

autorii bestsellerului internațional

Află răspunsul!

**ALLAN BARBARA
PEASE + PEASE**

**LIMBAJUL
TRUPULUI**

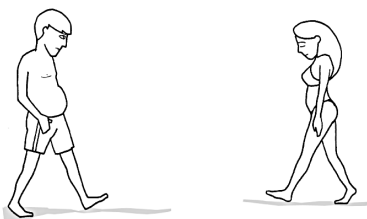
— *în* —

dragoste

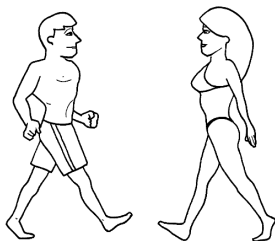


CAPITOLUL 1

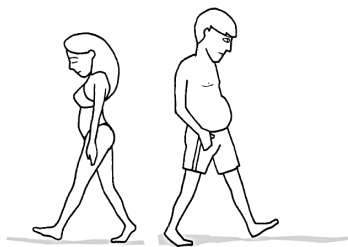
Despre ritualul cuplării:
de ce femeile impun reguli...
când bărbații nu fac decât să le ignore



1. Un bărbat și o femeie se întâlnesc pe plajă.



2. Se uită unul la altul.



3. Trec mai departe.

Corpul tău știe cel mai bine regulile cuplării

Imediat ce facem cunoștință cu cineva, ne și formăm primele păreri referitor la cât de prietenos e, dacă e o persoană dominantă și dacă are potențial ca partener sexual. De fapt, aproape 90% dintre părerile noastre referitor la cât de disponibil sau de potrivit este cineva pentru noi se formează în primele patru minute de după momentul în care l-am cunoscut. Iar ochii nu sunt nici pe departe primul lucru la care ne uităm. Dr. Albert Schefflen, expert în interpretarea limbajului trupului, a observat că, atunci când suntem în compania unei persoane de sex opus, trecem prin schimbări psihologice subconștiente. Ne încordăm mușchii, în eventualitatea unui contact sexual, ne ascundem burta, iar corpul adoptă o poziție fermă, tinerească. Bărbații își scot în evidență mandibula și-și umflă pieptul, afișând o poziție dominantă. Femeile interesate de sexul opus își pun în relief sâni, înclină capul într-o parte, își trec mâna prin păr sau își expun încheieturile mâinilor, astfel încât să pară supuse.

Locul ideal pentru a observa cel mai ușor aceste lucruri este pe plajă, atunci când un bărbat și o femeie se apropie unul de altul. Schimbările se produc atunci când cei doi se află suficient de aproape unul de altul, cât să se privească în ochi, și continuă și după ce se îndepărtează. Chiar dacă nu-ți dai seama, corpul tău lucrează în mod subconștient, pentru a te recomanda ca un posibil partener sexual. El cunoaște foarte bine regulile cuplării, așa că, dacă vrei să te faci remarcat, lasă-ți corpul să vorbească!

Trupul tău reacționează subconștient în prezența sexului opus, astfel încât să te facă să pari mai atrăgător.

Învăță de la albine și de la păsări... dacă ele pot, poți și tu!

La animale, masculii și femelele folosesc un arsenal sofisticat de gesturi de curtare pe care, în mare parte, le afișează subconștient. De exemplu, la multe specii de păsări, masculul se învârte țațoș în jurul femelei, emite sunete specifice, umflându-și penele și făcând tot felul de mișcări impozante pentru a-i atrage atenția, în timp ce ea abia dacă-i aruncă o privire. Cu toate că nouă, oamenilor, ne place să credem că suntem cea mai evoluată specie, ritualul nostru de curtare seamănă foarte mult cu cel al animalelor. De fapt, atunci când flirtăm, folosim gesturi și exprimări parcă desprinse din dansul de curtare al animalelor, așa cum le vedem pe posturile de televiziune de profil.

Pe scurt, când cineva vrea să atragă atenția unei persoane de sex opus, o face accentuând lucrurile care-l diferențiază sexual. Dimpotrivă, când vrem să descurajăm pe cineva, o lăsăm mai moale cu expunerea sau chiar încercăm să ascundem diferențele.

Evidențierea diferențelor dintre cele două genuri este ceea ce ne face să părem sexy.

Să vedem, acum, un maestru în acțiune!

Graham era un tip înzestrat cu abilități pentru care majoritatea bărbaților ar face orice să le aibă. De fiecare dată când mergea la un eveniment, repera imediat femeile singure, alegea una și, într-un timp aproape record, cei doi puteau fi văzuți îndreptându-se spre ieșire, suindu-se în mașină și

pornind spre apartamentul lui. Ai fi zis că Graham avea un radar pentru femei singure, pe care, apoi, le mai și convingea să meargă la el acasă. Nimeni nu și-a dat seama cum reușea... cu excepția noastră...

Tehnica lui Graham era simplă: se concentra asupra femeilor al căror limbaj corporal transmitea că sunt disponibile și le răspundea prin propriul arsenal de curtare. Cele interesate îi răspundeau, și ele, prin semnalele feminine distinctiv, dându-i, în felul acesta, undă verde pentru a trece la etapa următoare. Femeile îl descriau ca fiind un tip „sexy”, „cu mult umor” sau, în alte cazuri, ca pe cineva care le făcea „să-și simtă feminitatea”. Acestea erau reacțiile lor la atenția susținută pe care le-o acorda și la semnalele lui de curtare. Bărbații, în schimb, îl descriau ca fiind libidinos, arogant și insistent, din cauza concurenței pe care le-o făcea.

Pentru a stăpâni regulile cuplării, trebuie să înveți să citești limbajul trupului.

De ce femeile sunt cele care aleg și fac cărțile

Orice persoană de sex masculin obișnuită să facă ea prima mișcare va susține că, în general, bărbații inițiază curtarea. În pofida acestui lucru, toate studiile despre flirt arată că, în 90% dintre cazuri, cele care sparg gheața sunt chiar femeile. Acestea acționează mai subtil, transmițând prin intermediul ochilor, al corpului și al chipului o serie de semnale pe care bărbatul, presupunând că este destul de perspicace, le va surprinde și va acționa în consecință. Există și bărbați care-și încearcă șansele prin cluburi sau baruri ca să primească undă

verde din partea femeilor, însă rata lor de succes este, în general, scăzută, fiindcă, fără o invitație din partea lor, e ca și cum ar juca la loto. Ca să aibă sorți de izbândă, bărbatul trebuie să abordeze cât mai multe femei, în speranța că una dintre ele va spune „da“, exceptând, desigur, cazul în care arată ca Brad Pitt.

În ritualul de curtare, găina cântă, iar cocoșul dansează.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE *REGULA NR. 1*

Orice bărbat care se apropie de o femeie și intră în vorbă cu ea o face, de cele mai multe ori, la invitația ei, după ce sesizează semnalele transmise de trupul ei. Impresia că inițiativa a fost a lui vine doar din faptul că el e cel care s-a apropiat de ea.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE



Succesul femeilor în a avea raporturi intime depinde, în mare măsură, de capacitatea lor de a **trimite semnale bărbaților și de a decoda felul în care li se răspunde**. Pe de altă parte, problemele pe care le întâmpină femeile atunci când caută un partener nu au legătură cu citirea semnalelor, ci cu găsirea unui bărbat care să corespundă criteriilor lor.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI



La bărbați, succesul cuplării depinde de abilitatea lor de a interpreta semnalele care le sunt transmise, și nu de numărul flirturilor pe care le inițiază pe cont propriu. Femeile, în majoritatea lor, sesizează gesturile de curtare ale bărbaților, pe când aceștia din urmă sunt mult mai puțin receptivi sau chiar complet în ceață când vine vorba de aceleași semnale, motiv pentru care-și identifică mai greu o parteneră.

Cascadorii nereușite în abordarea femeilor...

Majoritatea bărbaților nu știu să interpreteze mesajele subtile pe care le transmit femeile cu ajutorul trupului și, mai mult, cercetările arată că aceștia au tendința să confunde comportamentul amical și zâmbetele cu interesul sexual. Asta se întâmplă, în principal, din cauză că lumea bărbaților este mai încărcată sexual decât cea a femeilor; bărbații au de 10 până la 20 de ori mai mult testosteron decât femeile, ceea ce-i face să fie supuși unei cu totul alte presiuni sexuale decât ele. Uneori, aflându-se într-un bar sau într-un club, bărbații interpretează greșit primele semne de interes pe care le afișează o femeie și se lansează în avansuri sexuale stângace, urmate, bineînțeles, de o stânjenitoare întoarcere la grupul de prieteni, martori la eșec.

Pentru unii bărbați, o doamnă care spune „nu“
vrea, de fapt, să spună „poate“; una care spune
„poate“ vrea, de fapt, să spună „da“; iar cea care
spune „da“ din prima nu e deloc doamnă.

... și de ce unele femei nu sunt curtate

Când cunosc un posibil partener, femeile execută o serie de gesturi subtile, dar de multe ori amăgitoare, pentru a-i testa acestuia potențialul. Încă din primele minute de când s-au cunoscut, bărbații sunt bombardați cu un arsenal de tehnici de tatonare. Trimițând semnale ambigue și sporadice, femeile încearcă să-i manipuleze, astfel încât ei să-și arate intențiile. Acesta e unul dintre motivele pentru care multe femei nu reușesc să-i atragă pe bărbați: fiind lăsați în ceață, ei nu le mai curtează, chiar dacă se simt atrași, de teamă să nu fie respinși.

Un bărbat nu abordează o femeie decât dacă ea-i
dă semne clare și repetate, astfel încât să fie sigur
că nu-i vor fi respinse avansurile. Așa se explică
faptul că multe femei frumoase, dar singure,
se plâng că bărbații nu fac nicio mișcare.

Pentru a deveni expertă în curtare, femeia
trebuie să învețe să transmită semnalele corporale
potrivite, iar bărbații, să le citească.

CAPITOLUL 2

Jocul cuplării: arta cuplării și semnalele flirtului



Etapele atracției

La oameni, curtarea presupune cinci pași simpli, pe care-i urmăm cu toții atunci când suntem atrași de cineva.

1. **Ochii dulci.** Ea aruncă o privire în jur, iar un bărbat îi atrage atenția. Așteaptă ca și el s-o observe, îl privește hotărât cam cinci secunde, după care se uită în altă parte. În tot acest timp, bărbatul continuă s-o privească pentru a o surprinde uitându-se din nou. Femeia trebuie să arunce asemenea priviri de circa trei ori pentru ca bărbatul să înțeleagă mesajul. Așa debutează un flirt ca la carte.
2. **Zâmbetul.** Ea îi zâmbește fugar o dată sau de mai multe ori. De obicei, este un zâmbet reținut, menit să-i dea de înțeles bărbatului că are undă verde. Din păcate, mulți bărbați nu răspund acestor semnale, iar femeia rămâne cu impresia că nu sunt interesați de ea.
3. **Dichisul.** Ea se joacă cu părul în jur de șase secunde, dând de înțeles că se aranjează pentru el. Mai poate să-și umezească buzele, să-și fluture părul, să-și aranjeze hainele sau să-și facă de lucru cu bijuteriile. El va răspunde prin îndreptarea spatelui, încordarea abdomenului, umflarea pieptului, aranjarea îmbrăcăminții, trecutul mâinii prin păr și-și poate agăța degetele de curea sau de marginea pantalonilor. Amândoi îndreaptă picioarele sau chiar întregul corp unul către altul.
4. **Dialogul.** El se apropie și începe să discute despre mărunțișuri, folosind clișee și alte replici prin care vrea să spargă gheața, precum: „Nu ne-am mai întâlnit pe undeva?”
5. **Atingerile.** Ea caută să-i atingă ușor brațul, fie din greșală, fie în alt mod. Atingerea mâinii reflectă un nivel mai mare de apropiere decât atingerea brațului. Fiecare mișcare este, apoi, repetată, pentru a vedea dacă bărbatul

este relaxat cu nivelul de intimitate creat și pentru a-i da de înțeles că prima atingere n-a fost din greșeală. O atingere pe umăr sau o periere discretă cu mâna lasă impresia că femeia este preocupată de aspectul lui. Strânsul mâinii facilitează trecerea spre faza atingerilor propriu-zise.

Se poate ca acești primi cinci pași să pară minori sau chiar întâmplători, dar sunt esențiali pentru începutul oricărei legături și, după cum am văzut, tocmai aici apar dificultățile pentru majoritatea bărbaților. Dacă femeile vor să încurajeze apropierea din partea bărbaților, **trebuie să transmită mesaje clare, lipsite de ambiguități**, iar bărbații **trebuie să știe să le citească și să răspundă corespunzător**.

Cinci semne de undă verde pe care orice bărbat trebuie să le recunoască

Pentru un bărbat, șansele de izbândă la jocul cuplării depind, în mare parte, de cât de bine reușește să înțeleagă și să reacționeze la gesturile femeilor, iar în aceste condiții, descifrarea celor mai comune semnale de curtare ar trebui să devină o prioritate. În general, când o femeie este interesată de un bărbat, face anumite **gesturi care o scot în evidență**, inclusiv să-și treacă mâna prin păr sau să-și aranjeze hainele. O femeie poate să-și mai sprijine una sau ambele mâini pe șolduri, să-și îndrepte picioarele sau tot corpul spre bărbat și să-i arunce priviri. Iată câteva dintre cele mai întâlnite semnale și gesturi de curtare la care apelează femeile pentru a da de înțeles că sunt disponibile. Bărbații care au o problemă cu depistarea doamnelor doritoare să ia aminte...

1. Capul lăsat pe spate și fluturatul părului

De obicei, acesta este primul semn pe care-l face o femeie în prezența bărbatului de care se simte atrasă. Își lasă capul