

何为美，何为性感？淡妆浓抹，环肥燕瘦，在不同社会、不同时期、不同阶层，审美标准是复杂多变的，因此不要盲目趋从，将自我迷失在多变的流行浪潮中。要深入摸清审美的脉络，在对自己有一个客观、科学、充分认识的基础上，展示自己独特的风韵和魅力。

踏莎行 韩琳 / 编著

# 女·性·的·性·感·魅·力

# 窈窕玉润



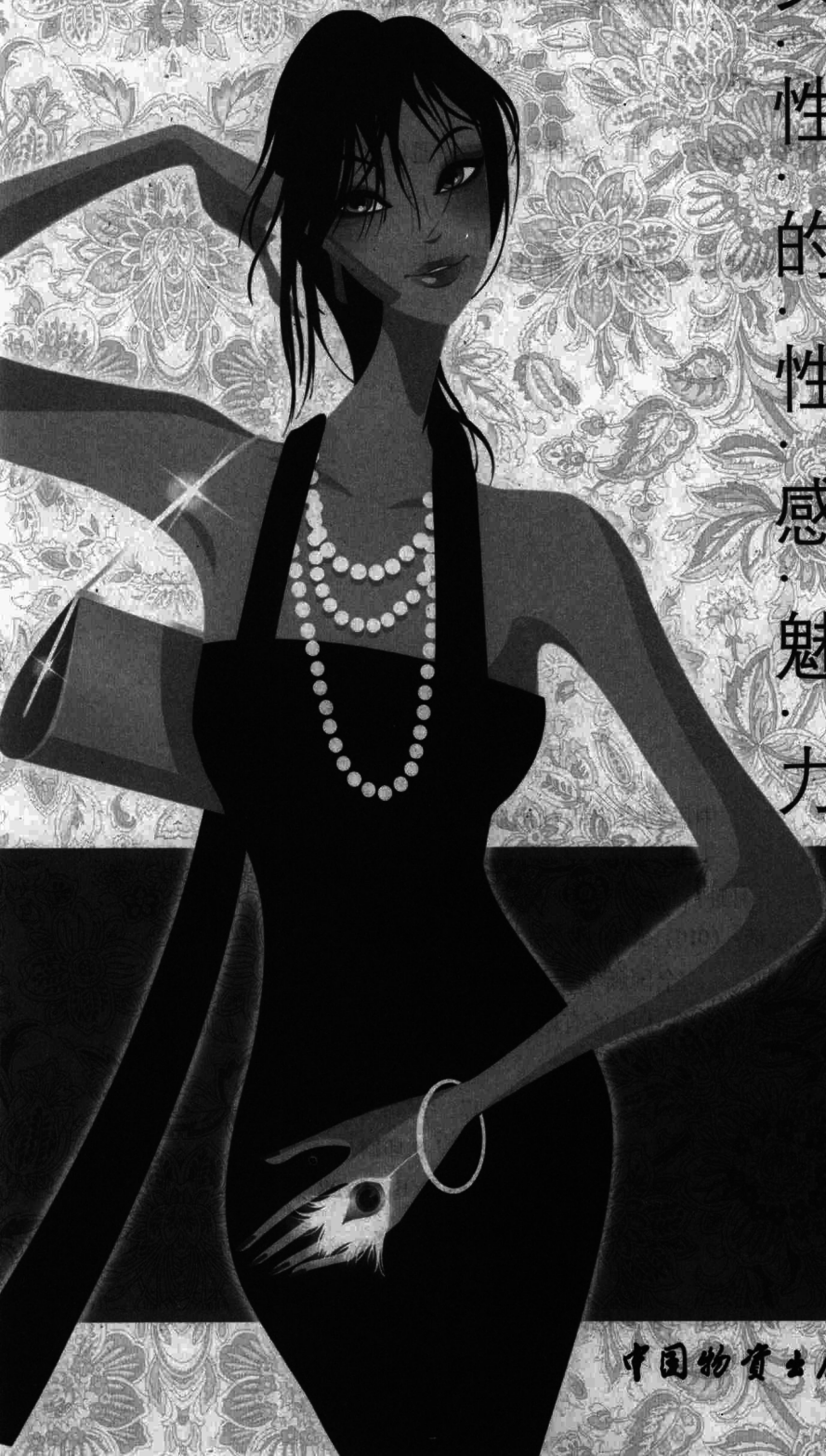
中国物资出版社

何为美，何为性感？淡妆浓抹，环肥燕瘦，在不同社会，不同时期，不同阶层，审美标准是复杂多变的，因此不要盲目趋从，将自我迷失在多变的流行浪潮中。要深入摸清审美的脉络，在对自己有一个客观、科学、充分认识的基础上，展示自己独特的风韵和魅力。

踏莎行 韩琳 / 编著

# 女性的性感魅力

# 窈窕玉润



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

窈窕玉润：女性的性感魅力 / 踏莎行，韩琳编著 —北京：  
中国物资出版社，2008 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2850 - 0

I 窈… II ①踏…②韩… III 女性—修养—通俗读物  
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048346 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本：710mm × 1000mm 1/16 印张：17 字数：279 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 2850 - 0/B · 0128

印数：0001 — 4000 册

定价：29.80 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

## 序 言

女性的性感之美主要是以女性的玉体为审美对象，并以女性的后天修养及健美锻炼为实现方式。女性的性感之美又主要以男性为审美主体，同时又是人类对整体美感的价值取向和追求目标。

男女两性的关系，在日常生活各个层面中的相互依存，渗透着性吸引的内容。而在人类对审美情趣及审美意识的强调与追求中，当然也不能剔除性吸引的因素。

对性感之美的深层解析及追求，与性感之美自身的特点一样，都洋溢着盎然的生机。在观照性感之美时，人们的视角投向女性性生理特征所展示的风韵与魅力；在性感之美的追求过程当中，人们更加注重女性玉体对性欲的吸引与激发。

“女为悦己者容”。当一位女性以自身玉体的性感之美作为美的追求时，在潜意识中已包含了取悦异性的目的。这是因为她意识到性感之美的审美主体是男性，而自己的美又是男性审美观照中的客体。这种两性主客体之间的“双边关系”，深刻地打上了性取向的印记。

女性对自身性感之美的不懈追求，又是为两性的零距离接触所作的重要准备或铺垫。这种准备或铺垫并不单纯是为了后代的优生，同时更包含了性生活中爱侣双方感官及心理上的刺激和愉悦，以及美感在性生活中的双向交流，并进一步加深双方的感情，使之得到升华。

与此同时，女性的性感之美在同性间的比美又是女性性意识及审美取向的天然流露。而在实际的比美过程中，她们潜意识中的“最终裁决者”却仍然是男性。

在现实生活中，“以貌取人”是上天赋予女性的优势，是男女两性在长期的历史演化中逐渐形成的约定俗成的性别权利。

女性的性的成熟要在美的显示中来观照，女性的性之欲望更要在美的展露中来感悟。对男性而言，女性的性之诱惑与美之诱惑浑然一体，须臾不可分离。而一切男性在面对心仪的女性时，情、欲、美这三者也密切相关，绝不可分。女性的情欲、爱欲和性欲，也都是以美为载体，以美为窗口，以美为媒介。

时至今日，女性只为自己的爱侣而美化自我的观念正受到冲击。许多女性已开始将自我美化视为自我人格完善的一个基本课题，如是，性审美情趣便在抽象的意义上转换成女性人格塑造的永恒动力。

当女性以自身的性感之美为资本提升自己的社会地位时，性感也随之悄然升值，并最终确立了自己在人类的审美意识中所占据的位置。

作者  
2008年新春



## 洁白如玉，娇嫩细腻

俗话说：“一白遮百丑。”一个女人即使相貌平平，胸部扁平，臀部窄小，或者身材浑圆，臃肿不堪，但只要她的肌肤洁白细腻，同样能吸引异性赏识的目光。女人肌肤的洁白会产生不同凡响的审美效果。

拥有洁白细腻肌肤的女人，最为难得，其性感的审美效果甚至超过浓妆艳抹的女人。西方女人肌肤虽白，但是毛孔很粗，缺乏细腻温润。东方女人在此略胜一筹，肌肤细密滑腻，手感绝佳，感觉像玉一样。男人择偶、社会选美对白嫩皮肤的强调，表明白色是女人皮肤中最具魅力的一种。

性感女人的皮肤，应该是肤色洁白、滑腻润泽、富有弹性，没有任何瑕疵。细腻润滑的肌肤可以使女人更具吸引力。

- 第一节 女性肌肤具有审美价值 / 3
- 第二节 认识你的皮肤 / 4
- 第三节 皮肤的日常保养 / 7
- 第四节 不同皮肤的不同保养 / 12
- 第五节 你的皮肤有个“生物钟” / 14
- 第六节 肤若凝脂的基本方案 / 16
- 第七节 皮肤养护“四季歌” / 20
- 第八节 沐浴是养护皮肤的简便良方 / 23
- 第九节 永葆青春的面部体操——按摩 / 27
- 第十节 温馨可人的“保湿战略” / 29
- 第十一节 合理膳食，以内养外 / 31
- 第十二节 女人是水做的骨肉 / 34



## 柔顺飘逸的秀发

也许你已经感觉到了，女人的头发在男人的心目中是那样神秘而缥缈，令人遐思万千。

当男人看到爱侣的秀发时，总禁不住要用手去轻轻抚摩，体验它的柔情蜜意，浪漫温润。

现实中女人的一头秀发给人的遐想是无限的。少女的头发润泽黑亮，显得纯洁而秀丽；中年女性柔美的头发则给人以雍容华贵的感觉；而老年女性的一头胜雪的银丝则包孕着阅尽沧桑的超然与涵养。

- 第一节 云鬓如黛，一泻如瀑 / 39
- 第二节 拥有秀发，可倍增风韵和魅力 / 41
- 第三节 认识你的头发 / 43
- 第四节 发型与脸型的搭配艺术 / 46
- 第五节 怎样选择发型 / 49
- 第六节 头发的日常护理 / 51
- 第七节 四季的护发方案 / 52
- 第八节 标本兼治，内外双修——餐桌上的美发剂 / 54
- 第九节 自己染发的技巧 / 55
- 第十节 头巾——扎出亮丽风采 / 56
- 第十一节 发饰——时尚艺术的灵感创意 / 57
- 第十二节 帽子——突出个性的顶上风采 / 59



## 沉鱼落雁，闭月羞花——女性面容美

容貌美是修饰状态下外在美的总称，但最主要的是强调面容之美，即包括面容美与体态美相搭配而产生的协调一致、彼此呼应的整体美感。面容美是指五官排列组合对称均匀，而眉、眼、鼻、唇、齿、耳、颈以及面部皮肤等局部美感均能为容貌美增加魅力。

根据面容美的标准表明，眼大眸明，眼皮呈双褶，眉弯鼻直，口唇红润，齿白如玉，耳廓分明并有弹性，这些部位再配上面部脸型，就构成了美丽、生动、丰富、性感的女性面部形象。

- 第一节 秋水一泓，黛眉一叶 / 65
- 第二节 于无声处见真情 / 66
- 第三节 描凤点睛——呵护明眸的闺中秘籍 / 69
- 第四节 画眉深浅入时无 / 75
- 第五节 刚柔相济，温润朗秀——女性鼻子美 / 78
- 第六节 隆准俊美——鼻子化妆术 / 79
- 第七节 万绿丛中一点红——女性丹唇美 / 82
- 第八节 从唇形看气质 / 84
- 第九节 柔软丰润——唇部化妆术 / 85





## 婷婷玉颈惹人怜

颈部一直被认为是人体最微妙的部位。通常情况下，男性颈部的特征是“牛脖子”，而女性颈部的外形则是优美的“天鹅般”的玉颈。

颈部是头颅与身躯的连接处。女性颈部的优美与否在很大程度上取决于颈部肌肉是否匀称。从美学角度而言，理想的女性颈部应该细长、丰润、柔嫩、光滑、有力。

脂肪是颈部魅力的罪魁祸首。舞蹈演员在翩跹起舞时对脖颈的静力收缩能使肌肉处于紧张状态，而恰恰这种肌肉的静力收缩可有效地消除脂肪，这正是舞蹈演员有着诗画般玉颈的奥秘所在。

- 第一节 天鹅般优美的玉颈 / 91
- 第二节 美丽的玉颈 / 92
- 第三节 颈部简易美容法 / 93
- 第四节 颈部的保养与化妆艺术 / 95
- 第五节 玉颈上的流连——围巾 / 97
- 第六节 飘逸绚丽——丝巾的风采 / 99



## 玉乳丰胸——做女人，挺好

性感的乳房不在于大小，只要它柔软而富有弹性，玫瑰花蕾一样的乳头尖尖地挺立着。少女的乳房玲珑小巧，握在手里时像受惊的麻雀；中年女性沉甸甸的乳房像秋天成熟的稻穗，丰盈圆润。

成熟女性的乳房比少女更具有摄人心魄的魅力。少女的乳房仅仅是含苞未放的花蕾，只具有欣赏价值，而缺乏肉感；成熟女性的乳房已是芬芳四溢的果实，令人欲摘取而品尝。

- 第一节 乳房是女性美的最大特征 / 103
- 第二节 乳房的美学标准 / 105
- 第三节 女性是乳房的完美主义者 / 108
- 第四节 春情萌动——少女乳房发育的注意事项 / 110
- 第五节 乳房健美的意义与方法 / 112
- 第六节 乳房的日常保健与养护 / 114
- 第七节 少女怎样选择乳罩 / 115
- 第八节 怎样戴乳罩才能更美 / 117
- 第九节 千种风流一朵花——胸饰 / 121



## 圆肩、玉臂、素手——动态中的女性魅力

女性的肩部裸露的机会较多，其拐角处的圆润和丰满，能够充分展示女性的高雅、端庄的气质。

女性手臂的圆润、洁白、纤细、柔软和滑腻，以及与整个身体曲线的遥相呼应，充分表现出了女性的丰润美、柔软美和线条美，并且可以通过着装恰当地显露与突出玉臂美。

女性的双手比男性要更为精致、灵巧、纤细、洁白、润泽，状如嫩笋。手的整体轮廓、形状以及手指与手掌的比例关系，乃是素手美的关键所在。

- 第一节 圆润饱满——女性肩部的审美特征 / 127
- 第二节 袒露的性感——美女香肩秀 / 128
- 第三节 肩部健美方法 / 130
- 第四节 温润修长——纤纤玉臂也断肠 / 131
- 第五节 玉臂生辉话保养 / 133
- 第六节 进化之美——伸出玲珑素手来 / 134
- 第七节 手的日常养护与美化 / 136
- 第八节 指上风情——美甲 / 139



## 裸露的曲线——女性“性感之丘”

女性背部的魅力，具有一种神秘而令人遐想的性感意味。丰腴的斜方肌向上构成了后颈，向下拓宽了双肩，形成了背部匀称流畅的裸露曲线。

女性背部的审美标准是，背部肌肉丰满，宽窄适中，脊柱沟比较明显，肩下骨不太凸出，并与腰部的弯曲及臀部的丰盈构成了身后诱人的景致。

- 第一节 从背到腰——V字型的美学意蕴 / 143
- 第二节 背后的风韵 / 144
- 第三节 打造风情万种的背影 / 145
- 第四节 解除背部疼痛的方法 / 146



## 柔软款摆——楚腰纤细掌中轻

女性的腰部是神秘地带，一般不轻易展示，偶尔春光乍泄，便流露出妙不可言的性感魅力。

从女性的乳房到臀部的曲线起伏，腰部最为关键，你是否轻盈而飘逸，全在于你的腰肢是否纤细而柔韧。

款款玉腰天生是要男人扶持的。在灯光摇曳的舞池中，男人喜欢与那些腰肢绵软的女人相拥共舞。的确，柔韧的女性腰肢给人以软玉温润、柔弱无骨的触觉享受。

- 第一节 玉腰款款尽娇娆 / 151
- 第二节 玉腰纤细，风情万种——女性腰饰 / 152
- 第三节 女性腰语 / 155
- 第四节 神奇有效——两周内瘦腰3公分 / 157



## 浑圆上翘——臀部是女性身后的风景线

性感的女性臀部曲线分明，脂肪分布均匀，两片臀向后突起而无下垂，走路时臀部扭动，波动幅度很大，皮肤光滑柔韧而富有弹性。当女性束腰或者穿紧身裤、超短裙时，裂开的臀线将饱满丰盈的臀部向后抛送，令男人魂不守舍。

夏季里，当女性穿着单薄的紧身裤时，她的臀线从腰畔呈抛物线向外推出，至臀尖处达到曲线的顶点，然后又呈半圆形优雅地向大腿根部收拢，于是奏响了S型曲线起伏的高音部。

- 第一节 “最动人处未曾赞” / 163
- 第二节 了解你的臀部 / 165
- 第三节 风雨兼程——从臀部话沧桑 / 167
- 第四节 高跟鞋与美臀——婀娜身段的性感搭档 / 169
- 第五节 女性臀部是挡不住的诱惑 / 170
- 第六节 给你的臀部做个保养 / 172
- 第七节 美臀“小步舞曲” / 173
- 第八节 天方夜谭——女性臀部的人文解析 / 175



## 温暖滑腻，幽秘暧昧——女性腹部美

腹部是人体生殖器以上胸以下的部位。一般女性的腹部略为突起，覆盖有一层薄薄的脂肪，线条细腻而流畅。

女性的小腹极其温暖滑腻，因为它是通向神秘三角区的必经之路。女性腹部的微微起伏，发散着摄人心魄的吸引力。

- 第一节 激情恣肆的性爱序曲 / 179
- 第二节 腹部保养与减肥三部曲 / 181
- 第三节 收缩小腹展示夏日风采 / 182



## 修长白嫩——大腿是女性最为性感的地带

女性的玉腿分为大腿和小腿。与女性的腹部一样，大腿也是最暧昧、最容易引起异性想象的部位，因为它通向女性的幽深地带。

在女性玉体的各个部位中，大腿是发育得最为完满的，其发达的肌肉和丰腴的脂肪创造出浑圆而修长的视觉美感。

- 第一节 丰腴的大腿尽显女性风韵 / 187
- 第二节 给你的大腿做个包装 / 189
- 第三节 亭亭玉立——夏日美腿好时光 / 190
- 第四节 日常生活中的塑腿方案 / 192
- 第五节 用服饰增加玉腿魅力 / 195



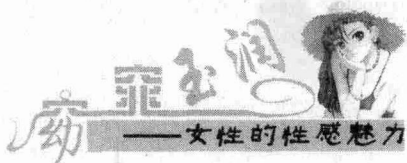
## 纤秀玲珑，柔软温润——女性天足美

女性的一双天足较男性的小而窄，纤秀玲珑的小脚与白皙温润的肤色本身就具有很大的美学意义，而双脚所构成的曼妙曲线也是女性展示魅力的一个部位。

天地之间，唯有能够直立行走。脚的进化，直接导致了独有类特征的“三围”——胸围、腰围、臀围的出现，并由此奏响了人体韵律之美的序曲。

- 第一节 性感之美从足下开始 / 199
- 第二节 “白云轻巧入手温，一弯新月凌波浅”  
——纤纤玉足是女人的性感区 / 200
- 第三节 纤纤玉足赋予女人以性感风韵 / 201
- 第四节 玉足上的性感外套——高跟鞋 / 203
- 第五节 女性玉足的日常保养 / 205
- 第六节 脚部健美从早晨开始 / 206
- 第七节 足下生辉——丝袜的美感与风韵 / 207





## 婀娜娉婷，曲线通幽——S曲线的性感魅力

根据我国现代审美观点，结合我国女性的体型特征，可以归纳出我国体型美的标准是：骨骼发育良好；关节无粗大突出现象；肌肉均匀发达；皮下脂肪适中；五官端正，比例适当，与头部相协调；双肩对称，男宽女圆；正视脊柱垂直，侧视曲度流畅；胸廓隆起；正面、背面略呈“V”字型。女性胸廓丰满并有起伏的曲线；腰细而柔韧，略呈圆柱形；腹部扁平；双臀圆满适度；双腿修长，大腿丰腴而线条柔和，小腿腓肠肌稍突出；足弓略高。

- 第一节 风韵无边——女性的迷人身段 / 213
- 第二节 如歌的行板——S曲线的审美情结 / 215
- 第三节 环肥燕瘦，各具风姿——丰腴美与苗条美 / 218
- 第四节 塑造迷人身段从饮食开始 / 220
- 第五节 科学运动打造柔美曲线 / 221