ALLAN & BARBARA PEASE
autores de *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*

do amor

Dicas para
se tornar mais atraente
para o sexo oposto

SEXTANTE

ALLAN & BARBARA PEASE

A linguagem corporal do amor



SEXTANTE

Título original: *The Body Language of Love*
Copyright © 2012 por Allan Pease
Copyright da tradução © 2012 por GMT Editores Ltda.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Este livro é uma compilação das seguintes obras de Allan e Barbara Pease: *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor* (© 2001 por Allan Pease); *Desvendando os segredos da linguagem corporal* (© 2004 por Allan Pease); *Why Men Don't Have a Clue and Women Always Need More Shoes* (© 2002, 2006 por Allan Pease); *The Mating Game* (© 2009 por Allan Pease).

TRADUÇÃO: Simone Lemberg Reisner

PREPARO DE ORIGINAIS: Alice Dias

REVISÃO: Hermínia Totti e Rafaella Lemos

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Marcia Raed

CAPA E IMAGEM DE CAPA: Silvana Mattievich

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

P375L

Pease, Allan
linguagem corporal do amor [recurso eletrônico] / Allan e Barbara Pease [tradução de Simone Reisner]. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
recurso digital

Tradução de: *The body language of love*
Formato: ePub
Mode de acesso: World Wide Web
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
ISBN 978-85-7542-836-8

1. Relação homem-mulher. 2. Amor. 3. Atração interpessoal. 4. Livros eletrônicos. I. Pease, Barbara. II. Título.

12-5398

CDD: 306.7
CDU: 392.6

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404
Botafogo – 22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Este livro é dedicado a todas as pessoas que têm boa visão, mas não conseguem enxergar.



Algumas coisas não mudaram em milhões de anos.

Introdução

Todos nós conhecemos alguém que é capaz de entrar numa sala repleta de gente e, em poucos minutos, identificar quem é solteiro e iniciar uma conversa. Pessoas assim raramente são rejeitadas pelos pretendentes, nunca se colocam em situações constrangedoras por dizer coisas idiotas, não têm dificuldades para conseguir companhia e, além disso, jamais precisam ficar sentadas ao lado do telefone, esperando-o tocar. Elas parecem ter um dom especial para entender o sexo oposto e, mais importante, possuem as habilidades necessárias para desenvolver relacionamentos duradouros. Qual é o segredo delas? Basicamente, compreendem a linguagem corporal e a importância que ela tem em sua vida amorosa. Você não adoraria ser assim? Bem, com a nossa ajuda, você será.

Comecei a trabalhar aos 11 anos de idade, vendendo esponjas de porta em porta após a escola para ganhar alguns trocados. Logo aprendi a ler a linguagem corporal dos meus clientes e usá-la para descobrir se a pessoa iria ou não comprar o meu produto. Assim, acabei me tornando um homem de negócios bem-sucedido, mas minhas habilidades também se mostraram extremamente proveitosas na hora de conhecer garotas em discotecas. Eu quase conseguia prever quem aceitaria meu convite para dançar e quem o recusaria. Com o passar dos anos, essa capacidade de ler o que o corpo diz foi fundamental para a minha vida amorosa, pois me ajudou a construir um relacionamento duradouro e afetuoso. Afirmo que o mesmo pode acontecer com você. Acredito que, a menos que você tenha uma habilidade inata ou já saiba tudo sobre esse assunto, é provável que esteja perdendo o melhor da festa. As aptidões que você vai aprender neste livro podem ser usadas para qualquer finalidade em sua vida amorosa: para parecer mais sedutor ao sexo oposto, para identificar quem se sente atraído por você, para estar bem preparado para um encontro, ou mesmo para começar um namoro sério.

A linguagem corporal é uma parte indispensável do ritual de conquista porque revela quanto estamos disponíveis, entusiasmados ou desesperados. Enquanto alguns sinais que enviamos são estudados e propositais, outros são completamente inconscientes. Ainda não se sabe ao certo como esses sinais são aprendidos, mas pesquisas recentes revelam que muitos deles são inatos. A linguagem corporal também desempenha um papel fundamental na construção e na preservação dos relacionamentos, pois nos permite desenvolver a cumplicidade e a sensibilidade de que precisamos para sermos felizes ao lado do parceiro que escolhemos. Qualquer pessoa pode aprender a ler esses sinais. É o que você vai descobrir em *A linguagem corporal do amor*.

A maioria das espécies animais parece ter poucos problemas quando se trata de escolher parceiros e lidar com relacionamentos. Em muitas delas a fêmea entra no cio, o macho parte para o ataque e pronto. Com os seres humanos, porém, a coisa é bem diferente: poucos obtêm sucesso na escolha de seus companheiros. Na verdade, eles nem sequer conseguem entender o processo que envolve essa busca.

O ser humano é a única espécie que se sente confusa em relação ao jogo da sedução.

Nos dias de hoje nos vemos diante de circunstâncias românticas que nossos antepassados jamais experimentaram. Podemos conhecer pessoas por meio de sites de namoro na internet, participar de encontros organizados para grupos de solteiros, melhorar nossa aparência com cosméticos ou cirurgias plásticas e casar várias vezes. Apesar de todas as opções que se abriram e da variedade de lugares onde podemos encontrar o amor, o mundo está à beira de uma epidemia de solteirice. Estima-se que, em 2020, 25% das mulheres ocidentais ficarão para titia. Atualmente a taxa de divórcio na maioria dos países encontra-se em torno de 50%. Isso

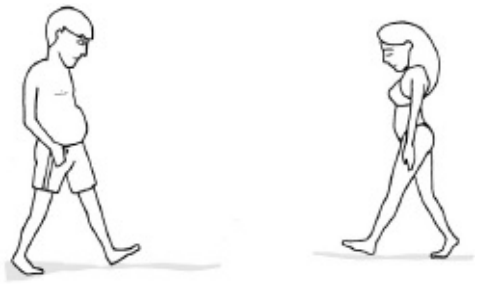
deixa bem claro que o namoro e o amor continuam a ser os aspectos menos compreendidos do comportamento humano e que a raiz do problema está em nossa incapacidade de decifrar a linguagem corporal das pessoas.

Este livro vai fornecer respostas para algumas das perguntas mais intrigantes que você já fez a si mesmo a respeito do sexo oposto e, a partir daí, vai ajudá-lo a mudar de vez o seu comportamento. Você terá a sensação de que passou a vida num quarto escuro e, embora fosse capaz de sentir a presença de todos os móveis, nunca conseguiu enxergá-los de verdade. Será como acender a luz e realmente ver aquilo que sempre esteve ali. Você passará a conhecer cada uma dessas peças, saber onde elas estão e o que fazer com elas. Sua vida amorosa agradecerá eternamente por isso.

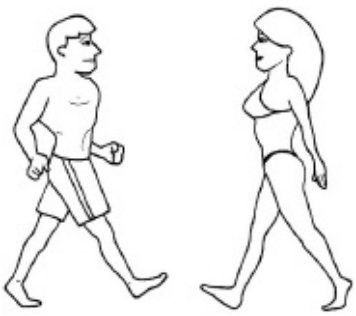
BARBARA PEASE

Capítulo 1

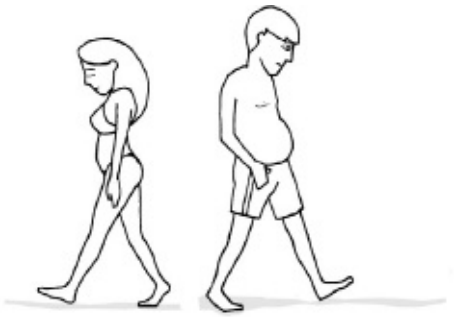
Compreendendo o jogo do amor: por que as mulheres dão as cartas?



Um homem e uma mulher aproximam-se numa praia.



Eles se veem.



Eles passam um pelo outro.

Seu corpo já está praticando o jogo do amor

Quando vemos uma pessoa pela primeira vez, rapidamente fazemos julgamentos sobre sua amabilidade, sua dominância e seu potencial como parceiro sexual. Na verdade, levamos menos de quatro minutos para

formar 90% de nossa opinião sobre o grau de compatibilidade que temos com ela. E os olhos não são a primeira coisa para a qual olhamos. O especialista em linguagem corporal Dr. Albert Scheflen descobriu que, quando um ser humano entra em contato com outro do sexo oposto, algumas mudanças fisiológicas involuntárias acontecem. Há uma elevação do tônus muscular, que se prepara para um possível encontro sexual; o estômago se contrai; o corpo assume uma postura ereta e adquire uma aparência mais jovem. O homem projeta a mandíbula para a frente e expande o tórax para demonstrar superioridade. A mulher que se sente atraída tende a empinar os seios, inclinar a cabeça, tocar os cabelos, expor os pulsos e, dessa forma, demonstrar submissão.

O lugar ideal para observar esse fenômeno é a praia, no momento em que homens e mulheres se aproximam. As mudanças acontecem quando eles estão suficientemente perto para manter contato visual e continuam até que passem um pelo outro. Mesmo que você não se dê conta, inconscientemente seu corpo está tentando expressar seu potencial como parceiro sexual. Ele sabe exatamente como entrar no jogo do amor. Portanto, se você quiser atrair o sexo oposto, precisa deixar o seu corpo falar.

O seu corpo inconscientemente reage ao sexo oposto para tornar você mais atraente.

As aves fazem, as abelhas fazem... e *você* faz

No mundo animal, machos e fêmeas usam uma série de gestos intrincados para conquistar um parceiro, e grande parte deles é inconsciente. Por exemplo, em várias espécies de pássaros, o macho anda de maneira empertigada em volta da fêmea, fazendo barulho, eriçando as penas e executando movimentos corporais para atrair a atenção, enquanto ela demonstra pouco ou nenhum interesse. Nós, seres humanos, queremos acreditar que somos superiores, mas nosso ritual de paquera é muito semelhante ao das outras espécies. Na verdade, o flerte humano envolve uma sequência de gestos e expressões não muito diferentes da dança do acasalamento a que assistimos nos programas sobre a vida selvagem.

O ponto principal é que, quando uma pessoa deseja atrair alguém do sexo oposto, ela o faz enfatizando as diferenças sexuais entre os dois gêneros. Para desencorajar a aproximação do sexo oposto, minimizamos ou escondemos essas diferenças.

Realçar as diferenças entre os gêneros
é o que faz uma pessoa parecer sensual.

Agora observe um mestre em ação

Graham era um sujeito que havia desenvolvido uma habilidade que a maioria dos homens mataria para possuir também. Toda vez que ia a uma festa, conseguia rapidamente identificar as mulheres disponíveis, escolher uma delas e levá-la para casa. Ele parecia ter nascido com um radar que o fazia reconhecer as mulheres solteiras e convencê-las a sair com ele. Ninguém sabia como ele fazia isso... Exceto nós.

A técnica de Graham consistia, primeiramente, em identificar as mulheres cuja linguagem corporal revelava que estavam abertas à paquera e, em seguida, responder com o gestual masculino apropriado. Essas mulheres retribuíam com outros sinais, acendendo então a luz verde não verbal para que ele desse o próximo passo. As mulheres o descreviam como "sensual", "divertido" e "alguém que me faz sentir feminina". Essa era a reação delas à constante atenção que ele lhes dispensava e aos sinais sexuais que ele emitia. Os homens, por sua vez, consideravam Graham vulgar, arrogante e inconveniente, pelo simples fato de ser um forte concorrente.

Para se dar bem na arte da sedução, você precisa se
tornar um perito em ler os sinais de linguagem corporal.

São as mulheres que dão o sinal verde

Pergunte a qualquer sujeito quem ele acha que costuma tomar a iniciativa numa paquera e, invariavelmente, ele dirá que são os homens. Entretanto, todos os estudos sobre o assunto revelam que em 90% das ocasiões são as mulheres que iniciam o jogo. Elas o fazem enviando sinais sutis com os olhos, o corpo e o rosto ao homem que lhes despertou interesse. Se ele for perceptivo o suficiente para identificá-los, reage a esses sinais. Há muitos homens que se aproximam de mulheres em festas ou bares sem terem recebido a luz verde, mas em geral sua taxa de sucesso é baixa, devido ao fato de não terem sido convidados – estão apenas fazendo um jogo de tentativa e erro. Para ser bem-sucedido na paquera usando esse método, um homem precisa se aproximar de várias mulheres para marcar um ponto – a menos, é claro, que ele se pareça com Brad Pitt.

Na paquera, quase sempre são as mulheres que escolhem a música – e os homens executam a maior parte da dança.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 1



Quando um homem vai na direção de uma mulher para abordá-la, em geral o faz após perceber os sinais corporais que ela enviou. Mas temos a impressão de que a iniciativa foi dele simplesmente porque foi ele quem cruzou o salão para falar com ela.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR FEMININA



A capacidade das mulheres de encontrar um parceiro está diretamente relacionada à sua habilidade de enviar sinais de paquera aos homens e de decodificar os que eles lhes enviam como resposta. A dificuldade que algumas mulheres têm de conseguir encontros não tem nada a ver com a leitura dos sinais, e sim com o seu elevado nível de exigência na seleção do par ideal.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR MASCULINA



Para o homem, o sucesso no jogo do amor depende mais de sua habilidade de ler os sinais que lhe são enviados do que de sua capacidade de dar o primeiro passo. A maioria das mulheres tem consciência dos sinais de paquera, mas os homens são muito menos perceptivos e quase não os enxergam, motivo pelo qual eles têm tantas dificuldades para encontrar parceiras em potencial.

Por que os homens se dão mal quando abordam uma mulher?

A maioria dos homens tem dificuldades para interpretar a linguagem corporal feminina. Além disso, pesquisas revelam que eles tendem a confundir cordialidade e sorrisos amigáveis com interesse sexual. Isso se deve ao fato de que os homens têm uma visão mais sexualizada do mundo – por possuírem de 10 a 20 vezes mais testosterona do que as mulheres, eles enxergam tudo em termos sexuais. Tiram conclusões errôneas dos primeiros sinais de interesse feminino e fazem avanços desajeitados num bar ou numa boate, o que, obviamente, faz com que sejam rejeitados e obrigados a caminhar constrangidos pelo salão, de volta para seu grupo de amigos.

Para alguns homens, quando uma dama diz "não",
ela quer dizer talvez; quando ela diz "talvez", quer dizer sim;
mas se ela diz "sim", então não é uma dama.

E por que algumas mulheres nunca são abordadas?

Quando encontram um possível parceiro, as mulheres enviam sinais sutis e, muitas vezes, enganadores, para verificar se o homem vale o investimento. Elas tendem a bombardeá-lo com mensagens corporais de interesse nos primeiros minutos de contato e depois passam a mandar sinais de indiferença. Esse é um dos motivos pelos quais muitas mulheres não conseguem atrair os homens – eles ficam confusos com os sinais ambíguos e não se aproximam por medo de levar um fora.

Um homem só se aproxima de uma mulher se
ela lhe enviar sinais claros e consistentes de interesse
e ele acreditar que não será rejeitado. Isso explica por
que muitas mulheres solteiras bonitas reclamam
que os homens nunca as abordam.

Para que se tornem especialistas na arte da paquera,
as mulheres precisam aprender a enviar os sinais corretos
de linguagem corporal, ao passo que os homens precisam
desenvolver a habilidade de decifrá-los.

Capítulo 2

Como dominar o jogo do amor: a arte do namoro e os sinais de flerte



O processo da atração

O processo humano de conquista segue uma sequência previsível de cinco passos que todos nós repetimos quando conhecemos uma pessoa que nos atrai. São eles:

I. **Contato visual:** A mulher examina todo o salão e localiza um homem que lhe desperta interesse. Ela espera até que ele note sua presença, olha fixamente para ele por cerca de cinco segundos e desvia o olhar. Ele a observa para ver se ela vai olhar para ele outra vez. A mulher precisa

repetir esse olhar, em média, três vezes antes que o homem perceba o que está acontecendo. Esse é o começo do processo de flerte.

2. **Sorriso:** Ela sorri de maneira fugaz uma ou mais vezes. É um meio-sorriso rápido, que tem o objetivo de acender a luz verde para que o candidato se aproxime. Infelizmente, muitos homens não reagem a esse sinal, deixando a impressão de que não estão interessados.

3. **Embelezamento:** Ela brinca com os próprios cabelos por cerca de seis segundos, sugerindo que está se enfeitando para o seu homem. Muitas vezes, passa a língua pelos lábios, ajeita os cabelos, a roupa ou os acessórios. Ele responde ficando com a postura ereta, encolhendo a barriga, expandindo o tórax, arrumando a roupa, tocando os cabelos e enfiando os polegares no cinto ou na calça. Ambos apontam os pés ou o corpo inteiro na direção um do outro.

4. **Conversa:** Ele se aproxima e tenta puxar conversa usando clichês do tipo "Eu não conheço você de algum lugar?".

5. **Toque:** Ela procura uma oportunidade para tocar levemente o braço dele, seja de maneira "acidental" ou mesmo proposital. Um toque na mão indica um nível de intimidade maior do que um toque no braço. O gesto é repetido para verificar se o homem está satisfeito com o grau de intimidade e fazê-lo perceber que o primeiro toque não foi acidental. Uma "esfregada" de leve no ombro de um homem significa que a mulher se importa com a aparência ou a situação dele. Cumprimentar com um aperto de mão é uma maneira rápida de passar para a fase do toque.

Esses cinco estágios da paquera podem parecer desnecessários ou mesmo inconscientes, mas eles são essenciais para o começo de qualquer relação e, como vimos, constituem a etapa mais complicada para os homens.

Os sinais verdes mais importantes que todo homem precisa reconhecer

Como o sucesso do homem no jogo do amor depende em grande parte de sua capacidade de reconhecer os sinais femininos e reagir a eles, é crucial que ele aprenda a decodificar os gestos de sedução mais usados pelas mulheres. E, em geral, quando uma mulher se interessa por um homem, ela

costuma se aprumar, tocando o cabelo ou ajeitando a roupa. Ela também pode colocar as mãos nos quadris, apontar os pés ou o corpo na direção do homem e intensificar o contato visual. Esse é apenas um resumo do gestual feminino mais comum que demonstra que ela pode estar disponível. Homens solteiros que têm dificuldades para avaliar mulheres solteiras, comecem a tomar nota…

1. JOGAR A CABEÇA PARA TRÁS E MEXER NOS CABELOS

Essa é geralmente a primeira pista que uma mulher dá de que está perto de um homem que a atrai. Ela balança a cabeça para trás para jogar os cabelos por cima dos ombros ou afastá-los do rosto. Até as mulheres que têm cabelos curtos fazem esse gesto. É um modo sutil de demonstrar que ela se importa com a maneira como o homem a vê. Isso também expõe sua axila, permitindo que o "perfume do sexo", conhecido como feromônio, flutue até o homem-alvo.

Ajeitar os cabelos permite que os feromônios das axilas exerçam o seu poder mágico.

---

2. ACARICIAR UM OBJETO CILÍNDRICO

Acariciar um objeto de formato fálico, como o próprio dedo, o pé de uma taça, um brinco comprido, um cigarro ou qualquer outro elemento cilíndrico, é uma indicação inconsciente daquilo que talvez esteja em seu pensamento. Tirar e recolocar um anel do dedo também pode ser uma representação mental do ato sexual. Quando uma mulher faz algum desses gestos, o homem pode responder com uma tentativa simbólica de possuí-la, acariciando o isqueiro, as chaves do carro ou qualquer outro item pessoal dele que esteja por perto. Se ela fizer qualquer um desses gestos enquanto olha direta e repetidamente para você, essa é a sua deixa para se aproximar.



O pé da taça de vinho sugerindo o que pode acontecer.

3. TOCAR EM SI MESMA

A mente conduz o corpo a revelar nossos desejos secretos – e isso se aplica ao ato de tocar o próprio corpo. As mulheres possuem um número significativamente maior de sensores nervosos do que os homens, o que as deixa muito mais sensíveis ao toque. Quando uma mulher alisa a própria coxa, pescoço ou garganta, está sugerindo que, se o homem souber como se aproximar, poderá tocá-la da mesma forma. Além disso, o ato de tocar-se leva a mulher a imaginar as sensações que teria se ele a estivesse acariciando. Esse gesto pode ser acompanhado de um lento cruzar e descruzar de pernas.

4. APONTAR O JOELHO E ALISAR O SAPATO

Uma perna fica dobrada sob a outra, apontando para a pessoa que ela acha mais interessante. Esta é uma posição relaxada, que torna a conversa mais informal e dá à mulher a oportunidade de expor ligeiramente as coxas.



O joelho apontando na direção da pessoa mais interessante.

Balançar o sapato na ponta do pé também indica uma atitude relaxada. O ato de enfiar o pé no sapato e retirá-lo também tem uma conotação sexual. Essa atitude deixa muitos homens inquietos sem que eles saibam o que está acontecendo.

O sapato dá uma pista.



5. O ROSTO NA BANDEJA

Esse gesto é feito pela mulher que quer atrair a atenção de um homem. Ela coloca uma das mãos sobre a outra e apresenta seu rosto a ele como se estivesse numa bandeja para ser admirado.



O rosto na bandeja: expondo a sensualidade de seus traços para a admiração masculina.

DICA: Se você é homem e tem a intenção de fazer elogios – sinceros ou não –, esse gesto lhe dá o sinal verde.

Outras pistas que os homens precisam memorizar

1. **Bolsa perto dele:** A bolsa de uma mulher é um item pessoal que ela trata quase como se fosse uma extensão do próprio corpo. Portanto, colocar a bolsa perto de um homem é um forte indício de que há interesse por

parte dela. Quando sente uma atração especial por alguém, ela costuma alisar e acariciar a bolsa vagarosamente.

2. **O pulso solto:** Andar ou sentar-se com o pulso solto é um sinal de submissão e uma maneira de chamar atenção. Esse é um gesto altamente atraente para os homens porque eles sentem que são capazes de dominar a fêmea.

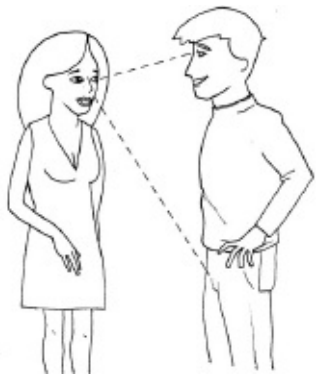
3. **Pulsos expostos:** Uma mulher que esteja interessada expõe aos poucos a sensível pele interna dos pulsos ao parceiro em potencial, repetindo o movimento de acordo com o aumento de sua atração por ele. Há muito tempo a área dos pulsos é considerada uma parte extremamente erótica do corpo feminino por ser um dos locais onde a pele é mais delicada.

4. **Olhar de relance por cima do ombro levantado:** O ombro levantado é uma imitação inconsciente dos seios femininos. Com as pálpebras parcialmente fechadas, a mulher lança um olhar para o homem e o mantém fixo até que ele perceba. Em seguida, desvia o olhar com rapidez. Essa atitude provoca na mulher a sensação de espreitar e no homem a sensação de ser espreitado.

Como prender a atenção de um homem

Quando as pessoas estão caminhando em direções opostas e vão se aproximando umas das outras, elas olham rapidamente para a área entre o rosto e a parte inferior do corpo para estabelecer de que sexo é a outra pessoa e, em seguida, lançam um segundo olhar para determinar o nível de interesse que elas despertam. Essa atitude é denominada *Encarada íntima*. Homens e mulheres fazem esse gesto para demonstrar interesse, e quando a outra pessoa se sente atraída, retribui o olhar.

Em geral, quando os homens usam a Encarada íntima, as mulheres percebem facilmente, pois possuem uma visão periférica mais ampla. Eles, por outro lado, não costumam se dar conta de que receberam esse olhar, gerando imensa frustração na mulher que o encarou.



A visão periférica ampla das mulheres faz com que elas nunca sejam flagradas; a visão em túnel dos homens faz com que eles sempre sejam descobertos.

DICA: A maioria dos homens não está preparada para ler o primeiro sinal de encarada de uma mulher. Por isso ela precisa repeti-lo três vezes antes que um homem comum se dê conta do que está acontecendo, quatro vezes para os desligados e cinco ou mais vezes para os realmente lerdos. Quando consegue enfim despertar a atenção do homem, a mulher costuma usar uma pequena versão do "lampejo de sobrancelha" – o ato sutil de arregalar o olho que dá a entender que o sinal é para ele. Algumas vezes, uma abordagem verbal cara a cara, do tipo "Ei, eu gosto de você!", é mais eficaz com os homens totalmente sem noção.

Apesar da forte negativa da maioria das pessoas,
estudos com câmeras escondidas revelam que todos
praticam a Encarada íntima, inclusive as freiras.

E os três sinais *vermelhos* mais importantes que todo homem precisa reconhecer

Bob varreu o salão com os olhos até se fixar numa atraente morena. Ela parecia sorrir para ele, que não perdeu tempo e se aproximou para iniciar uma conversa. Ela não falava muito, mas não parava de sorrir, então ele prosseguiu. Uma das amigas dele se aproximou e sussurrou: "Desista, Bob… ela te acha um idiota." Ele ficou pasmo, pois a morena continuava sorrindo.

Como a maioria dos homens, Bob não compreendia o significado negativo daquele sorriso feminino, dado de boca fechada, lábios apertados, sem mostrar os dentes.

Como tantos homens citam o medo da rejeição como o principal motivo para a pouca frequência com que abordam as mulheres, é importante que eles aprendam a identificar os gestos negativos mais comuns que elas usam para mostrar que não estão a fim.

1. O SORRISO DE LÁBIOS APERTADOS

Os lábios ficam esticados, formando uma linha reta, e os dentes permanecem escondidos. Esse sorriso significa que a pessoa tem uma opinião ou atitude que não deseja compartilhar com você. É o preferido das mulheres que estão incomodadas mas não querem ser grosseiras. Em geral, o sorriso de lábios esticados é facilmente decodificado pelas outras mulheres como um sinal de rejeição, mas a maioria dos homens não consegue percebê-lo.

2. BRAÇOS CRUZADOS

Esconder-se atrás de uma barreira é uma reação normal de autoproteção que aprendemos ainda na infância. Quando crianças, nos escondíamos atrás de objetos sólidos, como um móvel ou a saia de nossa mãe, sempre que nos deparávamos com algum tipo de perigo. À medida que crescemos, esse comportamento se torna mais sofisticado. Na idade adulta, dobramos um ou ambos os braços sobre o tórax, numa tentativa inconsciente de bloquear aquilo que consideramos uma ameaça ou uma situação indesejada. Essa barreira de braços é menos evidente nas mulheres porque elas têm a possibilidade de se agarrar a objetos como bolsas ou carteiras.



A bolsa é usada para dizer ao homem que ela não está interessada – ele deve se afastar e preservar sua dignidade.

As mulheres tendem a manter os braços abertos quando estão perto de homens que as atraem e a cruzar os braços sobre os seios quando estão ao lado de homens agressivos ou desagradáveis.

3. INCLINAR-SE PARA O LADO OPOSTO

Aproximar-se ou entrar na *Zona íntima* do sexo oposto é uma maneira de demonstrar interesse. Se esse avanço for rejeitado, a pessoa abordada dá um passo para trás a fim de defender seu espaço.



Um homem invadindo o território da mulher, forçando-a a inclinar-se para trás e defender seu espaço.

A ilustração mostra a reação negativa de uma mulher que teve seu território pessoal invadido por um homem. Ela se inclina para trás, numa tentativa de manter uma distância confortável. Essa é uma dica para o homem se afastar ou usar outro tipo de abordagem.

Os três sinais *verdes* mais importantes que toda mulher precisa reconhecer

Se você é mulher, provavelmente vai ficar decepcionada com nosso resumo sobre os sinais de paquera do homem, pois são quase inexistentes. Como acontece com os outros machos do reino animal, os da espécie humana costumam se aprumar quando veem uma parceira em potencial. Eles ajustam a gravata, alisam o colarinho, removem uma poeira imaginária dos ombros, tocam as abotoaduras ou o relógio, ajeitam a camisa e outras peças de roupa. Quando se trata de rituais de conquista, entretanto, a maioria dos homens é tão eficiente quanto um indivíduo que tenta pescar dando pauladas na cabeça dos peixes. Já as mulheres usam as iscas

apropriadas e têm mais habilidades de pesca do que qualquer homem jamais sonharia possuir.

As demonstrações do macho envolvem exibições de poder, riqueza e status. Eles exibem a potência do motor de seus automóveis, gabam-se de quanto ganham e desafiam os outros homens.

Em geral, os homens não são muito bons em enviar os sinais usados no jogo do amor e, como mencionamos anteriormente, são as mulheres que controlam o jogo. Os homens simplesmente reagem às mensagens corporais que recebem. Por isso, é claro que a maioria das mulheres não precisa de ajuda para perceber quando um homem está interessado, mas aqui vão alguns indícios infalíveis.

1. POLEGARES RESSALTADOS

Os polegares denotam superioridade. Na quiromancia, eles representam a força de caráter e o ego. Além disso, também demonstram autoestima elevada e autoconfiança. Os polegares são usados para manifestar dominância e assertividade. O homem usa os *Polegares ressaltados* perto de mulheres por quem se sentem atraídos. Eles também costumam se balançar nas plantas dos pés para dar a impressão de que são mais altos. Os polegares algumas vezes ficam destacados quando as mãos estão nos bolsos, como se a pessoa estivesse tentando esconder sua atitude dominante.

Os homens muitas vezes tentam esconder sua atitude confiante e autoritária, mas



quando usam os polegares ressaltados estão claramente interessados.

2. EXIBIÇÃO DA GENITÁLIA

O homem mantém os pés firmes no chão, como se quisesse declarar que não tem intenção de ir embora. Essa atitude chama a atenção para sua região genital.

A ostentação da genitália é usada pelos machões e bad boys.

Outra postura que o homem adota é virar o corpo na direção da mulher, com os pés apontando para ela, encarando-a por um tempo mais longo que o normal. Quando está sentado ou recostado numa parede, ele costuma abrir as pernas para exibir seus dotes. Macacos e chimpanzés fazem o mesmo.



A exibição da genitália – colocando sua masculinidade à mostra.

3. POSTURA DO CAUBÓI

Polegares enfiados no cinto ou na parte mais alta dos bolsos emolduram a área genital e representam uma atitude sexualmente agressiva. Nessa postura, os braços abertos demonstram disponibilidade e as mãos servem como indicadores que ressaltam os órgãos sexuais. Os homens param nessa pose para defender seu território ou para mostrar aos outros homens que não estão com medo. Os macacos fazem o mesmo gesto, mas sem o cinto ou a calça, claro.

Esse gestual diz "Eu sou macho, sou capaz de dominar", motivo pelo qual é muito usado por homens à caça de mulheres. As intenções de qualquer homem que assume essa postura – com as pupilas dilatadas e um pé apontando na direção da pretendente – são facilmente percebidas pela maioria das mulheres. Esse é um dos gestuais que revelam involuntariamente o que passa na cabeça dos homens.



A postura do caubói: os dedos apontam para o que ele quer que você observe.

Ele vem com tudo – pés apontados para ela, pernas afastadas, exibição da genitália e braços abertos para aumentar seu tamanho e ocupar mais espaço –, mas ela está usando uma linguagem corporal típica das mulheres que não querem companhia: pernas juntas, corpo virado para o outro lado, braços cruzados, minimizando o espaço que sua figura ocupa. Ele vai para casa sozinho.



LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 2



As mulheres se tornam mais sexualmente ativas no meio de seu ciclo menstrual, quando estão ovulando e têm maiores chances de engravidar. É durante esse período que elas tendem a usar vestidos mais curtos e saltos mais altos, conversando, andando, dançando e agindo de maneira mais provocante e exibindo os sinais apresentados neste capítulo.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR FEMININA



Mulheres que usam saias curtas costumam sentar-se com as pernas bem cruzadas para se proteger, mas isso faz com que pareçam fechadas e tenham menos chances de serem convidadas para dançar em uma boate. Os homens adoram ver as pernas femininas, mas é melhor que as mulheres usem roupas confortáveis que não limitem sua linguagem corporal.

Minissaias podem dar às mulheres a aparência de que não desejam ser abordadas.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR MASCULINA



Pesquisas mostram que as mulheres temem ser atacadas por trás e não gostam de ser abordadas dessa maneira. Portanto, se você é homem, saiba que é melhor aproximar-se de uma mulher pela frente e depois se colocar a um ângulo de 45 graus, o que ajuda a criar cumplicidade e é menos intimidador do que ficar cara a cara com ela.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR FEMININA



Para medir o nível de interesse que desperta em um homem, a mulher pode se aproximar da zona íntima dele e afastar-se em seguida. Se ele estiver interessado, irá se aproximar novamente quando encontrar uma oportunidade. Mais uma vez, a mulher é quem dá as cartas no jogo do flerte.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR MASCULINA

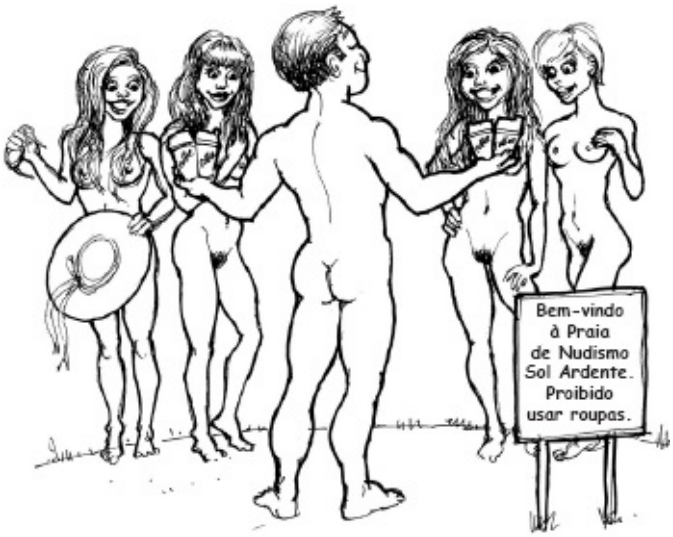


Muitas mulheres reclamam do hábito masculino de ajeitar, coçar ou manusear a genitália sem o menor constrangimento enquanto estão conversando com elas. É como se o órgão sexual deles fosse tão grande e pesado que demandasse atenção constante para evitar que o sangue pare de circular. A maioria das mulheres não consegue nem se imaginar fazendo algo semelhante em público e fica espantada de ver como os homens o fazem tão naturalmente. Elas ficam ainda mais horrorizadas quando o sujeito lhes oferece uma bebida usando a mesma mão. Os homens devem evitar a qualquer custo ajeitar a genitália quando estiverem na companhia de uma mulher.

Ajeitar a genitália é um dos hábitos masculinos que mais irritam as mulheres.

Capítulo 3

Como se tornar mais atraente para o sexo oposto: usando a linguagem corporal para aumentar o seu valor de mercado



Bob era um sujeito popular. Ele era o único homem na praia de nudismo que conseguia carregar quatro cafés e dez rosquinhas ao mesmo tempo.

Para que melhorar a aparência?

Quer gostemos quer não, nossa aparência afeta nossa capacidade de atrair um parceiro e de manter um relacionamento. Quando conhecemos uma

pessoa, ela forma mais de 90% de sua opinião a nosso respeito nos primeiros quatro minutos, e nosso sexy appeal é avaliado em menos de dez segundos. Isso não significa que, pelo fato de não se parecer com Angelina Jolie ou Brad Pitt, você não possa se sair bem com o sexo oposto. Mas, ao compreender como funciona o processo de atração e empregar algumas estratégias simples, você poderá facilmente aumentar seu poder de sedução.

Nossos sinais biológicos de gênero operam num nível subconsciente e não podemos evitá-los. Fundamentalmente, tanto o cérebro masculino quanto o feminino são programados para ser atraídos por aqueles que demonstram a mais elevada capacidade reprodutiva e a maior disponibilidade sexual. A boa notícia é que você não precisa ser um estereótipo de beleza ou naturalmente sedutor para atrair o sexo oposto. Estudos demonstraram que preferimos nos unir a parceiros que tenham mais ou menos o mesmo nível de atratividade que nós, pois companheiros mais atraentes têm mais chances de se desviar do nosso caminho em busca de uma oferta melhor. Para atrair um homem, a mulher precisa ser capaz de mostrar que é saudável e está disponível, ao passo que o homem precisa ressaltar sua vitalidade e virilidade. É por isso que tantas pessoas que não são exatamente bonitas têm um número tão grande de pretendentes.

Ressaltar suas diferenças sexuais e sua disponibilidade o torna mais atraente ao sexo oposto.

Por que as mulheres não devem se desesperar?

Algumas mulheres ficam chocadas com a ideia de que os homens do século XXI se sintam atraídos por uma mulher inicialmente por causa de sua aparência, e não por sua capacidade de se comunicar, cozinhar, cuidar da casa e tocar piano. Mas a realidade é que você precisa atrair o homem antes que ele possa ter a chance de descobrir todas as suas virtudes. Quando você vai pescar, coloca no anzol o alimento preferido do peixe, e não o seu. Você já comeu uma minhoca? A ideia pode lhe parecer repugnante, mas, para o peixe, é o que há de mais apetitoso.

As mulheres dedicam três vezes mais tempo do que os homens aos cuidados com a aparência física e gastam 15 vezes mais em produtos de beleza. As que não fazem isso por algum motivo perdem competitividade no jogo da sedução. São inúmeras as artimanhas usadas pelas mulheres para se tornarem mais atraentes. Entre elas estão as unhas postiças para dar a impressão de mãos mais longas, implantes de silicone nos seios para parecer mais jovens, roupas escuras ou com listras verticais para parecer mais magras, tinta para clarear os cabelos, saltos altos, cintas e sutiãs com enchimentos. O motivo pelo qual essas estratégias funcionam é que elas apelam para as referências sexuais que se encontram enraizadas no cérebro masculino. Mas as mulheres não agem dessa maneira necessariamente porque gostam; elas o fazem porque os homens gostam e elas sabem disso. Lembre-se, você não precisa parecer uma estrela de cinema para ser atraente aos olhos deles, mas sim ressaltar seus dotes sexuais e se mostrar disponível. Nada disso é politicamente correto – mas tudo é biologicamente correto.

Por que as mulheres devem... inclinar a pelve?

Pesquisas médicas demonstram que mulheres que gozam de boa saúde e têm maior probabilidade de levar uma gestação adiante possuem uma proporção cintura/quadril de 70% – ou seja, sua cintura mede o equivalente a 70% do quadril, o que lhe dá a silhueta conhecida como "corpo de violão". Ao longo da nossa história, essa é a proporção corporal que se mostrou a mais atraente aos olhos masculinos. A maneira de uma mulher ressaltar essa proporção é simples: basta inclinar a pelve quando fica em pé.

Inclinar a pelve enquanto está em pé realça
sua capacidade de procriar com sucesso.

Durante um experimento, os homens atribuíram notas mais altas às mulheres que possuíam essa relação de 70% entre cintura e quadril, mesmo que elas estivessem acima do peso. Isso quer dizer que, se uma mulher tiver essa proporção, ela pode ser gordinha e ainda assim fazer os homens

virarem a cabeça para olhá-la.

Por que as mulheres devem pintar os olhos e usar lentes de contato?

Em quase todos os países, olhos grandes são considerados atraentes. A maquiagem consegue o efeito de aumentar os olhos e criar uma aparência infantil. Se eles parecem grandes em relação à parte inferior do rosto, despertam no homem um sentimento de proteção. Quando uma mulher se sente atraída por alguém, suas pupilas se dilatam, e o uso de rímel, sombra e delineador cria um estado artificial permanente de interesse por parte dela. Mas cuidado: os homens sentem-se mais atraídos por mulheres que usam maquiagem leve, de aparência natural, do que por aquelas que parecem ter aplicado a maquiagem com uma espátula de pedreiro.

Lentes de contato dão a ilusão de que os olhos estão brilhando e as pupilas estão dilatadas, o que explica por que experimentos com fotografias demonstraram que os homens consideram uma mulher "estranhamente atraente" quando ela está usando lentes.

O valor que a indústria de cosméticos e artigos de beleza femininos movimenta em todo o mundo é de mais de 50 trilhões de dólares por ano – e tudo isso com o objetivo de criar sinais sexuais falsos no rosto.

Por que as mulheres devem usar salto alto?

Saltos altos alongam as pernas, fazem as nádegas balançarem e os seios ficarem protuberantes.

Os homens amam saltos altos porque eles reforçam a forma sexual feminina, alongando as pernas, compondo um arco nas costas, destacando as nádegas, fazendo os pés parecerem menores e lançando a pelve para a frente. É por isso que o sapato com o salto mais alto – conhecido como agulha – preso com tiras é o fetiche sexual mais eficiente que se pode encontrar no mercado. Os homens gostam de pernas femininas firmes e bem torneadas, uma vez que o volume nessa região do corpo é um

indicador de boa capacidade de lactação. Mas eles não apreciam mulheres cujas pernas se parecem com as dos jogadores de futebol.

Quando uma mulher usa salto alto, ela ondula os quadris enquanto anda, chamando a atenção para a região pélvica.

Dizem que Marylin Monroe cortava dois centímetros do salto de seu sapato esquerdo para ressaltar o seu balanço ao caminhar.

Por que as mulheres devem usar decotes?

Os seios são compostos basicamente de tecido gorduroso. Isso dá a eles sua forma arredondada, e a maior parte desse tecido não está envolvida na produção de leite. Na verdade, os seios servem a um claro objetivo – atuar como um sinalizador sexual. Os seios imitam a visão de uma mulher vista por trás, um resquício dos dias em que os humanos andavam de quatro.

Vestidos decotados e sutiãs que levantam os seios enfatizam esse sinal, chamando a atenção para o sulco entre as mamas. Felizmente, quase todas as pesquisas sobre sexo demonstram que os homens amam seios de todas as formas e tamanhos. O que mais os estimula é a exibição do espaço entre os seios, não importando se eles se parecem com pequenos limões ou grandes melões. Quando uma mulher se sente atraída por um homem, tende a inclinar-se para a frente e apertar os braços contra o corpo, aproximando os seios e evidenciando a fenda entre eles. Esse é um gesto involuntário, mas quando é muito óbvio pode dar a impressão de vulgaridade.

Por que as mulheres devem usar batom vermelho?

Em um programa de televisão, pedimos a nove mulheres que se submetessem a entrevistas feitas por pessoas de ambos os sexos. As mulheres usaram batom para conversar com a metade dos entrevistadores e para a outra metade se apresentaram sem batom. A análise que fizemos após o experimento deixou uma coisa bem clara: as mulheres que usavam batom vermelho eram vistas como mais bem cuidadas e interessadas na atenção masculina. Isso quer dizer que a mulher deve usar batons bem

vermelhos para atrair o sexo oposto e sair para paquerar – mas nunca quando for a uma entrevista de emprego.

Quando uma mulher fica sexualmente excitada, seus lábios, seios e órgãos genitais se tornam maiores e mais vermelhos porque se enchem de sangue. O batom é uma invenção egípcia de quatro mil anos que tem como objetivo reproduzir no rosto o rubor da genitália da fêmea excitada. Isso explica por que os homens sempre consideram o batom vermelho o mais atraente e sensual de todos. Fazer beicinho e passar a língua lentamente pela boca aumentam a visibilidade dos lábios.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 3



Pesquisas revelam que as mulheres preferem homens com voz grossa porque os tons mais graves estão diretamente ligados a níveis mais altos de testosterona. A mudança no tom de voz é perceptível nos meninos porque, quando atingem a puberdade, seu corpo se enche de hormônios masculinos. Quando um homem está por perto de uma mulher que lhe interessa, ele tende a falar em tons mais graves para ressaltar sua masculinidade, ao passo que uma mulher que se sente atraída reage usando um tom de voz mais agudo para destacar sua feminilidade.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 4



Quando você sorri para outra pessoa, ela quase sempre retribui o sorriso, o que gera sentimentos positivos em ambos devido ao mecanismo de causa e efeito. Assim, sorrir para os outros e estimulá-los a sorrir para você é uma parte importante do jogo da sedução. Então procure sorrir bastante quando interagir com o sexo oposto. Se usar sites de relacionamento na internet, selecione uma foto para seu perfil em que você esteja sorrindo e feliz. Procure deixar os dentes à mostra – um sorriso de boca fechada e lábios apertados sinaliza desprezo ou distanciamento. Quanto às mulheres, lembre-se de que fotos em poses provocantes dão aos homens a impressão de que você se interessa mais por sexo casual do que por um relacionamento sério.

A ciência já comprovou que quanto mais você sorri, mais reações positivas provoca nas outras pessoas e mais atraente você fica.

Por que os homens devem salientar os ombros, o tórax e as nádegas?

Acima de qualquer coisa, as mulheres gostam de homens que têm ombros largos, peito e braços musculosos e nádegas firmes. Pesquisas demonstram que, mesmo em pleno século XXI, elas continuam desejando um parceiro que lhes dê a sensação de que pode lutar com animais selvagens e vencer possíveis invasores. O peito masculino desenvolveu-se para acomodar pulmões grandes, capacitando-os a distribuir melhor o oxigênio pelo corpo e permitindo ao homem respirar melhor quando precisar correr ou perseguir animais. Nas tribos primitivas, quanto maior o tórax do homem, mais respeito e poder ele conquistava. Os homens podem ressaltar o peito, os ombros e os braços usando camisetas justas.

Nádegas firmes e musculosas são necessárias para executar o forte movimento de propulsão indispensável para uma bem-sucedida transferência de esperma durante o ato sexual. Um homem com nádegas achatadas ou flácidas encontra dificuldades para fazer esse movimento e tem uma tendência a jogar o peso do corpo inteiro sobre a mulher, o que é desconfortável para ela. Calças jeans apertadas ajudam a dar melhor aparência às nádegas. Guardar o celular ou a carteira no bolso traseiro acentua e levanta bumbuns achatados.

O corpo masculino foi projetado para perseguir animais selvagens, capturá-los, lutar com eles, carregar objetos pesados e matar baratas.

Por que os homens devem demonstrar domínio?

Nos bandos de babuínos, assim como em grupos de vários outros primatas, os machos exibem sua dominância abrindo as pernas para oferecer aos outros uma visão completa do tamanho de seu armamento procriador e, ao repetir esse gesto periodicamente, continuam reafirmando seu status superior. Essa mesma tática é usada pelos machos humanos para reiterar sua masculinidade, embora isso seja feito de forma mais sutil do que a usada pelos babuínos, em especial porque os macacos não correm o risco de serem levados para a delegacia.

DICA: Os homens podem alcançar o mesmo efeito usando calças justas, sungas apertadas ou mesmo enfiando um molho de chaves na frente na genitália.

Por que os homens devem ficar três dias sem fazer a barba?

Os hormônios masculinos causam o crescimento de pelos no rosto. Quanto mais alto o nível de testosterona em determinado dia, mais rápido é o crescimento dos pelos.

O estresse e as doenças reprimem a testosterona, motivo pelo qual um homem doente ou estressado não precisa barbear-se com muita frequência. Como resultado, a barba de três dias é uma forte demonstração visual de masculinidade e saúde e pode ser um elemento de excitação sexual nas mulheres. A maioria delas concorda, por exemplo, que Brad Pitt fica muito mais sexy com o rosto coberto de pelos do que completamente barbeado.

Queixos protuberantes são vistos como sinal de masculinidade e o uso de cavanhaque aumenta seu tamanho. Mas, infelizmente, a origem desse tipo de barba veio de Satã, o que acaba dificultando que o homem consiga aceitação e confiança, dois elementos vitais quando quer conquistar uma mulher. Nosso conselho, portanto, é: evite barbear-se no dia de uma festa e não use cavanhaque.

Por que os homens devem usar roupas poderosas?

Em uma experiência, mulheres foram apresentadas a fotografias de homens usando roupas que denotavam alto status, como ternos de três

peças, blazers azul-marinho, camisas brancas com gravatas de marcas famosas e relógios Rolex. As mulheres deveriam aferir o seu nível de atração pelos homens e dizer qual seria a chance de tomar um café, marcar um encontro, fazer sexo ou casar-se com cada um deles. Essas mulheres também viram fotografias dos mesmos indivíduos usando roupas mais simples, como camisetas e calças jeans, regatas, bonés e uniformes de lanchonete. A maioria das mulheres disse que consideraria sair, transar ou casar com os homens bem-vestidos, mas não demonstrou essa mesma vontade diante das fotografias de homens mal-arrumados.

Esse experimento foi repetido em outras culturas, produzindo os mesmos resultados. O ponto principal aqui é que os caçadores que exibem mais habilidades de caça, têm o maior rebanho ou possuem os melhores colares e pulseiras são os que pegam mais mulheres.

Por que os homens devem parecer mais altos?

Os homens devem ficar de pé com as costas retas, andar eretos, agir com assertividade e usar roupas escuras para dar a impressão de que são mais altos. O Dr. Bruce Ellis, chefe do departamento de Psicologia Experimental na Universidade de Canterbury, na Nova Zelândia, descobriu que homens mais altos obtêm mais sucesso do que os mais baixos quando se trata de reprodução, não apenas porque a altura masculina está relacionada aos níveis de testosterona, mas também porque as mulheres preferem parceiros cuja estatura seja maior que a delas. Os indivíduos altos são vistos como mais protetores e podem transmitir essa vantagem através de seus genes. Os homens preferem mulheres mais baixas porque isso lhes proporciona uma aparente superioridade em termos de altura.

Vemos com muita frequência casais em que os homens são mais altos que as mulheres, mas raramente vemos o oposto.

Por que os homens devem aprender a dançar?

Muitos homens não têm a área cerebral responsável pelo ritmo muito desenvolvida, por isso não dançam tão bem quanto as mulheres. Vá a uma

aula de dança e observe os alunos do sexo masculino (se eles aparecerem) tentando acertar o passo. Os homens que dominam os passos básicos costumam fazer um enorme sucesso com as mulheres nas festas. A dança pode ser descrita como “um ato vertical de um desejo horizontal”. Ela é um ritual que evoluiu para permitir o contato entre o corpo masculino e o feminino, abrindo caminho para a paquera, de forma análoga à que acontece aos outros animais.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR FEMININA

♀

A maioria das mulheres concorda que sentar de pernas cruzadas é altamente sexy. Muitas se sentam nessa posição, de forma consciente, para chamar a atenção do homem para as suas pernas. Albert Scheflen afirma que uma coxa fica pressionada com firmeza contra a outra, dando a impressão de maior tônus muscular, uma condição que o corpo assume quando está pronto para o ato sexual e que faz a pele parecer jovem e saudável. Essa é a posição que se ensina às mulheres nas aulas de etiqueta e nos cursos de modelo. Devido à configuração óssea das pernas e dos quadris masculinos, muitos homens não conseguem se sentar dessa maneira, portanto isso se torna um poderoso sinal de feminilidade. Não é nenhuma surpresa, portanto, que mais de 86% dos participantes de nossas pesquisas sobre pernas tenham votado nessa posição como a mais sedutora.



Pernas cruzadas: a posição preferida dos homens quando uma mulher está sentada.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR MASCULINA



Os homens devem evitar colocar as mãos nos bolsos, ou as mulheres vão pensar que eles estão se fechando para elas. Manter as mãos escondidas nos bolsos é a estratégia favorita dos homens que não querem participar de uma conversa. As palmas são como as cordas vocais da linguagem corporal porque "falam" mais do que qualquer outra parte do corpo, e o fato de escondê-las é o mesmo que manter a boca fechada. Mostrá-las transmite a ideia de abertura e de vontade de se relacionar com o outro.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR FEMININA



Durante um experimento, 15 fotografias de mulheres com expressões de felicidade, tristeza e neutralidade foram avaliadas por 257 entrevistados quanto ao grau de atratividade de cada uma. As mulheres com expressão triste foram consideradas as menos atraentes. As que não estavam sorrindo foram interpretadas como arrogantes. Mulheres sorridentes parecem mais submissas e menos ameaçadoras, o que facilita a aproximação masculina e os atrai mais. Em situações sociais, e especialmente na hora da paquera, as mulheres terão vantagens se sorrirem e derem risada quando estiverem conversando com homens. É interessante notar que, como as mulheres em geral sorriem mais, elas têm 26% mais chances de retribuir um sorriso vindo do sexo oposto.

Os homens consideram as mulheres que sorriem atraentes e acessíveis.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR MASCULINA



Durante a paquera, o riso pode ser usado como uma forma de determinar o potencial de sucesso de um casal. Colocado de maneira bem simples: quanto mais ele for capaz de fazê-la rir, mais atraente ela irá considerá-lo. Isso acontece porque a capacidade de despertar o riso é vista como um traço dominante, e são esses machos que as fêmeas preferem. Esse fato explica por que o senso de humor está quase no topo da lista de qualidades que elas buscam no sexo oposto. Quando uma mulher diz "Ele é um cara muito divertido. Passamos a noite inteira rindo juntos", ela geralmente quer dizer que, enquanto ela passou a noite inteira rindo, ele passou a noite inteira fazendo-a rir. O importante é fazer os homens entenderem que um sujeito bem-humorado tem maior poder de atração. Felizmente, a arte de ser engraçado pode ser aprendida.

Estudos demonstram que as mulheres riem dos homens pelos quais se sentem atraídas e os homens se sentem atraídos pelas mulheres que riem de suas piadas.

Capítulo 4

Encontros rápidos, primeiros encontros, festas e outras missões suicidas



Mark achava que o encontro ia bem e ficou ali, sentado de pernas abertas, alisando a gravata e balançando o saleiro. Ele não percebeu que ela passou os últimos 20 minutos com as pernas cruzadas, afastadas dele, apontando em direção à saída mais próxima.

Os segredos dos encontros rápidos

As pessoas formam 90% da opinião a nosso respeito

nos primeiros quatro minutos, e 60% a 80%
do impacto que causamos não é verbal.

Uma novidade nas agências de relacionamento são os encontros rápidos, em que vários homens e mulheres sentam em pares por um tempo limitado e depois vão trocando de duplas até que tenham conversado com todos os participantes do sexo oposto. Nesses eventos, o sucesso com um parceiro depende da sua capacidade de gerar uma primeira impressão positiva. Da mesma forma que causar uma boa impressão num entrevistador é essencial para se conseguir um emprego, os primeiros 15 segundos de um encontro rápido são os que vão decidir se aquela pessoa vai desejar ou não ver você outra vez. No final, a maior parte do que é dito acaba sendo esquecido. O que fica é a marca que você deixa. Aqui estão nossas cinco regras de ouro para se sair bem num evento desse tipo.

1. A ABORDAGEM

Quando chegar o momento de abordar alguém, caminhe sem hesitação, com um passo ritmado semelhante a uma marcha, para demonstrar sua confiança e entusiasmo por conversar com aquela pessoa.

2. O CUMPRIMENTO

Sorria e, se a pessoa oferecer a mão para um cumprimento, mantenha a palma reta e retribua com a mesma pressão que receber. Apresente-se e diga o nome da outra pessoa duas vezes nos primeiros 15 segundos. Nunca fale mais do que 30 segundos de uma só vez.



"Espero não ter falado demais."

3. OS GESTOS

Imite os gestos e as expressões da outra pessoa quando for apropriado. Se você é mulher, evite usar expressões faciais em excesso, ou pode parecer boba demais. Mostre-se animada e interessada e assegure-se de sorrir e exibir os dentes.

4. A DISTÂNCIA

Respeite o espaço pessoal do outro, mas não fique tão distante a ponto de parecer indiferente. Se você se aproximar demais, o outro pode cruzar os braços, afastar-se ou fazer gestos repetitivos, como tamborilar os dedos, para demonstrar que está incomodado.

5. A SAÍDA

Repita o nome da pessoa mais uma vez quando se despedir. No instante em que você se afasta para ir embora, as pessoas sempre o observam de costas. Portanto, se você é homem, assegure-se de ter engraxado a parte traseira dos sapatos – essa é uma área que os homens costumam negligenciar, mas na qual as mulheres reparam. Quando uma mulher decide ir embora, ela começa a ajeitar a parte de trás da roupa e os cabelos para que, ao ser vista por trás, cause boa impressão.

Gostando ou não, todos dão uma olhada
no traseiro da mulher quando ela se afasta,
mesmo que não a achem bonita de frente.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 5



As regras para o encontro rápido são as mesmas que valem para qualquer primeiro encontro "normal". Essencialmente, um homem deseja avaliar os cabelos, as pernas, a forma do corpo e o aspecto geral da mulher. Se ela mantém contato visual – como as mulheres são ensinadas a fazer quando conhecem alguém –, acaba restringindo esse processo. Assim, o homem fica o tempo todo tentando dar umas olhadinhas discretas e não consegue se concentrar na conversa. Câmeras de vídeo revelaram que as mulheres praticam o mesmo processo de avaliação, mas como possuem uma visão periférica mais ampla, raramente são pegas em flagrante.

DICA: Quando participar de um encontro rápido, cumprimente a pessoa com um aperto de mão e, em seguida, dê a ela dois ou três segundos ininterruptos para que possa analisar você. Vire-se para pendurar o casaco ou a bolsa, aproxime sua cadeira ou desvie o olhar lentamente.

As cinco dicas mais importantes para um encontro rápido

1. **Use gestos positivos.** Isso vai aumentar sua autoconfiança e fará com que os outros o analisem de forma mais positiva.

2. **Balance a cabeça devagar,** assentindo, quando estiver ouvindo alguém do sexo oposto. Essa atitude demonstra que você está interessado na conversa. Incline a cabeça ligeiramente também.

3. **Preste atenção à sua postura** para mostrar confiança e interesse ao mesmo tempo. Incline-se para a frente quando estiver ouvindo.

4. **Cuidado ao gesticular:** mantenha os dedos fechados e as mãos abaixo do nível do queixo.

5. **Evite cruzar os braços** e mantenha uma linguagem corporal aberta e acessível.

Sugestões para um primeiro encontro perfeito

1. **Escolha um local com iluminação suave:** Quando uma mulher está atraída por um homem, suas pupilas ficam dilatadas, e as dele respondem da mesma forma. Pesquisas demonstraram que, quando homens assistem a filmes pornográficos, suas pupilas podem adquirir um tamanho três vezes maior do que o normal. É por isso que encontros românticos são melhores em lugares com pouca luz, pois as pupilas de ambos se dilatam e criam a impressão de que estão interessados um no outro.

2. **Evite locais com música alta** ou correrá o risco de ter que falar cada vez mais alto, até chegar ao ponto em que estarão gritando. Em vez disso, escolha um lugar com música ambiente, o que permitirá a vocês entrarem no mesmo ritmo e conversarem harmonicamente.

3. **Mantenha o corpo num ângulo de 45º em relação à outra pessoa,** de maneira que se mostre amigável, mas não um intruso. À medida que a situação for ficando mais íntima, você pode chegar a um ângulo de 0º, quem sabe.

Desafio: Quando um homem fica excitado com uma mulher, que parte de seu corpo pode crescer até quase triplicar de tamanho?

Criando a vibração certa num encontro

Nos primeiros estágios do namoro, é comum ver um casal fazer movimentos sincronizados, quase como se fosse uma dança. Por exemplo, quando uma mulher toma um gole de vinho, o homem enxuga o canto da boca, ou ele começa uma frase e ela a termina. Quando alguém diz que o casal está em "sintonia" ou que "existe uma química" entre eles, na verdade, está se referindo a esse comportamento sincronizado. Por exemplo, num restaurante, uma pessoa pode ficar indecisa quanto ao que pedir para comer ou beber por medo de destoar do parceiro. Quando chega o momento de fazer o pedido, o casal tende a verificar primeiro o que o outro vai pedir. "O que você vai querer?", perguntam, tentando harmonizar seus pedidos.

DICA: Durante um encontro, tente, de maneira sutil, espelhar o outro: a posição em que estiver sentado, o ângulo do corpo, os gestos e o jeito de falar. Em pouco tempo, essa pessoa vai começar a sentir que existe algo em você que a agrada e perceber que é "fácil" ficar em sua companhia. Isso se deve ao fato de que ela vê a si mesma refletida em você.

Quando um homem e uma mulher sentem emoções semelhantes, começam a imitar a linguagem corporal um do outro. Isso se chama espelhamento e é como se

dissessem: "Olhe para mim. Sinto o mesmo que você!"

Um olhar fixo prolongado pode
criar sentimentos de intimidade.

Encontro às escuras: os olhos dizem tudo

Realizamos um experimento para um programa de televisão usando uma agência de encontros. Selecionamos um grupo de homens e dissemos a cada um deles que sua parceira havia sido cuidadosamente escolhida e que, portanto, deveriam esperar por momentos muito agradáveis. Explicamos a cada um que a mulher com quem iriam se encontrar havia ferido um dos olhos num acidente ocorrido na infância e que ela era muito sensível a esse assunto. Dissemos também que não sabíamos exatamente qual dos olhos apresentava o tal problema, mas que, se observasse bem, era possível identificá-lo. A mesma história foi contada às mulheres sobre o homem que cada uma iria conhecer. Assim, os casais passaram a noite inteira olhando nos olhos uns dos outros, procurando em vão pelo "problema". O resultado foi que todos relataram ter alcançado um alto nível de intimidade e romance durante a conversa, e a probabilidade de um segundo encontro foi 200% maior do que a média apresentada na agência.

Quando uma mulher gosta de um homem, ou vice-versa, ela o olha bastante. Isso o faz perceber que ela gosta dele, o que o leva a retribuir o sentimento. Em outras palavras, quando você estiver perto de alguém por quem se sente atraído, seu olhar deve procurar o da outra pessoa de 60% a 70% do tempo.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR FEMININA



Quando conversa com um homem, especialmente no início do namoro, a mulher precisa reduzir suas expressões faciais para não dar a impressão de que é uma pessoa dominadora, intimidadora ou desesperada. Mais importante ainda, não espelhe o que você acha *que um homem está sentindo. Isso pode ser desastroso se você estiver enganada e ele poderá enxergá-la como uma pessoa tola.*

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR MASCULINA



Os homens conseguem repetir menos de um terço das expressões faciais que uma mulher é capaz de fazer. Eles, em geral, mantêm o rosto inexpressivo devido a uma necessidade evolutiva de controlar as emoções e prevenir-se contra o possível ataque de estranhos, dando a impressão de que controlam a si mesmos. Isso pode levar a mulher a pensar que eles não estão ouvindo ou que são indiferentes. As mulheres gostam de sentir que são compreendidas, portanto os homens devem espelhar as expressões faciais que elas demonstram quando dizem algo. Alguns homens dizem "Ela vai achar que sou gay!", mas pesquisas mostram que, quando um homem age dessa forma, a mulher o descreve como uma pessoa atenciosa, inteligente, interessante e atraente.

Exames de imagem do cérebro revelam que o homem pode sentir emoções de maneira tão intensa quanto as mulheres, mas evita demonstrá-las em público.

Verifique o que se passa debaixo da mesa

Quer saber se um encontro está indo bem? Olhe debaixo da mesa. Você terá ao seu alcance uma importante fonte de informações sobre a atitude das pessoas se observar suas pernas e pés, pois quase ninguém tem consciência do que faz com essas partes do corpo e não tenta dissimular seu gestual da mesma forma que faz com o rosto. Uma pessoa pode parecer composta e ter o controle de suas emoções enquanto faz movimentos repetitivos com os pés, como batê-los no chão ou sacudi-los no ar, revelando sua frustração por não ter como ir embora.

Posições cruzadas revelam uma atitude fechada ou dúvida. Uma mulher que não está interessada num homem costuma cruzar os braços sobre o peito e cruzar as pernas na direção contrária à dele, indicando que ele não deve se aproximar. Por outro lado, uma mulher que se sente atraída se abre para o homem.

Balançar os pés demonstra uma tentativa do cérebro de fugir da experiência que está sendo vivida naquele momento.

Preste atenção aos tornozelos travados

Quando as pessoas estão envolvidas numa conversa, seus pés também entram no diálogo. Os tornozelos travados mostram que alguém está freando uma emoção negativa, uma ansiedade ou um medo. Em geral, os pés ficam recolhidos sob a cadeira, representando uma atitude de retraimento. É a postura mais comum de um paciente na cadeira do dentista.



Tornozelos travados – é quase certo que não haverá outro encontro.

DICA: Se você estiver num encontro e perceber que a outra pessoa assumiu a posição dos tornozelos travados, faça perguntas que gerem respostas positivas. Nossas pesquisas revelaram que perguntar é uma estratégia de razoável sucesso (42%) para fazer com que o outro relaxe.

Festas: como evitar os temíveis apertos de mão

Muitos homens e mulheres ainda ficam constrangidos ou sem jeito na hora de cumprimentar alguém do sexo oposto, o que pode levar ao fracasso de uma relação logo de cara. Os homens, em geral, aprendem desde a infância como dar um aperto de mão, mas poucas mulheres passam pelo mesmo treinamento. O resultado é que, na idade adulta, isso pode criar situações desconfortáveis quando, por exemplo, um homem estende a mão para a mulher e ela não percebe – no início ela está mais concentrada no rosto dele. Vendo-se nessa situação embaraçosa, com a mão parada no ar, ele a abaixa na esperança de que ela não tenha percebido o que aconteceu, mas nesse momento ela estende a mão, que fica suspensa no vácuo. Ele estende a mão novamente e o resultado é uma miscelânea de dedos entrelaçados que parecem duas lulas ansiosas trocando um abraço.

DICA: Se você estiver numa festa ou em qualquer evento social e acontecer uma situação como a descrita na página anterior, pegue a mão direita da outra pessoa com a sua mão esquerda, coloque-a

sobre a sua mão direita e diga, sorrindo, "Vamos tentar outra vez!". Isso dá um enorme impulso à sua credibilidade, porque demonstra que você se importa o bastante com aquele encontro e quer que o aperto de mãos seja dado da maneira correta.

Eu não conheço você de algum lugar?

Quando for apresentado a uma pessoa do sexo oposto, é conveniente usar o poder do toque se quiser se fazer inesquecível. Tocar alguém com a mão esquerda enquanto dá um aperto de mão com a direita é uma atitude capaz de gerar um resultado poderoso. Da mesma forma, tocar a mão de uma pessoa quando entregar algo faz com que ela tenha uma reação mais favorável a você. Esses dois gestos criam um elo momentâneo entre duas pessoas. Entretanto, o toque deve ser suave, para que o outro não leve um susto.

DICA: A próxima vez que for apresentado a alguém do sexo oposto, dê um leve toque de dois a três segundos no cotovelo ou na mão dessa pessoa durante o cumprimento, repita o nome dela e observe sua reação. Isso não apenas faz com que ela se sinta importante como também ajuda você a se lembrar do nome dela. Quando passar uma bebida ou um casaco para alguém, permita que sua mão encoste na da outra pessoa. Dessa forma, você vai gerar uma conexão positiva imediata entre vocês.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR FEMININA



Numa festa todos procuram avaliar os possíveis parceiros. A mulher, com sua visão periférica ampla, consegue fazê-lo sem ser notada; já o homem, com sua visão em túnel, move os olhos para cima e para baixo, analisando o corpo das mulheres de maneira bastante óbvia. Apesar de as mulheres quase nunca serem flagradas fazendo isso, pesquisas mostram que elas são ainda mais ousadas quando analisam os homens em potencial. Olhar para o chão durante uma conversa numa festa serve a diferentes propósitos para cada um dos sexos. Para o homem, isso permite que ele dê uma boa avaliada na parceira. Para a mulher, essa atitude tem o duplo propósito de deixá-la analisar o parceiro e enviar um sinal de submissão.

Por que os homens têm problemas para fazer contato visual? Porque seios não têm olhos.

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR MASCULINA

♂

Se você é homem e deseja descobrir quais mulheres se sentem atraídas por você numa festa ou num evento social, use gravata e um terno bem passado, mas deixe a gravata ligeiramente torta e coloque um pequeno fiapo sobre o ombro. A mulher que o achar atraente não vai resistir à tentação de retirar o fiapo e ajeitar sua gravata para deixá-lo com uma aparência perfeita.

Usar a gravata ligeiramente torta oferece às mulheres interessadas a oportunidade de ajeitá-la.



Festas: como saber quem está fora do mercado

Se você estiver numa festa e quiser uma pista para saber quem está disponível e quem já tem compromisso, observe os quadris das pessoas quando elas cumprimentam alguém. A distância que duas pessoas mantêm

na região dos quadris durante um abraço revela muito sobre o relacionamento delas. Duas pessoas que têm intimidade física pressionam o tronco uma contra a outra e avançam em sua zona íntima. Esse abraço é diferente daquele que você recebe de um estranho na véspera do ano-novo ou da esposa do seu melhor amigo.

Quanto mais as pessoas se sentem próximas emocionalmente, mais perto elas se posicionam uma em relação à outra.

Nós nos inclinamos na direção das outras pessoas para demarcar o nosso terreno em relação a elas. Pessoas que se amam ficam de mãos dadas ou abraçadas em público para mostrar à concorrência que elas têm direitos uma sobre a outra. Uma esposa retira fiapos imaginários do ombro do marido para dizer às outras mulheres que ele já tem dona. Não é incomum ver pessoas agindo assim em relação a quem se sentem atraídas, mesmo que ainda não tenham nenhum tipo de relacionamento. Essa continua sendo uma mensagem territorial para que os outros se afastem.



"Afastem-se – ele já tem dona."

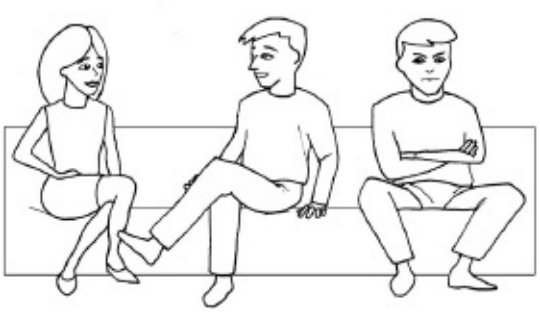
Dois é bom... Três é de mais

Quando três pessoas dão início a uma conversa durante uma festa ou um evento social qualquer, é comum que elas comecem numa posição

triangular e, com o tempo, duas delas assumam a *Posição próxima*, para afastar a terceira pessoa. Esse é um claro sinal de que o terceiro participante deve se afastar e evitar o constrangimento de ser excluído. Outros sinais óbvios de exclusão incluem apontar o pé ou cruzar as pernas na direção de quem nos atrai.



Por enquanto, ela está mantendo suas opções em aberto...



... mas logo demonstra por quem se interessa mais.

DICA: Na figura acima, o casal gostaria que o outro sujeito sumisse do mapa. A única maneira de ele participar da conversa seria pegar uma cadeira e colocar na frente do casal, tentando formar um triângulo, ou fazer qualquer outra coisa para quebrar essa formação.



O sujeito à esquerda assumiu uma postura completa de paquera, com o corpo ereto e os polegares ressaltando os genitais. A mulher está respondendo e demonstrando interesse. O outro deveria sair de fininho.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 6



Historicamente, o ato de fumar era usado como uma oportunidade para salientar nossas diferenças sexuais: permite que a mulher exponha a área vulnerável ao redor do pulso e abra seu corpo para o homem, além de permitir que o cigarro seja utilizado simbolicamente como um pequeno falo que está sendo sugado entre seus lábios. A chave para a atração sexual feminina contida no ato de fumar está na atitude de submissão que esse gesto representa, ou seja, há uma mensagem sutil de que a mulher que fuma pode ser convencida a fazer coisas que não são de seu próprio interesse. Um homem pode ressaltar sua masculinidade segurando o cigarro de maneira sexy com um dedo e o polegar. Atualmente, porém, fumar é quase tão bem-visto quanto soltar um pum dentro do elevador. Assim, como regra geral, você deve evitar fumar perto do sexo oposto, a não ser que a outra pessoa também fume.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 7



Uma pessoa que deseja mentir precisa fazê-lo fora do campo de visão da vítima, pois sua linguagem corporal poderá traí-la. Portanto, é muito mais fácil mentir por e-mail, por exemplo. Isso explica por que tantas pessoas que costumam ser honestas mentem sobre a idade, o passado e o emprego nos sites de relacionamento ou no Facebook; mentiras que elas jamais sonhariam dizer pessoalmente. Muitas pessoas mentem apenas para aumentar seu valor de mercado a curto prazo, mas acabam percebendo que precisam dizer a verdade na hora do encontro, pois mentir é muito mais difícil quando se está cara a cara.

Nos sites de relacionamento, os homens exageram quando se trata das questões que as mulheres consideram importantes: eles mentem sobre emprego, salário, status e se têm ou não compromisso para aumentar seu valor de mercado.

Advertência: O mais perigoso tipo de mentiroso que a mulher pode encontrar é o mentiroso romântico. Alguns deles são especialistas em esconder que são casados, outros são peritos em se passar por advogados ou empresários bem-sucedidos para levar as mulheres inocentes para a cama ou arrancar o dinheiro delas. Os mentirosos românticos se aproveitam das salas de bate-papo na internet e dos sites de

relacionamento. Nosso conselho é que você não acredite automaticamente em tudo o que os homens lhe disserem. Se ficar desconfiada de algo, procure esclarecer suas dúvidas, mesmo que isso signifique questionar uma ex-namorada ou contratar um detetive particular. Não se torne vítima de clichês românticos ou de seus próprios hormônios em ebulição.

Capítulo 5

Encontrando um parceiro, fazendo o pedido de casamento e lidando com problemas de relacionamento



"Eu quero sinceridade, honestidade e um relacionamento monogâmico. Não quero um homem que goste de brincadeiras."

O amor começa com a luxúria, que pode durar horas, dias ou semanas. Em seguida vem a paixão, que dura, em média, de três a 12 meses, até que um forte sentimento de ligação comece a dominar o relacionamento.

Quando o alucinante coquetel de hormônios começa a declinar, após mais ou menos um ano, passamos a enxergar o parceiro como ele realmente é, e aqueles pequenos hábitos que considerávamos charmosos se tornam irritantes.

Quando um homem abre a porta do carro
para a esposa, você pode ter certeza de uma coisa:
um dos dois é novo, o carro ou a esposa.

Encontrar a pessoa certa significa decidir o que ambos têm em comum a longo prazo e fazer isso antes que as altas doses de hormônios comecem a atuar. Quando a paixão acabar – e ela vai acabar – vocês serão capazes de manter um relacionamento duradouro?

Para muitas mulheres, o casamento não é
mais para o resto da vida. A vida é longa.
O casamento dura enquanto durar o amor.

Como as mulheres podem atrair um parceiro para um relacionamento sério

Muitas mulheres reclamam que os homens só se interessam por sexo casual e não querem saber de compromisso. Se você mudar a sua linguagem corporal e os sinais que envia, ficará mais confiante de que é capaz de conquistar um parceiro que se mantenha interessado em você por longo tempo.

BANQUE A DIFÍCIL

Estudos sobre o amor revelam que demonstrar timidez ou acanhamento é uma postura eficaz quando usada pelas mulheres que procuram um relacionamento sério. Essa postura indica que uma mulher é difícil de ser conquistada e vista como um indicador de fidelidade, um critério altamente valorizado pelo homem quando busca uma relação estável. Se uma mulher parecer "fácil" para ele, o homem logo acredita que ela será fácil para os

outros também. Bancar a difícil é uma excelente estratégia, uma vez que apela para uma prioridade masculina em relação ao sexo oposto: fidelidade e certeza de que os seus filhos são realmente seus.

– Eu sou o primeiro homem com quem você fez amor? – indagou ele.
– Talvez sim – respondeu ela. – Você me parece mesmo um pouco familiar.

Para o homem que procura sexo casual, a timidez é negativa, pois indica que ele terá que trabalhar duro e utilizar diversos recursos para alcançar seu objetivo. Uma mulher que não vai para a cama com ele imediatamente aumenta seu valor de mercado, pois força o homem a enxergá-la como uma possível parceira para um relacionamento duradouro.

Os casamentos são criados no céu.
Mas os relâmpagos e os raios também.

Para demonstrar timidez, a mulher pode usar o *Sorriso de lado olhando para cima*. Com a cabeça virada para baixo, desviando o olhar para cima e com um meio-sorriso nos lábios, ela se mostra jovem e divertida. Esse sorriso acanhado é o favorito dos homens, pois quando uma mulher usa desse recurso, desperta neles sentimentos paternais e o desejo de proteger e cuidar. Esse é um dos sorrisos que a Princesa Diana usava para cativar o coração das pessoas por todo o mundo.

DEIXE MENOS PELE À MOSTRA

Durante um estudo, homens e mulheres foram colocados frente a frente. As mulheres que deixaram mais pele à mostra e usavam roupas muito apertadas foram vistas como possíveis parceiras para sexo casual, mas não para uma relação séria. Quanto maior era o decote do vestido e mais os seios ficaram expostos, menos eles se lembravam – ou se importavam – do

que ela tinha dito.

Quanto mais pele uma mulher deixar coberta –
principalmente nas zonas eróticas –, maior será sua chance
de ser vista como uma possível parceira para
um relacionamento duradouro.

Como ter certeza de que ele está realmente interessado em você

Uma das principais reclamações das mulheres é que elas nunca sabem se um homem está realmente interessado nelas ou se está apenas esperando aparecer coisa melhor. Isto se deve, em parte, ao fato de que muitos homens dizem que vão telefonar no dia seguinte, embora não tenham a menor intenção de fazê-lo. Então, como saber? Preste atenção aos seguintes sinais de linguagem corporal e você jamais vai precisar ficar imaginando se o telefone vai tocar ou não:

1. **Contato visual prolongado.** Quanto mais tempo olhamos para alguém, mais interessados estamos. Quando os olhos de um homem movem-se rapidamente de um lado para outro, é sinal de que o cérebro está procurando rotas de escape, planejando uma fuga.
2. **Toques e gestos afetuosos.** Tocar a mão ou o cotovelo, ou dar um abraço mais longo que o necessário na hora da despedida são sinais de que ele está mesmo interessado em você.
3. **O ângulo do corpo.** Ele está afastado de você, demonstrando o desejo de estar em qualquer outro lugar, ou está sentado de frente para você? Um homem não apenas aponta os pés para a mulher pela qual ele está interessado como também diminui a distância entre os dois.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 8



A maioria das pessoas acha que abraços e beijos são sempre demonstrações de afeto, mas não é bem assim. Se você não gostar muito de abraços, mas for forçado a isso, tenderá a dar tapinhas nas costas da pessoa antes mesmo que o abraço comece. O beijo no ar – com o som de "smack" que o acompanha – substitui o beijo verdadeiro que não desejamos dar. Assim, a próxima vez que quiser saber se a afeição de uma pessoa por você é verdadeira, preste atenção a esses sinais reveladores.

Quando uma pessoa finge sentir afeto, ela bate repetidamente no seu ombro para quebrar o abraço, como fazem os lutadores. Os que abraçam com sinceridade seguram com firmeza.

Par perfeito?

Quer saber se o ser amado é o seu par perfeito? O antropólogo polonês Dr. Boguslaw Pawlowski descobriu que confiança, dinheiro e respeito são menos importantes do que a diferença de altura entre um casal. Esse estudo demonstrou que, para garantir a felicidade conjugal, um homem deve ser cerca de 1,09 vez mais alto do que sua parceira. Casais fracassados geralmente ficam fora desse padrão, como Nicole Kidman (1,80m) e Tom Cruise (1,70m).

Casais que se enquadram nessa proporção de sucesso incluem:

Cherie Blair e Tony Blair = 1,10

Victoria Beckham e David Beckham = 1,09

Casais que, tecnicamente, não passam no teste da proporção de altura incluem:

Camilla Parker-Bowles e Príncipe Charles = 1,01

Penny Lancaster e Rod Stewart = 0,97

A vida a dois é muito frustrante. No primeiro ano
de casados, o homem fala e a mulher ouve.
No segundo ano, a mulher fala e o homem ouve.
No terceiro ano, ambos falam e os vizinhos ouvem.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 9



Um estudo realizado na Universidade da Califórnia revelou que as palavras mais persuasivas da linguagem oral são "descoberta", "garantir", "amor", "comprovado", "resultados", "fácil", "saúde" e "você". Pratique o uso dessas palavras. Os novos resultados que você vai obter com a descoberta desse comprovado vocabulário vão garantir mais amor, saúde e facilidade em atrair o sexo oposto.

O pedido de casamento: como fazê-la dizer sim

Há cem mil anos, um ancestral do homem retornava com sua caça no fim do dia e todos os membros do grupo a dividiam dentro da caverna, onde moravam juntos. Uma fogueira era acesa na entrada da caverna para afastar os predadores e proporcionar calor. Todos se sentavam com as costas contra a parede para evitar que fossem atacados por trás enquanto saboreavam a refeição.

O homem moderno se comporta mais ou menos da mesma maneira quando participa de um jantar importante. Homens de negócios e especialistas em linguagem corporal sabem que a disposição dos lugares à mesa, a luz e o cenário causam um efeito profundo no resultado de qualquer reunião. O mesmo acontece com as propostas de casamento.

Convencer sua namorada a se casar com você é muito mais fácil quando ela se sente relaxada. É por isso que tantos homens fazem o pedido durante as férias, em restaurantes caros ou em outros cenários românticos. Se você vai pedir a mão dela em casa, num hotel ou restaurante, aqui estão algumas dicas que vão persuadi-la a dizer sim:

1. **Escolha um lugar onde haja fogo.** Alguns restaurantes possuem uma lareira aberta, ou uma imitação de lareira, perto da entrada, para recriar o efeito do fogo que queimava na hora das refeições nas antigas cavernas.
2. **Faça-a sentar-se de costas para a parede.** Pesquisas demonstram que a respiração, os batimentos cardíacos e a frequência das ondas cerebrais de uma pessoa aumentam rapidamente quando ela se senta de costas para um lugar aberto onde há movimento.
3. **Encontre um ambiente relaxante.** O lugar ideal deve ter música suave tocando baixinho à meia-luz.
4. **Oculte a visão das outras pessoas.** Para mantê-la prestando atenção apenas em você, bloqueie a visão dela usando uma planta grande ou um biombo, por exemplo.

5. **Lembre-se do poder do toque.** Um leve toque cria um elo momentâneo entre duas pessoas. É por isso que o homem costuma tomar a mão da mulher nas suas quando a pede em casamento.

Os bons restaurantes usam essas técnicas para arrancar altas quantias de dinheiro da carteira de seus clientes em troca de uma comida que não tem nada de excepcional. No entanto, é realmente mais fácil convencê-la a colocar a aliança no dedo em locais assim do que em lugares muito iluminados, abertos e barulhentos.

Como saber se seu parceiro está mentindo

A confiança é a base de qualquer relacionamento duradouro e feliz, mas como ter certeza de que você pode acreditar no que o seu parceiro diz?

O homem de sua vida jura que não tem mais nada com a ex, mas você sabe que ele mantém uma foto dela na gaveta do escritório. Sua mulher lhe disse que saiu para visitar a mãe doente na noite passada, mas seus instintos sussurram em seus ouvidos que alguma coisa está errada. Será que eles estão mentindo?

Quando os homens mentem, sua linguagem corporal pode ser bem óbvia. As mulheres preferem parecer ocupadas enquanto mentem.

Uma das mais valiosas pistas para descobrir se alguém está ou não sendo sincero é observar as palmas das mãos. Quando as pessoas desejam ser abertas, elas tendem a levantar uma ou ambas as palmas das mãos e dizer algo como “Eu não fiz isso!”, “Me desculpe se eu aborreci você”, ou “Eu estou lhe dizendo a verdade”. Um homem que deseja mentir sobre o que fez depois de uma noitada com os amigos costuma esconder as mãos nos bolsos ou manter os braços cruzados enquanto tenta se explicar. Uma mulher que quer ocultar algo evita tocar no assunto e executa inúmeras atividades ao mesmo tempo. Os mais importantes gestos indicadores de mentira que você deve observar são:

1. **Piscar os olhos:** Quando estão sob pressão – mentindo, por exemplo – as pessoas piscam os olhos com mais frequência, numa tentativa inconsciente de tirar o ouvinte de seu campo de visão.

2. **Tapar a boca:** A mão cobre a boca quando o cérebro, inconscientemente, deseja reprimir as palavras mentirosas que estão sendo pronunciadas.

3. **Esfregar os olhos:** Os homens que mentem costumam esfregar os olhos com vigor e, se estiverem contando uma mentira deslavada, desviam o olhar. As mulheres costumam tocar suavemente a área abaixo dos olhos.

4. **Pegar na orelha:** Essa é uma tentativa simbólica de "não ouvir", pois o mentiroso tenta bloquear as palavras que estão sendo ditas puxando o lóbulo da orelha ou colocando uma das mãos sobre ela.

5. **Coçar o pescoço:** Mentiras causam uma sensação de formigamento nos delicados tecidos que cobrem a área do pescoço, criando a necessidade de coçá-la ou esfregá-la.

Isoladamente, nenhum desses gestos significa que seu parceiro está mentindo, mas, se três deles forem usados juntos e você tem a sensação de que as palavras e as ações não combinam, é provável que seus instintos estejam certos.

Para identificar um mentiroso, observe se a linguagem corporal da pessoa contradiz suas palavras. O importante não é o que foi dito, mas a postura do falante no momento em que se expressou. Nenhuma mulher acredita num sujeito que diz "Eu te amo" enquanto balança a cabeça de um lado para o outro negativamente.

Por que as mulheres identificam facilmente os mentirosos?

Pesquisas feitas por psicólogos na Universidade de Harvard revelaram que as mulheres são muito mais atentas à linguagem corporal do que os homens e que conseguem ler os sinais corporais de maneira correta 87% das vezes, ao passo que eles só o fazem em 42% dos casos. As mulheres

têm uma capacidade inata de perceber e decifrar sinais não verbais, além de ter um olhar afiado para pequenos detalhes. Por uma questão de sobrevivência, o cérebro feminino está preparado para ler a linguagem corporal de estranhos que se aproximam e de bebês que não sabem falar.

Ser mais "perceptiva" significa ter a habilidade de identificar as contradições entre as palavras e a linguagem corporal de quem as pronuncia.

Por causa dessa superconsciência feminina na leitura da linguagem corporal e dos sinais de voz, os homens são pegos na mentira com muito mais frequência, o que os faz parecer mais mentirosos do que as mulheres. O equipamento sensorial superior delas leva a maioria dos homens a ter dificuldades para enganar uma mulher quando estão frente a frente. Comparativamente, é muito mais fácil mentir para um homem quando se está cara a cara com ele, pois o cérebro masculino não possui o equipamento necessário para identificar incongruências entre os sinais verbais e não verbais femininos. É por isso que poucos maridos conseguem mentir para a esposa e se safar. Por outro lado, esse fenômeno explica também por que a maioria das mulheres consegue embromar os homens sem que eles percebam.



Um homem se submetendo ao mais moderno detector de mentiras.

DICA: Muitos homens, se fossem mentir para uma mulher, se sairiam muito melhor se o fizessem por telefone, via e-mail ou com as luzes apagadas e um lençol sobre a cabeça. As mulheres não apenas possuem maior habilidade de descobrir mentiras como também têm a capacidade de se lembrar dessas mentiras para usá-las como arma em discussões futuras.

O número de casos extraconjugais na maioria dos países está estimado entre 30% e 60%. Nessa nova era das mensagens de texto, Facebook, encontros on-line e sites voltados especificamente para casados que querem trair seus parceiros, ficou muito mais fácil para pessoas de ambos os sexos começarem uma relação extraconjugal. Por outro lado, essas tecnologias também tornaram mais fácil apanhar os traidores. Como as mulheres são melhores para identificar mulherengos, não é nenhuma surpresa que, embora mais de 80% dos relacionamentos sejam iniciados por homens, 80% deles sejam terminados por mulheres.


EU JÁ IMAGINAVA... VOCÊS, LEOPARDOS, SÃO TODOS IGUAIS!!!
ORA, MEU BEM... EU DISSE DESDE O COMEÇO QUE ERA UM GUEPARDO!!!

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 10



Devido ao estresse associado ao ato de mentir, a voz do mentiroso pode se tornar mais aguda. Se seu parceiro receber uma mensagem de texto vinda de alguém chamado Charlotte e, ao dizer que foi um engano ou que nunca ouviu falar dessa mulher, ele piar como um canário, acrescente um item à sua lista de desconfianças.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 11



Câmeras especiais de vídeo que mostram o fluxo sanguíneo do corpo revelam que, quando uma pessoa está mentindo, seu nariz cresce. O aumento da pressão sanguínea infla os delicados tecidos que cobrem a parte interna do nariz e faz com que as terminações nervosas dessa área comecem a formigar, resultando numa enérgica ação de coçar o nariz em busca de alívio para o incômodo. Não é possível enxergar o aumento do nariz, mas é interessante perceber que o pênis também incha durante uma mentira. Portanto, se você não tiver certeza se um homem está mentindo ou não, abaixe as calças dele.

Capítulo 6

Os segredos dos relacionamentos bem-sucedidos



Mulheres precisam de afeto

"Antes de nos casarmos, ele segurava a minha mão em público e acariciava minhas costas. Agora não andamos mais de mãos dadas e ele só me toca quando quer transar." Isto soa familiar? Durante o namoro, o homem toca a namorada mais do que em qualquer outro momento da relação. Isso

porque ele está louco para "colocar as mãos nela", mas ainda não recebeu sinal verde para carícias mais íntimas, então ele a toca em todos os outros lugares disponíveis. Mas quando finalmente recebe permissão para avançar, seu cérebro não vê mais sentido em voltar aos velhos tempos e ele se concentra nas partes mais interessantes.

Desde pequenas, as meninas são altamente sensíveis ao toque e, na vida adulta, a pele da mulher tem pelo menos dez vezes mais sensibilidade ao toque e à pressão do que a do homem. A pele feminina é mais fina e possui uma camada extra de gordura interna que lhe confere mais calor no inverno e mais resistência. É por isso que as mulheres dão tanta importância aos abraços daqueles que amam. Na verdade, um estudo feito com pacientes psiquiátricos revelou que, quando estavam sob pressão, os homens evitavam os toques e refugiavam-se em seu próprio mundo. Nesse mesmo teste, mais da metade das mulheres tentou se aproximar dos homens, não para sexo, mas somente pela intimidade do toque.

DICA: Para ganhar pontos com sua parceira, toque-a com frequência, mas evite apalpá-la. Abrace-a com carinho e segure sua mão, para que ela se sinta amada.

Segure a sua mulher

Atualmente as chances de um casamento terminar são de 50% e há 85% de probabilidade de que a iniciativa da separação seja da mulher. No Reino Unido estima-se que, todos os dias, três homens cometam suicídio por se virem diante da obrigação de pagar pensão para os filhos, pois o sistema de pagamento se baseia na premissa de que quanto mais se ganha, mais se paga. Esses homens sentem que é impossível seguir em frente e tocar a própria vida. Então, o que as mulheres desejam afinal? O papel histórico do homem como provedor e caçador indica que a mulher quer que o homem demonstre o seu contínuo potencial de caçador e que divida seus recursos com ela.

É por isso que um dos parceiros, com frequência,
trata o outro como se fosse lixo tóxico.

DICA: Pequenas demonstrações de afeto são muito mais valorizadas pelas mulheres do que presentes caros. Qualquer atitude carinhosa é vista como um sinal de compromisso, portanto os homens precisam ter um comportamento amoroso constante se quiserem manter a mulher ao seu lado. Isso significa que devem ser carinhosos e atenciosos. Mesmo que os politicamente corretos protestem, gestos tradicionais, como abrir a porta para uma mulher, carregar suas sacolas e simplesmente ouvi-la com atenção, são atitudes que mostram claramente que você entrou para valer no relacionamento.

Sorria, sorria, sorria

Sorrir – ou não – é um hábito. Estudos comprovam que é possível melhorar substancialmente um relacionamento quando se faz um esforço constante para rir e sorrir até que esse hábito se torne parte de você. Os relacionamentos tendem a dar errado quando um dos parceiros não apenas deixa de refletir as expressões de alegria do outro, mas também usa expressões faciais de desprezo. Quanto mais você sorri para o seu parceiro, mais próximos se tornam.

Pesquisas mostram que somente 15% de nossas
risadas têm a ver com piadas, histórias engraçadas
ou brincadeiras. O riso está relacionado a vínculos.
O casal que ri junto permanece junto.

DICA: Para estimular o riso e a alegria em seu relacionamento, o simples fato de assistir juntos a um filme de comédia ou fazer um esforço consciente para achar graça das piadas um do outro são

atitudes que geram dividendos. Quanto mais você rir, mais endorfinas seu cérebro vai produzir e mais feliz você se sentirá. E devido ao fenômeno de causa e efeito, mais o seu parceiro vai rir também.

Os homens precisam demonstrar que estão ouvindo...

As mulheres costumam reclamar que os homens não prestam atenção ao que elas dizem. A linguagem corporal da mulher revela seu estado emocional e é responsável por mais de 80% do impacto na maioria das conversas femininas. Do ponto de vista masculino, as mulheres parecem estar sempre mexendo as mãos e usando uma ampla variedade de expressões faciais e gestos quando conversam. Só o tom de voz já transmite a ideia do que querem dizer e elas usam até cinco tons para falar – dos quais a maioria dos homens só consegue identificar três. As palavras propriamente ditas são responsáveis por menos de 10% do impacto da mensagem. Consequentemente, as palavras não são tão importantes nas conversas femininas porque a maior parte de sua comunicação é não verbal.

A linguagem corporal é um reflexo exterior
da condição emocional de um indivíduo.

Normalmente a mulher usa uma média de seis expressões faciais em dez segundos para refletir e reagir às emoções do interlocutor. Para quem observa, pode até parecer que os eventos narrados estão acontecendo tanto a ela quanto ao falante.

Aqui está uma típica sequência de dez segundos de uma mulher demonstrando que está ouvindo:

Tristeza *Surpresa* *Raiva* *Alegria* *Medo* *Desejo*

Aqui estão as expressões de um homem nos mesmos dez segundos:

Tristeza *Surpresa* *Raiva* *Alegria* *Medo* *Desejo*

A mulher lê o significado do que está sendo dito através da entonação e da linguagem corporal do interlocutor. É exatamente assim que um homem precisa agir para fazer sua parceira se sentir ouvida e compreendida. A maioria dos homens fica intimidada só de pensar em usar expressões faciais enquanto ouve, mas esse hábito gera ótimos resultados.

DICA: Em vez de dar conselhos, tente espelhar sutilmente as expressões faciais de sua parceira quando ela lhe contar algo que a preocupe. Nunca a corrija ou a interrompa para oferecer a palavra exata. Quando a mulher está abrindo seu coração, são as emoções e os sentimentos que importam, e seus principais canais de comunicação são a linguagem corporal e o tom de voz.

"Uma vez passei seis meses sem falar com a minha mulher", disse o marido. "Eu não queria interrompê-la."

E precisam *ouvir de verdade*

A construção dos relacionamentos por meio da fala é uma prioridade na engrenagem cerebral feminina. Vamos contrastar a "falação" diária de uma mulher com a de um homem. Ele pronuncia de 2.000 a 4.000 palavras e faz um máximo de 2.000 a 3.000 sinais de linguagem corporal por dia. Sua média soma cerca de 7.000 unidades de comunicação – pouco maior que um terço da capacidade da grande maioria das mulheres.

É por esse motivo que a mulher fala tanto quanto está estressada. Ela sente conforto e alívio no processo de falar. A lição mais valiosa que um homem pode aprender é ouvir simplesmente usando gestos e sons. Para os homens, tudo isso é muito estranho, pois eles só costumam falar quando têm algo a dizer ou alguma solução a oferecer.

Acabaram de inventar um tocador de mp3 que pode ser implantado nos seios femininos. É uma resposta às mulheres que reclamam que os homens passam tempo de mais olhando para seus seios e não prestam atenção ao que dizem.

Os principais gestos da linguagem corporal que indicam que a pessoa está ouvindo são a *Inclinação lateral* e o *Balanço positivo da cabeça*. Esses são sinais de submissão e de não ameaça que fazem com que o outro se sinta ouvido.



Quando a mulher acaba de falar e sente que o homem ouviu o que ela tinha a dizer, sente-se aliviada e feliz. Além disso, ela tende a considerar seu companheiro um sujeito maravilhoso por tê-la ouvido, o que significa que ele vai se dar bem essa noite.



Os homens não são grandes conversadores, mas pelo menos podem aprender a ouvir.

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 12



Quando duas pessoas vivem juntas por muito tempo e têm uma relação bem-sucedida, elas com frequência começam a ficar parecidas uma com a outra. Isso se deve a dois fatores: 1) nós nos sentimos atraídos por pessoas que se parecem conosco e 2) os casais felizes estão sempre espelhando as expressões faciais do outro, o que, com o passar do tempo, vai criando uma definição muscular nas mesmas áreas da face. Até casais que não têm semelhança no rosto podem ficar parecidos numa fotografia porque usam o mesmo sorriso. Os casamentos saudáveis são aqueles nos quais ambos os parceiros espelham as expressões do outro e, dessa forma, aprendem a entrar em sintonia.

As mulheres precisam prestar atenção à própria aparência

Ele se casou com ela por sua aparência, mas não por essa que ela tem ultimamente.

A aparência física exerce grande influência sobre a sua capacidade de atrair e manter um parceiro. Quando se trata de um relacionamento de longo prazo, o homem se interessa mais pela personalidade, a inteligência e o senso de humor da mulher do que por seu corpo, mas uma "boa aparência" continua a ser um item essencial na lista de desejos masculina. Como os sinais visuais são extremamente importantes para o homem, ele considera tudo o que a mulher faz (ou deixa de fazer) com a própria aparência como uma medida do respeito e dos sentimentos que nutre por ele. Silenciosamente, ele imagina que, se ela se esforça para parecer mais bonita e atraente, é porque quer despertar a atração dele.

Uma das reclamações mais comuns dos homens durante o processo de divórcio é que após o casamento a esposa passou a negligenciar a própria aparência. Eles acreditam que as mulheres usam a beleza para seduzi-los e depois de casadas acham que cuidados mínimos não são mais necessários. Para a mulher, é difícil compreender que seu parceiro possa pensar assim, pois ela o amará sempre, não importa que aparência ele tenha. Mas os homens são assim, não tem jeito.

– Você vai continuar me amando quando
eu estiver velha e grisalha? – ela perguntou.
– Não apenas vou amá-la – ele respondeu –, como
também vou sempre mandar e-mails para você.

DICA: Muitas mulheres ficam furiosas com o fato de que sua aparência pode atrair ou repelir seu parceiro depois de muito tempo de relacionamento, mas infelizmente isso faz parte da vida – assim como

as tempestades, os raios e trovões. Não adianta ficar revoltado com o clima; o melhor a fazer é carregar um guarda-chuva. O mesmo acontece com o modo masculino de pensar. Não adianta brigar com os homens por causa disso. Simplesmente aprenda a administrá-los.



Antes do casamento

Os homens não se prendem a detalhes

Gail e Sean estão voltando para casa de carro, depois de uma festa. Nove minutos de silêncio se passam e ele suspeita de que algo esteja errado.

– Querida, está tudo bem? – indaga Sean.

– Está, sim. Está tudo bem! – responde Gail. – A ênfase na palavra "bem" confirma que as coisas não estão nada bem.

Ele começa a se lembrar da festa.

– Eu fiz alguma coisa errada esta noite?

– Não quero falar sobre isso! – ela responde de imediato. Isso quer dizer que ela está zangada e não quer falar sobre o assunto.

Sean está totalmente perdido, pois não tem a mínima ideia do que fez de errado.

– Eu não sei o que foi que eu fiz! – ele alega. E está dizendo a verdade.

– Certo – ela assente. – Eu vou lhe dizer, apesar de você estar se fazendo de idiota. Aquela vagabunda ficou dando bola para você a noite inteira e você a encorajou!

– Hã? – Agora Sean está completamente estupefato. – Que vagabunda? Eu encorajei? – E assim a discussão tem início.

Ou seja, enquanto a "vagabunda" (esta é uma expressão usada pelas mulheres; os homens a descreveriam como "gata") estava conversando com Sean, ele não percebeu que ela estava inclinando a pelve, apontando os pés para ele, brincando com os cabelos, esfregando a coxa, massageando os lóbulos da orelha, esfregando o pé da taça de vinho e falando com voz de garotinha. Mas como não percebeu? Ele é um caçador! Ele enxerga uma zebra no horizonte e diz a que velocidade ela está correndo. No entanto, o homem não tem a habilidade de uma mulher para ler os sinais de linguagem corporal, vocal e visual que revelam que uma pessoa está interessada. Todas as mulheres que estavam na festa viram o que a "vagabunda" estava fazendo – sem nem ter que mover a cabeça. Um telepático "alerta antivagabundas" foi enviado e recebido por todo o salão. A maioria dos homens não o ouviu. Portanto, quando seu parceiro alega que está dizendo a verdade quanto a esse tipo de acusação, ele provavelmente está. O cérebro masculino não está equipado para compreender a complexa linguagem do corpo. As mulheres possuem até 16 áreas no cérebro dedicadas a avaliar o comportamento do outro, ao passo que o homem só possui de quatro a seis áreas destinadas a esse objetivo. Isso explica por que uma mulher pode chegar a uma festa e rapidamente perceber em que estado anda o relacionamento dos outros casais ali presentes – quem acabou de ter uma briga, quem gosta de quem, etc.

DICA: Se você é mulher e quer evitar brigas com seu parceiro, lembre-se de que a maioria dos homens simplesmente não presta atenção aos detalhes.



Os homens não prestam atenção aos detalhes.

A honestidade nem sempre é a melhor política

Quando uma mulher pergunta "Esse vestido me engorda?", qual é a sua resposta? Se você já teve alguma experiência com mulheres, dirá que ela está ótima – mesmo que esteja pensando "O vestido não te deixa gorda; o que te deixa gorda é a quantidade enorme de doces e sorvetes que você come". Entretanto, se disser isso, ela certamente irá jogar um vaso de porcelana na sua cabeça.

Na verdade, se você sempre disser a mais pura verdade, vai acabar sozinho, sentado no tribunal para decidir a partilha dos bens. O objetivo das pequenas mentiras é fazer com que o outro se sinta bem, evitando que seu parceiro precise enfrentar a fria verdade dos fatos. Ser totalmente sincero vai torná-lo uma pessoa triste e solitária. As mentirinhas inocentes são como a graxa que lubrifica as interações entre as pessoas.

A pergunta número um que os homens fazem e que levam a mulher a mentir é: "Foi bom para você?"

DICA: Para dizer mentiras inocentes a seu parceiro de forma convincente, deixe a palma da mão à mostra e balance a cabeça afirmativamente. Isso dá à outra pessoa a sensação de que você está dizendo a verdade e sendo sincero, evitando que seus ossos sejam quebrados.



"Honestamente, querida, o sexo com minha ex-namorada era horrível."

Somente os inimigos falam a verdade.
Amigos e amantes mentem incessantemente,
presos nas malhas do dever.

STEPHEN KING

O gesto número um que todos os homens felizes no casamento evitam

Apontar o polegar para uma pessoa pode ser visto como um sinal de desrespeito. Por exemplo, o homem que se inclina na direção de um amigo, aponta para a parceira com o polegar e diz "Ela resmunga o tempo todo" está comprando uma briga feia com ela. Nesse caso, o polegar sacolejante está sendo usado para ridicularizá-la. Assim, não se esqueça: apontar o polegar é algo que irrita a maioria das mulheres, especialmente quando o gesto é feito pelo próprio parceiro. Se você é do sexo masculino e dá valor ao seu relacionamento, evite fazer isso.

"Aquela lá é a sargentona."



O que fazer se você encontrar um
canhão dentro de casa?
Compre um buquê de flores para ela.

Finalmente, trabalhem *com* as diferenças um do outro, não briguem por causa delas

Nossos papéis evolucionários nos muniram das habilidades biológicas e dos sentidos necessários à nossa sobrevivência. Tendo se desenvolvido para ser a responsável pela criação e a alimentação, as mulheres são melhores na hora de perceber nuances na linguagem corporal, nos sinais vocais, nos tons de voz e em outros estímulos sensoriais.

Não é que as mulheres possuam supersentidos – os sentidos masculinos é que, comparativamente, são enfraquecidos. No universo feminino, onde impera um alto nível de percepção, as mulheres esperam que os homens leiam seus sinais de linguagem verbal, vocal e corporal e antecipem suas necessidades, da mesma forma que outra mulher faria. Elas presumem que o homem deve conhecer seus desejos e, se ele não o faz, o chamam de insensível. Assim, não é de surpreender que metade dos casamentos fracasse. A boa notícia é que a maioria dos homens pode ser treinada para aprimorar sua consciência das mensagens vocais e não verbais. As mulheres precisam aceitar o fato de que não vão mudar os homens de sua vida. Para manter um relacionamento feliz, precisamos aceitar e lidar com as diferenças, nunca brigar por causa delas.

Os homens são diferentes das mulheres.
Nem melhores nem piores, apenas diferentes.

Conclusão

A comunicação pela linguagem corporal acontece há milhões de anos e é um dos principais elementos de nossas interações com o sexo oposto. Entretanto, quando se trata da vida amorosa, muitas pessoas andam deixando de dar importância a esse meio de comunicação tão essencial. Nos países ocidentais, o número de casamentos é o menor em 100 anos – metade do que costumava ser 25 anos atrás. Na Austrália, 28% dos adultos nunca se casaram. Nos Estados Unidos, 63% de todos os novos casamentos acabam. Namoros virtuais, encontros arranjados pela internet, sites de relacionamento e eventos de encontros rápidos estão florescendo em toda parte. Como os homens têm mais dificuldades para encontrar as mulheres do que o contrário, a maioria das aulas de paquera espalhadas pelo mundo é frequentada mais por eles do que por elas. Em sua maioria, aqueles que se casam ou decidem viver juntos lutam para fazer o relacionamento dar certo e citam como maiores empecilhos os problemas de comunicação, a infidelidade e as "diferenças irreconciliáveis". Homens e mulheres se esqueceram do gestual da linguagem corporal que nossos ancestrais usavam com tanta naturalidade.

É totalmente possível, entretanto, aprender a se comunicar melhor por meio da linguagem corporal. Pesquisas demonstram que, quando mudamos os sinais que enviamos, transformamos nossa postura e nossas atitudes diante da vida. Você pode melhorar seu estado de espírito antes de ir a uma festa, sentir-se mais confiante quando está ao lado de alguém do sexo oposto, tornar-se mais acessível e mais atraente. Quando você melhora sua linguagem corporal, aprende a interagir de outra maneira com as pessoas, que passam a reagir a você de forma diferente. É por isso que entender todo esse mecanismo é tão importante para a vida amorosa. Adotando posturas e gestos positivos, você se sente mais confiante e demonstra mais segurança e charme. Essa nova habilidade vai aprimorar seus relacionamentos e reforçar o vínculo com seus parceiros.

Dois segredos para um casamento bem-sucedido:
Sempre que você estiver errado, admita.
Sempre que estiver certo, cale a boca.

A linguagem corporal pode lhe dizer se alguém está solteiro ou comprometido, interessado em sexo casual ou num relacionamento sério, atraído por você ou sentindo vontade de sair correndo. Além disso, ela pode ajudar a construir relações saudáveis, a descobrir se o outro está sendo sincero e a evitar brigas e conflitos desnecessários.

Esperamos que este livro tenha ensinado você a ler corretamente os sinais das pessoas e a enviar as mensagens certas na hora certa. Desejamos que ele o ajude a descobrir o extraordinário impacto positivo que a linguagem corporal pode ter em sua vida amorosa.

Finalmente, nas próximas páginas você vai encontrar um breve resumo dos pontos-chave de uma vida amorosa bem-sucedida.

Os segredos de uma linguagem corporal atraente na hora da paquera

Rosto: Tenha uma expressão animada, pareça acessível e aberto. Adquira o hábito de sorrir.

Território: Aproxime-se do seu alvo o máximo que puder, mas sempre na medida do seu conforto. Se a outra pessoa der um passo para trás, não se reaproxime.

Use gestos abertos: Evite pernas, tornozelos e braços cruzados. Mantenha as palmas das mãos visíveis.

Contato visual: Use o olhar prolongado com as pessoas por quem sente atração, mas cuidado para não causar desconforto.

Ressalte as diferenças sexuais para atrair o sexo oposto. Isso pode ser algo simples como prestar mais atenção à sua aparência. Gostemos ou não, a verdade é que a aparência é importante.

As mulheres precisam emitir sinais claros para os homens que as atraem, mas devem evitar bombardeá-los com um excesso de dicas cedo demais.

Os homens precisam aprender a ler a linguagem corporal feminina: As mulheres sabem enviar mensagens de sedução, mas os homens não percebem a maioria delas. Por isso, acabam deixando de abordar parceiras em potencial.

Os segredos de uma linguagem corporal atraente nos relacionamentos

Os homens devem dar mais respostas faciais. Use a inclinação lateral e o balanço positivo da cabeça quando sua parceira estiver falando, em vez de oferecer soluções para os problemas dela.

As mulheres devem se lembrar de que os homens dão muito valor à aparência física, mesmo depois que a fase da paquera já passou.

Sorria com frequência e faça com que o riso e o bom humor sejam constantes em seu relacionamento. Dessa maneira, vocês ficarão mais íntimos e felizes.

Espelhe a linguagem corporal de seu parceiro para fortalecer o elo entre vocês e criar harmonia.

Aqueles que têm "sorte no amor" entendem
que os gestos e as expressões são mais

importantes do que as palavras.

Segundo as pesquisas, o impacto total de uma mensagem é menos de 10% verbal (apenas palavras), 60% a 80% não verbal e o resto é entonação. A menos que você possua uma habilidade inata ou tenha aprendido a ler os sinais da linguagem corporal, é muito provável que até agora não tenha compreendido muito do que seu parceiro tentou lhe dizer. Esperamos que este livro sirva para mostrar tudo o que você andou perdendo e para ajudá-lo a ter mais êxito em sua vida amorosa!

Agradecimentos

Obrigado a todos que contribuíram para este livro, mesmo sem querer:

Kelly Bradtke, Andrew e Joanne Parish, Decima McAuley, Rebecca Schell, Melissa Stewart, Jasmine Pease, Cameron Pease, Brandon Pease, Bella Pease, Michael Pease, Adam Sellars, John MacIntosh, Norman Leonard, Ken Wright, Amanda Gore, Daniel Clarke, Dra. Janet Hall, Col e Jill Haste, Kirstye Scott Gooderham, Phil Gray, Shirley Neale e Danny Redman, Des Wilmore, Bernie de Souza, Dr. James Moir, Helen e Ian Belcher, Roger Loughnan, Ivanna Fugalot, Dr. Gennady Polonsky, Christine Walding, Jeff Turner, John Lanesmith, Sally Berghofer, Rob e Sue Keam, Dave Stewart, David C. Smith, Dr. John Tickel, Professor Graeme Jackson, Nicole Kilpatrick, Josephine e Rick, Glen Fraser, Tony Rich, Dr. Michael Walsh, Angus Woodhead, Fiona Hedger, Gary Crick, Anthony Gorman, Brian Tracy, Jenny Cooper, Ivor Ashfield, Trevor Velt, Jo Abbott, Alan Holliday, Graeme Shiels, Shorty Tully, Kerri-Anne Kennerley, Sue Williams, Janine Good, Bert Newton, Graham Smith, Kevin Fraser, Dr. Phillip Stricker, Emma e Graham Steele e Glenda Leonard.

Nossos agradecimentos especiais
a Dorie Simmonds e Ray e Ruth Pease.

SOBRE OS AUTORES

Allan e Barbara Pease são reconhecidos internacionalmente por seu trabalho nas áreas de linguagem corporal e relacionamento humano. Juntos, escreveram 16 best-sellers, que estão disponíveis em 100 países, foram traduzidos para 52 idiomas e já venderam mais de 25 milhões de exemplares. Vários deles figuraram durante muito tempo nas mais importantes listas de mais vendidos do mundo.

Eles ministram seminários e aparecem frequentemente na mídia internacional.

A Pease International Ltd., empresa do casal, produz vídeos, cursos de treinamento e workshops para empresas e órgãos governamentais em todo o mundo. Sua coluna mensal sobre relacionamentos já foi lida por mais de 20 milhões de pessoas, em 25 países.

Allan e Barbara tem seis filhos e sete netos e dividem seu tempo entre a Austrália e o Reino Unido.

Para mais informações, entre em contato com a Pease International Ltda.:

Caixa postal 1260, Buderim 4556, Queensland, Austrália
Tel.: +61 7 5445 5600
E-mail: info@peaseinternational.com
Website: www.peaseinternational.com

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DE ALLAN E BARBARA PEASE

Desvendando os segredos da linguagem corporal



Um gesto vale mais do que mil palavras. Provavelmente você já ouviu essa frase, mas talvez não tenha se dado conta de quão verdadeira ela é. Em *Desvendando os segredos da linguagem corporal*, Allan e Barbara Pease esclarecem que 93% da comunicação humana é feita através de expressões faciais e movimentos do corpo.

Quando aprendemos a prestar atenção em nossa linguagem corporal e a interpretar corretamente a dos outros, passamos a ter mais controle sobre as situações, pois podemos identificar sinais de abertura, de tédio, de atração ou de rivalidade e agir de forma adequada aos nossos objetivos.

Com bom humor e sólida base científica, os autores explicam o significado real de gestos que usamos no dia a dia, como cruzar os braços, coçar o nariz e balançar a cabeça, para que possamos evitar os habituais mal-entendidos causados pela contradição entre o que dizem nossas palavras e nosso corpo.

Esse guia fundamental ensina como melhorar os relacionamentos, aumentando nossa capacidade de comunicação e de entendimento com as pessoas. Além disso, você vai descobrir como:

- Causar uma impressão positiva.
- Ser bem-sucedido em entrevistas e negociações.
- Saber se uma pessoa está disponível.
- Criar vínculos rapidamente e obter a cooperação de alguém.
- Tornar-se uma pessoa agradável e sociável.
- Saber se uma pessoa está mentindo.
- Ler nas entrelinhas.
- Reconhecer sinais amorosos e jogos de poder.

Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?



"Esse livro é leitura obrigatória para todos os homens e mulheres que se amam, se odeiam ou simplesmente convivem. Você vai aprender sobre si mesmo, sobre o sexo oposto e como melhorar seus relacionamentos."

DR. DENIS WAITLEY,
autor de *Impérios da mente*

Nesse livro você vai conhecer os importantes avanços da ciência da evolução humana e como suas descobertas se aplicam ao relacionamento entre homens e mulheres. Serão apresentadas algumas conclusões perturbadoras e controvérsias vão surgir, mas vamos nos reconhecer, entender muitas coisas e, certamente, aprender a conviver melhor.

Você vai saber, entre outras coisas:

- Por que as mulheres se desesperam com o silêncio dos homens.
- Por que os homens não devem mentir para as mulheres.
- Por que as mulheres são mais fiéis do que os homens.
- Por que os homens monopolizam o controle remoto.
- Por que as mulheres têm dificuldade de estacionar junto à calçada.
- Por que os homens detestam críticas.
- Por que, quando estressados, os homens se calam e as mulheres falam tanto.

Como viver a dois



Que mulher nunca se perguntou por que os homens têm tanta fixação pelo controle remoto? E que homem é capaz de entender a mania feminina de ir ao banheiro em dupla? As diferenças de comportamento de homens e mulheres são motivo constante de brigas entre os casais. Tanto eles quanto elas acham praticamente impossível compreender os hábitos um do outro. E isso vem gerando discussões e ataques de nervos desde que o mundo é mundo. Mas não precisa ser assim.

Em *Como viver a dois*, você vai conhecer as diferenças biológicas entre os sexos e aprender a superá-las para construir uma relação mais saudável. Nesse livro, que conta com divertidas ilustrações, Allan e Barbara Pease relembram algumas das passagens mais importantes de seus sucessos anteriores para mostrar que compreender o parceiro pode ser difícil, mas vale a pena tentar. Nem que seja em nome do bom humor.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e *Espíritos entre nós*, de James van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e *Pais brilhantes, professores fascinantes*, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Ecker

Por que os homens amam as mulheres poderosas, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
ou siga @sextante no Twitter.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá
participar de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site.

Para enviar seus comentários sobre este livro,
escreva para atendimento@esextante.com.br
ou mande uma mensagem para @sextante no Twitter.

EDITORA SEXTANTE
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br