

Стань прелестной
МАКСИМАЛЬНО!

Ирина КРИКУНОВА

книга
Подарок



ДОСТОЙНЫЙ

КОРОЛЕВЫ

ОБОЛЬЩЕНИЯ



Инна Абрамовна Криксунова
Книга-подарок, достойный
королевы обольщения

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9141230

Аннотация

Книга о том, как пробудить в себе истинную женщину – не только выглядеть красивой и обольстительной, но и уметь чувствовать себя ею и вести себя так, чтобы притягивать мужчин.

Содержание

К читателям	4
Глава 1	7
Природные данные	8
Сделайте ваше тело соблазнительным	14
Не стоит ждать милостей от природы...	26
Эффектное преподнесение «козырей» своей внешности	31
Глава 2	42
Гардероб сексапильной женщины	43
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Инна Криксунова

Книга-подарок, достойный королевы обольщения

К читателям

Кому адресована эта книга?

Дорогие читательницы! Думаю, что для вас не существует особых проблем в общении с мужчинами, вы интуитивно всегда знаете, как с ними нужно поступать, и умеете добиться нужного результата. Но, тем не менее, вы согласны с высказыванием, что «теоретическое изучение предмета» еще никому не помешало, и поэтому вы хотели бы расширить свои познания в этой области, чтобы впоследствии еще более эффективно применять их. В таком случае эта книга также окажется для вас полезной.

Учили ли вас быть Настоящей Женщиной?

Все мы обучались в школе и осваивали общеобразовательную программу, включающую самые разные предметы: физику, химию, географию, компьютерную грамотность и т. д. Мы учились решать математические уравнения, доказывать теоремы, составлять сложные химические формулы, постигать основы информатики. Но в школе нас никогда не учили, как быть Настоящей Женщиной (уроки ручного труда не в счет). А для того, чтобы ваша жизнь была полнокровной и счастливой, вам необходимо мастерски овладеть этим искусством.

В древности существовал обряд посвящения в мужчину. Даже тогда первобытные люди понимали, что мальчика *надо научить* быть мужчиной. А разве *обряд посвящения в женщину* не нужен? Ведь мы требуем от мужчин, чтобы они были истинными представителями своего пола: сильными, надежными, верными, и очень огорчаемся, когда не обнаруживаем у них подобных качеств. А мужчины, в свою очередь, повсеместно говорят о том, что они не находят в своих феминизированных подругах той непостижимо-загадочной женственности, о которой они всегда мечтают.

Способны ли вы в совершенстве овладеть искусством обольщения?

Пожалуй, каждой представительнице прекрасного пола, чем бы она ни занималась в жизни, не помешало бы получить «специальное образование», благодаря которому она могла бы усвоить приемы истинно женского поведения, и стать, если можно так выразиться, настоящим «профи» в искусстве обольщения. Конечно, здесь, как и в каждой сфере деятельности, бывают гениальные ученики, и те, кто наделен обычными способностями. Но даже женщины, не слишком щедро одаренные от природы, вполне способны усвоить определенные правила обращения с мужчинами, благодаря которым они смогут умело вести себя с ними и добиваться успеха. Не знаю, насколько это здесь уместно, но мне хочется вспомнить шутовую фразу: «даже медведя можно научить танцевать»!

И, действительно, если каждую из нас можно научить работать на компьютере, водить автомобиль, шить на машинке, печь пироги – то почему нельзя научить любую женщину приемам обольщения? Это вполне возможно! Если даже вы не станете «великой соблазнительницей всех времен и народов», то, по крайней мере, вы, несомненно, овладеете тем «уровнем мастерства» в этом деле, который позволит вам пользоваться успехом у мужчин и чувствовать себя на высоте в общении с ними. Для того чтобы убедиться в справедливости этих слов, представьте на минуту, что вы – новоявленная Мата Хари, и вам по роду деятель-

ности необходимо в совершенстве овладеть искусством обольщения, чтобы впоследствии ни один мужчина не смог устоять перед вашими чарами.

Есть ли у вас шанс стать «королевой мужских сердец»?

Я со всей ответственностью заявляю: каждая женщина может стать сексапильной! Мало того, почти каждую нас при умелом, тщательно продуманном подходе можно превратить в секс-символ. Возможно, вам когда-нибудь попадались на глаза фотографии звезд, являющихся сейчас признанными секс-символами, на которых они были запечатлены в ранней молодости. В таком случае вы, несомненно, были удивлены их обычной, ничем не примечательной и даже заурядной внешностью. Вы могли бы придти к такому выводу, разглядывая, например, юношеские фотографии Марлен Дитрих, Софи Лорен, Мадонны, Джулии Робертс, Ирины Понаровской, Ларисы Долиной и многих других.

Из этого следует вывод: любая женщина может сделаться неотразимой, если она задастся этой целью. И вы тоже можете стать невероятно соблазнительной особой, способной разбивать мужские сердца. Для этого вам надо *всего лишь* поставить эту цель перед собой.

Чье мнение должно быть для вас определяющим?

Возможно, у вас возникнет мысль: «Не стану ли я при этом вульгарной, похожей на женщину легкого поведения? Не будут ли мои попытки обольщения выглядеть нарочитыми или, хуже того, смешными в глазах мужчин или моих подруг?».

Сразу скажу: пусть вас не волнует, как вы будете выглядеть в глазах подруг. Ваши приятельницы отнюдь не являются лучшими ценительницами вашей сексапильности. Когда среди женщин появляется сексуально эффектная, привлекательная, уверенная в себе особа, то они воспринимают ее как потенциальную угрозу. Они справедливо опасаются, что она сосредоточит на себе внимание всех мужчин, а остальные женщины на ее фоне будут незаметными и, в итоге, останутся не у дел. Пытаясь нейтрализовать столь опасную подругу, приятельницы нередко начинают осуждать ее, иронизировать по поводу ее якобы дурного вкуса, вульгарности и т. п. Не сомневаюсь, что вам знакома такая ситуация.

Что же касается мужчин, то им, наоборот, приятно и лестно, когда женщина перед ними открыто «позиционирует» себя как привлекательный сексуальный объект. Мужчины видят в ней добычу, возбуждающую желание ее завоевать. В этом случае они даже готовы простить ей погрешности против хорошего вкуса (если таковые имеются). В то время как особа, не желающая подавать себя в качестве сексуального объекта, им малоинтересна, что бы они ни говорили.

Итак, мужчины, безусловно, являются главными ценителями тех изменений, которые будут происходить с вами в процессе обучения в «школе сексапильности». И пусть показателем того, насколько вы успешно усваиваете «уроки обольщения», служат их восхищенные взгляды!

Это вам будет интересно!

В этой книге вам постоянно будет встречаться рубрика «Мнение мужчины». Ее содержание сложилось из моего общения с представителями сильного пола на протяжении длительного времени, не только в тот период, когда я писала эту книгу, но и ранее. Моими собеседниками были мужчины самого разного возраста, женатые и свободные, открытые и замкнутые, имеющие разные профессии и жизненный опыт.

Через всю книгу проходит и рубрика «Практикум обольщения». Она содержит ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы. А из тех рубрик, что посвящены знаменитостям, вы узнаете приемы обольщения, применяемые легендарными женщинами разных эпох, от

древности до наших дней, а также секреты сексапильности сегодняшних звезд экрана, эстрады и модельного бизнеса.

В конце каждой главы вы найдете психологический тест, который позволит вам увидеть себя со стороны, узнать, какой стиль поведения с представителями противоположного пола характерен для вас, и, следовательно, лучше понять себя.

Итак, дорогие читательницы, я надеюсь, что вы будете читать эту книгу с интересом, и что она не только принесет вам пользу, но и доставит удовольствие.

Желаю вам успеха!

Инна Криксунова

Глава 1

Осознайте потенциал вашей сексапильности

С обложек глянцевого журналов, с рекламных плакатов, с экранов телевизоров – всюду на нас смотрят лощеные красотки, излучающие уверенность в своей неотразимости. И многие из нас, поддавшись обаянию топ-моделей и суперзвезд, спешат за обновками в магазины, чтобы купить модную одежду и разрекламированные косметические новинки – ведь так хочется быть похожей на сексапильных красавиц, изображенных на журнальных страницах! И что в результате? В кошельке пусто, шкаф забит ненужными вещами, а прекрасный принц прошел мимо, даже не взглянув в вашу сторону...

Да, вы не будете похожи на Клаудию Шиффер или Синди Кроуфорд! Но не стоит переживать по этому поводу. Ведь вы наделены своей, ни на кого не похожей индивидуальностью, которая, будучи умело поданной, сделает вас невероятно обаятельной и сексуальной.

Глава, которую вам предстоит прочитать, убедительно доказывает: любая женщина привлекательна! У каждой представительницы прекрасного пола есть собственный потенциал сексапильности. Чтобы в полной мере раскрыть его, вам надо всего лишь узнать свои сильные и слабые стороны. Вам поможет уникальный тест красоты, позволяющий каждой женщине без труда определить главные «козыри» своей внешности.

Ну а дальше дело за малым: научитесь выгодно демонстрировать достоинства своей внешности и затушевывать ее недостатки. Украшайте и подчеркивайте в своем облике то, что вы считаете привлекательным, благо средств в наше время для этого предостаточно.

Природные данные

Узнайте, в чем заключаются «козыри» вашей внешности

Сначала повторю всем известную истину: нет некрасивых женщин. Есть лишь женщины, которые не умеют себя подать.

Любая женщина может быть по-своему сексапильной. Женское тело с его округлыми формами и плавными, текучими линиями – это самое лучшее, самое прекрасное, что создала природа. Но, тем не менее, многие недовольны своей внешностью: кому-то не нравится форма носа, кто-то недоволен размером бюста или длиной ног. Причем, даже известные актрисы, манекенщицы, фотомодели, то есть, те, кто по общепринятым меркам, являются признанными красавицами, частенько пеняют на несовершенство своей внешности. Все это в немалой степени связано с тем, что кино, реклама, эстрада, шикарные глянцевого журналы навязывают нам такие стандарты безукоризненной, тщательно «отполированной» красоты, которых просто-напросто не существует в реальной жизни. Даже знаменитая топ-модель Синди Кроуфорд, например, признавалась, что ей пришлось очень долго бороться с собой, прежде, чем она решилась фотографироваться в открытых нарядах, выходить на подиум и демонстрировать свою фигуру, свое тело, которое, как она считала, обладает массой несовершенств.

ЖЕНСКОЕ ТЕЛО С ЕГО ОКРУГЛЫМИ ФОРМАМИ И ПЛАВНЫМИ, ТЕКУЧИМИ ЛИНИЯМИ – ЭТО САМОЕ ЛУЧШЕЕ, САМОЕ ПРЕКРАСНОЕ, ЧТО СОЗДАЛА ПРИРОДА.

Многие женщины совершенно не осознают, в чем состоят самые сильные стороны их внешности. Без одежды, «в натуральном виде», они прекрасны, а стоит им нарядиться – и на свет появляется очередная безликая «серая мышка», у которой, как говорится, «не на что смотреть».

Почему это происходит? Как правило, женщина не умеет демонстрировать себя во всей своей красе в двух случаях. Во-первых, если она совершенно не знакома с потенциалом своей привлекательности, не имеет понятия о сильных сторонах своей внешности, не знает как их грамотно подать, и, во-вторых, если она чрезмерно застенчива, боится выставлять себя на всеобщее обозрение, ей кажется что это слишком вульгарно и вызывающе. Чрезмерная застенчивость может быть следствием чересчур жесткого или даже жестокого воспитания, когда свобода женщины существенно ограничивается, и когда ей прививаются сугубо пуританские моральные ценности («секс и стремление быть привлекательной для мужчин – это грязь, а скромность и неприметность – это хорошо» и т. п.). Милые дамы, запомните простую истину: до тех пор, пока вы не осознаете необходимость быть привлекательной и сексапильной, вы будете неконкурентоспособны по сравнению с другими сексуальными объектами (каковыми, собственно, все мы и являемся, по крайней мере, в том возрасте, пока мы способны продолжать человеческий род).

Любая нормальная женщина (уже потому, что она родилась в женском теле) обладает желанием нравиться, так как в ней заложено инстинктивное стремление привлекать представителей противоположного пола. Особенно сильно это проявляется, при достижении возраста половой зрелости. В этот период женское начало проявляет себя особенно активно. Отсюда можно понять, почему юные девушки-подростки носят сверхкороткие юбки, делают вызывающий макияж и немыслимые прически, всюду «стреляют глазками» и т. п. Их половые гормоны громким голосом заявляют о себе – и этим все сказано!

Ниже вашему вниманию предлагается разработанный мною тест красоты. Этот тест уже получил известность, как уникальный способ, позволяющий каждой женщине проанализировать особенности собственной внешности, выявить свои плюсы и минусы, и, провести, так сказать, «инвентаризацию» своих ресурсов красоты и привлекательности. Тест красоты даст вам возможность высветить, будто «лучом прожектора», особенности своего облика и увидеть, что «кладовые», где хранятся запасы вашего очарования, отнюдь не пусты!

ТЕСТ КРАСОТЫ ДАСТ ВАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫСВЕТИТЬ, БУДТО «ЛУЧОМ ПРОЖЕКТОРА» ОСОБЕНОСТИ СВОЕГО ОБЛИКА И УВИДЕТЬ, ЧТО «КЛАДОВЫЕ», ГДЕ ХРАНЯТСЯ ЗАПАСЫ ВАШЕГО ОЧАРОВАНИЯ, ОТНЮДЬ НЕ ПУСТЫ!

Благодаря проведению теста красоты вы воочию убедитесь, что у вас, как и у каждой женщины, есть свои «козыри» привлекательности и сексапильности. У одной женщины их больше, у другой – меньше. Но главное – они есть у каждой! Вам остается только научиться умело ими пользоваться и эффектно демонстрировать свои преимущества представителям сильного пола. И, наконец, хочу заметить, что женщина, обладающая не слишком большим набором «козырей» красоты, но умеющая выигрышно подавать их, выглядит в глазах окружающих гораздо более интригующей, и заманчивой, нежели красавица, обладающая прекрасными внешними данными, но не умеющая должным образом их преподнести.

Термины, которые надо знать

«Первичные половые признаки» – половые органы, определяющие у представителей живой природы половые различия между самцом и самкой.

«Вторичные половые признаки» – формируются в период полового созревания. У мужчин ими являются усы, борода, кадык, у женщин – грудные железы и форма таза, а у животных – яркое оперение, рога, клыки, пахучие железы и пр.

Как первичные, так и вторичные половые признаки являются у представителей живой природы главными инструментами сексуального привлечения. Но, поскольку в человеческом обществе не принято обнажать не только половые органы, но и некоторые вторичные половые признаки перед окружающими, то их место заняли всевозможные приемы украшения внешности, которые можно сравнить с ярким оперением птиц, эффектной окраской бабочек и т. п.

Тест красоты (разработка Инны Криксуновой)

Итак, перед вами «тест красоты», разработанный мною специально для того, чтобы, помочь каждой женщине должным образом оценить плюсы и минусы своей внешности. Наденьте купальник (лучше раздельный) и при дневном освещении встаньте перед большим, во весь рост, зеркалом. Еще лучше, если вы будете проделывать этот тест в обнаженном виде. Пройдитесь перед зеркалом, посмотрите на себя со всех сторон, сбоку, со спины (для этого используйте ручное зеркало). Не упускайте из вида ни одной мелочи. Однако не будьте к себе несправедливо придирчивой, не заостряйте внимание на несущественных мелких изъянах. С другой стороны, откажитесь от самолюбования, лишнего всякой критики.

Постарайтесь быть объективной. В этом вам поможет следующий испытанный прием. Сначала представьте себе, что на вас смотрит влюбленный мужчина, это поможет вам отметить ваши несомненные достоинства. А теперь попробуйте посмотреть на себя глазами недоброжелательной соперницы (хотя это и не слишком приятно!). Оцените свою внешность

с этой позиции. После того, как вы закончите свои наблюдения, проставьте себе оценки по пятибалльной системе напротив каждого пункта в списке, приведенном ниже.

<u>ОБЩИЙ ВИД</u> Рост Вес (степень полноты) Пропорции (соразмерность частей тела) Осанка (стройность, статность) Цвет волос Цвет кожи Качество кожи <u>ГОЛОВА</u> Волосы (густота, фактура) Лицо (в целом) Качество кожи лица Овал лица Форма лба Брови Глаза Нос Губы Зубы Подбородок Уши Линия профиля <u>ФИГУРА</u> Шея Плечи Область декольте Грудь Талия Живот Бедра Боковая линия туловища (в фас) Передняя линия туловища (в профиль) Спина Ягодицы Задняя линия туловища (в профиль) Ноги: Длина ног Форма ног верхняя часть (до колена) нижняя часть (от колена) Щиколотки Ступни Прямизна ног Руки: верхняя часть (до локтя)	
---	--

нижняя часть (от локтя)	
Запястье	
Кисть	
Пальцы	
Ногти	

После того, как тест заполнен, переходите к следующему этапу.

Термин, который надо знать.

«Нарциссизм» – предпочтение собственного тела в качестве объекта полового влечения.

В греческой мифологии Нарцисс – прекрасный юноша, который отверг любовь нимфы и за это был наказан богиней Афродитой тем, что влюбился в свое отражение в воде. От безнадёжности Нарцисс покончил с собой, заколов себя кинжалом. Из капель его крови и выросли цветы нарциссы.

В повседневной жизни словом «нарцисс» обозначают эгоистичных, самовлюбленных людей, обожающих себя и считающих, что у них нет недостатков.

Определение выигрышных черт внешности

После выполнения теста красоты вы можете легко определить лучшие черты вашей внешности.

Обведите красным карандашом параметры, заслужившие ваших наивысших оценок, то есть, «пятерки» (или «четверки», если вы чересчур самокритичны и «пятерок» у вас не оказалось). **Это – «козыри» вашей внешности!** Вы вправе гордиться ими и смело выставлять на всеобщее обозрение. Как? Выбирайте одежду, косметику и аксессуары, максимально подчеркивающие их (но об этом мы подробно поговорим далее). «Козыри» внешности являются оружием вашей обольстительности, и поэтому просто нелепо скрывать их от окружающих, особенно от представителей сильного пола!

А теперь обведите черным карандашом те элементы вашей наружности, по которым вы поставили себе «двойки» (или «тройки», если «двоек» вы не заслуживаете). **Это – ваши «проблемные зоны».** Научитесь их умело маскировать, скрывая от глаз окружающих и ни в коем случае не выставляя напоказ. Как? Выбирайте одежду, косметику и аксессуары, максимально скрывающие изъяны вашей внешности (об этом, как я уже говорила, будет рассказано ниже).

В первую очередь, заботьтесь о том, чтобы «козыри» вашей внешности были поданы максимально эффектно. Разумеется, одновременно не забывайте маскировать свои недостатки. Неукоснительно следуйте этим двум правилам, тогда окружающие будут считать вас необычайно привлекательной, обольстительной женщиной, и комплименты в ваш адрес не будут конца.

Практикум обольщения

Вопрос: После рождения ребенка у меня изменилась фигура. С одной стороны, грудь стала выглядеть очень эффектно: высокая, пышная, с аппетитной ложбинкой. Зато талия “расползлась” и увеличилась на целых двенадцать сантиметров! Как можно скрыть этот недостаток фигуры?

Марина, 32 года.

Ответ: Не упускайте случая продемонстрировать ваш бюст. Вам пойдут тонкие облегающие джемперы с круглым, овальным или треугольным вырезом, а также эффектные кольца и блузы с низко расстегнутыми пуговицами. А для того, чтобы замаскировать проблемную талию, носите сверху прямой свободный пиджак или удлиненный жилет.

Вопрос: У меня очень худые ноги, и я комплекую по этому поводу. Вообще, не могу сказать, чтобы я была довольна своей внешностью. Одна радость – у меня хорошие густые волосы.

Катя, 22 года.

Ответ: Поздравляю, Катя, ваши густые, блестящие волосы свидетельствуют о хорошей физической форме, а человек, наполненный жизненной энергией, всегда выглядит привлекательно. Чтобы замаскировать худые ноги, носите развевающиеся удлиненные юбки и брюки свободного покроя. И, разумеется, не носите короткие юбки и обтягивающие брюки. Впрочем, вы можете отвлечь внимание от худых ног, привлекая взгляды к вашим волосам. Старайтесь как можно выигрышнее подать их. Покрасьте их в самый модный оттенок и следите за тем, чтобы ваша прическа всегда выглядела свежо и безукоризненно. И вообще, не пренебрегайте даже малейшими «козырями» вашей внешности. Если у вас, например, красивые кисти рук, то не упускайте возможность продемонстрировать их с помощью эффектного маникюра, браслетов, перстней. Если у вас длинная, стройная шея и изящные уши, то привлечите к ним внимание с помощью изысканных, оригинальных украшений и т. п.

Главное – знать свои «козыри» и делать все, чтобы окружающие просто не могли оставить их без внимания.

Итак, теперь вы воочию убедились, что каждая женщина (в том числе и вы!) обладает уникальным потенциалом красоты и очарования. Надеюсь, что после выполнения теста вы смогли по-новому взглянуть на себя. Возможно, вы даже пересмотрели мнение о своей внешности, открыв целый ряд достоинств, которых вы до сих пор не осознавали.

Отныне гордо и уверенно несите себя, не стремясь поддаться ни под какие стандарты. Теперь, когда вы изучили преимущества своей внешности, смело подчеркивайте их. Преподносите их настолько эффектно, насколько можете. И тогда вы нередко будете слышать себе вслед восхищенные слова: “Красивая женщина!”

Рейтинг сексапильности

В американском журнале «Плэйбой» были представлены 100 самых сексапильных женщин 20-го века. Возглавляет список несравненная Мэрилин Монро, секс-символ всех времен и народов. За нею следуют Джейн Мэнсфилд, кукольная блондинка, прославившаяся своей грудью необъятных, фантастических размеров и Рэчел Уэлш с ее необузданными повадками хищной пантеры. Далее следует Брижит Бардо, первая из кинозвезд, начавшая носить длинные распущенные волосы. Ее шевелюра цвета яркий блонд, спутанная в художественном беспорядке, навевала мысль о том, что она только что выпорхнула из страстных объятий в постели. Пятерку первых замыкает Синди Кроуфорд, прославившаяся своим холеным, гладким, накачанным в тренажерных залах телом. Далее следуют Софи Лорен, Элизабет Тейлор и Памела Андерсон. В списке, занимая

разные места, фигурируют также Джина Лоллобриджида, Марлен Дитрих, Грета Гарбо, Дайана Росс, Наоми Кэмпбелл, Деми Мур и многие другие знаменитости.

Индивидуальная карта сексуальной привлекательности

Теперь для большей наглядности составьте индивидуальную карту своей привлекательности. Для этого нарисуйте небольшую таблицу из двух столбцов. Левый из них озаглавьте «Козыри моей внешности», правый – «Проблемные зоны моей внешности». Затем впишите в левый столбец три позиции, по которым вы имеете наивысшие оценки, а в правый – три позиции, по которым вы поставили себе самые низкие баллы.

Козыри моей внешности	Проблемные зоны моей внешности

Совет: повторяйте тест красоты не реже, чем раз в два года, потому что за это время вы можете измениться. Например, пополнеть после родов или, наоборот, похудеть в результате занятий шейпингом или диеты, привести в идеальный порядок свои зубы и ногти, сделать перманентный макияж (о нем ниже) и пр. В результате сильные и слабые стороны вашей внешности могут поменяться местами.

Итак, теперь у вас есть «штрих-код» вашей, и только вашей индивидуальности. Набор «козырей внешности» у каждого свой. Например, у одной женщины великолепная грудь, тонкая талия и пышные, соблазнительные ягодицы. У другой – сильными сторонами являются безукоризненные длинные ноги, изящная, стройная шея и подтянутый, плоский живот. У третьей главные «козыри» – это большие выразительные глаза, изящные запястья, длинные пальцы и ногти красивой формы. Примеры можно приводить до бесконечности. Главное – теперь вы знаете, что ваша индивидуальность уникальна, и что ваша задача – как можно доходчивее донести это до сведения окружающих! (О том, как это сделать, подробно рассказано в этой главе далее, в разделе “Эффектное преподнесение “козырей” своей внешности”).

Сделайте ваше тело соблазнительным

Холеное тело

Тело выглядит холенным и ухоженным тогда, когда оно подтянутое, не рыхлое, когда кожа на нем гладкая, а на руках и ногах сделан свежий маникюр и педикюр, и, конечно же, когда от тела исходит приятный, соблазнительный запах.

Чем меньше вы одарены от природы «козырями» привлекательности, тем более холенным и ухоженным должно быть ваше тело. Таков закон компенсации! Чем внимательнее вы будете заботиться о своем теле, тем более соблазнительной и сексапильной вы будете себя чувствовать. Это повысит вашу самооценку, что, в свою очередь, придаст вам уверенности в себе.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ВЫ ОДАРЕНЫ ОТ ПРИРОДЫ «КОЗЫРЯМИ» ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ, ТЕМ БОЛЕЕ ХОЛЕННЫМ И УХОЖЕННЫМ ДОЛЖНО БЫТЬ ВАШЕ ТЕЛО. ТАКОВ ЗАКОН КОМПЕНСАЦИИ!

Итак, для того, чтобы вы могли всем своим видом излучать безмолвное послание о вашей несомненной привлекательности, вам необходимо прежде всего полюбить себя. Если вы спокойно и уверенно, без всякого высокомерия любите себя, то это чувствуется окружающими, интригует их. У мужчин возникает ощущение, что вы, действительно, являетесь «объектом повышенного спроса». Раз вы тщательно следите за собой, значит, вы убеждены, что представляете собой нечто ценное, и, значит, это, действительно, так!

Если женщина себя не любит, то ей крайне трудно привлечь чье-то внимание. Это видно невооруженным взглядом: позы, движения, выражения лица, глаз – все выдает неприятие себя. Чтобы убедиться в этом, выйдите на улицу и посмотрите на людей в транспорте, в магазине и т. п. У женщины, не любящей себя, внешность, как правило, оставляет желать лучшего: у нее сутулая спина, опущенные плечи, скорбные складки в уголках губ и потухший взгляд. Кто заинтересуется такой женщиной?

Однако вернемся непосредственно к теме. Итак, каковы приметы ухоженного, холеного тела? Как уже говорилось выше, одной из примет ухоженности является свежий маникюр и педикюр (это вовсе не означает требование красить ногти ярким лаком, надо всего лишь содержать их в идеальном порядке, и об этом будет рассказано ниже). Кроме того, с поверхности тела должны быть удалены нежелательные волоски (разумеется, там, где это необходимо). Ну, и, конечно же, тело должно быть подтянутым. Важно даже не то, есть ли у вас лишние килограммы или нет. Гораздо важнее обладать хорошей осанкой, и элементарными физическими навыками, позволяющими вам красиво двигаться и иметь уверенную, легкую походку. Для того чтобы почувствовать себя обновленной: легкой, подвижной, динамичной, полезно иногда побыть на диете, сбросить пару-тройку килограммов лишнего веса. И, наконец, запах чистоты и свежести, а также тонкого, изысканного парфюма завершит ваш образ. Такой женщиной нельзя не залюбоваться!

Ухоженность придает вашему облику особый лоск и шик. Холеная женщина, пусть даже она обладает достаточно скромными внешними данными, воспринимается окружающими как женщина класса люкс. Ярким примером подобного подхода является певица Наталья Ветлицкая – эталон холености, лоска и шика. Ухоженность свидетельствует о вашей высокой самооценке, а это всегда интригует мужчин, вызывает их интерес. Помните об этом!

Синди Кроуфорд – умная женщина с великолепным телом

Американцы считают, что Синди Кроуфорд идеально воплощает собой образ типичной американки. Она является эталоном красоты своего времени – ведь эталоны так же подвержены изменениям, как и сама жизнь.

У Синди великолепное тело, за которым она тщательно следит. Синди много занимается на тренажерах, благодаря чему она обладает сильными, тренированными мышцами. Один известный массажист, через руки которого прошло немало знаменитостей из мира высшей элиты, говорит, что ни у кого нет такого потрясающе холеного, безукоризненного подтянутого тела, как у Синди Кроуфорд.

Однако ее беспокоит то, что ее приукрашенный и идеализированный образ может вызывать у многих женщин комплекс неполноценности. «Бог мой!», – восклицает Синди, – «глядя на обложку модного глянцевого журнала, где помещено мое фото, люди видят мой умопомрачительный, выпирающий со всех сторон бюст. И им невдомек, что я вся чуть ли не забинтована и буквально «впихнута» в какой-то немыслимый бюстгальтер, и что на самом деле я выгляжу не совсем так».

Интересно, что поначалу путь в модельный бизнес казался закрытым для Синди. Несмотря на ее прекрасные внешние данные (рост 186 см, вес 58 кг), директоров модельных агентств смущала ее родинка над верхней губой. Они рекомендовали ей удалить ее. Но Синди не соглашалась. Впоследствии, на первых рекламных фотографиях Синди ее родинку тщательно загушевывали ретушеры. Но, в конце концов, именно по этой родинке мир и стал узнавать на фотографиях великолепную Синди Кроуфорд.

«Главное для успеха в модельном бизнесе – идти по подиуму и чувствовать себя в этот момент императрицей!» – утверждает Синди. Однако в обычной жизни ее любимой одеждой являются голубые джинсы и белая рубашка.

Удаление нежелательных волос

Практически у всех женщин имеются волоски на разных участках тела (руках, ногах и пр.). У брюнеток они более заметны, у блондинок – менее. Но, как бы то ни было, сегодняшние стандарты красоты и сексапильности требуют, чтобы поверхность тела была идеально гладкой. Во всяком случае, это требование является неукоснительным, когда те или иные части тела выставляются напоказ, например, если женщина носит одежду, открывающую ноги, не говоря уже о летнем времени года, когда предстоит появиться на пляже и т. п. Если волоски на ногах еле заметны, то зимой их можно, в конце концов, и не удалять. Но, как бы то ни было, идеально гладкая кожа на ногах и в области бикини (где ноги соединяются с нижней частью живота) всегда выглядит несравненно лучше, нежели покрытая пусть даже незначительной растительностью. О волосках в подмышечных впадинах и говорить не приходится, они выглядят крайне «неаппетитно». Впрочем, стремление избавляться от нежелательных волос на теле – это отнюдь не изобретение нескольких последних десятилетий. Женщины с самых древних времен, начиная от Клеопатры (и даже ранее) использовали различные способы, чтобы сделать поверхность кожи шелковистой и волнующе гладкой.

Сегодня для удаления нежелательных волос на теле используется, прежде всего, бритье, являющееся самым распространенным способом, затем кремы-депиляторы, а также

специальные пластыри. Более радикальным средством, позволяющим удалять волосы на довольно длительный срок (а то и навсегда), является эпиляция. У каждого из этих способов есть свои плюсы и минусы. Вам решать, каким из них вы воспользуетесь.

Бритье

Бритье является быстрым и безболезненным способом удаления волос на ногах, под мышками и в области бикини. Однако его недостатком является то, что для достижения идеального результата волосы надо удалять достаточно часто – один раз в 2–3 дня.

Выбирая бритву, покупайте модели нового поколения, с безопасным, защищенным с помощью резиновой прокладки лезвием, которое позволяет избежать царапин и порезов. Непосредственно перед бритьем кожу можно смазать специальным гелем, который облегчит процедуру. После бритья ополосните ноги/подмышки тепловатой или прохладной водой и смажьте их кремом, снимающим раздражение кожи (с ромашкой, алоэ или чередой).

Эпиляция

Самым радикальным способом, позволяющим навсегда избавиться от нежелательных волос на поверхности кожи, является **электроэпиляция**, во время которой в каждую волосную луковицу вводится игла, и затем луковица прижигается электрическим током. Эта процедура проводится в косметических салонах или клиниках. Недостатком этой процедуры является ее болезненность, а также то, что для достижения нужного эффекта требуется значительное время, поскольку за один сеанс можно обработать лишь небольшой участок кожи.

Для не столь радикальной эпиляции в последние годы используется небольшой бытовой электроприбор, внешне похожий на электробритву. С помощью этого прибора волосы вырываются с корнем, благодаря чему они вновь отрастают не так быстро (но волосная луковица при этом остается на месте). Достаточно удалять волосы один раз в 2–3 недели, причем с каждым разом они отрастают все медленнее и медленнее. Наилучших результатов позволяют добиться эпиляторы фирмы «Браун». В начале использования прибора возможны незначительные болевые ощущения. Поэтому, приступая к первым сеансам, волосы нужно удалять участками. Затем, по мере привыкания и по мере замедления роста волос, можно обрабатывать все **большие** участки кожи ног.

Практикум обольщения

Вопрос: У меня такая чувствительная кожа, так больно удалять все эти волосы, неужели нельзя без этого обойтись? У меня волосы рыжего цвета, и их не так уж много на ногах и руках. Может, оставить их и не удалять?

Вика М. 19 лет

Ответ: Современные представления о женской красоте требуют, чтобы кожа была идеально гладкой, как шелк. Если волосы, о которых вы говорите, очень тонкие, редкие и практически незаметные, то их можно и не удалять. Вы можете попробовать осветлить их блондирующими средствами для волос, чтобы они стали еще незаметнее. Только это надо делать очень осторожно, чтобы не испортить кожу. Что касается волос на руках, то у женщин они крайне редко бывают настолько заметными, что требуют удаления. А вот волосы на ногах выглядят “неаппетитно”, особенно, если они жесткие и длинные. Для их удаления вы можете вместо бритья пользоваться депиляторными кремами. Они делают эту процедуру абсолютно безболезненной. Попробуйте, и вы сами убедитесь в этом.

Депиляторные кремы и пластыри

Весьма удобным средством для удаления нежелательных волос на теле являются **депиляторные кремы**. Их плюсом является то, что они полностью исключают возможность порезов, царапин, болевых ощущений, которые подчас возникают при бритье или эпиляции. Их минусом (по сравнению, например, с бритьём) является **большая** по времени длительность процедуры.

Применение депиляторных кремов особенно удобно в местах, более других подверженных раздражению, например, в подмышечных впадинах, а также в области бикини.

В продаже имеется большой выбор разнообразных депиляторных кремов. Крем наносится на кожу согласно инструкции и оставляется там до высыхания, обычно на 20–30 минут. После этого крем вместе с отошедшими от кожи волосками снимается лопаточкой или черенком ложки. Затем кожу надо сполоснуть прохладной водой и смазать тонким слоем обычного питательного или увлажняющего крема или попудрить детской присыпкой.

Пластырь для удаления волос представляет собой полоски ткани с нанесенным на них воском и, кроме того, препаратом, слегка размягчающим волосы. На участки тела (например, на ноги) накладываются полоски этого пластыря, а затем, по прошествии некоторого времени полоски снимаются вместе с оставшимися на них волосками.

Праздник сладострастия

Образ сладострастной восточной красавицы можно представить себе, читая сказки «Тысяча и одной ночи» – знаменитый средневековый трактат, образно рисующий картины арабской жизни. Восточная красавица выглядела так: изящный тонкий стан, гладкое белое лицо, «подобное луне в четырнадцатую ночь», миндалевидные глаза под густыми и длинными черными бровями, сросшимися на переносице, родинка на щеке – такой предстает перед нами героиня сказок Шехерезада. Женскую красоту на Востоке сравнивают с «рахат-лукумом» – она столь же сладкая и соблазнительная.

На арабском Востоке вершиной искусства танца считается знаменитый «танец живота». Нет ничего более возбуждающего для мужских глаз, считают знатоки. «Танец живота» с его чувственной, откровенной эротикой полон дурманящей неги. Танцовщица кружится в танце, и гибкие, вращательные движения ее живота становятся все темпераментнее и быстрее, плотно сосредотачивая на себе взгляды присутствующих зрителей.

Наряд для исполнения «танца живота» включает в себя, прежде всего, приспособленные шаровары из прозрачного шелка, спущенные низко на бедра и открывающие талию. Сверху на танцовщице надета облегающая короткая кофточка-лиф, едва закрывающая грудь. Живот и верхняя часть бедер полностью обнажены. Голову танцовщицы венчает небольшая чалма, украшенная спереди драгоценными камнями и перьями. Парчовые туфли с острыми загнутыми носками завершают наряд.

Маникюр и педикюр

Как уже говорилось выше, внешний облик элегантной, привлекательной женщины немислим без ухоженных рук и ног. Впрочем, маникюр и педикюр вполне можно делать

самостоятельно, в домашних условиях. Для этого надо иметь полный набор необходимых инструментов.

Маникюр и педикюр должен быть всегда свежим, без изъянов. Если вы не любите яркий лак для ногтей, то используйте бесцветный (он хорош еще и тем, что подходит для любой формы ногтей, а не только для безукоризненной). Впрочем, освежить маникюр и педикюр совсем несложно, так как в продаже имеется большой ассортимент лаков для ногтей нового поколения, высыхающих моментально, в течение 1 – 2-х минут. Только не стоит наносить такие лаки в несколько слоев, их консистенция такова, что вполне хватает одного слоя.

Летом на первый план выступает необходимость **педикюра**. Если вы носите босоножки с открытыми пальцами, то ни в коем случае не позволяйте себе надеть их без предварительно сделанного педикюра. То же самое относится к тем случаям, когда вам предстоит появиться на пляже. Ногти на ногах редко бывают столь же красивы, «как жемчуг», чтобы выставлять их на обозрение мужчин в натуральном виде.

Практикум обольщения

Вопрос: Как только я пытаюсь отрастить ногти, непременно какой-нибудь из них ломается. Приходится их коротко подстригать. К тому же у меня корототкие пальцы. А мне так хочется, чтобы они были длинными и красивыми! Можно ли как-нибудь исправить этот дефект?

Ответ: Если ногти часто ломаются, то это может свидетельствовать о недостатке кальция в организме. Вы, наверное, заметили, что такая проблема появляется, в основном, зимой и осенью, а летом ногти становятся более крепкими. Это связано с тем, что летом солнечные лучи способствуют синтезу витамина D (кальциферола) в организме, а это также укрепляет ногти. Для того чтобы улучшить состояние ногтей, круглый год принимайте поливитамины, особенно они необходимы зимой. В аптеках есть различные витаминные комплексы, способствующие укреплению ногтей и волос. Кроме того, старайтесь есть побольше сыра, творога, молока и орехов, так как эти продукты содержат много кальция.

Вы можете зрительно удлинить свои пальцы и придать им идеальную форму с помощью накладных ногтей (о них будет подробно рассказано далее). Такие ногти очень удобно носить “на выход”. Кроме того, вы можете “нарастить” ногти в косметическом салоне, и они будут служить вам 3–4 месяца (об этой процедуре также рассказано ниже).

В настоящее время, наряду с привычным, классическим, популярен также так называемый **европейский маникюр**. Основное его отличие заключается в том, что тонкую кожу, образовавшуюся вокруг ногтей, вообще не срезают, а лишь отодвигают, предварительно смочив специальным размягчающим составом. Существуют приверженцы обоих видов маникюра. Замечу, что если вы делаете маникюр/педикюр в салоне, то тогда целесообразнее применять европейский способ маникюра/педикюра, так как в этом случае снижается риск занесения инфекции через порезы.

Если вы делаете маникюр/педикюр дома, то инструменты после выполнения процедуры нужно обязательно вымыть горячей водой с мылом. Инструменты, а также места вокруг ногтей можно продезинфицировать, протерев их спиртом, одеколоном, перекисью водорода или слабым раствором марганцовки.

Для выполнения маникюра и педикюра вам понадобится следующий набор средств:

- маникюрные ножницы с остро заточенными приподнятыми концами;
- острые маникюрные щипчики;

- лопаточка для отодвигания надкожицы;
- жидкость для размягчения надкожицы;
- пилка для ногтей;
- вазелин;
- лак для ногтей;
- жидкость для снятия лака;
- ватные палочки для удаления случайных пятнышек;
- дезинфицирующее средство;
- крем для смягчения кожи рук.

Итак, не забывайте, что неухоженные руки и ноги придают вам вид женщины, занимающейся тяжелым физическим трудом. Холеные же ручки и ножки делают из вас женщину, созданную для любви!

Мнение мужчины

Мне нравится, когда женские ручки холеные, ухоженные, с маникюром, тогда чувствуется, что женщина думает о мужчинах, и ей небезразлично, как она выглядит. И вообще приятно представить себе, что тебя обнимают нежные женские руки. Вот только ногти не должны быть чересчур длинными и лак, по-моему, не должен быть слишком ярким, ядовитым. Пусть лучше он будет нежно-розовым или перламутровым. Я побаиваюсь женщин с длинными яркими ногтями, они мне кажутся “хищницами”, с которыми трудно совладать! Особенно я не выношу яркий педикюр: в постели это мне почему-то напоминает... мужчину в носках.

Хотя я знаю, что есть мужчины, которым нравится, когда женские ногти накрашены эффектным, ярким лаком – кроваво-красным или даже черным (бр-р-р!). Один мой приятель говорит, что женщины с такими руками его интригуют и сильно возбуждают. Ну, не знаю, может быть, но если ногти яркие, то, по-моему, нет ничего хуже облупленного лака, это производит отталкивающее впечатление. Уж лучше пусть она вообще ходит с ненакрашенными ногтями, чем с облупившимися.

Мир разнообразных запахов

Человеческому телу изначально присущи те или иные запахи. Абсолютная стерильность несексуальна. Но запахи, исходящие от тела, могут быть приятными или неприятными. Свежевымытая кожа и волосы здорового человека имеют естественный приятный аромат чистоты и свежести. Однако одного лишь запаха чистоты и свежести недостаточно для того, чтобы взволновать представителей противоположного пола и пробудить в них сексуальное начало. Впрочем, есть мужчины, которые предпочитают именно естественный телесный запах женщины (не обязательно даже чистый и свежий!), и не выносят никаких духов. Но таких мужчин, безусловно, меньшинство. Известно, что Наполеон в письме предупредил свою супругу Жозефину о том, что он через три месяца приедет к ней, и просил ее в течение этого времени не мыться (!).

Запахи мощно воздействуют не столько на наше сознание, сколько на подсознание. Вспомните, когда вы шли, предположим, по улице, и вдруг почувствовали мимолетный аромат, который моментально пробудил в вас волну воспоминаний, возможно, даже заставил вспомнить человека, о котором вы не думали долгие годы. Запах может не только вскружить голову, но даже заставить ее потерять!

ЗАПАХ МОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО ВСКРУЖИТЬ ГОЛОВУ, НО ДАЖЕ ЗАСТАВИТЬ ЕЕ ПОТЕРЯТЬ!

Облик неотразимой, обольстительной женщины немыслим без тонкого ореола духов, окружающего ее. Вспомните, как интригует воображение проходящая мимо женщина (или мужчина!), оставляя после себя едва уловимый волнующий аромат. Выбирая духи, полагайтесь на свою интуицию, хотя на духи, безусловно, существует мода, ведь одни и те же запахи со временем надоедают. Имейте в виду, что всегда выгоднее покупать дорогие духи (пусть даже в маленьком пробном флакончике), нежели дешевые. Капля стойких дорогих духов сохраняет свой запах длительное время, и не только окружающие, но и вы сами чувствуете этот аромат и наслаждаетесь им, а это, в свою очередь, придает вам уверенность в себе. Каким бы прекрасным запахом не обладали дешевые духи, они почти никогда не отличаются стойкостью, и поэтому не являются удачной покупкой.

Из парфюмерной продукции наиболее распространены дезодоранты (их можно скорее назвать парфюмерно-гигиеническим средством), а также одеколоны, туалетные воды и духи. Парфюмированные дезодоранты являются одновременно и духами (в таком случае на баллончике написано «perfumed deodorant» или «perfumed body spray»). Духи, одеколоны и туалетные воды различаются процентным содержанием душистых веществ в спиртовом растворе (естественно, чем больше спирта, тем менее стойким является запах). Процент содержания спирта обычно указывается на упаковке или на доннышке самого флакона.

Практикум обольщения

Вопрос: Мне очень нравятся духи “Опиум”, но я блондинка с голубыми глазами. Всякие цветочные ароматы, которые рекомендуют девушкам моего типа, мне совершенно не нравятся. Что выбрать?

Анджела П. 24 года

Ответ: Журнальные рекомендации являются слишком общими. Они не учитывают именно вашу индивидуальность. Ведь блондинки тоже бывают разными: достаточно сравнить, например, типы внешности таких женщин, как Кристина Орбакайте, Татьяна Доронина, Мария Шукшина, Маша Распутина. Кроме того, природные блондинки встречаются редко, чаще всего они бывают крашеными.

Нежные цветочные ароматы, о которых вы говорите, рекомендуются “классическим” блондинкам: с натуральным цветом волос, светлой кожей и с мягким, женственным, пассивным характером. Однако ясно, что такой блондинке, как, например, Мадонна, они совершенно не подходят!

Выбирая духи, руководствуйтесь своим вкусом и, в первую очередь, интуицией. Ведь запах – вещь очень интимная, чувственная, воспринимаемая, большей частью, на уровне подсознания. “Ваш” запах должен соотноситься, в первую очередь, не столько с цветом волос, сколько с вашим темпераментом и стилем поведения. Поэтому если вам нравятся духи “Опиум”, если, ощущая их аромат, вы говорите себе: “это – мое!”, то можете смело использовать их в своем арсенале обольщения.

Существуют также специальные полоскания и спреи для полости рта, предназначенные для придания особой свежести дыханию, а также спреи для интимных мест, имеющие своей целью не только придать этим частям тела приятный запах, но и вызвать сексуальное возбуждение. Бывают и спреи для ног, которые уничтожают неприятные запахи.

Те парфюмы, что содержат амбру, мускус, сандал, жасмин и полынь, считаются наиболее чувственными и эротичными. Самыми же сексуальными духами в мире признаны следующие марки: «Пуазон» (в переводе с французского – яд), «Обсэшн» (в переводе с английского – навязчивая идея) и «Опиум».

Термин, который надо знать

«Феромоны» – химические вещества, являющиеся передатчиками биологической информации между особями. Феромоны играют роль сильных сексуальных раздражителей, привлекающих индивидов противоположного пола.

В настоящее время производители духов, рекламируя свою продукцию, утверждают, что они добавляют в дорогие духи феромоны.

Учетная диета

Итак, переходим к диетам, которые помогают поддерживать стройную фигуру.

Учетную диету можно, скорее, назвать «психологическим трюком», помогающим сдерживать себя и не есть лишнего. Суть этой диеты заключается в том, что вы «документально регистрируете» всю пищу, съедаемую вами за день. Во время проведения учетной диеты вам необходимо записывать все, что вы едите в течение дня, на отдельный листок бумаги.

Перед тем, как приступить к еде, положите себе на тарелку необходимую, но *умеренную* порцию пищи, налейте стакан чая (кофе, сока и т. п.).

Примеры порций, каждая из которых предназначена на один прием пищи:

- блюдо овощного салата плюс стакан кефира;
- два бутерброда с сыром плюс стакан чая;
- полпорции овощного супа плюс стакан сока;
- котлета с тремя столовыми ложками риса плюс чашка кофе.

Интервалы между приемами пищи должны составлять 2,5–3 часа.

Прежде, чем приступить к трапезе (это важно!), запишите содержимое своей порции на дневной учетный листок. Но уже после этого во время еды не кладите на тарелку *никаких* добавок и дополнений. Суть этой диеты состоит в том, что глядя в конце дня на учетный листок, вы видите перед собой все, что съели за день, и убеждаетесь, что количество пищи, принятой вами, более чем достаточное. Эта наглядность помогает вам устоять перед желанием положить себе «еще один кусочек» или перехватить что-нибудь в перерывах между приемами пищи.

Учетную диету можно поддерживать практически постоянно. Во время этой диеты вес сбрасывается не форсированно, а медленно. Придерживаясь ее, за две недели можно похудеть на 2,5–3 кг. Эта диета особенно хороша для тех случаев, когда вам надо сбросить 4–5 кг перед поездкой на отдых, перед каким-либо торжественным празднованием, ответственным свиданием и т. п.

Термины, которые надо знать.

«Булимия» (в переводе с греческого) – бычий голод. Болезненное состояние, выражающееся в неутолимом голоде, сопровождающемся слабостью и сосущей болью под ложечкой. Булимия возникает при эндокринных заболеваниях, иногда она является реакцией организма на сильный стресс. Например, английская принцесса Диана в своих интервью говорила, что в тяжелые периоды своей жизни страдала булимией. Кроме того, этим недугом был знаком Элвису Пресли в конце его жизни.

«Анорексия»(в переводе с греческого) – отсутствие аппетита. Навязчивое убеждение человека в том, что он обладает лишним весом и, отсюда, неотступное стремление похудеть. Анорексия заставляет человека ненормально ограничивать себя в еде, что, в свою очередь, может привести к истощению и дистрофии.

Белково-витаминная диета

Для того чтобы сбавить вес, можно использовать эффективную и несложную в применении *белково-витаминную диету*. Многие женщины уже убедились в ее результативности. С помощью этой диеты можно быстро привести фигуру в порядок после завершения периода кормления ребенка грудью, перед поездкой на отдых, перед ответственным выходом в свет и т. п.

Плюсы этой диеты таковы:

- она легко переносится и не вызывает чувства голода;
- она не наносит вреда здоровью;
- с ее помощью вы сбрасываете за десять дней примерно 4–5 кг веса!

Во время проведения этой диеты можно употреблять *только* белковую и витаминную пищу. Жиры и углеводы полностью исключаются из питания. Пищу нужно есть в натуральном виде, без всяких соусов и приправ (кетчупа, майонеза, сметаны и т. п.). Допускается лишь умеренное употребление соли. Белковые и витаминные компоненты этой диеты надо принимать отдельно, во время разных приемов пищи. Как известно, раздельное питание само по себе способствует похудению.

В период проведения этой диеты можно пить минеральную воду, обычную воду (лучше горячую), чай и кофе *без сахара* и травяные настои. Количество этих жидкостей не ограничивается. Другие напитки (лимонады, соки, пиво, алкоголь и пр.) полностью исключаются. Пищу необходимо принимать шесть раз в день, через каждые 2,5 часа. Благодаря тому, что от одного приема пищи до другого проходит не так уж много времени, чувство голода не возникает.

Вот как эта диета выглядит на практике:

- **8. 00** – два вареных яйца (белковый компонент);
- **10. 30** – один грейпфрут (витаминный компонент);
- **13. 00** – 200 г отварного нежирного мяса (белковый компонент);
- **15. 30** – два яблока (витаминный компонент);
- **18. 00** – 200 г отварной рыбы (белковый компонент);
- **20. 30** – один большой апельсин (витаминный компонент).

Вы убедились сами, что количество пищи, предусмотренное на один день, вполне достаточно для того, чтобы не испытывать чувства голода. В качестве белковых компонентов можно, наряду с яйцами, мясом и рыбой, использовать обезжиренный творог, брынзу (и другие белые, нежирные сыры), нежирную дичь, вареную колбасу. В качестве витаминных компонентов подойдут не только фрукты, но и сырые или вареные овощи без приправ, например, свекла, морковь, огурцы, помидоры, перец, репа, брюква и пр. Нельзя есть только слишком сладкие фрукты, такие, как виноград, бананы, курага, хурма (в них слишком много углеводов). По той же причине не подходит и картофель.

Эта диета вас не разочарует. Если же вам необходимо сбросить больше 4–5 кг, то после проведения диеты надо сделать перерыв на одну неделю, а затем повторить цикл снова.

Голливудским актрисам хорошо известна и чисто белковая диета (не путать с белково-витаминной!). Во время этой диеты можно есть только белковую пищу: мясо, рыбу,

морепродукты, яйца, нежирный творог и пр. Ничего другого есть нельзя. Благодаря этой диете можно сбросить 15 кг за две недели!

Но есть один минус: белковая диета дает очень большую нагрузку на организм, особенно на печень и почки. Кроме того, она плохо действует на кожу. Ее можно проводить только под руководством тренера-специалиста. Но многие актрисы идут на это. Впрочем, на что не пойдешь ради выгодного контракта!

Фруктово-овощная диета

Эта диета хороша тем, что она помогает не только сбавить вес, но и очистить организм, вывести из него шлаки. А это, в свою очередь, существенно влияет на улучшение внешнего вида. Эту диету лучше всего проводить летом, когда в продаже есть большое количество свежих, а не парниковых фруктов и овощей. Кстати, эта диета великолепно сочетается с летним отдыхом у моря. Но при необходимости ее можно использовать и зимой.

Итак: **в первый день** возьмите 2 литра 100 %-ного, натурального сока (а не нектара, в который обычно добавляют сахар и лимонную кислоту). Добавьте к соку 1 литр кипяченой воды и все смешайте. В результате у вас получится 3 литра сока с водой. Разделите получившуюся смесь на 7 частей и выпейте ее на протяжении всего дня через равные промежутки времени, например, через каждые 2–2,5 часа. Есть в это день ничего нельзя.

Добавлю, что лучше всего очищают организм соки цитрусовых плодов: апельсиновый, грейпфрутовый, мандариновый. На следующем месте стоят яблочный и морковный соки. При желании вы можете пить и другие 100 %-ные натуральные соки (разумеется, без добавления сахара).

На следующий день возьмите 2–2,5 кг яблок, разделите их на 7 частей и съешьте в течение дня через равные промежутки времени. Кроме яблок, есть в этот день ничего нельзя. Пить можно только минеральную воду, обычную воду, травяные настои без сахара, и ничего другого. Вместо яблок можно использовать и другие не слишком сладкие фрукты или овощи, например, морковь, репу, брюкву, груши, сливы и т. п.

Этой диеты следует придерживаться 8-10 дней, чередуя один день на соках, другой – на фруктах/овощах. Потом можно перейти на обычный режим питания, только, конечно, не объедаясь, как после голодовки. После 10 дней обычного питания можно повторить разгрузочную десятидневку вновь.

Соблюдать эту диету сложнее, чем предыдущую (из-за однообразия компонентов). Зато результаты более ощутимы, так как она не только помогает сбросить вес, но и оздоравливает организм. После проведения этой диеты волосы и глаза начинают блестеть, ногти становятся крепкими и розовыми, а кожа гладкой и здоровой.

Капуста и... красивый бюст

Чтобы грудь не отвисала, медики рекомендуют женщинам обязательно носить бюстгальтер. Впрочем, некоторые представительницы прекрасного пола могут обходиться и без него. Дабы определить, к какой категории вы относитесь, положите под грудь карандаш. Если он упадет, то вы спокойно можете обходиться без бюстгальтера. Если же карандаш не падает, а держится в подгрудной складке, то вам необходимо обязательно носить этот предмет дамского туалета.

Для улучшения формы груди, можно применять народный, испытанный веками способ. Он состоит в том, чтобы есть как можно больше капусты, причем в любом виде: жареном, пареном, сыром. Особенно хорошо помогает салат из свежей белокочанной капусты. Витамины и

микроэлементы, содержащиеся в капусте, прекрасно действуют на форму и упругость груди.

Однодневное соковое голодание

Однодневное соковое голодание весьма полезно. Во-первых, оно помогает сбросить до 1,5–2 кг за один день. Во-вторых, оно очищает организм (как и любой пост!), а любое очищение существенно улучшает состояние кожи, волос, ногтей, усиливает блеск глаз, короче говоря, наполняет вас жизненной энергией, а это, в свою очередь, делает вас привлекательной.

Однодневное соковое голодание надо проводить так. Возьмите 1,5–2 литра сока (любого из тех, что перечислены ниже) и разбавьте его кипяченой водой, так, чтобы у вас получилось 2,5–3 литра напитка. Лучшими соками для подобного очищения являются следующие: апельсиновый, грейпфрутовый, мандариновый, яблочный, персиковый, абрикосовый, морковный. Для этой цели годятся лишь натуральные, 100 %-ные соки. Нектары с добавлением сахара и лимонной кислоты не подходят. Лучше всего, конечно, пить свежевыжатый сок, приготовленный с помощью соковыжималки. Но поскольку это довольно хлопотно, то вы можете пользоваться и готовыми, покупными соками.

В день голодания надо пить каждый час по одному стакану заранее приготовленного напитка (см. выше). Нарушать этот ритм приема сока нельзя, чтобы не допустить возникновения чувства голода (иначе появляется риск «сорваться» и не довести начатое дело до конца). Вы с удивлением обнаружите, что каждый час проходит очень быстро, и чувство голода просто не успевает возникнуть.

Есть в этот день ничего нельзя, иначе в работу включится желудочно-кишечный тракт, начнется выделение желудочного сока, и в связи с этим может возникнуть сильное чувство голода. Так что пусть в этот день ваш желудок отдыхает, дайте ему покой.

Однако к вечеру у вас может появиться (впрочем, не обязательно) слабость, головная боль, тошнота. Это происходит потому, что организм в этот день интенсивно очищается от шлаков и токсинов, а это, в свою очередь, вызывает ухудшение самочувствия. Чтобы помочь себе, вы можете обернуть все тело полотенцем, смоченным разбавленным уксусом или разбавленным одеколоном/спиртом. Также вы можете выпить стакан горячего чая с одной чайной ложкой меда. Улучшить самочувствие поможет также теплый или горячий душ.

На ночь рекомендуется выпить травяной чай со слегка послабляющим эффектом (с ромашкой, мятой, сенной и т. п.). Или вы можете сделать, при необходимости, обычное промывание кишечника. Все это надо для того, чтобы обязательно вывести из организма «потребованные» во время сокового поста шлаки, иначе они будут отравлять кровь.

Утром примите душ, и легко, не объедаясь, позавтракайте. За один день сокового голодания ваша талия уменьшится в размере на 3–4 сантиметра. Теперь вы сможете свободно надеть то платье, которое раньше на вас с трудом застегивалось. И еще. В день, следующий за соковым голоданием, вы будете наслаждаться необыкновенной легкостью во всем теле. Вы будете чувствовать себя энергичной и уверенной, мало того, вы будете испытывать приятную эйфорию, а это всегда украшает женщину. Ваша походка станет летящей, глаза сияющими, а улыбка – неотразимой.

Соковое голодание абсолютно безвредно, наоборот, оно даже полезно (при условии, что вы не страдаете никакими серьезными хроническими заболеваниями). Этот однодневный пост лучше всего подходит в тех случаях, когда вам необходимо «аврально» избавиться от 1,5–2 килограммов веса, например, перед ответственным свиданием, торжественным

выходом в свет и т. п. А вообще-то вы можете проводить соковое голодание один раз в месяц (или, если вы обладаете твердым характером, один раз в неделю).

Однодневное кефирное голодание

Способ проведения однодневного кефирного голодания ничем не отличается от предыдущего, с той разницей, что в этот день надо пить, разумеется, не сок, а кефир. Попробуйте провести попеременно (с интервалом, например, в неделю или месяц) соковый и кефирный пост, после этого вы сможете определить, какой из них вам больше подходит.

Для проведения однодневного кефирного голодания вы можете применять кефир разной жирности, но не более 3-х %. Кефир должен быть натуральным, без добавления сахара, кусочков фруктов и т. п. Можете, если хотите, пить вместо кефира простоквашу. Другие кисломолочные продукты для этой цели не подходят. Излишне напоминать о том, что кефир/простокваша должны быть безукоризненно свежими.

Эффект от однодневного кефирного голодания получается такой же, как от сокового. Кстати, Лариса Долина в своих интервью говорила, что одно время она сбрасывала вес, «сидя на кефире». Так что дерзайте, и столь же впечатляющий эффект вам обеспечен!

Мнение мужчины

Честно говоря, я не очень-то понимаю, почему женщины так носятся со всеми этими диетами, стремлением похудеть и прочее. По-моему, все это лишнее. Мне кажется, что если бы муж или бой-френд такой женщины почаще говорил ей о том, как он ее любит, то у нее не возникало бы желания истязать себя.

Лично мне не нравятся чересчур худые женщины. Они какие-то “колючие”. Я предпочитаю, чтобы у женщины “все было”. Женское тело должно быть мягким. Но три вещи у женщины должны быть тонкими: талия, щиколотки и запястья. Для меня не важно, есть у нее несколько лишних килограммов или нет. Конечно, если она так растолстела так, что дальше некуда, и все формы у нее “слились воедино” то ей надо сесть на диету. Но все-таки главное не это. В женщине должна быть, прежде всего, изюминка! Но в чем она заключается – это уже другой разговор.

Не стоит ждать милостей от природы...

Вы можете сделать свою внешность более гораздо привлекательной с помощью различных “приспособлений”, издавна имеющихся в арсенале обольстительных женщин. Если вы считаете, что недополучили чего-то от Госпожи Природы, смело беритесь за исправление ее ошибок! А как это можно сделать – читайте далее.

Парики и шиньоны

Густые блестящие волосы справедливо считаются одним из главных украшений женщины, поскольку они свидетельствуют о большой энергии и жизненной силе. Однако если ваша шевелюра не столь густа и роскошна, как хотелось бы, то существует достаточно простой способ исправить этот недостаток. В этом случае вас может выручить парик или шиньон (последний представляет собой одну или несколько отдельных подкалывающихся прядей волос). Не обязательно носить накладные волосы ежедневно. Однако если вы хотите выглядеть «на все сто», то парик/шиньон может оказаться для вас просто незаменимым. С его помощью вы можете моментально обрести роскошную прическу из волос эффектного, модного оттенка, которая буквально преобразит ваше лицо, сделает его более ярким и запоминающимся.

Парики/шиньоны изготавливаются из натуральных или искусственных волос, закрепленных на воздухопроницаемой сетчатой основе. Современные искусственные волосы практически не отличаются на вид от натуральных. Выбирая парик, следите за тем, чтобы он не был ни слишком тесным, ни слишком свободным (второе предпочтительнее первого). Особенно удобно то, что парик можно стричь и укладывать, придавая ему ту форму, которая больше всего идет к вашему лицу (учитывайте это, приобретая парик). Очень практичны также шиньоны, с их помощью густая, роскошная прическа – дело нескольких минут.

Срок службы парика зависит от того, как часто вы его носите. В любом случае, волосы на парике могут со временем потерять блеск и даже слегка «свалиться» (это, в первую очередь, относится к парикам из искусственных волос). Повседневный уход за париком прост. При необходимости его можно мыть обычным шампунем в воде комнатной температуры (но только не горячей!). Сняв парик, наденьте его на болванку (для этой цели может послужить, например, трехлитровая банка), и пусть он проветривается на воздухе. Хранить парик в шкафу в сложенном виде нельзя.

Имя – ничто, имидж – все!

Одна двадцатитрехлетняя американка, работающая в издательском деле, решила провести эксперимент. Она вознамерилась «выйти в свет» в образе знаменитой секс-бомбы Памелы Андерсон (надо сказать, что девушка обладала весьма миловидной, но достаточно обычной, не особо похожей на Андерсон внешностью).

Сказано – сделано! Смелая девушка призвала в помощники парикмахера, визажиста, стилиста. Ей нарисовали такие же пухлые, сексуально приоткрытые губы, как у красотки Пэм, надели на лицо большие черные очки, а на голову – роскошный парик цвета «платиновый блонд», в точности копирующий прическу Андерсон. Но, самое главное, стилист «смонтировал» на теле молодой авантюристки чудо-лифчик с внушительными поролоновыми вставками, сделавшими грудь девушки,

пожалуй, даже более соблазнительной, чем у звезды «Спасателей Малибу». По крайней мере, визуально.

И вот, в таком сногшибательном виде труженица издательства отправилась в центр Нью-Йорка. И что вы думаете? Все принимали ее за оригинал, и от поклонников не было отбоя! Продавцы цветов спешили одарить ее букетами, мужчины бросались к ней, чтобы взять автограф. Дело дошло даже до того, что Наоми Кэмпбелл, праздновавшая какую-то вечеринку в супермодном ресторане, пригласила к своему столу зашедшую туда в сопровождении охраны «Памелу» (правда, когда обман раскрылся, гости Наоми и она сама со смехом аплодировали очаровательной самозванке).

Фальшивая Памела настолько вошла в роль, что с ледяным равнодушием прошествовала мимо стайки папарацци, наперебой фотографирующих ее и сверкающих своими блицами. «Я чувствую себя просто на миллион долларов!», – возбужденно заявила псевдо-Памела, – «это еще раз доказывает, как много в нашей жизни зависит от имиджа!».

Накладные ресницы

Если ваши ресницы недостаточно густые и длинные, то это также несложно исправить. Выручить в этом случае могут искусственные ресницы. Не обязательно носить их каждый день (это зависит от вашего желания и образа жизни). Искусственные ресницы лучше всего смотрятся при вечернем освещении. Они особенно пригодятся вам для вечерних и ночных развлечений, для торжественных случаев, а также, для фотографирования и видеосъемки.

Ресницы продаются в комплекте со специальным клеем, с помощью которого они приклеиваются на верхнее веко. Выбирая ресницы, отдавайте предпочтение тем из них, которые изготовлены надежным, хорошо зарекомендовавшим себя производителем (лучше всего, конечно, покупать товар от известных, солидных фирм). В таком случае вы можете быть уверены, что клей, с помощью которого приклеиваются ресницы, не отклеится в самый неподходящий момент.

Как укреплять искусственные ресницы на веках? Сначала приложите их к краю верхнего века и убедитесь в том, что их размер соответствует вашим глазам. При необходимости подрежьте лишнее острыми маникюрными ножницами. Затем аккуратно приклейте ресницы к краю верхнего века (хороший клей незаметен и не доставляет никаких неудобств). После того, как клей хорошо высохнет, можно нанести на верхнее веко тени и подводку, а также подкрасить ресницы тушью. Теперь посмотрите в зеркало и полюбуйтесь произведенным эффектом. Ваши глаза выглядят необычайно выразительными, а глубина вашего взгляда просто завораживает, не так ли?

Контурный перманентный макияж

В последние годы большое распространение получил так называемый перманентный макияж. Он, по сути дела, является корректирующей татуировкой, которая позволяет улучшить линии некоторых черт лица. С помощью корректирующей татуировки вы можете придать своим губам, бровям и краям век безукоризненно четкий, идеальный контур. Перманентный макияж особенно хорош тем, что, имея его, вы даже утром, встав с постели, великолепно выглядите.

При перманентном макияже красящий состав нужного цвета специальной иглой вводится под кожу. Для губ применяется красящий состав розоватого цвета, для краев век – черного, а для бровей – в зависимости от их природного оттенка. Сплошная, непрерывная линия цветных точек, оставшихся от уколов, и создает требуемый контур. При корректирующей татуировке краска вводится под кожу неглубоко, и по прошествии некоторого времени контуры бледнеют. Поэтому перманентный макияж надо обновлять каждые 2–3 года.

Собираясь сделать контурный макияж, отнеситесь крайне внимательно к выбору салона, в котором вы намереваетесь его произвести, поскольку результат перманентного макияжа всецело зависит от уровня квалификации мастера-косметолога, а также от его опыта и вкуса.

История гадкого утенка от Барбры Стрейзанд

Барбра Стрейзанд долгое время не могла простить матери, что та с детства критиковала и подавляла ее. Мать, сравнивая ее с сестрой, шутила: «красавица и чудовище», подчеркивая, тем самым, насколько Барбра уступает своей сестре в красоте. «Мать говорила, что с моим носом, как у пеликана, и с моей наружностью я никогда не добьюсь успеха. Она считала, что единственное, на что я способна – это быть секретарем и перебирать бумажки. Поэтому в 16 лет я ушла из дома, поселилась с подругой на съемной квартире и стала работать, чтобы оплачивать уроки пения и актерского мастерства», – вспоминает Стрейзанд. «Если бы я не была столь ущемлена в детстве, вряд ли я стала бы так яростно доказывать всем, что мною можно восхищаться».

Однако Барбра даже в том возрасте была вполне раскованной в том, что касалось проявлений ее сексуального темперамента. Преподаватель актерского мастерства вспоминал: «Когда она играла сцену соблазнения, она заставила своего партнера покраснеть от смущения. Это была самая эротичная сцена, которую мне когда-либо довелось видеть».

Барбра не стала изменять форму своего носа с помощью пластической хирургии. Она боялась, что операция может негативно повлиять на глубокий, вибрирующий носовой тембр ее потрясающего голоса. «Мне не хотелось преображаться лишь потому, что у меня появится точеный носик. Гораздо больше мне нравилось преображаться внутренне, путем постепенного воспитания уверенности в себе». Барбра отнюдь не голословна, она делает все, что от нее зависит, для поддержания прекрасной фигуры: она занимается аэробикой, гимнастикой, работает на тренажерах.

Стрейзанд прославилась многочисленными победами на сердечном фронте. Она – настоящая сердцеедка! Перечень ее любовных побед впечатляющ. Он содержит имена таких потрясающих мужчин, как Райан О’Нил, Омар Шариф, Уоррен Битти, Пьер Трюдо (премьер-министр Канады), Дон Джонсон, Андре Агасси. Кстати, знаменитый теннисист Агасси моложе Барбры на целых 28 лет! Однако вот уже несколько лет Барбра Стрейзанд является счастливой женой импозантного седовласого красавца, голливудского актера Джеймса Бролина.

Увеличение губ и разглаживание морщин

В последние десятилетия модны аппетитные, пухлые губы, поскольку они придают облику особую чувственность и сексапильность. Если же ваши губы не столь хороши, то вы

можете исправить положение с помощью уколов, содержащих **биогель** (его еще называют биополимерный гель, «рестилайн» и т. д.). Этот препарат представляет собой пластичную мягкую массу, являющуюся своего рода гелеобразным имплантантом. С помощью биогеля можно не только скорректировать форму губ, но и разгладить носогубные складки, а также морщины в углах рта. Биогель держится под кожей примерно полгода, а затем он постепенно рассасывается. Поэтому процедуру введения этого препарата надо время от времени проводить вновь.

В последнее время появилась новая технология – введение так называемого **биосовместимого геля**. Его совместимость с тканями организма выше, чем у других препаратов, и поэтому он держится дольше. Но зато и стоит дороже.

Разгладить мелкие мимические морщинки (например, так называемые «гусиные лапки» вокруг уголков глаз и пр.) можно с помощью уколов, содержащих препарат **ботокс**. Действие этого препарата заключается в том, что он парализует мелкие лицевые мышцы в тех местах, где он введен, и они, соответственно, разглаживаются. По прошествии полугода ботокс постепенно утрачивает свое действие, и его надо вводить снова.

Увеличение губ можно особенно рекомендовать тем женщинам, которые, действительно, имеют непропорционально узкие губы, делающие выражение лица «сухим» и холодным. Во всех остальных случаях губы можно сделать более пухлыми и чувственными с помощью приемов макияжа (но об этом будет рассказано в следующей главе).

Роскошные ногти – это просто!

Если вы перелистаете «Плэйбой», этот, несомненно, авторитетный журнал по части женской привлекательности и сексапильности, то практически у всех моделей, чьи фотографии там помещены, на руках имеются длинные ногти, покрытые эффектным, броским лаком. Длинные ногти выглядят вызывающе сексуально потому, что они заставляют думать об их обладательнице, как об опасно-соблазнительной женщине, наделенной недюжинным темпераментом. Такие ногти придают очаровательной хищнице особо чувственный вид.

Если естественная форма ваших ногтей отнюдь не идеальна, то вас могут выручить **искусственные накладные ногти**, которые приклеиваются специальным клеем. Их, так же, как и парик, не обязательно носить на каждый день. Но они могут оказаться весьма полезными в таких случаях, как посещение дискотеки, ночного клуба, ресторана и т. п. Накладные ногти можно при желании покрывать лаком нужного цвета.

Накладные ногти продаются в комплекте с клеем, с помощью которого они укрепляются на руках. Покупая искусственные ногти, выбирайте те, которые сделаны солидным, надежным производителем, чтобы впоследствии избежать разочарований из-за низкого качества (особенно это касается клея).

Однако в настоящее время самым лучшим способом придания ногтям безукоризненной формы является **процедура по наращиванию ногтей**. Она проводится в косметическом салоне. Ногтям придается идеальная форма путем нанесения на них специального состава, напоминающего современные композитные материалы, применяемые для совершенно незаметного пломбирования зубов. Застывая, состав твердеет и «срачивается» с природными ногтями, делая их вид безукоризненным. Однако из-за того, что ногти отрастают, их наращивание необходимо повторять каждые 3–4 месяца.

Белозубая улыбка

Красивые, здоровые зубы играют огромную роль в создании привлекательного, сексапильного облика. Улыбка, обнажающая белоснежные, ровные зубы способна преобразить лицо с самыми невыразительными чертами.

Приведение в порядок зубов стоит недешево, поэтому, в первую очередь, постарайтесь, чтобы хотя бы те зубы, которые видны, когда вы улыбаетесь, выглядели безукоризненно. В настоящее время не существует таких проблем, которые были бы неподвластны достижениям современной стоматологии. Разброс цен на стоматологические услуги достаточно велик, и это позволяет каждому человеку найти для себя оптимальный вариант.

Практикум обольщения

Вопрос: Я очень хочу украсить свои зубы маленькими бриллиантиками. Мне кажется, что это так красиво... А мой бой-френд сказал, что они будут царапать язык, когда целуешься. Но мне кажется, что он просто не хочет тратить деньги на украшения. Кто прав?

Жанна, 18 лет

Ответ: Бриллиантики, которые вставляются в зубы, находятся в полости рта, где слизистая оболочка очень нежная и ранимая. По этой причине они очень тщательно обрабатываются и шлифуются. Поэтому не может быть и речи о том, что бриллиантики доставляют какие-либо неприятные ощущения (тем более, царапают) при поцелуе. Важнее другое. Не забывайте, что бриллианты в зубах относятся к модным, а следовательно, преходящим явлениям. Например, в 50-е годы было очень модно иметь спереди золотой зуб (или даже несколько). Такие зубы назывались “фиксами”. Прошли годы, и люди, имеющие во рту подобные “фиксы”, выглядят отнюдь не лучшим образом, и, если они следят за собой, то были вынуждены заменить их на нормальные белые зубы.

Представьте себе, Жанна, что через несколько лет вам предстоит устроиться на работу в солидную, престижную фирму. Как вы будете чувствовать себя на собеседовании с работодателем, имея во рту зубы с бриллиантами? Такое экстравагантное украшение может изначально поставить крест на вашей завидной карьере! Другое дело, если вы заняты в сфере шоу-бизнеса, в этом виде деятельности подобные вещи воспринимаются вполне приемлемо.

В последние годы в стоматологии используются в большинстве случаев специальные композитные материалы, обладающие свойством затвердевать под воздействием света. Благодаря подобным материалам устанавливаемые пломбы полностью сливаются с поверхностью зубов и становятся абсолютно незаметными.

Что же касается протезирования зубов, то сейчас наиболее распространены коронки, выполненные из металлопластика или из металлокерамики (последние в обиходе называются “фарфоровыми”). Протезы из пластмассы относительно дешевы, однако по качеству и внешнему виду они уступают металлокерамике.

Ничто не способно так украсить облик и расположить к вам окружающих людей, как сияющая белозубая улыбка!

Эффектное преподнесение «козырей» своей внешности

Сумейте выделить достоинства фигуры и скрыть ее недостатки

Ваше умение быть неотразимо-сексапильной зависит от того, насколько вы способны подчеркнуть преимущества своей внешности. Если вы освоите это искусство, то окружающие будут замечать только ваши достоинства и не видеть недостатков. Это придаст вам большую уверенность в себе. А она, кстати, является главной чертой женской сексапильности. Именно эта уверенность позволяет женщине вести себя с представителями сильного пола абсолютно свободно, будучи при этом непринужденно-грациозной, кокетливой, обаятельной и даже своенравной.

У каждой, без исключения, женщины есть свои плюсы и минусы. Относитесь с уважением к плюсам своей внешности. Радуйтесь тому, что они у вас есть, и всегда помните о них.

ВЫБИРАЯ ДЛЯ СЕБЯ ОДЕЖДУ, ПРИЧЕСКУ И МАКИЯЖ, НЕ СТРЕМИТЕСЬ К РАЗНООБРАЗИЮ РАДИ РАЗНООБРАЗИЯ.

Выбирая для себя одежду, прическу и макияж, не стремитесь к разнообразию ради разнообразия. Придерживайтесь только тех вариантов, которые являются максимально выигрышными для вас. Без всяких сожалений отвергайте то, что вам не подходит. Если, например, у вас великолепные ноги, то никогда не носите ничего такого, что бы скрывало их, иначе вы просто-напросто лишите себя своего самого сильного оружия. Пусть о вас, предположим, говорят: «это та высокая шатенка с потрясающе длинными ногами». Не бойтесь быть в этом смысле однообразной. Подобная приверженность к определенному стилю и создает ваш неповторимый облик, вашу уникальную индивидуальность.

Секрет «поролоновой» обольстительности от Хизер Локлир

Американская кинозвезда Хизер Локлир, сыгравшая роль коварной злодейки Аманды в прославившем ее телесериале «Меллроуз Плейс», делится своими секретами. «В шоу-бизнесе ценится большая грудь, причем, чем она больше, тем слаще», – рассказывает эта красивая блондинка с тонкими чертами лица, – «поэтому ни в коем случае не стесняйтесь носить лифчики с поролоновыми вставками! Меня, кстати, на съемках заставляли одевать не только бюстгалтер со вставками, но и велели даже носить брюки с поролоновыми прокладками, делающими бедра более пышными и соблазнительными. Зато все зрители не смогли не заметить, что я неотразимо сексуальная девушка, а не парень!».

Соблазнительная грудь

Пышная грудь

Вам подходит:

– Если природа наградила вас высокой, красивой грудью, способной сводить с ума представителей сильного пола, то пусть в вашем гардеробе обязательно будут тонкие, обтягивающие джемперы, эффектно выделяющие ваш неотразимый бюст, а также вещи с большим декольте.

– Вам также пойдут глубоко расстегнутые блузки и открытые, облегающие топы.

– Не пренебрегайте украшениями, способными привлечь внимание к вашей груди, например, носите изящные кулоны на цепочке, подчеркивающие волнующую ложбинку между грудей.

Вам не подходит:

– Но не носите многослойную одежду (например, такую, как объемный джемпер с надетым поверх него свободным пиджаком и шейным платком).

– Кроме того, не надевайте свободные, просторные блузы-рубашки мужского типа, снабженные кокетками, большими карманами с клапанами и пр. Подобные вещи скроют ваш великолепный бюст под слоями ткани.

Если же вы огорчаетесь по поводу того, что ваш бюст чересчур велик, то, поверьте, в глазах мужчин это отнюдь не недостаток, а безусловное достоинство. Здесь ничего корректировать не надо, следите лишь за тем, чтобы носить подходящие бюстгалтеры, хорошо поддерживающие грудь и придающие ей красивую форму.

Мнение мужчины

Больше всего в женщине мне нравится грудь. Меня возбуждает большой, тяжелый бюст, пусть даже он будет низким от своей тяжести. Например, такой, как у Людмилы Зыкиной. Дама, у которой такая грудь, меня волнует, она кажется мне истинной Женщиной. Я чувствую, что к ней у меня возникает глубинное влечение.

Но у меня есть друг, для которого гораздо важнее ноги, а какая у дамы грудь – ему неважно. Когда с ним идешь по улице, он постоянно оборачивается на длинноногих девиц. Я где-то слышал, что большими ценителями женских ножек являются грузины.

Недавно я отдыхал в Турции, там местные мужчины любят полных женщин, причем, чем полнее, тем лучше. Может быть, оттого, что в местной кухне очень много сладких блюд? Пышные дамы особенно ценятся теми мужчинами, кому за 40. Я думаю, что многие россиянки имели бы там успех!

Маленькая грудь

Если же размер вашей груди отнюдь не столь завидный, как хотелось бы, то вы можете сделать ее визуально более пышной. Во-первых, старайтесь следить за своей осанкой. Ходите с выпрямленной спиной, расправленными плечами, высоко поднятой головой. В этом случае ваша грудная клетка будет выдвинута вперед и, благодаря этому бюст будет выглядеть более объемным.

Вам подходит:

– Что касается фасонов, то вам пойдут, во-первых, блузки/платья с карманами, клапанами, отлетными кокетками, во-вторых, блузки/платья с драпировками, рюшами, воланами на груди, и, наконец, свободные пиджаки, жакеты и жилеты.

– Для вас наиболее выигрышны блузы/платья, сшитые из узорчатых, а не из гладких тканей.

– Кроме того, на вас будут хорошо смотреться трикотажные вещи, украшенные орнаментом, или вещи, связанные эффектной, рельефной вязкой.

Вам не подходит:

– Старайтесь не носить облегающие тонкие джемперы/блузы/платья без воротника, а также одежду, надеваемую через голову и не имеющую застежки.

– Обязательно пользуйтесь бюстгальтерами на «косточках», снабженными объемными поролоновыми прокладками.

– И, естественно, не носите платья и топы такого фасона, который не позволяет надеть под них бюстгальтер (например, сарафаны на тонких лямках, платья с сильно декольтированной спиной и т. п.).

Силикон или поролон?...

Хирурги-косметологи утверждают, что красивая или некрасивая грудь существенно влияет на психологическое состояние женщины. Одна женщина может абсолютно не переживать по поводу некрасивой груди, она может вести себя уверенно, и чувствовать себя при этом красавицей. Именно так ее и воспринимают окружающие. У другой женщины маленькая недоразвитая грудь может быть причиной тяжелого комплекса и даже невроза.

Для того чтобы грудь как можно дольше оставалась упругой, надо избегать аборт, так как они очень вредны для молочной железы. Также ни в коем случае нельзя подставлять грудь под солнечные лучи (то есть, загорать «топлесс», без лифчика).

Можно ли отличить искусственную грудь, красота которой достигнута хирургическим путем, от настоящей? Да, можно, ибо никакие, даже самые суперсовременные методы не помогают сгладить послеоперационный рубец. Надо признать, что российское общество пока еще не готово к принятию шедевров эстетической хирургии. В Соединенных Штатах Америки, например, люди не скрывают того, что они сделали косметическую операцию. Напротив, они даже гордятся этим, потому что подобные операции, будучи очень дорогими, повышают престиж женщины в глазах окружающих. В России же люди изо всех сил стараются скрыть тот факт, что им была проведена косметическая операция.

Округлые бедра и ягодицы

Идеальные бедра и ягодицы

Если сильными сторонами вашей внешности являются красивые бедра и округлые, соблазнительные ягодицы, то обязательно подчеркивайте их, нося юбки и брюки, плотно облегающие эти части фигуры.

Вам подходит:

– Вам очень пойдут юбки и брюки с высоким содержанием спандекса (лайкры), так как вещи, содержащие это волокно, идеально обтягивают формы, эффектно подчеркивая их.

– Также вас украсят короткие, едва достигающие талии джемперы и блузки.

Вам не подходит:

– А вот чего вам не стоит носить, так это многослойную, свободную в области бедер одежду.

– Не надевайте присобранные, пышные юбки и свободные в бедрах брюки со складками, поскольку эти вещи маскируют соблазнительные части вашей фигуры.

– Длинные прямые пиджаки, жакеты и джемперы, а также свободные брюки из теплых тканей (фланели, сукна, твида и пр.) также созданы явно не для вас.

Если же вас огорчает тот факт, что ваши бедра и ягодицы, чересчур полные, то имейте в виду, что подобная особенность женской фигуры отнюдь не является недостатком в глазах большинства мужчин. Напротив, им нравятся женщины с подобным типом телосложения, и они считают их весьма сексапильными. Желательно только, чтобы, имея пышные бедра и ягодицы, вы при этом обладали явно выраженной талией. В противном случае фигура может казаться довольно грузной, тяжелой.

Узкие бедра и плоские ягодицы

Если же ваши бедра и ягодицы не столь эффектны, как хотелось бы (речь идет об узких бедрах), то вы можете улучшить их визуально с помощью одежды. С одной стороны, узкие бедра придают вашей фигуре стройность и изящество. Однако если разница между талией и бедрами настолько незначительна, что фигура напоминает мальчишескую, то вы можете замаскировать этот недостаток телосложения.

Вам подходит:

– Вашу фигуру украсят пышно присобранные в талии юбки, а также юбки с многоярусными воланами, нашитыми каскадом прямо от талии.

– Еще вам пойдут свободные, широкие, мягко драпирующиеся брюки «пижамного» типа, надетые вместе с широким, эффектным, декоративным поясом.

– Кроме того, носите жакеты, пальто, плащи очень свободного, просторного покроя (например, типа свингера), туго перетянутые в талии широким кушаком.

Вам не подходит:

– В то же время старайтесь не носить платья или пальто цельнокроеного прилегающего силуэта.

– Вам также не пойдут плотно облегающие джемперы, надетые вместе с прямой узкой юбкой.

Все, что сказано выше по поводу узких бедер, можно отнести и к плоским ягодицам. При таком «фасоне» ягодиц старайтесь не носить одежду, обтягивающую заднюю часть фигуры. Вас очень украсят блузы и жакеты с расклешенной или присобранной баской, отрезные по линии талии. Кроме того, носите прямые пиджаки, жакеты, кардиганы в расстегнутом виде, чтобы задняя часть фигуры была скрыта от глаз окружающих. Избегайте также плотно облегающих брюк, надетых вместе с коротким джемпером.

Секрет роскошной фигуры

Корсет помогал женщинам сформировать роскошную фигуру. Его носили вплоть до начала Первой Мировой войны, и только после ее

окончания женщины, наконец, освободились от этого обольстительного «орудия пытки». Корсеты шились из полотна, украшенного кружевом и шитьем, кроме того, в них вставлялся китовый ус и тонкие металлические пластинки. Все это делалось для того, чтобы сформировать максимально соблазнительное женское тело. Не только у юных девушек, но и у дам солидного возраста грудь, стянутая корсетом, становилась высокой и пышной, талия – осиной, а бедра – головокружительно округлыми. Женская фигура в корсете напоминала песочные часы.

Корсет можно было надеть только с помощью горничной (или возлюбленного!), поскольку этот вид дамского туалета приходилось туго шнуровать сзади, прилагая нешуточные усилия. Зато вечером, когда женщина перед сном освобождалась от корсета, из ее уст раздавался протяжный вздох облегчения: «О-о-о-х!».

Стремление иметь безукоризненную, обольстительную фигуру дорого обходилось женщинам. Из-за того, что корсет очень туго стягивал тело в области талии, внутренние органы (селезенка, печень, почки и т. п.) смещались со своего места, а это, разумеется, наносило ущерб здоровью. Кроме того, только ношением корсета можно объяснить аристократическую бледность дам ушедших эпох, а также их частые обмороки. Корсет настолько сильно пережимал кровеносные сосуды, что затруднялся свободный кровоток, отсюда – чуть слышное: «ах!» – и дама по любому поводу трогательно падала в обморок.

Словом, по поводу корсета можно с полным правом произнести знаменитую фразу: «Красота требует жертв!».

Гибкая талия и подтянутый живот

Тонкая талия

Если вы являетесь счастливой обладательницей тонкой, гибкой талии, то это придает вашей фигуре особое изящество.

Вам подходит:

- Подчеркивайте сильную сторону вашей фигуры, нося блузки, заправленные в юбку, а также используя привлекающие внимание эффектные декоративные пояса и ремни.
- Вам пойдут юбки и брюки с заниженной линией талии, открывающие живот.
- Также на вас прекрасно будут смотреться укороченные блузки и джемперы, не достигающие до талии.

Вам не подходит:

- А вот свободные, просторные вещи созданы явно не для вас. Не носите прямые широкие пиджаки/жакеты и пальто/плащи.
- Или пусть они будут сшиты из тонкого, струящегося материала и обязательно туго перетянуты поясом, подчеркивающим изящество вашего стана.

Полная талия

Если же ваша талия оставляет желать лучшего и ее объем превышает норму, то для вас как раз предназначена непринужденная элегантность прямого покроя. Всегда носите свободную, не прилегающую в области талии одежду. Не предоставляйте окружающим возможность визуально оценить объем вашей талии. При выступающем животе следуйте тем же рекомендациям.

Вам подходит:

- Носите свободные пиджаки, жакеты и джемперы.
- Вам очень пойдут блузы навыпуск, а также удлиненные джемперы и туники.
- Носите прямые пальто и плащи, а также просторные пелерины-накидки (если рост позволяет).
- При всем том не забывайте компенсировать этот недостаток своей фигуры, эффектно акцентируя «kozyри» своей внешности и стараясь привлечь к ним внимание окружающих.

Вам не подходит:

- Блуза, заправленная в юбку.
- Вещи с поясом, особенно имеющим декоративную отделку.

Сделать талию более изящной поможет также грация. Она является современным корсетом, который представляет собой длинный бюстгальтер и пояс-трусы, объединенные в единое целое. Грации шьются из эластичных синтетических или смешанных материалов, обязательно с добавлением сверхрастяжимых волокон спандекса или лайкры. Грация формирует плавные, красивые линии тела, и, кроме того, обладая гладкой, скользящей фактурой, она способствует безупречной посадке вещей на фигуре.

Что главное в женщине – бюст или ноги?

Изучая историю костюма, можно прийти к выводу, что самым сексапильным элементом женской внешности, символизирующим Идеальную Женщину, на протяжении многих веков была грудь. Невероятно высокую, пышную грудь формировали с помощью корсета. Что же касается декольте, то в истории моды встречались столь огромные вырезы на платьях, что они обнажали бюст буквально до сосков. Так было в периоды господства ренессанса, барокко, рококо, ампира, а также и в другие эпохи. Это происходило потому, что образ Идеальной Женщины всегда ассоциировался с «той, что питает» – кормит и воспитывает детей (вспомним слово «воспитание»), и, в более широком смысле, царствует у домашнего очага (опять-таки, символизирующего приготовление пищи). Такова была общественная роль Идеальной Женщины на протяжении многих веков.

И только в 20-м веке наиболее сексапильным элементом женского облика стали ноги. Отсюда – небывалая, фантастическая популярность немыслимых ранее мини-юбок и женских брюк. Такой перелом в восприятии женского образа произошел потому, что коренным образом изменилась роль женщины в обществе. Ведь ноги ассоциируются с ходьбой, движением, жизненной активностью, покорением пространства. Представительницы прекрасного пола в двадцатом веке стали, действительно, весьма активными. Женщины в буквальном смысле

«шествоуют по жизни» наравне с мужчинами, не отставая от них ни на шаг, а иногда и обгоняя! Соответственно, изменился образ Идеальной Женщины – и длинные, стройные ноги стали сегодня, пожалуй, самым главным атрибутом женской сексапильности.

Эффектные ноги

Безукоризненные ноги

Очень многие мужчины ставят красивые женские ноги на первое место в «рейтинге» сексапильных элементов внешности. Поэтому, если вы обладаете столь завидным «козырем» сексапильности, то ни в коем случае не прячьте его от взоров окружающих.

Вам подходит:

– Именно для вас созданы такие виды одежды, как: мини-юбки, юбки с длинными разрезами, узкие, обтягивающие брюки, лосины, леггинсы, сапоги-чулки и туфли на высоких каблуках.

– Не оставляйте без внимания даже, казалось бы, незначительные детали ваших ног. Например, если ваши ноги обладают изящными щиколотками, то носите туфли, привлекающие к ним внимание, а именно, с ремешками, охватывающими лодыжку, с декоративными деталями (например, с бантом, пуговками и пр.).

Вам не подходит:

– В то же время не носите вещей, скрывающих ноги. К ним относятся широкие длинные юбки и свободные брюки, особенно, если эти вещи сшиты из теплых, толстых тканей, таких, как фланель, твид, габардин и пр.

Короткие ноги

Если же ваши ноги не столь безупречны, то их лучше не выставлять на всеобщее обозрение, чтобы не дать возможность окружающим оценить их несовершенство.

Если говорить о коротких ногах то при этом недостатке старайтесь не акцентировать месторасположение талии, напротив, маскируйте его. Таким образом, вы не дадите возможность окружающим визуально оценить соотношение пропорций между верхом и низом вашей фигуры.

Вам подходит:

– Сделать ваши ноги длиннее и стройнее поможет обувь на высоких каблуках.

– Вам пойдут наряды, выдержанные в одном и том же цвете сверху донизу.

– Отдавайте предпочтение полуприлегающим вещам со «скользящим» силуэтом, а не моделям, сильно подчеркивающим линию талии.

– Вашу фигуру украсят плавные, цельнокроеные, не имеющие пояса фасоны платьев, жакетов, пальто или плащей.

– Как будто специально для вас созданы модели блуз, платьев, пальто с завышенной линией талии.

Вам не подходит:

– Не носите брюки или юбки с заниженной линией талии, пояса с декоративной отделкой, привлекающие к себе внимание, светлые блузы, заправленные в темные юбки или брюки, а также обувь на низком каблуке.

Полные или худые или недостаточно прямые ноги

При полных, или чересчур худых, или недостаточно прямых ногах действует то же самое правило: не акцентируйте свои недостатки, неставляйте их на всеобщее обозрение. Кстати, вы можете легко отвлечь внимание зрителей от своих ног, приковав их взгляды, например, к голове. Как? С помощью великолепного, модного цвета волос, а также с помощью стильной стрижки и безукоризненной укладки. Или с помощью мастерски сделанного изысканного макияжа, интересных, нестандартных украшений и т. п.

Вам подходит:

– Что касается фасонов, то вам, прежде всего, пойдут брюки/юбки просторного, свободного покроя. Лучше всего, если они будут сделаны из довольно тонких, струящихся тканей, благодаря этому общий силуэт будет выглядеть изящным, а не громоздким.

Вам не подходит:

– Ну, и, разумеется, ни в коем случае не носите мини юбки, а также узкие, обтягивающие брюки-стретч.

Царь Соломон и царица Савская

Царица Савская была владычицей земель, расположенных южнее Палестины. Будучи наслышана о славе и богатствах Соломона, она прибыла в Иерусалим с блистательной свитой и караваном роскошных даров.

Царица Савская была весьма яркой и эффектной женщиной, ее зрелая красота была по-восточному пряной и чувственной. Царица производила ослепительное впечатление в своих великолепных нарядах, дополненных множеством богатых золотых и серебряных украшений. Кроме всего прочего, она отличалась острым умом. По преданию, царица Савская воспылала к Соломону знойной страстью. Домогаясь его, она проявляла излишнюю настойчивость. Царь Соломон пожелал сбить спесь с самоуверенной женщины.

Среди придворных ходили слухи, что царица Савская никогда не показывает своих ног, по той причине, что они у нее кривые и заросшие густой шерстью, как у дьявола. Царь Соломон приказал построить роскошный дворец со стеклянным полом. Под этим полом находился бассейн, наполненный кристально чистой водой и резвящимися разноцветными рыбками. Иллюзия воды была столь велика, что, когда царица Савская впервые вошла в этот дворец, она ахнула и от неожиданности вздернула юбку. И в этот момент все присутствующие увидели, что ее ноги, действительно, кривые и волосатые. Не дьявольские, а просто очень некрасивые женские ноги.

Оскорбленная и уязвленная в своих чувствах женщина в тот же день со всей своей свитой покинула владения Соломона.

Интригующее декольте

Красивая область декольте

Если у вас нежная гладкая сияющая кожа в области декольте, то не упускайте возможности продемонстрировать красоту этой части вашего тела.

Вам подходит:

- Носите блузы, платья, джемперы с большим вырезом.
- Носите крохотные платочки из нежного шелка, кокетливо завязанные на шее сбоку.
- Подчеркивайте область декольте с помощью изящных шейных украшений.

Вам не подходит:

– В то же время не носите джемперы с высоким отворачивающимся воротом, блузы с воротниками-стойками или с завязывающимся на шее бантом, рубашки мужского типа с надетым под них бадлоном. Эти фасоны предназначены не для вас. В подобных вещах существенный «козырь» вашей внешности будет безнадежно скрыт от глаз окружающих.

Чересчур худые ключицы

Если у вас чересчур худые, выступающие ключицы или кожа в этом месте не отличается красивым цветом и гладкостью, то вы можете замаскировать этот недостаток следующим образом.

Вам подходит:

- Носите пышные шейные платки/шарфы из легкого шелка с эффектной расцветкой, удачно освежающей цвет вашего лица.
- Вам также пойдут блузы/платья/ джемперы с сетчатой вставкой, закрывающей область декольте, которая выглядит весьма пикантно, и то же время скрывает все, что нужно.
- Ну, и конечно же, никогда не носите вещи с вырезом.

Изящные руки

Красивые кисти рук

Если сильной стороной вашей внешности являются красивые руки с изящными кистями, длинными пальцами и безукоризненными ногтями, то делайте все, чтобы их просто нельзя было не заметить.

Вам подходит:

- Подчеркивайте красоту ваших рук, прежде всего, нося одежду с эффектными, привлекающими внимание манжетами.
- Например, манжеты или края рукавов могут быть украшены кружевом, вышивкой, рюшами, воланами, броскими запонками и пр.

– Вам также пойдут рукава длиной три четверти или семь восьмых, открывающие руки, и рукава, отогнутые вверх.

– Эффектные, экстравагантные украшения, такие, как браслеты, кольца, перстни, созданы именно для вас.

Обязательно ухаживайте за своими руками, пусть они всегда выглядят холеными, со свежим маникюром. Если вы не любите слишком яркий цвет лака, пусть ваши ногти будут накрашены бледно-розовым, телесным или даже бесцветным лаком, главное, они должны быть ухоженными, холеными.

Никогда не ходите без маникюра, с неухоженными ногтями, так как в таком случае ваши руки потеряют значительную часть своей привлекательности.

Некрасивые руки

Если же ваши руки далеки от совершенства, то старайтесь вообще не привлекать к ним внимание.

Не применяйте декоративных деталей (нарядных манжет и пр.), подчеркивающих кисти рук, а также не носите кольца, перстни, браслеты.

Важно отметить, что руки при этом все равно должны быть ухоженными, с той лишь разницей, что лак должен быть бесцветным или телесным.

Стройная шея

Красивая шея

Вам подходит:

– Если вы обладаете изящной, стройной шеей, то вам, в первую очередь, пойдет все, что ее открывает, а именно: блузки, платья и джемперы с вырезом, или без воротника.

– Вас также украсят высокие прически, с волосами, поднятыми сзади наверх. В этом случае ваша изящная шея будет выглядеть просто превосходно.

– Вам также пойдут короткие стрижки, при условии, что они мастерски выполнены и волосы хорошо уложены.

– Вам очень пойдут воротники в виде раскрывающегося бутона (типа цветка под названием «калла»), в них ваша шея будет выглядеть особенно выигрышно.

– Вам надо применять изящные украшения, привлекающие внимание к шее (цепочки, колье, кулоны на бархатной ленточке, камеи и т. п.).

Вам не подходит:

– В то же время не носите джемперы с высоким воротом, прически до плеч, закрывающие шею, шейные платки и т. п., так как подобные вещи будут скрывать привлекательную сторону вашей внешности.

Короткая или полная или чересчур худая шея

Вам подходит:

Если же у вас короткая или полная шея, то сделать ее визуально стройнее помогут, опять-таки, вещи с вырезом. Только на сей раз вырез должен быть не круглым, а треугольным или глубоким щелевидным.

Кроме того, вас украсят вещи с длинным, узким воротником, в частности, шалевым.

Из украшений наиболее подходящими для вас являются низко висящие мелкие бусы или кулоны на длинной цепочке.

Вам также пойдут прически, полностью открывающие шею, а именно, короткие стрижки или волосы, поднятые высоко наверх.

Если же ваша шея чересчур худая или длинная, то вам пойдут пышные шейные платки и шарфы из шелка с эффектным узором, а также воротники-стойки, воротники с драпировками, воланами и рюшами.

Итак, после прочтения этой главы и проведения уникального теста красоты вы, наконец, узнали, каковы сильные и слабые стороны вашей внешности. Теперь вы, несомненно, чувствуете себя гораздо более уверенно, так как вы имеете полное представление о главных «козырях» вашей неповторимой индивидуальности.

Вы научились ухаживать за своим телом, и думаю, что вы следуете рекомендациям по удалению нежелательных волос на теле и самостоятельному выполнению маникюра и педикюра. Кроме того, вы наверняка попробовали хотя бы одну из приведенных в главе диет, и убедились в ее эффективности.

Вы овладели «маленькими хитростями», с помощью которых сумели устранить некоторые изъяны вашей внешности. Наконец, вы узнали, какие приемы помогают наиболее эффектно подать вашу индивидуальность, а главное, вы научились выигрышно преподнести сильные стороны своей внешности. Отныне вы сумеете точно выбрать те фасоны одежды, в которых ваша фигура будет всегда выглядеть идеально.

Глава 2

Одежда, прическа, макияж

Вы хотите чтобы мужчины обращали на вас внимание? В этом случае вам следует выбрать для себя соблазнительную “упаковку”! Эффектная, привлекательная “упаковка” повсеместно распространена в мире природы. Это яркие лепестки цветов (чтобы привлечь пчел и способствовать опылению), это живописная расцветка птиц и бабочек (чтобы привлечь к себе самцов и самок). Это красочная кожица плодов (чтобы кто-либо заметил их и съел и, таким образом, освободил семена). Короче говоря, броский, эффектный внешний облик очень важен для того, чтобы вас заметили и пожелали с вами сблизиться.

Разумеется, речь не идет о том, что все женщины должны соответствовать единому стандарту. Ведь каждая из нас обладает собственной индивидуальностью. В этой главе вы узнаете о том, как именно вам, учитывая ваши внешние данные и личные особенности, стать обаятельной и сексапильной. С помощью специально подобранной одежды, аксессуаров, белья, прически и макияжа вы преобразитесь, и в полной мере ощутите, что вы, действительно, способны очаровывать мужчин!

Гардероб сексапильной женщины

Ваша эротическая палитра

Какой цвет одежды делает облик женщины соблазнительным и сексапильным? Наиболее эротичны сочные, яркие, насыщенные тона. Их можно сравнить с призывным оперением тропических птиц, с красочным колоритом бабочек, с интенсивной окраской распустившихся цветов и созревших плодов. Если женщина не боится привлечь к себе взгляды яркой, эффектной одеждой, то это свидетельствует о ее готовности к встрече и развитию отношений с мужчиной. Таким образом, она смело заявляет о себе как о привлекательном сексуальном объекте.

Здесь сразу же возникает вопрос: а не вульгарно ли это? Ответу: все зависит от вкуса женщины. Можно носить сочные, интенсивные цвета, буквально с головы до ног, и это будет выглядеть просто великолепно. Приведу пример. Королева английская Елизавета, дама семидесяти пяти лет, предстает перед своими подданными в ярко-красном пальто, дополненном точно такой же шляпой, перчатками, туфлями и сумочкой. При этом она выглядит ни в коем случае не вульгарно, а поистине царственно.

Теперь надо сказать несколько слов о цветосочетаниях. В принципе, можно использовать в одном ансамбле самые яркие цвета (то, что мы видим на показах высокой моды). Но чтобы это выглядело красиво, они, повторяю, должны быть подобраны со вкусом. Если же вы не чувствуете себя абсолютно уверенно в этих вопросах, то, чтобы не погрешить против хорошего вкуса, надевайте вещи одного и того же броского, эффектного цвета с ног до головы. Или вы можете сочетать любой яркий цвет с черным или белым. Оба эти решения безошибочны. Например, в ночной клуб можно пойти, надев красную мини – юбку, красную блузу-рубашку и высокие красные сапоги; и вы будете выглядеть в этом наряде не вульгарно, а суперсексуально.

Как уже понятно из сказанного, самым призывным, самым чувственным является красный цвет. Недаром слова “красный” и “красивый” в русском языке имеют один корень. Этот наиболее смелый и агрессивный цвет. Он ассоциируется с огнем, а значит, безмолвно намекает на “пламенный” темперамент его носительницы.

САМЫМ ПРИЗЫВНЫМ, САМЫМ ЧУВСТВЕННЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КРАСНЫЙ ЦВЕТ. ОН АССОЦИИРУЕТСЯ С ОГНЕМ, А ЗНАЧИТ, БЕЗМОЛВНО НАМЕКАЕТ НА “ПЛАМЕННЫЙ” ТЕМПЕРАМЕНТ ЕГО НОСИТЕЛЬНИЦЫ.

Наряду с красным, сексапильными являются следующие цвета: ярко-фиолетовый, чистый звонкий синий, малахитово-зеленый, а также вишневый, ярко-сиреневый и малиново-розовый (“цикламен”). Кроме них, несомненно, сексапилен черный цвет. Но надо сделать замечание: он эротичен лишь в том случае, если наряд облегает фигуру или просвечивает (что позволяет увидеть очертания тела). Если же черные наряды бесформенны, то они могут производить не эротичное, а, напротив, мрачное впечатление (вспомним вдовьи одежды).

К сексапильным тонам можно отнести и снежно-белый. Сам по себе он не является эротичным, но он хорош тем, что в сочетании с черным или любым ярким цветом он образует эффектный, броский контраст, привлекающий внимание.

А какие цвета не являются эротичными? Это, в первую очередь, блеклые, “отцветшие” тона с трудноопределимыми названиями. Они ассоциируются с высохшими растени-

ями, увяданием, старостью. Также это пастельные тона: розовый, голубой, бледно-желтый, нежно-сиреневый, светло-салатный и т. п. Они ассоциируются с наивностью, инфантильностью, недостаточной зрелостью, недаром они чаще всего применяются в детской одежде. Кроме того, не являются эротичными спокойные, приглушенные оттенки, такие, как серый, бежевый, коричневатый, защитный и т. п. Они ассоциируются с деловым, интеллигентным обликом, но не сексапильным.

Мнение мужчины

Может быть, воспоминание о том, как он встретил необыкновенную женщину, которая оставила след в его памяти и она была одета

В автобиографической книге “Игра в кино” известный писатель Эдуард Тополь рассказывает о своем первом впечатлении о встрече с актерской труппой прославленного парижского театра “Комеди Франсез” (дело происходило в аэропорту). “Я стал еще пристальней разглядывать французов, пытаюсь определить, кто же из них играет Тартюфа... Впрочем, вру! Ну зачем я вру? С первой минуты появления этих французов я не сводил глаз с высокой, стройной и самой юной, лет двадцати, блондинки с живым и полным жизни лицом, ярко, под Лайзу Минелли, накрашенными глазами и огромными черными ресницами. На ней был короткий рыжий лисий жакет, черные бархатные брюки клеш и туфли на высоких каблуках, и она чуть ли не на голову возвышалась над мужчинами той труппы, но дело было не в ее росте или стройной фигуре, а в каком-то лихом, веселом, жизнерадостном потоке энергии, который, словно пульсируя, исходил от ее лица, смеха и жестов.”

Как быть, если у вас не лежит душа к слишком откровенным, спектрально-ярким, цветам? Если вам ближе утонченные, неброские тона – используйте их, но в таком случае обязательно применяйте в своем облике материалы с максимально сексапильными фактурами. О них мы сейчас и поговорим.

Фактуры – удовольствие от прикосновения

Главное в эротичной одежде – это удовольствие, получаемое от прикосновения к ней. Для того чтобы фактура ткани производила впечатление чувственной, она должна на ощупь напоминать женское тело, то есть, быть столь же мягкой, шелковистой, бархатистой и т. п. К таким материалам можно отнести шелк, бархат, атлас, льющийся трикотаж, а также тонкую, мягко выделанную кожу и замшу. К эротичным фактурам, безусловно, относится мех, в первую очередь, длинноворсовый, пушистый, потому что он ассоциируется с женскими волосами.

ГЛАВНОЕ В ЭРОТИЧНОЙ ОДЕЖДЕ – ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ, ПОЛУЧАЕМОЕ ОТ ПРИКОСНОВЕНИЯ К НЕЙ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ФАКТУРА ТКАНИ ПРОИЗВОДИЛА ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЧУВСТВЕННОЙ, ОНА ДОЛЖНА НА ОЩУПЬ НАПОМИНАТЬ ЖЕНСКОЕ ТЕЛО.

Другой тип эротичной фактуры – прозрачные ткани, позволяющие разглядеть женскую фигуру. Наряды, сшитые из просвечивающих материалов, производят интригующее впечатление своей недосказанностью. Среди прозрачных тканей можно выделить шифон, кружево, гипюр и сетчатые ткани. Сюда же можно отнести и эластичные, облегающие материалы с эффектом стретч.

Кроме того, эротичны блестящие и мерцающие ткани: люрекс, парча, тафта, материалы, расшитые блестками или стразами, а также лакированная/крокодиловая/змеиная кожа и т. п. Они рассчитаны на внешний эффект, и, тем самым, привлекают к себе внимание.

И, наконец, сексапильна джинсовая ткань, но только не блеклых цветов, а классическая, ярко-голубая. Замечу, что джинсовая одежда выглядит сексапильно лишь тогда, когда она сидит точно по фигуре и четко обрисовывает формы. Собственно саму фактуру джинсовой ткани нельзя назвать чувственной, так как она представляет собой всего лишь плотный хлопок. Однако джинсовый стиль на протяжении многих десятилетий устойчиво ассоциируется с образами стройных и подтянутых, смелых и бесшабашных парней и девушек, готовых к любым авантюрам.

Итак, если вы избегаете ярких цветов, но, тем не менее, хотите выглядеть сексуально, то компенсируйте недостаточно яркую цветовую гамму вашего облика нарядами, выполненными из материалов с чувственной, эротичной фактурой. Представьте себе, например, что на вас надеты серые атласные брюки, бледно-голубая шифоновая блуза и темно-серые замшевые туфли на высоком каблуке. Несмотря на спокойную, скромную цветовую гамму, ваш облик будет сексапильным благодаря использованию материалов с эротической фактурой.

А вот материалы с грубой, шершавой, матовой, жесткой поверхностью уничтожают сексапильность, так как прикосновение к ним не вызывает никакого удовольствия, даже наоборот. Подобные фактуры, как и блеклые расцветки, ассоциируются с чем-то отцветшим, отжившим (“сухая листва”).

Легкомысленные феи в прозрачных одеяниях

В конце 18-го века, в период Великой Французской революции, знаменитый французский художник Жан Луи Давид создал по поручению Конвента (высшего законодательного и исполнительного органа республики) проекты национальных костюмов в стиле античности.

Женщины этого периода выглядели весьма соблазнительно. Их платья из полупрозрачного батиста или муслина были настолько тонки, что сквозь них можно было легко разглядеть тело. Нежная женская кожа розово просвечивала через полупрозрачную ткань. Платья носились на голое тело или на трико телесного цвета и напоминали воздушные, изящные ночные сорочки. Подобное платье имело большой вырез, открывающий грудь и плечи. Пояс в виде ленты завязывался высоко под грудью. Женщины в этих одеяниях выглядели невесомыми, они напоминали легкомысленных фей, готовых вот-вот закружиться в обольстительном танце.

На женских ножках были надеты белые чулки и светлые атласные туфельки балетного типа, на плоской подошве. Туфельки были украшены лентами, обвивающими ногу крест-накрест наподобие греческих сандалий.

Женщины этой эпохи носили прически в виде слегка небрежного узла или же в виде кудрявой стрижки, перевязанной бархатной лентой.

Орнаменты – красочность и эффектность

Наиболее сексапильны однотонные материалы, они делают облик целостным и выразительным. Кроме того, они лучше обрисовывают контуры фигуры, чем ткани с набивным рисунком. Если ваши формы достойны того, чтобы продемонстрировать их изгибы во всей красе, то предпочитайте одежду из однотонных материалов.

Что касается тканей с орнаментом, то они, отвлекая внимание от контуров фигуры, частично позволяют замаскировать ее изъяны. Если некоторые детали вашего облика не столь совершенны, как хотелось бы, вам есть смысл использовать ткани с орнаментами.

Практикум обольщения

Вопрос: У меня ужасная фигура, практически нет талии, хотя я и не очень полная. Да еще и ноги короче, чем мне хотелось бы. Я всегда считала, что мне нужно носить однотонные вещи неярких тонов. Но вы говорите, что это не сексуально. А мне кажется, что в платье в горошек я буду выглядеть нелепо...

Женя, 26 лет

Ответ: Никогда не говорите: “у меня ужасная фигура”. Такое убеждение делает вас неуверенной в себе и сковывает ваше поведение. Помните: сексапильная женщина несет себя, как королева, независимо от того, насколько совершенны ее внешние данные. Именно эта царственная уверенность в себе и притягивает к ней внимание мужчин.

Что же касается вашей талии, то вы вполне можете сделать ее более стройной и изящной. Но для этого вам придется постараться! Отправляйтесь в спортзал, и там тренер подберет вам упражнения, которые при регулярном выполнении существенно улучшат вашу фигуру.

Женя, вы ни слова не пишете о том, какова самая лучшая черта вашей внешности. А она у вас, как у каждой женщины, несомненно, есть (если вы до сих пор не определили ее, то внимательно прочитайте главу “Осознайте потенциал вашей сексапильности”). В первую очередь позаботьтесь о том, чтобы “козырь” вашей внешности был подан максимально выигрышно, как “конфетка”!

Что же касается вашего вопроса об использовании орнаментальных тканей, то вы, например, можете надеть открытое мини-платье из ткани в крупный горох, а сверху – свободный пиджак, скрывающий проблемную талию. Или вы можете надеть узкие брюки-стретч, а сверху – просторную шелковую рубашку с “тигровым” узором. Существует масса возможностей затушевать проблемные зоны внешности, но при одном условии – ваши “козыри” должны быть у всех на виду, тогда вы будете выглядеть поистине бесподобно!

Наиболее эротично выглядят крупные, броские, эффектные узоры, которые привлекают к себе особое внимание, например, широкая полоска, крупный горох, контрастные ромбы. Хорошо смотрятся асимметричные и сюжетные орнаменты, например, крупные печатные узоры и броские надписи на летнем трикотаже. Если же говорить о мелких рисунках, то они должны быть расположены очень редко.

Непревзойденно эротична раскраска под “диких животных”, например, с тигровым, леопардовым, змеиным, зебровым рисунком и т. п. Подобными орнаментами могут быть украшены любые материалы: от нежнейшего шифона до кожи, замши, искусственного меха. Одета в “хищную” экипировку женщина вызывает ассоциации с гибким, сильным и сексуальным животным, таящим в себе бездну страсти.

Женщины, подобные экзотическим цветам

Непревзойденным мастером использования орнаментальных тканей является известный парижский кутюрье Эмануэль Унгаро. В его нарядах женщины подобны экзотическим цветам из райского сада. Ткани, используемые в коллекциях Унгаро, имеют яркие, сочные оттенки, подобные

тропическим фруктам, и мягкие, нежные шелковистые фактуры. Узоры материалов состоят из крупных цветов, сложно сплетающихся с мелкими, заполняющими фон растениями. Все вместе придает женщинам вид прекрасных созданий, рожденных для наслаждения жизнью. Кажется, что им знаком лишь праздный, сладостный отдых под сенью тропических пальм и опьянение романтической любовью.

Модный Дом Версаче также очень часто использует в своих коллекциях орнаментальные материалы (после гибели великого кутюрье Дом возглавила его сестра, художник-модельер Донателла Версаче). Но здесь с помощью этих тканей создается совершенно иной женский образ: смелый, раскованный, сексуально-агрессивный. Женщина в нарядах Дома Версаче олицетворяет собой “мечту нувориша”: у нее эффектная, откровенно сексуальная внешность, она обожает шикарную жизнь, и на это ей нужно много, очень много денег. Орнаменты, используемые в коллекциях Дома Версаче чаще всего состоят из ромбов, звезд, ярких мазков, а также контрастных геометрических узоров.

Фасоны – обольщение и провокация

Что важнее: быть элегантной или сексапильной? Хотите ли вы, чтобы мужчины, глядя на вас, думали: “Какая элегантная и модная...”. Или вы бы предпочли, чтобы им приходила в голову мысль: “Какая красивая и сексуальная женщина ...”? Впрочем, элегантность и сексапильность можно совместить, для этого надо лишь обладать развитым вкусом.

Существует четыре типа сексапильных фасонов.

Откровенная провокация

Фасоны первого типа отличаются особой смелостью и провокационностью. Этот стиль можно назвать “откровенным”. Если вы уверены в себе, склонны к эпатажу, гордитесь своей внешностью и не боитесь провоцировать окружающих (особенно мужчин), то такая манера одеваться предназначена для вас. Попутно замечу, что подобный стиль может вызывать у окружающих не только восхищение, но и резкое неприятие (например, у консервативно настроенных людей).

Если вы предпочитаете откровенную провокацию, то носите одежду, “обливающую” тело. Демонстрируйте свою фигуру, используя длину мини и большие вырезы.

Пример: черные кожаные шортики, обтягивающий джемпер с большим круглым вырезом и изящные сапожки на высоких каблуках. Еще пример: вечернее мини-платье с декольтированной спиной, дополненное предельно открытыми нарядными босоножками. Такие фасоны максимально привлекают внимание мужчин.

Соблазнительная таинственность

Фасоны второго типа напрямую ничего не открывают, они лишь как бы невзначай приоткрывают. Этот стиль можно назвать “загадочным”. Для фасонов этого типа характерны длинные разрезы, узкие, щелевидные вырезы, шнуровки, сетчатые вставки и пр. Подобные модели позволяют окружающим по увиденным, точнее, промелькнувшим фрагментам тела додумать, дофантазировать остальное.

Пример: удлиненное бархатное платье с длинным разрезом сбоку, с глубоким щелевидным вырезом на груди, с узкими рукавами из шифона.

Кокетливая женственность

Для моделей одежды третьего типа характерно большое количество воланов, рюшей, волнистых линий в стиле “сладкая женственность”. Волнистые линии весьма подвижны, они символизируют непостоянство и непредсказуемость женской натуры. Таким образом, этот стиль можно назвать “изменчивым”. Динамичные рюши и воланы в движении приковывают взгляды, благодаря этому достигается эффект непрерывного внимания.

Пример: короткая пышная юбка с каскадными воланами, надетая вместе с блузой, украшенной спереди многочисленными оборками.

Непринужденный темперамент

К одежде четвертого типа относятся джинсовые, кожаные и трикотажные вещи. Этот стиль можно назвать “спортивно-непринужденным”. Подобная одежда может выглядеть весьма сексапильно, при условии, что она облегает тело, соблазнительно его подчеркивая.

Пример: узкие голубые джинсы на заниженной талии, расклешенные книзу, трикотажная майка-топ с оголенным животом и кожаная жилетка.

А теперь несколько слов об одежде, лишенной сексапильности. К ней относятся наряды, которые создают облик чрезмерно деловитой женщины, похожей на мужчину. Например, это консервативные костюмы английского типа с прямым пиджаком и юбкой средней длины, а также все, что заставляет думать о вас, как о собранном и ответственном работнике, уважаемом члене коллектива и прочее, но отнюдь не как о привлекательном сексуальном объекте. Впрочем, даже в этом случае вы можете выглядеть сексапильно, для этого нужно сделать эффектную прическу и эротичный макияж, ну и, конечно же, добавить соответствующие аксессуары. Но об этом будет рассказано далее.

Итак, если вы хотите быть сексапильной, то не бойтесь провоцировать мужчин! Но будьте в этом умелой, искусенной. В эротической игре главным является не “завершающий аккорд”, хотя сама игра ведется именно ради него. Больше всего мужчин возбуждает именно безмолвное, но такое заманчивое обещание близости. Ваше тело, искусно подчеркнутое соблазнительной одеждой – это и есть то самое “обещание”, которое делает игру под названием “обольщение” столь интересной и захватывающей.

“Театр уж полон, ложи блещут...”

В тридцатые-сороковые годы 19-го века (в эпоху Пушкина, Брюллова, молодого Тургенева) красивая женщина должна была иметь высокий рост, статную фигуру с покатыми плечами, атласную кожу, чудесный цвет лица и блестящие смоляные волосы.

Красавица этой эпохи (например, г-жа Одинцова, разбившая сердце Евгения Базарова, героя тургеневского романа “Отцы и дети”) носила платье с огромным декольте, спущенным с плеч и полностью открывавшим верхнюю часть груди, при этом рукава были настолько пышно присобранными сверху, что их даже называли “бараний окорок”. По сравнению с необычайно широким вырезом платья талия, затянутая корсетом, выглядела особенно гибкой и изящной. Шелковистая, нежно-розовая кожа плеч и груди блистала на фоне роскошно переливающегося

атласа: белого, жемчужно-серого, голубого, кремового. Широчайшая юбка при движении женщины волнующе шуршала, возвещая о ее приближении.

Черные волосы красавицы были разделены на прямой пробор. Сзади они гладко зачесывались высоко наверх, а по бокам укладывались трубчатыми, спускающимися на плечи локонами.

Верхняя одежда – привлекательность или практичность?

К сожалению, верхняя одежда скрывает фигуру, не позволяя в полной мере продемонстрировать ее достоинства. Мужчины удивляются: “Откуда весной и летом на улицах берется столько красивых девушек?”. Правда состоит в том, что женщины остаются теми же самыми, просто они, наконец, сбрасывают с себя надоевшие за зиму пальто и шубы!

Как выбрать верхнюю одежду, в которой фигура будет выглядеть наиболее привлекательно? Что касается пальто и плащей, то с точки зрения сексапильности лучшей длиной для них является мини. Представьте, насколько хороши вы будете в коротком облегающем пальто или плаще, подчеркивающем фигуру. Если же вы предпочитаете удлиненные модели пальто, то в таком случае пусть они имеют высокую шлицу сзади, пикантно открывающуюся при ходьбе или длинные боковые разрезы.

Если вы носите свободную, просторную верхнюю одежду, то обязательно стягивайте ее в талии поясом, это придаст фигуре изящество и легкость. Напомню, что подобные модели идут только женщинам со стройной талией.

Можно компенсировать скрывающий фигуру свободный фасон пальто или плаща, подобрав для него ткань с эротичной фактурой или расцветкой. Вы будете отлично выглядеть в пальто из кожи, замши, лака, материала со “змеиной” поверхностью, искусственного меха (например, “под леопарда” и пр.).

Теперь о шубах. Наиболее сексуально выглядят шубки из длинноворсового, красиво колыхающегося меха, такого как чернобурка, рыжая лиса, песец, енот и т. п. Выбирая длину, отдавайте предпочтение укороченным моделям выше колен. Такая короткая шубка будет шикарно выглядеть, если носить ее с облегающими брюками или узкой юбкой. Например, вы будете потрясающе смотреться в жакете из черно-бурой лисицы, надетом вместе с узкими кожаными или бархатными брючками.

Остается вопрос: а как же быть с практичностью? Ведь в короткой шубке холодно. Ответу: эта книга называется “Энциклопедия сексуальной привлекательности” – и этим все сказано. Ставите ли вы на первое место сексуальность или практичность – выбор в любом случае остается за вами!

Интригующие контрасты – неожиданно и волнующе

Контрастность – это еще один прием, с помощью которого вы можете сделать свой образ интересным, привлечь к себе повышенное внимание. Вы никогда не останетесь незамеченной, если будете сочетать в своем облике длинное и короткое, строгое и кокетливое, мужское и женское, грубое и нежное и т. п. Подобные контрасты выглядят чрезвычайно пикантно, они интригуют окружающих и возбуждают их любопытство.

Помните дуэт “Полиция нравов”? Облик участниц этого дуэта с их белыми брючными костюмами, красивыми лицами, длинными стройными шеями и обритыми наголо головами, с одной стороны, шокировал, а с другой – тревожил воображение своей откровенной сексуальностью и намеком на некую пикантную порочность.

Знаменитая Марлен Дитрих в свое время одной из первых стала носить подчеркнуто строгие мужские костюмы с галстуками и курить сигары. При этом ее волосы были уложены в стиле “сладкий блонд”, в таком же стиле был и макияж: тонкие, высоко поднятые брови, выщипанные “ниточкой” и округлые губы, подведенные “сердечком”. Такое сочетание в облике мужских и женских черт выглядело весьма возбуждающе.

Контрастное сопоставление длины мини и макси тоже смотрится соблазнительно. Если вы пойдете по улице в длинном до щиколоток расстегнутом пальто, а под ним будут видны ваши стройные ноги в мини юбке, то можете не сомневаться, что каждый мужчина, проходящий мимо, невольно обратит на вас внимание, как на весьма привлекательный сексуальный объект.

Примеры можно продолжить. Представьте девушку в пальто до колен, сшитом из типично мужской твидовой серой пестроткани, в кепи с большим козырьком из черной кожи (этот головной убор также позаимствован из мужского гардероба), и все это дополнено высокими обтягивающими лакированными сапожками на шпильках. Эротично, не правда ли?

Или в коротких шортиках и кожаной куртке-косухе, при этом ее наряд дополнен шелковым платком-банданой, шнурованными ботинками на толстой рифленой подошве и кожаным рюкзаком.

Или вообразите девушку в подчеркнуто женственной шифоновой блузе с многочисленными воланами, и вместе с тем, с нарочито короткой мужской стрижкой “под машинку”. Еще пример: женщина в строгом деловом костюме в тонкую полоску, вместо блузки под пиджаком надето декольтированное бархатное боди, украшенное кружевом в стиле эротического белья. И так далее.

Мнение мужчины

Я не очень-то обращаю внимание на то, как женщина одета. Но я, конечно, замечаю, идет моей жене та или иная вещь или не идет (она советует со мной, что ей надеть, когда мы собираемся куда-нибудь идти).

А вообще мне нравится, когда в облике женщины есть интрига. Нашему шефу была нужна секретарша, и девушки приходили к нам в офис на собеседование. Как-то пришла одна, снимает свое длинное пальто, а под ним у нее – мини юбка, да такая, что все мужчины, сидящие в нашем офисе, невольно провожали ее глазами, пока она шла (точнее, шествовала) в кабинет шефа. Шеф по какой-то причине ее не взял, но на меня (я думаю, не только на меня) она произвела впечатление.

А еще мне недавно запомнилась одна женщина в ресторане. Она сидела в компании за столиком неподалеку. Я ее сразу заметил, в ней было что-то особенное. На первый взгляд, она была довольно просто одета, на ней было закрытое темное платье без рукавов. Но когда она пошла танцевать, я увидел, что у ее платья на спине большой вырез в форме капли. Это смотрелось очень неожиданно и, прямо скажем, возбуждающе!

Итак, создавая интригу во внешнем облике, вы будете будоражить мужское воображение. Все средства хороши для того, чтобы привлечь внимание мужчин и заставить их думать о себе, как о весьма желанном сексуальном объекте, не так ли?

Секс-символ – девочка-веточка

В 1966 году мир был взбодоражен появлением нового идеала красоты. Британская газета “Дейли Экспресс” опубликовала портрет тоненькой девушки с огромными глазами, чем-то похожей на загадочную пришлицу из космоса. Подпись под фотографией гласила: “Лицо 1966 года”.

На фотографии была снята Лесли Хорнби, впоследствии ставшая известной всему миру под прозвищем “Твигги” (от английского “twig” – веточка). Это прозвище “приклеилось” к девушке потому, что она была невероятно худенькой. При росте 167 см она весила всего 40 кг! Твигги стала первой топ-моделью, получившей фантастическую популярность (сравнимую в то время разве что с популярностью Биттлз). Фирмы-рекламодатели буквально становились в очередь, чтобы заполучить ее для рекламы своих товаров. Фотографии молоденькой англичанки стали одна за другой появляться на обложках самых престижных гляцевых журналов, таких, как “Vogue”, “Officiel”, “Marie Claire”, “Glamour” и др. Твигги буквально не успевала летать из одной страны в другую на фотосъемки. Юные девушки, стремясь во что бы то ни стало походить на Твигги, садились на жесточайшую диету и подчас доводили себя буквально до дистрофии.

Твигги столь быстро пошла в гору, потому что ее облик выражал идеалы новой эпохи, периода бурного освоения космоса. Начиная с 1961 года, СССР и США соревновались друг с другом в запуске космических кораблей и спутников. “Инопланетный” облик юной англичанки как нельзя лучше соответствовал представлениям о том, как должна выглядеть женщина будущего.

Ее внешность выражала новый идеал сексапильности. В ее облике было что-то дразняще-порочное. С одной стороны, ее облик был наивно-инфантильным, с другой – она выглядела, как ребенок, слишком рано познавший взрослую жизнь. На худеньком, бескровном личике Твигги выделялись неестественно большие глаза, подчеркнутые огромными ресницами: сверху приклеенными, а снизу – подрисованными. Ее губы были покрыты бледной помадой телесного цвета. Изящный носик украшали нарисованные веснушки. Негустые, светлые волосы Твигги были спереди гладко причесаны и залакированы. На фотографиях Твигги чаще всего стояла в “детской” позе: склонив голову набок и поставив ноги носками внутрь, как это делают дети. Подобная инфантильная поза резко контрастировала с экстравагантным, взрослым макияжем. Все вместе выглядело явно провокационно.

До появления Твигги девушки, демонстрировавшие модную одежду, имели стройные, хорошо сложенные фигуры с явными признаками женственности. Но ни одна из них не была известна широкой публике, их, скорее, воспринимали в качестве живых манекенов. Твигги же, с ее плоской мальчишеской фигуркой, перевернула с ног на голову представления о женской красоте и положила начало эпохе секс-символов нового типа: худых, безгрудых, с длинными шеями и угловатыми коленками.

Дополнения – реквизит обольщения

Аксессуары подобны приправам к пище, они могут придать облику особую пикантность и остроту. Представьте, что женщина достает из сумочки изящную пудреницу, помаду в футляре с изысканным дизайном, пользуется стильной зажигалкой или длинным тонким мундштуком. Такая женщина, даже если она одета скромно и неброско, невольно привлекает к себе внимание. Подобными элегантными мелочами (“завлекалочками”) женщина притягивает взгляды мужчин к своей персоне. Дополнения можно назвать своеобразным

реквизитом, помогающим женщине блестяще играть свою роль в вечном и нескончаемом спектакле под названием “обольщение”.

АКСЕССУАРЫ ПОДОБНЫ ПРИПРАВАМ К ПИЩЕ, ОНИ МОГУТ ПРИДАТЬ ОБЛИКУ ОСОБУЮ ПИКАНТНОСТЬ И ОСТРОТУ.

Обувь

Обувь является, пожалуй, главным дополнением в арсенале сексапильной женщины. От того, насколько удачно она подобрана, зависит то, как будут выглядеть ваши ноги и фигура в целом.

Если вы хотите максимально эффектно выглядеть, носите обувь только на высоких каблуках (чем они тоньше и изящнее, тем лучше). В подобной обуви, будь то босоножки, туфли или сапожки, ноги будут выглядеть наиболее выигрышно. Высокие каблуки удлиняют голень, кроме того, они, делают фигуру более стройной и подтянутой. В обуви на каблуках голень выглядит точеной, икры – упругими и рельефными, щиколотки – изящными, а линия подъема выразительно изогнутой. Хороший тонус упругих мышц – это признак молодого, сильного тела, полного энергии (в том числе, сексуальной!). Поэтому фигура в обуви на высоких каблуках выглядит столь эффектно.

Высокие каблуки полностью преображают походку. Они придают ей плавность, заставляя бедра волнующе покачиваться для сохранения равновесия. Если вы не можете (или не любите) ходить на высоких каблуках, то носите обувь на маленьком (до 4 см), но обязательно тонком, изящном каблуке, например, таком, как “рюмочка”. Что касается декоративных элементов обуви, то наиболее сексапильными и женственными из них являются драпировки, пуговицы, кисточки, банты и т. п.

Практикум обольщения

Вопрос: Моя любимая обувь – это кроссовки. А на каблуках я вообще не могу ходить, они сразу ломаются. Что вы мне посоветуете?

Лена, 24 года

Ответ: Каблуки ломаются лишь в том случае, если обувь сделана недобросовестным производителем. Если фирма-производитель солидная, надежная, то даже каблуки-шпильки могут носиться годами. Не забывайте и о том, что обувь на каблуках предназначена для ношения на ровной поверхности, например, на гладком асфальте. Для мест, где под ногами грунт, щебенка и т. п., такая обувь совершенно не подходит, и риск сломать каблуки многократно увеличивается. Имея обувь на каблуках, надо внимательно смотреть под ноги. Ну, что ж, всем известно, что “красота требует жертв”!

Что же касается кроссовок, то, если вы предпочитаете одеваться в спортивно-непринужденном стиле, вы вполне можете их носить. Только не забывайте в этом случае эффектно подавать наиболее выигрышные черты вашей внешности. Если у вас стройные ноги – носите узкие, обтягивающие джинсы или джинсовую мини-юбку. Если у вас красивая грудь – дополните свой наряд облегающей футболкой с большим вырезом. Если вы являетесь счастливой обладательницей тонкой талии и красивых бедер, используйте джинсы на заниженной талии, украшенные броским эффектным ремнем. И так далее.

Если же вам предстоит “выход в свет”, куда кроссовки, естественно, не наденешь, то вместо них используйте изящные туфли без каблука с острым

носом. Или вы можете надеть обувь на низком (3–4 см) тонком каблуке в форме рюмочки.

Летом лучше всего смотреться предельно открытые босоножки с тонкими ремешками, на каблуке. По поводу обуви на платформе можно сказать следующее: она смотрится сексуально лишь тогда, когда имеет высокий каблук (но не “танкетку”!), в иных случаях она выглядит непропорционально тяжелой.

Не забудьте о домашней обуви. Дома лучше всего выглядят туфли без задника, на небольшом каблучке, украшенные спереди пышным помпоном. Такие туфельки в домашней обстановке выглядят очаровательно. Стоптаные тапочки производят противоположный эффект.

Грубая, “топорная” обувь наносит существенный урон внешнему облику, лишает его притягательности. Лучше, в конце концов, иметь минимум вещей, но всегда ходить в изящной обуви класса люкс, чем, имея много нарядов, не уделять ей должного внимания.

Сумки

По Фрейдю, сумка, как и любая вещь, в которую что-то вкладывают, символизирует сущность женской сексуальности.

Наиболее пикантны маленькие сумочки, в которые помещается лишь косметичка, записная книжка, носовой платок, ключи и т. п. Маленькие сумочки выглядят столь женственно потому, что они ассоциируются с беззаботностью и праздностью.

Один из наиболее привлекательных фасонов сумки выглядит так: кожаная/замшевая/лакированная сумочка на длинной золотой цепочке, выстроченная квадратами или ромбами. Этот фасон, кстати, придумала Коко Шанель. Подобная сумочка может быть сделана не только из кожи/лака/замши, но даже из меха (например, с “леопардовым” рисунком и пр.).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.