

# IL DECALOGO DELL'UOMO... "ALFA"

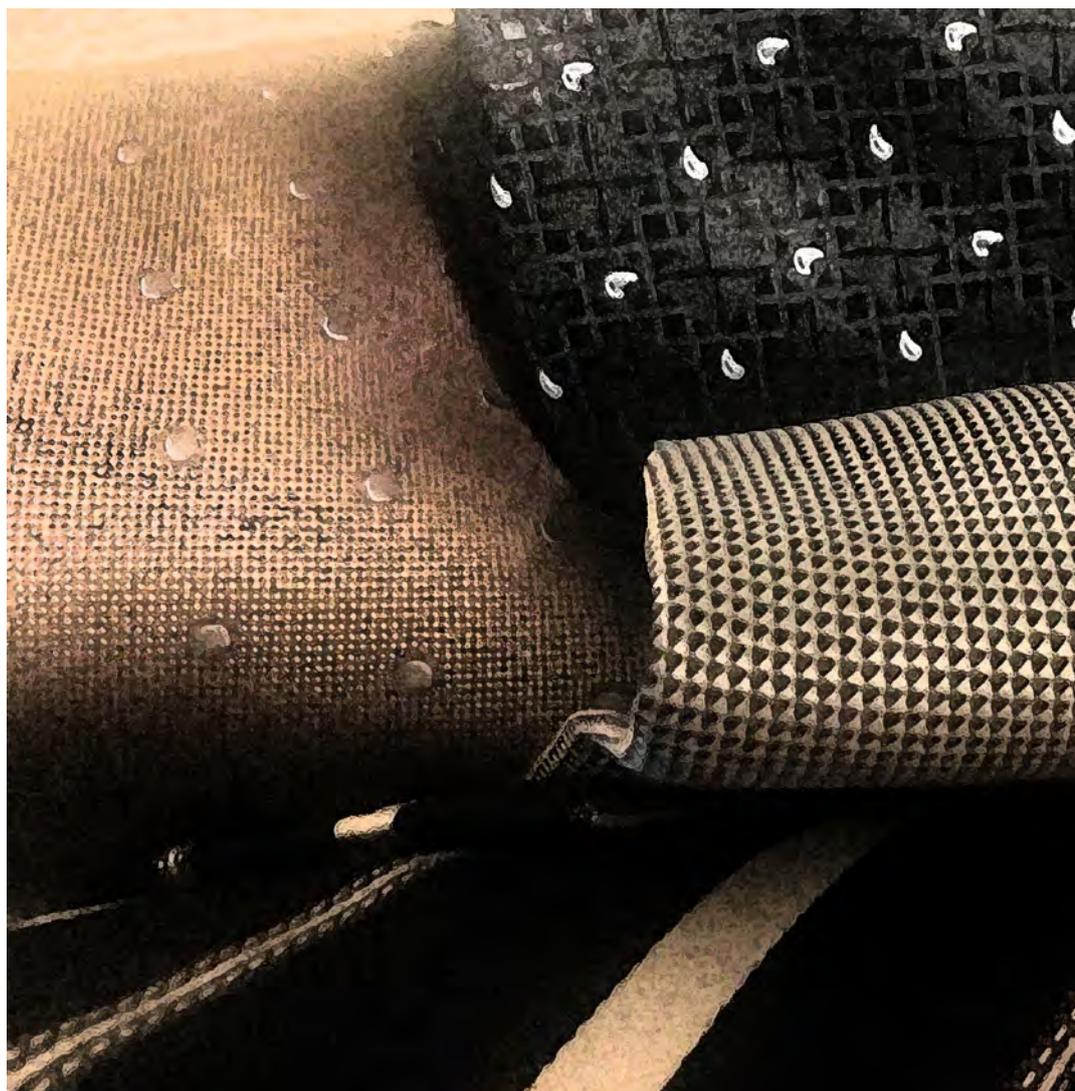
Quali sono le qualità che le donne cercano nell'uomo al giorno d'oggi? Ecco 10 caratteristiche importanti...

*A cura della Dott.ssa Francesca Bocchi  
Medico Estetico e di Medicina Generale*

**U**na domanda tipica. "Qual è la prima cosa che noti in un uomo?": le donne fra di loro se lo chiedono spesso. Le risposte solitamente sono gli occhi, i capelli, il sorriso, le spalle... gli uomini dotati di un fascino palpabile sembrano essere i più "gettonati". Ma che qual è quel quid che rende un uomo tanto sexy da riuscire ad avvertirne il fascino a distanza? Le 10 caratteristiche che dovrebbero possedere gli uomini per rendersi interessanti agli occhi del "gentilsesso" sembrano essere le seguenti.

## UN DECALOGO DA CONSIDERARE

**1** La forza. Non forza fisica ma nel senso di forza d'animo. Quel tipo di forza che appartiene a colui che sa esattamente chi sia e chi rappresenti. Non c'è niente di più sexy di un uomo fermo, in grado di controllare impulsi ed emotività e la cui fiducia in sé trasmette, senza arroganza, una personalità ben strutturata.



**2** La vulnerabilità. Un uomo non sarà mai considerato tale se non si dimostrerà anche vulnerabile. Significa che sarà in grado di dire ciò che vuole, quando teme qualcosa, quando si sente in una situazione di fragilità. Senza trasparenza non potrà mai esserci una vera intimità e confidenza, ingredienti necessari per far sì che la relazione abbia basi solide che vadano oltre l'innamoramento iniziale.

**3** L'integrità. È un elemento cardine per un uomo, un vero uomo. La fermezza e la serietà sono virtù che nessuno dovrebbe farsi mancare e andrebbero coltivate fin da giovani e risultano molto attraenti perché manifestazione dell'uomo -"tutto d'un pezzo" che non si lascia scalfire.

**4** L'intelletto. Un'intelligenza vivace e scaltra è indubbia-

mente sexy. Il pensiero critico, una fame insaziabile di sapere e una capacità d'esprimersi con originalità rappresentano una specie di canto delle sirene al maschile.

**5** Lo humour. Le persone intelligenti di solito sono in grado di cogliere le sfumature e d'individuare il lato umoristico di ogni situazione. Un uomo spiritoso, ma non sciocco, è sempre intrigante e ha maggiori probabilità a relazionarsi con facilità, perché appare "leggero" ma non superficiale.

**6** Il calore. Cercare di relazionarsi con qualcuno attraverso la comprensione, l'empatia, il sorriso, una risata può risultare disarmante, nel senso migliore del termine. La gentilezza e l'accudimento sono caratteristiche a cui nessuna donna sa e vuole resistere.

**7** La generosità. L'avarizia è sterile e non solo quella economica, ma quella sentimentale. Se da un lato sperperare il proprio denaro e i propri sentimenti è un segno di mancanza di autocontrollo o d'autostima, starsene lì a contare gli spiccioli e negare un contatto genuino indicano una preferenza per le cose invece che per le persone. L'uomo che sa dare sa anche darsi, senza riserve.

**8** L'affettuosità. L'affetto è il calore tramutato in azione. La vicinanza fisica, la tenerezza che si dimostra con piccoli gesti può essere molto sensuale e confortante. Ci dimostra quanto sia vicina quella persona, quanto bene ci voglia.

**9** L'attenzione. L'attenzione, la capacità d'esser consapevoli e di essere presenti, anche se il momento risulta doloroso e difficoltoso, è la forma più alta d'ambizione, perché impone un impegno alla crescita personale. Un uomo in grado di trasmettere una fiducia tranquilla, calma ed equilibrio anche di fronte ai problemi, risulta attraente ed irresistibile.

**10** Sicurezza di sé nel sesso. La vera sicurezza di sé nell'ambito sessuale non ha niente a che vedere con le dimensioni intime, con le mosse giuste e sul numero di donne conquistate. A distillarla è un quieto senso d'autorevolezza, una capacità di leggere i movimenti del corpo della partner in un sensuale indugiare nel momento che non ha necessariamente a che fare col guardarsi negli occhi, ma richiede sempre il desiderio d'esser vulnerabili e presenti al momento. Un uomo dotato di carica sessuale, in grado di controllare il suo impeto e con una salda presa sulla propria capacità d'espressione sessuale, è in grado di trasformare una donna tiepida in una donna "Alfa". &&&

