

Capítulo 7

Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

“A alma não tem segredo que o comportamento não revele.” (LAO-Tsé)

Marco Araujo Bonamico

Sabe aquela garota bonita que está ali comprando macarrão no supermercado, que você roda, roda, mas não consegue abordar? Sabe aquele moço charmoso que sempre aparece na sua academia, mas que nunca puxa conversa? É difícil superar o medo e tomar a iniciativa de iniciar um primeiro contato, mas felizmente existem pesquisadores gerando um grande arsenal de informações, pesquisas e dados para te ajudar.

É para te ajudar a se aproximar de quem você almeja e alcançar seu objetivo que escrevo esse capítulo. Separei-o em três partes principais:

PARTE 1:

De dentro para fora: O ‘Eu’ – Defina o seu objetivo

Gente, antes de qualquer conselho, dica ou informação, vamos pensar em algo fundamental: o seu objetivo. Ter um objetivo traçado, por mais besta que pareça, é algo que faz total diferença entre o sucesso e o fracasso na vida amorosa (e na vida em geral também). Um velho ditado diz que ‘ao barco sem rumo, qualquer vento serve’. Em outras palavras, quem não sabe aonde quer ir, pega qualquer caminho, e acaba



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

chegando a um lugar qualquer. E você não quer qualquer coisa, ou quer?

Você quer ter mil parceiros ou parceiras, quer um relacionamento aberto, está procurando um parceiro ou parceira temporária, um casamento? Basta ter seu objetivo claro que você saberá agir com eficiência para separar o joio do trigo, selecionando as informações e oportunidades que são relevantes para te ajudar a chegar onde você decidiu que gostaria de estar. Tendo dito isso, vamos pensar um pouco sobre o 'você' e traçar um começo de mapa de navegação para o seu barco não ficar à deriva.

A metade da laranja?

É muito difícil se aproximar de alguém para compartilhar uma experiência se você não se sente bem consigo mesmo. O primeiro de todos os passos, portanto, depois de definir seu objetivo, é olhar para dentro de si.

Tentar aparentar estar legal, fingir aquele sorriso, aquela alegria, é como tentar vender um produto falsificado no qual você não acredita. As mulheres, por serem bastante intuitivas, são em geral as primeiras a sacar as sutilezas da falta de sincronia entre o 'estar' e o 'fingir estar'. Claro que não é sempre que estamos bem, que damos cambalhotas aos risos no meio da rua e soltamos rojões gritando com alegria, mas é importante que sejamos sempre sinceros com nós mesmos e tentemos sempre resolver nossos problemas consigo mesmos antes de partir para uma abordagem.

Faço-te uma pergunta então: Como você se sente nesse exato momento?

Sério. Pare, pense um pouco e responda sinceramente a essa pergunta, para você mesmo.

Repare agora em como essa sua resposta tem a ver com as respostas que você recebeu das outras pessoas ao longo desse dia, como ela se relaciona com a forma como você foi tratado.



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Se você se sentir bem consigo mesmo, está aí um ótimo começo. Se você se sentir mal, procure ver o que te deixou assim, e mover-se ativamente para resolver o problema. Tentar encarar a vida de forma positiva ajuda bastante. Um ótimo ditado diz que ‘pode-se viajar mirando o luzir das estrelas ou o barro do caminho’. A escolha é sua.

Lembre-se também que cada relacionamento é um novo relacionamento, por mais que seja difícil desfazer-se das crenças, medos e cicatrizes do passado. Inconscientemente projetamos nosso passado sobre o presente, então devemos tentar estar sempre conscientes de que isso ocorre para tentar nos livrar de preconceitos. No imenso jardim emocional das nossas vidas, não culpemos a roseira pela morte da gardênia, nem plantemos uma em cima da outra.

Por mais machucado ou machucada que você esteja, sem esperanças devido a traições, brigas e desprezos, haverá sempre um relacionamento novinho em folha para você, brotando livre de todos esses flagelos, pronto para florir. Basta regá-lo, ter o peito aberto.

Alerto aqui para um perigo comum a quem tem coração: Se você acabou de sair de um relacionamento, tenha cuidado para não usar uma pessoa ou qualquer outra coisa para preencher o buraco dentro de si. A dor de estar novamente sozinho, aquela sensação de desamparo, a falta de uma presença para compartilhar a vida... Tudo isso não deve ser a razão para você incluir outra pessoa na sua vida. Dessa forma você estará desvalorizando seu parceiro e se desvalorizando. Garanta o seu bem estar individual de forma independente, que você estará apto a compartilhar de forma saudável a sua vida com os outros.

O relacionamento mais saudável é aquele onde as partes procuram trocar as alegrias e tristezas, e não se pendurar nas habilidades complementares do parceiro, usando-as como muletas. É errado pensar que se precisa de alguém para cuidar de você. Mulher nenhuma quer ter um filho-namorado que precise de uma segunda mãe para organizar sua vida. Homem nenhum quer namorar uma mulher-criança grudenta e totalmente dependente. O objetivo de procurar alguém não é procurar a pessoa que resolva nossos problemas, mas sim a pessoa que tem



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

tudo a ver com você, alguém que some $2 + 2 = 8$. Lembre-se, você quer um relacionamento, não uma creche!

Como os autores sabiamente escreveram em seu livro “A arte da paquera – inspirações para a realização afetiva” (ALMEIDA; MADEIRA, 2011), não se deve buscar a outra ‘metade da laranja’. ‘Meias laranjas’ são pessoas incompletas e infelizes, que estão buscando muletas para suas vidas sem significado. Relacionamentos saudáveis são constituídos por laranjas inteiras, com identidade própria, opiniões, independência. É até injusto delegar a imensa responsabilidade por sua felicidade à vida de outra pessoa. Não dependa dos outros para ser feliz! Seja uma laranja inteira, e busque uma laranja inteira.

Agora que temos claro que não é legal ser babá ou muleta de namorado ou de namorada e que apesar das trevas, a vida é bela, vamos adentrar um pouco no incrível mundo da ciência, para aprender mais sobre os silenciosos fatores que estão por trás do jogo da sedução e do relacionamento entre homens e mulheres, afinal essa é a função principal desse texto. Informação é poder!

PARTE 2

O baile da Natureza: Entendendo a antiga dança da atração

Você se lembra das suas aulas de biologia? Acredite se quiser, agora você verá que a biologia está bem além da decoreba de nomes esquisitos. Assim como a Física descreve a dança dos corpos celestes no Universo através das leis do movimento, é principalmente por meio da biologia comportamental que entendemos as regras por trás da atração e sedução.

Sabe o Charles Darwin, aquele naturalista famoso do século XIX? Pois saiba que além de proponente mais famoso da teoria da Seleção Natural, foi também ele quem popôs outra teoria, menos conhecida pelo público geral, mas aceita também até os dias de hoje, e que é a essência deste capítulo: a teoria da Seleção Sexual.

Em poucas palavras e de forma simplista, a Seleção Natural nos diz que características vantajosas para se viver e reproduzir em



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

determinado ambiente são mantidas em uma população simplesmente porque quem não está adaptado a ele acaba deixando menos filhos, e estes filhos deixando ainda menos filhos, até que esta característica desadaptada desapareça. Até aí tudo bem.

O que deixou Darwin intrigado eram traços que eram mantidos nos seres vivos, mas que aparentemente não tinham nenhum uso prático, como o chifre exagerado dos antílopes ou a cauda do pavão. Ambos chamam a atenção de predadores e são custosos de se produzir. A tendência seria que esses traços sumissem por Seleção Natural, pois quem é mais facilmente comido por predadores acaba não deixando descendentes. Por que então eles se mantinham na população destes animais?

Observando mais de perto, Darwin viu que estes traços eram às vezes utilizados em disputas por fêmeas (como no caso dos antílopes), às vezes utilizados para atraí-las (como no caso do pavão), e que por isso eram mantidos, pois estavam positivamente ligados à capacidade do macho de passar seus genes adiante. E também estavam necessariamente vinculados à interação e seleção entre o macho e a fêmea. A este processo complexo, portanto, Darwin chamou de Seleção Sexual.

Seria muito arrogante de a nossa parte pensar que nós, pobres humanos, os ‘macacos pelados’, como comicamente fomos retratados no livro do zoólogo inglês Desmond Morris (1967), estaríamos livres da inexorável força da Seleção Sexual. Não temos caudas, não temos chifres, mas intuitivamente sabemos que as mulheres procuram alguns traços físicos e comportamentais especiais nos homens, e que igualmente os homens procuram alguns traços físicos e comportamentais especiais nas mulheres. O que será que as plumagens do pavão, o vigor dos chifres dos antílopes, a ‘beleza’ universal no ser humano tem em comum?

Hoje, através de pesquisas científicas, acreditamos que o que está por trás de todos esses traços aparentemente desconexos é algo simples: a sinalização de saúde e fertilidade. Provavelmente somente



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

um macho com bons genes consegue sobreviver a um ambiente hostil e produzir uma cauda grande e exuberante. Somente um macho de boa qualidade pode investir seus poucos recursos alimentares na produção de grandes chifres para combater e se reproduzir.

E porque a natureza armou esse baile complicado, na qual o macho assume o papel do ‘exibido’ e a fêmea, o da seletora? Bem, acredita-se que na natureza, o sexo que tiver que arcar com mais investimento de recursos na criação da prole será o sexo que terá a vantagem de poder selecionar o outro.

No nosso baile humano, os ‘Dons Juans’, biologicamente falando, podem espalhar filhos pelo mundo todo com relativamente pouco esforço, ao passo que as pobres mulheres terão de arcar com, no mínimo, nove meses de gestação e bem provavelmente uma vida inteira de cuidados. Elas precisam, portanto ao menos tentar ter certeza de que todo esse esforço vai valer a pena. No final das contas, é a mulher que diz se quer ou não dançar.

Os machos humanos também têm seu papel na dança seleção, mesmo não tendo a palavra final. Os machos selecionam as melhores fêmeas que puder, pois assim eles garantirão uma prole geneticamente saudável e terão uma relação onde investir seus recursos na criação da prole valha a pena.

Ok, agora temos o quadro geral. Ambos os sexos estão constantemente rabiscando suas pranchetas para tentar selecionar para si os melhores candidatos que conseguirem. Quais são então as características humanas masculinas e femininas que nosso júri inconsciente avalia, que são selecionadas sexualmente?

Ressalvas necessárias

Antes de tentar responder a esta difícil pergunta e prosseguir, gostaria de fazer um parêntese. Quando falo de biologia comportamental não quero aqui dizer que a única coisa que impera nos humanos é o impulso evolutivo. Existe um debate interminável entre o que é tido como ‘cultural’ e o que é tido como ‘biológico’ no comportamento



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

humano. A existência da cultura no ser humano adiciona muito mais complexidade a nossos já complicados processos de seleção sexual.

O que é tido como bonito em um lugar, cultura ou até classe social, às vezes é considerado horrível em outros contextos. Este é um problema para a pesquisa etológica, pois para termos uma conclusão abrangente, precisamos estudar diversas culturas, o que acaba não ocorrendo por dificuldades de escala de pesquisa. Como a maioria das pesquisas etológicas sobre atração advém de países ocidentais desenvolvidos, acredito que os seus resultados podem ser aplicados ao Brasil, pois além da nossa cultura ser em boa parte ocidental, também recebemos bastante influência cultural dos países desenvolvidos, principalmente através da mídia.

Existem também outras abordagens acadêmicas para tentar explicar a realidade dos relacionamentos humanos, como, por exemplo, a abordagem antropológica. Neste capítulo, escolhi a abordagem etológica porque ela utiliza o método científico para construir seu conhecimento. Em outras palavras, esta ciência realiza suas interpretações da realidade a partir da interpretação de dados obtidos em experimentos reais, que são cuidadosamente desenhados para testar dúvidas da área no momento. Acredito, portanto, que esta abordagem etológica seja a mais 'prática' e objetiva para nos fornecer informações aplicáveis à realidade.

Vamos então aos dados, porque a vida é curta demais para desperdiçarmos chances no amor. Voltemos à pergunta: Quais características são selecionadas sexualmente nos humanos?

As heranças da puberdade e a seleção silenciosa

Sabe aquelas alterações físicas que aparecem ao longo da puberdade e que são grande motivo de constrangimento e piada entre colegas na escola? Mudanças de voz, aparecimentos de pelos em determinadas regiões do corpo, alteração da estrutura corporal... Pois saiba que por mais incômodo que todo esse processo tenha sido pra você, as características sexuais secundárias, essas que surgem na



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

puberdade devido à influência dos hormônios sexuais, constituem a matéria prima para a ação da seleção sexual em humanos.

Voz mais aguda nas mulheres, grave nos homens, pelos no rosto masculino, aumento da diferença entre o tamanho de quadris versus tamanho de cintura nas mulheres, e quadris e largura dos ombros em homens, desenvolvimento dos seios nas mulheres... Tudo isto e mais um pouco está ligado à entrada, em maiores concentrações, de hormônios sexuais em nossos corpos. São eles a testosterona, com papel importante no desenvolvimento sexual secundário masculino, e o estrógeno e a progesterona, para o desenvolvimento sexual secundário feminino.

Pesquisas científicas estão desmascarando que utilizando a visão, o olfato e a audição, de forma inconsciente, sutil, os sexos obtêm uma infinidade de informações acerca de seus parceiros. Dados justamente acerca das características sexuais secundárias que citei acima. Nossas mentes estão silenciosamente selecionando nossos pares, julgando uma grande quantidade de informação, e talvez sem as pesquisas, talvez nunca soubéssemos. De que forma avaliamos estas características, e como podemos usar esses dados a nosso favor? Veremos a seguir.

A importância da simetria

Lisa DeBruine, pesquisadora da Universidade de Albedeen, Reino Unido, realizou uma série de estudos relativos à ciência da atração, alguns deles úteis para nós. Um de seus estudos (LITTLE, et al. 2008), colaborando com o pesquisador Anthony Little, foi realizado pela internet com universitários. Este estudo utilizou uma composição de diversas fotografias de rostos de modelos masculinos e femininos para criar modelos de aparência mediana, que foram posteriormente editados no computador para parecerem mais simétricos. Após a edição, o retrato original era colocado ao lado do retrato simetricamente 'otimizado' e ambos eram avaliados quanto a sua atratividade.

O resultado não surpreendeu a pesquisadora: rostos simétricos eram tidos como mais atraentes. Mas o que simetria teria a ver com



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

fertilidade ou saúde? A teoria atual diz que em um ambiente estressante, com escassez, doenças e perigos, quem consegue ter um corpo e principalmente rosto simétrico provavelmente teve um desenvolvimento harmonioso, e, portanto, é portador de uma genética forte, resistente à doenças e com maior capacidade de sobrevivência e reprodução.

Aplicando esse dado à nossa realidade, ‘ficadica’, pessoal: A sobrelanceira é algo que afeta diretamente nossa simetria facial e que pode ser remodelada. Se você tem ela torta e/ou disforme, mexa os paizinhos para harmonizar tudo. Vale a pena. Se você é homem e usa barba, agora você tem razões o suficiente para prestar atenção dobrada ao se barbear, tentando garantir que um lado do rosto esteja espelhando perfeitamente o outro. Até os colegas homens notam se incomodam com um cavanhaque torto.

Calma, o estudo de DeBruine não parou por aí. Ele testou também se alterações faciais referentes ao dimorfismo sexual (traços tidos como masculinos ou femininos) alteravam a percepção de atratividade dos rostos. Para deixar um rosto mais ‘masculino’ ou ‘feminino’, a pesquisadora utilizou um software para marcar a localização de pontos-chave (como nariz, sobrelanceira, olhos) e contornos nas faces de um grupo de fotos de rostos masculinos e fotos de rostos femininos. Em posse destes dados para cada um dos gêneros, ela calculou a média do que seria um rosto masculino e a média dos rostos femininos.

Com essas médias em mãos, ela então alterou os rostos medianos em direção a rosto mais masculino e em direção a um mais feminino, e os posicionou-os lado a lado, para avaliação. Quais rostos foram os preferidos por qual sexo? Como já era esperado, os homens preferiram mulheres com rostos feminizados e as mulheres preferiram homens com traços mais masculinos.

Meninos, calma. Se vocês não têm um maxilar largo que nem o do Brad Pitt, vocês não serão abandonados pelo sexo oposto. Há muitos passos que entram na dança da atração, não é só o rosto que importa.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Mesmo quanto ao rosto, vamos ver que a seleção sexual é um pouco mais complicada, pois pesquisas estão revelando que os gostos das meninas são bem complexos e variáveis.

O inusitado carrossel das preferências femininas

Esta complexidade a qual me referi surgiu quando resolveram pesquisar a influência do ciclo menstrual na opinião das mulheres quanto ao tipo de rosto masculino que as agrada. O próprio laboratório de DeBruine mais tarde escreveu um artigo de revisão (JONES *et al*, 2008) resumindo o que estava sendo revelado em pesquisas por todo o mundo: durante seu período fértil, mulheres tendiam a preferir não só homens com rostos mais masculinos, mas com corpos e até voz tida como mais masculina. Só que em geral essas preferências só prevaleciam durante seu período fértil. Quando elas estavam fora de período reprodutivo, as mulheres tendiam a preferir parceiros com rostos mais femininos.

Felizmente mulheres que tomam pílula anticoncepcional não apresentam este tipo de flutuação de preferência, pois seu ciclo de fertilidade está estacionado em uma fase que simula a gravidez. Estas mulheres, portanto tendem a preferir parceiros com rostos menos masculinizados, pelo menos enquanto estiverem tomando pílula. Mais uma vez, se a sua namorada não tomar pílula, não a acorrente em casa durante período fértil. Outro estudo (ROBERTS *et al*, 2011) mostrou que mães que conheceram os pais de seus filho enquanto tomavam pílula, por mais que reclamassem de satisfação sexual decrescente e menor atratividade pelo parceiro, eram as que tinham relacionamentos mais duradouros e menos propensos à separação.

Agora, qual seria o benefício de se buscar um parceiro com rosto/corpo/voz mais masculino durante o período fértil e menos masculino durante a gestação ou infertilidade temporária?

Pode parecer maluquice, mas neste mesmo artigo de revisão de DeBruine, e em outros (GALLUP; HUGHES; DISPENZA; 2004) foi reafirmado que homens com traços mais masculinos, como maior



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

largura dos ombros em relação à largura do quadril, maxilas inferiores mais desenvolvidas, voz mais grave, apresentam, na maioria, um conjunto de comportamentos distinto de homens que não possuem estas características.

Foram atribuídas a estes homens características como menor susceptibilidade a doenças, ter o primeiro contato sexual mais jovem, maior número de parceiras sexuais, maior longevidade, maior porte físico, porém também tendência à dominância e menor fidelidade conjugal ao longo da vida. Ao homem com menos testosterona, foi atribuída a valorizada característica de maior investimento parental e fidelidade. Temos aqui bem explícito o dilema feminino: Como é bem difícil conseguir as duas coisas juntas, quero um bom pai ou bons genes?

Aparentemente, fora do período fértil, as mulheres preferem investir em parceiros que sinalizem fidelidade e recursos para provisão do casal e sua prole. Quando o período reprodutivo se aproxima, há uma sutil preferência por traços ligados à qualidade genética, mas também a pouco investimento parental.

Um resumo prático do que discutimos até agora: para nós, que estamos estudando com um objetivo de sermos mais eficiente na abordagem do sexo oposto, estas informações nos dizem que para um relacionamento de curto prazo, em geral mulheres buscam traços vinculados à qualidade genética (masculinidade), enquanto as que buscam relacionamentos em longo prazo estão atrás de fatores mais vinculados à capacidade de investimento parental mais robusto, como status e recursos.

Ou seja, se você sempre foi vítima da preguiça e empurrou as atividades físicas para um futuro distante, agora você tem bons motivos para se exercitar. Mesmo se você não for exatamente um 'Mister Universo' e estiver à procura de relacionamentos de curta duração, não se desespere. De acordo com um estudo (HASELTON; MILLER, 2006) assim como a massa muscular, a inteligência criativa de um homem também é altamente valorizada como um indicador de boa genética. Se levantar peso não for o seu forte, malhe o cérebro na biblioteca que também funciona.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Ok gente, já vimos que as meninas não são nem um pouco fáceis de agradar, mas não são só elas que escolhem. Elas também estão sujeitas à seleção masculina. Que tipos de características físicas os homens inconscientemente procuram no sexo oposto? Vamos ver o que a ciência tem a nos dizer.

O espelho de Afrodite: características femininas sob seleção

Imagino que com base no que discutimos até agora, você já tenha um palpite sobre estes traços femininos tão importantes. Se você marcou “tudo o que se altera no corpo feminino na adolescência”, meus parabéns! Até agora a grande maioria dos traços que estiveram positivamente relacionados à atratividade física que foram revelados pela ciência são exatamente os traços trazidos pela influência dos hormônios sexuais femininos: desenvolvimento de tecido adiposo nos seios e nádegas, relação do tamanho do quadril com a cintura, altura da voz, qualidade da pele e massa corporal.

Só que vamos com calma. Pesquisas demonstraram que, assim como já se esperava, os gostos masculinos variam de local para local, e até de acordo com a situação. Uma pesquisa anglo-canadense (SWAMI; TOVÉE; 2012) revelou que a preferência por mulheres com mais ou menos massa corporal pode ser alterada, por exemplo, por exposição dos homens a situações estressantes.

Quando expostos a situações estressantes, como entrevistas de trabalho, os homens tenderam a avaliar melhor mulheres com peso acima da média definida por homens que não sofreram estresse. Isto, segundo o artigo, poderia indicar um mecanismo evolutivo de busca de uma parceira mais capaz de resistir a um ambiente hostil. Em outras palavras, em meio ao caos, você quer uma companheira que agüente o tranco.

Outro fator que alterou a percepção do que era belo, foi o nível socioeconômico das regiões estudadas. Uma massiva pesquisa internacional (SWAMI *et al*, 2012) descobriu que quanto mais pobre e menos ‘ocidentalizada’ e menos ocidentalizada era uma região, maior



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

era a aceitação de um maior Índice de Massa Corporal (IMC) feminino e até de obesidade.

A conclusão foi de que provavelmente onde a comida é escassa, uma maior quantidade de gordura corporal garante reservas energéticas para suportar períodos de falta de alimento, vinculando, portanto maior massa corporal à atratividade. Nos locais onde há abundância de comida, como nos países desenvolvidos, a tendência é um padrão de beleza feminino mais magro, às vezes tendendo até mesmo a um quadro tido como não saudável.

Felizmente para as meninas, esta mesma pesquisa também concluiu que em geral os homens preferem mulheres com mais massa que a ‘mulher ideal’ que as próprias mulheres imaginam que eles desejam.

Bom, então vimos aqui que não há consenso mundial por uma determinada massa corporal feminina. Só que se você vive em um país desenvolvido ou em desenvolvimento com bastante influência ocidental (como o nosso), provavelmente o ideal de beleza feminino penderá para um corpo mais magro. Hora de suar a camisa meninas!

Agora sobre seios grandes e relação quadril/cintura, a ciência só provou o que já se imaginava: As meninas com ‘cintura de pilão’ e com seios grandes, ao menos nas sociedades ocidentais atuais, são as mais desejadas.

Quanto à famosa ‘cinturinha’, diversos estudos, entre eles o de Frank Marlowe (1999), confirmaram que as meninas que possuem uma proporção cintura/quadril de 0,7 (ao menos nos EUA e países desenvolvidos), são as consideradas mais atraentes. Este índice quer dizer que se a medida da sua cintura for 70% da média seu quadril, você é uma garota de sorte, pois a seleção sexual está sorrindo para você. Outro estudo publicado pela Sociedade Real Inglesa (JASIENSKA, 2004) testou e atestou que as mulheres que possuem seios grandes e razão cintura/quadril próximo de 0,7 são as que possuem maior carga estrogênica circulando em seus corpos. Isto reafirma o



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

que se supunha, de que estes atributos estão ligados à maior capacidade reprodutiva.

Novamente o conselho que podemos tirar dos dados é: valorizem seus seios e a cintura, pois a melhora com o sexo oposto é garantida. Uma boa dica é usar roupas que valorizem ou acentuem estas partes do corpo. Só cuidado para não exagerar!

Outras dicas mais óbvias, mas não menos importantes são se alimentar de forma saudável e principalmente realizar atividade física regularmente. Todos os médicos e nutricionistas concordam com isto. Não há atalhos para emagrecer e estar em forma, portanto cuidado com remédios, chás milagrosos e dietas malucas. Devagar e sempre, que só o fato de você estar se esforçando para melhorar já vai atrair o interesse do sexo oposto.

Utilizando outros indicadores de bons genes a seu favor

Um estudo do laboratório do Dr. Karl Grammer, em Viena, divulgado de maneira bastante didática no documentário *'The Science of Sex Appeal'* (2009), do *Discovery Channel*, estudou a relação entre exposição do corpo, sensualidade da dança, o status de relacionamento e o período fértil de mulheres jovens em uma casa noturna vienense.

A própria equipe já sabia que ao expor uma maior quantidade de pele e dançar com mais movimentos, as mulheres desencadeavam descargas de testosterona nos homens que as observavam, indicando um comportamento involuntário de flerte. Restava agora saber que condições poderiam estar relacionadas a este flerte subliminar por parte das garotas.

Em um simples laboratório móvel montado dentro da casa noturna, cada voluntária respondeu a um questionário sobre em que fase do seu ciclo menstrual ela se encontrava, se estava solteira ou não, e cedeu uma amostra de saliva para análise hormonal. As voluntárias foram também fotografadas de frente e de costas, e depois brevemente filmadas dançando contra um fundo branco.



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Com o auxílio de um software de computador, a equipe do Dr. Grammer analisou a porcentagem de pele à mostra nas fotos, e o quanto as meninas se moviam ao dançar. Ao cruzar todos os dados da pesquisa, os resultados surpreenderam: As garotas que estavam ovulando eram as que mais ‘flertavam’. Não só isso, as que se disseram compromissadas e estavam ovulando foram as que mais flertaram dentre todas as voluntárias.

Estes resultados não surgiram apenas no estudo do Dr. Grammer. Um estudo de Nicolás Gueguén (2008), da universidade francesa de Bretagne-Sud, revelou também que garotas de 20 anos de idade, quando no período fértil, aceitaram com frequência significativamente maior dançar músicas lentas sensuais com rapazes da mesma idade em uma discoteca. Ou seja, os estudiosos obtiveram evidência de que em período fértil as meninas além de se expor e dançar sensualmente aceitam com maior facilidade o cortejamento masculino.

Meninos e meninas, o que podemos aprender com tudo isso?

- 1 – Se você tem namorado e saiu sozinha, pense duas vezes antes de dar bola para o ‘Ricardão’: provavelmente você está caindo em uma arapuca hormonal.
- 2- Se você é homem e está ‘caçando garotas’, procure as que expuseram mais partes do corpo e repare se a dança dela é mais contida ou extrovertida. Só cuidado para não virar Ricardão dos outros. E use camisinha!
- 3- Se você não tem parceiro, está ovulando e procura um relacionamento curto, essa é sua chance de ouro! Você tem o consciente e o inconsciente a seu favor. Só não se esqueça da camisinha!

A aparência em trajetória: a linguagem corporal

Como acabamos de ver, não somente as medidas e rostos importam. Importa também para a atração a maneira como você ocupa o espaço que te cerca. Pesquisadores chegaram até mesmo a afirmar que até 55% da informação que comunicamos ao outro é ‘não verbal’.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O conteúdo da mensagem responde por apenas 7% do que é transmitido (MEHRABIAN, 1972).

Já falamos aqui sobre os impactos fisiológicos da dança e exposição do corpo das mulheres sobre os homens. Ao observar uma pessoa em movimento, sejam seus gestos, seja seu caminhar ou dança, automaticamente e inconscientemente realizamos uma série de julgamentos. Pesquisas demonstraram que ao analisarmos contornos de corpos caminhando, conseguimos aferir com precisão sexo e até idade, e que assim como os rostos, a qualidade dos movimentos também está sujeita à seleção (GRAMMER *et al*, 2003).

Alguns estudos chegaram à conclusão que, surgindo a oportunidade de avaliação, a dança masculina é levada em consideração no julgamento feminino, e que as mulheres chegam mesmo a inferir distintas personalidades a um homem avaliando somente a sua forma de dançar. A dança tem o potencial de evidenciar para as fêmeas a qualidade dos movimentos dos machos, que estão relacionados à sua capacidade de sobrevivência nos nossos tempos de caçador/coletor (FINK, *et al*, 2012; THORENSEN, 2012; NEAVE *et al*. 2010). Não preciso falar mais nada: Meninos, um ÓTIMO motivo para incluir aulas de dança, ou algo que envolva ritmo, no seu dia a dia.

Falamos sobre aspectos pontuais sobre a ciência por trás da atração e pensamos em algumas dicas. Vocês agora têm uma base para entender o fenômeno, o que nos habilita para nos aventurarmos em um terreno mais prático. Agora que estamos letrados e letradas nas regras fundamentais da dança da sedução, vamos à 'pista de dança', estudar a abordagem mais de perto.

PARTE 3

A abordagem amorosa sob a lupa da ciência

Em seu livro, Lowdes (1996), consultando diversos outros pesquisadores em seu livro, diagnosticou a estrutura geral da abordagem de forma extremamente didática. Ela separou, referenciando um livro Perper (1985), a abordagem em cinco etapas, que tratarei uma a uma, utilizando outras pesquisas. São elas:



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Etapa 1 – sinalização não verbal

Etapa 2 – conversa

Etapa 3 – virar-se

Etapa 4 – Toque

Etapa 5 – Sincronização

Começemos portanto pelo começo, com a Etapa 1.

Etapa 1 – Sinalização não verbal

Levando a abordagem para a prancheta do cientista, pesquisadores como Lee Ann Renninger, com o auxílio novamente do Dr. Grammer (RENNINGER; GRAMMER; WADE; 2004), analisaram (com bastante teste estatístico) diversos aspectos da linguagem não verbal, e obtiveram resultados mais que relevantes para nós.

Como sabemos, o primeiro passo de uma abordagem é dado em silêncio: a língua falada é não verbal, ou seja, é uma linguagem corporal, como acabamos de ver. Para se ter uma ideia de como ela é importante, a pesquisa citada nos diz que é dado mais crédito à linguagem corporal que a verbal, pois ela é difícil de dissimular.

Sabemos que o início da abordagem se dá 1 – pela mulher e 2- de forma não verbal. E os rapazes ainda acham que quem tomou a iniciativa foram eles... Começaremos analisando os sinais femininos, já que são as garotas que dão as cartas.

Para analisar melhor quais são essas ‘formas não verbais’ de início de abordagem que as mulheres usam, cientistas trocaram o laboratório por bibliotecas e cantinas, bares, e sentaram em seus balcões e cadeiras por horas a fio, observando a interação entre homens e mulheres. Monica Moore foi uma destas pacientes cientistas. Ela literalmente catalogou os comportamentos femininos após observar mais de 200 interações (MOORE, 1985).

Monica chegou a um total de 52 tipos de sinais não verbais, dos quais descreverei os mais frequentes e significantes, adaptando



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

uma didática tabela (Tabela 1) criada também por Lowndes (1996) para apresentar este mesmo artigo de Monica Moore. Vale a pena frisar que os sinais que foram catalogados por ela foram os que *obrigatoriamente* resultaram em alguma resposta positiva por parte dos homens. Meninos é aqui que vocês pegam lápis e anotam tudo. Meninas, hora de ver o que funciona para dar um primeiro passo acertado.

Tabela 1- Solicitações não verbais de aproximação que obtiveram resposta masculina e sua frequência.

O que funcionou?	
Sorrir para ele	511
Dançar sozinha, ao ritmo da música	253
Olhá-lo de forma rápida	223
Arrumar o cabelo	139
Inclinar o tronco, geralmente sentada, na direção do alvo, em geral esbarrando nele	121
Olhar diretamente para ele	117
Olhar para ele, jogar a cabeça (e o cabelo) para trás	102
'Acidentalmente' esbarrar nele	96
Cumprimentá-lo com a cabeça	66
Apontar para uma cadeira convidando ele para sentar	62
Inclinar a cabeça expondo o pescoço na direção dele	58
Lamber seus lábios enquanto mantém contato visual	48
Arrumar-se enquanto olha para ele	46
Passar andando na frente dele movimentando os quadris	41

Fonte: LOWDES (1996).



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Senhoritas vale a pena dizer também que as mulheres que exibiam o maior repertório de sinais eram as que mais eram abordadas pelos rapazes. Por favor, deem aquela forcinha aos inseguros meninos, e podem ficar tranquilas, pois por mais ridículo que pareça, eles sempre acham que a iniciativa partiu deles.

Bom, já sabemos alguns dos mais importantes sinais de interesse femininos. Vamos aos masculinos, que supostamente indicam uma resposta positiva aos femininos. O mesmo artigo de Ann Renninger e do Dr. Grammer filtrou quatro comportamentos principais indicadores do interesse masculino, que foram exibidos quando os homens indicaram interesse nas mulheres do ambiente, e que não foram exibidos na ausência delas:

- Olhar geral, olhando rapidamente para o alvo;
- Olhar fixo, de no máximo 3 segundos;
- Automanipulação;
- Movimentos maximizadores de espaço.

Pois é, não é surpresa que os meninos também olham bastante. Assim como com as mulheres, os rapazes, quando estão interessados, varrem visualmente o ambiente em busca de um alvo e quando o encontram, dão aquela olhada um pouco mais focada (quando não encaram descaradamente). Estejam atentas meninas. Agora, diferentemente das garotas, temos mais alguns sinais interessantes que não são tão óbvios como os dois primeiros. Para ajudar na identificação desses comportamentos com nomes complicados, os descrevo abaixo.

A automanipulação envolve desde coçar o braço até arrumar o cabelo. Mesmo com esta ampla gama de possibilidades, os pesquisadores fizeram questão de esclarecer que a principal região tocada ou arrumada era a barba ou mandíbula. Valendo uma bala chita, o que pode ser averiguado pelo jeitão do maxilar masculino? Ganhou quem falou em testosterona! Os pesquisadores acreditam que esse comportamento cumpre a função de atrair a atenção feminina para seu



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

grande e poderoso maxilar, símbolo de sua forma física distinta da feminina, e para a presença de barba, que indica maturidade sexual. Que mundo maluco, não?

Quanto aos movimentos maximizadores de espaço, quando comparado à sua posição de repouso com os braços ao lado do tronco. Nesta categoria estão os movimentos como levantar ambos os braços acima da cabeça, manter as pernas mais abertas, alongar os braços vagarosamente e o clássico repousar as mãos sob a cintura. Estes movimentos, de acordo com os pesquisadores, possivelmente estão vinculados à uma tentativa de parecer ter um tronco maior, já que sabemos que as mulheres se interessam por uma maior diferença entre a largura dos ombros *versus* a largura dos quadris. Também possivelmente comunica uma maior dominância do macho em questão, pois em muitas espécies o indivíduo dominante domina um espaço maior.

Quando analisados, neste mesmo estudo os homens que tiveram maior sucesso no contato com as mulheres, os pesquisadores listaram ainda alguns outros comportamentos, dignos de nota:

- Toques não recíprocos nos machos dos arredores
- Menos movimentos de fechamento de corpo

Aqui o estudo supôs que estes comportamentos indicavam características de dominância do macho exibidor. Estes, portanto eram comportamentos desejáveis, principalmente se pensarmos nas fêmeas que buscam um relacionamento de curto prazo. Toques ‘não recíprocos’ são toques como aquelas famosas palmadas que damos nas costas dos amigos, ou aquela segurada de ombro do camarada, que no caso não são retribuídas, ao menos não naquele instante.

Os movimentos de fechamento de corpo podem são movimentos como cruzar os braços na frente do tronco, cruzar as pernas, segurar um objeto com o braço à frente do tronco, são movimentos que obstruem a visão do corpo como um todo.



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Anotaram tudo meninas? Quando o Tom Cruise começar a ficar espaçoso e a se emperiquitar ao olhar para você, já sabemos que você mexeu com ele. Rapazes, aí estão algumas dicas comportamentais simples e inocentes para vocês transparecerem maior dominância e abertura, aumentando suas chances com a mulherada.

Bom gente, agora que já vimos os principais sinais de interesse de ambos os sexos, vamos a alguns toques interessantes sobre outros aspectos da abordagem.

Etapa 2 – A conversa

Por incrível que pareça, as primeiras palavras que são ditas não importam muito. Importa mais a forma de dizê-las e como você encadeia a conversa. Lowdes separou a conversa em quatro níveis bem simples. Basta você olhá-los que você saberá dizer o quanto de intimidade que tem com alguém.

1 – *Clichés*: conversas geralmente começam com as clássicas afirmações sobre o clima, sobre o trânsito, etc. Isso é normal, mas é só isso: um *cliché*.

2 – *Fatos*: Em seguida, as pessoas discutem fatos, como afirmações sobre os clichés ou sobre algo do contexto. Se o assunto for clima, poderia ser dito que já ‘chove há 20 dias sem parar’, ou que ‘as ruas de tal bairro estão todas alagadas’, ou que ‘agora as represas estão cheias e não há mais risco de apagão’.

3 – *Sentimentos e questões abertas*: Aqui a coisa começa a ficar mais pessoal. Neste nível as pessoas começam a *expressar* e a *perguntar* sobre os sentimentos a respeito da realidade. ‘Poxa eu amo dias de chuva/sol!’

4 – *Questões ‘nós’*: Último nível, típico dos casais. Somente quem já tem mais intimidade trata de si e do outro em conjunto. Pensar no ‘nós’ e incluir esta palavra mágica no seu vocabulário, no momento certo, pode induzir antecipadamente um sentimento de par no seu alvo.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

‘Vamos aproveitar o sol, a gente pode se divertir o final de semana inteiro!’

Sejam ousados, pulem as primeiras partes chatas do diálogo e vão direto para as questões abertas, os sentimentos e os assuntos e afirmações que levem a uma noção de casal, de dupla. Não tem nada mais brochante que jogar ping pong de clichés com seu alvo. Vá direto para as emoções e para o coração do seu alvo!

Etapa 3 – virar-se

Aqui começa um evento curioso. Se há interesse recíproco, ao longo da conversa as partes do corpo vão se virando até que ambos estejam frente a frente. Talvez no começo a garota ou o garoto estejam de lado, parecendo desinteressados. Ao longo da conversa, no entanto, se houver interesse, seus pés, pernas, cabeça e tronco irão um a um virando-se até estarem de frente para você. É um ótimo termômetro de como anda a interação. Saiba sacar se a mocinha está olhando demais para o ambiente, se seu tronco está lentamente parecendo querer fugir. Repare se o garoto já virou os pés para fora, se ele já está de lado. Essa será a hora de tentar chamar sua atenção com outro assunto, ou até chamando seu nome e perguntando alguma opinião.

Etapa 4 - O toque

Aquela batidinha de mão no seu joelho pode ter parecido insignificante, aquela apoiada de mão na sua cintura aparentemente não tinha nada demais, mas na verdade os pesquisadores estão vendo que existe sim algo por trás destes toques. Uma interessante pesquisa feita por Nicolas Guéguen (2007), da universidade francesa de Bratagne-Sud, verificou a influência de um leve toque de um jovem colaborador no braço das garotas que eram abordadas, tanto à luz do dia ou em clubes noturnos.

Quando perguntadas se queriam dançar e tocadas no braço, 21% a mais das garotas responderam que ‘sim’, em contraste com um pedido de dança padrão ausente de toques. E durante o dia, em uma



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

calçada, um rapaz que abordou garotas e que durante a abordagem segurou no braço delas por 1 segundo, obteve 10% de número de telefones a mais do que quando não as tocou.

Parece estranho, mas o toque, por mais que aos olhos não treinados pareça desprezível, é parte das armas infalíveis da sedução. Estejam, pois atentos e atentas aos toques dos outros, e não deixem a mão socada no bolso. Esses pequenos toques, se dosados de forma parcimoniosa podem fazer toda a diferença.

Etapa 5- Sincronização

Se todos os outros estágios foram cumpridos, chegamos à sincronização, também conhecida como 'rapport'. Nela os dois realizam atos crescentemente coordenados. Se ele bebe o que há em seu copo, ela também beberá o que há no dela. Se ela se apoia na parede, ele também se apoiará. Se um dos dois apoiar os cotovelos na mesa, o outro seguirá inconscientemente. Este tipo de espelhamento é comum, e pode e deve ser notado e até mesmo simulado para gerar uma sensação de vinculação.

Nosso já conhecido Dr. Grammer e seus colegas, interessados em saber se isto de fato acontecia, realizaram uma pesquisa complexa filmando casais jovens, de em média 18 anos, interagindo enquanto esperavam o pesquisador atender 'uma ligação urgente'. Infelizmente este artigo não conseguiu captar totalmente a existência de um espelhamento completo como sugerido por Lowndes, mas houve a identificação de padrões que eram repetidos de forma sincrônica, e em geral eram as mulheres que 'comandavam' os disparos dos padrões (GRAMMER; KRUCK; MAGNUSSON, 1998).

Por enquanto, o 'rapport' ainda não está bem documentado na ciência, mas as pessoas que trabalham com a prática há muito já reportam este comportamento. Talvez seja questão de dificuldades de análise, como frisa do Dr. Grammer no mesmo estudo. Enquanto a ciência não chega lá, tentem usar o 'rapport', pois informalmente autores como Lowndes reportam grande eficiência para esta técnica.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Meninos e meninas acredito que agora vocês têm um bom material para por em prática. Considerem este capítulo sua lição de casa especial. Aproveitem todos os outros capítulos do livro para complementar este aqui, principalmente o que trata dos famosos Pick Up Artists, pois agora com uma base científica, vocês estão aptos a compreender e aplicar melhor qualquer ferramenta do mundo da sedução. Boa sorte!

Referências

ALMEIDA, T., MADEIRA, D. **A arte da paquera**: inspirações à realização afetiva. São Paulo: Letras do Brasil. 2011.

DISCOVERY CHANNEL. **The Science of Sex Appeal**. 2009. Disponível em: <<http://dsc.discovery.com/tv-shows/other-shows/videos/other-shows-science-of-sex-appeal-videos.htm>> Acesso em: 10 fev. 2013.

FINK, B., *et al.* Men's personality and women's perception of their dance quality. **Personality and Individual Differences**, v. 52, p. 232–235, 2012.

GALLUP JR., G. G.; HUGHES, S. M.; DISPENZA, F. Ratings of voice attractiveness predict sexual behavior and body configuration. **Evolution and Human Behavior**, v. 25, p. 295–304, 2004.

GUÉGUEN, N. Menstrual cycle phases and female receptivity to a courtship solicitation: an evaluation in a nightclub. **Evolution and Human Behavior**, 2008.

GUEGUÉN, N. Courtship compliance: The effect of touch on women's behavior. 2007. **Social Influence**, v.2, n. 2, p. 81–97, 2007.

GRAMMER, K. *et al.* Bodies in Motion: a window to the soul. In: VOLANT, E., GRAMMER, K. (eds.). **Evolutionary Aesthetics** Springer: Heidelberg, 2003, p. 295-323.



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

GRAMMER, K., KRUCK, K. B., MAGNUSSON, M. S. The courtship dance: patterns of nonverbal synchronization in opposite-sex encounters. **Journal of nonverbal behavior**. v. 22, n. 1, Spring, 1998.

HASELTON, M. G., MILLER, G. F. Women's fertility across the cycle increases the short-term attractiveness of creative intelligence. **Human Nature**, v. 17, n. 1, p. 50-73, spring, 2006.

JASIENSKA, G. *et al.* Large breasts and narrow waists indicate high reproductive potential in women. **Proceedings Royal Society of London B**, v. 271, p. 1213–1217, 2004.

JONES, B. C., *et al.* Effects of menstrual cycle phase on face preferences. **Arch Sex Behav**, v. 37, p.78–84, 2008.

LITTLE, A. C. *et al.* Symmetry and sexual dimorphism in human faces: interrelated preferences suggest both signal quality. **Behavioral Ecology**, v.19, p.902–908, 2008.

LOWDES, L. **How to make anyone fall in love with you**. Chicago: Contemporary books, 1996, 193p.

MEHRABIAN, A. 1972. **Nonverbal communication**. Chicago: Aldine-Atherson, 1972.

MARLOWE, F. Preferred waist-to-hip ratio and ecology. **Personality and Individual Differences**, v. 30, p. 481±489, 2001.

MOORE, M. Nonverbal Courtship patterns in women: context and consequences. **Ethology and Sociobiology**, v. 6 p. 237-247, 1985.

MORRIS, D. **The naked ape: a zoologist's study of the human animal**. 8. ed. Ontario: Delta. 1999. 256 p.

PERPER, Timothy. **Sex Signals: The Biology of Love**. Philadelphia: ISI Press, 1985.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

RENNINGER, L. A., GRAMMER, K., WADE, T. J. Getting that female glance: Patterns and consequences of male nonverbal behavior in courtship contexts. **Evolution and Human Behavior**, v. 25, p. 416–431, 2004.

ROBERTS, S.C , *et al.* Relationship satisfaction and outcome in women who meet their partner while using oral contraception. 2011. **Proceedings of the Royal Society B Proc.** doi:10.1098/rspb.2011.1647. Publicado online. Disponível em: < rspb.royalsocietypublishing.org>. Acesso em: Fev. 2013.

SWAMI, V., TOVÉE, M. J. The impact of psychological stress on men's judgements of female body size. **PLoS ONE**, v. 7, n.8, 2012.

SWAMI, V. *et al.* The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world: regions: results of the international body project I. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v.36, 2010.

THORENSEN, J. C. **Body Motion Cues Drive First Impressions: Consensus, Truth and the Origins of Personality Trait Judgements based on 'Targets' Whole-Body Motion.** 2012. Tese (Doutorado). Department of Psychology, Durham University, 2012.

NEAVE, N. *et al.* Male dance moves that catch a woman's eye. **Biology Letters**, n.7, 2011. Disponível em: < <http://rsbl.royalsocietypublishing.org/content/7/2/221.full.html#related-urls>> Acesso em 20 de Fev. 2013.

