

MARCO PACORI

IL LINGUAGGIO
DEL CORPO

IN
AMORE

LE LEGGI NON SCRITTE
DELL'**ATTRAZIONE**,
DELLA **SEDUZIONE**
E DEI **SENTIMENTI**.



Sperling & Kupfer

Dello stesso autore

I SEGRETI DEL LINGUAGGIO DEL CORPO

MARCO PACORI

**IL LINGUAGGIO
DEL CORPO
IN AMORE**

Sperling & Kupfer

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

Ebook ISBN 9788873394822

www.sperling.it

www.facebook.com/sperling.kupfer

Le fotografie scattate in studio di posa sono di Pierluigi Bumbaca.

Introduzione

Scorrendo le rubriche dedicate ai problemi d'amore sui rotocalchi si trovano spesso appelli indirizzati all'esperto o all'opinionista di turno che recitano più o meno così: «La mia vicina, incrociandomi sulle scale, mi ha sorriso. Le piaccio?» o: «Un ragazzo per cui ho perso la testa, dopo avermi salutato si è voltato a guardarmi. Gli piaccio?» O, ancora: «Come faccio a capire se mi ha veramente notato? Come devo fare perché si accorga di me?»

Quante volte tutti noi ci siamo posti domande del genere! Le interazioni amorose, infatti, suscitano di frequente dubbi, insicurezze, paure.

Tempo addietro le cose erano diverse: a regolare le relazioni fra i sessi era il galateo, un codice non scritto che dettava le norme di comportamento nell'approccio e nella conduzione del rapporto.

Al giorno d'oggi queste regole di condotta risulterebbero artefatte e manierate. Attualmente (ahimè!?) si comunica in modo più sciolto e naturale: tutto quindi dovrebbe scorrere senza tanti formalismi e con spontaneità... e in molti casi è davvero così.

Il problema nasce però quando Cupido ci colpisce al cuore o quando siamo così attratti da qualcuno da non riuscire a staccargli gli occhi di dosso.

Allora, la nonchalance e la disinvoltura vanno a farsi friggere: nessuno ci spiega come comportarci in questi casi. A scuola ci insegnano a leggere e a scrivere; mamma e papà ci educano a non fare schiamazzi e a rispettare gli anziani; nessuno però si prende la briga di illuminarci su come fare un approccio, cosa dire in una conversazione con l'altro sesso, come approfondire la conoscenza e l'intimità: a quel punto diventa una vera «fatica d'Ercole» conquistare la persona che ci interessa.

Per fortuna, ora le risposte al riguardo ce le dà la scienza! Come per altre situazioni sociali, la psicologia, l'antropologia e le neuroscienze hanno cominciato a fare del corteggiamento e della percezione della bellezza il proprio oggetto di studio.

I ricercatori hanno esaminato ore di filmati di interazione fra i sessi riprese di nascosto in bar, discoteche e altri luoghi di ritrovo; hanno ideato disegni sperimentali per riprodurre quanto avviene naturalmente nella scelta di un partner e hanno sottoposto video o immagini ad alcuni soggetti osservando cosa cambiava nella loro attività cerebrale o nella produzione ormonale. Sono così giunti a comprendere i meccanismi, spesso ancestrali, che ci inducono a trovare attraente qualcuno, e hanno messo in luce i processi della seduzione e del flirt.

Questo ha portato, per esempio, alla scoperta che anche il corteggiamento odierno è scandito da fasi che regolano i diversi passaggi del rapporto con la persona da cui siamo attratti. Tuttavia, a differenza del bon ton, le consuetudini che seguiamo in queste circostanze sono implicite e acquisite tramite l'esperienza, l'imitazione e l'esposizione a dei modelli.

Un altro dato importante emerso dalle ricerche è che uomo e donna parlano lingue diverse: perfino il vocabolario, il modo di fare e di pensare, i gesti e gli atteggiamenti sono differenti. Comunicare con efficacia con l'altro sesso diventa allora come apprendere una lingua straniera.

Riportando queste conoscenze al corteggiamento, si è potuto appurare che gli uomini sono attirati dalla stimolazione visiva: spacchi, scollature, movenze sinuose, corpi flessuosi sono gli stimoli che

li fanno «cadere nel sacco». Per contro, le donne sono sensibili a input molto diversi, come il contatto fisico, l'odore della pelle o il profumo.

Bene, il libro che avete tra le mani è dedicato a quella complessa realtà che è l'attrazione fra i sessi.

Questo saggio non ha però la velleità di proporsi come manuale di seduzione. Strategie, astuzie e tattiche lasciano il tempo che trovano nell'interazione amorosa se non si dispone di parametri che diano modo di valutarne l'effettivo successo: ecco perché ho deciso di concentrarmi sui segnali non verbali che uomo e donna esibiscono (la donna a volte in modo consapevole) per esprimere interesse, attrazione, intesa e desiderio sessuale. Sono proprio questi «indizi» a rivelare, per esempio, se il nostro approccio è gradito, se la conversazione procede bene, se l'interesse è ricambiato, e costituiscono quindi un'utilissima bussola per orientarci nel corso dell'incontro galante.

A questo punto potreste chiedervi dove si colloca la mia esperienza personale al riguardo.

Be', anche di quella è intriso il libro: come tutti anch'io ho frequentato bar, discoteche, compagnie, e come tutti ho capito il funzionamento degli scambi con l'altro sesso vedendo come facevano gli altri.

Certo, le mie esperienze e le mie letture nel campo del linguaggio non verbale molte volte mi hanno avvantaggiato... non nego che la mia conoscenza dei segnali involontari del corpo mi abbia dato una mano a capire come muovermi nel corteggiamento!

La vita mi ha portato a contatto con veri e propri dongiovanni e straordinarie seduttrici, e da loro ho appreso una lezione fondamentale: non serve essere belli (molti di loro non lo erano granché, specialmente i maschi!). Tutti questi seduttori possedevano però delle caratteristiche comuni: sapevano adattarsi alla persona con cui avevano a che fare, intuivano il linguaggio del corpo delle loro «prede» e, soprattutto, avevano come scopo «sedurre» più gente possibile.

Non è questo l'insegnamento del mio libro: ognuno sceglie se fare il latin lover o puntare su una persona in particolare. Quello che vorrei trasmettervi è che comunicare e sedurre è un apprendistato, non un'arte a esclusivo appannaggio di pochi.

Buona lettura e... auguri per le vostre conquiste!



Le leggi dell'attrazione fisica

Quando conosciamo qualcuno, la prima cosa che ci colpisce è il suo aspetto esteriore.

Quello che noi percepiamo al primo impatto, in realtà, è un amalgama di tratti legati alla genetica e all'effetto secondario degli ormoni, all'età, così come al temperamento della persona, all'emozione che esibisce in quel momento e al modo in cui si propone.

Poi, è ovvio, ci mettiamo del nostro, proiettando sull'altro il «modello» di chi ci ha fatto innamorare in passato, i nostri gusti personali e altri fattori associati alla nostra esperienza.

Numerosi studi mostrano che alcune caratteristiche estetiche hanno valore universale e nascondono una natura biologica: in breve, ci piacciono i tratti fisici che rivelano un organismo sano ed efficiente.

In questo capitolo esploreremo proprio i misteri dell'attrazione fisica.

Canoni estetici fin dalla culla

L'idea che abbiamo della bellezza sembra qualcosa di innato o comunque appreso molto presto. Stando a parecchie ricerche, infatti, già a 6 mesi i bambini mostrano una marcata predilezione per un volto attraente contrapposto a una faccia qualunque.

Come si è giunti a questa conclusione? Poiché, ovviamente, nel primo periodo di vita siamo incapaci di esprimere a parole i nostri giudizi, gli studiosi hanno preso in esame per quanto tempo lo sguardo dei bambini sostava su un volto. È stato così appurato che i piccoli oggetto degli esperimenti si soffermavano a guardare più a lungo fotografie di chi presentava tratti più regolari e armoniosi.

Per accertarsi che questo criterio fosse veramente indice di preferenza estetica, Judith Langlois, Lori Roggman e Loretta Rieser-Danner dell'Università del Texas hanno sottoposto i bambini a un test che richiedeva un'interazione più articolata con gli stimoli. Hanno quindi chiesto a un truccatore teatrale di realizzare due maschere di un volto di donna: una bella e una brutta; la maschera doveva risultare verosimile, di modo che chi la indossava potesse sorridere, ammiccare e conservare una certa mimica. A questo punto un attore interagiva con i bambini e il tutto veniva filmato.

Si è osservato che i piccoli mostravano più avversione, insofferenza e altre reazioni negative quando l'attore portava la maschera sgraziata. Inoltre i maschietti (ma non le femminucce) cercavano soprattutto un approccio davanti al volto bello. Probabilmente, secondo la Langlois, stavano «facendo le prove» per il ruolo attivo che avrebbero assunto da adulti nel corteggiamento.

La bellezza media è (quasi) in pole position



Benché a 6 mesi i bambini piaccia, come vedremo, soprattutto una donna con volto e fattezze spiccatamente femminili e le donne prediligano tratti maschili, specie nel viso (mascelle forti, zigomi alti, sopracciglia basse eccetera), i ricercatori hanno messo in luce che, in linea di massima, un aspetto «medio» è tra i più gettonati.

Jamin Halberstadt dell'Università di Otago, in Nuova Zelanda, ha evidenziato che questo principio vale non solo per gli esseri umani, ma anche per molte altre specie, come gli uccelli o i pesci.

Le dimostrazioni di questa osservazione nell'uomo si devono soprattutto alla già citata Judith Langlois, che insieme con il suo staff ha messo in risalto come un volto dai tratti «medi» attiri l'attenzione di bambini di pochi giorni e piaccia a livello universale: vale a dire che tutti gli individui, a prescindere dalla razza, trovano che le persone più belle sono quelle con lineamenti regolari e proporzionati. Insomma, la ragazza della porta accanto piace parecchio; questo spiegherebbe la popolarità di attrici di aspetto bello ma non travolgente, come Meg Ryan, Kate Hudson o Reese Witherspoon.

Già a 6 mesi i bambini mostrano una predilezione per i volti attraenti



Reese Witherspoon, un esempio di bellezza «media»

Per realizzare una faccia «media», la Langlois e colleghi si sono serviti di un programma di grafica che ha mescolato fino a 32 volti: il viso risultante, secondo questi autori, è il più attraente che si possa trovare.

In altre parole, ciò che in genere piace in un volto è la «moderazione», indipendentemente dal sesso: la bocca non deve essere né grande né piccola, la fronte non troppo spaziosa né troppo bassa, il mento né sfuggente né spigoloso e così via.

Sembra la descrizione di una persona come tante, vero? E invece è il prototipo della bellezza (cioè lo schema di un viso attraente che risiede nel nostro cervello).

Criteri ancestrali, ma diversi per lui e per lei

Numerose ricerche riconducibili alla disciplina dell'«etologia umana» hanno messo in rilievo che la biologia e la genetica rivestono ancora un considerevole peso nel nostro modo di agire, in

particolare riguardo ai criteri estetici e alla scelta del partner.

L'ambito di cui si occupa l'etologia, secondo Konrad Lorenz e Nikolaas Tinbergen, i maggiori esponenti di questa branca della scienza, è la «biologia del comportamento». Questa corrente si basa sull'assunto che il comportamento animale (e in una certa misura anche quello umano) e le sue basi fisiologiche si sono evolute insieme con la specie (e non quindi sulla base dell'esperienza) e pertanto vanno esaminate come un aspetto della selezione naturale.

Irenäus Eibl-Eibesfeld, Karl Grammer, Desmond Morris e molti altri scienziati hanno sviluppato questa disciplina accumulando evidenze sperimentali che danno spessore ai presupposti illustrati. Proprio sulla base di queste indagini si è appurato che, per qualche verso, la scelta del partner rimane ancorata a motivazioni ancestrali. Motivazioni che però variano nei due sessi.

Per l'uomo, rispetto alla donna, conta molto l'aspetto fisico, e in particolare viene apprezzato un corpo formoso e proporzionato. Questa predilezione deriverebbe dal fatto che il maschio cerca inconsciamente segni che indichino fertilità, salute e capacità di portare a compimento una gravidanza.

Tuttavia, come rilevato da un'indagine di Thomas Currie e Anthony Little, questa preferenza gioca un ruolo determinante solo nel caso di avventure o storie brevi, mentre conta di meno quando l'uomo è alla ricerca di una relazione stabile.

Inoltre i maschi, per lo meno nella società occidentale, danno molto peso al loro status sociale, alla dominanza e alla reputazione. Questo tipo di motivazioni li porta spesso a esibire una condizione agiata e una posizione di potere (anche non sempre effettivo) con dei simboli: l'automobile prestigiosa, l'abito firmato, il rolex al polso... ma anche una bella donna al fianco. Qualche femminista storcerà il naso, ma la scienza dimostra che il maschio può ostentare una donna come fosse un trofeo.

La ricerca ha messo in luce che si ritiene che rappresentanti del «sesso forte» non propriamente irresistibili affiancati da compagne avvenenti rivestano uno status più elevato e svolgano un'occupazione di maggiore prestigio rispetto a uomini belli appaiati a partner bruttine, a maschi anonimi accompagnati da donne insignificanti, e addirittura rispetto ad adoni con partner affascinanti. Insomma, tra la sfavillante accoppiata «Brangelina» (Brad Pitt e Angelina Jolie) e le unioni formate dal presidente francese Nicolas Sarkozy e Carla Bruni o dall'imprenditore Vittorio Cecchi Gori e Valeria Marini, vincono queste ultime!

La prima cosa che guarda lui? Il viso, è ovvio!

Tutti daremmo per scontato che un maschio, quando guarda una donna, presti attenzione a seno, natiche e gambe. E invece l'indagine scientifica smentisce questo pregiudizio: l'uomo per prima cosa porta lo sguardo al viso della potenziale partner.

Lo dimostra, tra gli altri, un singolare studio firmato da Heather Rupp e dai colleghi del Kinsey Institute for Research in Sex, Gender and Reproduction.

I ricercatori hanno condotto un esperimento «piccante»: hanno mostrato a un gruppo di volontari composto da uomini e donne alcune coppie intente a fare sesso. Attraverso un apparecchio per l'*eye tracking* (che verifica dove viene portato lo sguardo) hanno quindi esaminato i loro movimenti oculari: con grande sorpresa, hanno appurato che la prima cosa che «saltava all'occhio» dei soggetti maschi era il volto della donna; per contro, le partecipanti sostavano più a lungo sull'atto sessuale.

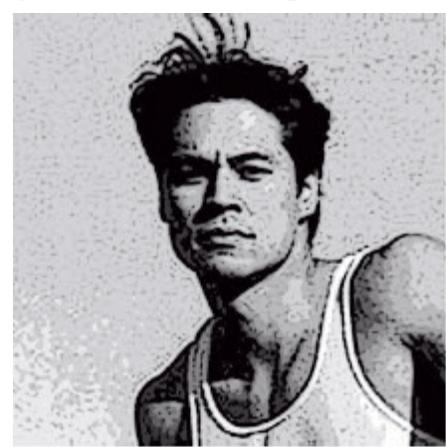
Per una donna le preferenze nella scelta del partner hanno radici altrettanto lontane, ma sono meno legate all'aspetto esteriore. Viene infatti prediletto il maschio che abbia un buon accesso alle risorse. In origine (e anche oggi nelle società che vivono ancora in modo primitivo) questa figura coincideva con un valido cacciatore; in tempi attuali identifica chi ha una buona posizione sociale ed economica

e, per estensione, chi si pone quest'ultima come obiettivo: vengono quindi apprezzate l'intraprendenza, l'ambizione, la determinazione e così via.

Come dicevamo poc'anzi, per segnalare il proprio livello economico gli uomini possono ricorrere a degli status symbol: per esempio l'automobile, l'abbigliamento, l'orologio, la disinvoltura nello spendere denaro.

Ebbene, gli psicologi americani Nathan DeWall e Jon Maner hanno dimostrato che l'attenzione visiva di una donna è catturata da questi segnali in modo immediato.

In un esperimento hanno mostrato alle partecipanti alcune foto di uomini vestiti elegantemente oppure in modo più dimesso, per un tempo molto breve, 4 secondi. Grazie a un programma di *eye tracking* hanno appurato che i soggetti che esibivano una condizione sociale più agiata venivano guardati in modo più attento e per un tempo più lungo.



Anche il gentil sesso, è naturale, tiene in considerazione il lato esteriore; tuttavia, come hanno evidenziato i ricercatori Dustin Wood e Claudia Brumbaugh del Queens College di New York, i giudizi estetici delle donne sono meno omogenei: nel loro studio (che ha coinvolto più di 4.000 partecipanti), alcune trovavano infatti attraenti uomini che altre reputavano decisamente brutti.

David Waynforth, antropologo all'Università del New Mexico, ha appurato che, al di là dell'apprezzamento, le donne mostrano una certa reticenza a farsi coinvolgere da uomini piacenti; e a ragione: questi ultimi avrebbero meno remore a chiudere un rapporto, a tuffarsi in relazioni extraconiugali e a dedicare poco tempo alla famiglia.

Va annotato infine che, come nel caso del sesso forte, l'attrazione fisica conta molto di più nelle avventure e nelle relazioni brevi che in

Per una donna l'attrazione fisica conta di più in un'avventura che in vista di una relazione stabile

vista di legami importanti.

I canoni della bellezza non sono sempre (e ovunque) uguali

Sapevate che le donne di alcune tribù africane usano dischi di legno o argilla per dilatare il labbro inferiore, e devono indossarli sempre quando sono in presenza di rappresentanti dell'altro sesso? Tra il popolo dei Kayapò, in Amazzonia, fanno invece ricorso alla scarificazione, a orpelli per bocca, orecchie e naso, a disegni sul corpo e ad acconciature varie sia per dimostrare la posizione sociale e l'età, sia per rendersi più attraenti agli occhi di potenziali pretendenti. Usanze, queste, che a noi occidentali appaiono quanto meno stravaganti... Ornamenti, fronzoli, pettinature eccetera sono impiegati in modo diverso nelle differenti culture e hanno un significato e un valore estetico a volte opposto.

Al di là di questi parametri, però, ce ne sono altri che sono condivisi universalmente. Per quanto siamo evoluti, infatti, molti dei criteri in base ai quali giudichiamo la bellezza dell'altro sesso hanno radici biologiche e sono legati all'effetto secondario degli ormoni sessuali.

Per esempio, nel caso delle preferenze estetiche maschili c'è un canone che sembra non cambiare nel tempo ed essere indipendente dalla cultura: il rapporto vita-fianchi. Quanto più la silhouette della donna assomiglia a una clessidra, tanto più piace.

Esaminando le modelle del paginone centrale di *Playboy* nel corso degli anni, lo psicologo

americano Devendra Singh ha constatato che, mentre i corpi tendevano a diventare più esili e asciutti (in particolare con l'avvento della rivoluzione industriale), il rapporto vita-fianchi rimaneva uguale. Questo «dislivello» determina una curva molto seducente nel corpo femminile ed è proprio tale flessuosità a catturare lo sguardo degli uomini.

Se è vero che in tutte le culture il sesso forte apprezza le curve, non dappertutto però vengono graditi i chili di troppo.

Alcuni ricercatori statunitensi si sono accorti che nei Paesi in cui il sesso debole ha ridotte opportunità di affermazione economica o sociale (per esempio quelli islamici), piace di più la donna in carne. Nelle società dove le donne raggiungono un grado di istruzione più alto e sono più emancipate, invece, vengono apprezzati i fisici maggiormente slanciati. Un altro esempio: confrontando Paesi molto lontani dal punto di vista geografico e sociale, come la Malesia e l'Inghilterra, si è osservato che gli uomini tendono a preferire una donna più mingherlina se appartengono a un ceto alto, mentre più il ceto è basso, più viene gradita la donna in carne.

In Camerun e in molte altre parti dell'Africa, l'obesità, specie nelle natiche, piace; tanto che in un rito di passaggio alcune donne che vivono in tribù passano mesi a guadagnare peso in quella che è nota come la «stanza dell'ingrassamento», poiché nella loro società la rotondità è segno di buona salute, prosperità e fascino. La floridezza è ammirata in generale presso i popoli non «occidentali», come gli Shiwiar dell'Ecuador, gli Hadza della Tanzania e i Sami della Scandinavia.

Queste premesse lasciano supporre che esista un legame tra forme del corpo e benessere economico: più quest'ultimo è elevato, meno contano le caratteristiche somatiche legate alla capacità di figliare e di concepire.

Tornando alla cultura occidentale, si è osservato come nel tempo le donne ritratte su riviste femminili quali *Vogue* o *Cosmopolitan* siano diventate sempre più «tubolari» e androgine. Questa tendenza è andata di pari passo con la conquista, da parte del gentil sesso, di posizioni economiche e sociali sempre più prestigiose e remunerative.

Come ben sappiamo, il tenore economico è soggetto a sbalzi e queste fluttuazioni possono interagire con i gusti maschili.

Sulla base di tale assunto, gli psicologi Terry Pettijohn e Abraham Tesser hanno postulato la cosiddetta «ipotesi della sicurezza ambientale». Secondo i due studiosi, la preferenza per una data fisionomia è influenzata dalla maggiore o minore stabilità economica. In periodi di recessione o di incertezza verrebbero predilette fattezze più adulte; il contrario varrebbe invece nei momenti più floridi.

Un volto dai lineamenti più infantili (occhi grandi, naso piccolo, mento sottile e guance rotonde) viene giudicato molto positivamente sul piano umano: gli viene attribuita un'indole calda, gentile, sincera, onesta, accomodante e socievole. Una faccia più adulta (occhi più piccoli, mento prominente, zigomi alti e sporgenti e naso più deciso) riceve consensi sul piano della sicurezza e dell'affidabilità: chi possiede queste caratteristiche è giudicato sicuro, forte, dominante, esperto, competente e indipendente. Inoltre, un profilo di questo tipo viene associato a uno status sociale elevato e a un ruolo importante, influente, con un maggiore controllo sulla propria vita.

Per verificare la loro intuizione, Pettijohn e Tesser hanno svolto diverse ricerche. Una delle più significative ha preso in esame i volti di popolari attrici americane in diverse epoche. Hanno così



I canoni della bellezza variano da cultura a cultura

constatato che le «stelle» con lineamenti più maturi (occhi piccoli, mento largo, facce sottili) venivano preferite durante i tempi di recessione. Per esempio, durante la Grande Depressione in America furoreggiavano Greta Garbo, Marlene Dietrich o Bette Davis: tutte donne dai tratti marcati. Lo stesso principio sembra però non sussistere per le facce degli attori, per il fatto che nei maschi vengono comunque preferiti tratti facciali che siano segno di maturità e di responsabilità.

In uno studio recente, lo stesso Pettijohn e il collega Brian Jungeberg hanno sviluppato ulteriormente l'esito di queste ricerche, per appurare se, oltre alle fattezze del volto, anche la predilezione per determinate forme del corpo ed età possa cambiare in relazione alla congiuntura economica.

La loro idea di partenza – come abbiamo visto – era che in periodi difficili si tendano a prediligere volti che rispecchiano maturità e corpi che riflettono indipendenza, sicurezza e autonomia. L'altezza, per esempio (soprattutto nel caso dell'uomo, ma non solo), è spesso legata a una posizione sociale rispettabile. In modo analogo, l'età è connessa con la responsabilità e la maturità.

I due hanno quindi preso in esame forme, aspetto del volto ed età delle «conigliette» di *Playboy* dal 1960 al 2000 (la scelta è caduta su questa rivista perché rifletterebbe i gusti dell'americano medio). Quello che è emerso è stato poi confrontato con un coefficiente che, seppure in modo grossolano, esprime il tenore economico generale di un dato anno negli Stati Uniti.

Il risultato dello studio non ha lasciato dubbi: i flussi finanziari intaccano le preferenze estetiche! Quando il Paese versava in difficoltà economiche, le modelle mostravano occhi più piccoli, vita più larga e un rapporto vita-fianchi più alto (erano quindi più fusiformi); inoltre, apparivano più snelle.

Per contro, nei momenti di benessere, le donne ritratte risultavano più giovani e più basse; inoltre avevano un fisico più sinuoso e in carne, e occhi più grandi.

Mento e forma più o meno sottile del volto invece non cambiavano granché negli anni; questo, secondo gli autori, perché per i lettori di *Playboy* questi due parametri contano meno di occhi e fattezze del corpo nel determinare l'avvenenza di una ragazza.



Durante la Grande Depressione si prediligevano le bellezze dai tratti marcati, come Marlene Dietrich

Se l'uomo ha fame gli piace la donna in carne

Gli psicologi Viren Swami e Martin Tovée hanno ipotizzato che la preferenza per corpi femminili più in carne sia legata a un'associazione di idee primitiva: le donne «in salute» troverebbero maggiore consenso tra chi vive in condizioni economiche precarie perché il loro fisico è indice del fatto che si nutrono di più e quindi dispongono di buone riserve di cibo.

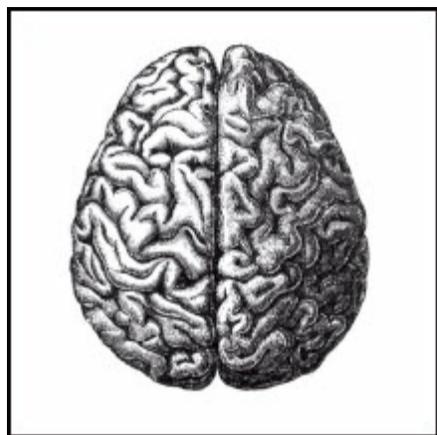
Un'intuizione piuttosto originale e pittoresca. Per verificarla gli autori hanno ideato un geniale progetto sperimentale. Si sono appostati fuori da una mensa universitaria verso l'ora di cena e hanno fermato degli studenti chiedendo loro di esprimere, su una scala da 1 a 7, quanto fossero affamati. Sulla base di questo primo test sono stati selezionati 30 partecipanti «famelici» e 21 che si dichiaravano inappetenti o satolli: a questo gruppo è stato chiesto di valutare l'avvenenza di 50 donne ritratte in foto alle quali era stato oscurato il viso perché non compromettesse i giudizi.

L'analisi dei risultati ha dato ragione alla supposizione dei due psicologi: i ragazzi più affamati tendevano a preferire donne più abbondanti; inoltre, rispetto ai loro «pari» sazi, erano meno esigenti nei confronti delle forme del corpo delle modelle e non davano grande importanza alla flessuosità delle silhouette.

Se una temporanea sensazione di fame può modificare (seppure provvisoriamente) il proprio gusto estetico, hanno concluso gli autori, una condizione di denutrizione o di indigenza può indurre una popolazione a prediligere donne che diano l'idea di poter avere accesso ad abbondanti risorse alimentari.

Anche il cervello ha un lato estetico

Un gruppo di ricercatori del Dipartimento di Psicologia e Neuroscienze del Dartmouth College, capitanati da Jasmin Cloutier, ha condotto uno studio sulla neurologia dell'attrazione, giungendo a scoperte sorprendenti: negli uomini che vedono un volto attraente si attivano le aree del cervello coinvolte nella ricerca del piacere, le stesse che si mettono in funzione quando si prova appetito, passione per il gioco o dipendenza dalle droghe.



Nell'esperimento svolto dall'équipe su un campione di uomini eterosessuali sono state mostrate foto che ritraevano volti femminili attraenti, facce di donne «nella media», uomini di bell'aspetto e uomini anonimi. Mentre i soggetti osservavano i volti, il funzionamento del loro cervello è stato monitorato con la tecnica della risonanza magnetica funzionale (fMRI).

Si è così appurato che le aree legate alla percezione degli stimoli che anticipano il piacere (quelle che fanno uso del neurotrasmettitore dopamina) e, in particolare, una regione molto primitiva dell'encefalo chiamata «nucleo accumbens», andavano in «ebollizione» davanti a visi femminili bellissimi. L'attività di queste aree, invece, si riduceva osservando i volti di uomini attraenti, nonostante i partecipanti ne riconoscessero il bell'aspetto.

La risonanza magnetica funzionale, che permette di monitorare l'attività cerebrale, viene impiegata in numerosi studi sulla percezione della bellezza

In un'altra indagine, eseguita con la stessa strumentazione, è stato accertato che essere guardati da una persona piacente attiva lo «striato ventrale», un'altra area cerebrale coinvolta nella ricerca del piacere. (Ciò non accade se ci limitiamo a fissare passivamente un volto attraente dell'altro sesso.) Questo significa che quando qualcuno che ci piace ci osserva, nel nostro cervello si innesca una reazione chimica identica a quella di un tossicodipendente che va alla ricerca della dose.

Proviamo ora a mettere a fuoco quali sono le caratteristiche fisiche gradite agli uomini e alle donne.

Gli assi del fascino femminile

Le proporzioni del volto

C'è una geometria nella bellezza femminile, o uno standard misurabile? Secondo Pamela M. Pallett, Stephen Link e Kang Lee la risposta è sì.

Per verificarlo hanno invitato un gruppo di studenti a giudicare la bellezza di alcune donne ritratte in foto; in certi casi avevano ritoccato digitalmente la distanza tra occhi e bocca e quella tra gli occhi.

Esaminando i risultati i ricercatori hanno ricavato le regole d'oro dell'attrattiva di un volto femminile: occhi e bocca dovrebbero distare circa un terzo (precisamente il 36%) della lunghezza dell'intera faccia, e la distanza tra le pupille dovrebbe essere meno della metà (o meglio il 46%) della larghezza del volto da orecchio a orecchio.

Per fortuna, questi valori non corrispondono a un viso «lifestato», ma a un volto medio: pensate che tipiche icone di avvenenza come Elizabeth Hurley o Angelina Jolie non rientrano in questi canoni.

Quelli citati, come potete immaginare, non sono i soli parametri che contribuiscono a rendere

attraente un volto femminile.

Le indagini di Miriam Law Smith e altri scienziati, pubblicate sulla prestigiosa rivista inglese *Proceedings of the Royal Society*, hanno dimostrato che ciò che l'uomo trova piacevole nel viso di una donna (e, vedremo più avanti, anche nel suo corpo) è dovuto all'effetto secondario degli ormoni sessuali. Più è alto il livello di estrogeni, affermano questi studiosi, più una donna piace.

Gli ormoni sessuali femminili, infatti, prevengono la crescita delle ossa del volto (che quindi appare più spianato), riducono la forma e le dimensioni di naso e mento, rendono gli occhi più grandi, aumentano lo spessore delle labbra e il deposito di grasso nelle guance. Questi aspetti diventano così il contrassegno biologico di un'elevata capacità riproduttiva.

Per dimostrare la loro tesi, i ricercatori inglesi hanno fotografato 59 donne dai 18 ai 25 anni e ne hanno analizzato i livelli ormonali. Dopo aver sottoposto i ritratti a un gruppo di uomini, hanno scoperto che le donne con il tasso più alto di estrogeni risultavano le più attraenti.

Curiosamente, non è stata rilevata nessuna relazione tra estrogeni e giudizio estetico ricevuto da modelle truccate; secondo gli autori questo risultato sarebbe da attribuire al fatto che il make up migliora l'aspetto del viso, nascondendone i difetti.

Meglio con o senza trucco?

I cosmetici, impiegati fin dall'antichità per migliorare l'aspetto esteriore, sono stati oggetto di studio da parte di un gruppo di ricercatori americani, i quali hanno ipotizzato che vengano usati in modo eccessivo dalle donne meno in salute.

Alison Milroy, Lee Cronk e colleghi hanno sottoposto a 140 candidate un questionario sulla loro salute e sull'uso dei cosmetici negli ultimi sei mesi, dopodiché hanno scattato a ciascuna una foto con e senza trucco.

A quel punto, a un gruppo di 9 volontarie è stato chiesto di giudicare le donne ritratte in termini di salute e di femminilità.

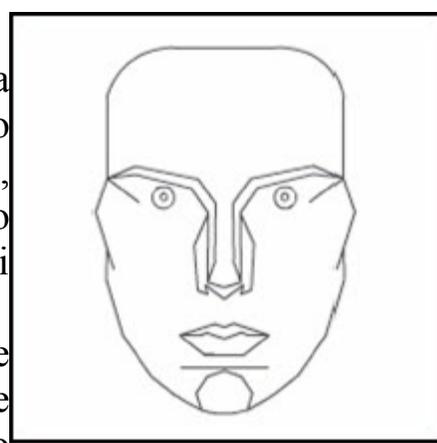
Dagli esiti è emerso che, in effetti, le donne che godevano di una salute cagionevole apparivano più femminili e sane nelle foto in cui erano truccate rispetto a quelle al naturale; in generale, quelle che usavano più trucco erano proprio le stesse che erano meno in forma.

Un altro studio sull'uso del make up ha inteso esaminare se i vari cosmetici producono un effetto di per sé oppure se il cambiamento è legato all'azione sinergica di più prodotti.

Per appurarlo 10 donne sono state preparate da truccatori professionisti in 5 modi diversi: senza trucco; solo con il fondotinta; soltanto con gli occhi truccati; solo con il rossetto; e infine con un maquillage completo. Le foto sono state poi mostrate a un gruppo di volontari di entrambi i sessi, che dovevano dare un giudizio su una scala che andava da «per niente attraente» a «estremamente attraente».

Ebbene, i volti truccati piacevano di più che in versione *nature*. Inoltre, secondo le donne il make up degli occhi era quello che contribuiva maggiormente a rendere un volto interessante; per gli uomini, invece, ciò che esaltava di più la bellezza delle modelle era il fondotinta associato all'eyeliner e alla matita per gli occhi. La sola applicazione del rossetto risultava abbastanza indifferente ai maschi.

Rebecca Nash, George Fieldman e altri ricercatori hanno dimostrato anche che l'uso del make up



Schema delle proporzioni ideali di un volto

non solo aumenta il sex appeal di una donna, ma suggerisce l'idea che il suo status sia elevato: rispetto a donne acqua e sapone, le signore imbellettate apparirebbero più in salute, più sicure di sé, darebbero l'impressione di guadagnare di più e di svolgere un lavoro maggiormente prestigioso.

Sembra che le donne siano ben coscienti del fatto che eyeliner, mascara e fondotinta diano loro lustro, tanto che, come ha provato la psicologa Pamela Regan, una donna che si aspetta di incontrare un uomo avvenente (ma anche una bella donna) tende a truccarsi di più e con maggiore cura rispetto a quando sappia di dover fare conoscenza con un maschio dall'aspetto comune o una propria pari poco graziosa.

L'indagine più interessante al riguardo è stata condotta dallo psicologo francese Nicolas Guéguen. Quest'ultimo, sulla base degli studi citati, ha voluto accertare se in situazioni reali il trucco rendesse davvero le donne più affascinanti agli occhi di un uomo.

Per provarlo ha filmato delle interazioni in bar frequentati da entrambi i sessi. Ha così scoperto che le ragazze con il make up venivano avvicinate con più facilità dagli avventori del locale; inoltre, il primo contatto avveniva in tempi decisamente brevi.

È probabile, ha commentato Guéguen, in linea con quanto già espresso dallo psicologo William McKeachie, che le donne che fanno uso di cosmetici (specie se giovani) appaiano più frivole e interessate al sesso opposto.

Cipria e fondotinta: vere armi di seduzione

Numerosi studi dimostrano che troviamo attraenti quegli aspetti del corpo o del volto che indirettamente segnalano una buona condizione di salute.

L'uomo, per esempio, è colpito da una pelle dall'aspetto giovane e sano. Ecco perché l'uso di cipria e fondotinta può rivelarsi un'arma di conquista, soprattutto al momento del primo impatto visivo.

Gli studiosi Karl Grammer, Bernhard Fink dell'Istituto di Etologia urbana Ludwig Boltzmann di Vienna, insieme con Randy Thornhill, hanno ideato un procedimento grafico per simulare l'effetto dell'esposizione prolungata al sole e alle intemperie su un campione di 169 volti femminili, ottenendo così facce con notevoli discromie (punti più scuri e altri più chiari). I ritratti sono stati poi sottoposti a un campione di 430 valutatori maschi che hanno giudicato meno in salute, meno fertili e meno attraenti i volti con una maggiore quantità di macchie.

Questa percezione ha basi fondate: secondo Paul Matts, esperto dermatologo, la distribuzione delle cellule che riflettono la luce, i cromofori, è legata all'effetto dei raggi UV e all'età, e il fatto che la pelle non abbia un colorito uniforme è indice della degenerazione di queste cellule sia nei tessuti superficiali sia in quelli profondi. Siccome l'epidermide è semitrasparente, il nostro occhio coglie anche le decolorazioni profonde e questo influenza la nostra valutazione estetica.

Eterna fanciulla

Un volto attraente ci foderà letteralmente gli occhi di prosciutto: in modo involontario e inconsapevole pressoché tutti tendiamo a valutare le persone avvenenti in modo più favorevole di quelle meno belle, soprattutto per quanto riguarda aspetti come la disinvoltura, l'estroversione e il *savoir faire*. Solo il giudizio sull'integrità morale e sulla sensibilità per i sentimenti altrui non sembrano essere influenzati dall'aspetto fisico.

Ma se la bella presenza è associata a tratti infantili allora la nostra capacità di giudizio ne risulta completamente falsata. Come abbiamo già accennato, una faccia «da bambino» suscita un'innata reazione positiva e di tenerezza.

È una risposta così forte che nemmeno gli altri animali riescono a restarne indifferenti: per questo motivo sono realmente esistiti dei piccoli «Tarzan» cresciuti da scimmie o da altre specie.

I tratti che condividiamo con i cuccioli degli altri mammiferi e che ispirano senso di protezione

sono: fronte arrotondata e spaziosa, occhi grandi, naso piccolo, mento delicato, guance rotonde, paffute e prominenti e aspetto «morbido» del corpo. Caratteristiche, queste, più comuni nel volto di una donna che in uno maschile (pensate per esempio alle attrici Drew Barrymore, Sarah Michelle Gellar e Jessica Alba).

Come mai? Forse, da un punto di vista evolutivo, questi tratti sono stati selezionati per stimolare nel partner atteggiamenti protettivi e senso di accudimento, e per «ammansire» eventuali impulsi violenti negli uomini in generale.

Uno studio condotto dalla psicologa americana Diane Berry ha messo in evidenza che l'aspetto infantile è una dimensione che viene presa in esame in maniera indipendente quando valutiamo la bellezza di un volto.

Numerose altre indagini hanno dimostrato che un viso d'angelo evoca condiscendenza e amorevolezza; inoltre induce a pensare che chi presenta quei tratti sia sincero, sensibile e cordiale. Sebbene l'impressione generale sia positiva, però, possedere lineamenti fanciulleschi ha anche il suo rovescio della medaglia: chi dà l'idea di essere più «bambino» appare pure più sottomesso, debole, poco dominante e competente.

Una recente ricerca eseguita da un'équipe di studiosi tedeschi ha voluto accertare specificamente se, in un volto femminile, gli uomini prediligano tratti maturi o fattezze più infantili. Dopo aver reclutato dei volontari, hanno sottoposto alla loro valutazione dei ritratti di donne. O almeno, così sembrava in apparenza: in realtà, la modella fotografata era sempre la stessa, ma con un programma di grafica erano state esaltate ora le caratteristiche più adulte, ora quelle più fanciullesche.

Ebbene, solo a 1 uomo su 10 piaceva un volto femminile maturo, gli altri trovavano più piacevoli visi che avessero fino al 50% di caratteristiche infantili.

Sembra anche vero, tuttavia, che l'aspetto «giovanile» non deve essere eccessivo. È quanto hanno constatato gli etologi austriaci Klaus Atzwanger e Karl Grammer. Manipolando delle fotografie, i due hanno scoperto che una donna troppo «bambina» non piace più e, soprattutto, viene scartata come partner. Alla base di questo rifiuto ci sarebbe una ragione di ordine biologico: una compagna dall'aspetto esageratamente immaturo non verrebbe ritenuta in grado di prendersi cura dei propri figli.



I volti dai tratti infantili, come quello di Drew Barrymore, suscitano un'innata reazione positiva

La bellezza italiana è morbida

Ogni popolazione ha fattezze e proporzioni diverse. Per esempio, le donne di origine slava hanno i volti «scavati»: zigomi marcati, mascelle pronunciate, sopracciglia basse eccetera. Per contro, quelle dei Paesi scandinavi (Svezia, Finlandia e Norvegia) sono diafane, dai tratti delicati e talvolta evanescenti.

Una recente indagine degli italiani Chiaretta Sforza, Alberto Laino e altri ricercatori ha voluto indagare su cosa contraddistingue la bellezza nostrana. Hanno così esaminato i volti di due gruppi: 95 donne tra i 18 e i 30 anni scelte a caso, e un secondo campione di 24 finaliste di concorsi di bellezza.

Di ogni partecipante un esperto ha analizzato 50 punti di tessuti molli (cioè i punti in cui la pelle non è attaccata alle ossa). Ne è emerso che le donne che avevano primeggiato nei concorsi, rispetto alle donne comuni, mostravano delle caratteristiche particolari: innanzitutto, in generale possedevano volti più tondi e avevano la parte alta del volto (dagli occhi in su) più larga delle altre, mentre il lato inferiore (la mascella) era più piccola; inoltre, le loro labbra erano più voluminose e il labbro inferiore era meglio delineato.

Gli autori dello studio hanno commentato che l'aspetto delle donne italiane tende a mantenere parecchie caratteristiche infantili.

Gli occhi catturano gli occhi

Se chiediamo a chiunque qual è la prima cosa che lo colpisce in una persona, con buona probabilità risponderà: gli occhi. Il motivo dell'attrazione di questo particolare anatomico sta nel fatto che il loro colore, la forma, il movimento, l'espressione e l'intensità dello sguardo riflettono meglio di ogni altra parte del corpo la personalità.

Ciò che rende l'occhio più o meno attraente dipende da un insieme di fattori che vanno dalla dimensione del bulbo oculare alla grandezza dell'iride (la parte colorata) e della pupilla, dalla struttura ossea delle sopracciglia, degli zigomi e del naso alla forma della cavità orbitale.

Questa area del viso è piuttosto diversa nei due sessi.

In una donna, per esempio, le sopracciglia sono più alte, curve e sottili, conferendo all'occhio un aspetto più aperto e luminoso, mentre nell'uomo sono più basse e folte e l'ossatura al di sotto di esse è più prominente; inoltre, la pelle delle palpebre nel maschio è di solito più «cadente» e fa apparire l'occhio maggiormente squadrato.

Anche la razza può determinarne la forma: quella caucasica (l'europea) ha gli occhi più arrotondati; gli orientali invece presentano i tipici occhi allungati. Nonostante molte asiatiche ricorrano alla chirurgia estetica per rendere l'occhio più «occidentale», è opinione dei truccatori professionisti che la forma più attraente sia proprio quella a mandorla: nel trucco, l'eyeliner o la matita dovrebbero seguire il bordo dell'occhio allungandosi verso l'alto nella parte esterna e verso il basso nella parte interna. Per principio, ogni linea di make up che viene eseguita sulla palpebra deve partire sottile e allargarsi all'esterno.



L'eyeliner rende l'occhio più attraente perché ne accentua la forma a mandorla

E per quanto riguarda il colore, quale piace di più?

Secondo i risultati raccolti dalla psicologa Jaelyn Rath, in linea di massima tendiamo a preferire persone dell'altro sesso con occhi e capelli del nostro colore. Di norma, chi non ci piace per niente ha gli occhi oppure i capelli della nostra stessa tinta, ma l'altro elemento di un colore diverso.

Un discorso a sé vale per gli occhi blu.

I nostri antenati avevano tutti gli occhi scuri: poi, per una mutazione avvenuta circa 10.000 anni fa, è nato qualcuno con le iridi blu.

Questa modificazione genetica ha determinato un vantaggio per i nostri progenitori perché nel momento in cui un figlio aveva lo stesso colore di occhi del padre non c'era dubbio sulla paternità (naturalmente se anche la madre li aveva di quel colore). La necessità di verificare questo aspetto non era dovuta a mero orgoglio, ma al fatto che le risorse a quell'epoca erano scarse ed era necessario che fossero destinate alla sopravvivenza della propria progenie, non a quella di un altro.

Pare che la predilezione per occhi della medesima sfumatura dei propri – tuttora sentita – sia quindi un retaggio ancestrale in chi li ha blu. L'hanno messo in luce Bruno Laeng e alcuni colleghi

svedesi coinvolgendo un gruppo di uomini cui è stato chiesto di giudicare l'attrattiva di donne con occhi di diverso colore. I soggetti con gli occhi blu hanno espresso una forte preferenza per le modelle con le iridi simili alle loro.

Un altro parametro che incide molto nella valutazione estetica di questa parte del volto è la dimensione delle pupille.

In uno studio storico, lo psicologo americano Eckhard Hess ha scoperto che gli uomini preferiscono le donne con le pupille larghe. Poiché infatti la dilatazione delle pupille è un riflesso del desiderio e dell'interesse sessuale, a livello inconscio la donna sarebbe percepita come attratta da chi la guarda. Ai partecipanti vennero mostrate due foto di una stessa ragazza, una delle quali era stata ritoccata in modo da rendere le pupille più ampie. Bene, pressoché tutti preferirono il ritratto modificato sebbene nessuno si fosse reso conto di ciò che rendeva diverse le due foto.

Lo charme dell'anello limbale

Ai margini dell'iride ci può essere un contorno più scuro oppure no: il motivo biologico di questa particolarità non lo si conosce, ma si è appurato che, seppure ne siano inconsapevoli, le persone trovano più attraenti chi la possiede. È infatti quanto emerge da uno studio degli psicologi Darren Peshek, Negar Semmaknejad e altri studiosi americani.

Si suppone che la presenza di questo «anello» sia dovuta a una maggiore pigmentazione della periferia dell'iride; un'altra ipotesi è che tutti l'abbiamo, ma che la sua visibilità sia legata a una ridotta trasparenza della cornea (il rivestimento che ricopre iride e pupilla) che esalta il bordo della regione colorata. In ogni caso, è stato dimostrato che lo spessore dell'anello limbale si riduce con gli anni.

Tornando alla ricerca di Peshek e Semmaknejad, gli studiosi hanno per prima cosa fotografato degli occhi e vi hanno poi aggiunto l'anello limbale con un programma di grafica. Quindi, hanno mostrato a 45 soggetti di entrambi i sessi due ritratti (un uomo e una donna) in cui sulla sinistra il volto era presentato al naturale, mentre a destra le iridi erano incorniciate da questa specie di eyeliner.



Uno studio dimostra che chi possiede l'anello limbale, un contorno scuro attorno all'iride, risulta più attraente

Senza cogliere la differenza, tutti i partecipanti hanno dato prova di preferire la faccia ritoccata.

Secondo gli autori l'avvenenza di questo dettaglio sarebbe dovuta al fatto che è un indicatore di buona capacità riproduttiva e, più precisamente, di un organismo giovane e in salute.

Anche il colorito della sclera (la regione bianca dell'occhio) influisce sulla percezione della bellezza (pure qui per entrambi i sessi): un'indagine di Robert Provine, Marcello Cabrera e altri ricercatori ha messo in risalto come chi ha la sclera arrossata appaia più triste, meno in salute e meno attraente di chi mostra una sclera del tutto candida.

Il fascino dei capelli

Avete mai visto *Gli uomini preferiscono le bionde*, in cui Marilyn Monroe si contende il primato di seduttrice con la bruna Jane Russell? Ebbene, il film sembra rispecchiare in pieno la realtà: nelle preferenze maschili il primato spetta alle chiome d'oro.

Ma da che cosa nasce questo fascino?

Un gruppo di ricercatori americani, partendo dall'ipotesi che i mass media contribuiscano e incentivino questa idea, ha esaminato i giornali di costume più diffusi negli Stati Uniti, da *Vogue* a *Playboy*: ne è emerso che quasi il 30% delle donne ritratte erano bionde.

Si potrebbe pensare che questo ideale sia frutto della cultura yankee; tuttavia, sondaggi condotti in Italia, patria delle mediterranee Monica Bellucci e Maria Grazia Cucinotta, mostrano che anche noi condividiamo questi canoni.

Secondo un'indagine della facoltà di marketing dell'Università dell'Iowa, i maschietti sono maggiormente affascinati dalle bionde, mentre trovano le rosse le meno attraenti.

Pare che il fascino per i capelli chiari possa avere radici biologiche ed essere legato al fatto che – come abbiamo visto – gli uomini giudicano avvenenti in un volto femminile dei tratti infantili. La chioma bionda è infatti associata all'infanzia: alla nascita, e nei primi anni di vita, i capelli sono più chiari e si scuriscono via via mentre cresciamo. Inoltre, se una «zazzera» castana o scura accentua zigomi e mascelle e rende un volto più mascolino, il colore chiaro smorza i lineamenti, conferendo al viso un aspetto più angelico.

Uno studio condotto dallo psicologo inglese Anthony Fallone, in linea con queste «suggerzioni», ha evidenziato come le donne bionde siano considerate nella maggior parte dei casi più femminili.

Eppure, per così dire, «non è tutto biondo quello che luccica». Infatti, una ricerca volta ad accertare l'effetto della prima impressione ha svelato che le brune sono ritenute più sveglie e genuine. Più precisamente è stato dimostrato che le donne dalla chioma scura risultano intelligenti, sincere e ambiziose; le bionde, per contro, danno l'idea di essere belle, delicate, ma anche infide e imprevedibili!

A proposito del celebre luogo comune per cui le bionde sarebbero «schiocchine» hanno investigato alcuni ricercatori americani, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista *Journal of Fluency Disorders*.

Su un gruppo di 50 persone con problemi dell'apprendimento, il 20% (una percentuale piuttosto alta in termini statistici) aveva la chioma chiara. Per converso, su un campione di 1.067 individui con capacità normali solo il 10% era biondo. Sulla base di questi dati, gli studiosi hanno appurato che, in media, i biondi hanno una probabilità doppia di trovarsi ad affrontare problemi nello studio e nel linguaggio rispetto a chi ha i capelli scuri.

Ciò sarebbe da attribuire al fatto che la melanina (il colorante naturale di pelle, capelli e occhi) avrebbe un suo corrispondente cerebrale, il quale agirebbe, in rapporto alla sua quantità, come «additivo», accelerando la trasmissione di informazioni fra i neuroni.

Comunque, se buona parte delle ricerche sembra dimostrare che il sesso forte predilige il biondo in fatto di capelli, esistono anche prove che la desiderabilità di questo colore dipenda in parte dalla propria capigliatura.

All'interno del campione di individui esaminato dallo psicologo E.D. Lawson chi aveva i capelli scuri preferiva questa tinta anche nelle donne, mentre i biondi non facevano differenza fra bionde e brune. Le donne, a prescindere dal colore dei propri capelli, preferivano invece maschi con la chioma castana.

Occorre tuttavia precisare che questa ricerca è davvero una «mosca bianca» rispetto a tutta la mole di studi che dimostrano la predilezione per i «riccioli d'oro» nella donna. Una spiegazione interessante del perché arriva anche dall'antropologia, e la tesi più accreditata al riguardo è la



Le chiome scure sono associate a intelligenza, sincerità e ambizione

cosiddetta «ipotesi della vitamina D».

I primi esemplari di *homo sapiens* avevano la chioma scura. Questa tinta consentiva loro di proteggere la pelle dai raggi ultravioletti. Nel momento in cui cominciarono a muoversi dalla savana africana verso nord, però, carnagione e «pelo» scuri non si dimostrarono più funzionali.

A quelle latitudini, infatti, il colore bruno limitava l'assorbimento della luce, andando a detrimento dello sviluppo delle ossa. Il problema era verosimilmente maggiore per le donne, le cui pelvi, a causa del ridotto assorbimento di calcio (dovuto alla scarsa sintesi della vitamina D), potevano fratturarsi con la gravidanza.

Ecco allora che, in termini di selezione naturale, sono state avvantaggiate le donne con meno melanina, che apparivano quindi più appetibili come compagne. Per dirla con il titolo di un altro film... è stata *La rivincita delle bionde!*

E a parte il colore, vincono le chiome lunghe o quelle corte?

Un'indagine condotta dallo studioso ungherese Tamás Bereczkei ha messo in evidenza che solamente una capigliatura folta e lunga oppure media aggiunge qualcosa in più al fascino di una donna. Peraltro, lo stesso studio ha dimostrato che una donna con la chioma rigogliosa dà l'impressione di essere anche più florida e sana.

Sarà per una inconscia consapevolezza del potere seduttivo dei capelli che, sempre stando a questa ricerca, sono proprio le donne meno avvenenti a tenerli più lunghi: quelle più leggiadre (che hanno altre frecce al proprio arco) modificano più spesso taglio, lunghezza e foggia della propria «criniera».

Seno e lato B

Chi non ricorda il fondoschiena della pubblicità di una nota marca di biancheria intima che nel 2007 ha tappezzato i muri di tutta Italia?

Le natiche sono un dettaglio anatomico che attrae intensamente l'uomo: quanto più sono piene, tanto più evocano un atavico messaggio di disponibilità sessuale. Tra i nostri cugini primati, infatti, l'esibizione di natiche tonde e sode da parte della femmina è segnale di disponibilità all'accoppiamento.

Che l'uomo sia sedotto da un seno prosperoso è piuttosto scontato, nella nostra cultura, ma non dappertutto e non da sempre è così.

Per esempio, in Sudamerica natiche compatte e rotonde sono giudicate più attraenti del seno. Inoltre, nel sedicesimo secolo un «parapetto» voluminoso era ritenuto poco estetico perché indice di appartenenza a una classe disagiata. D'altro canto, basta considerare l'arte, dove in genere sono rappresentati seni piccoli o medi: pensate per esempio alle sculture classiche greche o romane, ai ritratti rinascimentali o alle opere ottocentesche. La Venere di Milo, la protagonista della *Nascita di Venere* di Botticelli o ancora la *Maja desnuda* di Goya mostrano un seno decisamente ridotto rispetto agli standard attuali.

Tuttavia, nell'immaginario dell'odierna cultura occidentale impera il seno rigoglioso.

Secondo i biologi evuzionisti questa preferenza sarebbe dovuta al fatto che quella umana è l'unica specie che fa sesso a faccia a faccia, e questo mette in ombra uno degli stimoli sessuali più forti: il fondoschiena. Data la posizione «anomala» dell'accoppiamento, le donne avrebbero sviluppato il seno per imitare il turgore del sedere. Questa caratteristica susciterebbe quindi attrazione perché evoca nell'uomo il ricordo ancestrale di quello cui rimanda.

In ogni caso, la predilezione maschile per il seno prosperoso è stata dimostrata anche dalla

scienza.

Barnaby Dixson, Gina Grimshaw e altri colleghi dell'Università di Wellington, in Nuova Zelanda, hanno utilizzato la tecnica di tracciamento dei movimenti dell'occhio per accertare dove e per quanto tempo si posava lo sguardo di un uomo di fronte a fotografie di donne con il seno scoperto. Ebbene, lo sguardo dei partecipanti sostava maggiormente sulle modelle con un seno grande o medio; un dato che coincideva con le valutazioni scritte raccolte in precedenza. Inoltre, le areole di colore medio o scuro ricevevano più occhiate e un più alto tasso di gradimento.

Lo psicologo Nicolas Guéguen ha voluto verificare empiricamente se un petto prosperoso sollecitasse più avance da parte degli uomini. Ha chiesto quindi a una ragazza di sedersi per un'ora in un nightclub e per altrettanto tempo in un bar, prima indossando un reggiseno push-up e poi no. In entrambi gli ambienti, la giovane riceveva più approcci quando portava il reggiseno «miracoloso».

In misura inferiore, il discorso fatto per il seno vale anche per le spalle femminili, come fa notare l'antropologo inglese Desmond Morris: dai suoi studi emerge infatti che una spallina che cade non manca di catturare l'occhio di un maschio.

La «chicane»

Che cosa hanno in comune la Venere di Botticelli, Marilyn Monroe e la nostrana Sophia Loren? Un misura ideale del rapporto tra il girovita e la circonferenza dei fianchi.

Il già citato psicologo Devendra Singh ha scoperto che un girovita pari ai tre quarti della larghezza dei fianchi è un particolare dell'anatomia femminile che risulta irresistibile agli occhi di un uomo.

Con l'adolescenza, il nostro corpo si modifica. Entrano in azione gli ormoni sessuali e il tessuto adiposo comincia a depositarsi diversamente a seconda del sesso: nelle ragazze si concentra sulle cosce e sulle natiche, dando così al fisico la tipica forma flessuosa. Per contro, nei giovani maschi l'adipe si colloca nella regione addominale. Il rapporto vita-fianchi (o WHR, *waist-hip ratio*) ideale per donne in salute e nel periodo premenopausa va generalmente da 0,67 a 0,80, per gli uomini da 0,85 a 0,95.

Dopo la scoperta di Singh, numerose indagini hanno permesso di stabilire che il WHR è un valido indicatore morfologico dell'azione degli ormoni e dello stato di salute: per esempio, un tronco molto lineare in una donna è spesso indice di irregolarità mestruali, irsutismo, alto livello di trigliceridi nel sangue, diabete, ipertensione, predisposizione all'infarto e ad altre malattie. Inoltre, è stata dimostrata una connessione tra il WHR e la fertilità: a parità di peso, le donne con più curve sono fertili prima e in modo più intenso rispetto a chi ha un fisico più longilineo.

Secondo Singh l'uomo avrebbe sviluppato una particolare attrazione per questo dettaglio anatomico proprio perché inconsciamente lo identifica come sinonimo di fertilità e salute.

C'è di più. Uno studio condotto da uno staff di psicologi capitanato da Kerri Lawson ha provato che uno degli aspetti del corpo femminile che colpiscono di più lo sguardo sono la forma e l'oscillazione dei fianchi.

Per provarlo hanno creato al computer delle figure asessuate e cambiato in ognuna il rapporto vita-fianchi e la frequenza e l'intensità dei movimenti delle anche (tipico tratto femminile) o delle spalle (caratteristica maschile). Con un programma di animazione hanno quindi fatto «camminare» queste silhouette, per sottoporle alla valutazione di un gruppo misto di 25 soggetti. Ai partecipanti veniva chiesto di dire quale fosse il sesso delle figure che vedevano e se le trovassero attraenti. Nel contempo i ricercatori rilevavano i loro spostamenti oculari e la modificazione delle pupille.

Un primo risultato emerso è che le figure più «ondulate» apparivano più femminili, mentre quelle

più squadrate venivano giudicate maschili. Per quanto riguarda le sagome che li colpivano maggiormente, i partecipanti mostravano una netta preferenza per le figure molto sinuose e ancheggianti; le più disturbanti erano invece quelle con un fisico lineare e un'oscillazione esagerata dei fianchi.

Con la rilevazione del movimento oculare si è appurato, per prima cosa, che tutti facevano più caso al dondolio delle anche rispetto ad altre zone del corpo. Inoltre, le pupille si dilatavano davanti a un'immagine flessuosa e ancheggiante.

Un altro studio interessante sul tema porta la firma dello psicologo Adrian Furnham. Il ricercatore ha inteso accertare non solo quali proporzioni provochino nell'altro l'effetto più gradevole, ma come queste incidano poi sul giudizio complessivo da parte di uomini e donne.

A questo scopo ha reclutato un gruppo di 137 persone, 98 femmine e 39 maschi. A tutti i partecipanti è stato consegnato un fascicolo con otto figure ritratte di fronte, di cui avrebbero dovuto dare un giudizio in termini di bellezza e di personalità. Le silhouette cambiavano in quanto a massa corporea (erano «abbondanti», snelle o di corporatura media), WHR (femminile, 0,7, o maschile, 1) e dimensione del seno (grande o piccolo).

L'esito è stato alquanto interessante. Le donne, per prima cosa, reputavano le silhouette con un basso WHR (molto sinuose) le più attraenti, in salute, femminili e, se si trattava di figure in carne, anche materne e disponibili. Il fatto che il seno fosse più o meno prominente incideva poco sui giudizi: le figure prosperose non venivano preferite a quelle meno dotate, ed erano considerate appena più femminili e in salute. Alle sagome generose e con un buon rapporto vita-fianchi e un bel seno veniva dato un giudizio favorevole dal punto di vista sia del carattere sia dell'avvenenza. Se però il seno procace era abbinato a un corpo «lineare» l'immagine veniva ritenuta brutta.

La meno attraente e meno in salute è stata considerata la silhouette corpulenta, piuttosto dritta e con un busto largo, non solo dal gentil sesso, ma anche dai maschi. I criteri estetici di questi ultimi coincidevano in parte con quelli femminili: per esempio anch'essi trovavano che le figure con fianchi piuttosto larghi e un vitino da vespa fossero le più attraenti, e sembravano gradire la donna prosperosa. In generale, le modelle slanciate venivano preferite su tutti i piani rispetto a quelle «ingombranti».

I partecipanti, inoltre, erano tenuti a fornire una valutazione sull'età delle figure. Questa fase dell'esperimento ha riservato non poche sorprese. L'attribuzione dell'età, infatti, era notevolmente influenzata dal peso: per i soggetti di entrambi i sessi, l'aspetto che dava una più netta impressione di gioventù era la snellezza, e questo a prescindere dalla proporzione di vita e fianchi.

A una sagoma piuttosto piatta con tronco dritto erano attribuiti circa 34 anni, ma la stessa silhouette con un seno abbondante veniva giudicata più vecchia di 3 anni. Una silhouette «grassa» con poco seno e un buon rapporto vita-fianchi dava l'impressione di avere 33 anni. In linea di massima, insomma, seno abbondante e fisico appesantito creerebbero un effetto «invecchiante».

Ai partecipanti, infine, era richiesto di giudicare le sagome ritratte come potenziali partner. Sia gli uomini sia le donne hanno decretato che una figura formosa, magra oppure in carne, fosse più «facile» rispetto a silhouette simili ma più lineari. Le modelle più sottili erano giudicate le migliori compagne per un legame serio. I profili che apparivano più disponibili alle avventure erano quelli di donne reputate più femminili: silhouette slanciata con un seno abbondante, vitino e fianchi larghi. Evidentemente, un corpo flessuoso suscita anche l'idea di un'inclinazione alla promiscuità.

Le proporzioni vincenti

Un altro particolare anatomico femminile che gioca un ruolo importante nel suscitare più o meno attrazione è l'indice di massa corporea (o BMI, *Body mass index*).

Il BMI si calcola dividendo il peso per il quadrato dell'altezza: in pratica, un alto BMI esprime forme più corpulente e tubolari; un basso BMI, una silhouette più sinuosa e flessuosa. Il rapporto ideale per una donna è quello in cui il peso è circa un terzo della misura dell'altezza.

Questo sembra essere uno dei parametri più universali nella valutazione dell'avvenenza femminile. Anzi, pare ancora più determinante del rapporto vita-fianchi.

Lo ha scoperto lo psicologo americano Martin Tovée. Secondo lo studioso, le ricerche sul WHR erano viziate da un errore metodologico: in sostanza, gli scienziati nel variare la dimensione di vita e fianchi delle figure proposte modificavano involontariamente e inconsapevolmente anche il rapporto peso-altezza; ma in realtà sarebbe proprio questo elemento a far pendere la bilancia delle preferenze per una silhouette piuttosto che un'altra.

Sulla base delle analisi di Tovée e di altri è emerso che il fisico più femminile è determinato soprattutto da un basso rapporto peso-altezza (cioè un fisico longilineo) piuttosto che da un buon rapporto vita-fianchi. I soggetti di un suo esperimento, infatti, dimostravano di preferire un corpo con un basso BMI e alto WHR a un fisico sinuoso ma robusto.

A influenzare l'attrattiva di una sagoma femminile è anche l'ampiezza: più un fisico è largo, meno piace, e questo vale per ogni segmento corporeo (larghezza delle spalle, circonferenza delle cosce o dei polpacci eccetera).

In uno studio dello stesso Tovée e di Piers Cornelissen è stato comunque messo in evidenza che, per quanto il corpo femminile ideale sia più leggero e sottile di quello maschile, nella vita reale gli individui tendono a scegliere partner che siano simili a loro in quanto a BMI. In qualche modo, questo dà loro modo di preservarsi da rifiuti da parte di persone dell'altro sesso più attraenti, così come di evitare critiche e disistima nel proprio entourage se dovessero scegliere una persona molto meno avvenente.

Inoltre, un'indagine precedente di Singh e altri ha dimostrato che una donna piace snella, ma non esile: forse la magrezza, ha commentato l'autore, viene associata a un cattivo stato di salute e a un'immaturità sul versante dello sviluppo sessuale.

Ma le gambe...

Così si intitolava un'intramontabile canzone del Trio Lescano degli anni Trenta, che celebrava uno degli attributi del corpo femminile che maggiormente colpiscono l'immaginario maschile.

D'altra parte, come dimenticare il celebre spot televisivo in cui Charlize Theron indossava un abito che le esponeva i glutei e un paio di gambe lunghissime? Non a caso, un sondaggio della nota rivista scandalistica americana *In Touch* l'ha eletta nel 2008 la donna con le gambe più sexy del mondo.

Anche la scienza ha voluto fare luce su cosa davvero piace di questa parte anatomica.

Per prima cosa, ciò che attira non sono le gambe di per sé, ma il rapporto tronco-gambe o gambe-corpo intero (o LBR, *leg-to-body ratio*). Le indagini al riguardo hanno dimostrato che le donne possiedono un più alto LBR rispetto agli uomini: questo è dovuto al fatto che nel periodo adolescenziale il femore delle ragazze cresce molto più di quello dei maschi, rendendo così le gambe lunghe un tratto distintivo di femminilità.

Inoltre, nell'apprezzare questo dettaglio l'uomo potrebbe intuire a livello inconscio un dato interessante evidenziato dalla ricerca. Esaminando il rapporto tronco-gambe, infatti, è emerso che

una donna con le gambe lunghe in rapporto al torso è più in salute di chi le ha corte: per esempio, le gambe slanciate sono associate a un ridotto rischio di disturbi al cuore, a una minore possibilità di sviluppare il diabete, a pressione più bassa, a ridotta mortalità in età adulta e perfino a un rischio contenuto di sviluppare tumori.

Se le gambe lunghe sono attraenti, però, non lo è una donna troppo alta: l'uomo predilige di più una partner di statura media.

A piedi nudi nel parco... e altrove

All'estremità delle gambe ecco un altro particolare dell'anatomia femminile che gli uomini apprezzano: i piedi.

Forse non c'è altra parte del corpo che susciti sentimenti tanto contrastanti: per alcuni sono disgustosi e maleodoranti, per altri (in genere il sesso forte nei confronti delle estremità femminili) possono essere un irresistibile oggetto di attrazione. Anzi, in certi casi – si parla di feticismo – l'interesse per il piede diventa una perversione, tanto che l'eccitazione o il piacere sessuale vengono raggiunti solo alla vista o al contatto con questa parte anatomica.

Senza arrivare a estremismi del genere, comunque, il piede è senza dubbio qualcosa che colpisce facilmente le fantasie erotiche del maschio.



Il piede, un dettaglio anatomico che accende le fantasie maschili

Secondo alcuni psicologi, il motivo risalirebbe alle prime impressioni infantili. Per Freud la prima infanzia è caratterizzata da un'intensa sessualità che poi andrebbe a spegnersi attorno ai 6 anni d'età. Se in quel lasso di tempo un bambino prova i primi «appetiti» erotici giocando attorno o vicino ai piedi della mamma, questa esperienza gli lascerà come strascico una particolare attrazione per quella parte.

Esiste però anche un'altra spiegazione, formulata dal neurologo Vilayanur Ramachandran: la rappresentazione cerebrale dell'area genitale e di quella dei piedi avviene in due regioni contigue; così, non sarebbe insolito che si sviluppi una sorta di «confusione» da una zona all'altra.

Il podologo americano William Rossi ha evidenziato che chi trova attraenti le estremità giudica il loro odore altrettanto stimolante di quello delle regioni genitali. Alcune indagini, peraltro, hanno dimostrato che sotto le piante dei piedi vengono secreti acidi grassi molto simili nella loro composizione a quelli che «profumano» l'area dei genitali.

L'attrazione per questa parte del corpo femminile, in particolare per i piedi piccoli e aggraziati, sembra comunque avere radici lontane.

Gli psicologi Jeremy Atkinson e Michelle Rowe hanno dimostrato che i piedi piccoli vengono prediletti dal sesso maschile, e chi esprime questa preferenza – almeno nel campione di soggetti da loro analizzato – giudica più attraente anche la vita sottile.

Questa coincidenza avrebbe una spiegazione biologica: vita stretta e piedi piccoli sarebbero innanzitutto segni di una crescita sana; per contro, denutrizione e stress durante lo sviluppo fetale e nel corso della pubertà possono provocare una crescita disarmonica nel fisico. A mediare questi aspetti sono, di nuovo, gli ormoni sessuali: così come, conducendo una vita equilibrata, danno luogo a una silhouette sinuosa e a un viso grazioso, allo stesso modo determinano lo sviluppo di piedi relativamente piccoli. Ecco perché questi ultimi sarebbero il contrassegno di un organismo fertile e in salute.

Piedini di fata

In tutte le società il piede della donna è segno di femminilità, ma nessuna gli ha dato così risalto come la cultura cinese.

In Cina attorno al dodicesimo secolo era diffusa la pratica di fasciare i piedi delle bambine in modo così stretto che diventano praticamente zoppe. A tre anni, tutte le ossa dei piedi venivano rotte, a eccezione dell'alluce, e costrette da bende in modo che le estremità non potessero crescere più di 10 centimetri. Le piante dei piedi diventavano concave, una forma che aveva assunto il nome di «uncino di loto». Le donne erano quindi inadatte a lavorare, e solo gli uomini ricchi e potenti potevano permettersi una compagna con quella «menomazione». Questa esclusività aveva reso la pratica il contrassegno di una condizione di benessere economico.

Che consuetudine barbara! Eppure, a ben vedere, noi occidentali non siamo molto da meno, quanto ad apprezzamento per i «piedini di fata». Basta pensare che Cenerentola, una delle principesse più invidiate e amate delle fiabe, per dimostrare di essere la prescelta dal principe indossa scarpette così piccole che lei sola riesce a calzarle.

Una voce da usignolo

Sebbene la qualità della voce in una donna non abbia lo stesso impatto che ha invece nell'uomo, anch'essa contribuisce al fascino femminile.

Un'indagine degli psicologi David Feinberg, Benedict Jones e altri ha dimostrato che il tono di voce più attraente è quello acuto, mentre quello basso viene poco apprezzato dal sesso forte.

L'età e la menopausa contribuiscono naturalmente a dare un carattere squillante o più cupo alla voce, ma ciò che maggiormente incide è il livello di estrogeni: più questo è elevato, più la voce suona alta. Ne sono un esempio Marilyn Monroe o la nostrana Valeria Marini: il loro timbro dà un'idea di maggiore innocuità e arrendevolezza e può indurre quindi il maschio prescelto a farsi più gagliardo e intraprendente.

Dato che pure i tratti del volto sono dovuti all'effetto secondario degli ormoni sessuali, gli autori della ricerca citata hanno anche riscontrato un'alta correlazione tra tono di voce prettamente femminile e fattezze delicate del viso.

Nathan Pipitone e Gordon Gallup della State University of New York hanno scoperto che al momento dell'ovulazione la voce diventa più calda, civettuola e attraente. Un'altra prova, commentano gli autori, del fatto che l'elasticità e la forma della laringe (la cassa armonica della voce) subiscono l'influenza degli ormoni sessuali.

Inoltre, una ricerca svolta all'Università di Albany ha messo in risalto che le voci più attraenti appartengono a donne molto sinuose e che chi rientrava in questo profilo vocale tendeva a essere più promiscua e ad avere le prime esperienze sessuali in età precoce.

In generale, poi, si è appurato che le donne fanno assumere alla propria voce un suono più «sottile» di quello che verrebbe loro naturale: un timbro del genere, in determinate circostanze (come una conversazione telefonica), induce così l'interlocutore a pensare che appartenga a un corpo più snello e filiforme.

Gli assi del fascino maschile

La donna, bandiera al vento...

Spesso, quando il sesso forte non sa comprendere le sottigliezze nelle scelte e nel comportamento femminile, si appella a un argomento piuttosto scontato: le donne sono volubili.

Al di là dei cliché, una certa instabilità nella condotta del gentil sesso in effetti c'è, ed è dovuta ai flussi ormonali legati alle fasi del ciclo mestruale, che a loro volta incidono sullo stato d'animo. Avrete sentito parlare della cosiddetta sindrome premestruale; ebbene, ben più sottili e curiose sono le modificazioni di atteggiamento, sensibilità e perfino preferenze estetiche che avvengono durante l'ovulazione.

Il ciclo ha una durata che oscilla tra i 21 e i 35 giorni, con una media di 28. All'incirca a metà di questo lasso di tempo (cioè tra il dodicesimo e il quindicesimo giorno) ha luogo l'ovulazione, che segna il momento in cui la donna è «al top» della fertilità. Questa condizione è caratterizzata da un aumento di tutti gli ormoni sessuali: gli androgeni, il progesterone e in particolare gli estrogeni aumentano in modo vertiginoso; questi ultimi raggiungono il picco due giorni prima dell'ovulazione.

Si è potuto constatare che in questo frangente le donne sono particolarmente sensibili ad aspetto, odore e comportamenti tipici del maschio.

Una delle ricerche più significative al riguardo è stata condotta da Ian Penton-Voak, David Perret e altri studiosi.

Innanzitutto, hanno selezionato 39 donne con ciclo regolare e che non facessero uso di contraccettivi orali. Dopo aver precisato in quale momento del ciclo si trovassero, le partecipanti sono state divise in due gruppi: «a basso rischio di concepimento» (chi aveva passato il momento dell'ovulazione, chi si trovava tra questo momento e l'inizio delle perdite mestruali, e chi era in piena fase mestruale) e «ad alto rischio di concepimento» (le donne che si situavano tra il termine delle mestruazioni e l'ovulazione). A tutte è stato quindi chiesto di valutare alcuni volti maschili, ritoccati digitalmente in modo da accentuare o ammorbidire le fattezze virili.

Il dato più interessante emerso dall'esperimento è che le donne che si trovavano nel momento fertile giudicavano più attraenti le facce dall'aspetto più «macho» (pensate per esempio a George Clooney e Humphrey Bogart). Le altre, al contrario, prediligevano tratti più delicati e rilassati.

Proseguendo l'indagine, gli studiosi hanno reclutato un altro campione di soggetti femminili, invitandoli a dare un giudizio su alcuni volti maschili (anche in questo caso modificati per renderli più femminili o più virili), per poi selezionare quello di un partner che avrebbero voluto al fianco per una storia seria e quello di un uomo che avrebbero prediletto invece per un'avventura.

Risultato: le donne che attraversavano il periodo fecondo trovavano più ammaliante un volto spigoloso e dai lineamenti marcati (segno di un alto livello di testosterone, l'ormone maschile, associato nel temperamento ad aggressività, intraprendenza e dominanza), ma solo per relazioni brevi. In vista di un legame solido, al contrario, risultavano vincenti le fattezze più dolci e smussate. La scelta in questo caso non dipendeva in alcun modo dalla fase mestruale.

Altre indagini hanno messo in luce esiti analoghi: nel momento di fecondità, per esempio, le donne prediligono in un uomo la pelle più brunita. Sembra che il fenomeno sia dovuto a una percezione inconsapevole della connessione tra carnagione e indole: la quantità di melanina (per lo meno nelle popolazioni dalla pelle chiara) è legata alla produzione di gonadotropine (sostanze che stimolano la «spremitura» di testosterone da parte dei testicoli) che avviene nella pituitaria, la ghiandola «madre» che governa l'attività endocrina e metabolica di tutto l'organismo.

Il viso ideale: per una notte o per la vita?

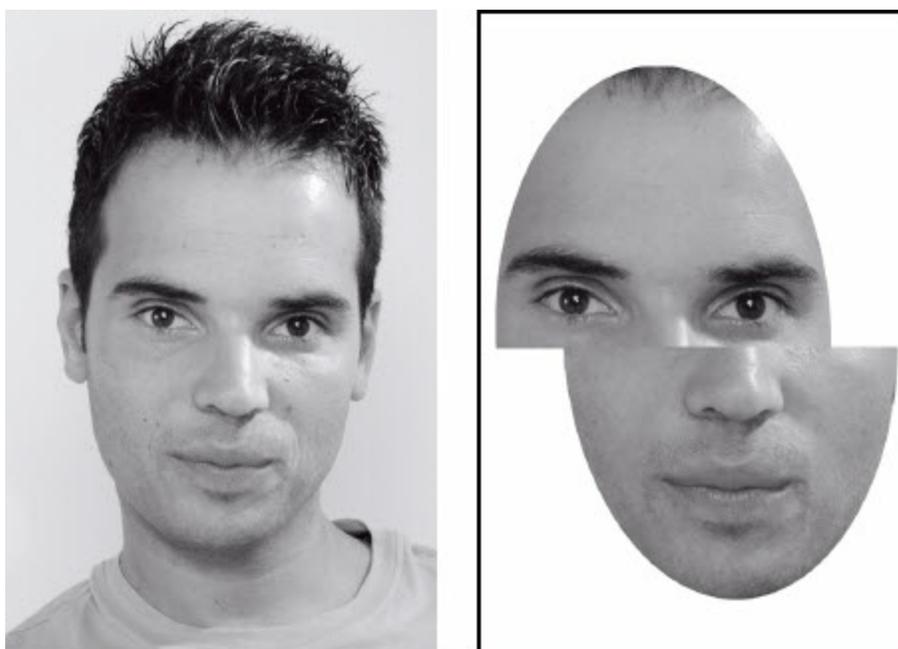
A prescindere dall'influenza degli ormoni, altri dati confermerebbero che le donne adottano «due pesi e due misure» nel valutare un volto, a seconda che lo osservino spinte dal desiderio sessuale o esprimano solo una valutazione estetica.

Nel primo caso, puntano lo sguardo al lato inferiore della faccia e a dettagli anatomici come la dimensione della mascella, la sporgenza degli zigomi e la forma delle labbra; nel secondo, giudicano il viso nel suo insieme. Quando una donna è sessualmente attratta da qualcuno, sarebbe perciò colpita da quei tratti che contraddistinguono un organismo forte e sano e un'indole dominante; se invece giudica la bellezza in senso lato esamina il volto intero.

Si è giunti a questa conclusione grazie agli psicologi Robert Franklin e Reginald Adams, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista *Journal of Experimental Social Psychology*.

Il loro esperimento era distinto in due fasi: nella prima, 50 partecipanti eterosessuali (maschi e femmine) dovevano giudicare dei ritratti di uomini e donne come possibili partner sessuali o come colleghi: l'esito di questa prima valutazione serviva come riferimento per l'indagine successiva.

Quest'ultima consisteva nel mostrare ad altre 50 volontarie le stesse facce: questa volta però metà era mostrata intera, mentre la seconda metà presentava un volto diviso in due in cui la parte superiore veniva fatta slittare a destra e quella inferiore a sinistra; in questo modo, supponevano i ricercatori, il meccanismo di valutazione estetica veniva a saltare, inducendo le partecipanti a prestare maggiore attenzione ai volti sessualmente più attraenti.



A sinistra. Le donne adottano criteri diversi per valutare il volto di un uomo, a seconda che cerchino un partner o esprimano un semplice giudizio estetico.

A destra. Nell'esperimento di Franklin e Adams le due metà del volto venivano fatte slittare per «disattivare» i normali meccanismi di valutazione estetica.

Così è stato: in questa seconda tranche, i volti di maschi selezionati come potenziali partner sessuali erano in genere quelli con la faccia «divisa» che corrispondeva agli stessi soggetti definiti sexy anche dal primo gruppo.

Quando la simmetria è tutto

La simmetria è un principio di base molto importante in natura; non a caso abbiamo due braccia, due gambe, due occhi eccetera. Lato destro e lato sinistro del corpo, però, non sono identici, e spesso

mostrano delle differenze, seppur minime.

Numerose ricerche scientifiche lascerebbero intendere che esiste una relazione tra simmetria dei due lati del corpo e salute. Infatti, chi presenta anomalie dello sviluppo, disfunzioni congenite o malattie ereditarie, in genere ha un fisico maggiormente asimmetrico rispetto a chi è sano. Lo stesso vale per gli individui mentalmente ritardati o per gli schizofrenici. Ed è un criterio discriminante anche nel mondo animale: si è constatato infatti che questo fattore incide sulla locomozione; i membri più asimmetrici di una specie si muovono in modo claudicante e scomposto e questo pregiudica la possibilità di essere scelti come partner. Un organismo che gode di buona salute, insomma, può essere identificato in base alla simmetria.

A meno che l'asimmetria sia vistosa, non viene colta coscientemente, ma sembra che a livello inconscio le donne siano in grado di percepirla.

Non a caso, gli psicologi Steven Gangestad e Randy Thornhill hanno scoperto che gli uomini più simmetrici sono giudicati anche più attraenti. Gli stessi ricercatori hanno messo in evidenza che chi è più «armonico» ha in genere più occasioni di fare esperienze sentimentali o erotiche, e in media ha avuto il primo rapporto sessuale prima di chi è meno simmetrico.

Dal canto suo, lo studioso israeliano Rotem Kowner ha dimostrato che la simmetria sembra influenzare meno la percezione della bellezza nei volti giovani, mentre è cruciale per le facce più in là negli anni: queste vengono ritenute più vecchie quanto più il loro volto risulta disarmonico.

Da un'indagine di Todd K. Shackelford, Viviana A. Weekes-Shackelford e Gregory J. LeBlanc è emerso che le donne con partner dal volto più simmetrico hanno più orgasmi rispetto a quelle che frequentano maschi con i lati del viso più dissimili.

Infine Patricia Ellis, ricercatrice all'Università di Harvard, ha scoperto che gli uomini più simmetrici possiedono una maggiore capacità riproduttiva: analizzando lo sperma di un campione di soggetti si è accorta che, rispetto a chi aveva un volto più regolare, chi presentava delle asimmetrie aveva spermatozoi di forma anomala.

Asimmetrie provocate: cicatrici e tatuaggi

Che effetto farebbero Harrison Ford senza la vistosa cicatrice sotto il labbro inferiore o Joaquin Phoenix privo dello sfregio tra naso e bocca? Magari piacerebbero lo stesso, ma questi segni, invece di sfigurarli, aggiungono sicuramente fascino al loro personaggio.

Lo storico Kevin McAleer, nel suo libro *Dueling: The Cult of Honor in Fin-de-Siècle Germany* (Il duello: il culto dell'onore nella Germania di fine secolo), racconta che agli inizi del Novecento la classe nobile austriaca creò il culto delle cicatrici da duello: questi sfregi da allora sono diventati segno di coraggio, temerarietà e virilità. Proprio per questo le donne tendono a percepirla come sexy e indice di un «vero maschio», tanto che, in un'avventura – lo hanno dimostrato i ricercatori Robert Burris, Hannah Rowland e Anthony Little – una cicatrice è un «valore aggiunto» al fascino maschile; questo non vale però se si è coinvolti in una storia seria: forse, in questo caso, chi è «sfigurato» appare troppo impulsivo per rivestire il ruolo di compagno e di padre dei propri figli.

Un altro modo di rendere «asimmetrico» il proprio corpo è farsi tatuare; una pratica, peraltro, sempre più diffusa.

In un sondaggio condotto negli Stati Uniti il 78% degli intervistati trovava poco gradevole il tatuaggio: più precisamente, per il 42% rendeva l'individuo meno attraente e per il 36% meno sexy. Le donne tatuate sono però in genere più tolleranti verso questo tipo di decorazione in un uomo. Se addosso a un rappresentante del sesso forte è accettabile, sembra invece che il tatuaggio su un corpo femminile non sia ben visto: uno studio diretto da Joel Morgovsky del Brookdale Community College di Lincroft, nel New Jersey, ha messo in luce che il disegno, specie se di proporzioni ampie, suscita una certa repulsione e porta l'osservatore a considerare la donna poco onesta e meno intelligente rispetto a chi non ce l'ha.



I tatuaggi, in particolare su un corpo femminile, rendono l'individuo meno attraente

Mi concede questo ballo?

Zoran Popović e altri studiosi dell'Università di Washington hanno postulato che il ballo, un'attività che richiede coordinazione, armonia e senso del ritmo, possa esaltare il grado di simmetria di un individuo e che questo ci porti inconsciamente a giudicare chi danza più o meno attraente.

Per provare la loro ipotesi hanno selezionato un gruppo di 183 giovani di Southfield, in Giamaica: nella loro cultura la danza ha una grandissima importanza, e precedenti indagini avevano rivelato che questa popolazione possiede un elevato grado di simmetria. A tutti è stato chiesto di ballare le medesime canzoni popolari. Ogni performance è stata filmata e poi elaborata al computer in modo da ricostruire «personaggi animati» del tutto asessuati. I video sono stati quindi sottoposti a un gruppo di 87 uomini e 68 donne per la valutazione.

L'esito ha messo in luce che le donne mostravano una netta preferenza per i ballerini più simmetrici, mentre per gli uomini la predilezione era più sfumata. Peraltro, in effetti, gli uomini più simmetrici erano anche i migliori danzatori, e questo non valeva per le rappresentanti del gentil sesso. Secondo gli autori ciò dimostra che l'abilità nella danza è una forma di esibizione della qualità di essere un «buon partito» realizzata dagli uomini a beneficio delle donne.

L'attitudine alla danza non è data solo da un'elevata armonia nei movimenti, ma anche da una particolare disposizione d'animo. Bene, pare che anche questa affondi le sue radici nella biologia. Un'équipe di ricercatori israeliani, confrontando un gruppo di 85 ballerini professionisti e di loro parenti stretti con un gruppo di gente «ordinaria», ha scoperto che la passione per il ballo va di pari passo con le variazioni di due geni noti per essere responsabili del comportamento sociale negli animali. In chi ama il ballo questi geni hanno una struttura particolare, che non solo predispone alla danza, ma va a braccetto con un'inclinazione a essere estroversi e intensamente spirituali.



Ballare aumenta il sex appeal

Il potere seduttivo di una pupilla

Se nelle donne vengono prediletti gli occhi grandi, in un volto maschile la preferenza va a occhi più piccoli e incavati; tuttavia, sembra che in modo analogo a quanto risulta attraente nelle donne, anche nel maschio piacciono palpebre sottili, ciglia folte e scure e sopracciglia compatte e brune.

Le scoperte più interessanti su questa arma di seduzione maschile derivano però da un'indagine sulle dimensioni delle pupille.

In un esperimento realizzato da Eleanor Smallwood, psicologa dell'Università di Edimburgo, la maggior parte delle donne non gradiva le pupille strette, mentre il giudizio sulle pupille grandi o medie era equamente diviso tra le partecipanti.

La ricercatrice ha appurato che le donne più promiscue e sessualmente disinibite preferivano uomini con pupille grandi, che possono lasciar intendere una forte carica sessuale.

Quelle che invece cercavano rapporti seri, in cui il sesso fosse conseguenza dell'amore, prediligevano maschi con le pupille medie.

Un altro fattore che incideva sulle scelte era l'assunzione della pillola. Le partecipanti che facevano uso di questo contraccettivo trovavano più seducenti le pupille medie: segno che, in una qualche misura, la pillola riduce l'interesse per segni legati al desiderio sessuale.

L'altezza è mezza bellezza

Non si tratta solo di un detto popolare: l'uomo alto piace di più. Lo conferma uno studio delle psicologhe Elaine Hatfield e Susan Sprecher, che ha dimostrato come la statura sia una delle caratteristiche più importanti che colpiscono in un uomo.

D'altro canto, numerose ricerche evidenziano che gli uomini alti vengono scelti più facilmente

come partner. John Gillis e Walter Avis, raccogliendo informazioni da una banca dati, hanno scoperto che solo all'interno di 2 coppie su 720 la donna era più alta dell'uomo.

C'è di più. Uno studio di Wayne Hensley ha svelato anche quale sarebbe la statura ideale per un uomo: 183 centimetri.

Tutto ciò trova riscontro sul piano storico ed evolutivo. Gli individui più alti, infatti, infondevano nella partner un senso più profondo di sicurezza, possedevano un'attitudine più spiccata per la caccia e, in generale, garantivano un accesso migliore alle risorse dell'ambiente.

La statura è in buona parte dovuta a motivi ereditari, ma in una certa misura è anche legata alle condizioni di salute e al tipo di alimentazione seguito nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza; per questi motivi, un «granatiere» appare più in salute e in forze rispetto a chi è più minuto.

È stato accertato che un uomo svettante riflette queste sue caratteristiche anche nel mondo del lavoro, dove, in confronto ai pari meno aiutanti, riscuote più successo e percepisce, in media, un reddito più alto.

E non è finita qui. Gli antropologi Boguslaw Pawlowski, Robin Dunbar e Anna Lipowicz, esaminando le cartelle mediche di 4.419 polacchi dal 1983 al 1989 hanno messo in evidenza che gli uomini piccoli hanno meno probabilità di avere figli rispetto a quelli alti: in sostanza, vengono scelti dal gentil sesso con meno frequenza rispetto a chi è più aiutante, e suscitano un minor desiderio di procreare.

Questione di fisico

Se l'altezza incide notevolmente sull'avvenenza di un uomo, resta pur vero che contano anche determinate fattezze del fisico.

Partendo da questo presupposto, un'équipe di ricercatori inglesi e americani ha voluto investigare su quanto la «forma» di un maschio influenzi il giudizio estetico delle donne.

Lo studio, ideato dall'antropologo californiano Alan Dixson, ha innanzitutto preso in esame le strutture fisiche individuate dal ricercatore William H. Sheldon negli anni Quaranta. Sheldon divise i tipi fisici in tre categorie dette somatotipi, alle quali corrisponderebbero anche delle caratteristiche di personalità.

Il primo, l'endomorfo, può essere definito in carne, formoso e pasciuto. Il secondo, il mesomorfo, è il tipo muscoloso, sodo e dall'aspetto robusto. Il terzo, l'ectomorfo presenta invece una scarsità di massa muscolare e anche di massa grassa; è l'individuo esile, ossuto, mingherlino, «nervoso». Esiste poi un quarto tipo, intermedio fra i tre.

L'esperimento di Dixson ha coinvolto 685 donne cui è stato chiesto di valutare l'avvenenza di alcune figure maschili che differivano proprio in rapporto al somatotipo e ad altri parametri. Per prima cosa, l'esito dell'indagine ha messo in luce che la pole position nelle preferenze femminili spetta al fisico «prestante». Segue la corporatura media, quindi il tipo «secco». Fanalino di coda, l'uomo paffuto... una «taglia» che proprio non piace.

Preso atto di questo risultato, gli studiosi hanno provato a modificare il rapporto vita-fianchi delle figure. Per scoprire che continuava a piacere comunque di più il «fusto», soprattutto se c'era una differenza minima tra le misure dei due punti del tronco.

Questo particolare si è dimostrato tanto importante che se l'uomo è ben piantato, ma ha i fianchi un po' larghi, non è gradito al gentil sesso. Pur senza trasformarsi in un adone, persino il tipo endomorfico (quello «abbondante», per intenderci) acquista qualche punto in più se ha i fianchi stretti.

Alterando un altro parametro, quello fianchi-spalle, si è appurato che un fisico a triangolo con il vertice verso il basso è il più gettonato per il mesomorfo, mentre modifica appena l'impatto di chi è piuttosto pingue.

E che dire della presenza di «vello» sul corpo?

Una successiva indagine della stessa équipe ha evidenziato che tutti i somatotipi risultavano più attraenti se presentavano almeno un po' di peli e, come al solito, ad avvantaggiarsene di più era il fisico muscoloso.

L'aspetto irsuto o glabro incide anche sulla percezione dell'età: i corpi villosi suscitavano l'idea di una persona decisamente più in là con gli anni rispetto ai fisici con pochi peli. Infine, come abbiamo visto anche nel caso del corpo femminile, chi appariva appesantito dimostrava di essere più vecchio.

Ti conquisto con... due dita



Un altro dettaglio che cattura l'occhio della donna: le mani

Di solito, la prima cosa che guardiamo quando incontriamo una persona è il suo viso. Eppure, subito dopo il volto, c'è una parte scoperta del corpo maschile che attira gli occhi delle donne: le mani.

In effetti le nostre mani «parlano» più di quanto si possa pensare: le usiamo per gesticolare, indicare, toccarci e stabilire un contatto. Anzi, in diversi contesti il primo contatto reciproco avviene proprio sfiorando la mano dell'altro, facendo aderire il nostro palmo contro il suo o intrecciando le dita con quelle del partner.

L'aspetto delle dita e della mano dà alla donna importanti informazioni su chi ha di fronte: una forma tozza, con unghie rotte o sporche, lividi e cicatrici indica che l'individuo in questione fa un lavoro umile; mani più affusolate, curate, dal colorito uniforme sono invece tipiche di chi svolge attività intellettuali, artistiche o manageriali.

Se questa parte del corpo gioca un ruolo rilevante nei meccanismi di attrazione, c'è un dettaglio che passa del tutto inosservato, e invece influisce parecchio sul giudizio estetico: il rapporto tra lunghezza dell'indice e dell'anulare. Questa proporzione esprime infatti la «bilancia ormonale» dell'individuo e riflette inclinazioni, attitudini e atteggiamenti.

Lo ha dimostrato uno studio presentato alla British Psychological Society da Nick Neave della Northumbria University di Newcastle. Innanzitutto, Neave ha fotografato 80 studenti (30 maschi e 50 femmine). Successivamente, ha misurato le due dita di ogni partecipante e ha valutato in modo scientifico quanto i loro volti fossero simmetrici.

Come abbiamo già visto, la simmetria è uno dei parametri che hanno maggior peso quando valutiamo l'avvenenza di un volto. Bene, i soggetti dal volto più simmetrico avevano indice e anulare pressoché della stessa lunghezza.

A determinare questi parametri sono gli ormoni al momento dello sviluppo in utero. Il testosterone, l'ormone maschile, stimola la crescita del quarto dito, mentre gli estrogeni, gli ormoni femminili, incidono sulla dimensione dell'indice.

La differenza è più marcata nella mano destra, e da numerose indagini è emerso che in genere nelle donne le due dita sono più simili. In sostanza, quindi, confrontando indice e anulare in rapporto al sesso del nostro interlocutore possiamo intuire quanto è maschile o femminile.

Per esempio, un'équipe di ricercatori dell'Università di Berkeley in California ha scoperto che alcune donne omosessuali hanno il dito indice più corto dell'anulare; ciò suggerirebbe quanto peso abbia avuto l'esposizione agli ormoni maschili nello sviluppo della loro inclinazione. Un altro

studioso, John Manning, ha rilevato invece che nelle donne molto fertili il dito indice è più lungo della media.

La voce del padrone

Nel giudizio sull'avvenenza maschile, la voce è valutata indipendentemente dall'aspetto e contribuisce in maniera altrettanto incisiva a rendere qualcuno attraente o meno.

Lo prova un'indagine degli psicologi giapponesi Takashi Oguchi e Hiroto Kikuchi, autori di due esperimenti condotti su studenti universitari di entrambi i sessi.

Nel primo, 25 donne dovevano dare un giudizio su dei coetanei in base ad aspetto fisico, voce o entrambi i parametri: è così emerso che la sola voce può conferire molto fascino a un uomo. Il secondo esperimento ha confermato gli esiti del primo e ha messo in risalto le caratteristiche che piacciono di più nella voce maschile: deve essere chiara, robusta e bassa.

Dal canto loro, gli psicologi Susan Hughes, Franco Dispenza e Gordon Gallup della State University di New York hanno riscontrato che i maschi con la voce bassa e stentorea risultano più attraenti proprio per questa loro peculiarità; inoltre, tendenzialmente hanno avuto il primo rapporto sessuale nella prima adolescenza, numerosi partner occasionali e parecchie scappatelle quando erano già impegnati con qualcuno.

In una ricerca analoga, si è appurato come una voce maschile attraente venga associata in automatico a un carattere forte, potente e dominante.

Per accertarsi se questa sia una predilezione atavica, David Feinberg e Coren Apicella hanno studiato una sperduta tribù della Tanzania che conduce tuttora uno stile di vita legato alla caccia e alla raccolta del cibo.

Dopo aver registrato le voci degli uomini, si sono resi conto che i nativi con le voci più profonde erano più prolifici, con una media di ben 10 figli a testa, a differenza di chi possedeva una voce più acuta, che in media aveva messo al mondo 3 figli.

Secondo gli autori dello studio, ciò è dovuto al fatto che la profondità della voce dipende da un effetto secondario del testosterone, che porta a sviluppare una capacità riproduttiva precoce; inoltre, questo ormone rende l'organismo più atletico, facendo sì che gli uomini con un alto tasso di testosterone siano buoni cacciatori e quindi in grado di sfamare meglio la prole.

Monotono è bello

Se per catturare l'attenzione di una donna la voce deve essere bassa, che cosa dobbiamo aspettarci dal modo di parlare?

David Puts e altri ricercatori della Pennsylvania State University hanno scoperto che piace di più un tono monotono. Strano? Per niente. Questo tipo di eloquio (per intenderci, quello che caratterizza George Clooney, Clint Eastwood o il cowboy per eccellenza, John Wayne) è considerato sexy, tipico di persone sicure di sé, mascoline e dominanti. Tant'è vero che, sottoposto a un'analisi della propria vita sessuale passata, chi si esprime in questo tono ha rivelato di aver avuto un maggior numero di partner rispetto alla controparte più «espressiva».

La predilezione per questo tono di voce è legata anche all'immagine di sé: un team di psicologi inglesi guidati da Jovana Vukovic ha dimostrato che le donne che si piacciono di più tendono a giudicare maggiormente attraenti le voci maschili profonde rispetto a chi ha meno autostima.

Oltre le apparenze

L'aspetto fisico è il primo fattore che ci colpisce quando vediamo qualcuno, ma certamente non sono solo forme, proporzioni, altezza e fattezze del volto a catturare la nostra attenzione.

Non sarà un'avventura (oppure sì?)

Entrambi i sessi possono instaurare sia avventure sia rapporti seri.

I maschi tendono con più facilità ad avere rapporti «lampo», specie se sono di indole dominante, di aspetto virile e hanno un temperamento artistico; David Buss e David Schmitt hanno rilevato che lo stesso atteggiamento viene assunto da uomini benestanti o con un'alta stima di sé.

Le donne, al contrario, sono più inclini ai rapporti duraturi; tuttavia, soprattutto se sono di bell'aspetto, non disdegnano i rapporti brevi; inoltre, a metà del ciclo mestruale (al picco della fertilità) sono soggette a una «spinta biologica» che fa sì che siano più tentate a concedersi a relazioni occasionali.

Come abbiamo visto nel capitolo 1, mentre il sesso forte abbassa i suoi standard, anche fisici, in caso di rapporti di breve durata (dove l'obiettivo è il sesso facile), le donne restano comunque piuttosto selettive e tengono in considerazione fattori come la posizione economica del partner, la generosità, il suo interesse, l'esperienza sessuale e il fatto che sia o meno impegnato.

Maschi e femmine, poi, possono usare un rapporto breve per testare le qualità di un potenziale partner.

Sei un tipo facile? Te lo leggo in faccia

Per capire se una donna è facile o un uomo è libertino non serve essere esperti di linguaggio del corpo: ce l'hanno scritto in faccia!

È questa la conclusione cui sono arrivati Lynda Boothroyd, Benedict Jones, Michael Burt e altri ricercatori dell'Università di Durham, in Inghilterra.

Gli studiosi hanno sottoposto degli studenti di entrambi i sessi a un questionario per valutare quali di loro fossero inclini a rapporti duraturi e quali disponibili a rapporti occasionali. Stabiliti gli atteggiamenti, i soggetti sono stati fotografati. In seguito le foto sono state sottoposte a un gruppo misto di uomini e donne, chiedendo loro di stabilire se le persone ritratte fossero tipi da storie serie o da avventure. Incredibilmente, buona parte dei giudici hanno colto nel segno.

Gli uomini ritenuti più farfalloni possedevano il tipico aspetto maschile: mascelle squadrate, occhi piccoli, naso grande eccetera: tratti che dipendono, come abbiamo già detto, dall'effetto secondario del testosterone, e che a livello di temperamento rendono sessualmente più intraprendenti. Le donne più civettuole erano invece quelle più attraenti: forse perché, come ha scoperto lo psicologo Andrew Clark, le rappresentanti del gentil sesso che sanno di piacere amano essere corteggiate e si concedono con maggiore facilità per mantenere il loro appeal. La stessa disponibilità, ha appurato Clark, è tipica anche delle donne che indulgono nel bere (ma certo questo non lo si poteva cogliere dalle foto!).

Il fascino del mascalzone

Una reputazione negativa può farci «scadere» anche le persone più attraenti: lo prova uno studio di Gary Lewandowski jr, che con alcuni colleghi ha condotto un esperimento per verificare quanto le informazioni sul temperamento di una persona possano alterare la percezione del suo fascino.

Per prima cosa i partecipanti allo studio hanno osservato delle foto di individui del sesso opposto e ne hanno dato una valutazione in termini di attrazione. In seguito, hanno ricevuto delle informazioni sul carattere dei soggetti.

Queste rivelazioni hanno stravolto le impressioni iniziali! Chi veniva indicato come portatore di caratteristiche positive, quali l'onestà e l'altruismo, veniva ritenuto più attraente; chi invece era dipinto come sleale e rozzo perdeva buona parte del suo fascino.

Dunque, personalità inaffidabili, narcisiste, egocentriche e intemperanti dovrebbero suscitare repulsione e disinteresse da parte delle donne. Eppure l'evidenza mostra anche che proprio chi possiede questi tratti riscuote parecchio successo tra il gentil sesso e ha una vita sessuale molto attiva e promiscua.

Secondo Peter Jonason dell'Università del New Mexico chi risponde a questa descrizione tende a cercare storie con donne impegnate (così non ha il problema di «sganciarsi»).

Il fascino di questi «farabutti» sembra non avere confini: un'indagine di David Schmitt condotta su più di 35.000 persone in 48 Paesi ha messo in luce che chi mostra questi atteggiamenti è un donnaiolo e tende, proprio come ha puntualizzato Jonason, a scippare la donna d'altri.

Se sono così privi di scrupoli e opportunisti perché piacciono, allora? La spiegazione risiede nel fatto che, per quanto siano imprevedibili, coriacei e incapaci di dare sicurezze, tendono a sciogliersi quando sono in intimità mostrandosi amanti appassionati e fragili.

Peraltro, la loro spregiudicatezza, la noncuranza per regole e consuetudini e l'indipendenza sono qualità che possono qualificarli come individui capaci di trasmettere alla discendenza un temperamento forte e dominante.

Jessica Tracy e Alec Beall, ricercatori all'Università della British Columbia, hanno messo in evidenza che le donne trovano piuttosto noiosi i bravi ragazzi, con le loro premure, la cordialità e la disponibilità; idealmente, preferiscono maschi più orgogliosi, dominanti, umorali e senza pudore. In una ricerca sulle preferenze femminili, gli psicologi americani Daniel Kruger, Maryanne Fisher e Ian Jobling hanno dimostrato che le donne prediligono proprio individui ribelli e trasgressivi per le relazioni brevi o per un'avventura sessuale. Per contro, la stessa indagine ha messo in luce che nei rapporti seri vengono scelti invece tipi più ordinari e posati.

La pupa del gangster

Che una donna possa essere attratta da un uomo duro, sprezzante di regole e convenzioni, lo si può anche capire... se vuole un'avventura o si trova in una condizione in cui ha bisogno di avere accanto qualcuno che la protegga.

Succede però che alcune donne scelgano partner dominanti e aggressivi come compagni per la vita. Questi ultimi sono inclini alla violenza e abituati a «menare le mani», e optano per questa soluzione anche nel caso di conflitti coniugali; inoltre sono piuttosto irascibili e prepotenti.

Una serie di indagini su questa scelta «masochistica» ha delineato i tratti di chi manifesta tale preferenza: si tratta di una persona con poca stima di sé, che ha sofferto un senso di abbandono nella propria infanzia e tende a cercare un uomo possessivo per un desiderio di riscatto verso il passato; oppure ha subito violenze e soprusi in precedenza, e nella relazione attuale cerca una conferma

delle sue attese negative sul rapporto.

Jeffrey Snyder, Daniel Fessler, Leonid Tiokhin e altri studiosi hanno sviluppato la ricerca in questo ambito su un campione di 1.048 donne, giungendo a scoperte interessanti. Alcune, infatti, sono attratte da uomini rudi e violenti eppure si sentono molto vulnerabili e temono l'aggressività e la brutalità del maschio. Può sembrare paradossale, ma proprio per tale motivo vanno alla ricerca di qualcuno che, per la sua reputazione criminale, le faccia sentire al sicuro (anche se, naturalmente, questi non sarà diverso dai suoi presunti persecutori!).

Voglio una vita spericolata... ma non troppo

Insomma, alle donne piace il tipo impavido, sicuro di sé, audace e baldanzoso.

Ed è proprio nell'intento di proiettare questa immagine che l'uomo, specie se in giovane età, fa il gradasso, si mostra temerario e non si tira indietro davanti alla proposta di una bravata. Praticare sport estremi, come il bungee jumping, correre in macchina e dedicarsi ad attività simili sono modi attraverso cui oggi il sesso forte cerca di mettersi in luce per far vedere quanto è intrepido.

Il fatto che questo atteggiamento raggiunga l'apice quando il maschio si trova nel periodo in cui la capacità riproduttiva è massima (cioè tra i 20 e i 30 anni) suggerisce che esso abbia radici lontane: la temerarietà sarebbe un modo attraverso cui l'uomo, nell'antichità, avrebbe dimostrato di essere in grado di cacciare e di difendere prole e famiglia.

Se il maschio che, in situazioni di pericolo, sa mantenere il sangue freddo ed è capace di atti di vero eroismo fa un grande effetto agli occhi di una donna, non sembra invece altrettanto attraente chi prende rischi inutili.

È quanto emerge da una recente ricerca dello psicologo William Farthing dell'Università del Maine.

Per provarlo, lo studioso ha selezionato un gruppo di 48 uomini e 52 donne di età media attorno ai 20 anni. A tutti i partecipanti venivano descritti degli scenari in cui il protagonista intraprendeva un'attività pericolosa (in alcuni casi si trattava di gesti eroici, in altri di «smargiassate») oppure si tirava indietro. Veniva quindi chiesto loro cosa avrebbero fatto se si fossero trovati al suo posto.

Inoltre, alle partecipanti femminili era stato domandato di valutare il grado di desiderabilità dei protagonisti, mentre i volontari maschi erano invitati a riferire quanto avrebbero gradito come amico chi affrontava con spavalderia il rischio e chi era invece più pusillanime.

L'esito non ha mancato di mettere in luce risultati interessanti.

Come era prevedibile, i maschi tendevano a rispondere con più frequenza, rispetto alle femmine, che non avrebbero schivato il pericolo; peraltro, chi (di entrambi i sessi) riconosceva di amare il rischio trovava in genere attraente come compagno o amico il personaggio che condivideva la sua stessa attitudine. Le donne giudicavano più «papabili» i personaggi eroici e altruisti come potenziali partner rispetto agli uomini, ma nemmeno questi ultimi disdegnavano delle compagne coraggiose.

Per contro, tra i rappresentanti di ambedue i sessi a nessuno piaceva chi prendeva rischi azzardati o senza motivo; anzi, la ricerca ha dimostrato che se una donna deve scegliere fra chi pratica sport estremi o altre attività pericolose per diletto e chi se ne tiene alla larga, predilige quest'ultimo. Il quale sarà forse più cauto e posato, ma sicuramente più affidabile e, a meno che il destino ci metta lo zampino, sarà più facile che torni a casa tutto d'un pezzo!



Negli sport estremi l'uomo esibisce la propria temerarietà

In tempi remoti il maschio esibiva la propria abilità nella caccia per impressionare le donne e farsi scegliere come compagno. Una posizione lavorativa prestigiosa e remunerativa o qualità come l'ambizione, l'intraprendenza o la determinazione sono gli odierni sostituti di quella capacità.

Tuttavia, esiste una pratica in cui il raggiungimento di un obiettivo e la competizione con altri uomini assomiglia tuttora, e da vicino, all'ostentazione delle proprie capacità venatorie: lo sport... e chi primeggia in questa attività è oggetto di contesa fra le donne!

Per accertarsene, basta sfogliare una qualunque rivista di gossip: si pensi alla coppia Ilary Blasi e Francesco Totti, a Martina Colombari, prima fidanzata di Alberto Tomba e ora moglie di Alessandro Costacurta, ex difensore della Nazionale, oppure alla top model Maria Beatriz Antony, compagna per anni dell'ex punta del Milan Ronaldo.



Con questi esempi, non è strano che gli uomini giudichino l'essere atletici (o l'apparirli) una qualità che li renda desiderabili, consentendogli di dare mostra di forza e velocità, specie nel confronto con i loro pari.

Chi primeggia nello sport è spesso oggetto di contesa fra le donne

Peraltro, un fisico atletico viene apprezzato generalmente dalle donne e alcuni studi hanno verificato che in effetti chi fa sport ha avuto più partner sessuali rispetto a chi conduce una vita sedentaria.

Una ricerca di Albrecht Schulte-Hostedde, Mark A. Eys e Krista Johnson ha messo in luce che, in effetti, gli sportivi esercitano un fascino particolare sul gentil sesso, soprattutto se sono impegnati in un gioco di squadra: questo per il fatto che fare parte di un team esprime qualità che sono valide anche nella coppia, come la cooperazione, la socievolezza e la capacità di rivestire e mantenere un ruolo.

In un team, i diversi giocatori ricoprono però posizioni diverse; conta quindi anche il ruolo, nel successo con le donne? Sembra di sì, o almeno così dimostrano due ricerche: la prima condotta dagli psicologi Justin Park, Abraham Buunk e Martin Wieling; la seconda messa a punto dagli stessi Park e Wieling insieme con il collega Kevin Williams. Questi studi hanno evidenziato che gli attaccanti delle squadre di calcio o di hockey e i quarterback (i «capi» dell'attacco) del football piacciono di più rispetto ai colleghi difensori o trequartisti.

Probabilmente, commentano gli autori, il loro ruolo nella squadra nasconde anche delle qualità genetiche vincenti.

Se la storia si fa seria

Quando ci impegniamo in una storia importante diventiamo molto più esigenti. L'abbiamo già accennato: l'aspetto fisico conta, soprattutto per i maschi; ma per entrambi i sessi hanno comunque più peso la personalità, gli atteggiamenti, la reputazione e la compatibilità di carattere.

Una vasta indagine di David Buss e Alois Angleitner ha individuato in 3 caratteristiche su 13 le più gettonate quanto a desiderabilità nel partner: comprensione, intelligenza e una personalità briosa.

Un'altra ricerca di Michael Cunningham e Anita Barbee ha evidenziato che uno dei tratti fondamentali per un rapporto importante è l'impegno a prendersi cura dell'altro; inoltre contano parecchio l'idealizzazione (il fatto che il partner sia considerato unico e perfetto), seguita dal

supporto morale e dall'amicizia.

Robert Mather, ricercatore alla Texas Tech University, ha approfondito lo studio delle qualità cercate nel possibile compagno. Le donne danno molta enfasi alla famiglia di provenienza del papabile fidanzato; questa conoscenza permette infatti di farsi un'idea della posizione sociale e lavorativa di quest'ultimo, ed è sempre a questo scopo che lei tiene anche a conoscere di persona i famigliari dello spasimante. Altri fattori che pesano sono la fiducia, l'onestà e il fatto che il «candidato» abbia o meno dei figli.

In popolazioni o realtà dove la tradizione rurale è molto radicata i due sessi sentono ancora forti i valori tradizionali: lo prova un'indagine degli psicologi serbi Bojan Todosijević, Snežana Ljubinković e Aleksandra Arančić, che ha messo in luce come fattori quali la serietà, l'indipendenza e l'intraprendenza sono aspetti che hanno tuttora valore per il gentil sesso; in misura inferiore contano anche possedere dei talenti, la diligenza, la capacità di guadagno, l'erudizione, l'ambizione e la disponibilità economica.

Una nota finale: tutte le ricerche rimarcano il fatto che per l'uomo, anche nelle relazioni importanti, la bellezza resta un fattore centrale.

I tempi cambiano... anche i criteri di scelta

Non più di un centinaio di anni fa uomini e donne si fidanzavano e si sposavano soprattutto per praticità: le donne, spesso prive di istruzione e di opportunità nel mondo del lavoro, avevano bisogno di qualcuno che provvedesse loro; gli uomini avevano necessità di una moglie che sbrigasse le faccende domestiche, cucinasse e allevasse i figli.

Cose d'altri tempi: al giorno d'oggi, commenta Christie Boxer, ricercatrice all'Università dell'Iowa, le donne si costruiscono il proprio futuro e le ragioni per cui scelgono un partner sono molto diverse. Insieme con alcuni colleghi, la Boxer ha esaminato il modo in cui i due sessi, nell'arco di ben 70 anni, hanno dato peso a 18 importanti criteri nella valutazione di un compagno per un rapporto duraturo.

Ha così scoperto che nel 1977 le donne mettevano al decimo posto il desiderio dell'uomo di diventare padre; attualmente, questo aspetto ha scalato le classifiche collocandosi in quarta posizione. Quanto ai maschietti, negli anni Sessanta ritenevano poco significativo che la propria compagna avesse frequentato delle scuole e fosse intelligente: questi parametri si trovavano appena in undicesima posizione. Ai giorni nostri, invece, reputano l'intelligenza essenziale (quarto posto), perfino superiore alla bellezza, che si trova in ottava posizione. Per le donne, al contrario, il valore dell'ingegno e del livello di istruzione sono rimasti invariati. È scesa, invece, una delle aspirazioni femminili più tradizionali: mettere su casa e crescere dei figli, precipitata dai primi posti in nona posizione.

Oggi, uno dei valori più importanti per entrambi i sessi è che nella coppia ci siano amore e attrazione: ma pensate che nel 1939 le donne mettevano l'amore al quinto posto!

Infine, ai giorni nostri la posizione lavorativa, l'ambizione e l'intraprendenza dell'uomo sono ancora giudicate importanti, tuttavia contano in misura maggiore principi legati a qualità personali più che materiali, come la maturità, la fiducia e la socievolezza.

Trasmissioni televisive di successo come *La Pupa e il Secchione* sono basate sullo stereotipo che le donne attraenti siano oche e che chi eccelle nello studio sia un topo di biblioteca, brutto e sfigato; questo pregiudizio è stato però smentito da un ricercatore inglese, Satoshi Kanazawa.

Valutando Q.I. e aspetto fisico di un ampio campione di individui di entrambi i sessi, americani e inglesi, lo studioso è giunto all'inaspettata conclusione che i due fattori vanno di pari passo. L'associazione tra intelletto e bellezza vale più per gli uomini che per le donne, ma è alta pure in queste ultime.

Le sorprese riguardo alle menti «aguzze» non finiscono qui.

Come abbiamo visto nel capitolo 1, la percezione della bellezza nasconde la predilezione per buone qualità biologiche. Geoffrey Miller, professore associato all'Università del New Mexico, in tandem con altri colleghi, ha scoperto che questo vale anche per una qualità più impalpabile come l'intelligenza. Ha infatti sottoposto 400 veterani della guerra del Vietnam ad alcune batterie di test di intelligenza e poi ha chiesto loro di fornire un campione di sperma. I risultati non hanno mancato di stupire: le persone più intelligenti avevano anche gli spermatozoi più sani e forti; per contro, quelle più «tarde» possedevano uno sperma altrettanto scadente.

C'è chi ha proprio l'aria del papà

Come abbiamo puntualizzato, l'indagine scientifica ha dimostrato che le donne adottano criteri estetici diversi a seconda del tipo di rapporto che intendono avere. Se sono alla ricerca di un compagno per la vita optano per uomini che appaiano posati e gentili; il contrario avviene se vogliono un'avventura: allora, puntano dritto allo sciupafemmine!

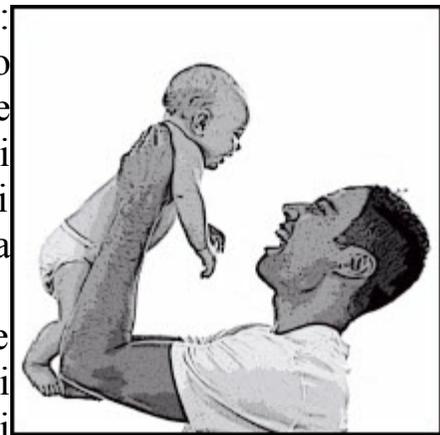
Questa scelta è dettata da motivazioni psicologiche che nascono da profonde radici biologiche: l'uomo dall'aspetto rassicurante dà l'idea di essere coscienzioso, fedele e affidabile. L'uomo virile appare invece impetuoso, fascinoso e dominante.

Più che dall'ambiente e dalla famiglia – lo ricordiamo di nuovo – queste due diverse inclinazioni sono legate alla quantità di testosterone in circolo: più ce n'è, più le tendenze maschili sono marcate (corporatura muscolosa, mascella squadrata, mento prominente, sopracciglia basse e folte). Gli uomini che rispondono a questa descrizione si mostrano capaci di trasmettere alla discendenza le stesse caratteristiche e soprattutto un buon sistema immunitario; inconsciamente, quindi, le donne possono trovarli desiderabili come «padri naturali» dei loro figli ed esserne sessualmente attratte.

A partire da questi presupposti, un gruppo di studiosi dell'Università della California, guidato dallo psicologo James Roney, ha voluto verificare se sulla base dei tratti del volto le donne siano in grado di stabilire se un uomo possa essere un buon padre, e se questa considerazione sia collegabile all'aspetto più o meno virile della faccia.

Roney e colleghi hanno ideato un semplice disegno sperimentale: hanno reclutato 39 studenti maschi fra i 18 e i 33 anni e li hanno fotografati chiedendo loro di assumere un'espressione neutra e racchiudendo l'ovale del volto in una cornice scura, così che il taglio dei capelli non potesse influenzare la percezione di chi li valutava. Ai partecipanti è stato poi chiesto un campione di saliva per stabilire la concentrazione individuale di testosterone.

A quel punto, i ritratti sono stati sottoposti a un gruppo di 29 ragazze tra i 18 e i 20 anni, cui è stato domandato in che misura trovassero i modelli maschilini, fisicamente attraenti, gentili e quanto a questi ultimi potessero piacere i bambini. Infine, le partecipanti sono state invitate a giudicare se ritenessero i maschietti validi candidati per un'avventura oppure per una storia seria.



«Pare che le donne, guardando in faccia un uomo, siano in grado di riconoscere il desiderio di paternità»

Gli esiti hanno in parte ricalcato quanto scoperto in ricerche precedenti, ma hanno anche fatto

emergere alcuni dati sorprendenti.

Per prima cosa, le donne consideravano più maschili i ragazzi le cui analisi biologiche indicavano un alto livello di testosterone; questi ultimi erano anche i preferiti per una serata «allegra». Fin qui, niente di sensazionale.

L'aspetto più imprevedibile è che gli uomini giudicati maggiormente inclini a fare i papà erano gli stessi che nelle interviste avevano espresso simpatia per i bambini (e le ragazze, lo precisiamo, non erano a conoscenza dei contenuti dei colloqui).

Altro aspetto curioso è che alcuni uomini venivano giudicati virili, ma anche paterni, apparentemente una contraddizione: eppure anche qui l'intuizione delle donne coincideva con la descrizione di sé dei partecipanti.

A quanto pare, perciò, le donne guardando un uomo in volto sono capaci di distinguerne il desiderio di paternità; questa «lettura» non dipende dall'impronta degli ormoni sul viso, ma da qualche altro aspetto della fisionomia maschile intuibile dal gentil sesso, ma non determinabile in termini oggettivi.

L'età dell'innocenza

Come si suol dire, c'è un'età per tutto... anche per l'amore.

In linea di principio, le donne tendono a prediligere uomini più vecchi e gli uomini donne più giovani.

Più precisamente, le indagini al riguardo mettono in luce che esiste una fascia d'età in cui donne e uomini sono più attraenti, ed è costante attraverso le varie culture. Per quanto riguarda il gentil sesso, questo periodo va in media dai 15 ai 25 anni; per il sesso forte, invece, dai 30 ai 45.

Queste «misure» differenti riflettono i diversi criteri in rapporto ai quali viene giudicata la bellezza femminile e maschile: le donne sono preferite giovani perché questa condizione garantisce una più intensa fertilità; gli uomini piacciono maggiormente se sono più maturi perché appaiono più responsabili e con i piedi per terra.

Un'indagine condotta fra studenti universitari americani in un lasso di tempo che andava dal 1939 fino a tutto il 1988 ha evidenziato che all'interno di una coppia la differenza minima di età si aggira intorno ai 2 anni e mezzo: per esempio, un ragazzo di 21 anni in media preferisce una partner di 18 e mezzo circa.

L'interesse che gli uomini mostrano per compagne più giovani non si riscontra soltanto in Occidente. Uno studio internazionale sulla scelta del partner, che prendeva in considerazione società quali quella nigeriana, indonesiana, iraniana, indiana e jugoslava, ha mostrato che anche altre culture condividono la stessa preferenza esibita dagli statunitensi.

Tuttavia, sebbene il sesso forte preferisca in genere sposare donne più giovani, la differenza media di età tra uomo e donna varia da cultura a cultura. In Finlandia, Svezia e Norvegia si privilegiano partner di soli 1 o 2 anni più giovani; nigeriani e zambiesi prediligono mogli più piccole rispettivamente di 6 anni e mezzo e 7 anni e mezzo.

Un confronto fra statistiche ricavate dagli annunci personali pubblicati sui giornali rivela che l'età di un uomo incide moltissimo sulle sue preferenze in termini di età della possibile compagna. Andando avanti con gli anni i maschietti diventano più pretenziosi e cercano partner sempre più giovani: i trentenni preferiscono donne all'incirca di 5 anni più piccole, mentre i cinquantenni anche di 10 o 20 anni più giovani.

La predilezione per donne più «fresche» si conferma pure nel momento di convolare a nozze: lo sposo americano, per esempio, ha circa 3 anni in più della consorte al primo matrimonio, 5 anni al secondo e 8 al terzo.

Questa tendenza non solo è trasversale a tutte le società, ma anche a tutte le epoche: pensate che nella Svezia dell'Ottocento, come rivelano i documenti ecclesiastici, gli uomini che si risposavano sceglievano mogli rispetto alle quali erano di 10 anni più vecchi.

Come abbiamo anticipato, diverso è il discorso per quanto riguarda l'età dell'uomo, ritenuto più ammaliante se più maturo, e quindi in grado di offrire maggiori garanzie in termini di affidabilità e premure. L'età «avanzata» infatti è più facilmente associata a una posizione sociale elevata e stabile.

A darne la controprova è il fatto che le donne che godono già di uno status prestigioso e vivono in condizioni agiate o benestanti danno meno importanza al reddito del potenziale partner, diventando invece più selettive riguardo ad aspetto fisico ed età.

Basta sfogliare qualche rotocalco e giornale scandalistico per notare la propensione di alcune donne di successo a cercare partner più giovani: Demi Moore è sposata con Ashton Kutcher, di 16 anni più giovane; la conduttrice Antonella Clerici vive una relazione d'amore con il compagno Eddy Martens: 12 anni tra i due.

Potremmo essere indotti a pensare che è questo il trend imperante. Tuttavia, un'indagine condotta da un team dell'Abertay University di Dundee, in Scozia, capitanato dalla psicologa Fhionna Moore ed eseguito su 1.851 donne ha smentito tale supposizione: la loro ricerca ha dimostrato infatti che, in linea di massima, anche le donne più emancipate dal punto di vista finanziario continuano a preferire compagni più vecchi.

Una ricerca degli psicologi Jack Demarest e Hugo Alonso dell'Università di Monmouth, nel New Jersey, ha posto l'attenzione su un punto particolare che riguarda l'età: quando una donna diventa sessualmente desiderabile?

Per verificarlo hanno mostrato a un campione di 160 ragazzi una serie di foto di una modella di 12 anni. La teenager era stata truccata in modo da risultare più giovane o più vecchia, e per ogni immagine era stata indicata un'età diversa (dai 9 ai 18 anni); inoltre erano stati forniti ai «giudici» dei profili ideati ad hoc sulla carriera e sugli interessi della presunta top model. Alla fine i partecipanti dovevano dare un giudizio sulla sua avvenenza e sul suo sex appeal.

Risultato: se si pensava che la ragazza avesse 14 anni o meno non la si trovava «appetibile», mentre suscitava interesse nel caso le venissero attribuiti più di 15 anni.

Tuttavia occorre fare una precisazione: se una donna viene giudicata attraente quando è giovane, qualora un uomo debba scegliere tra una partner «fresca» qualunque e una bella donna, preferisce quest'ultima.

È quanto ha dimostrato lo psicologo inglese George Fieldman sottoponendo a un gruppo di uomini dei ritratti di una donna molto avvenente cui veniva attribuita un'età di 36, 41 o 45 anni. Insieme con questa venivano esibite immagini di altre modelle, tra i 20 e i 40 anni, ma molto ordinarie.

Ebbene, quasi sempre i partecipanti hanno dato prova di attribuire più importanza alla bellezza rispetto all'età: indipendentemente dagli anni che le venivano assegnati, la donna attraente era ritenuta la più «papabile» come compagna.

D'altra parte i segni del tempo possono rendere più attraenti entrambi i sessi: basta pensare a Kim Basinger oppure a Sean Connery, tuttora uno degli uomini più desiderati.

Un ultimo dato interessante. David Perrett, Ian Penton-Voak e altri ricercatori dell'Università di St. Andrews in Scozia hanno messo in evidenza che le donne che hanno avuto un padre in età tendono a scegliere partner abbastanza più vecchi di loro. Gli studiosi commentano che a quanto pare il

genitore del sesso opposto fa da riferimento nella selezione del compagno, almeno per ciò che concerne l'età.

Prima guardo me stesso, poi giudico te

La percezione della bellezza può anche essere influenzata dall'idea che si ha del proprio appeal: spesso infatti quando reputiamo bello qualcuno, prima o dopo valutiamo pure il nostro fascino.

Oltretutto, pare che nel giudicare l'aspetto fisico delle persone che ci attraggono, specie se intendiamo fare loro delle avance, inconsapevolmente tendiamo a scegliere individui che non si discostino granché da noi quanto ad avvenenza.

Una ricerca recente ha rivelato che le donne che si ritengono attraenti prediligono più spesso un uomo con un aspetto mascolino rispetto a chi non si considera bella. In modo affine, le prime optano per partner che presentino una maggiore simmetria dei due lati del volto (in senso biologico, come abbiamo precisato nel capitolo 1, questo è indice di un organismo sano).

Un altro studio ha dimostrato che le donne sono particolarmente sensibili al confronto con persone dello stesso sesso: alle partecipanti dell'esperimento in questione era stato chiesto innanzitutto di compilare un questionario sulla stima di sé e poi di valutare la bellezza di alcune donne ritratte in foto; dopodiché dovevano completare un secondo test sull'autostima.

L'esito? Chi aveva osservato modelle di aspetto comune manteneva inalterata l'idea che aveva della propria persona; chi per contro era stata «esposta» a ritratti di donne attraenti esibiva un significativo ridimensionamento della propria immagine.

In un'indagine affine, con uno stratagemma è stata manipolata l'immagine di sé delle donne che prendevano parte all'esperimento: dopo questo «trattamento» è stato chiesto loro come avrebbero reagito di fronte a un invito galante. Ebbene, coloro che avevano subito una «lavata di capo» erano notevolmente più ben disposte di chi aveva ricevuto una valutazione positiva.

La dritta in più

Quando un uomo invita fuori una donna piacente, specie se lei è consapevole della sua bellezza (osservate per esempio se controlla il proprio riflesso in specchi, vetrine e superfici lucide) e fa la «preziosa», può renderla più «malleabile» e disponibile portandola in un ambiente frequentato da belle donne o presentandole delle amiche attraenti.

Questo però non vale se il corteggiamento è in una fase avanzata e l'uomo desidera che la serata finisca... a letto. In tal caso, è consigliabile che porti la partner in un posto frequentato da donne di bellezza media; il rischio è, altrimenti, di far sì che lei nel confronto si senta brutta e di conseguenza non voglia che lui la tocchi.

Nel giocare la carta del paragone con le pari, perciò, è importante che l'uomo si faccia un'idea dell'immagine che la propria compagna ha di sé: una donna che ha una bassa autostima, infatti, diventa più condiscendente se messa in competizione con un'altra; al contrario, una donna con una buona considerazione della propria persona può risentirsi di non essere trattata come se fosse «unica».

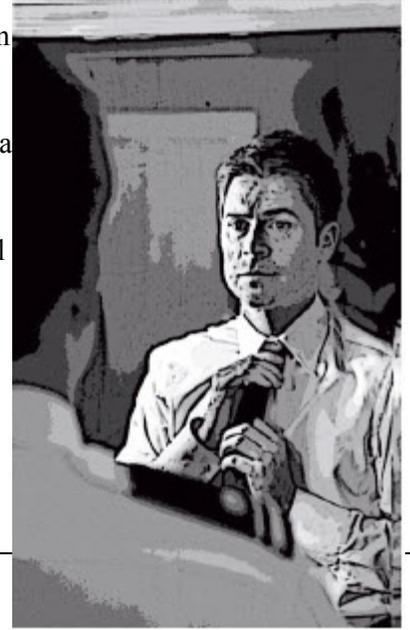
Specchio, specchio delle mie brame

Alzi la mano chi non si è mai ritrovato a guardarsi nello specchietto retrovisore o a riflettersi in una vetrina. Inclinazione al narcisismo? No, un modo per controllare di essere a posto e rassicurarsi al riguardo: un tonico per la fiducia in sé.

Gli psicologi Stefan Hofmann e Nina Heinrichs della Boston University hanno dato una riprova sperimentale di questo fenomeno.

Per verificare l'effetto dello specchio sull'autostima hanno invitato un gruppo di studenti ad annotare tre lati di sé positivi e tre negativi (chiedendo espressamente di esprimere giudizi sia sul proprio aspetto fisico sia sul proprio temperamento). Prima di affrontare questo compito, però, metà dei partecipanti dovevano attendere per cinque minuti in una stanza, seduti di fronte a una parete coperta di specchi.

Analizzando tutte le descrizioni raccolte, gli psicologi hanno appurato che le attribuzioni di chi si era ammirato allo specchio mostravano un maggior equilibrio tra giudizi negativi e positivi; inoltre questi soggetti erano meno critici nel valutare i propri difetti e più positivi nel giudizio dei pregi.



Guardarsi allo specchio accresce la fiducia in sé

La dritta in più

Prima di incontrare una persona su cui intendiamo fare colpo passiamo un po' di tempo a rimirarci allo specchio: ci farà sentire più sicuri di noi!

Chi si somiglia si piglia

Sul piano della bellezza, della personalità e della stima di sé chi ci somiglia risulta più attraente ai nostri occhi. Ma, come vedremo nel corso del paragrafo, c'è qualche eccezione.

Osservando delle coppie, capita spesso di notare che almeno quelle che ci sembrano ben assortite abbiano qualcosa in comune. Talvolta, possiamo avere l'impressione che i partner affiatati non solo mostrino atteggiamenti, inclinazioni e modi di fare simili, ma che la loro somiglianza si situi a un livello più profondo, perfino fisico.

La ricerca ha infatti verificato con calcoli antropometrici (cioè che misurano la morfologia di un viso) che i partner tendono a possedere tratti simili; in alcuni casi questa somiglianza è modesta, in altri più evidente.

In uno studio degli psicologi R.W. Griffiths e P.R. Kunz, per appurare l'effettiva somiglianza dei componenti di diverse coppie questi sono stati fotografati individualmente e poi sottoposti al giudizio di un gruppo di persone che avevano il compito di appaiarli.

I risultati hanno del sorprendente: per le coppie che erano insieme da meno di 10 anni l'abbinamento era casuale; i partner con più di 20 anni di convivenza alle spalle, al contrario, venivano associati con una precisione quasi matematica!

Il già citato Ian Penton-Voak ha messo in evidenza che tendiamo a preferire chi condivide con noi forma e fisionomia del volto. Come è giunto a questa conclusione? Il ricercatore ha innanzitutto fotografato alcuni soggetti. Poi ha ritoccato digitalmente le immagini così da creare una versione del sesso opposto degli stessi partecipanti; i ritratti erano modificati in modo tale da rendere i volti non riconoscibili e verosimili. Quindi, sottoponendo gli scatti manipolati alla valutazione dei soggetti, ha accertato che questi ultimi tendevano a giudicare più attraenti le varianti di loro stessi che avevano «cambiato sesso».

Per renderci conto della frequenza di questo meccanismo basta sfogliare qualche rivista; è facile trovare coppie famose i cui membri sembrano quasi gemelli: è il caso per esempio di Tom Cruise e Katie Holmes, Kate Winslet e il regista Sam Mendes o di un'unione, ormai sciolta da tempo, come quella tra Brad Pitt e Gwyneth Paltrow.



*A Sinistra. Chi si somiglia si piglia: Tom Cruise e Katie Holmes.
A destra. Sam Mendes e Kate Winslet: potrebbero passare per gemelli.*

In un contesto, però, la regola non vale: se non ci piacciamo, non troviamo attraente chi ci somiglia. Questo vale soprattutto per gli uomini, mentre per le donne è più importante che il partner sia simile a loro quanto ad attitudini e punti di vista.

Due persone che stanno bene assieme e si piacciono tendono a «imitare» il comportamento l'una dell'altra: per esempio, possono assumere un'identica postura, possono gesticolare con la stessa frequenza e intensità, possono dire la stessa cosa nel medesimo momento oppure, se uno dice una parola, l'altro riferisce di averla pensata e così via. Questo rispecchiamento reciproco è indice di grande intesa e di profondo interesse anche nelle prime fasi di un legame.

Inoltre, il solo fatto di piacere a qualcuno ci fa ritenere quest'ultimo attraente, talvolta persino se le sue opinioni sono molto diverse dalle nostre.

In uno studio, per esempio, alcuni uomini interagivano con delle donne, complici degli sperimentatori, che mostravano interesse nei loro confronti con il linguaggio del corpo. All'inizio della conversazione, le volontarie dovevano esprimere un modo di pensare agli antipodi rispetto a quello dei partecipanti. Quando poi i ricercatori hanno chiesto a questi ultimi se trovassero attraenti o meno le ragazze con cui avevano conversato, tutti hanno risposto di sì.

È anche vero che quando ci troviamo con qualcuno cui riteniamo di piacere siamo più cordiali e disponibili nei suoi confronti, e questo, a sua volta, porta l'altra persona a fare lo stesso con noi: a livello pratico, ciò significa che se induciamo qualcuno a pensare che ci attira, lui/lei di rimando ci giudicherà più favorevolmente e sarà più ben disposto verso di noi.

A sostegno del principio che dà il titolo a questo paragrafo c'è anche la cosiddetta «regola del buon accoppiamento», che costituisce uno dei fattori principali nell'attrazione: se qualcuno ci chiede chi ci piace non esitiamo a indicare persone molto belle, ma al momento di scegliere con chi stare preferiamo partner che siano paragonabili a noi quanto ad avvenenza.

Lo hanno provato gli psicologi Carlos Yela e José Luis Sangrador dell'Università di Madrid, coinvolgendo nel loro studio quasi 2.000 persone di età compresa tra i 18 e i 64 anni.

Questo atteggiamento si spiega con una motivazione di tipo «economico». In altre parole, gli individui cercherebbero di minimizzare i costi e massimizzare i vantaggi avendo un partner altrettanto «attraente»: chi è bruttarello cercherebbe un compagno o una compagna non troppo appariscente, altrimenti sarebbe oneroso e pesante tenerlo legato a sé. Per contro, come accennato

nel capitolo 1, chi è di bell'aspetto avrebbe difficoltà a giustificare agli occhi degli altri la scelta di un partner meno avvenente.

La dritta in più

Se ci piace qualcuno e troviamo che ci assomigli un po' fisicamente, facciamoci avanti: è molto probabile che avverta un senso di familiarità nei nostri riguardi e che questo lo/la renda disponibile a conoscerci.

Se non abbiamo nessuna somiglianza con chi ci piace, facciamogli/le sapere che siamo interessati a lui/lei: qualche punto lo guadagneremo comunque!

Se ti vesti come me, mi piaci di più

Sarà perché pensiamo che chi ha un look simile al nostro condivide con noi atteggiamenti e inclinazioni... fatto sta che uno studio ha dimostrato l'esistenza di una relazione inequivocabile fra attrazione e somiglianza nell'abbigliamento.

Per provarlo 200 studenti sono stati invitati a giudicare il grado di avvenenza di perfetti estranei su una scala da 1 a 7; ognuno dei soggetti esaminati esibiva un modo diverso di vestire. L'esito ha accertato che le persone che vestivano in maniera più simile ai partecipanti venivano considerate più attraenti.

Questa ricerca non solo dà prova che la somiglianza nel look influenza l'attrazione interpersonale: sulla base di questa indagine è possibile prevedere che la misura in cui piacciamo istintivamente a qualcuno è legata alla similarità nel modo di vestire.

La dritta in più

Se vogliamo tentare un approccio con qualcuno che veste casual sarà consigliabile indossare un abbigliamento informale; invece, se le nostre avance sono rivolte a chi sfoggia uno stile più classico sarà buona regola vestire in modo curato ed elegante.

Affinità elettive

Lo ribadiamo: quando giudichiamo qualcuno attraente, specie se intendiamo instaurare una relazione seria, non ci limitiamo al lato fisico ma valutiamo anche la personalità, le attitudini, gli atteggiamenti, i valori e altri aspetti.

Lo psicologo Alan Feingold, della Yale University, ha rilevato che questi criteri contano di più per le donne che per gli uomini. In particolare, nei primi incontri, i maschietti si dimostrano più superficiali, mentre «l'altra metà del cielo» dà fin dall'inizio un peso importante agli interessi e alle ambizioni del potenziale partner. Questo diverso atteggiamento è dovuto anche al fatto che, in generale, il sesso forte tende a ritenere che la bellezza spiani la strada sul piano sociale e del lavoro.

In ogni caso, i lati della personalità cui, più o meno tutti, prestiamo attenzione quando ci sentiamo attratti da qualcuno sono la gentilezza, l'amichevolezza, la sicurezza, la sensibilità e la flessibilità.

Un tratto che conta parecchio è pure l'intelligenza, anche qui soprattutto per le donne, come ha accertato Itamar Simonson, docente di marketing a Stanford in collaborazione con altri studiosi.

Gli psicologi Leslie Zebrowitz, Judith Hall e Gillian Rhodes non solo hanno dimostrato quanto questa conti nell'attrazione, ma hanno anche accertato che in genere siamo in grado di stabilire

quanto uno è «sveglio» dall'espressione di volto e occhi.

Un altro fattore che ha valore nei meccanismi di attrazione è la somiglianza: non soltanto sul piano fisico, come abbiamo visto nel paragrafo precedente, bensì su quello di una sintonia più profonda.

Un livello di autostima simile al nostro, per esempio, è un aspetto che teniamo in considerazione nella valutazione dell'altro: chi ha una buona idea di sé o chi, per lo meno, non si disistima, prova attrazione per persone che abbiano un concetto della propria persona analogo. Per chi non si apprezza, però, vale il contrario: è attratto da chi si piace o addirittura dai narcisisti.

Un concetto affine, l'autorealizzazione, genera effetti paragonabili: le persone soddisfatte di sé trovano più attraenti gli sconosciuti quanto più questi ultimi sono simili a loro sotto questo aspetto; in caso contrario li giudicano meno «appetibili». Lo stesso non accade con chi si sente poco soddisfatto della propria condizione.

In una ricerca condotta su 135 individui, gli studiosi Avshalom Caspi ed Ellen Herbener hanno appurato come le unioni in cui marito e moglie sono sulla stessa lunghezza d'onda e presentano tratti di personalità analoghi godano, rispetto a coppie più «spaiate», di più dialogo, meno conflitti, maggiore intimità e solidarietà.

Incontrare qualcuno che ci è vicino per comportamenti o atteggiamento, insomma, ci fa vivere questa persona come gradevole e attraente, poiché quest'ultima ci rimanda un'idea positiva di noi.

Chi nella vita è alla continua ricerca di nuove emozioni, invece, andrà a caccia di partner diversi da sé: forse ciò accade perché nella diversità trova maggiori stimoli. Questa ipotesi sarebbe sorretta dal fatto che gli individui che hanno bisogno di «movimento» tendono a incentrare il dialogo con il compagno su temi su cui sono in disaccordo, piuttosto che su quelli in relazione ai quali condividono la stessa opinione.

D'altra parte, se avere atteggiamenti, punti di vista, interessi e valori simili gioca una parte importante in una relazione in via di sviluppo, per le coppie già rodiate (per la precisione, che stanno assieme da oltre 18 mesi) conta di più la complementarietà delle esigenze personali.

E non è solo nel rapporto amoroso che la similitudine o la diversità dall'altro hanno un peso. Anche quando «facciamo coppia» con un collega nel lavoro o nello studio queste sono caratteristiche che contano.

Un esperimento ha provato che quando ci troviamo a collaborare con qualcuno per raggiungere un obiettivo comune, giudichiamo più attraente il partner quando quest'ultimo si mostra superiore a noi nel risolvere un compito facile o moderatamente difficile. Se invece il compito è banale o, all'opposto, troppo complicato, apprezziamo maggiormente chi si mette al nostro stesso livello.

La dritta in più

Sul posto di lavoro, quando ci viene affidato un compito da svolgere con una persona che ci piace, possiamo stabilire come mostrarci ai suoi occhi: se l'obiettivo è mediamente difficile, meglio «pontificare»; se invece è scontato o troppo complicato, meglio mostrare di trovarci sullo stesso piano dell'altro.

Un nome, un destino

Ci sono nomi che suonano bene, nomi che sono di moda e nomi che si addicono o meno alle persone che li portano. In ogni caso, si è scoperto che avere un certo nome influenza la misura in cui

gli altri ci trovano attraenti.

Si sa, la decisione dei neogenitori è spesso sofferta: come chiamare il bebè? Mettergli un nome comune, uno poco sentito e prestigioso, quello del nonno o di un attore famoso? Insomma, affibbiare questa «etichetta» è un vero dilemma.

E si tratta di un cruccio motivato, stando ai risultati di una recente ricerca della psicologa Amy Perfors del Massachusetts Institute of Technology. Per stimare in che misura un nome incida sull'avvenenza di una persona, la Perfors ha messo 24 foto di amici su un sito (www.hotornot.com) in cui i ritratti degli iscritti possono essere valutati dai visitatori su una scala da 1 a 10. Di regola nelle foto non compaiono nomi, ma per il suo esperimento la ricercatrice li ha aggiunti, inserendone di veri e di fittizi. Dopo un certo periodo di tempo ha rilevato le valutazioni; in seguito, ha ricaricato le stesse immagini attribuendo ai partecipanti nomi diversi dai precedenti, e ha nuovamente raccolto i giudizi.

L'esito ha dato ragione alla sua ipotesi: nomi che suonavano in modo differente producevano effetti diversi.

Per quanto riguardava i soggetti maschili, li si reputava più attraenti quando venivano loro attribuiti nomi contenenti vocali prodotte con la parte anteriore della bocca, come nel caso di «a», «e» o «i» (per esempio Nicola e Matteo). Per contro, nomi con vocali piene o arrotondate come «u», dove la vocale dominante è articolata nella parte posteriore del palato, piacevano di meno; così, chi si chiama Ugo verrebbe giudicato meno affascinante.

Il contrario valeva per le donne: Jessica o Anna erano ritenute meno affascinanti di Giulia o Susanna.

L'effetto delle vocali sul parere formulato dai giudici è, a detta dell'autrice dello studio, completamente inconscio e risponde a delle regole universali per cui queste particelle del linguaggio evocano in tutti delle associazioni simboliche.

La psicologa ha fatto un'ulteriore scoperta: le connotazioni culturali di un nome influenzano l'attrattiva della persona che lo porta.

Chiedendo ad alcuni giudici di valutare la mascolinità o la femminilità dei nomi, ha appurato che i maschi cui venivano assegnati nomi «virili» erano quelli che ottenevano un maggiore successo: i nomi più «maschi» contenevano consonanti dure come «b» o «c» (per esempio Bruno o Corrado).

Curiosamente, la regola non aveva valore tra le donne, dove trovavano i maggiori consensi sia quelle che portavano nomi fortemente femminili (come Alice o Ilenia), sia molto maschilini (Maura); venivano invece considerate meno piacenti le rappresentanti del gentil sesso con nomi «neutri».

Un altro interessante esperimento ha documentato che anche l'uso del nome per esteso oppure di un diminutivo ha un impatto nell'attrazione interpersonale.

L'autore di questa seconda indagine, lo psicologo Gregory Webster, dell'Università del Colorado, ha mostrato a un gruppo di partecipanti delle foto: in un caso non vi abbinava nessun nome, in un altro un diminutivo (per esempio Ale), e infine un nome di battesimo vero e proprio (Alessandro).

Tirando le somme, ha constatato che il nome per intero garantiva più «punti» alla persona ritratta rispetto alla versione tronca.

La dritta in più

Quando ci si iscrive a una chat o a un sito di incontri queste indicazioni risultano utili.

Se un uomo si dà un nickname, è meglio che si attribuisca un nome mascolino (come Marco o

Simone), non abbreviato e le cui prime vocali siano «a» o «i». Alle donne, invece, conviene scegliere uno username che abbia la «u» come vocale primaria (Lucia), suoni femminile (per esempio Luana) e, di nuovo, non sia un diminutivo (perciò evitate Lucy!).

Aumentare il proprio sex appeal: afrodisiaci e altre astuzie

Afrodisiaci ed eccitazione sessuale

Ostriche, cioccolata, vaniglia, fragola: ecco alcune delle più comuni «pozioni d'amore».

Gli afrodisiaci sono cibi, bevande, erbe e profumi che si dice abbiano l'effetto di stimolare o aumentare il desiderio sessuale e l'attrazione fisica. Il loro nome prende origine da Afrodite, la dea greca dell'amore e della bellezza.

Funzionano davvero? Qualcuno di quelli che si possono servire in tavola sì... ma, come vedremo nelle prossime pagine, c'è di meglio!

Alcuni cibi sono considerati afrodisiaci per la loro somiglianza con gli organi sessuali: ciò vale per banane, asparagi o cetrioli, che hanno una forma fallica, o per l'ostrica, che ha l'aspetto di una vagina.

Altre sostanze, invece, non si limitano a produrre un'illusione: hanno infatti il potere di indurre il rilascio a livello cerebrale di sostanze psicoattive come la serotonina, che aumenta il buonumore. Questo per esempio sembra essere l'effetto di ginseng e cioccolata. Quest'ultima ha effetto eccitante per la combinazione di stimolanti come la caffeina, la teobromina (ad azione cardiotonica e vasodilatatrice), lo zucchero, il triptofano (precursore della serotonina) e la fenilalanina (stimola il desiderio sessuale).

Altri alimenti – come il caviale – sollecitano la produzione di testosterone, il principale ormone sessuale dell'uomo, che tuttavia aumenta il desiderio anche nella donna.

Altri ancora, come il peperoncino piccante o il ginkgo biloba, mimano la fisiologia dell'eccitazione sessuale perché provocano un aumento della frequenza cardiaca e del respiro, inoltre danno sudorazione e accelerazione del flusso sanguigno e intensificano la circolazione periferica.

In questo capitolo passeremo in rassegna gli afrodisiaci in senso lato: dalle bevande agli atteggiamenti, dai profumi all'abbigliamento... per scoprire tutto ciò che ha il pregio di accrescere l'attrazione di un uomo o di una donna nei confronti dell'altro sesso.

L'uomo e i suoi «bassi istinti»

Se per la donna l'attrazione e l'approccio passano per un coinvolgimento quasi sempre mentale, per l'uomo, soprattutto nel caso di un rapporto occasionale, queste due fasi sono spesso promosse da istinti ben più bassi... o almeno questa è la credenza popolare.

La scienza ha dimostrato che in effetti questo «stereotipo» ha davvero un fondamento.

Nelle specie inferiori, il comportamento del maschio al momento dell'accoppiamento è regolato dal rilascio di ormoni; più precisamente, la percezione di stimoli sessuali come l'odore, il contatto o la vista delle parti erotiche della femmina suscita la reazione dell'ipotalamo, la struttura cerebrale che controlla la risposta sessuale. Da qui partono delle sostanze, chiamate gonadotropine, che spingono la nostra ghiandola madre, l'ipofisi, a stimolare la produzione di testosterone e ormone luteinizzante. Quest'ultimo arriva dritto ai testicoli, dove viene «spremuta» altro testosterone e viene attivata la produzione di spermatozoi. Contemporaneamente, si assiste all'inizio dei rituali di corteggiamento.

Ora, l'uomo moderno è ancora influenzato da questi istinti o se ne è emancipato?

Dall'esterno sembra che l'atteggiamento dell'uomo di fronte a una donna da cui è attratto segua comunque regole ataviche. Per esempio, l'etologo austriaco Karl Grammer ha rilevato che nell'interagire con donne da cui sono colpiti gli uomini esibiscono comportamenti dominanti come tenere le mani sui fianchi, le gambe larghe, massaggiarsi il torace o sollevare le maniche della camicia per mostrare i muscoli. Queste «esibizioni» negli animali sono promosse proprio dall'aumento del livello di testosterone. Inoltre, numerosi studi hanno messo in luce che dopo aver visto un film a luci rosse o delle foto erotiche il sesso forte presenta un'escalation degli ormoni sessuali.

Nessuna ricerca, però, aveva ancora provato che il testosterone aumentasse dopo uno scambio vero e proprio tra uomo e donna.

Bene, a fare chiarezza al riguardo ci hanno pensato James Roney, Stephen Mahler e Dario Maestripieri dell'Università di Chicago.

Il loro esperimento aveva lo scopo di misurare il tasso di testosterone di un maschio prima e dopo una conversazione con una ragazza (o con un altro maschio), per stabilire se la produzione dell'ormone fosse legata all'attrazione per la rappresentante dell'altro sesso e alle eventuali avance nei suoi confronti.

Dopo il prelievo di un campione di saliva (utile per determinare la concentrazione del testosterone), ciascun partecipante veniva convocato in una stanza dallo sperimentatore. Poco dopo entrambi venivano raggiunti da una donna (o da un uomo) che si spacciava per un collaboratore. A quel punto lo studioso si allontanava con un pretesto, lasciando quindi il soggetto e la partner soli per 5 minuti. Il tutto era filmato senza che i partecipanti se ne accorgessero.

L'assistente (e lo stesso era stato suggerito ai collaboratori maschi) doveva scambiare quattro chiacchiere con il «convitato»; allo scadere del tempo si accomiatava e rientrava lo sperimentatore, che raccoglieva un secondo campione di saliva dopo 20 minuti dall'inizio del colloquio. (Era stato scelto un intervallo di tale durata perché la latenza fra la presentazione di stimoli sessuali e il rilascio di testosterone richiede all'incirca questo tempo.) Nel frattempo, il soggetto compilava un questionario in cui – nel caso avesse conversato con una ragazza – doveva esprimere quanto gli era piaciuta.

I risultati non hanno deluso le aspettative. Gli uomini che avevano chiacchierato con una donna mostravano tutti un consistente aumento del testosterone, sebbene il livello dell'ormone non andasse di pari passo con la valutazione della desiderabilità della partner. La «quota» di testosterone era però legata alla propria esperienza sessuale: chi aveva avuto rapporti sessuali recenti registrava i valori più alti, mentre chi non aveva relazioni di coppia o non faceva sesso da tempo non presentava pressoché variazioni di questo ormone.

L'analisi dei filmati ha messo in luce un altro aspetto interessante: chi tendeva a flirtare di più aveva anche un aumento più consistente del livello di testosterone e valutava la donna con cui si era

intrattenuto particolarmente attraente.

In un altro esperimento, lo stesso Roney ha constatato che la semplice presenza di una bella donna può indurre un uomo ad assumere inconsapevolmente atteggiamenti e modi di fare che lo rendano desiderabile ai suoi occhi.

Nella sua ricerca, Roney ha fatto compilare a un gruppo di 22 studenti di sesso maschile dei questionari per valutare personalità e attitudini in diverse condizioni: in un'aula da soli, in compagnia di individui dello stesso sesso e, infine, con persone di sesso opposto coetanee o più mature.

L'esito del test ha dimostrato con chiarezza che avere al fianco una donna avvenente influenza in modo prepotente, anche se non se ne ha consapevolezza, le inclinazioni, l'umore e il modo di presentarsi di un uomo.

I maschi che avevano incontrato donne giovani e attraenti mostravano, infatti, un atteggiamento decisamente più favorevole verso il benessere materiale rispetto a quelli che si erano trovati accanto individui dello stesso sesso o donne più vecchie. Inoltre, nella prima condizione si mostravano più ambiziosi, aggressivi e si descrivevano come estroversi, grintosi e baldanzosi. Secondo l'autore questi cambiamenti servono a «carburare» l'uomo e a renderlo più tenace e combattivo nella tenzone per la mano della prescelta.

Insomma, se al maschio basta stare in presenza di una donna per «affogare» negli ormoni, immaginate che cosa succede se la «lei» in questione mostra delle parti scoperte... Non a caso, alcuni studiosi hanno affermato che è la vista il principale organo sessuale dell'uomo.

L'occasione fa l'uomo... traditore!

Non poche donne provano fastidio o gelosia se il proprio partner lavora in un ambiente a prevalenza femminile o se è particolarmente espansivo e ha molte amiche che bacia e abbraccia con disinvoltura.

E hanno ragione! La scienza conferma che un uomo «esposto» a donne di bell'aspetto, specie se si mostrano disponibili, è incline a cadere in tentazione.

Peraltro, le statistiche parlano chiaro: tra chi per motivi professionali (come gli insegnanti, i docenti universitari, i capireparto di un grande magazzino o i responsabili di una rete di vendita) lavora a stretto contatto con esponenti del gentil sesso giovani, attraenti, accessibili e magari ammiccanti c'è un'altissima incidenza di divorzi.

Gli psicologi americani Sandeep Mishra, Andrew Clark e Martin Daly hanno voluto indagare l'effetto che donne sexy, avvenenti e, almeno all'apparenza, civettuole hanno sugli uomini; l'esito della loro ricerca è stato pubblicato su *Evolution and Human Behavior*.

Questo studio è il primo a dimostrare che un uomo che si trovi a contatto con donne belle e provocanti le mette inconsciamente a confronto con la propria partner, e che da questo paragone la moglie o la compagna ne esce quasi sempre perdente. Inoltre, come accennavamo prima, se il maschio nota dei comportamenti che interpreta come segni di disponibilità sessuale, è facile che cada in tentazione.



Nell'esperimento di Roney e colleghi, chi aveva chiacchierato con una donna mostrava un aumento del testosterone

È interessante precisare che più dell'aspetto fisico, quello che colpisce un uomo sono i sottili segnali di invito inviati con il linguaggio del corpo.

Di solito, il sesso forte non è molto spregiudicato quando deve fare delle avance: prima di «saltare il fosso» esita e attende il via libera da parte della donna, che in genere si esprime con comportamenti minimi. Ne fa un esempio Patricia Allen nel suo libro *Getting to «I Do»* (Ottenere il «Sì, lo voglio») dove suggerisce una semplice ma efficace astuzia femminile: fissare un uomo per 5 secondi, secondo l'autrice, è sufficiente a fargli capire che è interessata e a spingerlo a farsi avanti.

Lo studio di Mishra e colleghi si è svolto attraverso due esperimenti.

Il primo consisteva nel mostrare ad alcuni candidati (uomini e donne) una serie di fotografie di rappresentanti attraenti del sesso opposto in biancheria intima; altri venivano invitati invece a guardare delle immagini di arte astratta.

I partecipanti dovevano quindi valutare il proprio partner attuale sulla base di 17 attributi che includevano aspetti come il sex appeal, l'intelligenza, il calore e la desiderabilità.

I risultati hanno dimostrato che gli uomini cui erano state sottoposte le fotografie di donne attraenti svalutavano quasi sempre la compagna rispetto a chi si era «sorbito» i quadri. Questo non accadeva al campione femminile.

Nel secondo esperimento i soggetti guardavano un video in cui una persona veniva intervistata dallo sperimentatore fuori campo. Quello che gli spettatori non sapevano era che i ricercatori avevano suggerito ad alcuni dei soggetti filmati di adottare un comportamento seducente, come guardare dritto l'obiettivo, sorridere spesso, lasciarsi o riavviare i capelli e, in generale, comportarsi come se lo spettatore fosse al centro delle loro attenzioni. Dopo la visione dei video, ai partecipanti veniva chiesto di vagliare l'avvenenza dell'intervistato o dell'intervistata.

Il test ha provato che, mentre la condotta degli uomini filmati non influiva sulle valutazioni date dalle donne, i maschi si mostravano tutt'altro che imperturbabili, giudicando molto attraenti e allettanti le intervistate che «flirtavano».

Attenzione, però: se è appurato che l'uomo è sensibile al fascino di altre pretendenti pur essendo sposato o avendo una compagna, questo non significa che necessariamente poi passi ai fatti.

Due psicologi americani, Patrick Markey e sua moglie Charlotte, hanno verificato che chi cede davvero alla tentazione spesso possiede determinate caratteristiche di personalità.

Esaminando le risposte di 210 maschi adulti ad alcuni test di personalità, i due autori si sono resi conto che l'essere socialmente dominanti era un tratto comune a chi aveva avuto molte storie. Inoltre chi è molto caloroso e amichevole, così come anche chi è molto freddo e calcolatore, tenderebbe a essere promiscuo; per contro le persone moderatamente espansive erano quelle che avevano avuto il minore numero di partner e si dichiaravano più fedeli.

Insomma, se «provocati» è facile che gli uomini perdano il lume della ragione. D'altra parte, come vedremo nei prossimi paragrafi, un travolgente effetto afrodisiaco è dato dal semplice fatto che il loro sguardo cada su scollature, trasparenze e spacchi.

Trasparenze che mandano in tilt

Ebbene sì: gli uomini più virili vanno in confusione alla vista della lingerie femminile.

L'effetto «stordente» di questi stimoli sessuali è stato provato dagli studiosi Bram Van den Bergh, Luk Warlop e Siegfried Dewitte dell'Università di Lovanio, in Belgio.

I ricercatori hanno coinvolto un gruppo di 44 volontari maschi dai 18 ai 28 anni in un gioco

finanziario (tipo Monopoli) con lo scopo di verificare la loro prontezza e lucidità nel prendere delle decisioni. I candidati erano stati divisi a metà: nel primo caso a un certo punto il gioco si interrompeva e i partecipanti dovevano guardare delle foto di una donna seducente oppure pronunciarsi su quanto trovassero sexy un repertorio di biancheria intima.

Al momento di riprendere la partita, chi aveva i più alti livelli di testosterone (misurato tramite un tampone orale) si mostrava molto più confuso, disattento, disorientato e distratto; cosa che invece non succedeva a chi presentava livelli bassi dell'ormone.

Il nudo piace, commenta Desmond Morris, perché l'essere umano, a differenza di tutti gli altri primati, è l'unico a vivere la «nudità come un premio».

Fra le tribù primitive «adamitiche» (o anche tra i naturisti), vedere un corpo scoperto non suscita reazioni particolari; questo perché il nudo è associato a situazioni di vita ordinarie.

Nella società occidentale, invece, comunemente ci si spoglia per fare sesso o comunque in momenti di intimità. Ecco perché l'associazione tra nudo e situazione erotica è pressoché immediata.

Ma come si spiega che l'uomo trovi più eccitante la vista di alcune parti anatomiche scoperte piuttosto che la nudità del corpo intero? Proprio in base al fatto che scollature e spacchi si aprano o «puntino» su regioni legate alla sessualità: una gonna si apre in direzione della regione genitale, una scollatura fa intravedere il seno o, se si trova dietro, ha il vertice in direzione delle natiche.

La nudità del corpo (o di alcune sue parti) riveste un ruolo importante quasi esclusivamente per il sesso forte, che – come abbiamo visto nel capitolo 1 – al momento di scegliere una partner si rivela molto sensibile al fisico femminile con le curve al posto giusto. Per la donna, invece, hanno più peso fattori come l'affidabilità, la disponibilità e la posizione sociale ed economica.

Il diverso valore dato al nudo si riflette in una differente attivazione cerebrale di fronte a questo stimolo da parte dei due sessi.

Questa, almeno, è la conclusione di un gruppo di ricercatori, tra cui l'italiano Marco Costa, in un recente studio sul tema. Per esaminare la reazione cerebrale al nudo, l'équipe di studiosi ha usato una tecnica simile all'elettroencefalografia (che misura i campi elettrici delle diverse regioni del cervello) ma più precisa: la magnetoencefalografia (MEG).

Una volta selezionate 20 foto raffiguranti nudi femminili tratti da *Playboy*, 20 corpi maschili tratti dalla rivista *Playgirl* e 20 foto con temi neutri, hanno fatto accomodare a uno a uno i 24 partecipanti, equamente divisi fra i due sessi, in una stanza, e hanno mostrato loro le immagini in ordine casuale. A ognuno veniva chiesto di valutarle su una scala da -5 (estremamente spiacevole) a 5 (intensamente piacevole), in cui lo 0 rappresentava indifferenza.

Ebbene, le donne giudicavano i nudi maschili e femminili più o meno alla stregua delle immagini neutre. Per gli uomini invece era tutta un'altra storia: se trovavano i nudi maschili indifferenti, al contrario quelli femminili risultavano estremamente eccitanti.

La registrazione dell'attività cerebrale coincideva con i resoconti: mentre per le donne vedere un nudo del sesso opposto suscitava una reazione poco più forte dell'osservare un corpo femminile, per i maschietti quest'ultimo provocava un'eccitazione circa 3 volte più intensa rispetto alla visione sia di immagini neutre sia di nudi del proprio sesso.

Donna-oggetto? Lo dimostra la scienza

Non è solo un luogo comune: quando l'uomo vede una donna con spacchi, scollature o in bikini gli viene una gran voglia di «allungare le mani».

Una ricerca condotta dalle psicologhe Mina Cikara, Jennifer L. Eberhardt e Susan Fiske ha messo in luce che nel cervello di un

maschio esposto a foto di ragazze in abiti succinti si attivano le aree associate all'uso di strumenti, cioè alla manipolazione.

Inoltre, alla richiesta di fare dei collegamenti tra foto e verbi, i partecipanti tendevano a mettere in correlazione le immagini di donne in costume da bagno con verbi di azione in prima persona come «spingo», «afferro» piuttosto che in forma indefinita come «spingere», «afferrare», «stringere».

Non solo. Davanti alle foto delle modelle, nei volontari che avevano un atteggiamento maschilista non si attivavano i circuiti cerebrali responsabili dell'empatia e della comprensione: questo significa che consideravano le donne solo come corpi e non come persone! Infine, i partecipanti ricordavano meglio le ragazze più discinte rispetto a quelle completamente coperte.

In sintesi, questo studio fornisce alle donne la conferma che l'esibizione di parti scoperte è una potente arma di seduzione; allo stesso tempo però dovrebbe metterle in guardia sul fatto che una ostentazione eccessiva può renderle oggetto di molestie, specie da parte di chi ha un'indole sessista.

Cosa mi metto? Sono gli ormoni a decidere

L'abbigliamento e gli accessori sono tra le prime cose che saltano all'occhio quando conosciamo qualcuno: immediatamente ci danno l'idea della sua condizione sociale, della sua occupazione, dei suoi atteggiamenti e dei suoi valori.

Questo vale soprattutto per il gentil sesso, che può disporre di una varietà di colori, forme, tagli e ornamenti di gran lunga più ampia della controparte maschile.

Così, una donna in tailleur con scarpe eleganti e collana, orecchini e anelli preziosi dà l'impressione di occupare una posizione lavorativa e sociale di rilievo e si propone come una persona formale, precisa e tradizionalista; una che, invece, indossa jeans, una maglietta etnica dai colori sgargianti e non usa trucco appare spontanea, naturale e anticonformista.

In genere, poi, più ci si piace e più si tende a vestire in modo curato ed elegante: è quanto emerge da un'indagine condotta dalla studiosa Anna Creekmore e pubblicata sul *Family and Consumer Sciences Research Journal*.

Come abbiamo appena visto, però, l'abbigliamento è anche uno dei più efficaci strumenti di seduzione femminile: gonne o maglie aderenti, spacchi e pizzi hanno la funzione di attrarre l'attenzione dell'altro sesso.

Nella sua tesi di laurea, la psicologa Elizabeth Santin dell'Università di Vienna ha esaminato dove cade lo sguardo di un uomo quando osserva una donna; attraverso l'analisi dei movimenti oculari ha dimostrato così che sono proprio le parti «senza veli» ad attrarre maggiormente il sesso forte. Più in dettaglio, per prima cosa il maschio butta l'occhio alla testa e alle spalle; in un secondo momento, se lei ha le spalle scoperte, sposta lo sguardo su altre zone del corpo alla ricerca di ulteriori nudità e, solo dopo, lo riporta sulle parti coperte.

In una ricerca affine, la psicologa americana Antonia Abbey e colleghi hanno appurato che le donne che vestono capi che mettono in risalto le forme appaiono più sexy e seducenti, soprattutto se a giudicarle è un uomo.

Ma l'indagine più sorprendente al riguardo è stata condotta da Karl Grammer, il quale ha scoperto che le donne tendono a indossare abiti più succinti quando sono nel periodo fertile del ciclo.

Nello studio del ricercatore austriaco sono state coinvolte 351 donne «adescate» all'entrata di una discoteca dai suoi collaboratori. Ottenuta la loro disponibilità a far parte del progetto, venivano fotografate, sottoposte a un prelievo di saliva per accertare in quale momento del ciclo si trovassero e poi invitate a compilare un questionario in cui dovevano indicare se fossero sole o accompagnate e quale fosse la motivazione che le portava a frequentare il locale. In una fase successiva, gli autori stabilivano se le candidate indossassero indumenti che lasciavano porzioni più o meno ampie di pelle scoperta o vestiti dai tessuti trasparenti.

L'esito del test non ha dato adito a dubbi: nel periodo fecondo gli abiti indossati avevano scollature e spacchi più profondi e in generale coprivano meno il corpo; inoltre, erano più velati e aderenti. Le donne, peraltro, erano coscienti del messaggio trasmesso dal loro abbigliamento e ammettevano di sapere di essere più sexy e appariscenti; tuttavia, erano del tutto inconsapevoli del legame tra questo atteggiamento più disinibito e il momento dell'ovulazione.

I risultati di Grammer sono stati ribaditi e approfonditi dalla psicologa californiana Martie Haselton e da altri ricercatori.

Il loro studio, infatti, ha messo in luce che non solo nel periodo fertile le donne tendono a lasciare più pelle esposta, ma vestono in modo più curato e provocante. Per esempio, pur esibendo un look simile sia nel periodo non fertile sia al picco dell'ovulazione, in questo secondo momento due partecipanti indossavano dei top con finiture in pizzo; altre tre portavano gonne invece di pantaloni, e ce n'era una che vestiva in modo uguale, ma nel periodo fecondo adornava il collo con un foulard di seta a frange.

Anche se negli studi illustrati non è stato dimostrato, è probabile che le rappresentanti del gentil sesso non solo scelgano un abbigliamento più discinto quando raggiungono il picco della fertilità, ma adottino anche più di frequente comportamenti che richiamano il denudamento o portano a scoprire porzioni più ampie di pelle.

Nel momento in cui interagiscono con qualcuno da cui sono attratte, per esempio, possono far scivolare il tallone fuori dalla scarpa e far ondeggiare quest'ultima sulle dita, oppure aprire e chiudere ripetutamente i bottoni della camicetta o, ancora, infilare la mano nella scollatura. Anche sollevare l'orlo della gonna e sistemarla quando non ce n'è bisogno ha questo fine: induce l'interlocutore a portare lo sguardo sulle gambe. In modo analogo, lei può far cadere le spalline dell'abito o portare il tronco in avanti, facendo sì che l'ampiezza della scollatura aumenti.

Scoprirsì è un'arte... o un calcolo

La scienza ha stabilito anche quanto una donna deve mostrare e quanto deve nascondere per attirare gli uomini.

Appostati «in incognito» sopra la pista di una discoteca, gli psicologi Colin Hendrie, Helena Mannion e Georgina Godfrey hanno preso nota delle porzioni di pelle lasciate nude dagli abiti delle donne presenti e in che misura queste ultime venissero avvicinate dagli uomini. Ogni braccio scoperto valeva un 10%, ogni gamba un 15% e il décolleté un 50%.

Tirando le somme, hanno appurato che le ragazze più gettonate erano quelle che scoprivano circa il 40% del corpo: parte delle gambe, un po' di scollatura e le braccia, ma niente di più.

Le donne più svestite di così suscitavano l'effetto opposto: probabilmente, commentano gli autori della ricerca, davano l'idea di essere promiscue.

Il sex appeal veste di rosso

Se esibire veli e pizzi solletica l'appetito sessuale maschile, anche altri dettagli del vestiario possono suscitare dei «pruriti».

Quale look sfoggiare, quindi, a un appuntamento galante o per fare colpo su qualcuno? Classico, casual, elegante, provocante?

A volte, le donne scelgono vestiti o un ombretto che richiamino il colore degli occhi; questo stratagemma esalta effettivamente il fascino dello sguardo. Come spiega Norman Saffra, primario del Dipartimento di Oftalmologia del Maimonides Medical Center di Brooklyn, ciò è dovuto al fatto che

L'iride riflette (specie in chi ha gli occhi chiari) i colori di quello che ci sta attorno, come per esempio la tinta degli abiti.

A queste regole di massima, suggerite da buon senso, esperienza e intuito, viene in aiuto anche la scienza.

Una recente ricerca, infatti, ha dimostrato che per le donne esiste un colore che è un vero e proprio asso nella manica: il rosso.

È il risultato di un'indagine condotta dagli psicologi americani Andrew Elliot e Daniela Niesta e presentata sulla rivista *Journal of Personality and Social Psychology*, che offre la prima prova scientifica all'associazione tra questo colore e il sesso. Un legame presente in molte culture e tradizioni: basti ricordare che i locali dove si pratica la prostituzione non a caso sono definiti «a luci rosse», la biancheria intima più sexy è proprio di questo colore, le rose degli amanti sono rosse, così come le lenzuola che si pensano appropriate per un incontro erotico.

Per verificare l'ipotesi che questo colore esalti il fascino femminile, gli studiosi hanno svolto diversi esperimenti. In uno hanno mostrato a un gruppo di uomini delle foto di donne in una cornice rossa o bianca e hanno poi chiesto ai partecipanti quanto le trovassero attraenti. In un altro, le modelle ritratte indossavano una maglietta rossa oppure blu; in questo caso i candidati dovevano dichiarare se avrebbero gradito o meno incontrare le ragazze e quanto avrebbero «investito» economicamente per un eventuale invito a cena.

In tutti i disegni sperimentali le donne associate al rosso (che fosse il colore della cornice o della maglietta) sono state giudicate più attraenti e sessualmente desiderabili; inoltre, quando indossavano un capo carminio era più facile che gli uomini esprimessero il desiderio di invitarle fuori e l'intenzione di spendere di più in occasione dell'incontro.

Benché sia possibile che questa associazione derivi da un condizionamento sociale, gli autori ritengono che abbia radici più profonde, addirittura biologiche. Le indagini di alcuni antropologi sui primati, infatti, hanno evidenziato che i maschi sono molto attratti dai rappresentanti dell'altro sesso che «arrossiscono»: nelle femmine di babbuino e di scimpanzé, per esempio, la regione genitale e delle natiche si arrossa in prossimità dell'ovulazione, inviando un chiaro segnale di disponibilità sessuale ai maschi. Un effetto simile lo si osserva anche nelle donne sessualmente eccitate: la loro pelle appare più «sanguigna», in particolare nella zona pelvica e in quella del petto; il volto, inoltre, assume un tono più rosato, e labbra e lobi delle orecchie diventano scarlatti.

Tacchi a spillo

Uno degli accessori femminili più seducenti sono sicuramente le scarpe con i tacchi.

Indossare calzature con il tacco alto crea l'illusione che le gambe siano più lunghe; inoltre, il tacco dà un aspetto più flessuoso al piede e slancia i polpacci, mettendone in risalto il tono muscolare (che richiama l'aumento del tono muscolare che si verifica nell'eccitazione sessuale). Spesso, poi, la punta stretta favorisce l'impressione che il piede sia piccolo.

Non è tutto. La scarpa con il tacco alto altera il baricentro, accentuando l'angolatura dei fianchi e spingendo il fondoschiena verso l'esterno; questo sbilanciamento rende necessaria una compensazione che viene attuata portando la cassa toracica in avanti, con l'effetto di rendere il seno più evidente. Peraltro il tacco fa «ondeggiare» il corpo, mettendo in risalto la linea dei fianchi.

Un tipico abbigliamento femminile, con scarpe alte, corsetti e bustini (che periodicamente tornano di moda), ha lo scopo «occulto» di accentuare ed esaltare forme e movenze del corpo. Per esempio, un abito stretto in vita genera l'idea di un buon rapporto vita-fianchi, caratteristica legata a sua volta a un alto grado di fertilità (vedi capitolo 1).



I tacchi sono una potente arma di seduzione femminile

La paura fa 90? No, fa sesso!

Spesso nei film di Indiana Jones l'eroe litiga con la protagonista femminile; poi, come per magia, all'improvviso i due provano una intensa, dirompente passione reciproca.

Cose da film? Tutt'altro. Sembra che un sano litigio o sperimentare un pericolo, o ancora, vivere un'esperienza emozionante accendano veramente l'erotismo e l'attrazione.

In effetti l'adrenalina sarebbe uno dei migliori afrodisiaci, stando a quanto emerge da uno studio pubblicato da Cindy Meston e Penny Frohlich dell'Università del Texas.

La loro indagine ha preso spunto dalla «Teoria del trasferimento dell'eccitazione» postulata dal ricercatore statunitense Dolf Zillmann. Secondo quest'ultimo, uno stato di eccitazione residuo provocato da uno stimolo può funzionare da «trampolino» per una successiva sollecitazione emotiva: in altre parole, se per qualsiasi motivo siamo su di giri, siamo anche più sensibili ed eccitabili.

Sulla base di questi presupposti, la Meston e la Frohlich hanno voluto verificare se un'intensa esperienza emozionale potesse alzare la soglia dell'eccitabilità sessuale. Così, hanno fatto provare a un gruppo di volontari qualcosa di davvero adrenalinico: un giro sulle montagne russe. Dopo un'attenta scrematura, sono stati selezionati quattro gruppi: 59 maschi e 45 donne che stavano per montare sulla giostra e 68 maschi e 79 donne che invece ne uscivano. Alcuni erano seduti a fianco del proprio fidanzato o fidanzata, altri con degli sconosciuti.

A quel punto, a tutti è stato chiesto di dare un giudizio sull'avvenenza di una persona ritratta in una foto (una per il campione maschile e una per quello femminile).

Una volta raccolti ed esaminati i dati, i ricercatori hanno fatto delle scoperte piuttosto interessanti. Intanto, c'era una netta differenza tra le valutazioni di chi era ancora a terra e quelle di chi aveva già fatto il giro in giostra: solo alcuni dei primi trovavano affascinante la persona raffigurata, e quando dovevano esprimersi su quanto la ritenessero desiderabile come potenziale partner le loro risposte erano piuttosto tiepide. Tutto diverso il discorso per chi aveva già provato l'ebbrezza dell'attrazione, specie se non sedeva accanto al proprio partner (che evidentemente lo inibiva). Questi ultimi non solo giudicavano attraenti i modelli ritratti, ma non disdegnavano neanche l'idea di avere una storia con loro.

Comunque, il brivido non è l'unico ingrediente che può renderci più eccitabili.

Lo psicologo Andrew Barclay ha dimostrato che un effetto simile è prodotto dalla collera.

In un suo esperimento, alcuni soggetti affrontavano una discussione con una coetanea (che in realtà era in combutta con lo studioso). Dopo il litigio veniva chiesto loro di sottoporsi a un «test di appercezione tematica» (TAT), che consiste nella visione di tavole che raffigurano scene ambigue, interpretabili in più modi. Bene, chi aveva avuto il diverbio immaginava situazioni di tipo sessuale ben più spesso di chi era rimasto indisturbato.

In un'indagine precedente, e con un disegno sperimentale simile, lo stesso Barclay, oltre a chiedere ai soggetti di spiegare che cosa vedessero nei disegni, li aveva invitati a fornire un campione di urina. L'esame comparato delle due variabili ha messo in luce che non solo chi era stato provocato «vedeva» più sesso nelle scene, ma le sue urine mostravano un eccesso di fosfatasi acida, un insieme di enzimi sintetizzati dalla prostata che aumentano con l'eccitazione sessuale.



L'adrenalina è uno degli afrodisiaci più efficaci

E non è finita qui. Perfino l'ansia «carbura» l'attrazione.

Lo psicologo americano James Allen e alcuni colleghi hanno «inquietato» i partecipanti del loro studio avvisandoli che nel corso dell'esperimento avrebbero ricevuto una scossa elettrica, debole per alcuni e intensa per altri. Dopo questa paurosa rivelazione ai soggetti è stato chiesto di valutare il proprio stato d'ansia e l'avvenenza di una studentessa universitaria. Un gruppo doveva giudicare prima la propria agitazione e poi quanto trovasse attraente la ragazza, per l'altro invece la successione era invertita.

Bene, chi si era concentrato innanzitutto sulla propria ansia trovava la donna più attraente rispetto agli altri. Ma, soprattutto, chi era stato minacciato di prendersi la scossa più forte si dimostrava molto più affascinato dei soggetti che pensavano di ricevere una scarica blanda.

La dritta in più

La morale? Parchi gioco, viaggi avventurosi, gite turistiche emozionanti e anche film ad alto impatto emotivo possono rendere le persone cui vogliamo piacere più disponibili ed eccitabili.

Seduzione... ad alta gradazione

Dall'aperitivo al drink in discoteca, si sa che dopo un bicchierino diventiamo tutti un po' euforici e disinibiti. Ma che l'alcol possa addirittura trasformare un ranocchio in un principe (o principessa) è il sorprendente esito di una ricerca dello psicologo inglese Barry Jones.

Partito dal luogo comune che bere alcol rende più eccitabili, lo studioso ha voluto verificare se questo effetto influenzasse anche il nostro giudizio estetico.

Così, ha coinvolto 80 studenti dell'Università di Glasgow di entrambi i sessi e ha chiesto loro di valutare in che misura trovassero attraenti dei volti mostrati in fotografia. Prima, metà del gruppo è stato invitato a bere quattro unità di alcol (equivalenti a circa due pinte di birra o due bicchieri e mezzo di vino); l'altra metà invece è rimasta sobria.

Al momento di tirare le somme, Jones e i suoi collaboratori hanno scoperto che i partecipanti ebbri trovavano i ritratti ben più attraenti delle loro controparti «lucide»: in termini percentuali, i volti acquistavano un buon 25% di fascino in più. Questo valeva però solo quando osservavano individui del sesso opposto.

Inoltre, l'effetto era lo stesso per i modelli di bella presenza e per quelli un po' bruttarelli, a dimostrazione del fatto che chi ha già la natura dalla sua diventa più interessante, ma di certo può avvantaggiarsene maggiormente chi «naviga nella media»: basta un ginfizz o un cuba libre e la persona su cui punta lo vedrà con occhi diversi!

Secondo Jones il motivo di questa reazione sarebbe legato al fatto che l'alcolico va a influenzare l'attività di una struttura cerebrale coinvolta nella percezione dell'attrazione fisica, il nucleo accumbens (l'abbiamo già citato nel capitolo 1): qui l'alcol aumenta la disponibilità di dopamina, sostanza chimica che il cervello collega alle sensazioni di piacere, e questo ci renderebbe più eccitabili e «di bocca buona».

Bere un alcolico non influisce soltanto sulla percezione della bellezza, ma anche sulla capacità di cogliere impressioni sull'altro in base al suo linguaggio del corpo.

È il risultato di un esperimento elaborato da Stacy Parkin della Colgate University di Hamilton, vicino a New York.



Il suo studio ha dimostrato che più i soggetti maschi erano brilli, più tendevano a sopravvalutare o a distorcere i segnali prodotti da una donna, specie per quanto riguardava la comunicazione sessuale. Il contrario avveniva invece per il gentil sesso: quanto più erano alticce, tanto meno trovavano sexy alcuni uomini mostrati in foto.

Un altro dato interessante emerso dal test riguarda la relazione tra dominanza e percezione della disponibilità sessuale: i volontari maschi (sia sobri sia alticci) giudicavano sessualmente più intraprendente e «facile» una modella che mostrasse pose dominanti. Se una donna aveva bevuto con moderazione riteneva invece altrettanto sexy un uomo in pose qualsiasi e uno in atteggiamenti dominanti; ma nel caso in cui il suo livello di ebbrezza cresceva, tendeva a trovare più «stimolanti» i maschi che suggerivano l'idea di essere dei leader.

Precedenti ricerche sullo stesso argomento hanno appurato che le donne sono considerate più disponibili e «calde» se hanno bevuto.

L'alcol rende più eccitabili e influenza il modo in cui giudichiamo l'avvenenza di una persona

Fumare fa male... ma illumina lo sguardo!

Che il fumo faccia male è risaputo, ma chi l'avrebbe detto che fumare troppo in particolari occasioni aumenti la percezione della bellezza delle persone del sesso opposto?

È questa la conclusione di un'indagine pubblicata su *Nicotine & Tobacco Research* e condotta da Angela Attwood, Ian Penton-Voak e Marcus Munafò, che ha coinvolto due gruppi di fumatori moderati. A uno sono state fatte fumare sigarette senza nicotina, all'altro con un'elevato tasso di questa sostanza.

Bene, è stato rilevato che chi aveva fumato le «cicche dopate» trovava più attraenti volti del sesso opposto di cui veniva mostrata la foto.

Il motivo? Sembra lo stesso identificato per l'alcol: la nicotina andrebbe ad aumentare la disponibilità di dopamina nel nucleo accumbens.

L'ora fatale

Se l'alcol è in grado di influenzare l'attrattiva di qualcuno, anche l'orario può far sentire il suo peso nel gioco della seduzione. Per lo meno per l'uomo.

È quanto emerge da un'indagine condotta dallo psicologo Brian Gladue e dal collega Jean Delaney.

I due ricercatori hanno avvicinato 137 uomini e 80 donne in un bar alle 21, alle 22.30 e a mezzanotte, chiedendo loro di stimare il fascino dei membri dell'altro sesso presenti nel locale su una scala da 0 a 10 punti.

Quanto più si avvicinava l'ora di chiusura, tanto più gli uomini tendevano a trovare le donne rimaste più attraenti: in sostanza, mentre alle 21 la valutazione media del «campionario» non raggiungeva la sufficienza (5.5), a mezzanotte, con il bar più vuoto e con il rischio di rimanere a becco asciutto, questa saliva di ben 1 punto percentuale!

Ciò significa che quando le opportunità si riducono, i rappresentanti del sesso forte alla ricerca di compagnia ridimensionano i propri standard estetici: donne che prima sarebbero passate inosservate acquisiscono fascino e apprezzamento.

Toccammi e ti dirò di sì



Il contatto, momento cruciale dell'approccio: lui le tocca il braccio, lei mostra di gradire sorridendo

Nell'approccio fra i sessi il contatto fisico è sempre un momento cruciale: se viene accettato apre le porte a una crescita del rapporto, se viene rifiutato rappresenta un brusco stop!

Contrariamente a quanto si pensa, è spesso la donna a fare il primo passo al riguardo, in genere con lievi colpetti sul braccio o sulla spalla di lui.

Quando a toccare è invece un maschio, l'azione è più grossolana e prolungata: di solito, dopo aver appoggiato la propria mano su quella della donna o sull'avambraccio di lei, mantiene il contatto. Se la destinataria gradisce lo fa capire con un'espressione rilassata, aprendo le labbra in un sorriso oppure toccando a sua volta; se, invece, lo trova inopportuno, ritrae la mano o si scosta.

A volte le donne, specie quelle più smaliziate, sono consapevoli che un fuggevole contatto può segnalare interesse e lo usano apposta per coinvolgere l'interlocutore.

Per sedurlo senza scoprire troppo le proprie intenzioni spesso usano strategie sottili e «tocchi» che sembrano accidentali: per esempio si muovono in modo apparentemente distratto verso il prescelto e fanno finta di perdere lievemente l'equilibrio, cosicché lui vada a sbattere contro di loro. O ancora, non appena notano che lui fa per prendere un bicchiere o qualcos'altro muovono la mano nella sua direzione: ne risulterà uno sfregamento all'apparenza casuale, ma molto stimolante. Un'altra tattica è quella di fargli vedere o assaggiare qualcosa, oppure di porgergli un oggetto e, nel momento del «passaggio», far sì che le mani si sfiorino.

Insomma, considerata quanta finezza e astuzia mostra la donna nella gestione del contatto fisico, l'uomo appare al confronto un troglodita!

A risollevarlo l'onore del sesso forte ci ha pensato però il già citato psicologo francese Nicolas Guéguen, dimostrando che anche l'uomo ha qualche freccia al suo arco... specie nell'approccio.

Guéguen è partito da alcuni esperimenti che hanno provato il potere del contatto come strumento di persuasione: queste indagini hanno messo in evidenza, infatti, che uno sfioramento, un breve contatto o un tocco discreto possono rendere più disponibile e accondiscendente chi riceve queste attenzioni. Si è appurato per esempio che le cameriere che toccavano appena i clienti ricevevano mance più sostanziose di quelle che non lo facevano; altre ricerche hanno dato prova che, dopo un breve contatto fisico, le persone sono più pronte a sottoscrivere una petizione, o ancora che i clienti di un supermercato, se sfiorati da un commesso, accettano più facilmente di assaggiare prodotti in promozione o di acquistarli.

Sembra addirittura che quest'effetto si realizzi anche quando il destinatario del contatto non ne è cosciente.

A testimoniare è sempre Guéguen, in un'indagine che ha coinvolto 227 donne cui si chiedeva di compilare un questionario. Alcune di loro venivano toccate per uno o due secondi, altre no. Il risultato? Chi veniva toccato era decisamente più disposto a riempire il modulo; ma, esito ancora più sorprendente, il fatto di non esserne consapevoli realizzava comunque la magia!

A quel punto Guéguen si è domandato se l'effetto prodigioso funzionasse anche nell'approccio tra uomo e donna, e per accertarlo ha ideato due esperimenti.

Nel primo, un giovane attraente doveva invitare 130 donne a ballare un lento in discoteca; la metà

di loro veniva toccata sull'avambraccio per un attimo al momento della richiesta. Nel secondo disegno sperimentale, il cimento era ancora più arduo. Un ragazzo doveva fermare delle ragazze (ben 240!) per strada e farsi dare il numero di telefono; anche in questo caso la richiesta veniva o meno accompagnata da un breve contatto.

Bene, in entrambe le situazioni il contatto si è dimostrato la carta vincente.

Nella discoteca, il 65% delle donne toccate aveva accettato di ballare, contro il 43% di quelle nemmeno sfiorate. Nell'abbordaggio da strada il risultato è stato analogo (anche se meno eclatante, considerata la difficoltà maggiore): il 19% delle ragazze avvicinate e toccate aveva lasciato il proprio numero di cellulare, mentre questo valore si riduceva circa della metà per quelle che non erano state toccate.

L'effetto inebriante della musica

Luci soffuse, comodi divanetti e un appropriato sottofondo musicale: ecco il cocktail ideale per il corteggiamento.

Non si tratta solo di una constatazione empirica: Daniel Levitin, neuropsicologo e professore associato alla McGill University di Montréal, è giunto alla conclusione che la parte del cervello che reagisce a ciò che procura piacere – come un orgasmo, una sniffata di cocaina o vincere una cifra enorme al gioco – si attiva anche nella percezione di una musica soft, carezzevole e lenta, per esempio un brano di Ella Fitzgerald o di Cole Porter.

Le sue indagini hanno verificato gli effetti della musica registrando la frequenza cardiaca e della respirazione, la conducibilità elettrica della pelle e le onde cerebrali.

La scoperta del coinvolgimento del cosiddetto «circuitto della ricompensa» è arrivata però con l'applicazione di strumentazioni per la visualizzazione del cervello, come la risonanza magnetica funzionale, che ha dato prova di come un certo tipo di musica possa stimolare il rilascio di dopamina, la molecola del piacere, aumentando l'eccitabilità e la disponibilità.

Al riguardo Guéguen ha svolto un interessante esperimento. Sulla base di precedenti ricerche che avevano dimostrato che l'ascolto della musica può influenzare umore e comportamento sociale, ha voluto verificare se sentire una melodia romantica predisponga favorevolmente a un approccio.

Ha così selezionato un gruppo di uomini di bellezza media e, uno per uno, li ha fatti incontrare con una coetanea invitandoli a discutere di un argomento che aveva l'unico fine di fornire il pretesto per una conversazione. Prima dell'incontro la donna veniva lasciata sola in una sala d'attesa, mentre le casse diffondevano una canzone romantica oppure un motivo del tutto neutro. Nel corso dell'interazione i partecipanti dovevano proporre alla donna di lasciare loro il numero di telefono.

In conclusione, si è accertato che le candidate che avevano ascoltato il pezzo strappalacrime erano molto più disponibili a rivedere il partner della discussione rispetto a chi era stata esposta alla musica anonima: in termini statistici, metà delle donne che avevano trascorso l'attesa con il sottofondo romantico avevano detto di sì, contro il 27% delle altre.

Gli odori suscitano impressioni profonde

L'olfatto è uno dei sensi che ricoprono un ruolo chiave nei meccanismi di attrazione e repulsione. La sua importanza si ripercuote su molteplici aspetti del rapporto tra i sessi: ce ne occuperemo nella parte restante di questo capitolo.

Dalla letteratura al cinema, passando per la pubblicità, l'effetto dell'odore individuale a livello interpersonale è da sempre esaltato. E a ragione: un profumo ci fa perdere la testa, ci fa sognare, ci turba i sensi, oppure ci rasserena e ci ammansisce.

Eppure, l'olfatto è un senso che la nostra specie sta perdendo. Dominique Giorgi, del Centro ricerche biochimiche di Montpellier, studiando il genoma umano ha scoperto che il 72% dei geni cui si deve la percezione dell'olfatto è «spento». L'1% della popolazione, inoltre, non avverte alcun odore e il 50% degli individui non distingue il tipico «profumo di uomo», l'androstenone, dal caratteristico sentore muschiato (ne parleremo in modo più approfondito nei prossimi paragrafi).

Di recente la scienza è riuscita a dare una risposta ai perché degli effetti di odori e profumi.

L'olfatto e il gusto si sviluppano molto precocemente nel feto; di conseguenza, non è improbabile che attraverso il liquido amniotico si faccia conoscenza delle fragranze recepite dalla madre e già allora nascano preferenze o avversioni alimentari e olfattive in base alle reazioni che gli odori producono su di lei.

Alcuni esperimenti su animali, in cui sono state introdotte particolari essenze nella placenta o si è aromatizzato il cibo della femmina gravida con determinate spezie, hanno dimostrato che i cuccioli, alla nascita, mostrano una spiccata predilezione per queste sostanze.

D'altra parte, il neonato distingue l'odore della propria madre da quello delle altre donne già intorno al sesto giorno di vita, ed è in grado di riconoscere la «fragranza» del seno anche se non è mai stato allattato.

Diversi studi hanno messo in evidenza che attorno ai cinque-sei anni, fase in cui Freud ha postulato che il bambino sviluppi una forte attrazione per il genitore di sesso opposto e antagonismo per quello dello stesso sesso, il piccolo trova stimolante l'odore della madre (o del padre, se si tratta di una femmina) e repellente quello del padre.

Rachel Herz dell'Università della Pennsylvania ha verificato sperimentalmente quello che è un sentire comune, cioè che un odore «impregna» un'esperienza, rendendone più forte il ricordo. Questo fenomeno, spiega la studiosa, è da attribuire al fatto che la regione del cervello preposta all'elaborazione olfattiva è direttamente connessa con l'amigdala (la regione del cervello che elabora le reazioni emotive) e l'ippocampo, sedi dei ricordi, specie quelli traumatici o molto coinvolgenti.

Antica seduzione

La profumeria è una delle prime creazioni umane e le tecniche di base usate oggi sono le stesse utilizzate nell'antico Egitto; inoltre, molti ingredienti dei profumi di oggi come cassia, cannella, sandalo, storace, benzoino, gelsomino e altri venivano impiegati migliaia di anni fa da cinesi, indiani ed egizi. Perfino la Bibbia descrive in modo dettagliato la preparazione di incensi e profumi a base di mirra, olio essenziale di ladano, galbano, olibano, che costituiscono i componenti di alcune tra le fragranze moderne più famose.

Già ai tempi dell'impero romano i profumi erano conosciuti per il loro potenziale seduttivo: Giulio Cesare, per esempio, li descriveva come «accendini dell'amore».

Al gelsomino, base di molti profumi, sono attribuite proprietà stimolanti per entrambi i sessi; la lavanda è spesso combinata con oli floreali, legno di cedro o patchouli in miscele che risultano attraenti per gli uomini. Lo ylang ylang è pure considerato un potente afrodisiaco, specie in associazione con il gelsomino, il bergamotto o l'olio di rosa: gli si attribuisce la facoltà di aumentare la libido e l'energia degli amanti; non è un caso che in Indonesia e nelle Filippine i petali del fiore da cui è distillato vengano sparsi sul letto degli sposi novelli.

Attrazione e repulsione in una «sniffata» di DNA

Non tutti i profumi ci attirano allo stesso modo: per piacerci devono essere compatibili con l'odore della nostra pelle e con il nostro DNA.

L'odore personale di ogni individuo è come un'impronta digitale: unico e inimitabile. Più precisamente, negli esseri umani è determinato da un gene che si trova sulla superficie dei globuli bianchi e prende il nome di HLA (antigene leucocitario umano). L'HLA è presente in tutti i fluidi corporei, e proprio per il suo valore biologico è l'elemento che rende irripetibile l'odore di una persona. Bene, il profumo che si sceglie per sé avrebbe molto in comune con questo odore.

A dimostrarlo sono stati i ricercatori Manfred Milinski e Claus Wedekind dell'Università di Berna.

Gli studiosi hanno chiesto a 137 persone, maschi e femmine, di annusare delle strisce di carta imbevute di diverse essenze e poi spiegare, per ciascuna fragranza, se la trovavano piacevole o sgradevole e se avrebbero potuto utilizzarla abitualmente. I volontari venivano poi sottoposti a un prelievo di sangue.

In effetti, si è scoperto che gli individui che condividevano lo stesso HLA tendevano a giudicare piacevole e adatto a loro lo stesso profumo. Secondo Milinski e Wedekind questo risultato indicherebbe che le persone scelgono la fragranza che più assomiglia al proprio odore. In altre parole, il profumo che ci piace avere addosso servirebbe a «sbandierare ai quattro venti» il nostro corredo cromosomico.

Tutto ciò sarebbe funzionale anche alla conservazione della specie. La predilezione per chi ha un odore di pelle diverso dal nostro, infatti, ci consentirebbe di evitare l'accoppiamento tra consanguinei e il rischio di dare alla luce una prole portatrice di difetti genetici.

Non a caso, se da un lato è ampiamente provato che siamo in grado di riconoscere l'odore personale dei nostri congiunti, dall'altro questo ci risulta sgradevole.

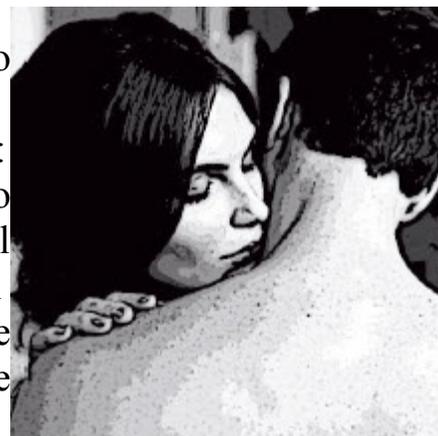
L'hanno messo in luce la psicologa Tiffany Czilli e il suo team presso l'Università di Detroit.

Questi ricercatori hanno reclutato 25 famiglie che avessero almeno due figli di età compresa tra i 5 e i 16 anni; hanno chiesto ai volontari di indossare per tre notti delle magliette, di lavarsi solo con sapone neutro e quindi di infilare le t-shirt dentro buste di plastica. I partecipanti sono poi stati invitati ad annusare una maglietta indossata da un membro della propria famiglia e una di uno sconosciuto. In seguito, gli studiosi hanno domandato a mamme e papà se erano in grado di distinguere l'odore dei figli, e a questi ultimi se erano capaci di riconoscere l'odore dei genitori o dei fratelli. Infine, tutti dovevano dichiarare quale «fragranza» preferissero.

Ne è emerso che madri e padri sapevano quali fossero le magliette indossate dai figli; inoltre i bambini tra i 5 e gli 8 anni erano incapaci di individuare l'odore della mamma, a differenza di quelli dai 9 ai 16 anni.

Ma il dato più interessante riguarda il giudizio di gradimento: tutti preferivano le t-shirt degli sconosciuti rispetto a quelle dei propri famigliari. In particolare, le mamme provavano ripugnanza per l'odore dei figli, mentre questi ultimi trovavano particolarmente spiacevole l'odore del proprio padre.

Secondo l'autrice della ricerca, come accennavamo prima, questo dimostrerebbe l'esistenza di un meccanismo, in parte basato sull'odore, che impedirebbe relazioni incestuose: conclusione che assume ancora più credito se si considera che i fratelli di sesso opposto trovavano sgradevole il



L'odore personale è come un'impronta digitale, unico e irripetibile

reciproco odore, mentre questo non avveniva tra fratelli dello stesso sesso.

Fattori che modificano l'odore della pelle

Razza, alimentazione e ambiente di vita possono conferire alla nostra pelle una fragranza diversa.

Per esempio, le popolazioni negroidi (almeno al «naso» di un caucasico) hanno un odore forte e sgradevole; la pelle degli aborigeni australiani ha un sottofondo che sa di fosforo; le donne dell'Africa centrale hanno una lieve fragranza di nocciola; sudamericani, thailandesi e indonesiani hanno un odore molto speziato. Gli asiatici, in generale, e i nativi americani hanno, per contro, un odore di pelle appena percettibile.

Naturalmente, anche l'ambiente di vita o di lavoro può influenzare il nostro odore: lavorare in fonderia conferisce un sentore metallico, fare il cuoco in una mensa regala un aroma di cibo, e così via.

La stessa abitazione può avere una fragranza particolare (dovuta all'alimentazione, alla pulizia, al tipo di prodotti usati per le faccende domestiche) e a sua volta può impregnare gli «inquilini».

Le persone sovrappeso tendono a sudare di più e quindi la loro pelle diventa terreno fertile per la formazione e la proliferazione di batteri i cui prodotti di decomposizione producono un cattivo odore.

Inoltre, è noto che sostanze come aglio, cipolla, asparagi, caffè, tabacco (sigarette, sigari e pipa), spezie e alcolici trasudano dall'epidermide e possono dare luogo a odori sgradevoli.

Un esperimento degli antropologi Jan Havlicek e Pavlina Lenochova, infine, ha dimostrato che un consumo eccessivo di carne genera un odore meno piacevole rispetto a quello di chi segue una dieta più equilibrata. Peraltro, anche mangiare troppo salato può dare un cattivo aroma alla pelle: l'organismo, infatti, si libera dell'eccesso di sale principalmente attraverso le urine, ma anche tramite la sudorazione, lasciando sulla pelle un deposito dal sapore lievemente amaro.

Il profumo rende più sicuri di sé

Sapevate che una buona fragranza esercita un effetto non solo sulle persone che ci circondano, ma anche su noi stessi?

L'uomo che ha l'abitudine di profumarsi acquisisce una maggiore disinvoltura e una fiducia in sé che trapelano dal suo comportamento e attirano le donne. Lo ha accertato lo psicologo inglese Craig Roberts con un esperimento.

A metà dei partecipanti è stato suggerito di utilizzare uno spray contenente profumo e antiodorante; agli altri, al contrario, è stata data una boccetta riempita d'acqua. Naturalmente, nel momento in cui si spruzzavano il liquido i volontari sentivano se era profumato o meno; tuttavia, non erano a conoscenza dello scopo dello studio. Durante il corso dell'esperimento (durato diversi giorni) i soggetti dovevano compilare dei test psicologici per valutare giorno per giorno il proprio stato d'animo e la stima di sé.

Si è così appurato che chi aveva usato il profumo era più sicuro di sé. Non solo: rispetto a chi aveva utilizzato il «deodorante» fasullo, risultava più attraente agli occhi di un gruppo di donne. L'aspetto più sorprendente era che queste ultime non avevano avuto nessun contatto con i partecipanti, ma li avevano solo visti in un breve filmato senza sonoro. Se invece dovevano valutarli sulla base di fotografie, il loro giudizio era indipendente dal fatto che usassero o meno il profumo.

Questo significa che, evidentemente, nel filmato il portamento e il modo di muoversi degli uomini

le influenzava: chi si profumava trasmetteva una maggiore sicurezza di sé e veniva perciò giudicato più avvenente.

Se il profumo può essere un'arma di seduzione, occorre però fare attenzione a non eccedere.

In tal caso una fragranza che risulta attraente può diventare addirittura repellente, poiché una delle ragioni che determinano la sgradevolezza di un odore è l'eccessiva intensità.

Il medico Yehuda Shoenfeld ha scoperto che le donne depresse perdono parzialmente il senso dell'olfatto e questo le porta a esagerare nell'uso dei profumi.

Un altro motivo dell'utilizzo smodato può essere la carenza di zinco: lo ha scoperto Thomas Namey, ricercatore all'Università del Tennessee. Chi «si inzuppa» nell'eau de toilette può presentare uno scempenso nei livelli di questo minerale, che oltre a rendere quasi anosmici (cioè incapaci di percepire odori), ha pesanti ripercussioni sul sistema immunitario e sulle funzioni neurologiche. Ciò significa che se una persona usa troppo profumo potrebbe avere dei problemi psicologici o essere ammalata.

Un'indagine di Wen Li, Isabel Moallem e altri neurologi ha dimostrato che la diffusione di un profumo in modo non percepibile coscientemente induce le persone a trovare più attraenti dei volti che siano sottoposti alla loro valutazione. Ulteriore riprova del fatto che quando ci spruzziamo un'essenza per risultare più seducenti dobbiamo procedere a piccole dosi.

Le regole per profumarsi bene

- Per prima cosa, tenete conto che il profumo più accattivante è il vostro. Se volete essere certi di sedurre, lavatevi con regolarità, ma non troppo a ridosso di un incontro galante, per dare il tempo ai feromoni di ripopolare ascelle e capelli. Se una donna vuole risultare particolarmente affascinante, può scegliere i giorni a metà del ciclo.
- Come abbiamo detto, il profumo amplifica la nostra unicità genetica. Prima di comprarlo, versatene alcune gocce all'interno del polso e sentite se, a distanza di ore, ha mantenuto la stessa fragranza: se cambia odore o diventa maleodorante non fa per voi.
- Se un incontro è andato bene, non cambiate profumo la volta successiva: la memoria olfattiva ricreerà lo stesso clima di piacevolezza.

La dritta in più

Rachel Herz, Catherine McCall e Larry Cahill hanno provato che se sentiamo un odore con la narice sinistra questo risulta più piacevole. Se nel conversare con qualcuno stiamo alla sua sinistra o ci avviciniamo al suo orecchio sinistro, percepirà il nostro profumo come più gradevole.

Fragranze deprimenti, fragranze esaltanti

Uno studio di Denise Chen e Jeannette Haviland-Jones ha sottoposto alcuni odori umani al giudizio di un gruppo di 308 soggetti di entrambi i sessi. La «fragranza» proveniva da pezze tenute sotto le ascelle da bambini, donne e uomini di età diversa (dai teenager agli anziani).

Gli esiti hanno dimostrato che l'odore dei bambini era vissuto come il più piacevole, il meno intenso, il più femminile e il più giovane; l'odore di donne anziane e di giovani uomini era invece percepito come il più sgradevole, intenso, mascolino e «vecchio». Quello di giovani donne e di uomini anziani si classificava in un punto intermedio della scala di preferenza.

Le diverse valutazioni date al profumo delle persone in età giovane e in età avanzata, commentano le studiose, sono verosimilmente dovute ai cambiamenti ormonali che contrassegnano queste fasi della vita.

In definitiva, più l'odore è intenso e piacevole, più lo si giudica maschile e appartenente a un soggetto anziano.

Inoltre, l'impatto sull'umore dei partecipanti, misurato con dei test, ha reso evidente che l'odore che più deprimeva era quello di giovani maschi. L'effetto, peraltro, era molto rapido. Secondo le ricercatrici un odore molto maschile disturba perché viene associato a un carattere aggressivo, intemperante e volubile.

Il più potente afrodisiaco per lei

Rachel Herz ed Elizabeth Cahill hanno scoperto che per le donne l'odore personale è il fattore più importante nella scelta del partner, mentre per gli uomini aspetto e odore della pelle hanno un peso equivalente.

Il valore che il gentil sesso attribuisce alla fragranza del compagno è tale che spesso le donne conservano, annusano o indossano capi di abbigliamento del partner quando questi è lontano. Per esempio, un'indagine delle psicologhe Melanie Shoup e Sybil Streeter, condotta su un ampio numero di studenti, ha messo in evidenza che il 90% delle ragazze, contro appena un 10% dei maschi, aveva deliberatamente annusato la maglietta o la camicia del partner per coglierne l'odore. Inoltre, buona parte delle intervistate ha confessato di avere l'abitudine di dormire indossando il pigiama del compagno, o tenendolo comunque vicino a sé.

Quando poi si tratta di avere un rapporto sessuale, l'odore dell'altro, se sgradevole, è l'elemento che più incide nell'influenzare il desiderio di una donna, mentre per un uomo è quasi ininfluenza.

Questa sensibilità del sesso femminile sembrerebbe un residuo dell'evoluzione ed è verosimilmente legata alla capacità di distinguere geni compatibili da geni che porterebbero a una gravidanza a rischio o alla nascita di una progenie non sana.



L'importanza dell'odore del partner: spesso lei annusa o indossa un capo d'abbigliamento del compagno quando lui è lontano

Come vengono percepiti gli odori sessuali?

Come abbiamo detto, l'odore della pelle è strettamente individuale ed è determinato da sudore, sebo e soprattutto dai feromoni, una sostanza volatile secreta da alcune ghiandole, dette apocrine. Queste ultime sono localizzate attorno alle areole dei capezzoli, nella regione genitale, nelle ascelle e nell'ombelico; sembra, inoltre, che si trovino anche nello scalpo, dietro la nuca, sulle guance, tra naso e labbra, alla base delle palpebre e perfino sotto le piante dei piedi.

È stato il medico e igienista tedesco Gustav Jäger a formulare per primo il concetto di feromoni, chiamandoli antrofine: questo studioso li identificò come complessi lipidici (acidi grassi) nelle regioni della pelle coperte di peli che determinavano l'«impronta olfattiva» di un individuo.

La prima indagine scientifica al riguardo, invece, si deve all'americana Martha McClintock, la quale scoprì che donne che vivevano insieme sincronizzavano il proprio ciclo mestruale. Come verificò più tardi la stessa ricercatrice, questo fenomeno era dovuto alla percezione inconscia dei feromoni.

Percezione *inconscia*, appunto. In genere, infatti, il processo di ricezione dei feromoni non dovrebbe passare per le comuni vie olfattive. Ma c'è chi la pensa diversamente.

Nelle altre specie, deputato a questo compito è un recettore chiamato organo vomero-nasale. La struttura si trova alla fine del setto nasale, ed è costituita da un recettore per ogni narice. Nella specie umana, in cui comunque è stata rilevata, la sua funzionalità è ancora dubbia: in teoria quest'organo dovrebbe inviare i messaggi ormonali direttamente all'ipotalamo (dove viene elaborata la reazione sessuale) senza coinvolgere la mucosa olfattiva.

Il fatto che funzioni davvero oppure sia solo una vestigia ancestrale, però, divide gli studiosi: è accertato che negli stessi individui in determinati momenti è osservabile, mentre in altri sembra

scompare; inoltre è sempre individuabile nei cadaveri.

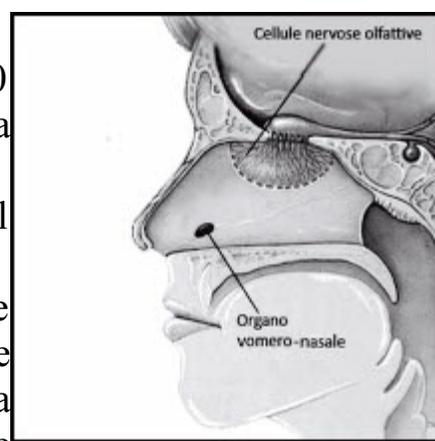
Un'indagine di Didier Troitier, Corinne Eloit e altri compiuta su 130 soggetti non ha messo in evidenza alcuna connessione nervosa tra l'organo vomero-nasale e il cervello.

Bernard Grosser, Louis Monti-Bloch e altri hanno invece dimostrato il contrario.

Tramite una pipetta, questi studiosi hanno applicato dell'androstenone (uno dei due componenti del feromone maschile, come vedremo nelle prossime pagine) direttamente sul vomero-nasale. In quel momento nella struttura è stata registrata dell'attività elettrica, che quindi proverebbe l'attività tuttora effettiva della regione.

Oltre a questa, si sono appurate altre reazioni: un decremento della frequenza respiratoria e cardiaca, una riduzione della conducibilità elettrica della pelle, lo sviluppo di onde alfa nel cervello e una diminuzione della temperatura corporea.

A livello soggettivo, i partecipanti avvertivano un senso di rilassatezza e benessere. Tutto avveniva dopo circa 20 minuti dalla somministrazione.



L'organo vomero-nasale sembra coinvolto, anche nella nostra specie, nella percezione inconscia dei feromoni

C'è qualcosa nell'aria

Sole, mare, discoteche, ballo, abiti succinti: ecco il cocktail per consentire la maggiore dispersione nell'aria dei feromoni.

A sua volta questa stimolazione aumenta la percezione dei feromoni: quando si prova desiderio sessuale, infatti, si comincia a iperventilare. I turbinati (il tessuto erettile del naso) si inturgidiscono, causando una congestione che altera il flusso dell'aria nelle narici ostruendone il diretto afflusso ai polmoni. La costrizione dei turbinati crea dei piccoli «tornado» che aumentano la sensibilità olfattiva e influenzano quindi la reattività a odori erotici.

Un afrodisiaco inconsueto? La mamma che allatta

Che un lattante sia naturalmente attratto dall'odore dei capezzoli della propria madre è abbastanza scontato. Ma che stare accanto a una mamma che allatta possa aumentare il desiderio sessuale di un'altra donna ha dell'incredibile.

Eppure è quanto ha constatato un'équipe mista dell'Università di Chicago e del Monell Chemical Senses Center di Filadelfia, coordinata dalle psicologhe Natasha Spencer e Martha McClintock.

L'esito del loro esperimento ha evidenziato che nelle donne esposte a tamponi ascellari di altre donne che allattavano, aumentavano il desiderio sessuale e le fantasie erotiche. L'effetto era minimo nella prima fase del ciclo mestruale, mentre diventava massiccio subito dopo l'ovulazione e prima delle mestruazioni. Inoltre, l'impatto cambiava a seconda che la volontaria avesse o meno un compagno: se la «cavia» viveva un rapporto di coppia, il desiderio e l'attività sessuale con il partner non cambiavano; per chi invece era single si intensificavano eccitabilità e frequenza dei sogni erotici.

Odore di maschio

L'odore sessuale maschile è determinato da due composti: androstenone e androstenolo. Circa il 30% degli uomini e il 70% delle donne sono in grado di percepire l'androstenolo. Il 92% delle donne percepisce l'androstenone, mentre il 44% degli uomini è incapace di captarlo. Secondo i ricercatori l'androstenone è la più potente delle due sostanze.

Entrambi i componenti hanno un sentore di muschio, ma la valutazione dell'odore maschile può

cambiare.

Tra le donne capaci di rilevare l'androstene, infatti, c'è chi lo trova piacevole, e lo descrive «dall'odore di sandalo e muschiato», mentre qualcuna lo giudica sgradevole e lo associa all'urina. Anche l'androstene produce risposte simili, ma viene considerato in genere più piacevole e gli viene attribuita una fragranza floreale.

Si è scoperto che l'androstene viene percepito come gradevole al momento dell'ovulazione, fase in cui le donne sono 100.000 volte più sensibili all'aroma muschiato rispetto alla controparte maschile. Questa sensibilità si perde quando subiscono un'ovariectomia.

Ciò è dovuto a ragioni di ordine biologico: trovandosi calamitate da questo «profumo» durante il periodo fertile, le donne selezionerebbero di conseguenza gli uomini più virili e capaci di garantire una prole sana e forte.

Inoltre, secondo i ricercatori l'androstene aumenta di 5 volte nel tardo dicembre, più o meno in coincidenza con il solstizio invernale. Come mai? Di nuovo, per un motivo legato alla sopravvivenza della specie: i bambini concepiti in quel periodo nascono nel settembre successivo, quando nel nostro emisfero c'è maggiore abbondanza di cibo.

Numerose indagini riportano che le donne che hanno inalato, in modo inconsapevole, dei feromoni maschili provano uno stato di maggiore euforia, eccitazione, entusiasmo e disponibilità sessuale.

In un esperimento, per esempio, è stata testata l'efficacia di uno spray contenente la riproduzione sintetica dell'androstene.

Un gruppo di 40 uomini ha usato per otto settimane lo spray con il feromone oppure un placebo. Nessuno di loro era a conoscenza dello scopo dello studio né del contenuto del flacone. Al termine dei due mesi, i candidati che si erano «profumati» con i feromoni riferivano di aver avuto rapporti sessuali più frequenti con la propria compagna; i single avevano avuto più incontri romantici, ricevuto maggiori attenzioni da parte dell'altro sesso e più occhiate di apprezzamento del solito.

Un altro studio condotto all'Università del Kentucky ha reclutato un gruppo di donne e ha mostrato loro delle foto di uomini: alcune erano state «aromatizzate» con dell'androstene, altre no. Ebbene, le partecipanti trovavano molto più attraenti i ritratti profumati rispetto a quelli neutri (anche in questo caso, senza essere coscienti della differenza).

Un curioso esperimento sempre sullo stesso tema è stato condotto nella sala d'attesa di un dentista, dove alcune sedie erano state irrorate con androstene. Le pazienti che entravano nello studio tendevano a scegliere più frequentemente le sedie «odorose» piuttosto che le altre. Lo stesso accadeva in un test analogo, in cui le candidate dovevano scegliere fra tre telefoni: il più gettonato era quello «segnato» dal feromone.

Se funziona così bene con gli oggetti, vi direte, figurarsi con gli esseri umani!

Per provarlo sono stati scelti due gemelli omozigoti: uguali in tutto, tranne nel fatto che uno si era profumato con dell'androstene. Bene, il risultato della prova ha dimostrato che il gentil sesso preferiva di gran lunga quest'ultimo.

Al naso di lei non si sfugge!

I maschi stiano in guardia: non possono nascondere la loro eccitazione sessuale alle donne, perché l'odore della pelle li tradisce! Lo hanno messo in luce le psicologhe Wen Zhou e Denise Chen con un esperimento.

Per prima cosa hanno fatto indossare a un gruppo di uomini delle pezze ascellari mentre guardavano un film porno; poi hanno fatto lo stesso con un altro gruppo che assisteva a un documentario. A quel punto hanno fatto annusare le pezze ad alcune volontarie, in modo casuale, aggiungendo ai tamponi «sessuali» e a quelli «neutri», altri imbevuti con la sintesi chimica di un

composto volatile della pelle, la feniletilammina (PEA), una specie di anfetamina.

Questi ultimi sono stati giudicati molto più gradevoli dei tamponi indossati da chi aveva visto il documentario; per contro, i tamponi di chi aveva assistito al filmato pornografico erano ritenuti i più sgradevoli.

Ma l'esito più interessante è arrivato dall'indagine sul cervello condotta attraverso la PET (tomografia a emissione di positroni). Si è così potuto appurare che quando le donne «sniffavano» i tamponi «carichi di ormoni» si attivavano la corteccia orbito-frontale (la cui funzione è di sostegno all'area olfattiva primaria nell'elaborazione degli odori ed è anche coinvolta nel comportamento sociale) e la regione fusiforme, che invece non ha niente a che fare con l'olfatto, ma si occupa della percezione umana di volti e corpi.

L'amore è cieco? No, ma non ha... fiuto

Per una persona innamorata tutto il mondo gira attorno al partner. Non è un'affermazione tratta da un romanzo rosa! Sembra accada davvero alle donne, per lo meno riguardo la loro percezione olfattiva.

Johan Lundström e Marilyn Jones-Gotman della McGill University hanno dimostrato come per il sesso debole l'odore del partner possa inibire addirittura la percezione della fragranza della pelle degli amici stretti.

Hanno infatti reclutato 20 ragazze che avevano una relazione amorosa e hanno chiesto loro di riempire un questionario per stabilire quanto fossero coinvolte. Nel frattempo hanno invitato i rispettivi partner e gli amici di entrambi i sessi a indossare per sette notti una maglietta provvista di tamponi ascellari.

Quando hanno chiesto alle partecipanti di annusare le magliette e di distinguere la t-shirt del compagno da quelle degli amici, l'esito è stato sorprendente: le volontarie «innamorate pazze» erano in grado di riconoscere i capi intimi del partner e delle amiche femmine, ma non erano minimamente capaci di trovare differenze tra quelle degli amici maschi e quelle di sconosciuti. Insomma, erano così «prese» dal proprio compagno da essere del tutto indifferenti all'odore di potenziali rivali, perfino se questi erano amici intimi!

Profumo di donna

Il feromone femminile è detto copulina, ed è costituito da un complesso di acidi grassi («acidi alifatici»), che compongono le secrezioni vaginali.

Secondo Astrid Juette dell'Istituto di Etologia urbana di Vienna, è possibile che piccole catene di acidi grassi che si trovano in altre regioni della pelle mantengano una fragranza simile: in particolare l'areola attorno ai capezzoli, le ascelle, l'ombelico, lo scalpo e la bocca.

La secrezione di copulina non è uniforme nel corso del tempo: è più intensa nelle giovani e inferiore nelle donne più in là con gli anni. Si supponeva subisse anche variazioni legate al ciclo, e più precisamente alla produzione di un ormone, l'estradiolo.



In alcune zone della pelle, come ascelle, ombelico e bocca, si concentrano le ghiandole che secernono i feromoni

Un esperimento condotto dagli psicologi Devendra Singh e Matthew Bronstad dell'Università del Texas ha portato a un'interessantissima conclusione al riguardo: non solo il livello di copulina muta nel corso del ciclo, ma essendo più concentrata durante l'ovulazione, conferisce un odore particolarmente attraente alla donna in quella fase.

Per arrivare a questa scoperta i due studiosi hanno reclutato 17 candidate che avessero un ciclo regolare e non fumassero (il fumo, come si sa, «impregna» la pelle) e hanno chiesto loro di indossare delle magliette durante la notte nel periodo fertile e altre t-shirt poco prima delle mestruazioni. A tutte le partecipanti era stato detto di evitare rapporti sessuali, non usare profumi e non mangiare cibi che contenessero aglio, cipolla e spezie (che, come abbiamo detto, alterano l'odore personale).

Un gruppo di 52 uomini è stato quindi invitato a fare da «sommelier» per annusare i contenitori in cui le magliette erano state sigillate. Ne è emerso che l'odore degli indumenti indossati durante il periodo fertile veniva giudicato più piacevole, ma soprattutto attraente e sexy. Se la donna si trovava nella fase di degradazione dell'ovulo (luteale), invece, la fragranza risultava meno gradevole e più intensa (abbiamo già ricordato che quanto più un odore è forte, tanto più viene percepito come «cattivo»).

Secondo l'etologo Karl Grammer e la stessa Jütte, la copulina può avere un effetto talmente inebriante sull'uomo da far passare in secondo piano l'impatto del viso e della voce femminile.

In uno studio i ricercatori hanno coinvolto 66 uomini e hanno mostrato loro dei ritratti di donne chiedendo quanto fossero attraenti. Durante l'osservazione, in alcuni casi nella stanza veniva vaporizzata copulina sintetica, in altri veniva dispersa solo acqua.

Alla resa dei conti, chi aveva «sniffato» la copulina trovava le donne ritratte più belle rispetto a chi non era stato esposto ad alcun odore.

Tuttavia, la percezione inconscia del profumo di una donna fertile non procura a tutti lo stesso effetto.

Una ricerca di Jon Maner e Saul Miller ha messo in evidenza che gli uomini impegnati possono interpretare come più sgradevole questa fragranza. Secondo gli autori ciò accadrebbe per una sorta di meccanismo naturale che li terrebbe a distanza dalla tentazione: chi ha questa reazione, quindi, sarebbe anche più fedele.

Per contro, Lisa Welling, Benedict Jones e altri ricercatori sono giunti alla conclusione che gli

uomini più «machi» (cioè con livelli alti di testosterone), sono anche maggiormente attratti da una donna quanto più il suo volto e altri aspetti del corpo appaiano femminili. Per estensione, dunque, anche quando il suo profumo è più muliebre se ne sentono affascinati (peraltro, alti livelli di testosterone inducono il maschio a tradire con più facilità).

Se piangi mi «spengo»

Il neurologo Noam Sobel, ricercatore al Weizmann Institute of Science in Israele, ha fatto una sorprendente scoperta: le lacrime delle donne riducono la libido in un uomo. Questo non accade solo per empatia, ma per un motivo biologico.

Per accertarsene Sobel e i suoi colleghi hanno raccolto su dischetti di cotone le lacrime di alcune volontarie che avevano assistito a un film strappacuore. Dopodiché li hanno fatti annusare (insieme con dischetti imbevuti di soluzione salina) a un campione di uomini, chiedendo loro, in seguito, di valutare l'attrattiva di ritratti femminili.

Nessuno dei partecipanti aveva colto delle differenze tra il cotone impregnato di lacrime e quello bagnato di soluzione fisiologica. Tuttavia, i maschi che avevano annusato il «pianto» mostravano una diminuzione dell'impulso sessuale, cioè trovavano le modelle meno attraenti rispetto a un gruppo di controllo.

Una successiva indagine con l'uso della risonanza magnetica funzionale ha appurato che gli uomini che annusavano le lacrime femminili mostravano un decremento del flusso sanguigno nelle aree cerebrali coinvolte nella reazione sessuale.

Il corteggiamento

Un gioco d'azzardo

Ambiguità, insicurezze, la ricerca del momento giusto o la preoccupazione di ricevere una delusione sono sensazioni che rendono il corteggiamento un terreno insidioso.

Il rischio, in effetti, gioca un ruolo considerevole in questa fase dell'interazione tra lui e lei.

Per i maschi l'attrazione nei confronti di una donna molto avvenente è quasi sempre associata al pensiero di subire un cocente rifiuto. Gli uomini tendono a provare spesso disagio e incertezza, temendo di investire invano energie e impegno per avvicinare una potenziale compagna. Inoltre, vivono in modo non meno ansioso la possibile umiliazione di fallire: altri «galli» potrebbero competere con loro e magari avere più frecce al proprio arco... La presenza di rivali o concorrenti spiegherebbe in parte perché a volte l'uomo si butti in tentativi frettolosi, maldestri e sgraziati di proporsi all'altro sesso.

Tutt'altra cosa sono le finezze e la destrezza che, come vedremo, il gentil sesso sa esibire al riguardo: senza darlo a vedere, è sempre lei a tirare le fila, e in modo così sottile da indurre il pretendente a credere di essere sul serio lui a condurre il gioco.

Eppure, nemmeno le donne sono immuni da paure in queste circostanze. Oltre al pericolo di «sentirsi usate», prese in giro o di perdere la reputazione, corrono un rischio più pesante: l'evenienza di una gravidanza non voluta.

Tornando ai maschietti, questi ultimi ostentano una maggiore disinvoltura se la «preda» dà segno di essere anch'essa alla ricerca dell'anima gemella, o per lo meno di compagna. Se invia generici segnali di disponibilità può apparire più accessibile; allo stesso tempo, però, se non c'è un destinatario preciso del messaggio il suo comportamento può suscitare un'estenuante competizione tra gli astanti.

L'impresa si fa ancora più ardua davanti a una bellezza mozzafiato ma poco espressiva: oltre a suggerire l'idea di essere difficilmente avvicinabile, maggiore è la sua avvenenza, più elevata è la possibilità che lo spasimante vada incontro a una «contesa» con i suoi pari.

Niente paura, credi in te stesso!

Il livello di autostima influisce notevolmente sulla percezione del rischio di perdere la faccia nella tenzone amorosa.

Nella sua tesi di laurea, la psicologa Susana Lucia Kugeares ha accertato che gli uomini tendono a essere più ansiosi delle donne nell'approccio, e che la preoccupazione cresce quanto più uno si giudica poco attraente e quanto più bassi sono il suo status sociale e la sua disponibilità economica. Altro fattore che incide è la differenza tra la propria desiderabilità e quella dell'«obiettivo». Per contro, quanto meno affascinante è l'altro, tanto più saremo sicuri di noi.

A mitigare i timori possono contribuire alcune variabili: per esempio, fare un buco nell'acqua quando si cerca un'avventura in genere è meno mortificante che fallire dopo aver puntato su una storia seria ed essere costretti a ridimensionare le proprie attese.

Tuttavia, quando si affronta la delicata battaglia per la «conquista» di qualcuno le paure restano comunque tante.

Alcune sono legate al proprio carattere, all'educazione ricevuta e alle esperienze precoci, altre prendono piede dopo cocenti delusioni sentimentali.

L'insicurezza, l'ansia o il timore della sofferenza possono farci commettere gaffe, perdere occasioni o travisare i segnali dell'altro. Vivere l'approccio con apprensione, infatti, può causarci confusione, suscitare dubbi e generare facilmente fraintendimenti: per esempio, può indurci a percepire come negativi dei messaggi neutri, può portarci a ricordare o ad amplificare solo i «momenti no» di un'interazione e farci prefigurare un fallimento quando non ce n'è motivo. Approfondiremo l'argomento dei «qui pro quo» nel prossimo paragrafo.

Gli psicologi Barry Schlenker e Mark Leary sono giunti alla conclusione che si prova ansia nell'approccio quando si ha un gran desiderio di fare buona impressione e, al tempo stesso, si nutrono dei dubbi sulla propria capacità di attrarre l'altra persona: le apprensioni aumentano quando la persona cui puntiamo è di bella presenza, popolare o sicura di sé.

I sintomi di insicurezza spesso trapelano dal nostro modo di fare, compromettendo le chance di accattivarci il partner desiderato. I ricercatori Russell Glasgow e Hal Arkowitz, per esempio, hanno verificato che chi si mostra agitato, titubante e imbarazzato nel corteggiamento risulta poco attraente agli occhi del destinatario delle sue attenzioni. Per contro, individui più intraprendenti, sciolti ed espansivi appaiono più sicuri di sé, calmi e di conseguenza più piacevoli.

Se poi teniamo davvero all'uomo o alla donna cui stiamo facendo la corte, incorriamo in timori più complessi: dalla paura di soffrire a quella di illudersi, di scegliere la persona sbagliata o di non essere all'altezza delle aspettative di quest'ultima, fino al terrore di perdere l'opportunità della nostra vita.

Nel peggiore dei casi si instaura una sorta di circolo vizioso: scottati dalle delusioni precedenti, ci si muove con estrema circospezione nel fare nuove conoscenze, si frenano i sentimenti e la loro manifestazione, si diffida di parole, gesti e reazioni altrui.

Una delle paure più grandi è rappresentata anche dall'eventualità di essere rifiutati. Chi è particolarmente sensibile a questo tipo di disapprovazione spesso dà troppo valore agli atteggiamenti di stizza o di indifferenza dell'interlocutore e minimizza i segnali di incoraggiamento. Alla base di questo modo di reagire c'è, di nuovo, una bassa stima di sé e un'idealizzazione della figura e del ruolo dell'altro.

Il rifiuto può esprimersi a chiare lettere, ma più spesso con espressioni facciali e segnali del corpo: uno sguardo gelido, una voce dura o, peggio ancora, la completa indifferenza.

Talvolta, piuttosto che incappare in queste reazioni, chi teme il rifiuto avverte un senso di paralisi di fronte alla persona amata, al punto che questa inibizione gli impedisce di fare o dire qualunque cosa lasci trapelare le sue intenzioni o emozioni. Spesso, però, accade che non comprenda il comportamento dell'altro: così, segnali di disponibilità anche espliciti come l'isolarsi dal gruppo o il rivolgere sguardi insistiti vengono equivocati o risultano «misteriosi».

Un altro timore tipico nel flirtare nasce dall'idea di cadere nel ridicolo: in questo caso, la paura non è tanto di fare una figura barbina agli occhi della persona da cui siamo attratti, ma di fronte al gruppo (talvolta anche se è composto da sconosciuti).

Affine a questo assillo è la preoccupazione di essere presi in giro: si sospetta che l'altro si prenda

gioco di noi, che le sue dichiarazioni e azioni siano dettate dalla derisione e dallo scherno. Talvolta questo atteggiamento è provocato dalla percezione di ambiguità nella condotta dell'interlocutore, ma più spesso deriva dalla propria insicurezza.

Di tipo più adolescenziale, infine, è la paura della disapprovazione del gruppo riguardo alla persona prescelta. Questo pensiero condiziona anche chi risente molto del giudizio di un genitore o dell'amico/a del cuore.

La dritta in più

Non c'è una ricetta per superare tutti i timori che ci assalgono quando vogliamo fare colpo su qualcuno, ma sicuramente prestare più attenzione alle effettive reazioni dell'altro e cercare di arginare il peso di pregiudizi e preconcetti può aiutarci.

Un mondo di equivoci

Insicurezza, timidezza e paura della posta in palio possono giocare brutti scherzi nel corteggiamento. Come se non bastasse, l'educazione, i ruoli sessuali e gli stereotipi contribuiscono a rendere questa importante fase della relazione un terreno dove il malinteso è sempre alle porte.

Se in altre circostanze ci sapremmo mostrare più spavaldi e sfacciati, qui tendiamo a diventare maldestri e confusi. Alle volte, poi, come abbiamo anticipato, fraintendiamo del tutto i segnali che cogliamo: in altre parole, vediamo cenni di invito dove non ci sono e, per contro, ignoriamo i messaggi realmente rivolti a noi.

Questa incertezza è in parte dovuta a pregiudizi, a consuetudini e a una «mentalità» insita nella società occidentale.

Secondo gli psicologi americani Richard Harnish, Antonia Abbey e Kenneth DeBono, i tradizionali stereotipi sessuali prevedono che una donna all'inizio faccia la preziosa, cioè resista alle prime avance dell'uomo anche qualora lo trovi attraente e si proponga di corrisponderlo.

Il «copione» che impone alle donne di nascondere l'interesse per lo spasimante aumenta l'ambiguità della comunicazione. Lei può inviare così messaggi contraddittori: per esempio, dire «no» ma non scostarsi dal partner. Il sesso forte, dal canto suo, spesso consapevole di queste regole non scritte, è indotto a credere che la riluttanza femminile – i «no» che significano «sì» – o il rifiuto delle avance sessuali possano essere solo una messa in scena.

A complicare le cose, entra in gioco un'altra tattica tipicamente femminile nell'interazione con il maschio: mostrare compiacenza e complicità – in questo caso dire «sì» e intendere «no» – per ottenere un altro scopo, per esempio un favore. Vi sarà facile immaginare come queste «contorsioni» diano largo spazio all'equivoco e ai dubbi!

A volte dietro la ritrosia di una donna si cela il desiderio di essere corteggiata di più, o la richiesta implicita all'uomo di spingersi più in là per dare prova di un interesse genuino.

Ci sono poi esponenti del gentil sesso che adottano la resistenza «per partito preso». Uno studio di Charlene Muehlenhard e Lisa Hollabaugh ha dimostrato che c'è una relazione tra questo modo di fare e certi tratti di personalità: chi tende a rifiutare le avance per principio riveste in modo più tipico i ruoli sessuali, trova più accettabile la violenza nella coppia ed è maggiormente incline ad accogliere l'idea che la donna desideri essere costretta al rapporto.

In modo analogo, gli uomini che ritengono che le donne usino una forma di resistenza apparente

tendono a essere più prevaricatori di chi non condivide questo pensiero. Lo hanno provato le ricercatrici statunitensi Suzanne Osman e Christine Davis, mostrando che i maschietti convinti che la riluttanza femminile sia solo una tattica, danno meno peso al rifiuto verbale della potenziale partner e sono più sensibili agli indizi non verbali di disponibilità.

Che intenzioni hai?

È ancora più facile equivocare le intenzioni dell'altro quando il motivo per cui si flirta ha poco o niente a che fare con il desiderio di instaurare una relazione di coppia, breve o duratura che sia.

David Henningsen, docente alla Northern Illinois University, ha osservato che si può flirtare per almeno sei diverse ragioni: puntare a fare sesso; aumentare l'intimità in una coppia; testare l'interesse dell'altro a iniziare una relazione; divertirsi; accrescere la propria autostima attraverso la verifica del proprio fascino; trarne qualche vantaggio.

Secondo lo studioso il motivo più comune che spinge l'uomo a corteggiare è il sesso, mentre le ragioni più frequenti per le donne sono iniziare o consolidare una relazione sentimentale oppure semplicemente per sollazzo.

Gli psicologi Martie Haselton e David Buss dell'Università di Austin, in Texas, hanno inoltre accertato come in generale i maschi tendano a sopravvalutare le intenzioni sessuali di una possibile compagna. Nel loro studio, per contro, le donne minimizzavano i segnali con cui gli uomini manifestavano la volontà di impegnarsi sul serio. Il dato curioso è che quando questi ultimi dovevano valutare le intenzioni sessuali della propria sorella nei confronti di uno sconosciuto, tendevano a giudicarle «sinceramente» riservate.

Due psicologi dell'Università di Tokyo, Kikue Sakaguchi e Toshikazu Hasegawa, e il collega Gudberg Jonsson dell'Università di Reykjavik, in Islanda, hanno formulato un interessante esperimento per capire come mai a certe donne vengano rivolte più avance rispetto ad altre; ulteriore scopo dello studio era investigare che cosa faccia un uomo quando non riceve alcun segnale di interesse da parte di una «lei» ma intende comunque tentare l'approccio.

Bene, partiamo da quest'ultimo punto. Come abbiamo visto, la disponibilità all'approccio viene quasi sempre comunicata dal gentil sesso in modo discreto attraverso il linguaggio del corpo. L'antropologo Adam Kendon ha osservato in una ricerca che l'uomo tende a non farsi avanti se non riceve almeno un minimo cenno di incoraggiamento.

È pure vero, però, che alcuni prendono l'iniziativa anche in assenza di «invito» o quando questo è appena abbozzato. In quel caso, commentano Sakaguchi e colleghi, l'uomo potrebbe mirare a cercare prima un'intesa sul piano non verbale attraverso una «tecnica» abitualmente usata dalle donne per fare trapelare l'interesse: la cosiddetta sincronizzazione dei movimenti.

Sincronizzarsi con l'altro (lo accennavamo nel capitolo 2) significa rispecchiare più o meno in simultanea un suo comportamento (come una postura o l'inclinazione del busto) o, più spesso, coordinare i propri gesti con i suoi. In genere è lei che dà il la, per esempio passandosi una mano fra i capelli o dondolandosi sulla sedia; al che lui risponde con un altro gesto, come lisciarsi la cravatta, toccarsi l'avambraccio, appoggiando la mano sulla coscia e così via.

Se, quando lei ripete il comportamento, lui reagisce con lo stesso segnale esibito la prima volta, significa che si è creata sintonia: in sostanza, l'interazione sul piano non verbale diventa una specie di tango dove i movimenti dell'uno sono seguiti da precisi «passi» dell'altro.

Spesso a quel punto la donna prende atto (seppure in modo inconscio) dell'intesa e si mostra disposta in modo più esplicito ad approfondire la conoscenza.

Come premesso, l'altra osservazione del team di studiosi riguarda il fatto che alcune donne ricevono più attenzioni di altre. E qui rientra in scena l'elemento dell'equivoco: l'ipotesi dei ricercatori, infatti, è che questa «accessibilità» sia dovuta al fatto che le prime sincronizzano il proprio comportamento su quello degli astanti anche quando non hanno intenzione di flirtare, e in questo modo incorrono nel rischio di essere fraintese.

Per mettere alla prova le loro supposizioni, gli psicologi hanno creato un gruppo composto da 25 donne e 25 uomini. Il piano prevedeva che uno degli sperimentatori accompagnasse due individui di sesso opposto in una sala, dove venivano filmati a loro insaputa, e poi li lasciasse soli per una decina di minuti, assentandosi con un pretesto.

Prima che le partecipanti venissero congedate, veniva chiesto loro di compilare un questionario: la prima parte delle domande aveva lo scopo di chiarire con quanta frequenza, di solito, le volontarie fossero «abbordate» negli ambienti pubblici. La seconda tranche intendeva valutare in che misura trovassero attraente il partner dell'esperimento. Sulla base della prima sezione del questionario le donne sono state quindi divise in «riservate» e «disponibili».

Ebbene, l'analisi dei filmati non ha deluso le aspettative...

Le donne più disponibili effettivamente tendevano a sviluppare una più marcata coordinazione con i movimenti degli individui con cui interagivano. Nel caso delle ritrose, invece, era quasi sempre l'uomo a cercare di sincronizzarsi con il loro comportamento.

Verrebbe da pensare che le «disponibili» siano prede più arrendevoli, no? Attenzione, perché l'esito non è stato per nulla scontato. Dall'esame dei questionari, infatti, è emerso che queste ultime cercavano la coordinazione non perché fossero attratte dal partner (lo facevano con tutti) o per civetteria, ma come una forma di controllo dell'interazione.

In sostanza questo studio mette in luce che la sincronia è un importante modo per rompere il ghiaccio ed «entrare nelle grazie» dell'altro. Tuttavia al contempo ci avverte: le donne che adottano questo atteggiamento con tutti... sono tutt'altro che «facili»!

Corteggiare è una questione di stile

Nell'approccio c'è chi preferisce il classico incontro imprevisto e personale che si può avere frequentando feste, inaugurazioni, mostre e altre occasioni sociali; chi si cautela cercando la mediazione di un conoscente comune; chi, ancora più timidamente, si avvale delle attuali tecnologie, come sms, Facebook, blog; infine chi si affida alla versione moderna e stilizzata dell'agenzia matrimoniale: lo *speed date*, altrimenti detto «appuntamento lampo».

In realtà, commentano le psicologhe Melanie Trost e Jess Alberts, nessuna strategia di approccio è efficace o appropriata a tutti e in qualsiasi contesto.

Dal momento che uomini e donne sono educati in modo diverso e che per queste ultime il rischio di gravidanze indesiderate o di violenze sessuali è una realtà con cui confrontarsi nella scelta del partner, inevitabilmente le forme di conoscenza dell'altro saranno diverse.

Anche il fatto di scegliere qualcuno per un'avventura o per una storia seria implica tattiche e criteri differenti: come abbiamo ricordato più volte, nel primo caso lui si dimostra più «di bocca buona», mentre lei si lascia attrarre soprattutto da individui mascolini, rudi, dall'indole artistica o da «bad boys». Per un rapporto duraturo, gli uomini danno comunque un peso importante all'aspetto fisico, mentre per le donne contano l'ambizione, l'intelligenza e la posizione sociale, e addirittura – hanno scoperto gli psicologi Raymond Fisman, Sheena Iyengar e altri – il fatto che il candidato sia

cresciuto in un ambiente sociale ricco e stimolante piuttosto che in un contesto isolato. Per entrambi i sessi, poi, il partner dev'essere affabile, gentile e fedele. È evidente che queste esigenze possono influenzare il contesto e il modo in cui si cerca l'approccio.

Può anche succedere che l'interesse per l'altro non si manifesti sin dall'inizio, ma emerga una volta che si è approfondita la sua conoscenza; oppure può capitare che qualcuno che in precedenza non avevamo notato diventi interessante dopo che abbiamo saputo che è attratto da noi.

Come accennato in precedenza, numerosi studi hanno dimostrato che è quasi sempre la donna che, con sottili messaggi non verbali, sollecita l'uomo a farsi avanti (questo però accade solo se lei esibisce lo stile di corteggiamento definito «fisico»; lo vedremo tra poco). Dopo l'invito implicito di lei, generalmente il pretendente fa il primo passo «ufficiale» iniziando lo scambio verbale.

Di solito, osservano gli psicologi Jeffrey Hall, Michael Cody, Grace Jackson e Jacqueline Flesh, gli uomini avviano la conversazione sollecitando la potenziale partner a parlare di sé, facendo commenti sulla discoteca, il bar o il posto di lavoro in cui avviene l'incontro, oppure chiedendole dei suoi interessi.

Tra queste tattiche di approccio, portare la donna a parlare di sé risulta la più efficace. Se poi chi si fa avanti è di bell'aspetto, ha constatato il team di studiosi, la «preda» è più ben disposta, giudica le sue battute più simpatiche, il suo atteggiamento più spiritoso e lo reputa meno inopportuno rispetto ai suoi pari meno avvenenti. D'altra parte, la consapevolezza di avere questo asso nella manica da parte di chi è bello lo rende anche più esplicito, sfacciato e sessualmente allusivo.

Approcci... pesanti

Il modo in cui vengono percepite le avance dipende anche da altri fattori. Per esempio, gli psicologi Mara Aruguete, Jeanne Edman e Alayne Yates, esaminando un campione di 1.217 studenti universitari hanno scoperto che chi è obeso tende a essere meno selettivo sull'aspetto fisico dell'altro, specie se si tratta di una donna; inoltre le ragazze floride trovano più attraente un pretendente sovrappeso (ma non obeso), mentre gli uomini obesi preferiscono donne di corporatura normale.

Una volta superato lo scoglio dell'approccio, ognuno gestisce lo scambio amoroso con un modo che gli è proprio, sulla base di esperienza, età, attitudini e personalità.

I già citati Hall e Cody hanno individuato 5 stili di corteggiamento più comuni. Vediamo insieme quali sono le caratteristiche che li contraddistinguono.

Lo stile fisico

Chi esibisce questo modo di fare si mostra sicuro e disinvolto nell'esprimere il proprio interesse sessuale verso il potenziale partner.

Uomini e donne che appartengono a questa categoria tendono a provare un'attrazione «a pelle» verso l'altro, trovano naturale instaurare subito un dialogo personale e intimo e sono certi del proprio fascino. Sono dotati di una forte carica erotica e la loro passione e sensualità è spesso contagiosa.

Questo atteggiamento raggiunge il suo apice attorno ai 30-40 anni, mentre è più misurato verso i 20 e decresce intorno alla mezza età; inoltre, è più facile che a esibirlo sia una rappresentante del sesso femminile, che sviluppa un vero e proprio repertorio di «segnali di sollecitazione» per attrarre il sesso opposto.

Questo approccio al corteggiamento è comunemente legato a socievolezza e apertura verso esperienze nuove; è tipico di individui amabili, coscienziosi, consapevoli di sé e delle proprie potenzialità e poco ansiosi. Di solito chi ha questo tipo di inclinazione manifesta una tendenza anche a uno *stile giocoso* (vedi p. 125).

Lo stile tradizionale

Chi si riconosce in questa attitudine di solito è piuttosto conservatore, ritiene che debba essere sempre l'uomo a fare il primo passo e che la donna non dovrebbe «correrli dietro». La maggior parte dei «tradizionalisti» è di sesso femminile e di giovane età; tuttavia questo atteggiamento lo si può riscontrare anche tra gli uomini (in questo caso, in tutte le fasce d'età).

Le donne che mostrano questa inclinazione sono molto rigide nelle abitudini e nei principi e hanno difficoltà a esprimere i propri sentimenti e l'interesse sessuale; inoltre, sono restie a lasciarsi andare e a immaginarsi in una relazione, e generalmente non sanno come far capire a un uomo che sono attratte da lui. Se coinvolte in uno scambio amoroso, si sentono perdenti, insicure e incapaci di costruire un rapporto solido.

Nella fase di conoscenza reciproca, inoltre, appaiono piuttosto fredde e guardinghe; peraltro, anche quando la storia si fa seria, restano sempre distaccate e poco amorevoli. All'interno di una relazione, d'altro canto, lamentano una sessualità insoddisfacente, cosa che non accade alla controparte maschile che condivide lo stesso atteggiamento.

Gli uomini che adottano questo modo di fare sono decisamente selettivi e, anche qualora si sentano attratti da una donna, esitano parecchio prima di tentare un approccio e cercano semmai di conoscerla a fondo prima di dichiararsi.

Nelle donne questa tendenza si associa ad ansia, apprensione, introversione e scarsa stima di sé; nei maschi è tipica una certa ristrettezza di vedute.

Lo stile inibito

Questo stile riflette un atteggiamento cauto e attento a regole e convenzioni. Chi esibisce questo modo di fare nel corteggiamento è molto «manierato», riservato e per niente sexy; inoltre tende ad apprezzare poche persone. Per gli «inibiti» le relazioni recenti vengono sempre giudicate importanti e significative.

La donna che mostra questo modo di agire, quando avvicina qualcuno da cui è attratta, è impacciata e titubante e trova che il corteggiamento sia una vera fatica.

Chi ha questa disposizione, inoltre, appare in genere poco intraprendente e consapevole di sé.

Il ritratto tipico di questa tipologia è la donna sopra i 50 anni, coscienziosa, di buone maniere e amabile ma poco adattabile e introversa.

Lo stile sincero

Gli individui che dimostrano questo atteggiamento ambiscono a un legame molto emotivo con il partner e manifestano un genuino interesse per lui o lei. Trovano facile l'approccio con il sesso opposto, vivono il corteggiamento con un senso di piacevolezza e sono piuttosto disinibiti.

Quando inizia una storia importante, chi condivide questa tendenza si sente molto coinvolto, ha una buona intesa sessuale e intenzioni più serie riguardo al rapporto.

Questo stile è più comune nelle donne che negli uomini, e nelle persone mature piuttosto che nei

giovani.

I «sinceri» tendono a essere estroversi, affabili, coscienziosi, aperti e rilassati; hanno una buona conoscenza di sé e della propria interiorità, ma spesso sono un po' egocentrici.

Lo stile giocoso

Chi appartiene a questa categoria è un burlone e talvolta si trova a flirtare anche solo per il piacere della conquista e non perché davvero interessato. In genere, comunque, si innamora abbastanza facilmente, non ha molti problemi a corteggiare le persone da cui è attratto e giudica la seduzione un'esperienza di per sé allettante. Di solito sa il fatto suo quando avvicina la «preda» e risulta attraente.

Il rovescio della medaglia? Tende a essere piuttosto superficiale, e anche quando ha una storia non le dà grande peso o non si fa prendere più di tanto. Generalmente il «giocososo» è sfacciato nell'esprimere interesse sessuale e si mostra spesso poco rispettoso di regole e consuetudini.

Questa disposizione è più maschile che femminile, e si attenua per entrambi i sessi con il passare degli anni.

Gli uomini (ma non le donne) che si riconoscono in questo stile sono piuttosto presuntuosi nel ritenere di piacere agli altri; tuttavia, appaiono discretamente capaci di far capire a qualcuno che sono interessati a lei o lui. Nel caso dei maschietti la conoscenza si traduce spesso in un rapporto vero e proprio, anche se in genere di breve durata e poco profondo.

Chi adotta lo stile giocoso è estroverso, ma poco attento ai bisogni e alla sensibilità altrui; di solito si conosce bene e sa destreggiarsi alla grande nei rapporti interpersonali. Le donne che mostrano questa inclinazione tendono a essere un po' ruvide, ma compensano in parte il difetto mostrando una grande apertura mentale.

Come abbiamo visto, gli stili di corteggiamento sono diversi, ma quello che andremo a studiare a fondo è il più comune, a metà tra il «fisico» e il «giocososo».

Seguire il galateo...

Nel corteggiamento, il galateo prevede che sia l'uomo a fare il primo passo; questo dipende dalle attribuzioni legate al ruolo sessuale.

Il modello imperante nella nostra cultura vuole che il sesso forte si mostri dominante, aggressivo, competitivo, sicuro, sessualmente attivo e intraprendente. Lo stereotipo femminile ritaglia per la donna un ruolo agli antipodi: lei deve apparire emotiva, espressiva, empatica, calorosa, amorevole e sessualmente reticente o passiva.

La ricerca dimostra che l'aderenza al «copione» previsto crea un'impressione favorevole al momento dell'approccio fra persone di sesso diverso. In effetti, l'analisi di interviste sui comportamenti tipici del primo incontro mette in luce che maschi e femmine concordano su come dovrebbero andare le cose in quel contesto: ci si aspetta che lui assuma il comando attaccando bottone, scegliendo dove andare (se a bere qualcosa o al cinema, per esempio) e offrendosi di pagare il conto; e dev'essere sempre l'uomo a iniziare gli scambi a livello fisico e sessuale.

L'evidenza (e le indagini concordano) dimostra inoltre che chi ha più esperienza nel corteggiamento, a differenza dei «principianti», dà maggiore enfasi al rispetto dei ruoli sessuali. Sulla base di questa osservazione, le psicologhe Suzanna Rose dell'Università della Florida e Irene

Hanson Frieze dell'Università di Pittsburgh hanno suggerito che il successo di un primo approccio è fortemente influenzato da quanto il soggetto riesce a conformarsi agli stereotipi maschili o femminili.

In realtà, come abbiamo visto, uomini e donne sono entrambi propositivi nell'approccio, tuttavia mentre il gentil sesso lo fa con modi indiretti e «sussurrati» (specie attraverso la comunicazione non verbale), l'uomo è smaccato e diretto.

Charles Berger, psicologo e docente di retorica e comunicazione all'Università della California, ha condotto uno studio in cui ha chiesto a partecipanti di entrambi i sessi di immaginarsi a una festa e di notare una persona con cui avrebbero voluto avere un appuntamento. Come avrebbero fatto per ottenerlo?

I maschi, nella maggior parte dei casi, ammettevano che avrebbero adottato un approccio sfacciato: presentandosi, iniziando una conversazione per scoprire un interesse comune oppure proponendo alla ragazza di reincontrarsi.

Per contro, le donne avrebbero lasciato intendere al prescelto di voler essere avvicinate; in alternativa, avrebbero domandato a un comune amico di fare da «cupido»; alla peggio, avrebbero lasciato all'uomo il numero di cellulare e atteso che fosse lui a chiamare.



Anche quando è lei a fare il primo passo, si aspetta che poi sia lui a procedere

Un'indagine di Paul Mongeau, docente di comunicazione umana presso l'Università dell'Arizona, ha dimostrato che, in genere, quando è lei a prendere l'iniziativa, si aspetta comunque che sia l'uomo a fare i passi successivi. D'altra parte, è un'aspettativa legittima, tanto è vero che, di solito, i maschietti tendono a provare un senso di diffidenza o perplessità di fronte a donne troppo intraprendenti e indipendenti.

...o affidarsi alle nuove tecnologie?

Le innovazioni tecnologiche più recenti come l'email, Facebook, i telefonini e in particolare l'uso degli sms hanno apportato notevoli cambiamenti nei costumi e nelle interazioni. Come potrete immaginare, non potevano non interessare anche il campo delle relazioni romantiche.

Forse conoscete qualche coppia che si è «incontrata» prima via sms, in chat o attraverso i social network e solo in un momento successivo ha avuto un contatto a faccia a faccia. Magari è successo proprio a voi.

Si tratta sicuramente di strategie meno compromettenti e imbarazzanti rispetto all'approccio diretto. Pruthikrai Mahatanankoon e Patrick O'Sullivan, esperti di comunicazione dell'Università dell'Illinois, hanno scoperto che soprattutto chi è timido o teme di deludere se si propone di persona, tende a preferire queste innovative forme d'approccio al posto di quelle «canoniche».

Inoltre, l'asincronia (cioè il fatto che il messaggio e la risposta non siano contigue) tipica di questi modi di comunicare offre maggior controllo e possibilità di «calcolo» quando si replica.

Per tali motivi, oltre che per l'indubbia praticità, l'interazione via sms ha raggiunto una diffusione enorme nel mondo occidentale, e ha indotto gli psicologi – come gli australiani Ruth Byrne e Bruce Findlay – a investigare a fondo su quanto l'uso dei messaggi abbia cambiato le consuetudini di corteggiamento.

Per le loro valutazioni hanno raccolto un gruppo misto di 266 partecipanti di età media attorno ai 28 anni; i volontari sono stati invitati a calarsi in un'ipotetica situazione in cui incontravano qualcuno da cui erano attratti e con cui avrebbero gradito «mettersi insieme».

Ognuno doveva quindi spiegare in che misura si sarebbe trovato a proprio agio a fare due tipi di avance: A) muovere il primo passo; B) contattare l'altra persona e invitarla fuori. Per entrambe le mosse i partecipanti dovevano indicare la facilità o la difficoltà su una scala da 1 a 5 punti (1 equivaleva a «con molta difficoltà», 5 a «con estrema disinvoltura»). In tutti e due i casi potevano scegliere se fare una telefonata o inviare un sms.

Bene: anche se i tempi cambiano, l'esito dell'esperimento ha dimostrato che le tradizioni sono dure a morire.

Per prima cosa, si è appurato che il gentil sesso tendeva a preferire il messaggio come modo di approccio, mentre per i maschi era indifferente. Comunque, indipendentemente dal mezzo, continuavano a essere gli uomini quelli più spregiudicati e disinvolti nel cercare il primo contatto.

Quando poi si trattava di proporre all'altro un appuntamento, i maschi trovavano più congeniale farlo con una telefonata, mentre le donne erano riluttanti a farlo sia per telefono sia con un sms.

Tirando le somme, possiamo quindi affermare che, sebbene le nuove tecnologie consentano di vivere l'approccio e le avance con molta meno ansia e con maggior controllo, entrambi i sessi sono piuttosto conservatori. Nonostante le donne si siano battute per l'emancipazione in tanti campi, quando si parla di corteggiamento preferiscono ancora essere cercate e lasciar fare a lui il primo passo.

Le fasi del corteggiamento

I rapporti interpersonali sono scanditi da ritmi, schemi e regole implicite.

Interagire con uno sconosciuto, piuttosto che con qualcuno che conosciamo bene, significa affrontare temi diversi di conversazione, essere più o meno spontanei e, anche con il linguaggio del corpo, mostrare atteggiamenti differenti: stiamo più o meno vicini, tocchiamo l'altro con maggiore o minore disinvoltura e non usiamo nella stessa maniera il contatto visivo.

Uno dei primi studi scientifici che hanno esaminato le dinamiche del corteggiamento è stato condotto negli anni Sessanta da Irenäus Eibl-Eibesfeldt, un etologo austriaco.

Il ricercatore, munito di macchina fotografica, ha girato il mondo a fare il «guardone»: spostandosi tra le isole Samoa, l'Australia, l'America, il Brasile e l'Europa, ha scoperto che nelle interazioni amorose esiste un vero e proprio «codice di comportamento» con regole, rituali e gesti che sono universali.

Tra gli esseri umani, uno di questi è tenere il palmo della mano verso l'altro mentre si parla: si tratta di un segnale che significa più o meno «sono disarmato e le mie intenzioni sono amichevoli».

Un messaggio analogo è dato dal comportamento, più tipico femminile, di sollevare le spalle: una postura che trasmette il messaggio «sono indifeso». Un modo per rendere questo segnale ancora più persuasivo è inclinare la testa di lato: in genere indica che tra i due interlocutori si sta creando un clima «caldo».

Occorre precisare, comunque, che queste dinamiche non sono sempre lineari: a segni di disponibilità spesso ne seguono altri di ritrosia o di reticenza. Come anticipato, le donne sono maestre nell'alternare e dosare questi gesti, e concedersi così solo quando sono sicure che il candidato abbia abboccato all'amo.

L'antropologo americano David Givens, per comprendere e decifrare il codice di condotta che sottostà all'interazione amorosa, ha filmato di nascosto gli scambi fra i sessi in bar e altri posti d'incontro. Lo studioso ha poi esaminato le riprese, mettendo in luce i meccanismi che disciplinano i diversi passaggi di un tête-à-tête sentimentale. Givens ha così individuato 5 fasi.

La prima regola del «galateo» del corteggiamento consiste nel rompere il ghiaccio. Il momento dell'**approccio** prevede che ci si metta in mostra (*il segnalarsi*), si manifestino intenzioni amichevoli (*l'innocuità*) e si dia risalto all'appartenenza al proprio genere sessuale (*l'esibizione*).

Lo scopo di questo primo passaggio è dare il la alla fase successiva: il **riconoscimento**, momento in cui il destinatario delle attenzioni ricambia con segnali di disponibilità e di complicità, come orientare il corpo in direzione dell'altro, restituire gli sguardi e sorridere.

A questo punto, scatta l'**interazione**: si inizia a scambiarsi le prime battute, si instaura un dialogo, si coordinano e si sincronizzano i reciproci segnali non verbali e così via.

Passato questo «esame», c'è la fase dell'**eccitazione sessuale**, in cui si inizia lo scambio di effusioni; i contatti diventano più audaci e scattano i primi baci.

Il momento finale è la **risoluzione**, che comporta il completamento dell'incontro con il rapporto sessuale.

Non è detto però che tutte le fasi si esauriscano nello stesso appuntamento: come sappiamo il corteggiamento può durare giorni o mesi...

Dal prossimo capitolo cominceremo a esaminare questi passaggi singolarmente e in modo approfondito, mettendo in risalto soprattutto i segnali non verbali che li scandiscono.

L'approccio

Lo scoglio più duro nel fare conoscenza in genere, e con persone del sesso opposto in particolare, è il momento dell'approccio.

In questa situazione, come abbiamo anticipato, il gentil sesso ha molte più frecce al proprio arco; il suo «arsenale della seduzione» è piuttosto caratteristico, codificato ed efficace nell'attirare le attenzioni e le avance dei maschi presenti.

Immaginiamo di essere in un locale o a una festa e di vedere una «lei» in azione. Dopo aver mostrato disponibilità lanciando occhiate apparentemente distratte a tutti i potenziali candidati, a qualcuno di preciso, o persino agli arredi e a oggetti insignificanti, si mette in condizione di essere approcciata: si stacca dal gruppo, cammina senza meta evidente, si avvicina al prescelto e gli si «parcheggia» a circa un metro.

Di solito, queste tattiche pagano: i maschi sedotti così cadono spesso nella rete.

Bene, in questo capitolo analizzeremo i comportamenti non verbali che uomini e donne mettono in atto al momento di avvicinare un potenziale partner. Ma innanzitutto vediamo quali stratagemmi possono rendere più agevole questa delicata fase dell'incontro.

Strategie per facilitare l'approccio

Cani, bambini e altri efficaci «rompighiaccio»

Cominciamo con uno spunto curioso, fornito da un'indagine della psicologa inglese June McNicholas. La ricercatrice ha dimostrato che farsi accompagnare nelle proprie passeggiate da un cane si rivela uno straordinario modo per rompere il ghiaccio.

Studi precedenti avevano illustrato che la compagnia di Fido rende gli incontri o gli scambi di battute più frequenti e le conversazioni più lunghe. Lo stesso accade, seppure in misura più contenuta, con animali ben più inusuali, come un coniglio o una tartaruga.

Per replicare e approfondire i dati emersi in queste ricerche, la McNicholas ha ideato due esperimenti.

Nel primo la studiosa è stata affiancata da un labrador, un cane scelto per la sua natura quieta, per il suo aspetto tenero e rassicurante e perché l'esemplare in questione era stato addestrato a ignorare i passanti.

La ricercatrice ha preferito evitare luoghi come i giardini o i percorsi per lo jogging, allo scopo di minimizzare il rischio che l'interazione nascesse dal fatto che l'animale incontrasse un altro cane a passeggio con il padrone. Inoltre, per disporre di un metro di paragone, ha ripercorso gli stessi tragitti da sola e per un numero di volte equivalente a quanto aveva fatto con il cane al seguito.

Ebbene, in questa condizione sperimentale la donna è stata avvicinata per un totale di 206 volte, 156 delle quali quando accanto a lei c'era il labrador!

Questo dato suggerisce già di per sé che avere un animale al fianco offre molte più chance di conoscere altre persone che se si cammina in solitudine.

Di gran lunga più eclatante, però, è risultato il secondo esperimento, in cui la McNicholas ha coinvolto un complice: un uomo sui 35 anni, di corporatura e fattezze comuni, accompagnato da un cane dall'aspetto non particolarmente carino e rassicurante.

Nonostante ciò, quando era presente l'animale le interazioni dell'uomo sono aumentate del 1.000% rispetto a quando era da solo!

L'esito stupefacente del test si spiegherebbe con la constatazione di psicologi e antropologi per cui, specie nel caso di una donna, avvicinare un uomo suscita cautela e diffidenza; sentimenti che vengono superati più facilmente, o passano in secondo piano, se l'«oggetto del desiderio» è affiancato da un cane che calamita l'attenzione.

E poi, oltre ad avvalersi di un amico a quattro zampe che faccia da specchietto per le allodole, è possibile approfittare del fatto che, se anche gli altri sono cane-muniti si può lasciar fare tutto agli animali...

Secondo Mary Margaret La Cerra, anche circondarsi di bambini è un ottimo sistema per conquistare l'attenzione del gentil sesso. La studiosa ha messo in luce che un uomo che viene adocchiato mentre accudisce dei piccoli può attirarsi le simpatie femminili e apparire più attraente.

Sarah Hill e David Buss hanno evidenziato un altro aspetto interessante: un uomo attorniato da donne acquista appeal agli occhi di una spasimante, più che se si mostra da solo o in compagnia di altri maschi. Per contro, gli uomini trovano una donna meno desiderabile quando è insieme con altri maschietti rispetto a quando è da sola o circondata da amiche.

In una ricerca affine Benedict Jones, Lisa DeBruine, Anthony Little e altri studiosi hanno dato prova che se una «lei» vede una o più donne sorridere a un uomo lo giudica maggiormente interessante. Questo accade perché – come abbiamo già detto – il gentil sesso ha parametri meno concreti per valutare l'attrazione del maschio, e quindi il fatto che quest'ultimo riceva le attenzioni o le simpatie di altre donne dimostra che possiede buone qualità come partner.

Anche gli interessi comuni possono essere utili espedienti per attaccare bottone: per esempio, andare a una conferenza, a un concerto o a una manifestazione crea un clima di socievolezza e solidarietà che rende più spontaneo e naturale lo scambio di sguardi e di battute. Funzionano benissimo al riguardo i corsi di ballo, soprattutto quelli di danze latino-americane, che prevedono nei passi un buon contatto fisico e in cui le coppie vengono formate dagli istruttori.

Come spiegavamo nel capitolo 3 a proposito dell'effetto afrodisiaco dell'adrenalina, vivere la stessa esperienza facilita l'approccio, soprattutto in situazioni emozionanti: un esperimento in cui alcune persone venivano fatte incontrare su un ponte sospeso ha provato non solo che in quel caso aumenta la socievolezza, ma anche la percezione del fascino altrui. Così, cimentarsi nel rafting, nelle immersioni o nelle scalate in gruppo può essere un'ottima occasione per fare nuovi incontri.

D'altra parte anche condividere circostanze più ordinarie – come trovarsi in fila in banca o in sala d'attesa dal medico – ci rende più disponibili a scambiare quattro chiacchiere. Se poi si incontra di frequente qualcuno in posta, in banca o al mercato, cresce la sensazione di familiarità: questa a sua volta porta a percepire gli sconosciuti come più innocui e perfino più attraenti (*vedi* box «I soliti... noti», p. 138).

Infine, riportiamo una tecnica che lo psicologo William Horton descrive nel libro *Training your brain* (Allena il tuo cervello): secondo l'autore un modo efficace per indurre gli altri a rivolgerci la

parola o a mostrarsi disponibili nei nostri confronti è rispecchiare per qualche minuto il loro comportamento. Così, se siamo al bar per un aperitivo possiamo ordinare da bere nel momento in cui lo fa la persona che ci interessa, oppure assumere la stessa posizione del corpo, o eseguire dei gesti di autocontatto (come toccarsi un braccio o grattarsi la mano) in sincronia. Dopo un po' che rispecchiamo qualcuno, dice lo studioso, questo ci rivolgerà la parola con un pretesto qualsiasi.

Mettersi in vetrina

Come spiegato alla fine del capitolo 4, secondo l'antropologo David Givens la prima regola per suscitare l'attenzione del sesso opposto è mettersi in mostra. Se ci troviamo in un bar, in una discoteca o a una festa, per segnalarci dobbiamo spiccare.

Innanzitutto, quindi, la posizione che occupiamo nella stanza non è indifferente.

Lo psicologo Albert Mehrabian, illustre studioso della comunicazione non verbale, suggerisce che il luogo di maggiore visibilità è il centro di una sala. Se stazioniamo in prossimità di quel punto avremo le maggiori chance di essere adocchiati. All'aperitivo o al piano-bar, invece, gli avventori gravitano soprattutto agli angoli del locale, che diventano quindi il luogo strategico perché possa scattare un approccio o partire una conversazione.

Naturalmente, è preferibile sorseggiare qualcosa al bancone piuttosto che appartarsi a un tavolo; anzi, sedere a un tavolino o «sostenere le pareti» sono i modi peggiori perché qualcuno si accorga di noi o ci rivolga delle avance.

Uno dei comportamenti spaziali che segnalano la disponibilità all'approccio da parte del gentil sesso – lo anticipavamo all'inizio del capitolo – è la cosiddetta «parata»: la donna deambula senza meta nella sala, gettandosi attorno occhiate per lo più neutre.

In ogni caso, indipendentemente dal sesso, in un ambiente veniamo notati con maggiore facilità se siamo in moto. L'inconscio, infatti, percepisce la quantità di stimoli che forniamo con il corpo attraverso il movimento; se ci fossilizziamo in un punto, dopo un po', agli occhi dei presenti, diventeremo parte della tappezzeria.

Se è bene trovarsi al centro dell'attenzione, non bisogna però eccedere: un uomo o una donna che si mostrino troppo disinibiti, plateali o appariscenti suscitano diffidenza e vengono evitati. Un esempio lampante: ballare sui tavoli (laddove si può) è di sicuro un modo per mettersi in luce, ma poi bisogna tornare con i piedi per terra (letteralmente!), altrimenti si corre il rischio di risultare irraggiungibili, narcisisti ed esibizionisti.

Anche l'abbigliamento contribuisce a metterci più o meno in evidenza.

Una scollatura, una maglietta sopra l'ombelico o dei pantaloni a vita bassa possono catturare facilmente l'attenzione dei maschietti. Indumenti dai colori vivaci, come rosso o rosa, inoltre, tendono a calamitare l'occhio di lui. Anche il nero è una tinta legata alla seduzione.

L'uomo, dal canto suo, si fa notare meglio se è vestito in modo elegante, ma non troppo classico. Al bando per entrambi i sessi sono i colori smorti, i maglioni sformati o il look «ingessato».

E che dire degli accessori che completano la *mise*?

Un'indagine degli psicologi Michael Dunn e Robert Searle ha dimostrato che l'espedito, tipicamente maschile, di farsi notare alla guida di una macchina di lusso o sportiva desta tuttora l'interesse di una donna e fa guadagnare prestigio e fascino ai suoi occhi.

Al bar, un libro o dei cataloghi di viaggi possono diventare il pretesto per iniziare una conversazione. Inoltre, questi «accessori» dicono qualcosa di noi e dei nostri gusti e quindi possono costituire un motivo in più per farci conoscere.

Torniamo ora ai comportamenti spaziali. Una volta che una donna abbia adocchiato il potenziale partner o che un maschietto abbia stabilito un contatto visivo con una delle astanti, bisogna attirare la preda nella trappola.

Lo stratagemma più comune usato da lei per indurre il candidato a farsi avanti è isolarsi dalle amiche o dal gruppo e sostare in un punto libero e accessibile. Un'altra tattica femminile – immaginate di essere in discoteca o al piano-bar – è avvicinarsi in modo apparentemente distratto a lui e muovere qualche passo di danza, stazionando nei paraggi.

Il modo migliore che ha il maschio per approcciarla? Facilitare il più possibile la messa in atto delle due astuzie appena elencate.

Per prima cosa, deve evitare di fissarla mentre esegue i suoi «rituali di corteggiamento». Punto secondo, quando lei si stacca dal gruppo non deve abordarla in modo diretto, ma prenderla «alla larga» e trovare un pretesto per avvicinarsi. Per esempio, se la donna si mette all'angolo del bancone, lui può portarsi lì accanto per ordinare da bere e poi iniziare in modo quasi casuale uno scambio di battute.

La spalla può aiutare

Spesso per darsi coraggio e sentirsi più a proprio agio nell'impresa dell'approccio ci si accompagna a un amico (o a un'amica) che condivida la nostra stessa sorte. A questo punto, però, nasce una serie di questioni: innanzitutto, è meglio tentare il colpo da soli o trovare un complice? E poi, posto che si scelga questa seconda opportunità, da chi farci spalleggiare?

Per quanto riguarda il primo dilemma, David Givens suggerisce che è consigliabile farsi vedere in gruppo: per prima cosa la presenza di conoscenti dà un senso di maggiore sicurezza e rende il terreno di caccia più familiare; inoltre, aspetto non meno importante, il fatto che la preda ci veda scherzare o chiacchierare con gli amici ci fa inquadrare come persone innocue e socievoli. In questo modo si riducono l'atavica diffidenza e la paura dell'estraneo che scattano dentro di noi ogni volta che uno sconosciuto ci avvicina.

Resta ora il problema di come selezionare chi ci fiancheggia.

Tanya Chartrand, John Bargh e altri psicologi hanno messo in luce attraverso un esperimento che la semplice «esposizione» prolungata a qualcuno ci porta ad assimilare i suoi modi di fare, di muoversi, lo stile e addirittura i processi di pensiero.

Il fenomeno, chiamato «effetto camaleonte», ci rende più simili all'altro e aumenta il piacere di frequentare la persona in questione, ma non sempre ciò si traduce in un vantaggio se il nostro scopo è cercare un partner.

Infatti, se siamo timidi, schivi, o magari abbiamo poca esperienza nei rapporti sociali, tendiamo a sentirci a nostro agio con qualcuno che non sia troppo espansivo e loquace. Se possediamo questi tratti di personalità, però, stare in compagnia di individui che li condividano, anche solo in parte, non farà altro che rafforzare i nostri limiti.

Meglio allora affiancarsi a una persona più sciolta, estroversa e smaliziata. Talvolta basta stargli/le alle calcagna per accorgersi che la propria disinvoltura e il savoir faire aumentano «magicamente», grazie a un processo di assimilazione inconscia.

Occorre anche tenere presente che, quando si ha il proposito di «acchiappare», certe amicizie conviene invece lasciarle perdere. In questa lista nera rientrano per esempio gli amici troppo gelosi, che con la loro possessività potrebbero addirittura risultare d'impiccio. Da escludere sono pure le persone troppo insicure, ansiose e inibite: ci starebbero così addosso da non farci nemmeno

intravedere i nostri «obiettivi».

Un'altra domanda interessante: conviene appoggiarsi a persone del proprio sesso o dell'altro?

Nel caso di un cacciatore uomo, una compagnia femminile, specie se avvenente, è vincente. Come abbiamo ricordato in precedenza, infatti, agli occhi di una donna se qualcuno è già stato selezionato da una propria pari viene spesso giudicato appetibile. Inoltre, l'invidia tipicamente femminile rende particolarmente stimolante soffiare il compagno a un'altra!

Al contrario, come già detto, per una «lei» non è altrettanto conveniente andare a braccetto con un maschio: i pretendenti tendono a trovarlo piuttosto scoraggiante.

D'altra parte, nemmeno accodarsi a un'amica molto più attraente appare vantaggioso: la meno carina, proprio in funzione del confronto diretto, si sente parecchio svalutata, anche perché i maschietti in genere daranno più attenzioni all'altra.

Eppure non è infrequente vedere coppie di amiche in cui una è avvenente e l'altra meno: in quel caso, la bellona sfrutta (anche se non consapevolmente, di solito) il confronto inevitabile cui è portato chi le incontra, risultando così ancora più attraente.

Il comportamento del «brutto anatroccolo» potrebbe sembrare masochistico, tuttavia ha il suo tornaconto: in sostanza, l'amica bella servirebbe da specchietto per le allodole per attrarre tipi che non si avvicinerebbero se l'altra fosse da sola. Una volta in gioco, questi ultimi potrebbero anche dirottarsi sulla «seconda scelta», che magari, per la sua personalità, diventerà la prediletta.

I soliti... noti

I flirt nati in palestra, ai corsi di ballo e soprattutto fra colleghi di lavoro sono tutt'altro che un fenomeno isolato: un'indagine sugli amori sbocciati in ufficio svolta da Monster, leader mondiale nella ricerca di personale su Internet, mostra che è successo al 60% degli inglesi, al 55% di norvegesi e svedesi, seguiti a ruota dai tedeschi con il 54% e poco più in là da italiani e spagnoli con il 48%. Percentuali che fanno riflettere: possibile che la scrivania sia galeotta?

Una risposta arriva dallo psicologo Albert Harrison: la ragione è dovuta all'esposizione prolungata ad alcune persone, il che ce le rende familiari e, a sua volta – per un fenomeno che ha studiato per primo Robert Zajonc – ci induce a considerarle anche più attraenti.

È per questo motivo che i personaggi televisivi che vediamo più spesso sui teleschermi ci appaiono così affascinanti. Si pensi per esempio alle giornaliste Monica Setta e Lilli Gruber: non certo delle bellezze canoniche eppure considerate, secondo un recente sondaggio, le due giornaliste più sexy della TV.

La dritta in più

Quando vogliamo tentare un approccio con qualcuno conviene conoscere le sue abitudini: sapere per esempio dove va a fare la spesa, se fa jogging, quali locali frequenta eccetera. Se ci faremo vedere con una certa regolarità diventeremo volti noti: a quel punto, non solo non saremo più degli estranei, ma risulteremo anche più attraenti che se ci fossimo fatti avanti alla prima occasione.

La sottile arte della seduzione femminile

Con buona pace dell'orgoglio maschile, tutti gli studi sul corteggiamento hanno dimostrato che sono le donne, spesso indipendentemente dalla loro avvenenza, a spingere l'uomo a prendere

l'iniziativa e fare un approccio.

Timothy Perper, uno dei ricercatori più noti del settore, ha rilevato che in circa i due terzi dei casi è proprio il gentil sesso a fare il primo, sottile e astuto passo; solo in seguito lui si riporta in pari, dando il suo contributo attivo allo scambio, specie per quanto riguarda il passaggio alle avance sessuali.

I maschi non sono ciechi ai segnali di lei: alcuni sono in grado di riconoscerli, seppure in modo intuitivo, altri reagiscono a livello inconscio. Chi però è poco capace di cogliere i comportamenti non verbali in genere ha parecchie difficoltà a fare conoscenza con l'altro sesso; per contro, i migliori seduttori, precisa la psicologa Monica Moore, sono molto attenti ai messaggi inviati dalle donne attraverso il corpo.

Le donne che più facilmente vengono avvicinate hanno un comportamento tipico: si guardano attorno con aria distratta ma con una certa frequenza; hanno posture sinuose e rilassate; si ravianano o si accarezzano i capelli; inoltre, anche se accade in misura minore, lanciano brevi occhiate ai maschi presenti, si leccano le labbra, si dondolano sulla sedia e scuotono lateralmente la testa (muovendo in questo modo anche i capelli). Tra poco esamineremo nel dettaglio tutti questi segnali.

Uno studio della Moore dimostra che chi esibisce questi comportamenti di invito prima o poi viene avvicinata da un uomo, ma solo alcune ricevono le attenzioni di più di un pretendente.

Usare il «linguaggio» del corteggiamento non solo consente alla donna di suscitare l'approccio del maschio; comunica anche una maggiore abilità di manipolare il corso dell'interazione. Così, lei potrà muoversi verso il suo interlocutore, toccarlo brevemente (per esempio sfiorando il ginocchio di lui con il proprio), e quindi incoraggiarlo in modo indiretto. Per contro, se si ritrae, non sorride o annuisce poco durante la conversazione, allontana il corteggiatore e smorza il suo entusiasmo.

Inoltre, prendendo atto che le sue sollecitazioni sono state colte, lei può capire che l'uomo è in qualche misura interessato anche se, al momento, ha altri ostacoli, magari sentimentali, che gli impediscono di spingersi troppo in là.

In ogni caso, Karl Grammer e colleghi hanno osservato che non basta un solo input per indurre il maschio a farsi avanti, ma passerà all'azione quando avrà ricevuto diversi messaggi di disponibilità.

A questo punto, cominciamo a mettere a fuoco i più comuni segnali di sollecitazione femminile, seguendo a grandi linee lo schema proposto da Givens (*vedi capitolo 4*).

52 armi, più l'esperienza

Le donne non devono necessariamente essere belle per attrarre, ma apparire disponibili.

L'antropologa Heather Trexler Remoff, intervistando esponenti del gentil sesso sulle loro tattiche di seduzione, si è resa conto che ne sono più che consapevoli, e sono in grado di descriverle nel dettaglio.

Nelle sue indagini Monica Moore ha individuato un repertorio di ben 52 comportamenti a disposizione di una «lei» per segnalare la propria «apertura» al potenziale partner.

Si tratta di una strategia che viene acquisita con l'esperienza: infatti, puntualizza la ricercatrice, le ragazze adottano più o meno gli stessi segnali di approccio delle donne più mature, ma in minor numero, con modi più grossolani ed esagerati, e tendendo a imitare la teenager dominante (cosa che invece non si osserva nelle adulte).

Attirare l'attenzione

Uno dei segnali di sollecitazione più comuni è **guardarsi attorno**: lo sguardo spazia nell'ambiente circostante (un locale, un viale, una spiaggia eccetera) in modo apparentemente distratto, e senza

soffermarsi su nessuno in particolare.

Questo modo di fare è esibito in genere quando la donna fa la sua entrata in un ambiente; è difficile notarlo se si trova in quel posto da un po' o se i suoi occhi hanno già incrociato quelli di un uomo in particolare.

L'esecuzione del gesto è piuttosto tipica: la donna muove la testa rapidamente, da un lato all'altro della stanza, poi riporta il volto nella posizione iniziale. La durata di ogni sguardo è breve, in genere 5-10 secondi. Per qualcuna il movimento è molto accentuato: in questo caso di solito lei rimane in piedi (ma può farlo anche da seduta) e i suoi occhi si spostano velocemente attorno a sé.



A sinistra. *Attirare l'attenzione: guardarsi attorno*
A destra. *Attirare l'attenzione: la parata*



Un altro tipico segnale di disponibilità è la **parata**, cui accennavamo in precedenza. In questa specie di «passerella» la donna attraversa la sala con un portamento caratteristico: accentua il movimento dei fianchi, spinge la pancia in dentro e il petto in fuori, tiene la testa alta; inoltre, cammina piuttosto lentamente e con passi corti.

Di significato analogo è **ballare da sola**: lei inizia a muoversi al ritmo della musica; può farlo da seduta oppure scendere in pista o mettersi in mezzo al locale. Un invito, questo, quasi irresistibile per i maschi.

Anche entrare in un locale e **sedersi da sola** o **stazionare in un angolo del bancone**, spostando lo sguardo attorno con apparente indifferenza, invia l'implicito messaggio «Fatevi avanti».

Attirare l'attenzione: ballare da sola



Attrarre l'attenzione: sedere tenendo il tronco inclinato in avanti

Di valore affine è **sedere tenendo il tronco inclinato in avanti**, spesso sollevando i talloni: si tratta di un cosiddetto «movimento di intenzione» e in questo caso significa che lei è pronta a essere invitata a ballare o ad avere uno scambio verbale.

Un'indagine di David Schmitt e David Buss ha messo in evidenza che «sessualizzare» il proprio aspetto è una delle più efficaci tattiche femminili per attrarre maschi in vista di una relazione occasionale.

Per esempio, il fatto che una donna, in un rapporto di conoscenza o di lavoro, all'improvviso inizi a **vestirsi in modo particolarmente curato o discinto e si trucchi in maniera più elaborata** può indicare la sua intenzione di sedurre l'interlocutore o il collega. È ovvio che questo discorso non vale se la signora in questione sfoggia di solito un simile look.

Una miscela esplosiva

Gli psicologi Colin Hendrie, Helena Mannion e Georgina Godfrey, che abbiamo già citato nel capitolo 3, hanno esaminato le tattiche di seduzione femminile in discoteca. Ebbene, questi ricercatori hanno individuato una combinazione esplosiva: **vestire abiti aderenti che rendano più visibile il seno e muoversi a ritmo di musica in modo sinuoso e sensuale**, evocando così i movimenti di un amplesso.

D'altra parte le donne, quanto più sono vicine al momento dell'ovulazione, tanto più scuotono i fianchi. Peter Lovatt, psicologo all'Università dell'Hertfordshire, ha appurato sperimentalmente che gli uomini fissano molto più a lungo l'ancheggiare delle donne nel periodo fertile rispetto a quelle che si trovano in altri momenti del ciclo.

Voglio proprio te!

I segnali che abbiamo esaminato finora suggeriscono una disponibilità generica all'approccio; quelli che andremo a illustrare adesso, invece, fanno capire che lei ha individuato il suo bersaglio.

Uno di questi è **avvicinarsi con disinvoltura al maschio e stazionare a circa un metro da lui**; può succedere che, se si trova in discoteca o in un discobar, giunta nei pressi della preda, lei si metta a ballare da sola.



*A sinistra. Attirare l'attenzione: ballare da sola dopo essersi avvicinata al prescelto
A destra. Attirare l'attenzione: spostarsi più volte senza una meta precisa, ma passando accanto al candidato*



Attirare l'attenzione: andare a salutare un'amica seduta accanto al prescelto

Una variante di questo comportamento consiste nello **spostarsi più volte senza una meta precisa, ma passando accanto al candidato.**

Altro gesto affine è **muoversi da un punto all'altro di una sala eseguendo delle traiettorie anomale**, cioè con un percorso scomodo e smodatamente lungo: questo ha il solo scopo di sostare nei paraggi dell'interessato e dargli quindi l'opportunità di «agganciare» la cacciatrice. Per esempio, poniamo che lei si diriga verso il bagno e che il prescelto si trovi molto distante da quel punto: la donna in quel caso farà un tragitto tortuoso per arrivare alla toilette pur di passargli davanti agli occhi.



Attirare l'attenzione: spostarsi da un punto all'altro della sala seguendo un percorso anomalo, con lo scopo di farsi notare

Per portarsi vicino a lui, la seduttrice può **andare a salutare un'amica** o una conoscente **seduta accanto al prescelto**; a tavola può sgomitare pur di **accomodarsi nella sedia accanto alla sua**.

Sempre con lo stesso obiettivo, può puntare lo sguardo verso l'uomo (senza necessariamente fissarlo) e poi **allontanarsi dal gruppo e isolarsi**, per esempio all'angolo del bancone del bar o in un altro punto appartato della sala. Un comportamento analogo viene messo in atto quando lei, dopo essersi accertata che lui l'abbia notata, **esce dal bar o dal locale da sola** per fumare o prendere un po' d'aria.



*A sinistra. Attirare l'attenzione: allontanarsi dal gruppo
A destra. Attirare l'attenzione: uscire dal locale e fumare da sola*

A volte, è indice di apertura all'approccio anche semplicemente **orientare un piede o il corpo in direzione del prescelto**.

Con il medesimo scopo la donna può **lanciare rapide occhiate**: di solito dirige lo sguardo verso l'uomo e lo distoglie subito. La sua testa è leggermente orientata verso di lui. Curioso è il fatto che questo comportamento venga prodotto a sessioni: ogni volta la donna guarda l'altro in media 3 volte e dopo un po' ripete lo stesso schema.

Anche **fissare un uomo una volta e tornare a guardarlo una seconda** è un chiaro segnale di invito.



Attirare l'attenzione: orientare il corpo verso il prescelto

Un altro modo, in questo caso «unisex», per segnalare l'attrazione per qualcuno attraverso lo sguardo consiste nel **voltarsi non appena lo/la si è incrociato/a**. Naturalmente, bisogna fare molta attenzione per cogliere questo comportamento perché viene percepito con la coda dell'occhio.

Fissare qualcuno e poi distogliere lo sguardo quando lui (o lei) se ne accorge suggerisce con altrettanta immediatezza che ci si sente attratti da quella persona.

Insomma, gli occhi sono in grado di comunicare molto più delle parole. Volete un altro esempio? Lei, **impegnata in una conversazione**, invece di continuare a guardare l'interlocutore **sposta di tanto in tanto lo sguardo su uno degli astanti**.



Attirare l'attenzione: voltarsi appena lo si è incrociato



Attirare l'attenzione: spostare lo sguardo su uno degli astanti



Passarsi la mano tra i capelli mentre ci si scambia uno sguardo è un segnale d'interesse

La donna può anche incrociare gli occhi di lui (o semplicemente guardarlo) e **passarsi la lingua sulle labbra o la mano fra i capelli**. In questo caso è probabile che sia inconsapevole di essere rimasta colpita. Per quanto si tratti di tipici segnali femminili, è possibile riscontrarli anche tra gli uomini.

Altre volte può **ridere insieme con il gruppo** in cui si trova e, invece di essere orientata verso gli amici, **spostare testa e sguardo verso l'uomo cui punta**.

In modo più esplicito, può incrociare lo sguardo di lui e **mantenere un prolungato contatto oculare**. Spesso questo comportamento viene «bissato».

Di sicuro un inequivocabile segnale di interesse si manifesta quando **lei sorride a lui**; talvolta può rivolgergli un mezzo sorriso accompagnato da uno sguardo verso il basso o da un contatto visivo.

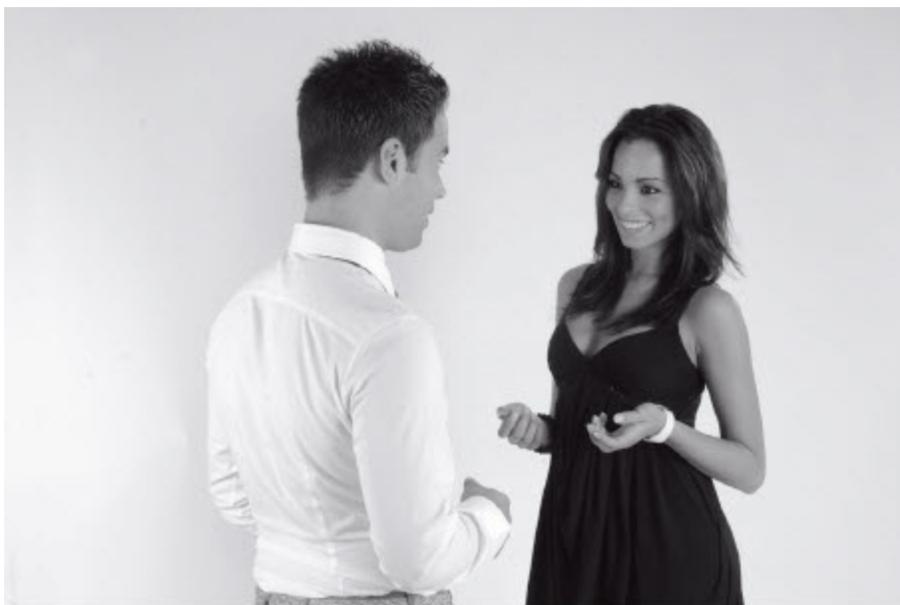
Il sorriso sarebbe così «persuasivo» perché, come hanno constatato gli psicologi Marianne LaFrance e Marvin Hecht, questo comportamento, tipicamente femminile, in questo contesto può essere interpretato come un'ostentazione dell'appartenenza al proprio genere sessuale (approfondiremo questo aspetto nelle prossime pagine).

Il fatto che una donna sorrida, tuttavia, non va sempre inteso come un segnale di invito o di apprezzamento. La stessa LaFrance, insieme con Marvin Hecht ed Elizabeth Levy Paluck, ha infatti scoperto che le rappresentanti del gentil sesso si sentono in una certa misura costrette a sorridere nel corso di un'interazione per conformarsi al ruolo sociale che le vuole in posizione subordinata (nella nostra cultura, i gregari tendono a sorridere molto di più di chi ricopre ruoli di potere).

Peraltro, un team di ricercatori ha messo in luce che quando una donna mostra un'espressione seria (cioè sorride poco) suscita un'impressione negativa, e appare infelice, preoccupata e stressata; il contrario vale per i maschi: sono giudicati meglio quanto meno sorridono.



Attrarre l'attenzione: ridere insieme con il gruppo orientando la testa verso il prescelto



Il sorriso è un segnale inequivocabile di interesse

Il sorriso genuino

Sorridere diventa segno di piacere e attrazione (e quindi non ha più lo scopo di sedurre, ma è una manifestazione genuina di gradimento) quando è spontaneo.

Come riconoscerlo? Inizia quasi immediatamente dopo lo stimolo positivo (per l'esattezza dopo 0,7 secondi) e dura per non più di 3-4 secondi; gli angoli delle labbra si incurvano, le guance si fanno più tese, la palpebra inferiore si solleva e sotto di essa si formano delle pieghe orizzontali, inoltre a lato degli occhi si osservano le cosiddette zampe di gallina.

In un sorriso sincero si assiste anche a un preciso movimento di testa e occhi: il capo ruota in avanti e verso il basso quanto più il sorriso aumenta; al tempo stesso gli occhi si rovesciano verso l'alto. Quando il sorriso si smorza, invece, la testa ruota all'indietro e gli occhi tornano nella loro posizione naturale. Questi gesti si colgono soprattutto se il sorriso esprime anche una nota di imbarazzo (come quando si viene sorpresi a fissare qualcuno).

Un sorriso apre tutte le porte

Il sorriso è uno straordinario passepartout: intenerisce, induce alla compiacenza, smorza i rancori... nel corteggiamento, poi, è un

asso nella manica.

Nicolas Guéguen ha condotto un esperimento sull'effetto di questo comportamento nell'incontro fra i sessi.

Per il suo studio ha scelto una ragazza come tante, così da non suscitare interesse per il suo aspetto. La collaboratrice era stata istruita ad adottare due modi di fare entrando in un bar: guardare negli occhi per 2 secondi un avventore che fosse lì da solo, sorridere e poi distogliere lo sguardo. Nella seconda condizione sperimentale doveva fissare l'uomo, sempre per lo stesso tempo, ma non sorridere. In entrambi i casi si sedeva poi a un tavolo vicino al «bersaglio» e si metteva a leggere un giornale.

Risultato: su un totale di 50 uomini, 11 hanno risposto al sorriso con un approccio; quando avevano ricevuto unicamente il contatto visivo, invece, solo 2 su 50 hanno scambiato delle battute con la nuova arrivata.

Non sto flirtando, controllo la situazione

Se non c'è alcuna interazione in atto e la donna prova interesse per qualcuno, non mancherà di eseguire le «manovre» che abbiamo appena esaminato.

In situazioni di tipo diverso (una conversazione nata nella sala d'attesa del medico, un dialogo fra colleghi eccetera), però, può darsi che lei, soprattutto se è la prima volta che interagisce con qualcuno, mostri comunque dei segnali di corteggiamento. In realtà, spesso si tratta di una manipolazione volta a verificare se è in grado di controllare lo scambio.

Nel capitolo 4 abbiamo già parlato di come il linguaggio non verbale femminile si presti a interpretazioni equivocate e abbiamo citato un esperimento in cui le partecipanti coordinavano i propri gesti con quelli dell'interlocutore non per civetteria ma proprio per controllare l'interazione.

Nel solco della stessa ricerca, l'etologo Karl Grammer e colleghi hanno ricreato altre situazioni di incontro e le hanno filmate.

Uno sperimentatore faceva accomodare un uomo e una donna in una saletta con il pretesto di partecipare a uno studio non precisato, quindi si assentava quasi subito per rispondere a una telefonata. Così, i due si ritrovavano soli per circa 3 minuti, anche se nel momento in cui il ricercatore usciva non avevano idea di quanto sarebbe durato il tête-à-tête. Questo stratagemma era stato ideato perché così, se i partecipanti fossero stati interessati l'uno all'altra, avrebbero dovuto «sbrigarsi» a manifestare le loro intenzioni.

A quel punto, il ricercatore tornava dicendo che si sarebbe assentato per altri 10 minuti.

L'ipotesi degli studiosi era che i comportamenti più «piccanti» si sarebbero visti nella prima fase (i 3 minuti), mentre la seconda sarebbe stata di conferma ai messaggi già inviati.

Al momento dell'esame dei dati, però, si sono avute delle sorprese.

Innanzitutto, tutte le donne (in misura maggiore o minore) nei primi minuti mostravano atteggiamenti «equivoci» indipendentemente dalla loro attrazione per il partner: annuivano con una certa frequenza, lanciavano brevi sguardi di sottocchi, si spostavano esibendo il seno e così via. E lo facevano con tutti!

Per contro, pochissime, e in modo comunque moderato, davano segni di stizza o di rifiuto, anche quando non erano per niente interessate all'altro.

Bene, la combinazione di segnali fraintendibili e l'assenza di messaggi di rifiuto, secondo gli studiosi, servirebbe alla donna per tenere sotto controllo la situazione; e quindi – lo ribadiamo – non andrebbe interpretata come una sollecitazione o una manifestazione di disponibilità.

Proprio la seconda fase dell'esperimento si è rivelata determinante in proposito: nei 10 minuti di assenza dello sperimentatore le rappresentanti del gentil sesso realmente affascinate dal partner continuavano a esibire gesti di attrazione, mentre le altre apparivano più svogliate e distratte.

In generale, tutte continuavano a evitare i segnali di rifiuto, se non in un caso: quando il maschio,

nei primi 3 minuti, si era mostrato troppo chiacchierone e interessato.

La dritta in più

Occhio a non prendere un granchio! L'impressione che una donna dà in un primo momento non è necessariamente quella vera: nelle situazioni in cui non ha ancora «preso le misure» dell'altro, sembra sentire il bisogno di controllare il polso dell'interazione e questo la può portare a essere fraintesa.

Il momento fatidico, perciò, arriva dopo qualche minuto di esame: se con il suo linguaggio del corpo continua a mostrare interesse e disponibilità, allora l'attrazione è genuina.

Sono una donna

Un'altra classe di segnali che lei invia per attirare l'attenzione di qualcuno, incoraggiarlo a farsi avanti, ma anche quando l'interazione è già in corso, comporta l'esibizione dell'appartenenza al proprio genere sessuale.

Per esempio, una donna può **stirarsi portando il petto in fuori** oppure, da seduta, **infilare le mani fra le ginocchia in modo da gonfiare il seno**. Se ha una scollatura, può **inclinarsi in avanti e lasciare che l'abito si scosti dal petto** rendendo maggiormente visibile il seno.



*A sinistra. Per attirare l'attenzione la donna può stirarsi portando in fuori il petto
A destra. Infilare le mani fra le ginocchia per gonfiare il seno è un segnale d'interesse*

Con lo stesso obiettivo può **accavallare le gambe** così da scoprire di più la coscia, oppure può **avvicinare le cosce e piegare la parte inferiore delle gambe** (spesso anche i piedi) **in direzione opposta**: questa posa dà modo di evidenziare la flessuosità e le curve degli arti inferiori.

Se è in piedi può segnalare la sua femminilità **flettendo un ginocchio e mettendolo davanti all'altro**: in questo modo esalta soprattutto la linea dei fianchi.

Con lo stesso proposito (ricordiamo che la curva dei fianchi è una vera «calamita» per l'uomo!) può **portare le mani sui fianchi**, magari appoggiando una mano sola su un fianco o mettendo i pollici all'altezza della vita mentre le altre dita seguono il profilo del bacino.

Sempre con lo scopo di attirare lo sguardo del maschio, potrà **annodare gambe e piedi** in una

postura che esalta la femminilità proprio perché solo una donna, grazie alla sua conformazione anatomica e alla sua mobilità, può assumerla.



A sinistra. Sottolineare la propria femminilità: piegare la caviglia crea continuità con la linea della gamba

A destra. Attirare l'attenzione: accavallare le gambe

Per dare una forma particolarmente sinuosa al proprio corpo, inoltre, può **orientare le gambe in una direzione e il tronco nell'altra**.

Anche **piegare i gomiti con una forte angolazione all'indietro**, in modo da portare l'avambraccio più indietro rispetto alla parte alta dell'arto superiore (posa eseguibile solo da una donna grazie alla maggiore mobilità degli arti) è un segno di appartenenza al proprio genere sessuale: la donna lo può fare per esempio quando è seduta e appoggia le mani sul sedile.



Attirare l'attenzione: annodare gambe e piedi



A sinistra. Sottolineare la propria femminilità: piegare l'avambraccio con una forte angolazione all'indietro

A destra. Sottolineare la propria femminilità: piegare il polso verso l'esterno



Sottolineare la propria femminilità: piegare il polso verso di sé

Di valore analogo è l'atto di **arcuare il polso verso l'esterno** accentuandone l'inclinazione verso il basso, un gesto che si può eseguire mentre si fuma; un'altra versione di questo comportamento consiste nel **piegare il polso verso di sé** (per esempio per lisciare una piega dell'abito) marcando di nuovo l'angolazione verso il basso.

In modo simile, la seduttrice può **aggiustarsi la gonna quando non ce n'è bisogno**, scoprendo così parte delle gambe, oppure **abbottonarsi un bottone della camicetta** che è del tutto a posto; in alternativa, può **infilare una o più dita nella scollatura** e scostare leggermente un lembo dell'abito.

Comportamenti affini sono anche **piegarsi e far cadere una spallina** (o semplicemente giocherellarci tirandola verso il basso), **sfilare il tallone dalla scarpa e farne dondolare la punta** sulle dita dei piedi, o ancora **togliersi la scarpa** (come se fosse scomoda) e **rimettercela**. Naturalmente, prima di agire lei si assicurerà che lui stia assistendo alla scena!



Attrarre l'attenzione: aggiustarsi la gonna quando non ce n'è bisogno

Un'altra mossa che catalizza l'interesse di un maschio è **scuotere la testa in modo da far svolazzare i capelli**, oppure **ravviarseli** con la mano mentre lui sta guardando nella sua direzione. Quest'ultimo gesto assomiglia all'accarezzamento tipico dell'autoconforto (che esprime cioè la necessità di trovare calore e consolazione), ma in questo caso è cosciente e intenzionale.



Attirare l'attenzione: lei si fa scivolare la spallina



Attirare l'attenzione: sfilarsi la scarpa e rimettersela

Meno frequente, e tuttavia con lo stesso significato, è l'atto di **mettersi il rossetto** davanti a lui (o quando è sicura che la «preda» la stia vedendo).



*A sinistra. Sottolineare la propria femminilità: sfilare il tallone dalla scarpa
A destra. Scuotere la testa per muovere i capelli attira l'interesse dell'uomo*



Attirare l'attenzione: passarsi la mano tra i capelli



Attirare l'attenzione: mettersi il rossetto guardando lui

Nei capitoli precedenti abbiamo accennato a come gli ormoni sessuali provochino variazioni a livello fisiologico e influiscano sulle preferenze e gli atteggiamenti femminili.

Il momento clou da questo punto di vista è l'ovulazione, periodo in cui **i seni risultano più rigonfi e sodi e anche più simmetrici**. Anche il **volto** ne beneficia, commenta l'antropologo Jan Havlicek dell'Università di Praga, apparendo **più grazioso**. E cambia pure il **timbro di voce**. Una squadra di ricercatori dell'Università della California ha scoperto che il tono della donna diventa **più acuto**: questa variazione diventa chiaramente riconoscibile quando pronuncia il proprio nome e i primi convenevoli nel momento in cui si presenta a uno sconosciuto.

Quando si trovano al picco della fertilità le donne sono anche **più sensibili alle sollecitazioni sessuali e alle lusinghe maschili** e, se hanno un partner, sono **più inclini al tradimento**. Ebbene, sembra che i partner abbiano il sentore di questo spirito libertino: uno studio di Steven Gangestad, Randy Thornhill e Christine Garver ha dato prova che durante il periodo fertile i compagni sono più sospettosi, suscettibili e monopolizzano di più la propria donna. Peraltro, questa diffidenza è pienamente comprensibile se si pensa che durante l'ovulazione la donna giudica il proprio partner meno desiderabile...

La tempesta ormonale ha effetto anche sulla mise: come abbiamo visto nel capitolo 3 **gli abiti diventano più discinti**, aumentano le trasparenze, i pizzi, gli spacchi e le scollature e **l'abbigliamento è più curato**. Kristina Durante, Vldas Griskevicius, Sarah Hill e altri ricercatori hanno scoperto che non solo la donna tende a vestirsi in modo più lezioso durante l'ovulazione, ma che quando va a fare shopping sceglie capi molto sexy e provocanti.

Jan Havlicek, Radka Dvorakova e colleghi, infine, hanno evidenziato che questa fase del ciclo rende **il profumo della pelle particolarmente sensuale**, meno intenso e più piacevole.

La dritta in più

Chi ha una collega, una conoscente o un'amica da cui è attratto può fare attenzione ai cambiamenti nel suo aspetto e nelle sue preferenze qui illustrati: in quel frangente lei è più eccitabile e, se è impegnata, più disponibile a tradire...

Sono innocua

Un'altra strategia importante per indurre il maschio a farsi avanti è fargli capire di essere inoffensive.

Con questo obiettivo, lei può **abbassare** ogni tanto **le palpebre** o **chiuderle lentamente e tenerle socchiuse per qualche frazione di secondo** (il messaggio è «Mi affido a te»).

Uno dei più comuni modi di comunicare questa disposizione è assumere posture infantili.

Una di queste consiste nell'**inclinare la testa di lato**: secondo David Givens così si manifesta sottomissione perché si espongono la gola e il collo e si conferisce allo sguardo un'impressione di umiltà e timidezza. L'origine di questo segnale deriva probabilmente dal comportamento del bambino che infila la propria testa tra il collo e la spalla del genitore in cerca di protezione e conforto: ecco perché questo gesto appare tanto innocente.



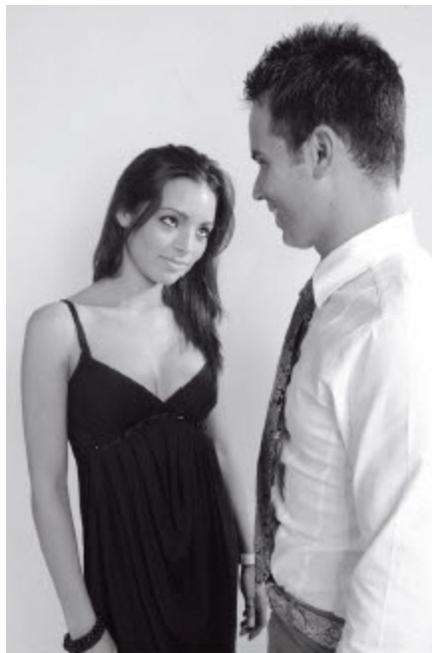
A sinistra. Sono innocua: *socchiudere le palpebre*
A destra. Sono innocua: *piegare la testa lateralmente*

Un'altra mossa che evoca la medesima condizione si osserva quando **la donna solleva una spalla e vi si appoggia con la testa**; le sue labbra possono anche accennare un lieve sorriso.

Un comportamento affine è quello di **piegare il capo lievemente in avanti**: un gesto che assomiglia a un inchino e che – hanno scoperto gli psicologi australiani Darren Burke e Danielle Sulikowski – viene percepito come una caratteristica femminile. Secondo i ricercatori l'inclinazione della testa ricalca la prospettiva da cui di norma (essendo in genere un po' più alto) e questo sarebbe il motivo dell'effetto che provoca.



Sono innocua: *appoggiare la testa sulla spalla*

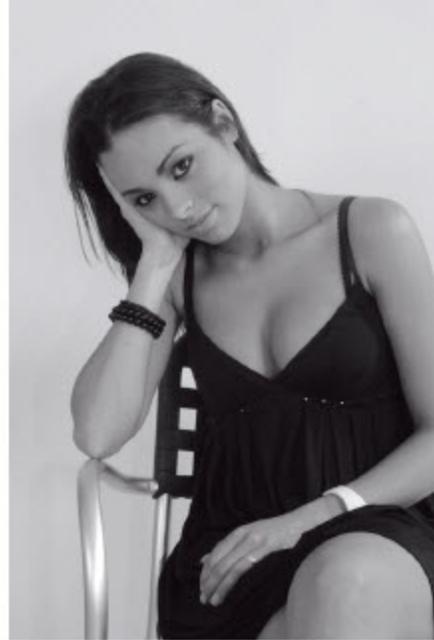


A sinistra. Sono innocua: *piegare la testa lievemente in avanti*
A destra. Sono innocua: *sguardo timido*

Una variante di questo segnale è lo **sguardo timido**: la testa è piegata in avanti e lei lancia delle occhiate di sottocchi a lui, spesso con un mezzo sorriso.

Un esempio: nella sua ultima intervista rilasciata alla rete inglese BBC, lady Diana assumeva spesso questo modo di guardare. Certo, non intendeva flirtare con il giornalista, ma visto che si trattava di un messaggio in cui spiegava alla nazione perché aveva interrotto il proprio rapporto con il principe Carlo, probabilmente voleva apparire umile e dispiaciuta.

Un segnale di attrazione e al tempo stesso un'espressione di innocenza si esprime anche **annodando i capelli su un dito**: richiama il senso di consolazione che evoca il bambino piccolo mentre gioca con i capelli della mamma.



A sinistra. Lo sguardo triste di Diana Spencer durante l'intervista
A destra. Sono innocua: appoggiare la testa sul palmo della mano

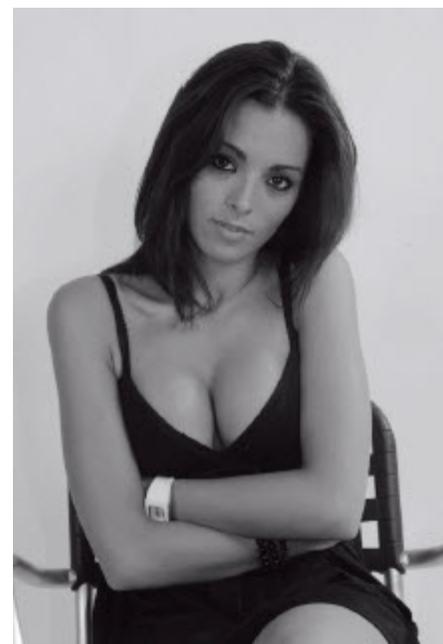
Inoltre, lei può inviare un messaggio di innocuità **appoggiando la testa piegata sul palmo della mano**. Si tratta – come nel caso in cui si tocchi i capelli – di un gesto di autoconforto, che eseguito nel contesto del corteggiamento manifesta un bisogno di appoggio.

Di significato analogo è **abbracciarsi il torso**; spesso quando la donna lo fa conferisce anche una blanda inclinazione al capo.

Se invece di abbracciare se stessa **abbraccia la borsetta o dei libri** rivela invece timore e soggezione: in questo caso non desidera necessariamente dare segno di ostilità o diffidenza, ma il disagio che manifesta può tenere alla larga gli «spasimanti», che avverteranno inconsciamente che lei è sulle difensive. Il messaggio può essere amplificato dalla mimica facciale dell'apprensione: le sopracciglia sono sollevate e unite, le palpebre inferiori tese e le labbra tirate, con una accentuazione delle pieghe naso-labiali (quei solchi che corrono dal naso agli angoli della bocca). Non è infrequente che anche la postura sia tesa: il petto è sollevato, così come le spalle, e il tronco appare rigido.

Infine, i messaggi di arrendevolezza possono essere espressi anche con gambe e piedi.

Ne è un esempio **tenere le punte dei piedi rivolte l'una verso l'altra**; in questo caso il rimando è all'incapacità di reggersi sulle proprie gambe tipico dei neonati.



Sono innocua: autoabbraccio

I segnali di indifferenza e rifiuto

Come è abile nel far capire che desidera delle attenzioni, la donna è altrettanto eloquente quando vuole tenere alla larga eventuali mosconi.

Andiamo quindi a esaminare i più comuni segnali con cui il gentil sesso respinge le avance.

Per esempio, se lei si trova in discoteca può **accomodarsi** su un divanetto **allargando le braccia e appoggiando i palmi sulla seduta**: in questo modo delimita una sorta di territorio che è off-limits per tutti gli astanti.

Una forma generalizzata di indifferenza all'approccio è data dal **prestare attenzione ai soli amici o al solo partner**, mostrandosi del tutto noncurante rispetto ai presenti.



Piegare le punte dei piedi l'una verso l'altra è un segnale di arrendevolezza



Segnali di rifiuto: allargare le mani e appoggiarle sul sedile del divanetto



Ignorare qualsiasi contatto visivo è un modo per scoraggiare l'uomo



A sinistra. Segnali di rifiuto: scoccare un'occhiata e poi girare repentinamente la testa
A destra. Segnali di rifiuto: guardare duramente l'uomo

Una donna che non gradisca le attenzioni di qualcuno può **ignorare qualsiasi contatto visivo**, anche se viene puntata: in questo caso, lei **porta lo sguardo su qualcun altro o si guarda attorno con espressione annoiata**.

Messaggi oculari dal significato analogo sono **guardare in alto, sollevando un po' la testa**, e **portare una ciocca di capelli davanti al viso**, scrutandone con sguardo neutro l'estremità.

Altre volte, lei **può allontanarsi fisicamente dal pretendente** oppure **spostarsi dal posto in cui si trova** (e dove lui puntava lo sguardo) o, ancora, **voltarsi in modo da dargli la schiena**.

Talvolta, invece di distogliere del tutto lo sguardo, **può scoccare una breve occhiata** a qualcuno da cui si sente importunata **per poi girare la testa altrove**.

Se proprio è infastidita, rivolge al malcapitato **uno sguardo duro, torvo e un'espressione di disprezzo**. Più precisamente, si è osservato che le espressioni facciali che il gentil sesso esibisce in questi casi sono due: può tenere le **labbra compresse e con gli angoli piegati in giù** e, al tempo stesso, **aggrottare le sopracciglia**; oppure, può letteralmente **storcere e corrugare il naso**.

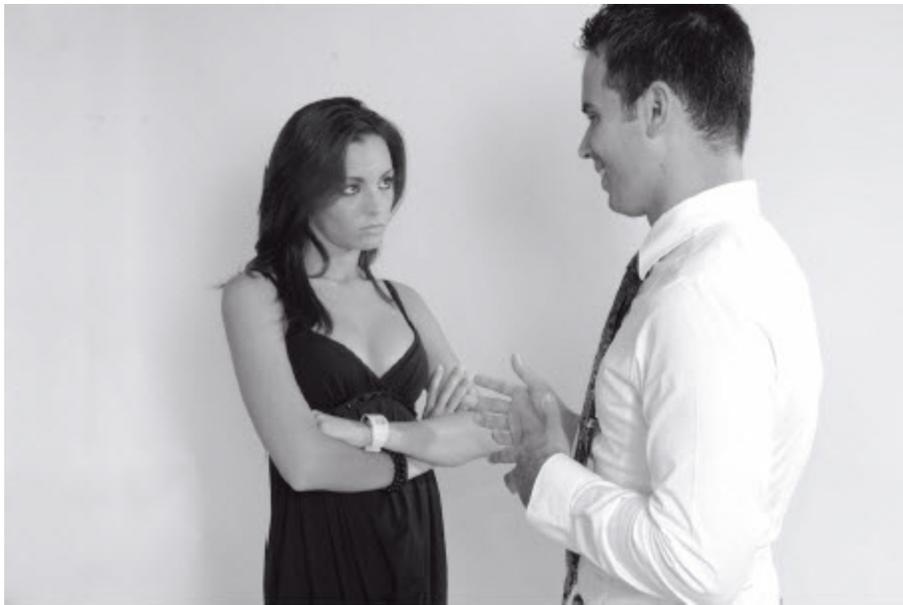
Quando una donna «ci sta» tende ad annuire più spesso del solito; se invece è seccata, **scuote la testa di lato**; per esprimere disappunto può **scostare i capelli dal collo con un movimento brusco della mano**.

Anche **sbadigliare** in direzione dell'altro è segno di noia e di indifferenza.

Altri segnali di questa categoria sono espressi con mani e tronco.

Se lei è disponibile apre le braccia, fa gesti verso l'esterno e tende a tenere i palmi verso l'alto. Al contrario, se vuole scoraggiare chi si fa avanti **mette le mani in tasca o tiene le braccia conserte**.

Talvolta, può mostrare disinteresse verso le avance **prestando attenzione al proprio corpo o al vestiario**: così comincia a ripulirsi le unghie, porta il pollice o un altro dito dietro o davanti ai denti come per togliere qualcosa, sistema una piega della gonna, leva un capello dalla camicetta e così via.



Segnali di rifiuto: mettere le braccia conserte



Segnali di rifiuto: dare attenzione alle unghie

Nell'era tecnologica, un modo per esprimere freddezza è **cominciare ad armeggiare con il cellulare** come se si fosse ricevuto un sms o si controllasse l'email.

Le **gambe**, in quelle situazioni, **appaiono ben strette** e, talvolta, **i piedi vengono tenuti saldamente piantati a terra** oppure **si incrociano le caviglie**. In altri casi, **si spostano i piedi sotto la sedia**. Il tronco poi è spesso **sollevato, rigido e inclinato all'indietro**.

Per esibire una marcata indifferenza all'approccio la donna può **accavallare le gambe e unire le mani davanti a sé**.

Se lui è vicino, inoltre, lei sta molto attenta a **evitare qualsiasi contatto**; se a prendere l'iniziativa al riguardo è l'uomo, lei **si allontana, ritrae il busto o mette fra sé e l'altro qualche barriera**, come la borsetta o la giacca.

Al bar o in discoteca può manifestare il desiderio di non essere importunata **tenendo costantemente il bicchiere in mano e portando la mano davanti a sé**.

Gli psicologi americani N.B. McCormick e A.J. Jones, esaminando delle situazioni di approccio, hanno osservato che anche i maschi possono adottare comportamenti simili quando vogliono tagliare

corto. Con una differenza: la donna, di solito, invia questi segnali per troncare un'interazione al suo esordio; gli uomini, invece, lo fanno molto più tardi.



Segnali di rifiuto: ritrarsi di lato



Segnali di rifiuto: mettere un bicchiere fra sé e l'altro

Segnali ambivalenti: quando lei dice «no» e intende «sì»

L'interpretazione dei segnali ambivalenti o ambigui è sicuramente una questione delicata perché l'uomo – come accennato nel capitolo 4 – tende già di suo a minimizzare il rifiuto da parte di una donna e quindi, insistendo di fronte all'indifferenza o al negarsi di lei, può risultare molesto.

Tuttavia, al di là dei pregiudizi, a volte il gentil sesso può esprimere davvero messaggi poco chiari, oppure palesare intenzioni opposte alla propria reale volontà.

Per esempio, una donna timida spesso invia segnali contraddittori perché si sente inadeguata o è spaventata dall'intimità; oppure chi è già impegnata può comunque provare attrazione per qualcuno, ma cercare di nascondere.

In quest'ultimo caso, un comportamento tipico quando si osserva o si interagisce con l'altro è **sfilarsi e rinfilarci l'anello nuziale o di fidanzamento**. Dal momento che il gioiello rappresenta il vincolo sentimentale, toglierlo può indicare l'impulso a trasgredire; farlo scivolare di nuovo nella

sua posizione originale suggerisce invece il desiderio di mantenersi fedele o il sopravvenire di sensi di colpa.

Una donna inibita e introversa può **tenere il busto inclinato verso l'uomo** da cui è attratta, **ma abbracciare saldamente la borsetta**, esprimendo così il suo bisogno di rassicurazione.



Segnali di rifiuto: ignorare l'altro



Segnali ambivalenti: busto inclinato verso l'uomo, ma abbracciando la borsetta

Un modo con cui esprime imbarazzo e la sensazione (sgradevole) di sentirsi esposta è **prendere una ciocca di capelli e usarla per coprirsi gli occhi, come per nascondersi**.

Altro sintomo di diffidenza o cautela femminile è **tenere le mani incrociate davanti a sé**: se lei è seduta, poggeranno sulle ginocchia, se è in piedi, le mani avranno il dorso rivolto verso il basso. Questo diventa un segnale ambivalente quando è accompagnato dalla **rotazione dello sguardo da un lato all'altro del locale**, o dall'atto di **guardare e prontamente distogliere gli occhi** da qualcuno in particolare.

Si può anche osservare una donna **fare una mossa e poi tornare sui suoi passi**: per esempio, inclina il tronco in avanti e dopo un po' lo ritrae di scatto all'indietro.

Se poi le piace un uomo verso cui prova anche disprezzo o paura esprimerà questi due sentimenti opposti con diversi segmenti del corpo: così, potrà **dirigere volto e tronco in una direzione diversa** da quella in cui si trova e, al tempo stesso, fare una contorsione **orientando le gambe verso di lui**.

Un ulteriore modo per inviare messaggi ambigui è **rifiutare una proposta** (del tipo «Vieni a ballare?») **a parole** («No, grazie») e **contemporaneamente fare un movimento d'intenzione come per sollevarsi dalla sedia** o **produrre delle oscillazioni con il busto** che ben esprimono l'esitazione.



Segnali ambivalenti: mani incrociate davanti a sé roteando lo sguardo

La dritta in più

Con una donna che esprima segnali contraddittori, l'uomo deve essere particolarmente delicato e amichevole: è consigliabile che faccia apparire l'approccio una casualità (per esempio, può sorridere insieme con lei mentre un cameriere inciampa e fa cadere le bevande). Dopo essersi distinto, non dovrà tentare subito di fare conoscenza, ma lasciare cadere un silenzio: meglio farsi studiare e solo dopo un po' esprimere qualche commento. Soprattutto non dovrà far trapelare l'eventuale intenzione di portarla a letto e, se la donna in questione è introversa, sarà bene evitare i contatti fisici: meglio assecondare i suoi tempi, attendere fino a quando terrà un atteggiamento univoco e poi mostrarsi più esplicito.

I segnali di approccio di lui

Le ricerche sui segnali di approccio maschili sono molto limitate. Monica Moore nel suo articolo «Human nonverbal courtship: a brief historical review» lamenta infatti che non è stata ancora realizzata una vera e propria rassegna del linguaggio del corteggiamento di lui.

In realtà, il fatto stesso che l'uomo, a differenza della donna, disponga di un corpo che di per sé, in genere, è oggetto di minor interesse da parte dell'altro sesso e riveste un peso più contenuto nei meccanismi di attrazione, riduce notevolmente la sua capacità di suscitare appeal con i segnali non verbali.

Ribadiamo ancora una volta che nella grande maggioranza dei casi l'iniziativa spetta a lei: lui deve per lo più rizzare le antenne e scegliere tra le donne che gli inviano dei messaggi di invito quella che più gli piace.

Uno studio sistematico sui segnali di esibizione maschili è stato comunque messo a punto dai ricercatori Lee Ann Renninger, Joel Wade e Karl Grammer.

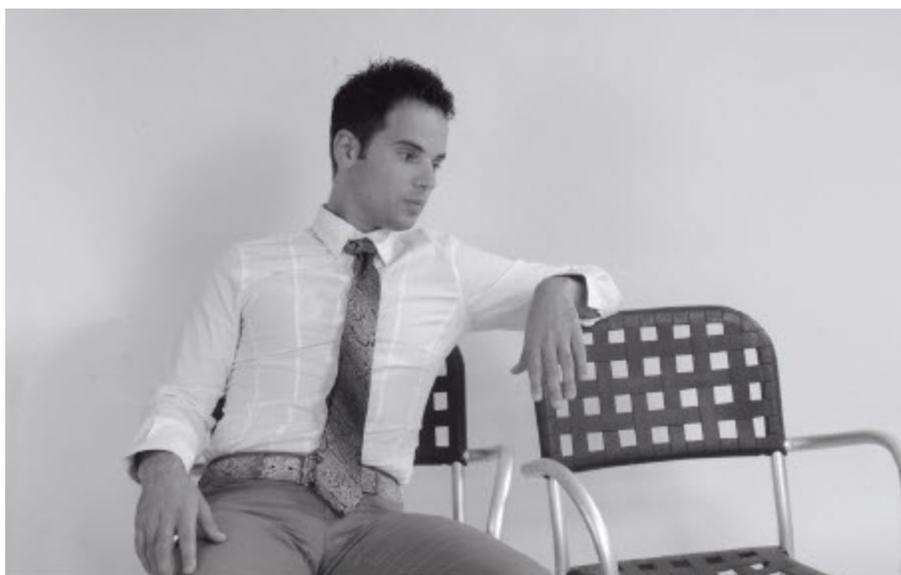
In modo analogo alla Moore, hanno analizzato i comportamenti non verbali dei maschi in discoteca per verificare la loro ipotesi: determinati modi di fare aumenterebbero le chance di essere notati dalle presenti, le quali, una volta identificati i maschi più interessanti, cominceranno a lanciare loro i segnali di sollecitazione. In sostanza, gli uomini più gettonati farebbero sfoggio della loro prestanza e

del loro status così come il pavone fa la ruota o l'aquila calva si esibisce in acrobatiche piroette aeree.

L'indagine ha confermato questa intuizione: determinati maschietti ricevevano più di altri le attenzioni femminili non per il fatto di essere i più belli, ma perché possedevano un certo stile di comportamento.

I più «esibizionisti» mostrano un atteggiamento caratteristico: innanzitutto, **fanno un movimento laterale con la testa e con gli occhi; sostano per qualche attimo su una donna in particolare e poi guardano altrove** con molta naturalezza. Anche se stanno conversando con un interlocutore **il loro sguardo spazia** comprendendo l'ambiente circostante.

Un comportamento piuttosto comune messo in atto quando lui è in cerca di storie è **fare una perlustrazione** spostando intorno lo sguardo e spesso anche la testa (in questo modo rivela implicitamente che è disponibile a un approccio).



Segnali dell'uomo: appoggiare un braccio sulla sedia a fianco



Segnali dell'uomo: estendere entrambe le braccia appoggiandole sulle sedie ai lati

Inoltre gli uomini **si spostano con una certa frequenza** di almeno un metro e mezzo dal punto in cui si trovano e spesso **camminano per la sala**, poi possono tornare o meno alla «base».

In generale hanno un comportamento spaziale piuttosto vistoso: possono **appoggiare un braccio sulla sedia a fianco** o **estendere entrambe le braccia adagiandole sulle sedie ai lati; mettere le**

mani sui fianchi portando i gomiti in avanti oppure portare le braccia sopra la testa afferrandosi le mani e stirarle in maniera ostentata.

Si sfregano braccia e spalle o si massaggiano le gambe in modo vigoroso, appoggiano le mani sulle spalle o le braccia degli amici; danno loro dei colpetti sulle spalle per attirare l'attenzione, oppure assestano gomitate e spinte giocose. Inoltre, esibiscono pochi autocontatti di conforto (autoabbracci, braccia conserte eccetera).



Segnali dell'uomo: poggiare la mano sulla spalla dell'amico

La condotta che abbiamo illustrato, tornando allo schema di Givens, serve per segnalare l'appartenenza al proprio genere sessuale.

Ma buona parte dei segnali non verbali di lui rientrano nella fase di riconoscimento: indicano cioè che ha colto i messaggi di lei e contraccambia.



L'uomo che dà dei colpetti sul petto dell'amico attira l'attenzione

Per esempio, in linea con quanto si osserva tra gli animali, l'uomo **si prende cura del suo aspetto**: può aggiustarsi il nodo della cravatta, mettersi a posto il colletto, aggiustarsi in vita i pantaloni o rassettarsi la giacca, ravviarsi i capelli e via dicendo. I più maturi (attorno ai 40 anni) quando sono

«a caccia» tendono a **vestirsi particolarmente eleganti e curati** così da segnalare il loro status sociale.

Oscillando spalle e braccia in modo spesso esagerato, commenta Timothy Perper, l'uomo **si muove in prossimità alla donna oggetto del suo interesse** per avere l'opportunità di conoscerla; in genere fa questo passo quando fra di loro c'è già stato uno scambio di sguardi. Un dettaglio interessante: la distanza a cui sosta dopo essersi fermato nei pressi di lei è maggiore di quella che adotta la donna quando vuole che l'altro si faccia avanti (si aggira attorno ai 2 metri; questo per evitare che lei percepisca l'avvicinamento come una minaccia).



A sinistra. *Segnali dell'uomo: portare entrambe le braccia dietro la schiena e stirarsi*
A destra. *Segnali dell'uomo: massaggiarsi la nuca*



A sinistra. *Segnali dell'uomo: rizzare mento, petto e schiena portando in dentro la pancia*
A destra. *Segnali dell'uomo: afferrare la cravatta e tenerla in mano*



Segnali dell'uomo: incrociare le mani dietro il collo e sollevare il petto

Un altro modo per far capire di aver recepito l'interesse femminile è assumere pose dominanti: per esempio, **portare entrambe le braccia dietro la schiena e stirarsi, spingendo il petto in avanti** per aumentare l'impressione delle proprie dimensioni fisiche, **allargare le gambe e piantare saldamente i piedi a terra, massaggiarsi la nuca, rizzare mento, petto e schiena** e insieme **portare in dentro la pancia**, o ancora **incrociare le mani dietro al collo e sollevare il petto**. Inoltre, se lui è seduto a un tavolo con il gomito piegato, può involontariamente **gonfiare il bicipite**: questo tipo di segnali fa parte, di nuovo, dell'esibizione della propria identità di genere.

Un'ulteriore strategia per trasmettere questo messaggio è la cosiddetta **esibizione fallica**. Tra i primati l'esibizione del pene eretto in risposta alla manifestazione dell'estro della femmina segnala la capacità riproduttiva del maschio. Inconsciamente, l'uomo perpetua questa pratica... ma in modo più elegante! Invece di mostrare la propria «dotazione» usa dei simbolismi (cioè manipola degli oggetti che rimandino nella forma all'erezione): può **afferrare la punta della cravatta e sollevarla; impugnare una penna e tenerla dritta; toccarsi l'avambraccio o passarsi una mano sulla coscia** o, ancora, **stringere il medio con le dita dell'altra mano**. Un'altra forma di esibizione fallica è **sfilare parzialmente la cintura dai passanti dei pantaloni e tenerla in mano** o lasciarla. Sempre allo scopo di ostentare i suoi attributi, infine, può **infilare i pollici in tasca** in modo che puntino verso il proprio organo sessuale oppure **mettere i pollici sotto la cintura**.



*A sinistra. Segnali dell'uomo: stringere il medio con le dita dell'altra mano
A destra. Segnali dell'uomo: sfilare parzialmente la cintura dai passanti dei pantaloni e tenerla in mano*

Come per la donna, accade che l'uomo segnali interesse e disponibilità con **occhiate ripetute, incrociando lo sguardo** di lei o **sorridendole**.

Ancora, in modo analogo a lei, quando è attratto da una pretendente in particolare può **orientare piedi, gambe o l'intero corpo nella sua direzione**.

Concludiamo precisando che i comportamenti illustrati, proprio perché dominanti, possono incutere soggezione o timore nella donna, la quale, pur attratta, si terrà a distanza dagli uomini che li adottano. Così, una volta esibito l'atteggiamento spiccatamente maschile, lui smorzerà i toni (comunicazione dell'innocuità) sorridendo, assumendo posture aperte e rilassate e, se si è avvicinato – come già detto – mantenendosi a dovuta distanza finché non riceve ulteriori cenni di invito.

Il timidone

Il timido vive un costante senso di apprensione, mancanza di fiducia in se stesso e nelle proprie percezioni: queste disposizioni emergono maggiormente quando si trova a interagire con qualcuno, specie se quest'ultimo è una persona importante, sconosciuta o qualcuno da cui si sente attratto.

È facile immaginare, quindi, che se anche rimanesse colpito da una donna non avrebbe il coraggio di farsi avanti o darebbe segnali contraddittori.

Di solito, in un locale **tende a scegliere gli angoli più bui** e, una volta seduto, **non si muove** più dal suo scranno; è **piuttosto rigido** e **gesticola pochissimo**; **tende a oscillare il tronco** con una certa frequenza; **evita lo sguardo diretto o lo distoglie immediatamente** se incrocia quello di un'altra persona. Spesso poi **punta gli occhi verso il basso**.



A sinistra. *L'uomo timido: punta gli occhi verso il basso, incassa la testa tra le spalle, piega la schiena in avanti, si stringe le mani e tiene le gambe strette*
A destra. *L'uomo timido: si pizzica la pelle del volto*

Le sue posture sono difensive: **incassa la testa fra le spalle**, che in genere tiene sollevate; **curva la schiena in avanti e ritrae il petto all'interno** (creando una specie di guscio); **tiene le gambe strette** e le **caviglie incrociate**.

Inoltre ha un'alta frequenza di autocontatti: **si pizzica il volto** o **appoggia entrambe le mani sul viso**; **si stringe le mani**; **incrocia le braccia davanti al petto accarezzandosi le spalle** e via dicendo.

Con un comportamento del genere si potrebbe immaginare che il timido abbia poco appeal sul gentil sesso. Pensate però ad attori poco «virili» come James Dean, o ai personaggi interpretati da Hugh Grant: anche il timidone – soprattutto se è fisicamente bello – può calamitare l'attenzione femminile, eccome! Inoltre l'introversione, l'insicurezza e l'atteggiamento dipendente possono suscitare nelle donne un sentimento di tenerezza e solleticare un senso di accudimento materno.

La dritta in più

Con i timidi i comportamenti di sollecitazione usati dalle donne per indurre l'approccio sortiscono scarsi effetti: non faranno mai il primo passo! Di conseguenza, se a lei piace un tipo del genere dovrà rimboccarsi le maniche e stanarlo dal suo guscio, preparandosi, peraltro, a dover anche tenere banco nella conversazione (da lui ci si possono aspettare lunghi silenzi e cenni moderati con il capo).

Il dialogo e l'interazione

Come dicevamo alla fine del capitolo 4, «l'escalation» del corteggiamento può avvenire nel corso di una serata, ma può anche durare giorni, settimane, mesi.

In ogni caso, superata la fase di approccio e approdati a quella di riconoscimento (la «preda» ha ricambiato le nostre avance con segnali di disponibilità e sintonia), scatta l'interazione e si instaura un dialogo.

Nelle prossime pagine vedremo quali sono i meccanismi che regolano questo momento dello scambio tra un uomo e una donna, concentrandoci ancora sul linguaggio non verbale e indicando alcune utili strategie per fare in modo che l'incontro proceda nel migliore dei modi.

Una battuta per aprire le danze

La funzione del primo scambio verbale all'inizio di un'interazione amorosa è dare il via ufficiale alle danze.

David Givens sostiene che non appena si apre bocca si è in gioco e non ci si può più tirare indietro, e che, in ogni caso, dopo uno scambio di segnali non verbali si è pressoché obbligati a dire qualcosa.

Se si è già stabilito un rapporto con il linguaggio del corpo non ha nessuna importanza ciò che si andrà a dire: non servono battute sagaci o frasi a effetto, basta un semplice: «Come ti chiami?» «Vieni spesso in questo locale?» o qualsiasi altra osservazione, anche scontata.

Le battute d'esordio sono in genere leggere, prive di opinioni forti o personali; anzi, le divergenze di vedute sono intenzionalmente evitate.

La conversazione iniziale, inoltre, prevede delle «concessioni» rispetto al dialogo fra amici o conoscenti: per esempio, ci si può guardare meno negli occhi di quanto non avvenga di solito.

Questa deroga implicita serve a far superare l'imbarazzo che comporta l'interagire con una persona nuova.

E non è solo l'imbarazzo a metterci i bastoni tra le ruote. Il desiderio di fare una buona impressione, di non deludere e di raggiungere il proprio obiettivo crea infatti una vera e propria condizione di stress. Si assiste così a un intensificarsi degli atti non verbali, e in particolare di quelli legati a uno stato di tensione. Non sarà raro notare indizi di ansia o di impulso alla fuga, come passarsi la lingua velocemente da un lato all'altro delle labbra (ansia); spostare di frequente lo sguardo e i piedi verso un atrio, l'entrata o anche un amico (fuga); incespicare nelle parole o cadere vittima di lapsus, parlare in modo troppo spedito (ansia) o ancora appoggiare le mani sul sedile e portare il busto in avanti orientandolo in una direzione diversa da quella dell'interlocutore (fuga).

Partono di sicuro con una marcia in più le persone che si trovano a condividere con l'altro delle

affinità di qualche tipo. In un esperimento, gli psicologi francesi Nicolas Guéguen, Angélique Martin e Martin Vion hanno scoperto che se un loro complice, in una conversazione con degli sconosciuti, affermava di avere lo stesso nome, la stessa data di compleanno e perfino la medesima forma delle impronte digitali di questi ultimi suscitava in loro una maggiore tendenza a imitare le sue posture e i modi di fare.

Lo stesso Guéguen ha messo in luce che mimare il comportamento non verbale dell'interlocutore e alcune sue espressioni verbali suscita una buona impressione e rende le donne più fascinate agli occhi del sesso forte. Nel suo studio le partecipanti imitavano l'atteggiamento dei maschi con cui interagivano per un tempo ridottissimo: appena 5 minuti. Ebbene, rispetto a quelle che non lo facevano, risultavano sessualmente più attraenti e la loro compagnia era giudicata molto gradevole.

Stile comunicativo e percezione dell'altro

A questo punto dell'incontro la nostra capacità di comunicare in modo piacevole, con scorrevolezza e disinvoltura fa la differenza.

La ricerca dimostra che certi stili comunicativi sono associati positivamente all'attrazione interpersonale. James McCroskey e Virginia Richmond riferiscono che chi è percepito come rilassato e animato piace di più; per contro, chi appare a disagio, in ansia, apprensivo e timido provoca sensazioni spiacevoli e per questo viene spesso evitato.

Soprattutto chi ha la lingua sciolta tende a preferire i suoi simili. Le persone che invece ritengono di non essere molto brillanti trovano che gli interlocutori ciarlieri siano più attraenti, alla stregua però di chi parla con moderazione. Inoltre, gli individui che si considerano poco comunicativi (e, si suppone, molto ansiosi) giudicano più affascinante chi è capace di tenere desta la conversazione, ma rifuggono chi si mostra troppo chiassoso o vivace.

Un'indagine degli stessi ricercatori ha messo in luce che, in un'interazione tra persone di sesso opposto, quanto più un interlocutore comunica ansia e disagio tanto meno appare attraente. Non è un caso se durante i primi scambi verbali una donna trova più piacevole un uomo che solleciti il suo punto di vista, mostri di capirla ed esprima calore, empatia, rilassatezza e buonumore.

Il linguaggio del corpo nella conversazione

Il dialogo è una fase delicata nell'approccio con l'altro sesso perché si scoprono le carte: si parla di sé, delle proprie attitudini e aspettative, si rivelano atteggiamenti e condizioni, ci si mostra buoni o scadenti conversatori e si mette alla prova la compatibilità con l'altro.

È quindi importante apparire aperti, attenti e interessati e prestare attenzione ai segnali del corpo dell'interlocutore che fanno da barometro per valutare come procede l'interazione.

Qui, come al momento dell'«aggancio», contano più i segnali di lei, sebbene anche lui faccia le sue valutazioni e le esprima con il corpo: se il suo scopo è finire a letto l'impressione che lei gli dà inciderà meno, ma se è sinceramente interessato alla potenziale partner giudicherà se la sua personalità e il suo modo di pensare gli vadano a genio o meno.

Analizziamo quindi in dettaglio i comportamenti che potremmo osservare in questo frangente.

Un avvio in discesa

Una buona partenza è accompagnata da segnali di apertura.

Immaginate che lui chieda a lei se può sedersi: se lei **sgombra il tavolo da bicchieri, tazze, menu eccetera** è segno che desidera approfondire la conoscenza; lo stesso vale se lui si accomoda sul divanetto della discoteca e lei **toglie il soprabito o il cappotto che teneva a fianco o la borsetta**

che teneva appoggiata sulle gambe, oppure se lei **si scosta un po' per fargli spazio**.

Un altro segnale di disponibilità al dialogo è **sciogliere e portare lungo i fianchi le mani** che prima si tenevano annodate. Lo stesso vale se **si modifica l'accavallamento delle gambe**: più precisamente, se al momento dell'approccio lei aveva la destra accavallata sulla sinistra e lui si accomoda proprio a destra, lei può manifestare la propria apertura cambiando la direzione dell'accavallamento (al tempo stesso invia anche un messaggio agli astanti: l'interazione diventa esclusiva).

Anche accettare la richiesta del pretendente **esibendo un sorriso** è segno che la ragazza approva e gradisce la sua vicinanza.

Peraltro, se lui nel fare la proposta sorride è più facile che lei accetti e ricambi il sorriso. Nel capitolo 5 abbiamo già spiegato come questo sia un potente passepartout. Le psicologhe brasiliane Emma Otta, Fabiana Abrosio e Rachel Hoshino hanno accertato, infatti, che sorridere fa apparire più attraenti e gentili; inoltre, come ha dimostrato la ricercatrice belga Anneke Vrugt, un sorriso suscita una maggiore disponibilità ad acconsentire a una richiesta e induce a sua volta l'altra persona a sorridere.



Segnali di apertura: sgombrare il tavolo da bicchieri, tazze eccetera



Segnali di apertura: spostare la borsetta o la giacca per fare spazio a lui



Segnali di interesse: sporgersi in avanti sul tavolo appoggiando il mento sulla mano

Se lei si inclina verso di lui (portando il busto in avanti se lui si trova di fronte o piegandosi di lato, spesso appoggiando una mano sul sedile per sostenersi) gli esprime non solo la propensione al dialogo, ma anche interesse. Lo stesso messaggio viene inviato quando lei si trova a un tavolino e **porta il tronco in avanti appoggiando il gomito sul tavolo e il mento sulla mano.**

Se gli interlocutori sono in piedi, un segno di interesse si osserva quando uno dei due **si avvicina all'altro e mantiene la distanza ridotta.**

Quando lei gradisce il fatto che il corteggiatore le si metta accanto esibisce altri segnali, come **passarsi la lingua sul labbro superiore, accarezzarsi i capelli, sporgere brevemente le labbra verso l'esterno o portarle verso l'interno** mentre lui chiede il permesso di sedersi o fa per accomodarsi; se lei **porta il tronco verso di lui**, specie se questo appare leggermente arcuato in avanti, mentre lui le fa la proposta, significa che oltre a essere ben disposta nei suoi confronti si sente attratta.



Segnali di apertura: modificare l'accavallamento delle gambe

Un avvio stentato

Se si è giunti a questo punto, quasi sicuramente è stata la donna a volerlo; ciò significa che ha già stabilito che lui le piace. Tuttavia, proprio perché è un momento in cui ci si espone, può accadere che lei provi un senso di disagio e senta la necessità di mantenere qualche riserva.

Così, se **ha la borsetta o la giacca accanto a sé può lasciarle lì dove sono pur invitando il pretendente a prendere posto**; in alternativa, può **coprirsi le gambe con il soprabito**, soprattutto se è in minigonna; in modo analogo, può **tenere il bicchiere sollevato a mo' di barriera tra sé e l'interlocutore**; inoltre, può **fare un lieve scatto della testa o del tronco mentre lui si accomoda**, come se fosse intimorita.



Segnali di apertura: portare il busto in avanti



Lei prende la borsetta come per proteggersi



Segnali di cautela: fare un lieve scatto all'indietro mentre lui si accomoda

Un altro segnale che suggerisce una certa cautela è un **irrigidimento di tronco e collo**; **il volto** in genere **diventa meno espressivo** (se c'era un sorriso, per esempio, questo si spegne), la donna **tende a guardare di più l'interlocutore** (per controllarlo) e **il dialogo appare stentato**, con lunghi silenzi e risposte piuttosto laconiche.

Un comportamento affine che segnala un conflitto interiore ed esprime l'esigenza di tenere le distanze si manifesta quando lei **controlla** in modo esitante **la chiusura della borsetta, di un braccialetto o del cinturino dell'orologio** o fa altre azioni simili: questi gesti servono, oltre che a crearsi una sorta di scudo, a prendere tempo, e diventano particolarmente significativi quando sono prodotti in modo ripetuto. Di valore analogo, se ci si trova all'aperto, è l'atto di **prendere il pacchetto di sigarette, sfilarne una e accenderla**, il tutto senza parlare.



Controllare la chiusura della borsetta indica che lei vuole tenere le distanze

La dritta in più

Una donna intimorita o titubante è un osso duro: la sua diffidenza e la sua cautela le fanno innalzare, spesso immotivatamente, delle impervie barriere verso l'intimità. Va lavorata ai fianchi: meglio giocare le carte dell'amicizia, dell'innocuità e cercare di ammorbidire la sua reticenza con l'umorismo. Solo dopo che si è sciolta, si può riprendere a essere più espliciti.

Un passo indietro

L'inizio della conversazione può suscitare, come abbiamo visto, un certo allarme nella donna, ma può succedere anche che lei cambi atteggiamento all'improvviso e, dalla disponibilità iniziale, si chiuda e si mostri ostile.



Segnali di chiusura: incrociare le braccia

L'uomo può sentirsi spiazzato e impreparato di fronte a questo voltafaccia, ma quasi di sicuro è stato lui a provocarlo: magari è stato troppo brusco, ha fatto una battuta pietosa, ha esordito con il dialetto o semplicemente possiede un tono di voce stridulo, afono o metallico che cozza con quanto suggerisce il suo aspetto. Proprio riguardo a quest'ultimo punto, gli psicologi Miron Zuckerman e Veronica Sinicropi hanno verificato sperimentalmente che quando aspetto fisico e voce comunicano impressioni troppo diverse suscitano un senso di sgradevolezza.

Un modo per raffreddare gli entusiasmi di lui è, pur continuando a parlare, **non invitarlo a sedersi né fargli spazio** o togliere la giacca o la borsetta dal divanetto oppure dalla sedia a fianco; se lei è in piedi, può **scostarsi di un passo da lui o orientare il corpo in direzione opposta alla sua**; inoltre, può **incrociare le braccia** o, da seduta, **accavallare le gambe dall'altra parte** rispetto a lui.



Segnali di chiusura: sollevare con un dito la punta del naso

Può anche **tenere la testa lievemente girata in senso contrario** o **piegarla all'indietro** e contemporaneamente **sollevare il mento**, oppure ascoltare l'interlocutore **sollevando con un dito la punta del naso** o **chiudendo sempre con il dito una narice**. Lo stesso messaggio viene espresso dall'atto di **ripulirsi un angolo delle labbra da ipotetiche briciole** o dallo **spingere un sopracciglio verso l'alto** mentre si ascolta (in questo modo si comunica perplessità o incredulità).

Altri comportamenti volti a scoraggiare lo spasimante sono per esempio il **prestare attenzione alle cuticole delle unghie** o **al proprio riflesso in uno specchio**; sempre con questo obiettivo lei può **lisciare la gonna con estrema cura** o, ancora, **spazzolare con molto impegno briciole di patatine o salatini sul tavolo**.



Segnali di chiusura: spingere un sopracciglio verso l'alto



Un passo indietro: lei spazzola le briciole dal tavolino

Nel dialogo la donna tenderà a **rispondere in modo serio e telegrafico** alle domande di lui, magari **sbuffando** o **spingendo ripetutamente le labbra chiuse verso l'alto** (si può notare anche un certo gonfiore al di sotto del labbro inferiore a causa di una contrazione dei muscoli del mento). Inoltre, se non gradisce la compagnia di lui **non prende l'iniziativa nel portare avanti la conversazione** e se non viene interpellata **resta in silenzio**. Per contro, **può rivolgere con calore e allegria la parola a un'amica lì vicino o al barista**, se è al bancone.

La dritta in più

In questo caso la frittata è fatta. Più che insistere (rischiando di irritarla ulteriormente) conviene trovare un pretesto per allontanarsi, ma tenendosi a portata di vista. Quindi converrà osservare con la coda dell'occhio se lei riprende a guardarci: se è così, si può tornare all'attacco più tardi facendo in modo che l'approccio sembri casuale (prima però è meglio fare il punto della situazione e cercare di capire cosa può aver indotto questo cambiamento di rotta); in caso contrario è consigliabile scegliere altri lidi...

Nella seduzione la voce cambia

Uno dei motivi conduttori del corteggiamento è suscitare la migliore impressione; l'altro è apparire inoffensivi: per quest'ultima ragione sia l'uomo sia la donna usano in questo contesto un tono più acuto del solito, che inoltre suggerisce l'impressione di essere cordiali e genuini.

Le osservazioni hanno dimostrato che la voce di chi interagisce con un amico e quella di chi vuole flirtare sono parecchio diverse: nel caso si abbiano solo intenzioni amichevoli, la voce è neutra, non particolarmente calorosa, e nello scambio si assiste di solito a poche risate e a pause abbastanza lunghe. Se si desidera fare colpo, il discorso cambia: la voce risulta calda, interessata, intima, si ride più spesso e i silenzi sono in genere molto brevi.

Inoltre, chi vuole affascinare (ed è consapevole del proprio fascino) usa una voce più modulata e la adatta al proprio interlocutore, all'argomento di conversazione e alla situazione. Se a sedurre è un uomo, si è scoperto, tende a esibire un tono più acuto all'inizio (che, come dicevamo, trasmette il messaggio «Sono innocuo») e più basso dopo; inoltre, impiega un tono medio quando intende comunicare cordialità e sicurezza. Chi invece è meno sicuro delle proprie carte adotta un volume più debole e un tono più sommesso e uniforme per tutto il corso dell'interazione.

Una recente indagine condotta da Susan Hughes, Sally Farley e Bradley Rhodes ha dimostrato che in effetti entrambi i sessi modificano la voce quando si trovano di fronte a qualcuno da cui sono attratti, rendendola più roca e profonda. Esaminando dei filmati di conversazioni tra coppie in cui si osservava questo cambiamento, i «giudici» sono stati in grado di riconoscere il particolare timbro impiegato per sedurre; inoltre, lo trovavano assai piacevole.

Una carezza... vocale

Un dettaglio curioso rispetto al volume di voce è stato colto da David Givens: quando una coppia giunge a un buon livello di intimità, tende a parlare a voce bassa e sussurrata anche se non ce ne sarebbe bisogno. Il motivo, secondo Givens, è biologico: nei vertebrati la percezione del suono si è evoluta dal senso del tatto; per esempio i primi anfibi «sentivano» le vibrazioni condotte attraverso il basso mento. Il parlare «soffice» nel flirtare viene quindi percepito come una specie di carezza data con la voce.

Quando la conversazione va a gonfie vele

Dopo le prime battute (e le reazioni iniziali), se l'interazione procede il dialogo si fa più animato, vivace, scorrevole e aumentano i messaggi sul piano non verbale.

In questo frangente si nota che i due interlocutori si inviano diversi segnali che incoraggiano l'altro a continuare a parlare: per esempio, vengono **mantenute posture aperte, si inclina il busto verso l'altro, si sorride spesso; si sollevano spesso le sopracciglia** in relazione con quello che racconta l'altro (un segnale che deriviamo dalla mimica facciale della sorpresa e che intende comunicare interesse); **si annuisce con una certa frequenza e si usano numerose espressioni verbali di approvazione e apprezzamento** («ah!», «ma va'», «pensa un po'», «ohh», «ma dai» eccetera).

Altri due modi per trasmettere l'idea di essere colpiti da ciò che l'interlocutore sta dicendo sono **fissarlo quando termina una frase** (così lo si incita implicitamente a continuare) e **guardarlo a**

lungo mentre parla.

Un aspetto molto importante che segnala una buona interazione è la **sincronia tra i due**: questo significa che si muovono in modo simultaneo, sono molto coordinati nel discorso (dunque il dialogo scorre liscio e animato), nei gesti e nelle posture, al punto che la comunicazione appare come una coreografia in cui i movimenti dell'uno innescano le azioni dell'altro, che a loro volta promuovono un cambiamento negli atteggiamenti del primo e così via.

Sul piano verbale la complicità può portare a usare un identico stile nel linguaggio, ad avere la medesima intensità di voce, lo stesso ritmo nel parlare e la stessa durata delle pause. La sincronia può essere così profonda che i due possono condividere la stessa espressione facciale e perfino lo stesso tono muscolare.



Segnali di attrazione: lei si avvicina e gli sussurra qualcosa all'orecchio



A sinistra. Lei appoggia in modo apparentemente casuale il seno alla spalla di lui



A destra. Segnali di attrazione: entrambi si appoggiano al muro, inclinano la testa e si sorridono



Lei annuisce ripetutamente

Di solito, entrambi non mancano di **sottolineare i punti in comune**, come gli interessi condivisi, il fatto di aver studiato nella stessa facoltà, trascorso le vacanze nella medesima località turistica, visto gli stessi film eccetera.

Naturalmente, nessuno dei due perde d'occhio l'obiettivo dell'interazione: una relazione sentimentale o sessuale. Così, mentre la coppia è immersa in un'amabile conversazione, fanno capolino comportamenti che sottolineano la peculiare natura di questo scambio.

Lei, per esempio, approfittando del fatto che lui non ha capito qualcosa **gli si avvicina e glielo sussurra all'orecchio**. Spesso nel farlo può **appoggiare in modo apparentemente accidentale il seno** alla spalla o al braccio di lui: in genere, questa manovra provoca nel maschio un'impennata dell'eccitazione. In una versione più contenuta, lei **fa scivolare i propri capelli sul corpo di lui**.

Inoltre, i due **mettono in atto i segnali che hanno adottato al momento dell'approccio**, specie quelli che evidenziano **l'appartenenza al proprio genere sessuale**: lui si tocca l'avambraccio, si massaggia il collo e così via; lei adotta le numerose strategie di cui dispone per mettere in risalto curve, flessuosità e parti erotiche del corpo.

Gli sguardi diretti si fanno più frequenti e sono eseguiti in modo diverso dal solito, commenta Timothy Perper: sono **più intensi e durano più a lungo**; inoltre, mentre secondo le regole del passaggio del turno di conversazione (il momento in cui spetta all'altro parlare o si vuole intervenire) lo sguardo viene distolto o portato sull'interlocutore, qui assistiamo a un **mantenimento del contatto visivo**.

Un atteggiamento che assomma in sé il rispecchiamento della postura dell'altro e al tempo stesso esprime un segnale di attrazione, rilassatezza e arrendevolezza si osserva quando **entrambi si appoggiano allo schienale della sedia o al muro, ricalcano la reciproca postura delle braccia, inclinano la testa l'uno verso l'altra e si sorridono**.

Sinfonia di sguardi

Gli occhi dell'essere umano sono una struttura estremamente sofisticata: grazie alla coordinazione dei muscoli che l'attorniano, l'occhio ha un movimento più veloce e articolato di qualsiasi altra parte del corpo; la posizione delle sopracciglia, la dilatazione e il restringimento della pupilla, la maggiore o minore sporgenza del bulbo contribuiscono poi a conferire a questa zona del volto

un'espressività superiore a qualsiasi altra.

Proprio per questo motivo, lo sguardo ha un'importantissima funzione nel regolare le interazioni umane e svolge un ruolo fondamentale negli scambi amorosi. Ogni fase del corteggiamento e del flirt è scandita e accompagnata da un «concerto» di occhiate; sembra siano soprattutto le donne a gestire in modo particolarmente esperto gli sguardi, così da segnalare interesse e, al contempo, indurre il prescelto a farsi avanti.

Guardami, guardami, guardami!

Lo psicologo inglese Knut Kampe, insieme con alcuni colleghi, ha scoperto che il fatto di essere guardati da una persona dell'altro sesso che si giudica attraente attiva i circuiti neurologici del piacere... e quindi ci motiva a conoscerla e a interagire con lei.

Questi ricercatori hanno mostrato dei ritratti di uomini e donne attraenti o ordinari a un gruppo di partecipanti di entrambi i sessi, e ne hanno registrato l'attività cerebrale con un'apparecchiatura che consente di visualizzare momento per momento quali aree del cervello sono in funzione. I volti fotografati in alcune diapositive guardavano l'obiettivo (dando l'impressione che il soggetto stesse fissando l'osservatore), in altre portavano lo sguardo altrove.

Gli studiosi hanno così constatato che se i partecipanti osservavano un viso dai bei lineamenti che «ricambiava l'occhiate», nel loro cervello si «accendeva» la regione responsabile delle sensazioni di piacere e dell'attrazione. Se invece la faccia mostrata non era attraente, questo non accadeva ed era perciò irrilevante dove il modello rivolgesse lo sguardo.

L'aspetto curioso è che la reazione avveniva in modo indipendente dal sesso della persona ritratta: questo spiegherebbe perché nella vita di ogni giorno siamo in genere più disponibili, concilianti e condiscendenti quando veniamo avvicinati da un individuo di bella presenza piuttosto che da qualcuno di aspetto comune o sgradevole.

Più mi guardi, più mi piaci

Quando conversiamo con qualcuno in una situazione di corteggiamento, gli sguardi si sprecano. Guardiamo di più chi ci piace. Ma è vero anche che se guardiamo qualcuno a lungo... cominciamo comunque ad apprezzarlo. Infatti, più spesso e più a lungo i nostri occhi incrociano quelli dell'altro, più l'attrazione reciproca si rafforza.

Partendo da constatazioni di questo genere, lo psicologo Arthur Arun ha voluto verificare quanto «lo sguardo nello sguardo» possa influenzare lo sviluppo di una relazione.

Per accertarlo ha chiesto a due persone di sesso opposto di sedersi l'una di fronte all'altra e di condividere episodi e atteggiamenti intimi della propria esperienza per un'ora e mezzo; dopodiché, li ha invitati a guardarsi negli occhi per 4 minuti.

Ebbene, dopo la «miscela» di rivelazioni e sguardi molte coppie hanno confessato di sentirsi fortemente attratte: due dei partecipanti in seguito si sono perfino sposati!



La conversazione va a gonfie vele: lei è inclinata verso di lui e si appoggia al bracciolo della sua sedia

A mano a mano che l'intimità cresce i due **si fanno più vicini e stanno più inclinati l'uno verso l'altra**. Se si trovano su due sedie diverse, possono **appoggiarsi con l'avambraccio sul bracciolo che si trova in direzione dell'interlocutore**. L'uomo, al tempo stesso, può **allungare l'altro braccio sul bracciolo opposto**, creando una sorta di barriera: questo messaggio non è rivolto alla donna, ma ai potenziali rivali, e ha lo stesso significato di **allungare la gamba sul lato opposto come fosse una specie di sbarra**.

In modo analogo, se sono in piedi, lui può segnalare la presa di possesso del territorio **sollevando un braccio e appoggiando la mano sulla parete**.

Un atteggiamento che esprime interesse reciproco si manifesta quando **l'uomo accavalla la gamba portando ginocchio e piede in direzione di lei e la donna fa altrettanto**: questa figura si chiama «**cerchio d'amore**» e crea una sorta di nicchia dove i piccioncini interagiscono in modo intimo escludendo il mondo esterno.

Lei può **muovere la testa avanti e indietro in modo ripetuto**, un comportamento, osserva Monica Moore, che si nota solo quando la donna è vicina al corteggiatore e i due stanno conversando.

Un altro segnale di seduzione è lo **stare a faccia a faccia**: in questa posa i due volti si trovano l'uno di fronte all'altro in modo speculare; talvolta la distanza è molto ridotta (circa 5 centimetri). Un ulteriore indice di intensificazione dell'intimità è la cosiddetta **voce contro voce**: uno parla in direzione della bocca dell'altro e viceversa; le onde sonore si sovrappongono e si amalgamano.

Sempre con lo scopo di mostrare disponibilità si può **esibire il collo**. La donna piega la testa con un'angolazione di circa 45 gradi, arrivando quasi ad appoggiare l'orecchio sulla spalla: si tratta di un segnale di arrendevolezza. Un altro segnale che la conversazione sta andando bene è quando lei, ascoltandolo, solleva il piede verso l'alto.



Il cerchio d'amore: i due interagiscono in modo intimo escludendo il mondo esterno



La conversazione va a gonfie vele: lei lo ascolta e solleva il piede



Un segnale di interesse importante: lei mantiene il contatto su di lui dopo aver finito di parlare

Lei inoltre può **toccare** lui, **sfiandogli le ginocchia** o **appoggiando una mano sul suo avambraccio** come per attirare la sua attenzione su quanto sta dicendo. In genere, questi primi contatti sono molto brevi e vengono mantenuti fino a che la donna completa la frase. Molto più significativo è quando lei, dopo avergli appoggiato la mano sul petto o sull'avambraccio, **mantiene il contatto per qualche secondo dopo aver finito di parlare**.

Invece di toccarlo, la donna (e questo gesto vale anche per l'uomo, anche se è meno frequente) **appoggia la mano sui braccioli; oppure possono farlo entrambi, così i gomiti si sfiorano;** o ancora, lei lo **sfiara appena con le dita, accarezza o fa scivolare un dito su un oggetto di sua proprietà:** il cellulare, il portachiavi, l'accendino eccetera (gli oggetti di proprietà sono vissuti come estensioni della persona e quindi rivelano il desiderio di toccare l'altro).



A sinistra. Un modo per cercare il contatto è appoggiarsi ai braccioli così che i gomiti si sfiorino

A destra. Un segnale che esprime il desiderio del contatto: appoggiare la mano sullo stesso oggetto

Un contatto indiretto più tipico dell'uomo è invece **appoggiare la mano o il gomito sullo schienale della sedia di lei**: in questo modo esprime la volontà di toccarla e contemporaneamente invia un segnale di possesso (un esempio lampante a questo proposito: se un uomo acquista una nuova moto o un'automobile e si fa scattare una foto con il «gioiellino», tipicamente appoggia la mano sul cofano o sul serbatoio così da esplicitare la proprietà dell'oggetto).

Lei e lui possono poi **accarezzare i braccioli della sedia o altri oggetti** a portata di mano.

Un altro atteggiamento che rivela il desiderio del contatto consiste nel **poggiare le mani su uno stesso oggetto, ma senza toccarsi**: per esempio, se sul tavolo c'è la lista dei drink entrambi possono appoggiare la punta delle dita sul menu, che in questo caso fa da «relè» fra i due. In modo analogo, possono **tenere le ginocchia, le braccia o la testa quasi a sfiorarsi**, ma non ancora a contatto.

Per cercare il contatto fisico, inoltre, **lei può chiedergli un aiuto** a indossare una giacca, domandargli di toglierle un ciglio dall'occhio o di metterle a posto il colletto.

Peraltro, **l'uomo stesso può usare scuse analoghe per toccare lei**: per esempio può spostarle una ciocca dalla fronte, toglierle un cappello di dosso o ripulirle un «baffo» di rossetto.

Se lui la tocca sulla mano o sull'avambraccio per attirare la sua attenzione e lei gradisce quel contatto, può, **una volta che l'uomo abbia tolto la mano, mettere la propria esattamente nello stesso punto**, come se «tenesse in caldo» quella sensazione.

Comunemente è la donna a realizzare il primo, timido contatto; tuttavia, mentre di solito questo si traduce in uno sfioramento molto breve, nel caso dell'uomo non è infrequente che una volta appoggiata la mano sul corpo di lei possa tenerla lì.

Tornando alla sincronizzazione, Givens precisa che spesso inizia con un breve e (forse) accidentale movimento fatto in simultanea; poi questa sintonia viene prontamente sfasata, per diventare invece sempre più coordinata con il passare del tempo. Spesso questo accade proprio dopo il primo contatto.



Stabilire un contatto: lui fa il gesto di toglierle qualcosa dal viso



Lui la tocca sul braccio e, una volta che ha tolto la mano, lei appoggia la propria nello stesso punto



Segnali di attrazione: toccarsi e darsi buffetti



A sinistra. Segnali di attrazione: lei gli appoggia la testa sulla spalla



A destra. Sedere in modo scomposto e rilassato indica che ci si sente a proprio agio

Più aumentano la confidenza e l'attrazione, più i due si trovano a **ridere spesso**, a **dire spiritosaggini**, **darsi buffetti** o **giocare in modo scherzoso**; inoltre, si possono fare reciprocamente dei **complimenti**.

Lei può **reagire a una battuta di lui ridendo** e, con un gesto che esprime all'apparenza una disapprovazione scherzosa, **appoggiargli la testa sulla spalla** per qualche secondo (nello stesso tempo può fingersi scandalizzata con una frase tipo: «Non dire certe cose!»). Così ha un pretesto per toccarlo senza esporsi in modo eccessivo.

Mostrando di sentirsi a proprio agio con l'altro, lei può **stiracchiarsi** oppure **sedere in modo scomposto**, piegando la gamba e mettendo un piede sotto il sedere.

Con una maestria tipicamente femminile, poi, la donna può inviare dei **segnali multipli**: **sollevare le braccia come per stirarle**, ma **tenendole all'altezza delle spalle** e **portando le mani verso la testa**; **i polsi sono piegati verso il basso a esporre i palmi**. Inoltre, può **inarcare leggermente la schiena** così da **sollevare e spingere i seni in fuori**. Bene, con questa postura esprime al contempo

rilassatezza (le braccia sollevate e lo stiramento della schiena), femminilità (i polsi piegati), innocuità (i palmi rivolti verso l'alto) e attirare l'attenzione dell'uomo sul seno (che appare più turgido).

Lui, sempre con lo scopo di mostrarsi rilassato, può **allungare entrambe le gambe** oppure **sedere in modo particolarmente disteso, appoggiando il busto allo schienale e i glutei sul bordo della sedia** o del divanetto, o ancora **appoggiare la coscia sul bracciolo**.

L'umorismo cattura, ma è sessista

Possedere un buon «sense of humor» è una delle caratteristiche più ambite tra gli uomini; chi non vorrebbe avere la capacità di scherzare, fare battute, apprezzare l'umorismo altrui?

L'antropologo Mahadev Apte ha dimostrato che chi possiede questa attitudine viene preferito come amico e come compagno... per lo meno per quanto riguarda un uomo. La rivista *AskMen*, con un sondaggio

condotto nel 2010 fra 100.000 lettori, ha stilato una lista dei tratti di personalità maggiormente desiderabili in una donna: al vertice si trova la lealtà, mentre lo humor conta appena per il 20%!

Una recente ricerca, infatti, ha confermato quello che molte donne divertenti o comiche hanno sospettato da sempre: gli uomini sono intimiditi dalla loro vena umoristica.

Insomma, i maschietti possono trovare irresistibili storielle o freddure e giudicare simpatico chi le racconta, ma se devono scegliere una compagna per una storia seria non gradiscono che possieda la battuta facile. Rod Martin, uno degli autori dello studio, psicologo all'Università dell'Ontario occidentale, spiega che gli uomini ritengono che l'essere burloni sia un tratto tipicamente maschile e di conseguenza lo giudicano «stonato» nel gentil sesso.

Per giungere a queste conclusioni Martin e i suoi collaboratori hanno coinvolto centinaia di rappresentanti di entrambi i sessi chiedendo loro se il fatto che una donna possedesse senso dell'umorismo la rendesse più o meno attraente.

Molti uomini hanno detto di sì. Quando però è stato domandato loro se avessero trovato desiderabile una compagna sarcastica e dalla battuta pronta, la risposta è stata decisamente negativa.

Secondo Martin, il risultato lascia supporre che i maschi temano di poter diventare il bersaglio degli sberleffi di lei e perciò tendano a evitare quel tipo di donna.

Il discorso cambia se si cerca un'avventura: allora la donna di spirito piace, forse perché appare più disinibita e disponibile.

Al contrario, lo humor aumenta il fascino di un uomo: questo almeno è quanto sostiene lo psicologo americano Michael Cunningham. A una condizione, però: che le barzellette o le gag non siano a sfondo sessuale, altrimenti diventano controproducenti.

Lo stesso Cunningham ha rilevato come l'autoironia sia particolarmente gradita dal sesso debole, perché si tratta di un modo di ridere innocuo e dimostra che non si teme di apparire ridicoli e si è quindi sicuri di sé.

Anche la capacità di apprezzare l'umorismo riveste senza dubbio un ruolo importante nell'attrazione, ma in modo del tutto diverso tra i sessi. La scoperta viene sempre da Rod Martin: se alle donne piace chi le fa ridere, gli uomini invece trovano attraente una potenziale partner che rida alle loro spiritosaggini.



Segnali multipli: lei solleva le braccia esponendo i palmi e inarca la schiena spingendo il seno in fuori

Un'altra indagine degli psicologi Erik Bressler e Sigal Balshine ha provato che, dovendo scegliere un compagno per un rapporto duraturo, solo le donne giudicano rilevante che questi le faccia divertire. Nello studio è anche emerso che per entrambi i sessi le persone dotate di spirito vengono considerate meno intelligenti e meno sincere rispetto a quelle più serie.

In una ricerca analoga, il già citato Michael Cunningham e gli psicologi Duane Lundy e Josephine Tan hanno dimostrato che gli individui spiritosi vengono preferiti a chi è più posato, ma prima che divertenti devono essere di bell'aspetto.

Anche in questa ricerca, in linea con gli esiti del precedente sondaggio, è emerso che i tipi comici danno l'idea di essere persone più allegre rispetto agli altri, però meno interessate o versate per le faccende intellettuali.

Tornando all'idea che lo humor sia una caratteristica tipicamente maschile, questa convinzione sembra aver trovato conferma in un curioso esperimento del ricercatore inglese Sam Shuster.

Quest'ultimo ha registrato le reazioni di alcuni pedoni al fatto che percorresse le strade della città di Newcastle sopra uno sgangherato monociclo.

Buona parte della gente che incontrava gli faceva dei cenni o lo guardava strabiliata; circa la metà lo apostrofava anche... ma in modo diverso a seconda del sesso: gli uomini erano più sarcastici e maligni e le loro battute più acide, soprattutto se si trattava di giovani adulti. Le donne, per contro, quando commentavano la bravata di Shuster si complimentavano con lui o esprimevano preoccupazioni sulla sicurezza di quello che stava facendo.

Questi diversi modi di reagire hanno portato lo studioso a concludere che l'umorismo sia un tratto più virile e che, constatato il fatto che è più corrosivo nei giovani, è facile sia legato alla maggiore circolazione di ormoni maschili.

Dal canto suo, peraltro, lo psicologo americano Geoffrey Miller ha notato che gli uomini tendono a essere più scherzosi delle donne, specie nel corteggiamento e, in particolare, in presenza di potenziali rivali.

La dritta in più

Scherzare allietta, mette di buonumore e fa piacere di più. Ma attenzione: se una donna vuole coinvolgere un uomo è bene che non si lasci andare troppo nel raccontare storielle e facezie; anzi, è più consigliabile che rida alle battute di lui.

Per contro, lui guadagna punti se la fa divertire, tuttavia se il suo repertorio contiene solo battute a sfondo sessuale è meglio che le riservi a un uditorio di suoi pari.

Omaggi ed esibizione della disponibilità di risorse

Non è detto che la fase della conoscenza dia luogo, nel corso del primo incontro, a un seguito: può protrarsi per parecchio tempo prima che ci sia uno sviluppo. Perciò, intanto, l'uomo deve continuare a fare la corte alla donna.

Una delle comuni strategie maschili di ogni specie animale nel corteggiamento è dimostrare l'abilità di procurare delle risorse, offrendo per lo più del cibo: per esempio gli uccelli possono portare alla femmina semi o stecchetti, erba o ciottoli per costruire il nido.

Bene, la versione umana dell'esibizione della capacità di provvedere alla donna e alla famiglia è l'atto di fare dei regali.

Nelle diverse culture quest'abitudine cambia: a prodigarsi in omaggi sarebbero, secondo gli antropologi, soprattutto gli italiani. A differenza di altri popoli, specie quelli di stirpe nordica o anglosassone, saremmo più generosi e premurosi. Il motivo? Non tanto l'altruismo o uno spirito nobile, quanto la necessità di legare a sé il prima possibile la donna desiderata per una forma di possesso.

Ma paga veramente fare regali? E se sì, di che tipo?

Sono le domande che si sono posti anche i ricercatori Peter Sozou e Robert Seymour dell'University College di Londra... trovando la risposta in una formula matematica!

I due studiosi innanzitutto hanno assegnato un punteggio ai comportamenti di approccio, incluso il prodigarsi in doni. Quindi hanno lasciato l'elaborazione a un computer, che ha calcolato quali tattiche sarebbero risultate di maggior successo in un immaginario scenario di corteggiamento. Dati alla mano, li hanno interpretati in un contesto biologico.

Dal momento che l'obiettivo era comprendere quanto conta elargire omaggi, i ricercatori hanno contemplato diversi tipi di regali che un uomo potrebbe offrire (è il sesso maschile che in genere adotta questo tipo di «seduzione»).

L'elaborazione finale ha dimostrato che il miglior regalo è qualcosa di relativamente poco oneroso per lui e poco impegnativo o di scarso valore per lei. In pratica, va bene un biglietto per il teatro o un invito a cena in un rinomato ristorante; sono inopportuni, invece, un gioiello o una borsetta firmati.

Si tratta di una strategia che è condivisa da altre specie animali: per esempio, insetti e uccelli possono omaggiare la prescelta con voluminosi e vistosi «regali di nozze», come amalgami di bucce e semi o matasse di seta, che però sono del tutto privi di valore.

Tornando all'analisi di Sozou e Seymour, i due commentano che un dono esageratamente costoso può spaventare la donna che lo riceve ai primi incontri: troppo impegnativo! Si corre, poi, un altro rischio: trovare delle opportuniste che «spremono» il malcapitato e poi lo scaricano appena trovano di meglio (o un altro pollo da spennare).

Poiché l'entità del regalo suggerisce la misura in cui si intende impegnarsi ed è un indicatore delle proprie risorse economiche, un omaggio misero fa capire che non si è tanto interessati e che, magari, si è tirchi o «morti di fame»; per contro, un regalo spropositato viene percepito come tipico di chi non possiede altre risorse e quindi cerca di distrarre la partner dai suoi limiti, abbagliandola con qualcosa di sfavillante.

Quando il rapporto è più solido e duraturo, invece, vanno benissimo i regali di pregio che attestano le intenzioni serie dell'uomo.

Una ricerca condotta da Eta Meta Research per il mensile *Gentleman* ha dimostrato che in una relazione stabile il maschio entra in crisi quando deve fare un regalo.

Secondo il campione femminile intervistato (100 donne selezionate tra rappresentanti del jet set ed esperte di costume) l'uomo, in quel caso, si rivela privo di fantasia e distratto (non è infrequente infatti che doni due volte la stessa cosa); inoltre manca di gusto (o sceglie il dono in base al proprio punto di vista, non tenendo conto delle esigenze o di ciò che piace a lei) e di personalità.

Anche le circostanze in cui lo consegna sono in genere sbagliate: per esempio, è capace di far scartare alla sua «lei» un completino intimo nel mezzo di una cena con i famigliari.

Come muoversi, allora? Le donne interpellate hanno fornito una ricetta per un regalo vincente: va scelto di persona e dev'essere accompagnato da un biglietto con frasi d'amore; inoltre, va offerto in un momento di intimità o in un'atmosfera particolare come durante una cena al lume di candela. Le signore hanno aggiunto poi che apprezzano di più il dono se lo ricevono in un momento qualsiasi piuttosto che per una ricorrenza: in questo modo fa capire che lui pensa davvero a lei.

Dillo con un fiore

Un suggerimento interessante su cosa regalare per impressionare l'altro (specie se si tratta di una donna) proviene da un esperimento dalle psicologhe Jeannette Haviland-Jones, Holly Rosario e altri colleghi.

Scopo della loro indagine era verificare se donare dei fiori suscitasse una reazione genuinamente positiva nel destinatario.

Con il pretesto di esprimere a delle volontarie l'apprezzamento per la partecipazione ad alcuni esperimenti, i ricercatori hanno fatto recapitare loro un bouquet di fiori, un cesto di frutta o una candela profumata.

Nel momento in cui venivano omaggiate, le donne sono state a loro insaputa filmate; in seguito è stato valutato il loro umore dopo la dimostrazione di gratitudine.

A paragone degli altri regali, quando ricevevano il bouquet di fiori mostravano un sorriso genuino e, a posteriori, un miglioramento dell'umore.

In un secondo studio, un collaboratore del team si posizionava in un ascensore nella sede dell'università e, dopo un breve saluto, offriva a chi entrava (soggetti di entrambi i sessi) un fiore, una penna con l'iscrizione della facoltà oppure si limitava a salutarlo/la senza donare niente.

In questa condizione sperimentale si è osservato che chi riceveva il fiore reagiva con un largo sorriso, si portava più vicino al collaboratore e iniziava a scambiare delle battute, guardandolo con una certa insistenza.

Secondo le autrici dello studio, l'effetto dell'omaggio floreale potrebbe essere spiegato abbracciando una teoria di Gordon Orians e Judith H. Heerwagen, secondo i quali i fiori susciterebbero una reazione positiva (e, più nello specifico, felicità) perché nel loro significato ancestrale costituirebbero le premesse a una futura donazione di cibo e di un posto migliore dove crescere i figli.

La Haviland-Jones e la Rosario hanno concluso che il reale motivo è che i fiori sono «superstimoli», cioè in grado di creare buonumore attraverso l'eccitazione di più canali sensoriali: l'olfatto (tramite il profumo), la vista (con il colore e l'aspetto), il tatto (per esempio tramite la morbidezza dei petali) e così via.

L'arte dei complimenti

Uomini e donne usano fare complimenti diversi e reagiscono altrettanto diversamente a questi apprezzamenti.

Il gentil sesso li utilizza per creare coesione e simpatia; l'uomo, in genere, per esprimere apprezzamenti estetici o di valore.

I complimenti sono di solito classificati in quattro categorie: lusinghe sull'aspetto, attestazioni di stima per determinate capacità e prestazioni, espressioni di ammirazione per oggetti o capi d'abbigliamento e commenti positivi sulla personalità.

In linea di massima, le donne ricevono più apprezzamenti dai maschi che non il contrario.

In ogni caso, il modo in cui i due sessi percepiscono le lusinghe può dare luogo a dei fraintendimenti: benché, come hanno provato gli psicologi Lance Shotland e Jane Craig, sia gli uomini sia le donne siano in grado di distinguere i complimenti amichevoli da quelli che sottintendono un apprezzamento sessuale, i maschi spesso colgono una sfumatura allusiva anche in

commenti innocui.

Non sempre e non in tutte le circostanze i complimenti sono graditi: possono venire accettati, apprezzati o rifiutati. Per esempio, una bella donna che riceva l'ennesimo apprezzamento sul proprio aspetto può trovare il commento scontato, se non irritante; peraltro, proprio perché abituata a sentirsi ammirare qualunque cosa faccia solo perché è attraente, può vivere con diffidenza anche le attestazioni di stima che riguardano quello che fa o il modo in cui lo fa.

Gli apprezzamenti che lui gradisce di più

La donna ha una cura e un'attenzione particolari per il proprio corpo e per il proprio aspetto: di conseguenza, le lusinghe sincere su questi punti sono quelle che la colpiscono maggiormente.

L'uomo (tranne il caso in cui sia «palestrato» e narcisista), invece, è più sensibile agli apprezzamenti sulla sua posizione, sui suoi traguardi e sulle sue abilità. Così, una donna che si trovi a conversare con un maschio, se vuole adularlo farà bene a esibire segni di ammirazione quando lui parla dei suoi successi lavorativi, sociali o delle sue qualità personali.

Una ricerca dei biologi giapponesi Keise Izuma, Daisuke N. Saito e Norihiro Sadato ha evidenziato che l'uomo prova un tale piacere quando riceve complimenti di questo tenore che nel suo cervello si attiva l'area del nucleo striato, una regione che ha un importante ruolo nella motivazione e nella percezione della ricompensa.

Per dimostrarlo i ricercatori nipponici hanno reclutato 19 partecipanti di sesso maschile e hanno chiesto loro di giocare a carte, facendo in modo che vincessero delle somme in denaro: la loro reazione veniva verificata con la risonanza magnetica funzionale (fMRI).

In una seconda fase dello studio hanno detto agli stessi volontari che sarebbero stati valutati da un estraneo sulla base di test attitudinali compilati in precedenza e di filmati in cui erano stati ripresi; successivamente i partecipanti ricevevano i giudizi, in cui venivano sottolineati soprattutto gli apprezzamenti che la persona aveva espresso sul loro profilo. Anche in questo caso, l'attività cerebrale dei soggetti veniva esaminata con l'fMRI.

Con grande sorpresa degli sperimentatori, l'area del cervello dove si registrava la maggiore reazione era la stessa che si era attivata con il premio in denaro: in definitiva, commentano gli autori, i complimenti per la propria abilità, in un uomo, danno lo stesso piacere e l'eccitazione emotiva che suscita una vincita all'Enalotto o al Gratta&Vinci!

Come fare un complimento (specie a una donna)

Innanzitutto, bisogna evitare gli apprezzamenti generici: suonano poco sinceri.

Detto questo, va posta molta attenzione alla persona: al suo aspetto, al suo abbigliamento, alle sue particolarità e ai dettagli del suo modo di agghindarsi. Un complimento su orecchini dalla forma insolita o su una particolare foggia di capelli fa capire che si è osservato con vero interesse l'interlocutore; questo vale in particolar modo se si manifesta l'apprezzamento per qualcosa su cui l'altro ha già espresso il proprio parere positivo («Che ne dici di questo pendaglio? Originale, no?!»).

A meno che non venga usato come battuta di approccio, è meglio fare un complimento dopo un po' che si interagisce: risulta più sentito e meditato.

Nell'esprimerlo, l'interlocutore va guardato sempre negli occhi: si appare più convincenti; inoltre, conviene sorridere. Dal momento che il sorriso è contagioso susciteremo una sensazione di piacere che verosimilmente renderà anche più gradevole la percezione dell'apprezzamento.

Se si ha a che fare con una donna particolarmente avvenente, è inutile dirle quanto è bella: meglio puntare sul suo modo di fare o sulla profondità del suo sguardo.

Se la donna in questione è grassa o poco attraente, dirle che è affascinante può darle l'idea di venire presa in giro: quindi, meglio indirizzarsi su dettagli come il sorriso, lo sguardo, un nome particolare eccetera.

Infine, il complimento appare più sincero se si assume la mimica facciale della sorpresa (per esempio, si sollevano le sopracciglia, si spalancano gli occhi e lievemente anche la bocca) e si esprime lo stesso messaggio a parole (con una frase del tipo «Finora non mi ero accorto di che sorriso splendido avessi»).

I complimenti pagano

Un complimento rende più disponibili e generosi; lo ha dimostrato lo psicologo John Seiter in un esperimento condotto nei ristoranti.

In questo studio due cameriere, mentre andavano a servire delle coppie, dovevano complimentarsi con entrambi i clienti. Il risultato è stato che, in media, ricevevano mance più generose quando facevano apprezzamenti rispetto a quando non li esprimevano.

Il sesso dei camerieri, in questo caso, non c'entra: lo ha provato sempre Seiter con Harry Weger, invitando due inservienti maschi e due femmine a ripetere le condizioni dell'esperimento precedente durante un party serale: pure qui, ricevevano mance più ricche quando si complimentavano con gli ospiti rispetto a quando non lo facevano.

In un'indagine affine, lo stesso Seiter, insieme con Eric Dutson, ha voluto verificare se anche i complimenti espressi da una parrucchiera portassero a una maggiore attitudine a lasciare un compenso extra da parte del cliente.

In un caso quest'ultimo non riceveva nessun apprezzamento; in un altro gli veniva detto che i capelli avevano un aspetto orribile; in una terza situazione si commentava che sul suo volto qualsiasi acconciatura sarebbe stata bene.

All'atto di tirare le somme (letteralmente) la parrucchiera riceveva più mance nel caso del complimento, ma sorprendentemente anche per la sua sincerità: tanto che l'ammontare delle mance non cambiava sia che dicesse che i capelli erano orribili, sia che commentasse positivamente l'aspetto del cliente!

Donne e uomini parlano lingue diverse

Pur condividendo lo stesso linguaggio, i due sessi hanno modi diversi di esprimersi e di gestire la conversazione.

Per esempio, mentre gli uomini tendono a usare il linguaggio soprattutto per scopi pratici e strumentali (dare o ottenere qualcosa) o fornire delle informazioni, le donne lo impiegano più che altro allo scopo di socializzare.

Inoltre, il gentil sesso fa più spesso delle domande; nel parlare è più indiretto («Pare che...»); mostra maggiore discrezione; chiede più spesso conferme («Non sembra anche a te?») e parla più di frequente usando la prima persona singolare («Io trovo che le cose stiano così»). Al contrario, gli uomini esprimono con più facilità affermazioni o opinioni.

In linea con l'atteggiamento descritto, le donne tendono a usare più parole per esprimere un concetto; al contrario i maschi sono maggiormente spicci e inclini ad arrogarsi più spesso i turni di conversazione o a interrompere di frequente le interlocutrici mentre queste parlano.

Con una minuziosa analisi delle forme linguistiche utilizzate dai due sessi gli studiosi Matthew Newman, Carla Groom e Lori Handelman hanno messo in luce che uomini e donne differiscono sia nello stile delle loro espressioni sia nei contenuti: per esempio, il gentil sesso si riferisce spesso ai propri processi psicologici (usando per esempio espressioni come «pazzia», «disagio»,

«nervosismo»); parla di frequente delle sue relazioni (amici, fratelli, conoscenti) e usa molti verbi (come «guardare», «prendere», «pensare») e negazioni («Non posso», «Non me la sento»).

Gli uomini impiegano, a paragone dell'altra metà del cielo, parole più lunghe e articoli («la musica», «il giornale», «un non so che») ed esprimono preoccupazioni concrete (l'appartamento, il lavoro, la sovvenzione eccetera); inoltre usano indicare il loro stato di coscienza (pensieri, concentrazione, stordimento eccetera), una cosa del tutto assente nel linguaggio femminile.

Cheris Kramer, docente di linguistica all'Università dell'Illinois, ha individuato gli argomenti più spesso oggetto dei discorsi dei due sessi: le donne tendenzialmente parlano di esperienze interpersonali, cibo e bevande, stili di vita, problemi coniugali, di coppia o di relazione e di libri; gli uomini, invece, sono più interessati a scambiare opinioni sugli affari, la politica, lo sport e le faccende legali e finanziarie.

La dritta in più

Data la differenza nello stile e nei contenuti dei discorsi maschili e femminili, a un primo approccio bisogna ascoltare con attenzione quello che l'altro dice, mostrare interesse per gli argomenti che propone e spronarlo a parlare di sé, sia con il proprio linguaggio del corpo sia con sollecitazioni verbali.

Rivali in amore

Nella selezione del partner, tra gli animali si gioca a carte scoperte: per farsi preferire a un altro membro della stessa specie bisogna esibire i propri «punti di forza» e sperare che siano migliori di quelli dei concorrenti. Tra gli esseri umani la lotta è più sottile e subdola: oltre che promuovere se stessi, si può anche screditare il rivale!

Ricordiamo una volta ancora che numerose ricerche hanno messo in evidenza come gli aspetti che rendono una donna attraente agli occhi di un uomo e quelli che colpiscono invece una «lei» siano basati su presupposti diversi. I parametri maschili sono prima di tutto fisici: come abbiamo puntualizzato in precedenza, piace un donna che appaia avvenente, formosa e giovane. Quanto ai criteri femminili, sembrerebbe che, sebbene non in modo così diretto, anch'essi rispondano a esigenze primarie: la capacità dei candidati di fornire protezione, anche fisica, e di avere facile accesso alle risorse, il che può facilmente tradursi in un corpo atletico e in una buona posizione economica.

Queste caratteristiche, alla base della propria «promozione», sono anche quelle che meglio prestano il fianco alla critica e quindi vengono scelte per «rovinare la reputazione» dei concorrenti.

Uno studio approfondito sulle tattiche usate dai due sessi per questo fine è stato condotto dagli psicologi americani David Buss e Lisa Dedden.

Innanzitutto hanno chiesto a un gruppo di volontari di fare un elenco di 5 azioni o frasi dette, sentite o immaginate per screditare un rivale in amore. Questa lista è stata quindi scremata per isolare i comportamenti e gli epiteti più comuni usati per diffamare la concorrenza.

Tra le argomentazioni avanzate dal sesso forte spiccavano definire l'altro gay o bisessuale, donnaiolo, opportunist, falso e violento. Inoltre, questi veniva anche dipinto come una persona infedele, e perfino come portatore di una qualche malattia.

In parte gli argomenti delle donne ricalcavano quelli degli uomini (l'altra veniva descritta come

omosessuale, bisex o come «untrice»), tuttavia il gentil sesso si è rivelato decisamente più originale e malizioso nell'usare le tattiche denigratorie: per esempio, commentavano che la concorrente fosse già impegnata in una storia seria, che la sua igiene lasciasse a desiderare, che fosse un'opportunista, che non fosse fedele. Le donne, per di più, non si limitavano a proferire maldicenze sulla rivale, ma ammettevano che erano o sarebbero state capaci di fare terra bruciata attorno a quest'ultima, seminando tra amici e conoscenti pettegolezzi, maldicenze e sospetti sul suo conto.

Sulla base di tali «cattiverie», i due ricercatori hanno stilato un elenco da sottoporre a un gruppo di soggetti. Con questo obiettivo, è stato reclutato un campione composto da 60 uomini e 60 donne, che sono stati invitati a scegliere dal «decalogo» quali argomenti o condotte avrebbero adottato per sminuire un eventuale antagonista.

Ne è risultato che i maschi puntavano soprattutto a denigrare l'altro sotto l'aspetto lavorativo e su quello dell'intraprendenza: il rivale veniva descritto povero, privo di ambizioni e impiegato in un lavoro umile; altre ingiurie erano che l'altro fosse un codardo, un buono a nulla e un fannullone.

Le donne invece puntavano innanzitutto a sminuire l'aspetto dell'altra, dicendo che la concorrente era grassa, brutta, trascurata e insignificante. Inoltre, non mancavano di sottolineare che era una squaldrina, una che andava a letto con tutti e sfruttava gli uomini.

La demolizione non finiva qua: oltre al piano estetico, anche quello caratteriale riceveva la sua dose di maldicenze. Così, la «temeraria» era definita emotivamente instabile, noiosa, stupida, insensibile e opportunista. Non ultimo, più o meno tutte le partecipanti riferivano che avrebbero messo in giro voci sul suo conto.

Quando però è stato chiesto ai rappresentanti dei due sessi di giudicare l'efficacia delle argomentazioni usate per diffamare l'altro, sono emerse delle sorprese.

Prima di tutto, se una donna dipingeva una rivale come «oca» o facile, gli uomini ritenevano quasi subito che non fosse credibile. Ancora più sorprendentemente, se l'altra era etichettata come promiscua o infedele, veniva giudicata ancora più appetibile da parte del sesso forte.

Le argomentazioni che facevano maggiore presa sulle donne erano che il rivale del loro pretendente fosse insensibile, egoista, opportunista oppure un tipo strano e impopolare. Ma la cosa peggiore era sentire dire che «aveva messo incinta un'altra donna».

Le diverse tattiche si spiegano in base al differente orientamento nei rapporti di uomini e donne: i primi sono più indirizzati verso rapporti brevi, le seconde prediligono quelli duraturi. Così, per un uomo, il fatto di sapere che una donna è promiscua ne accentua la disponibilità all'avventura; per contro, venire a conoscenza del fatto che un maschio è infedele, privo di scrupoli o farfallone lo rende meno attraente agli occhi di una donna.

In una ricerca affine, lo stesso Buss, Todd Shackelford e altri hanno voluto investigare quali sono le caratteristiche di chi temiamo maggiormente come rivale in amore.

Hanno quindi messo assieme un consistente numero di partecipanti di tre culture: americana, tedesca e coreana. A tutti è stato chiesto di compilare un questionario relativo alla propria personalità e poi di elencare in ordine di importanza undici caratteristiche che temevano maggiormente nei concorrenti.

Ebbene, nel campione americano gli uomini apparivano intimoriti in particolare da chi possedeva migliori risorse economiche e un lavoro attuale o futuro più remunerativo, e anche da chi era fisicamente più forte. Le donne statunitensi erano invece più a disagio se la potenziale rivale era più bella e più appariscente di loro.

Analoghi sono stati i risultati dei coreani, con la differenza che il gentil sesso trovava preoccupante che la «nemica» fosse più forte fisicamente.

Gli uomini tedeschi temevano un concorrente che ricoprisse una posizione più prestigiosa e fosse più benestante, con maggiori prospettive di guadagno e più aiutante. Inoltre, chi apparteneva a questa nazionalità e cultura mostrava di paventare un rivale più gentile e comprensivo e più prestante a livello sessuale. Quanto alle donne germaniche, si mostravano particolarmente preoccupate del prestigio e dello status sociale della potenziale rivale.

L'attrazione erotica

Quando, dopo il «collaudo» di compatibilità verificato con il dialogo, si passa l'esame, la coppia abbandona le riserve: i due sono più spigliati, si toccano con maggiore frequenza e in modo più diretto, si muovono in perfetta coordinazione come ballassero un tango e danno inequivocabili segnali di disponibilità sessuale verso l'altro.



Segnali di attrazione erotica: passare il dito sul bordo del bicchiere o muovere le dita verticalmente lungo il bicchiere stesso



Segnali sessuali: far scorrere il dito sul dorso di un libro o infilarlo tra le pagine

I segnali dell'attrazione erotica

Da questo momento i segnali del corpo assumono una più spiccata connotazione sessuale e diventano gradatamente sempre più espliciti e frequenti.

Lei per esempio può **tenere un bicchiere con una mano e passare il dito sul bordo** oppure **muovere le dita verticalmente sulla coppa** o **farle scorrere sullo stelo**. Un altro chiaro segnale consiste nel **far scivolare il dito sul dorso di un libro** o **infilarlo fra le pagine**.

Poi, la donna può **accarezzare il proprio corpo** o **appoggiare la mano sulle cosiddette zone erogene secondarie**: in particolare, può **infilare una mano nella scollatura** e sfiorare la parte alta del petto; **lisciarsi la parte anteriore del collo** o **la base della nuca** (ricca di terminazioni nervose); **passare ripetutamente la mano fra i capelli** o **manipolare i lobi delle orecchie**. Può anche **accarezzarsi l'interno del braccio** a partire più o meno dall'ascella e **sostando in particolare sull'avambraccio**.



Segnali di attrazione erotica: appoggiare la mano vicino alla scollatura



Segnali di attrazione erotica: accarezzarsi la parte anteriore del collo



Segnali di attrazione erotica: toccarsi la nuca



Segnali di attrazione erotica: manipolare i lobi delle orecchie

Inoltre, può **far scorrere le dita sull'addome**, sulla **coscia** oppure accarezzarsi il **polpaccio** o il **collo del piede**.

Per quanto anche lui disponga di zone erogene (come il retro del collo, il torace, i piedi e le orecchie) queste sono meno sensibili; oltretutto l'uomo è inibito nel toccarle (se non in modo vigoroso e «macho») perché, per motivi educativi, ha poca confidenza con il proprio corpo.

Tipicamente, in questa fase clou dell'incontro lui **massaggia o stringe la coscia con la mano**, **si liscia la cravatta** ed esegue **altre forme di esibizione fallica** che abbiamo esaminato nel capitolo sull'approccio. Sempre per mostrare la sua prestanza, può **passarsi la mano sul torace** o **stringersi un bicipite**.



Segnali di attrazione erotica: infilare le dita nella collana



Segnali di attrazione erotica: accarezzarsi l'interno del braccio



Segnali di attrazione erotica: far scorrere le dita sull'addome

Molto significative sono le **manipolazioni di oggetti da parte di lei**, specie se **prolungate**: per esempio, può **infilare una o più dita nella collana o nella manica della camicia e farle scorrere** oppure **giocare con un anello, un orecchino, una ciocca di capelli eccetera**. Spesso nell'eseguire questi gesti ha un'aria trasognata: **le sue pupille sono dilatate, lo sguardo fisso sull'altro e le labbra socchiuse; il tronco mantiene una costante (e spesso tesa) inclinazione verso di lui**.

Proprio per il «rapimento» che sviluppa nei confronti dell'interlocutore, lei può mostrare di **ignorare lo scorrere del tempo** (lo si può capire se si sa che aveva degli impegni oppure aveva commentato di non poter fare tardi perché avrebbe dovuto alzarsi presto al mattino); **non bada a rumori, musica e schiamazzi e non presta attenzione nemmeno ad amici e amiche**: se viene interpellata da qualcuno può non sentirlo oppure rispondergli **mantenendo l'orientamento verso il pretendente**.

Un altro segnale di desiderio si osserva quando lei **beve inavvertitamente dal bicchiere di lui** oppure **intenzionalmente gli chiede di farle assaggiare il suo drink**.



Segnali di attrazione erotica di lui: stringersi la coscia con la mano



*A sinistra. Segnali di attrazione erotica: infilare un dito nella manica della camicia
A destra. Un altro segnale di desiderio: il corpo di lei è fortemente inclinato verso il partner*



Lei prende inavvertitamente il bicchiere di lui: è un segnale di desiderio

Se i due sono in piedi lei può essere **fortemente inclinata con il corpo verso l'uomo**. L'inclinazione a volte sembra sfidare la forza di gravità: si tratta di un fenomeno ben noto in ipnosi, dove prende il nome di catalessi. In questa condizione un braccio può essere tenuto sospeso, oppure la testa o la schiena possono essere piegate in posizioni normalmente scomode o a volte impossibili da eseguire senza che il soggetto avverta la minima fatica o sforzo: ciò è dovuto allo sviluppo di un perfetto equilibrio tra i muscoli agonisti e antagonisti (la cui azione complementare e opposta determina ogni nostro movimento).

Ebbene, lo stesso si può osservare nell'attrazione fisica: non a caso, Freud commentava che l'innamoramento è ipnosi.

La chimica del desiderio

Ci hanno provato filosofi, antropologi, psicologi, ma interpretare quello che avviene quando proviamo passione e desiderio rimane un mistero: come definire quei palpiti, quelle emozioni trascinandoti e quella condizione di estasi e di euforia che accompagnano questo sentimento? Probabilmente non riusciremo mai a spiegarlo del tutto...

Ora, però, la neurobiologia comincia a far luce su quanto accade quando ci sentiamo attratti da qualcuno.

Innanzitutto, va premesso che i sentimenti che proviamo nel corteggiamento sono un coacervo di esperienze emotive: eccitazione, stordimento, ansia, frustrazione e così via.

Da qui si capisce che a livello cerebrale deve verificarsi un «concerto» di eventi: a volte compresenti (come l'eccitazione e l'ansia), altri che si susseguono (come l'intenso appagamento e la paura del rifiuto o dell'abbandono).

Ma come funziona questo meccanismo? I neuroni, le cellule cerebrali, per comunicare usano dei «messaggeri» che si chiamano neurotrasmettitori. Ebbene, è proprio un «cocktail» di queste sostanze che spiega la chimica dell'amore.

Se l'intesa è profonda e immediata si crea una condizione detta infatuazione: è caratterizzata da euforia, esaltazione, da un senso di dipendenza dall'altro e da sensazioni intense sia sul piano emotivo sia su quello erotico.

In questo stato avviene un cambiamento importante nel cervello: aumenta la disponibilità di dopamina, un neurotrasmettitore che – l'abbiamo visto nel capitolo 3 – è conosciuto come molecola del piacere: viene infatti rilasciata quando proviamo un orgasmo, ma anche quando riconosciamo in qualcosa o qualcuno ciò che può procurarci sensazioni di appagamento. Non a caso, il motivo per cui chi fa uso di stupefacenti non riesce a farne a meno è perché la droga provoca un marcato rilascio di dopamina.

Bene, lo stesso avviene quando ci appassioniamo a qualcuno: per noi diventa (letteralmente) come una droga!

All'inizio di un rapporto proviamo spesso uno stato di esaltazione che non ci fa dormire di notte e ci rende «elettrici», eppure non avvertiamo la stanchezza.

Questo è dovuto all'effetto della PEA (la feniletilamina), che abbiamo già citato sempre nel terzo capitolo: si tratta dell'equivalente endogeno (cioè prodotto dal nostro corpo) dell'anfetamina.

Uno studio su 33 persone che si dichiaravano felicemente accoppiate ed euforiche ha dimostrato che tutti i soggetti avevano una quantità insolitamente alta di metaboliti urinari della PEA (in parole semplici, nelle loro urine si trovavano i prodotti di scarto della feniletilamina, segno che nel loro corpo ne era circolata in quantità).

Questo neurotrasmettitore è (per fortuna) «a tempo determinato»; in genere l'eccitazione mentale dopo breve si placa, dando luogo a una relazione più equilibrata. Sembra però che certe situazioni lo rendano più persistente: il meccanismo che gli permette di mantenersi nel tempo sarebbe regolato dalla separazione forzata e dall'intermittenza degli incontri.

A ogni modo, non appena l'effetto della PEA si acquieta interviene un'altra sostanza che rende duraturo il legame: si tratta dell'ossitocina per lei e della vasopressina per lui, due ormoni prodotti dalla nostra ghiandola regina, l'ipofisi. Queste sostanze procurano un senso di attaccamento e di affetto e rafforzano il senso di legame con l'altro. Pensate per esempio che quando una donna ha un figlio i suoi livelli di ossitocina aumentano proprio per favorire la dedizione al nuovo venuto.

Il rilascio di questo ormone è prodotto anche dal massaggio, dalle carezze intense e dall'abbraccio, il che spiega perché tali comportamenti con la persona amata ci risultino così emozionanti.

Un altro importante neurotrasmettitore implicato nel coinvolgimento emotivo è la serotonina, la cosiddetta molecola del buonumore. Farmaci come il famoso Prozac ne favoriscono la presenza all'interno del sistema nervoso centrale. Nell'interazione sentimentale la serotonina crea un senso di benessere e ci rende allegri e rilassati.

L'eccitazione sessuale

A mano a mano che l'affiatamento si intensifica l'atmosfera si scalda; questo non significa che l'incontro finirà necessariamente con un rapporto sessuale, ma che il desiderio si accresce.

Sembra un cliché, eppure è dimostrato che tradizionalmente l'uomo vorrebbe fare sesso nell'immediato e che invece la donna preferisca che il primo approccio (o quelli immediatamente successivi) sfoci in un'intimità emotiva.

Anche il gentil sesso, in ogni caso, può avere un atteggiamento simile a quello del maschio: per esempio, come abbiamo accennato nei capitoli precedenti, è stato accertato che una donna nel periodo ovulatorio del ciclo è più interessata all'erotismo, si eccita con maggiore facilità e ha un consapevole desiderio di fare sesso.

In ogni caso, in questo momento dell'interazione l'eccitazione sessuale cresce e il corpo la tradisce. Vediamo in che modo.

In lei, per esempio, si può osservare un **incremento della frequenza di ammiccamento delle palpebre**.

La donna in carne ha una marcia erotica in più

Sapevate che la «ciccia» è associata a una maggiore disponibilità sessuale? Lo ha scoperto Bliss Kaneshiro, docente alla facoltà di Medicina dell'Università delle Hawaii, insieme con la collega Marie Harvey.

L'esito è emerso dall'analisi di un sondaggio nazionale del 2002 che ha preso in esame il comportamento sessuale di più di 7.000 donne.

La Kaneshiro ha studiato la relazione tra BMI (lo ricordiamo, il rapporto tra peso e altezza) e l'atteggiamento verso il sesso, tenendo in considerazione fattori come l'orientamento sessuale, l'età del primo rapporto, il numero di partner e la frequenza dei rapporti.

Questa indagine ha sfatato lo stereotipo per cui le donne in sovrappeso sarebbero meno attive delle altre. Anzi, è vero il contrario: la ricerca infatti ha messo in luce che il 92% delle donne corpulente aveva avuto trascorsi sessuali almeno con un uomo rispetto alle proprie pari dal fisico più longilineo; di queste ultime solo l'87% aveva avuto un rapporto sessuale.

Uno dei più importanti segnali di eccitazione è dato da un **vistoso aumento della tonicità muscolare**. Il busto si raddrizza e tende ad assumere una posizione ad arco; le spalle si sollevano e si aprono: nella donna questo provoca un **innalzamento e una spinta in avanti del seno**.

Proprio **il seno** diventa una delle regioni del corpo femminile più rivelatrici di questo stato: con l'eccitazione **si gonfia e appare più sodo**; inoltre, **si ammantava di un rossore diffuso e il reticolo venoso sulla sua superficie può farsi più evidente e ampio** (un po' come accade a un bicipite sottoposto a sforzo). Infine, **i capezzoli diventano eretti e turgidi**, tanto da poter essere visibili anche sotto una maglia.

Sempre nella regione del tronco si può notare (posto che la pancia sia scoperta) che **i muscoli addominali assumono un aspetto più teso e al contatto si contraggono** quasi immediatamente.

Il bacino può essere **spinto in avanti**; questo movimento si riscontra più di frequente in un maschio e, soprattutto se l'individuo è in piedi, può diventare ripetuto e simulare le spinte pelviche.

È appunto **dal bacino** che **parte il rossore dell'eccitazione** nel gentil sesso: da lì **si irradia a petto, collo** e, talvolta, **alla parte inferiore del volto**. Le t-shirt sopra l'ombelico permettono di accorgersi facilmente del rossore anche quando è agli esordi.

Le gambe assumono un aspetto scattante e possono delinearci in fasci muscolari. È più facile osservare questo particolare in una donna se veste gonne corte o con lo spacco e anche se porta scarpe con il tacco (che già di per sé aumentano il tono dei polpacci). Un effetto analogo si ottiene quando lei accavalla le gambe: i muscoli della coscia che sta sopra sono letteralmente compressi e risultano più definiti e «scolpiti».

A queste reazioni può accompagnarsi inoltre **una postura ad arco dei piedi** che al centro sembrano sollevati rispetto alle scarpe. In condizioni di eccitazione intensa, se il piede è nudo o lei indossa dei sandali, **l'alluce può sollevarsi e irrigidirsi**.



A sinistra. Segnali di eccitazione: la tonicità muscolare aumenta e si delineano i muscoli delle gambe

A destra. Segnali di eccitazione: i piedi assumono una postura ad arco

Collo, braccia e gambe, poi, possono essere **percorsi da spasmi involontari**.

Nella regione alta del corpo, notiamo che pure **i muscoli del volto subiscono un vistoso cambiamento: diminuisce il gonfiore delle guance, la tensione agli zigomi è più sostenuta e la pelle appare come tirata**.

Una marcata modificazione si coglie nella zona della bocca, e soprattutto nel sesso femminile: parallelamente agli organi genitali, anche **le labbra si gonfiano e si fanno più rosse**. Secondo gli antropologi questa reazione avrebbe proprio la funzione di segnalare l'eccitazione mimando quanto avviene nella vagina. Questa «evocazione» viene poi spesso amplificata dall'**intensificazione dell'atto di bagnarsi le labbra**, una reazione riflessa in risposta all'aumento della secrezione di saliva concomitante all'eccitazione.

Anche un altro particolare dell'anatomia del volto subisce la stessa sorte: **i lobi delle orecchie, come le labbra, si ingrossano e si arrossano**. L'aumento di sangue in questo punto provoca una sensazione di prurito, il che induce la donna a **manipolarli**; di conseguenza, l'attenzione dell'uomo cade su questo gesto e sul suo messaggio implicito.

Uno dei modi tipici di

lui per comunicare la stessa condizione emotiva risulta ancora più «simbolico»: infatti, in quei momenti **la sua voce può cambiare e assumere un timbro più nasale**. Ciò è dovuto al rigonfiamento dei turbinati, organi che assomigliano alle turbine di un aereo e che hanno la funzione di riscaldare l'aria al suo ingresso nel naso. Quando ricevono l'afflusso di sangue, essendo cavi si gonfiano, conferendo al tono una sensuale sonorità «raffreddata».

Anche gli occhi cambiano: **la pupilla si dilata, la superficie appare come patinata e le palpebre si contraggono, socchiudendo l'occhio**; più precisamente, la palpebra superiore si abbassa e appare più liscia, quella inferiore invece perde la curvatura, diventando quasi una linea dritta.



Segnali di eccitazione: gli alluci si sollevano e si irrigidiscono



Segnali di eccitazione: dilatazione delle pupille

Altri parametri fisiologici che si modificano sono la temperatura corporea, il ritmo di respirazione e il battito cardiaco: durante l'eccitazione **la persona diventa in effetti più calda** e, se le si sta vicino, l'onda di calore si avverte nettamente. **Il respiro poi si fa quasi affannoso** e rende **la voce spezzata**. **Il cuore subisce una vistosa accelerazione**: si può notare questo dettaglio osservando la «percussione» della vena carotide del collo.

I corpi sono più vicini, come calamitati, **ci si guarda più intensamente negli occhi** e **ci si tocca con maggiore disinvoltura, in modo più spinto e con maggiore foga**.

Inoltre, prima ancora di esprimere a parole il proprio desiderio, **gli argomenti di conversazione possono essere rivelatori**: si fanno più battute a carattere erotico e il sesso, anche in termini scherzosi o generici, può essere il tema della conversazione.



Segnali di eccitazione: i corpi sono come calamitati, gli sguardi più intensi

Il contatto

Zone franche e zone tabù

Il contatto interpersonale segue delle regole dettate dalla cultura di appartenenza, dall'educazione, dall'intensità del rapporto e dal proprio sesso.

Franco Dogana, docente di psicologia all'Università Cattolica di Milano, ha condotto un'indagine su un campione di 120 studenti italiani per verificare il modo in cui ci si tocca o si toccano gli altri.

Nel rapporto con l'altro sesso il contatto è più informale che con individui dello stesso sesso: nelle relazioni amichevoli si tende soprattutto ad abbracciare (lo fa il 27% dei suoi intervistati); a prendersi a braccetto (21%); ad accarezzare (13%); a tenere la mano dell'altro (11%); per contro, mettere la mano attorno alla vita è piuttosto infrequente (7%).

Quanto alle parti toccate, il primato spetta alle estremità: la mano innanzitutto, poi il braccio e le spalle (questo vale per entrambi i sessi).

I maschi sono più intraprendenti da questo punto di vista, e più «spinti»: toccano infatti anche i capelli (29%) e le guance; invece vita, torace, cosce e ginocchia ricevono pochi contatti; non si toccano quasi mai, poi, certe zone del viso, come la fronte, le tempie, gli occhi e il mento.

Anche la sensibilità al contatto cambia fra i sessi: per esempio, una ricerca svolta sulla popolazione indiana dai ricercatori Suman Jain, Syed Muzzafarullah, Sundaresh Peri e altri ha messo in luce che le donne hanno una maggiore sensibilità del palmo rispetto agli uomini.

La passione a portata di mano

I primi contatti sono discreti, casuali e brevi, e probabilmente rispettano le convenzioni implicite emerse dallo studio di Dogana.

Poi, come abbiamo detto, più aumentano l'eccitazione, l'attrazione e l'intimità nella coppia più si avverte l'esigenza di toccare l'altro e di sentire il proprio corpo aderire al suo.

Questo sviluppo della confidenza reciproca è un frangente delicato dell'interazione, quindi spesso si procede per gradi e a essere toccata per prima è la parte più esposta e accessibile: la mano.

Il contatto fra le mani rappresenta un passaggio molto importante nel corteggiamento perché, oltre

a essere una regione del corpo estremamente sensibile, è l'unica parte con cui si può esprimere in modo inequivocabile la reciprocità del desiderio.

Inoltre, nel toccarla si avverte il desiderio dell'altro: **se la superficie del palmo è umida**, l'estremità è **calda** e si avverte anche **una pressione minima delle dita** vuol dire che il partner si trova in uno stato di eccitazione.

Ma quali sono i segnali che esprimono l'impulso a toccare la mano della persona con cui flirtiamo? Vediamoli.

Uno dei più significativi è quando **lo sguardo cade spesso sulle mani dell'altro**; lo stesso messaggio viene trasmesso quando **il contatto o lo sfioramento della mano avviene a più riprese**. Il piacere del contatto può essere espresso anche dall'atto di **prendere la mano dell'altro** con un pretesto (come per attirare la sua attenzione su un argomento) e poi **mantenere la presa per qualche secondo**.

Anche **passarsi la lingua sulle labbra**, **portare il busto in avanti**, **distendere la mano mentre si viene toccati** sono azioni che suggeriscono che l'esperienza è vissuta in modo piacevole.

La dritta in più

In genere, come già si è detto, quando l'uomo tocca tende a mantenere il contatto. Se nel tenere la mano dell'altro si è corrisposti, si possono accarezzare con le dita il dorso o il palmo per poi passare all'avambraccio, alla parte vicina alle ascelle (specie nel lato interno, e in particolare per le donne) e quindi al contatto con capelli e viso: di lì al bacio il passo è breve!

Un contatto che è proprio un piacere

Essere sfiorati con una piuma, ricevere una carezza delicata o un soffio sulla pelle sono stimolazioni che suscitano a chiunque un brivido e un'inevitabile sensazione di piacere.

Ora, grazie alla ricerca di un team di neuroscienziati guidati dall'inglese Francis McGlone, si è riusciti a capirne il motivo: questi stimoli provocano l'attivazione di particolari fibre nervose chiamate «C». Questi cordoni del tessuto nervoso, a differenza di tutti gli altri «filamenti», non sono ricoperti di mielina (una sostanza analoga al grasso che avvolge i neuroni), e ciò fa sì che la trasmissione degli impulsi elettrici al cervello impieghi un tempo relativamente lungo. Le fibre C si trovano solo nelle regioni glabre della pelle (come l'incavo dei gomiti, la parte interna del braccio eccetera) e sono sensibili esclusivamente a uno sfioramento lento e soffice.

Per dimostrarlo, Francis McGlone, Line Löken e altri studiosi hanno provato a sfiorare con un pennello il lato interno dell'avambraccio e il palmo delle mani (due zone prive di peli, appunto) di 20 volontari. Tuttavia, soltanto il solletico all'avambraccio risultava piacevole. Come mai? I ricercatori hanno ipotizzato che il palmo (probabilmente per le complesse funzioni della mano) ha una ridotta quantità di fibre C.

La regione del cervello che riceve queste stimolazioni è l'insula, una parte della corteccia encefalica dove vengono percepite le emozioni e le sensazioni viscerali.

Secondo gli autori dello studio i contatti che provocano queste sensazioni sono tipici di interazioni amoroze e delicate come quelle tra madre e bambino o delle effusioni di due teneri amanti.

La dritta in più

Se un uomo vuole fare breccia nel cuore di una donna, è bene che accompagni le sue avance con un contatto breve, leggero e fatto sull'avambraccio o sul palmo: le sue probabilità di riuscita saliranno vertiginosamente!

La sensualità del contatto è genetica

Sfiorare, accarezzare, far scorrere le dita sull'avambraccio del partner sono alcuni dei modi più seducenti per stimolare il desiderio nell'altro.

Eppure non tutti ne sono capaci: non si tratta solo di mancanza di esperienza ma, come hanno appurato i neuroscienziati Ryan Peters, Erik Hackeman e Daniel Goldreich, di dimensione dei polpastrelli.

Partendo dalla constatazione che i bambini e le donne apprendono più facilmente l'alfabeto Braille (il sistema di scrittura utilizzato per i non vedenti), questi studiosi hanno voluto appurare quale fosse il motivo di questa sensibilità.

Hanno così coinvolto 100 studenti chiedendo loro di distinguere la direzione di alcuni solchi tracciati su una superficie di plastica, usando soltanto il tatto; i solchi erano progressivamente più stretti in modo da determinare fino a che punto i partecipanti riuscivano a percepirli.

Bene, l'esito ha dimostrato che solo alcuni volontari erano in grado di cogliere le «striature» più sottili.

A quel punto, misurando i polpastrelli dei partecipanti, gli autori si sono accorti che chi aveva le dita più fini possedeva anche una maggiore sensibilità.

Per motivi biologici le donne sono avvantaggiate in questo senso, ma anche gli uomini che non abbiano dita larghe, tozze e callose possono godere di una buona capacità di discriminazione tattile.

La dritta in più

Questa scoperta ci riporta al tema delle fibre C, che come abbiamo visto sono stimulate se il nostro tocco è simile a una piuma. Se, al contrario, premiamo con troppa forza o stringiamo come morse, la nostra capacità di stimolazione erotica è molto compromessa!

Un apostrofo rosa...

Il bacio è uno dei più intimi e sensuali modi di esprimere il desiderio.

Si tratta di un comportamento piuttosto complesso che richiede la coordinazione di ben 34 muscoli facciali e di 112 muscoli posturali; quando il bacio è profondo (alla francese) coinvolge anche la lingua.

Le labbra hanno numerosi recettori nervosi che consentono di percepire distintamente le più sottili variazioni nel contatto e nella pressione.

Un bacio stimola una serie di messaggi nervosi e chimici che provocano sensazioni tattili, eccitazione sessuale, senso di intimità, euforia. Può quindi dare il polso del valore e dell'intensità di uno scambio amoroso, così come decretare la fine di una relazione sul nascere quando viene dato nel modo sbagliato o suscita reazioni di disgusto.

Lo zoologo ed etologo Desmond Morris è stato il primo a intuire che il bacio è l'evoluzione della pratica di sminuzzare il cibo nella propria bocca per poi passarlo in quella del neonato: lo fanno gli

scimpanzé, commenta Morris, e verosimilmente agivano così anche le femmine dei primi ominidi.

In seguito, questo comportamento si è trasformato nell'atto di premere le proprie labbra contro quelle del bambino per procurargli un senso di conforto in momenti di scarsità di cibo; solo in seguito avrebbe assunto il valore di esprimere amore, desiderio e affetto.

Per farsi un'idea della tempesta emotiva, ormonale e nervosa che provoca un bacio basti pensare che quest'azione coinvolge addirittura 5 dei 12 nervi del cranio.

Uno studio degli psicologi Wendy Hill e Carey Wilson ha dimostrato che il bacio provoca un aumento dell'ossitocina (un ormone coinvolto nell'esperienza della tenerezza, nell'orgasmo femminile e nel parto) e una riduzione del cortisolo (l'ormone dello stress), segno che il bacio suscita anche un senso di sollievo.

Una ricerca condotta con l'fMRI da Helen Fisher e da alcuni suoi colleghi ha dato prova che è sufficiente guardare una coppia baciarsi appassionatamente per stimolare l'attività in due regioni cerebrali, note come «circuito del piacere»: il nucleo caudato e l'area ventrale tegmentale, zone in cui viene rilasciata la dopamina.

Adrienne Blue, nel suo libro *Di bacio in bacio. Storia, geografia e piacere del baciare*, ha illustrato la fisiologia di questo gesto: le pupille si dilatano (probabilmente è questo il motivo per cui chiudiamo gli occhi quando bacciamo); il cuore prende a battere all'impazzata; il respiro accelera; le ghiandole salivari secernono saliva come se ci si trovasse in presenza di un cibo appetitoso.

Poi, quando le lingue si toccano, un segnale nervoso scende lungo il cordone spinale fino a stimolare il pancreas, le ghiandole surrenali e i nervi pelvici; in certi casi arriva persino a provocare un orgasmo (nella donna).

Proprio per l'effetto di quest'atto, la donna spesso prima di offrire le labbra porge guance e collo.

Uomini e donne danno un valore diverso al bacio. Lo hanno dimostrato gli psicologi Susan Hughes, Marissa Harrison e Gordon Gallup Jr. con un sondaggio: per il sesso femminile si tratta di un metro di misura per valutare la compatibilità di un uomo; inoltre è anche un modo per iniziare, mantenere e controllare la situazione di coppia in una relazione seria. Per l'uomo il bacio conta di meno, specie nelle avventure, e spesso è un modo per giungere al sesso.

Il primo bacio non si scorda mai

Il primo bacio nella donna suscita spesso una forte emozione, imbarazzo e timore. Non è un caso, come ha provato Sheril Kirshenbaum, ricercatrice all'Università del Texas, che rimanga fortemente impresso nella memoria, perfino in modo più nitido della perdita della verginità: il 90% delle volontarie che ha intervistato erano in grado di ricordarne addirittura i dettagli.

La sequenza più comune nel baciare segue quasi uno schema fisso: il maschio comincia a dare baci sul collo o sulle guance della donna a labbra chiuse; poi, sempre con le labbra chiuse, le appoggia su quelle di lei; a quel punto, le labbra si aprono leggermente, per permettere all'altro e a sé di assaporare il respiro del partner e di pregustare la sua saliva, sia per la sensazione erotica che questo gesto procura sia per il sapore.

Si può sentire anche il calore del respiro dell'altro. Le labbra e la lingua sono molto sensibili alle variazioni di temperatura: se si avverte un piacevole tepore è segno di eccitazione; se, al contrario, il respiro è freddo indica la mancanza di vero coinvolgimento o segnala che la donna non è ancora pronta a concedersi.

Ma facciamo un passo indietro, e vediamo quali sono i messaggi del corpo che introducono al bacio.

O dolci baci, o languide carezze...

Uno dei primi studiosi che hanno indagato sui segnali non verbali che preludono al bacio è l'antropologo Adam Kendon. Questo ricercatore ha osservato per esempio che se un uomo e una donna hanno il volto a poca distanza l'uno dall'altra e **lei sorride tenendo le labbra chiuse, lui in genere si protende per baciarla**; se, al contrario, **lei sorride mostrando i denti superiori, lui guarda altrove**.

Sono numerosi gli indizi che segnalano l'intenzione di baciare e, commenta Kendon, partono quasi sempre dalla donna.



Segnali che preludono al bacio: lei lo guarda con espressione rapita e si protende verso di lui



Segnali che preludono al bacio: lei lo fissa intensamente negli occhi con le labbra socchiuse



Segnali che preludono al bacio: passarsi l'indice sul labbro inferiore

Un gesto che tradisce questo desiderio si nota quando **lei lancia ripetuti sguardi alle labbra di lui**; spesso mentre lo fa i suoi **occhi sono lucidi** e la **bocca socchiusa**.

Un altro segnale è **prendere il respiro**, come se lei provasse una forte emozione, fissandolo; di solito anche in questo caso le labbra sono dischiuse. L'atto di respirare così a fondo solleva il petto suscitando l'eccitazione del maschio.

Sempre con l'intento di farsi baciare lei **lo ascolta con un'espressione rapita**, tenendo le **labbra socchiusse per tutto il tempo che lui le parla**; in genere **il corpo di lei appare piuttosto immobile e chino verso di lui**.

Un'altra astuzia femminile per indurlo a questo passo consiste nel **restare in silenzio e fissarlo intensamente negli occhi** invece di replicare **quando lui termina il proprio turno di conversazione e la guarda**.

Un'ulteriore strategia prevede che **lei (da seduta) lo fissi facendo dondolare il tronco avanti e indietro con piccoli sobbalzi**: in questo modo, quando oscilla in avanti la donna si trova a portata delle sue labbra.





Segnali che preludono al bacio: lei lo fissa oscillando avanti e indietro con il tronco

Con il medesimo scopo lei può anche stare ad ascoltarlo, poi **chiudere gli occhi lentamente e tenerli serrati per qualche secondo**, invitandolo implicitamente a farsi avanti e mostrando di essere senza alcuna difesa.

Se lo guarda e lo ascolta passandosi languidamente l'indice sul labbro inferiore sta comunicando che vuole essere baciata. Pure in questo caso la bocca è socchiusa, gli occhi lucidi e il tronco è inclinato verso di lui. In modo analogo, **può fissare le labbra di lui e quindi leccarsi le proprie**.

Un'ultima premessa al bacio richiede la partecipazione di entrambi: **le teste sono vicine; i due si guardano negli occhi; il loro mento è sollevato e le labbra dischiuse e protese verso l'esterno; il labbro inferiore può mostrare un debole tremolio; i corpi di entrambi convergono l'uno contro l'altro; infine, si fissano con gli occhi sgranati o li socchiudono**: di lì a poco uniranno le labbra.

Amore a prima vista

La scienza ha analizzato, esaminato al microscopio, vivisezionato tutte le fasi e le esperienze vissute nel corteggiamento. Poteva scamparla il colpo di fulmine? Certo che no!

Secondo gli psicologi evuzionisti questa magica e istantanea attrazione ha radici biologiche: è un retaggio di quando in passato, alla stregua degli altri animali, tra i nostri progenitori le femmine attraversavano il periodo dell'estro.

Come per le altre specie che hanno solo alcune ore, giorni o settimane per procreare, anche i nostri antenati dovevano sviluppare un'attrazione in tempi molto rapidi: in quella situazione era impensabile che impiegassero mesi o anni a trovare un'intesa e pianificare la loro vita insieme; la

fase di conoscenza doveva essere spedita e dare luogo all'accoppiamento.

Ai giorni nostri non è necessario essere così frettolosi, ma sicuramente la prima impressione che abbiamo conoscendo qualcuno o semplicemente guardandolo ci fa capire molto di quella persona... ed è in grado di scatenare un processo psicologico profondo che ci dà l'idea di conoscerla da sempre.

Sembra sia un'esperienza più comune nel maschio: un'indagine degli psicologi Eugene Kanin, Karen Davidson e Sonia Scheck ha messo in luce che gli uomini che si innamorano al primo sguardo sono quasi il doppio (27%) delle donne (15%).

Fuori in 8,2 secondi

Un uomo ci mette davvero poco a innamorarsi: uno studio pubblicato su *Archives of Sexual Behavior* ha dimostrato che un maschio esposto a una donna da cui è attratto impiega 8,2 secondi per perdere la testa per lei!

Per la loro indagine i ricercatori hanno reclutato 115 studenti di entrambi i sessi e li hanno messi in una stanza a conversare con un attore (per le donne) o con un'attrice. Le interazioni erano riprese da una videocamera nascosta.

Il risultato più eclatante è stato che se lo sguardo dell'uomo sostava sull'attrice per 8,2 secondi o più, il soggetto rivelava poi di essersi preso una cotta per lei (e non solo di trovarla attraente); se il tempo era inferiore, invece, si dichiarava non particolarmente coinvolto. Per contro, dopo 4,5 secondi i maschietti erano in grado di stabilire se una donna non gli piaceva.

Al contrario, se una rappresentante del gentil sesso guardava per 8 secondi o più un uomo non significava che ne fosse innamorata.

Un recente esperimento di Martie Haselton e Andrew Galperin ha confermato questo risultato. Secondo i ricercatori il preconcetto che il maschio sovrastimi il grado in cui una donna è interessata a lui viene esteso anche all'amore: se ritiene che lei sia innamorata di lui può provare una forte attrazione nei suoi confronti. Per contro, se una donna sente un grande trasporto sessuale per un uomo (proprio perché in genere lei non scinde sesso e sentimento) tende a ritenere di esserne innamorata.

Quando questi due «ingredienti» coincidono ecco che si sviluppa una miscela esplosiva... ed è colpo di fulmine!

Cerchiamo di capire che cosa caratterizza questo incantesimo; per farlo distinguiamo un piano soggettivo e uno oggettivo. Il primo riguarda quello che percepisce la persona coinvolta; il secondo, ciò che anche un osservatore esterno può cogliere.

Bene, la prima cosa di cui ci si accorge è che, nonostante si sia appena fatta conoscenza con l'altro, **si ha l'impressione di conoscerlo da sempre**; tant'è vero che ci si sente perfettamente a proprio agio e si avverte un feeling nel conversare e nell'interagire.

Ci sembra di poter **comprendere l'altro in profondità e senza** che questi abbia **necessità di spiegarsi a parole**; magicamente, sentiamo che coincide con tutto quello che ci saremmo aspettati da un partner.

Un altro fenomeno che rende unica questa situazione è il fatto che **il partner non ci piace per un aspetto in particolare** (come gli occhi, la voce, lo stile eccetera), **ma integralmente**: a volte, non sappiamo nemmeno dire cos'è che ci colpisce, perché il suo aspetto e i suoi modi di fare ci appaiono perfetti.

L'isolamento dall'ambiente e dagli astanti è un ulteriore tratto che caratterizza il colpo di fulmine: si ha l'impressione che su noi e l'altro sia puntato un riflettore e tutto il resto appare buio o «fuori fuoco».

Passando al piano oggettivo, chi è «vittima» dell'innamoramento istantaneo **sembra muoversi in perfetta coordinazione**: le posture di lui e lei sono quasi identiche e, soprattutto, vengono quasi sempre modificate in sincronia.

Spesso la coppia crea quello che in precedenza abbiamo definito «**cerchio d'amore**» **poco dopo aver iniziato a interagire**.

Gli sguardi diretti sono molto frequenti e i sorrisi cadenzano quasi tutti gli argomenti di conversazione. La **voce** di entrambi diventa **più bassa, sussurrata e melodiosa**; il suo abbassamento ha proprio lo scopo di far risaltare il clima di intimità, di confidenza e di esclusività di questa comunicazione.

Le frasi vengono spesso intervallate da risate cristalline e spontanee; in circostanze come queste, infatti, la felicità ci fa ridere e sorridere con una facilità estrema.

Il corpo in generale **appare teso, tonico ed eccitato**: scompare la tendenza a curvarsi e la pancia viene tenuta più in dentro; gambe e braccia danno l'idea di essere scattanti e scolpite.

Per effetto della contentezza, **gli zigomi si sollevano** e si tendono, dandoci un'espressione allegra e conferendo al nostro viso un'aria più fresca e vivace.

Perfino **gli occhi** subiscono un vistoso cambiamento: **sembrano infatti accendersi e luccicare**. Questo effetto è dovuto fondamentalmente a due cause: la pupilla si dilata e dà un aspetto più tenero ed emozionante all'occhio (che assomiglia a quello di un bambino); inoltre, un po' come accade con tutti i fluidi corporei, si assiste a una maggiore lubrificazione della superficie oculare, che appare patinata o lucidata.

Proprio in conseguenza della dilatazione pupillare, la vista ne risulta «appannata» e la persona che stiamo rimirando diventa al nostro sguardo levigata, priva di difetti (un po' come se guardassimo qualcuno quando la luce è scarsa).

Con l'aprirsi del nostro diaframma naturale, aumenta la percezione tramite dei recettori periferici detti bastoncelli: queste strutture sono particolarmente sensibili alla luce e quindi l'altro ci suscita l'impressione di essere ammantato di una luminosità eterea.

L'ultimo effetto prodotto dalla dilatazione della pupilla è renderci più efficienti nel cogliere i movimenti, anche al loro nascere; così, diventiamo abilissimi a captare ogni minimo spostamento dell'altro e a muoverci di conseguenza in perfetta coordinazione e simultaneità con lei/lui.

È naturale che in quest'idillio la conversazione viaggi spedita, fluente ed effervescente. Per una sorta di accordo implicito, vengono evitati temi imbarazzanti o troppo personali e seri. Peraltro, puntualmente fa capolino nel dialogo il discorso sui due come coppia e le coincidenze tra i loro gusti e punti di vista.

E dopo? Come testare la buona tenuta della coppia

L'appuntamento può terminare in un rapporto sessuale, in un nulla di fatto o sfociare in una relazione duratura.

Il primo incontro talvolta può essere «fatale», ma è soprattutto la frequentazione successiva che getta le fondamenta più o meno solide del futuro della coppia: più i due si mostrano complici, compatibili e accomodanti, più la loro storia ha possibilità di durare nel tempo; molto importanti al riguardo sono la condivisione di valori, interessi e tratti di personalità.

Come abbiamo visto, sul piano non verbale ha parecchio rilievo la tendenza nella coppia a imitare l'uno il comportamento dell'altra e viceversa: cioè fare gli stessi gesti, assumere le stesse posture,

mimare l'espressione facciale e gli atteggiamenti corporei. Inoltre, conta molto sviluppare una buona coordinazione sul piano del linguaggio del corpo.

Molly E. Ireland, Richard B. Slatcher, Paul W. Eastwick e altri studiosi, esaminando gli scambi verbali e gli sms di un gruppo di coppie, hanno messo in risalto che anche la tendenza a riprendere stile del linguaggio, modi di dire, espressioni dell'altro sono ulteriori indizi che lasciano presagire una buona «tenuta» dei legami sentimentali.

Una ricerca di Caryl Rusbult ha dimostrato che le relazioni più solide sono quelle in cui migliorano le condizioni economiche, la soddisfazione personale, l'investimento nel rapporto e l'impegno e si riducono le tentazioni.

Per contro, un attaccamento modesto al partner, lunghi periodi di separazione, opposizione dei genitori, differenze culturali e difficoltà personali sono alla base di numerose rotture.

Al disfacimento del rapporto contribuiscono anche aspetti come una scadente intimità, un coinvolgimento diverso dei due, un'eccessiva differenza d'età, profonde diversità culturali e di vedute e livelli di intelligenza e attrazione troppo dissimili.

L'analisi più originale sui criteri per prevedere la stabilità della coppia è quella degli psicologi John Gottman e Robert Levenson: costruita sulla base di una ricerca durata ben quattro anni, coinvolgendo un nutrito gruppo di sposi novelli, l'indagine ha messo in evidenza che un particolare modo di comunicare a livello non verbale consente di predire con un'attendibilità del 93,7% la possibilità che la coppia si scioglia... e questo dopo solo 3 minuti di osservazione!

In questo lasso di tempo, gli uomini che avrebbero divorziato diventavano progressivamente e velocemente più irascibili e insofferenti verso la partner; inoltre, esibivano una riduzione delle tenerezze e delle altre emozioni positive, il cui livello invece rimaneva costante nei «bravi» mariti, ma anche, in generale, nelle donne di entrambi i gruppi.

Il copione messo in scena da chi avrebbe finito per separarsi era caratteristico: la moglie dava il «la», lamentandosi di qualcosa che non andava e attribuendone la causa al marito. Il quale, dal canto suo, risentito, si chiudeva in se stesso, si mostrava più ostile e infastidito.

Alla fine della discussione, entrambi i coniugi apparivano «musoni» e di malumore, non giungevano a compromessi né mostravano l'intenzione di voler accantonare per il momento l'animosità.

Nel corso della discussione, le coppie destinate a chiudere la loro storia assumevano frequentemente comportamenti come tenere le braccia conserte, evitare lo sguardo dell'altro o guardare altrove mentre il partner parlava, spolverare i propri abiti da provvidenziali capelli, briciole o pelucchi, mostrare espressioni di collera, scetticismo, derisione o perplessità alle parole del coniuge, sfregarsi ripetutamente il naso e manifestare altri gesti di fastidio o contrarietà.

Per contro, le coppie ben assortite erano grado di intavolare un dialogo costruttivo: dopo una discussione, davano mostra di voler «seppellire l'ascia», assumevano pose aperte, sorridevano teneramente, accarezzavano l'altro sul braccio o sulla schiena, rievocavano i bei momenti passati assieme, erano capaci di sdrammatizzare facendo qualche battuta, e parlavano di attività (un viaggio, l'acquisto di un nuovo mobile per la casa eccetera) da fare assieme o che coinvolgesse il partner.

Ringraziamenti

Un grazie sentito va a tutti coloro che direttamente o indirettamente hanno reso questo libro (un mio sogno nel cassetto) una realtà: la mia gratitudine va in particolare ai miei «angeli custodi» della Sperling & Kupfer, Elisabetta e Alice, che mi hanno assistito in questo difficile «parto»; ai miei straordinari modelli, Francesco Ciaccia e Debora Gambino, e alla mia insostituibile tuttofare Serena Stabile. Non ultimo, ringrazio il fotografo, Pierluigi Bumbaca, che oltre a essere un grande professionista è una persona estremamente disponibile e cordiale.

Bibliografia

- AHARON, I., ETCOFF, N., ARIELY, D., CHABRIS, C.F., O'CONNOR, E., BREITER, H.C., «Beautiful faces have variable reward value: fMRI and behavioral evidence», *Neuron*, novembre 2001.
- ALDEN SMITH, E., «Why do good hunters have higher reproductive success?», *Human Nature*, 15, n. 4, pp. 343-364, 2004.
- ALLEN, J.B., et al., «Arousal and attraction: a response-facilitation alternative to misattribution and negative-reinforcement models», *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 261-270, 1989.
- ALLEN, P., *Getting to «I Do»*, William Morrow & Co, New York 1994.
- ANGELONI, E., *Anthropology 2001/2002*, McGraw-Hill/Dushkin, Guildford, Connecticut 2001.
- APICELLA, C.L., FEINBERG, D.R., «Voice pitch alters mate-choice relevant perception in huntergatherers», *Proceedings of the Royal Society*, B276 (1659), pp. 1077-1082, 2009.
- APTE, M.L., «Ethnic humor versus 'sense of humor'», *American Behavioral Scientist*, 30, pp. 27-41, 1987.
- ATKINSON, J., ROWE, M., «Why men are attracted to women with small feet», ricerca presentata al XXII convegno della Human Behavior and Evolution Society, 2010.
- ATTWOOD, A., PENTON-VOAK, I., MUNAFÒ M., «Effect of acute nicotine administration on ratings of attractiveness of facial cues», *Nicotine & Tobacco Research*, 11, n. 1, pp. 44-48, 2009.
- ATZWANGER, K., GRAMMER, K., «Babyness and sexual attraction», testo pubblicato sul sito dell'Istituto di Etologia urbana dell'Università di Vienna, 1999.
- BARCLAY, A.M., «The effect of hostility on physiological and fantasy responses», *Journal of Personality*, 37, n. 4, pp. 651-667, 1969.
- BARCLAY, A.M., LITTLE, D.M., «Urinary acid phosphatase secretion under different arousal conditions», *Psychophysiology*, 9, n. 1, pp. 69-77, 1972.
- BENTON, D., «The influence of androstenol – a putative human pheromone – on mood throughout the menstrual cycle», *Biol. Psychol.*, 22, pp. 141-147, 1982.
- BERGER, C.R., «Planning and scheming: strategies for initiating relationships», in R. Burnett, P. McGhee, D. Clarke (a cura di), *Accounting for relationships: social representations of interpersonal links*, Methuen, Londra 1987.
- BERGER, C.R., CALABRESE, R.J., «Some explorations in initial interaction and beyond: toward a developmental theory of interpersonal communication», *Human Communication Theory*, 1, pp. 99-112, 1975.
- BERRY, D.S, MCARTHUR, L.Z., «Some components and consequences of a babyface», *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, n. 2, pp. 312-323, 1985.
- BIRD, S., GOWER, D.B., «The validation and use of a radioimmuno-assay for 5 α -androst-16-en-3-one in human axillary collections», *The Journal of Steroid Biochemistry*, 14, pp. 213-219, 1982.
- BLUE, A., *Di bacio in bacio. Storia, geografia e piacere del baciare*, Feltrinelli, Milano 1999.
- BOOTHROYD, L.G., JONES, B.C., BURT, D.M., DEBRUINE, L.M., PERRETT, D.I., «Facial correlates of

sociosexuality», *Evolution and Human Behavior*, 29, n. 3, pp. 211-218, 2008.

- BOWES, K., «Study: tattoos stain impressions of females», *The Independent*, 7 settembre 2005, consultabile sul sito http://independent.gmnews.com/news/2005-09-07/Front_page/003.html
- BRADLEY, R., SCHWARTZ, A.C., KASLOW, N.J., «Posttraumatic stress disorder symptoms among low-income, African American women with a history of intimate partner violence and suicidal behaviors: self-esteem, social support, and religious coping», *Journal of traumatic stress*, 18, n. 6, pp. 685-696, 2005.
- BREITENBECHER, K.H., «Sexual revictimization among women: a review of the literature focusing on empirical investigations», *Aggression and Violent Behavior*, 6, n. 4, pp. 415-432, 2001.
- BROOKSBANK, B.W.L., «Urinary excretion of androst-16-en-3 α -ol levels in normal subjects, and effects of treatment with trophic hormones», *J Endocr*, 24, pp. 435-444, 1962.
- BROWN, W.M., CRONK L., et al., «Dance reveals symmetry especially in young men», *Nature*, 438, pp. 1148-1150, 2005.
- BROWN, W.M., FINN, C.J., COOKE, B.M., BREEDLOVE, S.M., «Differences in finger length ratios between self-identified 'butch' and 'femme lesbians'», *Archives of Sexual Behavior*, 31, n. 1, pp. 117-121, 2002.
- BRYANT, G.A., HASELTON, M.G., «Vocal cues of ovulation in human females», *Biol. Lett.*, 5, n. 1, pp. 12-15, 2009.
- BURGESS, E.W., WALLIN, P., *Courtship, engagement and marriage*, Lippincott, New York 1953.
- BURKE, D., SULIKOWSKI, D., «A new viewpoint on the evolution of sexually dimorphic human faces», *Evolutionary Psychology*, 8, n. 4, pp. 573-585, 2010.
- BURRIS, R.P., ROWLAND, H.M., LITTLE, A.C., «Facial scarring enhance men's attractiveness for short-term relationship», *Personality and Individual Differences*, 48, pp. 213-217, 2009.
- BUSS, D.M., ANGLEITNER, A., «Mate selection preferences in Germany and the United States», *Personality and Individual Differences*, 10, pp. 1269-1280, 1989.
- BUSS, D.M., DEDDEN, L., «Derogation of competitors», *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, pp. 395-422, 1990.
- BUSS, D.M., SCHMITT, D.P., «Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating», *Psychological Review*, 100, pp. 204-232, 1993.
- BUSS, D.M., SHACKELFORD, T.K., CHOE, J., BUUNK, B.P., DIJKSTRA, P., «Distress about mating rivals», *Personal Relationships*, 7, pp. 235-243, 2000.
- BUUNK, A.P., DIJKSTRA, P., FETCHENHAUER, D., KENRICK, D.T., «Age and gender differences in mate selection criteria for various involvement levels», *Personal Relationships*, 9, pp. 271-278, 2002.
- BYRNE, R., FINDLAY, B., «Preference for SMS versus telephone calls in initiating romantic relationships», *Australian Journal of Emerging Technology and Society*, 2, n.1, pp. 48-61, 2004.
- CASPI, A., HERBENER, E.S., «Phenotypic convergence and marital assortment: longitudinal evidence», *Social Biology*, 40, pp. 48-60, 1993.
- CHARTRAND, T.L., BARGH, J.A., «The chameleon effect: the perception-behavior link and social interaction», *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, pp. 893-910, 1999.
- CHARTRAND, T.L., VAN BAAREN, R., «Human mimicry», in M.P. Zanna (a cura di), *Advances in experimental social psychology*, 41, pp. 219-274, 2009.
- CHRISTENSEN, J.M., SACCO, P.R., «Association of hair and eye color with handedness and stuttering», *Journal of Fluency Disorders*, 14, n. 1, pp. 37-45, febbraio 1989.
- CIKARA, M., EBERHARDT, J.L., FISKE, S.T., «From agents to objects: sexist attitudes and neural responses to sexualized targets», *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23, n. 3, pp. 540-51, 2011.

- CLARK, A.P., «Self perceived attractiveness and masculinization predict women's sociosexuality», *Evolution and Human Behavior*, 25, n. 2, pp. 113-124, 2004.
- CLOUTIER, J., HEATHERTON, T.F., WHALEN, P.J., KELLEY, W.M., «Are attractive people rewarding? Sex differences in the neural substrates of facial attractiveness», *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20, n. 6, pp. 941-951, 2008.
- COHN, J.F., REED, L.R., MORIYAMA, T., XIAO, Y., SCHMIDT, K., AMBADAR, Z., «Multimodal coordination of facial action, head rotation, and eye motion during spontaneous smiles», *Proceedings of the Sixth IEEE International Conference on Automatic Face and Gesture Recognition (FG '04)*, pp. 129-138, 2004.
- CORNWELL, R.E., LAW SMITH, M.J., BOOTHROYD, L.G., R. MOORE, F.R., HASKER DAVIS, H.P., STIRRAT, M., TIDDEMAN, B., PERRETT, D.I., «Reproductive strategy, sexual development and attraction to facial characteristics», *Phil. Trans. R. Soc. B.*, 361, pp. 2143-2154, 2006.
- COSTA, M., «Gender differences in response to pictures of nudes: a magnetoencephalographic study», *International Society for the Study of Women's Sexual Health 2006 Annual Meeting Abstracts*, Lisbona, p. 8, 22-25 febbraio 2006.
- COUSINS, A.J., «Changes in women's mate preferences across the ovulatory cycle», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, n. 1, pp. 151-163, 2007.
- CREEKMORE, A.M., «Clothing and personal attractiveness of adolescents related to conformity, to clothing mode, peer acceptance, and leadership potential», *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 8, n. 3, pp. 203-215, 1980.
- CRONK, L., CAMPBELL, L., MILROY, A., SIMPSON, J.A., «Cosmetics as a signaling system», ricerca presentata al convegno annuale dell'American Anthropological Association, New Orleans 2002.
- CURRIE, T.E., LITTLE, A.C., «The relative importance of the face and body in judgments of human physical attractiveness», *Evolution and Human Behavior*, 30, n. 6, pp. 409-416, 2009.
- CZILLI, T., «Close family smells worse than a stranger», *New Scientist*, agosto 2002.
- DELTON, A.W., ROBERTSON, T.E., KENRICK, D.T., «The mating game isn't over: a reply to Buller's critique of the evolutionary psychology of mating», *Evolutionary Psychology*, 4, pp. 262-273, 2006.
- DEMAREST, J., ALONSO, H., «At what age does an attractive young female become sexually desirable?», ricerca presentata al XIV convegno annuale della Human Behavior and Evolution Society, 2002.
- DESY, P.I., «Stinky zinc problem review of Thomas Maney on smell and taste problems due to zinc deficiency», *USA Weekend Magazine*, 6 gennaio 2008.
- DEUTSCH, F.M., LEBARON, D., FRYER, M., «What is in a smile?», *Psychology of Women Quarterly*, 11, n. 3, pp. 341-352, settembre 1987.
- DEWALL, C.N., MANER, J.K., «High status men (but not women) capture the eye of the beholder», *Evolutionary Psychology*, 6, n. 2, 2008.
- DIXSON, A., HALLIWELL, G., EAST, R., WIGNARAJAH, P., ANDERSON, M., «Masculine somatype and hirsuteness as determinants of sexual attractiveness to women», *Archives of Sexual Behavior*, 32, pp. 29-39, 2003.
- DIXSON, B.J., GRIMSHAW, G.M., LINKLATER, W.L., DIXSON, A.F., «Eye tracking of men's preferences for female breast size and areola pigmentation», *Archives of Sexual Behavior*, 40, n. 1, pp. 51-58, 2011.
- DOWNEY, J.L., CHRISTENSEN, L., «Flirting and energetic arousal», *Psychol Rep*, 93, n. 1, pp. 239-40, 2003.

- DOYLE, J.F., «A woman's walk: attractiveness in motion», *The Journal of Social, Evolutionary and Cultural Psychology*, 3, n. 2, pp. 81-9, 2009.
- DUNN, M.J., SEARLE, R., «Effect of manipulated prestige-car ownership on both sex attractiveness ratings», *British Journal of Psychology*, 101, n. 1, pp. 69-80, febbraio 2010.
- DURANTE, K.M., GRISKEVICIUS, V., HILL, S., PERILLOUX, C., LI, N.P., «Ovulation, female competition, and product choice: hormonal influences on consumer behavior», *Journal of Consumer Research*, 37, 2011.
- DURANTE, K.M., LI, N.P., HASELTON, M.G., «Changes in women's choice of dress across the ovulatory cycle: naturalistic and laboratory task-based evidence», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, pp. 1451-1460, 2008.
- EDMAN, A.L., YATES, A., ARUGUETE, M.S., DEBORD, K.A., «Romantic interest in obese college students», *Eating Behaviors*, 10, n. 3, pp. 143-145, 2009.
- EIBL-EIBESFELDT, I., *Etologia umana. Le basi biologiche e culturali del comportamento*, Bollati Boringhieri, Torino 2001.
- ELLIOT, A.J., NIESTA, D., «Romantic red: red enhances men's attraction to women», *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, n. 5, pp. 1150-1164, 2008.
- ELLIS, P., «Correlations between symmetry and sperm count, mobility, and morphology in a sample of Boston men», ricerca presentata al XIV convegno annuale della Human Behavior and Evolution Society, 2002.
- FALLONE, A.R., PIERCE, L., BYGRAVE, A., «Haircolour, female stereotypes and personality: bimbos, firecats and dark ladies: labels or truth?», ricerca presentata al V European Congress of Psychology, Dublino, 6-11 luglio 1997.
- FARTHING, W.G., «Neither daredevils nor wimps: attitudes toward physical risk takers as mates», *Evolutionary Psychology*, 5, n. 4, pp. 754-777, 2007.
- FAURIE, C., PONTIER, D., RAYMOND, M., «Student athletes claim to have more sexual partners than other students», *Evolution and Human Behavior*, 25, pp.1-8, 2004.
- FEINBERG, D.R., JONES, B.C., DEBRUINE, L., MOORE, F.R., LAW SMITH, M.J., CORNWELL, E.R., TIDDEMAN, B.P., BOOTHROYD, L.G., PERRETT, D.I., «The voice and face of woman: One ornament that signals quality?», *Evolution and Human Behavior*, 26, n. 5, pp. 398-408, 2005.
- FEINGOLD, A., «Gender differences in mate selection preference: A test of the parental investment model», *Psychological Bulletin*, 112, n. 1, pp. 125-139, 1992.
- FIELDMAN, G., «Men prefer attractiveness over youthfulness when selecting a long-term partner», *New Scientist*, giugno 2001.
- FINK, B., GRAMMER, K., THORNHILL, R., «Human (Homo sapiens) facial attractiveness in relation to skin texture and color», *Journal of Comparative Psychology*, 115, pp. 92-99, 2001.
- FISHER, H., ARON, A., BROWN, L.L., «Romantic Love: an fMRI study of a neural mechanism for mate choice», *The Journal of Comparative Neurology*, 493, pp. 58-62, 2005.
- FISMAN, R., IYENGAR, S., KAMENICA, E., SIMONSON, I., «Searching for a mate: theory and experimental evidence», Stanford GSB Research Paper n. 1882, 2005.
- FLETCHER, G.J.O., TITHER, J.M., O'LOUGHLIN, C., FRIESEN, M., OVERALL, N., «Warm and homely or cold and beautiful? Sex differences in trading off traits in mate selection», *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30, pp. 659-672, 2004.
- FRANKLIN, R., ADAMS, R., «A dual-process account of female facial attractiveness preferences: sexual and nonsexual routes», *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, n. 5, pp.1156-1159, settembre 2009.

- FURNHAM, A., TAN, T., MCMANUS, C., «Waist-to-Hip ratio and preference for body shape: a replication and extension», *Person. Individ. Diff.*, 22, n. 4, pp. 539-549, 1997.
- GALPERIN, A., HASELTON, M.G., «Predictors of how often and when people fall in love», intervento al convegno annuale della Western Psychological Association, Cancun, Messico, aprile 2010.
- GANGESTAD, S.W., THORNHILL, R., «Facial masculinity and fluctuating asymmetry», *Evolution and Human Behavior*, 24, n. 4, pp. 231-241, luglio 2003.
- GANGESTAD, S.W., THORNHILL, R., GARVER, C., «Adaptations to Ovulation Current Directions», *Psychological Science*, 14, n. 6, pp. 312-316, dicembre 2005.
- , «Changes in women's sexual interests and their partners' mate retention tactics across the menstrual cycle: evidence for shifting conflicts of interest», *Proceedings of the Royal Society B*, 269, pp. 975-982, 2002.
- GILLIS, J.S., AVIS, W.E., «The male-taller norm in mate selection», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6, n. 3, 1980.
- GIORGI, D., GAILLARD, I., ROUQUIER, I., «Olfactory Receptors», *Encyclopedia of life sciences*, John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey 2006.
- GIVENS, D., *Segnali d'amore: quello che conta e ciò che l'altro non dice. Guida pratica al linguaggio del corteggiamento*, Il punto d'incontro, Vicenza 2009.
- GLADUE, B.A., DELANEY, H.J., «Gender differences in perception of attractiveness of men and women in bars», *Pers Soc Psychol Bull*, 16, n. 2, pp. 378-391, 1990.
- GLASGOW, R., ARKOWITZ, H., «The behavioral assessment of male and female social competence in dyadic heterosexual interactions», *Behavior Therapy*, 6, pp. 488-498, 1975.
- GOTTMAN, J.M., LEVENSON, R.W., «What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models», *Family Processes*, 38, pp. 143-158, 1999.
- GRAMMER, K., KRUCK, K., JUETTE, A., FINK, B., «Non-verbal behaviour as courtship signals: the role of control and choice in selecting partners», *Evolution and Human Behaviour*, 21, pp. 371-390, 2000.
- GRAMMER, K., RENNINGER, L., FISCHER, B., «Disco clothing, female sexual motivation, and relationship status: is she dressed to impress?», 41, n. 1, pp. 66-74, 2004.
- GREENGROSS, G., MILLER, G.F., «Dissing oneself versus dissing rivals: effects of status, personality, and sex on the short-term and long-term attractiveness of self-deprecating and other-deprecating humor», *Evolutionary Psychology*, 6, n. 3, pp. 393-408, 2008.
- GRIFFITHS, R.W., KUNZ, P.R., «Assortative mating: a study of physiognomic homogamy», *Social Biology*, 20, pp. 448-453, 1973.
- GROSSER, B.I., MONTI-BLOCH, L., JENNINGS-WHITE, C., BERLINER, D.L., «Behavioral and electrophysiological effect of the androstadienone, a human pheromone», *Psychoendocrinology*, 25, pp. 289-299, 2000.
- GUÉGUEN, N., «The effect of a woman's incidental tactile contact on men's later behavior», *Social Behavior and Personality*, 38, n. 2, pp. 257-266, 2010.
- , «Men's sense of humor and women's responses to courtship solicitations: an experimental field study», *Psychological Reports*, 2010.
- , «Mimicry and women attractiveness: an evaluation in a courtship context», *Social Influence*, 4, n. 4, pp. 249-255, 2009.
- , «Menstrual cycle phases and female receptivity to a courtship solicitation: an evaluation in a nightclub», *Evolution and Human Behavior*, 30, n. 5, pp. 351-355, 2009.
- , «The effect of a woman's smile on men's courtship behavior», *Social Behavior and Personality*,

36, n. 9, pp. 1233-1236, 2008.

- , «Brief report: the effects of women's cosmetics on men's approach: an evaluation in a bar», *North American Journal of Psychology*, 10, n. 1, 2008.
- , «Mimicry and seduction: An evaluation in a courtship context», *Social Influence*, 4, n. 3, pp. 249-255, 2008.
- , «Women's bust size and men's courtship solicitation», *Body Image*, 4, pp. 386-390, 2007.
- , «The effect of a man's touch on woman's compliance to a request in a courtship context», *Social Influence*, 2, n. 2, pp. 81-97, 2007.
- GUÉGUEN, N., FISCHER-LOKOU, J., LEFEBVRE, L., LAMY, L., «Women's eye contact and men's later interest: Two field experiments», *Perceptual and Motor Skills*, 106, pp. 63-66, 2008.
- GUÉGUEN, N., JACOB, C., LAMY, L., «Love is in the air: Effects of Songs With Romantic Lyrics on Compliance to a Courtship Request», *Psychology of Music*, 38, pp. 303-307, 2010.
- GUÉGUEN, N., JOULE R.V., «Contact tactile et acceptation d'une requête: une méta-analyse», *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 80, pp. 39-58, 2008.
- GUÉGUEN, N., MARTIN, A., VION, M., «L'effet d'une similarité fortuite entre deux individus sur le comportement d'imitation», *Psychologie Française*, 54, pp. 337-353, 2009.
- GUSTAV, J., *Die Entdeckung der Seele*, ripubblicato come CD-ROM da Grönbeck Verlag, 2007.
- HALBERSTADT, J., RHODES, G., «It's not just average faces that are attractive: computer-manipulated averageness makes birds, fish, and automobiles attractive», *Psychonomic bulletin & review*, 10, n. 1, pp.149-56, 2003.
- HALL, J., CODY, M., JACKSON, G., FLESH, J., «Individual differences in the communication of romantic interest: development of the flirting styles inventory», *Communication Quarterly*, 58, n. 4, 2010.
- HARNISH, R.J., ABBEY, A., DEBONO, K.G., «Toward an understanding of 'The Sex Game': the effects of gender and self-monitoring on perceptions of sexuality and likability in initial interactions», *Journal of Applied Social Psychology*, 20, n. 16, pp. 1333-1344, 1990.
- HARRISON, A.A., «Exposure and popularity», *Journal of Personality*, 37, n. 2, pp. 359-357, 1969.
- HASELTON, M.G., BUSS, D., «Error management theory: a new perspective on biases in cross sex mind reading», *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, n. 1, pp. 81-91, 2000.
- HASELTON, M.G., GANGESTAD, S.W., «Conditional expression of women's desires and men's mate guarding across the ovulatory cycle», *Hormones and Behavior*, 49, pp. 509-518, 2006.
- HASELTON, M.G., MORTEZAIE, M., PILLSWORTH, E.G., BLESKE-RECHEK, A., FREDERICK, D.A., «Ovulatory shifts in human female ornamentation: near ovulation, women dress to impress», *Hormones and Behavior*, 5, pp. 40-45, 2007.
- HATFIELD, E., SPRECHER, S., *Mirror, Mirror... The Importance of Looks in Everyday Life*, State University of New York Press, New York 1986.
- HAVILAND-JONES, J., ROSARIO, H.H., WILSON, P., MCGUIRE, T.R., «An environmental approach to positive emotion: flowers», *Evolutionary Psychology*, 3, pp. 104-132, 2005.
- HAVLICEK, J., DVORAKOVA, R., BARTOS, L., FLEGR, J., «Non-advertized does not mean concealed: body odour changes across the human menstrual cycle», *Ethology*, 112, pp. 81-90, 2006.
- HAVLICEK, J., LENOCHOVA, P., «The effect of meat consumption on body odor attractiveness», *Chemical Senses*, 31, n. 8, pp. 747-752, 2006.
- HECHT, M.A., LAFRANCE, M., «License or obligation to smile: the effect of power and sex on amount and type of smiling», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, n. 12, pp. 1332-1342, 1998.

- HENDRIE, C.A., MANNION, H.D., GODFREY, G., «Evidence to suggest that nightclubs function as human sexual display grounds», *Behaviour*, 146, pp. 1331-1348, 2009.
- HENNINGSSEN, D., BRAZ, M., DAVIES, E., «Why do we flirt? Flirting motivations and sex differences in working and social contexts», *J Bus Commun*, 35, n. 4, pp. 483-502, 2008.
- HENSLEY, W.E., «Height as a basis for interpersonal attraction», *Adolescence*, 29, n. 114, pp. 469-474, estate 1994.
- HERZ, R., CAHILL, E., «Differential use of sensory information in sexual behavior as a function of gender», *Human Nature*, 8, n. 3, pp. 275-286, 1997.
- HERZ, R., CUPCHIK, G.C., «An experimental characterization of odor-evoked memories in humans», *Chemical Senses*, 17, pp. 519-528, 1992.
- HERZ, R., MCCALL, C., CAHILL, L., «Hemispheric lateralization in the processing of odor pleasantness versus odor names», *Chemical Senses*, 24, n. 6, pp. 691-695, 1999.
- HESS, E., *The tell-tale eye*, Van Nostrand Reinhold, New York 1975.
- HILL, S.E., BUSS, D.M., «The mere presence of opposite-sex others on judgments of sexual and romantic desirability: opposite effects for men and women», *Pers. and Social Psychology Bulletin*, 34, n. 5, pp. 635-647, 2008.
- HODGES-SIMEON, C.R., GAULIN, S.J.C., PUTS, D.A., «Voice correlates of mating success in men: Examining 'contests' vs. 'mate choice' modes of sexual selection», *Archives of Sexual Behavior*, 40, n. 3, pp. 551-557, 2011.
- HOFMANN, S.G., HEINRICH, N., «Disentangling self-descriptions and self-evaluations under conditions of high self-focused attention: effects of mirror exposure», *Pers Individ Dif.*, 32, n. 4, pp. 611-620, marzo 2002.
- HORTON, W., «Rapport through mirroring (mirroring posture, movement)», in *Training your brain*, 1998 (ebook).
- HUGHES, S.M., DISPENZA, F., GALLUP, G., «Ratings of voice attractiveness predict sexual behavior and body configuration», *Evolution and Human Behavior*, 25, pp. 295-304, 2004.
- HUGHES, S.M., FARLEY, S.D., RHODES, B.C., «Vocal and physiological changes in response to the physical attractiveness of controversial partners», *Journal of Nonverbal Behavior*, 34, n. 3, pp. 155-167, 2010.
- HUGHES, S.M., HARRISON, M., GALLUP, G., «Sex differences in romantic kissing among college students: an evolutionary perspective», *Evolutionary Psychology*, 5, n. 3, pp. 612-631, 2007.
- IRELAND, M.E., SLATCHER, R.B., EASTWICK, P.W., LAUREN, E., SCISSORS, L.E., ELI, J., FINKEL, E.J., PENNEBAKER, J.M., «Language style matching predicts relationship initiation and stability», *Psychological Science*, 1, 22, n. 1, pp. 39-44, 2011.
- IZUMA, K., SAITO, D.N., SADATO, N., «Processing of social and monetary rewards in the human striatum», *Neuron*, 58, n. 2, pp. 284-294, 2008.
- JACQUES-TIURA, A.J., ABBEY, A., PARKHILL, M.R., «Why do some men misperceive women's sexual intentions more frequently than others do? An application of the confluence model», *Pers Soc Psychol Bull*, 33, n. 11, pp. 1467-1480, novembre 2007.
- JAIN, S., MUZZAFARULLAH, S., PERI, S., ELLANTI, R., MOORTHY, K., NATH, I., «Lower touch sensibility in the extremities of healthy Indians: further deterioration with age», *J Perifer Nerv Syst*, 13, n. 1, pp. 47-53, marzo 2008.
- JOHNSTON, L., MILES, L., MACRAE, C.N., «Was that a man? Sex identification as a function of menstrual cycle and masculinity», *Applied Cognitive Psychology*, 22, pp. 1185-1194, 2008.
- JONES, B.C., DEBRUINE, L.M., LITTLE, A.C., BURRIS, R., FEINBERG, D.R., «Social transmission of face

preferences among humans», *Proc. R. Soc. B*, 274, pp. 899-903, 2007.

- JONES, B.T., JONES, B.C., THOMAS, A.P., PIPER, J., «Alcohol consumption increases attractiveness ratings of opposite-sex faces: a possible third route to risky sex», *Addiction*, 98, pp. 1069-1075; 2003.
- JONES, B.C., MAIN, J.C., DEBRUINE, L., LITTLE, A.C., WELLING, L., «Reading the look of love: sexually dimorphic cues in opposite-sex faces influence gaze-categorization», *Psychological Science*, 21, n. 6, pp. 796-798, 2010.
- KAMPE, K.K.W., FRITH, C.D., DOLAN, R.J., FRITH, U., «Psychology: Reward value of attractiveness and gaze», *Nature*, 413, p. 589, 2001.
- KANAZAWA, S., «Intelligence and physical attractiveness», *Intelligence*, 39, n. 1, pp. 7-14, 2011.
- KANIN, E.J., DAVIDSON, K.R., SCHECK, S.R., «A research note on male-female differentials in the experience of heterosexual love», *Journal of Sex Research*, 6, n. 1, pp. 64-72, 1970.
- KARREMANS, J.C., VERWIJMEREN, T., «Mimicking attractive opposite-sex others: The role of romantic relationship status», *Personality and Social Psychology Bulletin*, n. 34, pp. 939-950, 2008.
- KENDON, A., «Some functions of the face in a kissing round», *Semiotica*, 15, pp. 299-334, 1975.
- KIRSHENBAUM, S., *The science of kissing*, Grand Central Publishing, New York 2011.
- KOWNER, R., «The perception and attribution of facial asymmetry in normal adults», *The Psychological Record*, 47, pp. 371-384, 1997.
- KRAMER, C., «Sex-related differences in address system», *Anthropological Linguistics*, 17, n. 5, pp. 198-210, 1975.
- , «Women's speech: separate but unequal?», *Quarterly Journal of Speech*, 60, pp. 14-24, 1974.
- KUGEARES, S.L., «Social anxiety in dating initiation: an experimental investigation of an evolved mating-specific anxiety mechanism», tesi di laurea presso l'Università di Austin, Texas, 2002.
- LA CERRA, M.M., «Evolved mate preferences in women: psychological adaptations for assessing a man's willingness to invest in offspring», tesi di dottorato, facoltà di Psicologia, Università della California, Santa Barbara, 1994.
- LAENG, B., MATHISEN, R.E., JOHNSEN, J.-A., «Why do blue-eyed men prefer women with the same eye color?», *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 61, n. 3, pp. 371-384, 2006.
- LAFRANCE, M., HECHT, M.A., LEVY PALUCK, E., «The contingent smile: a meta analysis of sex differences in smiling», *Psychological Bulletin*, 129, pp. 305-334, 2003.
- LANGLOIS, J.H., ROGGMAN, L.A., «Attractive faces are only average», *Psychological Science*, 1, pp. 115-121, 1990.
- LANGLOIS, J.H., ROGGMAN, L.A., RIESER-DANNER, L.A., «Infants' differential social responses to attractive and unattractive faces», *Developmental Psychology*, 26, pp. 153-159, 1990.
- LAWSON, E.D., «Hair Color, Personality and the Observer», *Psychological Reports*, 28, n. 1, pp. 311-312, 1971.
- LEVITIN, D., *Fatti di musica: la scienza di un'ossessione umana*, Codice, Torino 2008.
- LEWANDOWSKI, G.W., ARON, A., GEE, J., «Personality goes a long way: the malleability of opposite-sex physical attractiveness», *Personal Relationships*, 14, n. 4, pp. 571-585, 2007.
- LITTLE, A.C., BURT, D.M., PENTON-VOAK, I.S., PERRETT, D.I., «Self-perceived attractiveness influences human female preferences for sexual dimorphism and symmetry in male faces», *Proceedings of the Royal Society, B*, 268, pp. 39-44, 2001.
- LÖKEN, L.S., WESSBERG, J., MORRISON, I., MCGLONE, F., OLAUSSON, H., «Coding of pleasant touch by unmyelinated afferents in humans», *Nature Neuroscience*, 12, pp. 547-548, 2009.
- LORENZ, K., *L'etologia: fondamenti e metodi*, Boringhieri, Torino 1980, p. 12.

- LOVATT, P.J., «Dance confidence, age and gender», *Personality and Individual Differences*, 50, pp. 668-672, 2011.
- LUNDY, D.E., TAN, J., CUNNINGHAM, M.R., «Heterosexual romantic preferences: the importance of humor and physical attractiveness for different types of relationships», *Personal Relationships*, 5, n. 3, pp. 311-325, 1998.
- MAHATANANKOON, P., O'SULLIVAN, P.B., «Attitude toward mobile text messaging: an expectancy-based perspective», *Journal of Computer Mediated Communication*, 13, pp. 973-992, 2008.
- MANNING, J.T., TAYLOR, R.P., «Second to fourth digit ratio and male ability in sport: implications for sexual selection in humans», *Evolution and Human Behavior*, 22, pp. 61-69, 2001.
- MARCONI, G., AUGE, L., OSES, R., QUINTANA R., RAFFO, F., YOUNG E., «Does sexual intercourse improve pregnancy rates in gamete intrafallopian transfer?», *Fertil. Steril.*, 51, pp. 28-34, 1989.
- MARTIN, R.A., *The psychology of humor: an integrative approach*, Elsevier Academic Press, Burlington, Massachusetts, 2007.
- MATHER, R.D., «Using evolutionary psychology to account for sex differences and similarities in psychological tendencies», *Journal of Scientific Psychology*, pp. 1-5, settembre 2006.
- MATTS, P.J., «New insights into skin appearance and measurement», *Journal of Investigative Dermatology Symposium Proceedings*, 13, pp. 6-9, 2008.
- MAYER BUCKLEY, H., «Attraction toward a stranger as a linear function of similarity in dress», *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 12, n. 1, pp. 25-34, 1983.
- MAYER BUCKLEY, H., ROACH, M.E., «Attraction as a function of attitudes and dress», *Family and Consumer Sciences*, 10, n. 1, pp. 88-97, 1981.
- MARKEY, C.N., MARKEY, P.M., SCHNEIDER, C., BROWNLEE, S., «Marital status and health beliefs: different relations for men and women», *Sex Roles: A Journal of Research*, 53, pp. 443-451, 2005.
- MAYNARD-SMITH, J., *Evolution and the theory of games*, Cambridge University Press, Cambridge, 1982.
- MCALEER, K., *Dueling: The Cult of Honor in Fin-de-Siècle Germany*, Princeton University Press, Princeton 1994.
- MCCLINTOCK, M., «Estrous synchrony: modulation of ovarian cycle length by female pheromones», *Physiol. Behav.*, 32, pp. 701-705, 1984.
- , «Menstrual synchrony and suppression», *Nature*, 229, n. 5282, pp. 244-245, 1971.
- MCCORMICK, N.B., JONES, A.J., «Gender differences in nonverbal flirtation», *Journal of Sex Education & Therapy*, 15, pp. 271-282, 1989.
- MCCRAE, R.R., MARTIN, T.A., HREBICKOVÁ M., URBÁNEK, T., WILLEMSSEN, G., COSTA, P.T., «Personality trait similarity between spouses in four cultures», *Journal of Personality*, 76, pp. 1137-1163, 2008.
- MCCROSKEY, J., RICHMOND, V., «The Impact of Communication Apprehension in the Process of Social Change», ricerca presentata alla Eastern Communication Association Convention, New York, 1975.
- MCKEACHIE, W., «Lipstick as determiner of first impression of personality: an experiment for the general psychology course», *The Journal of Social Psychology*, 34, pp. 241-244, 1952.
- MCNICHOLAS, J., COLLIS, G.M., «Dogs as catalysts for social interactions: robustness of the effect», *British Journal of Psychology*, 91, n. 1, p. 61, 2000.
- MEHRABIAN, A., RUSSELL, J.A., «Environmental effects on affiliation among strangers», *Humanitas*, 11, pp. 219-230, 1975.
- MESTON, C., FROHLICH, P., «Love at first fright: partner salience moderates roller-coaster induced

excitation transfer», *Archives of Sexual Behavior*, 32, n. 6, pp. 537-544, 2003.

MILINSKI, M., WEDEKIND, C., «Evidence for MHC-correlated perfume preferences in humans», *Behavioral Ecology*, 12, n. 2, pp. 140-149, 2001.

MILLER, E., «Male signals of his continued presence and female receptivity», manoscritto, 1985.

MISHRA, S., CLARK, A., DALY, M., «One woman's behavior affects the attractiveness of others», *Evolution and Human Behavior*, 28, n. 2, pp. 145-149, 2007.

MONTI-BLOCH, L., GROSSER, B.I., «Effect of putative pheromones on the electrical activity of the human vomeronasal organ and olfactory epithelium», *J. Steroid Biochem. Mol. Biol.*, 39, n. 4B, pp. 573-583, 1991.

MONTI-BLOCH, L., JENNINGS-WHITE, C., DOLBERG, D.S., BERLINER, D.L., «The human vomeronasal system», *Psychoneuroendocrinology*, 19, pp. 673-686, 1994.

MOORE, F.R., CASSIDY, C., PERRETT, D.I., «The effects of control of resources on magnitudes of sex differences in human mate preferences», *Evolutionary Psychology*, 8, pp. 720-735, 2010.

MOORE, M.M., «Human nonverbal courtship: a brief historical review», *The Journal of Sex Research*, marzo-giugno 2010.

—, «Nonverbal courtship patterns in women: context and consequences?», *Semiotica*, 118-3/4, pp. 201-214, 1998.

—, «Courtship signaling and adolescents: 'girls just wanna have fun?'», *The Journal of Sex Research*, 32, n. 4, pp. 319-328, 1995.

—, «Nonverbal courtship patterns in women: rejection signaling. An empirical investigation», *Ethology and Sociobiology*, 6, pp. 237-247, 1985.

MOORE, M.M., BUTLER, D.L., «Predictive aspects of nonverbal courtship behavior in women», *Semiotica*, 76-3/4, pp. 205-215, 1989.

MORAN, D.T., JAFEK, B.W., ROWLEY, J.C., «The vomeronasal (Jacobson's) organ in man: ultrastructure and frequency of occurrence», *J. Steroid Biochem. Mol. Biol.*, 39, pp. 545-552, 1991.

MORRIS, D., *L'animale uomo*, Mondadori, Milano 1998.

—, *Il comportamento intimo*, Mondadori, Milano 1986.

—, *L'uomo e i suoi gesti*, Mondadori, Milano 1982.

MOTLUK, A., «Close family smells worse than a stranger: review on Czilli Tiffany's research», *New Scientist*, 22 agosto 2002.

MUEHLENHARD, C.L., HOLLABAUGH, L.C., «Do women sometimes say no when they mean yes? The prevalence and correlates of women's token resistance to sex», *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, n. 5, pp. 872-879, maggio 1988.

NASH, R., FIELDMAN, G., HUSSEY, T., LEVÊQUE, J.L., PINEAU, P., «Cosmetics: they influence more than Caucasian female facial attractiveness», *Journal of Applied Social Psychology*, 36, n. 2, pp. 493-504, 2006.

NEWMAN, M.L., GROOM, C.J., HANDELMAN, L.D., «Gender differences in language use: an analysis of 14,000 text samples», *Discourse Processes*, 45, pp. 211-236, 2008.

NORTON, R.W., PETTIGREW, L.S., «Communicator style as an effect determinant of attraction», *Communication Research*, 4, pp. 257-282, 1977.

OGUCHI, T., KIKUCHI, H., «Voice and interpersonal attraction», *Japanese Psychological Research*, 39, n. 1, pp. 56-61, marzo 1997.

ORIAN, G.H., HEERWAGEN, J.H., «Evolved responses to landscapes», in J.H. Barkow, L. Cosmides, J. Tooby (a cura di), *The Adapted Mind*, Oxford University Press, Oxford e New York 1992, pp.

- OSMAN, S.L., DAVIS, C.M., «Belief in token resistance and type of resistance as predictor's of men's perceptions of date rape», *Journal of Sex Education and Therapy*, 24, pp. 189-196, 1999.
- OTTA, E., FOLLADORE ABROSIO, F., HOSHINO, R.L., «Reading a smiling face: messages conveyed by various forms of smiling», *Perceptual and Motor Skills*, 82, pp. 1111-1120, 1996.
- PALLET, P.M., LINK, S., LEE, K., «New 'golden' ratios for facial beauty», *Vision Research*, 50, n. 2, p. 149, 2010.
- PARK, J.H., WIELING, M.B., BUUNK, A.P., «Does the face reveal athletic flair? Positions in team sports and facial attractiveness», *Personality and Individual Differences*, 43, 1960-1965, 2007.
- PARKIN, S.L., «Interpretation of nonverbal clues while under the influence of alcohol: an explanation for alcohol's role in risky sexual behavior on a college campus», *Journal of Science*, 32, pp. 203-220, 2000.
- PAWLOWSKI, B., DUNBAR, R.I.M., LIPOWICZ, A., «Evolutionary fitness - Tall men have more reproductive success», *Nature*, 403, p. 156, 2000.
- PELLETIER, D., «Love potion about to become real science», commento alla scoperta di Arthur Arun, PositiveFuturis.com/archiver/78.html.
- PENTON-VOAK, I.S., PERRETT, D.I., CASTLES, D.L., KOBAYASHI, T., BURT, D.M., MURRAY, L.K., MINAMISAWA, R., «Female preference for male faces changes cyclically», *Nature*, 399, pp. 741-742, 1999.
- PENTON-VOAK, I.S., POUND, N., LITTLE, A.C., PERRETT, D.I., «Personality judgments from natural and composite facial images: more evidence for a 'kernel of truth' in social perception», *Social Cognition*, 24, n. 5, pp. 490-524, 2006.
- PERFORS, A., «What's in a name? The effect of sound symbolism on perception of facial attractiveness», intervento alla XXVI conferenza annuale della Cognitive Science Society, Chicago 2004.
- PERPER, T., *Sex Signals: The Biology of Love*, Isi Press, Filadelfia 1985, pp. 78-79.
- PERRETT, D.I., PENTON-VOAK, I., LITTLE, A., TIDDEMAN, B.P., BURT, D., SCHMIDT, N., OXLEY, R., KINLOCH, N., BARRETT, L., «Facial attractiveness judgements reflect learning of parental age characteristics», *Proceedings of the Royal Society of London*, B, 269, n. 1494, pp. 873-880, 2002.
- PESHEK, D., SEMMAKNEJAD, N., HOFFMAN, D., FOLEY, P., «Preliminary evidence that the limbal ring influences facial attractiveness», *Evolutionary Psychology*, 9, n. 2, pp. 137-146, 2011.
- PETERS, R.M., HACKEMAN, E., GOLDREICH, D., «Diminutive digits discern delicate details: fingertip size and the sex difference in tactile spatial acuity», *J Neurosci*, 29, 2009.
- PETTIJOHN, T.F., JUNGERBERG, B., «Playboy playmate curves: changes in facial and body feature preferences across social and economic conditions», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, n. 9, pp. 1186-1197, 2004.
- PETTIJOHN, T.F., TESSER, A., «Hystory and facial feature: the eyes have it for actress but not for actors», *North American Journal of Psychology*, 5, n. 3, pp. 335-344, 2003.
- PIERCE, A., MILLER, G.F., ARDEN, R., GOTTFREDSON, L., «Why is intelligence correlated with semen quality? Biochemical pathways common to sperm and neurons, and the evolutionary genetics of general fitness», *Communicative and Integrative Biology*, 2, n. 5, pp. 1-3, 2009.
- PILLSWORTH, E.G., HASELTON, M.G., «Male sexual attractiveness predicts differential ovulatory shifts in female extra-pair attraction and male mate retention», *Evolution and Human Behavior*, 27, pp. 247-324, 2006.

- PIPITONE, R.N., GALLUP, G.G., «Women's voice attractiveness varies across the menstrual cycle», *Evolution and Human Behavior*, 29, pp. 268-274, 2008.
- POPOVIĆ, Z., BROWN, W.M., CRONK, L., GROCHOW, K., JACOBSON, A., LIU, K., TRIVERS, R., «Dance reveals symmetry especially in young men», *Nature*, 438, n. 7071, pp. 1148-1150, 2005.
- PROVINE, R.R., CABRERA, M., BROCATO, N.W., KROSNOWSKI, K.A., «When the whites of the eyes are red: a uniquely human cue», *Ethology*, 117, n. 5, pp. 395-399, 2011.
- RAMSEY, J.L., LANGLOIS, J.H., HOSS, R.A., RUBENSTEIN, A.J., GRIFFIN, A., «Origins of a Stereotype: Categorization of Facial Attractiveness by 6-Month-Old Infants», *Developmental Science*, 7, pp. 201-211, 2004.
- RATH, J., «The Effect of Similar Physical Features on Perceived Levels of Attraction», *Clemson University Psychology Journal*, 8 gennaio 2006.
- REGAN, P.C., «Cinderella revisited: women's appearance modification as a function of target audience sex and attractiveness», *Social Behavior and Personality*, 39, n. 4, pp. 563-576, 2011.
- , «What if you can't get what you want? Willingness to compromise ideal mate selection standards as a function of sex, mate value, and relationship context», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, pp. 1294-1303, 1998.
- REGAN, P.C., BERSCHIED, E., «Gender differences in characteristics desired in a potential sexual and marriage partner», *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 9, pp. 25-37, 1997.
- RENNINGER, L.A., WADE, T.J., GRAMMER, K., «Getting that female glance: patterns and consequences of male nonverbal behavior in courtship contexts», *Evolution and Human Behavior*, 25, pp. 416-43, 2004.
- RIDLEY, M., *La regina rossa: sesso ed evoluzione*, Instar, Torino 2003.
- ROBERTS, S.C., HAVLICEK, J., FLEGR, J., HRUSKOVA, M., ANTHONY, C., LITTLE, A.L., JONES, B.C., PERRETT, D.I., PETRIE, M., «Female facial attractiveness increases during the fertile phase of the menstrual cycle», *Proc Biol Sci*, 7, n. 271, 4 agosto 2004.
- ROBERTS, S.C., LITTLE, A.C., LYNDON, A., ROBERTS, J., HAVLICEK, J., WRIGHT, R.L., «Manipulation of body odor alters men's self-confidence and judgements of their visual attractiveness by women», *International Journal of Cosmetic Science*, 31, pp. 47-54, 2009.
- RONEY, J.R., «Effects of Visual Exposure to the Opposite Sex: Cognitive Aspects of Mate Attraction in Human Males», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, n. 3, pp. 393-404, 2003.
- RONEY, J.R., HANSON, K.N., DURANTE, K.M., MAESTRIPIERI, D., «Reading men's faces: women's mate attractiveness judgments track men's testosterone and interest in infants», *Proceedings of the Royal Society of London*, B, 273, pp. 2169-2175, 2006.
- RONEY, J.R., MAHLER, S.V., MAESTRIPIERI, D., «Behavioral and hormonal responses of men to brief interactions with women», *Evolution and Human Behavior*, 24, pp. 365-375, 2003.
- ROSE, S., HANSON FRIEZE, I., «'Young singles' scripts for a first date», *Gender and Society*, 3, n. 2, pp. 258-68, 1989.
- ROSSI, W.A., *The sex life of the foot and shoe*, Routledge & Kegan Paul, Londra 1977.
- ROYBAL, V., «The bizarre and beautiful», *Beauty Worlds: The culture of beauty* (<http://www.beautyworlds.com>), dicembre 2002.
- RUBENSTEIN, A.J., LANGLOIS, J.H., ROGGMAN, L.A., «What makes a face attractive and why: the role of averageness in defining facial beauty», in G. Rhodes, L.A. Zebrowitz (a cura di), *Facial attractiveness: evolutionary, cognitive, and social perspectives*, Ablex, Westport, Connecticut 2002.
- RUPP, H.A., WALLEN, K., «Sex differences in viewing sexual stimuli: an eye tracking study in men

and women», *Hormones and Behavior*, 51, n. 5, pp. 524-533, 2007.

RUSBULT, C.E., «A longitudinal test of the investment model: the development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements», *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, pp. 101-117, 1983.

RUSSEL, M.J., SWITZ, G.M., THOMPSON, K., «Olfactory influences on the human menstrual cycle», *Pharm. Biochem. Behav.*, 13, pp. 737-738, 1980.

SAKAGUCHI, K., HASEGAWA, T., «Person perception through gait information and target choice for sexual advances: comparison of likely targets in experiments and real life», *Journal of Nonverbal Behavior*, 30, n. 2, pp. 63-85, 2006.

SAKAGUCHI, K., HASEGAWA, T., GUDBERG, J., «Initial interpersonal attraction between mixed-sex dyad and movement synchrony», in L. Annolli, S. Duncan jr, M.S. Magnusson, G. Riva (a cura di), *The hidden structure of interactions: from neurons to culture patterns*, Ios Press, Amsterdam 2005.

SANTIN, E., «Seduction and hormones», tesi di laurea presso l'Università di Vienna, 2011.

SCHLENKER, B.R., LEARY, M.R., «Social anxiety and communication about the self», *Journal of Language and Social Psychology*, 4, pp. 171-193, 1985.

SCHMITT, D.P., «Sociosexuality from Argentina to Zimbabwe: a 48-nation study of sex, culture, and strategies of human mating», *Behavioral and Brain Sciences*, 28, pp. 247-311, 2005.

SCHULTE-HOSTEDDE, A., EYS, M.A., JOHNSON, K., «Female mate choice is influenced by male sport participation», *Evolutionary Psychology*, 6, n. 1, pp. 113-124, 2008.

SEITER, J.S., «Ingratiation and gratuity: the effects of complimenting customers on tipping behavior in restaurants», *Journal of Applied Social Psychology*, 37, pp. 478-485, 2007. SEITER, J.S., DUTSON, E., «The effect of compliments on tipping behavior in hairstyling salons», *Journal of Applied Social Psychology*, 37, pp. 1999-2007, 2007.

SEITER, J.S., WEGER, H. JR., «The Effect of Generalized Compliments, Sex of Server, and Size of Dining Party on Tipping Behavior in Restaurants», *Journal of Applied Social Psychology*, 40, n. 1, pp. 1-12, 2010.

SFORZA, C., LAINO, A., D'ALESSIO, R., GRANDI, G., BINELLI, M., FERRARIO, V.F., «Soft-tissue facial characteristics of attractive women as compared to normal women», *Angle Orthod*, n. 79 (1), pp.17-23, 2009.

SHACKELFORD, T.K., WEEKES-SHACKELFORD, V.A., LEBLANC, G.J., et al., «Female coital orgasm and male attractiveness», *Human Nature*, 11, n. 3, pp. 299-306, 2000.

SHOENFELD, Y., «To smell autoimmunity: anti-P-ribosomal autoantibodies, depression, and the olfactory system», *Journal of autoimmunity*, 28, n. 2-3, pp. 165-9, 2007.

SHOTLAND, R.L., CRAIG, J.M., «Can men and women differentiate between friendly and sexually interested behavior?», *Social Psychology Quarterly*, 51, pp. 66-73, 1988.

SHUSTER, S., «Sex, aggression, and humour: responses to unicycling», *BMJ*, pp. 335-1320, 2007.

SHYU, B.P., WYATT, H.J., «Appearance of the human eye: optical contributions to the 'limbal ring'», *Optom Vis Sci*, 86, n. 9, 2009.

SIMONSON, I., et al., «Searching for a mate: theory and experimental evidence», Stanford GSB Research Paper n. 1882, gennaio 2005.

SINGH, D., «Universal allure of the hourglass figure: an evolutionary theory of female physical attractiveness», *Clinics in Plastic Surgery*, 33, n. 3, pp. 359-370, 2006.

—, «In search of the most alluring female waist-to-hip ratio: quantifying female physical attractiveness», simposio *The psychology of human mating*, conferenza della Human Behavior and

Evolution Society, Tucson, Arizona, 7 giugno 1997.

—, «Body shape and women's attractiveness: the critical role of waist-to-hip ratio», *Human Nature*, 4, n. 3, pp. 297-321, 1993.

SLOB, A.K., ERNSTE, M., VAN DER WERFF TEN BOSCH, J.J., «Menstrual cycle phase and sexual arousability in women», *Arch Sex Behav*, 20, n. 6, pp. 567-77, 1991.

SMALLWOOD, E., «A sexual selection approach to women's pupil size preferences in a potential mate», tesi di laurea presso l'Università di Edimburgo, 2006.

SMITH, D.V., HAYDEN, B.Y., TRUONG, T.-K., SONG, A.W., MICHAEL, L., PLATT, M.L., SCOTT A., HUETTEL, S.A., «Distinct value signals in anterior and posterior ventromedial prefrontal cortex», *The Journal of Neuroscience*, 17, n. 30(7), pp. 2490-2495, 2010.

SNYDER, J.K., FESSLER, D.M., TIOKHIN, L., LEE, S.W., FREDERICK, D.A., NAVARRETE, C.D., «Trade-offs in a dangerous world: women's fear of crime predicts preferences for aggressive and formidable mates», *Evolution and Human Behavior*, 32, n. 2, pp. 127-137, 2010.

SOZOU, P.D., SEYMOUR, R.M., «Costly but worthless gifts facilitate courtship», *Proceedings of the Royal Society*, B, 272 (1575), pp. 1877-884, 2005.

STODDART, D.M., *La scimmia profumata: biologia e cultura dell'odore umano*, CIC, Roma 2000.

SWAMI, V., EINON, D., FURNHAM, A., «The leg-to-body ratio as a human aesthetic criterion», *Body Image*, 3, pp. 317-323, 2006.

SWAMI, V., MILLER, R., FURNHAM, A., PENKE, L., TOVÉE, M.J., «The influence of men's sexual strategies on perceptions of women's bodily attractiveness, health and fertility», *Personality and Individual Differences*, 44, pp. 98-107, 2008.

SWAMI, V., TOVÉE, M.J., «Does hunger influence judgments of female physical attractiveness?», *British Journal of Psychology*, 97, pp. 353-363, 2006.

SYMONS, D., *L'evoluzione della sessualità umana*, A. Armando, Roma 1983.

TINBERGEN, N., «On aims and methods in ethology», *Zeitschrift für Tierpsychologie*, 20, pp. 410-433, 1965.

TODOSIJEVIĆ, B., LJUBINKOVIĆ, S., ARANČIĆ, A., «Mate selection criteria: a trait desirability assessment study of sex differences in Serbia», *Evolutionary Psychology*, 1, pp. 116-126, 2003.

TOVÉE, M.J., EMERY, J.L., COHEN-TOVÉE, E.M., «The estimation of body mass index and physical attractiveness is depend on the observer own body mass index», *Proceedings of the Royal Society*, B, 267, n. 1456, 7 ottobre 2000.

TRACY, J.L., BEALL, A.T., «Happy guys finish last: the impact of emotion expressions on sexual attraction», *Emotion*, 2011 (in corso di pubblicazione).

TREXLER REMOFF, H., *Sexual Choice - A woman's decision: why and how women choose the men they do as sexual partners*, Dutton/Lewis Publishing, New York 2000, p. 21.

TROST, M.R., ALBERTS, J.K., «How men and women communicate attraction: an evolutionary view», in K. Dindia, D.J. Canary (a cura di), *Sex differences and similarities in communication*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey 2006, pp. 317-336.

TROTIER, D., ELIOT, C., WASSEF, M., TALMAN, G., BENSIMONL, J.L., DØVING, K.B., FERRAND, J., «The vomeronasal cavity in adult humans», *Chem. Senses*, 25, pp. 369-380, 2000.

VAN BRUGGEN, L.K., RUNTZ, M.G., KADLEC, H., «Sexual revictimization: the role of sexual self-esteem and dysfunctional sexual behaviors», *Child Maltreatment*, 11, vol. 2, p. 131, 2006.

VAN DEN BERGH, B., DEWITTE, S., WARLOP, L., «Bikinis instigate generalized impatience in intertemporal choice», *Journal of Consumer Research*, 35, pp. 85-97, 2008.

VEITH J.L., BUCK M., GETZLAF, S., VAN DALFSEN, P., SLADE, S., «Exposure to men influences

- occurrence of ovulation in women», *Physiol Behav*, 31, pp. 313-315, 1983.
- VOLAND, E., GRAMMER, K., *Evolutionary Aesthetics*, Springer, Berlino 2003.
- VRUGT, A., «Effect of a smile: reciprocation and compliance with a request», *Psychological Reports*, 101, pp. 1196-1202, 2007.
- VUKOVIC, J., FEINBERG, D.R., JONES, B.C., DEBRUINE, L.M., WELLING, L.L.M., LITTLE, A.C., SMITH, F.G., «Self-rated attractiveness predicts individual differences in women's preferences for masculine men's voices», *Personality and Individual Differences*, 45, n. 6, pp. 451-456, 2008.
- WALLEN, K., RUPP, H.A., «Women's interest in visual sexual stimuli varies with menstrual cycle phase at first exposure and predicts later interest», *Hormones and Behavior*, 57, n. 2, pp. 263-8, 2010.
- WALTERS, S., CRAWFORD, C.B., «The importance of mate attraction for intrasexual competition in men and women», *Ethology and Sociobiology*, 15, pp. 5-30, 1993.
- WATSON, D., KLOHNEN, E.C., CASILLAS, A., SIMMS, E.N., HAIG, J., BERRY, D.S., «Match makers and deal breakers: analyses of assortative mating in newlywed couples», *Journal of Personality*, 72, pp. 1029-1068, 2004.
- WAYNFORTH, D., «Mate choice tradeoffs and women's preference for physically attractive men», *Human Nature*, 25 settembre 2000.
- , «Differences in time use for mating and nepotistic effort as a function of male attractiveness in rural Belize», *Evolution and Human Behavior*, 20, pp. 19-28, 1999.
- WEBSTER, G.D., «What's in a name: is 'evolutionary psychology' eclipsing 'sociobiology' in the scientific literature?», *Evolutionary Psychology*, 5, pp. 683-695, 2007.
- WHELAN, C., BOXER, C., THIELMANN, H., «Changing Mate Selection Preferences: An Update and Critical Look at the 1939, 1956, 1967, 1977, 1984-5 and 1996 Studies», in corso di pubblicazione.
- WILLIAMS, K.M., PARK, J.H., WIELING, M.B., «The face reveals athletic flair: Better National Football League quarterbacks are better looking», *Personality and Individual Differences*, 48, pp. 112-116, 2010.
- WILSON, C., «Kissing and physical contact», ricerca presentata alla conferenza annuale della Society for Neuroscience, California, 2007.
- WINKIELMAN, P., HALBERSTADT, J., FAZENDEIRO, T., CATTY, S., «Prototypes are attractive because they are easy on the mind», *Psychological Science*, 17, n. 9, pp. 799-806, 2006.
- WOOD, D., BRUMBAUGH, C.C., «Using revealed mate preferences to evaluate market force and differential preference explanations for mate selection», *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, n. 6, pp. 1226-1244, 2009.
- YELA, C., SANGRADOR, J.L., «Perception of physical attractiveness throughout loving relationships», *Current Research in Social Psychology*, 16 febbraio 2001.
- ZAYAS, V., SHODA, Y., «Predicting preferences for dating partners from past experiences of psychological abuse: identifying the psychological ingredients of situations», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, n. 1, pp. 123-128, 2007.
- ZEBROWITZ, L.A., HALL, J.A., MURPHY, N.A., RHODES, G., «Looking smart and looking good: facial cues to intelligence and their origins», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, pp. 238-249, 2002.
- ZILLMANN, D., «Sequential dependencies in emotional experience and behavior», in R.D. Kavanaugh, B. Zimmerberg, S. Fein (a cura di), *Emotion: interdisciplinary perspectives*, Lawrence Erlbaum, Mahwah, New Jersey, 1996.
- ZUCKERMAN M., SINICROPI, V., «When physical and vocal attractiveness differ: effects on

favorability of interpersonal impressions», *Journal of Nonverbal Behavior*, 35, n. 2, pp. 75-86, 2011.