

なぜか惹かれる、色気の原因

1章 上質な色気とは

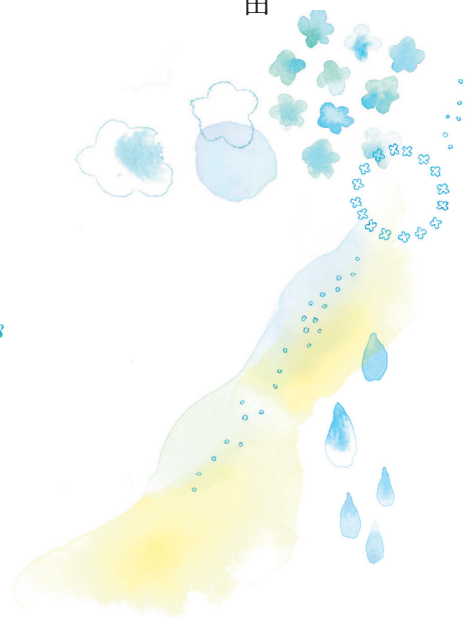
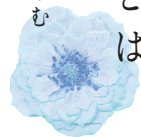
上質な色気で 女を楽しむ

色気≠エロ気ではない

「カワイイ」を 追い求めない勇氣

主導権はいつも自分

本능が求めるヘルシーな魅力



26 24 22 20 18

2章 メイクは女を

楽しむためにある

色気は横顔で感じるもの

艶、血色、濡れ感は抑えるほど色っぽい

メイクの基本はきちんとナチュラル

完璧肌より温度のある肌

すっぴん唇は温めて、うるおす

たっぷりグロスでは恋はつかめない

● ミルフィーユリップのつくり方 ●

気合いを入れる日も入れない日も赤リップ

ドレスアップしたらプラム色のリップ

スキンケアはまつ毛美容液まで

52 50 46 44 42 40 38 34 32 30



アイメイクはビュラーが8割

一滴の差し色でミステリアスをつくる

● 失敗しない目元のつくり方 ●

一重まぶたの妖艶美

ハーフ顔より昭和の女が色っぽい

スキンケアの余裕は女の余裕になる

色気を遠ざける3つのアイテム

メイクは落ちかけが美しい

女性の特権 パルファムをまとう

普段づかいの香りはふわっと重ねづけ

【column】運命のコスメ

76 74 70 68 66 64 62 60 58 56 54

3章 美しい生き方は

美髪に表れる



髪よりもまず頭皮

DNAが感じる黒髪の上品さ

【column】髪の特シャルケア

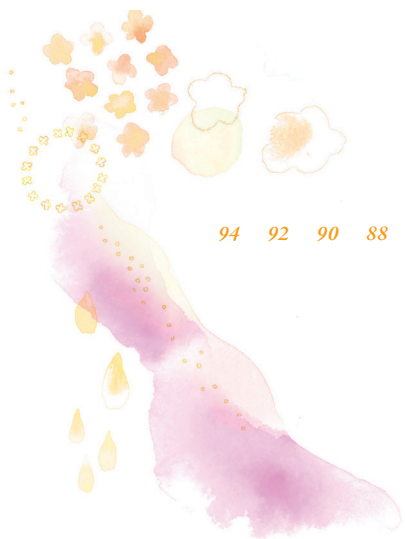
潔いショートヘアはうなじで魅せる

ロングヘアは巻き髪で揺らす

髪型は後ろ姿に差が出る

ヘッドドレスで日常から抜け出す

94 92 90 88 86 84 80



4章 ボディケアで

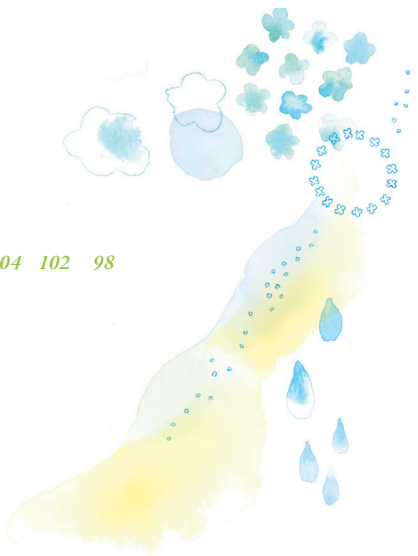
色気を仕込む



オイルの浸透でもっちりボディになる
とろみ肌をつくる温泉級のバスタイム

【column】女を高めるアロマ

目指すはカーヴィーなくびれ
バストのハリに女の努力が表れる
ヒップは緊張感だけで変わる
背面の肌触りを極上にする
シャープな鎖骨の存在感
至近距離でささやく自信を持つ
下着に潜む女の自意識を高める



118 116 114 112 110 108 106 104 102 98

耳という盲点

濃密な時間こそ香りを消す

5章 「見せる」ではなく、

「魅せる」服を着よう



ラインを意識し、華奢を魅せる

ハイヒールには素足

ロングスカートは足首が貴重品になる
タイトスカートでラインを強調する
いつもではなく ふいに鎖骨を見せる
シンプル服で色気が試される

【column】色が与えるパワー

138 136 134 132 130 128 126

122 120

カジュアル服にあえてのパール
ランジェリーは体を魅せるパーツ
シルクのガウンで女優の色気をまとう
ガーターベルトで色気に火をつける

6章 色気が溢れ出す

内面の育て方



流行語は使わない

ネガティブはさっと切り替える

雑な所作は雑な女に見られる

自信をつけるならまずは姿勢を直す

バッグには白いハンカチを常備する

心の余裕が出る2つのポイント

グラスを持つ指までエレガントに

美を誘うローズ酒

口にするものが明日の自分をつくる

コーヒーに依存しない

本能を開花させるファム・ファタール

自然から色気を学ぶ

【column】色気を育てる1日

キャンドルで妖艶に光を揺らす

パトナーの嗅覚を刺激する

色気+ピュアは心を釘づけにする

恋愛は情報より直感を信じる

五感を使って色気を磨く

146 144 142 140

158 156 154 152 150

186 184 182 180 178 176 174 172 168 166 164 162 160

