

知性女人
修炼系列

性感女人

必须掌握的

48个

修炼技巧

鸿 宇◇编著

北京燕山出版社

前言

在现代生活中,性感已经从偏狭的主观印象渐渐变为女性审美领域的尺度之一。女人的性感恰如柔美的湖面散发的粼粼波光,秀于内而炫于外,是女性自身品味、修养、素质、个性的闪耀体现。性感的女人,除了自身的修养和自信外,还是健康的人、身体语言丰富的人、懂情调的人、活力四溢的人。

对女人来说,性感所打破的是一种美丑的不平等,是对女性美的一种新的诠释与解放。女人展示美可以不再依赖五官的时代,是一个开放的时代,性感是其中标志之一,它使女人由丑变美成为一种可能。女人的美丽是单纯、平面与静态的标准,而性感是复合与动态的尺度,由被动观赏走向了主动展示。

性感放诸于不同的女性身上,自会散放出不同的味道或产生异样的效果,这要看个人的修养及其发散的形式是否高明或是否有意境。想成为一个别人眼中性感的女人,除了自身修养的整体提升以外,后天的学习和领悟也是非常重要的。本书从女人的内在修养、体形体态、服饰配饰、综合提高等多方面精选了性感女人需要掌握的48个修炼技巧,掌握了这些性感技巧,你就会更加懂得从内而外,从头到脚去发掘、释放及表达你潜藏着的性感魅力。

技巧1：你觉得你是性感的，你就是性感的 /1

你觉得你是性感的，你就是性感的，你觉得你性感了，你相信你性感了，慢慢的这股性感的气就会顺着你来，当这股性感的气焰，慢慢的浸透了你的周围你的心灵以后，你便会慢慢不知不觉的变成一个性感的女人。

技巧2：性感女人是修炼出来的 /4

世界上最耐人寻味的性感从来都是超越视觉的，女人的性感指数，完全可以从外表、内涵、肢体语言、言语与自信等几个层面来规划，只要能熟练地掌握其中一项，就算不是国色天香，也是个性感女神。

技巧3：什么是性感女人 /8

视觉上的性感与自身散发出的性感，媚俗的性感与优雅性感自然是性感的不同层次。殊不知更高境界的极富美感的性感，是“撩人于无形”的“性感在骨子里”。

技巧4：性感女人的心理特点 /11

那些征服权贵的女性，并非世界上最美的女人，而且甚至不具备我们通常意义上的姿色。但是她们可以征服一个甚至数个最具魅力和权力的男子，完全因为她们拥有智识上的交流，和主动示爱的勇气。

技巧5：性感女人的性格趋向 /18

个性丰富的女人才是性感中的性感，女人中的女人。因为她们的心像一团倒转了火头的火。而她们本身就是一团火焰，即使不叫人欲火焚身，也叫人心痒难熬。

技巧6：性感女人的神态表达 /25

女人的适合适宜的羞怯是男人兴奋的助燃剂，面对男人的主动和热情，女人的忸怩和腼腆实在有着道不尽的风情。可以说，如果女性丧失了这种特有的羞涩，从某种意义上就丧失了“女人”的特点。



技巧7: 性感女人的风格表现 /31

性感放诸于不同的女性身上, 自会散放出不同的味道或产生异样的效果, 这要看个人的修炼及其发放的形式是否高明或是否有意境。知道了性感小招数, 你自会更懂得从内而外, 从头到脚去发掘、释放及表达你潜藏着的性感魅惑。

技巧8: 性感女人与优雅 /35

一个容貌美丽的女人未必优雅, 而优雅的女人一定“美丽”, 因为她的知识和智慧让你信任, 她的细腻与关爱让你依赖。而这智慧, 细腻, 关爱, 你会从好的举手投足、一颦一笑间体味到那种迷人的女人韵味。优雅的女人比什么都性感。

技巧9: 做一个神秘的性感女郎 /38

把自己塑造成带点神秘感的形象, 让他觉得你永远是个谜, 是一本百读不厌的书。女人的性感可以很张扬很奔放, 也可以很神秘。卖弄风骚和丰腴是一种性感, 怀抱琵琶半遮面也会令人怦然心动。

技巧10: 性感女人的文化修养 /41

性感女人, 不是指单纯的外表的性感, 而是指人的综合魅力, 是文化修养和外魅力的完美结合。天生丽质并不是每一个女人所能奢求的, 拥有一份良好的文化修养却是每一个人都可以做到的, 每个女人都可以根据自己的个性营造出一份不同风格的性感。

技巧11: 性感从“头”做起 /44

秀丽头发总是令男人心动, 对于女人来说, 头发是一件很好的性感武器。无论是顺滑的披肩直发, 还是温柔的波浪卷发, 或者是根根直竖的另类, 不一样的发型跟服装搭配在一起, 都能完美地诠释一个女人的万千性感风情。

技巧12: 性感之上美脸事大 /49

男人们说过, 一次谈话的是否成功很大程度上取决于一张女人的脸。对一张精致而富有表情的脸说话要比对一张粗糙而呆板的脸说话的趣味增加60%。

技巧 13: 美目盼兮, 巧笑倩兮 /53

无论是忧郁的、飘渺的、懒洋洋的、天真带笑的或眼中藏着火焰的, 只要有神有韵及充满流盼, 眼波便是性感的发源地。

技巧 14: “唇”情性感 /58

嘴唇是表现媚态的有力武器。不管是小嘴轻颤, 还是丰唇微张, 都能为你的性感加分。但是双唇又很多女性重视却又忽视的性感地带, 主要是重表现轻保养, 本节教你做一个彻底的“唇”情女人。

技巧 15: 一生经营你的脖子 /63

女人的脖子联系着她们的脸部和肩膀, 更裸露给注目的人, 如果不加呵护, 就会平淡无奇, 失去光彩; 如果不勤加照顾, 即使是拥有沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌, 也黯然失色。

技巧 16: 做一个性感的“肩”客 /68

双肩的美不仅在于它的骨感, 还在于会增强女人细腰的视觉效果。骨感双肩的标准是双肩线条流畅在同一水平线, 单侧肩宽一拳半到两拳, 背部稍薄, 突出骨感。

技巧 17: 性感女人“臂”定美 /73

如果你还记得鲁迅先生那段有关性感的描写, 你一定知道第一眼性感是从手臂开始的。国际公认的标准美臂是: 光洁圆润、修长、紧致、无赘肉。性感美臂精雕版——主要部位: 正面的肱二头肌、后侧的肱三头肌。

技巧 18: 做一个性感的“纤手”观音 /78

手是女人的第二张面孔。2005年央视春节联欢晚会上性感迷人的《千手观音》, 更是集中展示了女人之手的全部秘密。想修炼成“纤手”观音, 你不必仿效那些为了修行而出家的人, 你也可以向个居士一样吃俗家饭干俗家活, 坚持在日常生活中潜心修行, 也可以修成正果的哦。

技巧 19: 女人“胸”一点会更性感 /83

美国学者曾对五千名男士做了一次调查,题目是:女性的乳房、臀围及大腿三部分,哪一部分最吸引你的注意?所得的答案竟有57%是乳房。由此可见,女性丰满、富有性感的乳房,不仅是她们自身的美丽,也是使男士们倾心的性感点。

技巧 20: “美甲”是女人性感的“外衣” /89

优雅的双手与漂亮的指甲从来就是彰显女性魅力之必备。在过去漫长的历史中,修长的、精致的指甲还是代表身份地位的标志之一。直到19世纪20年代,不论尺寸长短,颜色各异的指甲成了女人们争艳的又一筹码。

技巧 21: 美丽肌肤是的女人性感招牌 /93

皮肤是女人的身体的本色,也是女人身体的底牌。女人的皮肤的好坏直接影响着男人对女人的感觉,男人对皮肤细腻、白皙、光滑的性感女人总有着特殊的反应,有着想摸、想触、想吻甚至想占有的冲动。

技巧 22: 怎样做一个“沟”人的美女 /97

由于东西方文化的差异,西方人觉得女人露乳沟是一种最基本的礼仪,所以不管是重大的节日还是日常生活,女人都会适当的露一露,当然,适当的露能使人赏心悦目。

技巧 23: 女人的背部是性感之丘 /100

女人背部的性感,有一种神秘而不凡响的味道。背影透露出女人无数的信息,往往令人生出许多遐想和美妙的感觉。因此,有人说“女人的背部是性感之丘。”

技巧 24: 像飞天一样做个性感肚脐女 /104

肚脐,在人生之初作为连接人和母体之间的脐带,给了人生命的养分,而且在人的一生中它不仅扮演着“神阙”的角色,还有令你倍加性感的神秘功能。观瞻敦煌壁画表现出的神秘历史内涵,也是欣赏飞天仙女的如蛇蜂腰,和不乏现代意识的露脐之美。



技巧 25: 性感迷人的小蛮腰 /108

腰是运动的中心,腰部的动作极富优雅感与韵律,因为它承上启下,有蜿蜒施展之妙,给人以无限的遐思和幻想。细腰成为性感女人的一大要件。

技巧 26: 垂涎欲滴美翘臀 /111

随着低腰裤的流行,以及丁字裤的逐渐受宠,一种人类对身体性感的自然流露和激情火花已然再现。丁字裤越来越诱惑,时尚女人在丁字裤的扮美下传达臀部的性感。

技巧 27: 修长美腿扮靓的美丽 /115

腿在女人的身体比例中占有很大位置,几乎占了身体比例一半,一双纤纤修长的腿,所能散发出来的女性之美,往往更能吸引人们的目光。

技巧 28: “足”够性感 /121

足是具有第五感官——触觉的器官之一,也是人体中富有性感、能传递性的信号的部位。一双玲珑纤巧的玉足已经势不可挡地成为性感女人的性感终端。

技巧 29: 性感女人的装扮密码 /125

性感在于女人虽然说更多的是一种内在的气质,但也需要通过外在表现,通常女人要表现性感,从衣着下手是最快的方法之一。

技巧 30: 冬季女人的性感秘密 /129

时尚是女人内心潜意识的一种性感,换季考验着女人的优雅与智慧。在寒冷的冬季,女人们自觉地变化穿衣的乐趣,体现另一种性感。这种性感来自于摆脱传统,多些尝试,更潇洒地摆脱经验法则,让身体有完全更新的机会。

技巧 31: 高跟鞋的性感魅力 /132

女人为什么喜欢高跟鞋?因为它能直接给女人带来优越感。穿高跟鞋的女人能从一堆女人中脱颖而出,所有女人应有的性感、魅力、自信都会在一瞬间被激发出来,腰肢扭动时摇曳生姿、翘脚时风华绝代,穿着高跟鞋的女人似乎生来就是神采飞扬、意气风发的。

技巧 32: 裙下风采 丝袜无敌 /136

把双腿裹在轻盈通透的水蓝色袜裤里,像冰天雪地中的精灵,柔美,纯真,脆弱;清爽的薄荷丝袜与白色或灰色的职业套裙搭配,看上去赏心悦目,怪女人们对丝袜如痴如醉。

技巧 33: 内衣——妩媚女人的性感武器 /141

内衣永远是时尚妩媚女人的性感利器,在充分展现完美身材的同时,更能体现女性的妩媚与活力。让女人在轻松简约之间完美展现自信与美丽,尽情享受灵动的魅力。

技巧 34: 香水里散发出来的性感味道 /147

香水是女人的第二层皮肤,香水是展现女人万种风情的一种绝佳手段,香水传达出无数的信息,往往令人生出许多遐想和美妙的感觉,有时,我们压根没见到女人的容貌,都随着女人款款的脚步而感到情趣盎然,这或许就是香水引发性感联想吧。

技巧 35: 化出百变性感妆容 /152

性感女人的品位不单是出自美丽的眼睛和光滑细腻的皮肤,而是出自整体的妆容效果。眼睛和皮肤的美丽常常是一目了然的,而好的妆容是女人用智慧和修养精雕细刻出来的。那份与身体的和谐,那份洋溢于周身的风采和丰韵,那份内心世界精彩的描述和渴求,是可以用心去表现的。

技巧 36: 性感女人魅力首饰 /157

女人有与生俱来的爱美天性,而个性首饰则以其独具的魅力,挖掘出女人的另一种韵味,装饰了女人每一个不可遗漏的美丽焦点。耳坠、项链、戒指……对于那些爱美的人来说,拥有这些迷人首饰,就相当于拥有了美的雅致、美的风采。在流行百货的珠宝首饰区,总能看到爱美女性流连忘返的身影,这些璀璨夺目的个性首饰,成为女人们的最爱。

技巧 37: 性感特区配饰装扮 /160

女人身上有多个性感特区,如脚踝、耳垂、肩膀、后颈、手臂等处,因此在脚踝处戴条小脚链,在耳垂上吊个大耳环,在手臂上戴个臂环或印个别是致的图案,都能另人的性感指数明显上升。

技巧 38: 淑女的性感法则 /166

女人身上有多个性感特区,如脚踝、耳垂、肩膀、后颈、手臂等处,因此在脚踝处戴条小脚链,在耳垂上吊个大耳环,在手臂上戴个臂环或印个别是致的图案,都能另人的性感指数明显上升。

技巧 39: 高贵女人更性感 /170

高贵是一种美好性情,一种智慧,一种女人味,一种可以让男人品尝后主动驯服的软酒,口感气色俱佳。高贵不是扭曲,它让男人舒服,更让女人舒服。做一个高贵的女人,不是换一套拖裙举一杯红酒就可成就。她的魅力,来自于性格、能力和修养的培育。做个高贵的东方气派的性感女人,悦己再悦人,需要不断地学习,充实。

技巧 40: 怎么样做一个有气质的性感女人 /175

性感是很多样的,比如,大到成熟的气质,小到一个人的肩膀、锁骨,都可以很性感;性感的女人又是优雅的、随意的。因为性感关乎一个人阅历、言行举止、做事方法等很多方面的东西,必须是自然而然、由内而外散发出来的。

技巧 41: 性感是这样炼成的 /179

女性性的开始往往充满了绝望的悲观主义色彩,正如初恋中的爱。当一切只是曾经的沧海,在不知不觉中,她们成为不折不扣的女人时候,才会发现上帝最美丽的馈赠——那就是女人的性感。

技巧 42: 骨感女人最性感 /183



骨感女人特别容易惹人喜爱,除了高挑的身材外,锁骨便是最吸引目光的部位。锁骨的凹陷处是女人酝酿性感的漩涡。这里连接着女人细长的粉颈、漂亮的肩膀,还有那隆起的胸部,一道道充满诱惑的曲线以这里为中心向四面延伸。

技巧 43: 做个性感的职业女人 /187

职业女性现在越来越多,真得有点像“半边天”的感觉。不过很多男人浅薄地认为,职业女性漂亮是漂亮,但是她们没有女人味,因为他们怎么看都不性感。悲哀的是很多女人也抱有同样愚蠢的观点。真是大错特错了。

技巧 44: 独具魅力的性感准妈妈 /192

谁说当了准妈妈就得深居简出?谁说怀孕了就注定远离时尚、再与性感无缘?这两年,时尚界颇有些“生”机盎然的气象——仿佛是一夜之间,做母亲成了件最IN的事,无数性感尤物争先恐后地加入了妈妈大军,凯特·摩丝、伊丽莎白·赫莉、莎拉·杰西卡·帕克……

技巧 45: 教师也性感 /197

老师是人,女老师同时也是女人,做老师又不是出家修行做尼姑,为什么就不能性感些呢。美国教育部门曾进行了一项大胆尝试:为了吸引集中学生上课的注意力,所有男女教师均要求性感装束,让学生们大饱眼福之际,集中精力全身心地投入到课堂学习之中。

技巧 46: 莎朗·斯通的性感哲学 /201

莎朗·斯通这位全世界公认的超级巨星,在任何场合中不论只穿一件简单的黑色高领毛衣,或是价值不菲的晚礼服,她都将衣装之美推到最高境界。不论是饰演一位风尘女子,还是一位天才数学家,莎朗都能穿出任何服装的品味。

技巧 47: 香港美女的性感魅惑 /204

对女星而言,性感实在是一个太具有诱惑力的字眼,是否性感,已经逐渐成为娱乐圈苛刻评判女星的标准之一。舒淇、李纹、杨林……这些性感尤物们,与生俱来的妩媚与妖冶让她们在性感部落里活色生香。

技巧 48: 二十世纪世界性感美女 /207

她们圆动的大眼,直翘的鼻子,高高的胸,长长的腿,那坚定的步伐——如果她们不做明星,我们也一样会对她另眼相爱,这是一些骨子里都透着狂野和性感的女人,她们所做的一切都是那么的不讳,那么迷人……

技巧 1

你觉得你是性感的，你就是性感的

你觉得你是性感的，你就是性感的，你觉得你性感了，你相信你性感了，慢慢的这股性感的气息就会顺着你来。当这股性感的气焰，慢慢地浸透了你的周围你的心灵以后，你便会慢慢不知不觉的变成一个性感的女人。

性感在自然中流露

性感是在自然中流露，在自信中展示，在自在中逍遥，在无意中浮动，在无言中闪烁，在无为中散发女性炫彩。

从泸沽湖走出来的杨二车娜姆对性感有着精彩的见解：我很喜欢性感这个词，我很喜欢做一个性感的女人，我也很喜欢和性感的女人打交道。但是我理解的性感不只是你五官多么美丽，性感是应该从身体里面甩出来的，是因为你喜欢你自己，就像一个擦了香水的女人一样，她走在人群中，她会很自信，因为她知道她身上散发出来的都是一种香气，我认为性感的女人就是这样的一种女人，她是自信的，因为首先她爱她自己，然后她爱她的生活，她爱她的五官，她爱她生命的延续，她珍惜并爱着她所拥有的一切。

一个脸色白白，身材平坦，非常含蓄的一个弱弱女子，当她找到了属于她自己的性感以后，她甩出来的那种风情，也总是会让她身边的男人，爱着她的这个男人激情翻滚。

有些非常漂亮的女人，她们漂亮，但不性感，因为她们太做作了，因为她们太关注她们五官每一个细节的漂亮，而忘记了从五官还有衣服里散发出来的一种美丽，这种五官的精致其实都是为了一个词“性感”服务的，女人必须要是很性感的女人，否则就白做了女人。

女人在全神贯注做一件事情的时候，是非常性感的，女人在给予你的时候是性感的，女人在生育的时候也是很性感的，女人在床上也是很性

感的，女人在男权的社会里面，当她无视男权不卑不亢地表达她的智慧的时候也是非常性感的。

只要是女人都能性感

“性感”，这个词不是专给性感明星而用的，也不是给专门的穿迷你裙的、袒胸露背的小姐设定的词，不是她们的专利。

平常生活中的女孩子说，哦，我穿这个鞋子你看我多么性感！有的时候在商场里面看到一个女孩子说，我穿这个裙子一定很好看，很性感；在发廊里面，一个女孩子说，我喜欢这个发型，看起来是那样的阳光那样的性感；在开车的时候，常常看到女生开着吉普车，她们那样自信，那样阳光，那一股股性感是从他们的每一根头发丝里面飘出来的。

不用对自己太客气了，也不用对别人客气，你觉得你是性感的，你就是性感的。

张曼玉的性感在于优雅，张艾嘉的性感在于知性，巩俐的性感在于饱满，舒淇的性感在于野性，鲁豫的性感在于端庄。虽然她们的性感各不相同，但却都具有丰富的阅历、独到的气质，一举手一投足都放射着光芒。所以，耐人寻味的性感从来都是超越视觉，成之于内而形之于外的。因此而言，女人的性感既是一种情调，更是一种气质与品味。

要想成为性感女人并不是非得人人成为让全世界男人都疯狂的梦露，她的性感是形神兼备的，是500年才出一个。

然而，佛说人皆有佛性，女人只要是女人就都能性感。这就是说不是只有美丽、丰满、野性的女人才性感得起来，你必须先在意识上强烈的催眠自己，渴望自己成为性感女人，才有可能秀出自己，变成一个性感女人。

技巧 2

性感女人是修炼出来的

世界上最耐人寻味的性感从来都是超越视觉的，女人的性感指数，完全可以从外表、内涵、肢体语言、言语与自信等几个层面来规划，只要能熟练地掌握其中一项，就算不是国色天香，也是个性感女神。



性感是天生的吗

自古以来，无论男女对性感的见解淤积成了某些成见，或者说是惯例。比如说有丰满胸部的女性大多会被称为性感，多数时候，当我们提到一个性感女子时，就会联想到漂亮的胸部，胸部漂亮的女子总给人很深刻的印象。但也有人认为波涛“胸”涌的性感太直接、太霸道，反倒少了韵味。你看红得发紫的章子怡扁胸小臀的，但并不妨碍她上时代杂志上花花公子杂志做个性感尤物，供老外男人观摩学习东方美人的性感。

女人的性感，不单单是纯粹健美的身体，而且还包括过人的才智、自信的状态等。她也许并非美女，但却可以是性感的代言人。这个很外在的词汇，正在承载着越来越多的内在话语。其实，作为女人都知道怎样将自己的内在优点以性感的方式表达出来。

这就是说性感不是天生的，修炼性感除了利用先天禀赋之外，最主要的还得靠后天一点一滴地经营。从外表的“形”修炼到内在的“神”，做到形神兼备，即可达到杀人于无形的效果。

越露越性感吗

在文化娱乐圈里、在网络红人里，女人想出名大多局限于暴露、走光、脱光；在NBA等体育竞技场里，那些篮球宝贝个个都是波霸，似乎随时都有可能赤裸裸。要说这些女人的露是为了娱乐需要，大家还能接

受，那么是不是所有的露都是大家接受和喜欢的呢？

2006 年凤凰卫视的当家主持陈鲁豫露了一下，令很多人不爽，觉得还是不露的好。巩俐现在也经常挤乳以露，但是她的露是有原则的。人跟人是—样，所以不能像无头苍蝇墙头草，应该有自己的原则和主见。

不露不透所表达性感更富魅力。脱衣舞者在高潮时总会制造一片黑暗，而这黑暗让人惊声尖叫、无比亢奋，比看到舞者的胴体更加的刺激。如何既能不露也不透却能更加的性感呢？其实很简单。比如紧身窄小，十分合体的衣着。也可以有很直接的方法，比如夜礼服，很时髦的吊带小背心。还有，将外衣的纽扣打开，露出非常性感的内衣，或者更直接的将内衣外穿。

如果你在胸、腰、腿、背、肩、臀等部位都没有值得称道的地方，千万别丧气，也还有其他表现性感的方式。

看过日本女人穿和服吗？宽宽大大的和服把日本女人身体包得严严实实，又直直平平，早已没有了任何身体曲线的展示，但是穿和服的日本女人却被东西方一致公认为美不胜收，那么这种性感从何而来呢？有人说，来自于日本女人的姿态，温温柔柔、怯怯谦谦的细小碎步，微垂的头，都叫人有一种爱抚和爱怜的冲动，将女人的温顺和柔情表达到极致。又有人说，只要看那和服后领下的粉颈，就足够了。和服什么地方都小气得不让人看到一点不该看的东西，仅有领子后面很大方，将日本女人长长的、雪白的脖子展露无遗，只这一点就够惊艳了。看来，没有三围也同样可以性感撩人。

风流才子徐志摩对日本女人最为了解，他赋诗一首：“最是那一低头的温柔／象一朵水莲花不胜凉风的娇羞／道一声珍重，道一声珍重／那一声珍重里有蜜甜的忧愁——／沙扬娜拉／”道尽日本女人的性感。

性感的更高境界

武功中剑术的最高境界是心中无剑手中也无剑，性感的更高境界并不在于身材和服饰的藏与露上，而是一种“撩人于无形”、存在于骨子里的性感。

怎样才能达到这样的更高境界呢？简单一句话：发现自己的个性特质，然后把它发挥到极致。这就是一种性感，只属于你自己的性感。

模特吕燕有句值得我们每个不完美的普通人品味，她说：“我从来不觉得自己长得丑，我只是长得和别人不一样。”记住，你没有缺点，你只是与众不同而已。做一个与众不同的人难道不性感吗？