

mī

A woman with dark hair, smiling and dancing, wearing a vibrant red, sleeveless, floor-length dress. She is barefoot. The background is a warm, golden-yellow bokeh with soft, out-of-focus light spots and a few bright starburst effects. The title 'SEXO EN MILÁN' is overlaid on the image. 'SEXO' is in large white letters, 'EN' is smaller and to the right, and 'MILÁN' is in large blue letters with a sparkling, diamond-like texture.

SEXO EN  
MILÁN

Ana Milán

# SEXO<sup>EN</sup> MILÁN

*Ana Milán*

mñ



*Dedicado  
a todas las chicas  
que besaron varias veces  
por primera vez*

## Prólogo

Aquí estoy, escribiendo un prólogo de un «disco escrito» que no conozco... seguido de un abrazo que Ana y yo nos debíamos desde hace mucho tiempo.

La verdad y solo la verdad, es que prometí escribirlo hace mucho tiempo y era hoy cuando tenía previsto sentarme a hacerlo, así estaba anotado en mi agenda, pero antes de que eso ocurriera, la magia de los encuentros ha hecho que Ana y yo nos encontráramos tan cerca como para darnos ese abrazo...

Y aquí estoy, escribiendo la verdad de lo que siento, porque este encuentro y este abrazo nos ha sentado frente a un zumo de naranja recién exprimido, ¡tan recién exprimido como estas palabras!

Cuando me habló de su libro, cuando le pregunté de qué trataría, Ana me dijo: «Comida...», y yo dije: «A fuego lento...». «Amor», añadió Ana, «A fuego lento, tú o nada...» y Ana remató con: «Primeras citas» y yo con un: «A fuego lento me haces agua...».

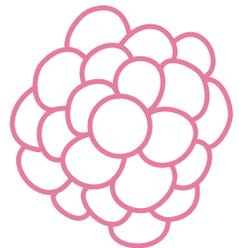
Gracias, Ana, por regalarme este encuentro, este abrazo largo  
y ese zumo de naranja recién exprimido.

Porque el amor es tan grande que caben todas las formas...

Las comidas tan ricas que caben todos los sabores...

**;;;Te quiero, Anita!!!!... ¡pero ese es otro prólogo!**

*Rosana*



## Introducción

*No se cocina jamás* para alguien a quien se odia... A no ser que seas Hannibal Lecter (en ese caso se cocina directamente a quien se odia). Pero tú y yo, cuando cocinamos para alguien, es porque le queremos, porque queremos quererlo, o porque cabe la posibilidad de que le queramos. Si echas la vista atrás en tu vida, te darás cuenta de que muchos de tus recuerdos más felices están unidos a la comida, a la celebración que supone sentarse alrededor de una mesa.

A pesar de que la frase «somos lo que comemos» me parece exagerada, básicamente porque no tengo ni la menor intención de ser un lenguado *meunière*, sí creo que toda la ilusión, el afecto, las ganas y el amor que pone el que cocina para nosotros actúan como el mejor de los antioxidantes, la más poderosa de las vitaminas o el brebaje más antidepresivo que pueda existir.

¿Cómo es la sensación de levantarte una mañana sabiendo que el hombre que te gusta y que sientes que te gustará aún más viene a tu casa a cenar? Ese cosquilleo, ese «por Dios, **¿qué-me-pongo-no-tengo-nada?!**», esa sensación de que algo empie-



za como deben empezar las cosas buenas, esa llamada a tu mejor amiga a las 9.45 de la mañana pidiéndole consejo, leyéndole los sms que os intercambiasteis él y tú la noche anterior...

De repente, tú pasas a ser la protagonista de tu vida. Y eso mola. ¿O no?

En cualquier caso, no son solo los hombres los que merecen que les preparemos un «**te quiero**» o un «**me gustas**» en forma de cena: cuando cocinas para tu madre es que te has hecho mayor de manera oficial (el día que le digas que una prenda te hace «muy buena lavada», ese día llorará), cuando son tus amigas a las que invitas a casa, te estás ahorrando el equivalente a seis meses de terapia intensiva buscando tu «superyó»... y cuando el homenaje te lo regalas a ti misma, ese, sin duda, es el gran paso.

Si hay algo importante que he aprendido a mis treintaitantos (no es que no quiera decir la edad, es que no sé cuándo estarás leyendo este libro, lo juro...) es que la vida hay que celebrarla a la menor ocasión, que el día de hoy no vuelve y que

pasado mañana tendremos ochentaitantos y no habrá marcha atrás. Piénsalo, no importa la edad que tengas, jamás serás más joven que hoy, y cuando con esos ochentaitantos estés plácidamente sentada pensando en tu vida, no vas a recordar todos los disgustos que te llevaste en el trabajo, ni los atascos, ni la crisis de 2008, ni el día en que te diste cuenta de que tenías un poco de celulitis (solo las mujeres genéticamente imperfectas no la tienen). No recordarás lo limpia que siempre has tenido la cocina ni a esos hombres que jamás volvieron a llamar... Tampoco recordarás el suspenso por el que pensaste que te matarían tus padres ni el nombre de la modelo del «especial culos» de la revista *Elle* del verano de 2009 (Dios mío, la odio con todas mis fuerzas, aún hoy... y aquí da igual cuándo estés leyendo esto).

Lo que recordarás serán las risas, los estribillos de todas las canciones que cantaste como las locas de Lorca a voz en grito en el coche, las veces que conseguiste reconquistar al que se mereció el título de **ÉL**, la complicidad con tus amigas, el día en que te atreviste a ponerte rubia (para volver discretamente a tu castaño original tres días después, arriesgando el cuero cabelludo como si no hubiese un mañana capilar), el día en que cogiste el coche y condujiste cinco horas de un tirón para darle una sorpresa a alguien, y las veinte veces que te besaron por primera vez.

**Te invito a que me acompañes en estas páginas.** Este libro no tiene más pretensión que la de ser una reunión de amigos a la que me gustaría que asistieses en asiento preferente.

Son solo algunos pensamientos sobre el amor, la amistad y la felicidad cotidiana, la que está al alcance de tu mano y de la mía, la que a menudo se nos olvida porque eso que llamamos vida nos arrastra.

Pero, si paras un momento, te darás cuenta de que ponerte un tema de Hombres G (sí, los sigó adorando como cuando tenía quince años) a todo volumen mientras preparas una cena para ese hombre con el que llevas siete años viviendo (y últimamente te desespera) no va a solucionar nada... Pero seguro que va a conseguir que mañana sonrías un poco más.

Y él también. **¿Te vienes?**







## Capítulo 1

# *La conquista*



*Da igual* los años que vayamos cumpliendo, los desengaños que sumemos, todo lo que, supuestamente, hemos aprendido, los miles de canciones de Luis Miguel que podemos gritar de memoria cada vez que hemos sentido que la canción triste que sonaba, sonaba por nosotras.

Desde la primera vez que un chico te declaró su amor lanzándote un puñado de tierra a los ojos en el jardín de infancia, a la edad de tres años (porque eso es amor, que no le tiró tierra a las demás, NO), pasando por el primer beso robado en el que estuvo seriamente comprometida tu ortodoncia, hasta el día de hoy, en el que podríamos decir que hemos dicho en voz alta más veces de las que reconoceríamos en ausencia de un abogado aquello de «jamás volveré a enamorarme»...

Cada vez nos lo hemos creído, y hemos llorado sobre las hombreras de nuestras amigas... (los años ochenta fueron una época, textilmente hablando, cruel).

Da igual que hayamos consumido decenas de kilos de helado de vainilla con *cookies* delante de la pantalla viendo por enésima vez *Los puentes de Madison*, y las veces que le implora-

mos a moco tendido a Francesca que se bajase de la camioneta y se fuese con Robert Kinkaid, o lo que venía siendo Clint Eastwood...

Todo esto da igual, ¿y sabes por qué? Porque **volvemos a enamorarnos.**

Y todo lo demás pasa a un segundo plano.

Y, en nuestra mente, Francesca se baja de la camioneta... Y olvidamos todo el helado, la vainilla y hasta las *cookies*, salvo por algún kilo rebelde que ha decidido, de forma unilateral, quedarse a vivir en tu cadera... Y creemos que, esta vez sí, todo puede ser diferente... **¿Y por qué él, esta vez, no puede ser ÉL?**

Y ahí estamos. Una vez más. Igual de ilusionadas que cuando teníamos acné, pero con la sabiduría adquirida durante... digamos que unos pocos años más. Y nos hemos llegado a convencer de que todos los hombres son iguales de tanto repetirlo... Pero, afortunadamente, no lo son.



Para empezar, hay hombres buenos y hombres malos, los hay que nos joden la vida y los hay que nos la alegran, los hay que nos dejan notas románticas antes de irse a trabajar y los que no se acuerdan

de tu cumpleaños... Los hay que dividen la cuenta del restaurante a medias y los hay que te invitan a cenar, los hay que arrancan sin acordarse de que tú también te ibas a montar en el coche y los que te abren la puerta, los que se ofrecen a ir a la farmacia y los que te dicen que siempre estás mala, los que hacen el esfuerzo por sonreír a tu madre y los que no sonríen ni a la suya. Así que estaría muy bien que dejásemos de decir que todos los hombres son iguales, que los guapos son gilipollas, que si no les damos caña no reaccionan, que son incapaces de ser fieles, de comprometerse y un largo etcétera que no hace más que empañar los millones de esfuerzos que ellos son capaces de hacer por nosotras.

Los que merecen la pena, claro está.

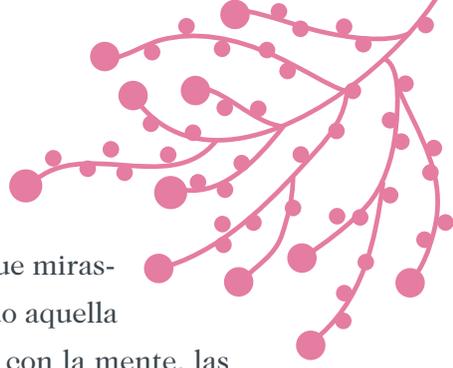
Y los hay, aunque a veces nos cueste encontrarlos... Es parte del encanto.

Y, de repente, lo vemos.

Y el estómago nos da un vuelco.

Y todo lo demás desaparece...

Desaparece la vez que todo salió al revés, literalmente, la vez que te hiciste la contradicha tres veces en la misma tarde...



en dos ciudades diferentes. La vez que miraste tan fijamente el teléfono esperando aquella llamada que creíste haberlo movido con la mente, las resacas tras aguantar estoicamente toda la noche a aquel tipo que te narró en tiempo real las 24 horas de Le Mans, las excesivas veces que un desalmado trató de llevarse, sin éxito, tu alma... pero que al marcharse te robó en un descuido el corazón.

Y de repente, todo es nuevo... y solo le vemos a **ÉL**. Y pensamos que vuelve a ser posible. Y cerramos los ojos y saltamos, sin preocuparnos de si hay suelo bajo nuestros pies. Y apostamos todo al verde, y volvemos a esperarlo todo, y tratamos de salirnos con la suya... Y si no, siempre nos quedarán *Los puentes de Madison*, *Love Actually* o *El diario de Bridget Jones*...

Y es que en una décima de segundo todo cambia. Tu estómago no te engaña, y se te eriza la piel al cruzar de forma totalmente accidental tu mirada con la mirada más intensa de la fiesta... La música se ralentiza, las conversaciones se funden con el ambiente y todo parece ir mucho más despacio... salvo tu corazón, que se ha puesto a bombear sangre como si no hubiese mañana.

Y ahora solo esperas que nada de esto se te note. Si ya moviste un teléfono con la mente, esto será pan comido.

ÉL va acortando esos interminables diez metros que os separan, todo un desierto, y tú no te explicas por qué en este justo momento no suena un bolero (fallo del guionista).

Mientras se va acercando, te preparas mentalmente para encajar que, lo más seguro, es que todo vaya a ir mal: tendrá la voz demasiado aguda, seguro que cuando se acerque es bajito (ese extraño fenómeno podría darse por un mal cálculo por tu parte de la distancia que os separa...), será un pesado, no será simpático, gracioso, poseedor de un Premio Nobel... todas esas pequeñas expectativas que hemos ido acumulando con el tiempo sobre el hombre perfecto.

Pero se acerca y es tan alto como prometía la perspectiva, y tiene una voz que te ha erizado la piel, y es gracioso sin llegar a ser cansino, y cuando se acerca para decirte algo al oído porque la música está demasiado alta aspiras su perfume hasta casi despegarlo de su piel, y el roce casual de su mano en tu brazo ha hecho que olvides comprobar si llegó a conseguir el Nobel o solo quedó finalista... porque algo te dice que esta vez puede funcionar.

De repente, no sabes cómo ha pasado, la fiesta toca a su fin y ni te has dado cuenta... y sigues con la sonrisa tonta en los labios mientras no consigues apartar tu mirada de la suya, y te sientes la única mujer del planeta... porque lo eres. Todos

tus miedos se han ido haciendo pequeños con cada risa, cada mirada... y cada vez que, ya menos accidentalmente, él te ha rozado.

Sin darte cuenta, has llegado a casa. Levitar a un palmo del suelo tiene esas ventajas.

Él ya no está, hace diez minutos que te acompañó hasta la puerta... y todavía no has conseguido dejar de sonreír. Y en cuanto te metes en la cama, un **«buenas noches, preciosa»** en el buzón de voz del móvil te vuelve a erizar la piel, esta vez...

Al día siguiente, mientras te preguntas si dará señales de vida, un sms preguntándote si tienes por costumbre cenar los sábados te transporta directamente al séptimo cielo. Y claro, le contestas que SÍ. Que, de hecho, solo cenas los sábados.

Y ahí comienza la maratón de pruebas de ropa, saltos por la casa, llamadas a tus amigas que suelen comenzar con la frase: «¿¿Te acuerdas del tío de ayer??, pues...».

Así que salta lo que quieras, baila por tu casa, ponte tan guapa que no se pueda soportar y vive esta cita como si jamás te hubieran hecho daño.

Hoy es vuestro primer viernes. Vuestro primer todo... de mucho más.

Llegados a este punto, he de hacer una pausa para apuntar lo que **NO-NUNCA-JAMÁS-BAJO NINGÚN CONCEPTO** debes hacer o pedir en la primera cena con ÉL:

- \* **No te dejes llevar a una mesa teriyaki.** Que te cocinen a un palmo de la cara, o que te cuelen de forma acrobática un trozo de tortilla en el escote, contra todo pronóstico, no es sexy. Evita irte a casa oliendo como un trozo de solomillo con salsa teriyaki de metro y pico.
- \* **Spaghetti.** En ninguna de sus versiones: nada menos sexy que dejarte ver sorbiendo un interminable fideo. Ni lo intentes. Eso solo les funcionó a *La dama y el vagabundo...* y a Meg Ryan. Los primeros son perros y la segunda hace siglos que no protagoniza una película de éxito... (¿he dicho yo eso?).
- \* **Arroz negro.** Huelga más explicación...
- \* **Chipirones en su tinta.** Ni siquiera si es en la tinta de otro chipirón, por las mismas razones que el punto anterior.

\* **Ajo, en cualquiera de sus versiones.** Sí, es buenísimo para el riego sanguíneo, y te ayudaría mucho a descartar sin esfuerzo que él sea un vampiro... pero tendrás que correr ese riesgo.

\* **Hamburguesa tamaño XXL.** No es necesario que en la primera cita compruebe hasta qué punto eres capaz de abrir la boca (...). Para eso ya están las boas y, créeme, no quieres parecer una boa. No importa que el pan sea ecológico, que la carne sea de Kobe masajeadada por una geisha hasta la laxitud, mientras suena música clásica interpretada en directo por un quinteto de cuerda (lo que se deben de estar riendo los japoneses sabiendo que en Occidente nos hemos creído que dan masajes a las vacas...). Recuerda: porciones pequeñas.



Si la cena ha ido bien, los chipirones siguen conservando su tinta, las geishas han conseguido descontracturar a todas las vacas de Japón y tú sigues conservando el misterio de hasta qué punto puedes abrir la boca, el resto de la semana pasará volando, con el exclusivo protagonismo en tu cabeza de **ÉL**. Será algo así: