

魅力私摄影

——女性艺术照的拍摄

[美] 克里斯塔·梅奥拉 著



上海人民美術出版社

魅力私摄影

——女性艺术照的拍摄

[美] 克里斯塔·梅奥拉 著

金 羊 译

上海人民美術出版社



图书在版编目(CIP)数据

魅力私摄影——女性艺术照的拍摄 / (美) 梅奥拉著;

金羊译; —上海, 上海人民美术出版社, 2014. 1

书名原文: The Art of Boudoir Photography

ISBN 978-7-5322-8699-7

I. ①魅… II. ①梅…②金… III. ①女性-人像摄影-摄影艺术IV.

①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第221448号

原版书名: The Art of Boudoir Photography

原作者名: Christa Meola

Authorized translation from the English language edition, entitled ART OF BOUDOIR PHOTOGRAPHY, THE: HOW TO CREATE STUNNING PHOTOGRAPHS OF WOMEN, 1st Edition, 9780321862709 by MEOLA, CHRISTA, published by Pearson Education, Inc., publishing as New Riders, Copyright © 2013 by Christa Meola

All rights reserved. No part of may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

Chinese simplified language edition published by Shanghai People's Fine Arts Publishing House, Copyright © 2014.

本书的简体中文版经美国培生教育出版公司授权,由上海人民美术出版社独家出版。版权所有,侵权必究。

合同登记号: 图字: 09-2013-511号

魅力私摄影——女性艺术照的拍摄

著者: [美]克里斯塔·梅奥拉

译者: 金羊

责任编辑: 钱欣明

技术编辑: 戴建华

出版发行: 上海人民美术出版社

(地址: 上海长乐路672弄33号 邮编: 200040

网址: www.shrmms.com)

印刷: 上海华教印务有限公司

开本: 889×1194 1/16

印张: 17

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次

印数: 0001-4000

书号: ISBN 978-7-5322-8699-7

定价: 78.00元

献给每个
用勇敢战胜脆弱的女人，
你们鼓舞了我；

献给那些
颂扬完美人体的艺术家们，
你们激励了我；

还要献给
尊崇、赏识我们的爱好者们，
你们让我们回归真实。

到这里来感受精美的女性写真艺术吧！

感谢

我庆幸自己拥有足够的群体，感谢他们爱我、支持我正在做的事，让我的工作和生活变得更为顺畅，他们对我所做的一切赋予了更多的理解，所以能引人注目地直接或间接为本书添砖加瓦，语言已无法表达我对下列这些人衷心的感谢之情，没有他们，无论如何也不会有这本如同初生婴儿般的作品。

对皮切匹特（Peachpit）一家，特别是泰·威特（Ted Waitt），作为此书的最初催生者，就像我的老爸，因为有你，才有这本书的开始，我毫不迟疑地要最先感谢你！

非凡的编辑苏珊·雷曼（Susan Rimerman）：你非凡的目光对这本书的构成起决定作用，我是多么感激你的决心和耐心。

市场策划司考特·科林（Scott Cowlin）：你对图片的狂热而使我眼花缭乱，多谢你持续地支持，司考特！

拷贝编辑佩吉·奴兹（Peggy Nauts）：你熟练运用文字的非凡功力犹在眼前。

校对丽兹·韦尔奇（Liz Welch）：谢谢你把我的心声表达得更为流畅。

制作编辑丽莎·巴赛（Lisa Brazieal），她一直都在跟踪这本书，我可以在每封邮件中感受到她的笑容，谢谢你，丽莎！

设计师米米·海福特（Mimi Heft）：谢谢你把你细节的关注体现在这本书的设计上，让我少了将艺术的摄影手册和庸俗的性作品区分开来的烦恼。

感谢凯丽·希尔德（Keely Hild），她所付出的公关努力已真正实现了我对这本书要达到的核心目标的设想。

本书的又一群贡献者，超级名模、缪斯，还有我

亲爱的朋友拉尔法（Larva）：谢谢你们的真诚，能让我洞察专业模特的意图和愿望。我要着重感谢你们的卓越才华和在我的照相机前面让形象熠熠生辉的能力，你们给我增了光。

来自Johnson Sarkissian网站，才华横溢的摄影师和慷慨的朋友罗伯特（Robert）、凯瑟琳（Katherine），第六章“创建优美的光线”应该属于他们，他们用自己的设备尽其所能地付出了热情的帮助和大量的幕后工作。我感谢你们，我的支持者。

我认识的最佳化妆师，我最亲密的朋友瑞秋·奥尔森（Rachel Olsen）：你的内心和你的外表一样美丽。谢谢你使我们经常处在一个非常欢快的氛围里，在本书第四章里贡献了你的化妆技巧——“用造型讲述故事”。

惊人的设计师和伟大的朋友娜塔莎·拉库斯（Nata-sha Lakos）：你保证了我的品牌的优良，本书中的插图也不例外。谢谢你如此慷慨地给予我你的天赋和你自身。

超酷的服饰设计师格拉赛·梅塞得斯（Grasie Mercedes）：谢谢你提供了宝贵意见，为女性挑选合适的服饰。我很欣赏你的努力，使我们看到各自拥有的惊人之处。

我珍贵的朋友，堪称设备信息百科全书的约翰·考尼塞罗（John Cornicello）：谢谢你在这本书的早期阶段就让我分享你的见解，我会珍视你的友谊和你亘古不变的善意的建议。

还有那些使我工作得更好、生活更富色彩的赞助商和合作伙伴，他们的慷慨和服务不仅提高了我个人的生活、工作以及商业的水准，还包括了我的团队。



感谢保罗·弗里德曼（Paul Friedman）和Lensprotogo团队；道格·布特维尔（Doug Boutwell）和他的Totally Rad Actions、Leon Sandoval以及视觉修饰师团队；还有内特·格拉克（Nate Grahek），Sticky Albums的创始人。

不负重托的最好的工作室经理和摄影师菲尔·阿克莱（Phil Ackley），保证了Christa Meola Pictures顺利出版，使我们的组织团队和我们的客户都为之而兴高采烈。你对这本书的创作是无价的。千百倍地谢谢你！

21个美丽聪明的Marie Forleo策划组的女孩以及玛丽（Marie）：这个地球上最好的支持者团队。我为能够成为这样一个令人难以置信的、积极的、辉煌的和充满爱的组织中的一员而自豪。亲爱的玛丽：你的支持和见解总是那样明智、温暖和充满情趣。我要感谢克里斯汀（Kristen）、米歇尔（Michelle）、梅里克（Merick）、道恩（Dawn）、莎拉（Sarah）、郝莉（Holli）、丹妮尔（Danielle）、布里安娜（Brianna）、杰恩·莱恩（Jen Len）、埃尔斯纳（Elsner），还要感谢珍妮（Jenny）、肯德里克（Kendrick）、珍娜（Jenna）、娜塔丽（Nathalie）、妮莎（Nisha）、玛格丽特（Margarita）、吉尔（Jill）、格雷（Gry）、瑞秋（Rachel）、劳拉（Laura）和路易丝（Louise）。

我博客的读者和在线研讨会的学生：谢谢你们的热情和好奇心，让我支持你们，努力发挥你们的聪明才干，并与你们共贺成功。我很荣幸能和你们分享对摄影的热爱，我深深感谢你们的支持和热情，并把你们亲切的话语加入我的这本书的写作之中。

还有我的家庭：我父亲在我孩提时代给了我第一个专业照相机、我的第一张绘图桌和第一支铅笔，启发我对艺术永恒的爱；我母亲总是鼓励我、相信我，在事情变得很糟糕的时候给我做我最爱喝的汤；我的

哥哥克里斯（Chris），常与我发生激烈争论，一些有关摄影艺术方面的建议往往使我们面红耳赤；我的弟弟克里斯蒂安（Christian），则默默地帮助我建立起标志着我的事业开始的第一个网站。

科斯塔基·伊科诺莫普洛斯（Costaki Economopoulos），我生命中的最爱和叛逆伙伴，一个女人能祈求到的最好的队友，我在这儿要为你存在于我的生活中而真心表达让我有些羞涩的深深的谢意，你的善良、理解 and 爱，在本书的整个制作过程中给了我无穷的勇气和力量，从简单地持反光板，到复杂的幕后照片处理，处处体现着你事无巨细的支持，你是这样一个不可思议的人，是我的灵魂和MVP。谢谢你让我格外珍视自己作为女性的美丽，让我更努力工作，在欣赏他人的同时欣赏自己。

最后，我衷心感谢每一位在这本书中展示了自己的女子，她们脆弱的外表下蕴涵着内在的力量和勇气。谢谢你们把自己的身体和风采奉献在我的照相机前，并许可我在这本书里附上精美的照片。

关于作者

克里斯塔·梅奥拉（Christa Meola）是著名的摄影师，环游世界的人物肖像摄影艺术家、演讲者和传授者。

她坚信：尊重我们的身体、情感和选择，摄影创作——无论是在镜头前面或在相机背面——性感和兴奋都应该被允许。

她以感官主义者自居，自幼迷恋故事的视觉印象。从6岁起就喜欢相机背后的生活，当时玩的游戏已经包括和伙伴们一起装扮、拍照。

克里斯塔的使命是赋予女性崇拜她们身体的权力。她在纽约提供面向世界各地的一对一私房写真。她的擅长于捕捉感官灵感，创作各色人种的人体艺术，热衷崇拜人体的活动。

作为成功的摄影师，克里斯塔将她的商业拍摄秘密告诉了数以千计的摄影者。她是私房写真工作室的创始人，通过持续六周的在线课程，启发初学者或有经验的摄影师的创意和设计思路，提高他们的专业技能，用于创建一个成功的企业。她还是*The Money Shots* 品牌的创建者，通过这一品牌她指导人们如何拍摄畅销的女性照片。

更多的有关克里斯塔的信息，请关注她的博客：cristameola.com。



克里斯塔·梅奥拉
（摄影：卡拉·考申）

引言

嘿，没错，就是你！如果你在读这本书，说明你已经准备好了。我想你知道我在说什么，你正打算拍摄写真照片或从事私房写真职业，无论是哪一种，总之，你来对了地方。

我拍摄女性多年，当我还在孩提时收到的圣诞礼物就是我的第一部佳能相机，我和我的伙伴们玩起了各种打扮，然后我拍照。想到我眼下已成为专业拍摄女性的职业摄影师，那些美好的回忆总让我情不自禁地发笑，而看到我早期拍的那些照片时更让我乐不可支。

在第一章“和女性共同合作”中，我与你们分享了我通过身临其境所发现的我的拍摄对象对身体和感官的感觉过程，数百张照片教会我一些确定女人是如何关注自身感受的方法。

我倾听女性的心声，时而被感动流泪，时而为她们的精彩故事欢呼。我一直在她们中间激发互动。对被拍摄感兴趣的女性不仅有专业模特，而且还有那些平凡的邻家女孩、家庭主妇、足球妈妈们，还有女管理者和女企业家，她们中的许多人有可能在个人情感方面有些不称心，甚至会为她们的身材和感官而黯然神伤。

但让我从我所拍摄的每个女性中获得的强烈印象就是她们已经准备好了，所谓准备好了，就是指决心要改变自己的生活，以成就她的性感和作为一个女人而带来的快乐和幸福。与她们接触、给她们拍摄私房写真的本意就是用这样一种方式替她们和她们的亲密伙伴去找回久违的自信心！

大部分女性会把她们的整个灵魂融入这样的努力中去，每个摄影师都是幸运的，因为遇上了这样一些在摄像头前面美丽动人的女子。可能只需要一个小小的诱导及些许暗示技巧就可以轻易地发现和捕捉到真实的、独特的、性感的女人。

这就是你，摄影师，所要担当的角色。

不管是一项有益的兴趣或者是一个利润丰厚的职业生涯，私房写真总是一项充实的活动，我所做的或我如何做的实际上并不复杂，你，也能做到。

作为一个教师，我创立私房写真一族的主要目标就是要帮助女性重拾充足的自信，表现美丽、性感迷人的外貌和体验自我感觉！这也是我创建在线闺房写真工作室的原因，同时也是我继续执教的动力。我希望每个女人都能被读出这种感觉、感激和荣耀，以妖娆和性感作为被关注的焦点而引人注目。



这本书的目标是让你能够很容易地拍摄出更美丽的女性造型，赋予你對自己能力的信心，让你在工作中享受喜悦，发掘出你在拍摄上的创作潜能。

最近，我在我的博客上发表了一篇文章，邀请女性朋友们给我一个机会，让我在本书中写一些与私房写真有关的故事与大家分享，我想以此彰显私房写真对女性带来的变化。你会读到四个女人的故事，了解她们的拍摄经历和体会及如何因此而改变了她们的生活。我感谢她们中的每个人，为了让所有的读者都能够分享她们的故事，请允许我融入她们的生活，袒露她们的身体、心理和灵魂。

谨以此书来记录我为什么做和做了些什么，我多么地热爱这个事业。

怀着深切的爱和感激
克利斯塔（Christa）



目录

感谢	v
关于作者	ix
引言	xviii

第一部分 拍摄之前

第一章

和女性共同合作 5

专业模特、缪斯（女神）、普通女性 6

专业模特 7

缪斯：艺术家、人体模特和舞者 11

普通女性（非模特）和邻家女孩 12

创建改变的经历 15

给她乐趣 15

详述整体进程 17

消除紧张、恐惧和疑惑 18

规划创意方向 22

深入探讨 23

讨论重要规则 24

模特肖像的授权形式 24

关于版权 25

关于裸体 25

关于酒精 25

其他规则 25

第二章

创建性感的动作 31

性感与怎样培养女性的魅力 33

充满自信 34

享受快乐 34

练习, 练习, 再练习 35

释放天生的吸引力 35

关注感觉 35

用你点时间 35

调情! 37

熟知行业诀窍 37

体现自然动感的动作指导 38

指导动作的要点 40

带来惊人效果的十大动作 42

创建真实的情感 45

情感在她的表情里 45

见缝插针 46





第三章

让你的对象靓丽的造型 51

性感造型的基本原理 52

优美的姿态 52

夸张的姿势 52

眼睛和视线 54

手势 54

CONTRAPPOSTO和S形曲线 57

近大远小 58

八个最常见的错误姿势及避免方法 59

五个应该熟悉和掌握的私房写真造型 64

五个造型的由来 64

怎样用好五个造型 64

我的造型系统：整体融合 72

第四章

用造型讲述故事 75

和专业造型师共同工作 78

雇用专业造型师的优势 78

和造型师共同工作的启示 78

哪里能找到专业造型师 79

服饰指南 79

必备服饰 82

激发兴趣的道具 91

体现华丽风格：化妆和发型 94

为拍摄而化妆 94

脸部化妆技巧 96

华丽风格的形成 97

之前和之后：艾丽森 100

第二部分 装备与技术

第五章

精简拍摄装备 107

选择适用你的装备 108

各种镜头的比较 111

功效 111

美学 111

私房写真拍摄的适用镜头 113

24-70MM F/2.8 113

50MM F/1.2 115

85MM F/1.2 115

我是怎样用这些镜头拍摄的 118

其他镜头 121

必备配件 121

黑色薄布背景 121

灰色无缝背景纸 123

老头牌黑胶带 125

A 形夹子 125





第六章

创建优美的光线 127

装备：少而精 128

巧用自然光源的优点 130

影棚拍摄 132

操控可靠的光源 132

八种用一个光源美化女性的方法 136

混合而成，独一无二 136

你要讲述的是什么故事？ 137

第一，华丽的逆光 138

第二，迷人的低对比度光 140

第三，简单、减肥的显瘦光 143

第四，全身美化光 144

第五，能够增强或削弱曲线的侧光 146

第六，性感的黑白对比光 148

第七，普遍拉风的蚌壳光 149

第八，养眼又讨巧的虚化光 151



第七章

捕捉美丽的镜头 153

展示女性最好一面的拍摄技术 154

不大张声势的开始 154

用简单的方法起步 154

专业，信心，可控 155

开展持续沟通 157

一切只为最美 158

声东击西 158

让她瞥一下 158

培养你的视觉，提升你的艺术素养 159

摄影师的视觉是什么？ 159

做真实的自己 161

知其所以然 161

利用局限性激发你的创造力 162

保持开放 163

寻找启发源 163

用相机传达你的视觉 165

有意识地取景 165

采用同一模式 167

构图原则 168

景深 170

快门速度 170

捕捉不同种类的镜头 172

创建一个故事 175

提升意义 175

参考电影技法：全景、细节和特写 175

具有开始、中间和结尾 175

集中各种元素 175

之前和之后：辛西娅 180



第三部分 拍摄之后

第八章

后期制作简述 187

编辑艺术 188

你的价值取向是什么? 188

选出佼佼者 188

基于现实的期望 190

ADOBE LIGHTROOM的工作流程 190

挑选最满意照片的攻略 190

调整光线和色彩 192

从LIGHTROOM到PHOTOSHOP 198

修饰的理念 198

该不该修饰? 199

发挥你的艺术协同能力 202

ADOBE PHOTOSHOP 图像处理技术 203

顶级图像处理工具 203

最后的说明 213

之前和之后: C夫人 214