

ALLAN & BARBARA PEASE

autores de *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*

# A linguagem corporal do amor

Dicas para  
se tornar mais atraente  
para o sexo oposto



SEXTANTE

ALLAN & BARBARA PEASE

**A linguagem  
corporal  
do amor**



SEXTANTE

Encontre mais livros como este no e-Livros

[e-Livros.xyz](http://e-Livros.xyz)

[e-Livros.site](http://e-Livros.site)

[e-Livros.website](http://e-Livros.website)

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

**T**odos 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.

ALLAN PEASE

**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.*

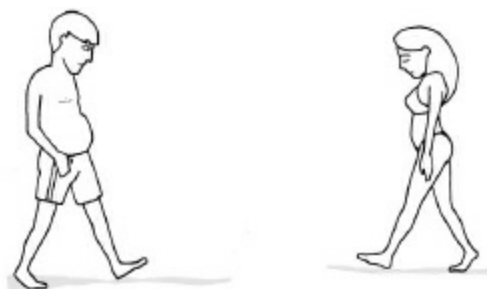
---

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.

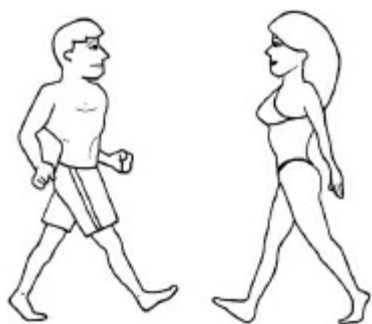
Este livro vai fornecer respostas para algumas das perguntas mais intrigantes que você já fez a si mesmo a respeito do sexo oposto e, a partir daí, vai ajudá-lo a mudar de vez o seu comportamento. Você terá a sensação de que passou a vida num quarto escuro e, embora fosse capaz de sentir a presença de 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

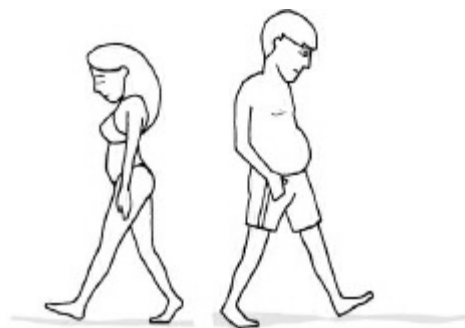
# Compreendendo o jogo do amor: por que as mulheres dão as cartas?



*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 Schefflen 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 retribuíaam 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.*

---

# 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:

1. **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.

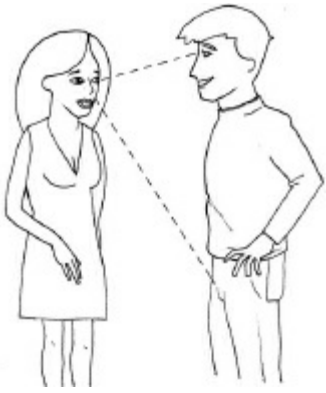
## Outras pistas que os homens precisam memorizar

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 sobrelance” – 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 negatividade 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 exposições 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.

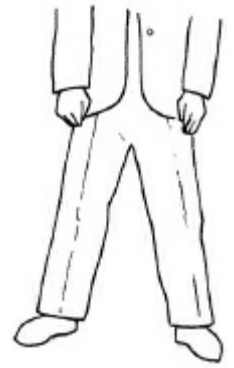
---

*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.*

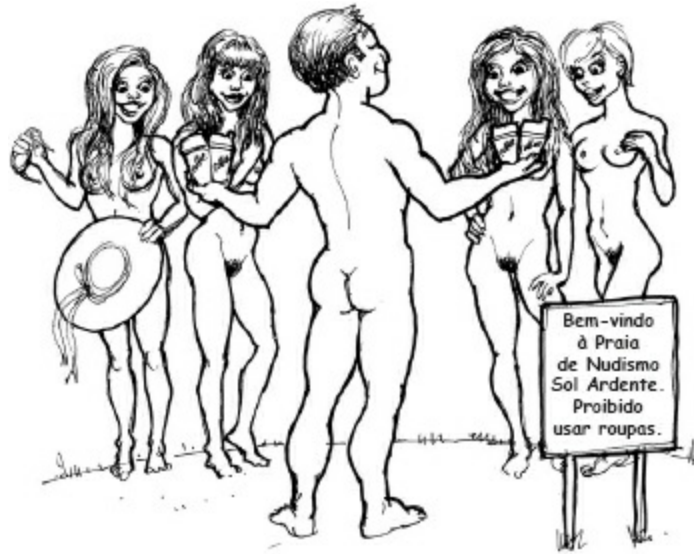
---

*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*

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A Linguagem Corporal do Amor [e-Livros...]"  
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).