Красота мужская и женская. Мифы и реальность.





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 18.06.2025

О теме привлекательности ходит много споров, что же все-таки считать красивым, а что нет. Так в разных эпохах были соответственно разные стандарты красоты, и меняются они не только в зависимости от исторических, но и социокультурных аспектов. Идеалы древнего Египта, древней Греции и современность отличаются значительно. Не будем углубляться в историю и рассмотрим особенности привлекательности у мужчин и женщин в XXI веке.

И начнем мы с научной основы мужской привлекательности.

Большинство исследований подтверждают, что симметрия лица, чистая кожа и средние пропорции (не слишком гипертрофированные черты) — это универсальные маркеры привлекательности. Но есть нюансы:

✅ Правда:

- Симметрия — важный фактор, но небольшие отклонения есть у всех (идеальных лиц почти не существует).
- Золотое сечение — скорее художественный миф, чем строгий стандарт. Красота в гармонии, а не в точных цифрах.
- Чёткий подбородок и скулы — действительно ассоциируются с мужественностью (из-за тестостерона).
- Густые волосы — признак здоровья (но лысина не делает мужчину автоматически непривлекательным).
- Глаза «охотника» (например, глубоко посаженные) — могут добавлять харизмы, но не обязательны.

❌ Мифы или преувеличения:

- «Впалые щёки» — это мода (как у моделей), но не обязательный критерий. У многих привлекательных мужчин щёки нормальные.
- Маленький нос — не главное. Важнее, чтобы он сочетался с другими чертами (например, у Джейсона Стэйтема нос крупноват, но это часть его имиджа).
- «Идеальные пропорции» — на деле люди влюбляются в уникальные лица (с «нестандартными» чертами).

_____

Женская vs. Мужская привлекательность: ключевые отличия:

Критерий	Мужская	Женская
Черты лица	Чёткие углы (подбородок, скулы)	Мягкие, округлые формы
Кожа	Чистая, но допустима «грубоватость»	Гладкая, ровный тон
Волосы	Густые (но лысина не минус)	Густые, блестящие
Телослож-е	V-образный торс, широкие плечи	Пропорция фигуры (песочные часы)
Динамика	Уверенность, осанка	Грация, плавность движений

Женская привлекательность сильнее зависит от молодости (из-за эволюционных механизмов фертильности), а мужская — от статуса и харизмы (но это не отменяет важности ухода за собой).

Теперь давайте рассмотри как в итоге улучшить внешность без пластики?

① Уход за лицом

- Кожа: Ежедневное очищение + увлажнение. Если есть акне — можно покупать соответствующие мази предварительно проконсультироваться с косметологом.
- Борода/усы: Идет не всем, но если грамотно подобрать под форму или под тип лица то будет смотреться весьма мужественно и привлекательно (например, квадратная челюсть + короткая борода = ещё более массивный низ).
- Брови: Не должны быть кустистыми — можно слегка подравнять пинцетом.

② Волосы

- Если волосы редеют (у мужчин):

о Обычно используют Миноксидил (Rogaine) — у большинства людей он работает.

о Финастерид/дутастерид (но только после консультации с врачом — так как есть побочные действия и подходит не под все типы аллопеции).

- Если длинные волосы, то и мужчинам и женщинам важно следить, чтобы они были ухоженными.

③ Тело

- Тренировки: Фокус на плечи, спину, пресс (V-форма) – для мужчин. Даже без тренажёров — подтягивания, отжимания. Для женщин упор на стройное и подтянутое тело, а также придание своему телу округлых форм бедер, ягодиц.
- Осанка: Сутулость убивает привлекательность. Упражнения для спины + контроль за осанкой во время сидения, походки и тд. Этот критерий важен как для женщин, так и для мужчин в особенности в период активного роста (подростковый возраст). Не сидеть ноги закинувши одна на другую и тд, ибо это формирует сколиоз в грудопоясничном отделе.
- Лишний вес: если есть лишний вес — важно снижать его процент (но не до состояния «высушенного»). Как правило если люди начинают правильно питаться, то изменение претерпевает не только тело, но и форма лица, делая его более привлекательным.

④ Стиль (внешняя атрибутика) для мужчин:

- Одежда: Важно подчёркивать фигуру, избегая мешковатости.
- Цвета: Тёмные оттенки (синий, чёрный, серый) стройнят, пастельные — смягчают.
- Аксессуары: Часы, качественная обувь — добавляют баллов.

⑤ Поведение

- Взгляд: Уверенный, излучающий спокойствие, открытость и доброжелательность
- Голос: Глубокий и ровный
- Улыбка: Здоровые зубы + естественность.

Главный секрет

Привлекательность — это не только лицо и тело, но и:

- Энергия (уверенность, спокойствие),
- Ухоженность (чистота, аккуратность),
- Стиль жизни (интересы, навыки).

Как мужчина, так и женщина с «неидеальными» чертами могут быть крайне привлекательными, если умеют подать себя.

Таким образом, можно вывести определенные закономерности в привлекательности. Но следует признать, что вкусы остаются у многих специфичными и если большинству что-то определенное нравится, то это не значит, что это определенное будет нравиться всем. Важно не подгонять себя под шаблоны, а исходя из собственных представлений «о прекрасном» создать образ, который Вам будет нравиться в зеркале.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте