



2014年8月6日 星期三 统筹:梁晨 编辑:陈泽来 校对:一广 明镜 版式:宋笑娟

已怀二胎的乐坛天后克莉丝蒂娜·安奎莱拉(Christina Aguilera),近日以全裸之姿登上《V》杂志,一组裸身怀孕大片流露母性之美,图中她仅以手掌护胸,或是薄纱连衣裙披身,神情坦然,还拉未婚夫Matthew Rutler半裸入镜,上演太极式倒挂热吻,这已是克莉丝蒂娜人生中第二次裸拍孕照。1991年,孕中影星Demi Moore以全裸之姿登上《名利场》封面,创下明星怀孕裸拍的先河,引无数女星在接下来的20多年里竞相效仿,那一期杂志卖出了54.8万份,这个数字至今鲜有杂志企及。中国女星也在怀孕的路上越拍越美,姚晨、孙俪都曾贡献过唯美孕照。拍摄孕照不是女星专利,但怀孕后,身材已然受到严重挫伤的你,怎样才能把孕照拍得美不胜收呢?记者于昨日专访了独立摄影师Belle小姐,邀请这位孕拍专家来为各位准妈妈指点迷津。

南都供稿



# 又有天后拍孕照啦,她们怎么这么爱显摆? 大肚皮,觉得自己美美哒



克莉丝蒂娜  
 点评:克莉丝蒂娜的最新裸体孕照流露着满足感。

时间



明星怀孕照排排站,肚大的看上去要美过肚小的。

- **怀胎几个月适合拍?** 建议在怀孕8个月左右时拍摄孕照,这时肚皮更圆更紧,拍出来最漂亮,裸体孕照鼻祖Demi Moore当年的肚子就是快要熟透时才拍的。
- **拍一组孕照要很久吗?** 拍摄过程很快,一般中午1点化妆,下午2点至四五点间拍摄,晚饭之前肯定会拍摄完成。一个是孕妇怕累,坚持不了太久,另外是场地所限,没有那么多景致可供拍摄。

贴士 大胖怎么办?

无论是因为伙食太好,还是因为怀孕导致水肿,孕妇的身材和面孔,或多或少都会显得臃肿。即使如此,要拍出美美哒孕照还是不成问题的。

1. **角度遮胖法** 拍侧脸和侧身,就可以避免照片中显得大胖。明星拍孕照大多情况也选用了侧脸和侧身的角度,既能凸显圆滚滚的肚皮孕迹,还能掩饰走形的身材。每个人身材长相不同,甚至是一个人的左右脸也有区别,摄影师会找到孕妇最美的角度拍摄。

地点

● **在家拍** 孕妇会比较放松 孕妇怀胎七八个月时,行动不便,可要求摄影师上门拍摄,不过选择摄影棚或者在家拍摄却各有利弊。上门拍摄的好处是,孕妇在自己家心情放松,同时很方便,不必外出,就地拍摄,拍出的照片有家的温馨感。但家中环境通常给拍摄造成限制,比如家中采光不好、环境不够优美等。所以在家拍摄要找采光好的地方,比如在飘窗、落地窗前拍,选择中午、下午光线最充足的时候拍。

● **棚里拍** 能拍出大片的时尚感 如果你想拍出杂志大片的时尚感,那就要去摄影棚,但在棚里拍摄氛围不自然,孕妇会变得紧张、拘谨。



李嘉欣  
 点评:李嘉欣这张是在飘窗前拍的,怀孕照推荐用自然光拍摄,一方面照片显得自然,另一方面孕妇的情绪也自然。

克劳迪娅·希弗  
 点评:《Vogue》级别的东西时尚到不行了,没有过多的杂物,纯背景配上大明星,人够气场就行。亚洲人如果没有这种气场hold不住。

2. **过曝遮胖法** 照片过度曝光,可以把孕妇的轮廓模糊掉,肥胖的感觉也跟着模糊掉。孙俪和姚晨的孕照都采用了高光过曝技巧,的确显瘦。
3. **还可以修片哒** 修片是美拍的必要步骤,倘若身姿丰满到了丑的地步,还可以靠修图补救。那些上杂志封面的女星普通美图都靠修,更甭提孕照了,修修其实更动人。另外,每个孕妇的肤质不同,有些也需要修下皮肤。

人物

准妈妈怎么拍

- **妆容** 舞台妆要不得,因为跟怀孕不是很搭。比如假睫毛也选自然一点的,不要翘得太过分。女明星的孕妆就大多是裸妆,清新大方不妖艳。另外,对于孕妇来说,一定要用安全的化妆品,撑过拍摄的几个小时即可,平时就不必化妆了。
- **衣着** 明星都有大牌衣物赞助,那咱们普通孕妇该穿什么呢? Belle称她通常会建议穿白色、粉红色的衣服,颜色浅而亮,拍出的感觉更健康向上。如果要拍裸照呢?孕妇怀孕后并非在所有眼中都美,比如乳头变黑、乳房下垂、身材走样,这些变化会让孕妇不自信,所以拍全身裸体毫不遮盖的照片,孕妇很难接受。通常裸,也会搭配一些遮挡物。由于拍孕照要讲究含蓄唯美,如果有些色情的感觉得不偿失了,很难想象宝宝长大后看到当时妈妈是那个样子,会怎么想。
- **道具** 其实有个大肚子,所有道具都没什么必要了,准备生二胎的妈妈可以拉大宝来当道具,比如小甜甜布兰妮就抱着宝宝出镜了。



准爸爸去哪儿了?

在明星们的孕照中,我们看到了不少她们老公的身影,他们以阳刚之气与准妈妈的母性气质中和,一幅和谐的全家福看得围观群众也心生祝福。不过,从摄影师本人的经验来看,似乎中国的爸爸们都不怎么愿意出镜呢,老婆要忍受那么大的痛苦给你生娃,你照个相都不肯?!啧啧。

其实老公入镜可以锦上添花,但据BellePoon介绍,她拍过的情况是,老公大多都不勇于表现,可能会拍那么几张,就开溜,即使拍了表现力也不够。甚至老婆拍摄时根本不在现场。

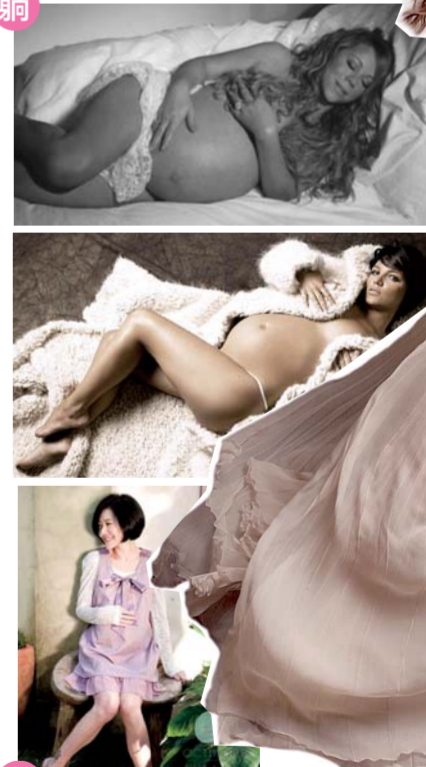
孕妇普遍是希望老公在场的,好不容易怀次孕,有可能一生就这么一次,拉老公多拍几张留个纪念,同时老公在场,让老婆有种安全感,拍摄时心里踏实。不过也有孕妇并不愿意老公在场,因为在老公面前她们羞于摆出那么多姿势,场面会尴尬。所以准爸爸们是否入镜,要因因人而异。

躺

躺着脸容易塌

点评:因为孕妇一躺着,本来很胖的脸会垂下来,不好看。躺着拍也并非完全躺实,可能还需要支撑着半躺(就像玛利亚·凯利那样),孕妇拍下来会很累。而像布兰妮的那张,显然脸已经塌了。

另外,许多人家中的大花床单比较煞风景,如果真想躺着拍,建议床单使用纯色系。



坐

坐着可以摸肚子

点评:抚摸肚子,可以体现孕妇与肚里宝宝的互动。像小S这张,利用自然光线和绿色植物,以及清新淡雅的人物造型,赋予孕味照自然温馨可爱之感,拍摄过程中孕妇能很自然地表现,妆面也无需太过注意,比较适合小清新又不喜欢折腾的孕妇。



姚晨

点评:姚晨的其中一张孕照选择了黑色衣物,但因为做了高光处理,色调并不沉重。

站

站着最好踮点脚

点评:孕妇穿不了高跟鞋时,也要将脚稍稍踮起来,不是为了身高变高,而是让体态有女人味。超模邦辰的屈腿踮脚孕照有异曲同工之妙,这种孕照简约大气,但要求孕妇有形体表现能力,并且身材要好。

莫妮卡·贝鲁奇

点评:不知是艳片演多了还是怎样,莫妮卡·贝鲁奇的《名利场》封面和内页怀孕照,却透着一股情色式的霸气,黑色蕾丝掩映下的裸体极尽诱惑。