いますぐデキる!

図説

SANWA MOOK
ライト・マニアック・ガイドシリーズ 02

おしりエッチマニュアル

あの娘のすべての穴を征服しよう!!

『お尻倶楽部』創刊編集長
東本満：監修

カバーイラスト
まめぞう

解説イラスト
ナユザキナツミ
蒼井遊美
O.RI
夜馬勝絵

女の子が悦ぶ おしりエッチのための アナル開発 実践ガイド!!

いますぐデキる！

図説 おしりエッチマニュアル

東本満（『お尻倶楽部』創刊編集長）・監修
イラスト▼まめぞう・ナユザキナツミ・蒼井遊美・O.RI・夜馬勝絵



SANWA MOOK
illustration：まめぞう

はじめに

日本初のおしり専門誌『お尻倶楽部』元創刊編集長
東本満からの皆様へのご挨拶

はじめまして、東本満と申します。あまり馴染みのない名前だと思いますが、おしり好きの方には『お尻倶楽部』の編集長でしたといった方がピンとくるかも知れませんね。

『お尻倶楽部』で22年間、その前後を考えると30年近く、おしりと関わった雑誌作りをしてきました。その間おしりを弄ってきた女性を年間50人としても、のべ1500人以上になります。おしり好きの私にとって非常に恵まれた職場ですね。

創刊当時、おしりに対する女性の意識も薄く、雑誌に掲載する子を探すことには苦労させられました。頑張り屋の女の子を何とか口説き落として撮影したり、この本が提唱するように、『おしりが初めて』という女の子をたくさん扱っていかざるを得ない状況でした。

そのうえ私もまだ未熟でしたから、いろいろな失敗をしてきました。好きにまかせて激しくやり過ぎて、すぐにアナルの痛みを訴えられ撮影が頓挫したり、腸内洗浄のために行った浣腸の扱いを間違え、現場をうんちだらけにして恥ずかしさで女の子を泣かしてみたり……。

極端な例では、おしりの穴の周りを触っているだけで『痛い』と言われたりもしました。指一本の挿入もしていないのに、です。まるで子供が学校に行きたくなくてお腹が痛くなるみたいにです。それはメンタルな部分のケアが足りなかったのだと反省しました。

for beginners and
ANAL SEX

[東本 満◉プロフィール]
1992年、弊社より『お尻倶楽部』を創刊。以降22年間、編集長、編集顧問として同誌の刊行に携わる
『お尻でエッチしたいの ～実践から学ぶアナルセックス入門～』など肛門性愛書籍を多数プロデュース

最近では肛門性愛が認知されてきたので、アナルＯＫのモデルが多くなりました。単なるセックスだけの作品では売れなくなったＡＶで、アナルへのアプローチが増えてきたのも、アナルＯＫモデルが増えた一因になっているのでしょう。

昔よりアナル作品が気軽に見られる状況を嬉しく思う反面、その行為の危うさも感じています。視覚的な刺激だけを手本に感情のままに行うアナル行為は、非常に危険だということです。大概のＡＶはアナルプレイを行う前に準備をしてその危険に対処していますが、その部分は単調なため割愛されているのです。

昔は情報不足から大勢のアナル予備軍の女性が『アナル嫌い』になってきました。最近ではアナル意識が高まってきてはいますが、偏った情報によって嫌いになってしまった女性も多く存在しています。この現状を鑑みて、アナル女性推進委員長（勝手に名乗っています）の私はとても憂えてしまうのです。進め方次第ではアナル好きになる可能性があった女性なのに……。

さまざまな失敗をして得た結論として、『アナルセックスは誰でもできる』と確信しています。読者の皆様には、この本が無理のない気持ちよいアナルライフを楽しむ手助けとなることを願っています。

（東本 満）

casual user's MANUAL

CONTENTS

002・003　**はじめに** ～東本満から皆様へのご挨拶～

005 | **Lesson. 01 - 基礎編「おしりエッチの基礎知識」**
006 おしりエッチの魅力　010 女の子のおしり意識　017 おしりの構造を知る
020 おしりの快感の仕組み　026 おしりエッチの注意点

031 | **Lesson. 02 - 拡張編「おしりの穴の拡張」**
032 拡張する前の準備　036 おしりの穴をほぐす　042 おしりの穴を拡張する

047 | **Lesson. 03 - 実践編①「おしりでのエッチ」**
048 エッチの際のポイント　050 正常位でのおしりエッチ　054 側臥位でのおしりエッチ
058 背面騎乗位でのおしりエッチ　060 背面座位でのおしりエッチ
062 後背位でのおしりエッチ　066 その他の体位と注意点

069 | **Lesson. 04 - 訓練編「おしりのトレーニング」**
070 トレーニングの必要性　072 ヨガ・トレーニング　074 お風呂トレーニング
076 アナニー・トレーニング　078 アナルプラグ・トレーニング　080 エネマ・トレーニング

083 | **Lesson. 05 - 実践編②「おしりでのオーガズム」**
084 オーガズムのメカニズム　088 メンタルとフィジカル　092 オーガズムへの導き方

099 | **Lesson. 06 - 応用編「グッズを使ったプレイ」**
100 おしりエッチに効果的なグッズ　102 挿入系グッズ　104 振動系グッズ
106 拡張系グッズ　108 アナル性感以外のプレイ

113 | **Lesson. 07 - 攻略編「女性のタイプ別 おしり攻略術」(特別付録)**
114 ウブ少女タイプの攻略術　116 お姉さんタイプの攻略術　118 人妻熟女タイプの攻略術
120 M女性タイプの攻略術　122 その他のタイプの攻略術

124　**おわりに** ～よりおしりエッチを楽しむために～

■おしりコラム & お尻漫画
030・046・068・082・098・112・123

text : popotan
comic : ナユザキナツミ

cover illustration : まめぞう





いますぐデキる！図説 おしりエッチマニュアル

Lesson.01 - 基礎編

おしりエッチの基礎知識

Basic knowledge of anal sexual plays.

正しいおしりエッチのためには基本が大切
女の子のおしりの構造と快感の仕組みを知り
安全で気持ちいいおしりエッチを心がけましょう

illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson.01 基礎編「おしりエッチの基礎知識」

おしりエッチの魅力

How to sex plays of anal for beginners.

❖おしりエッチは今や普通の性行為

二十年ほど前までは、一部のマニアだけが楽しむ「特殊な性行為」だと思われていたおしりエッチ。ところが今では、アダルトビデオやアダルト誌のモデルはもちろん、マニアではない普通のカップルの中にも「おしりエッチを経験したことがある」という男女が増えています。かつては異端だったおしりでのエッチも、今では普通の性行為のひとつとして認識されるようになってきたのです。

ただし、おしりエッチを経験してみたものの、痛みを感じたり、気持ちよくなかったりして、おしりエッチを苦手とする女性も少なくないのが現状です。これは男性側の「おしりエッチに関する知識の無さ」が大きな要因でしょう。本来は性行為をするためにあるわけではないアナルでエッチをする以上、気持よく楽しむための知識は必要なのです。

❖男性がおしりエッチをしたい理由

おしりエッチが失敗しがちなのは、欲望のままにおしりでのエッチを楽しんでしまう男性が多いからです。とはいえそれは、それだけおしりエッチが男性にとって魅力的だからでもあります。

なぜおしりエッチを好む男性は、女性器という魅力的な場所があるのにアナルに挿入したがるのでしょうか？　その理由は人によって違いますが、最も多く挙げられる理由は、『背徳感』『征服欲』『避妊目的』『サディズム』の４つです。背徳感は「おしりの穴でするという背徳的な行為に興奮する」という理由で、征服欲は「女性のすべての穴を自分のものにしたい」という、男性の本能的なものです。サディズムはその欲求の究極的なものだと言えます。

避妊目的でおしりエッチをするという人もいます。女性器に膣内射精すると妊娠してしまうため「中出しできるアナルでする」というものです。ただ直腸内への避妊具無しの挿入は、後述するように性感染症の要因になるため、本書ではおすすめしません（詳しくは本書 026 ページ

の『おしりエッチの注意点』をご参照ください)。

おしりエッチをしたい男性の心理（弊社『お尻倶楽部』調べ）

背徳感	フェラチオ同様、女性器以外で性行為をするおしりエッチは、世間的にみれば背徳的な行為です。しかし背徳的だからこそ、その行為に興奮してしまうのです。
征服欲	愛する女性のすべてを自分のモノにしたい。そんな男の欲望が、女性器だけでなくおしりを含めたすべての穴を征服したいという願望に繋がるのです。
避妊	女性器への生挿入は妊娠のリスクを伴います。ところがおしりであれば中出しもし放題、という理由でおしりエッチをする男性もたくさんいます。
サディズム	おしりの穴の開発は、SMプレイでも定番の行為です。愛する女性を自分好みの体へと改造するため、おしりエッチや異物挿入を楽しむS男性も多いのです。

❖古来より嗜まれてきたおしりエッチ

そもそもおしりエッチは人類の歴史に匹敵するほど古くからありました。西洋では古代ローマの英雄たちに嗜まれ、日本でも『日本書紀』にそれを思わせる記述が存在しています。多くは男色関係における「女性器の代わりとしてのおしりエッチ」ですが、男女間でのおしりエッチももちろん古くから存在していました。

ところがキリスト教が広まると、西洋ではキリスト教の教義に反するとして、おしりエッチは同性愛と共に罪となってしまいます。ただし日本ではキリスト教が文化にまで影響を与えなかったため、江戸時代になるとオーラルセックスが盛んになり、おしりのエッチも同じように庶民の間にまで嗜まれるようになっていました。

この頃には「表門より裏門はしまりよし」という川柳も読まれています。これは締まりが悪くなった女性器よりも、締まりの良いアナルでのセックスのほうが良いという川柳です。アナルのほうが締まりが良いと勘違いする方もいるようですが、実際にはアナルのほうが良いくらい締まりが悪くなった女性器を揶揄したものです。

その後、開国によって西洋文化が日本でも広まり、おしりエッチも「いけない行為」という風潮が強まりますが、戦後、性の解放が叫ばれるようになると、文化人の間で同性愛の復権と共におしりエッチもタブーから解放されていきます。作家の稲垣足穂に至っては、A感覚（アナルの快感）こそがすべての性感の源だと語り、V感覚（ヴァギナの感覚）やP感覚（ペニスの感覚）はその代用品だと言っています。文化人や歴史

上の偉人まで嗜んできたおしりエッチなのですから、もし「おしりエッチをしてみたいけれど、いけないことだから」とお悩みの方は、どうかご安心ください。おしりエッチは反道徳的でも変態的でも何でもない、古来より行われてきた普通の性愛行為なのです。

❖おしりエッチの愉しみ方は多種多様

おしりエッチと言うと、アナルにペニスを挿入する行為（アナルセックス）だけと思われがちですが、そんなことはありません。ここではアナルセックス以外の代表的なプレイををいくつかご紹介します。

異物挿入	おとなのオモチャなどをアナルに挿入するプレイです。アナルディルドやビーズ、アナルプラグといった専用器具も豊富にあります。
振動責め	アナルバイブやローターなどでアナルを刺激するプレイです。子宮や膣壁にも振動が伝わるため、アナルの性感開発にも効果があります。
浣腸	アナルを洗浄するために事前に浣腸をする男性はたくさんいます。一方で、排泄の我慢などそれ自体をプレイとして楽しむ男性も多いです。
アナニー	アナルでオナニーをするプレイです。日常的にアナニーをすることで性感が開発されます。また女性にアナニーをさせ鑑賞するプレイもあります。

他にも様々な楽しみ方がありますが、これらは本書の『応用編』で詳しくご紹介いたします。おしりエッチの基本を知り、さらに楽しみたい方は、ぜひこれらも参考にしてください。

ただし注意していただきたいのは、「絶対に男性本位なプレイにならない」ということです。アナルは男性にもあるため、女性器と違って粗雑に扱ってしまいがちですが、男性も女性もアナルは非常にデリケートなものなのです。また、女性も乱暴なプレイだとおしりエッチが嫌いになってしまいますので、注意が必要です。

男性にとってのおしりエッチの魅力に続き、次のページでは現代女性のおしりエッチに対する意識についてご紹介していきましょう。



illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 01 基礎編「おしりエッチの基礎知識」

女の子のおしり意識

How to sex plays of anal for beginners.

❖おしりエッチ経験者は４割強

男性がおしりエッチをしたくても、女の子にその意思がなければできません。女の子のおしりエッチに対する意識はどうなのでしょうか？

弊社が 2014 年まで 22 年間刊行していたおしり専門誌、『お尻倶楽部』では、一般女性や AV 女優を対象におしりエッチに関する意識調査を行ってきました。「過去のおしりエッチ経験」「おしりエッチが好きか否か」「恋人におしりエッチを求められたら受け入れるか」「排泄姿を恋人に見せられるか」など、様々なアンケートを 10 代後半～ 20 代の女の子たちに行い、彼女たちのおしり意識について調査しました。

すると、初期の調査では１割にも満たなかった「おしりエッチをしたことがある」という回答が、2014 年までの数年間では４割を超えるまでになっていました。もちろん、これはアナルセックスだけの数字ではなく（アナルセックスは３割強）、異物挿入や浣腸といったプレイも含まれた数字ですが、それでも最近の日本人女性の４割強が、おしりを性行為として使用したことがあるという結果が出たのです。

女の子のおしりエッチ経験で最も多かったのは、やはりアナルセックスです。そして次に多いのが、指やおとなのオモチャなどをアナルに挿入するというプレイでした。その後はアニリングス（肛門舐めプレイ）や浣腸排泄プレイといった、よりマニアックなプレイが続きます。

◎経験した事があるおしりプレイ（弊社『お尻倶楽部』調べ）

1位 アナルセックス	31%	彼氏に求められフェラチオやアナルセックスを経験したことがあるという女の子は、近年どんどん増えています。
2位 指・異物挿入	29%	ペニスの挿入は狭くてできなかった代わりに、彼氏の指や女性器用のオモチャをおしりに挿れたという子も多くいました。
3位 アニリングス	14%	クンニリングス（女性器舐め）の延長でアニリングス（肛門舐め）を経験したという女の子もいるようです。
4位 浣腸排泄プレイ	11%	SM チックな浣腸排泄プレイだけでなく、便秘解消のための浣腸に快感を覚え、ハマったという女の子もいました。

❖おしりエッチは男性主導の性行為

ただしここで留意したいのは、彼女たちがおしりエッチをした理由です。アンケートによると、９割以上の女の子たちが「彼氏に求められたからした」と答えています。自分から積極的におしりエッチをしたという女の子は、わずか１割にも満たないのです。

これでわかるのは、おしりエッチは男性主導で行われる性行為だということです。女の子がおしりエッチを好きになるか否かも、男性が上手くリードして、快感へと導くことが重要なのです。

❖おしりエッチが苦手な理由

おしりエッチを経験したことがあると回答した女の子でも、「おしりエッチが好き」と答えた子は半数もいませんでした。これは前述のとおり、男性が上手く快感へと導くことができなかったからでしょう。

女の子がおしりエッチを苦手という理由は様々です。最も多い回答は「痛い」というもので、これは事前の準備をせずに挿入してしまう男性が多いからです。また「女性器でのセックスよりも気持ちよくない」という理由を挙げる子も６割にのぼります。そして「おしりの穴は汚いから」「うんちが付くと恥ずかしい」という回答が続き、おしりエッチをすることで「おしりの穴が緩くなる」「おしりでエッチし過ぎると痔になる」と心配する回答も、かなり多くありました。

おしりというデリケートな穴だけに、肉体的にも精神的にもおしりエッチに対して負のイメージをもつ女の子は多いのです。

×おしりエッチが苦手な理由（弊社『お尻倶楽部』調べ）

1位 痛い	64%	最も多かったのは痛みによる拒絶反応です。おしりエッチの知識がないと、女の子は苦痛しか感じないのです。
2位 気持ちよくない	61%	アナルに挿入はできるものの、女性器のような快感が得られないことから、おしりエッチを嫌がる子も多いです。
3位 汚い	43%	アナルは排泄するための穴です。そこを指やペニスで弄られることに、羞恥的な拒否反応を示す子も多いようです。
4位 緩くなる	37%	頻繁におしりエッチや拡張を行うことで、アナルが緩んでうんちを漏らしてしまうことを心配する子も沢山いました。
5位 痔になる	25%	無理なアナルセックスは痔の原因になります。そのため過去の経験からおしりエッチを嫌がる子もいました。

❖おしりエッチに対する２種類の不安

アンケート結果を見ると、女の子はおしりエッチに対して２種類の不安をもっていることがわかります。ひとつは「痛い」「お尻の穴が緩くなるかもしれない」「痔になるかもしれない」といった肉体的な不安。そしてもうひとつは、「お尻の穴は汚い」「そんな所を見られたり触られたくない」「アナルセックスをした時にうんちが付いたら嫌」といった、羞恥心からくる精神的な不安です。

肉体的不安	アナルに挿入することで起こる苦痛や後遺症等の不安が女性にはあります。これは優しくゆっくり拡張していくことで解消されていきます。
精神的不安	女の子はおしりの穴を見られるだけでも恥ずかしいもの。そうした精神的不安も、男性が優しくリードすることで解消されていきます。

そのため、女の子におしりエッチをする場合は、優しくプレイし、優しくリードして、これらの不安を取り除いてあげなければいけません。

特におしりエッチの経験がない女の子は、ほとんどがこの２つの不安からおしりエッチに抵抗を感じています。例え愛する男性に請われてプレイしたとしても、この２つの不安を解消できないままのプレイでは、おしりエッチで快感を味わうのは難しいでしょう。

❖女性器とアナルに対する意識の違い

また、大抵の女の子はおしりエッチで快感を得られるとは思っていません。女性器でのセックスも、最初から快感を味わえる女の子はほとんどいませんし、やはり最初は苦痛を伴うものです、それでも大抵の女の子は「していれば気持ちよくなる」という意識があるため、繰り返すことで快感を味わえるようになっていきます。

ところがアナルは違います。アナルを性器として使用するという意識がほとんどの女の子にはありません。そのため女性器と違って、おしりエッチの苦痛の先に快楽があるとは思っていないのです。

だからこそ、おしりエッチは女性器での初体験以上に、男性側の「苦痛を与えない」という意識と努力が必要になります。



illustration：ナユザキ ナツミ

❖おしりエッチが好きな子の特長

ここまでは、多くの女の子が抱える「おしりエッチに対しての苦手意識や不安」について書いてきました。ですが世の中には、おしりエッチが好きな女の子もたくさん存在しています。

おしりエッチが好きな女の子には、大きくわけて２つのタイプの女の子がいます。それが以下の２つのタイプです。

先天性マニア	おしりエッチを経験する以前からおしりエッチに興味があり、おしりエッチで快感を味わえるとわかってプレイしている女の子。
後天性マニア	おしりエッチを経験する以前はおしりエッチに抵抗があったが、おしりエッチで快感が得られると知り、好きになった女の子。

前者はおしりエッチに抵抗がなく、それどころかしてみたいと思っていた女の子で、便宜上これを『先天性マニア』と呼びます。

彼女たちはおしりエッチに対する不安がなく、アダルトビデオやアダルトコミックなどを通して、おしりエッチで快感を得られることを知っています。そのため、最初の頃に多少苦痛を感じても、それを通過儀礼として受け入れ、積極的におしりエッチを楽しむのです。このタイプはおしりエッチでの快感に目覚めるのも早いので、おしりマニアには最も喜ばれるタイプの女の子だと言えます。

後者はおしりエッチに抵抗があったものの、経験の中でおしりでも快感を得られることを知り、好きになったというタイプです。これを便宜上、『後天性マニア』と呼びます。

後天性マニアの特長は、そのほとんどが「これまでの経験の中でアナルセックスが上手な人に出会った」と言っているところです。女性器でのセックスにも上手な男性と下手な男性がいるように、おしりエッチも相手によって女の子が味わう快感はまるで違います。後天性マニアの女の子たちは、おしりエッチの上手な男性と出会ったことでおしりの快感に目覚め、好きになっていったのです。

もし彼女たちが上手な男性に巡りあわなければ、おしりエッチが好きにはなっていません。すべては男性側の技術に依る所が大きいのです。



illustration：ナユザキ ナツミ

❖ できる子と好きな子の違い

アダルトビデオやアダルト雑誌でおしりエッチの撮影をする場合、モデルは当然ながらおしりエッチができる子を選びます。彼女たちは様々な作品でおしりエッチを経験している女の子たちです。

ただし彼女たちがすべておしりエッチ好きかというと、そうではありません。おしりエッチを売りにするAV女優でも、プライベートでは一切おしりエッチをしていないという子がたくさんいます。

ではなぜ、彼女たちはアナル作品のAVに出演し、そこで様々な男優とおしりエッチをしているのかというと、好きだからしているのではなく、おしりエッチができるからしているのです。

アナルにペニスやオモチャを挿入することは、経験を積めば誰でもできるようになります。ところが快感はそうはいきません。女性器でオーガズムを感じたことが無い女の子がいるように、快感を味わえるスポットをしっかり刺激してあげることが重要なのです。

アダルトビデオの撮影の場合、そのほとんどはユーザー目線でプレイが行われます。派手なプレイほどユーザーに喜ばれるため、女の子の快感よりもそちらを優先させる場合がほとんどです。そのためアダルトビデオで何本ものおしりエッチ作品に出演していても、アナルで快感を味わったことがないというAV女優は意外に多いのです。

❖ 好きな相手なら目覚めるのも早い

女の子がアナルで快感を得る一番の近道は、好きな男性とプレイすることです。好きな相手であれば安心して身を委ねられますし、相手が恋人であれば男性も無理なことはしません。

これはおしりエッチに限らず、SMプレイなどの他のプレイにも共通することですが、女の子がそれを受け入れるか否かは、その子の性癖以上に相手との信頼関係が重視されます。当たり前ですが、女の子は信頼できない相手に身を任せたりはしないのです。

もちろんプレイ中も、女の子の信頼に足るプレイを心がけなければいけません。おしりエッチをする際に何より大切なのは、それをすることで女の子が気持ちよくなるということです。そのためには、女の子が気持ちよくなるための仕組みを知っておかなければいけないのです。



Lesson. 01 基礎編「おしりエッチの基礎知識」

おしりの構造を知る

How to sex plays of anal for beginners.

❖女性器とおしりの違い

おしりエッチで女の子に快感を与えるためには、まずおしりの構造を知っておく必要があります。構造を知ることで女の子がなぜおしりエッチで快感を得られるかもわかりますし、不安がる女の子にその仕組を説明して安心させることもできます。ですので、次のページにある女の子の下半身の断面図と共に、しっかり覚えておきましょう。

まずおしりの構造ですが、肛門と直腸のふたつの部位からなります。一見すると女性器と似た構造に見えますが、実際には様々な違いがあります。女性器は膣全体に神経が存在し、刺激されることで快感に繋がりますが、直腸には神経がありません。また、膣はトレーニングすることで全体的に膣圧がアップしますが、おしりの場合、トレーニングで締めることができるのは肛門だけです。

❖おしりの入り口（肛門）の構造

おしりの入り口部分である肛門は、周囲が『肛門括約筋』に覆われています。そのためきつく締まっているのも筋肉によるものです。

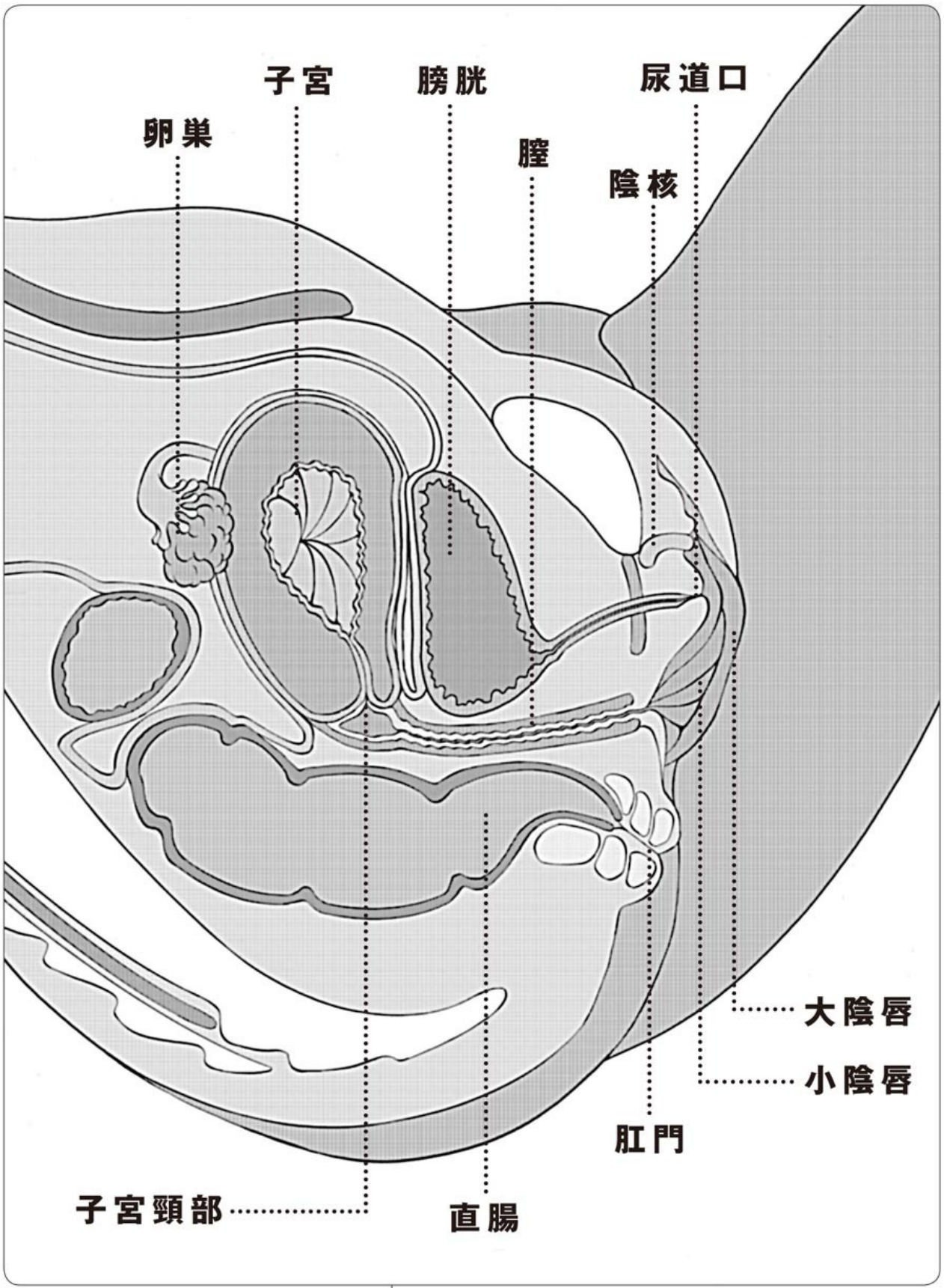
また肛門括約筋には『外肛門括約筋』と『内肛門括約筋』があります。排便などの時に自らの意思で緩ませるのが外肛門括約筋です。

もう一方の内肛門括約筋は自分の意思で緩ませることはできません。なぜなら内肛門括約筋は自律神経がコントロールしているからです。

外肛門括約筋 ｜ 自分の意思でコントロールできる肛門括約筋

内肛門括約筋 ｜ 自律神経がコントロールする肛門括約筋

そのため、この２つの肛門括約筋を緩めるためには、女の子が潜在的な意識も含めてペニスや異物を受け入れなければいけません。本人が嫌がれば外肛門括約筋が、本人が受け入れても心の奥底に抵抗があれば内肛門括約筋が緩まず、拡張の妨げになってしまうのです。



女性の下腹部 側面断面図

女性器と肛門は似て非なる構造をしています。おしりの構造を理解することで、肉体的、精神的負担を与えないおしりプレイがいかに大事かがわかります。

illustration：夜馬 勝絵

❖おしりの中（直腸）の構造

括約筋で覆われている肛門と違い、直腸は筋肉によって締まることはありません。さらに前述のとおり、直腸内には神経が無いため痛点もありません。もしオモチャなどで直腸内を傷つけても、痛点がないので痛みとして伝わらないのです。おしりエッチが時として「リスクを伴うプレイ」だと言われるのはこのためです。

また、神経が無い直腸には、当然ながら性感帯もありません。ただし直腸の上には膣と子宮頸部があります。そのため正常位でペニスを挿入すると、皮を隔てた膣や子宮を刺激する格好になります。

直腸内部は襞がありますが、その形は女の子によって違いがあります。また直腸は内部で曲がっていますが、これも女の子の体型などで違います。膣同様、直腸も女の子によって個人差があるのです。

ただし感じてくると子宮が前に押し出されてくるのは女の子に共通した特徴です。これは女性器でのセックスでも同じで、子宮が前に出ることで精液を受け入れやすい状態になるのです。

おしりエッチの場合も感じると子宮が前に押し出されるため、直腸からペニスで子宮を刺激しやすい状態になります。

だからといって、激しく直腸内を刺激するのは禁物です。前述したように直腸内には痛点が無いため、腸壁を傷つけてしまっても女の子は痛みでそれがわからないからです。女性器でのセックスもそうですが、激しくすれば感じるわけではありません。直腸がデリケートなものだとよく理解してプレイするように心がけましょう。

❖男性と女性のおしりの違い

以上が女性のおしりの構造です。膣とは似て非なる構造だということがおわかりいただけたでしょうか。

女の子のおしりは、膣だけでなく男性のおしりとも違います。根本的な構造は男女共に同じですが、快楽を得るポイントが違うのです。

男性の直腸内は、女の子の子宮頸部にあたる部分に『前立腺』が存在しています。そして、この前立腺を刺激することによって快感を得られる仕組みになっています。子宮のある女性だけではなく男性もアナルオーガズムの虜になるのは、ひとえにこの前立腺があるからです。



Lesson. 01 基礎編「おしりエッチの基礎知識」

おしりの快感の仕組み

How to sex plays of anal for beginners.

❖おしりの快感は二重構造

おしりの構造がわかったところで、続いてはおしりエッチの快感の仕組みです。『おしりの構造を知る』でも触れたように、おしりエッチも女性器でのセックス同様、子宮頸部をペニスやオモチャなどで刺激することで女の子は快感を得ることができます。おしりエッチが好きな女の子の多くが「アナルセックスでイク感覚は女性器とリンクしている」というのも、同じ子宮頸部の快感（ポルチオ性感）だからです。

ただし、それだけがおしりエッチの快感というわけではありません。女の子の中にはアナルにペニスを挿入されることで味わえる『膨満感』が快感だと言う子もいますし、直腸の入り口近くが一番感じるという女の子もいます。そしてもうひとつ重要なのが『メンタル』です。

これはセックスでも同じですが、快感は『交感神経』と『副交感神経』で構成される自律神経が大きく関係します。

交感神経 ｜ 興奮状態の時に働く神経作用

副交感神経 ｜ リラックス状態の時に働く神経作用

前章で触れた『内肛門括約筋』は、この２つの作用で緊張と緩和に至ります。そのため、リラックス状態へと導くことで副交感神経を優位にして内肛門括約筋を緩め、興奮状態に導くことで交感神経を優位にしてオーガズムへと導くのが、おしりエッチの基本になります。

よく「セックスでイケない」という女の子がいますが、自律神経がその原因となっている場合があります。つまり、副交感神経から交感神経、または交感神経から副交感神経への切り替えが上手くいかないため、イキそうなのに無意識下でストップをかけてしまうのです。

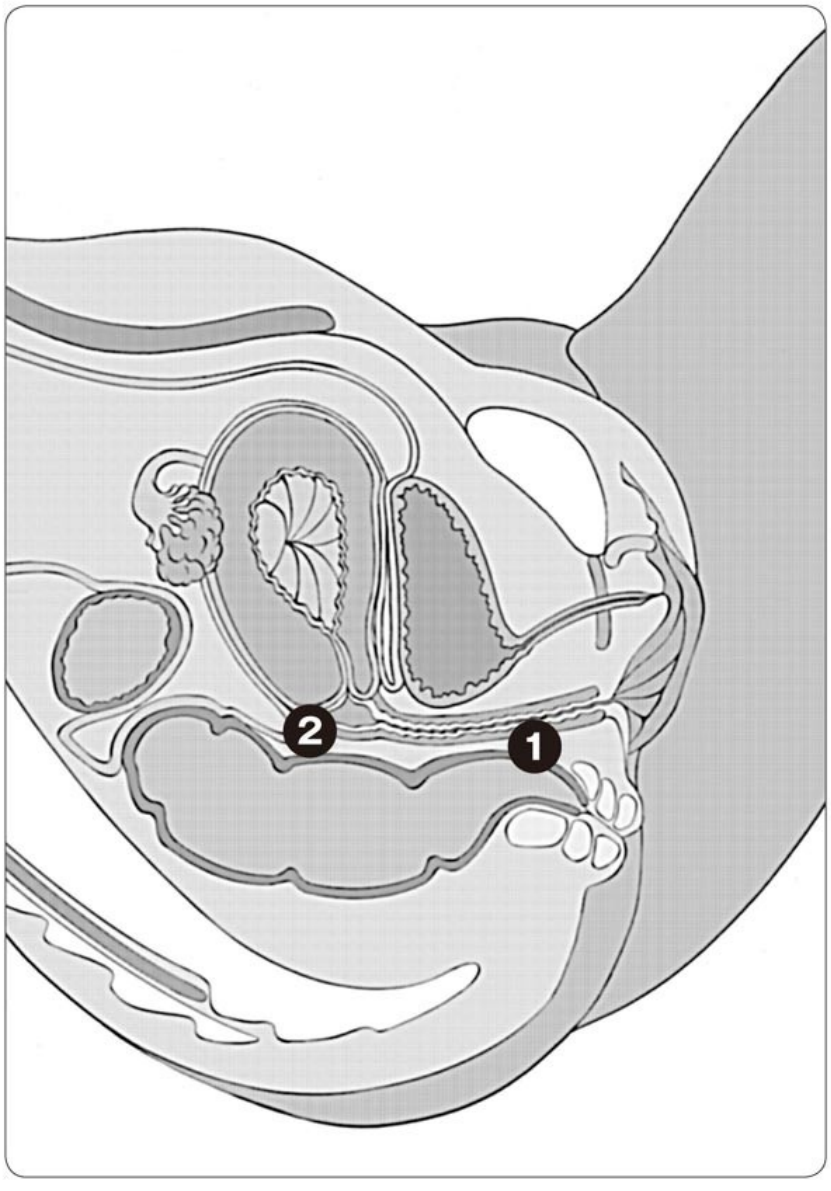
おしりエッチも基本はこれと同じで、自律神経の切り替えが快感への最大のポイントです。信頼と上手なリードこそが、女の子のメンタルを安定させ、快楽へと導くことになるのです。

❖ 快感ポイントは子宮頸部と膣

メンタルの重要さを解説してきましたが、もちろんそれだけで女性が快感を得られるわけではありません。おしりの性感ポイントを刺激することで交感神経を高め、より深い快感へと導くことが大切です。

おしりエッチで感じるポイントは、女の子によって様々です。ただしおしりエッチをしていくと、大抵は子宮頸部にあたる部分が最大の性感ポイントと感じるようになるようです。また女性器でのセックスでイケる子ほど（ポルチオが開発されている子ほど）その傾向があります。

そしてもうひとつ、肛門から膣を刺激されるのも、快感に感じる子が多くいます。前章で触れたとおり、直腸内には性感帯はありません。だからこそ性感帯である子宮頸部と膣襞への刺激が重要なのです。



① 膣襞

膣襞も女性にとっては性感帯のひとつです。特にＧスポットと呼ばれる入り口付近への刺激は、子宮頸部での快感（ポルチオ性感）をまだ知らない女の子にとっては最大の性感帯であることも少なくありません。

② 子宮頸部

女性器でするセックスでは『ポルチオ性感』と呼ばれる子宮頸部への刺激。子宮頸部への刺激でオーガズムを味わえる子ほど、おしりエッチでも同じように快感を味わいやすくなり、オーガズムへと導かれやすい傾向があります。

illustration：夜馬 勝絵

❖ 刺激の与え方と性感開発

性感ポイントへの刺激の与え方ですが、けっして激しく責めてはいけません。おしりエッチの基本は「小刻みなピッチでの刺激」です。クリトリスを刺激する時のように、優しく小刻みに刺激してあげましょう。

もし激しく責めてしまうと、肛門部への苦痛や吐き気などの不快感の要因になってしまいますので、注意が必要です。

おしりの性感開発も、優しく小刻みなピッチでの刺激のほうがより進みます。なぜなら一度でも嫌な経験をしてしまうと、それだけでおしりエッチに対して負のイメージを持ってしまうからです。そうならないように、女の子に負担をかけない性感開発を心がけてください。

女の子によっては子宮頸部や膣以外に反応する子もいます。また性感開発の間に感じるポイントが変わる子もいます。性感ポイントだけに拘らず、相手が喜ぶ場所を見つけて導いてあげてください。

❖ 女の子に負担がかからない体位

女の子が快感を得るための重要なポイントのひとつに、おしりエッチの際の『体位』があります。おしりエッチは負担のかかる性行為なので、その負担を減らす体位をとることで、女の子も快感に導かれやすくなるのです。見過ごされがちなポイントですが、特におしりエッチ経験の無い女の子には、負担のかからない体位ですることをおすすめします。

最も負担がかかる体位は、一般的にバックと呼ばれている『後背位』です。アダルトビデオなどでは最も多く見られる体位ですが、実はおしりエッチにおいて最も女の子に負担を強いる体位なのです。

なぜかというと、ひとつは体の接地面積が少ないからです。性行為は女の子の体の接地面積が多いほど、リラックスした状態で受け入れることができます。ですが後背位の場合、体がほぼ浮いている状態で受け入れているので、それだけ体が緊張した状態になってしまうのです。

またアナルセックスの場合、後背位でペニスを挿れると必然的に背中側を刺激することになります。それで気持ちいいという子はよほど慣れている子で、膣や子宮頸部を刺激しやすい正常位などの方が女の子も快感に導かれやすいのです。もし後背位でばかりしていて、女の子がなかなかおしりエッチに慣れない時はぜひ正常位を試してみてください。

illustration：夜馬 勝絵



負担のかかる体位｜後背位は体の接地面積も少なく、ペニスも背中側を刺激するため、女の子を快感へ導きにくい体位です。



負担のかからない体位｜正常位、特にお尻を少し上げた状態ですると、男性も挿入しやすく、女性も快感に導かれやすくなります。

❖おしりは訓練するほど良くなる

女性器が何度もセックスを経験することで、快感やオーガズムを味わえるよう開発されるように、アナルも訓練することでより快感を得やすくなっていきます。また、訓練することで肛門も鍛えられ、自律神経も鍛えられます。アナルでのオーガズムも、こうした訓練により、導かれやすいおしりへと開発されていくのです。

そしてもうひとつ忘れてはならないのは、おしりエッチだけではなく女性器でもセックスをすることです。これまで書いてきたように、おしりの快感は実は女性器の快感と密接に繋がっているからです。

❖おしりを鍛えると女性器も鍛えられる

おしりの訓練をすると、女の子は女性器も同時に鍛えられます。これは子宮頸部（ポルチオ）が開発されることで、快感を味わいやすい体になるからです。また、おしりを訓練することで、肛門括約筋を含む『骨盤底筋』も鍛えられます。骨盤底筋は尿漏れなどを防止する重要な筋肉ですが、それと同時に『膣圧』に関係している筋肉でもあります。そのためおしりのトレーニングをすることは、結果的に女性器の『膣圧トレーニング』にも繋がるのです。この点も説明すれば、女の子も喜んでおしりトレーニングに励んでくれるかもしれません。

❖おしりエッチの快感とオーガズム

おしりエッチで快感を得るようになることは、必ずしも難しいことではありません。相手との信頼関係を築き、的確で優しいリードを心がければ、女の子も安心して快感へと導かれていきます。

ただしオーガズムはそうはいきません。女性器でのセックスでもオーガズムを経験したことが無い女の子が多いからです。

よりオーガズムに達しやすい女性器でさえそうなのですから、おしりエッチの場合は充分に時間をかけてオーガズムに達しやすい体にしていかなければいけません。無理やりイカせようと、乱暴に刺激することは逆効果になってしまうので、絶対に止めましょう。

オーガズムへの導き方については『実践編②』で詳しく紹介していますので、そちらをご覧ください。



illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 01 基礎編「おしりエッチの基礎知識」

おしりエッチの注意点

How to sex plays of anal for beginners.

❖アダルトビデオの真似はしない

おしりエッチはデリケートでリスクが伴うプレイです。ですので絶対に無理をしないことが、おしりエッチを楽しむ秘訣です。

ところがアダルトビデオの影響で、女の子に負担がかかったり、衛生面で危険なプレイをしてしまう人も世の中にはたくさんいます。特に多いのが、以下に挙げるようなリスクの高いプレイです。

- ペニスやオモチャをアナルに激しく抜き差しする
- 拡張をせずにいきなりペニスを挿入する
- 潤滑剤を使用せずにペニス等を挿入する
- アナルに挿入したペニスをそのまま膣に挿入する

❖激しい抜き差しは脱肛や痔疾になる

ペニスやオモチャを激しくアナルに抜き差しするプレイは、実際にやってしまうと非常に危険です。特におしりエッチの経験が無い女の子だと、プレイ中も苦痛を感じるだけでなく、プレイ後、通常の排泄などでも痛みを感じてしまうでしょう。

実際、こうしたプレイをアダルトビデオの中でしているプロのAV女優でも、その後数日「おしりに痛みを感じて他の仕事ができなかった」という話はよくあります。彼女たちでさえそうなのですから、ほぼ経験のない一般の女の子にしてしまえば、トラウマになるだけです。

さらに、激しすぎる抜き差しは、脱肛や痔疾の原因にもなります。AV女優の中にも、こうした撮影のし過ぎで脱肛や痔疾を抱えている子は多く、それがひどくなると、手術しなければなりません。

おしりエッチの基本は「小刻みなピッチで性感を刺激する」ことですので、独り善がりな激しいプレイはしないように注意してください。

❖事前の拡張と潤滑剤は必須

アダルトビデオでもうひとつ多いのが「拡張をせずにいきなりアナルへと挿入する」という場面です。

これはほとんどの場合、事前に拡張しているのですが、映像ではその場面が無いためにいきなり挿れているように見えます。そのため、これをそのまま真似てしまう男性も多いのです。

よほど拡張されたアナルはともかく、多くの女性は日々の拡張をしていないので、普段はそのまま挿入できる状態ではありません。もしその状態で挿入してしまうと、おしりエッチを何度も経験している女の子でも苦痛を感じてしまいます。ですので、おしりエッチをする際は必ず事前にアナルをほぐし、挿入できる程度の拡張をしてあげてください。

もうひとつ、おしりエッチをする際は必ずアナルに潤滑剤を塗ってからしましょう。これもアダルトビデオでは使用しない場合が多いため、必要ないと思いがちですが、通常、おしりエッチをする際に潤滑剤は必須のアイテムです。女性器と違い、おしりからは愛液が出ません。そのため、そのまま挿入するとおしりに負担や苦痛を与えてしまいます。

その点、潤滑剤があればおしりへの負担や苦痛も軽減されますし、女の子も快感を得やすくなります。潤滑剤はアダルトショップで様々な種類の物が売られています。ネット通販でも購入できるので、おしりエッチの必需品として必ず使用するようにしてください。

❖おしりエッチは衛生管理も重要

アダルトビデオで最も危険なのは「アナルに挿入したペニスをそのまま膣に挿入する」というプレイです。

直腸には大腸菌など無数の雑菌がおり、これが膣に入ると性感染症の原因になります。最も多いのは尿道炎で、それよりも酷い炎症や性感染症になってしまうこともあります。ですので、このようなプレイは絶対に真似しないようにしてください。アナルに塗った潤滑剤が膣に垂れてしまった時も同じなので、注意しましょう。

また、避妊具を使わないアナルセックスは、男性が性感染症になるリスクがあります。中出しできるからと避妊具を使用しない方も多いですが、本書ではそうした行為はおすすめいたしません。

❖プレイ後はおしりに消炎剤を塗る

おしりエッチはアナルに負担をかけるため、優しくプレイをしても初心者の女の子の場合、後で痛みを感じることがあります。そのため、プレイ後は消炎剤を塗ってあげるようにしましょう。

消炎剤は痔疾用の軟膏やゼリーが市販されているので、そうしたものをアナルに塗ってあげてください。例えその時に女の子が痛みを感じなくても、後になって痛みが出てくることもあります。女の子が必要ないと言っても、後々のために塗ることをおすすめします。

消炎剤は早く塗ってあげればあげるほど効果的です。プレイを終えたら間をおかず、できるだけ早く塗ってあげたほうがいいでしょう。

また、これはおしりエッチの基本ですが、女の子が嫌がったらすぐに止めてください。嫌がっているのに続けると苦痛でしかなくなり、負のイメージになってしまいます。すぐに止めるようにしましょう。

❖安全なおしりエッチのために

最後に、安全なおしりエッチをするために大切なことを以下にまとめます。お互いが楽しめる安全で気持ちのよいおしりエッチをするため、ぜひこれらを実践するようにしてください。

プレイ前	潤滑剤を使ってアナルをほぐし、適度に拡張する。
プレイ中	プレイの時も必ず潤滑剤を使用する。
プレイ中	アナルへのペニスやオモチャの激しい抜き差しはしない。
プレイ中	ペニスでもオモチャでも、小刻みなピッチで刺激する。
プレイ中	避妊具を使っておしりエッチを楽しむ。
プレイ中	アナルに挿れたペニスやオモチャを膣に挿れない。
プレイ中	女の子が嫌がった時はすぐにプレイを止める。
プレイ後	アナルに市販の消炎剤を塗り、ケアをする。



illustration：ナユザキ ナツミ

comic：ナユザキ ナツミ

お尻が好きなら知っておきたい！ 愉しく健全なおしりエッチのための雑学コラム

尻 おしりコラム おしりエッチしたくてＡＶ出演 性に積極的なイマドキ少女たち

女の子がアダルトビデオに出演する理由は、今も昔も「経済的な理由」がダントツの１位。自分や家族の借金返済のためや、学費や奨学金を返済するため、人妻の場合は我が子の進学資金を捻出するためなど、お金が目的でAV女優になるケースが一番多いのです。

ところが最近は、お金よりも「いやらしいことをされたい」という理由でAVの世界に入ってくる女の子が急増しています。しかも彼女たちの多くは、日常のセックスでは味わえない過激なプレイを求め、アダルトビデオの世界へと足を踏み入れて来るのです。

もちろん「おしりエッチ」も、過激なプレイを求めてやって来たAV女優たちのしたいプレイのひとつ。「興味はあるけど彼氏はしてくれない」「彼氏にして欲しいけど、恥ずかしくて言えないから」と、AVでのおしり処女喪失を望む女の子や、「過去に経験したおしりエッチが忘れられない」と、おしりエッチAVに出演志願する子が数多くいます。

実際に今のAV作品を観ても、デビュー間もなくおしりエッチ作品に出演する子がたくさんいます。こういう子はそもそもお尻エッチがしたくてAV女優になった子や、すでにプライベートで何度も経験していて、おしりエッチに抵抗がまったく無い女の子たちです。十数年前までならついぞ考えられなかったことですが、イマドキのAV女優たちは、性に積極的な女の子ばかりなのです。

お尻漫画① AV出演した理由





いますぐデキる！図説 おしりエッチマニュアル

Lesson.02 - 拡張編

おしりの穴の拡張

Basic knowledge of anal sexual plays.

拡張していないおしりに挿入すれば
女の子は苦痛を感じてしまいます
正しい拡張で気持よくなれるようにしましょう

illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 02 拡張編「おしりの穴の拡張」

拡張する前の準備

How to sex plays of anal for beginners.

❖アナル拡張の重要性

おしりエッチをする前に大切なのが『アナル拡張』です。肛門は女性器と違い、本来はきつく閉じている状態が正常であるため、おしりエッチをする際は肛門をほぐし、ペニスや異物を挿入できるように拡張してあげる必要があるからです。

もし拡張をせずに挿入をしようとすると、挿入できなかったり、挿入できても肛門に苦痛を感じさせてしまいます。毎日拡張をしているアナルマニアの女性ならともかく、多くの女の子は例えおしりエッチの経験があっても通常は肛門がきつくしまった状態なので、女の子とおしりエッチをする時は、必ずその前に『アナルマッサージ』と『アナル拡張』をしてあげるようにしましょう。女の子もマッサージや拡張をされることで、肉体だけでなく心の準備も整っていくはずです。

❖アナル拡張をするために必要なこと

アナル拡張の際は、必ず手を衛生的に保ち、また爪の処理もしっかりしておきましょう。手は雑菌が多いので、薬用石鹸などで直前に殺菌しておいたほうが安全です。爪も腸内を傷つけてしまうため、深爪気味なくらいに短くして、角が無いようにヤスリがけしておくことをおすすめします。逆剥けがある場合も綺麗に切っておきましょう。

爪切りは直前にするのではなく、前の日にしておいたほうがより安全です。直前だと切った部分がまだ馴染んでいないので、腸内を傷つける可能性があるからです。切ったばかりの爪は衛生面でも良くありません。

❖拡張には必ず潤滑剤を使用する

拡張の時は必ず『潤滑剤』を使うようにしてください。潤滑剤を使用することでアナルのすべりを良くし、苦痛の解消、快感の増幅をはかるためです。潤滑剤には『ワセリン』『潤滑ゼリー』『ローション』など様々な種類がありますので、いろいろ試してみて女の子に一番合うものを使

用してあげてください。また、拡張後やプレイ後に使用する『肛門用消炎剤』、拡張やプレイで汚れたアナルや指先を拭くための『ティッシュ』『ウェットティッシュ』なども事前に用意しておくとよいでしょう。

以下に「拡張の前にすること」「拡張の前に用意するもの」「潤滑剤の種類」を詳しく挙げます。アナル拡張に拡張器具を使用したい方は、そちらも一緒に用意しておくようにしてください。

☑おしりの穴を拡張する前にすること

女の子のアナルを傷つけないため、事前の準備は忘れずにしておきましょう。

爪の処理	長い爪は不衛生なだけでなく、腸壁を傷つけたり苦痛の原因になります。必ず前日までに綺麗に処理しておくようにしてください。
手の洗浄	手は人間の体の中でも雑菌の多い部位のひとつです。アナル拡張だけでなく、女の子と性行為をする前は、必ず薬用石鹸などで殺菌しましょう。
ヤスリがけ	爪を切っても切り口は鋭利なため、女の子に苦痛を与えてしまいます。角が無くなるよう、ヤスリがけしておくことも忘れてはいけません。
逆剥けの処理	指にできる逆剥けも、硬いと女の子の痛みの原因になります。これも爪切りなどで綺麗に切っておいたほうがいいでしょう。

☑おしりの穴を拡張する前に用意するもの

スムーズなアナル拡張のため、必要なものは事前に用意しておくようにしましょう。

ティッシュ	おしりの穴をいじるため、アナル拡張では何度か指を拭くことになります。そのため手元に拭くためのティッシュを用意しておきましょう。
ウェットティッシュ	指やアナルを拭くのに最適なのがウェットティッシュ。アルコールの入ったものは殺菌効果がある一方、女の子が痛みを感じることがあります。
潤滑剤	アナルセックスやアナル拡張をスムーズにさせてくれるのが潤滑剤です。拡張やおしりエッチの時は、必ずアナルに塗ってあげてください。
消炎剤	アナルセックスや拡張の後は肛門や直腸に負担がかかります。事後は必ず消炎剤を塗ってあげましょう。
医療用ゴム手袋	アナルに指が触れるのが嫌な方、また衛生面で心配な方は、医療用のゴム手袋が便利です。肛門触診用の指サックでもかまいません。

☑拡張等に使用する潤滑剤の種類

潤滑剤には様々な種類があります。相手の女の子が一番良く感じたものを使用するようにしてください。

ワセリン	油性でいつまでも乾かないため、アナル拡張やアナルセックスでも活用されるワセリン。ただしなめらかさはゼリーやローションには劣ります。
ローション	水溶性でなめらかなローションも、アナルプレイの定番です。ただし乾いてくると固まるため、プレイ中も頻繁に足すようにしてください。
潤滑ゼリー	アナルへの触診で使用される医療用の潤滑ゼリーです。ワセリンやローションと違い専用のものなので、よりアナルプレイに適しています。
専用潤滑剤	アダルトショップで売られているアナルプレイ専用のローション、ゼリーなども近年は増えています。種類も豊富なのでぜひ試してみてください。

❖女の子の不安は会話で取り除く

男性側がアナル拡張の準備をすべて終えても、女の子の心の準備ができているとは限りません。直前になっても女の子が不安を感じているような様子なら、会話で不安を取り除いてあげましょう。

女の子はアナルを拡張されるという行為に、羞恥心や恐怖心といった様々な不安を感じます。羞恥心は相手をエッチな気持ちにさせていくことでプラスへと転じていきますが、恐怖心はそうはいきません。ですので、できるだけ会話の中で不安を解消させる必要があるのです。

不安の解消法として最も有効的なのは、男性側がアナル拡張やアナルセックスの知識をしっかり持っているということです。どうやって拡張するのか、どうすれば気持ちよくなるのかなど、しっかりと説明してあげることで、そうした恐怖も払拭でき、女の子も身を委ねることができます。そのためにも男性側にはおしりエッチの知識が必要なのです。

❖女の子の事前準備

男性の事前の準備と共に、女の子の心の準備も大切なおしりエッチですが、会話だけで女の子のすべての準備が整うとは限りません。特におしりエッチの場合、女の子は排泄物に対しての心配があります。
「うんちが付いてしまわないかな」とか「プレイや拡張の最中にトイレに行きたくなったらどうしよう」といった心配です。

そうした心配を軽減させるためにも拡張は焦らず、女の子をトイレに行かせてあげたり、おしりのチェックや再洗浄のためにシャワーに行かせてあげたりしてください。アナルは女の子にとって最も恥ずかしい穴なので、そうした配慮をしてあげることも大切なのです。

女の子によっては、便意はなくても排便の不安からプレイに入り込めない子もいます。そういう子には『イチジク浣腸』を渡してあげるのもよいでしょう。自分で浣腸をして排便すれば、女の子もおしりの中がきれいになり、安心してプレイできます。ただし浣腸後はある程度時間を空け、しっかり排便をしておかないと、プレイ中にまた便意をもよおしてしまうので注意が必要です。

もしもこうした心の準備をさせても、まだアナル拡張への踏ん切りがつかないようであれば、日を改めてあげてください。



illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 02 拡張編「おしりの穴の拡張」

おしりの穴をほぐす

How to sex plays of anal for beginners.

❖アナル指圧マッサージ

女の子の心と体の準備ができたら、いよいよ拡張の開始です。とはいえ、すぐにアナルを拡張しようとは思わないでください。いくら女の子が同意したといっても、まだアナルは緊張した状態のままです。

この緊張は前章の『おしりの快感の仕組み』でも触れたように、メンタルが大きく作用して起こるものです。例え女の子自身が「おしりの穴を開こう」と思っても、自律神経の作用で内肛門括約筋が緊張状態を保ち、思うように開かないということも多いのです。

そのため、まずは精神的にリラックスさせ、アナル拡張が怖いものではないということを教えるために、アナルとその周辺を指圧でマッサージしてあげましょう。これはただリラックスさせてアナルの緊張をほぐすだけでなく、指圧によって肛門括約筋全体をほぐす効果もあります。

❖アナル指圧は外側から内側へ

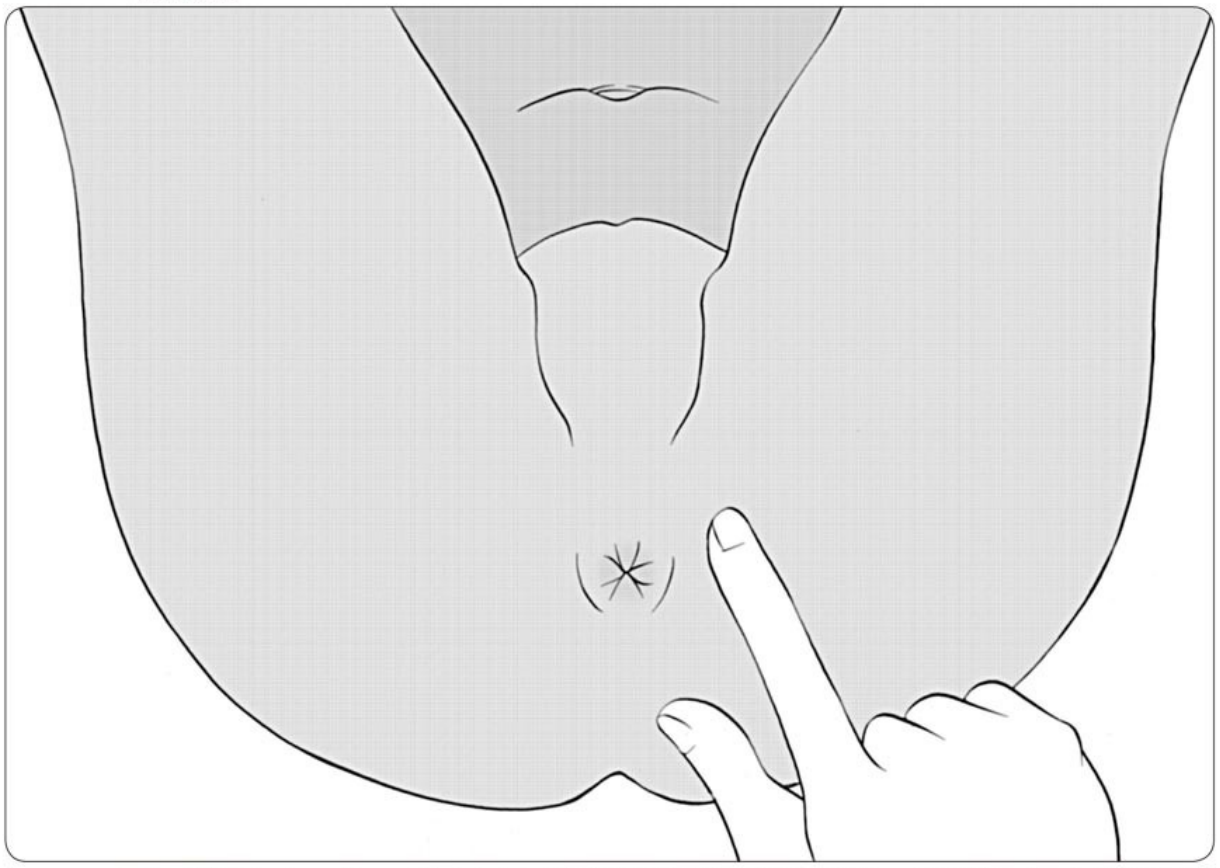
アナルを指圧マッサージする際は、まず指先に潤滑剤を塗ってアナルへ塗布し、そのまま少しアナルを触ってあげます。これは女の子のアナルを触られる抵抗感を無くすためです。指先で円を描くようにして潤滑剤をアナルとその周辺に塗っていきます。

それが終わったら、今度はアナルの周辺をゆっくりと指圧していきます。あまり強く押す必要はなく、アナルの周辺を円を書くようにまんべんなくゆっくりと押して行きましょう。

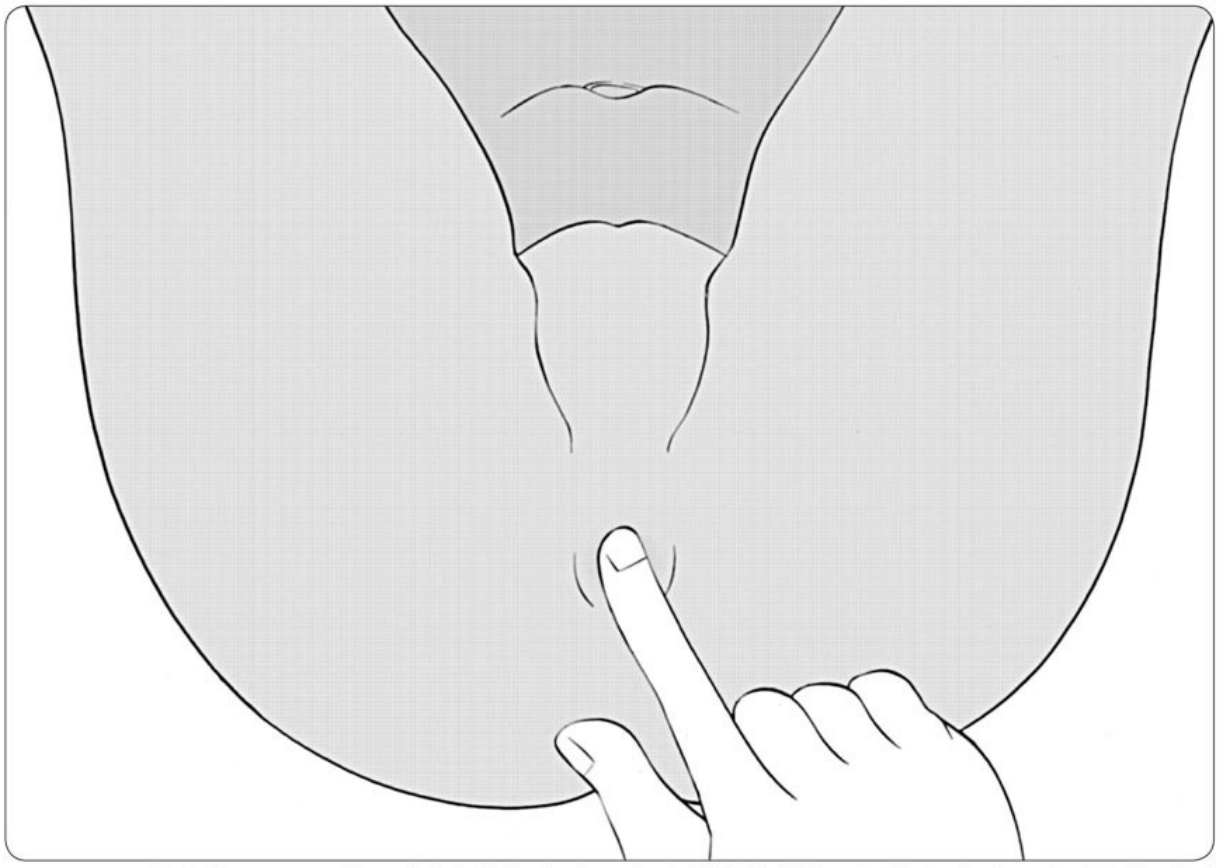
周辺へのマッサージに女の子が慣れてきたら、今度はアナルを指先で押します。この時は少し長めに押し、戻してまた押すを繰り返してください。緊張した筋肉を圧迫してほぐす感覚です。

その後は周辺へのマッサージとアナルへのマッサージを同じように繰り返していきます。アナルを触られるのは本来、気持ちよいことなので、慣れてくれば気持ちよくなってアナルとその周辺がほぐれてきます。最初よりも指先で柔らかさを感じられたら、次のステップです。

illustration：夜馬 勝絵



周辺部のマッサージ｜アナル周辺を指先で優しくゆっくり押し込んでいきます。全体をまんべんなくマッサージしていきましょう。



肛門のマッサージ｜慣れたらアナル自体を指先で圧迫します。あまり強くせずに、ゆっくりと押し込んでいく感覚で繰り返します。

❖アナル指入れマッサージ

指圧である程度アナルが柔らかくなったら、今度はアナルの中に指を挿れてほぐしていきます。ただしこの時も、拡張しようと焦ってはいけません。あくまで入り口をほぐすためなので、指も一本だけで、ゆっくりと挿れていき、第一関節まで挿入しましょう。

挿入すると、女の子は無意識にアナルを締めてきます。なので優しくゆっくりと、肛門の筋肉をほぐすように押していきます。最初は指先全体を使って周囲をほぐし、慣れて緩んできたら、今度は指先を少し曲げて肛門の筋肉を内側から指圧していきます。

慣れている子であれば、このまま指先を挿れても違和感なく快感に浸れますが、そうでない子の場合、少し時間をかけて指先でマッサージしてあげましょう。アナル経験の無い女の子、またアナル経験の少ない女の子は、アナルに指を挿れられることと快感が上手くリンクできない場合があるからです。もし戸惑うような表情でこちらを見つめていたら、優しい言葉をかけながら、女の子をエロティックな世界へ導いてあげましょう。そうすることで気持ちの整理がついてくるはずです。

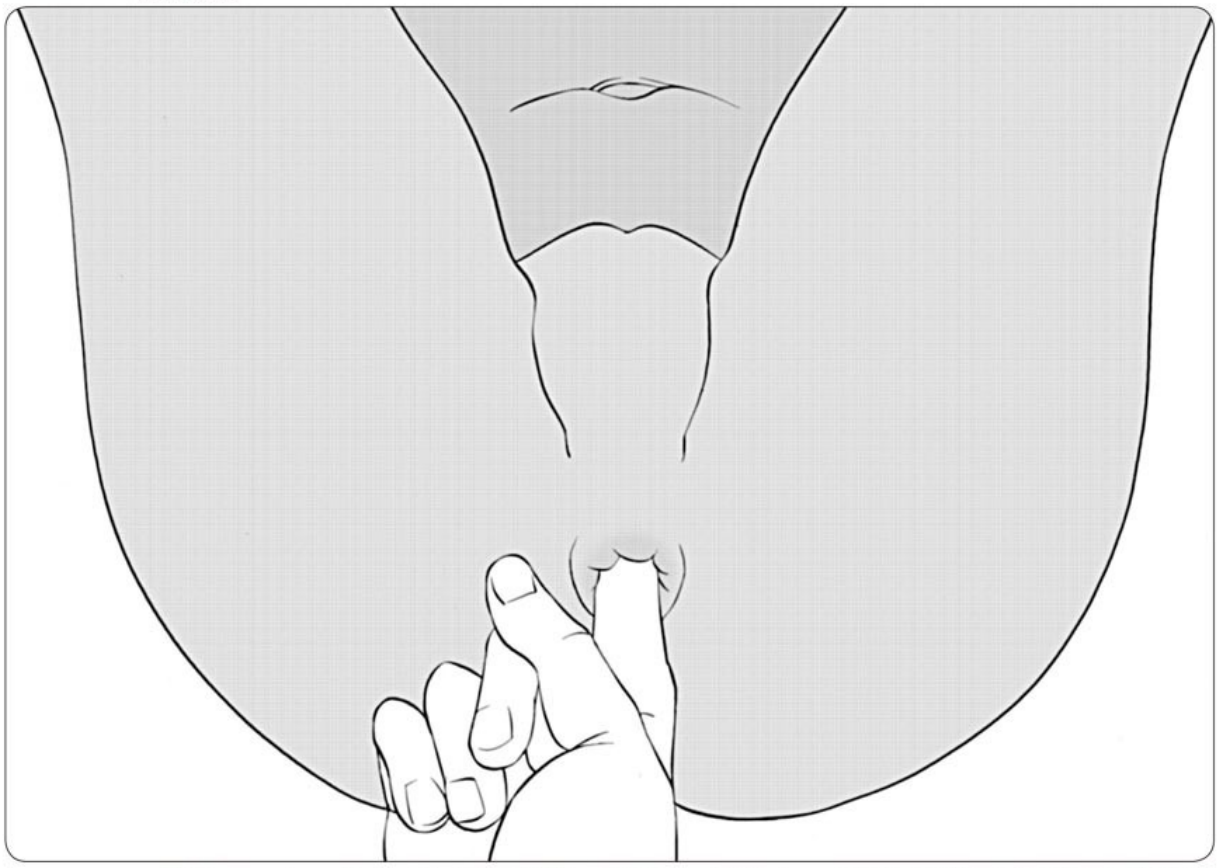
女の子がアナルへの指入れに抵抗が無くなってきたら、指先を上方向に持ち上げて、膣壁のほうを小刻みに刺激してあげます。少しずつ気持ちよさを感じてきたら、ゆっくりと指先を動かして、その子が気持ちよくなるポイントを探してあげましょう。アナルをほぐすのに最も効果的なことは、気持ちよくなることです。気持ちよくなれば自然とアナルの筋肉も緩んできます。痛くならないように注意しながらゆっくりと指先を動かして、女の子が快感を味わえるようにしてあげましょう。

❖女性器とアナルに対する意識の違い

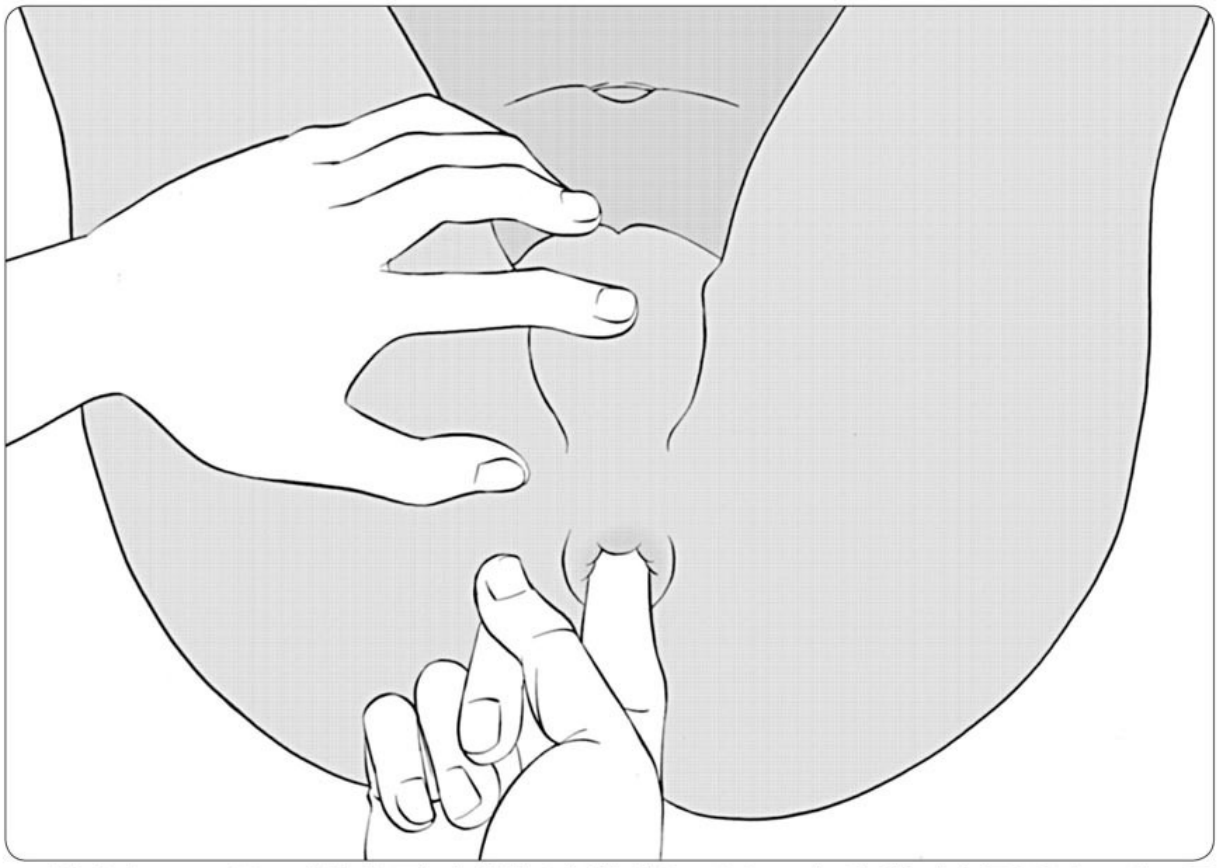
なかなか馴染めない子や、快感に自分を導けない女の子は、もう一方の指先で膣やクリトリスを愛撫してあげるのも手です。本来は痛くないのに、恐怖から「痛い」と感じてしまうような子も、こうして快感を与えて気を紛らわせると、アナルへの抵抗感が無くなっていきます。

また、時間をかけてほぐす時は、潤滑剤を足すことも忘れないようにしてください。乾いたり、粘性が落ちたりすると苦痛の原因となってしまうので、こまめに潤滑剤を足すようにしましょう。

illustration：夜馬 勝絵



指入れマッサージ｜指の第一関節まで挿入し、指先で内側から肛門の筋肉を指圧し、また小刻みな刺激を与えてほぐしていきます。



指入れマッサージ(応用)｜指先に抵抗があったり、上手く快感を得られない女の子には、同時に膣やクリトリスを愛撫するのも効果的です。



illustration：ナユザキ ナツミ

❖アナルをほぐす際の注意点

アナルマッサージは外因的なマッサージという行為だけではなく、女の子の不安や恐怖心を取り除く行為でもあります。そのため、できるだけ優しく行うことが何より大切です。

また、以下の点を特に気をつけて行ってください。

- おしりの中であまり指を動かさない
- 焦らずに時間をかけてほぐしていく
- 女の子がどんな状況か必ず聞く
- 行為に夢中になって潤滑剤を足すのを忘れない

最初の「おしりの中であまり指を動かさない」は、おしりエッチの基本とも言える注意点です。女の子がおしりエッチやアナル拡張で最も嫌がるのは苦痛を与えられることですが、苦痛の大半は乱暴におしりの中をいじられることから起こります。指入れマッサージの際もできるだけ第一関節の上だけを動かすようにしたり、性感ポイントを探す時もゆっくりと指先を移動させるなど、配慮してあげましょう。

マッサージはできるだけ長くしたほうが後々の拡張に効果があります。おざなりなマッサージですぐに拡張をせず、女の子が精神的にも肉体的にも準備が整うよう、時間をかけてしてあげてください。

それともうひとつ重要なのが、行為中の会話です。女の子の中には自分の今の状態を積極的に話してくれる子もいますが、中には痛かったり気持ち悪かったりしても我慢してしまう子もいます。そのままの状態でマッサージを続けられても、女の子は苦痛でしかありません。ですからできるだけ女の子に話しかけ、今の状態を確認するようにしましょう。相手が苦しがったり、嫌がったりしたら、その時はすぐに止めてあげることが大切です。もちろん、女の子が気持ちよくなって喘いでいる時は、快楽の世界に耽る彼女をそのまま見守ってあげてください。

最後の「潤滑剤を足す」は前述したとおりです。行為に夢中になると忘れてしまいがちですが、潤滑剤の効果が落ちると気持ちよさも下がってしまいます。ぬめりが減ってきたらすぐ足すようにしましょう。



Lesson. 02 拡張編「おしりの穴の拡張」

おしりの穴を拡張する

How to sex plays of anal for beginners.

❖ おしりエッチのための拡張

マッサージによって拡張の準備ができたら、そのまま拡張へと移ります。本書では項目を分けて書いていますが、アナルをほぐす行為と拡張は同じ流れの中で行います。もしマッサージの後に休憩を入れてしまうと、女の子の気持ちも体もリセットされてしまうからです。

それと『拡張する前の準備』でも書いたように、ここでいう拡張はあくまで「ペニスを挿入できるようにするための拡張」です。

アナルプレイの中には『拡張プレイ』という拡張自体を目的としたプレイがあり、アナルフィストができるほど女の子のアナルを拡張している男性もいますが、それは経験を積んでいるからこそできる話。ここでの拡張は、多くのおしりマニアの方々がアナルセックスや異物挿入などを楽しむためにしている「挿入のための拡張」です。間違っても女の子のアナルを無理やり広げようなどとは思わないでください。

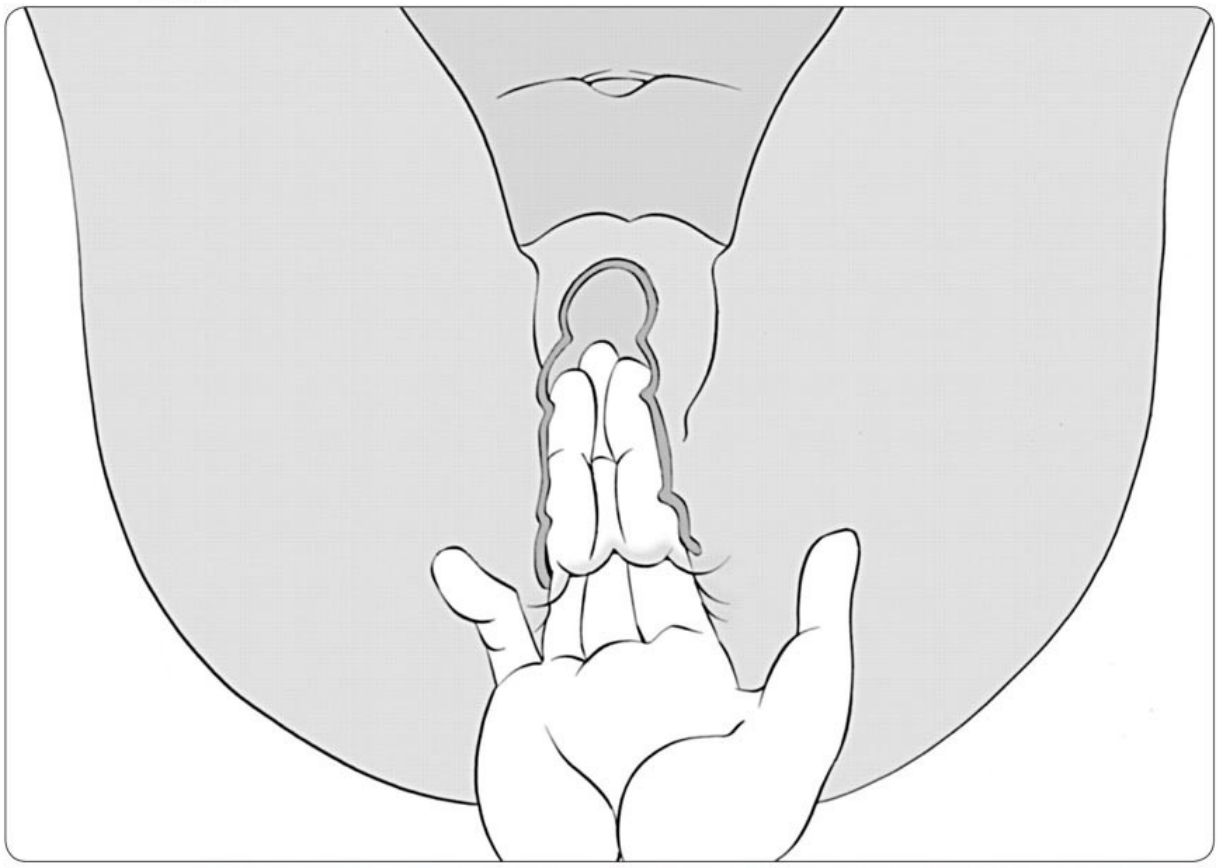
❖ 指３本が拡張の目安

ペニスを挿入するための拡張の目安は、『指３本』です。男性の人差し指・中指・薬指の３本が入れば、驚くほど大きなモノを持っている男性でない限り、ほとんどのペニスを受け入れることができます（大きい方は自分のサイズに合った拡張が必要になります）。

指３本というとかなり大変な行為に思われるかもしれませんが、精神的な抵抗感が無い女性であれば、アナル初心者でも指３本を挿入することはそれほど難しくはありません。しっかりとマッサージをしてアナルをほぐし、マッサージの中で女の子が不安や恐怖心を感じなくなっていれば、初めてでも受け入れることができます。

ただし、乱暴に指を挿れてはいけません。できるだけ女の子に負担のかからない挿入方法を心がけるようにしてください。最終的に右の図にあるような形で指が挿入できれば、女の子の負担があまり無い形で拡張することができたということでしょう。

illustration：夜馬 勝絵



指３本の断面図　上の指先のように人差し指と薬指が中指の上で交差するような形になっていると、女の子の負担も軽減されます。

❖ 痛くない拡張の方法

最終的には上の図のような形で指が挿れられるように拡張しますが、もちろん最初から指３本を一緒に挿入するわけではありません。

まずはマッサージしていた指をゆっくりと第二関節の辺りまで挿入していきましょう。できるだけ指は動かさず、腕全体で押し込んでいく形です。しっかりほぐされ、精神的にも安定していれば、女の子も痛みなどを感じずに受け入れられるはずです。そしてこの時に、潤滑剤を指とアナルの間にたっぷりと足しておきましょう。

指を挿れた時はアナルが少し緊張しますが、少しすれば慣れて緩んでくると思います。そうしてアナルが緩んできたら、潤滑剤をたっぷり付けたもう一本の指を、ゆっくりと挿入していきます。すでに入っている指にできるだけくっつける形でじっくり挿れていくようにしましょう。もちろん、その際も声をかけて相手の様子を聞き、優しい言葉で安心させながらリラックスさせていくことも忘れてはいけません。リラックスするほど女の子は『副交感神経』の働きが強くなり、『内肛門括約筋』

が緩んで拡張しやすい状態になるからです。そうやってリラックスさせながら２本目の指がアナルに収まったら、また同じようにして３本目の指も挿れていきます。当然ながら１本目より２本目、２本目より３本目のほうが挿入するのに時間がかかります。それでも焦らず、無理をせずに、潤滑剤をたっぷりと使い、女の子の様子を見ながら時間をかけて拡張していってください。

❖おしりエッチに対する２種類の不安

実際にアナルに指を挿れるとよくわかりますが、アナルは入り口（肛門）だけが狭く、中（直腸）は広くて柔らかい構造をしています。そのため拡張するのはあくまでも肛門部分です。

肛門	狭くて筋肉に覆われているためきつく締まっている
直腸	広くて筋肉に覆われていないため内部は柔らかい

そのために肛門をほぐしたり、痛みを感じさせないようにじっくりと指を挿れたり、潤滑剤でなめらかに挿入できるようにするのです。

マッサージの時同様、膣やクリトリスといった性感帯を同時に刺激してあげることで、拡張もしやすくなります。感じるとアナルがヒクヒクするように、快感も交感神経を刺激してアナルを弛緩させるのです。

❖女性器とアナルに対する意識の違い

指を３本挿れることができれば、アナルセックスをするための拡張は成功と言えます。ですがこれで終わりではありません。目的はアナルセックスができるようにすることです。せっかく指が３本入ったのですから、そのままアナルセックスの模擬練習をしてみましょう。

まず指をゆっくりと前後に動かしてみてください。激しく動かしたり指先を動かす必要はありません。これでもし女の子が抵抗感を示さなければ、彼女はペニスも受け入れやすいはずです。

逆に、３本の指を動かして悪心（吐き気や気持ち悪さ）を感じるようだと、アナルセックスはまだ難しいということです。その時はプレイを止め、あらためて後日、時間をかけてマッサージや拡張をしながら、アナルへの耐性を高めていってあげましょう。



illustration：ナユザキ ナツミ

comic：ナユザキ ナツミ

お尻が好きなら知っておきたい！愉しく健全なおしりエッチのための雑学コラム

尻 おしりコラム おしり性感は男のほうがハマる？究極の快楽『ドライオーガズム』

おしりの締まりや感度を上げるアナルトレーニングですが、トレーニングによって開発されるのは何も女性ばかりではありません。男性も自分自身のおしりをトレーニングすることで、今まで経験したことのない快感を味わうことができるのです。これは『アナル性感』『ドライオーガズム』と呼ばれています。

男性には前立腺という、クルミほどの大きさの生殖器が存在します。前立腺は膀胱の下に位置し、直腸に面しているので、おしりに指を挿れて刺激することができます。しかも前立腺は男性の性感帯のひとつなので、刺激することで快感を味わうことができるのです。

おしりに指やエネマグラなどを挿れて前立腺を刺激するアナルオナニーは、近年、ネットを中心に若者の間でも広がっています。ペニスでは味わえない前立腺ならではの快感が味わえるからです。そして、究極のアナニー体験とも言えるのが、前述のドライオーガズムです。

ドライオーガズムは「射精せず、女性のように長時間のオーガズムを味わう」というもので、エネマグラなどの専用器具で前立腺を刺激することにより楽しむことができます。すぐにドライオーガズムに達する人もいれば、なかなかそこまで至らない人もいますが、「この快感を知ると、普通のセックスでは満足できなくなる」というマニアもいるほど。前立腺の刺激は精力アップにも繋がるそうなので、興味のある方はぜひお試しあれ。

お尻漫画② 性の探求者たち





いますぐデキる！図説 おしりエッチマニュアル

Lesson.03 - 実践編①

おしりでのエッチ

Basic knowledge of anal sexual plays.

いよいよおしりでのエッチに挑戦
女の子に負担がかからず気持ちよくなれる
おしり処女にも優しい方法を紹介します

illustration：蒼井 遊美



Lesson. 03 実践編①「おしりでのエッチ」

エッチの際のポイント

How to sex plays of anal for beginners.

❖エッチする前の事前確認

問題なくアナル拡張できたら、次はいよいよアナルセックスに挑戦してみましょう。ただしいきなり挿入するのではなく、より良い快感をお互いに味わうため、以下の点を確認してください。

ほぐれ具合	アナルは精神的な影響で、すぐにまたきつくなってしまいます。もし拡張後にまた緊張してしまったら、焦らずに再拡張を試みましょう。
挿入確認	いきなり挿入すると、女の子は不安や苦痛、恐怖心を感じてしまいます。挿入する際は必ず女の子にその旨を伝え、同意を得てからしてください。
潤滑剤の量	潤滑剤の量が少ないとすべりが悪くなり、痛みの原因になります。もう一度潤滑剤をアナルにたっぷりと塗ってから挿入するようにしましょう。

この３つは気持ち良いアナルセックスのためには欠かせないポイントです。流れの中ですぐにこの３つを確認して「アナルに挿入できるか否か」が判断できるようにしましょう。

❖女の子がやりやすい状況作り

またプレイの際は以下の点にも注意して行いましょう。

会話	女の子の状況を確認するため、プレイ中も優しい言葉や確認の言葉をかけてください。そうすることで女の子も安心して身を委ねられます。
体位	後述するように、体位によって女の子の負担も大きく変わります。相手がまだ慣れていない場合は、できるだけ負担のかからない体位でしましょう。

できる限り女の子に不安と負担を与えないプレイで快楽へと導くように心がけましょう。そうすれば女の子も安心して身を委ねられ、快感に至るまでの期間も短くなるはずです。快感を味わえればおしりエッチも好きになるので、これらのポイントに注意してプレイしましょう。

❖痛くないおしりエッチのポイント

痛くないアナルセックスのためには、挿入したペニスの動かし方もとても大切です。中でも以下の２つは特に意識してプレイしましょう。

アナルの中でペニスを激しく抜き差ししない

ストロークは短く、ピッチで緩急をつけるのが基本

アナルの中でペニスを乱暴に激しく抜き差しすると、肛門に過度のダメージを与えてしまい、痛みの原因になります。そのためペニスを動かすストロークは短くし、ピッチに緩急をつけるのが基本です。これはペニスだけでなく、指での刺激やオモチャでの刺激でも同様のことがいえますので、おしりエッチ全般の基本だと覚えてください。

短いストロークだと「女の子が感じないのではないか？」と思う人もいるでしょうが、そんなことはありません。これは女性器でのセックスと同じで、女の子をイカせようと長いストロークで激しく抜き差しすると、女の子の多くはそれを苦痛に感じてしまうのです。短いストロークと緩急をつけたピッチによる「細かい刺激」は、ローターやバイブの振動と同じで、そちらのほうが気持ちいいという女の子が多いのです。

❖体位で変わるおしりエッチの技術

先ほど説明したように、体位は女の子の快楽や肉体の負担と密接に繋がった関係にあります。また、体位にはそれぞれにメリットやデメリットがあり、それぞれの体位にあった技術が存在しています。

そのため正常位の感覚のまま後背位でプレイしたり、その逆をしたりすると、女の子は時に快楽よりも苦痛や肉体的な負担を感じてしまうということも、アナルセックスの際にはよくあります。

次のページからは、女の子に負担がかからない体位を中心に、それぞれの体位でのアナルセックスのポイントを紹介していきます。



Lesson. 03 実践編①「おしりでのエッチ」

正常位でのおしりエッチ

How to sex plays of anal for beginners.

❖正常位のメリット

『正常位』はアナルセックスをする体位の中でも最も女の子に負担がかからない体位です。それには以下の理由があります。

メリット① 女の子の体全体の接地面積が大きい

メリット② 相手の顔を見てプレイするので安心できる

メリット③ ペニスの先が膣や子宮頸部を刺激しやすい

体の接地面積が大きいと女の子は体の力を抜きやすくなり、リラックスしやすい状態になります。アナルの緊張もほどけ緩んだ状態になるため、緊張した状態よりも苦痛を感じにくくなるのです。

また、相手の顔を見てプレイできることで、男性側の状況や自分が今どうされているのかも視覚的に感じられます。そのため、相手が見えない状態よりも安心することができるのです。

また正常位で挿入すると、必然的に勃起したペニスの先が直腸の上を刺激する形になります。そのため膣や子宮頸部を刺激しやすい形になり、女の子も快感を味わいやすくなるのです。

❖正常位のデメリット

メリットの多い正常位ですが、実はデメリットもあります。

ひとつめは女の子と体を密着させるのが難しいところです。後述の『側臥位』でも触れますが、女の子は体を密着されたほうが安心します。女性器でのセックスの場合は比較的ラクに体を密着させることができますが、アナルの場合は体の構造上、それが難しいのです。

また、体の構造上、女性器よりペニスを挿れにくいのも、正常位でアナルセックスをする際のデメリットです。もし挿れにくい時は、女性器でのセックス同様、腰に枕を入れるなどすればラクになります。

illustration：夜馬 勝絵



正常位でのプレイ　図のようにペニスの先が子宮頸部や膣をこする形になります。そのため、女性を快感に導きやすい体位です。

❖正常位でする際のコツ

正常位でする時に互いに一番ラクなのは、図のように女の子の足を上に持ち上げてする方法です。こうすることでペニスの挿入がラクになるため、女の子のアナルにもあまり負担がかからないのです。また、足を上げることで体勢的にも女の子はラクになれます。

図では女の子自身が手で自分の足を支えていますが、男性が両足をもってあげると女の子はよりラクになれます。さらに腰の下に枕やクッションを入れてあげると、腰への負担も軽減されます。

ただしひとつ注意しなければいけないのは、正常位だと腰のピストン運動が激しくなりがちだということです。

通常している女性器でのセックスに近い形になることから、アナルでしていることを忘れてしまい、いつものように腰を振ってしまうことが多いのです。ですので、その点は注意したほうが良いでしょう。

正常位はその名の通り、最もポピュラーな体位です。女の子も他の体位よりも安心できますので、最初はこの体位をおすすめします。


illustration：蒼井 遊美





Lesson. 03 実践編①「おしりでのエッチ」

側臥位でのおしりエッチ

How to sex plays of anal for beginners.

❖側臥位のメリット

アダルトビデオなどでも頻繁に見られる『側臥位』ですが、これもアナルセックスに適した体位のひとつです。この側臥位にも、以下のようなメリットがあります。

- メリット① 女の子の体全体の接地面積が大きい
- メリット② 男女が体を密着させてプレイできる
- メリット③ 女の子が振り向く事で顔を見てプレイできる
- メリット④ ペニスの先が膣や子宮頸部を刺激しやすい

正常位ほどではありませんが、 女の子の接地面積が大きいためリラックスしやすくなります。また、正常位では難しかった「男女の体の密着」が、側臥位ではラクにできます。

背中から抱きかかえる格好になるため、そのままでは顔を向き合わせてプレイすることはできませんが、女の子が後ろを振り向くことで顔を見てプレイすることもできます。体位的に子宮頸部や膣の側をペニスが刺激する形になるのも、正常位同様、大きなメリットです。

❖側臥位のデメリット

正常位以上にメリットが多い側臥位ですが、やはりデメリットも存在します。一番の問題は、慣れないとこの体位でするのが難しいということです。ペニスが大きい男性であれば比較的ラクにこの体位ですることも可能ですが、そうでない場合は少しコツが必要になります。

また、互いに顔を見合わせるためには女性が振り向かなければいけないため、女の子の体勢がきつくなってしまいます。

女の子は自分の正面に男性がいたほうが安心できるため、密着しているとはいえ正面に相手がいないのも、デメリットのひとつです。

illustration：夜馬 勝絵



側臥位でのプレイ　挿入の時のコツさえ掴めば、子宮頸部や膣を刺激しやすい上に、女性に快感を与えやすい体位です。

❖ 側臥位でする際のコツ

側臥位で挿入するコツは、挿れる時にはまだ女の子に体を密着させないことです。互いに横に寝転がって『後背位』をするような体勢になると、ラクに挿入することができます。

また、その際に女の子に腰を突き出させ、足を折り曲げて持ち上げるような格好になってもらうと、より挿入がラクになります。ペニスが収まれば、密着することも可能です。ただしあまりぴったりとくっつこうとすると抜けやすくなるため、ちょうど良い格好でプレイしてください。

挿入後は女の子の足を戻しても構いませんが、曲げていたほうが子宮頸部が膣内で浅くなるので、より刺激しやすくなります。上の図では女の子が足を曲げている状態ですが、男性が曲げた足を持ち上げると、より子宮が浅くなり、子宮頸部を刺激しやすくなります。

側臥位は男性の腰が接地してしまうため、激しく腰を振るのが難しい体位です。ですが「小刻みなピッチで短いストローク」というおしりエッチの基本には適しているため、おしりエッチ向きな体位といえます。


illustration：蒼井 遊美





Lesson. 03 実践編①「おしりでのエッチ」

背面騎乗位でのおしりエッチ

How to sex plays of anal for beginners.

❖背面騎乗位のメリットとデメリット

『騎乗位』は女性自身が自分の一番気持ち良い形でプレイを楽しめる体位です。そのため、女の子がなかなかアナルで快感を味わえない時には、騎乗位を試してみるのも良い方法です。

ここで紹介する『背面騎乗位』は、男性が主導する騎乗位の中でもよりアナルセックス向きな体位です。通常の騎乗位の場合、男性がリードするとどうしても女の子は前かがみになり、ペニスが背中側を刺激してしまいます。ところが背面騎乗位で男性が後ろから支えると、女性は体を反らせるような格好になり、子宮頸部や膣側を刺激されやすい体位になります。そのため男性がリードする場合は背面騎乗位がおすすめです。

ただし騎乗位は全般的に女の子の体の接地面積が少なく、中でも背面騎乗位は相手の顔がわからないというデメリットがあります。そのためこの体位は、相手が慣れてきてからのほうがいいかもしれません。

❖背面騎乗位でする際のコツ

背面騎乗位は女の子が体を反らせれば反らせるほど、性感帯を刺激しやすくなる体位です。そのため女の子は図のように後手をつき、男性が体を支えてあげると快感を味わいやすくなります。ただしこの時、乱暴に腰を振らせてはいけません。小刻みで短いストロークが基本です。



背面騎乗位プレイ　最初からこの体勢はきついですが、感じてきたら体を反らせるのがポイントです。



illustration：蒼井 遊美



Lesson. 03 実践編①「おしりでのエッチ」

背面座位でのおしりエッチ

How to sex plays of anal for beginners.

❖背面座位のメリットとデメリット

女の子を自分の膝の上に座らせてプレイする『座位』は、アナルセックスでも楽しめる体位のひとつです。

この体位の最大のメリットは、ベッドがない場所でもプレイできる点でしょう。拡張されたマニア女性のカップルなどは、いますぐしたい時にできるこの座位が人気です。ただし抱き合ってすることの多い座位の場合、どうしても女の子の背中側をペニスが刺激する形になります。女性器でのセックスの場合はそれほど問題になりませんが、アナルセックスの場合は慣れないと苦痛の原因になってしまいます。

これが『背面座位』だと、男性が後ろから女の子を抱えることで子宮頸部や膣側を刺激できます。そのため本書では背面座位をおすすめします。ただし座位は『騎乗位』以上にペニスが深く入りやすいので、負担をかけないよう注意してプレイしましょう。



背面座位でのプレイ

女性を膝に座らせ楽しむ『座位』は、どこでもプレイできるためマニアにも人気です。

illustration：夜馬 勝絵

❖背面座位でする際のコツ

背面座位の時は、女の子自身に挿入させてください。そのほうが苦痛も不安もなくプレイできます。これは騎乗位も同じです。また、背後から抱きしめるだけでなく、乳房などを愛撫してあげることで、女の子はより快感を味わいやすく、不安なども解消されます。



illustration：蒼井 遊美



Lesson. 03 実践編①「おしりでのエッチ」

後背位でのおしりエッチ

How to sex plays of anal for beginners.

❖後背位のメリット

アナルセックスで最も頻繁に行われている体位が『後背位』です。この体位が人気な理由は、以下の３つがあげられます。

メリット① 征服感がある

メリット② 男性側が激しいプレイをしやすい

メリット③ 立ちバックだとアナルに挿れやすい

女性器でのセックスでも、後背位はとても背徳的な体位です。女の子を征服している気持ちを高めてくれるので、おしりエッチが好きな男性にも人気が高いのです。また、女性器でのセックスの場合、女の子の中にも後背位が好きな子はたくさんいます。

おしりを突き出す格好のため、激しいプレイがしやすいのも後背位の特長です。女性を征服している気持ちの高まりと、激しいプレイのしやすさが、多くの男性に好まれる最大の理由でしょう。

立ってする後背位などは、アナルに挿れやすいのもメリットだといえます。ただし四つん這いの場合は、挿入するのに少しコツがいります。

❖後背位のデメリット

人気の高い後背位ですが、実際にプレイしてみると、意外とデメリットが多い体位です。接地面積が少ないため、女の子がリラックスしにくく、四つん這いですると、ペニスの先が背中側を刺激してしまう構造になっています。そのため、後背位でのアナルセックスに慣れていない女の子の場合、悪心を感じ吐き気などをもよおすこともあります。

また四つん這いでの後背位は、女性器よりも上の位置にアナルが来るため、ペニスを挿入しにくい体位となります。人気がある一方で、後背位は他の体位以上に様々なデメリットがあるのです。

illustration：夜馬 勝絵



後背位でのプレイ　上のような格好は女性器では良いですが、アナルセックスの場合、女の子の負担が大きいため注意が必要です。

❖後背位でする際のコツ

ただしこれらは、女性器でセックスをする感覚でしているから起こる問題です。アナルですることを前提に少し留意すれば、後背位も背徳感と快感を味わえる体位へと変わります。

まず女の子の体勢ですが、四つん這いの時は女の子をうつ伏せのような状態にすると、体の負担が軽減されます。上半身がうつ伏せで、下半身は膝立ちのようなポーズです。

また挿入の際は、女の子に足を開かせてアナルとペニスの位置を合わせるのが基本です。また、男性が膝をつかず、中腰の状態で上から挿れるような感覚で挿入すると、子宮頸部や膣を刺激する格好になるので快感を得やすくなります。

そしてもうひとつ重要なのが、絶対に激しく責めないことです。

後背位は責めやすい体位ですが、激しく責めるのは苦痛や悪心の最大の原因です。小刻みで短いストロークを守り、ひとりよがりではない女の子も喜ぶプレイを心がけましょう。


illustration：蒼井 遊美





Lesson. 03 実践編①「おしりでのエッチ」

その他の体位と注意点

How to sex plays of anal for beginners.

❖ 他の体位について

ここまで『正常位』『側臥位』『背面騎乗位』『背面座位』『後背位』と５つの体位を紹介してきましたが、他にもアナルセックスで使用される体位はいくつもあります。

腹臥位	女性がうつ伏せで寝た状態での体位。挿入にコツがいるため男性の技術が求められますが、女性にとっては接地面積が大きいというメリットがあります。
正面騎乗位	男女が向き合った状態の騎乗位。女性が男性側にもたれるとペニスが背中側を刺激するため、体を逆に反らしたほうが快感が得られやすい体位です。
正面座位	男女が向き合った状態の座位。正面騎乗位と同じく、女性が男性側にもたれるとペニスが背中側を刺激するため、体を反らすと快感が得られやすい体位です。

これらの体位も慣れれば女の子を気持ちよくさせることはできますが、男性も女の子も初心者の場合はあまりおすすめしません。アナルでのプレイは女性器でのプレイよりも女の子に負担を強います。アナルでの経験を積み、互いに慣れてから挑戦してみることをおすすめします。

❖ おしりエッチの際の注意点

女の子がおしりでのプレイを嫌いにならないためには、何よりも痛みや苦しみを与えないことが大切です。これは拡張でもアナルセックスでも、その他のプレイでも同じです。

そのため、まだプレイに自信がない間はあまりいろいろなプレイに挑戦せず、まず相手との安全で気持ちのよいプレイを心がけるようにしてください。そのほうが女の子も慣れやすく、おしりの快感に目覚めるのも早くなります。焦らず、じっくりと開発していってください。

❖ここまでのおさらい

このレッスン３まで読んだ皆さんは、おしりエッチの基本、おしりの拡張方法とその重要性、そしておしりエッチの仕方までを理解されたと思います。それを忘れてしまわないためにも、ここまでの流れで出てきた大切なポイントを、もう一度ここでおさらいしましょう。

- ポイント① 女の子が不安を抱えていると苦痛になる
- ポイント② アナルセックスの前はアナルをよくほぐす
- ポイント③ 行為中は常に大量の潤滑剤で滑りを良くする
- ポイント④ アナルがほぐれたら挿入できるよう拡張する
- ポイント⑤ 拡張は時間をかけてゆっくりと行う
- ポイント⑥ マッサージや拡張中に不安を解消する
- ポイント⑦ 膣やクリトリスを愛撫して気を紛らわせる
- ポイント⑧ アナルに激しい動きや抜き差しは厳禁
- ポイント⑨ 小刻みに短いストロークで刺激するのが基本
- ポイント⑩ 女の子が悪心を感じたらすぐに止める
- ポイント⑪ 行為中も会話などでリラックスさせる
- ポイント⑫ リラックスすることでアナルの緊張は解ける
- ポイント⑬ 最初は女の子に負担のかからない体位でする
- ポイント⑭ 常に潤滑剤を補充し痛くならないようにする
- ポイント⑮ 苦痛や悪心を感じなければ快感に繋がる

以上です。次の章からは、女の子がおしりでより感じられるようになるための、おしりのトレーニングについてご紹介します。

comic：ナユザキ ナツミ

お尻が好きなら知っておきたい！愉しく健全なおしりエッチのための雑学コラム

尻 おしりコラム 絶対に真似してはいけないおしりエッチAVの局部麻酔挿入

基本編でも触れているとおり、アダルトビデオのおしりエッチの中には危険なプレイが沢山あります。アナルに挿入した後の膣挿入は大腸菌などによる性感染症の原因になりますし、拡張をしないでいきなり挿入したり、拡張していないアナルにペニスで激しいピストン運動をくわえることも、アナルの損傷や痔疾の原因になります。

実をいえば、アダルトビデオの多くは直前に浣腸による洗浄やアナル拡張をした上で、おしりエッチをしている場合がほとんどです。ただし作品内ではその部分がカットされているため、作品を観た人には、いきなり挿入して激しくセックスしているように見えるのです。

ただし、女優によってはアナルを拡張しても狭すぎて男優のペニスが挿入できないということがあります。おしりエッチがメインの作品の場合、これでは作品自体が成立しなくなってしまいます。

そこで撮影の最終手段としてよく使用されるのが、ゼリー状局部麻酔薬です。

これをアナルに塗ると、アナルは局部麻酔された状態になります。そのため女の子も何の痛みもなくペニスを受け入れることができるのです。

これはどうしても挿入できない場合にのみ使用されているのですが、麻酔が切れればアナルに激しい痛みを感じますし、アレルギーがあるとアナフィラキシーショックを起こす危険性があるので、絶対に真似をしないようにしてください。

お尻漫画③ アナルマニア斉藤





いますぐデキる！図説 おしりエッチマニュアル

Lesson.04 - 訓練編

おしりのトレーニング

Basic knowledge of anal sexual plays.

おしりは鍛えるほど良くなります
さらに訓練次第で女性器も磨かれます
日々の訓練で最高のおしりエッチを楽しみましょう

illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 04 訓練編「おしりのトレーニング」

トレーニングの必要性

How to sex plays of anal for beginners.

❖おしりは訓練することで性器になる

おしりエッチができるようになっても、女の子がそれで女性器でのセックスのような快感を味わえるわけではありません。

そもそも女性器も、セックスを何度も経験する中で快感を覚え、さらにはオーガズムへと達することができます。女の子たちは、セックスをすることで女性器のトレーニングをしているのです。

アナルもこれと同じで、アナルセックスや異物挿入といったおしりエッチを繰り返すことで快感に目覚めていきます。

とはいえ、おしりは女性器と違って本来、性器ではありません。そのため、女性器のようにアナルセックスを繰り返すことで快感に目覚めさせる以前に、性器のようにセックスできる状態へと訓練する必要があるのです。それが『アナルトレーニング』です。

❖おしりは鍛えるほど良くなる

直腸には神経がありません。そのため性感帯もないのは『おしりの構造』でも説明したとおりです。ですが、直腸と隣接する子宮頸部や膣壁への刺激、また圧迫されることで感じる膨満感などで、女性は快感を味わうことができます。初心者やアナルセックスに不安を抱える子が快感を味わえないのは、快感を感じるという機能が不安や恐怖からくる自律神経の乱れで感じられないからです。また、肛門部への痛みも快感を阻害してしまう要素です。だからこそトレーニングによっておしりエッチへの抵抗や不安、恐怖心を克服し、おしりエッチが気持ちいいことに目覚めなければいけないのです。

トレーニングをすると、ただ気持ちよさに目覚めるだけでなく、感度も上がっていきます。また、アナルトレーニングは肛門の締まりや女性器の締まり、膣圧なども向上させます。それだけではありません。おしりを鍛えると、自律神経の改善や体調の改善などにも効果があると言われています。おしりを鍛えるメリットは計り知れないのです。

❖女の子自身によるトレーニングの重要性

アナルトレーニングは男性が女の子に対してするだけではなく、女の子自身が行うことでより効果があります。

おしりマニアの多くはパートナーの女性に日々アナルトレーニングをさせていますし、初めてのおしりエッチでペニスを受け止められるような女の子は、ほとんどが日常的にアナニーをしていた女の子たちです。そういう女の子はアナニーによって無意識のうちにアナルトレーニングをしていたため、初めてでも抵抗なくペニスを受け入れることができたのです。いかに日々のトレーニングが大事かがわかります。

男性がほぼ毎日、アナルをトレーニングしてあげられるのであれば問題ありませんが、大抵はそこまでの時間的余裕はないでしょう。だからこそ、女の子自身が自らの意思で日々、アナルトレーニングすることがなにより重要になってくるのです。

❖効果的なアナルトレーニング法

どんなトレーニングが良いかは、女の子の性格や性癖によっても変わってきます。また、まだ快感を得たことのない初心者の女の子と、すでに快感を知り、さらなる快感を求めてトレーニングをする子でもまた変わってきます。ここでは初心者向けから上級者向けのものまで、効果的なアナルトレーニング方法をいくつかご紹介します。以下がその一覧です。次のページからは、これらのトレーニング方法の詳しい内容について説明していきます。

効果的なアナルトレーニング法一覧

ヨガ・トレーニング	アナルを締めるヨガにより、アナルだけでなく女性器機能の向上や、体調の改善、メンタルの安定などをはかれるもの。
お風呂トレーニング	お風呂場で行うアナルトレーニングです。温かいお湯でアナルがほぐされるので、効果的なトレーニングが望めます。
アナニー・トレーニング	アナルで快感を味わうために最も効率の良いトレーニング法です。初心者から上級者まで幅広く行われています。
アナルプラグ・トレーニング	アナル拡張用の専用器具を使用したトレーニングです。上級者向けですが、初心者用の小型のものもあります。
エネマ・トレーニング	浣腸を使ったトレーニングです。効果的ですが、嫌がる女の子も多いため、無理にさせるのはやめましょう。



Lesson. 04 訓練編「おしりのトレーニング」

ヨガ・トレーニング

How to sex plays of anal for beginners.

❖おしりを鍛えるヨガ『クンバハカ』

おしりのトレーニングの中で最も簡単なのが、アナルを意識的にギュッと締めつける『お尻締め』です。

これは日本初のヨガ行者である『中村天風』がインドヨガの密法として日本に広めたもので、ヨガの世界では『クンバハカ』と言います。

方法は、とにかくアナルをギュッと強く締めつけるというもので、その時の体勢は立っていても座っていても、寝ていても構いません。とにかくアナルを締め、それを緩めるを繰り返すのです。

本来『クンバハカ』は精神と肉体を鍛えるためのヨガです。アナルを締めることで全身の神経を刺激し、ストレスなどで乱れた自律神経を整えるという仕組みです。内肛門括約筋は自律神経に作用されると本書でも書きましたが、アナルは自律神経と密接な関係にあります。そのためアナルを締めることで自律神経を改善し、体調や精神的な安定を得るというのがこの『クンバハカ』というヨガなのです。

❖女子力も同時にアップ

この『クンバハカ』は、アナルトレーニングにも非常に効果的な方法です。アナルを締めるという行為は肛門括約筋の鍛錬にもなり、自律神経を整えることで副交感作用が働きやすくなり、アナルを緩ませやすくなるという効果があります。

また、同時に内股の付け根を締め付けるようにすると、姿勢の矯正、ヒップアップ効果、さらには太ももを細くする効果もあります。女性にとって実に魅力的なトレーニングです。

そのため、このクンバハカは初心者はもちろん、アナルトレーニングに抵抗がある女の子にもピッタリのトレーニング方法です。もしパートナーの女の子が他のトレーニングを嫌がった時は、クンバハカで得られる効能や、エクササイズとしての効果もあることを説明し、チャレンジしてみるように勧めてみるといいでしょう。



illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 04 訓練編「おしりのトレーニング」

お風呂トレーニング

How to sex plays of anal for beginners.

❖ほぐれたおしりをマッサージ

初心者でもすぐできるアナルトレーニングの代表的なものに、お風呂でのトレーニングがあります。湯船に浸かることでほぐれたアナルは、普段よりもマッサージや拡張がしやすくなっています。そこで、お風呂の中でそうしたトレーニングを行うのです。

家族と生活している女の子でも、お風呂の中はひとりきりになれる密室です。例え時間が多少かかろうと、長風呂程度にしか家族は思わないでしょう。ですので、その間に湯船の中でしっかりとアナルをマッサージし、時には自分の指を挿入したりして、おしりへの抵抗を払拭するのです。慣れてくると、自分で触っても快感を味わえます。

お風呂場にベビーローションがあるなら、アナルを触る時や指入れの時の潤滑剤になります。ボディーソープもアナルを撫でる程度なら潤滑剤になりますが、刺激が強いものもあるのでアナルの中に挿れるのはやめておきましょう。もしも積極的にアナルトレーニングをしたいのであれば、化粧落としなどの瓶と一緒に小型のローションを持ち込み、それを潤滑剤にすると良いかもしれません。

❖シャワーでアナルを刺激する

『シャワーオナニー』と呼ばれるプレイがありますが、これはアナルで行っても快感を味わえます。シャワーの水圧を強めにして、アナルへ向けて浴びせるのです。これまで経験したことのないような快感を味わえるので、ハマる女の子も多いと思います。

シャワーを浴びせながらの指マッサージや指でのアナルオナニーも効果的です。アナルが汚いものだと思っている子でも、汚れはシャワーが流してくれるので、抵抗感も薄れるはずです。

上級者になるとシャワーヘッドを外し、ホースを直にアナルに挿れて『シャワー浣腸』をするマニアもいます。お風呂場は女の子にとって、最高のアナルトレーニング場なのです。



illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 04 訓練編「おしりのトレーニング」

アナニー・トレーニング

How to sex plays of anal for beginners.

❖アナニーで快感トレーニング

アナニー（アナル・オナニー）は、女の子が最もおしりの快感に目覚めやすいトレーニング法です。幼い頃に無自覚にアナルをいじっている子ほどおしりエッチ好きになるように、日常的に自分のアナルを触って快感を味わうことは、おしりエッチ好きへの一番の近道なのです。

アナニーの一番のメリットは、自分でいじるため苦痛を感じずに楽しめることです。また、自分で気持ちのよいポイントを探しながらできるため、男性に開発してもらうよりも早く快感に目覚めるというメリットもあります。アナニーで快感を覚えたり、イク感覚を覚えられれば、おしりエッチでも快感を味わいやすくなるのもメリットです。

❖効果的なアナニーのやり方

アナニーをする場合は、おしりエッチの時と同様に必ず『潤滑剤』を使用しましょう。潤滑剤を使うことでアナルがなめらかになり、より快感を味わえるだけでなく、擦れなどによる痛みを緩和してくれるからです。ワセリン、ローション、潤滑ゼリーなど、様々な種類の潤滑剤がありますので、女の子に合ったものを選びましょう。

また、最初は指でするのがよいでしょう。慣れてきたら道具を使ってみるのも効果的です。アダルトショップなどではアナル専用のおとなのオモチャがたくさん売られています。『アナルスティック』のような細くて初心者向けのグッズもあります。こうしたグッズを使用することで、アナルに異物が挿入されることへのトレーニングになるのです。女の子にトレーニングをさせたい時は、潤滑剤やこうしたアナル用のグッズを一緒に渡してあげるといいでしょう。

グッズを少しずつ太く大きなものにしていけば、アナルのセルフ拡張にもなります。慣れたらそうしたプレイをしてみるのもオススメです。

アナニー後は、指やグッズを薬用石鹸などできれいに洗うようにしましょう。これはおしりをいじる際の基本です。



illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 04 訓練編「おしりのトレーニング」

アナルプラグ・トレーニング

How to sex plays of anal for beginners.

❖プラグで日常的に拡張を行う

おしりマニアに最も人気のあるトレーニンググッズが『アナルプラグ』です。アナルプラグは直腸内に挿入する拡張のための専用器具で、SM調教などでは浣腸排泄プレイのストッパーとしても使用されます。

形はいちじく型やたまご型のものが一般的ですが、他にも様々な形のものがあります。また、サイズは小さいものから男性の拳よりも大きなものまであり、女の子の拡張度に合わせて選べます。

アナルプラグは挿れたまましばらく過ごすことで効果を発揮するグッズです。挿入したまま買い物に出かけたり、家で過ごすなどしている間に、プラグの違和感が無くなり、拡張され続けます。

また慣れてくるとおしりを少しずらしただけで快感を味わえるようになります。手を使わずに拡張でき、なおかつ快感も得られることから、多くのおしりマニアがこれを使用しているのです。

❖拡張とM性の両方をトレーニング

また、拡張具合によってサイズを大きくしていくことで、アナルはどんどん拡張されていきます。そのため拡張マニアには必須のグッズでもあります。大きなものになると幼児の頭ほどのサイズまであります。

アナルプラグを日常的に使用することは、フィジカル面だけではなくメンタル面にも大きく作用します。プラグを挿入したまま買い物に出たりするといった背徳的な行為が、女の子のM性を刺激するからです。おしりエッチは、M性のある女の子ほど感じやすい傾向があります。肉体的なトレーニングだけでなく、精神的にもおしりエッチ好きになるトレーニングをしてくれるのが、アナルプラグなのです。

ただし、いきなり大きいサイズのプラグを挿入するのは非常に危険です。最初は一番小さなものから始めてください。また、挿入する際は必ず潤滑剤を使用しましょう。使った後は雑菌の繁殖を防ぐため、洗浄と消毒をすることを忘れてはいけません。



illustration：ナユザキ ナツミ



Lesson. 04 訓練編「おしりのトレーニング」

エネマ・トレーニング

How to sex plays of anal for beginners.

❖ 浣腸で排便と括約筋をコントロール

最後に紹介するのは『エネマ（浣腸）・トレーニング』です。これもおしりマニアやSMでは定番のトレーニング方法ですが、このトレーニングのポイントは「便を一気に出さない」ところにあります。

肛門の括約筋は『外肛門括約筋』と『内肛門括約筋』の２種類で構成されています。外肛門括約筋は自らの意思で緩めることができる括約筋で、内肛門括約筋は自らの意思では緩めることができず、自律神経が作用して閉じたり緩んだりします。それにより、私たちは日常生活でお漏らしなどせずに生活しているのです（お漏らしは、肛門括約筋の機能低下や自律神経の乱れによって起こります）。

エネマ・トレーニングは、排泄の際に便を少しずつ出すことで、肛門の括約筋と自律神経を鍛えるトレーニングです。排便は自分の意思だけでなく自律神経が作用しているため、意識的に排便をコントロールすることで自律神経を刺激し、さらに外肛門括約筋を鍛えるのです。ただし、少しずつ出すとはいえ、排便自体を我慢するのはいけません。我慢すると便秘症になりやすいからです。その点は注意して行いましょう。

浣腸をすることはおしりへの抵抗感が減るだけでなく、浣腸という行為自体に快感を覚える女の子も多いことから、おしりエッチのトレーニングとして非常に効果的なものだといえます。

❖ 排泄後は時間を空けてからプレイする

おしりエッチの前に直腸洗浄のために浣腸をする方もいると思いますが、プレイ直前の浣腸は軟便が残るなどプレイに支障がでることもあるので注意しましょう。できれば浣腸後は、すべて排泄しおえてから１時間程度空けることをおすすめします。せっかく腸内をきれいに洗浄したつもりなのに、軟便が漏れだしては意味がありません。

また、浣腸のし過ぎもあまり良くないので、浣腸した後は半日から１日以上空けてから次の浣腸を行うようにしてください。



illustration：ナユザキ ナツミ

comic：ナユザキ ナツミ

お尻が好きなら知っておきたい！愉しく健全なおしりエッチのための雑学コラム

尻 おしりコラム これもトレーニングの賜物 日本と世界の凄いお尻マニアたち

アナルは時間をかけて拡張することで、ペニスどころか拳（こぶし）を飲み込むことも可能になります。『アナルフィスト』と呼ばれるプレイです。

実際にアナルフィストができる女性は数多く、弊社『お尻倶楽部』や『マニア倶楽部』でもそうした女性たちの投稿が数多く掲載されてきました。また、AV女優でもアナルフィストができる女の子が増えており、それを謳うマニア系のAVもこれまで何本も発売されています。

さらに熟練者になると、両手をアナルに挿入する『ダブルアナルフィスト』もできるようになります。両手を「拝む」ような形でアナルに挿入し、そのまま両手を挿入してしまうのです。ここまでいくと、女性よりもおしりマニアのM男性やゲイ男性などによく見られますが、海外ではダブルアナルフィストを楽しむ女性もマニアの間にはかなりいるようで、世界の広さをあらためて感じさせます。

とはいえ、これだけで驚いてはいけません。海外にはもっと凄い人たちがいるのです。それが究極のアナル拡張と言われる『アナルスカルファック』を楽しむマニアたちです。

スカルファックは女性器に頭を挿入することですが、こちらはその名のとおりアナルに頭を挿入するプレイです。ここまでいくと海外でも女性はほとんどいませんが、ゲイ男性の中にはそれなりにいるとのこと。女性以上におしりエッチが重要なゲイ男性ならではかもしれません。

お尻漫画④ 恐るべき才能





いますぐデキる！図説 おしりエッチマニュアル

Lesson.05 - 実践編②

おしりでのオーガズム

Basic knowledge of anal sexual plays.

おしりエッチへの快感に目覚めたら
次はおしりでのオーガズムに挑戦してみましょう
肉体と精神の両方から導いてあげてください

illustration：蒼井 遊美



Lesson. 05 実践編②「おしりでのオーガズム」

オーガズムのメカニズム

How to sex plays of anal for beginners.

❖『イキ癖』をつけることが大切

おしりエッチで快感を味わえても、オーガズムまでは達したことがないという女の子は世の中にたくさんいます。アダルトビデオでおしりエッチを何度も経験しているのに、「まだおしりでのオーガズムを経験したことはない」と語るAV女優も少なくありません。

おしりでオーガズムを感じられないのは、女性器でオーガズムを感じられないのと同じで「イク感覚がわからない」からです。

「イキ癖をつける」という言葉がありますが、女の子はイク感覚を知ることで、快感をオーガズムへと導けるようになります。

イキ癖　オーガズムの感覚を覚えることで、自ら快感を高めてオーガズムへと導けるようになること。慣れると何度でもオーガズムへと達することができます。

逆に、その方法を知らない女の子の場合、オーガズムへと達する直前で快感の波が止まってしまい、ずっとモヤモヤした状態になります。これは女性器でもアナルでも同じで、オーガズムに達するためには「イキ癖をつける」ことが大事なのです。

❖開発によってオーガズムは得られる

オーガズムは誰もが最初から経験できるものではなく、開発されることで初めて味わうことができるものです。女性器はもちろん、アナルも性感を開発されなければオーガズムを味わうことはできません。

アナルは構造上、女性器よりも快感やオーガズムを得にくい作りになっています。だからこそ、女性器以上に開発する必要があります。

ところが多くの女の子は未開発のまま挿入され、快感よりも苦痛や負担ばかりが先行してしまいます。そのため、女の子がおしりエッチを苦手とする理由の大半は、この「未開発で挿入される」ことで経験する苦痛や不快感にあります。

❖性感開発法は女性器と同じ

アナルの性感開発法は、基本的に女性器の性感開発法と同じです。女性器の場合、『ポルチオ』と呼ばれる子宮頸部と、『Gスポット』と呼ばれる恥骨の裏側辺りが膣内の性感帯とされています。アナルの場合も直腸を隔ててこの２ヶ所を圧迫するような感じで刺激すると、快感を覚える女の子がたくさんいます。

ポルチオ	子宮頸部のこと。女性の性感帯のひとつで、開発することで女性器の場合、いわゆる『奥でイケる状態』になります。アナルでも最大の性感スポットです。
Gスポット	女性器の場合、指の第二関節を挿れた上側、恥骨のちょうど裏の辺りにある性感帯です。アナルを指で刺激する際も、同じ位置が快感スポットになります。

ただし注意してほしいのは、必ずしも最初からこれらの場所で快感を味わえるわけではないということです。そして、女の子によっては他の場所に快感を覚える子もいるということです。

これはなぜかというと、まだ開発されていないアナルだからです。未開発のアナルは、いくら性感帯を刺激しても熟練者のようには快感を味わうことができません。その小さな快感も、不安や苦しさ、肛門の痛みなどでかき消されてしまうことがよくあります。すると女の子は「肛門に痛さを感じない状態」が快感になると勘違いしてしまうのです。

また、アナルに興味がある女の子の場合、アナルに指やペニス、オモチャなどを挿れらることで感じる『膨満感』に、快感を覚える女の子もいます。いわゆる「挿れられているだけで気持ちいい」という状態がそれです。そのため、アナルの性感開発は無理やり刺激しようとするのではなく、相手が嫌がらない形で進めるようにしましょう。

❖イキやすさには個人差がある

性感の開発度やオーガズムに達するまでの期間は、女の子によって違います。ですので、焦って乱暴にイカせようとしないことが大切です。時間をかけて適切に開発していけば、女の子は次第にイキやすい体になっていきますので、心配する必要はありません。

❖女性器でイケる子はイキやすい

アナルでイキやすい女の子とイキにくい女の子には、大きな違いがあります。それは、イキやすい女の子は「女性器でオーガズムに達したことがある子」で、逆にイキにくい女の子は「女性器でオーガズムに達したことがない子」という違いです。

これは前述した『イキ癖』と理屈は同じで、一度でも女性器でオーガズムを経験していると、アナルでもその感覚へと自分を導きやすくなるからです。オーガズム自体を経験したことが無い子の場合、そもそもそれがどんな感覚なのかもわかりません。そのため、オーガズムの経験がある子よりもどうしても時間がかかってしまうのです。

もしもパートナーが女性器でオーガズムを経験したことがないのであれば、アナルオーガズムへと導く以前に、女性器でオーガズムを教えてあげたほうがよいでしょう。

女の子の中には「クリトリスではイケるけれど膣ではイッたことがない」という子もいます。そういう子もオーガズムを知っている分、知らない子よりは良いのですが、アナルオーガズムは子宮頸部への快感や膣の快感と密接に繋がっています。ですので、そういう女の子にも子宮頸部での絶頂、『ポルチオオーガズム』を教えてあげたほうが、アナルでもよりオーガズムを味わいやすくなります。

❖ペニスだけでイカせようとしない

ここで勘違いしてはいけないのは、なにもペニスでポルチオオーガズムを教える必要はないということです。セックスでイカせるより『バイブ』や『ディルド』といったおとなのオモチャを使用したほうが、女の子をラクにオーガズムへと導くことができます。

これは女性器だけの話ではなく、おしりエッチでも同じことが言えます。なにも最初からペニスでアナルオーガズムへと導く必要はないのです。アナル用のオモチャを使ったり、指を使ったりして、まずはオーガズムを得られるようにしましょう。

そうすれば女の子もアナルオーガズムがどんなものかわかり、次第にイキ癖がついて、ペニスでもイキやすくなります。そうなれば、おしりエッチはそれまで以上に魅力的なものになるはずです。



illustration：蒼井 遊美



Lesson. 05 実践編②「おしりでのオーガズム」

メンタルとフィジカル

How to sex plays of anal for beginners.

❖ オーガズムはメンタルが左右する

前項で触れた『イキ癖』は、オーガズムを経験することでオーガズム自体を自らコントロールできるようになることです。つまり女の子の意識がオーガズムへと向かないと、どんなに上手く刺激したとしてもオーガズムに達するのは簡単なことではないのです。

オーガズムは女性のメンタルに大きく左右されます。例えばGスポットは、快感状態ではない時にいくら触ったところで、女の子はなんとも感じません。オナニーや愛撫で快感に浸っている状態で触られた時、はじめてそこが性感帯として機能するのです。

これと同じように、アナルも普段は快感に浸れるようにはできていません。女の子の心の準備が整い、快感に浸れる状態になってはじめて、オーガズムへの第一歩を踏み出すことができるのです。

そのためにはこれまでの拡張やセックスの時と同じように、不安や恐怖を払拭し、気持ちよくなれると思わせる必要があります。いかに女の子のメンタルをケアし、気持ちよくさせるか。そこからオーガズムへの道が始まっていることを忘れてはいけません。

❖ 恋人だとイケる女性の本能

メンタルがいかに重要かは、このアンケート結果からもわかります。

◎ おしりエッチしたい男性のタイプ（弊社『お尻倶楽部』調べ）

1位 好きな人	64%	「彼氏」「片思いの相手」「好きな有名人」など、エッチと同じで自分が好きな相手とならおしりエッチをしてもいいとの回答。
2位 上手な人	21%	「痛くなさそう」「気持よくなれそう」「リードしてくれそう」など、おしりエッチの経験が豊富で上手な人がいいとの回答。
3位 怖くない人	8%	「無茶をしないから」「痛いと言ったらすぐにやめてくれそう」など、優しい人とならおしりエッチをしてもいいと回答。
4位 誰でもいい	4%	「誰とでもしたい」「誰とでもしたくない」など、相手に関係なくしたいという回答と、したくないという回答。

これは弊社『お尻倶楽部』で調査した、「おしりエッチがしたいタイプの男性」に関するアンケート結果です。回答者にはおしりエッチ経験者も未経験者もいますが、経験のあるなしに関係なく、「好きな人としたい」という回答が圧倒的な数を占めました。

プレイ内容を考えれば２位の「上手な人」がもっと多いかと思われましたが、「好きな人だと委ねられる」「好きな相手だから気持ちよくなれる」「彼氏じゃないとイケない」など、相手を好きかどうかが、不安の解消だけでなく快感やオーガズムに繋がっていることがわかりました。やはりオーガズムはメンタルの要素が大きいのです。

❖技術が女の子を安心させる

とはいえ、アンケート結果の中には「彼氏とはしたくない」という回答もありました。その理由は「下手だから」というものです。

いくら好きな相手であっても、下手だという先入観がついてしまうとやはり身を委ねられません。実際、アンケートで「上手な人」と回答した女の子の多くは、過去に恋人とおしりエッチをして痛い思いや苦しい思いをした経験のある女の子ばかりでした。いくら好きでも、それが苦痛になれば女の子は嫌なのです。

逆にそれほど好きではなくても、上手で気持ちよくしてくれる相手なら女の子は安心して身を委ねます。時にはその相手のことが好きになることもあります。この感覚は、女の子ならではでしょう。

これらを総合すると、やはりメンタル（女の子の気持ち）とフィジカル（男性側の技術）の両方が合わさることが理想なのです。だからこそ男性は、この両方を意識してプレイする必要があります。

３番目に多かった「怖くない人」という回答も、メンタルとフィジカルの両方が大切だということを窺わせるものです。怖い相手だと「無茶なことをされそう」「痛いと言ってもやめてくれなさそう」といった、精神的な不安と肉体的な不安を女の子は感じるようです。

オーガズムに達するということは、相手を信頼している証という側面もあります。それは精神的な信頼と、技術に対する信頼の両方があってのことです。精神的な信頼だけでなく、技術的な信頼だけでもなく、どちらもあってこそオーガズムに達しやすい状況は生まれます。どちらか一方だけでは、なかなか女性もそこまで行けないのです。



illustration：蒼井 遊美

❖負のイメージをつけない

アナルの経験がない女の子をオーガズムへと導く際、何よりも重要なのが「負のイメージをつけない」ということです。

『負のイメージ』とは、アナルへのプレイで激痛を感じたり、痛いのにやめてもらえなかったり、後遺症に悩んだりといった経験から起こる先入観です。前述した「下手だから」というのも、パートナーとのおしりエッチに負のイメージがついたから出た言葉でしょう。

負のイメージがついてしまうと、おしりエッチ自体をしたくなくなったり、例え気持ちよくなっても、痛い思い出や苦しい思い出などが蘇ってきて、素直に快感を味わえなくなってしまいます。

これはアナルオーガズムにとっても大きな問題です。もしオーガズムに達しそうになったとしても、いきなり負のイメージが蘇ってきて、快感を抑制してしまうことがあるからです。

そういうことが無いように、もし女の子に負のイメージをもたせてしまった時は、しばらく優しいプレイだけに終始しましょう。負のイメージを消し、もうそういうことは起こらないと相手に思ってもらうためです。信頼こそがオーガズムには大事なことなので、いちから関係を修復するつもりで信頼回復に務めてください。

❖成長したら褒めてあげる

オーガズムへと導く効果的な方法のひとつに、「相手を褒める」というものがあります。女の子の多くは褒められることでやる気を起こし、さらに頑張ろうとします。イケなかった時に「イケなかったね」などと言っては、女の子は罪悪感を覚えたり、心ない言葉に気持ちが落ちてしまうこともあるのです。そのため、もしイケなくても「だいぶイケそうになってきたね」「すごく気持ちよさそうだったよ」と、優しく褒めてあげたほうがより効果的なのです。

褒めるだけでなく、ご褒美に女性器でのセックスをするのも、女の子のやる気を起こさせます。相手は自分のものでも何でもなく、対等な関係のパートナーです。ただ自分のしたいことだけを相手に押し付けるのではなく、一緒に気持ちよくなれるようにすれば、オーガズムに達する日も近づいてくることでしょう。



Lesson. 05 実践編②「おしりでのオーガズム」

オーガズムへの導き方

How to sex plays of anal for beginners.

❖指を使った導き方

アナルオーガズムに至る仕組みを紹介した後は、実践的なオーガズムへの導き方を解説していきます。なお、この解説は「すでにアナルで快感を味わえるようになった女の子」を対象にしています。

オーガズムへと導く一番の手順は、女性が感じやすい膣および女性器のＧスポット、そして子宮頸部への刺激です。アナルで快感を味わうことができる女の子であれば、その２ヶ所を念入りに刺激していくことでオーガズムを感じられるようになっていきます。

刺激する場所は、次のページの図を参照してください。膣の位置、Ｇスポットの位置、そして子宮頸部の位置がわかると思います。指を挿れる際はおしりと指にたっぷりと潤滑剤を塗り、挿入してください。

刺激の仕方ですが、おしりエッチの基本である「小刻みでストロークの短い指先の動き」を心がけましょう。そして絶対に爪が触れないようにしてください。短く切っていても、直腸内を傷つけてしまう可能性があるからです。刺激する時は指先の『腹』の部分で細かくこするような感じでやってみましょう。

最初は女の子もそれほど強く反応しないかもしれませんが、だからといって激しく指を動かすのは厳禁です。小刻みな運動を続けていれば、女の子は次第に快感へと導かれていきます。

この時、時折クリトリスなどを愛撫したり、話しかけて快感を増幅させてあげるのも効果的です。そうして小刻みな運動と愛撫を繰り返していけば、イキやすい女の子はオーガズムに達します。

❖イケなくても同じことを繰り返す

イキにくい子の場合、これだけではオーガズムに達しないこともよくあります。その場合は何度か休みながらこれを続けたり、日をあらためてまた試してみましょう。誰もがすぐオーガズムに達せるわけではありません。諦めず、じっくりと開発してあげることが大切です。

膣・Gスポット

図のように指を挿れ、第二関節を曲げたあたりに膣とGスポットがあります。膣内から刺激するよりも遠くなりますが、直腸のこの辺りを刺激すると女の子は快感に浸れます。少し押しこむようにして小刻みな刺激を与えてみましょう。女の子の中には、この位置での刺激が一番オーガズムに達しやすいという子もたくさんいます。



子宮頸部(ポルチオ)

『膣奥でイケる子』は子宮頸部への刺激が最もイキやすいポイントです。また子宮頸部のアナルオーガズムを何度も経験していると、女性器でのセックスでも膣奥でのオーガズムを味わうことができるようになります。子宮頸部は深い位置にあるため、指で刺激する場合は女の子の膝を曲げさせて、前に出てくるようにしましょう。また、快感を味わうと子宮頸部は自然と前に押し出されてきます。



illustration：夜馬 勝絵

❖アナルグッズを使った導き方

オーガズムへと導くための手段は、指だけではありません。近年はアナルプレイ用の様々なアナルグッズが発売されているので、これらを使用してオーガズムへと導く方法も一般的になってきています。

アナルグッズを使用したプレイは次章で詳しく紹介するので、ここではアナルグッズを使ってオーガズムを得る方法を解説します。

❖アナルグッズの選び方

どのようなアナルグッズが良いかは、女の子によって違います。太いバイブを挿入されるほうが圧迫感でイキやすい子もいれば、小さくて的確に性感スポットを刺激するほうがイキやすいという子もいます。

ただし、まだアナルでの経験が少ない女の子であれば、あまり大きなものは使用しないほうがいいでしょう。アナルグッズはほとんどが痛くならないよう細い形状をしています。そうした商品のほうが不安もなく、女の子もオーガズムへと導かれやすくなります。

また、アナルグッズは大きく分けて振動式と非振動式があります。

振動式	アナル用ローターなどに代表される、振動によって性感スポットを刺激するタイプ。近年は様々な種類のものが販売されています。
非振動式	アナルスティックなどに代表される、手動で刺激するタイプ。アナル専用器具の場合、振動型よりも種類が豊富で、様々なサイズのものがあります。

振動式は自分で動かさなくても刺激を与えられるというメリットがあります。また、非振動式は手動のため、自分で刺激を細かくコントロールすることができるというメリットがあります。

一方、振動式にもデメリットがあります。振動によって女の子が悪心を感じてしまうことがあるのです。特におしりエッチにまだ慣れていない子ほど、振動式は吐き気などをもよおす要因になってしまうことがあります。その点に注意して使用するようにしましょう。

それと、アナルグッズの中にはバリが残っているものがあります。そのままだと腸内を傷つけてしまうため、商品を換えてもらうか、使用す

る前にヤスリなどでバリを取ってから使うようにしましょう。

❖性感ポイントを刺激する形状のグッズ

アナルグッズの中には、オーガズムを感じることに特化したものもあります。多くは男性用前立腺グッズですが、女性用や男女兼用のグッズもあります。アネロス社の『ペリダイス』『テンポ』などもそうです。

これらの商品は、形状こそ様々ですが、女性の子宮頸部を刺激する形状をしています。また、振動式のものも非振動式のものもあり、近年はこれらのグッズを使用するマニアの方も増えているようです。

前述のとおり、どのようなアナルグッズが良いかは実際に使用してみないとわかりませんが、女の子にオーガズムを感じてほしいという方は、こうした最新グッズを使用してみるのもおすすめです。

❖アナルグッズの使用手順

アナルグッズを使用してオーガズムへと導く手順ですが、これは商品によって違います。基本は性感スポットをグッズで刺激するというもので、この点は指での方法と同じです。潤滑液も必ず使用しましょう。

振動式やアナルオーガズム専用グッズは、指やペニスでするような小刻みな刺激は必要ありません。振動式は商品自体が振動で刺激を与えてくれます。また、アナルオーガズム専用のグッズの場合、男性が手動で刺激することもできますが、挿入したまま女の子が座り、身を動かすだけで快感が味わえるなど、その商品ならではの使用法があります。ですので専用グッズを使用する際は、使用方法をよく読んでから女の子をオーガズムへと導いてあげてください。

❖アナルグッズの購入方法

こうした商品は、一昔前までは専門のショップへと足を運ばなければ買えませんでした。ですが今はインターネットの通信販売ですぐに取り寄せることが可能です。また、その種類も以前とは比べ物にならないほど増えています。アダルトショップなどの通販サイトでは、そうした様々な種類のアナル専用グッズが紹介されているので、その中からパートナーに合うアナルグッズを探してみてください。後述するようにアナルグッズを使うことでおしりエッチをさらに楽しむことができます。

❖オーガズム補助のための器具

アナル専用に特化していなくても、アダルトグッズはアナルオーガズムの補助用として使用できます。アナルオーガズムにはクリトリスへの愛撫といった、他の性感帯への刺激も有効だと書きましたが、愛撫にアダルトグッズを使用するのです。

特によく使われるアダルトグッズは、電動マッサージ器やローターといった振動式のものです。これらを女性器や乳房などの愛撫に使用することで、女の子もオーガズムへと導かれやすくなります。

まだなかなかアナルでイケない女の子の場合、アナルではなく他の性感帯への愛撫でオーガズムに達してしまうこともありますが、最初はそれでもかまいません。オーガズムの際にアナルをいじられているという感覚があれば、よりアナルでイキやすくなるからです。

オーガズムはイク感覚を繰り返すことで自分でコントロールできるようになります。そのためには、イケないままよりもイクことを繰り返したほうがメリットが大きいのです。

❖イクと女性はまたイキやすくなる

また、あえて最初は女性器でオーガズムを味わわせるというのもひとつの方法です。女の子は一度イクとイキやすい状態に体が変化します。そのため、最初からアナルオーガズムへと導くよりも、最初は女性器などでオーガズムを感じさせ、その状態でアナルのオーガズムへと導いたほうがイケる可能性は高まるのです。

こうして何度もオーガズムを経験し、イキ癖をつけることで、アナルに抵抗があった女の子もいつの間にかアナルオーガズムの虜になっていくのです。アナルだけに固執せず、さまざまな方法で女の子をオーガズムへと導いてあげてください。

❖オーガズム開発に焦りは禁物

オーガズムへ導くためにはとにかく焦りは禁物です。例えパートナーがなかなかオーガズムに達することができなくても、時間をかけてじっくりと導いてあげましょう。そうすることで、パートナーとの絆もより深いものになっていくはずです。



illustration：蒼井 遊美

comic：ナユザキ ナツミ

お尻が好きなら知っておきたい！愉しく健全なおしりエッチのための雑学コラム

尻 おしりコラム 女性にも前立腺が存在する？最新医学から見るオーガズム考

男性がアナルでオーガズムを感じるのは前立腺があるからです。では女性はどうなのでしょうか？　実は長い間、「女性には前立腺が無い」という考えが医学界では主流でした。ところが21世紀に入ると、女性にも前立腺があると考える学者が増えてきたのです。

そもそも「女性にも前立腺がある」という論文は、17世紀にネーデルラント（現・オランダ）の解剖学者によって発表されています。それが21世紀になって再評価された格好ですが、では女性の前立腺はどのような構造なのでしょうか？

基本的には男性の前立腺と同じで、尿道を包むようにして存在しているようです。ただし大きく違うのは、男性は尿道口から前立腺液が出るのに対して、女性は尿道口の左右横にあるスキーン腺と呼ばれている小さな穴から出る点です。そのため女性の前立腺液は『スキーン腺液』と呼ばれてきました。これは愛液と呼ばれる膣分泌液のひとつでもあります。

こうして女性にも前立腺があるという説が有力視されるようになったわけですが、ならば女性もおしりエッチで前立腺を刺激され、オーガズムに達しているかというと、そうではありません。なぜなら男性の前立腺がある場所に女性は子宮頸部があるからです（女性の前立腺がある場所が男性と同じなら、女性の前立腺は膣の上になる）。そのため女性がアナルでオーガズムに達するのは、やはり子宮への刺激が一番大きいようです。

お尻漫画⑤ **誰のせい？**





いますぐデキる！図説 おしりエッチマニュアル

Lesson.06 - 応用編

グッズを使ったプレイ

Basic knowledge of anal sexual plays.

AF だけがおしりエッチではありません
おしりの快感のための様々な器具を使用し
色々なおしりエッチを楽しみましょう

illustration : O.RI



Lesson. 06 応用編「グッズを使ったプレイ」

おしりエッチに効果的なグッズ

How to sex plays of anal for beginners.

❖おしりエッチをさらに楽しむために

オーガズムの章で解説したように、おしりエッチはアダルトグッズを併用することでより快感を味わえたり、楽しむことができます。

アダルトグッズは「男性の手やペニスでは難しい性感テクニックを可能にする」ものです。そのため、使い方によっては手やペニスよりも早く快感やオーガズムを覚えられたり、今まで経験したことのないような快感も体験することができます。

ここではそうしたアダルトグッズを使用したおしりエッチの楽しみ方について紹介していきます。女の子とより楽しむため、またおしりエッチのマンネリ防止など、ぜひグッズを使ってよりエッチなプレイを試してみてください。

❖おしりエッチに使えるグッズ

おしりエッチで特に効果的なのが、おしりエッチのために開発された『アナルグッズ』です。挿入を目的としたもの、振動によって快感を与えるもの、アナルを拡張するためのものなど、さまざまな種類のアナルグッズがアダルトショップなどで販売されています。

また、コスチュームやSM用の拘束具なども、おしりエッチの背徳感を高めてくれるグッズです。セクシーな下着や可愛い下着、拘束具風の衣装や器具などを女の子に身に付けさせれば、全裸でプレイするのとはまた違った興奮をお互いに楽しめます。そうした補助的なグッズも一緒に使用しながら、エッチな気分を高めて楽しんでみてください。

❖実際に使ってみよう

右のページの表は、おしりエッチに使えるグッズの一覧です。なおアナルグッズを女の子のアナルに挿入する場合は、潤滑剤をアナルとグッズの両方にたっぷり塗ることを忘れないでください。

次の項からは各グッズの使い方について紹介していきます。

◎主な挿入系グッズ

アナルに挿入して性感スポットを刺激する代表的なグッズです。様々な種類のものがあります。

アナルスティック	アナル性感を目的としたスティック状の細身ディルド。PVC 系やシリコン製のものが多く、柔らかいのでアナルにも安心です。
アナルパール	小さな玉が何個も連なったような形状のアナル性感器具。肛門部へ刺激を与える構造で、非常に人気があります。
アナルディルド	アナルに挿入することを目的としたディルド。アナルスティック同様、柔らかくて細身のものが多いのが特徴です。
前立腺グッズ(男女兼用)	男性の前立腺を刺激するために開発されたグッズですが、子宮頸部も刺激できる女性用や男女兼用のものもあります。

◎主な振動系グッズ

アナルの性感スポットを振動で刺激する代表的なグッズです。こちらも種類は豊富です。

アナルバイブ	アナル用のバイブレーター。挿入するだけでなく、性感ポイントを刺激する振動や動きをしてくれます。
アナルローター	アナル専用のローター。形状はさまざまで、スティックタイプ、アナルプラグタイプ、前立腺刺激グッズタイプなどがあります。
ピンクローター	クリトリスなどを刺激するのに人気のピンクローターですが、アナルに挿入して楽しむマニアもいます。
スティックローター	持ち手とローター部がスチールパイプで繋がれた、ロングタイプのローター。アナル挿入にも使いやすいグッズです。
電動マッサージ器	電動マッサージ器は肛門部へのマッサージに使用できます。また小型のものをアナルに挿入するマニアもいます。

◎主な拡張系グッズ

アナル拡張を目的とした代表的なグッズです。これらを使うとよりラクに拡張することができます。

アナルプラグ	アナルの拡張を目的としたプラグ。いちじく型、たまご型などがあり、サイズに合わせて拡張を段階的に行えます。
アナルバルーン	アナルに挿入して空気で膨らませるタイプの拡張グッズ。挿入部の形状は小さいものから大きなものまであります。
拡張スティック	スティック型の拡張グッズ。プラグよりラクですがストッパーにはなりません。大小何本かのセットで販売されています。
クスコ	膣を広げ内診するための医療用グッズ。入り口が細いためアナル拡張にも使用できますが、説明書を読んで使いましょう。

◎その他のグッズ

他にもおしりエッチをより楽しめるグッズはあります。ここではそんなグッズを紹介します。

エネマグッズ	浣腸器です。イチジク浣腸や注射器型の浣腸、エネマシリンジなど、様々な種類のものがあります。
コスチューム	コスプレをすると、また違った雰囲気でおしりエッチを楽しめます。マンネリ防止のために活用していきましょう。
マシンバイブ	電動ピストン運動で女性器やアナルを刺激する強力なバイブレーター。熟練者の中にはこれを好む女性も一部存在します。



挿入系グッズ

How to sex plays of anal for beginners.

❖ アナルバイブ

PVC 素材（塩化ビニル樹脂）などの柔らかい素材で作られたスティックタイプのアナルグッズです。サイズは細身から少し太めのものまであり、最近はそれらが数本セットで販売されていることもあります。

形状は挿入しやすいように先端が細めになっています。また肛門へ刺激を与えるため、挿入部がビーズ状になっているものが一般的です。

使用方法は潤滑剤を塗ってそのままアナルにゆっくりと挿入し、女の子が快感を得られるよう小刻みに刺激してください。

❖ アナルパール（アナルビーズ）

丸い玉をヒモや樹脂などで繋げたアナルグッズです。アナルビーズとも呼ばれます。玉は PVC や鉄製など様々です。中で玉が性感を刺激し、さらに挿れる際や抜く際に肛門部を刺激する仕組みになっています。

使用方法は潤滑剤を塗って玉をひとつずつアナルへ挿入していき、出したり挿れたりを繰り返して快感を与えます。

❖ アナルディルド

アナル専用に作られたディルド（張り型）で、女性器用よりも細身なのが特徴です。素材は PVC、シリコン製などがあります。

使用方法はアナルスティック同様、潤滑剤を塗ってそのままアナルにゆっくりと挿入し、女の子が快感を得られるよう小刻みに刺激してください。スティックより太いので、肛門部分が痛くならないような動きを心がけましょう。

❖ 前立腺グッズ（男女兼用）

女性の子宮頸部を刺激できる男女兼用の前立腺グッズです。サイズは小さいものが多く、使用方法は商品により違います。説明書などを読んで、専用器具ならではの快感を体験させてあげてください。



illustration : O.RI



振動系グッズ

How to sex plays of anal for beginners.

❖アナルバイブ

アナル用のバイブレーターで、アナルディルド同様、女性器用よりも細身になっています。挿入して振動させる構造で、形は男性の前立腺や子宮頸部を刺激する形状のものが現在は増えています。

使用方法は女性器用バイブと基本的には同じですが、あまり激しく動かさないほうが女の子は快感を得やすいです。

❖アナルローター

アナル用のローターで、ハンドフリーで使用できるプラグ型のものが一般的です。男性の前立腺への刺激を目的にしたものが多いですが、女性も快感を味わうことができます。

使用方法は潤滑剤を塗ってアナルへゆっくり挿入するだけです。男性が動かしたりする必要はありません。

❖ピンクローター

クリトリスや乳首への性感に使用されるピンクローターは、肛門や肛門周辺部への刺激に使用すると効果的です。また、アナルに挿入して入り口付近を刺激することにも活用できます。

❖スティックローター

持ち手とローター部の間にパイプがある長めのローターです。アナルに挿入して性感ポイントを刺激することができます。もちろん肛門周辺部への刺激にも活用できます。

❖電気マッサージ器（電マ）

電マも肛門への刺激に効果的です。肛門を押すようにして使います。最初は「弱」で慣れさせたほうがいいでしょう。また、アナルセックスの際に女性器を刺激するなど、補助的なグッズとしても重宝します。



illustration : O.RI



拡張系グッズ

How to sex plays of anal for beginners.

❖ アナルプラグ

アナルの拡張や浣腸時の排泄ストッパーとして使用されるアダルトグッズです。形状はイチジク型、たまご型、棒型などがあり、前立腺や子宮頸部を刺激する形状のもの、振動式のものもあります。

形状は小さいものから大きなものまで様々で、最初は小さなもので慣れさせ、次第に大きくして拡張していきます。挿入の際はかならずたっぷりと潤滑剤をつけてから挿入してください。

❖ アナルバルーン（拡張バルーン）

挿入部を空気で膨らませることで拡張するアダルトグッズです。潤滑剤を塗った挿入部をアナルに挿れ、そこから持ち手のポンプで空気を送り込み、挿入部を膨らませていきます。女の子が我慢できる大きさまで拡張できるのが大きな魅力です。

女の子が苦痛を感じた時は、すぐに空気を抜いてください。そうすればすぐ女の子もラクになれるので、不安も少ないはずです。

❖ 拡張スティック

細いものから太いものまでセットになった、アナル拡張専用の木製スティックです。最近のアダルトショップではあまり見られませんが、海外では拡張によく使われてきたアナルグッズです。

使用方法はアナルプラグと一緒で、細いもので慣れさせて次第に太くしていき、拡張します。木製なので肌には馴染みにくく、SM プレイなどを好む M 女性や、熟練者向けの拡張グッズといえます。

❖ クスコ（膣鏡）

本来は膣を拡大して内視するための医療器具ですが、おしりエッチの際の拡張にも使用できます。使用方法は、アナルにゆっくり挿入し、持ち手部分を握って拡張、ストッパーでとめる仕組みになっています。



illustration : O.RI



Lesson. 06 応用編「グッズを使ったプレイ」

アナル性感以外のプレイ

How to sex plays of anal for beginners.

❖二穴プレイの楽しみ方

他にもおしりエッチに使用できるアダルトグッズはいろいろあります。また、これまで紹介したグッズでも、アナル性感だけでなく様々な二次的興奮や快感を与えてくれる使い方があります。

ここではそんなグッズを使用したいくつかのプレイの例を紹介していきましょう。まず最初は『二穴プレイ』です

二穴プレイは女性器とアナルの両方に挿入するプレイで、アナルの快感だけでなく膣の快感も味わえるため、おしり好きな女の子にも人気のプレイのひとつです。複数の男性とプレイするのがアダルトビデオなどではよくありますが、誰もがプレイできる同性パートナーがいるわけではありません。そのため１対１でのプレイの場合は、一方の穴にアダルトグッズを挿入して二穴プレイを楽しみます。

❖どちらの穴にグッズを使うか

二穴プレイをする場合、ペニスを女性器に挿入するか、アナルに挿入するかは好みでかまいません。おしりエッチが好きな男性はアナルのほうにペニスを挿入する方が多いと思いますが、その場合は女性器のほうにグッズを挿入してください。

女性器にグッズを挿入する場合は、グッズも女性器用のものを使用しましょう。そのほうが快感やオーガズムを得やすいからです。バイブならアナル用ではなく、女性器用を使用してください。

逆の場合は、アナル用のグッズを使用します。ただし女の子がおしりエッチに慣れていたら、女性器用のバイブをアナルに挿入しても問題ありません。そのほうが「複数の男性にされているようで気持ちがいい」という女の子も多いので、女の子の好みで選ぶといいでしょう。

❖拘束プレイの楽しみ方

相手がＭ性の強い子であれば、拘束具を使ってプレイするのもよい

でしょう。緊縛プレイなどはそれなりの技術が必要になるためすぐにはできませんが、手枷や足枷、ボールギャグなどの口枷などは、購入すればすぐに使え、女の子も拘束感を楽しむことができます。

ただし女の子がまだ慣れていない場合、拘束プレイは避けるようにしましょう。なぜなら身動きがとれず逃げられないことで、不安や恐怖心を過度に煽ってしまうことがあるからです。また、口枷をしてしまうと女の子の口が塞がり、本当にやめてほしい時にその声がうまく伝わりません。ですので、拘束プレイはお互いがおしりエッチに慣れてからしたほうが安全です。

❖エネマプレイ（浣腸）の楽しみ方

エネマプレイは排泄を楽しむプレイだと思われがちですが、浣腸という行為や便意を我慢する姿を楽しむプレイでもあります。

便意に耐え、悶える女の子の姿を見るのも、それだけで男性を欲情させるプレイになります。また浣腸は腸内の洗浄にもなるので、その点でもメリットのあるプレイです。排泄姿を見られたくない女の子も、トイレで排泄できるのであれば受け入れてくれる可能性も高いはずです。

浣腸で使用される液体は、主に次の２つです。

浣腸液	排便を促す成分が入った薬品です。イチジク浣腸など医薬品としての浣腸に使われています。薬のため短時間での連続使用はひかえましょう。
温水	浣腸用器具を使用して微温湯を浣腸するのも一般的です。副作用もありません。水はお腹を冷やしてしまうため、20度前後のお湯を使用しましょう。

浣腸液は排泄を促すものなので、より便意が激しくやってきます。ただし、一度ですべて排泄しきれず何度も便意が来てしまうことがあるため、おしりでプレイする際は浣腸後に時間を空ける必要があります。

ぬるめのお湯の場合は排泄を促す成分がないため、浣腸液のようにしばらくしてからまた便意が来るといったことはありません。また、お湯のため何度か繰り返しても体に負担が少ないのがメリットです。

そのため、エネマプレイをする場合は、ガラス浣腸器やエネマシリンジなどで微温湯浣腸をすると、手軽に楽しむことができます。

❖コスチュームプレイの楽しみ方

おしりエッチの中でも最も手軽にできるのがコスチュームプレイです。以前はコスチュームの種類も少なく、粗悪で高価なものがほとんどでしたが、現在は安くて種類も豊富になりました。制服系やヲタク系の衣装など、自分好みの衣装を女の子に着せてプレイすれば、おしりエッチもさらに楽しく興奮できるものになります。

アダルトショップには、お尻や女性器の部分が開いた衣装やランジェリーも売られています。着衣のままおしりエッチが楽しめるので、これらもマニアの間では人気があります。

また、コスチュームプレイは多くの女の子が好きなプレイです。なぜなら可愛い格好をするのが嫌いな女の子は少ないからです。

コスプレさせることで女の子もマニアックなプレイに前向きになってくれます。これはいわゆる変身効果と呼ばれるもので、コスプレすることで普段とは違う自分を受け入れやすくなるのです。

もしパートナーがおしりエッチに消極的な場合は、可愛らしいコスチュームを買って気分を高揚させてみるのもひとつの手です。

❖使用後はしっかり殺菌消毒

直腸には様々な雑菌がいるため、プレイ後のグッズにもそうした雑菌が付着しています。そのため、プレイが終わった後は必ずきれいに洗うようにしましょう。

洗浄の方法ですが、まず汚れを水洗いし、さらに薬用石鹸などできれいに洗い流します。そして、最後に消毒用のアルコールなどを吹きかけて、完全に殺菌します。

洗面所などで洗った場合は、洗っている時に雑菌が飛び散っている可能性があるので、洗面台自体をきれいに水洗いしてアルコール消毒するといいでしょう。衛生面をきちんとしていれば、性感染症などの問題も起こりにくくなりますし、女の子も安心してプレイできます。

最近は『グッズクリーナー』と呼ばれるアダルトグッズ専用の消毒グッズも販売されています。これは数十から数百種類の様々な菌を殺すだけでなく、グッズ本体に残る匂いも消す効果があるので、アダルトグッズを買う際に一緒に買っておくと役に立ちます。



illustration : O.RI

comic：ナユザキ ナツミ

お尻が好きなら知っておきたい！愉しく健全なおしりエッチのための雑学コラム

尻 おしりコラム 全国のおしりマニアに聞いたおしりエッチできる彼女の見つけ方

おしりエッチがしたくても、相手がいなくてはできません。また、せっかく彼女ができても、彼女がおしりエッチをさせてくれるとは限りません。ではどうすればおしりエッチができる彼女ができるのでしょうか？　過去に弊社『お尻倶楽部』にパートナーとのおしりプレイを投稿していただいたマニアの方々にその秘訣を聞いてみることにしました。

するとマニアの方には大きく２つのパターンがあることがわかりました。ひとつは『自分の彼女をおしりエッチ好きにしてきた派』。そしてもうひとつが『最初からおしりエッチ好きな子を見つけてプレイしてきた派』です。

前者は本書の内容とほぼ同じなので割愛しますが、後者は最初からおしりエッチが好きな子を見つけてきているとのこと。実に参考になります。ではどういう方法で見つけているのかというと、これが実に簡単。ネットの掲示板やSNS、雑誌の交際希望欄などで最初から「おしりエッチが好きな子」を募集するのだとか。そんな方法で簡単に相手が見つかるの？と、これを読まれた方は思うでしょうが、話を聞くと皆さん、これまで数多くの返信があったそうです。

また、おしりエッチ専門のブログやサイトを作ると興味のある女の子が来るので、訪問履歴が残るブログやサイトならそこから相手にアプローチすることもできるとのこと。おしり好きを隠さず、公にすることが何よりの近道なようです。

お尻漫画⑥ 言ってくれれば…





いますぐデキる！図説 おしりエッチマニュアル

Lesson.07 - 攻略編

女性のタイプ別 おしり攻略術

Basic knowledge of anal sexual plays.

最後は女の子のタイプ別攻略法を紹介します
マニアックでエッチなプレイは女の子も興味津々
これを参考に素敵なパートナーを見つけてください

【特別付録】

illustration : O.RI



Lesson. 07 攻略編「女性のタイプ別おしり攻略術」

ウブ少女タイプの攻略術

How to sex plays of anal for beginners.

❖育て方次第で『変態少女』に成長

男性経験の少ない女の子は、おしりエッチに対する抵抗が強い反面、ハマるとそれが原体験となっておしりマニアになります。実際、少女時代におしりエッチを経験し、そこで快楽を知ったことで、おしりマニアになったという女性は世の中にたくさんいるのです。

そのため「自分好みのおしりマニア」に成長させられるというのがこのタイプの魅力。ただしオーガズムの経験のない子も多いため、おしりでもイキにくい傾向があります。また、苦痛を感じてトラウマになりやすいのもこのタイプ。優しくリードしながら、女性器とおしりの両方のオーガズムに目覚めさせてあげるようにしましょう。

性格

性に対して好奇心旺盛ながら、あまりそれを表には出せないタイプ。そのため男性にリードしてもらうことを好み、相手を信頼すると徹底的にその男性の性癖に染まりやすいのが特徴。甘えたがる部分もあるので、優しくしてくれる男性を好む。

攻略

①攻略の基本は「とにかく優しくリード」。
②女性器でのオーガズムを知らない女の子も多いので、まず女性器でイカせてあげると攻略しやすい。
③若いため筋肉に張りがあり、自意識も過剰気味なのでアナルを緩めるのも一苦労。より時間をかけて少しずつ開発していくことを心がける。
④アナルの開発以上に女性器でのセックスをするようにする。アナルしかしないと、男性側の愛情を疑い関係が上手くいかなくなることも……。
⑤快感を覚え始めても焦りは禁物。優しいリードを続けていけば、どんどん男性を信頼していく。

注意

マニアックなプレイへの抵抗感が強いため、無理強いするのはNG。苦痛がトラウマになりやすいので時間をかけてやさしく開発していきたい。


illustration : O.RI.



Lesson. 07 攻略編「女性のタイプ別おしり攻略術」

お姉さんタイプの攻略術

How to sex plays of anal for beginners.

❖ 褒めてのせればおしりエッチ好きに

お姉さんタイプの女の子はプライドが高め。そのため性に積極的な女の子でも「嫌なことはしたくない」という子が少なくありません。

こういう女の子を攻略する方法は、できるだけプライドを傷つけないように扱うことと、相手を褒めてのせることです。ただお願いするのではなく、その子が魅力的だからしたいのだとしっかり伝えましょう。

またこのタイプは「女子力アップ」という言葉が好き。おしりトレーニングがヒップアップ効果や膣圧の向上、体調やメンタルの改善などに繋がることを積極的に説明すると、やる気をおこします。コスチュームやプレイする場所など、雰囲気作りを心がけるのも大切です。

性格

性に積極的だが相手の欲望のために自分を犠牲にするのは苦手。またプライドが高いので、気持ちよくなれるセックスは好きだが、おしりエッチのような苦痛のイメージがあるものは好まない。アブノーマルなプレイを好むイメージもあるが、実は少数派。

攻略

①攻略の基本は「プライドを傷つけない」。
②きれいなホテルへ連れて行くと気分が高揚し、おしりエッチを許してくれることもあり。
③男性経験が豊富な子が多いので、女性器などの刺激で気持ちよさを常に与え続けることが大事。
④きれいであることを重視するので、セクシーランジェリーなどのコスチュームですると気分が高揚して普段よりおしりエッチに前向きになりやすい。
⑤快感を覚えると積極的になる。また、おしりのトレーニングが女子力のアップに繋がることを説明すると、おしりエッチにも積極的になる。

注意

プライドの高さから、苦痛に対しては非常にナーバスになりやすい。プレイ中も相手がいかに魅力的かを言葉に出して伝え、エッチな気分にさせよう。


illustration : O.RI.



Lesson. 07 攻略編「女性のタイプ別おしり攻略術」

人妻熟女タイプの攻略術

How to sex plays of anal for beginners.

❖常に欲求不満でおしりにも積極的

おしりエッチの相手を探す際、最も攻略しやすいのが人妻熟女タイプです。出会いが少なく、また常に欲求不満な彼女たちは、それらをすべて発散するために積極的に快楽を求める傾向があるからです。

人妻熟女タイプの女性たちを攻略する上で一番大切なのは、相手を人妻や熟女としてではなく「ひとりの女性として扱うこと」です。年齢を重ねても女性はつねに女でいたいもの。そうやって扱ってくれる男性には、年齢の負い目もあり献身的に尽くそうとする傾向があります。

子供を産んでいる女性は、少しくらいの苦痛も我慢できます。そのため初心者の男性でも受け入れてくれる包容力もあります。

性格

性に積極的で欲求不満な女性が多い。また女性として扱われたい願望が強く、自分を愛してくれる男性には献身的に尽くす傾向あり。相手のテクニックが未熟でも優しく見守ってくれる、甘えさせてくれるなど、若い男性ほど魅力的な存在。

攻略

①攻略の基本は「ひとりの女性として扱う」。
②おしりエッチがしたいことをハッキリ言ったほうが、回り道をせずすんなりプレイできる。
③人生経験が豊富な分、相手からの愛情が快感に変わりやすい。テクニック以上に、愛情をもったプレイを心がけたほうが感じやすく、イキやすい。
④出産を経験している女性ほど、アナルが緩みやすい。その場合、拡張も他の女の子よりしやすい。
⑤欲求不満な女性が多いため、お願いすれば自宅トレーニングをしてくれる可能性も高い。個人トレーニング用のグッズを購入してプレゼントしよう。

注意

包容力があるため男性側が甘えがち。そのため無茶なプレイでおしりを傷つけてしまうことも。他の女の子と同様に、プレイには細心の注意を払いたい。


illustration : O.RI.



Lesson. 07 攻略編「女性のタイプ別おしり攻略術」

M女性タイプの攻略術

How to sex plays of anal for beginners.

❖おしりエッチでM度もアップ

女の子の中には、男性に責められることで興奮してしまう女の子がいます。いわゆる『M女性タイプ』の女の子です。

このタイプは男性が「おしりエッチをしたい」と言うと、断らずに受け入れてくれる子が多いのが特徴です。そのため攻略すら不要なタイプといえますが、逆にこちらがおしりエッチをしたいのに言えない場合、それに気付いてはくれません。なので、相手がM女性タイプだと思った時は、自分からはっきりとそうしたい旨を伝えましょう。

ただし、責められることに興奮するといっても、やり過ぎるのはケガの元です。相手が安心してM性を発揮できるようにプレイしましょう。

性格

好きな男性にお願いされると断れない、責められると興奮してしまうタイプ。おしりエッチも断らない上、多少の苦痛も快感に変わる。ただしケガなどをさせない信頼できる相手に責められたいという思いも強いため、信頼できない相手を嫌う傾向もあり。

攻略

①攻略の基本は「M性を刺激して快感を与える」。
②相手に責められたい願望があるので、おしりエッチがしたいと躊躇せずにハッキリ言ったほうが回り道をせずにすんなりプレイできる。
③拘束具やM嬢風のコスチュームと合わせてアナル開発すると、余計に興奮して感じる傾向あり。
④苦痛はスパンキングなどで与え、アナルへのプレイ自体は快楽を与えるようにする。
⑤一番効果的なのは連続オーガズムで苦しい状態にすること。苦しいほど快楽を与えられると、M性が刺激されておしりエッチにハマっていく子が多い。

注意

男性の激しい行為もM性で受け入れてしまうことが多いので、プレイが激しくなり過ぎたり、ケガや後遺症にならないように注意してプレイする。


illustration : O.RI.



その他のタイプの攻略術

How to sex plays of anal for beginners.

❖ ヲタク少女の攻略

ヲタク少女は二次元の恋愛にしか興味がない印象がありますが、実際には性に積極的な子も数多くいます。最近のAV女優をみても、そのヲタク少女率の高さに驚かされるほどです。

また、アブノーマルなプレイに積極的な子が多いのも、ヲタク少女たちの特徴です。アダルト系のコミックや、女性向けのレディース・コミックなどの影響で、そうしたプレイに対しての抵抗がなく、またアブノーマルなプレイをする自分の姿を妄想している子も多いからです。

そのため、ヲタク少女と恋愛関係になった時は、おしりエッチがしたいとハッキリ伝えたほうがいいでしょう。もしそういったプレイに躊躇する場合は、おしりエッチをしているコミックを読ませるなど、事前勉強をさせながら気持ちを高揚させると効果的です。

❖ ギャル系の攻略

性に奔放そうなギャル系の女の子たちですが、実際は恋愛至上主義的な女の子が多かったりします。ただし、他の子より一歩でも先を歩きたいという願望も強いので、好きな相手であれば受け入れてくれることが多いのも彼女たちの特徴です。

彼女たちは「自分のありのままを受け入れてくれる男性」（包容力のある男性）を好むので、おしりエッチができるかどうかよりも、まずはその点を意識して攻略していくといいでしょう。

❖ S女性の攻略

女性にはS性とM性の両面があり、S性が強く出る女性がS女性と言われます。しかし彼女たちも常にSというわけではありません。また相手によってはMになったりすることもよくあります。

こういう女性は日常のセックスの中でM性を刺激するようにするといいでしょう。女性は基本的に、セックスの時は受け身だからです。

comic：ナユザキ ナツミ

お尻が好きなら知っておきたい！愉しく健全なおしりエッチのための雑学コラム

尻 おしりコラム 相手がいない人でも大丈夫 おしりエッチができる風俗事情

おしりエッチがしたいけれど「どうしても相手が見つからない」という方は、おしりエッチ可能な風俗を利用してみるのもいいでしょう。普通のセックスと違っておしりエッチは違法行為にならないため、全国にはおしりエッチができる風俗店が数多く存在しているのです。

おしりエッチができるお店は、それ自体を売りにしている店がほとんどです。ネットで探せば『AF 専門店』などと書かれているので、探すのに苦労することもないでしょう。こうした店は、都内だけでも数えきれないほど存在します。

業務形態は店により違いますが、大きく分けて店舗型と無店舗型があります。店舗型はヘルスが多く、またSMクラブなどでもM嬢とのAFを売りにしているお店があります。

無店舗型はいわゆるデリヘルです。ただしデリヘルの場合、AF専門を謳っているお店はそれほど多くはなく、女の子によってできる子とできない子がいるというお店が多いようです。また、その場合はおしりエッチがオプションプレイとなっていることが多いため、別料金が必要になることもあります。

店舗型でもお店によっておしりエッチはオプション扱いになっています。トータルの金額を計算した上で、お店を選ぶのがいいでしょう。風俗の場合は相手もおしりエッチのエキスパートなので、初めてでも相手がリードしてくれます。その点もおしり風俗の大きな魅力です。

お尻漫画⑦ 斉藤さん、再び



おわりに

よりおしりエッチを楽しむために
最後のアドバイス

みなさん、ここまで読み進めてもらいお疲れさまでした。

これであなたもアナル攻略ができる……、というわけではありません。こうしたマニュアル本は、そのまま実践すれば間違いなしとはいきません。なぜなら人の個性は誰一人同じではないからです。

最後に特別編として『女の子のタイプ別 おしり攻略術』を掲載していますが、これもあくまで「そういう女性が多い」ということであって、これからパートナーとなるであろうお相手の女性と、全てが合致することは無いといっていいでしょう。

ではなぜマニュアル本は発行されるのか？

それは、攻略のベースになるからです。相手の女性の個性にさまざまなケースを当てはめて、臨機応変に実践するからこそ効果がでてくるものです。そして、それを考えるのはあなたなのです。

その進行は、一日で満足のいく結果がでるケースもありますし、一年かけても不充分に思われるケースも考えられます。それは多分に女性のメンタルな部分に起因してくるのですが、とても根気が必要になってくることもあるのです。

ですが、熱意と知識、そして一番大事な信頼関係をもってすれば、経

験上必ず攻略できると私は信じています。

監修を終えて、アナル初心者の方に読んでもらう教則本として、実践に役立つ本になったと自負しております。この本があなたのアナルライフの一助として活用されることを願っています。

（東本 満）



illustration：まめぞう

casual user's MANUAL



本当にあった 図説 暗黒性風俗ファイル
ライト・マニアック・テキストシリーズ特別編
マニアックラブ研究会
1,435円[税別]
歴史にひそむエロスの暗部に関する実話集！　知的探求者のための知っていてもためにならないエロスの黒歴史！



完全女装マニュアル
りえ坊、花森実咲
1,852円[税別]
最新のメイク術から衣装、体型補正まで、女装子のためのパーフェクトガイド。今日からあなたもオトコノ娘デビュー！



ドライオーガズムのすすめ
りえ坊、真鳥恵、桜宮姫乃、ほか
1,574円[税別]
前立腺マッサージ器のアネロス社初の公式マニュアル。この一冊で前立腺マッサージ性感の全てがわかる！



童貞入門
ライト・マニアック
テキストシリーズ6
マニアックラブ研究会
1,435円[税別]
童貞は最高の初体験の助走期間です。童貞ライフを充実させるための、無垢の男子を磨く「童貞術」！



お尻でエッチしたいの♥ ～実践から学ぶアナルセックス入門～
りえ坊
1,714円[税別]
アナル嫌いになる原因はプロセスの間違いです。お尻での性交は誰でもできます。



今日からオンナノコ!! [改訂版]
鳥山仁、樺昭子ほか
1,429円[税別]
ボディケアからベースメイクにフルメイク。オンナノコになりたいオトコノコのための完全変身マニュアル！

他では読めないマニアックな性の世界を探求する、異色の性マニュアル続々発売

絶賛発売中の三和ムック「ライト・マニアック」シリーズ



二次元彼女とセックスする方法 催眠オナニー実践講座
二次元セックス研究会
2,315円[税別]
催眠導入CDを使って愛する二次元少女と擬似SEX。ソフトなプレイから女性化アナニーまで徹底解説！　催眠オナニー専用付録CD付き。



いかなくても解る 図説 風俗マニュアル
ライト・マニアック・テキストシリーズ7
マニアックラブ研究会
1,435円[税別]
世界に冠たるニッポンのエロス！『フーゾク』の疑問に応えます!!



私の妄想、かなえてください…。
神田つばき
1,759円[税別]
秘かに愉しむ変態セックス入門。もう「マンネリ」なんて言わせない！　女性の本心を知り、アブノーマルへ誘おう！



セックスが危ない！
竹下なな
1,759円[税別]
誰も教えてくれない大人の性教育。男性経験3000人。セックスカウンセラーの実践に基づいた性のアドバイス。



本当に正しいネット恋活術
代田弘
1,429円[税別]
これを読めばあなたも女性の友達ができる!?　本気で彼女が欲しいあなたのための、手取り足取り男女交際マニュアル！



本当に正しいセックス 複数プレイ編
代田弘、鳥山仁
1,429円[税別]
セックスは最愛の人とふたりきりでするもの？　みんなで楽しみたいあなたのための、超実践的セックスマニュアル！

三和出版の二次元ムックシリーズ購入方法

上記商品をお求めになりたい方は、三和出版株式会社の公式ホームページよりご購入いただくか、または通信販売をご利用ください。三和出版の公式ホームページは「http://www.sanwapub.com/」です。通信販売をご希望される方は、三和出版営業部（03-5907-7011）にご連絡ください。商品に関するお問い合わせも、営業部にご連絡下さい。今後とも三和出版株式会社をよろしくお願いいたします。



illustration：ナユザキ ナツミ

SANWA MOOK

いますぐデキる! 図説 おしりエッチマニュアル

2015年11月10日発行

監修：東本 満（『お尻倶楽部』創刊編集長）

表紙イラスト：まめぞう

本文イラスト：
ナユザキ ナツミ
蒼井 遊美
O.RI
夜馬 勝絵（図解イラスト）

発行所■ 三和出版株式会社

〒170-8468
東京都豊島区巣鴨 4-26-10

営業部■ 03-5907-7011
編集部■ 03-5907-7015

発行人■ 小野寺 一
編集人■ 舟山 眞雄
印刷所■ 株式会社光邦

01 基礎編 「おしりエッチの基礎知識」
女の子の意識／おしりの構造／快感の仕組み／注意点

02 拡張編 「おしりの穴の拡張」
準備／おしりをほぐす／肛門の拡張

03 実践編① 「おしりでのエッチ」
正常位／側臥位／背面騎乗位／背面座位／後背位

04 訓練編 「おしりのトレーニング」
ヨガ／お風呂マッサージ／アナニー／プラグ／浣腸

05 実践編② 「おしりでのオーガズム」
メカニズム／メンタルとフィジカル／導き方

06 応用編 「グッズを使ったプレイ」
購入方法／挿入系／振動系／拡張系

07 攻略編 「女性のタイプ別 おしり攻略術」
ウブ少女／お姉さん／熟女／人妻／マゾ etc.

他、コラムや4コママンガも多数掲載!!







禁断のおしりエッチの愉しみ方を、分かり易くイラストで解説!!

SANWA MOOK ライト・マニアック・ガイドシリーズ 02

いますぐデキる!

図説 おしりエッチ マニュアル

発行：三和出版株式会社