

<性感修炼秘籍：好女人性感第一>

第一部分 第1节：序 性感的玄机(1)

序文-性感的玄机

性感，我以为是最不可轻言的，越发要言传，越发难免变质或落入俗套。

就拿目前媒介传播的姿态来说，要么把性感具化成各种招式的搔首弄姿，以功利之心直指男人，仿佛女人的性感就是一些讨人欢心的计谋，性感得居心叵测，这不仅低估了男人的智商，也放低了女人的情商；再或者，一提到性感就是一副讳莫如深的姿态，环顾左右“贤良淑德”的警戒而言假想的性，无不是隔靴搔痒，没有切中性感的要害，让不明玄机的终究还是一头雾水。

人们越来越首肯，性感实在是一样利器，可以直逼人心！可是，就是这样一种可以修炼而来的能量，对于大多的中国女性来说，时至今日，仍然缺少浑然天成的自由度，也难有切实有效的指导和点拨，全然要靠自身的领悟，有幸能悟到的也必经过百转千回，悟不到的又不知道要耽误人生多少精彩。

所以，女人怎么可以缺失性感，又怎么可以晚来呢？很久以来，我一直认为，中国女人缺少一本书，尽管现在各种书籍已是繁花似锦，但是女人性感指导书却是空白。因此，我做了这种尝试，我在这本新书中，试图以性感的角度窥破生命的玄机，期待女人能以智慧的性感换取生命的恩宠。当然，这本书不想用枯燥空洞的说教，重点不在研讨性感意义、性感内涵，而是从女人物质化的身体开始，力求通俗和实用，希望你读过之后，知道一些“为什么这样做？”“该如何去做？”。我会觉得，由于力求通俗和实用，难免书中的一些观点和方法显得肤浅甚至庸俗，不过探讨修炼性感之初，或许需要这样的方式。

对我来说，出这样一本关于性感的书有不少忐忑。因为，性感若是一种表达，如何适得其法？若是一种能量，又怎样可以收放得当？总有人在各样场合，顺逆不同的境况，向我慨叹着，也追问着，或迷惑不得其解，或身陷困顿而不得，或是无奈地探询和渴望：什么是性感？女人如何修炼性感？

为什么有一种女子出现在哪里,就能在哪里形成一个“场”,并一步步把命运轨迹书写得曼妙升辉,无往不胜,说她聪明呢,灵秀的女子比比皆是,说她漂亮呢,似乎一抬眼处处都是姹紫嫣红,她偏偏就能一枝独秀,既可以跻身职场懿旨号令,也可以在男人眼里荡气回肠,以至于事事都可以四两拨千斤,事半功倍。事实上,这样的女人,就是有一种味,可以把生命中该有的花都及时催生开放,这味,就是性感——以内心的智慧和外在的妖娆修炼而得一种状态,一种气质,一种表达……

所以,我坚定的认为,对性感的追求始终都应该等同于对漂亮的执着。尤其要作成上品的好女人——有品貌、有品质、有品位,性感更是不容小视地要排在第一。

第一部分 第2节:序 性感的玄机(2)

是的,对于立足于现实世界的好女人,性感就如同一方可以无限复活的神丹,将智慧、善良、学识这些品质一并催生,才成就出一个完整的、有生命力的女人。好女人性感第一就不会敷衍性别的优势,于是,纵然他人看尽眩目的烟火,也只会眷恋她的景致;好女人因为性感第一才能妖娆称为一瓶陈酿,可以无惧岁月荏苒,而日益散发出高贵的永不流失的气质;好女人还因为性感第一才能以以柔克刚的聪颖独立于社会,赢得大多数人的偏爱。

好女人位居首要的性感必是经历了足够的耐心和修炼后孕育出的云雨,既有稚气也有情怀,让人忍不住期待,又总超出想象,在绵延的岁月里,外在的美丽逐渐在个性中弱化成可有可无的配饰,而因为有性感的气韵留下,女人才有了好的底色,可以永远特别。

性感的好女人常常被比喻成耀眼和华美的钻石,而一块石头与一颗钻石的真正区别许在于打磨,只是世人总见钻石的光芒,而忽略打磨时迸溅的火花。所以,要想有朝一日由一块石头历练成为一颗钻石,不能少的,就是要耐得住埋在地下多少年、不断沉淀的寂寞,也要经得起高温高压下不断锤炼的磨难。重要的是,终有一天可以完全不理最初天赋拥有的一些,并善于辨识、遇到真正的能工巧匠,而能将一块璞玉加以善用,再加上自己的一点勇气和坚持,才可修炼成有完美切割面,熠熠生辉的钻石。

好莱坞性感尤物查理兹·塞隆，就被人们称作“南非美钻”，媒体说：塞隆的美简直让人不可思议，而她又是如此智慧，简直可以成为男性心目中最完美的女神之一。试问一下，谁不想有机会和这样一个性感女士坐下来喝上一杯呢？可是，塞隆初到好莱坞时，也是像未经雕琢的陋石一样的姑娘，日后几番历练方才登基加冕，成为奥斯卡女皇，被某世界著名媒体评选为当世最性感女性排行榜榜首。

性感可以比钻石少几道历练的工序吗？能找对方向就算是捷径了。

凡获得都要先予以付出，这本书始终说的就是这个：性感，不是与生俱来，而是要经过多方面的历练才能获得，只是，身为女人真的了解生命中那些一直被隐晦的性感的玄机吗：

女人嘴的灵巧程度可以表明这个女人有多少情趣；

肢体语言专家都认为眼神交流是最好的调情方式；

71%的男人和女人认为体味是一种重要的“性兴奋剂”，鼻子或许才是帮你找到心中真正爱人的工具……

这里，我要说明一点，我无意鼓励女人迎合男人，相反，更主张女人独立和珍爱自我！

关于性感，要学的真的很多，或许你还会觉得有些繁琐。不过，假如你决定要让自己有品质，更女人，就要提早一步，随后倒也不用一味的催促，做不好下次再做，做不到慢慢去做，尤其对于人生，总有些事是要慢慢领悟，才能越来越多的收获。

我主张，量是前提，质才可能蜕变。

第一部分 第3节：“唇”唇欲动的诱惑(1)

一、唇

性欲和食欲本来就是一对密不可分的恋人，而把它们紧密联系在一起，就是你这诱人的双唇。即使不说话，也无时不在倾吐你的情绪，表达你的姿态，令人想入非非，甚至想一亲芳泽。

几个月前，我收到英国一家知名网站的邮件，希望参与评选世界上最具自然美的人。我填了几位中国代表自然美的明星。后来，该网站公布了评选结果，“世界上最具自然美的人”是：71岁的意大利女星索菲亚·罗兰。

索菲亚·罗兰给人印象最深刻的就是她那张性感又大的嘴唇，据说，索菲亚·罗兰的嘴唇是一般人的两倍，而捧她出道的电影导演看上她的唯一理由几乎就是：她的嘴唇太迷人了。

通常，眼波流转、红唇娇艳欲滴的场景是很多男人对性感一词的第一反应。一位法国名模说：唇是用来说话的，更是用来性感的。女人赋予双唇的意味远比其他的身体语言来得更鲜明。

女人唇的灵巧程度可以表明这个女人有多少情趣。没有灵动唇的女人没有灵性，唇的灵动可以多打动男人一些。嘴是女人最厉害的工具，因为嘴里有牙和舌头，嘴的结构很奇特，软唇中却有利齿钢牙和弹性的舌头。在人的身体上，关于调情用得很多的字是“尖”字，滑动的指尖，触碰的脚尖，摩擦的鼻尖??通过女性的双唇，感知暗藏的舌尖，感受女人内在的需求与欲望，这种对唇部味道的体验，甚至于对性的体验。

女人都会记得小时候偷用妈妈口红的经历，轻轻将那一抹动人的红涂在唇上，单这举动便令自己激动不已。从那一刻起，女人意识到自己将会成为令人动容、让万物失色的宠儿。女人陶醉在娇艳的颜色中不能自拔，即使颜色不均匀，略显慌乱，但依然在镜子前侧目，对着镜中的自己哧哧微笑。

其实涂抹色彩让女人变美只是一方面，还有更不同的性讯息的意义。

通常，有色彩的嘴唇能够传送和激发性欲信息，男人对这种信息的反应往往是强烈的。无论男人还是女人，身体的性反应都会让更多的血液流向唇部，让嘴唇变得膨胀而红艳。

英国心理学家马丁·劳埃德-埃里奥特说：女性之所以会随身携带和涂抹唇膏，或许是因为可以模仿性兴奋时生殖器颜色变深的状况。女人在性高潮之前，小阴唇会变为亮红色。

同样，湿润的阴唇也在模仿女性生殖器性觉醒时逐渐变得湿滑的情形。因此，之所以很多唇膏是有光泽的，它可以使嘴唇随时显得湿润，就像刚舔过一般。

科学家发现，女性更喜欢亲吻的感觉，看到可爱孩子、毛茸茸的动物，都会情不自禁地凑上嘴唇。因此，亲吻甚至也成为了一种良好的社交礼仪。有趣的是，美国的研究者经过试验和研究后宣称，对于

女性来说，接吻是女性衡量潜在伴侣能否跟自己和睦相处的一个重要方式。女性会通过接吻和亲吻的感受，来判断与对方交往时间的长短。55%的女性表示她们可能会由于其男友可怜的亲吻能力而分手。可以说，女人的唇是帮助女人探索和感受世界、了解异性的锐性工具。相比较而言，男人却并不大介意接吻的感受，他们更在意接吻之后发生的事情，50%的男人表示他们对接吻的好坏不太在意。

第一部分 第4节：“唇”唇欲动的诱惑(2)

嘴是重要的性器官，这种说法并不新潮。科学家通过医学仪器测定后发现，胎儿在子宫内吸吮手指的神态和成年人性生活后流露出的表情非常相似，充满了幸福感和满足感。女人丰满的嘴唇，能够很快激发男性的性欲。同时，嘴唇上丰富的神经末梢，最容易接受刺激，并能以最快的速度将性感的信息传输到大脑，为此，接吻便成了最快唤起性欲的方式。

国外有调查显示，有良好口交经历的女性中，42%的人会感到婚姻美满，而缺乏或没有这种经历的女性，只有23%有美满感。在中国，大部分女性认为口交性行为是不洁甚至可耻的行为，显得轻佻难以接受。如果男性提出这样的要求，是不尊重自己的表现。事实上，相爱的两个人体会这种自然的性爱方式是合理而健康的。口腔黏膜非常光滑和柔软，加上灵活的舌头和口腔肌肉的摩擦，所带来的性刺激和快感是普通性交方式所没有的，甚至更为柔情和直接。

外国电影中常会有这样的镜头：男女主人公相约黄昏后，高雅西餐厅中相谈甚洽，爱意融融的时候，摄影师会把特写镜头推到女主人公春意渐浓的脸上，随着咀嚼食物的嚙动，女主人公会用湿润的嘴唇有意无意地嘬一嘬白嫩的手指。唇齿留香，美目含情，欲说还羞，无限妩媚??恐怕，这是很多男人难以拒绝的。

也许性欲和食欲本来就是一对密不可分的恋人，而把它们紧密联系在一起，是诱人的双唇。即使不说话，也无时不在倾吐你的情绪、表达你的姿态，令人幻想，甚至一亲芳泽。

下面看看性情男女们对于嘴唇的不同感受。

男人观点：

男人认为女人的嘴有两种美：一种是保守的小嘴，一种是开放的大嘴。如果是樱桃小口，嘴要小，形状要好，唇的肤质要嫩，唇边最

好还有细细的绒毛，这种清纯的嘴形能够引起男人本能的欲望。如果是像舒淇那样的大嘴厚唇，尤其是微微撅起的时候，是种肆无忌惮的诱惑，能够挑动男人最原始的神经。

男人看到女人饱满丰厚的唇时，会不自禁地产生好感，因为这是个女人味的符号，如果唇色健康鲜艳，更会使男人联想到胸部与私密处的动人颜色。

看到女人的嘴唇，男人会忍不住想开始性爱的第一步——亲吻，渴望通过嘴唇和舌头的碰触唤起身体中蠢蠢欲动的情欲，想象着那张因为兴奋而愈加性感的唇在自己身体上的游移。

粉嫩、水润、自然的唇色会让男人立即心生好感，他们会觉得你乐于亲近。而纯正的红色口红对男人来说，会让这个女人看来神秘而富有吸引力。

男人喜欢女人灵动的嘴唇，即使双唇不够丰满或者不够娇小，也可以用灵巧的嘴来弥补。“锦心绣口”，生动的嘴与灵巧的舌是性感女人一支活标签。

第一部分 第5节：“唇”唇欲动的诱惑(3)

男人喜欢女人唇部的小动作，无论是上翘，微开，舔吮，都会挑动男人的神经，甚至连对着镜子抹口红这种小动作都让男人觉得性感。

马丁·劳埃德认为，品尝食物和饮料可以创造舔唇的机会，聪明的女人可以善用这类动作，向情人发出性感信号。同时，有不少男人认为，仅仅观看一个女人吃某种食物的情形，几乎可以产生接近性高潮的状态。这一秘密，常被广告商充分地应用在肆无忌惮的广告上。

男人不喜欢女人泛着油光、涂着千奇百怪颜色的嘴唇，也同样不喜欢干裂、苍白的唇色。前一种让男人不知所措，后一种让男人觉得不健康，缺失活力。

男人最不喜欢的是女人上唇突出或凹入的嘴，这种嘴形，给人呆痴和木讷感。

男人认为，嘴部线条生硬的女人，有冷漠感，意味着陌生、强硬、拒绝。而柔软和圆润的嘴，有温和感与亲和力。

“嘴唇是性感的标志，带有微笑的嘴唇会让女人的性感中增添几分妩媚和娇艳。”

“女人的嘴是性感的第一标志，那“唇唇欲动”的微合，透露着情欲的丰满和渴望，厚薄均匀的香唇犹如含苞欲放的花蕾，使人心动情溢。”

“男人注意女人的嘴主要有三个方面。一是嘴形，嘴的外形与女人私密处外形有着必然联系，这是引起男人欲望最直接的一个方面；二是质感，女人嘴的质感，包括嘴唇和舌的。反映着女人的情趣和欲望，会影响男人的欲望；三是表达，女人发出的声音会影响男人对女人的定位，女人的表达能力会影响男人对女人的判断。”

“男人最怕婆婆嘴，唠叨不讲究场合环境，再好的嘴也会失去魅力。至于女人大嘴还是小嘴，男人各有喜爱，无论大嘴或小嘴，只要与脸的轮廓很和谐，就会被认为美。”

“女人应该爱笑，女人爱笑的嘴，嘴角上翘，微微上翘的嘴角，加上唇部美丽的弧形曲线，这种曲线能让整个脸生动起来，打动男人。生动的脸，是最迷人的。生动的嘴，是最性感的。而笑，是生动的源泉。”

“厚嘴唇的人多情，感情深厚，因此男人喜欢丰满的嘴唇。而薄嘴唇的女人总给人刻薄的印象。”

“接吻吧！如果你真的想得到她，嘴唇的接触是最好的性激发剂。”

“每个女人的嘴唇，都有着独特的味道，男人喜欢品尝她们的芬芳。”

“血盆大口的女人还是有点吓人的，先不说性感与否，总让我感觉要吃了我。如果不是夸张的戏剧表演，嘴唇的颜色最好还是自然点。”

“吃东西的女人有着一种说不出的性感，所以男人喜欢请女人吃饭，顺便看她们性感的吃样。”

第一部分 第6节：“唇”唇欲动的诱惑(4)

女人观点：

女人对口红多有着病态的依赖。她们相信，一支鲜艳的口红可以提亮整个脸部肤色，衬托出容光焕发，让自己更有自信，也增加他人对自己的喜爱和信赖。

三个女人一台戏，女人喜欢吃零食，喜欢在一起闲话家常。男人们会说，女人的嘴没有停下来的时候，但就像男人们喝酒聊足球一样，这是女人联络感情的方式。女人有时控制不住情绪，喋喋不休地表达，常常忘了顾及其他人的感受。

为了让嘴唇看起来性感而诱惑，女人可以刻意地用小动作来吸引他人的目光。例如，用舌头舔嘴唇、咬住墨镜镜架、转动手指、轻舔残余的蛋糕。

舔嘴唇是用嘴巴和舌头做出的最大限度的非语言的性信号。女人做得夸张时会显得淫荡，尽失女人优雅；做得巧妙，会发出清晰美妙的无声魅惑。想要达到后一种效果，要趁对方转移视线时进行，或者在舔唇时，用一只手遮住嘴巴。富有美感的衍生动作，是用一个手指当唇膏般涂抹嘴唇。

往往，当女人吃一些外观特殊或有汁液的水果时，用手和随后吮手指的动作，会让人联想到性和性能力。为此，女人快速提高性诱惑力最有效的方法，是用舌尖迅速舔一舔自己嘴唇，让嘴唇感觉是微微湿润的。

一般来说，不管唇形如何，当性兴奋时，唇的体积都会变大并充血，敏感度也会显著增加。有专家提示，这似乎是为亲吻做准备，也是对生殖器的模仿。

女人渴望唇与唇的触碰，视它为爱情深入的方式，大多女人不会联想到更深层次的性。

女人也喜欢丰厚的嘴唇，因为它让自己更有吸引力，她会渴望听到别人对自己嘴唇的赞美。所以她们会用化妆品堆砌看起来很美的厚唇。女人还喜欢让唇色看起来与众不同，会选择红色、紫色、玫瑰色，甚至白色、黑色等一切找得到的颜色。

因为怕麻烦或者工作太忙碌，女人其实总会忽略照顾嘴唇，本应饱满和红润的唇却会显得苍白，没有水分，甚至干裂。

“最怕自己的嘴唇干裂了，如果嘴唇太干，起皮，我会很害怕见到自己的恋人。接吻时候很尴尬了，也不舒服。”

“什么时候才能有一种不掉色的口红呢？我每天都在为口红掉色而苦恼。虽然他们说咖啡杯上的口红印很性感，但在我看来就好像是自己留下的不干净的印记，非常不好看。”

“我平时很少注意嘴唇修饰。后来看书才发现，原来只要把嘴唇涂厚一点，你就可以好像换了一个人。太神奇了。从此我就爱上了口红和唇线笔。”

“女人的嘴唇比眼睛更容易让人记住。很多女人眼睛虽然美，但嘴唇长得很一般，那怎么看都不像是个十足的美女，只有嘴唇美了，五官才会灵动起来。”

第一部分 第7节：“唇”唇欲动的诱惑(5)

“一直都很羡慕那种嘴唇厚厚微微上翘的女孩，不论涂什么样的唇彩，看起来都那么性感，而我嘴唇薄，一笑起来更显得单薄了。”

“有一项调查显示，如果女人只能带一件化妆品上街，90%的女人都选唇膏。可见女人是多么爱自己的嘴唇。”

“嘴唇是人暴露在外最纤巧娇嫩的部位，正是它的娇嫩，才让男人如痴如醉。”

“我想，性感的嘴巴，不单单和嘴唇的形状有关，还包括嘴唇的表情，无论是薄嘴唇还是厚嘴唇，会咬嘴唇、媚笑等性感表情的话，那嘴唇一定是性感的。”

“喜欢自己自然的样子，只是轻轻涂上润唇膏和提亮的唇彩，嘴唇就会显得丰盈迷人。如果涂太厚会看起来油腻腻的，像嘴巴没擦干净。女孩子一定要注意这一点。”

“薄嘴唇的性感在于那种如丝的微笑和微张的样子。”

灵活运用下面这些小窍门，可以给你的性感加很多分的。

方法樱桃诱惑

纤长的手指拈起一颗樱桃，缓缓放入微微张开的樱桃小口，舌尖轻轻触到红红的果皮外表，万种风情自然流露出来，让人心动不已。难怪有人说，女人吃水果的样子让人忍不住想一亲芳泽。

此时的重点不在吃上，而在举手投足间的娇态。所以，这时候你可以吃樱桃、吃草莓、吃冰淇淋、吃面包，甚至只是咬着勺子也能释放出无穷魅力。

动作要领：

1. 选择的食物小巧、易咀嚼。当目的是“卖弄风情”而非逞口腹之欲时，作为道具的食物最好精巧，容易被嚼烂。如果一位淑女手拿鸡爪做咬牙切齿状，或者因食物坚硬而面部肌肉抽搐，那她身边的男士感觉会如何呢？

2. 吃东西的速度要慢。此时的吃，讲究的是一种不疾不徐的优雅风度所带来的诱惑，风卷残云的吃相是不好的。

3. 唇边的食物残渣。如果是冰淇淋或者蛋糕之类的食物，有时难免会在唇边留下痕迹。切记别用手背粗暴地擦，此时最好用纸巾轻轻拭去，用手指轻轻点去也是个俏皮的小动作。

方法微张的风情

在古典小说中看到“轻启朱唇”一词，脑海中总会假想出一幅很美的画面。微张的双唇带有诱惑的成分，当你凝视着眼前的人，微微张开嘴唇的时候，是在说：吻我吧！

杂志报纸上的性感明星们摆出撩人pose的时候总是少不了微启的嘴，也许在女性眼中看来是如此矫揉造作的动作，却会令不少男人着迷。要把这个动作做得性感而非木讷，可仔细观摩玛丽莲·梦露、安吉丽娜·朱莉以及新一代性感女神斯嘉丽·约翰逊的嘴唇。

1. 丰润的嘴唇。如今性感嘴唇排行榜，从斯嘉丽·约翰逊，安吉丽娜·朱莉再到舒淇，无一例外都有着丰厚微翘的嘴唇。如果你本身先天条件很好，你很幸运，即使没有，相信神奇的化妆术也会让你“看起来很美”。

第一部分 第8节：“唇”唇欲动的诱惑(6)

2. 合不拢的嘴。一张总是紧闭的嘴让人感觉冷漠而紧张，如果稍稍放松嘴部肌肉，微开的嘴唇会提升你的受关注程度。这个动作适合在酒吧、咖啡厅等休闲场所使用。此时，要注意嘴唇打开的大小，以微现牙齿为宜。

方法舔的魅惑

轻舔嘴唇是用嘴巴和舌头做出的非语言性感信号。当年纤瘦的超级名模凯特·摩斯是因为一张舌尖上卷、嘴唇半张的照片风靡全球。当然动作得很巧妙有分寸，过于夸张或明显地舔唇，只会被视为夸张风骚而魅力尽失。

1. 趁对方在转移视线时或视线即将回落至你的面部时，让这勾魂一“舔”恰到好处地落入他的余光。最有效的方法是用舌尖迅速轻舔嘴唇。

2. 芊芊玉指如涂抹唇膏般轻轻抚过娇唇，这是个非常富有美感的动作。建议用纤长而形态优美的食指或无名指，指腹或指尖轻快地从唇角沿唇红一抹而过，并立即过渡到托腮或轻抚下颌的动作。手指不够修长或形态不够优美的人慎用。

3. 在品尝食物或饮品时，为自己创造舔唇的机会。这是最有可能不落痕迹地向对方发出无声的魅力信号的时刻。可暂时放弃“优雅”形象，尝试用手拿食物吃，捏在手指之间，吃完后轻吮指尖。

4. 控制舔唇次数，一次约会运用1~2次即可。唾沫四射地不停舔嘴唇，只会给人留下长舌妇的糟糕印象。

方法俏皮吐舌

如果年纪还未到被人批评装嫩的地步，顽皮吐舌的动作会让你看起来有种纯真的性感。欧美人鲜少做出吐舌这种俏皮的小动作，然而在东方，我们却常常看到吐舌眨眼这类装可爱的小动作。

小妹妹们吐舌的动作很可爱，林志玲、舒淇类的性感熟女偶为之的俏皮吐舌动作另有趣味。

1. 照相pose。舌头可以在嘴角，也可以在中间稍抵上唇或下唇。眼神一定要生动，不要以呆滞的目光来做这个表情。

2. 害羞的动作。在出糗或者说错话之后吐舌头，再配上微红的脸颊，是单纯、天真的小性感。干练的职场熟女，在办公场合是要慎用的。

3. 鬼脸。鬼脸要做得恰到好处，吐舌头也是必不可少的动作。

方法咬唇的暗示

认真思考的眼神配上轻咬嘴唇的贝齿，是工作中的干练与成熟；歪头冥想配上俏皮的咬唇动作，是单纯的性感；斜睨的眼神配上微露

的银牙，则是另一副妖精的模样。

通常，男人们喜爱这个动作。动作要领在于做得恰当好处又不显刻意。如果做出来的表情面目狰狞、咬牙切齿，不仅没有丝毫美感，还会影响形象。

方法蜜糖kiss

吻是相爱的男女传递无法言说的情愫的方式，是一种表现在口头上但却凝聚着强烈情欲信息的身体语言。悠长、舒缓、深入、热烈地接吻，不论哪一种，都能给人以心灵的震撼与浪漫的感觉。据调查，相爱的男女都无一例外地渴望接吻。而对于大多数男性来说，他们不仅记得他们第一次亲吻恋人、妻子的细节，还更希望甜蜜的吻一直伴随在他们的情感生活中。

第一部分 第9节：“唇”唇欲动的诱惑(7)

1. 索吻的嘟唇。当女孩子自然地嘟起嘴唇的时候，看起来既俏皮可爱又充满了诱惑。这个动作要做得似乎是在亲吻空气般，看似不经意，又要明显地让人能看到。

2. 俏皮的飞吻。飞吻算是不接触的间接亲吻。一个飞吻，既可以吻一片表示亲切和可爱，也可以只对一个人表现暧昧。飞吻要俏皮，不要风骚。要点：嘴唇微微撅起，以食指和中指轻点，再眨眨眼就可以了。

3. Kiss时的嘴唇。在两人亲密接吻的时候，记得放松嘴唇，自然张开，嘴角不要下垂，也不要擦掉太厚的唇膏。

方法缓解唇纹

唇纹太深，给人的第一印象是衰老，如果唇部皮肤再松弛一点，就是“婆婆嘴”了。想化个年轻、干净的裸妆，几乎是不可能的。

淡化唇纹：

1. 在唇部涂上一层富含胶原蛋白的护唇产品，用左右两手的拇指和食指指腹捏住上下唇，然后沿横向的方向按摩10下。

2. 用中指的指腹按着唇部中央位置，再由中央到嘴角方向按摩，上下唇都各重复按摩8次。

3. 两手的指腹捏住上下唇，向前轻拉约10次。

第一部分 第10节：“眼”色里的挑逗(1)

二、眼

东方女性，仍然会受到传统的含蓄美观念的影响，缺乏眼睛传神达意的意识和触心的功效。当那片欲望侵袭，你只需要动一动眼睛，便能吸引面前的男人，这是怎样的一种美妙和快感呢？

古今中外，太多谈论女人明媚双眸的文章，多到几乎不知该如何说起。

中国古代的一句成语最能表达眼睛与调情之间的关系：“眉目传情”。

只有四个字，活脱脱写出了多情女子的动人神态。

古时有大富人家选妾，众女子林立，其人命“抬起头来”，女子应声抬头，瞪大了眼睛让人看，是为不知羞耻；女子抬了一下头，又立刻低下，是为小家子气；女子夹之再三方将眼角一溜，徐徐抬起头来，眼帘却垂下了，瞬即又眼风一转，头向后俯，是为媚态。

结果几乎所有的男子都会选有媚态的女子为妾。原因是男人喜爱会风情和调情的女人。

几乎所有的肢体语言专家都认为眼神交流是最好的调情方式。眼睛的敏感度高出耳朵18倍，人的80%的信息都是通过眼睛来传递，眼睛确实可谓“心灵窗户”。

人们每天都会眨眼、注视、阅读，当你用眼睛观察世界，当令你心动的人出现时，你会毫不犹豫地锁定目光，甚至由此开始一场浪漫的情爱故事。这不是夸张，因为人的眼神与拥有魅力脸庞的眼神接触时，脑部主管愉快感觉的区域活动会加强，并且会因为交流成功而愉悦、失败而感到沮丧。人的眼神是一种强大的生物脉冲发射源，能够发出高频的生物波。很多时候，有人在背后或其他地方盯着你看时，你能够很强烈地感受到，这就是眼神存在的真实能量。通常当情感在心中激荡时，你还未曾表达，那份炽烈已从眼神中流露，让对方明了于心了。

这几年，我应邀参加了许多的中外模特选拔赛，在做评委时，我发现中外选手的一个显著的区别在于：相比起外国的选手，中国模特不善于运用眼神交流，说俗一点，不敢用眼神去“勾人”。东方女性，一直讲究含蓄美，忽略了眼睛的重要性，她们在大多数情况下，

会因为羞涩尴尬，不敢正视对方，如同关闭了自己灵魂的窗户。目光躲避不论出于善意还是恶意的，还会给人不舒服的感觉。为此你要学会用眼睛告诉对方你的内心，这便是眼神运用的精粹。

如果你缺少内涵而又不善风情的话，再美丽的眼睛也讲不出动人的情话。印度美女艾西瓦娅·雷拥有一双世界上最性感的眼睛，曾经的“世界小姐”，三十岁后，在上千个关于“最具魅力”、“最美女人”的网站投票中依然名列前茅。无论谁看到她那双深邃的眼睛，都会情不自禁得抑住呼吸，仿佛灵魂从胸口摄走一般。仔细比较，艾西瓦娅漂亮的眼睛和其他美女明星的眼形，并没有太多差别。任何一个漂亮的女模特，经过化妆都能够拥有这样一双完美的眼。但她眼中的语言，是旁人无法模拟的。有人做过一个试验，将她的眼睛图片和上千张其他模特的眼睛图片混在一起，让不同的男性挑选出最性感的一双，34%的男性选择了这双眼睛。这不得不令人相信，眼睛的魅力是独到而无法复制的。

有男人说，女人不管什么眼睛，最打动人的是喝了一点红酒的眼睛。其实这是因为酒使女人的眼睛变得妩媚而风情了起来，眼神中透露着浓浓的爱意和忘我的真。

眼神和语言有着异曲同工的妙处，甚至更加丰富，变化多端，成为人体最丰富的心灵肢体语言。人类是唯一一种眼睛瞳孔外部还有蛋白质物质的灵长类动物，这使得人类的眼睛更善于流露出其他动物无法流露的信息，你再也找不到另一个可以令你同时表达灵性、智慧、人格、情绪的器官。

男人观点：

男人喜欢女人大眼睛，也喜欢小眼睛。大眼睛有神，像天使；小眼睛妩媚，如猫。男人通常喜欢看的女人的眼睛，一种是少女般水灵灵、湿漉漉、不谙世事的清纯眼神；一种是吉普赛女郎一样火辣辣赤裸裸的诱惑眼神。前者男人感受到纯真，后者撩动男人的激情。

中国男人尤其喜欢女人的眼睛，含蓄的中国男人喜欢与女人眉目传情，在眼神的你来我往中揣度彼此的心意，享受着暧昧带来的美妙感受。眼神交融了，接下来多会发生浪漫的罗曼史。

男人说，男人最怕的是女人说谎的眼睛。男人不怕女人直接拒绝，而说谎的眼睛却会伤害和毁掉男人。也有男人说，漂亮的女人多

有一双说谎的眼睛，因为漂亮女人风情多事，直面男人眼睛时，多会闪烁、掩饰，时间长了，漂亮女人的眼睛长出了说谎的本领。如果真的“你的眼睛背叛了你的心”，男人会受到最深的伤害。

第一部分 第11节：“眼”色里的挑逗(2)

男人喜欢女人的眼睛会说话，多情的眼睛像是打开心门的窗，最动人心。男人还喜欢女人抛媚眼，不用言语，电光火石间，电力扑面而来，让人浑然忘我。

男人还怕女人眼中的水，当心爱的女人眼泪夺眶而出时，会让男人心软、心痛、心碎。男人最怕看见一汪眼泪含在眼睛中，不出声地哭，默默地流泪，再是百炼钢的男人也会瞬间成为绕指柔。男人多会在女人泪眼下“屈服”，但若总像琼瑶剧女主角那样歇斯底里地哭，男人再好的脾气也会被消磨干净。

男人还在意女人眼中迷离的神态，女人微醺后，卸下重重伪装，眼神中闪烁着隐隐的春意与激情，即使平时保守的女人也会变得多情和妩媚。

“我想，女人最吸引男人的，是那双眼睛，如果一个女人很吸引一个男人，那么她的眼睛一定是清澈的，不带任何杂色的。”

“男人最怕的是女人说谎的眼睛，男人不怕女人直接的拒绝，而说谎的眼睛会害掉和毁掉男人。”

“我不完全相信眼睛就是一切情感的表露，也许我不太相信眼睛所看到的，反而我相信感觉所感受到的，我是个男孩子。女孩子的眼神有多美，要用感觉去肯定，而不是看到她的眼睛就觉得她美。一个人气质才是最重要的。”

“见到自己心爱的女人噙着泪的眼，我的隐痛是无法言语的，正如我的双眼满是泪，心爱的她也是如此，动情的不是泪，而是那份情。”

“没有人喜欢发直的眼神，直勾勾地看人就算再娇媚也会让人背后生寒。眼神的魅力就在于女人转动眼球的瞬间。”

“我喜欢有黑眼圈的女人，因为那样女人眼睛的背后，我会觉得有很多很多神秘的故事。”

“身材再好的女人要是没有一双动人的眼睛，那和充气娃娃有什么区别？充满情欲的双眼才是最让男人兴奋的！”

“没有男人不喜欢AV女优，她们有的不仅是相貌和身材，还有那副哪怕是装也装得极其到位的表情。可生活中的女人却不太去释放表现真正性感的表情，真令男人感慨啊！难道传说中的媚眼只能在屏幕中才能看到？”

“我是一个摄影师，翻遍所有性感的照片，模特的眼神太重要了。眼神里有诉求，有故事，有情绪的模特太少了，这是任何补光也找不到的灵气。”

女人观点：

五官中，女人最珍惜的是眼睛。眼睛是女人外貌美的第一焦点，是女人看世界的窗口，也是女人反射内心的镜子。女人对眼睛的关注首先是外在的，双眼皮、大眼睛是很多女人的梦想，是女人美眼的代名词。为了眼睛更大、更深邃、更有神，睫毛膏、眼影、眼线液是女人必备的随身法宝。

第一部分 第12节：“眼”色里的挑逗(3)

女人喜欢用眼睛观察男人，了解男人，诱惑男人。从古代开始，中国女人就被潜移默化地将眼睛作为传情达意的工具。传统女人吝于言语，喜欢含蓄地用眼睛传递内心的喜怒哀乐，这样的女人看来神秘、捉摸不透，充满诱惑。

女人还喜欢自己的眼睛看起来神采飞扬，风情万种的眼神会让女人觉得自己更有女人味。

“通常女人的眼神是传达爱的途径。为什么有那么多的脉脉含情，眼波流转，秋水为神？真正美丽的女人都会用眼睛去说话。”

“自信的眼神才会打动人，放电时别忘了告诉自己，我很性感，这就是万人迷的第一课。”

“不仅是女人，男人如果不会挑眉，抛媚眼，那是泡不到美眉的。通常这样的男人，也不性感，性能力也一般。这是秘密。”

“我有一个专利动作，眨一只眼睛再大笑吐舌头，每次都被男友称赞太可爱了，忍不住要亲我，这也是我拍照片和装可爱的绝杀技。谁说可爱就不能性感？”

“每次看到他专注的眼神，我都会情不自禁地燃起情欲。我会认为认真的眼神最性感。”

“其实想要性感眼神很简单，用斜上方眼角看人就可以了。男人会被女人这个角度的眼神电到。”

“我有轻微的近视，一次出门忘记戴隐形眼镜。结果男朋友说我当时的眼神超性感，还拍了照片，我一看，原来性感的眼神就是眼睛看起来很朦胧，眯起来的样子。”

“男友做爱时如果舒服会轻轻地挑眉，我觉得那个表情非常性感，也学了来，这些小动作给我们的情爱生活增添了不少乐趣。”

“眉眼乱飞的女人会让人联想到不规矩。奇怪的是，男人却觉得那样非常迷人，有时候真猜不透男人的心思啊！”

“丹凤眼是我认为最性感的眼睛，这样的眼睛充满了野性和挑逗的意味。”

所以，希望性感的女性朋友，当那片欲望侵袭，你只需要动一动眼睛，便能降服面前的男人，这是怎样的一种美妙和快感呢？

方法媚眼诱惑

微微斜眼风，能让人神魂颠倒。偶像站在台上往下看时，感觉对每个人都抛了个媚眼，这是职业技巧，你也可以借鉴。

“媚眼随羞合，丹唇逐笑分”。跟媚眼连接的动词，正是抛和飞。抛得得当，能使人读懂一颗怀春的心；倘若分寸失度，就会被人误解是风月老手了。飞媚眼，且飞得销魂蚀骨，这是个技巧，真要分出一二三个步骤，可能会是像眼睛抽筋。你可多看看性感女星们在电影中“放电”的经典镜头，揽镜自照的时候多练习几次吧。

想抛个得宜的媚眼，请记住以下几个数字：

1. 媚眼是斜刺里飞出的眼风。抛媚眼时身体、脸或者眼睛最好有一个能够略斜成 45° 的角度。能任意组合三者扭转 45° 的最适宜。

第一部分 第13节：“眼”色里的挑逗(4)

2. 抛媚眼时，下巴最好有个角度，千万不要平视，找找自己哪个角度最完美，前后左右都可以，保证眼睛最美的角度朝向对方。

3. 掌握黑白眼球的比例，黑眼球太多似乎在瞪人，白眼球太多像恐怖片，只有不多不少时才最能发挥出媚眼的威力。

4. 时间太短，对方可能收讯不畅；时间太长，显得太刻意，风骚有余，含蓄不足。要恰到好处，必须懂得欲拒还迎，对方接收到信息一定要迅速撤退。

5. 当对方接收到自己的信息之后，慢慢眨一下眼睛，如果再配上一个微笑，估计能打动对方的魂。

方法四目相对

吴淡如说：“深情地凝视对方，让他感觉在你眼中再没有其他人存在。”当你们的目光狭路相逢时，该怎么做？

1. 更近的注视。与他缩小距离，明白地告诉他：你是值得我靠近的人，我要让你知道我在注视你。

2. 索吻的眼神。眼光在唇部聚焦，这是索吻的标准动作。眼神在眼睛和嘴唇之间扫视。抓住他的眼神，然后目光自然下移，凝视嘴唇。重复三次后，目光滞留在嘴上。不过，需要注意掌握好分寸，不要做出过度饥渴的表情，点到即止。

3. 目光胶着。电影在表现这一场景时，常常直观地表现出高压电的效果。正视他的眼神，用相同的直视回应，唇边带笑。

方法媚眼如丝

所谓媚眼如丝，并非要生就一双天生细长的眼睛，重要的是眼中的神采。眼睛似睁未睁，欲闭不闭，眼波流转，片刻不肯停定，却又偏偏不让人觉出她的灵活，她在看你，眼神像缕缕丝线般摄人心魄。要做到“如丝”，不要老睁着小燕子一样的大眼，重点是眼睛有种被烟迷了眼的感觉。

“烟视媚行”作为小资女人的特征流行了很长时间。虽然并不鼓励吸烟，但那笼罩在烟雾中的妩媚眼神却是女人追求的一种境界。眼睛是心灵的窗户，半眯的眼睛恰好给窗户加了道窗帘，一种疏离却撩人欲望的美感。要让眼睛中闪现猫眼的魅惑，先放松眼部肌肉，半眯双眼，让眼光从眼角斜射出来。所有动作要慢，微微透出几个停顿。

方法眼中暧昧

“眼睛是心灵的窗户，不会隐瞒更不会说谎，愤怒飞溅火花，哀伤倾泻泪雨，它给笑声镀一层明亮的闪光。”翦水秋瞳与长长的丹凤眼其实都各有表达性感的眼神。无论是忧郁的、迷惘的，如林忆莲；

缥缈的、懒洋洋的，如王菲；天真带笑的，如周迅；或眼中藏着火焰的，如舒淇；霸气、神采飞扬的，如巩俐，只要有神有韵，充满流盼，眼波便是性感的发源地。

解读“明眸善睐”这个词，首先要明眸，眼睛一定要亮而有神；再者要善睐，就是要善于用眼神说话。

第一部分 第14节：“眼”色里的挑逗(5)

1. 眼睛向上看。戴安娜王妃的招牌动作就是微微低下头，眼睛朝上看，再配上灿烂的笑容。这个动作会让你看起来更像个孩子，容易激发男人心中潜藏的呵护欲望。动作要领：下巴微微内收，抬起眼睛往上看。

2. 垂下眼皮。垂眼，同时目光朝上。这是性感女神最喜欢用的标签。看看玛丽莲·梦露，长长的眉毛微抬，身体前倾，眼睛半睁半合，目光往上看，嘴唇微张。这是个既体现性感又表现顺从的经典造型。

3. 正面注视。通常情况下，男性反应往往比女性慢半拍。所以，当你对某人表示兴趣时，仅仅一两次注视是完全不够的。3~5次最好。此时不能死盯，而是用比平时观察略长的时间直接看透眼睛，适时移开眼睛，垂下眼睑，再第二次匆匆一瞥，同时放宽视线。当对方给予回应后，轻抬眉毛，微笑，给他更明确的信号。

4. 侧目而视。这个动作讲究的是中国式的含蓄，暖暖内含光的温柔。《阮玲玉》中，张曼玉在很多镜头和剧照中都是微斜的眼神，体现出的正是中国式优雅与性感。

要“侧目而视”，首先要选择最上镜的侧脸。在言谈间略偏头，微微地拉开距离，将柔柔的眼光抛出来，具有不错的诱惑力。

练习方法：将两手放在眼前，眼睛盯着这两只手，然后两手慢慢分开，眼神也随着手的移动慢慢的分开。长期的练习会让眼神慢慢柔和下来。

方法湿漉小鹿眼

忽闪忽闪的睫毛，配上湿漉漉的眼睛，是纯情、干净眼神的代表。做这个动作时，放松眼部肌肉，看人的视角打开，不要聚焦在某一处。如果延长注视时间，加上瞳孔的扩大，将会取得好的效果。

瞳孔是一个不能忽视的因素。“目如点漆”形容的就是瞳仁。实验表明，更大的瞳孔更容易引起人的好感。当人的性感因子被激发起来时，瞳孔会放大，这也是检验性感程度的好方法。英国都铎王朝时代，贵妇们甚至用颠茄剂来放大瞳孔。幸好，现在有更多的东西可以让眼睛明亮与湿润。

1. 放大瞳孔镜片。选择质量好的美瞳镜片，但不适宜长时间佩戴。

2. 架在头顶的墨镜。两个大大的黑框如同两个大大的眼睛，会带来瞳孔放大的错觉。

3. 昏暗的灯光。恋人或夫妇的烛光晚餐浪漫万分，其中一个重要原因是你的眼睛在烛光摇曳中会分外迷人。同理，在昏暗的灯光中，人的眼睛会不由自主地放大，给你的魅力加分。

4. 努力睁大眼睛，不要眨眼，到泪水充满了双眼，然后将双眼闭上几秒钟，再次睁开时，自然会光芒四射。

方法流动的邀请

不带表情地上下打量是谨慎的评判。但是如果是半眯的眼睛与钩子一样的眼光，则意味着邀请。

第一部分 第15节：“眼”色里的挑逗(6)

1. 让他意识到你的目光。可以别起眼睛周围的头发，或找个小东西轻轻敲打眼睛旁边的位置，将他的目光吸引到你的眼睛。把拇指放在下巴一侧，其他四指放在脸上，指向眼睛，也是个不错的方式。

2. 目光游移。当两人相互打量对方时，往往第二眼开始衡量两人中的好感指数。在打量对方的时候，注意这种暧昧的目光是从对方双眼间向下延伸，到下巴以下。如此循环几次，如果对方也做出了类似的动作，你们将会有进一步的接触。

方法眼神转动

灵活、生动的眼神，是表达情感的好方法。如果在做以上招数时有力不从心的感觉，下面的内容可以帮助你。

1. 眼部体操。每天早晨起床后，先闭上眼睛，让眼球从右到左，再从左到右各旋转10次。然后睁开眼睛，依次向左右、左上、右下、左下、右下反复4~5次。每晚睡觉之前先睁眼再闭眼重复以上动作。

2. 瑜伽眼部保健操。

- (1)目不转睛地注视远方某一点，约30秒钟；
- (2)眼球慢慢向上转动，然后恢复原来的位置（重复8次）；
- (3)眼球向下转动，再回复原来的位置（重复8次）；
- (4)眼球转向右方，再回到中间（重复8次）；
- (5)眼球转向左方再回到中间（重复8次）；
- (6)上-右-下-左-原位，做4次以后再以反顺序做4次。

第二部分 第16节：“鼻”顶上的传情(1)

三、鼻

鼻子显示人格魅力，影响一个人的外貌美丑，更是人们目光聚焦的焦点。鼻子突出，是离对方最近的物体。鼻子的“净”字很关键，女人的鼻子能看出女人的品位，因此鼻子应是女人下工夫的地方。

前几天，我参加了一个医疗整形论坛，一位整形专家说，现在女士做整形最多的是隆胸，男士最多的是隆鼻。

中国古老面相学说，鼻子掌握人31~51岁的运程，而且，在养生学中，鼻子大小、挺拔与否，关系到这个人的性能力。因此，一些男士开始关注自己的鼻子，希望获得一个挺拔的鼻子，是不足为奇的。

鼻子位于面部的中央，决定着面部的均衡感。作为脸部最突出的五官器官，有着“颜中王”的称誉。鼻子显示人格魅力，影响一个人的外貌美丑，更是人们目光聚焦的焦点。小巧可爱的鼻子最得男性喜爱，能够唤起男人心底的父性，激起强烈的保护欲。中国女人的鼻部线条柔和，显得温顺又韧性，是中国女人特有的性情印象。

71%的男人和女人认为体味是一种重要的“性兴奋剂”，如今，情人眼里出西施的古话已经陈旧，鼻子才是帮你找到心中真爱的工具。科学家曾经做过一个实验，让女性通过嗅异性穿过的T恤来判断对其喜好程度，从中找到自己最喜欢的异性。结果所有的女性都选择了与自己基因完全不同的人的T恤，她们在毫不知情的情况下表示，这样的味道最好闻。女人是感觉动物，男人是感官动物，通过异性的气味，你的鼻子会将你带向意中人。

自古代起，很多相书上都把鼻子和性器官联系在一起，虽说鼻子大的女性性能力更强没有太多科学依据，但很多人确实会通过鼻部形

态联想异性的下体。一般来说，鼻子长得漂亮，挺拔端正的人，都会散出强烈的性感吸引力。

鼻梁给人以权力的象征，鼻梁高的人看起来更具有威信和说服力，而塌鼻梁的人看起来温顺老实，也容易遭受欺负，甚至让人觉得不太聪明。鼻梁中间突起的鼻子被称为驼峰鼻，有这样鼻子的人通常固执偏执，易走极端。鼻头大的女人通常精力旺盛，精明强干，但多粗糙不够精致。小鼻头的女人显得柔性，秀丽，更有女性的魅力。尖尖的鼻头总让人联想到某种动物——狐狸，或者蛇，不过这样的鼻头容易激起男人的兴趣。这也说明，很多时候，性感和美感是不等同的。没有男人喜欢鼻孔外露的人，他们认为那是呆傻相，是女性的禁忌。

这几年，由于工作的关系，接触了很多俊男美女，有的人一眼看上去很协调，有的人怎么看怎么觉得别扭，可又说不出什么不好的地方，后来我发现，多是鼻子起了关键的作用。鼻子就像五味中的盐，有它不觉得，少了或缺了就重要了。

事实上，鼻子是个特殊的器官，长得好，并不会给五官添色太多，长的不好，却是最明显的败笔。鼻子突出于面部，是离对方最近的物体。鼻子的“净”也很关键，女人的鼻子能看出女人的品位，鼻子应是女人下工夫的一个地方。

80%的好莱坞女星都做过隆鼻或其他鼻部手术，某一天当你明显感受到，某某女星忽然变美了。那么，十有八九，她整鼻子了。

男人和女人看待鼻子的态度是不一样的，相比女人来说，男人对待鼻子大大咧咧一些，但是，如果你不注意下面这些信号，相信你总有一天要吃鼻子的亏。

男人观点：

见到高鼻深目的异国美女多了以后，中国男人对鼻子的审美标准国际化了。雕塑般高挺、纤细的鼻子，让女人看起来高贵而富有异国情调。不过，总体来说，男人对女人鼻子不太挑剔，在他们眼中，只要能与五官协调就足够了。

男人认为，好看的鼻子不一定挺拔，但一定要圆润。鼻头微微上翘，给人俏皮可爱的感觉；鼻头饱满是有福气的象征。男人看不顺眼

的是鼻子上翘、鼻孔外翻的鼻子，这种长相让男人觉得傲慢、粗俗、难以亲近。

有些男人也许不在意女人的鼻子的形状，却一定在意鼻孔是不是太明显、鼻子是否毛孔粗大，是否有黑头、鼻子四周是否有痘痘或粉刺，男人讨厌和抗拒肮脏不净的鼻子。

男人不喜欢大力擤鼻涕的女人，这种举动不优雅，尽失女人味。同样的，如果在男人面前不停地用手磨蹭鼻子，甚至挖鼻孔，一定会让男人感到厌恶，即使他们本身也经常做这种粗糙的举动。如果大笑时鼻子会发出呼呼的声音，也会被男人私下嘲笑。

第二部分 第17节：“鼻”顶上的传情(2)

男人喜欢亲吻前用鼻子与女人最亲密地接触，他们喜欢那种温馨而亲切的调情氛围。

“鼻子是用来呼吸的器官，每当我看到女人小巧的鼻子轻轻地呼吸，伴随着颤动的鼻翼，好像扑闪翅膀的蝴蝶一样时，就忍不住想要亲吻她。那样子真是性感极了。”

“女人的鼻子会让男人联想到她的下体，尤其是人中和鼻尖的部分，娇小玲珑的部位自然深得男人的喜欢。”

“鼻子的样子就像一个裸体女郎，绝对是女人面部最性感的部分。”

“做爱时，两人身上散发出的情欲气息交织在一起，如果没有鼻子，那么一定不会那么投入尽兴。能嗅到彼此身上的性气味，是多么幸福的事情。”

“我喜欢闻女人身上的味道，恋爱的时候，我的鼻子也变得异常敏感。”

“女人的鼻子如果像狐狸那样又尖又小巧，就会让男人充满欲望。”

“气味牵引我们找到对的人，我发现夫妻相往往都是鼻子很相像。”

“说实话，东方女人的鼻子确实不如西方的美观，不过，这并不影响我们喜欢鼻子下面的这张脸。”

“我不觉得女人流鼻涕是很脏的事情，说实话，只要是我喜欢的女人，哪怕擦鼻涕我都觉得是美的。”

“嗅觉的重要彰显出鼻子的重要性，有一种女人总是皱鼻子，好像她身边总有奇怪的味道一样，这让男人十分反感。”

女人观点：

不少中国女人羡慕国外美女挺直精巧的鼻子，通过化妆，不完美的缺陷能被一一掩盖。无论是过宽的鼻翼，过低的鼻梁还是鼻尖的“草莓”，都会最大限度地看来更完美。爱美到极致的女人常会选择整形术整出期待的美人鼻。

女人每天多会对着镜子观察鼻部是否有黑头或毛孔粗大，习惯好的女人会用专用工具消除瑕疵，粗糙的女人会挤压黑头，留下永久的损伤痕迹。

微笑的时候，女人可用手轻掩嘴部，抚上鼻梁，既优雅，又避免笑时唇部露出牙齿或是鼻孔过度扩张。

获得宠爱时，女人喜欢男人轻轻点触鼻尖；跟她们喜欢用鼻子来回摩擦心爱的宠物或玩具一样，与爱人鼻子轻轻地摩擦，会带来特殊的喜悦和快感。

女人爱哭，聪明的女人懂得如何在男人面前哭得梨花带雨、我见犹怜，却又不会涕泪横流。

“鼻头尖尖的鼻子让我觉得很性感，那样从正面看不到鼻孔，尖尖的鼻子，会让我觉得鼻子的主人非常自信。”

“女人鼻梁一定要直，小巧的鼻子是我喜欢的样子。”

“单纯垫高了鼻梁也不一定美，我不喜欢刻意被垫高的鼻子，不仅不自然，还显得突兀。”

“和男友在一起的时候，我总忍不住嗅他的鼻子和嘴唇周围的地方，有一股很好闻的味道，好像性兴奋剂一样。而我的男友每次都会被我的这个动作挑逗得恨不得吃了我。”

第二部分 第18节：“鼻”顶上的传情(3)

“用鼻子蹭对方是示爱的一种方式，女人这么做时，会非常可爱和迷人。”

“从女人的鼻子能看出女人的品位，毕竟是最突出的五官，如果鼻子脱皮或者有黑头，整个女人都会显得脏脏的。”

“中国人的鼻子普遍都容易得慢性鼻窦炎等疾病，女人最忌讳的，就是说话带鼻音，总感觉鼻腔里有鼻涕或者感冒病怏怏的样子，有类似的症状一定要趁早根治，不然鼻子是个大败笔，令人讨厌。”

“驼峰鼻让女人从侧面看起来非常不美观。有条件的话就去做一个小小的手术吧。去掉驼峰，任何女人都能有一个小巧可爱的鼻子。”

“我的鼻子天生就扁，好像一颗土豆安在脸盘上。可我的法国男友却喜欢得不行，他说，这是亚洲之星的标准鼻子，很性感。看来性感的定义主要还是看针对什么样的人。”

“我的鼻翼上有一颗小痣，起初我总觉得它影响了美观，但现在，很多人都说这颗痣让我的鼻子性感起来了，好像印度女人的鼻饰。”

方法鼻间的亲吻

有人将鼻子比喻成一个裸体女郎，躺在面部中央，刻画着自己独特的魅力与气息。耳鬓厮磨是两情相悦的代表，鼻子间的摩擦同样有独特的电力。在动物世界里，鼻子的作用比人类大得多，可以嗅味，还可示爱。相对而言，人类退化了许多，已经不大会用“嗅”了。其实，男女两情相悦时，女人深情地嗅吻对方，能让男人感到极大满足。那一刻，女人闭上眼睛，感受男性的气息沁入大脑，会不由自主地表现出迷人的陶醉状态。

鼻子是男女间传情达意时最少直接用到的性器官，不过，男女蹭鼻子可是一种情趣，除了其间的情爱，还会多一份柔情和友情。想要表达轻松愉悦的心情时，不妨用鼻子来尝试亲吻，整个过程中动作一定要轻柔，微微侧头去碰触，然后轻轻摩擦。

方法皱鼻小鬼脸

心理测验表明，喜欢皱鼻子表明外表成熟，内心梦幻。一个皱鼻的小动作，如果能让成熟的你释放出俏皮梦幻的另一面，不失为另一种惊艳。

1. 皱鼻的微笑。微笑时，鼻子会微微皱起来。如果想让笑容更可爱，在揽镜自照的时候，仔细研究一下自己的鼻子笑时皱到什么程度最俏皮。

2. 可爱的鬼脸。鬼脸做得可爱，会显现出少女特有的俏皮可爱。做鬼脸前，先从镜子中选出自己适合的最佳鬼脸，偶尔使用会为自己的魅力加分。

方法

撒谎的小动作

《哈姆雷特》中有句精彩的台词“一个人表面笑眯眯，其实心怀叵测。”社交中，掩住口鼻的举动往往是撒谎后潜意识的举动。摸鼻子与掩口相比较，是相对隐蔽的举动。还记得克林顿面临尴尬时刻的小动作吗？他一面摸着自己的鼻子一面对陪审团说：“我跟那个女人之间是清白的。”如果对面男人一面说着我没有女朋友，一面不易察觉地用手在鼻子下方摩擦了几下或轻揉了几下，女人们一定要睁大眼睛，因为他很可能在说谎。男人如此，女人也同样，不要让你的小动作泄露秘密。

第二部分 第19节：“鼻”顶上的传情(4)

方法以鼻表情

五官中，鼻子也能表达喜怒哀乐。生气时鼻孔会张大，不喜欢时鼻子会撇向一边，用鼻子大力吸气是发怒的先兆。手指放在鼻边上是不高兴的暗示，捏鼻梁则是在考量眼前的事物。

眼观鼻，鼻观心，知道对方的小动作可以适时调整自己的行为与讲话方式，让双方的沟通良好。同时自己也可以用这些小动作来表达自己的情绪，考虑到脸上的妆，[www.Fval.cn]做所有的动作都要轻柔，千万不要弄花俏脸而弄巧成拙。

方法从“头”开始

有魅力的女性必须经得住近距离推敲。鼻子上的黑头会让形象大打折扣。挤黑头的习惯常常会导致皮肤发炎，挤过黑头的毛孔甚至会越变越大。

DIY的方法：

(1)对于懒人们来说，平时卸妆时，用卸妆油或婴儿油在鼻子上打圈按摩，当看到有黄色或白色小颗粒冒出来时，就可以洗掉了。这种方法能消除表面黑头，想要彻底清除，还需要配合彻底、深层的清洁。

(2)洗澡时，毛孔充分打开后，用汤匙背的尖端轻轻挤出堵塞毛孔的黑头。去除黑头后，准备化妆水沾在纸膜上，在鼻子上敷10分钟左右。用手指在纸膜上来回摩擦，能够起到更好的收敛效果。

方法养出好鼻

1.平时难免会遇到感冒或鼻子不舒服，怎么擤鼻涕文明而不会太难看呢？擤鼻涕时，先按着一侧鼻孔，头向前倾，稍微用力擤出鼻涕，一侧完成后再换另一侧。另外，挖鼻孔不但不雅观，还容易给鼻腔造成伤害，最好改掉这个坏毛病。

2.加强日常护理。清晨洗脸时，用毛巾揉揉鼻梁、鼻翼两侧及周围的皮肤。再用拇指、食指夹住鼻根，用力由上而下连拉5~10次。也可以将拇指、食指伸入鼻腔，夹住鼻中隔软骨，轻轻地下拉5~10次。

第二部分 第20节：粉“面”桃花的玄机(1)

四、面

技巧的表情是女人最具魔力的化妆品。不管是娇嗔、腼腆、迷茫、天真还是哀伤、喜悦、激动、沉迷，用这些表情搭建起你的面部，能够在男人的脑海中构成了一部不容修改的影像。

前几天翻看一本书，里面有句话记忆犹新，它说，一个城市的女人是这个城市的脸。

我走过世界不少地方，的确会有这样的感受，法国女人的浪漫成就了法国的浪漫，德国女人的高雅成就了德国的高雅。那么，中国每座城市的女人们用一张什么样的脸来诠释你所处的城市。

不知道你注意过没有，女人对脸很敏感，女人对人的观察总是从脸部开始。无论是瓜子脸、鹅蛋脸还是圆脸，吸引人的不是脸本身，而是脸中的品质和风情。

男人认为，女人的脸有四个级别。

最高级别是：真，纯真无邪。有这种脸的女孩不多。1991年，中国青年报摄影记者解海龙拍摄的“我要上学”，大眼睛苏明娟，是纯

真无邪的代表。

第二个级别是：冷。近十几年来，受到国外审美观的影响，中国男人开始欣赏冷美人，国外杂志上女人的冷傲也打动了中国男人。冷美人一般面部比较瘦削，骨骼比较分明，和大多数中国女人长相规律不大一致，多少有点异域风情。梅艳芳、王菲是冷的代表人物。

第三个级别是：媚。媚比一般美女的面孔别致一些，特别在面部和嘴角的曲线上，媚脸的女人有酒窝的居多，特别是一个酒窝的多。媚比一般意义的美女多一份风情，她们更会把神情写在脸上，把春意写在脸上，用一颦一笑打动和俘获男人。

第四个级别是：秀。秀是一般意义上的美女，特色不够突出，但端正、清秀、可人，更像邻家女孩，平易近人。男人喜欢和需要这种女人，这种女人是婚姻伴侣的最好选择，前两种平凡的男人多不会选择为妻。

在最初相识的几秒钟，男人一般很难抓住对方的面部特征并且牢牢记住。女人往往会说，“我记得那张脸的感觉”，这种感觉是很玄妙的东西。事实上，这样的感觉，不过是面部留给对方的第一印象。对于男人来说，他们的视线成分散游离状，这是他的生理结构造成的。一个男人很难一直盯着女人的某处，虽然这种场景经常在快餐店机场等地发生。但这并不能说明，这些男人对女人真的印象深刻。他们不大能回忆起女人的准确相貌，只会记得那种令他们陶醉沉迷的时刻。

美国心理学家研究发现，大多数女人的脸蛋都不符合真正的审美标准。但是，一张积极向上的脸却能感染男人，也就是说快乐的脸才性感。在调查中，大多数男人表示，如果选择交往对象的话，女人的性格比外貌更加重要，也就是说，一个女人如果是乐观友好的话，男人容易忽略掉她的身材和外貌的不足。然而病态美的女人是没有性感可言的，所有男人都表示不会青睐看起来生病的女人，即使她外形多么有诱惑力。

女人是细腻的，总会期望万事俱细，女人一遍遍确认口红的完整，睫毛的长度，粉底的均匀，往往忽略了男性这些粗线条的动物根本看不到这些。他们看到的仅仅是这一系列元素呈现的整体状态，就

是女人的表情。既然万事俱备，就让那阵东风轻抚过面颊吧。迷人的表情是女人最具魔力的化妆品。

不管是娇嗔、腼腆、迷茫、天真，还是哀伤、喜悦、激动、沉迷，用表情调整你的面部，在男人的脑海中构成了一部深刻的影像。这其中最令人动心的，莫过于性感的表情了。

情欲是天然的兴奋剂，当你进入其中时，血液的迅速流动会让脸庞不由自主地润泽起来，期待的喜悦会让眉毛自然而舒展。仿佛身临幻境，你的眼神也迷离了。这本身便会激起男人无限的遐想和欲望，称其致命，不为过之。

第二部分 第21节：粉“面”桃花的玄机(2)

男人观点：

男人看女人时，是由上至下的，首先面对的是脸。就像一本书一样，封面吸引人的话，便会翻开看内容。

男人最喜欢的是纯真的脸，混合着少女与天使的气质，清新而迷人，例如刘亦菲。男人也同样喜欢狐媚的脸，被众多女人挑剔的范冰冰，是很多男人的梦中情人。男人是狩猎的动物，一张冷艳的脸也会让他们产生“求之不得，辗转反侧”的强烈征服欲。

男人喜欢精致的小脸，见到孩子样的娃娃脸也会心动，面若银盆的脸写满福气，宜室宜家。但过大的脸或者过于高耸的颧骨是男人敬而远之的类型。

男人喜欢女人恰到好处的化妆。一边是不修边幅、素面朝天的美人，一边是妆容细致、唇红齿白的美人，如果不是昧着良心，他们多半会先选择用心打扮过的美女。不过在家中，他们又要喜爱“清水出芙蓉，天然去雕饰”的素净，毕竟涂脂抹粉见多了也会审美疲劳。

脸部皮肤光洁、白皙，没有难看的疤痕和痘痘，是男人对女人脸的基本要求。他们并不在意女人脸上偶然出现的零星雀斑，甚至会有可爱感。如果唇边长着美人痣，也会让他们印象深刻。

男人喜欢生动的脸，一张美则美矣，却肌肉木讷的脸很难赢得持续的好感。嬉笑怒骂的表情，含羞带嗔的动作都会让女人原本平平无奇的脸瞬间变得鲜活。男人喜欢女人情爱中的表情，一个满足的表情胜过千言万语。

在男人眼里，女人两种表情最典型：女人的笑和哭。男人会觉得笑的女人可亲、可近。男人讨厌爱绷着脸的女人，微笑能让女人原本的姿色至少增长20%。泪美人也是打动人的，但无声的哭是最动人。另外，女人嗔怒的神情男人并不反感。

男人不喜欢女人太粗或太细的眉毛，太粗的眉毛给男人感觉不精致，太细妖气而做作。女人千万不要轻易修改眉形，特别是文眉，这多给男人假和劣质品的感觉。

耳朵对面部美的确是个摆设，耳朵好看的可以亮出来，不好看的可要用头发掩起来。男人对女人耳朵不大介意，即使是两情相悦、耳鬓厮磨时，也不太在意。

女人不要轻易做整形手术，做过手术的女人，特别是粗糙的手术，一般有经验和时尚的男人能够看得出来，他们会从心底里不舒服，感觉不真实。

“男人看女人程序首先是脸，俗话说漂亮脸蛋。如果是‘雨打沙滩万点坑’，下面的程序就省略了。其次是胸部，再次是体形，如果是水桶或保龄球形状也就停止了，不排除不挑食的坏东西的特别爱好。再其次是服饰。总之，男人看女人一眼是正常，回头再看一眼是欣赏，盯住眼冒火状是色狼，如果眼睛似乎要吃了你，情况相当危险。

第二部分 第22节：粉“面”桃花的玄机(3)

“男人看女人，首先应该属游览，从整体外形和颜色开始。当然是从脸开始，漂亮的脸会让人心动。前面是观察，有了感觉才会有考察。当然，美女是男人都会喜欢。不过两性交往是女性特质和男人特质相吸的结果，做女人最重要的是要有女人特质，没女人味的女人，再漂亮男人也未必长时间喜欢！”

“其实，内心平和、心地善良的女人会有一张动人心魄的脸。人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”

“梨窝像豌豆那么大小，在嘴角边是最好看的。至于一边或两边的那就因人而异了。不过梨窝当然是两边都有的那才漂亮。”

“秀色可餐，如果没有天使一般的面孔，再魔鬼的身材我也看不下去。”

“很多时候，男人需要的不是一张完美无瑕的脸，而是经过认真修饰，展现爱和希望的脸。”

“什么样的脸最性感，也许很难有一个标准。简单点说，狐狸精的脸最性感。虽然这话听起来有点像骂人，但狐狸精的媚，狐狸精的娇，狐狸精的灵气，就是性感的象征。”

“在我看来，美貌的女人和一般女人唯一的区别，就是美貌的女人更自信表情更丰富，仅此而已。”

“虽然我很喜欢看女人尽情享受的表情，但如果她的脸能大胆地朝向我，我想我会加倍卖力。”

女人观点：

女人多希望天生长着一张巴掌脸，无论是瓜子脸还是鹅蛋脸，最重要的是要小。如果脸部偏大，无论是头发的修饰还是化妆魔法、小脸按摩，都务必让自己看来轮廓分明，紧致而精细。

爱美的女人会悉心照顾好自已的脸。她们会用好镜子，看看脸上是否有食物残渣，睫毛膏是不是脱落，唇膏是不是已经脱妆，有没有新的雀斑或痘痘，牙齿上有没有可疑物体，自己的笑容是否还是那么有魅力??

女人把脸部保养提升到了顶级高度，无论是书籍杂志时尚节目，还是各大护肤品牌的新品推荐，都会让女人们趋之若鹜。中国女人信奉“一白遮百丑”，各种美白的秘方偏方都能获得热烈地追捧。为了让整张脸看来立体而美丽，女人们包里不可缺少的是各色化妆品，腮红可以制造好气色和娇羞时的红晕，遮瑕膏、粉底可以让脸上皮肤玲珑剔透、毫无瑕疵。

中国的女人以含蓄为美，表情没有西方人夸张，但却是丰富的。现在女人个性越来越张扬，越来越懂得积极表达自己的重要性。冷美人喜欢处变不惊的坚强；甜美的喜欢用微笑来表达亲切；特立独行的喜欢叛逆的表情；开朗的女人则钟意用酣畅淋漓宣泄内心的情绪。

女人也会用脸部的表情掩饰自己内心的不诚实。口是心非时，她们会假笑，会脸红，脸部会轻微地抽搐，会不由自主地用手碰触脸、鼻子、嘴唇。

第二部分 第23节：粉“面”桃花的玄机(4)

“女人太在意自己的脸了，笑了怕长皱纹，不笑怕面部僵硬，但却总是忘记，不自然的的就是最不美的。”

2 “很多女人为了让看起来更白，皮肤更好，总是一遍遍地打粉，我觉得，其实这样不仅伤皮肤而且也不美，脖子和脸蛋不同颜色是最可怕的。”

“都说长雀斑的女孩是坏女孩，而现在，雀斑已经成了一种纯天然的审美，变得流行起来了。不过，蝴蝶斑和其他的斑块真的不好看。”

“微眯双眼，面露笑容的样子一定是性感的，想要提升自己性感指数的女人不妨试试这个表情。”

“锥子形的脸虽然看起来完美，却好像没有那股灵气劲，太过妖娆，圆脸的女人才是最性感的。”

“性感的脸没必要非常精致，但肯定不能不漂亮，五官不够端正怎么也性感不起来。”

“娇滴滴地用眼角看人的样子很容易迷住男人，最好配上长长的睫毛再咬一下嘴唇。”

“烟熏妆是性感的，清纯的粉红系妆多不可能挑起男人的欲望。”

“女人认真起来的样子很美，如果想展现别样的性感，不如在他面前盯住一个地方若有所思，男人会迫不及待地捧起你的脸问，怎么了。”

“该笑的时候大笑，该哭的时候落泪，性感的女人需要情绪，冷冰冰的女人如果不美，那便是灾难。”

方法害羞的桃红

最是温柔，那一低头的娇羞。在适当的时候表现腼腆、娇羞的风情，会增加男人的荷尔蒙，激发强烈的保护欲望。

身为女人，应善用女人特有的害羞权。职场上，女人应成熟、果断、坚毅；生活中，女人的娇羞神秘而美丽。所以当你尴尬或者害羞的时候，大方地表现出来，微微地颌首，掩口地笑??

如果害羞的那抹桃红色不明显，不妨制造人工酡红。选择粉色系的腮红，在笑肌上淡淡晕成圆形。

方法托腮技巧

古人喜欢用手托香腮形容女性的媚态。以手托腮，旁人的目光自然会由手延伸到唇上，这是一个性感的暗示。

单手托腮，沉思的侧面，是摄影和绘画常用的题材。把手放在桌上，双手托腮，双眼盯着面前的人，纯情而率真。还有一种“托盘姿势”，是将一只手搭在另一只手上，用双手撑住下巴，微微抬头，将脸迎向对方。

方法额头亲密

两个人脸对脸贴近，前额轻轻触碰在一起，四目相对，伴随着长时间的目光交流，是如胶似漆的诠释。这一举动不仅代表两人间的爱，更意味着信任与忠诚。

亲吻对方的额头更多代表了家人般的疼爱。想让对方亲吻自己的额头，可以将头稍低，闭上眼睛，将额头略抬；如果想要亲吻对方的额头，可以在表示原谅或安慰的时候吻一下对方的额头。

第二部分 第24节：粉“面”桃花的玄机(5)

方法做个冷美人

冷若冰霜，欲拒还迎，在男人眼中有着不可小觑的魔力。温柔会激起男人的保护欲，冷美人却会激起他们的征服欲。

如果你是天真活泼、性格开朗的女孩，不建议扮成冷美人，发挥自己的本色就好。冷美人大抵就是嘉宝、王菲这类。做个冰山美人，首先是内在的宠辱不惊，脸部表情上很少有大喜大悲的表情，处事方式上进退得宜，有礼有节。

一位风情万种的女人说：“人情厌旧而喜新，重难而轻易。”有时候冷傲也不失为一种调情的好方法。

方法妩媚小酒窝

酒窝，就像这个名字一样，有着让人迷醉的魔力。酒窝是中国美女的一个符号。金嗓子周璇、邓丽君，除了美妙的歌喉，笑起来深深的酒窝散发着软软糯糯的香味，仿佛连歌声都增加了吸引力。

酒窝分为脸颊和嘴角两种。酒窝再配上双颊的胭脂红，就像饮了酒之后微微泛出的红色，看起来俏皮，可爱。酒窝增加了面部的立体

感，也容易给人留下深刻的印象。目前人工整形的方法能获得迷人的小酒窝。

有酒窝的人应该多笑，让酒窝更醉人。

方法脸颊的吻

吻颊礼是在法国盛行的见面礼仪。男女之间吻脸颊代表了两人间亲密的关系。想俏皮地吻他的脸颊，可以直接在对方脸上迅速印上蜻蜓点水般的一吻，或者用你的脸颊贴上对方的脸颊，然后迅速分开；如果想表现得再挑逗一点，尝试稍微吐出一小点舌尖，在对方脸颊画圈。

方法上镜心机

生活中常常听到女人抱怨自己不上相。其实，要让普通人在照片中艳光四射也是要潜心修炼，除了化妆的魔力外，基础准备不可少。

1. 拍前准备。拍照前一天，开始全面补水。起床之前空腹喝一杯蜂蜜水，白天每隔一两小时喝一杯水。随身携带一只补水喷雾，缓解肌肤干燥。饮食尽量清淡，少吃一点。晚上回家再做个香熏spa或者泡个澡，让皮肤得到充分舒缓。长痘的女性，可以用芦荟汁或茶树精油涂抹。

2. 最上相的pose。出发前，在家揣摩出最适合自己的照相pose。

第二部分 第25节：飘“发”飞扬的撩动(1)

五、发

头发是女人柔性万般的性感工具。当女人柔滑的发梢滑过男人肌肤时，有多少根头发就传递了多少缕柔情蜜意。看到飘扬的一头靓发，男人多会渴望触碰和抚摸。穿过黑发的是男人的手，怦然心动的是男人的心。

小时候，曾非常羡慕邻家一位姐姐，不为别的，只因为这位姐姐有一头长长的黑发，那时，常常问妈妈，什么时候我能长成姐姐那样的长发呢？

长大后，终于有了长发，清晨，当第一缕阳光照射在梳妆台时，我喜欢在那时梳理头发，当手滑过黑发时，内心会变得更加柔顺和温情。

以后，我也剪掉过长发，留过短发，尽管我很喜欢短发的精明干练，但还是更喜欢长发。因为长发更女人。

有男人说，头发是女人柔性万般的性感工具。也许女人并没有注意到，当女人柔滑的发梢滑过男人肌肤时，有多少根头发就传递了多少缕柔情蜜意。

根据FISCOFF教授的理论，“漂亮的发型是一种性暗示，当女人脱下衣服时，总是习惯把头发甩起来，说明她正在甩开束缚，全心地投入。”也有人说：“女人的欲望和她们的头发成正比。”茂盛的长发通常代表着女人蓬勃的欲望。

头发是女人最为天然的装饰。

对女人来说，头发修饰比想象得还要重要，发型几乎决定了女人给人80%的第一印象。这就是为什么古代和当今时尚女人，对做头发有着无可抵挡的热情。美国社会学研究的学生做过一个有意思的调查，他们发现，去美发店频率越高的女大学生，约会对象越多，约会频率也越高。这样的女孩在学校中也是万人迷，外表甜美，身材姣好。通常，女人只有在约会时才会想起仔细打理头发，单身或者对自己外表不那么自信的女人，总是忽略这一点。其实她们并不知道，如果稍加修饰头发，她们会看起来漂亮迷人很多。

美国科学家的研究表明，利用头发可以追踪生命的轨迹。通过分析人的头发，不仅可以知道日常饮食情况，还能准确地分析出居住环境和一些生活习性。因此，如果不是特殊的原因，头发的质地和密度，的确是通过饮食等来改变。比如，如果你想有一头柔软的头发，应尽量少吃盐，多补充维生素和水。大多数硬发质都是由于过量摄入盐分造成的。

在欧美，男人多会通过女人头发的颜色来判断这个女人的性格和情趣。比如，红色头发的女人一般来自南美洲，或者有西班牙等拉丁血统，热情奔放；金黄色头发的女人给人高贵的感觉，感情上却不那么可靠；棕色头发的女人善良，忠诚。同时，所有的男人几乎都会通过头发直观印象判断女人。他们认为：长发的女人温柔多情；短发的女人干练强势；头发细软的女人虽然显得娇柔，但也可能过分敏感；卷发的女人感情丰富，想法很多；头发干而毛毛躁躁的女人，多半情

绪化严重，脾气不会太好。因此，个性好的女人的头发应该粗细适中，长度适宜，软硬恰当，富有光泽。

对女人来说，头发具有强大的魔力，能够改变女人的心情和心境，头发也像皮肤一样，需要抚摸和接触，才会充满灵性和光泽。有人说，没有人爱的女人，头发暗淡无光。当女人身心循环代谢健康，心情舒畅时，头发才会充满生机。

男人观点：

第二部分 第26节：飘“发”飞扬的撩动(2)

看到飘扬的一头靓发，男人多会渴望触碰和抚摸。穿过黑发的是男人的手，怦然心动的是男人的心。多数男人喜欢长发的女子，长发更符合他们心中对女人的想象；不过短发简单、豪放，更容易激起征服欲；浪漫的卷发是风情万种的代名词；日韩流行的侧马尾让女人看来娇小单纯；松散慵懒的麻花辫让男人回忆起某年夏天邻家姐姐的学生装。长发代表着女人的温顺，短发女人干练、有野性。

80%甚至更多的男人对女人头发的愿望和期待，是披肩长发。男人大多喜欢女人直发，不喜欢烫发，而事与愿违，70%~80%的女人烫了发，只有10%的女人坚持直发。男人说，不知何时开始，女人喜欢把头发搞上很多摩丝、发胶、喱，好看了，但很少男人会碰了。男人对这种头发没有感觉，动不了，手再也穿不过去，头发变成了商品、装饰品，硬硬的，让男人产生了拒绝感。

变换发色能让男人富有新鲜感。当女人经常更换发型或头发颜色时，他们会感到新的刺激和新鲜感，有时好像重又找回了恋爱的感觉。不过对找妻子而言，他们还是会选择黑发的女人，因为这样的女人看起来更可靠、更真诚。

男人不喜欢头发乱乱的女人。虽然杂志上时髦的模特们总会顶着一头蓬蓬的乱发，但现实中的男人们并不希望看到女人所谓的凌乱美。

男人喜欢幻想，靠在女人的背上，闭上眼睛，从发梢开始嗅到女人的发顶。

男人说，女人13岁情窦初开时，发香的味道是浓的，18岁后会淡淡而去。男人怀念女人发间自然的香味，喜欢女人依偎时摸到一头柔

软顺滑的长发，喜欢在耳鬓厮磨的激情中将手插入长发间，感受更有质感的激情。

“女人头发的改变可以给男人不同的感受，或长或短，或直或卷，又或是全染，挑染，各有风情。或淑女，或端庄，或野性，或风情万种。女人不必拘泥，男人也不必强求。让头发改变自己，给每个人不同的感受不是一件很好的事情吗？”

“现在女人的头发越来越没有味道了。女人的头发，成了只顾自己美的东西，男人的感觉少得多了。”

“时尚确实是一件挺害人的事情，我的女朋友爱上了10厘米的松糕鞋，古怪的头发颜色，和那种如同枯草一样的头发。我真的对她这样提不起兴趣，哪怕真的很时髦。”

“做爱时抓住女人的头发就好像握紧某种权利一样让我感到满足，如果有可能的话，女人们还是尽量留长头发吧。”

“如果你还对头发的魔力怀疑，就去看看如今铺天盖地的洗发水广告。真的，男人真的会因为一头漂亮的头发而对某个女人着迷。”

第二部分 第27节：飘“发”飞扬的撩动(3)

“我不得不承认，所有有魅力的女人都以细节取胜，没有任何一个头发乱七八糟的女人，有可能表现出纯天然的感觉。”

“有个长发飘飘的女友是每一个男人少年时做的纯情梦，那飘扬柔美的长发令男人魂牵梦系。”

“我总幻想着我的爱人，甚至什么令我心动的女人，倚在我胸前，让我轻轻摘掉她头发上发饰的情景。遗憾的是，现在的女人压根不喜欢在头上戴点什么。”

“不知道是发展太快还是太慢，感觉现在稍微有点姿色的女人都是一个样子，她们看同样的杂志，做同样的头发，染同样的颜色。说实话，我根本记不住她们的脸，因为她们都太像同一个人了。”

“发型决定这个女人是不是美女，这是我总结出来的经验，有时候女人穿的再土，发型不土，就会觉得她很有味道。”

女人观点：

女人大多热爱自己的头发，她们会尽可能选择好一点的洗发水，寻找尽可能好一些的造型师，买一大堆漂亮的头饰。也有女人对头发

的偏爱到病态的程度。

头发是女人心情的晴雨表。改变头发造型，就像塑造了另一个自己。失恋时，女人多会选择剪发、烫发或是染发，以改头换面告别过去，重新开始。职场女人会束起长发；休闲时会扎个简单的马尾；风情万种时会放下头发，随意飘扬。

在美发店里，女人们总是很难抵挡发型师的劝说，尝试不同的造型，甚至鲜艳的发色，几何型不对称的发式，爆炸式的头型。在中性风潮刮起的时候，贪靓的女人认为贴着头皮的短发会凸显个性、干练、中性的女强人特质。

头发会让女人不自觉地产生一些可爱的小动作。走路时会甩头发，撩动头发，紧张或害羞时，会拉住头发绕圈等。

通常，潜意识中，女人会把头发当做爱情的信物，古代有“剪发作山盟”的诗句，即使是开放度很高的今天，除了家人和发型师，也只有亲密的人可以触摸女人的头发。

“海明威说，女人披着长发，表示女人的婚姻生活很美满；剪了短发，意味着不满足的。其实长发也有区别，起伏波浪的长发是贵妇人般的妩媚和娇娆，想想自己这一头顺直的长发，怎么也不能和婚姻联系起来。”

“一辈子没留过长发，快四十岁时，我下决心要留长发，我认为那是女人的标志，怎么也得认真做回女人。现在感觉确实比以前好。平时男人喜欢女人时，会在头上抚摸一下，那样的感觉彼此都很好。当我和情人在一起时，头发散落在他脸上，他说痒痒的，很舒服，这时我感到做女人真好！”

“我认为不能一味说长发好还是短发好，有些人留长发显温柔，有些人留短发更妩媚，适合自己的就是最好的，总之女人要显得有女人味就行。”

第二部分 第28节：飘“发”飞扬的撩动(4)

“发型太重要了！我曾亲眼目睹一个看起来很普通的大姐，给自己化妆之后依然老气，直到戴上卷卷的假发，我的天啊，简直像变了一个人。从此我每天都要花30分钟打理头发，比化妆的时间都长。”

“梳头是女人必学的生活技能，现在的女人越来越不会梳头了，总说自己手笨，却不知道，这和不会做饭一样，会让你的女人味越来越少。”

“短发也可以很性感，现在的当红模特都很喜欢留很短的头发，露出耳朵和雪白的脖子，男人一定也会喜欢。”

“把所有的头发梳上去露出额头，这样女人显得很干练、精明，但男人好像不喜欢。我男朋友就说我那样显老，他喜欢那种斜斜的刘海，半遮住一边眉毛的样子，说那样很有女人味。”

“除非你现在还不到20岁，否则还是远离五颜六色的头发和古怪的造型吧，我也承认那样很酷，但除了酷，不代表任何东西。甚至不能代表你的外表，更别说内涵了。”

“女人一定要心情愉快，不要过分操劳，长白头发的滋味真的很不好。”

“头发和皮肤一样需要呼吸和营养，抽烟不仅会伤害皮肤，连头发都会变乌变油腻，虽然现在有很多男人都说抽烟的女人看起来性感，但是为了健康和美感，应该立刻戒烟。”

方法淡雅香绕

如果说香味能让女人瞬间性感升级，那么，在与情人贴身接触时，丝丝颤动的发香能更亲密地传递诱人讯息。

自然的味道有着恒久的魅力，自然的发香是男士们最喜爱的味道。要留住自然的发香，就要保持头发干净、健康。如果油烟味、汗酸味等各种异味纠结在头发上，很难想象你会有风情万种的模样。现在市面上的洗发水大都带有浓浓的香味，如果喜欢自然散发着太阳香味的头发，要尽量选择香味较淡的洗护产品。

喜欢惯用的香水味萦绕在发间，可以把香水喷在梳子上梳头，或将香水喷向头发上空，让雾化的香水弥漫你的身体。

方法摇曳的风情

若干年前有这么一条动人的广告：“我的梦中情人，首先要有一头乌黑亮丽的长发”。研究表明，在男士心中，一头风情的长发远比俏丽的短发更有吸引力。从背面看，头发几乎占人体一半；从正面

看，头发更能演绎出万千风情。有人将长发戏称为女人的“第二张脸”，可见三千发丝非凡的魅力。

长发是女人味的一道源泉，这也是为什么绝大多数女明星都有一头光可鉴人的长发。章子怡的一头黑亮的长发，莫文蔚野性的长卷发，都凸显了性感与女人味。长发还可以修饰脸部轮廓，掩盖某些瑕疵。而盖过眼睛的刘海像一道屏障，增加了神秘感，幽幽的目光更容易吸引对方与你进一步交流。

第二部分 第29节：飘“发”飞扬的撩动(5)

伴着微笑头部轻摇，一头长发在背部摇曳出万千风情，似乎在告诉别人：想抚摸我的头发吗？这是吸引人注意的小技巧，随着头发的摆动，还可以把目光聚焦至脸部，进一步告诉对方你的邀请，如果再配上微笑与诱惑的眼神，又是一道诱人的风景。在行走中头发随着款摆的脚步律动，也会大为增加回头率。

方法顶上风光

发型的千变万化似乎永远是女人的专利。女人头顶上的发饰，除了给头发添了一抹亮色，还可以让头发长短任意改变。

办公室OL选择发饰时，要注意与工作场合、工作性质匹配。如果是在非工作场合，则可以创意百出地“臭美”。例如，用发簪卷起一头长发，尝试古代淑女的婉约风情；用可爱的小别夹打造可爱的感觉；用花朵发饰带出热带美人的风情。

方法撩动诱惑

女人天生有玩头发的习惯，或是卷在手上转圈，或是拨弄一头长发，这些不经意间的小动作，能够反映出紧张还是轻松的心态。

拨弄自己的一头秀发，做得优雅、自然，会给人无限遐想的空间。拨弄头发的时候，请一定使用你的手指，轻柔地拨弄。最好从颈部头发开始，如果往上从发根开始，既费力又有挠头发的嫌疑。在和对方说话的时候，稍稍侧坐，讲话过程中不经意地将头发从一个肩头拨向另一个肩头，可以展示出优美的颈部线条。

想有意想不到的效果吗？撩动头发的时候，让发丝从对方的手臂滑过，会让对方有怦然心动的感觉。

方法秀发乱了

有些国家，爱抚头发往往含有“想和你做爱、亲近”的信息。抚弄头发的动作是所有灵长类动物所共有的，它代表了互相照顾的爱意。想对最心爱的人表达自己的感情，你可以从抚摸对方的头发开始。

制造甜蜜时刻：凝视他的脸，轻轻抚弄他额前或鬓角的头发。如果想让爱意升级，最易学的办法是用手掌轻放头发之上，沿发丝慢慢地由发根滑向发梢。如果对方不抗拒，可以用指腹轻柔地抚弄发根，在头皮上游走。发根是神经汇集之地，对外界刺激十分敏感，再加上手指的感觉传到大脑中枢，两人互抚头发时，身体会产生一种新奇的满足感。

方法帽子戏法

英国女王是公认的帽子女王。50年间，她的帽子竟然有5000顶之多。她的帽子设计师评论说：“女王挑选帽子有两个标准，一是必须戴起来舒服，二是必须让她看上去很精神。”你不妨这样理解：帽子是一位出色职业女性的“顶级”服装。

帽子不但可以与服装搭配出不同的效果，还可以掩盖不满意的发型，改变自己的心情。想成为阳光美女，可以选择网帽、棒球帽、头巾；想让自己休闲味浓些，网帽、毛线帽、渔夫帽都是好的选择；想更俏皮可爱的则可以尝试贝雷帽和针织帽。

第三部分 第30节：酥“胸”微露的风情(1)

六、胸

女人常常感叹很难和男人们眼神交流，男人的解释是因为女人的眼睛不是长在胸部。乳房是性感的代言，传达着暧昧和性的信息。有句俗语说：“想要勾引男人，解开你衬衣的扣子即可。”

2亿美元。

这是集演员、歌手、时装设计师于一身的珍妮弗·洛佩兹为自己的“巨乳”购买的高额保险的价钱，总额2亿美元。

据说在特洛伊之战以后，美女海伦终于回到斯巴达王的手里。有一天，海伦出浴，款款婷婷地走出浴池，粉红鲜嫩的皮肤闪烁着细密的光泽，身上片缕无存，这一幕刚好被路过的斯巴达王看到。这个头上戴着闪闪发亮的绿帽子的丈夫，看见他的美人儿海伦赤裸着一双精

美无比的乳房，顿时惊为天人，天赐尤物，震惊之下，他手中的利剑“噹”地一下落在地上，这个惹起十年征战的红颜祸水海伦幸免于难，是她美丽无双的乳房救了她。

女人常常感叹很难和男人们眼神交流，男人们的解释是因为女人的眼睛不是长在胸部。乳房是性感的身体标识，散发着暧昧和性的信息。数学家说，男人双手伸开时形成的圆弧恰好与女人的胸部凸起的圆弧相吻合；医学家说，男人身上水分最少的地方是双手，而女人身上水分最多的部位是胸部；文学家说，男人的双手是女人灵感最多的地方，而女人的胸部是男人灵感最多的位置。

说起女人的性感，不论男女总会首先联想到女人的胸部。作为女性的第二性特征，胸部不像头发、面容等需要修饰，胸部性感就是直接和致命的。有句俗语说：“想要勾引男人，解开你衬衣的扣子。”通常男人不会告诉女人，其实所有的女人那一刻在男人看来是差不多的，虽然胸部的形状千差万别，但诱惑的程度却没多大差别。

男人对女人胸部的依恋，最普遍的解释是源于男人的恋母情结。男人自幼便对乳房有很强的依赖感，这是他们最初生长的源泉，尽管很多男性并不承认和公开这一点。从两性的角度来看，乳房是女性除了下体之外唯一通过性刺激有明显反应的器官。为了选择更好地哺育孩子的母亲，男人也会很自然地选择丰满乳房的女人。

胸部的大小一直是备受关注的两性话题，这个话题一直是敏感的。男人们喜欢私下讨论女人的胸部大小，而女人们喜欢讨论究竟怎样美胸才显得更加性感。从美学的角度来看，如果把人体的身高、手臂的长短按照黄金分割线来划分，女性胸部的位置正好在黄金分割线上下，最完美和谐的胸部的位置，正好在黄金分割线上。人是具有美感的动物，位于这样完美位置上的器官，必定会令人关注。男人虽然喜欢大的乳房，但又更爱抚摸偏小的那一个，他们有一种特殊的心理在作怪，男人会认为偏小的那个别的男人摸得少，男人的心态永远是宁愿找个纯情的女人。

第三部分 第31节：酥“胸”微露的风情(2)

早在18世纪，西班牙人对女性乳房做过一系列非常特别的研究，他们发现，女性的乳房和星座一样，有着不同的个性。女性乳房，乳头的形状和乳晕的颜色都和女人的性格密切相连，比方说，乳头直立

的女性相对强势主动，果断；而萎缩的乳房显得弱势，心思缜密。从乳晕的角度来看，玫瑰色乳晕的女人浪漫多情，而乳晕颜色深的女人则多半喜欢冒险，性感开放。

乳房的形状更能显示出不同的女人个性。通常，半球形乳房的女性情感专注，不易献身；小而饱满乳房的女人乐观充满活力；硕大呈茄子状乳房的女性充满爱心，性欲饱满也富有女主人的意味，令男人臣服。

当一个女人学会爱护自己的乳房时，才能真正学会爱自己。从青春期时对胸部发育的恐惧和羞愧，遮掩和不安，到逐渐成熟，展示胸部，心中期待胸部丰满的过程，便是女人从女孩向成熟女人发展的阶段，也是认识了解自己，与自己身体沟通的过程。通过对乳房的欣赏、观察、照料、抚摸，女人会体会到上天赋予自己与众不同的魅力，这个哺育生命的地方，这个令人沉迷和需求的部位，让女人骄傲和疼爱。通常，不注重爱惜乳房的女性，是不可能有人味的。

女人因为挺拔丰满的胸部，获得两性激情的同时，又有多少人为了留住男人，总会警惕这满世界的“胸部”，因为，胸部对具有动物性特征的男人来说，有太多难以抵御的诱惑。从另一个角度来说，乳房不单是性的特征，它是两性间最简单而又最复杂的一团迷雾。

那么，男人们和女人们，是怎么看待乳房的呢？

男人观点：

看看《男人帮》这类的男性杂志，就知道男人关注的焦点绝对离不开女人的胸部。男人们毫不掩饰自己对女人胸部的兴趣，通常男人和女人见面30秒后，多会将目光移向胸部。

在男人眼中，丰满的胸部有着若隐若现的乳沟是最性感动人的。如果90%的男人说女人胸部的大小无关紧要，那是口是心非。男人不喜欢过大的胸部，同样不爱过小的，最好是大小恰当，美到像一对扑腾的乳鸽，激发着男人无限幻想。

男人渴望饱满、坚挺的双峰。柔软的乳房触感细腻，却会让男人有被抚摸过多的心理暗示；相反，坚挺的乳房代表了纯洁，男人会有征服的快感。在男人心中，蜜色的肌肤配上坚挺的乳房，这样才是活力诱人；白皙的皮肤配上软如绵的胸部，是中国女人美的代表。

小巧、粉嫩的乳头与乳晕能让男人迅速产生生理反应。在他们心目中，性生活少的女性才会有粉嫩、小巧的乳头，女人乳房刺激后会很快变化。

男人喜欢自然的胸部轮廓，如果不穿内衣，套上紧身外套，胸部的曲线更会令他们着迷。最“色情”的不是女人不穿衣服，而是穿着浅色衬衣被水淋湿之后，隐约可见的乳房轮廓。

第三部分 第32节：酥“胸”微露的风情(3)

女人乳房的大小尽管很有诱惑力，但最重要的不是大小，而是是否坚挺而有弹性。女人时常喜欢从背后搂抱男人，不同的乳房贴近时，男人的感受是不同的。大而软的乳房，有成熟感；挺而有力度的乳房，更富有活力和性感。

男人不喜欢女人层层胸垫和胸部被紧身衣服紧紧包裹着，如果两人亲近时要像解木乃伊绷带一样拆开层层束缚，会让他们的激情迅速冷却。

胸部偏小的女人，虽然选择加厚的胸衣可以使胸显得大一些，不过，其实男人并没有什么感觉，男人认为，即便是小胸，透过衣服显出的真实轮廓，好过隆起的假胸。

“我喜欢小巧而柔软的乳房，这会让我联想到女人单纯而青涩的青春。”

“科学家研究发现，男人多看女人的胸部能更加健康，尤其是40岁以上的男人，多看女人大的胸部能缓解冠心病等疾病突发，还能长寿。”

“我对女人没什么挑剔，只要她有丰满的胸部，我都可以接受。当然，太胖的，我身体吃不消。”

“对我来说，手感比大小重要，当然，形状最重要。下垂的乳房还不如没有的好。”

“每一个男人都会做同样的一个梦，那就是：有一个大乳的女朋友或者伴侣，能享受乳房带来的一切乐趣。”

“请女性朋友原谅男人对乳房有如此深刻的研究吧。作为男人的珍宝，男人请你们珍爱它。”

“从古至今，男人都会认为女人半遮半掩的样子都比完全暴露的裸体更性感。和整个胸部比起来，那若隐若现的乳沟才是诱惑男人，引发男人无限遐想的地方。更何况，丰满的胸部不可得，诱人的乳沟对于女人来说，挤一挤总是有的。”

“女人的乳房有一种奇妙的魔力，一旦摸上去，就好像被吸入一样怎么也放不下了。不过，胸部太小的女人，魔力相对小一些。”

“不一定只有大胸的女人才称得上性感，性感其实是一种生命力，健康的胸部就有这样的POWER。不管大小。”

“粉色的乳晕会让男人疯狂，小小的乳头更是令人爱不释手。千万别鄙视我说的肺腑之言，男人不全是色魔，正因为好色才更加挑剔，而不会饥不择食。”

女人观点：

发育期的少女会觉得乳房很神秘，多半会逃避别人投向自己胸部的目光，因此成年后也多会留下含胸驼背的不良姿态。

当别人含蓄或者直接赞美女人的胸部时，大多数的女人会感到喜悦，但如果在不适当的场合则会被当做性骚扰。

胸部小巧的女人虽不担心男人火辣的目光，但她们却会因此惴惴不安，担心会遭到爱人的挑剔，会减少爱抚时的性刺激；胸部丰满的女人会因为饱满坚挺而增加自信，但也会抱怨运动的不便、走光，担心是否会下垂，干瘪。

第三部分 第33节：酥“胸”微露的风情(4)

最初很多女人并不了解自己的胸部，两性相爱后，在爱人的抚摸中，逐渐开始发觉，原来自己的乳房有着奇妙的生理变化。在两性亲密接触的时候，对方的抚摸和吸吮会刺激和激发女人的情欲，带来更美妙的性爱享受。

女人将生育、哺乳视为神圣的职责。从怀孕到哺乳的过程中，女人会经历乳房逐渐膨胀再到分泌出乳汁，这些经历让她们体会到孕育下一代的喜悦和身为母亲的快乐。

“我个人认为，乳房要有弹性，当然不一定挺，朱莉的就不是太挺，但很有诱惑力，女人的乳房类型很多，各有各的美，但松弛干瘪

的一定不美。腰当然是细的好，不过腰要和臀相比较相差大的就好，显得屁股翘性感，腹部也不能太平了，要有肉，但不能有肥肉。”

“哺乳期的乳房最好。做女人最好的时候是生养小孩，哺乳期的乳房不但比平时大了，有的吃，有得看。”

“男人爱看女人，女人也爱看男人啊，当我走在路上看到男人盯着我的胸部看时，我并不觉得他们戴着有色眼镜，反倒是欣赏的目光多一些。”

“一家内衣制造公司老板透露，中国13亿人口，4亿成年女性里，A罩杯女人占至少七成，即有3亿左右。多过70%的女性都是A罩杯，还有什么可担心的呢？如果我是内衣生产商，我消灭A罩杯的方法就是不生产A罩杯，从B罩杯开始，那么每一个前往内衣专柜的女人都不用再羞涩地报上自己的尺寸了。”

“有个故事说，女人的胸部是金子，被男人一摸就成了银子。如果再摸一次，就成了破铜旧铁。当母亲把这个说法当做真理告诫了女儿，女儿就遵守着这个教诲一次次地拒绝了男人企图亲热的举动。可见女人的胸部多么的重要。”

“大乳房当然能让女人更自信，但也要小心乳房带来的种种问题。小心盲目丰胸带来乳腺增生的侵袭，虽然不是什么大病，却会为你增添更多烦恼。女人还是快乐地生活，胸部才会变大。”

“太瘦的身材要是配上过于丰满的胸部，不仅看起来不性感，还很假。身材还是匀称最重要。”

“作为一个C罩杯的女人，我想说说大胸美眉的心里话。胸部太大其实很麻烦，对我来说是一个沉重的负担，还总要担心各种各样的乳房问题。乳房也非常容易下垂，唉，女人总是最担心胸部问题。”

“丰胸似乎成了现代女性经久不衰的话题，乳晕的颜色和乳头的大小现在都有了很严格的审美标准。这总让我感到自卑，低头看到自己的胸部不那么完美是令人沮丧的事情，压力也会因此增加。”

方法挺立的暗示

女人展示身体曲线时，总是会抬头、挺胸、收腹、翘臀。挺胸，是女人发自内心的骄傲与自信，只有挺拔的身姿才能让自己更迷人。

第三部分 第34节：酥“胸”微露的风情(5)

挺胸的动作，会让整个体态显得更挺拔，前凸后翘的线条感分明，突出了女性的特征，展示性感的力量。讲话时用手抚摸脖子和脸颊的动作会让胸部更突出。一些女孩在发育过程中会有含胸驼背的习惯，要纠正这个坏毛病，可以每天坚持贴墙站立5分钟，紧贴的部分包括头、肩膀、腰、小腿、脚后跟。

方法小饰物做主

项链被称为“一切饰物的女王”，它联系着两个性感的部位——脖子和胸。一条长项链可以将视线延伸到微微露出的乳沟，引人遐思。《泰坦尼克号》中，杰克给罗丝画像时那一颗幽蓝的海洋之心，衬托出罗丝丰腴胸部令人窒息的美丽。

项链的长短与胸部的“雄伟”与否有着密切的联系。胸部偏小的女性适合组成元素小而精巧的项链，如果选用长的项链，则会显得胸部更加“苗条”；胸部过大的女性则应戴短项链，在视觉上通过强调胸部的“高度”，使胸部有一种缩小的感觉。

有作家将才华比作刺眼的胸针，性感地别在胸口。没错，胸针就是一枚别在胸口、张扬个性、表达魅力的武器。美国国务卿赖斯喜欢随心情更换自己的胸针，这也是一个女性政治家的时尚表达。一枚恰到好处的胸针不仅可以使平平无奇的服装化腐朽为神奇，还可以让目光聚焦高耸的胸部，凸显出女人味。

穿有领的衣服时，胸针一般别在左侧；无领的衣服也可以别在右侧。如果发型偏左，那么即使是有领的衣服也应别在右侧保持对称美感。一般的情况下，钻石胸针适宜晚上佩戴，金属的可以在白天佩戴。

方法露也优雅

珍妮·杰克逊的露胸举动提示我们，优雅、得体地露胸是一件何等美妙的事情。一般来说，选择展现胸部曲线的衣服以吊带、低胸装为主，可以根据cup大小来选择露胸装的种类。

1. A cup可以选择穿紧身短背心或者紧身的T恤。模特界的瘦削风已经吹到普通人的生活中。即使胸部不丰满，紧身衣服也可以让你看来诱惑十足。

2. B cup。穿小号的罩衫或者衬衣，可以使胸部显得紧绷。

3. Ccup以上。如果怕自己的胸部太夸张，可以选择穿黑色、较宽大的外衣。

方法内衣外穿

麦当娜创造了内衣外穿这个绵延至今的时尚女性风潮，它既可以演绎风情的性感，也可以表现天真的诱惑。

一件包裹得严严实实的镂空蕾丝马甲是拥有姣好身材女性的最佳选择，镂空的图案隐约可窥见诱人的胴体，胸前丝带的设计会让人对饱满的胸部存有期待。简单的上装配上露出的内衣蕾丝边，也是在闺房中展现清纯与诱惑双重魅力的好方法。

方法解开纽扣

第三部分 第35节：酥“胸”微露的风情(6)

男人们对女人乳房的迷恋跟形状和大小没有太大关系，最让他们着迷的是引人遐思的乳沟。当女人吸引身边男子时，总是不由自主地身体前倾，同时让手臂更贴近自己的身体，显出迷人的乳沟。

在浪漫的气氛中，如果碰见心仪的对象，你是可以适度地揭开几颗外衣的纽扣。

方法“粉红”女郎

白皙的肤色配上粉色的蓓蕾，是赏心悦目的。想让自己的乳晕粉嫩如少女，除了镭射、美白之外，日常的护理也能得到不错的效果。

1. 每次洗澡时，用喷头按摩乳头，并有规律的转动，长期坚持可以改善乳头颜色，同时坚挺胸部。

2. 乳头“胸膜”。蜂蜜与面粉以1: 3的比例混合，搅拌均匀后敷在乳头上，15分钟后洗掉。再用毛巾热敷几次。敷完后用化妆棉蘸碱性化妆水或紧肤水擦拭。这个保养可以一周做1~2次。

方法紧实美胸

紧实、有弹性的美胸是女性美的象征。除了穿对内衣外，要维持胸部的弹性还要进行专门的按摩保养。按摩最好在泡澡后进行，再配合专门的胸部按摩霜（油）。

1. 促进血液循环。以整个手掌由内向外，在胸部周围画圈。在第三次按摩后，按摩腋下的淋巴结3~5秒钟后，换另一边按摩。

2. 防止胸部外扩。手掌微微向内凹，将外扩在腋处的肉往胸部上方拉靠按摩，按摩3次左右再换另一边。

3. 托高胸部。双手手掌作环状，由下往上托高，交互有节奏地进行。托高时手掌稍稍弯曲，左右交互进行5次左右。

第三部分 第36节：“腰”冶美人的缠绵(1)

七、腰

腰部的优美和纤细度，决定了女人对男人诱惑的程度，也决定了能够给男人多少性感度。女人的腰，似乎有一种说不出的魔力，由内而外，静动之中，无时无刻散发着性感和美感。不像胸部、臀部那么张扬，又含蓄得恰到好处。

在童年记忆里，关于穿衣服有那么几件有意思的事。其中一件是，我记得小的时候，裤子总爱往下掉，每次出门前，总要把裤子提得高高的，但过不了多久，还是会往下掉。

妈妈见了总会说，大了就好了，现在你小，还没有腰呢。

那时我会认为，有腰的好处是，系上裤子可以不往下掉。

后来，当从小女孩长成少女时，和同龄人一样，直直的身形也有了曲线，腰自然就出现了。的确，有了腰，女孩才变成了少女。

所谓“樊素口，小蛮腰”，男人对女人腰部的关注由来已久。腰在女性的身体中绝不是最性感的部位，但腰的位置承上启下，有着微妙的过渡与连接作用，女性的整体曲线通过腰部的连接而显现出来。男人对没有腰的女人是没有兴趣的，他们认为没有腰的女人没有韵味，也是这个道理。

从健康的角度来看，腰是十分重要的部分，腰肌、脊椎是连接整个身体运动的中枢。在人体行动中，如果没有腰力的作用，人类根本无法完成各种复杂的动作和行为。健康的腰富有韧性，没有赘肉和脂肪，这样才能达到最基本身体结构需求。腰部的优美和纤细度，决定了女人对男人诱惑的程度，也决定了能够给男人多少感觉。现代女性多缺乏足够的运动，大多女人的腰既谈不上纤细，更难达到灵活、柔韧。

自古以来，人们对女人腰的审美相当的严格甚至苛刻。腰的美，已经超越了它本身所带来的性感度，成为女人身体美的重要特征。

《墨子》中说的寓言“楚王好细腰，宫中多饿死”明显地反映出，男人们对细腰的极致追求。这个寓言虽然偏执，但在古代的宫廷，不论中西方女性，都不遗余力，绞尽脑汁希望自己的腰再细一点。哪怕是唐朝著名的美人杨玉环，虽然丰腴肥美，也说她“腰肢细软”，“舞姿轻柔”。直到现在，许多女人们对腰部的关注更高于胸部。

女人的腰，似乎有一种说不出的魔力，由内而外，静动之中，无时无刻散发着性感和美感。不像胸部、臀部那么张扬，又含蓄得恰到好处。腰带，腰部专属的饰品，也在潜移默化地强调女人的腰，展现女性的魅力。

男人观点：

男人喜欢女人身体流动的曲线，很大程度取决于腰与臀之间的蜿蜒曲折。男人将风情作为评判女人腰是否美的尺度。为此，钢管舞女郎妖娆灵活的腰肢其实是男人内心渴望的。

中国自古以来追求女人的杨柳细腰。腰细的女人会给男人心理强烈的刺激，会激起男人呵护的欲望。摆动中的细腰有种奇特的韵律感，撩拨着男人的神经。

女人一生中，男人最喜欢18岁女人的腰，这时的腰部成形而最有灵活性。就肤色来讲，不少男人更喜欢稍带古铜色的腰，这种颜色始终象征着青春和活力，也有男人喜欢白而香艳的肤色。

男人喜欢揽着女人的腰，行走、漫步、跳舞……那种行动中女人腰间传给男人手中的感觉，是让男人难以忘却的。不同女人腰的纤细和柔韧度，给男人的感觉是截然不同的。

女人总以为，衣物可以掩盖腰身的粗细，其实男人们能清楚地判断出，裹在女人衣物下真实的躯体，究竟是诱惑还只是一团肥肉。

有经验的男人懂得观察女人的腰。腰的灵活程度与两人之间性爱的愉悦程度有着必然的联系。男人喜欢女人柔软的腰散发的诱导气息，这里既是女人的门户之塞，也是失守之堑。床第之间扭动的水蛇腰有着推波助澜的无限妙处。

“腰是女人除了臀部和胸部以外的第三维性感符号。”

第三部分 第37节：“腰”冶美人的缠绵(2)

“腰在男人对女人的第一判断中十分重要，纤细灵活的腰对男人具有强烈的冲击力，但男人欣赏女人始终都是一个整体的。”

“腰，不是一个单独的概念，应该和臀连在一起评说。相互的比例才是最重要的。”

“我最欣赏女性的腰部和臀部，相貌倒是其次，标准的小蛮腰要呈现出弯曲状的，这样胸部自然挺起。经常锻炼的女性，腰部中间的脊椎部位是往里凹陷的，那是因为两边的韧带经过锻炼而隆起了，使腰部的曲线立体感更强了，在男性眼里也就更妩媚动人了。同样，经常锻炼的臀部也会出现两个臀窝，呈对称分布，留意看看就会知道。而这样的体态一般的女性都可以做到。”

“女人啊，我喜欢会跳舞的女人，那种身体的灵动，有力与美的结合感。”

“女人的腰其实就是一种线条符号，作为肢体语言的重要表达工具，它的感染力非常强烈。”

“还有什么比女人扭动腰肢更撩人的姿态？至少我想不到了。”

“其实中国男人比外国人更在乎女人的腰，我的国外朋友似乎更看重胸部和屁股，对那种丰满却没有腰的女人，我是无感的。”

“男人喜欢女人的腰，不过是喜欢那种揽在怀里的感受。越细的腰，越显得娇小可人，最好是两只手就能拢住的细腰，令人爱不释手。”

“在我看来，女人还是少干点家务比较好，弯腰弓背的样子总让我心疼，长期下去还会让腰身变形。”

女人观点：

男人无腰是福，女人无腰是祸。女人渴望拥有的是细腰。腰细方能衬托出臀部的浑圆挺翘。女人的美多与腰联系在一起，中国传统的审美追求三细长，即颈部细长、腰部细长、腿部细长。为了细腰，太多女人可以无所不用其极。随着年龄的增长，女人最担心的是某日醒来忽然发现自己竟然有了水桶腰。

女人的腰上有情，她们将腰视为禁地，旁人严禁触摸。通常如果女人允许男子搂住腰，代表着从心里承认了这个男人的位置。

腰是女人显露性感的常用部位。女人喜欢穿露腰的上衣或低腰的裤子，以此来显示自己的年轻与活力。懂得风情的女人会穿能勾勒身体曲线的衣服，迈着优雅的步伐，轻轻摆动自己的腰。

女人喜欢细腰，却并不喜欢水蛇腰。水蛇腰的灵动和柔软会让她们觉得太风骚，太妖艳。

不过，不少女人在被称为老婆后，会在家务和工作中忘了自己的腰，任由它衰老、发福、僵硬。

“腰是女人们除了脸和脖子以外第三个泄露年龄的部位。”

“男人很看重女人的腰，对于男人来说，那腰代表着青春和激情，是每个成熟男人的向往。有句话：男人看女人，二十岁看脸部，三十岁看胸部，四十岁看腰部。越是成熟的男人越看重女人的腰。”

第三部分 第38节：“腰”冶美人的缠绵(3)

“我不喜欢水蛇腰的女人，显得妖里妖气的，但是男人喜欢，那种阴柔的力量让我害怕。也可能是出于嫉妒吧。”

“南方人说，男人头，女人腰。意思就是说男人的头和女人的腰都是非常特殊的地方，不能随便碰，碰男人的头被看成不尊重不礼貌，碰女人的腰更是调戏的举动，轻浮的表现。”

“女人的腰如果只是细的话，也并不是性感的。太细的腰也是不健康的表现，我想喜欢那样腰的人，可能也过于偏执吧。”

“我的腰部特别敏感，稍微一被碰，整个人都像被电了一般。我想这个部位被认作是女人的第三个性感地带，是有道理的。”

“体操运动员的腰应该是最让女人羡慕的吧。柔软，有韧性。我认为身体的柔韧感对女人来说相当重要。”

“虽然鼓起勇气减肥，但腰却始终细不下来。后来发现，腰其实可以通过腰带来系细。”

“现在的人穿衣的品位在改变，自从开始流行娃娃裙，我就不那么着急瘦腰了。”

方法扭出“腰” 娆

“性感”这个舶来词，强调的并不只是某个器官的性感，还有动态的诱惑。腰的美丽，大多来源于款摆中生出的风情。

标准的腰臀比例是7: 10，也就是常说的“S”身材。要突出这一优势，最好的pose就是一扭胯。时至今日，不会扭动腰肢的女人会被视为不解风情。现在流行的拉丁舞、钢管舞、肚皮舞，无一例外地强调腰部的灵活，它们的练习都是以腰腹为中心，力量发散到四肢，再到身体的每一个关节，每一块肌肉。

走路时腰部的摆动讲究的是幅度的大小与摆动的频率。走路训练时，心中想着一首慢板且节奏性感的乐曲，抬头挺胸，随着乐曲的节奏向前走动，腰部肌肉稍微放松，随节奏自然摆动，幅度宜小。

方法“腰”言惑众

如果没有傲人的上围，没有丰满的臀部，你可以努力让自己拥有灵活的腰肢。陈好当年凭借《粉红女郎》中妖娆的扭腰摆臀，迅速成为新一代“性感女神”。在一个网络调查中，58%的受访者认为腰代表着性感。女人的腰，常常以无声的线条传达有声的语言。

1. 弯腰。日本女性见面弯腰的见面礼，含蓄而充满女人味。弯腰时曲线柔美，流畅。女人除了要学会微笑，也要学会弯腰。

2. 扭腰。女人扭腰摆臀，大秀“S”形，都蕴涵了招惹异性的桃色信号。

3. 抚腰。细长的手指划过细腰，这类自我抚摸动作在告诉周围人：我希望你们靠近。

4. 仰腰。将自己埋在沙发或靠椅中，腰部完全陷入的姿势被称为女人“无防备的信号”，它暗示眼前的人，你觉得他安全可靠，值得信赖。

第三部分 第39节：“腰”冶美人的缠绵(4)

方法亮出纤腰

露腰展示出女性的青春与活力。想露出纤细柔媚的腰，可以大大方方地穿短到腰线以上的短装，配上低腰裤，强调性感火辣；运动小bra配短裤更显得活力十足；如果要露得巧妙，露得朦胧，可以选择穿两侧腰线镂空的礼服。

方法穿出“腰”艳

腰带是很多时尚女性钟情的饰物，用来修饰腰部曲线会让人眼前一亮。

细细的腰链适合小腹平坦的女性；由和服发展而来的腰封可以束出满意的小腰身；金属色的腰带需要腰部毫无瑕疵；宽腰带会营造出高腰的效果，流露出复古的优雅风情。

方法拉出柔韧

摄影师艾菲列德曾有一幅知名的作品——二战结束之吻。照片中的女主角被士兵轻轻搂住后腰，身体后弯，左侧小腿微微抬起。多么浪漫的场面，多么柔软的腰！“杨柳腰”，既形容纤细，也有随风舞动、婀娜多姿之意。现在的女性，大多穿梭于写字楼中，坐得太久会让腰越来越僵硬，很有必要加强恢复腰肢柔软度的练习，其具体方法如下：

1. 坐在地板上，右腿伸直，左腿回蜷，腿后跟放于大腿根部，身体保持正面朝前。右手舒展，放于右腿上，左手伸展向身体右侧弯曲，保证身体处于同一个侧面，让腰部感觉到充分拉伸，保持10秒钟后复位，再换方向做一次。

2. 普拉提柔软操。

(1)90度直坐在垫上，保持上体伸展。腰部有意识地收紧上提，双臂侧身齐肩。

(2)吸气，保持上体伸展，同时从腰部开始进行侧扭转(注意不要从手臂、臀、髋处扭转)，保持腰部以下仍然稳固地坐在垫子上；呼气，从腿的上方向脚尖伸展手臂。注意上提并收缩肋骨和腹部。向后伸展的手臂要保持展开。

动作要领：

左右伸展后为一次，一组动作进行3~5次。拧扭转身体时要收紧髋部，臀部不要提起离开垫子。保持勾脚练习。整个练习中双臂要始终保持打开伸展。

方法水蛇的腰

“柳腰肢，入相思”。古代女子妖娆的身姿，被浓墨重彩勾勒出的是水蛇腰：纤细，灵活，让人浮想联翩。从健康角度而言，“水桶腰”比“水蛇腰”患心血管疾病的概率高3倍左右。要练出柔软的水蛇腰，可以从肚皮舞的招式入手：

1. 将注意力集中在腰部，身体微微坐低，重心放在下半身，挺直后背。

2. 双手合十提高挺直，双腿保持静态，向右弯腰将上半身向左方伸展，维持动作5-10秒钟后返回直立姿势。左右方交替重复进行。

3. 仰卧，抬起双脚，双手抓床板，再打开双腿，试着前后或左右滚动身体。也可以俯卧，弯起双脚，双手抓脚踝，头仰起，脚抬起，使身体呈后弓状。

第三部分 第40节：“臀”间暗藏的表情(1)

|福哇www.fval.cn小说|

八、臀

女人的臀部，承载着一份爱的象征和寄托。女人浑身都是诱惑，臀部诱惑力无疑是致命的。与纯粹的性器官不同，男人对臀部多了桃色的幻想，这个始终包得严严实实的隐蔽和神秘的部位，总在激发着男人侵入的欲望。

臀部，屁股也。

中国人似乎很讳言这一部位，浩如烟海的古籍中，很少会谈论屁股，更少会谈论屁股与性感的关系。要了解中国古代人对于臀部与性的看法，只会是一些反映近代妓女生活的娼优小说中，有这些内容。

现代作家莫言写的《丰乳肥臀》，似乎是一部中国平民社会的情色史。

珍妮弗·洛佩兹为自己的臀部保险2.5亿美元，可见她有多在意自己赖以成名的性感美臀。在男人心目中，类似洛佩兹这种饱满、呈桃形的“会微笑的屁股”最能体现女性魅力。然而奇怪的是，即使是不怎么完美的臀部，也会找到欣赏的男人。可以不夸张地说，女人的每一种臀部，都有一个孜孜不倦的追随者。

很多心理学家、社会学家和行为学家对臀部做出了更加丰富的研究，尤其是女性的臀部，他们赋予了更多内涵。

比如，腰臀围比例在0.7左右的女性更令男人倾倒；女人半球形的臀部是公认最美的臀部。有趣的是，最近也开始流行一些和臀部有关的测试，“透过不同臀形看性格”、“臀部算命”等等。心理学家曾经做出结论，人们熟悉的心形图案并非源自心脏，而是由女性臀部演

化而来。心形的图案起源于古希腊的情人节，这个标志一直是爱与美好的象征，古希腊人正是把女性臀部的曲线和美联系在一起，才创造出这一象征爱情的符号。这个解释让臀部显得不那么情色，甚至浪漫了很多。的确每一个女人的臀部，都承载着一份爱的象征和寄托。

我们知道，臀部的形状主要和脂肪的堆积和臀部后翘的状况有关。然而女性臀部形状最直观的联想还是繁殖，也就是性，这是它传递出的基本原始信息。均匀分布的脂肪，适当的腰臀曲线，都在展示女性的生育能力。只有当人类处于特殊的阶段，社会风潮发生改变，不再关心生儿育女的时候，人们才有可能忽略女性臀部的重要。这就好像，现代社会不会刻意夸大女人的臀部，但在古代欧洲，很多妇女都会使用一种非常笨重的“臀部垫托”来使得臀部看起来更加丰满一些。

几乎所有的臀部动作都专属于女性，当女人走路时，那明显的臀部摆动和摇晃令男人为之倾倒。在男性世界中，只有同性恋和滑稽戏表演者才会扭动臀部走路。性感女神玛丽莲·梦露，为了让自己走起路来臀部摆动幅度更大更摇曳，甚至不惜手术改变了脚骨和脚踝。事实证明，她行走时的曼妙臀部确实更加令人着迷。许多舞蹈也有着专门的臀部动作，如甩臀，快速摇摆臀部，旋转臀部等。女人放松的时候，也很喜欢一只脚站立绷直，臀部朝这一边微微翘起，仿佛是在说“看我有一个多么漂亮的臀部”。这样微小的动作，都颇具性感的意味。

第三部分 第41节：“臀”间暗藏的表情(2)

中国和西方的女性在这方面有着很大的差别。西方女性朋友大多都会喜欢翘翘的丰满的臀部，在青春期时，少女们会彼此攀比，看谁的臀部更加性感有型。而中国女性总是相对保守，常常忽略掉这一非常重要的部位，认为美女漂亮的容貌第一重要，再有苗条的身材就很理想了。东方女性的身材相对扁平，不过中国古代时，人们对女性臀部的审美要求还是很高的。中国人讲究圆满的美，古代的太极是圆的，浑圆的臀部是美满的象征，也象征着旺盛的繁殖能力。近年来，中国女性也越来越在意臀部，一个丰满的臀部绝对能为女人的美感加分。

男人观点：

女人浑身都是武器，臀部诱惑力无疑是致命的。与纯粹的性器官不同，男人对臀部多了桃色的幻想，这个始终包得严严实实的隐蔽和神秘的部位，总在激发着男人侵入的欲望。

男人喜欢隔着贴身的内裤慢慢地靠近欣赏女人的臀部。在男人的性幻想中，少不了一幅女人的春睡图：清晨的阳光洒在床上女人露在外面微翘的臀部上，男人会远远地观望，之后慢慢走近，细细欣赏，再用鼻子嗅，感受女人身体的气味和活力——通常，穿着内裤的女人比完全裸露臀部的女人更加诱惑。男人虽然渴望靠近女人的最后防线，但出于欲拒还迎的心理，他们更愿意偷窥女人内裤所勾勒的曲线，想象其中无与伦比的美丽。轻薄的、蕾丝的、T-back——都是他们希望看到的。

男人着迷于女人上翘的臀形，不仅因为看上去健康而充满张扬的活力，还因为臀部抬高会使私密处呈现出邀请进入的状态，是种无声的性召唤。

以凯莉·米洛为代表的水蜜桃臀是男人的最爱，细腻、白皙、有弹性的触感让人产生咬的冲动。女人的臀最好泛着蜜色的光泽，不少男人更喜欢带着原始野性的颜色。

臀比性器官更容易激发男人的性幻想。当问及臀对男人意味着什么时，男人明确地回答：意味着侵入。相对于女性隐蔽、有封闭感和保护感的性器官，臀带给男人开放感。不少男人说，女人背对男人脱衣时，特别会激发男人的侵入感。这也是公交车、地铁上为什么男人时常侵犯女人臀部的缘故。

男人一定不喜欢松弛、下垂的臀部，不仅不美，而且代表着女人的青春已去，衰退而缺乏活力。

“女人确实是以翘而圆的乳房和臀部吸引男人，性感有诱惑力，平实的腹部和倒三角区也叫男人垂涎三尺。”

“我个人认为，女人臀部视觉效果的重要性不亚于胸部，平庸的臀部会让女性的外部魅力大打折扣。臀和腿的静态和动态视觉效果会让男人产生诸多联想，也是做初期判断的依据，重要性不言而喻。”

第三部分 第42节：“臀”间暗藏的表情(3)

“异性间的吸引首先来自外表，来自身体，进一步才是内涵。”

“有人把女人的臀和乳房相提并论，认为乳房是臀的另一种发展，也是男人对女人的另一种满足。女人的臀让男人想到的不只是性器官，或者女人的某个部位，而是一种充满女性能量的体现。女人优美的臀会让男人更加着迷，其原因就在于那种似有似无，能激发性爱幻想的冲动和快感。”

“欣赏美女，特别是远些距离欣赏时，只能欣赏到轮廓时，这时主要是看性感的臀部，好的臀部的确给女人加分不少。”

“单纯就做爱而言，一个柔软的臀部会让男人发狂，因为那样做爱很舒服。干瘪臀部的女人让男人缺少了很多兴趣，即使她有一双漂亮修长的腿。”

“很多男人其实并不像女人想象的那样只喜欢盯着美女的胸部，我就很喜欢看女人的屁股，还不容易被发现。所以，各位女士，如果不想被色狼偷吃冰激凌的话，还是少穿太紧的裙子或者裤子吧。”

“提到性感我首先想到臀部，当然很多女人会想到胸。她们总是把胸部裹得严严实实，却摇摆着臀部招摇过市，真不知道是勾引男人还是欲擒故纵。”

“我绝不让我的老婆穿紧身裙外出。绝不！”

“比较而言，臀部比胸部可以更加有力地去‘侵犯’，男人迷恋臀部的原因可能就在这里吧。”

女人观点：

和男人不同的是，女人多喜欢窄臀，女人会认为，过宽的骨盆会在视觉上降低双腿的长度。窄臀、细腰、长腿能够拔高女人的身高，使身形看上去更修长。

很多女人并不喜欢太过丰满的臀部，因为她们觉得拥有一幅大臀并不是值得炫耀的事。平缓的臀部同样是女人的噩梦，女人喜欢前凸后翘的身材，尽管臀部不可以肥胖，但也一定要保持上翘、紧实，最好像两个碗一样紧紧扣在臀部中央。

中国女人认为臀部是不可轻易侵犯之地，在意大利，拍女人的臀部是一种赞美。中国女人也不喜欢身后跟着喷火的眼睛，她们觉得男人的过激眼神很不礼貌，甚至是一种骚扰。

丁字裤虽然美艳，女人却将它视为情趣内裤，更多的时候喜欢穿棉质或丝质的、传统些的内裤，因为它们更加舒适，更为安全。

因为臀部位于身体后部，很少有女人会特别注意自己臀部是否肤色不均，是否有因为骑车或久坐累积的色痕，这是需要加以注意的。

“现代女人，更多时候只在意自己胸的大小，而忽视臀部。有篇文章中说，中西方对女人身体部位的审美，在西方人看来，拥有高翘的臀部，才是美女。而东方人却以五官或身高来评定，臀部往往是东方女人不注重的。”

第三部分 第43节：“臀”间暗藏的表情(4)

“东方女人的臀部真的不够美，也许正因为这样，中国女人羞于关注它。”

“臀部是身材的隐形敌人，不管你的胖瘦，如果你的臀部够挺够翘，身材自然显得性感，腰显得细，也有拉长腿部的效果。”

“比起女人喜欢自己的臀部来说，其实女人更喜欢男人的臀部吧。要知道，男性的臀部可是性能力的象征，样子好看、肌肉发达的臀部是进攻型男性，是性能力强的最好象征。”

“其实臀部肌肤很容易老，容易变粗糙，有暗斑。经常坐办公室的女性如果不注意，虽然是私密地方，但被另一方发现不美观的一面，是很尴尬的。”

“走起路来摇晃臀部的女人总让人觉得十分风骚，好像在四处宣扬自己的性能力一样让人反感。虽然这样走路很性感，但在公共场合还是内敛点比较好。”

“欧美人看你的身材正不正，第一就是看你的臀部够不够翘。哪怕你的臀部生的扁平，尽量提臀翘起也会给身材加分。”

“都说胸大无脑，可科学家说，臀部的大小却和智商成正比哦。所以女人们还是不要为自己的臀部丰满感到羞愧。这可是智慧的象征。”

“虽然我知道挺胸提臀的样子看起来太过招摇，但为了你的身材和健康，还是请这样走路吧。”

“女人对臀部的关注太不够，才会令它如自由落体那样急速下垂。”

方法支臀的诱惑

肢体语言专家认为，要向别人展示自己引以为傲的臀部，可以先背对那个人，将手放在臀部上，转移身体重心，将臀部尽量往外伸展，同时将上身转过来，看着对方，就像模特在伸展台上做的那样。

另外一种简单的方式是将一只手放在胯部，将腿部重心移至放手的这条腿，同时臀部向外伸展。这个动作虽简单，却既可以展现柔美的腰线，也可以让美化臀部曲线。

方法扭臀风情

最具热带风情的巴西美女臀部是可以放一个饮料瓶的，她们行走时会有高的回头率。摆动的腰肢与扭动的臀部，在自信的步伐中散发着魅力。随着走动左右摇摆的臀部似柔和的波浪，为女性频添独有的吸引力。从生理角度来讲，女性的盆骨比男性的稍宽，走路时摆动的幅度更大，容易吸引异性的目光。

1. 高跟鞋的魔力在于可以使女性的身形更挺拔，臀部的线条更优美，走动时摆动的幅度更诱惑。

2. 放松肌肉。摆臀时，适当放松臀部肌肉，能使摆动的姿态更自然和优美。

方法电臀魅力

电臀的由来源于火辣诱惑的电臀舞。所谓电臀，既要有挺翘的臀部曲线，又要有灵活性感的臀部动作。在这个充满强烈性暗示的器官，电臀可以让臀部更灵活，增加诱惑。

第三部分 第44节：“臀”间暗藏的表情(5)

1. 破解臀语密码。女人的身体像是密码仓库，当两个人的电流交错时，身体的每一个部位，每一个动作，甚至连呼吸都有着特定的暗示。很多女性并未意识到，其实将臀部朝向他的时候，就如同骄傲的雄孔雀展示自己的羽毛一般，向对方发出渴望被注视被接近或被抚摸的邀请。

2. 妖娆扭胯。欧美喜欢用腰臀比例来评价女人的性感程度，他们认为7：10的比例是完美的。想突出自己傲人的腰臀比例吗？很简单——扭胯。站立时，将身体重心移到一条腿上，将这一侧的臀部向斜后方翘起。这个姿势类似于走路时臀部的摆动，体现了女性的特征。

这个动作想做得自然且女人味十足，你可在加强练习自己的平衡能力，找出臀部翘到哪个程度时自己是最美的。

方法秀出小翘臀

如果对自己的臀部有自信，那么就不要再吝惜地秀出来。

1. 桌子的妙用。很多广告喜欢让千娇百媚的美女们斜倚在桌边，显示诱惑的曲线。把桌子当成显示自己魅力的道具，上身微弯，臀部往外伸出，稍微靠在桌子或墙壁上，会让自己整个身体的“S”曲线更分明。

2. 弯腰。弯腰的诱惑不但在胸部，也在臀部。当上身弯曲时，臀部的形状全部凸现出来，旖旎风情不言而喻。当然，这种动作不宜在有端庄气氛的公共场合。

方法臀部拥抱

当两个人相互依偎一起的时候，总会有挤进对方的身体里去的欲望，此时可以采用臀部拥抱。

走路时想拥抱对方应该怎么做呢？臀部拥抱的方式很简单。相互倚靠在一起，身体的一侧紧紧贴在一起，你的手可以环过他的腰，或者直接抱着他的胳膊，这种亲昵的行进方式是旁人眼中幸福的一对。

方法圆润美臀

拉丁美人的臀部被公认为是最美的臀部。詹妮弗·洛佩兹的水蜜桃臀，是这种美臀的代表。水蜜桃臀，顾名思义就是形状相同的浑圆部分紧紧相扣并微微上翘，皮肤白里透红，水嫩如水蜜桃。它的判定标准是：臀部整体紧实，走路不能晃动太厉害；皮肤白皙有光泽，紧实有弹性；侧面臀型上半球更丰满。男人在意女人臀的弹性，紧实的臀，当带上些许的水珠时，会引发男人的冲动，其实男人并不喜欢过大过肥的臀，所谓“丰乳肥臀”，要点不是肥，而是肥硕的硕。

美臀练习：

1. 缓慢下蹲，注意始终保持“抬头挺胸腰收紧”状态，下蹲至不能再低为止，充分压迫臀大肌，大小腿之间夹角为30度左右，并稍停3-4秒钟，然后，中速1-2秒钟后起立，不要借用身体的惯性，直立后，用力收紧臀部肌肉。

2. 练习时注意调节呼吸，边下蹲边吸气，直立后再呼气。练习以3~5组为宜，每组8~15次，组间休息1~2分钟，视个人体力而定。每周进行2~3次，坚持3个月到半年左右。

第三部分 第45节：“臀”间暗藏的表情(6)

方法圆润美臀

拉丁美人的臀部被公认为是最美的臀部。詹妮弗·洛佩兹的水蜜桃臀，是这种美臀的代表。水蜜桃臀，顾名思义就是形状相同的浑圆部分紧紧相扣并微微上翘，皮肤白里透红，水嫩如水蜜桃。它的判定标准是：臀部整体紧实，走路不能晃动太厉害；皮肤白皙有光泽，紧实有弹性；侧面臀型上半球更丰满。男人在意女人臀的弹性，紧实的臀，当带上些许的水珠时，会引发男人的冲动，其实男人并不喜欢过大过肥的臀，所谓“丰乳肥臀”，要点不是肥，而是肥硕的硕。

美臀练习：

1. 缓慢下蹲，注意始终保持“抬头挺胸腰收紧”状态，下蹲至不能再低为止，充分压迫臀大肌，大小腿之间夹角为30度左右，并稍停3~4秒钟，然后，中速1~2秒钟后起立，不要借用身体的惯性，直立后，用力收紧臀部肌肉。

2. 练习时注意调节呼吸，边下蹲边吸气，直立后再呼气。练习以3~5组为宜，每组8~15次，组间休息1~2分钟，视个人体力而定。每周进行2~3次，坚持3个月到半年左右。

方法仔裤春天

想知道牛仔裤到底有多性感么？可以看看levi's的广告。在牛仔裤从工装到流行时尚的转变中，已经被贴上了性感的标签。那种我行我素与不羁的理念若有若无地透露着“性”的气息。牛仔裤贴身的剪裁会修饰下垂的臀部，提高臀线，修饰不完美的下半身。

方法上扬翘臀

东西方女性相比较，中国女性远不如西方女性的臀部来得浑圆挺翘，即使臀部有肉的，也往往会向两侧扩张。

让臀部挺翘的练习：

1. 在家捡东西时，不要弯腰，改用蹲马步的方式。

2. 排队结账等待的间隙，单脚抬高到距离地面1公分处，这个动作能提拉臀部下半部肌肉，锻炼小腿。

3. 看电脑或电视的时候，收缩臀部肌肉，把重心收在腰椎底部，保持这个姿势3-10分钟，再放松整个肌肉。重复多次做到肌肉觉得累为止。做动作的时候注意不要让身体前倾或用脚维持重心。

4. 矫正骨盆。日本美体专家认为，臀部曲线之所以会随着年龄变得下垂，是骨盆歪斜带来的后果。睡前体操可以矫正骨盆的位置：身体立正，双脚并拢，在吸气的同时踮起脚尖，将注意力集中到大脚趾与第二趾之间，脚跟踮起离地约一个半拳头的高度，收紧臀部，停3秒钟后吐气，慢慢将脚跟放下，同时放松臀部。动作重复8次左右。

5. 敲打。趴在地上，双臂自然交叉后支撑头部，保持双腿张开，与上身呈45度角。左脚保持不动，右小腿抬起，转动脚跟和脚尖，做出画圆的动作，再用右脚跟有节奏地敲打右臀至为微微发热，然后换左腿再做一次，一般两侧各重复4次左右。

第三部分 第46节：圆润美“腹”的情怀(1)

九、腹部

健康富有弹性的小腹传递着完美性爱场景的信息。小腹和腰肢一样很容易勾起男性对美妙性爱的幻想，如果说胸部和臀部令男人激情四溢的话，那么小腹和腰肢会带给男性更细腻和丰富的诱惑。

早期有男人说，腹部是女人最性感的部位。那时我不以为然，后来，看了电影《阿里巴巴与四十大盗》里阿拉伯美女的肚皮舞以及脐部佩戴的脐环时，的确让人着迷。现在，很多城市也有了肚皮舞学校，看来，人们已经越来越接受性感腹部这个观念。

什么是完美的腹部？相对标准的答案是：正面看，肚脐两边有对称的凹陷；侧面看，与前凸后翘的胸臀形成完美的“S”形比例；站直时，一滴水珠紧贴着上腹滚落下来而不会沾到下腹的皮肤；平躺时，一滴水珠掉进肚脐眼里，从腹部的水平线观看时能够看得一清二楚。

健康富有弹性的小腹传递着完美性爱的信息。小腹和腰肢一样容易勾起男性对美妙性爱的幻想，如果说胸部和臀部令男人激情四溢的话，那么小腹和腰肢会带给男性难以压抑却更细腻丰富的诱惑。腹部

也是较为隐秘的部位，男人对女人不太容易露在外面的部位有着更加强烈的偷窥欲和好奇心。

小腹是孕育生命的地方，腹部除了性感之外，还承担了保护延续生命的作用，这是为什么腹部显得更加神圣的缘故。虽然现在所有女性都以平坦的小腹作为美体的标准，但在古欧洲，人们并不喜欢女人干瘪平平的小腹。所有的女神雕塑和文艺作品中，女人的小腹都是微微隆起，看起来十分圆润。西方审美中，裸露圆滑饱满的腹部，不仅是性感之美的象征，更是女人母性之美的象征。

男人抚摸女人小腹时总会充满了温情和别样的情怀。从心理学角度来看，每一个男人潜在意识中，都会希望青睐的女性可以为自己繁衍后代。女人的小腹，是孕育新生命的地方，是温暖和安全生命起点。为此对于男人来说，他们更加看重这片他们可能侵入的“领地”，这往往是为什么腹部比胸部和其他部位更受重视的缘故。女人应保护好自己小腹，让它保持圆润、美好，那会留住男人更多的依恋，渴望与你获得生命的延续，这是一种无法抗拒的温情。

增加腹部性感度可借用一些方法，比如脐环。脐环是腹部坠饰，用闪光的装饰提醒异性的关注度，是女性开放、大胆的符号，戴着脐环的女人都给男人一种强烈的性暗示：“为了吸引男人，我愿意承受痛苦。”当然，更多的人把脐环当成一种时尚的态度，只有在露出小蛮腰的时候，才能让男人欣赏到这一难得的风景。

现在女性多讳言自己的年龄，化妆术藏得住年龄，可腰部的赘肉却骗不过别人的眼睛。

第三部分 第47节：圆润美“腹”的情怀(2)

男人观点：

男人喜欢自己的腹部充满力量，拥有结实的腹肌，但男人喜欢的女人腹部应该柔软有弹性，纤细而平坦。男人少有机会仔细观察女人的腹部，但白皙小腹的惊鸿一瞥，足够回味。

肚皮舞娘的小腹多得男人青睐。并不是一味地瘦和平坦，应是富有肉感，微微隆起，有着起伏曲线的美感。

腰腹之间是女人身体的暧昧地段，也是两人爱抚时的必经之路。在男人眼中，腹部有着全身最柔软的皮肤和起伏的曲线，引导男人向

更深入的肚脐之下探索。肚脐四周皮肤细腻而敏感，调情时也值得细细品味。在亲密接触时，男人希望肚脐是干净而没有异味的。

女人的腹部还应该是柔嫩、不见一丝疤痕的。妊娠纹是母性的象征，但在视觉上会让男人讨厌甚是反感。

腹部不良消化的响声会从听觉上让男人觉得女人不够完美。男人潜意识里总会希望女人是完美的，他也总是用完美的标准来要求身边的女人。

男人对女人腹部有出生时带来的依恋。躺在女人小腹上，倾听小腹的声音，男人会觉得既温馨又情意绵绵。

女人的腹部很像夕阳照射下的大漠，优美而让人想象，有男人说，女人的肚脐又像大漠中一个美丽的泉眼。

男人很讨厌女人腹部肥胖，尽管男人也许不在意自己肥胖的小腹，但却在意身边女人肥胖的腹部。男人也同样不喜欢女人直平的腹部，这样的腹部会让男人感觉没有腰形，没有女性曲线。

“黄金分割适合于人的面部以及人体各部分，自然界符合黄金分割比例的物体都是美的，这是数学上的定理。女性之美是上天给世间最好的风景。”

“我总跟女朋友说，你难道想长出第三个胸部？她腹部的赘肉总让我反胃。”

“一个女人可以没有胸，也可以没有屁股，但却有肚子？饶了我吧！我还不如去看米其林轮胎。不管怎么样，小腹的赘肉绝对是致命的，再大的胸部和臀部都不能弥补。”

“女人有腹肌是挺可怕的事情，但如果腹部摸起来紧绷结实，会让我特别兴奋。因为这表示她充满活力，非常的性感。”

“我喜欢抚摸女人的小肚子，这个部位不像腿、胸部那样有深刻的情色感觉，却更加柔软，温暖，让我想到很多温柔的画面，这种感觉非常好。”

“其实男人比女人更要求完美。有的女孩儿身材不错，可小腹上却挂着一个非常难看的肚脐，真是美中不足。可这也没办法，谁也不能重新出生一次。其实我想说的是，男人真的非常注意女人身体的每一个细节。”

“肚皮舞究竟是谁发明的？她真是个天才！再也没有比女人那起伏灵动的腹部更性感的地方了。”

“当我和女朋友在一起造爱运动时，她因喘息而起伏的小腹令我的身体一再升温。对于我来说，看这个部位比其他地方更容易让我兴奋。”

“忘记是哪个前辈跟我说的话了，不过可以肯定的是，他是个色狼。他告诉我说，想知道一个女人床上功夫如何，就去摸摸她的小腹，如果她有韧性和弹性的小腹，那么恭喜你，她一定是个好伴侣。”

“性感的女人应该是从骨子里透出的一种诱惑，当然会渗透到身体的每一个部位。在我看来，小腹的光滑度决定了女人的性感度。”