

Научный взгляд на идеальное мужское тело: что на самом деле считают привлекательным женщины

Дата публикации: 02.07.2025

На протяжении всей истории представления о физической привлекательности менялись под влиянием культурных норм, моды и социальных ожиданий. Однако вопрос о том, каким должно быть «идеальное» тело мужчины, долгое время оставался без четкого научного ответа. Новое исследование, проведенное учеными из Китайской академии наук в сотрудничестве с международными партнерами, наконец позволило пролить свет на эту тему с точки зрения эволюционной психологии и межкультурного анализа.

Исследование сфокусировалось на восприятии мужского телосложения у представителей трёх стран — Китая, Литвы и Великобритании. Участникам эксперимента были показаны изображения мужских тел с разным индексом массы тела (ИМТ), от 20,1 до 33,7, причем лица на изображениях были намеренно размыты, чтобы исключить влияние черт лица.

Участники оценивали привлекательность тел по шкале от одного до девяти. Результаты оказались неожиданными. Самыми привлекательными были признаны тела с ИМТ от 23 до 27. В разных странах пики оценок немного различались: 23,4 в Китае, 23,0 в Литве и 26,6 в Великобритании. Примечательно, что эти значения соответствуют либо верхней границе «нормального» веса, либо уже попадают в категорию «избыточного веса» по классификации NHS.

С точки зрения Всемирной организации здравоохранения, ИМТ от 18,5 до 24,9 считается нормальным, от 25 до 29,9 — избыточным, а выше 30 — ожирением. Получается, что с научной точки зрения, женщины, и даже мужчины, отдают предпочтение телам, не соответствующим узким рамкам «здорового» ИМТ, принятым в медицинской практике.

Исследователи объясняют этот феномен с эволюционной позиции. Предполагается, что умеренное увеличение массы тела может быть связано с более высоким уровнем тестостерона, а значит, может сигнализировать о большей биологической «ценности» потенциального партнера. Кроме того, жировая масса может ассоциироваться с физической зрелостью, ресурсностью и выносливостью.

Интересно, что предпочтения были схожи как у мужчин, так и у женщин, что, по мнению ученых, может говорить о существовании универсальных механизмов оценки привлекательности, выгодных для обеих полов с точки зрения эволюции. Такие механизмы могли сформироваться как результат отбора признаков, способствующих успешному размножению и выживанию потомства.

Важно также отметить отсутствие существенных культурных различий в восприятии «оптимального» телосложения. Несмотря на то, что в разных странах существуют различия в уровне ожирения населения, предпочтения оказались поразительно схожими. Это может свидетельствовать о биологической универсальности таких оценок.

Вопреки распространенному мнению о предпочтении женщин к поджарым или гипермускулистым мужчинам, новые данные подчеркивают, что фигуры, обладающие умеренной полнотой, воспринимаются как более привлекательные. Так называемые «папины тела» — термин, обозначающий мужскую фигуру с небольшим избыточным весом, но без выраженного ожирения — оказались ближе всего к идеалу, выявленному в ходе исследования.

Следует, однако, учитывать, что критерии женской привлекательности по-прежнему жестче. Предыдущие исследования показывают, что мужчины склонны отдавать предпочтение женщинам с более стройным телом, даже если оно выходит за рамки эволюционно «оптимального» ИМТ. Это отражает культурную предвзятость, поддерживаемую средствами массовой информации, модной индустрией и коммерциализированной эстетикой.

Новая работа, опубликованная в журнале *Personality and Individual Differences*, позволяет по-новому взглянуть на телесные стандарты и поднимает важный вопрос: стоит ли нам продолжать ориентироваться на идеализированные и часто недостижимые модели, или лучше сосредоточиться на реальных биологических и психологических предпочтениях, подтвержденных данными?

Исследование также подчеркивает значимость междисциплинарного подхода — сочетание биологии, психологии, социологии и медицины дает более полную картину восприятия физической привлекательности.

Таким образом, образ «идеального» мужчины, согласно научным данным, не требует экстремальных диет или изнурительных тренировок. Умеренный ИМТ, связанный с хорошим здоровьем, стабильной гормональной системой и положительными эволюционными сигналами, оказывается более привлекательным, чем стремление к идеализированным образам, навязанным обществом.

В свете этих данных можно утверждать, что понимание красоты как исключительно «подтянутости» или «атлетичности» является слишком узким и не соответствует реальному восприятию большинства людей. Новая наука о привлекательности помогает нам не только лучше понимать биологические корни предпочтений, но и разрушать вредные стереотипы, влияющие на самооценку и психическое здоровье.