que le dijeron que su vida deportiva había terminado; la de una boxeadora que estuvo a punto de retirarse después de una derrota y regresó para conquistar un cinturón Plata.

El siguiente combate todavía no está anunciado.

Pero ella ya está sobre el ring. 560



La nueva Célula de Bienestar Animal en Puebla

Con una inversión de 290 millones de pesos, estará lista a finales de septiembre. La obra registra un avance del 77 por ciento y contará con 11 edificios destinados al rescate, atención médica, rehabilitación y adopción de animales víctimas de maltrato, crueldad o abandono. Por Staff 360



La construcción de la Célula de Bienestar Animal y Protección de los Seres Sintientes registra un avance físico del 77 por ciento y deberá concluir a finales de septiembre de 2026, informó Ulises Ávila, arquitecto residente de la obra, durante un recorrido por el complejo ubicado en San Francisco Totimehuacán.

El proyecto representa una inversión de 290 millones 72 mil 436 pesos y se levanta a un costado del Parque Bicentenario, al sur de la ciudad de Puebla. Tendrá 11 edificios y una superficie total de construcción de 50 mil 195 metros cuadrados.

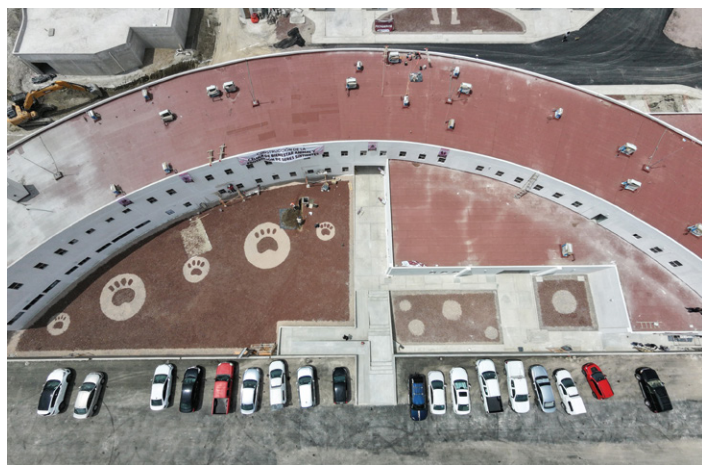
Todavía hay polvo, maquinaria y estructuras expuestas. Sin embargo, entre los pasillos en obra ya puede distinguirse la dimensión del complejo: módulos separados por especie, una clínica veterinaria, zonas de cuarentena, caballerizas, espacios de rehabilitación y áreas donde serán atendidos animales rescatados de situaciones de violencia.

La proyección es brindar protección y atención integral a mil 500 seres sintientes. Las instalaciones tendrán capacidad aproximada para resguardar a 400 perros y 300 gatos, además de caballos, bovinos, aves de corral, conejos, burros y otras especies domésticas.

No será un albergue convencional ni un lugar donde los particulares puedan abandonar o entregar voluntariamente a sus mascotas. La Célula recibirá animales rescatados por las autoridades después de comprobarse casos de maltrato, crueldad, abandono o negligencia.

El propósito será atenderlos médicamente, rehabilitarlos física y conductualmente y, cuando las condiciones lo permitan, prepararlos para una adopción responsable.





Clínica, quirófanos y atención forense

El complejo contará con una clínica veterinaria de mil 141 metros cuadrados, equipada con laboratorios, área de patología, farmacia, imagenología y quirófanos preparados para atender especies pequeñas, medianas y grandes.

También tendrá un Departamento Médico Veterinario Forense, encargado de realizar estudios y recabar elementos periciales relacionados con posibles delitos contra los animales.

Esta área permitirá fortalecer la coordinación con la Fiscalía General del Estado en las investigaciones por maltrato o crueldad animal. Los dictámenes veterinarios podrán aportar información para determinar las lesiones, las causas de muerte o las condiciones en que fueron encontrados los ejemplares.

La Célula incorporará además un Departamento de Normatividad y Denuncia, desde donde se dará seguimiento a reportes provenientes de los 217 municipios del estado, así como un Departamento de Cultura orientado a promover la tenencia responsable y la prevención del maltrato.

Entre sus instalaciones habrá un área de cuarentena de 581 metros cuadrados para mantener aislados a los animales con enfermedades infecciosas o que requieran observación antes de integrarse a las zonas generales.



Espacios separados para cada especie

La zona destinada a perros tendrá una superficie de 4 mil 655 metros cuadrados, mientras que el módulo para gatos ocupará mil 969 metros cuadrados.

Para los animales de mayor tamaño se construyen áreas independientes: 2 mil 370 metros cuadrados para bovinos y una extensión semejante para equinos. El proyecto contempla también 32 caballerizas, un picadero, un aviario, zonas verdes y espacios para la producción de alimento.

La infraestructura se completa con un edificio administrativo, estacionamiento, dormitorios para el personal, un crematorio ecológico y una morgue veterinaria.

Además de la atención médica y el resguardo temporal, el complejo ofrecerá rehabilitación y terapias asistidas con perros, gatos y caballos. También contará con rampas, elevador y adecuaciones para facilitar el acceso de personas con discapacidad.

El terreno donde se desarrolla la obra tiene una superficie de 49 mil 340 metros cuadrados. De acuerdo con el proyecto ejecutivo, las distintas áreas suman 50 mil 195 metros cuadrados de construcción.

La Célula pretende concentrar en un mismo espacio la recepción de denuncias, el rescate, la atención veterinaria, la investigación forense, la rehabilitación y la adopción responsable. Un recorrido completo: desde el momento en que un animal es retirado de una situación de violencia hasta la posibilidad de encontrar un nuevo hogar.

A dos meses de la fecha prevista para su conclusión, la obra ha dejado atrás la etapa de los planos y comienza a mostrar su tamaño real. El desafío vendrá después, cuando los edificios se llenen de animales, médicos, cuidadores y expedientes, y los 290 millones de pesos invertidos tengan que demostrar su utilidad más allá del concreto. ³⁶⁰



¿QUÉ DEMONIOS QUIEREN LAS MUJERES?

UNA BREVE GUÍA PARA SABER POR DÓNDE SÍ Y POR DÓNDE NO CON LAS DAMITAS (DICTADA POR ELLAS MISMAS)

Staff Revista 360°

La mente femenina siempre ha sido un verdadero enigma para los hombres. ¿Qué es lo que quieren las mujeres? ¿Por qué me mandó al demonio mi última cita? ¿Qué hice mal si todo parecía estar perfecto? ¿Por qué me dijeron “intenso”? Sin inhibiciones, **Revista 360°** hizo un sondeo entre varias poblanas y rescatamos cinco personalidades que nos ayudaron a entenderlas un poco más. Aquí te enterarás de qué es lo que piensan sobre el hombre perfecto, sobre qué es lo que piden en la cama y por qué nos mandaron a la *friendzone*. La verdad es que cuando ellas lo cuentan así, de frente y a calzón quitado, sin bloqueos del “qué dirán”, puede que las entendamos más y nos apliquemos un poco para no regarla tanto. Obviamente, por cuestiones de seguridad y privacidad cambiamos el nombre de las amigas que se sometieron a nuestro cuestionario y nos relataron la cruda realidad. Así que hombres, caballeros, jóvenes, pongan atención y tomen nota.





SI QUIEREN COMPROMISO A LA TERCERA CITA, HUIMOS; NO SEAN INTENSOS

MARINA, 35 AÑOS

Rubia, ojos claros, despampanante y con un sentido agudo de la moda. Marina acaba de pasar por un divorcio y también ya bateó al primer hombre con el que salió formalmente tras la ruptura de su matrimonio. “¿Casarme? ¿Otra vez? ¡Ni loca! El matrimonio no fue lo que esperaba. No volvería a ser la chacha de nadie”, dice.

¿Cuál es tu hombre perfecto?

Quiero un hombre emprendedor que haga ejercicio, que le guste leer y le guste viajar. Y comer bien. Igual y no existe, pero eso quiero.

¿Desde cuándo sabes que vas a mandar a un hombre a la friendzone?

Uy, desde la primera cita te das cuenta. Se nota inmediatamente qué es lo que quiere un hombre contigo. O sea, si salen y cuando te dicen: “Vamos para tu casa”... Tú piensas: “Mmmta, ya sé qué quiere”. Pero cuando farolean, eso es el primer paso para que se vayan a la fregada. O igual es obvio cuando te llevan a ciertos lugares como para presumirte como su conquista, para que vean con quién van. Pero en general odiamos a los faroles. Si yo veo un farol, huyo. Si es intenso, huyo.

Para ti, ¿qué es “ser intenso”?

Pues ya sabes, si quieren compromiso a la tercera cita, huimos. Si ya casarse contigo o presentarte a la mamá; si son celosos pues también. Odio que me celen.

¿Pero por qué mantienes a un cuate con las esperanzas?

¿Por qué lo mandas a la friendzone y ni le avisas?

Porque es una velita prendida, algo para tu propia seguridad. Aunque él ya sabe que no vamos a salir formalmente, pues ya sabes que cuentas con él por cualquier cosa. Ya sé, suena horrible, pero él mismo lo sabe desde que tú lo tratas como tu mejor amigo.

¿A las cuántas citas sueltas prenda?

Cuando me gusta puedo soltar a la primera cita. No lo hago, bueno sí, pero pocas veces. Y depende, si hay química, y también depende de qué tanto sepas, si él quiere solo sexo y si tú quieres solamente eso. Si me gusta mucho puedo hacerlo esperar hasta diez salidas o mínimo cinco citas.

¿No es mucho?

Si en verdad quiere algo, va a esperar. Si quiere algo en serio, quizás hasta la segunda o tercera. Pero porque hay química y porque ambos sabemos que va en serio.

¿Es cierto que fingen ser muy modositas y tratan de no mostrar mucho ímpetu cuando tienen sexo por primera vez?

¡Yo no! Si ya estoy ahí me tengo que lucir. Si cree que soy muy atrevida, entonces no es el tipo para mí.

¿Te han roto el corazón?

No. Ya no me lo rompen. Apenas estaba saliendo con un güey y le dije “ya no quiero”. Me gustaba mucho. Y cuando le dije que ya no, él me mandó a la fregada y pues lo que me dolió fue el orgullo.

¿Te han puesto el cuerno?

No me han puesto el cuerno o no me he enterado, pero si corto con alguien y sé que ya sale con alguien o si tengo el orgullo herido hablo con alguien para no quedarme sola y salgo todos los días para que se arrepienta. Y me vea como si nada.

¿Si ves al otro con una chica nueva?

Ay, siento el típico hueco en la panza. Después se me pasa. Y entonces entro en otro mood. Sé que tengo que bailar pa-drísimo esa noche, ser la persona más interesante y me tiene que ver espectacular.

¿Qué más odias en los hombres?

Que no nos digan la verdad, lo odiamos. Que me salgan con pretextos cuando no responden los mensajes. Que sean celosos e impuntuales. Yo puedo ser impuntual, pero él no. Si sé que llego tarde, aviso.

¿Qué debe de tener físicamente tu hombre ideal?

Barba. Buen corte de cabello. No precisamente un hombre de comercial. Cuerpo de crossfit, si es que se puede. Que se sepa vestir bien y que huela rico. Buenos brazos. Porque así sé que me puede cargar. No tengo daddy issues, pero mi papá es un intelectual, así que mínimo debe ser culto, saber de todo, de cine, que lea, que platique por horas.

EL TAMAÑO ES UN MITO, MEJOR QUE SE PREOCUPEN POR SER CABALLEROS

NADIA, 40 AÑOS

Profesionista, académica, madre de dos hijos y madura. Con buenos ingresos y buena amiga del padre de sus hijos, Nadia tiene ahora en puerta una nueva relación que le ha hecho tener esperanza en los hombres. “Me trata muy bien. Había olvidado el efecto que provocaba un caballero en mí. Me ha sorprendido y me siento renovada”, asegura emocionada con su recién iniciada relación.

¿Es complicado que te atraiga un hombre?

Primero, para que me guste ya hay una lista muy definida. Debe de ser un hombre inteligente, que le aprenda algo, que sea independiente y que lo admires. Si no lo admiras, vale madre. Físicamente me guío mucho por las manos y los ojos.

¿Y en el equipo? ¿Hay una medida estándar?

Muchas mujeres no nos fijamos mucho en el órgano sexual. Es una falacia. No necesariamente aceptamos el meñique, pero lo que pide la mujer es atención. Si eres caballeroso ya la hiciste, aunque lo tengas chiquito.

¿Entonces el tamaño no importa?

El tamaño es un mito. Al final existen muchas cosas con las que puedes divertirte.

¿A las cuántas salidas puedes tener sexo?

La primera vez que tuve una relación sexual fue a los cuatro meses de salir. Con mi segunda pareja formal ya fue como a los dos meses. Ya a los 40, en esta última relación fue a la primera. Ya no tengo nada que perder. Y me encantó.

¿Te liberaste de tabús?

Me liberé del tabú de hacerlo a la primera. Porque él ya es una persona adulta, sin broncas, separado, que no está buscando estabilidad, es alguien a quien admiro y quiero. Y lo admiro y lo quiero porque trabaja duro, es independiente y sin complejos. Y es un caballero para todo. Atento, educado y lindo. Me tiene sorprendida.

¿Cuándo te ha partido la madre un hombre?

Fue con mi exmarido.

¿Te puso el cuerno?

No, ni eso. Fue por desobligado y desatento, por valemadrismo y vivir sin esfuerzos. Es una persona muy capaz, pero no podía admirarlo, porque no

destacó. Y eso me dolió más que si me pusiera el cuerno. Cuando te ponen el cuerno es porque algo no se hace bien como pareja, pero si hace algo contra sí mismo y su desarrollo, es un pedo personal y ya no puedes hacer nada por él. Y si él no tuvo el empuje, te contagia. Está cabrón. Así que mejor lo corrí de la casa.

¿Cuándo pensaste que podías empezar de nuevo?

Pues apareció otra oportunidad sin querer. De repente notas cuando alguien es atento contigo y te gusta y no se planea... Había esperado por muchos años y en tres salidas se dio. Maravilloso, la verdad.

¿Has aplicado el friendzone? ¿Cuándo lo haces?

Ay, cuando ves que tienen las mismas garras todas las semanas. Cuando perdieron ese arreglo a sí mismos que ni se cambian ni se bañan. O cuando les preguntas qué aman hacer y dudan. Pues entonces no saben nada. Alguien me preguntó si yo era feliz. Y dije que sí, que a pesar de todo. La palabra clave es saber exactamente si ese hombre es feliz. Y si no es feliz lo mandas directo a la chingada, porque de lo contrario te contagia.

¿Así de plano?

No. Porque no es que seas culera. Es que ellos lo permiten. La mujer puede ser muy difícil y complicada. Cuando una mujer dice no es no. Y ya. Y no hay poder humano que la convenza, simplemente no te atrae. Cuando algo te gusta vas por él. A los hombres les gusta lo complicado o lo difícil, quizás porque lo valoramos más. Pero eso tiende a tronar. A fuerzas nada...

¿Cuándo tienes sexo por primera vez con un hombre?

¡Si sacas todas tus técnicas se asustan! Me ha tocado que sí se asustan. Porque hay como etapas. Hay quienes hacen de todo y de prisa. Pero hay otros que les gusta el cortejo, la seducción, el juego, y eso es muy padre porque hay erotismo, se vuelve algo muy chingón. La persona con la que salgo, pues revivió mi parte erótica y esos juegos de seducción. Y pues ahora no me hago la disimulada. Jamás me hago de la boca chiquita, eso sí. A ellos les gustan las gargantas profundas. Primero me dicen: “Ay, ¡no lo creo!” y luego piden más.

TAMBIÉN NOS GUSTA EL SEXO CASUAL, Y ESO DEBEN DE RESPETARLO

DELIA, 31

Abogada especializada en derecho penal, joven y de familia dedicada a la milicia, Delia admite que ha tenido mala suerte porque le gustan los hombres altos, pero siempre ha andado con chaparros. “Estoy jodida, me encantan los altos, pero me toca puro enano”. Delia admite que a las mujeres les gusta también tener sexo de una sola noche y debe de ser respetado por la sociedad moderna que sigue educando al típico macho mexicano. “Aún entre los más jóvenes hay hombres que creen que no vas a trabajar o no vas a tener satisfacciones sexuales y profesionales. Es increíble”, cuenta indignada.

¿Te gusta el sexo en la primera cita?

Solo si me gusta mucho. Y eso depende también de si me gusta para algo casual. Si no lo quiero volver a ver la verdad sí puedo tener sexo a la primera. Pero en verdad es para no volver a saber nada de él. Si es algo más serio, pues va a pasar después de varias citas.

¿Cuándo comienzas a tocar la retirada con un hombre?

Pues desde que ves que es patán, o un grosero o tiene desplantes y arranques tontos. También de plano cuando comienza a cortejarte, pero si a ti no te atrae pues te vas. Puedes saber que es lindo y ya, pero de ahí no va a pasar.

¿Por qué mandan a los hombres a la friendzone?

Pues porque a veces hay algo que no te gusta. Sí, ya sabemos que se portan respetuosos, son honestos, demuestran sus sentimientos, nos escuchan, suelen ser comprensivos, pero hay algo que no te gusta y prefieres que sea tu amigo. Sorry, así ocurre.

¿Pero por qué no les dicen? ¿Por qué no son honestas?

Porque a veces se lo merecen, a veces nos gusta que sufran tantito. No queremos lastimarlos y no se los decimos porque también son muy lindos. Es un juego de doble filo. Si se los decimos los lastimamos, si no se los decimos, también.

¿Eres mustia en la primera vez con un hombre o sacas todo el arsenal?

Pues depende, si me gusta mucho saco la leona que llevo dentro. Y si no, pues no finjo, tampoco se trata de ser eso. Pero como que no le echo ganas. Ya si él hace bien la chamba, pues ya cedo.

¿El tamaño importa?

La verdad a mí no. ¿De qué sirve que tengan un pinche pitote si no se saben mover? Lo que cuenta es cómo te tocan, cómo te tratan y cómo se mueven.

¿Cuándo dices “sí me late para algo en serio”?

Pues cuando me fijo en su forma de ser, en las virtudes que tiene. No en el atractivo físico, sino más allá. Me fijo en cosas que a mi mamá no le gustan de mi papá, como ejemplo. A mí me gustan que tengan iniciativa para todo y yo he tenido amigas que buscan lo mismo. Ese tipo de cosas las valoramos mucho.

¿Cómo es el hombre ideal?

Físicamente me gustan altos, pero todos los que me han tocado son enanos. He tenido mala suerte. No me importa si son güeros, negritos. No tengo problema con los sabores y colores. Me gusta de todo. Eso sí, me gusta que se bañe, que se perfume. Que sea aseado, que se arregle. Aguas, porque no quiero un fresa ni un mirrey que se arregle más que yo. Pero sí que tenga cuidado de sí mismo. Que si vamos a salir se ponga camisita y se arregle, no lo quiero chanculado porque iríamos muy disparejos.

Y en lo personal me gusta que sea trabajador. Que me haga admirarlo. No me importa lo que haga, pero que lo haga con pasión y con gusto. Que sea abierto en sus sentimientos y tenga confianza, porque luego hay muchos muy cerrados y eso se hace imposible. Que hablen de lo que sienten. Que sea cariñoso, comprensivo.



NO ME IMPORTA
LO QUE HAGA,
PERO QUE LO
HAGA CON
PASIÓN. QUE SEA
ABIERTO EN SUS
SENTIMIENTOS
Y QUE TENGA
CONFIANZA, QUE
SEA CARIÑOSO

NO ME LUZCO EN LA CAMA, PARA NO ESPANTARLO

OFELIA, 28

Profesionista, con una vida económica holgada y el futuro prácticamente asegurado. Trabaja como ejecutiva de ventas en una agencia de viajes. Está recién casada y por el momento se siente plena con el éxito profesional y el apoyo de su pareja.

¿Qué debe de tener tu hombre ideal?

Sentido del humor, un trabajo estable. No queremos vividores. Nunca vamos a querer vividores. Aunque no lo crean. En lo físico me conformo con que tenga dientes limpios. Que se bañe, obviamente, que tenga higiene.

¿El tamaño importa en el hombre ideal?

¡Obvio, sí! Sí importa el tamaño. Bueno, pero que lo tenga bien proporcionado, bien procurado, limpio. Que sepa para qué sirve.

¿A las cuántas citas sueltas prenda?

Hasta la sexta. Así como mínimo. Y las cuento, eh. Yo soy de las difíciles. Porque son de lo peor los hombres. Si se aburren y se van, pues no son para ti, porque una se toma su tiempo, una debe perderle el asco.

En la primera vez que echan pasión y van a la cama... ¿te luces?

No me luzco, prefiero no hacerlo. Ni tanto que queme al santo ni tanto que no lo alumbre. No hay que hacer que piensen que es demasiado, vaya, ni que te crean una tarada que no sabe nada, ni una loca con demasiada experiencia que terminen espantados.

¿Cuándo le das boleto a alguien para la friendzone?

Ay, cuando son intensos. Que sean insistentes o que se enojen por nada antes de que sean algo, o intenten ponerte demasiada atención cuando hasta tú sabes que no lo mereces. Si se ponen intensos, bye... Igual si es muy soso y sin iniciativa. O prepotente. O cuando te cuenta mucho de la exnovias. Odiamos eso.

¿Pero los dejas en la friendzone o les eres honesta?

Ay, yo soy muy ojete. Les digo la verdad. Procuro que quede en amistad, pero les digo desde un inicio que no me gusta para eso, así no pierden su tiempo.

¿Qué debe de tener el hombre para que digas: "Sí, me caso"?

La visión que tenga de su futuro. Cuando tiene bien definido qué quiere, no necesariamente todo, pero que sabe lo que quiere. Y te dices: "Este güey sí sabe qué pedo". Ahí ya la armó.

¿Cuándo mandas a la fregada a un hombre?

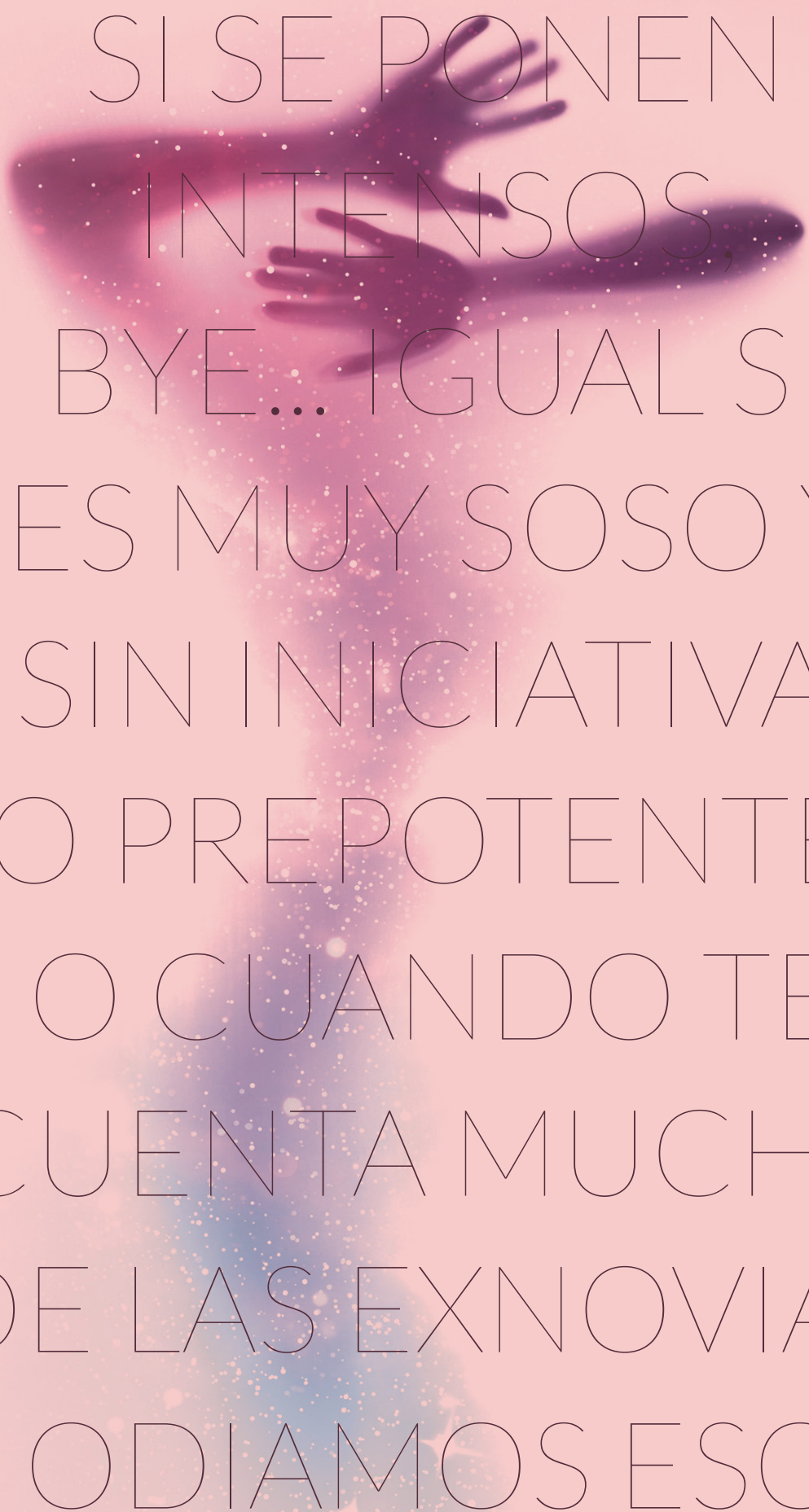
Cuando le cachas que no es honesto. Que todo lo que te dice son mentiras o que no es coherente. Cuando no tiene proyecto.

¿Y si te pone el cuerno?

No, bueno... Ya con el simple hecho de que te ponga el cuerno es porque ya no hay interés. Y si se dan cuenta de que la regaron y ofrecen disculpas, pues ya no es lo mismo.

¿Te han puesto el cuerno?

No. No me ha pasado. O bueno, no sabría decir si sí o si no. Lo que sí es que yo no he puesto el cuerno, relativamente en mi pasada relación casi... pero no pasó. Ya lo había mandado a la fregada y había sacado sus cosas de mi casa... ¿Puedes agregarle ahí un: "Te odio, imbécil"?

A large, stylized purple handprint is centered in the upper half of the image. From the fingers of the handprint, a trail of small, sparkling particles extends downwards, following the vertical alignment of the text. The background is a soft, light pink color.

SI SE PONEN
INTENSOS,
BYE... IGUAL SI
ES MUY SOSO Y
SIN INICIATIVA.
O PREPOTENTE.
O CUANDO TE
CUENTA MUCHO
DE LAS EXNOVIAS.
ODIAMOS ESO

PODEMOS PERDONAR SI NOS PUSIERON EL CUERNO, PERO QUE NO ABUSEN

EVA, 25

Eva está soltera y actualmente trabaja como recepcionista en un hotel. Admite que ha tenido relaciones cortas. Por ahora no busca novio formal. “¡Pero una nunca sabe! ¿Qué tal si mañana me encuentro al amor de mi vida?”, dice entre risas. Sobre las infidelidades, admite que las mujeres las toleran, pero les duelen horrible. “El orgullo nos levanta y haces como si nada pasa, pero por dentro te mueres”.

¿O sea que sí te han puesto el cuerno?

Hay distintos tipos de cuerneadas. Y depende del tipo de cuerno que te pongan. No es lo mismo que te pongan el cuerno de una calentura en una peda a que ya sientan algo con otra persona y sea sistemático, que te pongan el cuerno ya con alguien de fijo se siente horrible, de la chingada.

¿Cuándo fue la última vez que te pintaron el cuerno?

Uy. Apenas y lo dejé. Llevábamos como dos meses. ¡Y fue con una amiga mía! A ella la trato normal, así equis. No le hice saber que me dolió, cuando la volví a ver hice como si nada pasara. Sí me dolió, pero yo no quería que ellos supieran.

¿Ya sales con alguien? ¿Qué debe de tener el próximo?

Pues físicamente me gustan barbones. Que sea más alto que yo, que sea moreno y que sea delgado, pero no tanto, no enclenque. Me da miedo cuando me tira el calzón alguien flaco, porque me da miedo romperlo. Que tenga sentido del humor, sobre todo que no sea cerrado a tener nuevos amigos y conocer a la gente con la que yo me llevo. Me gusta que hable con mis amigos, que se haga el mamón, que no me haga jetas, odio eso.

¿Cuándo tienes sexo por primera vez con un hombre?

¡¿Qué te pasa?! Si soy virgen. Okay, no. Ya la neta, la neta, a las cuatro citas aflojo. Pero depende mucho de cómo nos llevemos. No soy fácil. Si me gusta mucho, mucho, pues no me hago de la boca chiquita, pero me tiene que convencer.

Y a la hora del sexo, ¿cómo eres?

No es que me haga la difícil, no es tampoco que me haga la virgen. Pero si llegas con todo pues igual y no, a veces lo toman a mal. Sí hay que echarle ganas, pero sin exceso. Que él también haga su chamba, oye.

¿Aplicas el friendzone?

Ah, pero por supuesto. Desde que no me gusta físicamente alguien. Las mujeres lo sabemos. Si no te gusta alguien va a ser tu cuate de inmediato. Si meto a uno a la *friendzone* es porque no me gusta cómo es su forma de ser, o porque es intenso. Por ejemplo, apenas un güey, al que he visto tres veces, la primera vez me invitó a comer. Y él bien emocionado ya le había dicho a sus amigas, a todo mundo. Y esa misma salida agarró un pedo asqueroso. Eso fue un sábado. El lunes ya tenía un arreglo gigante ofreciéndome disculpas por la cita, que para mí realmente no fue una cita. Creo que o no saben cuando se les mandan los mensajes o de plano no les sube el agua al tinaco, pero es obvio cuando los mandamos a la *friendzone*.

¿Todavía piensas en la sagrada institución del matrimonio?

Sí, aunque no lo crean. Hemos muchas. Y cuando estás convencida de que estás con el hombre yo creo que lo haces sin dudar. Cuando ves que tienen las mismas metas, mismas ideas. Porque, aunque no lo crean, aún hay machistas que quieren que te quedes en la casa con los hijos y ni salgas a trabajar. Y no, así no me educaron. A las mujeres de ahora ya nos educaron distinto. Y es increíble que sigan existiendo machitos. 

Vuelos a precios bajos para todos



 **12 NUEVAS
RUTAS**

¡Ahora viaja desde Puebla!



México

PUEBLA
• EL LATIDO DE MÉXICO •

volaris 



Gobierno de
México



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

**Desarrollo
Turístico**
Secretaría de Desarrollo Turístico

**Pensar
Grande**
en

**POR AMOR A
PUEBLA**

Términos y condiciones: www.cms.volaris.com/
A partir de junio 2026



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

**Desarrollo
Turístico**
Secretaría de Desarrollo Turístico

**Desarrollo
Económico y Trabajo**
Secretaría de Desarrollo Económico y Trabajo

Cultura
Secretaría de Arte y cultura

**POR AMOR A
PUEBLA**

TEMPORADA

DE CHILE EN NOGADA

TRADICIÓN VIVA

MÉXICO ESTÁ DE
MODA

PUEBLA
• EL LATIDO DE MÉXICO •

visitPUEBLA.mx