

女  
孩  
子  
! — Wanna be a pretty girl! — 好  
想  
做  
个



原作 三葉  
编译 一千零一夜COS剧社

僅僅是穿上她，你便進入了一個全新的世界！

現在就做一個可憐可愛的“女装男孩”吧！

囊括了服装选购、化妆技巧、拍摄技巧以及  
各种注意事项等大量华丽内容的女装指南书！



# 好想做个女孩子

## (オンナノコになりた)

----- 版权信息 -----

原作：三葉

翻译：南京大学一千零一夜 COS 剧社

整理：www.o-cd.cn

由于原中文译本中部分语句拗口，本文做了部分修订，修改时参考和吸收了水月的文本和补充内容。

本文著作权归原作者及译者。

转载请保留以上信息。

-----

## 写在前面

虽然唐突了点，但我还是想问，大家对新近出现的女装文化的热潮是否也有所耳闻呢？最近的 COSPLAY 活动中经常可以看见女装 COS，甚至一些游戏、动画和电视剧也开始将女装少年作为题材。

那么，对于您来说，能够拿起这本书，是否也意味着对女装有一点兴趣呢？

不久之前，女装还不像现在这样为公众所接受，最多也就是被当做“颠倒错乱的特殊兴趣”来对待。和那时相比，现在的情况发生了翻天覆地的变化。通过互联网上的自我觉醒热潮、女仆热潮等，能将女装作为余兴节目、娱乐活动之类，而轻松愉快的穿上女装的人也明显多了。

在这样暂时性的女装者中间，直接就以原来的“体魄”套上女装的也大有人在。

然而一旦踏入女装领域，却很少有人能来指导你。毕竟普通人被问起这类问题的时候，都会像遇到变态一样害怕，因而也不怎么能听得进你的询问了。

要是有一个理解的人在身边还好，独立学习的话，要全部掌握将是非常困难的。如果仅仅是穿着女性的衣物还算简单，但要想让自己看上去真的像个女生，随着逐步深入，一道道的瓶颈将会不断出现在你的面前。

在 COSPLAY 中，明明穿着华丽的衣装，却感到身体的平衡很奇怪；好不容易化了妆，却觉得某个地方很不协调，这样的情景遇到过么？

本书就是为这样的人而写的。

女装真的是很开心的事情，会有不断涌出的新发现，每次照镜子都会觉得自己确实成长了，但同时也能体会到女性生活的辛苦。

如果读者通过本书能对女装哪怕产生那么一点点兴趣；或者因为本书，有了开开心心穿着女装的机会的话，笔者就没有比这更大的喜悦了。

下次再在镜子中看见自己时，能不能与镜子中的另一个你相视一笑呢？

三葉

# 目录

1	女装的必要体质.....	1
1.1	男女体质的差异.....	1
1.2	多余体毛的处理.....	4
1.3	开始减肥吧.....	9
1.4	女人的象征是头发.....	11
2	入手女性服装的方法.....	13
2.1	在商店里购买.....	13
2.2	通过邮购购买.....	15
2.3	COSPLAY SHOP.....	17
2.4	跳蚤市场.....	19
2.5	内衣.....	21
2.6	女装的穿着.....	25
2.7	服装的洗涤收藏.....	29
2.8	鞋子的选购方法.....	31
2.9	假发的选用.....	34
2.10	特别篇 雌性激素.....	37
3	化妆男变女.....	39
3.1	了解化妆的力量.....	39
3.2	化妆用品基础.....	41
3.3	化妆用品进阶.....	46
3.4	化妆品的选用.....	48
3.5	化妆的方法.....	50
3.6	卸妆的方法.....	56
3.7	修眉的方法.....	57
3.8	化妆的应用一.....	59
3.9	化妆的应用二.....	61
3.10	化妆注意不要过火.....	63

3.11	指甲护理.....	64
3.12	特别篇 入门者使用的化妆品.....	65
4	女装外出注意事项.....	66
4.1	女装外出.....	66
4.2	女人味的印象.....	69
4.3	女性化的姿态.....	73
4.4	照片的拍摄方法.....	75
5	采访・FAQ・索引.....	78
5.1	采访.....	78
5.2	常见问题 FAQ.....	80

# 1 女装的必要体质

## 1.1 男女体质的差异

男性是直线体型，女性是曲线体型

了解体质的差异以便提高女装质量

我们把“女装”定义为男性穿着女性服装。

因为是以男性作为行动的基础，女性作为靠拢目标，所以必须了解清楚。这里就试着先来考虑女性与男性的身体差异。

大家在浮想女性身材的时候，都会想到一些什么样的特征呢？

乳房、宽宽的臀部、纤削的肩膀、肉肉的脚、长发，等等……那些女性的大的要素，谁都能够说得出来。然而仅仅在骨骼方面，男女之间就有着非常大的差异，如果要进行女装，对这些差异是不能不深刻理解的。

首先说脸吧。一般来说女性和男性之间，勾勒出脸部轮廓的线条种类是不同的。

那种差异就在于男女之间最重要的区别，直线和曲线。也就是说，女性的脸庞轮廓是由曲线构成，而男性的则是由直线构成的。

对于女性，从耳朵到下颚的线条，由一道弧形像描线一样地构成，鼻子的轮廓是从鼻梁到鼻翼的曲线，以鼻尖、脸颊、眉毛之间的骨骼作为顶点的脸，而这些顶点也都是在一个有肉的圆圈上。

构成一个女性脸庞的要素还有嘴唇、眼睛。



有立体感和光泽并且曲线平缓的嘴唇；大大的、睫毛长长的眼睛；细长的眉毛，这些都是我们区分男女的显著特征。反过来也就是说，如果这三个要素全部满足，仅仅一张脸就能给人以女性的印象。

接下来讲头下面的骨骼。同样的，“曲线”在其中占非常大的分量。

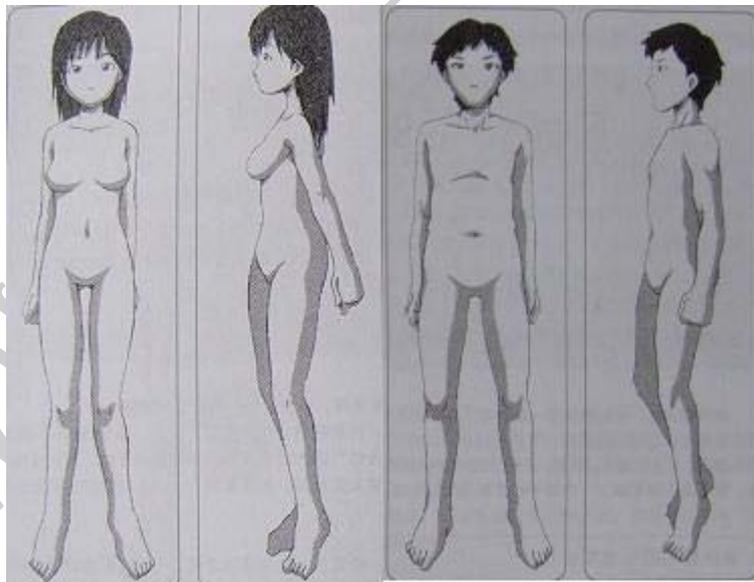
女性的身体，大概地说是由曲线勾勒出来的葫芦形，相对而言男性的身体则是一个长方形。女性的胸围和臀围比较突出，而腰部就像身体的轮廓被握住一样，利落地贴在身上。这样不论从正面看还是从侧面看，效果都是一样的。

这里有非常重要的一点要说明：实际上就肩宽本身来讲，男女相差并不是很大，这是一个事实。

既然如此，那为什么我们会觉得男性的肩膀比起女性来要更宽呢？

答案可以再次用曲线来说明。女性的肩膀由一层柔和的脂肪覆盖，与男性的肩膀有尖骨突出不同，这个从外面看是看不出来的。因此，如果看到男性的肩膀有突出的尖骨，就会感到男孩子相较而言肩膀要宽。

简而言之，就是同样面积的圆形和正方形，总是正方形看上去更大点。肩膀的视觉效果也是同样的道理。



那么，男女间的骨骼差异究竟在什么地方呢？

形成这样差异的首要原因就是骨盆。女性的身体因为需要生宝宝，骨盆会更大、更宽，中间收细进去的腰围以及宽出来臀围都是因为骨盆的形状而生长的。女性的骨盆更像一个V字型，而男性则差的很远。这就是如果从正面看，女性

腰和肚脐的位置显得比较高的原因。

其次就是膝盖和手肘。女性的膝盖和手肘的骨头因为被脂肪包围，所以基本上是看不出骨头的形状。而男性由于没有脂肪，骨头的形状一看就看得出来。手腕、手指、脚踝也是一样。

综上所述：女性和男性的身体差异，在骨骼方面，是由骨盆的生长所清楚地显示出来的差异；而让人感觉到性别差异的其他因素，则是由于化妆和脂肪所制造出来的圆润。

因此在女装的时候，只要注意到以上几点，就能看上去更像一个女孩子。

然而，男性在女装的情况下，必须把男性的特征都隐藏起来，这样做有什么重要意义？说不定会碰到一些意外，或者根本不喜欢减肥之类的怎么办？

要想制造出曲线，脂肪是不可或缺的，这是在裸体的时候把骨头隐去的唯一手段。跨越性别差异的女装，需要高明的手段掩饰男性特征，所以只有含糊地制造出两性特征的共同部分，没有其他办法。

- 女性的身体是由曲线勾勒的
- 像做记号一样对女性特有部位产生意识

如果能根据这两条来进行女装的话，其效果将有不得了的提升！

## 1.2 多余体毛的处理

通过对手臂上、腿上以及胸部等地方的

多余体毛处理，来养成女性那样滑滑的肌肤

脱毛是在女装基础之上的关键。这不仅仅只是在男性女装时才有的问题，它同样也是女孩子们津津乐道的话题，女性杂志上林林总总的脱毛广告，以及女孩子们对它们的关心程度之高，都能说明这一点。处理多余的体毛，说到底还是为了在外表上更像女孩子。

就男性而言，他们的体毛一般情况下总是会比女性多，在女装的时候，多余的体毛是不能不清除的！

腿毛、手毛、腋毛、V区，一般都是女性脱毛的对象，而就男性而言，还要加上一个胡子作为脱毛的重中之重。

### 1.2.1 多余体毛的处理方法

多余体毛的处理有许多方法，最主要的当然是剃刀、脱毛器、脱毛剂、激光脱毛四大种类。

#### 剃刀

剃刀，顾名思义就是直接将多余的体毛剃除的一种工具。这种方法比较简单，然而，体毛处理数天后，它们又会从原来的地方齐刷刷地长出来，很有可能让你又痛又痒，所以这不是一种适合长期脱毛的方法。而且也千万不要忘记，毛根很容易埋在皮肤内，发炎化脓的可能性也不是没有。

逆着毛的生长方向剃时，刀锋失控引起的出血事件很多，所以这样剃的时候，千万不能得意忘形啊！

#### 脱毛器

这里教您从电器用品商店里买回来的脱毛器具的使用方法。因为是专门用来脱毛的器具，所以可以更有效率地进行脱毛工作。

通常脱毛时会伴有剧痛，各种制品中也有会附赠抑制痛感的洗液产品。

## 脱毛剂

这里为您说明使用市场中销售的脱毛剂来进行脱毛的方法。

脱毛剂的主要作用是把毛软化掉，用来处理表面的体毛，所以说在身体方面可能会引起肌肤干燥。使用脱毛剂之前必须要进行皮肤过敏试验！

因为只要将药物涂上以后，稍等片刻再抹去就可以达到祛毛的效果，所以脱毛剂可以说是非常方便，但是它的价格还是比较高。另外，经过一段时间多余的体毛又长出来，还是要用剃刀剃掉，所以必须得注意啊。

涂抹脱毛剂的时候，应当把药剂薄薄地、小心翼翼地涂匀，并且要根据说明书指定的时间准确地计好时。

还有，脱毛剂对于皮肤来说是个负担，所以脱毛处理以后，一定要把药剂全部冲洗干净，记住了吗？

## 激光脱毛

用激光法脱毛，如果不考虑价格，那可以说是最佳的脱毛方法了！把毛从根部开始烧除，并且使它们不再生长，在此基础之上，不论身体哪个部位的体毛，都可以对应脱除。

但是，由于其价格比较高，一定要前往专门的诊所，而且好多诊所“男士免进”，门槛太高也是事实啊。

以上是除了胡子之外的全身的脱毛方法。

对于COS剧表演，用剃刀是最好的，而综合来说，脱毛器的各个方面更加平衡。

如果是偶尔一次女装，用剃刀把看得见的部分剃掉就可以了，如果想要继续脱毛，就得使用脱毛器了，分别使用，也是另一种好方法。

还有，对于后背之类的手够不到的地方，就需要使用脱毛剂，而手能够轻松够到的脚、手臂什么的，用脱毛器就可以了。如果分别使用，效果应该也会很好。

## 1.2.2 胡子的脱毛法

胡子在女装中往往是一个巨大的问题，有许多部分很难去处理、隐藏。长得太快，太粗是问题的症结，根据个人不同，剃胡子时也有着各种难以应对的地方。对付胡子，最有效的方法有两种：一是连根拔起，让它全然看不见；二是使用隐藏须痕的方法，用遮瑕笔之类的化妆品覆盖剃过胡子的痕迹。

如果是要拔毛，不仅要花很大的功夫，而且毛孔很可能受到细菌的侵害，所以脱毛之后要努力保持清洁。另外，脱毛剂、脱毛器等对脸部皮肤有着很强刺激的设备也尽可能不要使用。

对于胡子，因为它的生长范围非常狭小，所以激光来处理它们会更加快速。

## 1.2.3 汗毛

一般来说，瘦长体型的男性大多数会在全身许多地方长汗毛，而标准以及肥胖体型的话汗毛会相对少一些。所以非常遗憾，如果要处理整个身体的汗毛，那可是非常困难。

用于把汗毛缠拢然后拔掉的汗毛处理棉球，在药店等许多地方有卖，但是这是种女性用的商品，所以如果用来处理男性更坚固的汗毛，那将会变得很困难。但它对于细小的体毛还是很有效的，所以要处理身体上比较细弱的毛的话，这个方法也许值得试一试。

汗毛多的人在肩头、背部等不容易被人看到的地方，用服装来遮盖也是一种方法。

另外，需要注意的是手背和手指上的毛。这些地方平常很容易疏忽，所以脱毛处理时千万不能忘记。

## 1.2.4 其他

对于女装时处理身上体毛，脱毛的效果是最理想的，但用深色的丝带或手套把身上多余的体毛隐藏起来的方法也很有效。因为工作和私人原因而无法脱毛的朋友，要把这个方法牢记在心。

## 1.2.5 脱毛困难的地方

虽然不想再次提起……但是不可能的事情就是不可能，这一点大家知道得很清楚吧。

基本上脱毛最困难的地方可以分为“毛发本身最浓密的地方”、“凹凸不平的地方”两大类。

毛发非常浓密的地方，纯粹的剃或者拔，它自己也会飞快地长回来，这些地方要参照其他地方的做法是不可能的。既然如此，脱毛异常困难，而别人又看不大到的位置上，采取无视的态度，也是在方案之列的。

凹凸不平地方上的多余体毛会全身到处都是。要是在手背上、肋骨旁那样的骨头突出来的地方剃毛，可能会造成剃刀把皮肤削去之类的危险。如果不是手背、脚背等少数几个能看见的地方，其他地方都别用剃刀，而选择脱毛剂吧。

肋骨周边等位置，服装穿好、不用脱毛、从外面也看不见的地方可以放着不管。但无论如何都必须注意的是手背那样的地方，最好使用脱毛剂喔。

特别要对全身汗毛特别多的人说的是，把全身的体毛全部勉强脱光就别想了……

## 1.2.6 女性脱毛的情况

女孩子给人基本没有多余体毛的印象，但是这其实是她们私下仔细处理的结果。

腿上的毛是理所当然要处理的，而为手上、背上的毛而烦恼着的女孩子也有很多。男性在扮女装时候要做额外的体毛处理啊……你可能先入为主地这么想了，但是实际上那是女孩子平时也必须进行的日常



活动。

硬是要找出区别的话，也顶多就是在于胡子的有无了。只不过，女孩子虽然不至于有男孩子那样粗大、显眼的胡子，但是像胡子那样的，嘴唇上面长着一层稍长的汗毛的女孩子也有很多，定期处理的女性当然也为数不少。

所谓的脱毛就行为本身来说，女性与女装的男性之间并没有多大的差异，如果要说的话那就是毛的粗细问题。毛如果粗，当然拔起来费力，处理起来更加痛苦。

女性的体毛平均比较细，感觉上是男性体毛的  $\frac{2}{3}$  左右。

如上所言，女性的脱毛器具是按女性的体毛粗细程度设计，而男性的体毛粗一点，想要用工具来拔除的话，也会有可能即使照着说明书写的那样操作，也没有办法完美地把体毛拔净。但是用工具慢慢地拔或者在洗好澡后毛孔张开的情况下拔，这样还是比较好的对付的。

同样的道理，在使用剃刀的时候，因体毛粗而导致刀锋失控也是很容易发生的。所以用剃刀在宽阔的地方剃的时候，必须让刀锋轻徐缓进。脱完毛后，注意必须用护理洗液全涂一遍，以使肌肤和毛孔都不受损伤。

-----本节内容相关补遗（水月）-----

除非青春期开始一直吃激素，否则胡子是无法根除的。所以真正长久的办法只有一个：激光。

用眉钳拔是除此以外最好的办法，拔后胡子需要不短的时间才能长回原来的样子，而且不容易变粗，不过这很麻烦，而且……很痛。不是太粗的话下巴清理起来还能忍受，唇上的柔软区域拔起来就非常要命了。即使用拔毛器也好不到哪去。在进行清理之前，最好用洗面奶清洁面部，蒸面数分钟或做面部磨沙，这样可以使毛孔扩张，减少清理难度。

### 1.3 开始减肥吧

该瘦的地方、可以长肌肉的地方

跟着要点，开始减肥吧！

女装需要一个能够穿下女性衣服的身材，一个就算女装也不会看起来不自然的体型，这二者是必不可少的。本文就骨骼以外的，可以进行矫正的部位，以及达成那种条件的方法进行讨论。

瘦下来的方法有无数种，要穿的下淑女洋装的那种瘦，还要像女孩子那样留下适当的脂肪几乎是不可能的。男孩子很容易长肌肉，通常情况下通过肌肉锻炼来减重，体重减轻的同时肌肉会增加。

那么在哪个部位、怎么减比较好呢？

普通女式服装会做得腰围很细，而胸围、臀围都比较大。

腰围的尺寸一般是 50 厘米到 70 厘米，就朝着这个数字努力减肥吧！

腰周是可以长肌肉的，瘦腰需要让两边侧腹收缩成肌肉。对此的有效办法是上半身的扭捻运动。转呼啦圈，或者固定下半身，活动上半身，都非常管用。

然而穿着女式服装时，问题主要出在上半身，特别是肩宽上。

前文说过，就肩宽本身来说男女相差不大。是由于骨头的醒目让男性的肩看上去更宽。骨骼本身是无法改造的，那就只好用长肌肉的方法让肩膀看上去尽量瘦削一点。

具体来说，肩宽相等的情况下，溜肩能使肩膀看上去更窄，利用这一点我们可以养成一个溜肩。为了养成溜肩，就要锻炼斜方肌，但是为了不让肩周变大，我们应该让手肘靠着身体进行手臂活动。

女式服装的肩宽，直线测量一般在 35 到 40 厘米。

正如第一节所说的，男女肩宽（肩两边的突骨之间）本身并不会相差太大，但是因为小臂的粗细上男女有区别，女装时，男生的肩膀看上去会更宽些。看来还是得做一个溜肩出来。

另外，为了能穿紧细瘦的服装，努力是非常重要的，但是为了变瘦而让骨骼看上去很明显就不值得了。

再次明确一下：真正要瘦下来的只有腰围而已，锻炼肌肉也仅仅是为了让肩宽看上去更小。

-----本节内容相关补遗(水月)-----

关于溜肩：纯粹从女性形体审美来说，古代女性的溜肩被视为美，但是在现代则没有这个说法，而且医学上认为这是一种非健康的体型。而且事实上女性中也有接近男性体型的存在，也就是平肩，并且肩宽明显大于头宽的 2.5 倍。所以如果身材上不是太夸张，养成溜肩并不是必要的。如果觉得有需要的，最好去健身中心，并且咨询相关人士，自己盲目练可能会把手臂和后背的肌肉也练出来，产生反效果。

手臂青筋：包括我自己在内，很多男生手臂和手背都可以看见非常明显的静脉血管，俗称青筋。出现这种情况是因为血管扩张并且皮肤薄。要保证手臂纤细白皙的同时隐藏血管是非常困难的。多数女生在相同地方皮下脂肪比男生多，所以才看不出来。虽然也有少数女生能看见手上的血管。不过有一点，人在感觉寒冷的时候血管会自然收缩，这个时候青筋会没那么明显。

下半身减肥：其实下半身没什么好减的……瘦小腿的办法很多，有兴趣可以在网上自己查下。

-----

## 1.4 女人的象征是头发

仅仅长是不行的

短也能短得像女孩子般不可思议？

头发常被说成是女人的生命，而长发则是女人的象征。女装时直接披着真发，以及使用假发让自己的头发更接近女孩子是很必要的。下面就让我们对男女之间发型的差异来展开讨论吧。

头发的男女差异中有一点，女性和男性的发质本身很多时候有相当的差异，就先来说说这种情况。

一般而言，女孩子的头发更有光泽，垂直发质较多，因为细所以留长的话，不仅乌黑，而且看上去有着淡淡的亮色，质感轻柔。但是男孩要是头发长，因为头发厚重的质感，看上去会又沉重，又苦热。

男孩子如果要把头发留得像女孩那样，用染色剂效果不错。如果能染成暗淡的茶系色，那么头发看上去的质感就可以和女孩子差不多了。

染色既可以自己做，也可以上美发店让别人长期帮你做，所以条件宽裕、或者要求较高的人就去美发店吧。

头发差异的第二个重点是发型的差别。

女孩子的发型中也有哈莉贝瑞（Berry Short）那样的，像男孩子一样的短发，而反过来，男孩子里也有可以盖住耳朵的长度，类似女孩的短碎（Short Cut）那样的发型，但是由于是男是女一眼就能看出来，所以是不会看错的。

那么他们的发型中到底有什么样的差别呢？到大街上去看看各类路人吧。

男孩子大多都是看上去感觉是“噌”一下的，锐利的帅气发型，而女孩子都是有着松松软软的各种发型的。

关键是，发型的外形和相差不大的发长，两者之间毫无关系。实际上在剪发的方法上，男女间就有着巨大的差异。这里也与第一节所说明的，男孩子直线化、女孩子是曲线化的法则相适应。让我们分男女依次溯其原因。

一般来说，男孩子在做长发发型时，需要所谓离子剪（Rayer Cut）。让上面

的头发短，侧面的头发长的剪法，并且多用拿剪刀把头发剪去的那种盘剪(Shuggy Cut)。用这种方法，才能在保持长发的同时给人以锐利的印象。

总之就是要剪得看上去帅气。

相反女孩子剪发时则以有效利用头发的垂直度修饰脸型为目的。修出让头发顺延着脸部，从头顶到下颚圆圆地笼住的发型。

总之就是要剪得漂亮。

像这样头发长度虽然相同，而发型可以完全不同。所以如果要做一个用于女装的发型，到美发店后，就请直接地说“我要剪个女孩子的头”吧。如果你难以做到这一点，那就尽量要求美发师给你理一个看上去可爱点的发型。

还有，关于男女发型差异还有前发(刘海)和边发(鬓角)的长度需要说明一下。大多数女孩的刘海，最短也得把眉毛盖住，也有长的甚至能把眼睛都遮没。

一般来说女孩子会把前发攒起来剪出一个刘海，然后用喷剂和发蜡，做一个头发的分路，把头发全部向前放下，这样每天做发型。女孩子的发型也有把小额头露出来的，但是男孩子因为眉骨突出，所以不建议把头发向上扬。

另外，要防止眉骨的突出太显眼，刘海分成七三或者六四都可以，而哪种分法能够让发型看上去更像女孩子，就尽量选择那种。

关于边发的长度，特别是在女装的时候，因为考虑到要把脸颊和下颚的显眼线条尽量隐蔽，所以为了遮盖颧骨，强烈推荐鬓发留得比女孩子更长。

刘海的留长和利用鬓发修遮脸部线条，都利用了一种心理因素，它会无意识的给人一种“哇，好可爱”的感觉。所以就算是戴上假发，也还是要选择刘海和鬓发长点的。



## 2 入手女性服装的方法

### 2.1 在商店里购买

只要照这样办，到女性用品商店购物就不会感到不好意思了。

所谓女装，就是要穿女性的衣物，但是怎样弄到这些衣物却让人伤脑筋。特别是要想得到日常女性穿着的衣物的话，那只有到商店里去买了。这一节让我们一起思考一下不通过邮购直接在店里买女装所用衣服的办法。

我想有去过出售女性衣物商店经验的读者应该知道，在那里购物的顾客理所当然的几乎都是女性。加上基本上店员也是女性占大部分，这会使男性觉得很难踏进店里。

别说购物了，单单走进店里对于普通人来说都是一件难事。归根到底，一般来说这些商店总会给人一种都是女性的印象，店内的氛围也使得男性很难进入。在这些店里购买女性的衣物总给人一种很困难的印象。那么怎样购物才能让人觉得不那么难为情呢？

#### 和女性一起进去

当然啦，如果和女性一起去，进女性商店也不那么可怕。和女性一起走进店中，不仅那让人不自在的气氛会变弱，结帐也变得理所当然，而且还可以获得试穿的机会和尺寸的建议。可以说是最理想的情况了。

但是，理解伪娘爱好的女性知己很难找。对女性朋友说出自己的伪娘兴趣以后导致关系破裂的先例也比比皆是，真可谓困难重重。这种情况下，虽然也可以对女性朋友谎称是由于宴会等情况需要女装请她指导，但总的来讲一定程度的理解也是必要的。

反之，如果你有能理解这事的女性朋友的话，可以说和她一起去是最好的选择。

#### 谎称是买礼物

在这种状况下，可以谎称为某女性（女友或家人）买礼物而进入店中。

如果店里的人跟你搭话就可以这样说：“我想把衣服作为礼物，能不能帮我

包起来？”表达这样的意愿以后可以装作来选礼物的体贴男性。

这样做必须注意的是，你需要事先量好自己的尺寸。这种场合，没办法让店家帮你量尺寸，否则万一遇见自己喜欢的衣服可能因为不知道合适的大小而买不了。

如果看中了某件衣服可以把自己的尺寸谎称为某女性的尺寸，向店员询问，这样的尺寸合不合适？

当然结帐时要记得作为礼物包装起来。

### 谎称特定的情况需要

在这种情况下，如果是学生可以称自己学校校庆的时候要搞活动，踏入社会的人士可以说这是某次宴会后的余兴节目（当然，我想实际上这样的情况也是不少的）。

因为一开始就表明是自己要穿的女装，所以可以从店员那里直接获得建议。而且根据各家店的情况不同，可能有机会试穿这些衣服。即使不能试穿，也可以在店里量尺寸。可以尽管放心的是不会出现买下以后因为不合身而穿不了的情况。

服装类的店员多数都会意外并且出于好意对这事产生兴趣，可以轻松地和她们交谈。

问题是当有其他顾客在场的时候，毕竟会觉得难为情。

服装类的商店在平日的上午时段会比较空，尽可能在这些时候去。

—————本节内容相关补遗（水月）—————

其实进店买女装最大的障碍不在于环境，毕竟店家开门做生意，没道理有¥人家不卖的。SO，真正的问题是自己的心理。

克服了心理上的障碍就可以很自然的进出商店了。就像男生买XX套，女生买卫生巾，刚开始肯定会觉得不好意思，但是买的次数多了就会变得自然。其实买女装也一样，在店家看起来只不过是普通的买卖，习惯就好。

如果你脸皮够厚，能无视别人眼光，甚至可以要求试穿，不需要任何借口。

## 2.2 通过邮购购买

邮购方式不用直接见面，适合女装购买！

如何成功的通过邮购购买？

虽然下了决心要穿女装，但要入手服装的时候却异常的需要有觉悟。邮购购买不需要与店员直接见面。这里就对邮购所需要注意的几点问题加以说明。

说起邮购，一般浮现在大家脑海中的，主要是书面邮购和网络邮购两种类型。两者都不需要和卖家直接见面就可以购买商品，对于女性服装和内衣这些购买时会感到很难为情的东西非常适合。

但是正如大家所知道的那样，邮购在商品到手之前都看不到实物。即使是女性在通过邮购购买女装时也会感到困难，而与女性体型截然不同的男性在购买的时候就更加容易失败了。

下面就如何成功地进行邮购，说明几点注意事项：

### 仔细调查尺寸

邮购最重要的，恐怕也是导致失败最多的，就是尺寸问题。

特别是购买洋装，因为不能试穿，选到完全适合自己体形的衣服几乎不可能。

事先调查好尺寸，选择适合自己的固然是好，但实际上女性服装尺寸的表示很多时候只有臀围、腰围、胸围三个标记，男性在购买的时候必须把这些转成肩宽来考虑，因此通过邮购选择服装是很困难的。

大体上标准的女装 11 号（L 码）相当于男性的 XS~S，肩幅大约是 39 厘米到 40 厘米。

### 担心被家人问起买了什么

很显然，除非有能够阻止邮局的特殊方法，否则邮购的商品会直接送到自己的家里。这个时候家里如果有其他人，就会被问起买了什么。如果是能够理解女装的人当然没问题，但这样的情况不是很多吧。

所以可以买一些男性的消耗类的服装一起送来。例如选择袜子、内衣这些买多少都不会有问题而且相对比较便宜的东西。

不过邮购即使是同一天送到，买来的东西还是会分放在不同的箱子里，因此

在收到最后一个商品之前都绝对不能掉以轻心。

（译者注：经济上允许的话可以在附近邮局租一个邮箱，一年大约两三百元）

## 邮购的优势

邮购的优势在于能够很轻松地买到一般店里没有的大号服装。像 LL、XL 码，有时连 XXXL 这样的尺码也有卖。

有这么多的尺码，即使体型稍大一些的人也能有穿得下的吧。

当然不会有因为过于瘦小而导致即使是小的尺码穿起来也嫌大的问题。但不管怎样，因为骨骼的问题没有合适尺码时，通过邮购来寻找大尺码是非常有效的。

最近不仅是歌特萝莉，御姐系的服装也有大号的尺码在贩卖，因此变化也更加丰富了。

综观互联网的邮购网站，虽然男性用女仆装贩卖的地方比较多，但由于是按照男性骨骼结构做出的衣服，穿起来表现不出曲线的商品也很多，因此要多加注意。

## 2.3 COSPLAY SHOP

利用即便是男性在买东西时也不会难为情的 Cosplay Shop 吧  
直接去商店太困难了,但又想通过邮购以外的方式买到衣服? 这里对即使是男性也相对能轻松进入购买女装用品的 Adult Shop 和 Cosplay Shop 加以说明。

原本 Cosplay Shop 和 Adult Shop 是分为贩卖女性用女性服装和男性用女性服装两种类型的。

Adult Shop 大多是贩卖女性用的各种服装,就是所谓的“Play 用”,主要是卖一些颜色艳丽的水手服和体操服之类平时不能穿的衣服。

这些服装里也有些大号尺码的,虽说也有男性能穿下的,不过说到底这些都是以满足恋物癖为目的,好好考虑下用途再去买吧。一些华丽的衣服,如果没什么问题能作为 cosplay 用女装,而且比较便宜的话说不定也有利用的价值。

不过,价格范围相对来说比较大。低价的东西和高价的东西相差很大。说到底作为注重气氛的东西,多数情况下不要太期待做工了。

另外,Adult Shop 中也有些贩卖女装 Play 用的胸垫、假发,以及让跨部变得更像女性的辅助工具等各种用品。

虽然从注重气氛上来说购买比较容易,但是往往高价的商品居多,对于入门者可能贵了点。不过如果能接受价格和商品质量的话,买回来说不定也会有发挥作用的机会。

另一方面,Cosplay Shop 主要是贩卖以动漫游戏中的角色服饰为中心,包括从服装到小饰物、假发等各种各样的商品。

特别是大企业的 cosplay 专门店尺码种类很丰富,做工也比较好。即使是进行大动作的 cosplay 也不用太担心衣服会爆开,这是其最主要的优点。

相对应的,这类 cosplay 服装价钱更高些,想要收集各种种类可能会很困难。

但是,Cosplay shop 店里,尤其是大企业店里,性价比上乘的商品占大多数,因此想在 Cosplay 集会上穿女装并且手头也比较宽裕的人也许更适合去 Cosplay Shop。

Cosplay 的服装店中，除了实体店也会有网上店铺。网店看不到实际商品，就只能通过照片和其他买家的评价，还有价格方面综合考虑了。

还有，Cosplay Shop 里也有所谓的女装 Cosplay Shop。

正如名字的意思，这是专门服务女装 Cosplay 的专卖店，从男性尺码的女性服装到化妆品，胸垫，假发都一应俱全。作为这类店服务的前提，购买服装的顾客就是为了“穿女装”，因此可以更加轻松的进入。

更进一步，还有一种帮忙化妆，甚至能拍摄照片的女装会所。像这样的地方都能够理解穿女装的男性，所以进店完全可以毫无顾忌。

手头什么都没有的人，第一步就去女装会所看一看也是种办法。如果说明是第一次女装，说不定店员就会给出各种各样的意见。

这些地方都是男性顾客居多，进店应该不会有什问题。

虽然说基本上东西价格都很高，但是有兴趣的人去看看这样的店说不定也不错。

-----本节内容相关补遗(水月)-----

大陆地区 cosplay 还是属于一个刚起步的阶段，连行业都算不上，所以想在大陆通过 cos 店入手女装，不在大城市的伪娘们可能需要花更大的力气。水月本人在广州落脚一年，翻了大部分地区也才找到一家 cos 专卖店。所幸的是淘宝之类的网店为我们购买需要的东西提供了很大的方便，无论是日常女装还是 cos 专用。

## 2.4 跳蚤市场

在跳蚤时常和租赁服装处理市场挖掘出目标吧！

一旦决定穿女装之后就会想要新的衣服。买新衣服固然是好，但也会花不少钱。这里就可以考虑去能买到便宜货的二手市场、租赁服装市场和跳蚤市场等等。

一般听到二手的衣服可能都不会有什么好印象，但实际上卖的二手服装中并不都是很旧，往往很多都是接近全新的。

### 跳蚤市场

在跳蚤市场中，基本上都是廉价处理那些买来后发现尺寸不对，穿起来不合身，或者不能穿出去的衣服。



这些洋装基本上都是几百日元，再高也不过 1000 日元左右很便宜的价格，因此在跳蚤市场去发掘一些衣服是很好的选择。

不过跳蚤市场的缺点是，男性在买女装的时候会遭到人们异样的目光，甚至有可能不愿意卖的情况。

只有这一点对于买家来说是没有任何办法，能做的只有穿得好看一些给卖方一个好印象而已。说到底，如果有可能，最好还是和女性一起去。

另外，跳蚤市场也是不能试穿的。所以买之前要弄清自己需要的尺寸，并且只看衣服就能大概知道尺寸的能力也是必须的。

总的来说跳蚤市场门槛还是比较高，但习惯之后就能成为女装的强大友军。

就算只去看看也好，积极地动动自己的腿吧。

### 租赁服装处理市场

租赁服装处理市场，是指那些在结婚仪式或影楼里用于一天或者仅仅几个小

时租赁的衣服里，把旧的被替换掉的衣服低价处理的地方。

因为是以摄影或参加仪式作为目的，基本上都是一些比较漂亮华丽的衣服，因此每次用完都要花大力气清洗，所以衣服的质量大多也就比较好。

由于用于摄影和仪式，所以卖的衣服主要是婚纱、和服、礼服之类。不过，和通常价格比起来可以用很少的钱买到高质量的商品。

另外，由于租赁服装处理市场中有很多演艺界相关的人也来买，比起跳蚤市场来说，男性单独来购买也不会显得不自然。价钱上也有很大优势，想要和服或礼服时就多去逛逛吧。

关于尺码，因为和跳蚤市场一样很难试穿，所以请仔细弄清尺寸后再购买。

## 2.5 内衣

通常看不见的地方也要尽善尽美

内衣是必要的

在我们的日常生活中，只要穿上了衣服，内衣就看不见了。但是女装要另当别论。即使穿上裙子，也有可能被看到小裤裤，为了表现出乳房的形状，必须要穿文胸，所以内衣成为了女装中特别重要的一环。

这里我们主要介绍男同胞们特别难以获知的女性内衣的种类、使用方式以及名称等

### 2.5.1 文胸

无须多说，文胸指的是托住女性乳房的布。说到文胸，样子大家都知道。但是说到扣子的位置，罩杯（圆形部分）的差别，大小的标记，估计有很多人未必清楚。

首先是扣子的位置，文胸的扣子有在胸前的前扣和在背后扣起来的背扣之分。前扣和背扣相比，其优势在于后背不容易被金属物弄痛。

其次关于罩杯，文胸的罩杯分为全罩杯（覆盖乳房的全部）、半罩杯

（覆盖乳房的一半）、3/4罩杯（覆盖乳房的四分之三）。



由于女装时需要把模仿乳房的其他东西包裹起来，所以除了全罩杯，其余形式的罩杯由于会被看见垫衬物而不适合女装。

另外也有没有罩杯的文胸，这是矫正内衣的一种，像泳衣一样用一整块布缝制。这种文胸原本是用来提升胸部，并且衬托胸部周围的曲线的，女装时在其中

填进东西以后能使胸部的线条显得更加柔和自然。

最后是大小的标记，这部分估计有很多男性是不知道的。

文胸的尺寸一般写成 A60、B75 的样子。这是什么意思呢？例如 A60，指的是下胸围 60 厘米，A 罩杯的意思。

那么 A 罩杯、B 罩杯的大小到底是怎样决定的呢？其实罩杯大小取决于上胸围与下胸围之差。

以 A 罩杯为例，上下胸围相差 10 厘米，B 罩杯相差 12.5 厘米，C 罩杯相差 15 厘米，每大一号增加 2.5 厘米。也就是说 A60 的文胸下胸围是 60 厘米，上胸围是 70 厘米。

穿女装的时候可以随意往罩杯中塞东西，再大的胸部也能做出来。

但是，如果太大反而会不自然，胸部做到 C 罩杯就差不多了。

另外关于做出乳房的位置，当摆出姿势来的时候，乳房的顶点位于上臂中点的连线上时会显得格外漂亮。

## 2.5.2 短裤

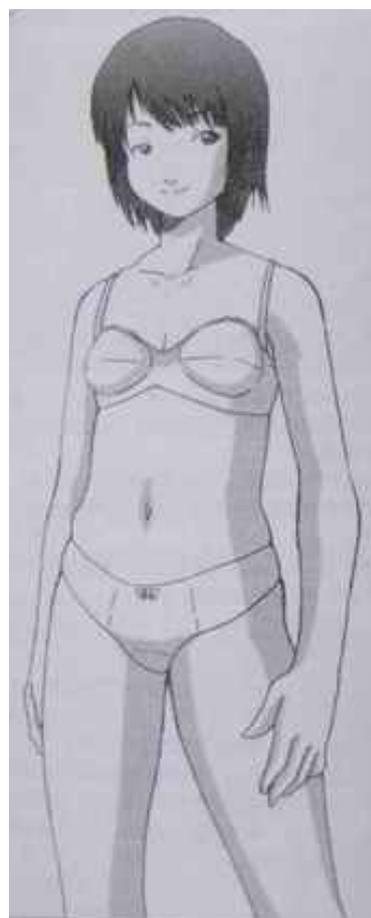
俗称内裤。也可以称为小裤裤，但短裤也是有很多种类的。

一般来说把臀部全包进去的叫四角裤，嵌进臀部里面的叫丁字裤，另外穿起来上面浅浅地挂在盆骨里面的称为三角裤。

基本上，因为男性有多出来的东西，如果选择丁字裤之类极小的内裤，那些东西会漏出来，所以要注意避免。

关于尺寸

- M 号腰围 60~70 厘米，臀围 87~90 厘米
- L 号腰围 70~77 厘米，臀围 92~100 厘米



- LL 号腰围 77 厘米～，臀围 100 厘米～

男性在选择女性内衣时，当臀围合适时，多数腰围太小，所以首先要保证腰围。

其他内裤的种类还有长筒裤，矫正型内裤等。长筒裤用富有伸缩性的纤维织成，大多只要大小合适，男性在日常生活中也可以使用，穿长筒裤可以不用太注意处理体毛，这对于刚刚开始女装的人来说是比较容易的。

矫正型内裤本来用于收紧女性下腹部的赘肉，男性在使用过程中可以使裆部的多出部分不那么显眼。

另外，长筒裤和矫正型内裤都有提升臀部，美化臀部曲线的作用，在看不见内衣裤的情况下最好也穿上长筒裤或是矫正型内裤。

### 2.5.3 长筒丝袜

这是什么不用说大家也知道了，和紧身長袜不同却又有些类似，长筒丝袜又能细分很多种类，这估计很多人都未必清楚。

首先，紧身長袜和长筒丝袜的区别是各自所用线的织法不同，其他并没有什么明确的区分标准。布料比较厚，染上颜色的称为紧身長袜，而带有透明质感的薄袜称为长筒丝袜。二者的织线的粗细都是用旦尼尔为单位表示的。

长筒丝袜分为从腰开始到脚部的，以及和其他袜子一样从腿部开始的两大类。

连裤袜又分为正统连裤袜和大腿部分开洞的，俗称渔网袜的连裤袜。像普通袜子那样只到一半的丝袜也分为吊带袜和低长袜。在实际穿着女装时，从效果来讲，一开始最好选择连裤袜。

在长筒丝袜中有像紧身裤袜那样深色的袜子，这可以在某种程度上遮住多余的毛发或是脱毛的痕迹，也就是说，不想脱毛的可以选择用有色的长筒丝袜来掩护。

关于尺寸，一般来说 170 厘米以上的人用 L 号，以下的则用 M 号。

顺带说一下，即使是 L 号腰身也只有 70cm 左右，如果腰太粗可以选择比 L 号更大的尺寸。

（译者注：中国市场的袜子一般是均码的，不过可以找到专为孕妇和胖女生设计的大码袜子。）

最后是选择适当的旦尼尔数，一般来说旦尼尔数越大的袜子，织线也就越粗，对腿部的包裹力就越强。因此，旦尼尔数越大越能使腿部形状显得漂亮，同时也相对的更累人。

通常长袜的旦尼尔数在 30 左右，弹性强的在 50 以上。当然这只是个基准而已，如果感觉太紧可以自己调节强度，选择旦尼尔数小一些的穿。

## 2.6 女装的穿着

买来了不穿就没有意义！如何顺利的穿上女装

好不容易买来的衣服，不能穿就跟没有一样了。cosplay 是一开始就定好造型的，所以只要按照扮演的角色那样穿起来就行了，但是普通的女装在买的时候还要考虑是否合身、搭配是否协调。

虽然就男性来说也有合身的说法，但女性的合身和男性有很大不同。体型的差别、追求方向不同（可爱、帅气）、衣服种类（女装中有裙子）等等在男女中有很大的差别。再加上穿女装时需要隐藏体型上的男性特征，这一点也必须要考虑。

### 2.6.1 尺码

关于服装的选择标准很多，虽然买自己想要穿的当然是最好，但是男性在穿女装时会和预想的结果有一定差别，这一点需要注意。

女装大体上是以身高 160 厘米左右的体型为对象设计的，对于身高超过 170 厘米的男性，即使是长度到膝盖的裙子穿起来也会变成超短裙，因此尺码是需要面对的最直接问题。

同样的长袖装在实际穿起来的时候，手臂伸直了长度就不够，虽然前面已经说过，不过还是要强调在购买的时候一定要认真考虑尺码。

### 2.6.2 尺码选择的要点

设想一下裙子穿起来的长度

设想一下长袖装、长裤穿起来的长度（短的话就变成八分裤了）

连衣裙腰身的高度要考虑清楚（太短的话腰位就会变得很高而显得不自然）

设想一下穿起来时上衣的长度（如果太短会变成露脐装）

### 2.6.3 颜色的选择方法

衣服的颜色当然也是选择喜欢的颜色最好，不过要穿一身合适的衣服时也要有一定的标准。如果无视这些基本原则，穿起来反倒不好看，因此需要多加注意。

### 三色搭配

从鞋子到帽子全部总共使用三种颜色。

比例大约为 5: 4: 1，大比例的部分用黑、白、灰、浅褐、浅粉红色等柔和的、比较朴素的无色系或浅色系，剩下的一成用原色系的比较鲜艳的颜色来表现成熟稳重感，也可以反过来加大粉红或淡黄之类的颜色来增加可爱度。

全黑、全白、黑白相间这些除了哥特萝莉和女仆装之类特殊的领域外很难搭配。当然像全身粉红更加难以调和，所以应尽量避免这种情况。

### 颜色交错统一

对于男性，鞋子的颜色很重要，通常认为鞋子的颜色应当和帽子、眼镜这些用同样的颜色交错插入。

对于女性，由于凉鞋、高跟鞋的颜色变化也很多，和男性同样，使用颜色交错的方法也非常有效。

### 连衣裙

上面两点是男女都适用的颜色选择方法，但对于女装中的连衣裙有另外的基本原则。

和上下装组合的情况不同，穿双色的连衣裙是简单而有效的穿法。穿连衣裙时可以选择的服饰只有鞋子和衣服本身，如果非要用三色就要用发带或帽子了。

那为什么穿连衣裙时要用两色呢？

理由是，女性的装扮是在拿着包的时候才算完成。

也就是说，穿连衣裙的时候最后的一种颜色就是包的颜色，在室内只穿着衣服的情况下就是两种颜色了。

## 2.6.4 选择能够隐藏体型的衣服

不仅是穿女装，穿服装都需要隐藏身体上没有自信的部分。

男性穿女装相对女性要隐藏更多的地方，选择能够轻松隐藏体型中不完美之处的衣服吧。

## 让肩幅不显眼的方法

要让肩幅变得不显眼，可以通过增加腰身的体积来使得肩幅看起来比较小。

避免穿像牛仔裤或紧身裙这样穿起来更加显眼的衣服，选择在裙子上有缎带或是充满轻飘感的蕾丝的衣服吧。也就是说如果有想隐藏的部位，那就做出更显眼的部分来。

还有，女仆装之类在裙子中有框撑的衣服，也会使肩幅看起来不那么显眼。

## 膝盖和脚踝的隐藏方法

穿女装时，膝盖和脚踝也是容易显出男性特征的地方。不管怎样男性的膝盖和脚踝都会显得很粗壮，因此在穿女装时有必要隐藏它们。

最简单的方法就是用牛仔裤这样的长裤来隐藏。裤子里面再穿上长袜子并且穿上让脚踝不显眼的鞋子吧。

穿短裙子的时候无论如何膝盖都会被看见，这时可以考虑用长袜来掩护。这种情况下有必要穿上两层长袜来掩盖膝盖的形状。

## 让手的形状不易看出

手是最没办法隐藏的。戴手套当然可以，但现在手套并不流行，要戴的话反而不合时宜。

用手套以外的方法，原理和隐藏肩幅一样，带上很大的手链或者手镯吧。

这样作为衡量的标准就变成了手镯，相对而言手的形状会变小而不那么显眼了。

关于衣服的穿法一百个人就有一百种方法。虽然说要找到自己喜欢，而且也很适合的衣服肯定不是简单的事，但其实这个过程也是穿女装的乐趣之一。

看看女性时尚杂志和街上陈列的女装，经常会了解到一些以前不知道的事并且有新的发现，在那之中说不定也会有能激起新兴趣的源泉。

女性视角的杂志专栏不仅可以作为穿衣的参考，而且也是非常有趣的，尽量去读些女性时尚杂志吧。

还有，或许已经有很多人注意到了，在女装这个大范畴里，关于隐藏体型方

法的问题，普通女装比外型既定的女装 cosplay 有极大的优势。

虽然说入手方面 cosplay 的门槛比较低，但别忘记了，更容易实现“看起来是女性”的女装还是大街上到处都是的普通女性服装。

-----本节内容相关补遗(水月)-----

连衣裙：如果加上裤袜，还是可以参考 3 色原则。

隐藏肩型的另一种办法：肩型一般都可通过巧妙穿衣来加以掩饰，避免选择有太厚、太大垫肩、太多肩部装饰如灯笼袖、罗马袖型的衣服，垂直线条裁剪或开门襟的衣服都是不错的选择，圆领、有蝴蝶结或褶皱的上衣则可以转移视线。

-----

## 2.7 服装的洗涤收藏

入手的衣物不能损坏

和男性衣物不一样的洗涤收藏技巧

衣服穿了当然会脏。这里我们介绍如何洗涤和收藏洋装。如果不用适当的方法，那么可能会损坏好不容易到手的女装。

### 2.7.1 洗涤

一般来说男性穿的夹克衫和西装之类的衣服多是用质地比较厚实的布料制成，基本没有面料质地轻薄的。

另外对男性衣物而言，除了大件的有必要拿去洗衣店以外，大多用家用洗衣机就能解决。

然而女性衣物多为人造纤维以及绢之类的轻薄面料，直接放进洗衣机里去洗就可能洗坏。并且有的衣物上还有缎带、别针什么的，洗涤之前一定要先把这类小物件拆下来。

除此之外女性穿的T恤和牛仔裤之类的衣服上，有很多带有金属丝线或闪光饰片，这样的衣服最好是手洗或者干脆送洗衣店洗。

质地柔软的衣物在晾干的时候容易变形。所以最好尽量使用大一点的衣架，或是摊平晾干。

洗涤时的注意点：

- 在家中洗涤的时候一定要注意查看衣服的洗涤标签
- 洗涤前注意检查是否已经把附属物取下
- 闪光饰片或者金属丝线多的要手洗
- 晾干时要用大衣架或者摊平，防止褶皱。

## 2.7.2 收藏

男装基本上都可以叠好收起来，只有上装才会用衣架挂起来。而且男性多数会把内衣和裤子也叠起来放置。

但女性衣物则基本上都需要用衣架撑起来挂在架子上。

从连衣裙到长裙，女性衣物多数比较长，而且褶子花边很多，如果折叠以后放在柜子里容易皱，下次再穿的时候就会显得不好看。裙子和裤子可以用下装衣架挂在衣柜里。每条裙子几乎都附有用于下装衣架的带子，可以用它们夹着把裙子挂起来。

能折叠收纳的仅限于 T 恤衫和内衣，其他最好都用衣架挂起来。

另外，收纳时使用的衣架最好尽量大。这样可以防止衣服变形。另外，如果要长时间收藏必须加入樟脑丸。白色或粉色等浅色衣服最好用塑料套套起来，这样既可以防止落灰又能防止污损。

### 收纳时的注意点

- 衣服基本上都要用衣架挂起来
- 裙子和裤子要用下装衣架
- 衣架要尽量用大的
- 为了防蛀别忘了加入樟脑丸。

----- 本节内容相关补遗 (水月) -----

一点个人小 TIPS: 不是每个人都会经常把女装拿出来穿的。而长期放在衣柜里衣服会沾上木头或者樟脑丸的气味。要驱除这种气味当然晒一下就好，这里则推荐用一个洗澡用的香皂，解开包装后直接放在衣柜里。这样衣服拿出来穿的时候就会香香的了。

-----

## 2.8 鞋子的选购方法

打扮的基础是从脚开始！考虑时尚潮流来选择鞋子

如果想穿女装出门那么鞋子是必要的。这里来说明鞋子的种类，以及和衣服搭配的问题。决定鞋子时的要点就是潮流的倾向。选择适合自己想要打扮成的样子的鞋子吧。

### 2.8.1 尺码

和选择衣服相似，挑选鞋子时也有尺码的问题，虽然说男性依然是需要大的尺码，但是在鞋子这个问题上男女的差别就更大了。

实际去找一下就会发现，女性鞋子一般以 26 厘米为限（水月注：这个是鞋长而不是裸脚的长度，换成中国码应该是 38 码-39 码），再大的尺码可选择的范围就非常狭窄了。

要找 26 厘米以上的鞋子，由于普通店面基本上没有，所以就只能去网上找女性的大号鞋子专卖店。在那些店里，即使是像 28 厘米的凉拖也能找到，因此如果脚比较大而找不到适合的鞋子时就去网上看看吧。

### 2.8.2 种类

作为男性鞋子中没有的种类，女性鞋子中有高跟鞋和凉拖。

#### 高跟鞋

后跟很高的鞋子。鞋跟部分有细长型也有四角型。

由于穿着高跟鞋时会使身高增加 5 厘米以上，因此可以说不是太适合用于女装（编者注：高跟鞋是最能展现女性体态魅力的鞋子，只是不适合身材过高的人穿着外出）。

#### 凉拖

既是拖鞋，又有后跟的类型。后跟的高度根据鞋子不同而不同，选择适合自己身高的吧。颜色也很丰富，很多年轻女生在穿便服时都会选择搭配凉拖。

### 选择哪一种？

粗略地分，可以说高跟鞋具有成熟感，凉拖则更为可爱。特别是高跟鞋，由于给人一种很正规严谨的感觉因此难和一些现在的时尚便服搭配。

要说可以灵活组合，不管什么衣服都能搭配的话，就以白色或黑色高跟鞋和低跟凉拖为首选。

下面看男女鞋共同的鞋子种类。

这样的鞋子有靴子、运动鞋、皮鞋等。这些鞋子基本上在设计上没有太大差别，因此应该能轻松的找到适合自己形象的鞋子。

不过男鞋往往设计比较硬朗，用在女装场合时需要加以注意。

### 选择靴子时

避免看上去像军靴那样的款式。选择毛皮以及比较有光泽的皮革的靴子搭配起来比较容易。

### 选择运动鞋时

选择运动鞋时应该避免像缓冲鞋或篮球鞋这类鞋，像 All Star 那样选择一些 Old Style 的东西吧。

另外，虽然女性也有穿运动鞋的，但多数相对年龄较小，这时的潮流就只限于对街头时尚有意识的裹原系了，对这一点，脑海中必须明白。

想要打扮成御姐系的人就不要选择运动鞋了吧。

## 2.8.3 一点小故事

在时尚潮流的话题中提到的“御姐系”、“裹原系”之类的说法在本书的前面也出现过。

这里就这些说法做一个归纳说明。

### 裹原系

由于这种文化是源自原宿的小街（裹通）中的一些店，因此被称为裹原系。是以“Cuite”之类杂志为代表的街头时尚。可以认为是一种以年轻人为主，粗

犷地将就衣服等混杂着穿起来的流行风格。

### 御姐系

主要是按照以“CanCam”和“JJ”等为代表的时尚杂志上所描述的穿法的时尚风格。在保守的时尚主义中融入了华丽的要素，简单来说就是“清秀而且可爱”这种感觉。

### 流行系

通过将各种最新的名牌商品穿在身上来自我表现的时尚潮流。能敏感地察觉到市场的流行趋势，并且由于为了购入一流设计师的名牌商品，在服装上的花费也会大增。也被称做 High-Fashion 系。

### GAL 系

以前都是厚嘴唇和白色眼线之类的形式，不过最近也出现了一些比较平淡的化妆，有成为一种时尚的趋势。一句话来概括的话，虽说没有一种典型的造型，但基本上都是年轻人且装扮艳丽显眼。可以认为上面提到的御姐系也多少包含了一些 GAL 系的精髓。

-----本节内容相关补遗(水月)-----

关于运动鞋：以国内的环境来看，似乎 25 岁以下女性穿运动鞋的都属于正常范围，不过喜欢成熟系的话，运动鞋还是很难买到好的）。

关于靴子：人造革的如果款式好看也可以，不过由于材料的劣质穿起来异常难受而且脚的气味会不好。由于腿型的问题，小腿粗的要尽量避免半筒，就是高度只到小腿一半的类型，因为这类鞋子会让腿看上去更粗。

-----

## 2.9 假发的选用

改变形象!

选择与性格和脸型相适应的假发

用自己的头发做出女性的发型固然是女装时的首选，但可能由于个人关系难以实现。另外动画或者游戏角色发色多是原色，很难使用天生的头发。这节我们主要讨论假发及相关问题。

### 2.9.1 假发的选用

用假发做发型和到美发店美发不一样，必须自己为自己设计发型，所以非常困难。

选假发前要做的最重要的事情就是找到一种适合自己的自然发型。

当然，现成的类似“这样的人可以用这个发型”的规则是没有，但根据脸型不同各有容易适合的发型。

说到女性的发型那就是长发。长发披肩的结果会使肩宽比较引人注意。除非脸型小，肩膀又不宽的人，最好避免用太长的假发。

接下来说说脸型因素。

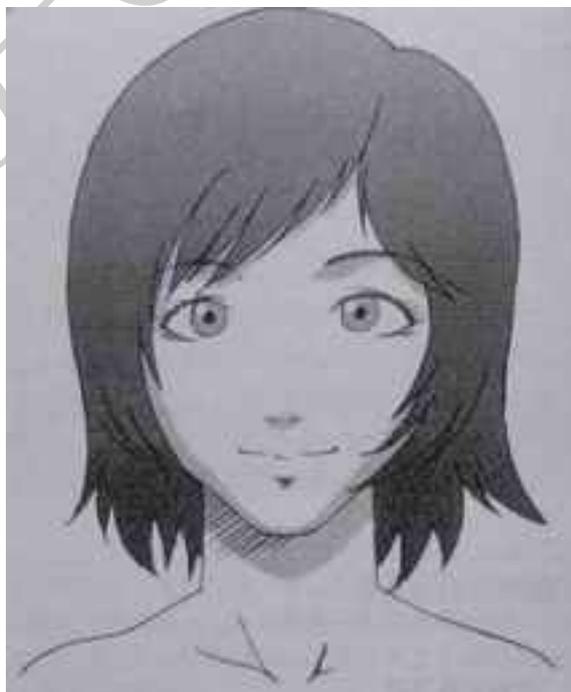
虽然人的脸型各有不同，但大致可以分为长脸和圆脸。

脸型比较瘦长的人如果用长发，会使脸显得更长。所以最好用不到肩的中短发。

另外，在购买假发的时候最好把发型确定下来，自己去修剪假发是很困难的事，所以最好还是不要动这个脑筋。

当然如果自己能剪那就不需要去美发店了。

在 cosplay 动画或游戏角色，而发色又是鲜艳的原色时，如果再选用和普通女性毛发量一样的假发，头发体积会显得太大，所以要尽可能选择毛发量少的，



这是诀窍。

## 2.9.2 选择假发的要点

- 如果在意肩幅宽就不要选择长发
- 脸型瘦长的人最好选择短的或是中等长度的假发
- 在 Cosplay 鲜艳发色的角色时尽量选用毛发量少的假发

## 2.9.3 怎样保养假发

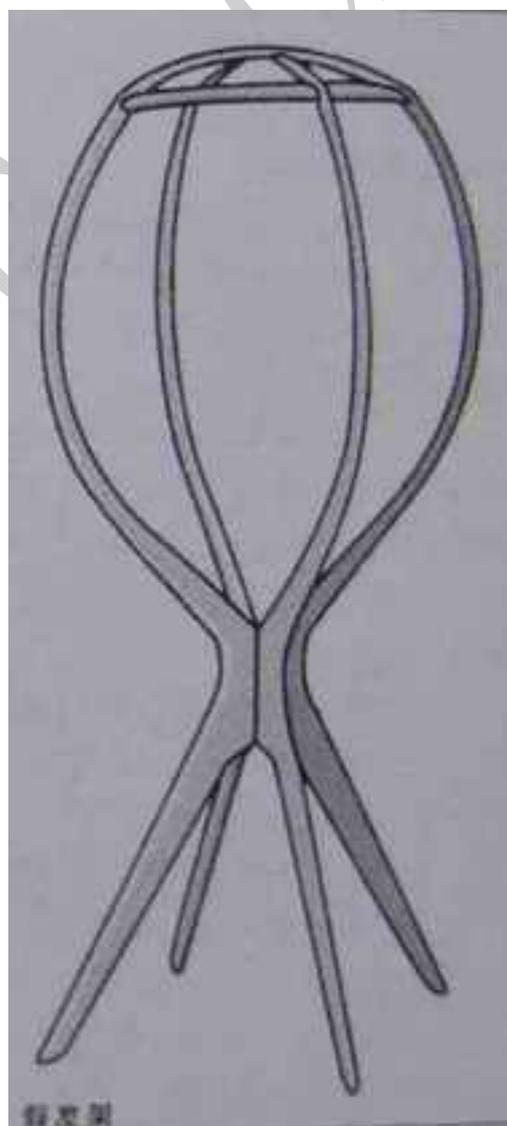
假发和衣服一样，也需要收拾。假发因为要带在头上，所以很容易被灰尘、或是原本的头发弄脏。

但是因为材质不同，所以处理假发与处理自己的头发有很大的不同。弄脏的时候先用水洗，如果洗不掉就要用假发专用洗发水洗。

另外，除了高级假发外，几乎都是化学纤维制造，不耐热。要弄干时吹风机的热风对假发会造成伤害，所以要在太阳直射不到的地方自然风干。

干燥以后要在保持假发的形状不损坏的情况下收藏。假发一旦打结以后很难再把它弄直，所以一定要注意。

特别要注意的是 Cosplay 动画或是游戏角色的时候，多数情况要用摩丝或雾式整发水定型。在收拾的时候一定要用水把这些洗掉。



## 2.9.4 保养假发的顺序

1. 用水或者假发专用洗发水清洗
2. 用毛巾将水轻轻擦干后放在阴凉处或室内吹干
3. 梳理好并注意不要让假发打结
4. 放入箱中或用假发架撑起，防止变形。

-----本节内容相关补遗(水月)-----  
关于脸型与发型：顺便说句，大卷发可以使脸型变宽

## 2.10 特别篇 雌性激素

有没有听说过雌性激素这个名词？

即使没有穿过女装的人可能也听说过的。正如字面所表明的，雌性激素是由女性的卵巢分泌的，会促使身体女性化，如乳房的成长、体型的丰润等等。

有一些制药公司会制造和销售人造的雌性激素，主要提供给更年期妇女和GID（性别认同障碍）患者使用。

雌性激素会使乳房发育，脸型、臀部的形状、发质、骨骼等呈女性化。

因此，女装的人群中，因为要追求这个效果而使用雌性激素的人也有不少。

但这里面有很大的风险，既然有雌性激素当然也就有雄性激素。使用雌性激素会使男性性征的退化（译者注：因为雌性激素会对男性性腺与雄性激素分泌造成不良影响），男性机能一旦失去的话就无法再恢复了（比如睾丸萎缩，不孕等）。

再加上体内激素的平衡对我们的身体来说是非常重要的，平衡一旦被破坏，身体会遭遇各种急病的威胁。而且雌性激素本身的副作用就会造成血栓和心率不齐。

根据以上这些原因，雌性激素被厚生劳动省（编者注：日本的医疗卫生和劳动保障部）划定在医药品的范围内。

作为需要医生指定的处方药，男性要合法取得雌性激素必须有医生的诊断。在作为保健药的场合，除了被认定为性别认同障碍以外都不能使用。

是否使用激素最终还是根据个人的意志决定。

但是关于使用后产生的影响，还有各种各样的副作用，以及对生活的影响这些都必须在使用之前都认真地考虑清楚。

如果不是连内心都是女性化，还是没必要以缩短自己的生命来换取美丽吧。女装和女性化有本质区别，如果超越极限而使用激素就已经不能算女装了。

如果能很轻松地使用药物，就再努力一些吧。

一定还有很多能继续去做的。

————— 本节内容相关补遗 —————

编者注：千万不要尝试服用任何雌性激素！服用激素会对身体产生极大的伤害！

原本想删除本节的，但为保持原作的完整性同时说明激素的危害，所以还是保留了。激素不但会对男性的性器官产生危害，而且还会伤害肝、肾、心等内脏。除了医生确诊的易性症者可以在医生指导下服用激素，一般人切记不要尝试激素！  
远离毒品，远离激素！

---

## 3 化妆男变女

### 3.1 了解化妆的力量

化妆具有神奇的力量

让你从大家闺秀变成成熟御姐

对于普通男性来说并不熟练的化妆已能让人发生巨变，更不用说化妆能改变人的形象。职业化妆师甚至能让你拥有明星脸。在此让我们了解一下化妆的“魔力”和种类。

化妆具有巨大的“魔力”，通过化妆，能够让大多数男性拥有一张酷似女性的脸。那为什么一说到女装，人们的脑海中就会浮现出不管化没化妆都能让人一眼看出是男性的情形呢？

答案其实很简单，如果真的化了完美的女装，那人们自然就认为是女性了，而被人认出的，其装扮上必然是能让人看出男性的特征。

发生这种情况是因为化妆的失败。而失败的原因几乎都是仅仅由于化妆经验不足。

举一个极端的例子，进入大学后才开始化妆的女性往往一开始会把粉底涂得跟歌舞伎一样白，再涂上鲜红的口红，还若无其事地去上课。

化妆技术的娴熟和化妆的次数是成正比的。大家在第一次化妆的时候也许都会把脸画得跟舞台装一样白。这是可以理解的，不要灰心，多加练习吧。

虽然没有完全的攻略，但有几个能让你尽快变得熟练的小窍门，所以我们不用盲目地练习，根据这几个小窍门来逐渐掌握化妆技巧吧。

#### 化妆的种类

化妆能够改变人的面容，根据想要给人的印象不同，可以将化妆分成几个种类。

既有像空姐那样一丝不苟的妆容，也有注意表现原有容貌的自然淡妆，其他还有气质系、成熟系、青春系、保守系等等，成熟系也可以分为 CanCam 系、Ray 系等各种，要细分起来就数不胜数了。

但是根据妆的浓淡，大致可以分为

- 艳丽彩妆
- 自然淡装

这两个种类。艳丽彩装能让人一眼看出化了妆，而自然淡装则让人一眼望去更觉得像是素面朝天的样子。

现在，自然淡装已经成为了主流，已经很少有女性会在工作之余还化着浓妆了。

接着是化妆的倾向性，大致可以分为女孩妆和御姐妆。这两种都是在自然淡装的基础上再细分的，其主要差别在于眼妆。

御姐妆比较注重眼妆，强调眼线的勾勒，眼部线条较为清晰。而相对女孩系不十分突出眼妆，不特别强调眼部。

不管哪种妆容都是萝卜青菜各有所爱。根据性格和外形的不同也会有所差异，最好是能够尝试不同的妆容然后挑选最适合自己的一种。

Cosplay 的时候也是一样，根据角色的性格以及外形来进行不同的化妆。

## 3.2 化妆用品基础

请务必备齐以下工具

化妆所必须的相关基本用品

刚开始化妆的时候都会疑惑该买什么，什么是必需的。这里我们来总结一下初次化妆时最起码要保证齐备的化妆工具，并且还注上了平均购买价格作为参考。

### 化妆镜

无论什么镜子都可以用来作为化妆镜，但是至少应该是可以照到全脸的镜子。最好不要用手持镜，而用可以调节角度并且可以固定的镜子。百元店有售。

价格 100 日元～

### 眉钳

处理眉毛以及胡子时必备的工具。请务必准备好。

价格 100 日元～

### 眉剪

修眉时的必备工具。请千万不要用普通的剪刀来修剪眉毛。

价格 100 日元～

### 化妆棉

在化妆的时候，有时会不小心弄脏手，有时需要擦掉某些彩妆。这时候如果有化妆棉就十分方便了。

价格 100 日元～300 日元

### 纸巾

和化妆棉一样，在要擦手或者擦不满意的部分妆容时需要用，所以也请准备好。

价格 100 日元～

### 化妆箱

如果将各种化妆品备齐，其数量是很多的。随着今后的补充还会有所增加，因此如果准备好放置化妆品的化装箱会很方便。

如果衣服接触到化妆品将会很难清除，因此化妆品请务必放在远离衣物的地方。选用中间有隔层的箱子或者专用化装箱都很便利。

价格 100 日元～

### 洗面奶

在化妆前，请一定要洗脸，以使肌肤处于清洁的状态。请选用保湿性好的洗面奶。

价格 500 日元～3000 日元

### 卸妆品

在卸妆的时候请务必使用专用的卸妆产品。

普通肥皂或洗面奶很难清除彩妆，如果彩妆残留在肌肤上会导致皮肤干燥。

卸妆品可以分为使用表面活性剂清除彩妆和使用卸妆乳、卸妆油来清楚彩妆的两种产品。使用表面活性剂的产品能够轻易地清除彩妆，但是同时会给肌肤造成负担，因此请尽量使用卸妆乳或卸妆油。

另外，也可以用有卸妆功能的洗面奶。

价格 700 日元～3000 日元

### 化妆水

卸妆之后的皮肤有很大负担。请务必使用化妆水进行后续护理。请尽量选择保湿性较好的产品。

价格 2000 日元～5000 日元

### 饰底乳

可以防止掉妆，高档产品还具有遮盖毛孔、斑纹的功能。

精通化妆的人都很重视饰底乳的使用。最近还出现了具有防晒功能的饰底乳。

价格 1500 日元～10000 日元

### 粉底

粉底能够打造完美肌肤。粉底有粉状的粉饼、液体的粉底液和介于两者之间的粉底霜三类。

对于初学者来说，在使用粉底液之后再覆盖一层粉饼是最简单的方法。

在选择颜色时请尽量选择与自己肤色相近的色号。在颈部周围皮肤也暴露在日晒之下的时候请选择比真实肤色较深的色号，这样会更自然。

另外，在粉底中还有种叫做修容粉的产品。可以用来打造阴影以修饰面部轮

廓，因此最好也能备齐。

价格 3000 日元～

### 遮瑕霜

遮瑕霜本来是局部使用来遮盖黑斑和雀斑，是遮瑕效果最强的打底产品。女装的时候，可以用于遮盖胡子的须根。

胡子浓重的人必备遮瑕霜。

价格 800 日元～20000 日元

### 海绵

涂粉底时用的圆形海绵。在购买粉底时通常会附送，但是最好有后备。

价格 100 日元～

### 口红

口红是用来给嘴唇上色的，并不一定是红色。可以选择自己喜欢的颜色，大红很容易显得不自然，最好能选择淡粉红或浅橙色之类的颜色。

想表现成熟稳重，可以选择棕色或金色系，而若要表现可爱活泼，推荐淡粉色或橙色系。

另外，口红中除了有旋出使用的唇膏之外，还有一种附带刷子的类型。这些产品不需要用到唇刷，相对方便。

价格 2000 日元～

### 唇刷

直接涂抹口红非常难把握。可以用纯刷蘸取口红后涂抹。

价格 1000 日元～3000 日元

### 唇彩

仅仅使用口红很难打造具有光泽的水灵灵的双唇。因此要用纯彩给双唇增添润泽感。部分产品还加上珠光，使双唇更具光泽。

价格 1000 日元～3000 日元

### 眼线笔

眼线笔是在眼妆中，打造深邃眼部轮廓的彩色笔。主要使用在眼睑周围和眼角位置。

眼线笔有各种颜色，如果使用过于明显的蓝色或者紫色眼线会有风尘感，显

得较为刻意，这点请注意。一开始最好使用粉棕色等安全的明亮色系。

价格 1000 日元～2000 日元

## 眼影

眼影是主要使用在眼睑上的眼妆用品。质地多为粉状，大多数产品都为三色左右。

在选择颜色时和眼线笔一样，要避免使用深紫或深蓝色。买的时候通常会附有眼影刷，但是同一支眼影刷混上不同颜色会造成眼影盘的污染，因此最好另外买几个眼影刷以免眼影盘中的颜色相互污染。

价格 1500 日元～

## 睫毛膏

睫毛膏是使睫毛看起来更浓密的化妆品。有很多睫毛膏都是防水产品，所以在卸妆时有点费事。

不过最近出现了用热水就能简单卸掉的产品。

价格 1000 日元～2000

## 眉笔

是用来画眉的用品。一头为笔状，另一头可以被设计为眉刷。如果没有眉笔就不能修饰眉型，所以请务必准备。

价格 3000 日元～

## 腮红

粉状物，在化妆的最后步骤时涂在脸颊，使脸色看起来有血色。有各种颜色可供选择。因为要晕开使用，所以也可以选择一些较为明亮的颜色。初学者可以使用粉色。

价格 3000 日元～

## 腮红刷

因为腮红是粉末状，所以上腮红需要使用腮红刷。腮红刷与其他的化妆刷相比要大得多。

因为没有腮红刷就无法上腮红，所以准备一个吧。

价格 100 日元～

以上是化妆所需的基本用品。

可能会让人感觉价格很高，但这些是在药店及百货商店所售的普通女性平时使用的产品的平均价格。大多数的化妆产品都能在百元店买到。

另外，还有一些免费派送的“试用装”，基本上是使用一到两次的量，如果能够理解女装的女性朋友得到这些试用装，那也不失为一个节省费用的方法。

### 化妆用品核对清单

请不要忘记准备呀。

- |                          |     |                          |     |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | 镜子  | <input type="checkbox"/> | 海绵  |
| <input type="checkbox"/> | 眉钳  | <input type="checkbox"/> | 口红  |
| <input type="checkbox"/> | 眉剪  | <input type="checkbox"/> | 唇刷  |
| <input type="checkbox"/> | 化妆棉 | <input type="checkbox"/> | 唇线笔 |
| <input type="checkbox"/> | 纸巾  | <input type="checkbox"/> | 唇彩  |
| <input type="checkbox"/> | 化妆箱 | <input type="checkbox"/> | 眼线笔 |
| <input type="checkbox"/> | 洗面奶 | <input type="checkbox"/> | 眼影  |
| <input type="checkbox"/> | 卸妆品 | <input type="checkbox"/> | 睫毛膏 |
| <input type="checkbox"/> | 化妆水 | <input type="checkbox"/> | 眉笔  |
| <input type="checkbox"/> | 饰底乳 | <input type="checkbox"/> | 腮红  |
| <input type="checkbox"/> | 粉底  | <input type="checkbox"/> | 腮红刷 |
| <input type="checkbox"/> | 遮瑕膏 |                          |     |

—————本节内容相关补遗—————

编者注：日本的现代药店源于美国，除出售药品外，同时还出售化妆品和一些日杂用品。或许将来中国的药店也会出售化妆品。

—————

### 3.3 化妆用品进阶

工欲善其事必先利其器！

尝试各种用品追求理想的化妆吧！

除了前面列出的必要用具，还有其他各种更加便利的工具。在这节我们将介绍这些化妆工具。掌握了基本的化妆技巧之后，让我们向着更高的目标努力吧

#### 睫毛夹（钳）

夹住睫毛使之卷曲。使用了睫毛夹之后能使睫毛看起来更长，如果用了睫毛膏还觉得长度不够就请用它。

价格 500 日元～

#### 肤色调整霜

让脸色红润可以用腮红，但是觉得效果还不理想就可以用肤色调整霜。

肤色调整霜有各种颜色可供选择，请根据自己的脸色和形象来选择。选择好合适的颜色，请在上粉底之前使用。

价格 1000 日元～

#### 唇线笔

口红勾勒唇部线条效果不理想时，请使用唇线笔。唇线笔外型像彩色铅笔，用于在涂口红之前先绘好嘴唇的轮廓。

这样可以使涂抹口红的范围明确，不容易失败。

价格 1500 日元～

#### 绑发带

在化妆时，如果头发过长会比较麻烦。用绑发带束起头发就会方便很多了。

价格 100 日元～

#### 睫毛梳

在涂好睫毛膏后用来取出颗粒的工具。当不能顺畅的刷上睫毛膏时，就用它来梳掉结块的睫毛膏。

价格 100 日元～

#### 双眼皮贴

这是能够变出双眼皮的工具。介意自己是单眼皮的人可以使用它来变成双眼

皮。

价格 500 日元～

### 假睫毛

觉得自己睫毛稀少的人可以使用假睫毛来使睫毛看起来浓密。

价格 1000 日元～



### 3.4 化妆品的选用

皮肤和服装颜色不同适用的化妆品也不同

选择适合自己的化妆品的诀窍

化妆可以改变脸部的肤色。根据肤色，选择化妆的颜色也要相应的改变。在这里我们来学习如何选择适合脸色的化妆。

大家来想象一下，一个黑皮肤的女孩装扮成一个脸色苍白的哥特萝莉。是不是觉得有些不可思议呢？

一般来说日本人的肤色较少是红润的，经阳光的照射还会变成土黄色而显得暗淡。这样一来，不管服装多么华丽，脸色都难以与之相称。因此看到这种情况的人就会觉得不协调。

在日本，有很多人肤色与服装不协调，在男性中，这个比例更高。

这种黑肤色成为女装时被看穿的原因之一，所以必须通过化妆来弥补。

当然也有人生来皮肤白皙或泛红，这样的人接下来再进行说明。

#### 肤色较黑的情况

这是日本男性典型的皮肤。

如果就带着这样的肤色来进行女装，结果只能是看起来仅仅是穿了女装的男生而已。

虽然想说改善的目标是变成真正的白皙……但是实际上更多是变为透着粉红色或黄色的白。

完全的白皙是很好，但是实际上如果这样化妆，会使脸部与肩膀、颈部的差距过大，而显得不自然。甚至会变得像歌舞伎一样。初次进行化妆的时候很容易陷入这样的误区，请务必要注意。

在选择粉底时，先在手背上试用，选择能与周围的肤色很好融合并且稍稍比周围肤色亮的为好。虽然说肤色白皙是最好，但也不是越白越好。

另外，如果使用粉底还不能达到理想的效果，就请在上粉底之前用肤色调整霜。

推荐肤色调整霜——粉色

## 脸色泛红的情况

对于皮肤白的人，很可能有泛红的困扰。这样的人为了使泛红不那么明显可以使肤色降一个色号。

粉底颜色可以照原样，使用腮红来进行调整。如果最后的腮红涂得过重也会使泛红变得明显，请注意要涂得轻薄。对于介意自己肤色泛红的人，如果用粉底改善效果不明显，也可以使用肤色调整霜。

推荐肤色调整霜——绿色

## 肤色白皙的情况

日本男性中较为少见。

对于这种情况只要按正常步骤化妆就可以了。但是肤色白皙的人容易有色素沉淀形成雀斑，即使黑斑或雀斑很少，一旦经过化妆就可能会变得明显。如果介意皮肤上的斑点时，可以在粉底之前用遮瑕霜遮盖。

### 3.5 化妆的方法

当化妆品都准备好了就开始吧

失败在所难免！一步步的变得熟练吧

接下来开始实际化妆了。第一次化妆遭遇失败是很正常的，不要太过介意。另外，化妆前要完成修眉（修眉方法请参看 § 3.7）。

#### 洗脸

化妆前先要洗掉脸上的油脂。洗完脸后请仔细的擦去脸上的水分。

另外，长发会妨碍化妆，先用绑发带、橡皮筋、发箍等物品束好头发。

#### 饰底乳

如果直接涂粉底会使皮肤感到刺痛，先涂上饰底乳可以减少对皮肤的刺激。首先用手取少量饰底乳均匀涂满整脸。请注意不要遗漏鼻子下方。

#### 遮瑕霜、肤色调整霜

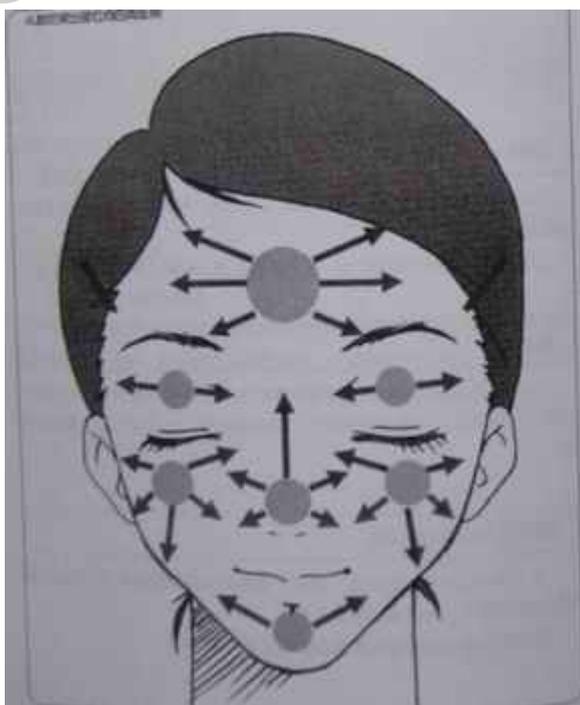
接下来，脸部有明显的须痕、斑点、痘疤的人要用遮瑕霜遮盖。由于遮瑕霜的颜色较深，用的时候要一点点逐步上色。

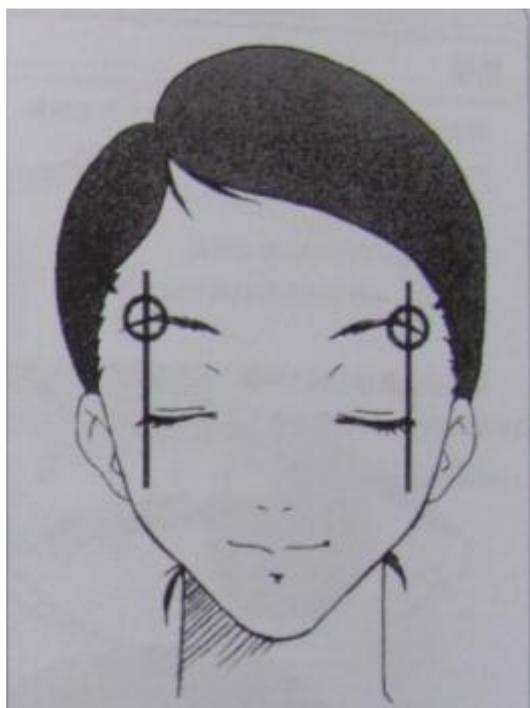
肤色调整霜同样仅在需要的部位少量的逐步涂抹。

#### 粉底

打底完成之后就on开始上粉底。这里以初学者容易上手的粉状的粉饼来进行说明。

虽然要涂全脸，但是乱涂一气的话就会变成平板的大饼脸。在涂粉底的时候必须先找好开始涂的点。





涂粉底出发点基本是在额头、脸颊、眼睑、鼻尖等脸部的高处向低凹处延伸。这样边缘的地方粉底变得比较薄，脸自然就变得立体了。

## 眉

接下来开始画眉。男性很少有人把眉毛全部剃掉，所以在画眉时重点放在做出眉峰上。

眉峰的位置一般与脸颊的最高处在同一条垂直线上。

但是对于颧骨或腮较宽的人可以把眉峰画在比颧骨稍外的地方。这样脸看上去比较秀气。

在长有眉毛的地方也要涂上眉笔。画眉的诀窍就是沿着眉毛的走向速度较快地画好眉型。



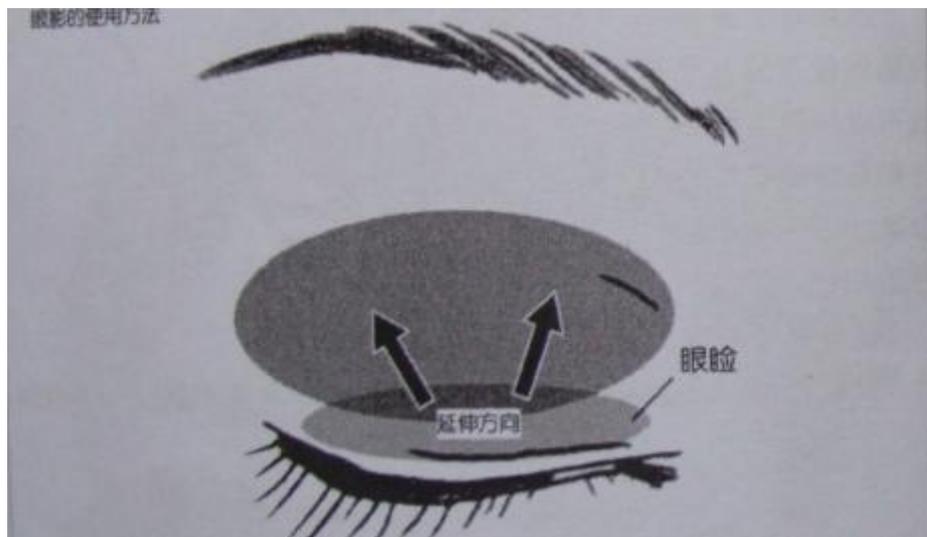
## 眼影

画完眉后就是眼影。用眼影在眼睑上画上阴影。

在此以金色或棕色的单色眼影进行说明。

1. 沿着眼睛上方的眼睑涂上眼影
2. 将所涂的眼影向眉毛的方向晕开。

照上面方法画的眼影, 只在眼部近处一边的颜较浓, 眼球周围就会显得明亮, 这样眼睛看上去就更漂亮了。



### 眼线

接下来使用眼线笔使眼部轮廓变得更清晰。

1. 沿着睫毛根部涂上眼线。
2. 用棉棒晕开。
3. 再用眼影轻压。

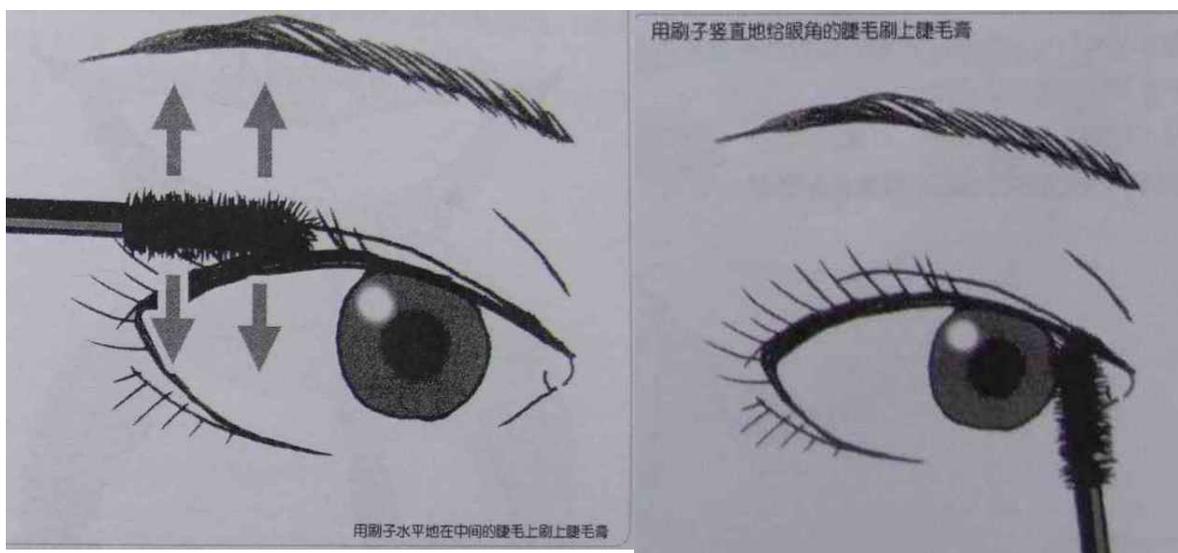


### 睫毛膏

用睫毛膏可以使眼睛更有神, 看起来更女性化。睫毛膏颜色较深, 碰到其他地方很难清理, 使用时请注意。

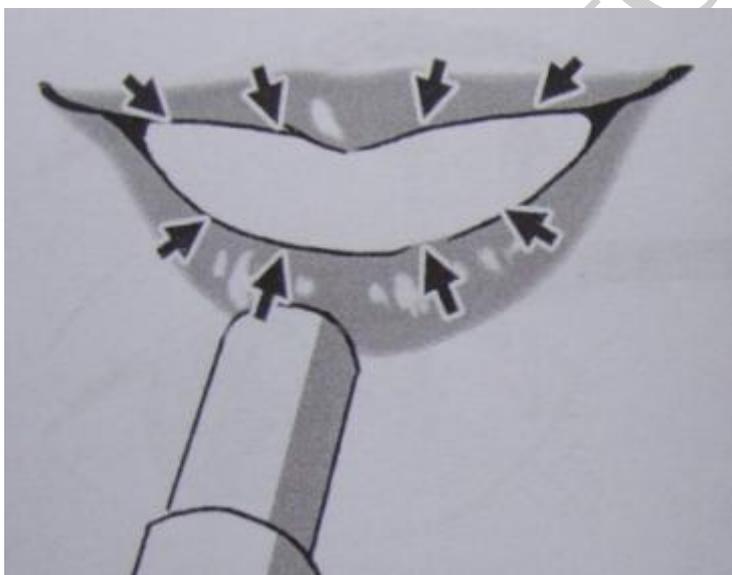
另外, 涂的时候眨眼会导致严重失败, 请务必小心。

1. 用刷子水平地在中间的睫毛上刷上睫毛膏。
2. 再将刷子竖直地给眼尾和眼头部分的睫毛刷上睫毛膏。



## 口红

接下来是口红。这里以初学者也能很快上手的带刷子的口红进行说明。



1. 首先从嘴角向中间描绘轮廓。之后如果要用到唇彩会有放大效果，所以画的应该比实际嘴唇稍小点。
2. 在轮廓中从外而内涂口红。
3. 在口红上再覆盖上唇彩。

## 腮红

最后涂上腮红。腮红使用的量很难调整，需要多加注意。在涂到脸上之前先

用刷子在手背上涂抹。这样确定好大概的颜色之后再涂到脸上。



从太阳穴位置向颧骨反复涂抹。这时，请不要在刷子上一次就蘸上足够的量。

以上是化妆的基本步骤。

当然这些都还是纸上谈兵。如果不实际动手操作，始终是不能掌握的。在化妆之前先想象要达到什么样的效果也很重要，在此基础上反复练习，失败是成功之母。

另外，每个人适合的妆容也是不一样的，一开始谁都不知道自己适合什么样的妆容。虽然买昂贵的化妆品能使化妆水平进步是值得的，但最重要的是坚持反复练习。

在看了上面的介绍之后，可能会产生“化妆是不是真的能让自己的脸发生那么大的变化”这样的疑问。然而正是这样的人，才是我更希望能通过化妆来改变的。

男性化的脸化妆后会变得完全不同，这些人里面有不少能变成美女。

如果仔细看看活跃的一线女性杂志上的模特，你会发现里面很多人其实都有一张男性化的脸呢。

要问为什么的话，就是因为男性的脸轮廓更深，只要一点点的化妆就能变的

很立体。

总之，男性化的脸在化妆后会有极大改观。

最后，还有一点希望各位留心，就是真正的化妆高手能让人觉得化妆后仍然像没化妆似的那么自然。

这一点很多女性都意识到了，在工作之余多数人都喜欢化自然的淡妆。

淡妆并不会显眼，而化妆失败的人才会看起来不自然，招人侧目。所以比起引人注目，还是更努力地消失在人群中吧。

正如前面所述，男性的脸轮廓一般比较深，所以请务必注意不要化太浓的妆。

### 3.6 卸妆的方法

使用卸妆品来进行卸妆

即使是角落里也要仔细地洗掉残余物

化妆之后也要仔细地进行卸妆。如果没有仔细卸妆，不仅仅会使皮肤干燥，也会让下一次化妆变得不服帖。

卸妆时务必使用专用的卸妆产品。

在卸妆的时候，像平时洗脸时一样在手中倒适量的卸妆品后洗脸，但是有几处难卸的地方请不要遗漏。

尤其是睫毛膏比较难卸，要格外留意。

在卸妆时也会流失水分，为了不使皮肤干燥，务必要用化妆水调理皮肤。



### 3.7 修眉的方法

眉形的修整是化妆的基本

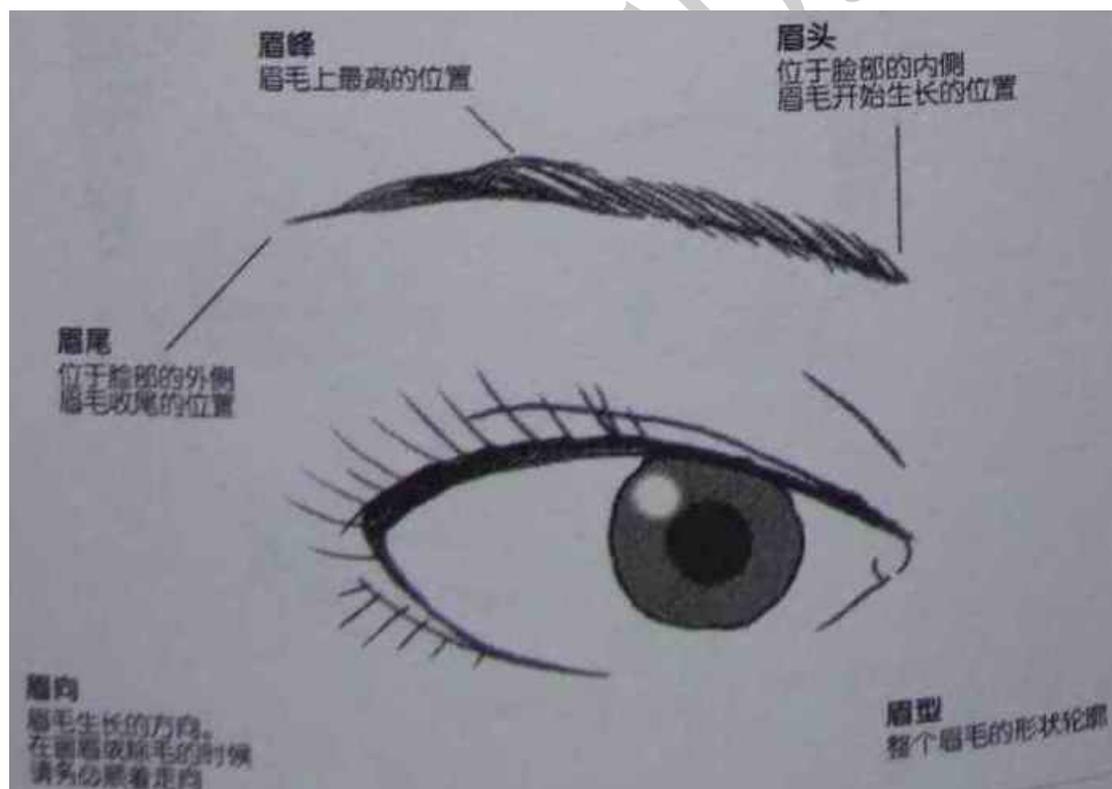
利用曲线来创造女性化的眉吧

化妆时要画眉，但是如果是像毛毛虫那样的粗眉是没法画的。在此，请考虑一下修眉。眉毛的粗细和形状会对整体形象有很大的影响。

在女性中会有人将眉毛全部剃掉再画眉，但是对于男性因为工作或是私人的原因不太可能全部剃掉。

在此我们就来创作一个既不会让男性看起来不自然，也能适用于女性的眉型吧。

#### 眉毛各部位和名称



#### 修眉的方法

在女性中可能也有直线型的眉型，但是实际上稍稍留一些眉峰会看起来更自然些，也更容易使妆容平衡。而留有眉峰也能使修了眉的男性不会给生活带来太大的影响。

作为基本的方针，留着眉峰吧。

### 1. 去除不需要的杂毛

小心的拔去眼睑和眉毛之间的杂毛。

这样可以使眉型变得更清晰。



### 2. 将眉峰修剪柔和

虽然留下了眉峰，但是生硬的眉峰会看起来男性化。因此要将眉峰修得圆润些。

修剪的时候要将眉剪紧贴皮肤。否则会有割破皮肤的危险。



### 3. 用眉梳调整长度。

最后调整眉毛的长度。眉梳就像是眉毛用的梳子一样，按在皮肤上，在眉梳上用眉剪把眉毛修剪到一定的长度。

将眉毛修剪为前粗后细的形状，以眉峰为界眉毛长度分为 1: 3。

另外，基本上不用眉刀剃而用眉钳拔效果会比较好。当然眉毛中间绝对不能杂乱。

### 3.8 化妆的应用一

这样化妆就能变可爱!

通过化妆成为想要表现的自己!

化妆并不是涂上去就好了。化妆可以通过小小的变化而使人发生巨大的变化。在这里我们来探讨一下变成“可爱”而不是变“漂亮”的诀窍。

首先，让我们来考虑一下怎样化妆的女性会让人觉得可爱。

可爱的妆容就是要“大眼睛”、“明亮的腮红”、“闪亮的嘴唇”。使用亮色可以变得更年轻，看起来更可爱。

但是，穿上女装，化可爱妆很容易给人做作的感觉。

想象一下女装形象的化妆，大概都会浮现出粉红的口红和蓝色的眼影之类吧？

这样的化妆多数是“少女妆”过了头，把上面说的“明亮的腮红”、“闪亮的嘴唇”不自然的涂了上去。这样的可爱妆很容易让人觉得不自然，因此要格外注意。

#### 可爱的眼妆

要化让人觉得可爱的眼妆，就要把眼睛变大。

要使眼睛看起来更大就要用前章提到的睫毛膏和眼线笔，但是要显得可爱又多少有些不同。睫毛膏要比通常更夸张，眼线也要用浓色画出阴影。

另外，通常认为眉毛较淡的人看起来比较可爱，因此修过眉的人就不要再画了。

#### 可爱的腮红

腮红使用粉色系的颜色，但是涂得过浓会显得很不自自然，请注意。



## 可爱的唇妆

颜色选用明亮的颜色，并加唇彩。涂抹方法就与普通的一样。

唇彩可以增加嘴唇的光泽，看起来更可爱，所以使用珠光的唇彩也是有效手段。

## 总结

选用明亮色系的化妆品，使肌肤看起来充满血色

唇彩选用富有光泽的产品

## 3.9 化妆的应用二

这样做能看起来更成熟

通过化妆成为想要表现的自己!

这次我们来想象一下成熟稳重的形象。成熟的形象总是有“稳重的眼妆”、“稳重的腮红”、“稳重的唇妆”。

说起来容易，但是实际上在挑选颜色时确实很困难。如果单纯地挑选稳重的颜色就会变得过于朴素而不够华丽。

要创造出适度的华丽而富有风情的成熟形象，必不可少的是闪亮的要素。尤其比起银色，选择金色或者带金色珠光的化妆品是塑造成熟形象的诀窍。

### 成熟的眼妆

要打造成成熟的眼妆，睫毛膏可以跟平常一样，而眼影选用金色系或带金色珠光的产品。

银色也可以，但是相比之下金色更能体现成熟韵味。

### 成熟的腮红

腮红不要选择粉红，而要使用红色系。涂抹方法还是一样，同样要注意不要抹得过浓。



腮红也有带珠光的产品，但是最好是在熟练之后再购买使用。

### 成熟的唇妆

嘴唇也要选择稳重中带闪亮的颜色。带金色珠光、金色系或是蓝色系均可。

使用唇彩会使嘴唇看上去不够成熟，所以最好不用唇彩或仅少量使用。

### 3.10 化妆注意不要过火

女装的化妆和女性的化妆有什么不同？

关于自然的化妆

让人一下就能看出是女装的不自然的化妆自有其不合适的地方，这都是因为进行了很容易让人看出其男性特征的化妆。在此我们来想一想关于如何进行自然的女性化的化妆吧。

男性的面部大多数情况下要比女性的有更明显的棱角。所以如果在化妆的时候过多地强调轮廓，会变得更加棱角分明，容易变成大浓妆。因此，若要避免，就只能注意不要强调轮廓“过了头”，反而使棱角更明显。为了打造自然的形象，就要使眼睛和鼻子自然地与面部整体相协调。

**具体的注意点**

- 颜色艳丽的眼妆

眼影中有紫色或蓝色的。

当然如果用得好会有很好的效果，但是实际上男性中很少有人能很好地使用这些颜色。

为了避免化出浓妆，蓝色和紫色的眼影要慎用。

- 突出鼻梁的底妆

在化妆中用高光来突出鼻梁的办法。而男性中有很多人本来鼻梁就高，如果还这样做就会过火了。

如果觉得自己的鼻梁已经够高的人就不要再使用提亮鼻梁的办法了。

### 3.11 指甲护理

漂亮的手指是意外的成功秘籍

用轻松的美甲变得更女性化

虽然指甲要靠近了才能看清，但是当看到手指时如果指甲也很漂亮就会显得更为女性化。指甲护理很容易就能做到，当习惯女装后，再更进一步吧

用指甲油给指甲上色是个好办法，但是干净（没有颜色，但富有光泽）并且细心打磨的指甲也很漂亮。指甲油即使在用了洗甲水后还多少会有残留，很难彻底清除，这一点必须要注意。另外，做了指甲抛光之后，指甲将一直会很有光泽，但是如果介意周围人的目光的话还是不要抛光为好。

#### 涂指甲油的步骤

1. 用酒精清洁指甲
2. 涂上底油（使指甲更易于上色）
3. 涂上指甲油
4. 晾干
5. 涂上护甲油（使指甲油不容易脱落）

#### 卸指甲油的步骤

1. 用化妆棉蘸上洗甲水
2. 将蘸有洗甲水的化妆棉覆盖在指甲上
3. 等待数十秒
4. 用化妆棉擦去指甲油

这样就能基本上清除指甲油。直接用化妆棉擦拭指甲的时候，指甲油会渗进指甲缝里，可能会清除不干净，因此请用这个方法卸去指甲油。

### 3.12 特别篇 入门者使用的化妆品

我们已经看了各种化妆品的种类，你可能会对其种类之多产生困惑。全部买来自然是最好，但对于不打算第一次就买全的人请首先买好粉底、口红、睫毛膏和卸妆品吧。仅仅对皮肤、嘴唇和睫毛进行修饰就能让脸的形象发生很大改变。这些化妆品请按以下的介绍进行选择。

#### 粉底

肤色较暗的人使用浅色的粉底会显得不自然，因此选择颜色较深的粉底吧。

#### 口红

使用笔状，并且带有唇彩的橙色系产品会较为方便。

#### 睫毛膏

选择热水能够卸掉的产品吧。

各自的使用方法和涂抹方法请参照各页的步骤。

百货商店所售的高价化妆品上色效果较好，并且给肌肤造成的负担较小。但是这并不是必须的，女性中也有很多人使用药店也有售的中档价格化妆品。

在百元店中也能够备齐这些产品。但是如果长期使用请购买药店销售的化妆品。

在药店购买的价格如下：

粉底 1000 日元～3000 日元

口红 1000 日元～2000 日元

睫毛膏 1500 日元～3000 日元

卸妆品 1000 日元～2000 日元

4 样大概需要 5000 日元左右。

## 4 女装外出注意事项

### 4.1 女装外出

为了避免被围观而导致不愉快

请注意自己的仪态

穿着女装外出，怎么说也是达到一定境界了。可是，即使能够在众人面前展示自己，那些穿着女装的男性要想在猎奇的目光下站稳脚，还需要跨越各种各样的障碍。

男扮女装对谁都会是好奇的事情，许多人都有这样的经验。所以一定的心理准备是必要的。

怎样才能避免这种好奇的目光呢？就是要明白除了自己以外，还有别人可以帮忙看自己的女装形象。这一点非常重要。

首先，在展示给大多数人看以前，先找一些能理解自己行为的人，请他们给出客观的意见。穿着女装走在街上也许很愉快，但是不给周围带来不和谐的感觉也很重要。

在公众面前展示，或者像普通女性一样逛街当然是最好。不过一开始还是去允许女装的集会或者 cosplay 集会之类的场合比较好。

这类场合男扮女装的人比较多，不仅容易找到同伴，而且也可以见识到各式各样的女装，从而学到不少东西。

总之在理解者比较多的地方，被围观指责的可能性就少很多。

#### 让理解者帮忙查看的地方

简单地说，就是必须让人看看是不是从哪个角度看都像女性。

这个时候你需要一定的勇气接受别人的直言。实际上，男女的区别除了长相，还包括服装和整体气质。所以相貌被认为比较男性化的男生，也不要因为这点打击就放弃。

此外，抱着“反正基础就不好……”的想法，破罐子破摔地套上女装就往外跑，这类事情绝对不要做。

## 自拍

在没有别人帮忙看的时候用自拍来进行自我鉴定吧。

通过自拍来了解和鉴定自己的各个角度，直到拍摄到自己可以客观地审视自己为止。要注意：可不要沉浸在偶然拍到的好照片中。

不过还是建议尽量让别人看一下，这样是最有效的。可以尝试在网络上某些较为封闭的小团体中找到同好。



-----本节内容相关补遗(水月)-----

国内除了动漫展或者大型 COSPLAY 之外似乎女装演出的机会不多,不过要找到同好的话还是很轻松的。同时你也可以在 CD 论坛、TS 站点、伪娘聚集所甚至私人 BLOG 放出自己的照片视频,这样也是一个外出之前向别人展示自己的方法哦。

-----

WWW.O-CD.CN

## 4.2 女人味的印象

给人一种女性的整体印象

体形，步法都要考虑

人不是仅仅看脸蛋就能区分男女的，还要看肢体、服装、发型、动作和姿态等整体的感觉。就是说，即使相貌男性化一些，或者个子高了那么一点，只要好好掩饰也可以做到女人味十足。

这里，首先看一下除了脸蛋以外，能让自己看起来女性化的体型、步法。

### 塑造看起来女人味的体形

即使通过饮食改变自己的身体让自己能穿上女装，一眼就能认出来的男性骨骼还是会把形象破坏掉。

这里来看看除了通过饮食改变自己身体以外，还有什么办法来塑造女人味的体形。

首先回顾一下女性体形的特点：

- 窄肩
- 隆起的胸部
- 混圆的臀部
- 细腰

如果能满足以上要素就能看起来像女性了。这个要牢记在心。

### 肩部

正如本书前面章节所介绍的，男女肩膀的实际宽度几乎没有差别。问题是男性肩膀看起来更加宽厚。

有两种方法可以改善这种情况：第一是在衣服的掩饰下让乳房和臀部看起来大一些，从而使得肩看起来相对窄一些。第二是利用有肩垫的衣服隐藏肩幅。

增大乳房和臀部的的方法，简单来说，就是打造出外国模特那种体形。打造不输于肩部的乳房，就能形成全身的平衡来配合肩幅了。

增大乳房只是让上身变大，而臀线也要看上去更大更圆润才会显得平衡。

乳房的塑造方法主要是填充物。

穿上文胸，然后就要在其中放入填充物。简单的可以是毛巾、袜子之类，而高档一点的有胸垫、义乳之类。在填充物中，义乳的性价比好，质感也接近实物，所以比较推荐。

为了保证填充物不被发现或者掉出来，文胸必须选择全罩杯的。为了看起来更自然，下面整理出肩幅和大抵匹配的罩杯大小，仅供参考。

- 肩幅 38cm...B Cup
- 肩幅 40cm...C Cup
- 肩幅 42cm...E Cup

## 腰部

接下来说说如何让腰身变得更玲珑。

就男性来说，不管多么瘦，也很难拥有腰部的曲线。为了打造腰部曲线，就要用到矫正型内衣或者束腹（腰封）之类的东西了。说起矫正型内衣，从高级的到便宜货，也分许多种类。

不过，贵的矫正型内衣是可以包裹全身的套装（bodysuits），因为不合男性的身材，所以不要期望会有什么好效果。相对来说，药店买的那种看不见针脚、化学纤维质地的矫正型内衣效果却比较好。

尤其是对于下半身是短小型的情况，如果在打造腰身曲线之外再加上提臀并与上半身的义乳同时使用，不仅可以拥有自然的胸型，连姿态都能变优美呢。

接下来说说束腹（腰封）。这是一种完全靠挤压腰部来塑造腰部曲线的方法，不过价格比较高，穿脱也不易，比较让人头疼。而且勒得太紧还会产生很不自然的线条，使用时需多加注意。

参考价格

- 矫正型内衣（化学纤维）2000 日元～
- 矫正型内衣（bodysuits）10000 日元～
- 束腹（Corset）6000 日元～

## 臀部

打造完美臀线是最困难的事情了。男性的臀部肉比较少，而且侧面会有个小凹陷。要就这样的臀部塑造出女性那样浑圆的效果简直不可能。

要做出女性般的臀部有两种方法：用内衣塑造臀线，以及用裙撑之类的东西来隐藏臀线的方法。

用内衣来塑造臀线的方法就是依靠塑身内衣来提臀，打造女性那样的臀线。使用的内衣就是药店有售的那种矫正型内衣，跟塑造腰部曲线的时候是一样的。

至于使用裙撑，除了女仆装、哥特萝莉装一类的衣服以外，日常能用到的极少。

不过穿着这类衣服的时候，因为裙子底下还套着裙撑，就看不见臀部了。这样就轻易地做出了女性化的身体。

## 女性化的步法

说起女性化的走路方法，好像就是内八字地迈着小碎步的那种感觉

（编者注：说的应该是穿日本和服走路的样子）。实际上，用这种方法走路的女性现在恐怕根本没有了。

不过实际上男女在走路的时候，身体动作确实存在一定的差异。男性走路的时候肩膀起着平衡的作用，而



女性则靠骨盆回转。

虽然这是由于骨骼结构的差别造成，没什么办法，不过刻意练习的话，要做到自然的像女性一样走路的姿态也不是很难。

要注意的是：

- 要想走直线，首先，就普通地向正前方走
- 用手的摆动（而不是肘部）来保持身体的平衡
- 视线平视前方，头要摆正
- 身体挺直，不能像猫一样弓着背
- 运用脚趾从根本上降低重心。

注意这些话就可以自然地让骨盆回转，走出漂亮的女性化的步子了。漂亮的步伐可以预防肩膀的僵硬，身体倾斜等。

不管穿不穿女装，弓着背走路很沉重的人看起来总是让人感觉阴暗。挺起胸膛走路不仅能给别人好印象，还能增加自信。

尽可能地注意一下自己的步伐吧。

### 4.3 女性化的姿态

在不经意的时候会展现出女性化或者男性化的姿态

请自然地展现女性化的一面吧！

无论多完美地化妆和塑造体型，由不经意的小动作还是可能看出来是男性。如果穿着女装的时候，举动也能和女生一样自然，那才称得上是完美。

说是学习女性的仪态，但也不必太做作，不要搞得跟歌舞伎表演似的。做戏就做全套，抱着坚持到底的决心非常重要。

说起来简单，实际做起来却是非常困难的事情。

单纯的“女人味”是不存在的，但是，女性仪态有一个非常重要的特点：就是存在“身体各部分自然内敛而不外扩”这种感觉。

单单用语言似乎很难说明白。具体说来，比如：站立的时候，双脚要并拢、双腿要靠紧，转头的时候下颚要贴近自己的身体，所有的动作都是向内收敛的。

女性的典型动作中，有卖弄风情一类的动作。在这类动作中也需要遵循“身体各部分自然内敛而不外扩”这个原则。如果不将这个原则运用到实际中去，是不可能变得有女人味的。

女模特的看起来有点夸张的“猫步”也是如此。她们双脚交错，倾斜着摆动双臂，身体的各部分如同陀螺般围绕着身体的中轴线移动。

当然，内八字走路的人也是这样。

只有将这种围绕中心转动的举止最大限度并且不生硬地表现出来，才能算是自然的“女性仪态”。

接着来看我们看一下刻意和自然的界线。

这个界线很简单，其实我们通常认为比较女性化的一些动作就是界线。内八、双腿并拢斜坐、跪坐……这些我们立刻就能想起来的一些动作反而会让人觉得刻意。

总之要自然地表现出女性的仪态，只要有意识地将所有动作都从螺旋和曲线上出发就可以了。但这并不是一件容易的事。

首先要牢记圆周运动，然后再去掉看起来刻意的部分。

要把所有动作都做得娴熟需要耗费大量的时间，我们可以先从双脚并拢站立这样简单的动作开始。

了解了动作的原则以后，接下来就要考虑如何为实践来塑造体形了。也许有人认为动作和体形没有什么关系。实际上，追求曲线的身体运动，做起来才知道并不是那么容易上手的。

这是因为，男性较女性有更多的肌肉，所以身体非常坚实，这会影响到动作的流畅性。

为了改善这种情况，做到举止优雅，拉伸运动是一种非常有效的手段。请用各种各样的拉伸运动把身体变柔软吧。如压腿等等能提高身体的柔软度。

说句题外话，从埃及舞开始就有人说跳舞可以增加女性魅力。自古以来曲线化的动作在全世界都是女性的标志。



## 4.4 照片的拍摄方法

彻底隐藏不想让别人看到的地方！

拍摄美丽可爱照片的方法

穿着女装的话，很有可能会被拍照。聚会时的摄影师啦，朋友同好一起拍大头贴啦，或者是自己穿着女装自拍……女装和摄影有着密不可分的关系。考虑一下可能的女装照拍摄方法吧。

拍照片的时候只是拍摄对象的某个角度。所以不想让人看见的地方就尽管隐藏起来。

因为照片会如实地反映拍摄物，所以要小心地藏起男性化的部分哦。

### 具体要隐藏的地方

- 肩幅

说到女装的瓶颈，还是要数肩幅。穿上女装后，想拍照而又不想显得太醒目的人，请不要拍摄正面照。欺骗性的斜 40 度的拍摄角度最为合适。

此外，在注意肩幅的时候，绝对不要从背后附近拍摄照片。

背部与肩部到脖子的线条是很难加以掩饰的。如果一定要拍摄，请务必用披肩之类的东西遮盖一下。

- 肘部和膝部

肘部和膝部是一眼就能看出是不是男性骨骼的地方。因此用长筒丝袜之类的东西掩盖一下比较好。

- 手指

手指或者关节露出的场合，也请尽量不要显得太醒目。

虽然可以戴上手套来掩饰，但是由于和手套相配的服装的选择会比较少，因此也可以采取将手放在身子后面等方法来隐藏。

- 身高

人的身高摆在那儿，所以即使是照片上也能看出是不是男性。如果在意身高，就请尽量坐着拍照吧。

说是坐着拍照，也不一定非坐在椅子上。直接坐在地面上或者像鸭子一样伏着都可以让身高变得不那么明显。

### 拍摄要点

- 逆光

如果逆光拍摄照片容易拍出可爱的照片。因此拍摄的时候请背着光吧（编者注：需要摄影技巧）。

- 低角度

照相机在膝部左右高度的时候，因为透视的缘故，拍摄的体型看起来会比较纤细，肩膀也会较窄些。

### 姿态

拍照的时候要先决定好摆什么样的姿势才能最终完成拍摄。

拍摄的姿态可不是随便什么样的都可以，要把显眼的地方藏起来才行。这里就女装拍摄，特别介绍两款可以隐藏体型的理想姿势。

- 手臂背在后面靠着墙的姿势：

身体姿势同标题。双手在身后交错，将重心依靠在墙上。并且将身体略微向前倾斜，与照相机成50—70度角，面朝相机放个电。

这样做就可以隐藏手和肩膀了。上半身的倾斜使得上半身的整体平衡具有一定的欺骗性。

- 手臂向前交错的半身倾斜姿势：

身体姿势依然同标题。像赛车宝



贝（Race Queen）那样交叉双手，重心放在膝部，上半身向前倾着站立。

由于双手是交错着放的，因此手的形状也不会看得很清楚，同时因为上半身的重心在肩部使得肩膀被向后推，肩幅就显得非常之小了。

与相机成 80 度角，再将脸朝着相机时，最能掩饰体型。

采取这样的姿势拍照片，才不会很恐怖哦。



这样的姿势还有很多。赶快想想什么才是最适合自己的姿势吧。

## 5 采访·FAQ·索引

### 5.1 采访

M 先生是一位女装 cosplayer。他现在除了参加聚会外，平时也经常穿女装生活。对于能够轻松地穿女装外出的 M 先生，让我们听听他关于女装的提示和建议吧！

#### 首先，请说说开始穿女装的契机

在中学的时候就开始有了兴趣。不过那终归只是纯粹出于好奇心，并没有具体去做什么。可能是因为有个姐姐，所以对可爱的东西也有了兴趣。

之后，在某个贴图版上看到了一个类似“女装专贴”的东西，在那里基本上都是放上各人自己女装造型的照片，只把脸部隐藏掉。最直接的契机，就是看到这个后觉得很有趣吧。

所以嘛，因为是这样一个契机，因此女装经历真的很短，从开始到现在也就差不多一年吧。

#### 喜欢什么样的服装？

平时的话比较喜欢流行的 OL 系。要说 cosplay 的话，虽说有很多自己很中意的动漫服装，但主要还是喜欢稍微普通一点的和服系，像女巫装之类。

#### 试着穿了女装的感觉如何

真的很有趣。该说是“陷进去了”呢，还是说成了一种情趣呢。如果现在生活中没有了女装，恐怕都没办法去上班了（笑）。所以最近周六周日出门时基本上都是穿着女装。父母也知道了穿女装的事，可以说女装已经是我生活的一部分了呢。

#### 穿女装的快感是什么呢？

穿着女装的时候，性格就会变化。感觉什么都能做到，就好像自己的内在变成了另外一个自己吧。就是这种刺激感。这个已经是没有任何其他东西可以改变的最高的魅力了。

#### 穿女装时最需要注意的地方是什么？

姿势。首先不管在什么地方都要堂堂正正地挺直背。能否做到这一点，会有完全不同的不同。要是猫个腰表现得提心吊胆的很容易就会暴露。是男生在穿女装吗？还是什么？——这样的感觉（笑）。

然后就是不论站姿还是坐姿，最低限度是要能“作为女性”融入到街头当中，要注意自己的举止不要被街上的景色产生的兴奋感所影响。

### **家里人知道 M 先生女装的嗜好吗？**

知道。不过暴露了也就轻松多了。洗衣服时也不用特别注意，洋服之类的也可以借来。自己一个人整备衣服的话花费太高了呢。

### **为了穿女装有没有什么需要努力的？**

皮肤吧，要注意保持皮肤的美感。以前也曾有过为了粉刺而花了不少功夫的经历……之后就开始注意皮肤的保养以及食物了。食物要以蔬菜为主而不是肉类，而且这同时也能保持体型，所以算是一箭双雕。

### **化妆时的重点是什么？**

是呢，顺着刚才的话来说，我自己的因为皮肤基础比较好，所以普通的样子就可以了。也就是说能不用化妆品的话是最好的。

然后就是眼睛部分。眼睛部分能够完全地改变形象，不过其中最能改变形象的就是眉毛了。在化妆时一定要记住，仅仅是眉毛就能够大幅地改变形象。

### **请给从现在开始想穿女装的人说一句话**

那些还在犹豫是否要开始的人，如果读到这里，为了不让自己后悔，去尝试一下绝对没错的。如果之后愿意继续，那就希望能尽全力去做。

总之，对于开始女装来说没有“太晚”的说法，请加油吧！

## 5.2 常见问题 FAQ

### 体型篇・服装篇

**Q.**我的体型比较大，能有什么衣服可以穿吗？

网上的一些卖家，不知是不是对于女装有所了解，有些公司连 5L 这样的尺码也有。去找找这样的店吧。

**Q.**肩幅太宽找不到什么合适的尺码，该怎么办？

不要以适合肩幅为准，以身材为准吧。一般比标识的肩幅大 3 厘米的挤一挤也能穿下。

**Q.**买来的衣服如果放在很普通的地方被家人或朋友发现就麻烦了，该怎么办？

要藏起来的话就把衣服叠好放在塑料袋里，夹在被子之类的间隙中吧。如果不想把衣服叠起来，可能有些麻烦，不过也可以在女装外套上西服或大衣挂起来。每种方法都有可能生虫，特别是长期保存的时候，一定要和防虫剂一起放。

**Q.**Cosplay 服装店买的衣服，和普通的衣服一起洗也没关系吗？

看看洗涤说明，如果上面说可以那就没问题。如果缝制不是太牢固的话那就不用手洗吧。不过，比较大的、不容易干的特殊衣服最好还是送到干洗店。

### 化妆篇

**Q.**化妆总是化不好，化妆的要点在于什么？

刚开始就想做得很好，抱着这种想法是不行的。在习惯之前反复地练习是比什么都好的诀窍。在不断练习时就会发现变得不一样了吧。首先转注于眼睛、嘴唇和脸颊三点。仅仅这三个地方就能很大程度地改变形象。

**Q.**我的脸上肉比较多，有什么办法让脸看起来瘦一点呢？

在眉毛的部分已经提到了，将眉毛向外侧画可以使脸形显得尖一些。还有，可以的话用发型来隐藏脸颊吧。

**Q.**关于化妆品的价格，高价的和低价的有什么差别吗？

化妆品的价格和质量是成正比的。本身材料就有差别，并且对于皮肤的影响

和发色等方面，相比而言还是有明显差别的。

刚开始的时候用便宜的也没关系，但是还是不要长期使用为好。习惯了之后，就根据自己常用的颜色和种类，逐渐购买一些高价的化妆品吧。

**Q.**胡子长得太快……

胡须的生长速度是因人而异的，长得快的人中午剃过后下午就隐约地开始变青了。胡子还是拔掉比较好。拔掉后生长的速度会变慢。如果对此非常在意，就只能用激光脱毛了。激光的医疗设备威力很强，能干净地将毛脱光。

**其他**

**Q.**穿女装外出时，应该使用男洗手间还是女洗手间？

如果没有什么特别情况，一定要用男洗手间。这样确实可能会遭遇一些奇怪的目光，但一个男人没有任何理由就闯到女洗手间的话，有可能会触犯法律。

**Q.**拍照时手的线条太粗，怎么看都像是男人……

虽然可以用手套来隐藏，但适合手套的衣服很有限，搭配起来比较困难，还是尽量把手藏起来吧。

**Q.**不想用假发而是想用真发，所以要把头发养长，有什么需要注意的吗？

真发的发尖很容易受损，洗过之后一定要认真吹干。还有在养长的过程中，要经常去美发店修整。如果放任很长，给人的印象只有邋遢。

**Q.**和家人一起住所以没有衣服和假发，有什么简单的办法可以穿女装？

“女装会所”是一种衣服和假发都有租借，可以帮忙化妆及拍照，并且能和其他女装者聊天的地方。如果是想先体验一下女装，或是喜欢穿女装、想和其他女装者聊天的话，就去那里吧，有时还能够听到一些化妆及其他方面的意见。价位根据服务设施、衣服的种类等有很多差别，先通过邮件或电话咨询吧。

## 结束语

感觉如何？虽说已经是最后了，但是希望能够将“这本书不过是一个开始”这一点传达到各位的心中。

身为男性却想要变得女性化，给这样的男生穿的女装有无限多种，当然不同的人所适合的女装也是无限的。

女装之道是 Try and Error。绝对没有什么终点或是目的地，失败的同时会发现新的道路，再失败又会有新的发现，就是这样周而复始的重复。

不过，可以说这一点正是女装的乐趣所在。

刚开始时，镜子中的你也许只是一个长得很像妈妈一样的人。即使是这样，只要想着要变漂亮，要变可爱就一定会有好结果的。

真心地希望当某天您再次翻起这本书时，能觉得“这里不是这样的吧”，“这边的话还是这样比较好吧”。

读完这本书后，也许有些人会认为“女装还是挺困难的啊”。

不过，请不要考虑得太复杂。只要多少抱有一些享受乐趣的心情，那么实现变身的愿望，变成完全不同的另一个“女装”的自己，还是非常有趣的。

首先还是尝试着穿一下，然后去站到镜子前面吧。

说不定我其实是很可爱的？当有这样的想法时，你就已经是女装的俘虏了。

三葉

## 译者的话

2008年初，忽闻南京也要举办同人会，一千零一夜 Cos 剧社的御宅族们便议论开了。拿什么作品去参加呢？议论持续到二月中旬，终究是没有结果，几乎一致决定空手去逛了。这时想起这本有趣的书，似乎出了快半年了却依然没有汉化版，于是萌发了汉化的念头。可是 Cat 并不会日语，但 LC 会！为了笼络人心，便对她说：“我们翻译伪娘书去同人会卖吧，我 Cos 伪娘促销！”于是事就这样成了，并且满足了所有人的恶趣味。

除策划、制作人以及网售客服等职务以外，cat 主要负责的是排版与封面，在此隆重感谢一直以来辛勤工作着的排版校对组成员们以及封面设计：

SOE——手绘女王！现在看到的封面就是她一笔一笔地画出来的哦！对于我提出的这样或那样的要求，她总是笑颜以对，完全没有女王的架子！

Little Tiger——在本科的时候一起做了个叫做《水晶之约——梦幻假日》的游戏。亲眼看着他挨个像素地调整模板的文字边距，还真是辛苦呢！

Flowerflyer——为了全国广大伪娘，你甘愿牺牲了自己，以满腔热情参与了图像处理以及排版两项工作！嗯……很期待你的和服伪娘哦！

光耀·丸——尽可能地去掉扫描图上的杂色，这样一个艰苦卓绝的任务就是由他来完成！从百忙中抽出时间来做这项工作，真是感激涕零啊！

Sevra——校对了所有的稿子，修正了各种各样的文字错误，并且分成一页一页的很方便排版的样子。嗯，他也是功不可没呢！特别鸣谢！

此外，还要感谢翻译组的同学们！他们的名字就由 LC 来列出吧！

在开放预定的两天来，很多人拍下了这本书，给我们带来了欣喜，同时也带来了压力。这使地我们一刻也不敢懈怠，通宵达旦地努力修正任何一个不起眼的版式偏差，任何一个难以发现的语言错误。但是毕竟水平有限，失误在所难免，还望大家海涵！感谢大家对一千零一夜社团与伪娘事业的支持，愿我们的工作能对大家有所帮助！衷心祝愿大家在出伪娘与控伪娘的过程中幸福快乐！

Cat Tom

二十几天前，cat 忽然很兴奋地发给我一个介绍伪娘解说手册的链接，说：“我看这本书现在很红火嘛～我们来汉化吧！”

我知道 cat 是个跟我一样喜欢突发奇想的人。我们性格很不同，经常会就一些很无厘头的问题抬杠不休。不过，在一千零一夜社合作了那么多次，却意外地每次都能坚持到底。这次我也是很开心地就答应了。我猜我那点恶趣味早就被 cat 看透了吧。

翻译一本书，比我想象的要容易，但也更复杂。在这里我要感谢下翻译组的所有成员，你们辛苦啦：

人妻美女教师 zzhheenn——翻译组里面要是没有一个日文专业的撑腰我实在是底气不足啊！你不仅翻译了接近三分之一的书稿，还需要解决其他人杂七杂八的问题，真是谢谢啦～

理工本科男 LEONHART——L 桑翻译水平是出乎我意料的好：速度很快，语言表达也比较到位。当初我一点都没有料到你会毫不抗拒地答应参与这项囡事业呢。现在看起来有你加入真的很幸运。

浦口小 DD psi——第一个交稿的翻译，文字用得都很有爱，真是非常难得。于是我非常期待你穿上 cat 设计的裙子——赶紧学以致用吧。^\_^

猫哥 OTL——翻译质量是所有人中最高的，用词或者标点都很准确，在后期校对过程中几乎没有什么改动。虽然翻译的内容相对少些，不过慢工出细活，值得表扬！

这是我们第一次翻译一本书，疏漏之处还希望各位多多包涵。虽然这近一个月来一直为这个工作而奔忙，但是如果本书能够给朋友们带来了一点点方便，那么我们这些免费苦力就算没白做了～～希望大家喜欢这个汉化作品，希望我们的工作有价值。

LC 震荡电路

オンナノコになりたい【日文版】

执笔 三葉  
内页插图 结城春架  
封面插图 ひねもすのたり

企画・构成・編集 土方敏良  
Design 沼 利光, 宫田真吾 (D式 Graphics)

发行人 原田 修  
編集人 木村 晃  
发行所 株式会社一迅社

好想做个女孩子【汉化版】

发行日 2008年3月29日 初回限量 100册

出品・监督 Cat Tom  
责任编辑 LC 震荡电路

封面设计 SOE  
翻译 zzhheenn, psi, LEONHART, OTL  
排版・校对 Little Tiger, flowerflyer, 光耀・丸  
特别鸣谢 sevra

制作 一千零一夜 COS 剧社  
[1001ns@gmail.com](mailto:1001ns@gmail.com)

汉化版仅供学习研究，如喜欢本书请购买正版。

翻译、排版错误烦请发信至我们的邮箱。

如有装订错误请联系本社调换。

内部刊物 仅供参考