

# 变(身)指南 - BE A GIRL 1

想要变成一个女孩子,就要先从外貌下手,一步一步变可爱.

这是 (be a girl) 系列的第一篇文章. 我想通过文字的形式, 记录我从一个略微有女性认知的男性, 一步步变成心目中那个可爱的自己的过程. (其实其中大部分也都适用于男性)

对于很多人认为男生不能太精致, 其实我觉得 (不要认为精致有什么不好, 对自己好一些, 让别人说去吧). 所以不要害怕别人会说什么, 做一个自己喜欢的自己就好.

## 1. 皮肤

护肤是一个需要长期进行才会看到效果的工作, 化妆只是遮一时之丑, 护肤才是 (美) 真正的底子.

**脸部:** 洗面奶 + 爽肤水 + 乳液 + 面膜

- 不要使用男士洗面奶. (其去油效果过于强烈, 对皮肤不好)
- 温水洗脸
- 用水微微润湿皮肤, 再使用爽肤水.
- 如果觉得爽肤水 使用不方便, 可以装入喷瓶, 喷在脸上再抹匀.
- 每周使用 1 ~ 2 次面膜.

**身体:** 沐浴露 + 身体乳 + 其他

- 洗澡不要过勤, 水不要太热, 时间不要超过 30 分钟, 不然对皮肤不好.
- 如果皮肤比较干燥 (例如冬天), 可以只在身体局部使用沐浴露.
- 离开浴室前, 不要擦得太干, 全身涂上身体乳.
- 如果感觉皮肤干燥, 用水微量润湿皮肤, 再涂上身体乳.
- 使用护手霜, 润唇膏等护肤品, 对身体特定部位进行保护.

**防晒:** 防晒霜 + 伞

- 一年四季都要涂抹防晒霜. (阴天可以偷偷懒)
- 注意防晒霜等级, 至少应为 spf 30, pa +++ 及以上.
- 过高 spf 等级的防晒霜需要使用卸妆水.
- 夏天出门必须打伞. (伞下可以降低 2 ~ 4 °c, 不打的都是不怕热的直男)

## 2. 头发

一位 mtf 前辈曾经说过, (现在大部分人看一个人是不是女性, 就是看她头发的长度). 然而头发长但不整齐只能是 **艺术家**, 只有长而整齐才能是 **女孩子**.

**留长**

- 等头发慢慢变长.
- 合理维护头发与家长的关系.

**洗发:** 洗发液 + 护发素

- 不要使用男士洗发液. (其去油效果过于强烈, 对头发不好)
- 打上洗发液顺着头发揉搓, 不要将头发翻上来.
- 不要让护发素接触到头皮.
- 冲洗护发素时 3 ~ 4 秒即可.

## 护理: 柔顺 + 护发精油

- 柔顺: 洗完澡后, 用吹风机 (常温或温热) 将头发吹到半干, 再自然风干.
- 使用吹风机时, 先吹发根, 再吹发尾, 可以让头发不容易翘起.
- 如果觉得发质比较干枯, 可以使用护发精油, 将精油涂至发尾.

## 造型: 直发棒 + 剪刀

- 如果头发自然卷, 可以使用直发棒将头发拉直.
- 直发棒也可以做出一些好看的发型, 可以在网上搜索视频教程.
- 使用剪刀和打薄剪刀自行对头发进行适当处理.

# 3. 香味

就和 (闻香识女人) 这个电影的名字一样, 香味可以说是女性的特性之一. (美) 是一个多方面因素混合的结果, 香味也是其中之一.

- 非男士护肤品, 护发品一般自带轻微香味.
- 使用拥有特殊香味的洗衣液, 洗衣凝珠.
- 在衣柜中放入衣柜香氛包.
- 使用香薰机, 无火香薰.

# 4. 服装和装饰

除了偶尔尝试女装之外, 也要尝试改变日常服装和装饰. 这不仅能改变一个人的气质, 更可以让 (改变自己) 的过度更加轻松自然.

## 日常服装: 中性 + 适合自己

- 多尝试颜色不一样的衣服, 摆脱黑灰色系搭配.
- 选择适合自己的衣服, 而不仅仅是自己喜欢的衣服. (可以到实体店试穿)
- 选择中性的衣服, 如男女同款的衣服.
- 可以尝试日常穿戴女式衬衣, 蝴蝶结等不太明显的女性服装.

### 女装: 品质 + 审美 + 搭配

- 不要购买 100 cny 以下的劣质 cos 服装, 会降低自己的审美和对品质的追求.
- 除 cos 服装之外, 可以以 (以后可以把这件衣服穿出去) 为目标选购女装, 来培养自己服装搭配的能力.
- 看到好看的买家秀或卖家秀, 可以保存下来用于搭配参考.

### 装饰: 装饰品, 包包, 口罩, 等

- 尝试女性向的包包, 摆脱黑灰色系搭配.
- 在包包上增加一些可爱的挂饰. (如 cinnamoroll)
- 天冷时, 可以戴上可爱的口罩.

## 5. 减肥

想要像变得女孩子一样可爱, 就要拥有像女孩子一样的好身材. 除了减去肥肉, 适当地减少肌肉也可以让身体的线条更加优美.

- 减肥: 少吃饭 (还可以省钱去买护肤品)
- 减肌肉: 少运动
- 瘦腿: **最有效瘦小腿干货 - 就是甜筒** (bilibili: av73255658)

## 6. 化妆

护肤是 (美) 的底子, 化妆可以在这个基础上让你更加增光添彩.

- 提亮肤色: 素颜霜
- 遮瑕: bb 霜

## 尾巴

**品牌选择:** 欧美品牌不太了解亚洲人特性, 建议购买亚洲品牌的护肤品, 服装.  
(资金充足建议日本品牌)

**特别感谢:** 第三人称, 自带呆毛的然然.

注明出处转载这篇文章, 希望它可以帮到更多人.

原文: [sayo-melu.xyz/trans-body-be-a-girl](https://sayo-melu.xyz/trans-body-be-a-girl)

其他样式: [pdf](#), [长图](#)

提问反馈: [sayo-melu@outlook.com](mailto:sayo-melu@outlook.com)

更新日期: 2019.12.19