

MARCO PACORI

IL LINGUAGGIO
DEL CORPO

♥ ♥ ♥ IN ♥ ♥ ♥

AMORE

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



Sperling & Kupfer

«I GRILLI»

Dello stesso autore

I SEGRETI DEL LINGUAGGIO DEL CORPO
(anche in ebook)

MARCO PACORI

IL LINGUAGGIO
DEL CORPO
IN AMORE

Sperling & Kupfer

IL LINGUAGGIO DEL CORPO IN AMORE

Proprietà Letteraria Riservata
© 2011 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

ISBN 978-88-200-5117-4
15-I-11

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

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail segreteria@aidro.org e sito web www.aidro.org

Indice

Introduzione	IX
1. Le leggi dell'attrazione fisica	1
Canoni estetici fin dalla culla	1
La bellezza media è (quasi) in pole position	2
Criteri ancestrali, ma diversi per lui e per lei	4
I canoni della bellezza non sono sempre (e ovunque) uguali	7
Anche il cervello ha un lato estetico	11
Gli assi del fascino femminile	13
Gli assi del fascino maschile	35
2. Oltre le apparenze	47
Non sarà un'avventura (oppure sì?)	47
Il fascino del mascalzone	48
Voglio una vita spericolata... ma non troppo	50
Se la storia si fa seria	53
I tempi cambiano... anche i criteri di scelta	54
C'è chi ha proprio l'aria del papà	56
L'età dell'innocenza	58
Prima guardo me stesso, poi giudico te	61
Chi si somiglia si piglia	64
Affinità elettive	67
Un nome, un destino	69

3. Aumentare il proprio sex appeal: afrodisiaci e altre astuzie	73
Afrodisiaci ed eccitazione sessuale	73
L'uomo e i suoi «bassi istinti»	74
L'occasione fa l'uomo... traditore!	77
Trasparenze che mandano in tilt	79
Cosa mi metto? Sono gli ormoni a decidere	82
Il sex appeal veste di rosso	84
La paura fa 90? No, fa sesso!	87
Seduzione... ad alta gradazione	89
L'ora fatale	91
Toccammi e ti dirò di sì	92
L'effetto inebriante della musica	94
Gli odori suscitano impressioni profonde	95
Attrazione e repulsione in una «sniffata» di DNA	97
Il profumo rende più sicuri di sé	100
Come vengono percepiti gli odori sessuali?	104
Odore di maschio	106
Profumo di donna	109
4. Il corteggiamento	113
Un gioco d'azzardo	113
Un mondo di equivoci	117
Corteggiare è una questione di stile	121
Seguire il galateo...	126
...o affidarsi alle nuove tecnologie?	127
Le fasi del corteggiamento	129
5. L'approccio	131
Strategie per facilitare l'approccio	132
La sottile arte della seduzione femminile	139
I segnali di approccio di lui	174
6. Il dialogo e l'interazione	183
Una battuta per aprire le danze	183
Il linguaggio del corpo nella conversazione	185
L'umorismo cattura, ma è sessista	209

Omaggi ed esibizione della disponibilità di risorse	211
L'arte dei complimenti	214
Donne e uomini parlano lingue diverse	218
Rivali in amore	219
7. L'attrazione erotica	223
I segnali dell'attrazione erotica	225
La chimica del desiderio	231
L'eccitazione sessuale	233
Il contatto	238
Un apostrofo rosa...	242
Amore a prima vista	248
E dopo? Come testare la buona tenuta della coppia	251
Ringraziamenti	255
Bibliografia	257

5

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 1000% 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 calamiti 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).

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-

sto 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 condivide 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 inquadrate 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.

I segnali di approccio di lui

Le ricerche sui segnali di approccio maschili sono molto limitate. Monica Moore nel suo recente 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 prestantza 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: appoggia 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).

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



Segnali dell'uomo: portare entrambe le braccia dietro la schiena e stirarsi



Segnali dell'uomo: massaggiarsi la nuca



Segnali dell'uomo: rizzare mento, petto e schiena portando in dentro la pancia

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



Segnali dell'uomo: incrociare le mani dietro il collo e sollevare il petto

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**



Segnali dell'uomo: afferrare la cravatta e tenerla in mano

parzialmente la cintura dai passanti dei pantaloni e tenerla in mano o lisciarla. 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**.



Segnali dell'uomo: stringere il medio con le dita dell'altra mano



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**.



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



L'uomo timido: si pizzica la pelle del volto