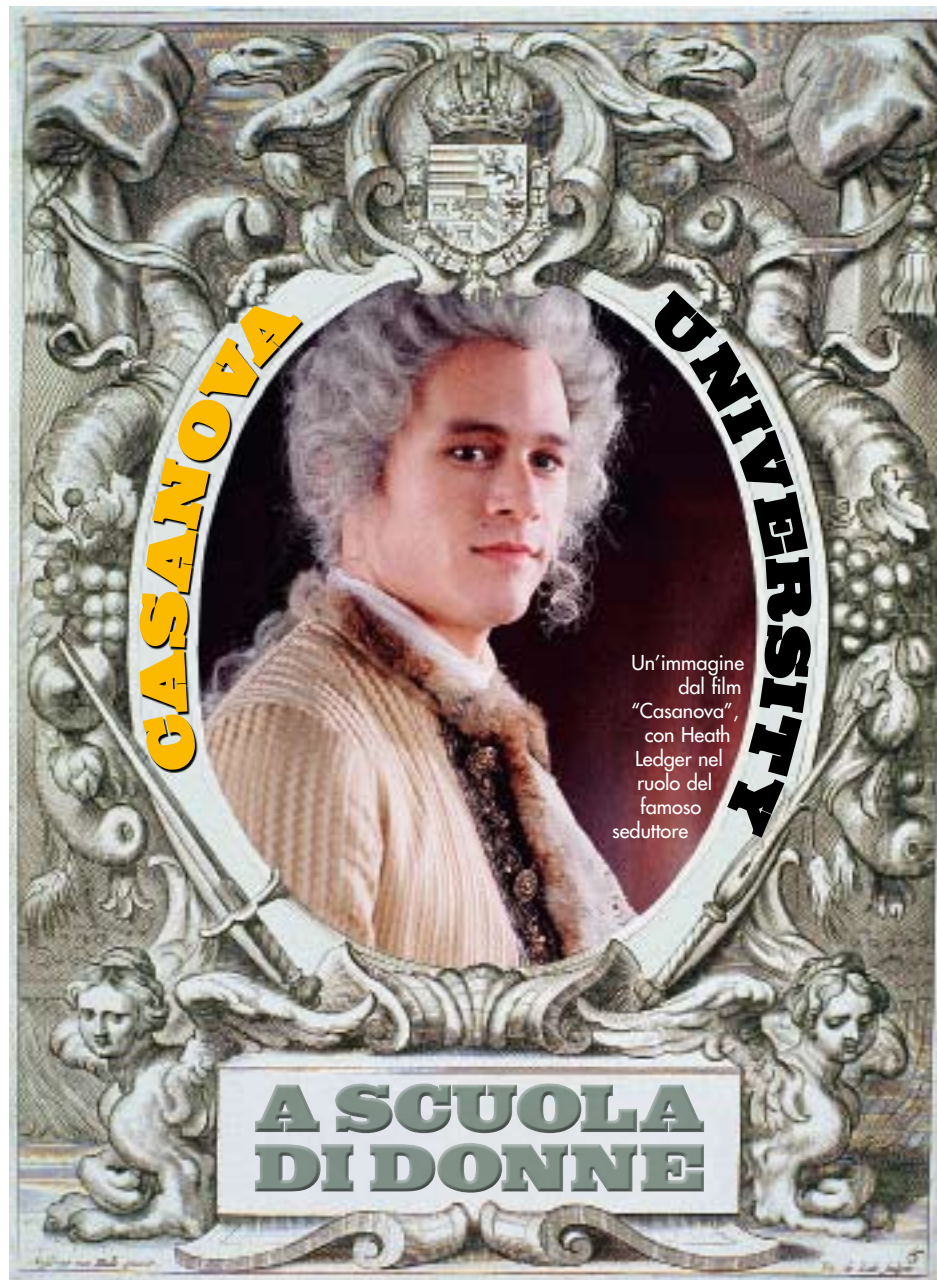


**Seduttori si nasce o si diventa? Entrambi.** Basta conoscere le tecniche giuste. O rivolgersi a qualcuno per impararle. Infatti, c'è chi organizza corsi di "abbordaggio"



**L**a notizia cattiva è che, se non siete nati "seduttori di razza", c'è poco da fare. Il dna non si cambia. Quella buona è che "seduttori si diventa", basta seguire qualche buon consiglio. E se ci si vuole proprio "specializzare" nel cuccaggio, ci si

può iscrivere a un vero e proprio corso di seduzione. Avete mai pensato di abbordare tra gli scaffali del supermercato, mentre a distanza c'è un istruttore che vi segue? Oggi è possibile. Secondo Louis Nicoletta, fondatore del P.U.A. Italia (uno dei corsi più noti), «a nascere col dono della seduzione è più o meno il 5% della popolazione

maschile. Questi ce l'hanno nei geni, così come uno può avere il dono della matematica o dell'arte. Per fortuna, però, le abilità seduttive si possono imparare». «Inoltre, non esistono ricette preconfezionate, ma ogni tecnica è tarata sul modo di essere di ciascuno», sottolinea Andrea Favaretto, che ha inventato il sito e il corso "Appuntamento con la seduzione". «Ogni uomo ha un suo appeal, delle qualità specifiche che deve solo imparare a mostrare di più alle donne», aggiunge. Dunque, non resta che buttarsi. Ecco qualche dritta da parte dei "maestri".

**PRONTI IN 5 MOSSE**

**Fiducia nei propri mezzi**

Ciascuno di noi ha delle caratteristiche vincenti. Voce, sguardo, simpatia, bellezza, fisico. Si tratta di saperle valorizzare. Bisogna chiedersi sempre "quali sono le qualità che più mi distinguono? Quali sono le cose per cui mi fanno i complimenti? E quelle che io amo di più?". E lavorare su questi punti. Al bando la timidezza e le frasi come "non sarò mai il suo tipo" o "sicuramente è già fidanzata".

**Distinguersi dalla massa**

Di solito si cerca di imitare chi ha più successo, ma è sbagliato. Ognuno va bene per quello che è e non deve trasformarsi per usare il modo di fare di altri. Anche perché non esistono atteggiamenti o frasi standard che vanno bene sempre. Anzi: se tutti facessero allo stesso modo, come farebbe una donna a scegliere? Meglio distinguersi!

**Andare subito al dunque**

Prenditi l'impegno, ogni volta che vedi una ragazza che ti piace, di far seguire un minimo di azione. Anche soltanto un saluto con la mano o un "ciao", ma non lasciare che l'opportunità scivoli via. Se lei ti dà corda, non aver paura di parlarle, ovviamente con gentilezza e simpatia, e se riesci dille chiaramente che ci vorresti uscire.

**Due dritte sulle donne**

Conoscere le donne al 100% sarebbe un miracolo per chiunque, ma alcuni punti fermi vanno tenuti a mente. È nella loro natura voler sempre una piccola sfida. Non vogliono

uno che dica sempre sì, ma uno che sappia tener loro testa. No, dunque, all'uomo zerbino. Senza essere aggressivi, bisogna imparare a dire "no" senza problemi, e portare avanti una discussione anche accesa. Ricordare, inoltre, che ogni donna ha un intuito più sviluppato di quello di un uomo. Attento, quindi, perché anche quando non parli lei riesce a leggere quel che si nasconde dietro un silenzio. Dire subito quel che si pensa è la cosa migliore.

**Pronti anche al rifiuto** Ti capiterà sicuramente di sentirti rispondere di no. Non c'è niente di male. Solo chi gioca rischia di sbagliare. Quando ricevi un no accettalo e cerca di capire se hai commesso qualche errore, ma senza esagerare. Se non le piaci non vuol dire che sei sbagliato. E comunque, falle capire che non è indispensabile nella tua vita e che al suo posto ne puoi sempre trovare un'altra. Questo, paradossalmente, attrae un bel po' di donne.

di Vincenzo Petraglia

**“L'ERRORE PIÙ GRANDE È IMITARE GLI ALTRI”**

**ANTIDOTO ALLA TIMIDEZZA**

Se quel che ci frena è l'insicurezza, bisogna ricorrere a qualche metodo per abbatterla. Un buon modo è tornare con la mente a episodi in cui ci siamo sentiti "vincenti". Si fa in cinque mosse, consigliate da Andrea Favaretto.

**1 - Ripensa a un momento della tua vita in cui ti sei sentito sicuro** e deciso, non per forza legato alla seduzione. Può essere per esempio un premio che hai vinto da ragazzo nello sport.

**2 - Osservati da fuori,** come se stessi guardando un film, e **cerca di mettere a fuoco com'eri in quel momento:** che

tono di voce avevi, quale espressione in volto, la tua postura, la tua gestualità.

**3 - Entra dentro** quell'immagine come se vedessi attraverso i tuoi occhi. **Prova a vivere tutto quel che ti sta attorno, con lo spirito che avevi** in quel momento. Mentre fai questo unisci pollice e indice della mano per 5 secondi e poi lascia andare. E ripeti quest'operazione altre volte, concentrandoti su quelle situazioni.

**4 - Pensa ora a una situazione in cui ti vorresti sentire più sicuro** con una donna. Guarda dall'esterno quella situazione e prima che la

scena inizi, rimettiti nella stessa postura e unisci pollice e indice. Nota come cambia l'immagine di te stesso.

**5 - Entra ora in** quell'immagine stringendo indice e pollice e vivi con coraggio e sicurezza quella situazione. **Nota cosa è cambiato dentro di te, come ti senti padrone della situazione.** Ora che hai creato questo tipo di atteggiamento, richiamalo immaginandoti in altre circostanze: quando stai parlando con una che hai appena incontrato oppure con una che già conosci ma con cui non c'era alcun rapporto. Tutto questo, poi, dovrai metterlo in pratica nella realtà.

**ECCO DOVE SI IMPARA**

Sembra uno scherzo, ma ci sono veri corsi, teorici e pratici, che insegnano a "cuccare". Il percorso è graduale. Si parte con la teoria, dove si insegna come iniziare una conversazione con una ragazza mettendola a suo agio, **come stuzzicarla scherzando ma senza essere pesanti**, come raccontare storie divertenti senza fare i bulletti. E ancora, come creare un'atmosfera sensuale attraverso il modo di parlarle e di guardarla, e i trucchetti per riconoscere i cosiddetti IOI (Indicatori di interesse), **per capire dal suo corpo se ci sta o meno.** E si finisce con i modi per migliorare il proprio aspetto fisico, attraverso la cura di sé e il modo di vestire. **Dopo la teoria si passa alla pratica:** prima, azioni "di abbordaggio" simulate con ragazze "volontarie". Poi ci si butta davvero in strada o in discoteca per mettere in pratica il tutto. Ecco due indirizzi. **P.U.A. Training** Letteralmente Pick-up artist, professionisti

dell'acchiappo, la scuola di seduzione che, partendo da Londra dov'è stata fondata nel 2005, è arrivata anche in Italia. Organizza corsi "one to one" concentrati in 12 ore di teoria ed esercizi pratici (da 270 a 500 euro a seconda della città). Oppure si fanno dei "Bootcamp", corsi intensivi di gruppo di due giorni (300/400 euro). Infine, si può anche prenotare una settimana intera con l'istruttore, per apprendere dal vivo i suoi segreti (1.250 euro). Info: [www.puatraining.it](http://www.puatraining.it), [www.seduzionepratica.com](http://www.seduzionepratica.com) **Appuntamento con la seduzione** Società italiana che offre una serie di corsi in giro per l'Italia, basati su strategie di persuasione e comunicazione. Si studiano le frasi giuste, il look migliore, la voce, lo sguardo, gli errori da evitare. I corsi sono concentrati di solito nel fine settimana. Costano circa 590 euro. Info: [www.appuntamentoconlaseduzione.com](http://www.appuntamentoconlaseduzione.com)