

ALLAN & BARBARA PEASE

A linguagem corporal do amor



SEXTANTE

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

Sumário

Introdução	9
CAPÍTULO 1	
Compreendendo o jogo do amor: por que as mulheres dão as cartas?	13
CAPÍTULO 2	
Como dominar o jogo do amor: a arte do namoro e os sinais de flerte	23
CAPÍTULO 3	
Como se tornar mais atraente para o sexo oposto: usando a linguagem corporal para aumentar o seu valor de mercado	43
CAPÍTULO 4	
Encontros rápidos, primeiros encontros, festas e outras missões suicidas	61
CAPÍTULO 5	
Encontrando um parceiro, fazendo o pedido de casamento e lidando com problemas de relacionamento	85
CAPÍTULO 6	
Os segredos dos relacionamentos bem-sucedidos	101
Conclusão	119



Algumas coisas não mudaram em milhões de anos.

Introdução

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

Comecei a trabalhar aos 11 anos de idade, vendendo esponjas de porta em porta após a escola para ganhar alguns trocados. Logo aprendi a ler a linguagem corporal dos meus clientes e usá-la para descobrir se a pessoa iria ou não comprar o meu produto. Assim, acabei me tornando um homem de negócios bem-sucedido, mas minhas habilidades também se mostraram extremamente proveitosas na hora de conhecer garotas em discotecas. Eu quase conseguia prever quem aceitaria meu convite para dançar e quem o recusaria. Com o passar dos anos, essa capacidade de ler o que o corpo diz foi fundamental para a minha vida amorosa, pois me

ajudou a construir um relacionamento duradouro e afetuoso. Afir-
mo que o mesmo pode acontecer com você. Acredito que, a me-
nos que você tenha uma habilidade inata ou já saiba tudo sobre
esse assunto, é provável que esteja perdendo o melhor da festa.
As aptidões que você vai aprender neste livro podem ser usadas
para qualquer finalidade em sua vida amorosa: para parecer mais
sedutor ao sexo oposto, para identificar quem se sente atraído
por você, para estar bem preparado para um encontro, ou mes-
mo para começar um namoro sério.

ALLAN PEASE

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

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

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

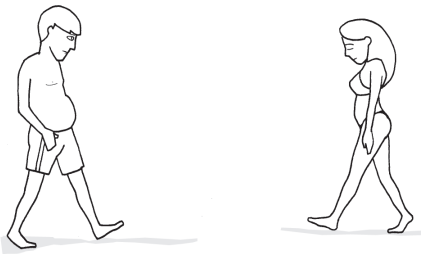
Nos dias de hoje nos vemos diante de circunstâncias românticas que nossos antepassados jamais experimentaram. Podemos conhecer pessoas por meio de sites de namoro na internet, participar de encontros organizados para grupos de solteiros, melhorar nossa aparência com cosméticos ou cirurgias plásticas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

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

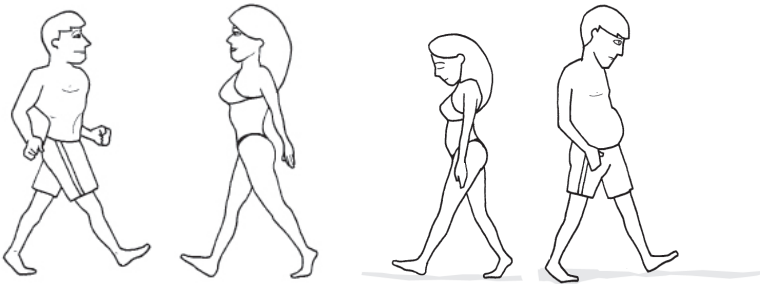
BARBARA PEASE

Capítulo 1

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



Um homem e uma mulher aproximam-se numa praia.



Eles se veem.

Eles passam um pelo outro.

Seu corpo já está praticando o jogo do amor

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

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

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

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

No mundo animal, machos e fêmeas usam uma série de gestos intrincados para conquistar um parceiro, e grande parte deles é inconsciente. Por exemplo, em várias espécies de pássaros, o ma-

cho anda de maneira empertigada em volta da fêmea, fazendo barulho, eriçando as penas e executando movimentos corporais para atrair a atenção, enquanto ela demonstra pouco ou nenhum interesse. Nós, seres humanos, queremos acreditar que somos superiores, mas nosso ritual de paquera é muito semelhante ao das outras espécies. Na verdade, o flerte humano envolve uma sequência de gestos e expressões não muito diferentes da dança do acasalamento a que assistimos nos programas sobre a vida selvagem.

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

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

Agora observe um mestre em ação

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

A técnica de Graham consistia, primeiramente, em identificar as mulheres cuja linguagem corporal revelava que estavam abertas à paquera e, em seguida, responder com o gestual masculino apropriado. Essas mulheres retribuíaam com outros sinais, acendendo então a luz verde não verbal para que ele desse o próximo passo.

As mulheres o descreviam como “sensual”, “divertido” e “alguém que me faz sentir feminina”. Essa era a reação delas à constante atenção que ele lhes dispensava e aos sinais sexuais que ele emitia. Os homens, por sua vez, consideravam Graham vulgar, arrogante e inconveniente, pelo simples fato ser de um forte concorrente.

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

São as mulheres que dão o sinal verde

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

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

LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR

REGRA Nº 1



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

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR FEMININA



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

A LINGUAGEM CORPORAL DO AMOR MASCULINA



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

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

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

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

E por que algumas mulheres nunca são abordadas?

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

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

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

INFORMAÇÕES SOBRE OS
PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

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

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

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

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