

忍法·色诱之术

大家好，我是咪宝~ 

其实我一直都觉得，伪娘是一个很困难挑战，因为要注重的细节真的太多了，不管你是吃药、手术或是扮装的伪娘，要成为自己想要的那个样子总是非常辛苦，而且除了信念、意志力以外，还需要自己和别人的肯定，从小我就希望...希望我自己是在做梦，当我梦醒时，我就会变回女孩子了。

但长年纪了，梦也等不醒了，无法惊梦而醒，只好认命努力。

我自己一路走来，从妆容、身材、衣服、仪态、姿势和声音等，不管哪一个环节都不简单，而且都可以研究的很深入，我也在持续努力中...所以我觉得其实鸣人练成了完美的色诱之术，是非常值得我们伪娘敬佩的！

最近蛮多人问我扮装伪娘的一些技巧，问题种类族繁不及备载，所以呢我打算把我关于 [色诱之术] 的练成法，分成五大类来分享：

- 妆容
- 体态
- 仪态
- 扮装
- 声音

这个系列会持续更新，往后如果有人问相关的问题，都会在相对应的分类下新增。

相对于版上很多的前辈们，我还有很多要学习的地方，我分享的内容可能并不是最好的，也请大家多包涵...我也会在现在，我的青春短暂停驻之时，努力跟大家一起学习让自己能变得更漂亮！

也烦请大家不吝批评指教，谢谢。

编者注

本文编自繁中社区Dcard博主傳說dē咪寶寶的文章。原文出处：

- 前言：<https://www.dcard.tw/f/otokonoko/p/236519338>
- 第一部分：<https://www.dcard.tw/f/otokonoko/p/236525251>

目前作者仅更新了前言和第一部分。作者会在将来持续更新此系列，如有条件请收藏原文、追踪（关注）作者以表达支持。

原文比较随意，且在很多地方加入了与上下文没有强关联的图，编者删除了很多与语气无关的绘文字，替换了部分标点，删除了部分与内容弱相关的文字，并将没有关联的图片统一放在文章末尾。

此外，如果你是直男只想看漂亮伪娘，建议跳过所有文字，看图就好 🙄🙄🙄

文序

男生和女生因为天生和后天的缘故，在不同的年纪下，身形差距会越来越大，但男女身材分水岭大概是高二开始的年纪，在这之前其实男女身材比例是比较接近的，所以假如你今天是年轻的伪娘，恭喜你！

只要有好的穿搭和正确的妆容，原则上，都会非常女化，因此这边讲一下，**本篇适合超过高二以上的伪娘阅读。**

但假如超过这个年纪的你，或是你本身肉肉的，身形已将与女生体态区隔开来，因此扮装除了基本的妆容和穿搭，在身形上就必须多下苦工，以调整身体比例和局部塑身，短期控制包含控制饮食、瘦身、塑身，以及调整脂肪堆积等。

越早开始调整，以后越轻松！

长期控制就是关于仪态影响身形的部分，这会留到仪态篇叙明。

第一部：杨柳曼妙-女孩身形

非专业伪娘可以跳过...看看照片就好

男女身形最大的「非细节」要点有六项，当然除了这些还有其他细节，但这些都是基本的，身为伪娘本身就有男人的眼睛，所以如果比例稍微差点，我相信伪娘自己都会有感觉，因此倘比例接近了，就很容易可以掰男（可能包含自己） 🙄

这六项由上而下分别是：

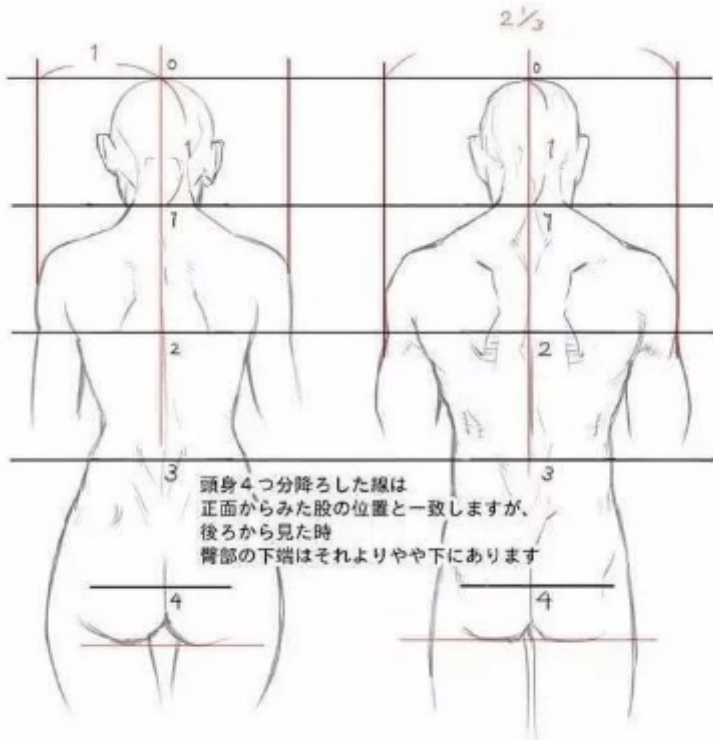
- 肩
- 胸
- 下胸
- 腰
- 臀
- 腿

男女身形差异很大，成为称职的伪娘其实非常不容易啊！感恩赞叹版上努力的大神们！

肩

肩膀部分正常的男生很难调整。

1、肩部的宽度差



将头身分四个部分，我们可以发现，女性的肩膀宽度比男性少 $\frac{1}{3}$ ，从正面看大腿的位置是一致的。但是从背部看的时候，臀部的下端更往下。

伪娘能做的，并不是压缩肩宽，而是藉由瘦身+不运动，让手臂上的肌肉和肥肉消失，来达到缩小肩宽的视觉效果。

至于肩宽臀宽比例的问题，就把功夫下在臀围上才是正确的！

胸

（至少我是这么认为）胸围男生偏宽，但可以利用罩杯来调整视觉比例！

虽然胸部以下是可靠硬式塑身衣压缩，但男生压缩胸围其实效果不是很好，实际上只要胸部Cup做起来，胸围并不会特别影响视觉效果，但如果你是肌肉男，那可能需要减肌。

反而有点肉的人，胸围影响相对较小，而且可以挤出满满的胸部😁。

至于 Cup 要多少？我自己是针对著装的衣服风格决定！

下胸

下胸围影响身形最大。



(图例)

因为比较重要，所以篇幅比较大。

下胸围的重要性

女生之所以会有腰身，除了腰臀比以外，最重要的就是下胸围，下我认为胸围绝对是伪娘身材好最大的关键。



我的下胸围是靠长期穿塑身衣打造的，女生实际上腰并没有比男生细，而是女生上胸到腰就算是直线，也会因为臀部比例让腰看起来比较细。

如果一个170cm60kg左右的女生，三围是约莫是：**85-56-93**，则相同腰身比例的男生，三围是约莫是：**92-56-75**（单位：厘米）。

所以伪娘买衣服就算腰身对了，也会因为下胸围太宽而穿不下；换言之，如果没有特别调整下胸围，合身的漂亮衣服，例如洋装、旗袍、高腰短版等，基本上与你无缘！

所以，伪娘下胸围是必要功夫。

亲身经历

我其实本身很高（不要问我是不会说的🤫），而且有在打篮球，位置是中前锋，而且从很小就开始打球，所以过了高中之后下胸围的问题一直困扰著我。

男生下胸围会比较大，是因为基因设定上男生是运动取向，基因让我们下胸围扩大比较快，以便让肺部扩张增加换氧率，反之一般女生下胸扩张的能力相对较差，除非很极度大量的运动，才有办法达到男生的比例。

因此，直到后来我先断食减脂，在塑身衣可以直接作用在肋骨上的状况下，有效率的用塑身衣压缩下胸的肋骨和腰围，相较于之前我现在比例比较接近女生了。

我目前三围是：**83-54-90**，体重大概 65kg 左右。



我是靠物理性的方法调整，当然像有些大神也同时用化学性的方法，有荷尔蒙调整定型程度会有差，这部分和每个伪娘的自我定位有关系。

我这边分析一下下胸围的控制数据，如果你是男生，以正常比例去瘦身，在你没有肥肉的情况下：

- 你的腰围如果减少 1cm，上胸围就要压缩 2-3cm。

没用用过压缩下胸的方法穿过的塑身衣的人，只看数字可能没感觉，但我得老实说，这些日子以来，我使用塑身衣压缩下胸围的经验，这个过程是非常地狱的，但是相对而言成果也是很甜美的 ❤️

注：以上所讲的塑身衣类型，是女用塑身衣！



腰

腰围显现在于侧面。



(图例)

作成腰围比例的方式很简单就两个，就是减脂和塑形，假如你减脂下来肌肉太多，塑形也包括减肌，不同的身高也会有不同的风格~

我给自己的标准是：

- 180cm / 65kg / 腰围26 ~ 30 (御姐)
- 170cm / 55kg / 腰围24 ~ 28 (少女)
- 160cm / 45kg / 腰围22 ~ 26 (萝莉)

当你身高体重达标但腰围没办法达到时，你就要靠塑身衣了。

塑身衣选择要是高端塑身衣，并非软式的，高端塑身衣就是介于硬是和软式之间的类型。

塑身衣尺寸参考如下（不同品牌可能有不同）

- 腰围30 ~ 32 M
- 腰围28 ~ 30 S
- 腰围26 ~ 28 XS
- 腰围24 ~ 26 XXS

我目前是在XXS.....

臀

臀围塑造在于脂肪堆积和锻炼！

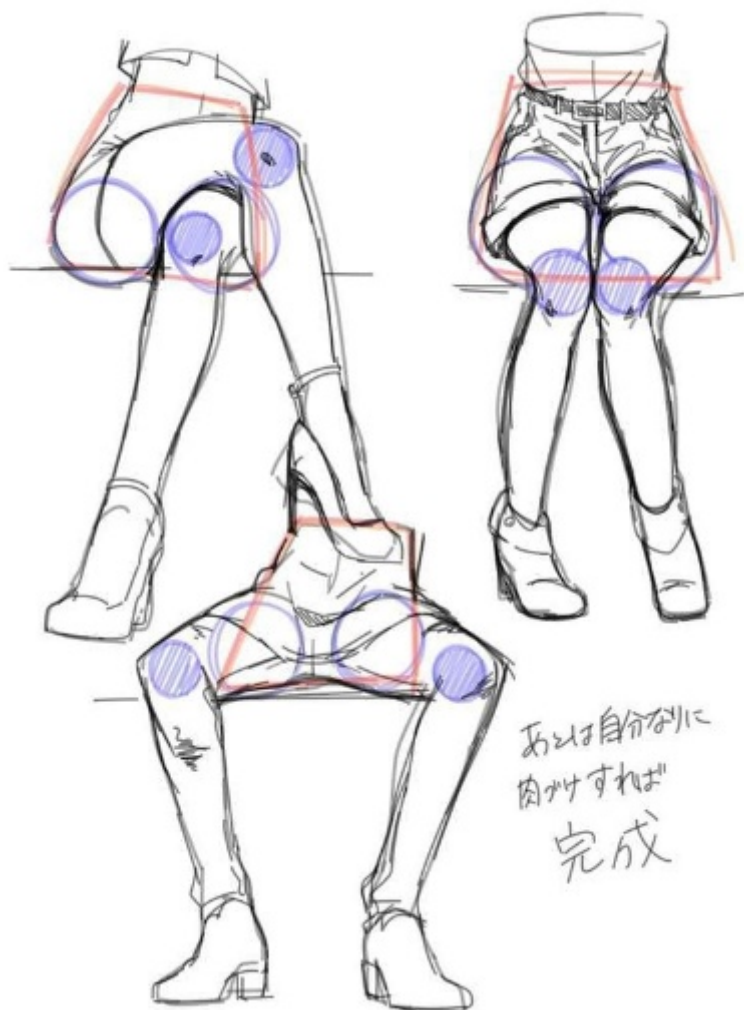


（图例）

女生臀部形状和男生是非常不一样的，男生臀部是方形，女生的臀部是梯形。

所以我们的目标就是：要把下半身的方形变成梯形！

女孩的臀部形状示意图如下：



虽然臀围是可以靠运动和脂肪堆积塑成，但难度在于，男生脂肪优先堆积位置在腹部，女生脂肪优先堆积位置在臀部。所以，**伪娘要锻炼肌群的顺序，和堆积脂肪的顺序很重要。**

第一阶段 减脂增肌

腹部要先练出肌群，接著大腿和臀部要练出少量肌群。

这部分我大概花了半年以上训练，腹部肌群强度大概要是臀腿的三倍，肌群如何训练请参考网路上有很多大神在教动作。

腹部训练是上腹和下腹，臀部就是屁股训练...

千万不要深蹲，男生会练到膝盖肌肉。

腿部要练「左右腿侧边」和「大腿后方肌肉」，腹部要练到线条明显，臀腿练到微有线条即可。



第二阶段 减肌堆脂

对，你没看错！练完之后还要让他消失🤪 别怀疑！伪娘就是为了自己理想，如此辛苦且病态的存在。

减肌阶段不能剧烈运动，至少半年以上。

食物摄取以淀粉和脂肪为主，强烈建议同时执行 168 或 231 断食。

我自己是标准 231 断食，也就是一天只有 1 小时吃东西...台上一分钟台下10年工是真的！

注意事项

运动部分应少量持续。

一个礼拜大概做3-4次，每次20~30分钟的腹部运动，让脂肪维持堆积在下半身。

但即便如此，虽然可以接近女生肩臀比，臀围和腿围依然几乎不可能与肩同宽！

所以如果是穿合身的衣服，臀围依然要靠臀垫或是靠照相角度补足！

我自己目前臀围是90，旗袍要撑起来臀围还差将近4cm，除非手术，目前还是要靠提臀裤。

臀围塑成其实也是非常难啊！



腿

腿就是要细对吧 🤔 🤔



(图例)

心路历程

腿部塑成应该是最简单的部分，但是对我来说也是相对困难的地方... 🙄 🙄

就像前面讲的，我其实蛮会打球的，跟其他中前锋抢篮板很少遇到对手 🏀 🏀 至于强度如何我不敢说（我常在新生桥下打篮球）所以我腿肌是非常发达的...然而厚实的腿肌要靠激烈的断食减肌才消的掉。

如果你只是腿粗，基本上认真断食腿就会细了，不用像我一样过著如此地狱般的日子 🙄 🙄

身长腿部比例搭配

至于腿的长度就真的是天生的没办法。

如果你是腿长的，恭喜你 🇺🇸 🇺🇸 🇺🇸 能驾驭的服装就很多！

如果不幸的你身材比例不好，那也没关系 🙌

建议可以穿着高腰短裙、短洋装来显腿长，或甚至穿萝莉洋装这种，看不出身材比例也不会露出腿的衣著！

第二部：盈盈一握-身形塑造

塑形总整理，男女通用...应该啦👉



关于身形塑造，上面也有提到一些，有些塑身方法女孩们也可以参考。

以上分别整理下列要点——说明：🔥 问题Q&A也会集中在这区喔🔥

第一项：肩



(图例)

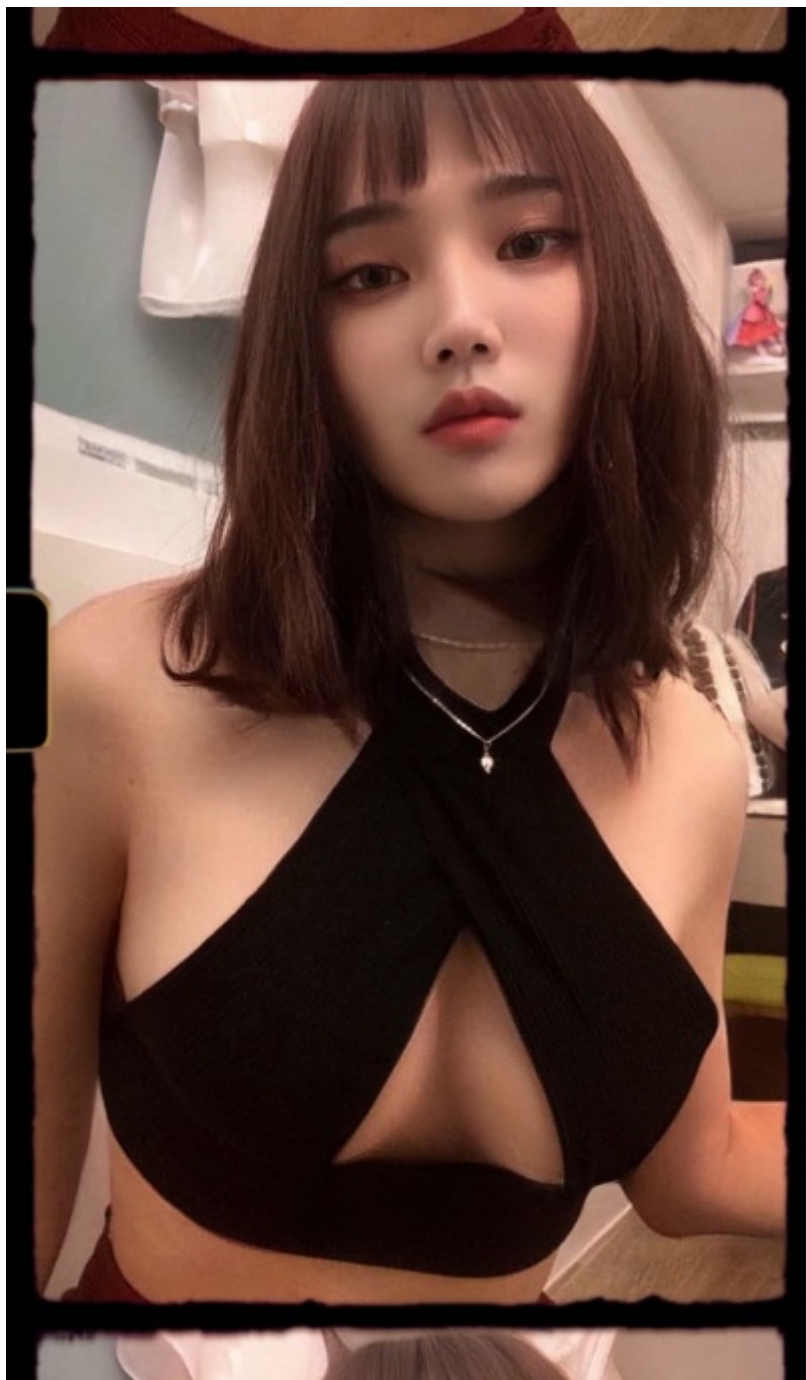
先靠增肌运动，如单杠、伏地挺身，增加手部肌肉，待手臂脂肪松动部分如蝴蝶袖消失后（女生的话练到这边就够了…），再断食减肌，把原本的肌肉消除。

如果你原本就很干瘪，也没运动的话，恭喜你，请继续维持暂停手部运动！或些微锻炼到微有线条即可。

如果短期内做不到，着装搭配上可以选有袖的衣服，挂脖的衣服观念上可能肩膀会比较宽，但实际上，反而视觉上肩膀会因为全露而看起来比较窄！

千万不要穿有垫肩的衣服！会看起来像美式足球选手 🏈 ……

第二项：胸（罩杯）



(图例)

胸围调整肌肉过多要减肌，肥肉过多要减脂。

请注意：

- 不要压缩胸围，可能严重影响生理机能！
除非你有荷尔蒙支持，否则，正常减肌减脂，维持原本胸围就好！
- 不是胸大就好！要看穿着决定胸部多大，否则会很难看！

着装搭配

- 不露胸装着
胸罩+胸垫或水饺垫
- 露胸装着
New Bra 两件挤假胸+垫胸
挤法版上大神或 YouTube 上有，此不赘述。
- 显胸装着
义乳。无他选...
另请注意：
 - 外出衣著要遮肩
 - 照片要修义乳边
 - 颜色大小务必选对!大小对了不用遮脖子，因为边界会在下颚，否则会需要围巾或饰品遮边界!

参数选择

颜色

我这边不讨论劣质品，好的义乳会上肤妆，所以挑义乳颜色时，以自己肤色淡一阶为准，上完肤妆颜色会刚刚好!

我自己是一次直接买两个色阶依妆容换色。

尺寸

根据不同产品，尺寸会有浮动。参考如下：

- 胸围95以下 S
- 胸围110以下 M
- 胸围110以上 L

都穿不下就先减肥吧 🤔 🤔

欸不对，都穿不下的话.....你应该用挤的就跟义乳差不多大了 🙌 省钱!

荷尔蒙增胸的部分我不是很清楚 🤔 🤔 那个领域我不是很熟所以这边就不提了 😊 😊

Q&A

你的义乳是买什么牌子的?

请参考我的以下文章，有详细说明唷❤️

Part2.御姐试衣，御姐x微性感?!...😏

义乳的胸罩怎么选？

义乳的胸罩要确定两个数字：**胸围**和**罩杯**。

一般来说尺码会以这样呈现：[胸围][罩杯]。例如 85C 表示：胸围 85，C 罩杯。

胸围采用自己的胸围即可，因为胸罩后通常有三釦，可以调整至少5cm左右。

罩杯要买比义乳本身再大一个罩杯，不然一定不够大！

第三项：下胸（胸围）



(图例)

下胸男女都一样，要靠减脂达成。

如果你因为运动造成下胸宽大，唯一减围的方法只有靠塑身衣。

男生塑下胸围是非常痛苦的。举我的例子：我会穿腰围紧缩的塑身衣，下胸会因此多压缩至少 3cm，因此紧缩不适点是下胸围部分。肋骨会因此压缩部分肺部导致呼吸比较紧促，（你就知道女生呼吸其实比男生累很多🤔）一天穿戴6小时以上！

- 切记做一休一，否则身体会坏！

女生的话合腰围基本上下胸不会压太多，不适点应该是平均在所有部位，女生的话穿戴时间除了睡觉以外没有特别的限制。

Size 的部分上面有介绍了，没看到请往上爬，不再赘述。

- 这边再次强调，我说的是女用塑身衣！

第四项：腰部



(图例)

减脂增肌

腰部塑成最主要要靠减脂增肌打底，先断食减脂，后运动增肌。

女生的话达到以上就能有好不错的腰身。

伪娘的话，增肌到体脂大概是10%上下（可以清楚看到6块为原则），就可以开始减肌了。

减肌的方法就两个：

- 停止运动
- 拒食蛋白质，选择淀粉和油炸物

- 油炸物例如薯条等。（鸡排有肉不算！🍗）

塑身衣塑形

身体基础打好后，要求极致的男女孩们，要有盈盈一握的腰身，靠的就是塑身衣，在一边减脂增肌（男减肌）的同时，搭配塑身衣可以有效塑成蛮腰！

我个人觉得能多细就多细，但以不影响健康为主。

事不宜迟，快开始打造小蛮腰吧❤️

你用的塑身衣是什么品牌？

Micisty高端束腰。

第五项：臀部（详下例图）



（图例）

臀部炼成，是伪娘直观上最决定成败的部分，当然这边不包含纯靠脸吃饭的伪娘大神👉

然而，我自认没有其他漂亮的伪娘大神美，也没有真的可爱的萝莉伪娘迷人，毕竟...长相是天生的嘛👉

但是身材是后天的！是可以努力的啊各位！（有没有很激励）👉👉

所以就靠一般般的脸和努力身材，像终末女武神一样，跟大神们抗衡吧！🔥🔥🔥

臀部塑成要把脂肪和肌肉都堆积在下半身！

大概就是春丽的感觉...

女生的话只要把肌肉练出来就会有蜜桃臀。男生的话因为腰部会有肌肉，所以腰肌千万要避免不能练到！

练出一定的臀围宽度之后，其实仍没有办法像女性一样有高腰线条！

需要靠「仪态」改变肌肉运作方式。

如果伪娘们努力成功堆积肌肉和脂肪后自己觉得线条还是不够好的话，必须靠**提臀裤垫**达到合比例臀宽！

为达到相对完美的肩臀比。原则上，就是看哪里缺脂就垫哪里。

垫高部位以两个地方为主：

- 两侧高腰位置
- 侧臀到后上臀位置

我自己臀腿部分是有练起来了，而且还在持续努力中，但像是需要强烈腰身的装着例如旗袍、合身连身裙等，我目前仍然需要穿提臀裤才撑的起来！

(这个部分以后会分享相关的装着供各位参酌)

第六项：腿部（详下例图）



（图例）

腿部还是要靠运动把脂肪减低，增加肌肉。事实上炼成其他部位的运动有些也会练到腿，冲刺、弹跳、重训都可以。

但是要注意：锻鍊完后一定要按摩和拉伸！要把肌肉压开、拉开，每个部位按摩5分钟以上。尤其是大腿、膝盖上肌群、小腿和脚踝后肌群。按摩拉伸的总时间至少要跟运动时间差不多！

伪娘增肌减脂完后还要进行减肌！

减肌一样要搭配按摩，按摩很重要，非常重要，超级重要！因为塑成腿部柔和的线条，靠的全是按摩！

我目前这个阶段还在努力中.....但是腿部减肌会严重影响我的运动效率，因此精简化肌肉效率是我目前最大的课题.....

难啊~ 🤔🤔

结语

谢谢大家耐心的看完，我相信自己还有很多不足的地方，盼各位参酌包容且不吝指教，谢谢 🍷

我尽量一次多讲一点，图文并茂这样 🤔🤔

累死咪咪惹 🤔🤔🤔

以上本文并不是理论，是我自己一路走来的努力过程！

这些经验都是来自各方伪娘大神的指点！

现在到未来我也会持续以上的努力，让自己可以离理想更接近一点点 ❤️

但还是在这边请求大家喷小力一点，谢谢 🍷🍷

综合问题 Q&A

我的腰臀腿练不起来，肌肉曲线依然没办法像女性一样柔和，问题到底出在哪？

女性天生髌骨位置与男性不同，因此无论行走、站立、坐姿各种有关腰臀腿的动作使用的肌肉和使用方向都和男性不同，长期下来女性才会有不同于男性的线条。

因此，除了身材基础外，要进阶的用女生的仪态来使用肌肉，包含：

- 上身重心为下胸（男生是腰）
- 下身重心为髌骨偏外侧（男生是大腿）
- 前两点导致不同的移动方式、站姿、坐姿等
- 女生为了平衡乳房重量而使用横隔膜以上微后仰
- 小腹以下肌肉为平衡上半身微向后收
- 以上各点影响柔软度
- 其他等等诸多因素...这个部分以后会再做「仪态」的篇章和大家说明。

有人说男女肚脐位置不同，你怎么看呢？

我认为男女肚脐位置差别非常小，而且几乎难以辨别，会能以肚脐位置辨别的原因，其实是因为腰线位置不同，当你腰臀比例建立完成了，肚脐的相对位置在视觉上的差异不会很大。

但如果你本身美感超群（像我以前是学美术的）仍可以辨识出来，觉得非常困扰的话，不妨穿高腰的下装，或是中长版上装遮盖肚脐的位置。毕竟...眼不见为净嘛 🙄🙄🙄

你多高？今年几岁？本人长什么样子？

你去死！！ 🔥🔥🔥

你有 IG 吗？可以加 LINE 吗？有其他联络方式吗？想认识你？

目前因为隐私保护问题，之前的会删掉，之后会再通知大家。

IG在 ⚠️ 紧急施工 ⚠️。

除毛呢？你怎么没说到除毛？

除毛也是门学问没错啊.....但篇章比较小。这就有机会的话放在特别篇里面吧！ 🙄🙄🙄

作者的美图~









I spend most every night beneath the light of this neon moon .





最后一张图我闺蜜说很像谜片封面...我其实是故意放这个滤镜的🤪🤪🤪

大家就勉强当成，感谢各位看文的福利吧❤️❤️❤️

8:32

春日部
13° 20~40%

「高校二年級生…」りか (17)
可愛い女系、メイクの仕方

天気悪いね、温泉入りたいなあ

天気好冷肌、好想泡温泉呢

