

# Курс молодой трансдевочки

<http://trans-tema.com/course.htm>

(предисловие к первому «изданию»)

Это - не полное руководство по трансформации (и уж во всяком случае не руководство к действию, как могут подумать некоторые... Каждый выбирает сам - стоит ли идти по этому пути дальше)... Тут - лишь несколько советов относительно того, как делать вещи лучше и совершать поменьше тех ошибок, что совершила в свое время я. Советы предназначены в первую очередь для тех девчонок, которые желают приобрести внешность, достаточно убедительную для выхода "в свет"... Поэтому сразу хочу оговориться - опытные девочки, которые знают все изложенное ниже и более того, пусть на меня не обижаются, а лучше пусть напишут свое "пособие"...

(предисловие ко второму «изданию»)

Прошло несколько лет после первой "публикации", и я уже и думать забыла об этом моем опусе. Честно скажу – было "не до Т\*ого".. Как-то недавно выдалась у меня минутка "слазить" в Интернет, и там наткнулась на свой "Курс...", размещенный в качестве информационного ресурса на Трансвестит.ру. С одной стороны, приятно, конечно, а с другой - за это время у меня накопилось достаточно опыта и информации, чтобы кое-что изменить в данном руководстве. В общем, мне хочется, чтобы он как-то соответствовал моим нынешним взглядам на эТ\*о. Кроме того, я часто наталкиваюсь на одни и те же вопросы "как?" в общении трансдевчонок, на которые не ответишь (да и не хочется) односложно... В исправлении я постаралась следовать двум принципам: курс должен оставаться кратким (я - не писатель-романист), и исправления с дополнениями вносились только там, где это было нужно – структура документа не поменялась... Да, и я по-прежнему – не совершенство (но надеюсь все же, что «курс» стал немного содержательнее).

## Вместо вступления

**Ограничения курса:** то, что изложено ниже, касается прежде всего людей, не намеренных (по крайней мере, в ближайшем будущем) менять свой пол хирургическим и/или медикаментозным путем. А посему вы здесь не найдете ни рекомендаций в отношении хирургии, ни в отношении гормонотерапии. Моя задача – лишь помочь выглядеть более женственно, не разрушая исходного "материала". Несмотря на это, а также на то, что в тексте не содержатся ни сцены сексуального характера, ни призывы к насилию, изучение "Курса" лицами, **не достигшими 18 лет**, нежелательно. Также автор не несет никакой ответственности за последствия, вызванные использованием информации, приведенной здесь, в повседневной жизни (имеется ввиду, что мало кто из трансдевчонок знает точно, до какой степени феминизации она хочет прийти).

**Для чего нам это нужно?** Конечно, я не собираюсь излагать здесь все научные теории, объясняющие суть этого явления (это навряд ли сделало бы вас счастливыми), равно как и не собираюсь перечислять наши с вами побудительные мотивы. В конечном итоге, какими бы мы с вами тернистыми путями к этому ни шли, все равно каждый(ая) рано или поздно приходит к одному. *"Мне хочется быть женщиной (хоть надолго, надолго, навсегда – выбираете сами), хочется почувствовать то же, что чувствует она, хочется чувствовать себя одной из них – загадочных, обворожительных, стройных и гибких, нежных и взбалмошных, заботливых и стервозных, красивых и желанных. Хочется, чтобы они приняли меня в свою стаю, хочется почувствовать на себе то отношение и то внимание, которое они испытывают, со стороны мужчин. Хочется, наконец, стать для мужчин таким же загадочным и волшебным, желанным существом. Мне не хочется тратить свою жизнь на бесплодные попытки разгадать тайну женской сущности, изучая ее со стороны – напротив, мне хочется стать этой тайной, проникнуть в нее изнутри и наслаждаться ее пониманием, ощущать всю глубину своей женской сущности, любить себя такой, принимать знаки внимания к своей женской персоне от окружающих – из гадкого утенка превратиться в прекрасного лебедя! И получить свою долю тех особых радостей и горестей (у женщин они также случаются), которыми они живут."*... Это не молитва, заучивать и повторять перед сном не обязательно. Просто если вы, прочтя это, почувствовали хоть легкое созвучие своим внутренним стремлениям, значит, мы с вами говорим на одном языке. Итак, как же себе в этом помочь?

## От администрации [www.trans-tema.com](http://www.trans-tema.com)

Многие советы курса будут очень полезны не только кроссдрессерам-трансвеститам, но и в большей степени транссексуалкам, для работы над своим пассом.

## Совет 1.

Не отчаивайтесь. Я начинаю с этого совета потому, что многие транс-девочки (и я в свое время) проходили через это сложное чувство, стоя перед зеркалом: «И хочется быть женщиной, и не похожа на нее ни капельки». Расстройства в этом действительно много. Но давайте будем снисходительны к себе – ведь и реальные женщины тоже далеко не всегда блещут идеальной красотой. Это же не значит, что им всем нужно бросаться с моста, правда? Подойдем к себе прагматично, «по-мужски», как при покупке телефона или авто – взвесим все свои плюсы и минусы. И поверьте, вряд ли найдется мужчина, у которого совсем не найдется женских «плюсов». Допустим, у вас хорошая талия от природы (или маленький курносый носик, или большие глаза, или по-девичьи высокий голос, или стройные ровные ноги, да хоть красивая форма ушей – это не важно).

Отметьте в себе это достоинство и начинайте работать на него, чтобы оно позже поработало на вас (талия стройна – думаем об этом, делаем ее еще стройнее, нет морщин на лице – замечательно, следим, чтоб и не появились, красивые ноги – упражняем, чтоб были еще красивее). Говорите себе: «Я женственна, потому что...» А недостатки? Отнеситесь к ним философски, мол, «кто без них?». Постепенно в вас созреет так называемая «воля к победе», а именно – желание работать над собой, чтобы и «слабые» ваши места подтянуть к уровню «сильных». И тут уже сил не жалеть (а они у вас к этому времени появятся, если вы все правильно делаете). Почему так? А потому что все трудные дела в мире так делаются – через «не могу», через боль и разочарования, но с этой самой волей... Ну это так, совет из общей сферы, чтобы морально вас подготовить к дальнейшим советам.

## Совет 2.

Здоровый образ жизни. Как ни банально это звучит, но женщины добиваются наилучших результатов именно этим. Что касается лица, и шеи, то когда мы изоощряемся в макияже, мы должны всегда помнить, откуда что взялось. Декоративная косметика – это штукатурка, чтобы скрыть плохую основу и придать ей вид хорошей. Поэтому, чем лучше будет исходный материал, тем проще с ним работать и тем лучше результат. В идеале декоративной косметики вообще быть не должно (ну разве что – глаза сделать выразительнее и слегка подчеркнуть губы, брови... Ею можно также до известной степени изменить визуальную анатомию лица, но об этом - позже). Но мы живем в реальном мире, и большинству из нас идеал только снится. Тем не менее, к нему нужно стремиться: как можно меньше морщин, как можно меньше мешков под глазами, как можно меньше прыщей, как можно более ровный (и здоровый!) цвет лица. Как они это делают? Это прежде всего нормальное сбалансированное питание, включающее кисломолочные продукты, овощи и фрукты (расстройства кишечника сказываются на вашей коже), хотя бы умеренность в употреблении алкоголя (женщины-пьяницы выглядят хуже некоторых мужчин), желателен отказ от курения, которое также плохо влияет на кожу (кстати и на легкие тоже). Чистить зубы так часто, как вы это можете себе позволить. Принимайте витамины, особенно, если натуральных не хватает. Если вы весите больше килограмм, чем ваш рост минус 105-110, то вам желателен скинуть лишнее (для примера: вес реальной девушки ростом 170-175 см - а это обычный рост для трансдевушек - должен держаться в пределах 60-62 кг. Учтите, что нам худеть до таких пределов труднее, чем реальным женщинам - кости и мышцы тяжелее, так что при таком росте для нас нормальные пределы - до 65 - 68 кг.). Женщины всю жизнь боятся поправиться, и вам стоит смириться с необходимостью контролировать свой вес. Это не приказ, а совет, а уж будете вы ему следовать или нет - дело ваше. Безусловно, на такие "жертвы" может пойти только уверенная в своем стремлении трансдевушка, но даже если вы не знаете точно, хотите ли вы быть очень похожи на женщину, все равно эти правила вам не повредят.

## Совет 3.

Следите за своей осанкой. Безусловно, если вы не претендуете на вариант fulltime, то вам не стоит всюду ходить полностью "женским" стилем, но правило хорошей, "королевской" осанки вам не повредит соблюдать ежедневно. Вам крупно повезло, если у вас худая и длинная шея, это придает вам дополнительную женственность, но в любом случае шею нужно тянуть вертикально вверх. Спину при этом стоит немного выгнуть вперед в пояснице, особенно если ваша сутулость значительна. Я не буду забираться в дебри лордозов, кифозов и сколиозов, думаю, вы поймете меня и так. Взгляните на сутулых женщин - осанка "стервятника" не придает им ни грации, ни красоты. Вспомните об этом, когда вам захочется ссутулиться - и желание пропадет. В идеале линия шеи сзади должна плавно, без резких изгибов и бугров, переходить в срединную линию спины). Плечи отводите назад – это и выпячивает грудь, и выравнивает спину, и придает плечам более девичьи очертания, скрывая до определенной степени мышечную массу. Женщины часто пользуются подплечниками для той же цели – сделать плечевой пояс более "параллельным земле" и скрыть этим дельтавидную и трапециевидную мышцы. Кстати, для исправления осанки в запущенных случаях есть специальные тренажеры вроде ортопедических досок-профилакторов, "шведских" стенок. Если вам есть где это "добро" разместить и не жаль на свое здоровье пр. 200 у.е. – купите и пользуйтесь ежедневно (рекомендую – но не рекламирую - профилактор Евминова). Если нет, то хотя бы установите у себя дома перекладину и "отвисайтесь" на ней в день минут по 5 - 10. Еще полезнее комплексы упражнений для улучшения **осанки**. Например:

Упражнения для осанки:

1. Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.
2. Сесть «по-турецки», обхватив руками голени; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2 - 3 - еще дальше влево, рывками, на счет 4 плавно вернуться в ИП. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
3. Продолжая сидеть, заводим руки за голову, и пытаемся отвести голову назад, преодолевая несильное сопротивление рук. Повторить 5-10 раз.
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Затем прогибаемся в грудном отделе позвоночника, чтобы спина опиралась только на затылок и крестец. 3 секунды – и в исходное положение. 5-10 подходов.
5. Лежа на спине (как в 4). Затылок, плечи, спина, поясница и крестец плотно касаются пола, таз слегка приподнят. Затем, не изменяя положения спины, слегка отрываем руки от пола и медленно заводим их за голову в выпрямленном состоянии. Снова опускаем. 25-100 подходов. Следите, чтобы спина и поясница не отрывались от пола.
6. Лежа на спине (как в 4), одну ногу выпрямить, а вторую согнуть в колене и тазобедренном суставе, поджать к животу и, обхватив руками, в несколько рывков усилить давление бедра на живот. Спину при этом стараться держать вертикально, шею не сгибать. По 10-15 подходов попеременно на каждую ногу.
7. Лежа на спине (как в 4), медленно приподымаем шею и голову, затем плечи – пока не обопремся на локти. 10 - 20 подходов.
8. Если найдете где-то полужесткий валик, было бы неплохо класть его под шею, лежа на спине, а затем, отталкиваясь

ногами, прокатывать его у себя под спиной.

9. Лежа на спине (как в 4), пытаемся достать подбородком до груди, не отрывая при этом затылок от пола.

10. Лежа на животе, руки согнуть в локтях и ухватить кистью каждой руки предплечье другой, подбородок положить на предплечья, ноги согнуты в коленях. Теперь постарайтесь, используя подбородок, как рычаг, "подтянуться" к вашим рукам. Не форсируйте усилия – это упражнение для интенсивного вытяжения шейного отдела позвоночника (шея станет более гибкой, стройной).

11. Стоя на коленях и локтях, прогибаться в спине "по-кошачьи", вытягивая при этом шею вверх и вперед.

Кроме того, раньше для коррекции осанки в качестве упражнения дома носили на голове книгу, не давая ей упасть. Можете попробовать и этот метод. (спасибо за некоторые упражнения руководству <http://www.mec.com.ua/files/gymnastics.htm> ).

Если вам совсем лень делать все это, то хотя бы выделите время на то, чтобы просто полежать на спине на ровной твердой поверхности (лягте на ковер и полежите минут 10 – ничего ведь и делать не надо). Сразу ничего не делается – заметное улучшение осанки наступит спустя месяцы, но мы покамест будем заниматься и другими важными делами, о которых сказано ниже.

## **Совет 4.**

Совершенно необязательно полностью отказывать себе в занятиях спортом, чтобы выглядеть женственное. Но помните, что ходьба и бег для вас предпочтительнее поднятия тяжестей. Смотрите, какими видами спорта занимаются нормальные женщины, и следуйте их примеру. Желательны упражнения, формирующие фигуру (икроножные, бедренные, ягодичные мышцы, умеренная нагрузка на пресс).. Упражнения для бицепсов-трицепсов, дельтавидных мышц, мышц шеи, боковых мышц живота - **нежелательны** (спина не должна быть, как у борца или штангиста, а бычий загривок никогда не красил женщин). Например, что мы можем сделать с **ягодицами**? Размеры и форму этой части тела во многом определяет большая ягодичная мышца. Как ее упражнять?

1. Разогрев. Стоим: ноги на ширине плеч, руки - вперед, плечи отведены назад. Делаем такое движение, как будто собираемся сесть на стул. На корточки садиться не нужно. От 25 до 100 подходов (по тренированности).

2. Упор на ладони (руки желательно упирать не вертикально, а под углом вперед и в стороны, стараться их максимально разогнуть и не напрягать – получите "бесплатно" еще одно упражнение для укрепления грудных мышц) и колени (под колени можно подложить полотенце). Теперь поднимаем согнутую в колене ногу на высоту таза (бедро параллельно туловищу) и снова опускаем почти до пола (25 раз одной ногой, 25 раз – другой, позже можно увеличить нагрузку).

3. Лежим на спине: ноги согнуты в коленях, пятки упираются в пол, руки вдоль тела, ладонями кверху. Упираясь руками в пол, поднимаем таз, пока верхняя часть корпуса и бедра не составят одну линию. Снова опускаем корпус почти до пола. 25-100 подходов. Потом, не меняя положения, держа таз в поднятом положении, поочередно выпрямляем то одну, то другую ногу. При этом бедра остаются параллельны друг другу. Таз остается поднятым. 25-100 подходов. Очень хорошее упражнение.

4. Ложимся на живот, для опоры можно подложить под живот скатанное полотенце. Ноги вместе и согнуты в коленях, голову кладем на руки. Теперь максимально напрягаем мышцы живота, ног и ягодиц. Задача: немного приподнять от пола оба колена. Возврат в исходное положение. Поднимать и опускать колени нужно медленно. Те же 25-100 подходов. В повседневной жизни также можно разрабатывать большую ягодичную – для этого человек придумал лестницы. Ходите пешком и пользуйтесь лестницами так часто, как получится, и это будет уже хоть что-то...

О турнике мы уже сказали, он допустим в очень умеренных дозах, в основном как средство, благотворно действующее на позвоночник и осанку (висите на нем сколько угодно, а вот подтягиваться не стоит). Берегите его (позвоночник), он должен обеспечивать вам женскую гибкость и грацию (причем независимо от того, как вы одеты). Женщины с застарелым остеохондрозом тоже двигаются как гренадеры и скрипят на поворотах. Мы ведь этого не хотим, не так ли? Кстати, если мы уж заговорили о гибкости позвоночника...

Упражнения для **позвоночника** (растяжки и скручивания):

Смысл данных упражнений состоит в развитии гибкости позвоночника без привлечения мышц спины и шеи, что позволит разработать спину и шею, сделать их гибче, не наращивая их мышечную массу.

**ВНИМАНИЕ:** Растяжки и скручивания позвоночника (особенно шейного отдела) – достаточно опасная вещь, поэтому не старайтесь во что бы то ни стало сразу добиться максимального результата. Действуйте постепенно и осторожно, интенсивность растяжений наращивайте под контролем своих ощущений, иначе возможна серьезная травма.

1. Ноги на ширину плеч, руки вытянуть перед собой ладонями внутрь, локти слегка разведены в стороны. Затем попытаться развернуть туловище назад, используя при этом инерцию рук. В конце поворота, не прекращая движения, сделать руками стряхивающее движение, распрямить их (словно вы пытаетесь выбросить из рук какой-то предмет у себя за спиной). Выполнять упражнение попеременно вправо-влево в быстром темпе.

2. Сесть на пол, правую ногу выпрямить, левую согнуть в колене и ее ступню поставить справа от колена правой ноги. Затем правый локоть завести за колено левой ноги, и, используя его как рычаг, попытаться повернуть туловище влево. При эффективном исполнении вы можете почувствовать похрустывание межпозвоночных дисков. Повторить попеременно по 1-2 раза для каждой ноги.

3. Сидя за столом, локоть одной руки упереть в столешницу, подбородок упереть в ладонь этой руки, другой рукой взяться за затылок и давить на него, пытаясь преодолеть сопротивление в подбородке. Шею не напрягать. Длительность упражнения до 10 секунд.

4. Сидя на стуле, подпереть подбородок правой рукой, левой взяться за затылок, и нерезким движением повернуть голову вправо до упора. Шею при этом не напрягать. Потом поменять руки и сделать поворот влево. По 2-3 подхода на каждую сторону.

И вообще растяжки полезны. Чем более растянутой и гибкой вы будете, тем более женственной вы будете себя ощущать. Не пренебрегайте этим.

### **Совет 5.**

Я уже сказал(а) по поводу мышц живота. Могу лишь добавить, что лучше выглядеть девчонкой, занимающейся фитнесом, чем вы не будете знать, где у вас талия. Слава богу, внедрение спортивного образа жизни среди женщин привело к тому, что широкоплечие плечи и даже явно обозначенный брюшной пресс (не как у тяжелоатлета, разумеется) уже не считаются серьезными приметам мужественности. Гармонично подобранные легкоатлетические упражнения и максимальное уменьшение жировых отложений в области планируемой "тали" (оборачивайте себя пленкой, носите специальные пояса для похудения - выбор за вами) дадут вам то, чего вы желаете получить - между нижним краем грудной клетки и тазом обозначится утоньшение, напоминающее женскую талию. Следовательно, упражнения на прессе желательны только в виде прямых наклонов (упражнения на боковых мышцах живота приведут к их увеличению, и, соответственно, к уменьшению эффекта "женской" талии). Вариант упражнения - лежа на спине, ноги зафиксировать, руки за голову, сгибать туловище до положения "полусидя". 10-20 подходов за раз (можете включить это упражнение в комплекс, описанный выше). Мне могут возразить, что полученная таким путем талия располагается не совсем там, где она должна быть у женщин и несколько по-другому выглядит (мужская анатомия такова, что расстояние между подвздошными костями и нижним краем ребер несколько меньше, таз уже, чем у женщин). Но поверьте, лучше так, чем ее вообще не будет! Если вы добились описанного мной результата, то подойдите к зеркалу, выставьте ваш зад (по вашему вкусу) и полюбуйте собой. Вуаля! Без корсета вы уже выглядите почти как женщина, немного перезанимавшаяся фитнесом. Поверьте (если сами этого еще не заметили), что такой тип "спортивной" женщины по своему также очень сексуален. Вам этого мало? Поехали дальше...

### **Совет 6.**

Что такое корсет или корсаж? Мы немного забегаем вперед, но хочется уже закрыть вопрос с "женской" талией. Вне зависимости от того, занимались вы со своей талией или нет, эти приспособления помогут вам улучшить ваши показатели. Корсаж (шнуровка спереди) предпочтительнее по вполне понятным причинам. Как выбирать корсаж? Оденьте ремень на талию и затяните так туго, как только вы способны. Это и будет предполагаемый, "целевой" объем вашей талии. Измерьте его, и можете идти в магазин. Корсаж не должен быть слишком высоким, по крайней мере - для начала, хотя мне встречались утверждения, что именно высокий корсет дает самую узкую талию. Но при этом не забывайте, что он еще должен сойтись у вас на ребрах, а вам еще и неплохо бы и иметь возможность дышать в нем хотя бы какое-то время. Мужская грудная клетка обычно более широкая книзу, чем женская, и стянуть ее до параметров женской не так уж и просто. И потом - в таком корсете вы будете практически обездвижены. Очень хорошо как элемент определенных сексуальных игр, но малоприменимо в обычных условиях. В общем, понятно. Но и слишком узкий корсет - не подойдет (а уж просто туго затянутый ремень вам женской талии вообще не сформирует - и не надейтесь даже), так что берите средний по ширине вариант (сантиметров 20-30, зависит от вашего роста). Если не видите в этом для себя никаких трудностей, пошейте его на заказ, но, в любом случае, обращайтесь внимание на материалы, из которых он сделан. Декоративные корсетелики с кружавчиками тут не подойдут - для нас это не просто деталь туалета, а инструмент формирования фигуры, он должен будет выдерживать постоянно очень значительную нагрузку. Вывод: ткань (или кожа) корсажа должны быть плотными, не тянуться, петли для шнура должны быть укреплены дополнительно, ребра жесткости должны быть прочными и не слишком гибкими (иначе они "сгармошатся" у вас на талии после двух-трех наклонов, поверьте моему опыту). Черный цвет стройнит, а посему выбирайте его (если вы не готовите себе свадебный наряд, разумеется.) Кстати, некоторые утверждают, что регулярное ношение корсета оказывает благоприятное влияние на формирование своей собственной талии. В моем случае отвоеван 2 см за 2 недели ежедневного ношения по 6 часов. Много это или мало - решайте сами. Как бы то ни было: **1.** Не "затягивайтесь" в корсет сразу по-максимуму, потренируйте организм на умеренных степенях компрессии. Сперва вас будет преследовать постоянное ощущение нехватки воздуха. Научитесь дышать только грудью (это и выглядит эффектно, если грудь сформирована, и позволит вам продержаться дольше). Рассчитывайте свою нагрузку, чтобы не "задохнуться". **2.** Если считаете, что уже достаточно себя подготовили, "затянитесь" хорошенько и постарайтесь "прожить" в корсете дома столько времени, сколько сможете, не облегчая себе при этом жизни гиподинамией. Лучше вы дома поймете, что не можете вытерпеть такой нагрузки и часа, чем это произойдет на улице. **3.** Чтобы усилить эффект корсета и облегчить себе жизнь в нем, не ешьте перед тем, как его одевать (поверьте, когда корсет сдавит желудок, есть уже и не захочется, а если и захочется, то кушать будете, как птичка). **4.** Слишком длительное ношение туго затянутого корсета может причинить вред коже живота, особенно если его внутренняя поверхность имеет складки - не доводите до этого. Кстати, пищеварительная система тоже будет не в восторге от вашей новой привычки. **5.** Не расстраивайтесь, если вдруг окажется, что талия, стянутая корсетом, не настолько уж уменьшилась в объеме (в моем случае эффект корсета сейчас составляет примерно 8 сантиметров, уменьшая талию с 78 до 70 см). Без удаления ребер вам вряд ли удастся достигнуть 60 см. Главное не объемы бедер и талии, а их соотношение. Идеальное, разумеется - 1.5, но если достигнете 1.3 - это будет как у трети женского населения (у меня пока так и получается). Кстати, именно такое соотношение наблюдается у небыздвестной В. Милосской (а ведь всего пару тысяч лет назад она считалась эталоном женской красоты). Сформируйте себе грудь и бедра с попкой, и все будет ОК.

### **Совет 7.**

Что такое **грудь** и как ее формировать? Грудь как у мужчин, так и у женщин, устроена примерно одинаково: большая и малая грудные мышцы, на которых лежит молочная железа. Различия только в размерах молочной железы. Женщины с маленькой (от природы) грудью, прежде чем обратиться к хирургам, пытаются (иногда - успешно) увеличить общий размер груди за счет мышечного слоя. Должны ли мы делать то же самое? Мне кажется, стоит попробовать. Разумеется, мы с вами

наблюдали прямо таки огромные груди у культуристов. Но нам ведь не нужны их раскачанные торсы и руки – это совсем не женственно. Следовательно, упражнять мы будем только большую мышцу груди. Итак, упражнения для увеличения **грудь**: 1. Руки согните перед грудью и ладони соедините, пальцами вверх, большие пальцы уприте в грудь, локти положите на стол. Внешне будет похоже на то, что вы молитесь. С силой вжимайте кисти рук друг в друга и в грудь в течение 5-7 секунд 3-4 раза с интервалом 15-25 секунд. Следите, чтобы не напрягались бицепсы. 2. Сидим на стуле за столом. Кисти лежат на столе ладонями вниз. Одновременно, а затем поочередно надавливайте кистями на стол (3-4 раза с интервалом 10-15 секунд)... Можете воспользоваться услугами стимулятора-«бабочки», но злоупотреблять им, «гоняя» мышцы на предельных мощностях и подолгу, не стоит (все-таки этот способ тренировки не совсем физиологичен, а слева вы будете подвергать электротерапии еще и сердечную мышцу – последствия этого могут оказаться плачевными). Конечно, груди больше номера 0 - 1 (кому как повезет) мы таким образом не получим. Далее, если мы не хотим становиться SHEMALE, мы увеличиваем груди посредством различных подкладок под бюстгалтер. Разумеется, время тряпич осталось в прошлом веке. Сейчас речь идет как минимум – о накачанных водой латексных изделиях, а лучше – о силиконовых протезах. С протезами проблема – они не фиксируются к груди (разве что "садить" их на клеол или др. биоклей). Но сейчас появилась масса силиконовых бюстгалтеров на самоклеющейся основе. Честно скажу, что хотя это и очень удобно и ощущения приятные, но есть свои "но": 1. размер груди все равно за пределы 1-2 не выйдет. И не пытайтесь взять в магазине обычное "бра" на 3 – 4 размеры – оно распластается у вас по груди, сморщится, а объема все равно не даст (говорят, правда, что где-то можно найти "бра" с 1-го сразу на 3-й размер, но мне с таким сталкиваться не приходилось). Как вариант, на такую грудь можно одевать бюстгалтер со "встроенными" подкладками – будет вам 2-3 размер. 2. Чтобы это чудо многократного использования хорошо держалось, нужно перед этим хорошо обработать кожу на груди – удалить волосы и протереть кожу спиртом. 3. Если не будете сильно потеть, то держаться будет хорошо часа 3-4 (а не целый день, как рекламируют). Впрочем, на подкачанную грудь (см. выше) «бра» цепляется лучше и держится дольше. 4. Сильной межгрудной складки с помощью этой "бра" не сформируешь – так, чуть-чуть только. Мне встречалось несколько рекомендаций, как формировать "женское" декольте – и при помощи шаблонов, и при помощи липкой ленты (пластыря). Мой "адаптированный" вариант – берем широкий ПРОЗРАЧНЫЙ скотч (если у вас нет на него аллергии) и фиксируем его вокруг груди так, чтобы его потом мог скрыть ваш бюстгалтер. При этом большим и указательным пальцами одной руки подтягиваем груди друг к другу. (конечно, было бы неплохо, если бы вам кто-нибудь в этом помог). Свободные концы ленты выводим вперед. Теперь натягиваем скотч и перекручиваем посередине (это место должно спрятаться под самую узкую часть бюстгалтера – между чашечками. Оставшиеся концы внахлест наклеиваем на груди выше места крепления основного кольца, подтянув ими верхнюю часть груди к срединной линии. Конечно, кожа перед этим должна быть обработана – бритве (эпилятор) и спирт. Дальше – как и у других авторов – косметика на межгрудную впадину для усиления рельефа (оттеняем боковые «холмики» груди, «подсветляем» дно. А сверху уже – все остальное. Естественно, если вы не собираетесь надевать декольте, то все эти ухищрения со складкой ни к чему.

### Совет 8.



Про ягодицы и бедра вы уже, надеюсь, поняли. Это как раз те места, которые, во-первых, формируют нижнюю границу талии, а во-вторых, должны быть привлекательны сами по себе. Вам повезло, если у вас от природы полноватые бедра и попа. Вы молодец, если сумели их сформировать путем систематических упражнений. В этом случае ягодицы и бедра уже должны смотреться вполне естественно. Если мышцы не дают достаточно объема, нужно уделить внимание подкожной жировой прослойке. У женщин (и у транссексуалов, принимающих женские половые гормоны) отложение жира на ягодицах и бедрах происходит само собой. У мужчин с нормальным гормональным фоном такой феномен наблюдается в незначительной степени, если они ведут сидячий образ жизни.. Вы можете попробовать нарастить жир испытанным старым способом – жирные сливки или сметана + пиво, (можно даже безалкогольное, в нем фитостероидов не меньше, чем в обычном), продукты из сои. Но имейте в виду – такой жир будет накапливаться не только там, где нам это нужно, поэтому с талии, например, его придется сгонять. Описанными выше методами. Да, и еще: не носите обтягивающую синтетику типа шортов. Женщины таким образом сгоняют жир с бедер. А нам нужен обратный результат... Ничего не выходит? Ладно, поступим по-другому: берете пару плотных колгот (от 70-ти ден и выше) и какой-нибудь мягкий наполнитель (на ваше усмотрение. Некоторые рекомендуют использовать старые чулки/колготы, но где ж их столько набрать? Главное, чтобы он был не сыпучий). Одеваете на себя обе пары одну поверх другой. Наполнитель распространяете между ними так, чтобы обозначилась женская форма попки и бедер. Теперь (если хотите многократного эффекта) зафиксируйте наполнитель мягкими стежками в колготках, пока все это еще надето на вас (не уколитесь). Теперь снимаете с себя это чудо, обрезаете колготам "ноги" и сшиваете обе пары по поясу и на месте обрезов. Все. Носите на здоровье под платье/юбку.

### Совет 9.

Ноги. Головная боль всех трансдевушек. Опять же повторюсь: вам повезло, если у вас стройные ноги (отсутствие варуса или вальгуса, т.е. X- или O-образного искривления в коленных суставах, ровные, в меру худые голени, нет плоскостопия и размер не более 42. С такими ногами в принципе ничего не нужно делать). Костные дефекты сами вы исправить не в состоянии (в детстве надо было пить рыбий жир, а теперь уже поздно), разве что хирургически. Можете себе представить, насколько серьезными могут быть последствия хирургии такого масштаба. Кривизну голени можно до определенной степени скрыть развитием мышц голени (например, хождение на цыпочках с подворачиванием стопы внутрь). Главное, контролируйте напряжение этих мышц. Лучше пусть у вас будут слегка "перекачанные" голени, чем очень кривые и худые ноги). Хорошо формируют голени



упражнения, описанные выше. Кроме того, думаю, никому не надо напоминать, что очень хорошо формируют ногу чулки/колготы с плотностью от 40 дэн и выше... Кстати, есть еще такое чудо инженерной мысли, как чулки и колготы с лечебной компрессией. Сейчас некоторые марки (RxFit, например) выпускают довольно элегантные их варианты. Даже если у вас нет варикоза, но хочется сделать голень более женственной – эти "монстры" с градуированной компрессией в районе 20 мм рт.ст. способны скрыть даже мышечный рельеф вашей ножки! Они же скроют под собой практически любую растительность (но если вы принципиально против волосатых ножек, то читайте дальше).

## Совет 10.



Кстати, хождение на цыпочках поможет вам еще и в привыкании к высоким каблукам. Поверьте, вы сэкономите немало нервов себе и здоровья вашим ногам, если перед тем как начнете носить каблуки, хорошенько отрепетируете хождение на цыпочках. Это простое упражнение поможет вам освоить тайну женской походки. Итак, становимся на цыпочки, таз назад, живот в себя, осанка (см. Совет 2) и – вперед. Да, и еще – чтобы не выглядеть так, словно вы швабру проглотили, старайтесь держать шею свободнее (имеется ввиду, что женщины при ходьбе плавно покачивают головой, иногда – слегка наклоняют в бок, но редко держат без движения. Для них это естественно – шея тоньше и слабее, а нам придется этому научиться). Ношение длинных волос также добавляет подвижности голове и рукам – женщины постоянно поправляют. Неплохо иметь поблизости зеркало в человеческий рост. Как и солдатам на плацу, вам нужно видеть себя со стороны, чтобы отточить походку. Наиболее женственно (но не вульгарно) получается, если в положении, описанном выше, всю массу тела "взвалить" на опорную ногу, и переносить таз, несколько накренив его в сторону свободной ноги. Ощущение должно быть такое, словно ваш таз "свисает с рабочей ноги в сторону нерабочей". Это – походка "от бедра". Теперь представьте, что вы идете по канату, и каждый раз ногу ставьте по одной линии. Потренируйтесь, чтобы это выглядело достаточно непринужденно. Корпус при этом должен быть неподвижен, лишь слегка покачиваясь в такт шагам – «грация пантеры перед прыжком». Приобретя определенный навык, вы поймете, что это и есть та самая "чарующая" походка, которую вы до этого долго и завистливо наблюдали у женщин. Кроме того, что она добавит вам женского шарма, она еще и решает пару ваших проблем – спереди и сзади у вас зрительно округляются бедра и искривление в ногах становится менее заметным. Намеренно попой влиять не нужно, это только опошлит походку, сделает ее карикатурной. Только когда вы станете экспертом по этой походке, и перенесете ее на каблуки – только тогда (если вы так уж маниакально хотите двигаться, как Наоми Кемпбелл и Клаудиа Шиффер – а поверьте мне, большинство женщин так ходить сами не умеют и вряд ли научатся) вы можете слегка изменить стиль ходьбы (добавление активного движения тазом в сторону рабочей ноги, и постановка ног уже не по одной линии, а с некоторым перекрестом – словно у вас заплетаются ноги). Но такая ходьба даже для женщины приемлема только на подиуме, а в реальной жизни выглядит, по меньшей мере, глупо. Лучше отработайте повороты. Пройтись прямо – еще не весь секрет. Если вы при этом будете менять направление движения, словно корова на льду, то все очарование сразу пропадет. И не забывайте, чтобы все эти ухищрения сопровождалась правильной осанкой и оттопыриванием попки. Нет ничего подозрительней девчонки, у которой попка то появляется, то исчезает. Научились ходить ногами – следите за руками. Посмотрите что женщины делают при ходьбе со свободными руками. Руки у них почти прижаты к бокам, совершают размеренные покачивания вперед-назад в такт ходьбе (причем наиболее жеманные барышни двигают при ходьбе руками не в плечах, а в локтях: плечи неподвижны и прижаты к туловищу, а предплечья отведены и совершают расслабленные движения вперед – с большим отведением, и назад – с меньшим). Кисть руки слегка собрана и отведена в сторону (когда я говорю "слегка", я имею в виду слегка, а не под углом 90 градусов. Если не хотите выглядеть карикатурой на женщину – постарайтесь меня понять), мизинец и указательный палец почти разогнуты (прям как у новых русских в натуре, да?), безымянный – полуразогнут. Если вы наклонились что-то поднять – будьте добры попку максимально назад, спину – не сутулить, а держать ровно. Если вы еще и одновременно развернете таз на 10-20 градусов в сторону от руки, которой подымаете, то это будет 5 баллов. Да, и под конец неплохо научиться ходить по ступенькам. Знаете, какая самая частая причина бытового женского травматизма в Штатах? Падение с лестницы на высоких каблуках. А они-то на них держатся все равно лучше нашего. Так что не оплошайте. Вид покалеченного трансвестита у подножия лестничного пролета вызовет в людях в лучшем случае только жалость (я сама пару раз чуть не загремела на темном лестничном марше, когда училась, так что поверьте моему опыту). И, раз уж мы коснулись женских манер, нужно отметить, что они делают из женщины женщину в наших глазах, как минимум, на 30%. О них можно прочитать в массе руководств (кстати – и для реальных женщин). Просто вы должны знать, что большинство «женских» манер так же не свойственны женщинам от природы, как и тоненькие брови или безволосые ноги, но прививаются им в ходе воспитания. Например, женщины часто прикасаются к лицу, губам, шее, если хотят продемонстрировать свою сексапильность. Они делают это нежно – кончиками пальцев, будто лаская себя (привыкайте: никаких грубых, жестких жестов руками – все делать мягко и плавно, слегка оттопыривая мизинчики, и отводя кисть, словно у вас в крови зашкаливают эстрогены). Если вы хотите надеть туфельку или просто осмотреть ее (не испачкали ли вы обувь), ни в коем случае не подворачивайте стопу и всю ногу внутрь – так делают только мужчины и обезьяны. Для любых манипуляций с обувью ногу отводите слегка в сторону, стопу выворачиваете наружу. Поначалу это страшно неудобно, но поверьте – со временем со стороны очень по-женски. Садиться нужно всегда чуть-чуть бочком, колени при этом держать вместе, всегда помнить про юбку (расправлять ее под собою, присаживаясь), и обязательно сперва посмотреть, куда садишься, а присевши – отвести одну ножку в сторону или завести под стул (необязательно). Еще про лестницы – наступать на них только носочками туфель (причем как подымаясь, так и спускаясь). Женственно выглядит осматривание маникюра (разумеется, для этого он должен там быть): рука вытянута перед собой тылом кисти – к себе, пальчики немного развести (а не растопыривать), кисть вывернуть максимально на себя (кстати, это хорошее упражнение на гибкость – мужчина обычно не может вывернуть кисть так сильно, как женщина). Сидя на чем-нибудь мягком, женщины очень любят подбирать под себя ноги (если этого позволяют обстоятельства). На самом деле таких вот жестов и ужимок – масса. Некоторые из них – надуманные, очень мало – врожденных, другие продиктованы жизненной необходимостью.

Например, мне никак не удавалось постичь жесты, которые женщины с длинными волосами используют, чтобы поправить прическу, а когда и мне в подобном парике довелось оказаться на сильном ветру, все сразу стало на свои места (я просто хочу сказать, что поддержание женственности сопряжено с массой неудобств – красота требует жертв – и для их преодоления разработаны достаточно хитроумные методы, которые в наших глазах выглядят вполне естественным дамским стилем). Наблюдайте за женщинами и помните: женщина – в деталях. Учтите это, чтобы не быть просто «мужиком в юбке».

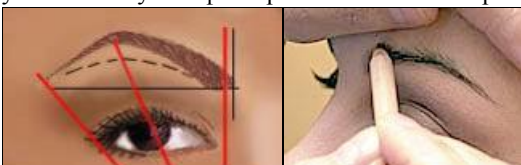
## Совет 11.

Ношение туфель на каблуках - ответственное дело. Подберите свой размер правильно (женщины не зря уделяют этому столько внимания). И еще - женские размеры не всегда соответствуют мужским. Например, чаще всего женский 40 означает мужской 41. Просите именно свой размер, причем с добавлением "на полную ногу" - стопы у нас, как правило, в поперечнике шире, чем у реальных женщин. Лучше 5 минут честного позора, чем потом длительное мучение от ношения обуви не по размеру. Причем туфли, которые вам велики - не лучше тех, которые жмут - это тоже из моего личного опыта. Оптимальный вариант - с примеркой на месте. Но это для самых крутых девчонок (я сама не из таких). Неплохо, если вы сможете договориться о возможном обмене в течение дня. Кстати, покупки лучше всего делать на толкучках - там дешевле и всем на всех наплевать. Если очень не хотите, чтобы думали, что покупаете для себя – попросите «подарочно» завернуть. Если у вас размер больше 42, то красивую обувь для себя в продаже вы вряд ли найдете. Остается индивидуальный пошив (находите сапожника и делаете заказ). Помните: натуральная кожа быстро деформируется, принимая форму стопы. Это удобнее для ноги, но если вы хотите, чтобы туфелька формировала вашу ногу, а не наоборот, то пользуйтесь более долговечными туфлями из плотного кожзаменителя (кстати, они существенно дешевле). И не стоит думать, что, натянув на себя туфли размера, значительно меньшего, чем ваш, вы решите проблему. Долго вы в них не походите, и со временем они растянутся так, что в них вообще нельзя будет ходить, а на ваших ногах появятся отвратительные мозоли, от которых потом очень трудно избавиться. Теперь о высоте каблука. Многие трансдевички мечтают о 6-7-дюймовом кошмаре на улице Вязов. Забудьте. Мужская нога устроена иначе, чем женская (мужчина может лишь вытянуть носок, чтобы подъем "раскрылся" на 180 градусов и составил одну линию с передней поверхностью голени, женщина же может "раскрыть" этот угол до 200-220 градусов, поэтому им доступно ношение таких каблуков). Если вы попытаетесь обуться в такие туфли, то во-первых, у вас ноги подогнутся в коленях и вы не сможете стоять ровно, а во-вторых, вы не сможете сделать нормально и шаг. С другой стороны, высокий каблук скрадывает размер стопы и одновременно удлиняет и стройнит ногу, что особенно важно для мужской ноги (он переводит наш очевидный минус в плюс). Из этого следует, что вы должны выбрать золотую середину (где-то между 3 и 5 дюймами, т.е. между 8 и 13 см). Главное, чтобы вы могли в этой обуви делать достаточно широкие шаги, не сгибая при этом шаговую ногу в колене. Помните, что когда вы идете на высоких и тонких каблуках, вы не можете позволить себе роскошь нагружать каблук всем своим весом. Вы сперва должны полностью поставить шаговую ногу на землю, и лишь после этого отрывать от земли освободившуюся. Иначе либо вы упадете на третьем шагу, либо сломается каблук. Одним словом, вы меня поняли. Сейчас я пользуюсь 4-дюймовыми и не жалею. В конце концов, гибкость голеностопа тоже можно немного разработать – это облегчит вам ношение каблуков и позволит немного «поднять планку» (например, кладете на пол плотную подушечку или валик, становитесь на колени так, чтобы ступни оказались на ней, и – садитесь, полностью расслабив ноги, минут на 5-10 ежедневно по несколько раз)



## Совет 12.

Несколько слов о лице. Просто пара советов. Во-первых, вне зависимости от того эмоциональны вы или нет, ваши чувства не должны находить слишком полного отражения на вашем лице в повседневной жизни. Иными словами, каждая ваша гримаса, улыбка и т.п. оставляют морщины. У мужчин это выражено сильнее, поэтому если вам дорог молодой вид вашего лица - берегите его смолоду (или хотя бы не усугубляйте имеющуюся ситуацию). Лучше хладнокровный имидж, чем морщинистое лицо. И второе: женское лицо делается не только макияжем, но и соответствующим выражением. Подберите перед зеркалом несколько гримас, соответствующих различной реакции вашей девчонки на события окружающего мира. Помните о морщинах. Еще пару слов об уходе за лицом. Ничто не мешает вам пользоваться средствами по уходу за кожей. Более того, это даже желательно. Если у вас жирная кожа и прыщи (реальные девчонки называют это проблемной кожей, но мы будем называть вещи своими именами. Итак, жирная кожа с прыщами.) Ежедневные протирания лица марлевым тампоном, смоченным лосьоном (или просто спиртом, а можно и водкой) по несколько раз. Проверено - помогает. Опять же диета (меньше сладкого, мучного и жирного). Если вы постарше, то и уход должен быть посolidнее. Его (лицо) нужно увлажнять и очищать от ороговевших клеток. Не буду разводить «муси-пуси», как это делают в женских журналах. Скажу проще: пару раз в неделю пользуйтесь пилинг-скрабом для лица, ежедневно утром и вечером протирайте лицо тоником, затем наносите крем (на ночь питательный, а утром – по сезону: летом – увлажняющий и против морщин, зимой – защитный). Имейте в виду, что отдельные контур-крема для зоны вокруг глаз придуманы не просто так – пользуйтесь и ими. Разумеется, все делается только по массажным линиям. Поверьте, вместе со здоровым образом жизни – результат будет заметным (и приятно вас удивит)... Да, и – НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ УМЫВАЙТЕСЬ ВОДОПРОВОДНОЙ ВОДОЙ! Мне с детства не нравилось умываться, и только недавно стало понятно – почему... Шутка шуткой, но хлор из водопровода для кожи лица действительно очень вреден, и умываться лучше фильтрованной или минеральной водой. Теперь о моделировании женского лица на базе вашего мужского



(персоны, считающие свои лица идеально женскими без всяких ухищрений, могут сразу перейти к следующему совету). Женственность всегда придают тонкие приподнятые брови. Можно немножко повыщипывать свои с нижнего края (насколько «немножко» - зависит от ваших понятий о приличиях и от реакции окружающих, но, в любом случае, не выщипывайте сразу всё – меняйте

брови потихоньку, «чтобы враг не догадался»). Какую форму придавать бровям – зависит от вашего типа лица и возраста, но наиболее женственными, на мой взгляд, являются удивленно приподнятые округлые и с изломом по типу «крылья чайки» (ну и переходный между ними вариант). Затем, чтобы привести брови в «женский» вид, (или если вы вообще не хотите их выщипывать), нужно их правильно уложить (да, представьте себе – даже женщины укладывают брови, чтобы те выглядели «по-женски»). Для этого есть несколько способов. Например, очень «взрослый» подход: гель для сверхпрочной фиксации или лак для волос и трафарет (намазываете брови нанесенным на пальцы средством и укладываете брови, пользуясь прозрачным трафаретом). У меня в арсенале есть еще один относительно приемлемый, а главное – быстрый и доступный «в полевых условиях» способ имитировать высокие тонкие брови. Для этого берете кусок мыла, смачиваете его водой и натираете им брови «по шерсти», пока они не слипнутся от мыла (избегайте образования пены или мыльных комков в бровях – они потом будут некрасиво выглядеть), затем большим и указательным пальцами формируете тонкие брови (щипковыми движениями, от переносицы к виску) и даете им подсохнуть и необильно смазываете гелем или кремом (любым, какой под руку подвернется, хоть от ушибов – лишь бы он был прозрачным или полупрозрачным). затем боковые части бровей обесцвечиваются тональным кремом или пудрой, затем карандашом вы формируете новую линию вашей брови - желательно использовать верхний край вашей собственной брови, чтобы это не было рисунком карандашом по коже - причем ближе к переносице бровь должна утолщаться вплоть до ее естественной толщины. Затем заретушированные тоном (или пудрой) части бровей можно окончательно скрыть под тенями - лучше сиреневые или темно-коричневые. С расстояния в пару метров даже в ясный день подвоха никто не заметит). Если есть желание визуально удлинить круглое лицо, держите нижнюю челюсть все время слегка приоткрытой при сомкнутых губах (обычно это работает). Остальное - дело макияжа (кстати, его нужно лишь столько, сколько нужно. Если у вас и без макияжа достаточно юное женственное лицо с хорошей кожей, то нужно лишь убрать следы растительности тоном или пудрой, и по минимуму добавить на веки, губы и под брови). Вкратце перечислю основные правила "сурового" макияжа: Темное отдаляет, а светлое - приближает. И не забывайте, что то, что у женщин – макияж, у нас – трансформирующий и маскирующий грим. Порядок наложения - сперва очищение лица от кожного сала, затем - крем-основа (или по-другому база) для удаления собственной окраски лица, затем - тональный крем (есть несколько оттенков, но для маскировки щетины лучше темный). Поверх тонального крема – пудра для выравнивания тона и устранения блеска. Затем - глаза. Это самое сложное. Зеркало они души или нет – но они, как минимум, должны быть покрашены одинаково, а как максимум – покрашены так, чтобы исправлять несоответствие между тем мужским лицом которое вы имеете и тем женским, которое хотите получить. Типичные мужские глаза – маленькие, расположены под низко нависшими веками, расстояние от глаз до верхней губы больше, чем у женщин, и, как правило, расположены или слишком широко, или слишком близко друг от друга. Задача – увеличить их, придать им желаемую форму и визуально сместить немного ниже и ближе (или дальше) к переносице.



Увеличивать глаза можно не только карандашом, но и тенями (наиболее четкие контуры вашим новым глазам придаст жидкая подводка, ее желательно использовать только на верхнем веке, и она не обязательно должна идти по краю века - мы ведь формируем новые глаза, попробуйте разные варианты). Тени и карандаш желательно подбирать к цвету глаз (к темно-кариым – черный или коричневый, к светло-кариым и зеленым – зеленый, к голубым – серый). Когда я говорю «тени», то подразумеваю и светлые оттенки вроде белого блеска. Причем если темные тона имитируют зрачок и ресницы, то светлый блеск имитирует край глаза без ресниц, также увеличивая глаз. Это важно. Подведите внутренние углы глаз белым блеском и им же поставьте вертикальные полосы на верхнем веке чуть центральнее зрачка – и ваши глаза визуально сблизятся. Нанеся обильные тени на наружную сторону век и вертикальный блеск на верхнее веко, но уже кнаружи от зрачка, мы их отдалим. Исходя из этого, кроме карандаша и туши для ресниц очень желательно иметь набор хороших теней, где были бы тона: коричневые, темно-серые, темно-зеленые, фиолетовые и светлые вплоть до белого. Представьте себе, что это – ваша палитра, а вы – художник. Тенями мы также можем изменить разрез глаз (соотношение уровней внешнего и внутреннего угла глаза). Конкретный пример? Я – не идеал, но приведу в пример себя (мне так проще). У меня крупные, но широко посаженные глаза с прямым разрезом. Поэтому сейчас обычно делаю так: я кладу карандаш на наружный край верхнего и нижнего века, не выходя за пределы внешнего угла глаза, растушевываю его тенями, на верхнем веке делаю небольшую стрелочку к наружному краю брови. Карандаш (или подводка) в центральной части глаз – тонко, по самому краю век. На верхнее веко кладу вертикальный блеск (см. выше).. Еще я делаю акцент на нижнем веке с внутренней стороны глаза – темно-бежевыми тенями, которые обвожу белым блеском (имитирующим новый угол глаза – ближе к переносице и верхней губе), мне нравится придавать глазам «кошачье» выражение. Затем тушь для ресниц. Причем наносится она как сверху, так и снизу. И по два раза (или используйте двухкомпонентную типа Volume – это позволит обойтись без накладных ресниц). Следите, чтобы не было комков и чтоб ресницы сильно не слипались). Если у вас сильно нависающие надбровные дуги - темные тени над глазами вам ни к чему (если брови достаточно выщипаны, «приподнять» надбровную дугу и сделать ее менее нависающей поможет все тот же блеск, нанесенный по нижнему краю брови.). Если нет - выбирайте между оттенками коричневого, серого и розового. Теперь – пудра и румяны. Пудру желательно иметь двух видов – базовую (ту, что мы уже нанесли на тональник по всему лицу) и более светлую (для коррекции рельефа лица). В обычном косметическом наборе румяны двух видов – посветлее и потемнее (для создания плавных переходов). Поскольку они рассчитаны на покрытие больших «площадей», то и наносить их желательно большой мягкой кисточкой. Они нужны для визуального изменения рельефа лица. Широкий нос - крылья оттеняете темными румянами, а спинку – выделяете светлой пудрой (или тенью-блеском). Если лицо широкое, то скулы, углы лба и боковые края нижней челюсти - темнее. Если лицо узкое – то на скулы и щеки наоборот – светлые тона, а оттеняем подбородок. Теперь такой нюанс для «продвинутых» – 1. анфас рельеф на нашем лице проявляется только тенями, которые создает освещение. Предположительно эти тени более или менее постоянны (так как освещение на наше лицо падает, как правило, сверху) и 2. яркость того или иного участка лица складывается из интенсивности его освещения и его собственного цвета. То есть, мы можем более или менее сравнять





нежелательный рельеф (например, на переносице под надбровными дугами), орудуя в затененных участках светлой пудрой или блеском, а освещенной участки наоборот – матируя, оттеняя. Само собой, это требует «сноровки, закалки, тренировки». Было бы желание. Идем дальше. Помада (кстати, не обязательно закупать помаду всевозможных цветов - достаточно после нанесения обработать ее пудрой соответствующего тона). Есть несколько "убойных" вариантов накрашенных губ. Один – ярко алые сочные (как у Мерлин Монро)... Второй (в стиле вамп) - темно-бардовые губы по краям и светло-бардовые - к центру. Я это делаю так: крашу их темно-бардовой помадой, а потом центр "отбеливаю" пудрой. Нормально выходит, очень сексапильно. Да, и разумеется, если думаете, что помада на губах – только для яркого цвета, то глубоко ошибаетесь. Она может служить таким же моделирующим лицо инструментом, как и блески-тени-румяны. Наиболее типичные проблемы мужчин в этом плане – слишком узкие губы и слишком большое расстояние между верхней губой и переносицей. Губы мы расширяем помадой (конечно, считается идеальным, если верхняя губа по толщине – 2/3 нижней, но когда речь идет о моделировании женского лица, то иногда приходится поступаться принципами, т.е. верхнюю губу мы «утолщаем» настолько, насколько это возможно, чтобы не ополнить всю картину, а нижнюю погоняем под ее размеры).



«утолщаем» настолько, насколько это возможно, чтобы не ополнить всю картину, а нижнюю погоняем под ее размеры). Что делать с «бантиком» на верхней губе? Вариант «с ним» считается более женственным, но если вы считаете, что вам больше подходят губки «уточкой» (а-ля Джулия Робертс) - это ваше право. Мне встречалась масса женщин с такими губами, и многие из них выглядели очень сексапильно. А со стороны кончика носа верхнюю губу можно «приподнять», добавив белого блеска прямо под переносицей – это сымитирует более низкое окончание переносицы... Зачем я это все так расписываю? Просто хочу донести мысль, что мэйкап – это не просто «мазнул помадой губы, черкнул карандашом вокруг глаз и ярко румянами щеки навел». Такой подход могут себе позволить только некоторые красотки с обложек. Наш макияж – это прежде всего решение проблем с устранением мужских черт вашего лица. Для многих это долгий путь проб и ошибок, некоторые даже специально учатся на визажистов. Время и нервы себе можно сэкономить, поработав со своим фото в графическом редакторе, чтобы подобрать оптимальный макияж... Да, и накладывая макияж, желательно знать, будете ли вы потом что-либо надевать через голову, и если да, то как? А еще – неплохо заранее знать, в каком освещении вы намерены красоваться (если в свете люминисцентных ламп, то макияж должен быть максимально «теплым», если в тусклых лампах накаливания – наоборот, и т.д.)... Кстати, если с лицом дела уж очень плохи и макияжа недостаточно для создания убедительного образа, пересмотрите еще раз фильм "Тутси". Помните основной трюк Хоффмана, чтобы добиться женственности? Конечно, женские очки. Хорошая женская оправка без всякого макияжа творит с лицом чудеса ("уменьшает" нос, прячет не слишком женственные глаза, помогает отодвинуть на задний план массивные надбровные дуги и делает еще много полезных мелочей). Не беда, что у вас нормальное зрение, закажите себе очки с обычными стеклами в понравившейся вам оправе. (Форма оправы очень важна - не любые женские очки украсят ваше лицо). Если у вас морщинистые веки и этого не скрыть косметикой, то хорошо пойдут "хамелеоны", или вообще тотально черный "роковой" вариант. Так делают почти все пожилые женщины - поучимся и мы у них. Тут уж на ваше усмотрение - как вам покажется женственнее, так и оставьте (а вдруг вам нравится тусовочный "кислотный" стиль ядовито-желтого цвета? Повторяю: на ваше усмотрение).

### Совет 13.

По поводу прически. Лучше, конечно, парик. Он удобнее во всех отношениях, так как мужские волосы нечасто бывают настолько густыми (и длинными), чтобы из них можно было сделать хорошую женскую прическу. И потом, вы же не хотите, чтобы утром по дороге на работу каждый узнавал в вас «ту, которая накануне...» Лучше длинный парик (поверьте моему опыту - карэ средней длины выглядит немного неестественно). Если у вас круглое массивное лицо, то предпочтителен короткий с высокой прической. Объективно оцените свой профиль (ему косметика практически не поможет) – если он откровенно мужской, то лучше его спрятать за «нависающим» париком. И постарайтесь, чтобы он выглядел более-менее натурально. Кстати, ширину лица помогают визуально уменьшить небольшие клипсы, если прицепить их у самого корня мочки уха, вплотную к щеке. Как ухаживать за париком – читайте инструкцию, которая к нему прилагается. Какой лучше – синтетический или натуральный? Ответ прост – тот, который вам подходит и который вы можете себе позволить.

### Совет 14.

Несколько щекотливый вопрос... По поводу ликвидации мужской растительности и мужских "ароматов". Брить лицо нужно станком, только он обеспечивает максимально гладкое бритье. Причем, нет нужды напоминать, что "Жиллет - лучше для девчонки нет!". Крема/пены не нужно. Хорошенько распариваете лицо горячей водой, затем намыливаете места скопления щетины и даете мылу слегка подсохнуть. Затем легкими движениями начинаете снимать ворс, направляя бритву "против шерсти"... Надавливать не нужно (просто несколько раз пройдитесь по каждому участку, пока не почувствуете. Что бритва не встречает сопротивления. Умойтесь, смажьте лицо лосьоном после бритья. Это - самое гладкое бритье. Теперь - про ноги и прочие заросшие (у кого как) части тела помимо головы. Тяжелее всего - в первый раз (волосы густые, длинные, бритва быстро ими забивается, и морока может растянуться более чем на час... И никакого удовольствия вы от этого не получите. Некоторые советуют следующий вариант: намыливаете ноги, ждете, пока мыло подсохнет, а затем снова намыливаете и бреете... Тоже долго, и обязательно несколько раз порежетесь. Это годится для повторного бритья (когда уже щетина)... Для первого бритья (или для бритья после длительного перерыва) я могу предложить метод проще (но - расточительнее): залезите в ванну и распариваете ноги горячей водой из душа. Затем переключаете воду на комнатную температуру и направляете струю воды по ходу волос. А станком бреете прямо в этой струе - "против шерсти".



И станок забиваться не будет, и порезов не будет, и хорошо будет видно, где еще остались волосы. Разве что много воды утечет... Маленький вопрос этического плана - брить ли ноги вообще? Безусловно, бритые ноги накладывают на вас определенные обязательства (не ходить по дому в трусах/шортах, не загорать летом на людных пляжах, следить, чтобы носки не сползали и

из-под штанины не выглядывала ваша "девичья" плоть, и потом, могут быть проблемы интимного плана...). Подумайте, готовы ли вы пойти на это (ведь волосатость ног можно скрыть под плотными колготами темных оттенков)... Если вы не блондин(ка), и по особым причинам не желаете брить ноги, руки и др., вы можете обесцветить там волосы перекисью водорода, это их до определенной степени замаскирует и в сочетании с плотными чулками будет неплохая иллюзия бритых ножек). Теперь для тех, кто считает себя «продвинутой» и кому «все нипочем» (начинающие пропускают и читают дальше). 1.Эпиляция лучше бритвы (если очень больно, прими перед эпиляцией пару таблеток анальгина или че-нить в этом роде - все равно это делается раз в несколько недель). 2.Повторное механическое удаление волоса (во всяком случае - на лице) менее болезненно, чем в первый раз (проверено). 3.Крем - штука хорошая, но принципиально от бритвы мало чем отличается - не удаляет корень волоса, а еще им можно пожечь кожу - это действительно так (сама видела).4.Выбирая механический эпилятор, обращайтесь внимание на наличие в нем опций «для начинающих» и насадок для лица и интимных зон. Принцип такой: «сам поскупишься – сам и мучится будешь». 5.Волосы на лице тоже можно эпилировать (раньше у меня это делалось пинцетом, теперь – после лазерной эпиляции - делается эпилятором, а пинцетом доделывается). Только пинцет должен быть хороший - немецкий или хотя бы чешский, из качественной стали, с ушками, как у ножниц. Поверьте моему опыту - разница по сравнению с китайскими существенная. По крайней мере, за это стоит браться, если щетины на лице не очень много. На первую процедуру действительно уйдет несколько часов. Чтобы уменьшить боль, см пункт 1. Больше всего - верхняя губа под носом, бакенбарды и нижняя часть подбородка, поэтому с них начинать не стоит. Лицо перед этим желательно распарить, смазать жирным кремом - он облегчит удаление волос. После процедуры смажьте лицо лосьоном после бритья - Нивея, Жиллет, что хотите. Я сейчас пользуюсь Джонсоновским с экстрактом сои - приятно думать, что рост волос хоть на минуту, но замедляется. Потом просто в процедуру ежедневного туалета стоит включить выявление отрастающих волосков, чтобы не "запускать" ситуацию - 5-10 минут вашего времени в день). Основной недостаток (кроме боли) - если вы брюнет(ка), то щетина становится видна еще до того, как волоски появятся над кожей. Не так сильно, как если бриться - волосы тоньше и реже), но все-таки. 6.Как я решаю эту проблему на сегодняшний день: ноги и руки периодически эпилирую (не часто). Потом - ежедневно Джонсоновский лосьон около недели, чтобы не было "вросших волос". Лицо: периодически – лазерная эпиляция (приблизительно 60\$ раз в 2-3 месяца). Первое - это больно (даже больнее, чем выщипывание, хотя вся процедура заняла всего 5 минут, и перед процедурой делают пробу на чувствительность кожи), так что см. пункт 1. Второе - у мужчин эта процедура также дает лишь временный эффект (мне объяснили, что нужно 3-5 сеансов с интервалом 2 месяца, а затем повторять ее раз в 3 месяца. Третье - на процедуру нужно приходиться с 1-2 мм щетиной (иначе лазер не подействует). Четвертое - волосы сами по себе будут очень долго продолжать отрастать, перед тем как выпасть, поэтому, лучше их сразу после процедуры сбрить - можно прямо в салоне, чтобы не пугать общественность, а затем выщипать ч-з несколько дней. Вы заметите, что это сделать несколько легче, чем без процедуры. Пятое - примерно неделю будет держаться раздражение кожи - пару дней в виде покраснения, потом - повышенная чувствительность. Рекомендую пользоваться кремом Бепантен. Действительно, немного помогает. Шестое - говорят, после первой процедуры в течение месяца возобновляется рост примерно 50% волос. У меня немного меньше, но рост есть, конечно. Резюме - зачем делать ЛЭ? - существенно меньше работы для пинцета, волосы тонкие, удалять их практически не больно - нарушена кожная чувствительность, и подкожного волоса практически не видно - особенно учитывая, что большинство волос все-таки прекратило свое существование вместе с фолликулами, кожа стала более гладкой - ну почти как у женщины. В результате сейчас у меня практически нет следов нежелательной растительности на лице даже без тонального крема. Хожу и радуюсь, чего и вам желаю. Подробнее про механическую эпиляцию? Пожалуйста. Готова поделиться скромным опытом применения Braun Silk-Epil X-elle (хотя тут и решили вроде, что филиппс лучше, но у данной модели Braun есть спец. насадка и др. приспособления для начинающих, поэтому все-таки я выбрала ее). Стоимость - пр. 100 уёв (мож чуть больше - кому как повезет). Больно. Если делаешь первый раз - очень! Причем ноги больнее рук, а голени больнее бедер - без анестезии приступать не рекомендую. Действительно, сперва лучше побриться и отрастить 3-5 мм волосы. Разумеется, с насадкой для начинающих и с "шипастой" супер-насадкой - существенно легче (но и - дольше). Есть у них "холодная" перчатка для анестезии - держать сутки в морозилке, а потом прикладывать к коже до (и после эпиляции) - сразу не рекомендую силиконовую поверхность перчатки - болезненное ощущение холода, и кожа с волосами увлажняется от напотевшей на перчатку влаги - от этого эпилировать труднее. т.е. либо оберните перчатку тонкой тканью, либо используйте обратную ее сторону. Еще один минус - не все волоски выдергиваются - некоторые, как ни старайся, обрываются, но таких немного. Новые начинают расти не раньше чем ч-з неделю, и то - тоненькие, а не пеньки, как после бритья. Это большой плюс - даже 5 мм их еще не очень будет заметно, так что можно практически не бояться "разоблачения". Очень удобна лампочка для подсветки - факт. Отдельное слово по поводу эпиляции на лице. После лазерной эпиляции ощущения - будто бреешься обычной электробритвой, то есть – почти никаких кроме вибрации. И даже выглядит процесс точно также, и времени занимает примерно столько же. Когда начинают отрастать новые волоски – становится чуть больнее, чем бриться электробритвой, но - быстрее раз в 10-20, чем пинцет (на "бритье" лица уходит всего 2 минутки). Раздражения после повторных процедур почти нет, перчаткой даже не пользуюсь. Выбор насадки - по ситуации. Сложивши и разделивши, с учетом всех затрат, получаем - счастье не видеть лишних волос у себя на лице и теле стоит мне примерно 30 у.е. в месяц и 15-20 минут в день. Не роскошь, по-моему... Да, и если надумаете делать лазерную эпиляцию - не забудьте с собой прихватить в салон кроме бритвы еще и пудру или тональник (только выберите получше - с естественным цветом, и чтобы не раздражало кожу). Зачем? Узнаете, если, побрившись, посмотритесь в зеркало сразу после процедуры (а вам еще надо будет домой с таким видом добираться). На месте такая услуга не оказывается (разве что вы сумеете с ними договориться). А самостоятельно - пожалуйста. Теперь про запахи мужского тела, из-за которых мужчин называют "грязными вонючими животными"... Реклама гласит: "В мире мужчин на 30% больше пота, чем в мире женщин"... Но не на 300 же! Значит, с этим можно (и нужно) бороться. Уважайте девушку в себе... Основные источники - подмышечные впадины (регулярно выбривать там волосы, пользоваться шариковыми дезодорантами - и проблемы как не бывало) и ноги (мойте ноги несколько раз в день, трите их пемзой - так делают женщины, чтобы избавиться от мозолей, но это еще и уменьшает потоотделение... Дезодорант для ваших подошв совершенно не вреден, а вот антиперспирантом не злоупотребляйте. Потом есть спец. присыпки. Женщины ими

пользуются, значит и нам можно). Мойтесь ежедневно. Пользуйтесь скрабом для тела и затем – гелем для душа. И пахнуть будете лучше многих женщин (они вам еще завидовать будут).

### **Совет 15.**



Что носить? Обычно трансдевушкам идет декольте без рукавов (если не у вас нет растительности на руках и вы успешно сформировали «женскую» грудь). Попытки замаскировать плечи блузками с короткими рукавами, как правило, дают неутешительный результат. Неплохо смотрится обтягивающий верх с длинными рукавами и закрытой шеей. Несколько хуже смотрится маскировка плеч дутыми рукавами во всех вариантах. Лучшее решение – приталенный пиджачок (слава Богу, сейчас это модно). В любом случае желательно скрыть и руки, если они недостаточно ухожены или явно неженственны. Но можно попытаться и сделать их женственными. Запомните такой принцип – крупные вещи «уменьшают» ту часть тела, на которую надеты: длинный, расширяющийся книзу рукав, кольцо или браслет с огромной бижутерией уменьшат руку, длинные ногти – удлинят пальцы и сделают их более изящными. Где взять длинные ногти? Либо отрастить, либо использовать накладные (клеить их нужно перед самым «выходом», и на суперклей, иначе отвалятся «в пути»). Подбирайте ногти так, чтобы они соответствовали ширине ваших родных ногтей (которая, как правило, больше, чем у женщин). Отодрать потом суперклей тяжело, но можно (поверьте мне). Легче это будет сделать, если перед нанесением клея вы заблаговременно отполируете ногтевые ложа. Да и вообще за руками не грех поухаживать: смазывайте их кремом (летом – питательным и увлажняющим, зимой – защитным), делайте себе маникюр, для чего заведите нормальный маникюрный набор. Сейчас мужчине не зазорно иметь ухоженные руки.

### **Совет 16.**

Достаньте себе дамскую сумочку - она подчеркнет вашу женственность, вам будет куда девать одну руку при ходьбе (и выглядит это очень элегантно), если вы не в совершенстве владеете женской пластикой движений, и потом вы сможете складывать туда все необходимое. У меня есть такая, и это очень удобно. Храните в ней «дамский» мобильник, пудреницу, тюбик с помадой. Подобные аксессуары могут помочь вам вести себя более непринужденно в щекотливых ситуациях.

### **Совет 17.**

Я не буду подробно повторять принципы формирования женского голоса. Найдете их в других "пособиях" [здесь](#), [здесь](#) и [здесь](#). Только один совет для отчаявшихся: если вы совсем ничего не можете поделать со своим голосом, на крайний случай помните, что мужской и женский шепот практически ничем не отличаются. Сначала отработайте шепот, а затем добавляйте к нему по чуть-чуть голоса (желательно не фальцета, а своего родного, только берите тон повыше своего обычного). Как говорит мой педагог по вокалу «поработайте с резонаторами». Авось что-нибудь и получится.

*Удачи, Sasha S.*