

還是專科生的我，遇見了這世上最獨一無二的職業

還是專科生的我，遇見了 這世上最獨一無二的職業

WHEN I WAS EIGHTEEN, FOUND MY VOCATION.

● 紗倉真菜



現役AV女優的幸福論

「跟某個人做愛，
然後將過程拍成
作品流傳下來。
我覺得再沒有比這個
更具生命力的事情了。」

Mina Sakuma
1994.3.28
158cm, 48kg
Blood Type B
Hobby
Reading, Shopping
Dance, etc.



就讀專科學校時

就以**AV女優之姿**正式出道！

作品銷售超過十萬張的

超人氣女優 紗倉真菜 從出道的契機，

到AV業界的**驚人內幕**——公開……

十四歲的時候，在**父親**的書房裡……

衝擊！夢想成為AV女優的原因竟然是？

笑

[還是專科生的我，遇見了這世上最獨一無二的職業_下载链接1](#)

著者:紗倉真菜

出版者:尖端出版

出版时间:2018-4-9

装帧:平装

isbn:9789571079219

★暢銷小說《最低。》同步發售中！

★蘋果日報、自由時報、壹週刊、卡卡洛普★宅宅新聞、娛樂星聞、ETtoday美女雲、NOW 娛樂、ET Play新聞、JUKSY 街星、卡提諾論壇.....各大新聞媒體報導！現役AV女優紗倉真菜的真情告白！打破AV女優這個職業所帶來的負面印象，一窺業界不為人知的辛苦與挑戰。

★SOD大獎六項冠軍得主，Skypa!成人放送大賞史上首位三冠王 紗倉真菜
轉戰文壇一鳴驚人之作，出書後邀稿不斷，轉型饒舌歌手、擔任廣告導演、課堂講師....
..等開啟全方位藝人路線！

現役SOD當家AV女優紗倉真菜，就讀專科學校時就已經正式出道，在短短三年之間就從新人搖身一變人氣票選第一名的當紅女優。本書由她親筆寫下這當中的心路歷程，包括出道的契機，以及AV業界的驚人內幕……

各界推薦

「在三十幾年前，也就是偶像明星的全盛時期，包含小泉今日子、松本伊代、早見優、石川秀美……等等，為數眾多的偶像們，全都活躍在電視節目中，從事各式各樣的演藝工作。這些偶像有一個共通點，那就是一雙可以看透人心的大眼睛。清澈的雙眸，閃耀著熠熠光輝，彷彿看見了多姿多采的未來。初次和紗倉碰面的時候，她那一雙直透人心的眼睛，讓那些美好的過往，在我的記憶底層甦醒了。」——高橋かなり／soft on demand（SOD）社長

「紗倉真菜確實擁有豐沛的『生命力』，然而在虛幻的國度裡，卻更可以讓人感受到她『純淨無瑕』的一面。」——橫山昌義／「人之中龍」系列的導演・編劇・演員

「有很多人說她是女神或是天使……但其實真正的真菜，最喜歡做的事情就是讓別人開心。她就是這麼一個比任何人都還要努力的平凡女子。」——松本光一／典雅（tenga）株式會社社長

「紗倉真菜是一個非常堅強的女人，比起身為一個女優，她在生活上處處充滿堅毅的光輝。我覺得她最了不起的一點，就是她經常思索『如何才能讓自己持續保持堅強』。」——二村ヒトシ／AV影片導演

「紗倉真菜正值成長期。彷彿灑了水之後，枝葉就會伸展開來，盡顯翠綠色的旺盛生命力，為她所接觸到的所有人，帶來淨化作用，讓每個人都變得心穩、神寧。」——下戸山うさと／「messy」總編

「觀景窗裡的她，表情總是源源不絕地綻開，有時候像一個少女，有時候又像一隻小貓，朱唇半開的時候，還會透露出些許妖豔的氣息，而濡濕的雙眼，更教我心動。總而言之就是非常上相。幫她拍攝照片，甚至會讓我誤以為自己的拍照功力提升了呢。」——上野勇／攝影師

「儘管全身赤裸，但氣質卻不曾因此卸下，她是充滿知性美的AV女優。她是紗倉真菜。」——アケミン／AV作家

「比她更漂亮的美女有很多，胸部比她大的也所在多有，但是，我卻從不曾遇到比她還要更努力的人。我想，她所面對的生活，應該很複雜吧。為此，她必須比其他人付出多一倍的努力，出道時更選擇了『AV女優』這一行。但現在，她為自己而活，扮演好『紗倉真菜』，就是她的天職。」——高岡哲也／SOD create董事

「第一次拿起相機對著她的時候，我發現到請她用五分鐘演一場獨角戲根本沒有什麼意義。因此我將構思到拍攝前一天的劇本丟在一旁，直接拍攝她最單純的模樣。無論是什

麼場景，紗倉真菜都是最亮眼的，無論是什麼台詞，都有紗倉真菜自己的個性。她就是這麼一個難以撼動的女人，真的太棒了。」——野本義明／SOD create AV導演

「紗倉真菜的走紅，既不是奇蹟，也絕非偶然。我認為真正的原因是她像個傻瓜一樣，非常認真地愛上AV女優這個工作，才能有今天的成果。」——真由姐／經紀人

作者介绍:

紗倉真菜

1993年3月23日生，出身於千葉。2012年就讀工業高等專門學校時，以SOD CREATE的專屬女星於AV界出道。2015年獲選為成人廣播獎史上第一個三冠王。同時活躍於電視演出及雜誌封面的拍攝工作，專欄於「週刊play boy」、「messy」等雜誌連載中。專書作品有《現役AV女優的幸福哲學：專科畢業的我，遇見了世界上唯一的天職》，小說《最低。》與《凹凸》。

目录:「第一章」AV女優：在成為紗倉真菜之前的故事

→十四歲時所看的成人影片，改變了我的人生！

→就像成人影片的設定一般，我進入幾乎都是男人的高專學校，但卻沒有廣受歡迎，這是為什麼呢？

→決定投入成人影片領域的那一天

→第一次在拍攝現場赤身裸體

→帶著宣傳照片，開始拜訪成人影片片商！

→坦誠地向父母親報告

「第二章」十八歲了！今天開始我就要正式加入AV女優的行列！

→初次來到成人影片的拍攝現場

→出道時號稱「最萌工廠美少女」

→原本以為成為AV女優就可以一直美美的……

→高專學校的同學們馬上就知道了！

→那一瞬間，我感覺到「AV女優就是我的天職」

「第三章」為了成為一流的AV女優，我下了很大的功夫

→不勉強自己是我的幸福哲學

→社會上的常識和禮貌，我都是在AV業界學到的

→不要用腦袋思考，而是要用身體感受，這一點非常重要

→拍攝AV影片是人與人，以及身體與心靈的相互交織

→成為AV女優之後，對於戀愛格外慎重

→網路上的評論我也會隨時關注

→這個工作讓我感到充實的時候是……

「第四章」在AV業界所遇到的難忘回憶

→拍攝寫真集的時候，跟攝影師能不能合得來非常重要

→性愛場景跟私下的狀況完全不同

→看不到終點，無止無盡地拍攝

→自慰及乳交其實很難

→潮吹失敗之卷

→就連蔬果也可以讓人感到很A，這就是AV女優厲害的地方！

→淫聲穢語的變化也是女優必備的技巧之一

→要注意巨根男優

→用完全不修整的自然體毛來決勝負

→表達障礙太嚴重？在頒獎典禮上恐慌來襲

→邊尿尿邊翻白眼的一個小時

「第五章」真菜來上課！AV業界的大小事！

→紗倉真菜這個藝名是父母親取的？

→收入一半以上都存起來了
→高潮都是演出來的嗎？
→一般的拍攝流程原來是這麼一回事！
→拍攝成人影片的攝影棚究竟長怎樣？
→拍攝現場的偶發事件
→AV業界總讓人覺得有點可怕……
→怎麼才能成為一名男優？
→AV女優最想要的是什麼？
「第六章」紗倉真菜所認為的戀愛與性
→做愛是個人簡介的一部分
→女人與男人對性愛的誤解
→情侶之間也可以試著用一些性愛玩具
→一看到就讓人濕了的男人到底好在哪裡？
→理想的戀愛・戀愛觀
→私底下的性愛這樣最好
→怎麼樣才算是出軌呢？這其實因人而異……
「第七章」AV女優的生涯宣言
→有想要結婚的念頭嗎？
→身為現役的AV女優，一定有什麼想要傳達的想法
→三年後回頭審視自己
紗倉真菜精選，印象深刻的作品
後記
．．．．．(收起)

[還是專科生的我，遇見了這世上最獨一無二的職業_下载链接1](#)

标签

關於AV

紗倉真菜

日本

2018

日本文化

传记

AV

评论

每一頁都有懷疑，以至認為她是依據「紗倉真菜」的設定而來的創作，她是不是專科生？她是不是18歲出道？還有這本書是不是由她本人親自執筆？似乎也無關重要，書本也變成了純提供讀者更多想像的導引書，書中她是如何受到AV啟發，以至如此堅定志向一步一步成為全方位AV女優。也會看到日本人對偶像定義的轉變。書本就像由SOD操作，也略有提到AV行業的工作生態，但作為一本假「自傳」，會否太過小心，連一個人名都沒有提到。另外，如果和幾十多年前飯島愛所寫的《柏拉圖式性愛》和這本書比較，AV業發展已經從地下(書中講述了很多黑暗過去，怎樣有不快樂的人生，透過悲情建立一個受關注)，浮現到地上的演化過程(書中的紗倉是純然被AV吸引，也不是什麼不見得光，非常專業，雖然還會有點擔心etcetc)。成為了新一代AV女優形像的指標

该av女优讲述的实质性内容不够多，比较虚。男优的种类原来分三种：汁男、kj男和实战男。

[還是專科生的我，遇見了這世上最獨一無二的職業_下载链接1](#)

书评

本文原發表於書評網站「微批」)
不懂日語的讀者，要在資訊性報導以外更深入了解AV行業，其實相當貧乏，雖然近年台灣引進不少AV研究著作，但也會發現書籍翻譯時間差距所帶來的認知距離，往往停滯了在00年代前後時光。當中較可觀的就只能數到本橋信宏和中村淳彦的作品，兩者都是...

[還是專科生的我，遇見了這世上最獨一無二的職業_下载链接1](#)