



我为
卿狂

女性
性感
艺术

特 著

青海人民出版社

我为卿狂

——女性性感的艺术

青海人民出版社

(青)新登字 01 号

我为卿狂
——女性性感的艺术
雷特 著

*

青海人民出版社出版
(西宁市西关大街 96 号)
青海省新华书店发行
河北省三河县城关镇红岩印刷厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张,10.375 插图,20 字数,25 万

1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7—225—00903—6/J·129 定价:12.40 元

目 录

序 [英]劳伦斯

第一章 性感与身体 (8)

第一节 女人的性感区域及相关的性感标准 (9)

一、头发要柔顺飘逸 (9)

当一个男人看到一个女人的美发时,心里立即产生无限的想象力。

二、眼睛要水灵热烈 (12)

一个男人无法抗拒一双千姿百态,风情万种的女人眼睛。

三、鼻子要高挺光亮 (14)

许多男人就是因为喜欢女人鼻子漂亮的线条而爱上她。

四、嘴唇要微启而肉感 (16)

最要命的是女人的嘴微微启开,它传递的是令人心弦颤动的性信息。

五、脖颈要长而粉嫩 (18)

当你仰起那迷人的颈项时,会不会有让人亲吻的向往呢?

六、肩臂要丰腴白洁 (19)

假如你的手臂太胖或太瘦,就最好不要显露

七、脊背要肉厚沟深 (21)

陈冲在好莱坞的一张上身裸照,展示了她滑润饱满的背部,引起男子垂青。

八、双乳要如高峰深谷 (22)

九、腰肢要柔软而有韵味 (24)

十、大腿要修长白嫩 (25)

一双浑圆、修长和光滑的大腿更易使男子造成冲动。

十一、小腹要滑腻平实 (26)

十二、臀部要浑圆上翘 (28)

十三、手指要绵软湿润 (29)

男人握着这样的手,就像手中握着一块温玉。

十四、肌肤要白白嫩嫩 (30)

十五、体味要芬芳刺激 (32)

卢梭说,女人芬芳的气息产生的刺激和诱惑,叫人难以抵御。

十六、三围仅仅是标准 (34)

第二节 性感传达的艺术 (35)

一、表情种种 (35)

痴迷地盯住对方 / 以眼睛神情感染人 / 凄迷最怜
男人 / 冷若冰霜的微笑不好亲近 / 掩嘴而笑风情万种 /
娇媚眼神勾魂摄魄 / 脉脉含情魅力深长

二、步姿种种 (38)

八字步形象烦琐 / 摆动臀部增加性感度 / 职业女
性的淑静表达 / 腿根贴近,增加步伐的力度 / 像林青霞
一样凌波微步

三、以隐秘的姿势暗示 (39)

表达不妨主动些 / 两腿相压会深 / 不要敞开大腿 /
吮吸饮料的女人 / 噘嘴 / 坐姿大有讲究 / 以腕部吸引异
性 / 闺中取静吸引人

第三节 适当暴露身体以达到性感 (41)

一、户外如何暴露身体才适度 (42)

穿衣强调身体曲线 / 大面积暴露会使自己窘迫 /

- (118) 在夏天全裸胳膊/乳沟露出三公分/大腿露剂膝盖以上五公分/露背别有滋味/春秋勾勒线条/黑色健美裤具有神秘感

二、室内暴露：讲究放松、透明和神秘意味 (44)

室内请彻底放松/多露若熟视无睹/宜穿透明衣服半遮半掩/穿白色纱裙时请别紧穿内衣/好的三点式内衣尽显妖媚

第四节 扬长避短：性感缺陷可以弥补 (46)

大多数女人存在性感缺陷，但只要扬长避短，自会有迷人魅力。本节提出了八种弥补性感缺陷的操作方法，供读者参考。

第二章 性感化妆 (59)

第一节 三分人材七分化妆 (60)

- 一、性感化妆是审美，而不是色情 (60)
二、梦露迷人的性感妆 (63)

第二节 增加头发的性感度 (65)

- 一、女人的美一半在头发 (65)
二、如何以独特发型体现性感 (68)

不同的脸型需配以不同的发型才性感，这里提出了多种性感发型，可供操作。

三、额前“刘海”巧梳妆 (73)

第三节 皮肤的性感化妆指南 (75)

- 一、肌肤如玉 (75)
二、杨贵妃和刘晓庆的美映秘诀 (76)
三、您会洗脸吗？牢记护肤的重要环节 (78)

第四节 五官的性感化妆	(81)
一、五官性感化妆的基本原则	(81)
二、额、颊、颌：面部三要素的性感化妆	(82)
三、淡扫蛾眉	(86)
四、美目盼兮	(91)
五、隆鼻巧耳	(96)
六、嘴唇：性感化妆最为重要的部分	(99)
第五节 “手是女人的身份证明”	(102)
一、“十指尖尖如嫩笋”	(102)
二、玉指红甲	(105)
第六节 脚的保养与性感	(108)
第七节 女为悦己者性感	(111)
第三章 性感穿戴	(115)
第一节 人靠衣服马靠鞍	(116)
一、国际影星的性感穿着	(116)
二、唐代服饰的性感风采	(118)
三、实例：美女如果不穿衣服就不是美女	(120)
四、穿着的袒露与松紧	(121)
第二节 性感的广告：流行从您开始	(123)
一、性感广告具有高收视率	(123)
二、缪里尔：用性感服饰击败对手	(124)
三、模特和广告的经验：性感使魅力倍增	(125)
第三节 内衣与性感：柔媚浪漫的闺房逸趣	(127)

一、内衣的妙处	(127)
二、从飞天的穿着到美国	
“内衣节”的盛况	(129)
三、“美国女权主义者穿上了	
性感内衣”	(131)
四、怎样穿内衣才性感	(132)
第四节 怎样才能使大腿更加性感	(134)
一、三个例子：大腿最能断人肠	(134)
二、选择得体的服饰美化大腿	(136)
第五节 粉颈如何惹人怜	(140)
国际影星争奇斗艳之处—项链的佩戴要与脖子、	
脸型以及四季服装相协调	
第六节 胸饰：万种风流一朵花	(147)
第七节 腰饰：玉带一条束蜂腰	(151)
第八节 手饰：心灵的诉说	(155)
第九节 耳饰：不仅仅是配角	(159)
第十节 服饰：展现女性性感魅力的艺术	(162)
第四章 性感的气质	(165)
第一节 气质：性感的原动力	(165)
第二节 性感：幸福的重要筹码	(168)
一、实例：漂亮女人的失误	(168)
二、林忆莲：平常女人的内在	
性感魅力	(169)
三、丈夫喜欢性感的妻子	(170)
第三节 您可以拥有的性感气质	(170)
一、温和之态：缠绵的性感牵引	(171)
1. 妩媚：楚楚可人的情态	(171)

- 2. 温柔:北大学生为何喜欢杜宛 (172)
- 3. 伤感:最易激起男性的怜爱 (173)
- 4. 忧郁:蒙娜丽莎的神秘意味 (174)
- 5. 羞涩:您的本色魅力 (175)
- 6. 娴静:男性愿与您独处 (176)
- 7. 淡雅:可望不可亲的超然神韵 (177)

二、高雅之气:持久的性感魅力 (178)

- 1. 绰约:仙子风姿 (179)
- 2. 典雅:当代影星首推林芳兵 (180)
- 3. 华美:永远的嘉宝 (181)

三、冷艳:最能激起男人的征服欲 (182)

四、野性与自然之美:原始情欲

的唤醒 (183)

- 1. 粗放:仅仅温柔不可爱 (184)
- 2. 撒娇:不撒娇的女人不是女人 (185)
- 3. 活泼:不可抑制的天性 (186)
- 4. 纯朴:越来越珍贵的爱情元素 (187)
- 5. 嗔怒:绝妙的爱情游戏 (188)
- 6. 艳美:美与性的双重体现 (189)

五、都市风采:“妹妹你大胆地

往前走” (190)

- 1. 洒脱:男人捕不到的风 (191)
- 2. 健美:性感持久的保证 (192)
- 3. 国防:发性魅力的真正源泉 (193)

六、风骚之味:男人的致命诱惑 (195)

- 1. 风流:令人眩目的情态 (196)
- 2. 艳冶:男性挡不住的诱惑 (198)
- 3. 魅惑:令人迷狂的挑逗 (199)
- 4. 淫荡:疯狂的欲望 (200)

七、樱唇的绝响——语言的

性感魅力 (201)

1. “看着我的眼睛” (202)

2. “我只想同你说知心话” (202)

3. “我就是你的礼物” (203)

4. 欲擒故纵的聪明情话 (203)

5. 咖啡小屋的絮絮情话 (204)

6. 撩动人心的赞美之辞 (205)

7. 吃醋也是一种魅力 (206)

8. 娇气十足的傻话 (207)

9. 暗示后的无穷韵味 (208)

10. “我是你的,我需要你” (209)

11. 男人也需要宽慰 (210)

12. “我只想听听你的声音” (211)

13. 千里之外的温柔 (212)

14. 麦当娜:“我总攻不掉我那极富性感的音色” (212)

八、性感的失落:女性男性化

和东施效颦 (213)

第五章 性感:走向成功的

一种资本 (215)

第一节 用性感创造机会 (216)

一、安娜·路易斯:全球第一公关小姐

..... (217)

二、北京电影学院录取女学员的标准

..... (218)

三、玛丽·布衣娜:卓尔不群的应聘技巧

..... (219)

四、不性感者请勿应聘	(220)
五、三个实例：良好的第一印象是成功的一半	(223)
第二节 职业女性如何以身体语言征服对方	(225)
一、以面部表情写诗作文	(226)
二、莎娜经理的威风亮相	(229)
第三节 公关小姐的仪表不妨性感点	(230)
一、由公关说到撒切尔夫人的仪表风度	(230)
二、性感一点，但不要风骚	(231)
三、本店为漂亮女士开	(233)
第四节 好莱坞影星的成功捷径	(233)
第五节 试一试，以模特儿的标准要求自己	(236)
第六节 微笑：挂在脸上的通行证	(241)
一、倪萍与高敏的微笑	(241)
二、微笑使希尔顿资产剧增	(243)
第七节 性感与权术：妙算托红裙	(244)
第八节 伴舞女郎：性感的商业化	(247)
第九节 高某欲擒故纵征服老板	(254)
第十节 推销明星的经验：作一个最值得信赖的情人	(257)
第十一节 作一个举足轻重的女秘书	(259)
第十二节 如何摆脱性感带来的骚扰	(262)
第十三节 少女草裙舞：柯达胶卷的促销秘诀	(265)
第十四节 永远性感的女神维纳斯	(266)

附录:

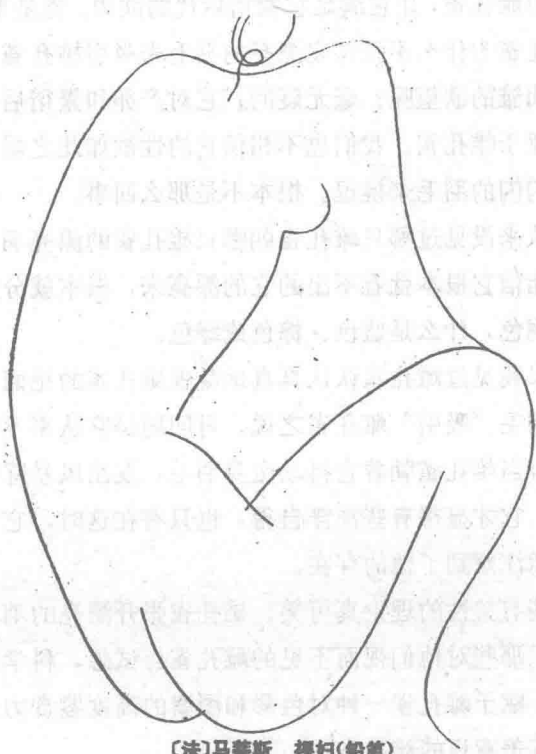
男人的性感偏好:给您提个醒

- 第一节 君子好色而不淫**..... (270)
- 一、实例:警惕好色而淫邪者..... (271)
- 二、沫若马路遇艳..... (272)
- 三、好色者自白:柏拉图式的好色..... (275)
- 四、职业女性谈好色..... (277)
- 第二节 形形色色的性感偏好**..... (280)
- 一、萝卜白菜,各有所爱..... (280)
1. 年少(长)时喜欢年长(轻)女性..... (280)
2. 人是文化的动物..... (282)
3. 性格外向者喜欢丰满裸体女性..... (283)
4. 童年和初恋影响一生的性感偏好..... (284)
5. 偏好种种..... (285)
- 偏好乳房者喜看黄色杂志/偏好小臀者多保守/偏好粗腿者不爱喝酒/半裸或全裸女人最受青睐/学生和军人喜欢什么女性/中西男子性感偏好对比/中国古代男人的变态性感嗜好/有的男人特别喜欢女人的腋毛/有人爱着一字步
- 二、性感偏好的共同性..... (290)
1. 心理测验:男人对女性眼睛的内心感受..... (290)
2. 97%的男性喜欢女性的嘴唇..... (292)
3. 98%的男人喜欢女性的脖颈..... (293)
4. 乳房:男性100%的关注..... (295)
5. 大腿:47%的男人激起色情幻想..... (296)
6. 小腹:不能过份地瘦..... (297)

7. 臀部:您看不到的诱惑.....	(298)
8. 体味:比香水更有吸引力.....	(298)
第三节 提防男人“四大病”.....	(299)
一、色情幻想狂.....	(299)
二、口淫癖.....	(301)
三、窥阴癖.....	(302)
四、“性爱战士”.....	(304)
第四节 男人虚伪七型.....	(305)
一、长官型.....	(305)
二、慈父型.....	(307)
三、导师型.....	(308)
四、兄长型.....	(310)
五、姐弟型.....	(311)
六、偶像型.....	(312)
七、爱怜型.....	(314)

性与可爱 (代序)

[英] D·H·劳伦斯



[法]马蒂斯 裸妇(铅笔)

图 1

真遗憾，性这个小词竟是如此丑恶，一个丑恶的小词，几乎让人不可理解。到底什么是性？我们想得越多，就越糊涂。

按照科学的定义，性是一种本能。那本能又是什么呢？很明显，本能是一种古来有之的习惯，根深蒂固；而习惯，无论其历史多久，总有它的起源。但性却无源可溯。哪儿有生命，哪儿就有性。所以说，性决不是什么日积月累养成的习惯。

也有人把性说成一种欲望，像饥饿一样。欲望？对什么的欲望？难道是繁衍生息的欲望？真荒唐。有人说雄孔雀开屏为的是吸引雌孔雀，让它满足它繁衍后代的欲望。要是果真如此，那么雌孔雀为什么不张开它漂亮的羽毛来吸引雄孔雀，以满足它繁殖幼雏的欲望呢？毫无疑问，它对产卵和繁衍后代的兴趣决不会亚于雄孔雀。我们也不相信它的性欲如此之弱，以致需要蓝光闪闪的羽毛来挑逗。根本不是那么回事。

我从来没见过哪只雌孔雀朝哪只雄孔雀的漂亮羽毛看上一眼。我相信它根本就看不出的它的漂亮来，根本就分辨不了什么是青铜色，什么是蓝色、棕色或绿色。

如果我见过雌孔雀认真地凝视雄孔雀的艳丽，我也许会相信羽毛“吸引”雌孔雀之说。可问题是它从来不朝它看一眼。只有当雄孔雀朝着它抖动全身羽毛，发出风暴降临丛林的声响时，它才显得有些洋洋自得，也只有在这时，它才漫不经心地好像注意到了他的存在。

那些有关性的理论真可笑。雄孔雀张开漂亮的羽毛，竟然只是为了那些对他们视而不见的雌孔雀！试想，科学家竟会如此天真，赋予雌孔雀一种对色彩和图案的高度鉴赏力。呵，多么富有审美意识的雌孔雀！

又说雄夜莺歌唱是为了吸引异性。真滑稽。其实，雄夜莺引吭高歌不是在求爱择偶、新婚燕尔，而是在雌夜莺不再对它

感兴趣，把心思全放在幼莺身上之时。有人会说，如果它这时歌唱不是为了吸引异性的话，那一定是为了替正在孵卵的它消愁解闷。

多么天真悦耳的理论！在这些理论背后，隐藏着一种愿望，在所有有关性的理论背后都隐藏着一种愿望，一种否认和摒除神秘的美的愿望。

因为美是很神秘的，既不能吃，也不能拿来作衣料。那么好，科学定义：它不过是一种吸引雌性、骗她繁衍生息的诡计罢了。多天真！就好像雌性天生需要引诱似的。实际上，雌性也会在暗处交媾、繁殖，试问，美在这种地方又怎么搞诡计呢？

科学对美有一种莫名其妙的仇恨，因为它不符合因果关系的规律，社会也莫名其妙地憎恨它，因为它总在那儿扰乱社会活动家赚钱的美梦。这两股力量合二为一，性和美便成了纯粹的繁衍欲望。

其实，性和美是一回事，就像火焰和火是一回事一样。如果你憎恨性，你就是憎恨美。如果你爱上了有生命的美，你就是在敬重性。当然，你尽可以去爱那些垂老或临死的美而憎恨性。但倘若想要爱有生命的美，你就必须尊重性。

性和美是不可分隔的，就像生命和意识那样。那些随性和美而来，从性和美之中升华的智慧就是直觉。我们文明的最大灾难就是对性的病态的憎恨。比方说，还有什么比弗洛伊德的精神分析法更憎恨性呢？弗洛伊德的精神分析法还带着一种对美、对“活的”美的病态的恨。这种憎恨导致了我们的直觉功能的衰退和直觉本身的萎缩。

现代男人和女人的心理疾病就是直觉系统的停滞和萎缩。世上有许多事物我们可以凭直觉，仅凭直觉就能感知和欣赏。但由于否定了性和美，这个直觉生活和宽松自如的根本，我们就

被剥夺了这种享受。而这一切在自由的动植物世界里显得那么美好。

性是根基，直觉是茎叶，美则是花朵。女人为什么会在二十岁显得那么可爱？就因为这时候性悄悄地爬上了她的脸庞，宛如开放的玫瑰枝的顶端。

这儿的吸引力就是美的吸引力。可我们却到处在排斥它。我们极力把美说得十分肤浅，一钱不值，而实际上，性的吸引就是美的吸引。

对于美，我们一无所知，简直没有资格来谈论它。我们总是装出很懂的样子，硬说有那么一个固定的模式：挺直的鼻梁，大大的眼睛，等等。我们觉得可爱的女人都得像莉莲·吉什^①，而英俊的男子则必须具有鲁道夫·瓦兰蒂诺^②的品貌，我们都是这么想的。

但在实际生活中，我们却另行其事。我们说：“她很美，可我对她没有兴趣。”这表明我们把“美”这个字完全用错了。应该说：“她长得很标致，可我并不觉得她美。”

长相最丑陋的人也能显出美来，也可能是美的。只要性火有微妙地升腾，丑八怪也会变得可爱起来。这就是性的魅力：一种美感的传递。

相反，最令人作呕的恰恰是那种冶容多姿的女人。因为美是一种经验而不是具体的形式，谁也不会比绝世美人更显得丑陋。当性火消失之后，她便成了面目狰狞的冷血动物，十分吓人，而她的外在美更平添了这种可憎。

什么是性，我们不得而知。但它肯定是某种形式的火焰，因为它总给人带来温暖和灼热，一旦这种灼热变成纯粹的燃烧，我

① 美国电影明星。

② 美国哑剧电影明星，原籍意大利。