

いつものエッチとは一味違う、
彼女をMに誘うプレイを一挙紹介!!

ボンテージ★ラブ研究会 編著

いますぐ**デキる!**

図説

SANWA MOOK ライト・マアック・ガイドシリーズ 08

SMプレイマニュアル

カバーイラスト
まめぞう

解説イラスト

うすべに桜子 / 蒼井遊美

菅野タカシ / 三泊 / きれかわ

漫画

ナユザキナツミ

ソフトSM、羞恥プレイ、凌辱プレイ、苦痛プレイ、拘束プレイ、身体改造…

40種類もの

アブノーマルなエッチを完全解説。

初心者のためのSMプレイガイド!!

もう
マンネリの
エッチは
イヤ…



S A N W A M O O K

いますぐできる！**図説**

ライト・マニアック・ガイドシリーズ08

S M プレイマニユアル

ボンテージ★ラブ研究会／編著

イラスト…まめぞう



はじめに

本書は「SMプレイとはどんなものか？」をSMをよく知らない方々に解説する、初心者向けのSMマニュアルです。

SMプレイというと、少し前までは一部のマニアだけが楽しむものというイメージがありました。ところが現在は、普通のカップルでも「刺激的なプレイがしてみたい！」「Mっぽいプレイがしたい！」と、手軽にSMプレイを楽しむ時代になっています。

そもそもSMが特殊な一部のマニアだけのものだったのは、遠い昔の話です。70年代に起こったSM雑誌のブームの時も、一部のマニアだけでなく「SMというものに興味がある」「縛られた女性の姿を見ると興奮してしまう」という、コアなSMマニアではない読者たちがこぞって買ったからこそ、SM雑誌ブームというものが起こりました。

そうしたライトユーザーに支えられ、SMという文化は今日に至ります。緊縛ブームが起こったのも、普通の女性たちが「自分もあんな風に縛られてみたい」と思ったからこそ、大きな話題になったのです。

SMが好きなライトユーザーも、そして本格的なプレイを好むSMマニアの方々も、最初は皆、SMの世界を見てドキドキする初心者でした。そういう人たちが試行錯誤の中で、様々なプレイを編み出していったことで、現在の多種多様なSMプレイが存在しているのです。

本書は、そんなSMの世界をやさしく、わかりやすく解説しています。そして基本的な知識とやり方、さらにはプレイによる効果やリスクなど

についても言及しています。これもまた、SMを愛する人達が経験の中で見つけてきたものです。

この本を買われた方は、SMプレイに興味がある方々だと思います。どうか皆さんも、この本を読んで様々なプレイを試し、SMの素晴らしさをぜひ共有してください。SMプレイは実際にプレイしてこそ、本当の魅力が伝わるからです。

(ボンテージ★ラブ
研究会)



C O N T E N T S

- 004 はじめに
- 007 第1章「SMプレイの基礎知識」
SMプレイとは何か？ SMプレイの魅力とは？
主なSMプレイの種類 SMプレイの基本
女性をMに導く方法 Sの役割 SMプレイの注意点
- 030 SMプレイの豆知識 ■「Sの一方的な性癖の押し付けじゃない！ SMプレイはSとMの共同作業」
- 031 第2章「ソフトSM編」
ソフトSMとは？ 言葉責め SNS調教 おもちゃ責め
コスチューム・プレイ 奉仕プレイ 首輪 目隠し 口枷
両手拘束 スパンキング オナニー鑑賞 ノーパンプレイ
- 058 SMプレイの豆知識 ■「パートナーがいない男性に贈るMな女の子に出会える主なスポット」
- 059 第3章「羞恥プレイ編」
羞恥プレイとは？ 剃毛 露出プレイ
公開プレイ 遠隔プレイ 浣腸排泄
おもらしプレイ ノーズプレイ
- 076 SMプレイの豆知識 ■「羞恥的な興奮よりも開放感が好き？ 露出プレイマニア女性たちの本音」
- 077 第4章「凌辱プレイ編」
凌辱プレイとは？ 疑似レイプ
痴漢プレイ 貸し出しプレイ
複数プレイ 乱交プレイ 汚辱プレイ
- 090 SMプレイの豆知識 ■「取られるのは愛情が足りない証？ 浮気性Mの貸し出しはリスクが高い」
- 091 第5章「苦痛プレイ編」
苦痛プレイとは？ 鞭打ちプレイ
蠟燭プレイ ピンチ責め
電流責め 針責め アクメ責め
- 106 SMプレイの豆知識 ■「何人ものM女性たちを虜にする モテるS男性たちの特長とは？」
- 107 第6章「拘束プレイ編」
拘束プレイとは？ 拘束具
緊縛プレイ 拘束台
- 118 SMプレイの豆知識 ■「ご主人様の愛奴になりたい！ M女性たちが奴隷志願する理由」
- 119 第7章「身体改造編」
身体改造とは？ 性器開発 拡張プレイ
肥大化調教 ピアッシング タトウー



いまずぐできる！図説SMプレイマニュアル

第1章

SMプレイの基礎知識

SM play's basic method for all beginners couples

SMプレイとは
どんなものなのか？
プレイの種類や基本などを
まずは解説します

illustration by 蒼井遊美

SM play's basic method
for all beginners couples

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

SMプレイとは何か？

互いが深く繋がるための性的ロールプレイ

SMプレイは、SとMという役割を明確化した『性的ロールプレイ』です。Sは「Mを性的に支配する」ことで、支配欲求やサディズム的な性癖を満たし、Mは「Sに性的に支配される」ことで、被支配欲求やマゾヒズム的な性癖を満たす、性的なコミュニケーションなのです。

SMをテーマにした創作物（小説、漫画、AVなど）では、嫌がる相手に無理やり苦痛を与えたり、辱めたりする姿がよく描かれますが、これはあくまで想像の世界のお話です。実際のSMプレイは、もちろんSとMが互いに同意の上でプレイをしています。

またSMというと、鞭で叩くなどの苦痛を与えることが目的だと思われるがちですが、そうではありません。苦痛はSとMの中にあるサディズムやマゾヒズムを煽ったり、支配・被支配関係を明確化するための手段であって、それ自体が目的ではないからです。

SMプレイはセックス同様、信頼できる相手との性の営みです。互いの感情や性癖をSMプレイを通してさらけ出すことで、互いをよく知り、より深く繋がるためのコミュニケーションツールなのです。



SMプレイは2人の絆を深めるコミュニケーション

SMプレイは互いの性的な感情を伝えるためのコミュニケーションツールです。そのため、プレイ以前に愛情や信頼関係が無ければ、一方的な虐待行為でしかありません。



SMプレイはSの一方面的な加虐行為ではありません。愛情や信頼関係が成立しているからこそできる、カップルの性的ロールプレイのひとつです。



いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

SMプレイの魅力とは？

常識的な人ほどSMにハマる

SMプレイを楽しんでいる人たちの多くは、どこにでもいる普通の男性や女性たちです。普段は真面目に働いていたり、学校に行っていたり、普通の主婦として過ごしている人々がSMプレイをしています。

またSMプレイが好きでも、日常的にS性やM性を露わにしている人はあまりいません。ほとんどのSMマニアは、普段は紳士的であったり、常識的な人たちばかりです。

これはなぜかという、SMプレイは『背徳感』を楽しむプレイだからです。背徳感とは、本来あるべき姿から外れることで生まれる感情です。つまり『道徳的観念』がある人ほど、「道徳的に外れる行為（背徳行為）」から生まれる興奮やエロティシズムを、より感じやすいのです。昔から「社会的地位が高い人ほどSMマニアが多い」と言われるのもそれが理由です。「自分は常識人だからSMには興味がない」と思っている人も世の中にはたくさんいますが、実はそういう人ほど、SMの背徳的なエロティシズムの虜になりやすいのです。

秘密を共有する共犯意識

SMプレイにハマる人が多いもうひとつの理由は『共犯意識』です。

SMという言葉が一般的になった現在でも、SMプレイをしているということは、なかなか公にできるものではありません。そのため背徳感も高まるのですが、同時に「人に言えない秘密を2人で共有する」ことにもなり、この共犯意識が2人の絆をより深くするのです。

背徳感と共犯意識は、不倫関係の恋愛でも強く芽生えるものです。不倫がなかなか止められなかったり、普通の恋愛より燃えてしまうのも、この背徳感と共犯意識によって愛情や絆が深まるからなのです。

お互いの性癖や気持ちを共有しやすい

SMが2人の絆を深める理由は他にもあります。

通常の恋愛やセックスの場合、「相手に嫌われたくない」「相手に自分のマイナス部分を見せたくない」という心理から、恋愛が上手くいかないケースがよくあります。具体的な例では、「彼女を気持ちよくさせなければいけない」「彼女をイカせなければいけない」という男性心理や、「自分からはエッチなことがしたいとは言い出しにくい」「もっとこうして欲しいけど言えない」といった女性心理がそうです。

SMプレイは、こうした「対等な関係だからこそ起こり得るコミュニケーションの問題」を、SとMに役割分担することで取り扱います。SがMを支配し、MがSに支配されるという約束事を決めることで、互いのしたい事、してほしい事を、プレイの中で相手に伝えやすくなるのです。そのため、互いの性癖や気持ちも共有しやすくなり、精神的にも肉体的にも絆が深まりやすくなるのです。

相手への性的好奇心を持続できる

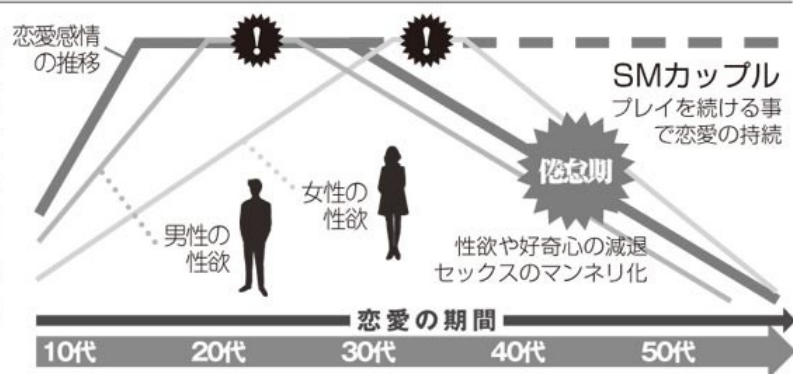
通常の恋愛やセックスの場合、関係が長く続くほどマンネリ化が起こりやすくなります。そのため恋愛やセックスのマンネリ化防止のために、SMプレイにハマるカップルもたくさんいます。SMプレイはお互いの性的感情を刺激し合う行為だからです。

また、例えひとつのプレイに飽きても、SMプレイは他に様々なプレイが存在するので、愛情や相手への性的好奇心が持続しやすいのです。



恋愛のマンネリ化とSMプレイによる効果

恋愛やセックスがマンネリ化すると倦怠期に入ります。これは男女の性欲のピークに差があることも要因です。SMプレイは互いの性を刺激し合うことで、それを防ぐ効果があります。



様々な楽しみ方ができるSMの世界

SMプレイの楽しみ方は、何も部屋の中だけではありません。趣味を兼ねてプレイ旅行に行ったり、デート中に野外でこっそりとプレイするなど、様々な楽しみ方があります。

また、SM系のバーやSM系のイベント、ショーなどに行けば、同じ趣味を持った人たちと出会うこともできます。そうした人たちと仲良くなれば、お互いに刺激し合ったり、時にはプライベートで一緒にプレイするような関係も築くことができるはずです。2人のプレイだけに拘らず、様々な楽しみ方を見つければ、それだけ2人の時間も増え、愛情や絆もより深まっていく。それもSMプレイの大きな魅力です。

女性がSMプレイに魅力を感じる理由

最近ではSMプレイを望む女性たちが増えています。これはSMが世間に浸透したことで、自分のマゾヒズムに気づく女性や、SMプレイに興味を持つ女性が増えているからです。

多くの女性は、自分から「エッチなことがしたい」と言うことに抵抗があります。SMプレイを望んだり、自分をMだと言う女性が増えているのも、実はこうした女性心理があります。SMプレイなら、Sに導かれながら自分のエッチな願望を叶えることができるからです。

人には見せられないようなはしたない姿も、「命令されたから」「拘束されて抵抗できないから」と自分に言い訳できるので、女性らしさという呪縛に隠されたエッチな本性を出しやすいのです。



マゾヒズムの中に隠された女性たちの本音

女性が「SMプレイをしたい」と願う心理的背景には、「女性として愛されたい」「もっと構ってほしい」「愛する人と一緒にいたい」「エッチなことがしたい」という様々な思いが込められています。そのため相手がSMプレイに興味があるからといって、「Mなんだな」「何をしてもいいんだな」などと思っはけません。M願望の中にある複雑な女心をしっかりと受け止めることが、Mへと導く第一歩なのです。





女性は自分のエッチな願望を表に出しにくい社会的状況があります。SMプレイはそんな彼女たちの願望を、プレイで引き出す行為でもあります。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

主なSMプレイの種類

目的によってプレイは変わる

SMプレイには様々な種類があります。一般的には鞭打ちプレイや緊縛プレイ、蠟燭プレイなどがSMプレイとしてよく知られますが、女の子のマゾヒズムや背徳感を煽ったり、支配関係を明確にするプレイは他にもたくさん存在します。

そもそもSMプレイは、「Mをどのようにしたいのか？」という目的がまずあり、その目的のための手段として行われるものです。またMがどんなプレイに興奮し、マゾヒズムを刺激されるかは、Mの性格や性癖によって違います。そのため、それぞれのカップルに合った様々なSMプレイが生まれてきたのです。

マゾヒズムを煽る手段はいろいろある

SMプレイは、主に「Mをどのような精神状態にするか？」でジャンル分けされます。例えば、Mが恥ずかしい状況になるプレイは『羞恥プレイ』と呼ばれ、羞恥心を煽ることでマゾ性を刺激します。

複数プレイや疑似レイプなど、凌辱的な快感を与えるプレイは『凌辱プレイ』と呼ばれます。また、鞭や蠟燭といった、肉体に苦痛を与えるプレイは『苦痛プレイ』と呼ばれ、身動きできない状況や、拘束感による快感を与えるプレイは『拘束プレイ』と呼ばれます。

ただしこうしたプレイは、必ずしもそれ単体で行われるわけではありません。SMプレイの多くは、羞恥と凌辱、苦痛と快感など、複数の感情をMに与えるような、複合的なプレイが行われます。そうした様々なプレイを複合的に行うことで、Mの中に新たな性癖が芽生えることも多いからです。次の頁では、主なSMプレイのジャンルと、そのジャンルの代表的なプレイを紹介します。





ジャンル別SMプレイヤー覧



P031
参照

ソフトSM

SMプレイの基本と
女心を知るための登竜門

Mの自覚が薄い相手に対して、マゾヒズムの悦びを教えるのに適しているのが「ソフトSM」と呼ばれるプレイです。通常の恋愛やセックスに少しだけSM的な要素を入れることで、心の中のマゾヒズムを刺激し、通常とは違った快感を与えます。

代表的な プレイ	言葉責め、SNS調教、おもちゃ責め 目隠し、両手拘束、スパンキング等
-------------	---------------------------------------



P059
参照

羞恥プレイ

日本の「恥の文化」が生んだ
羞恥によるマゾヒズムの解放

Mを恥ずかしい状況に置くことで、羞恥的な興奮や快感を身体に教えるプレイです。SMプレイとは関係なく行われることも多く、Mに限らず愛好者の多いプレイでもあります。SMプレイの場合はソフトSMのひとつとして行われる場合もあります。

代表的な プレイ	剃毛、露出プレイ、公開プレイ 遠隔プレイ、浣腸排泄、おもらし等
-------------	------------------------------------



P077
参照

凌辱プレイ

女の子の心の中に潜む
凌辱願望をプレイで叶える

無理やり辱められたり汚される状況に、興奮や快感を覚えさせるプレイです。Mの中にある被虐的な凌辱願望を、同意の上でプレイすることで目覚めさせます。Sだけでなく、寝取られ願望のある男性なども好んで行うプレイです。

代表的な プレイ	疑似レイプ、痴漢プレイ、汚辱プレイ 貸し出しプレイ、乱交プレイ等
-------------	-------------------------------------

ここで紹介しているプレイは、SMプレイでよく行われるものです。他にも様々なプレイがあるので、自分たちの性癖に合わせて新たなプレイを見つけてみましょう。

苦痛プレイ

肉体に与えられた苦痛が快感へと変化するSMの定番

鞭や蝋燭などで、Mに苦痛を与えるプレイです。一般的にはただ苦痛だけを与える加虐行為だと思われがちですが、実際は快感と併用して与えたりと、苦痛が快感に思えるようなプレイを行います。リスクが多いので注意が必要なプレイでもあります。

代表的なプレイ	鞭打ち、蝋燭プレイ、ピンチ責め 電流責め、針責め、アクメ責め等
---------	------------------------------------



P091
参照

拘束プレイ

抵抗できないM的快感や拘束感による苦痛と快感

相手を抵抗できない状況にする拘束プレイは、他のプレイと併用して行うのが一般的です。ただし、緊縛プレイのように、拘束行為自体で被虐的な快感を味わえるプレイもあります。身動きできない状況になるので、こちらも注意が必要なプレイです。

代表的なプレイ	拘束具プレイ、緊縛プレイ 拘束台を使用したプレイ等
---------	------------------------------



P107
参照

人体改造プレイ

Mの肉体を自分好みに改造

Mとして奉仕しやすい身体へと改造するのが人体改造です。膣だけでなくお尻でも奉仕できるようにしたり、クリトリスなどの性感帯を肥大化させたりします。またピアッシングやタトゥーなど、Mらしい見た目へと装飾する場合があります。

代表的なプレイ	性器開発、拡張プレイ(膣・肛門等) 肥大化調教、ピアッシング等
---------	------------------------------------



P119
参照

いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

SMプレイの基本

相手の反応をしっかりと見る

初めてSMプレイをする人は、まず最初に「Mがどのようなプレイに興奮するか？」を探ることから始めましょう。

SMプレイは、Mの中にあるマゾヒズムを刺激することで、性的に支配したり、自分好みのMへと成長させていく行為です。そのためにはMが興奮しやすいプレイの傾向を知る必要があります。

Mがどのようなプレイに興奮するかは、様々なプレイをする中で反応を見たり、プレイ後の会話などからわかります。

またプレイの中でマゾヒズムが成長していくと、それまであまり興奮しなかったプレイや、抵抗感があったプレイにも反応を示すようになります。こうしたMの変化を見逃さないためにも、常にしっかりと反応を見ながらプレイをすることが大切なのです。

焦らすことでマゾヒズムを促す

実際のSMプレイでは、Mが興奮するようなプレイを積極的に取り入れていくことがポイントになります。そうすることで、プレイにも適応しやすく、被虐欲求や被支配欲求もより強くなっていくからです。

ただしMが悦ぶことをしているだけでは、支配ではなくただの奉仕になってしまいます。そのためSMプレイをする時は、Mが一番してほしいプレイをすぐにはやらず、焦らしてあげることも大切です。

なぜなら人間は「焦らされると余計してほしくなる」という心理が働くからです。SMプレイで最も重要なポイントは、M自身が「もっとしてほしい」と思うようにプレイを通して導くことです。そのためには、ただの「サービスのS」にはならず、Mの感情をコントロールしながらマゾヒズムを促していくようにしていきましょう。

目的意識と緩急を付けたプレイ

SMプレイは目的意識をもって行うことが大切です。

例えば「彼女(または彼)と もっと愛情を深めたい」「もっと自分を好きになってほしい」「自分の性癖に合ったMに育てたい」「エッチなMにしたい」などがそうです。相手の気持ちを理解することと、目的意識があれば、どういうプレイをするべきかも見えてきます。

またプレイの時は「緩急を付ける」ことがとても重要になります。

具体的に言うと、スパンキングの場合であれば、「最初は優しく撫でるように叩き、次に少し強めに叩き、その後に愛撫や焦らしなどを挟みながら、またソフトに叩く」を、繰り返すという流れです。

プレイに緩急を付けることで、Mの中で様々な感情が芽生え、自らマゾヒズムに陶醉しやすくなります。また、プレイの時にしっかりと相手の反応を見ていれば、より効果的に緩急を付けることができます。

逆に激しく一本調子に叩いてばかりいると、肉体的にも精神的にも大きな負担になるので、とても危険です。プレイに緩急を付けるのは、相手を効果的にマゾヒズムの世界へ導くだけでなく、相手の状態をしっかりと確認し、肉体や精神に無理をさせないためでもあります。特に初心者の場合は、相手を見ながら負担をかけないプレイを心がけましょう。



プレイに緩急を付けるための4つのポイント

実際にプレイをする時は、一本調子にならないようにプレイに緩急を付けることで、Mの感情をコントロールしていきます。その際、Mの反応を見ながら以下の4つのポイントを意識して行くと、緩急が付けやすくなります。また、プレイの導入は優しく、相手が興奮してきたら少しずつ強めにしていくのもポイントです。

愛撫

身体を撫でる等のプレイ。性感帯を外す事で焦らしプレイにもなる。叩いた場所などは撫でると感じやすい。

焦らす

次の行為までの時間をわざと空け、焦らすプレイ。言葉責めや愛撫と併用するとさらに興奮や恐怖も高まる。

責め(弱)

相手がそれほど痛みや羞恥を感じない程度のソフトプレイ。愛撫や焦らすのと同様、興奮や恐怖を高める。

責め(強)

強い刺激を与えるハードなプレイ。乱発せず効果的に入れる事と、相手が興奮してからするのがポイント。

セーフワードと状況判断の重要性

SMプレイの中には危険を伴うプレイも数多く存在します。そのため事前に『セーフワード』を決めておくといいいでしょう。

セーフワードとは、危険な状態になった時にMがSにその状況を伝えるための合言葉です。SMプレイでは、Mが自分の気持ちを高めるために「いや」「ダメ」といった言葉を使うことがよくあります。そのため本当に嫌なのか、それとも気持ちを高めるための言葉なのか、判別できない場合があります。そうした状況を避けるためにも、危険な状態になった時のための合言葉を決めておきましょう。

また、仮にセーフワードを決めたとしても、苦しさや遠慮からMが言えない場合もあります。そのためSは常に「Mが今どんな状態にあるか」をチェックしながらプレイするようにしましょう。

プレイを続ける事でSもMも成長する

SMプレイはSがMをリードしていきますが、初心者の場合、あまり上手くできないこともあると思います。そんな時は、Mとしっかり話し合いながら、プレイを考えていくといいいでしょう。

MがSとの出会いによって成長していくように、SもまたMとの出会いによって成長します。SMの世界では、マゾヒズム欲求の強いMと出会ったことで、Sの喜びに目覚めたという人もたくさんいるのです。

SもMもまだプレイ経験の少ない初心者の場合は、Mと一緒に自分も成長していくつもりでプレイをしてみてください。



初心者はSMプレイの熟練者たちに学ぼう

SMに興味があるけど、どうしていいかわからない。そんな時に力になってくれるのが、経験豊富なSやMの人たちです。そういう人たちとたくさん出会い、話をしたり一緒にプレイすることで、SMプレイがどんなものかもよく見えてきます。またパートナーが見つかる場合もあります。

SMバー

SMマニアが集まるお店。プレイ系のイベントなどもある。

SM風俗

SMプレイができるお店。初心者も安心してプレイができる。

SMイベント

SMマニアが集まる。SMバー同様、出会いの場でもある。



恋人同士の恋愛の延長としてのSMプレイや、主と奴隷という本格的なSM関係まで、SMプレイには様々なタイプのやり方が存在しています。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

女性をMに導く方法

相手が何を求めているかを理解する

女性をMに導くためには、女性の気持ちを理解する必要があります。これは女性がSで男性がMの場合も同じです。SMにおける良きご主人様や良き女王様は、異性の気持ちを理解している人が多いのです。

世の中にいるM女性の多くは、虐げられたくてMになっているわけではありません。「好きな男性に必要とされたい」「好きな男性ともっと愛し合いたい」「好きな男性の喜ぶ姿が見たい」という愛情欲求があるからこそ、Mになるのです。過激なプレイを望む、いわゆるドMと呼ばれるような女性も、その根底には愛情欲求があります。

そのため、彼女がSMプレイでどれだけ興奮しても、「Mだから」と安易に思っただけはいけません。SMプレイで興奮するのは、それだけ彼女があなたのことを愛しているということだからです。

女性のエッチな気持ちを高める

女性のマゾヒズムを刺激するためには、心の内側にあるエッチな気持ちを高めてあげる（解放する）ことが重要です。

これはセックスと同じで、気持ちが高まったほうがより快感を得やすくなるからです。Mへと導く場合も、まず女性の気持ちを高め、プレイで快感を得やすくすることが大切なのです。

そのためにはいきなりプレイに入らず、まずは会話や愛撫、キスなどで気持ちを高めてあげましょう。そうしてあげることで、女性もその先の行為を受け入れやすくなります。また『言葉責め』や『拘束』といったソフトなプレイや、SMルームのあるラブホテルへ連れて行く、エッチなコスプレをさせる、といったものも、女性の気持ちを高めMの世界に入り込みやすくしてくれます。

少しずつSMの悦びに目覚めさせる

SM経験がない女性をMへと導く場合は、ソフトなプレイから少しずつ慣れさせてあげましょう。これはSMに興味がある女性であっても同じです。SM経験がない女性に最初から激しいプレイをしてしまうと、SMが嫌いになってしまうことがあるからです。

SMプレイは、『苦痛』『羞恥』『凌辱』といった「負のイメージ」があるものを、快感とリンクさせていく行為です。それには時間をかけてゆっくりと慣れさせていく必要があります。早く自分好みのMにしたいからと無理強いさせると、負のイメージだけが残ってしまい、逆効果になってしまうので、注意が必要です。

達成感があるとプレイにも前向きになる

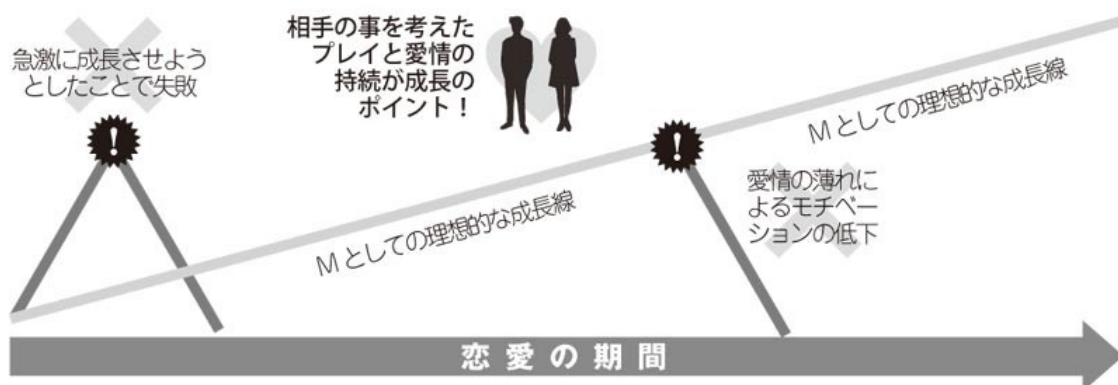
SMプレイは『調教』とも呼ばれるように、Mとしてのトレーニングでもあります。少しずつステップアップさせていくことで、これまでできなかった事もできるようになっていくはずですよ。

その時に、女性が『達成感』を味わえるようにしてあげると、女性もやる気が出て積極的になります。苦手なプレイができた時などは、褒めてあげたりして、彼女の頑張りを認めてあげてください。



Mとして成長させるためには焦らず愛情を注ぐ

女性をMとして成長させていく時は、常に愛情を注ぐことが大切です。愛情がなくなってしまうと、どんなプレイも気持ちよく感じられなくなってしまうからです。また、相手の成長に沿ってプレイを変化させていくことも重要です。急激に自分好みのMにしようと無理強いすると、SMに嫌悪感を覚えてしまいます。



女性は信頼する相手としかプレイしない

女性とプレイする上で愛情と同じくらい大切なのが、信頼関係です。

SMプレイはMのほうがリスクが高いため、信頼できない相手とはプレイをしたがりません。どんなに愛情があっても、実力以上に危険なプレイをしようとしたり、危機意識が薄い相手では、女性も安心して身を任せることができないのです。

逆にSM経験の豊富な人や、危機意識のある相手であれば、安心して身を任せられます。プロの緊縛師が女性からモテるのはそのためです。

もし彼女に「SMがしたい」と言って断られた時は、愛情を疑うよりも自分への信頼度を疑ってください。そして、もし自分が信頼されていないと思うのであれば、日常の中から相手に信頼されるような言動を心がけるようにしましょう。

自分で満足してあげることが女性は嬉しい

女性の多くは、相手が自分のいやらしい姿を見て興奮し、自分とのプレイに満足してあげることによって喜びを感じます。多少無理なことでも頑張る女性が多いのも、相手に喜んでほしいからです。

逆に相手があまり興奮しなかったり、プレイに満足していないと、例え自分がどれだけ気持ちよくても嬉しくありません。なぜなら相手の満足度は、自分の『女としての価値』と同じだからです。そのためプレイ中は変な遠慮はせず、自分のスケベ心を素直に出しましょう。そのほうが女の子も喜びますし、プレイにも積極的になります。



良い関係には日常のコミュニケーションも大切

女性をMに導くためには、日常のコミュニケーションも大切です。普段の会話やデート、セックスがないと、愛情や信頼関係が薄れてしまうからです。多くのM女性にとって、SMは生活の中のかげがえのない一部です。時には愛する人に甘えたいし、愚痴も聞いて欲しいのです。そういう女性の気持ちをしっかり理解しましょう。



SMプレイも
楽しみのひとつ

♥ デート・旅行

♥ 日常の会話

♥ セックス

♥ SMプレイ



女性は男性に上手くリードされる事で、Mとして成長していきます。Mだからと乱暴に扱うのではなく、優しくSMの悦びへと導いてあげてください。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

Sの役割

Mが楽しめないのはすべてSの責任

SMプレイにおいてSは支配者であり、Mは支配される側です。そのため、SMプレイで起こることはすべてSが責任を負います。

プレイ相手がMとしての悦びを感じられないのは、Sのプレイのリードが下手だからです。SMマニアの中には、自分の思い通りにならない相手を「Mじゃない」と切り捨てる人がいますが、それは間違いです。SMプレイを受け入れる時点で、その相手にはMの資質が多かれ少なかれあるからです。「Mじゃない」というのは自分が上手くできなかったことの言い訳でしかありません。

そうならないためにも、上手くできなかった時は相手のせいにするのではなく、よく話し合って良い方法を見つけるようにしましょう。そうやって相手と良い方法を模索することが、相手の気持ちをより深く理解できたり、お互いの関係性を良くすることに繋がるからです。

リスクやトラブルはSが回避する

SMプレイの中には、リスクの高いプレイもたくさん存在します。そうしたリスクの回避も、Sの責任になります。

Mの中には危険なプレイを好む人もいますが、そうした危険なプレイをMに頼まれてする場合も、トラブルはすべてSの責任になると考えてください。なぜなら、結果的にそれをさせるのはSだからです。

そのため、例えMが望んでも、危険だと思うプレイは絶対にしないようにしましょう。そういった判断もSがするのがSMなのです。

こうしたSMによるトラブルは、プレイを長く続ければ続けるほど起こる可能性が大きくなっていきます。次のページでは、そうしたSMプレイにおける主な注意点を紹介していきます。

Mが気持ちよくマゾヒズムの世界に没頭できるのも、すべてはSのリード次第です。相手が喜んでくれなくても、相手のせいにはしてはいけません。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

SMプレイの注意点

肉体的・精神的なトラブル

SMプレイはリスクを伴います。その点をしっかり踏まえないでプレイしてしまうと、プレイを原因とする様々なトラブルが起こります。

SMプレイで最も多いのは、怪我などの肉体的なトラブルです。特に打撃系のプレイや緊縛プレイなどは、安全面を考慮しないで行うと『打ち身』『捻挫』『神経障害』『骨折』などの怪我のリスクが高まります。

また肉体的には問題なくても、Mを過度に追い込むことによる精神的なトラブルもあります。酷くなると『うつ病』『恐怖症』『依存症』『トラウマ』などの精神的な障害が出てしまうので、相手が本当に嫌がるようなプレイは、絶対に避けるようにしましょう。

もしこれらのトラブルを放置すると、症状が悪化するだけでなく2人の関係にも問題が生じます。そうしたトラブルを起こさないためにも、「安全面への考慮」「問題が起こった時はすぐに対応する」「体調が悪い時はプレイをしない」という意識を常に持つておきましょう。

感染症・妊娠・法律上のトラブル

SMプレイでは、衛生面の管理も重要です。不衛生な手や器具で性器や肛門などの粘膜に触れたり、傷ができた場所を消毒しないままプレイすると、病気や性感染症などのリスクが高まります。そのためプレイの前は、手や器具をしっかりと消毒した上で行いましょう。

相手がMで何でも受け入れるからと言って、避妊具を使用しないでセックスをすると、妊娠のリスクがあります。これは自分だけではなく、複数プレイなどの時にも注意が必要です。また、露出プレイなどは法律的な問題もあります。こうした様々なリスクはすべて、Sがしっかりと回避してあげるようにしましょう。



SMプレイで注意すべき主なリスク

肉体的な リスク

鞭や緊縛など、身体に負担をかけるプレイは怪我のリスクがあります。相手が怪我をしないよう、プレイの正しい技術を身に着け、注意しながらプレイしましょう。

精神的な リスク

Mだからと精神的に追い込み過ぎると、恐怖症やトラウマなどの精神的なトラブルが起こります。特に相手が嫌がることを無理強いするのは危険なのでやめましょう。

衛生面の リスク

不衛生な手や器具でプレイをすると、感染症などのリスクがあります。手は事前にきれいに洗い、器具なども消毒して感染症のリスクを減らしましょう。

恋愛の リスク

SMプレイだからと相手に無理をさせたり、体調の悪い時に無理にプレイをすると、相手から信頼を失いかねません。体調や心の状態を考慮した上でプレイをしましょう。

妊娠の リスク

凌辱プレイだからと避妊しないと、妊娠のリスクが高まります。そうした問題を起こさないためにも、どんなプレイでも避妊具をしっかりと使用してプレイしましょう。

法律上の リスク

露出プレイや複数プレイは、一步間違えると犯罪になります（公然わいせつ罪・売春など）。その点を考慮して、犯罪にあてはまらないプレイをするようにしましょう。

もしトラブルが起こってしまった場合は

どんなプレイであっても、絶対的な安全というものはありません。そのため、もしトラブルが起こってしまったら、Sはちゃんと責任を取るようになってください。怪我や病気になったらちゃんと病院に連れて行く、妊娠したら責任を持って育てる、法律に反した場合は自分が責任を取る、などがそうです。最もダメなのはトラブルの責任を追わず、逃げてしまうことです。どんなに従順なMであっても、裏切られれば今までのようには接してくれません。さらなるトラブルにならないためにも、責任を取る覚悟でプレイをしてください。



女の子とのプレイをより楽しむためのSMプレイ豆知識

Sの一方的な性癖の押し付けじゃない！ SMプレイはSとMの共同作業

SMというと、世間では「SはMを自分勝手に弄ぶ人」「Mは苦痛を与えられて喜ぶ人」というイメージがあります。ところが実際のSMプレイはそうではありません。SはMの性格や性癖を理解した上でプレイしますし、Mもまた、Sの行為を何でも受け入れるわけではないのです。

なぜなら、SMプレイはあくまでも恋愛のひとつの形だからです。

SMの世界ではSをご主人様と呼んだり、Mを奴隷と呼んだりしますが、これはもちろんプレイや関係性のための演出上の呼び名です。性的ロールプレイとしてより背徳的で官能的なプレイをするために、そう呼び合っているだけで、その実態はあくまで恋愛の延長にあるものなのです。

だからこそ、SMは多くの男女に愛され、プレイされています。

SMプレイは、あくまで恋愛の延長にある、2人が愛し合い楽しむための共同作業です。だからMも多少のことは我慢したり、相手に喜んでもらおうと尽くすのです。それを理解せずにくらプレイをしても、Mは楽しむことも尽くすこともできないのです。

女心



comic by : ナユザキナツミ



いまずぐデキる！図説SMプレイマニュアル

第2章

ソフトSM編

SM play's basic method for all beginners couples

SM初心者の入り口として
そしてMの気持ちを高める
ツールとしても使える
ソフトSMのやり方を解説します

illustration by うすべに桜子

SM play's basic method
for all beginners couples

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

ソフトSMとは？

手軽にできるが奥が深いソフトSM

ソフトSMは、SMプレイの中でも肉体的・精神的な負担が少ないプレイの総称です。本格的なSMプレイとは違い、手軽に楽しむことができるため、初心者がSMプレイをする時の入り口としても人気があります。また『目隠しプレイ』や『首輪』など、本格的なSMプレイと併用して行われる場合もあります。

手軽に楽しめる上、負担も少ないソフトSMは、SM経験がない相手をMに導く入り口としてもとても有効なプレイです。特に「SMは怖い」「痛いのは苦手」という相手には、恐怖感や苦痛の少ないソフトSMでプレイに慣れさせることで、SMへの抵抗感が少なくなります。

またソフトSMは、女の子の反応を重視したプレイがほとんどです。それも『羞恥』『恥辱』『凌辱』『屈服』『苦痛』といった、SMプレイにおける様々な要素が含まれています。そのため、ソフトSMの経験が豊富なSほど、女の子を上手くMへとリードできる傾向があります。逆に「ソフトSMなどSMではない」と思っているSMマニアほど、自分勝手に相手のことを考えないプレイになりがちです。



「ソフトSM」を楽しむことで得られるメリット

ソフトSMは手軽に楽しめるため、SMの基本的なプレイの流れやコミュニケーションなども、しっかりと学習できます。そのため「プレイにばかりに気を取られ、相手の反応や気持ちを疎かにしてしまう」ということも少なくなり、女の子も安心してSMの世界に入り込みやすいのです。

Point1 SMプレイの基本を学べる

Point2 受け手側も受け入れやすい

Point3 反応をよく見るようになる

Point4 コミュニケーションが捗る

SMプレイの基本は「Mの反応をしっかり見る」ということです。手軽にできるソフトSMであれば、相手をしっかり見て楽しむことができます。



いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

言葉責め

会話の中でマゾヒズムへいざなう

SMプレイの定番と言えるのが『言葉責め』です。

言葉責めは会話の中で相手の感情をコントロールしていくというもので、言葉の選び方次第でエッチにもMにも導くことができます。言葉は最大のコミュニケーションツールなので、下手なプレイよりも言葉のほうが、より女心を刺激することができるのです。

言葉責めには大きく分けて『実況中継型』『聞き取り型』『命令型』『罵声型』の4つがあります。実況中継型は、相手の今の状況をそのまま相手に実況するというもので、「こんなに濡れてるよ」「ほら、いっぱい入ってるよ」などがそのタイプです。聞き取り型は、相手がどんなことをして欲しいのか、本音を指摘するタイプです。「気持ちいいの?」「挿れて欲しいんだろ?」などがこのタイプになります。命令型は、相手に何かをさせる言葉責めです。「自分でパンツを下ろしてごらん」「恥ずかしい所を触ってごらん」などがこのタイプです。最後の罵声型は、相手の恥ずかしいところを指摘するというものです。あまりきつい言葉だと、マゾヒズムが刺激されるより傷ついてしまうので、そこは注意が必要です。



「言葉責め」における代表的な4つのパターン

言葉責めが苦手な人は、この4つのパターンを覚えて上手く組み合わせることを心がけましょう。そうすればプレイのコミュニケーション能力も上がります。

実況中継型

Mの現在の状況をそのまま実況する言葉責め。

聞き取り型

相手をして欲しいエッチな事を聞く言葉責め。

命令型

マゾヒズムを刺激する命令を行う言葉責め。

罵声型

相手の恥ずかしい部分を指摘する言葉責め。

自分で服を脱ぐように命令し、その様子をいやらしく実況する。これだけでもM性の強い相手はマゾヒズムが刺激され、興奮していきます。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

SNS調教

近くにいなくてもプレイが可能

SとMがそばにいなくてもプレイできるのが『SNS調教』です。

これは『遠隔プレイ』と呼ばれるプレイのひとつで、過去には電話を使った『テレフォン調教』や、パソコンや携帯電話のメール機能を使った『メール調教』などが主流でしたが、現在はスマートフォンのSNSアプリを使った遠隔プレイが主流になっています。

よく使用されるアプリは、通話機能やチャット機能を持った無料通話系のアプリ(LINEなど)です。これらは電話やメールでも代用できますが、現在はSNSアプリを使用したコミュニケーションが中心になっているので、こうしたアプリを使ってプレイをする人が増えています。

現在のアプリの多くには、無料通話やチャット機能の他、ビデオチャットやグループチャットなど様々な機能があるので、かつての遠隔プレイよりも多種多様なプレイができるようになっています。

焦らすことでマゾヒズムを促す

SNS調教のやり方ですが、基本的にはかつてのテレフォン調教やメール調教と同じです。遠くにいるMに対して通話やメールでエッチな命令を出し、それを実行させます。主な命令としては「自宅でのオナニー命令」「会社の女子トイレでのオナニー命令」「プチ露出命令」などがあり、それらを「通話やメール、ビデオチャットで実況させたり、証拠の画像を送らせる」というのが、SNS調教の定番となっています。

また、貸出プレイなどの寝取らせプレイでも、SNS調教がよく行われます。第三者とのエッチな行為を、通話やビデオチャットで実況中継させるのです。そばにいない分、SもMも相手に対して想像力を掻き立てられるので、より興奮するプレイとして人気があります。

特定グループでの公開調教も可能

また現在の無料通話系アプリには、グループチャットやグループビデオチャット機能があります。これは複数人でテキスト会話をしたり、複数人でビデオチャットができる機能で、この機能を使えば第三者にプレイを見せたり、命令をさせたりすることも可能です。

テキストのみのチャットでも、画像や動画を送ることができるので、そうした機能を使えば、特定のマニア同士での公開プレイも楽しむことができます。ただし、あまり過激な内容だと法律に触れる場合があるため、複数人で楽しむ場合は注意が必要です。

SNS調教による流出のリスク

SNS調教では、画像や動画などをしっかり管理しないと、何かのきっかけでそれらが流出する可能性があります。これはパソコンでプレイの画像や動画を保存している場合も同じですが、SNSは相手の連絡先とリンクされているため、より身元がバレやすくなります。そのため画像や動画の管理は、しっかりと行う必要があります。

またグループチャットなどで第三者が介在する場合は、そこから流出する可能性もあるので、その点も注意する必要があります。



ソフトSMに使えるスマホの主な「SNSツール」

これまでの遠隔プレイは電話とメールが中心でしたが、現在はスマホの登場により、様々なプレイが楽しめるようになりました。これらはLINEなどの無料通話系アプリにはほぼ搭載されているので、複数のソフトやアプリを使う必要はありません。また、ほとんどが無料で利用できるため、頻繁にプレイすることができます。

通話

インターネットを利用した通話機能。ほとんどのアプリが無料だが、電話より聞き取りにくい場合も多い。

チャット

リアルタイムでテキストを送り合う機能。お互いの会話がリアルタイムで表示されるのでプレイの時も便利。

ビデオチャット

スマホのカメラを使いビデオ通話を行う機能。相手の状況を映像で観ることができるのでプレイの時も便利。

グループチャット

特定の複数人でチャットを行う機能。テキスト、ビデオの両方があり、公開プレイにも活用することが可能。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

おもちゃ責め

正しい使い方 快楽の世界へいざなう

アダルトグッズを使用したプレイも、ソフトSMの世界ではよく行われます。これは『快楽調教』とも呼ばれ、オーガズムを何度も与えることで快楽責めにしたり、何度もオーガズムを繰り返すことでイキやすい身体へと調教していきます。

主に使用されるアダルトグッズは、『バイブレーター』『ディルド』『電動マッサージ器』『ローター』などです。またソフトSMでアナルを責める場合は、『アナルスティック』などのお尻への負担や違和感の少ないものを使用するのがオススメです。バイブやディルドも、あまり大きすぎるものは嫌がられるので、注意が必要です。

おもちゃ責めのポイントは、相手が一番感じるポイントを的確に刺激するという点にあります。例えばバイブは、挿入するだけでGスポットやポルチオを刺激できる設計になっているので、相手が感じるポイントに入ったら、動かさないほうがオーガズムを得やすくなります。

また、人によってイキやすい刺激の強さは違うため、相手によっては弱い刺激で性感帯を責めましょう。あまり強い刺激だと痛みのほうが強くなり、快感やオーガズムを得にくくなるからです。ディルドやアナルスティックなど手動で動かすグッズも、あまり激しく動かすと痛かったり、粘膜が傷つきます。乱暴な責めを避けるのと同時に、摩擦による粘膜への負担を減らすため、必ずローションを使用しましょう。

人間の身体は、興奮していると感じやすくなります。そのため器具を使用する前に、前戯などで気持ちを高めてあげると、よりオーガズムを得やすくなります。プレイ中も言葉責めや愛撫、軽いスパンキングなどで気持ちを高めながら責めれば、これまでオーガズムを経験したことがなかったMでも、マゾヒズムを刺激されイキやすくなります。



ソフトSM向きアダルトグッズ

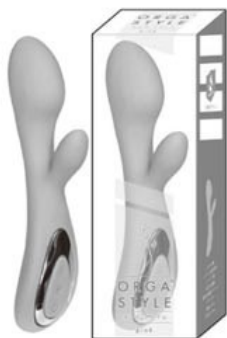
過度な負担をかけないソフトSMでは、使用するおもちゃも性感グッズが中心になります。オーガズムを身体に刻み込む事で快感の虜にしてあげましょう。

女性をイカせる人気アイテム

バイブレーター

バイブ機能で女性器を刺激する定番グッズ。オーガズムを目的として高機能タイプが現在の主流。

オルガスタイル
(ピンク)
価格:3,240円(税込)



自分の力でオーガズムへと導く

ディルド(張り型)

男性器を模したアイテム。手で動かしMを快感の世界へといざなう。責め好きな人向き。

NEW アラブDXL 黒
価格:1,404円(税込)



クリトリスを圧迫して刺激

電動マッサージ器

本来は肩こり用だが、今やクリ責めの定番。ソフトからハードまで様々な快感が得られる。

ピンクデンマ3
価格:4,320円(税込)



女性にも人気の性感グッズ

ローター

クリトリスや乳首など突起した性感帯を責めるアイテム。女性のオナニー用グッズとしても人気。

インスピレーション
BIG(パープル)
価格:1,404円(税込)



おしり初心者も安心して使える

アナルスティック

お尻専用の性感スティック。お尻の経験がないMでも抵抗なく挿れられるので、初心者におススメ。

アナルパラダイス
価格:1,858円(税込)



おもちゃ責めに欠かせない潤滑剤

ローション

アダルトグッズを使用する際に必要なのがローション。滑りを良くすることで摩擦を減らし、さらなる快感へいざなう。

オカモト
ゼロワンローションソフト
価格:1,296円(税込)



いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

コスチューム・プレイ

Mの気持ちを高めるコスプレSM

コスチューム・プレイはソフトSM以外でも行われますが、ソフトSMでも「Mの気持ちを高める」ためによく行われます。

そもそもコスプレは、普段とは違った自分になれることが最大の魅力です。ソフトSMの世界でも、コスプレをすることで「日常では見せないMの本性を出しやすくなる」という効果があります。また、コスプレ自体にテンションが上がる女性も多いので、SM経験のない相手とのプレイの入り口として、コスプレを活用する人も多いのです。

ソフトSMでよく使われるコスプレは、メイド服や制服といった上下関係を象徴するものや、革製の奴隷用ハーネスといった奴隷を思わせるものが一般的です。これは外見から「支配と服従の関係性」をイメージさせることで、Mとしての意識を高めるためです。

もちろん、そうしたコスプレに拘らず、自分好みのコスプレをさせたり、M自身の好きなコスプレをさせてもかまいません。何より重要なのは『非日常』の中にMを置き、マゾヒスティックな性癖やエッチな本性を出しやすくすることだからです。



服装は人間の気持ちに大きな影響を与える

人間は着ている服装に影響される生き物です。これはイギリスのカレン・パイン教授が唱える心理的現象で、事実、警察官や軍人は制服や軍服を着るだけでより自分を強く感じると言われます。また女性も、着る服によって自信を持ったり、逆に自信を失う傾向があります。コスプレも非日常の世界に入ること、違う自分が出せるのが大きな魅力です。Mの場合も「Mらしい服」を着たほうが、Mだという意識がより強くなるのです。



SMの定番コスチュームとして人気のボディーハーネス。羞恥心と被虐欲求、さらに被支配欲求を煽るコスチュームだ。

Guilty ギルティ 21
価格：3,240円(税込)

ご主人様に仕える者の象徴的な衣装であるメイド服。これを着ただけで「命令を聞かなければいけない」という意識が強くなります。これが服装が心理に与える効果です。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

奉仕プレイ

MとしてSに尽くすSMの基本プレイ

奉仕プレイは「MがSに性的な奉仕を行うプレイ」で、SがMを責めるのと同じように、SMでは欠かせないプレイです。

そもそもSMプレイは、MがSに献身的に尽くすよう躡けることも目的のひとつです。そのため奉仕プレイを覚えさせることは、SMプレイを楽しむ上で、とても重要なことなのです。

主な奉仕プレイですが、代表的なものとしては、口と舌で男性器に奉仕する『フェラチオ』。乳首から指先まで、全身をくまなく舐めて奉仕する『全身リップ』。Mがイクことよりも、Sをイカせることを目的とした『奉仕セックス』などがあります。

フェラチオなどは、Mでなくても積極的に行う場合もありますが、SMプレイの場合はSの命令によって行われます。Mがフェラチオをしたいと望もうと、あくまで主導権はSにあるからです。

こうして「奉仕もSの承諾がなければできない」「承諾があれば愛する相手を喜ばせることができる」ということを刷り込んでいくことで、Mの中にある被支配欲求や奉仕欲求が強くなっていくのです。



SMプレイにおける代表的な「奉仕プレイ」

以下は代表的な奉仕プレイです。この他にもSの性癖によって、様々な奉仕プレイを教えてください。ただし困難なプレイはMの成長具合を見てさせましょう。

フェラチオ

口で男性器に奉仕。技術が問われるプレイ。

リップ

全身を舐める奉仕。性感ヘルス的なプレイ。

奉仕セックス

MがSに絶頂を与える事を目的とした奉仕。

アナル舐め

肛門への奉仕だが、初心者には難易度は高め。

テクニックを教えながら褒めて伸ばす

奉仕プレイのテクニックを身につけるためには、何度も繰り返し行うことが大切です。セックスの経験が豊富なMであっても、必ずしも自分に合ったプレイができるとは限りません。そのため、Sがしっかり指導しながら、自分好みのテクニックを教える必要があります。

また、教えている時はできるだけ「良い」「悪い」をはっきりと伝えましょう。何が良くて何が悪いかをしっかり説明しないと、Mはどうしていいかわからなくなってしまふからです。

そして奉仕プレイでもうひとつ大切なのが、テクニックと同時に『奉仕精神』を身につけさせることです。奉仕精神は元からあるMとそうではないMがありますが、奉仕精神の根底にあるのは、あくまで「褒められたい」「認められたい」という欲求です。そのため、上手くできた時はできるだけ褒めてあげることが大切です。

褒められるということは、自分が必要とされているということでもあります。すると人間は、自分から積極的に努力しようとしてします。これが結果的に、自発的な奉仕へと繋がっていくのです。

奉仕のテクニックを指導しながら、その成長を認めて褒める。これが奉仕プレイを上達させるための基本になります。



Mにはご褒美をあげるより褒めたほうが良い理由

SMでは相手を認める時に『ご褒美』という言葉がよく用いられますが、ご褒美はそれ自体が目的化してしまい、向上心が失われてしまう傾向があります。逆に褒められた場合は、褒めた相手のために頑張ろうという気持ちになり、さらに褒められたい、認められたいという意識が『向上心』となり、Mとしての成長も促すのです。

褒める

人は褒められると、褒めた相手のために頑張ろうという意識が働きます。これが向上心へと繋がるのです。



ご褒美

人はご褒美をもらおうと、ご褒美のために頑張ろうという意識が働き、それ自体が目的化してしまいます。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

首輪

首輪は支配と服従の象徴

首輪は本来ペットが付けるもので、中世では奴隷の拘束具としても使われてきました。そのためSMプレイでも、ご主人様のペットや奴隷といった「支配と服従」を象徴するアイテムとして用いられます。

また、首輪にはリードを付けるのが一般的です。Sがリードを持ってMをコントロールすることで、Sの支配下にあることをMに意識させ、被支配欲求を満たすのです。リードを家具などに結んで固定すれば、Mの行動を制限することもできます。首輪は「支配と服従」の象徴としてだけでなく、拘束具としての役目も果たすのです。

リードを使ってMをコントロールする

首輪はそれ自体でもマゾヒズムを刺激するアイテムですが、Sがリードを上手くコントロールすることで、Mに対してより被虐心や被支配の快感を与えることができます。

例えば室内での移動や、ベッドの上でこちら側にしなだれさせる時なども、リードを使ってMの動きをコントロールすることにより、支配されている感覚をより与えられます。

またセックスの時もリードを持ったまま行くと、普段のセックスよりも「支配されている感覚」や「凌辱されている感覚」が強くなり、よりマゾヒズムを刺激したセックスが楽しめます。このように首輪は、ただ首に付けるだけではなく、リードを上手く使うことが大切なのです。

Mにとってリードは、Sと繋がっていることを意識できるアイテムでもあります。リードで引っ張られなくても、持っているだけで支配されている感覚を味わうことができます。ただ首輪を付けるだけでなく、一緒にリードも付けてマゾヒズムをより刺激してあげてください。

首輪選びと使い方の注意点

首輪はペットショップの他、アダルトショップでもSM用のものが売られています。ペットショップの場合は、中型犬以上のものでないと人間の首にははめられないので、注意が必要です。

SMショップにはSM用の首輪が売られていますが、どちらも注意したいのは、付けた時の首への負担です。首輪は長時間付けることも多いので、あまり負担がかからないものを選びましょう。

もうひとつ注意したいのは、首輪を付けたMのコントロールの仕方です。あまり強くリードを引っ張ると、首が締まったり、頸椎などを痛めてしまう恐れがあります。首輪とリードでMをコントロールする時は、「急に力を入れて引っ張らない」「引っ張る時はあまり力を入れ続けず」という点に注意して行ってください。

60cmのリードチェーンが付いたベルトタイプの首輪（首枷）。



調教【首枷】
価格：1,458円（税込）

重厚なスタッズ（鋏）が施された首輪。南京錠と鍵が付属。



トーンフレックス【SM拘束首輪】
価格：1,944円（税込）



SMプレイにおけるリードの正しい使い方

リードで首輪を引っ張られると、Mは屈服感や服従感を味わえます。ただしあまり強く引き続けると危険です。また、無理やり引っ張って移動させるよりも、M自身の意思で移動させたほうがより屈辱感が増します。そのためリードを引くのは移動を促すための合図にして、M自身の意思で歩かせるようにしましょう。

☑ 首輪は少しずつ力を入れて引く

☑ 引くのはMに移動を促すため

☑ 移動自体はMの意思で行わせる

☑ 急に強く引っ張るのは厳禁



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

目隠し

目隠しすると身体も自然と敏感になる

目隠しはMの視界を遮ることで、「何をされるかわからない」という不安感や興奮を煽るアイテムです。ただし、それだけが目隠しプレイのメリットではありません。目隠しの最大のメリットは、視覚を奪われることによって、全身の感覚が敏感になるという点にあります。

人間は五感の一部を奪われると、他の感覚で補おうとします。目隠しプレイでは、音や匂いに敏感になったり、肌の感覚がいつも以上に敏感になります。そのため、通常の状態の愛撫よりも、目隠しをしている時のほうが感じやすくなるのです。

そのため、目隠しプレイではじっくりと愛撫することと、Mも感じやすく、さらに支配されている感覚を味わえます。逆に苦痛に対しても敏感になるため、通常以上に強く感じるので注意が必要です。

日用品でも代用できる目隠しプレイ

目隠しには様々なアイテムが活用できます。SMプレイの定番であるアイマスクはもちろん、そうしたアイテムが無くても、ハンカチやタオル、ネクタイなど、日常にあるものでも代用することが可能です。「SMグッズはないけど、そういうプレイがしてみたい」と思った時にも、日用品で手軽にプレイすることができるのが、目隠しプレイの良い点です。

普段のセックスに目隠しプレイをプラスするだけでも、相手はいつもとは違ったマゾヒスティックな快感を味わうことができるので、日常のアイテムを使ってまずは目隠しプレイを楽しんでみてください。

バックルが付いた黒革のアイマスク。



ブラックマリー
Leather Blinder- 革の目隠し -
価格：6,750円(税込)

M自身のストッキングや下着で目隠し

相手が羞恥的な行為に興奮する場合は、履いていたストッキングや下着で目隠しするのもいいでしょう。ストッキングや下着には、日中にかいた汗や足の匂い、恥ずかしい部分の匂いが染み付いています。そうした恥ずかしい匂いを、目隠しをすることで自覚させながらプレイをすると、羞恥心が刺激されてより興奮するはず。ただ視界を奪うだけでなく、同時に羞恥心も刺激する。そうやって様々な効果を狙いながらプレイするのが、SMの醍醐味なのです。



オープンパンティ
ストッキング
価格：756円(税込)

目隠しの時は「焦らしプレイ」が効果的

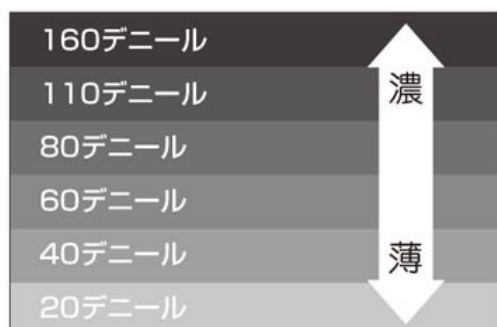
目隠しプレイで一番効果的なのは『焦らしプレイ』です。視覚を奪われ何をされるかわからない状況に、Mは様々な妄想を掻き立てます。「痛いことをされるかもしれない」「エッチなことをされるかもしれない」そんな様々な妄想や感情が、Mの気持ちを高めるのです。その時にすぐにプレイに入るのではなく、敏感になった身体を指先で焦らすように愛撫すると、Mは「もっとして欲しい」という気持ちになります。そうしてたっぷり焦らした後に、性感帯を責めたり、スパンキングなどで苦痛を与えると、より効果を発揮するのです。

目隠しプレイをする時は、焦らずにじっくりと責めてあげることが、Mをマゾヒズムの世界へ導く最も有効な手段なのです。



目隠しに恐怖心を感じるMの場合の対応策

Mの中には目隠しを嫌う人もいます。これは視覚を奪われることで、興奮よりも不安や恐怖心が強くなってしまふからです。そういうMの場合は、うっすらと見える素材で目隠しをすると、恐怖や不安も薄れます。ストッキングで目隠しをする場合、薄手の20～40デニールのものを使えば、視界も完全には遮られません。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

口枷

Mの言語能力を奪う口枷

口枷はMを喋れなくするための道具で、目的に応じて様々なタイプのもがあります。

最も簡単なものは、手ぬぐいなどの長い布を咥えさせ、後頭部で縛るというやり方で、これは『猿ぐつわ』と呼ばれます。完全に声が出せないようにするためには、まず丸めた布を口の中に詰め、その上から長い布を咥えさせて後頭部で縛ります。これは口呼吸が困難になるため、鼻が詰まっている場合は危険なので注意が必要です。

またSMでは、『ボールギャグ』というゴルフボール大のボールを咥えさせる口枷や、棒状の轡を咥えさせるタイプの口枷、開口リングで口が閉じられない状態にする口枷などがよく使われます。

口枷はMを辱める羞恥プレイ

口枷の目的は「上手く喋れなくする」というだけではありません。喋れないことで相手に何も訴えられないという状況が、支配されているという感覚やマゾヒズムを刺激するのです。

また、ボールギャグや開口リング型の口枷は、Mの羞恥心を煽る効果があります。枷をされているので上手く喋れず、口が閉じられないことで唾液が垂れ流しの状態になってしまうからです。さらに、口枷をされていると顔も醜く歪みます。そんな無様な姿をずっと晒すことになるため、口枷プレイは羞恥プレイとしてよく行われるのです。

同じようなプレイのアイテムとしては、歯医者などで使用する『アングルワインダー（開口器）』があります。口を開けたままの状態に固定する器具なので、「上手く喋れない」「唾液が垂れ流しになる」「顔が醜く歪む」という、羞恥プレイならではの楽しみ方ができます。

羞恥心を煽りながらプレイを楽しむ

口枷は、口にはめたままの状態にMを置くことで、自然と唾液などが流れ出し、羞恥的な状況が生まれます。そのため、口枷をしたままの状態でのプレイを同時に楽しみましょう。

自分の恥ずかしい姿を鏡を使って見せるのも、羞恥心を刺激するのに効果的です。他にも恥ずかしい姿を言葉で責めたり、垂れた唾液を舐めたり、指ですくって顔に付けたりと、羞恥的に責める方法はいろいろとあります。

アングルワインダーなどの開口器を使う場合は、そのままイラマチオをすることもできます。口が閉じられないためあまり快感は味わえませんが、「無理やり開けられた口の中に男性器を押し込む」という、SMならではの凌辱的なプレイを味わうことができるのが魅力です。



シリコーンギャグ (S・ブラック)
価格：1,620円 (税込)

洗浄しやすいシリコン製のボールギャグ

調教口枷
【開口Wリング】
価格：1,242円 (税込)

口の奥まで見える
開口タイプの口枷。



声を出させないために便利な「粘着テープ」

「口を完全に覆って声を出させたくない」という時には、口枷よりも粘着テープで口を塞いでしまうという方法もあります。SMでも粘着テープはよく使われ、口を塞ぐ他にも、手足の拘束などに使用されます。粘着テープは、ガムテープのような粘着力の強いものから、養生テープのように剥がしやすいものまで種類も豊富です。

ただし肌が弱いMの場合、接着面がかぶれてしまう事もあります。そんな時に便利なのがボンテージテープです。ボンテージテープはのりを使わず、テープ同士を重ねることで張り付きます。そのため口元から後頭部へぐるっと巻けば、猿ぐつわのような感じで使えるのです。のりを使っていないので、肌の弱いMでもかぶれたりすることなく使うことができます。

ボンテージテープ 20m 価格：1,242円 (税込)

テープ同士を重ね合わせるだけでピタッと張り付く拘束用テープ。手足拘束の他、口枷的にも使える。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

両手拘束

抵抗できないことを自覚させる両手拘束

両手拘束は、「抵抗できない」「支配下にある」という心理を象徴する行為です。そのため、SMプレイでは両手拘束がよく行われます。

両手拘束によるMの心理を知るためには、まずはMをベッドの上に寝かせ、道具などは一切使わず、自分の手でMの両手首を抑えてみてください。Sに好意を持っているMであれば、それだけでマゾヒズムが刺激され、恥ずかしそうな表情を見せるはずですよ。

両手を拘束されて、それを受け入れるということは、すべてを委ねるという意識の表れでもあります。そうしたMの気持ちをしっかりと受け止めることが、ソフトSMでは何よりも大切なのです。

そして、相手の気持ちが高まるように、すぐには違うプレイをせず、まずは言葉責めや愛撫などでソフトに責めてみましょう。そうして「両手を拘束されている」「抵抗できない」という意識を強く持たせることが、マゾヒズムをより刺激していくことになります。

他のプレイをする時は道具を使って拘束

そのまま他のプレイに入る時は、道具を使って両手を完全に拘束しましょう。拘束する道具はロープ、ハンカチ、ネクタイ、ガムテープなど、日常にあるもので構いません。SMショップには拘束用の『手枷』も売られているので、それを使って両手を拘束するのもいいでしょう。

可能であれば、ベッドなどに両手を固定させると、Mは身動きが取れなくなります。すると余計に「抵抗できない」という意識も強くなり、被虐的な気持ちが高まります。その間もただ作業的に行うのではなく、言葉責めなどでコミュニケーションを取りながら行くと、Mの気持ちも冷めることなく、違うプレイへと導くことができます。



手を使って抗うことができなくなる両手拘束は、それだけでMに期待と興奮を感じさせます。その状況をじっくり味わえるようにしましょう。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

スパンキング

叩かれる快感を身体に教え込む

スパンキングは手や平らなもので身体を叩くプレイです。元々、欧米では体罰として『お尻叩き』が行われており、それがSMプレイとして広まった結果、定番のプレイのひとつになりました。

スパンキングは体罰を元に行っているため、手で叩くものの他、欧米でよく使用されてきたパドルやスリッパなどで叩くのも一般的です。ただしソフトSMの場合は、相手の痛みがどれくらいなのかわかりやすいことから、手によるスパンキングが最もよく行われています。

またスパンキングは、最も手軽に「打擲の痛み」を与えられるプレイでもあります。そのため「Mが苦痛に快感を得られるようにするための入り口としてスパンキングを行う」というSもたくさんいます。Mのほうも「鞭で叩かれるのは怖いけど、お尻を叩かれるくらいなら気持ちいい」という人も多いので、ソフトSMでよく行われるのです。

スパンキングは、後述する鞭打ちなどでも重要な「打擲プレイの基本」も学ぶことができます。そのため「いつか鞭打ちプレイがしたい」という人は、まずスパンキングの練習から行ってみてください。



スパンキングで使用される主なアイテム

スパンキングでは手の他、以下の道具でMを叩くのが一般的です。ただしソフトSMの場合は、自分も痛みを感じる手のひらで行うことをオススメします。

手のひら

手を開いた状態で叩く。最も一般的な手段。

パドル

櫛状の道具で叩く。手より痛みがかなり強い。

スリッパ

スリッパの裏側で叩く。パドルよりは弱い。

その他

木の板や雑誌など、平らなものでMを叩く。

Mを快感へと導くためのテクニック

スパンキングのやり方ですが、よほど痛みに強いMでない限り、最初はお尻を叩くようにしましょう。お尻は人間の身体の中でも最も肉が厚く、痛みに強い場所だからです。またスパンキングが上手くできないうちは、過度に強く叩いてしまうことがあります。そうした時に大きな怪我にならないためにも、お尻で慣れるようにしてください。

叩き方ですが、手首のスナップを上手くきかせ、「パチンッ!」と良い音が鳴るように叩きましょう。その方が痛みも少なく、また音の効果でMの気持ちも高まります。逆に手のひらを「ドンッ!」と押し付けるように叩くと、痛みが芯まで伝わり、不快な痛みになります。

ただし、ずっと同じように叩いていても、Mはそれに慣れてしまいます。また強めに叩いてばかりいると、いくら上手く叩いてもすぐにお尻が腫れてつらくなります。そのため、愛撫やソフトなスパンキングを織り交ぜて緩急をつけましょう。最初は優しくにして、感じてきたら少し強めにする、という感覚で気持ちを高めてあげましょう。

同じ所ばかり叩いても、そこばかり痛くなりますし、予測できてしまうので意外性がありません。叩く度に場所を変えて叩いたほうが、Mもどこを叩かれるかわからないので、よりドキドキします。



スパンキングのテクニックを上達させるポイント

スパンキングは叩き方と緩急の付け方、そして叩く場所がポイントです。これらを上手くできるようなれば、Mも痛みから快感を得やすくなります。また、スパンキングでお尻が腫れてくると、より敏感になっていきます。その時に愛撫などを行うと、普段より感じやすくなるので、叩くだけでなく愛撫もしっかり行いましょう。

Point.1 緩急を付けて叩く



Point.2 同じ場所を繰り返し叩かない



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

オナニー鑑賞

見られたくない恥ずかしい姿を見られる快感

人間には「恥ずかしい姿を見られたくない」という欲求と、「相手に自分のすべてを知ってほしい」という欲求があります。その複雑な心理を解放するのが『羞恥プレイ』で、カップルで手軽にできる羞恥プレイのひとつがオナニー鑑賞プレイです。

オナニーは普段、他人に見せられない恥ずかしい行為です。それをSの命令の下で、Mにさせるのです。恥ずかしい姿を見られることは、Mの羞恥心や被虐心、そして屈辱感を煽ります。それと同時に、SMの醍醐味である「他人に見せられないようなことも愛する人と共有できる」という意識も働くため、Sとの絆がより深まるのです。

もしMがオナニーを嫌がった場合は、SがMの指先を持ってお手伝いしてあげましょう。そうやって慣れさせていけば、自分の恥ずかしい姿に快感を覚えていくようになるはずです。

慣れを無くすためにプレイと併用する

自宅で手軽にできる羞恥プレイとしては、他にも排泄鑑賞などがあります。排泄姿を見られるのは、オナニーと同じくらい恥ずかしい行為なので、やはりMの羞恥心を煽ることができるのです。

ただし、こうした行為は繰り返すうちに慣れてしまいます。そのため、ただオナニーをさせるのではなく、オナニー中に愛撫を始めたり、そのままセックスをするなど、Mがより気持ちが高められるようにしてあげるといいでしょう。そうすることで、オナニーを見せることが『義務』ではなく、愛し合うためのプレイのひとつとなります。

放置プレイを嫌う女性が多いのもそうですが、女性は本来、かまってほしくてMになるので、たださせるだけではダメなのです。

ただオナニーさせるだけではなく、様々なプレイと併用しましょう。AV風に動画を撮影し、後で2人で鑑賞するのもオススメです。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

ノーパンプレイ

見られるかもしれないドキドキ感

ソフトSMでは『露出プレイ』も行われますが、最も手軽に楽しめるのがノーパンプレイです。ノーパンプレイはその名の通り、着衣のまま下着だけ付けないというプレイで、ほとんどの人に気付かれることなくプチ露出気分を味わうことができます。

もちろん、ノーパンプレイの時はズボンではなく、スカートを履かせましょう。短めのスカートであれば、階段の上り下りや風が吹いた時に、下着を付けていないのがバレてしまうかもしれません。そのドキドキ感がMの羞恥心を煽り、マゾヒズムを刺激するのです。

露出プレイやエッチなこともすぐできる

ノーパンだと、人の見ていない所でそのまま露出プレイをすることも可能です。またパンツを履いていないので、すぐにエッチなこともできます。着衣なので誰かが来た時にも即対応できるため、本格的な露出プレイが怖いというMでも、安心してプレイできるのがメリットです。羞恥プレイの入り口として、ぜひ楽しんでみてください。



ノーパンプレイでドキドキできる主な場所

街中には「見えるかもしれないスポット」がたくさんあります。完全に見せるのは犯罪になるので、あくまで不可抗力で見えてしまう程度で楽しみましょう。

階段

エスカレーターや階段は見られる可能性大。

公園

芝生でしゃがんだり、ベンチで足を開くなど。

電車の中

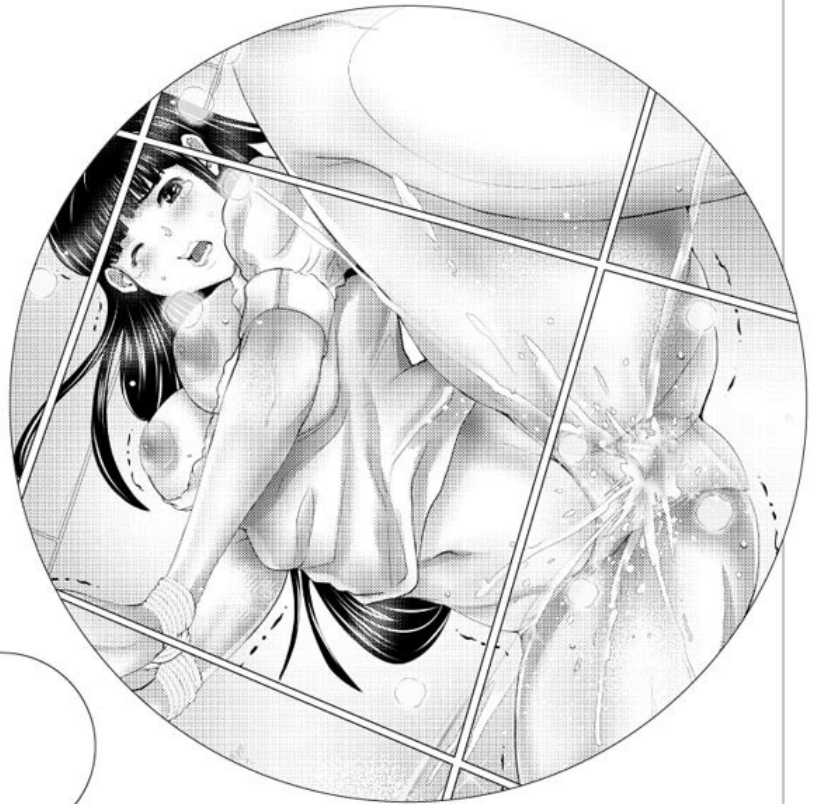
シートで少し足を開くだけでドキドキできる。

ベランダ

手すりの所に行けば下から股間が丸見えに。

風が吹けば大事な部分が見えてしまうノーパンプレイ。マゾヒズムを刺激するだけでなく、見た人も得をする、Win-Winなプレイでもあります。





いまずぐできる！図説 SMプレイマニュアル

第3章

羞恥プレイ編

SM play's basic method for all beginners couples

Mの羞恥心を煽り
マゾヒズムへ導くのが
羞恥プレイです
そのやり方を解説します

illustration by 三泊

SM play's basic method
for all beginners couples

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

羞恥プレイとは？

羞恥心を煽ってマゾヒズムへと導く

羞恥プレイは、Mの羞恥心を刺激してマゾヒズムへと導くSMプレイの総称です。

一般的には『露出プレイ』が有名ですが、これは「第三者に恥ずかしい姿を見せる」という行為が羞恥心を刺激するからです。他にも『公開プレイ』や『遠隔プレイ』など、知らない人に見られたり、知らない人の前でプレイすることで、「恥ずかしい」という気持ちを煽ります。

また『おもらしプレイ』や『浣腸排泄』などは、人に見られる恥ずかしさと同時に、「してはいけない恥ずかしいことをしてしまった」という道徳的な意識から羞恥心を刺激します。

羞恥に興奮してしまうメカニズム

そもそも羞恥心はどんな人間にもあるもので、それ自体がマゾヒズムに直結するものではありません。ただし、人間は羞恥を感じると『活性化兆候』が現れ、アドレナリンが分泌されます。そのため恥ずかしいと顔が赤くなったり、心拍数が増加したり、血圧が上昇します。これは性的興奮状態とよく似たメカニズムで、それを脳が性的興奮と錯覚するのです。羞恥的な行為に興奮する人がいるのもそのためです。

羞恥プレイは、そうした心理をSがプレイで煽ることで、マゾヒズムの快楽へと導いていくプレイです。そのためには、プレイにばかり気を取られるのではなく、Mがどのような心理状態かをしっかり見てプレイしなければいけません。また、Mの気持ちを高めていないと、露出プレイはただの「危険な行為へのチャレンジ」にしかありませんし、それを繰り返せば慣れてしまい、興奮しなくなります。羞恥プレイは、そうならないためにも、Mが羞恥を感じる状況を作ることが大切なのです。

羞恥プレイをする際のポイント

羞恥プレイをする上でとても重要なのは、「羞恥心を煽る言葉」と「恥ずかしい状況のMにSが興奮している」というこの2つです。

露出プレイなどの第三者を意識したプレイは、一步間違えると性的プレイではなく危険なことへのチャレンジになります。すると性的な興奮ではなく、チャレンジすることへの興奮に気持ちが切り替わってしまうため、マゾヒズムはあまり刺激されなくなるのです。

そのため羞恥プレイをする時は、プレイの前、プレイ中、そしてプレイ後に、「いかに恥ずかしいことをしているか」を言葉で伝え、羞恥心を常に煽ったほうが、より性的興奮を感じやすくなります。

さらに、Mは愛するSが自分で欲情してくれると、余計に興奮し、喜びます。逆にSがMにあまり欲情せず、プレイのことばかりに気持ちが言っていると、「プレイがしたいだけなのではないか?」「自分じゃなくてもいいのではないか?」と思いがちです。すると羞恥プレイもただの義務と感じてしまい、あまり興奮しなくなるのです。

そうならないためにも、Sは常に羞恥的な状況にあるMのことを意識し、その姿に興奮してあげましょう。そうすることで、Mも自分の恥ずかしい姿をより意識し、羞恥プレイにハマっていきます。



「羞恥プレイ」にハマりやすいMのタイプ

羞恥心の強さは人間が本来持っている気質に左右されます。つまり性格的に羞恥心が強い人と、それほど感じない人がいるのです。羞恥心が強い人は、仕事や人間関係でストレスを感じやすい真面目な人に多く見られます。これは、真面目さが「恥をかきたくない」という意識の現れで、それゆえ頑張り過ぎてストレスを溜めやすいからです。Mの女性にはこのタイプが多い傾向があります。

真面目

真面目さは失敗したくない、恥をかきたくないという気持ちの裏返しでもあります。

ストレス体質

失敗を恐れて頑張りすぎるため、仕事や人間関係でストレスを溜めやすくなります。

劣等感がある

「自分は人よりも劣っている」という意識は、羞恥心を強く感じる最大の要因です。

集団が苦手

羞恥心が強いと他人の恥も自分のことのように感じるため（共感性羞恥）集団が苦手です。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

剃毛

生まれたままの恥ずかしい姿にする

性器周辺の陰毛をすべて剃ってしまうのが剃毛プレイです。

剃毛をすると、足を閉じた状態でも女性器が丸見えになるため、羞恥プレイの一環として行われます。特に公衆浴場などでは、剃毛した状態で行くと同性の視線を浴びることになるため、とても恥ずかしい思いをしなければなりません。また他人に裸を見せにくくなることから、Mの浮気防止や、自分の所有物である証として剃毛させる場合もあります。

陰毛を剃るのは、M自身が自分でやる場合と、Sが自ら剃る場合があります。Sが剃る場合は、Mは自分の性器をSの前に晒さなければいけないので、それ自体、羞恥プレイの一環として行われます。

剃るのはカミソリとシェービングクリームを使うのが一般的ですが、電気カミソリを使ったり、エステティックサロンでプロに脱毛してしまうという方法もあります。

丸見えの女の部分を第三者に見られる快感

剃毛プレイは、カップル間のプレイとしてだけではなく、露出プレイや第三者とのプレイを意図して行われる場合がほとんどです。

露出プレイの場合、陰毛があれば隠れる部分も、剃毛することですべて丸見えになります。そのため、より恥ずかしい姿を晒さなければならなくなり、余計に羞恥心を煽られることになるのです。

第三者とのプレイでも、剃毛していると性器が丸見えになるため、余計に羞恥心が煽られます。特に複数プレイなどでは、複数の男性たちにすべてを見られてしまうため、より恥ずかしさが増します。

プレイを撮影することを趣味にしているカップルも、剃毛すると性器や結合部がよく見えるので、あえて剃毛するケースもあります。

剃毛すると、女性の恥ずかしい部分が丸見えになります。特に露出プレイなどでは、より過激な姿にもできるので、人気のあるプレイです。



いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

露出プレイ

ソフト露出から全裸散歩まで様々

露出プレイは羞恥プレイの中でも人気のあるプレイのひとつです。

これは露出行為に興奮するMが多いのと同時に、「自分の愛する人の恥ずかしい姿を見られてしまうかもしれない」という状況に興奮するSが多いからです。またMにとっては、露出プレイは肉体的な苦痛を伴わず、羞恥的なマゾヒズムの快感を味わえるプレイです。そのため他のプレイよりも比較的受け入れやすく、愛好者が多いのです。

また露出プレイと言っても、その内容は多種多様です。ソフトSM編で紹介したノーパンプレイや、人のいない場所でこっそりと下着や性器を露出するといったソフトなプレイを楽しむ人もいれば、人の多い場所で隠れて性行為に及んだり、衆目の中を全裸で歩くといった過激なプレイをする人もいます。ただし、どんなに過激な露出プレイをしている人も、最初はソフトな露出行為から初めている場合がほとんどです。

デートや旅行を兼ねて露出プレイ

露出プレイをするためには、何より相手の同意が必要です。露出プレイは肉体への苦痛がないため、比較的受け入れられやすいプレイではありますが、それでも「恥ずかしいから」「見つかったら通報されるかもしれないから」と、嫌がる人もいます。

そういう場合は、デートや旅行を兼ねてプレイに誘ってみるのがいいでしょう。メインがデートであれば、相手も受け入れやすくなります。また旅行の場合、「旅の恥はかき捨て」とばかりに、承諾してくれることもあります。実際、露出プレイを愛好するカップルの多くは、デートや旅行と一緒に楽しんでいる場合がほとんどです。プレイだけに拘らず、一緒に楽しむことを心がけるようにしましょう。

過激な露出は少しずつレベルアップ

過激な露出プレイを楽しみたい人は、Mがそういうプレイを望むように、ソフトなプレイから少しずつレベルアップしてく傾向があります。これはSMプレイ全般に言えることですが、最初から激しいプレイをしても、上手くはいきません。少しずつ露出の快感を身体に覚えさせ、本人がもっとエッチな露出がしたいと思うように導いてあげてください。露出の快感を知れば、野外でのフェラやセックス、オナニー、放尿プレイなど、より過激なプレイにも興奮するようになります。もちろんMの中には、最初からそういうプレイを受け入れる子もいます。

露出プレイ画像を投稿するリスク

露出プレイは犯罪行為になるリスクの高い行為です。そのため、人がいる場所でのプレイは避けたほうがいいでしょう。また、人がいない場所でのプレイであっても、それを写真に撮ってブログやSNSに投稿すれば、通報される危険があります。露出行為に対しては年々世間の風当たりも強くなっており、犯罪抑止のための監視カメラも、現在は至る所に設置されています。露出プレイをしたい人は、そうしたリスクもしっかりと理解しておく必要があります。

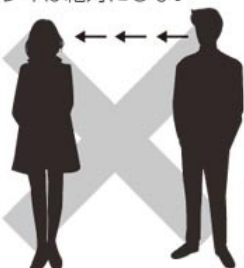


「露出プレイ」と公然わいせつ罪の問題

露出プレイは『公然わいせつ罪』の危険性があるプレイです。わいせつ罪の適応範囲は曖昧なため、すべてのプレイが当てはまるとは限りませんが、「乳房や性器を見せる露出プレイが公になった場合、すべて捕まる可能性がある」と考えておきましょう。以下の3つは、露出プレイをする人はぜひ覚えておいてください。

第三者が見ている

第三者が見ている状態の時は露出プレイは絶対にしない



第三者が近くにいる

見ていなくても第三者がいる場所での露出はバレればアウト



誰もいない場所

誰もいない場所での露出であっても法律上ではグレーゾーン



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

公開プレイ

Mの恥ずかしい姿を第三者に公開

自分たちだけで楽しむのではなく、第三者にMとのプレイを見せるのが公開プレイです。実際に目の前でプレイを見せるケースと、雑誌やネット掲示板、SNSなどでプレイを見せるケースがあります。

現在の主流はインターネットを利用した公開プレイで、手軽にできることから、多くのSM愛好者が利用しています。

ネットで公開プレイをする場合も、事前に撮影した動画や写真を投稿する方法と、リアルタイムでプレイの様子を配信する方法の2種類があります。目の前でプレイを見せるケースも含め、どの方法が良いかは好みによりますが、選ぶ際は「Mがどの方法に一番興奮し、マゾヒズムを刺激されるか？」を考慮した上で行いましょう。公開プレイはあくまで「Mの恥ずかしい姿を公開して辱めるプレイ」だからです。

公開プレイは後述するように流出のリスクがあるので、プレイをする前にMの同意を得ることも重要です。Mに内緒でプレイを公開することは犯罪行為になるからです。また、あまり過激なプレイを公開した場合も、削除されたり、通報される可能性があります。



プレイを撮影する時に使う主な機器

事前に撮影して公開する場合は、ビデオカメラやデジタルカメラ、スマートフォンなどでプレイを撮影しましょう。また配信を行う場合は、PCと接続したWebカメラやビデオカメラで映像を送ります。スマホの場合は、アプリを使えば単体で配信可能です。



デジタルビデオカメラ
高画質な動画撮影が可能。

デジタルカメラ

写真も動画も高画質に撮影することが可能。



スマートフォン
手軽に写真や動画を撮影できる

公開プレイをする際のポイント

公開プレイは露出プレイと違い、第三者に見られることが前提になります。そのため、露出プレイとはまた違った興奮を味わえます。

Mの反応も、2人だけでプレイしていた時よりも、他の人に見られたほうが興奮するはずですよ。これは目の前で見られたり、ライブ配信する場合の話ですが、撮影したデータを投稿した場合も、実際に掲載された自分の姿や、それを見た人たちの反応を見れば、自ずと羞恥心を刺激されるはずですよ。特に女性の場合、自分のエッチな姿を他人に見られ、喜んでもらえると、自分に自信が付きます。またSも自分のMが他人から評価されれば嬉しいものです。公開プレイをする人は、そうした他人の反応が見たくて行っている人も多いのです。

公開プレイにおける様々なリスク

ただし公開プレイにもリスクはあります。ひとつは投稿や配信した動画や写真が、勝手に拡散される可能性があるという点です。特にライブ配信では、プレイ中に顔などが映ってしまう場合があるので、それが流出する危険があります。また目の前で公開する場合も、信用できる相手でないで個人情報が流出する可能性があるため、注意しましょう。



Mを「公開プレイ」できる様々なツール

公開調教をする方法はいろいろあります。かつては投稿雑誌がアダルト投稿の主流で、公開プレイとしても利用されていましたが、現在の主流はやはりネットです。写真や短い動画を投稿できるアダルト掲示板。動画の投稿や配信ができる動画投稿サイトは、一般のマニアの方々の投稿で日々賑わっています。またソフトな内容であれば、SNSで公開するといったケースもあります。

投稿雑誌

アダルト系投稿雑誌での公開調教。モザイクなどもかけた状態にしてくれるので便利。

アダルト掲示板

基本的には写真がメインだが、サイトによっては短い動画を変換して掲載できる。

動画投稿サイト

動画の投稿のほか、配信ができるサイトもある。有料会員制にできる動画投稿サイトも。

SNS

SNSはアダルトに厳しいが、ソフトなものなら投稿可能。多くの人に見てもらえる。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

遠隔プレイ

離れた場所でも遠隔バイブでプレイ

遠隔プレイは、リモート操作が可能なバイブやローターを使い、人に知られずに快感を与えるプレイです。かつては遠隔ローターの総称から『とびっこプレイ』とも呼ばれていましたが、現在は以前とは比べ物にならないほど高機能なリモートグッズが登場しています。

遠隔プレイの醍醐味は、股間にリモート式のバイブやローターを仕込むことで、人がいる場所でもプレイできることです。普段着のままデートをしつつ、こっそりとボタンを押せば、その場でMを快樂の世界へといざなうことができるわけです。

もちろん露出などしていないので、Mが快感に身を振らせていても、周囲はまさかプレイ中だとは気づきません。MもMで、自分がバイブやローター責めをされていると悟られないように、必死に喘ぎ超えや身体の震えに耐えて我慢します。Sはその姿に興奮し、Mは必死に堪えながら羞恥とマゾヒズムの快感に酔いしれる。それが多くのSMマニアに遠隔プレイが愛される理由です。

リモコン操作による支配と服従の関係

遠隔プレイは、Sがリモコンを持つことで主導権を握ります。Mはいつ来るともしれぬ性感帯への振動を、興奮しつつ怯えながら待ちます。この支配と服従の関係が、羞恥心だけでなく、Mの被支配欲求や被虐欲求を刺激するのです。もしスイッチを押すのを止めてと懇願された時は、代わりにいやらしい命令を試してみるのもいいかもしれません。

デートを兼ねた遠隔プレイが終わった後は、すぐにMの股間をチェックしましょう。いやらしい液でたっぷり濡れていたなら、はしたない股間を責め立て、もちろんMにお仕置きです。

衆目の中で不意を突いて快感責め

遠隔プレイをする場所ですが、できるだけ人が多い場所がいいでしょう。電車の中、デパート、イベント会場、白昼の公園、レストラン、映画館など、人が多ければ多いほど、衆目の中で辱められる快感を与えることができます。

リモコンを押すタイミングも、できるだけMの不意を突いたほうがいいでしょう。そのほうが、いつリモコンを押されるかわからないという不安と緊張、そして興奮が生まれます。

ただしあまりやり過ぎてしまうと、さすがに周囲の人もおかしなカップルだと気付きます。もし誰かに声をかけられたら、その時はMが気分が悪いようだとさえ言えば大丈夫です。露出プレイとは違い、通報されたりするリスクが少ないプレイなのも、遠隔プレイの大きなメリットです。

遠隔ローターと専用のポケット付きパンツのセット。



ビートフィット 価格：3,000円(税込)



付属のリモコンで最大3Mの遠隔操作ができるバイブレーター。

【We-Vibe】
Match - マッチ -
価格：18,900円(税込)



スマホを使って操作できる最新遠隔グッズ

遠隔プレイをする時は、バレないようにリモコンをポケットに忍ばせて操作する方法がよく用いられますが、最近の遠隔グッズは、スマホで操作できるタイプもたくさんあります。これらは専用のアプリをダウンロードすることで、Bluetoothを使った操作が可能です。スマホ操作なら、ポケットに隠さなくても怪しまれることはありません。また、Bluetoothを使ったリモコン操作は、一般的なリモコンよりも離れた距離から操作できるものが多いので、少し離れた場所にMを立たせてプレイすることもできます。



【We-Vibe】Jive - ジャイブ -
価格：18,360円(税込)

スマホで専用アプリをダウンロードすることで、スマホでの操作による最大9Mのリモートプレイが可能な高性能型バイブレーター。

浣腸プレイをする際の注意点

浣腸プレイをする場合は、Mの体調に注意してください。体調が悪い状態で浣腸をすると、悪化する可能性があるからです。

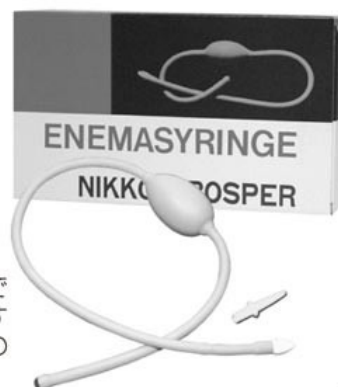
また、初心者は市販の使い捨て浣腸か、ぬるま湯で浣腸をするようにしましょう。ぬるま湯浣腸は比較的安全ですが、それでも大量に入れると危険ですので、Mに確認しながら注入しましょう。

浣腸液を作る場合は、グリセリン液と精製水で作りますが、グリセリン液の濃度は50%を超えないようにしてください。

注入時は肛門をワセリンやローションなどで保護し、浣腸器の先にバリなどの突起がないことを確認してから注入します。バリがあると腸粘膜を傷つけるので危険です。



プラスチック
シリンジ 100cc
価格：626円(税込)
浣腸プレイもできる低価格のシリンジ



ポンプで
浣腸をする
定番の
浣腸器。

エネマシリンジ
価格：2,376円(税込)

上手く排泄できないのは自律神経の問題

浣腸をしたのに、なかなか便が出ない。浣腸プレイでは、こうした状況がよく起こります。これは便が硬い場合や、浣腸液の量が足りない時などでも起こることですが、ほとんどの場合は、恥ずかしさから肛門が開きにくくなっていることが原因です。

人間の肛門は、外肛門括約筋と内肛門括約筋の2つの括約筋によって制御されています。外肛門括約筋は自分の意思で締めるたり開いたりできますが、内肛門括約筋はできません。なぜなら内肛門括約筋は自律神経が制御しており、普段、無意識下でも肛門を締めて漏らさないようにする役目を担っているからです。浣腸プレイでいくらきんでも便が出ないのは、羞恥心から便を出さないように自律神経がブロックしているからなのです。そのため、出ない時は何度も浣腸をしたりせず、Mをリラックスした状態でトイレに行かせましょう。無理に出そうとすると痔などのトラブルの原因になるので、注意が必要です。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

おもらしプレイ

限界まで我慢して漏らす快感

おもらしプレイは、Mの尿意や便意を限界まで我慢させ、そのまま失禁や失便をさせるプレイです。

人間は小さい頃から「おもらしをしてはいけない」と教育されて育ち、その中で道徳観念を形成していきます。おもらしプレイは、そうした道徳観をゆさぶることで、背徳的で羞恥的な快感を与えるプレイです。

おもらしプレイにはいくつか違いがあり、自然の尿意や便意の下に失禁や失便をするパターンと、浣腸などで故意におもらしさせるパターンがあります。また、おもらしの仕方も、着衣のままおもらしをするパターンと、おむつなどをした状態で漏らす、エイジプレイとしてのパターンがあります。これらはSがMをどのように辱めたいのか、Mがどんなプレイに興奮するかによって、やり方を選択します。

おもらしで芽生える罪の意識

おもらしプレイと排泄プレイの違いは、罪悪感の有無です。

どちらも羞恥的で屈辱的なプレイですが、排泄は人間の生理現象に準じた行為なのに対して、おもらしは「してはいけない行為」です。そのため、例えプレイであっても、おもらしをすることは罪悪感に苛まれる行為なのです。

ただしこの罪悪感、マゾヒズムを育てるものでもあります。また、してはいけない事をするという背徳的な快感も、おもらしプレイをすることで得られるようになります。

羞恥心と罪悪感、そして屈辱感。おもらしという、一見するとSMとは関係ないようなプレイも、マゾヒズムの世界に導いていくためには、実に有効なプレイなのです。



おもらしプレイは、Mによつては泣き出す人もいます。これは幼い頃からしてはいけないと刷り込まれた罪悪感が刺激されるからです。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

ノーズプレイ

様々なプレイがある鼻への責め

ノーズプレイは日本では『鼻責め』と呼ばれるプレイで、最も有名なのがバラエティ番組でもよく使われる『鼻フック』です。

ただしノーズプレイは鼻フックではありません。鼻フックと同じように、鼻に苦痛を与えて恥辱的に鼻を歪ませる『鼻つぶし』や『鼻洗濯バサミ』、痛みと屈辱感を与えることが目的の『異物挿入』『鼻の穴射精』、羞恥心や屈辱感を与える『鼻輪』『鼻舐め』など、その責めは多種多様です。そして、すべてのプレイに共通するのは、鼻の穴を責めることで無様な姿にするということです。

鼻は顔の中心にあり、美醜を左右する大事なパーツです。それを醜く歪ませたり、辱めることで、Sが支配欲求を満たす。それがノーズプレイの目的なのです。

無様な顔にされることの快感

ノーズプレイは顔が無様に歪むことが多いので、Mの女性でも好き嫌いが分かります。他のプレイは受け入れても、ノーズプレイは嫌がるというMも存在するほどです。

ただし、ノーズプレイにハマってしまう女性も世の中にはいます。それは自分が無様な姿になればなるほど興奮してしまうタイプの女性たちです。こういう女性たちは、本格的なSMプレイが好きな女性が多く、ハードな責めのひとつとしてノーズプレイを好みます。またノーズプレイを好む男性の多くも、ハードな責めを好むマニアです。

テレビのバラエティなどでは、お笑いの要素のひとつとして鼻フックがよく行われますが、実際はやる側もやられる側も、かなりコアなSMマニアばかりなのが、このノーズプレイなのです。

鼻へのフェティシズムがあるか否か

ノーズプレイは、Mをどのような状態にしたいかで変わります。羞恥的な状況を強調したいのか、苦痛を与えることが最大の目的なのか、それとも不快な匂いを嗅がせることが目的なのかで、どんなプレイをするかが決まってくるのです。

そのためノーズプレイはSMプレイであるのと同時に、フェティッシュプレイとも呼ばれます。鼻への責めに興味がない人は、何をすればいいのかわからないからです。ノーズプレイは、鼻に対して少なからずフェティシズムがある人のためのプレイなのです。

ノーズプレイをする際の注意点

ノーズプレイはリスクの高いプレイでもあります。例えば鼻フックなどは、あまり強く荷重をかけると付け根が切れてしまいますし、異物挿入なども、あまり太いものを入れれば鼻の穴が切れてしまいます。

また鼻の粘膜は弱いため、プレイによって傷つけると、鼻血などの出血が起こります。鼻潰しなどは、加減しないと鼻の骨が折れてしまうこともあります。鼻は身体の部位の中でも弱い部分なので、ノーズプレイをする時はあまり無理をしないことがトラブル回避の鉄則です。



顔を醜く歪ませて羞恥心を刺激する「鼻フック」

口枷はMをはしたない顔にして羞恥心を煽りますが、口枷以上にMの顔を醜く歪ませることができるのが、『鼻フック（ノーズフック）』です。

鼻フックは両方の鼻孔にフックをかけ、それを後ろへと引っ張ることで鼻を上方向に持ち上げ、いわゆる「豚鼻」にするというアイテムです。

これを使えば、どんな美女も顔が醜く歪んでしまうので、羞恥心と同時に屈辱感も与えることができます。

また、この時に鏡で自分の顔を見せると、醜くなった自分がわかるので、より屈辱感や羞恥心が増します。

ハンディ鼻フック
価格：1,512円(税込)

持ち運びに便利な
ポケットサイズの鼻フック。



女の子とのプレイをより楽しむためのSMプレイ豆知識

羞恥的な興奮よりも開放感が好き？ 露出プレイマニア女性たちの本音

露出プレイは「羞恥プレイ」の一環としてSMプレイでは広く行われていますが、投稿雑誌などに露出プレイ写真を送ってくる女性の中には、「Mではないけど露出プレイが好き」という女性もたくさんいます。特に露出プレイを中心に送ってくるマニア女性の多くは、Mではありません。

彼女たちがなぜ露出プレイを好むかというと、「女ははしたない姿を見せてはいけない」という、社会の暗黙のルールがあるからです。

実際、露出プレイを楽しんでいる女性たちの多くは、そうした道德観の中で育った良い子ばかりです。そんな彼女たちが露出プレイに出会い、実際にやってみたところ、「こんなに開放的な気分になれるプレイはない」と、すっかりハマってしまうのです。

もちろん、羞恥的な快感がまったく無いわけではありませんが、それ以上に、野外で裸になる快感が彼女たちを虜にするのです。

欧米ではヌーディストビーチなどがありますが、女性が強くなった日本でも、近い将来、そうした場所ができるかもしれません。

裸の幽霊



comic by : ナユザキナツミ



いまずぐできる！図説SMプレイマニュアル

第4章

凌辱プレイ編

SM play's basic method for all beginners couples

凌辱的な行為で
マゾヒズムを煽るのが
凌辱プレイです
そのやり方を解説します

illustration by 蒼井遊美

SM play's basic method
for all beginners couples

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

凌辱プレイとは？

無理やり犯される快感を与える

凌辱プレイとは、力や立場を利用して相手をねじ伏せ、相手の尊厳を蹂躪するような性行為におよぶプレイの総称です。「性的暴行をロールプレイとして行うもの」と考えればわかりやすいかもしれません。

SMプレイは支配と服従によって成立するプレイです。そのため性行為も、必然的に凌辱プレイとなる場合が多くなります。これはソフトSMでも同じで、両手を拘束したり、目隠しをしたり、言葉責めをされることで、Mが「無理やり犯されている」という感覚に陥り、マゾヒズム特有の興奮や快感を味わうのです。

またSも、Mを「無理やり犯している」という感覚でプレイすることによって、自分の中の性的サディズムを煽ったり、支配欲求や征服欲を満たし、激しく興奮するのです。

強引にしてほしいと願う女性たち

凌辱プレイは、羞恥プレイ以上に女性が興奮しやすいプレイでもあります。これは女性のほうが被支配欲求が強い傾向にあるからです。

女性には強い遺伝子を残そうとする本能があるため、異性に対しても強さを求める傾向があります。そのため異性に「リードしてほしい」「強引にしてほしい」と願う女性が多いのです。

一部の女性が持つ『レイプ願望』も、強引なセックスをされたいという願望で、決して異常なものではありません。また「壁ドン」や「後ろからギュっと抱きしめられる」といった行為に女性が萌えるのも、男性の強引さに女性が弱いからです。凌辱プレイは、女性の中にある「強引にされたい」という願望を、性的ロールプレイによって叶えるプレイでもあるため、凌辱プレイに興奮する女性が多いのです。

集団で凌辱される状況を意図的に作る

Mを凌辱するプレイはいろいろありますが、代表的なのが『痴漢プレイ』や『複数調教』といった「複数でMを凌辱する」行為です。

これはSがMを凌辱してくれる第三者を募り、痴漢や集団調教などのシチュエーションを意図的に作り出すというものです。もちろん、Mの承諾がなければ犯罪になってしまうため、すべて同意の上で行われます。あくまでSの管理下で行われる性的ロールプレイなので、実際の痴漢やレイプのような危険性も少なく、プレイと割り切って楽しむことができますことから、実際に多くのSMカップルがプレイしています。

また他にも、Sだけで行う『疑似レイプ』や、Mを汚すことで興奮を得る『汚辱プレイ』など、様々なプレイが存在します。

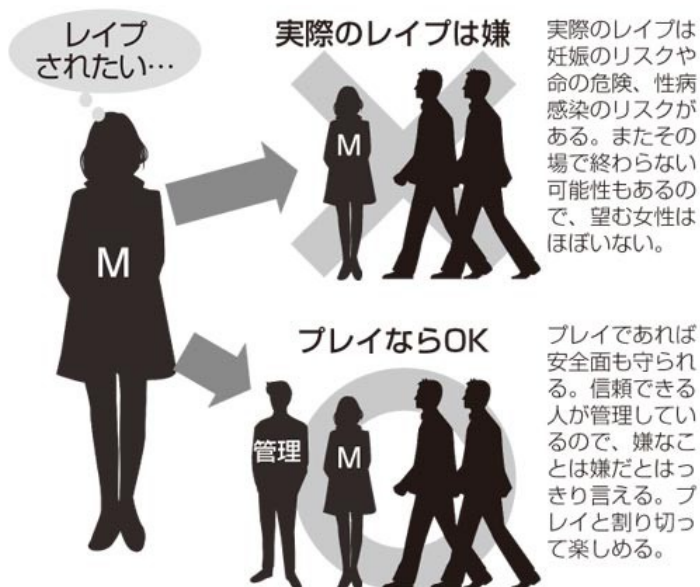
凌辱プレイをする際の注意点

凌辱プレイはMの同意の上で行う性的ロールプレイです。そのため安全面の管理をしっかりと行うことと、Mが本当に嫌がるようなプレイはしない、ということを忘れないようにしましょう。また凌辱プレイだからと避妊の意識を疎かにすると、妊娠する可能性があります。そうしたリスクもしっかり考えて、プレイとして楽しんでください。



女性の「レイプ願望」に関する男性の誤解

女性にはレイプ願望がある人もいます。そのため男性の中には「レイプすれば喜ぶ」と思っている人もいますが、それは間違いです。女性のレイプ願望はあくまで「そういうシチュエーションに興奮する」というだけで、実際にレイプされたいわけではないからです。女性の場合、レイプされれば妊娠する可能性もあります。男性のように性欲を吐き出して終わり、というわけにはいかないのです。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

疑似レイプ

レイプの感覚を味わう合法プレイ

疑似レイプは合法的に相手を犯すプレイです。

これはシチュエーションプレイとも呼ばれ、その場合は赤の他人になりすましたり、上司と部下、患者と看護婦など、様々な設定を作って合法的に凌辱行為を楽しみます。

ただし、必ずしもシチュエーションを作ってプレイする必要はありません。寝ている相手に夜這いをするのも広義の意味では疑似レイプに当たりますし、SMプレイの場合は拘束した状態になることも多いので、その状態でセックスをすれば疑似レイプの感覚を味わえます。

他にも、特定の場所を決めて別々でその場所へ行き、相手が油断したところを押し倒してプレイする、などの方法もあります。疑似レイプは「無理やり犯されている」「無理やり犯している」という感覚でセックスをするプレイなので、その感覚を味わえる方法は無数に存在するのです。

被虐心を煽ることでレイプ感も強くなる

疑似レイプを楽しむためには、相手の被虐心を刺激することが重要です。すでに愛情や信頼で結ばれている関係なので、相手の被虐心を強めないと、レイプの感覚を味わえません。

Sの側も、相手が被虐的な反応をしたほうがサディズムが刺激されて、レイプの感覚が強くなります。SMプレイ自体、「無理やりする」という感覚がサディズムやマゾヒズムを刺激します。そのため、SMプレイの延長としてセックスをすれば、自然と疑似レイプ的なセックスになるので、プレイのひとつとして楽しむのがいいでしょう。

疑似レイプは第三者に委託して行う場合もあります。その場合は貸し出しプレイと呼ばれる、また違った楽しみ方になります。

疑似レイプはシチュエーションプレイとしても楽しめるプレイです。コスプレをすれば、様々なシチュエーションでの疑似レイプを楽しめます。



いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

痴漢プレイ

卑劣な性犯罪行為を疑似体験

痴漢は女性にとっては最も嫌な行為のひとつです。それをあえてプレイとして行うのが、この痴漢プレイです。

痴漢プレイはSの管理の下で行われます。プレイをする場所を決め、参加する人たちをインターネット掲示板などで募り、Mが痴漢されるシチュエーションを作るのです。痴漢行為は犯罪ですが、Mが承諾した上でプレイとして行われるため、合法的な痴漢行為になります。

場所は様々な場所で行われます。よくあるのが電車の中や公衆トイレ、成人映画館などの公共の施設ですが、無断で行う場合は公然わいせつ罪になります。そのため映画館での痴漢プレイなどは、事前に了承を得てプレイをしたり、貸し切りにして行うこともあります。またハプニングバーなども、痴漢プレイができる場所として人気があります。

痴漢プレイをする場合は、第三者がどこまでするのか、事前に決めておく必要があります。そうしないと、集団レイプのような状態になりかねないからです。また、シャワーを浴びてからプレイをするわけではないので、事前に手を洗わせるなどの衛生面の管理も行いましょう。



「痴漢プレイ」を楽しむ上でSが注意すべきこと

SMプレイはすべてSが責任を負います。相手選びや安全面の管理、衛生面の管理などはすべてSが行い、Mがプレイに没頭できるようにしてあげましょう。

相手選び

事前に話し合っ
て、信頼できる
相手を選ぶ。

行為の確認

していい行為と
ダメな行為を事
前に伝える。

安全管理

Mが助けを求め
た時はすぐにプ
レイを止める。

衛生管理

感染症予防のため
に手洗いなど
をさせる。



犯罪行為としての痴漢とは違い、Sの管理下で行われる痴漢プレイであれば、Mも被虐的な世界を楽しむことができます。

いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

貸し出しプレイ

見知らぬ第三者とMをプレイさせる

Mを第三者に提供し、相手とプレイさせる行為を『貸し出しプレイ』または『レンタル調教』と呼びます。

自分のMを他人に貸し出すという行為には、様々な意図があります。SMの場合は「どんな相手でも奉仕できるMに育てる」「他人とプレイさせることで自分への愛情や忠誠心を試す」という意図で行われる場合がほとんどです。また、愛する人が他人と性行為をすることに興奮するという人は、『寝取らせプレイ』として行います。

そんな貸し出しプレイですが、貸し出されることを喜んで受け入れるMは、実はあまりいません。なぜならMの多くは、愛する相手にだけ尽くしたいからです。そのため、第三者への貸し出しプレイを嫌がって拒否するMも少なくありません。

貸し出しプレイをする場合は、そうしたMの心理を理解した上で事前の相手選びをしっかりと行い、あくまでプレイの一環だということを説明する必要があります。2人の愛情やプレイの延長線にあることだとMに理解してもらうことが、プレイをするために一番重要なのです。



貸し出しプレイを記録することのメリット

貸し出しプレイはただプレイさせるだけでなく、その様子を撮影させておくにより楽しめます。プレイ後に撮影した写真や動画を見れば、どんなことをされたか、どんな反応だったかがわかるからです。それをプレイ後に2人で鑑賞すれば、Mの罪悪感や被虐心が刺激されたり、2人のプレイの活力にもなります。



見知らぬ相手とプレイする不安と緊張、そして罪悪感が、愛する人への思いを強くします。ただし相手のほうが良いと、寝取られる可能性があることもお忘れなく。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

複数プレイ

複数のマニアたちに弄ばれる快感

複数プレイは、S以外の第三者を交えて複数でMを責め立てるプレイです。Sが中心的立場としてプレイに参加するケースもあれば、グループの頂点に君臨し、プレイを見守るケースもあります。

複数プレイは『集団調教』とも呼ばれるように、集団でMを責めるところに魅力があります。第三者が介在することで、羞恥心や屈辱感、辱められる快感など、様々な思いがMを襲うからです。ただし複数プレイも貸し出しプレイ同様、Mが望むのは愛するSからのプレイです。そのため、プレイの時は必ずSが他の第三者をリードする形でプレイしましょう。そうしないと、Mは快感よりも不安のほうが強くなります。

複数プレイの頂点にSが君臨するということは、Mとの関係を考えてもとても重要です。SはMにとって支配者なので、誰かに支配されてしまうと、関係性が曖昧になってしまうからです。

また、複数プレイでSが頂点に立つのは、状況を管理し、Mの安全を守るためにもとても重要なことです。

M 同士の競争意識を煽る「合同調教」

複数プレイは主に1人のMに対して行いますが、他のSMカップルとプレイすることもあります。

これは『合同調教』とも呼ばれるプレイで、「M同士を競争させ、より積極的にプレイさせる」ことを目的として行われます。M同士が一緒になると、無意識のうちに嫉妬心や競争意識が芽生えるからです。

特に複数の異性に囲まれている状況では、「自分のほうがより注目されたい」という意識が働きます。そうした心理を利用して、いつも以上にエッチな姿を晒させる。それが合同調教の魅力です。

いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

乱交プレイ

自分以外の相手とプレイさせる

乱交プレイはこれ自体は、SMプレイではありません。ただし、Mを他の第三者とプレイさせることを目的として、乱交に参加するSMカップルはたくさんいます。

乱交では男女が代わる代わるプレイをします。Mも第三者とプレイしますが、Sも第三者とプレイする可能性があるのが乱交です。愛するSが自分の目の前で他の相手とプレイするため、愛情深いMほど乱交プレイへの参加を嫌がります。

もちろんプレイの参加は自由なので、自分が参加しないことを条件にMに第三者とプレイさせたり、乱交プレイで出会った相手にMを貸し出したり、ひとりで乱交プレイに参加させるなど、SMプレイとしての楽しみ方ができるのも乱交プレイの魅力なのです。

乱交プレイは専門のサークルなどもありますが、不特定多数が性行為におよぶと公然わいせつ罪が適応されます。そのため、乱交サークルなどへの参加は控えたほうが賢明です。乱交プレイを行う場合は、少数の同好の士で、周りに迷惑をかけない形で行ってください。



第三者を介したプレイのパートナーを探す方法

乱交プレイがしたいものの、参加してくれるような知人がいない。もしくは周囲にバレないように乱交プレイを楽しみたい、という人は、投稿雑誌やネットの掲示板でパートナーを探してみましょう。投稿雑誌には交際欄やパートナー募集のコーナーがありますし、アダルト系のネット掲示板ならプレイパートナーの募集もできます。ただし、事前に相手が信頼できる人かどうかを確認した上でプレイするようにしましょう。



雑誌で探す

交際欄でマニアカップルを募集

ネットで探す

アダルト掲示板でカップルを募集



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

汚辱プレイ

汚される喜びを M の身体に刻み込む

Mの身体を体液などで汚すプレイを汚辱プレイと言います。

海外では汚れたり濡れたりするプレイを『ウェット&メッシー』と呼びますが、これはフェティッシュプレイとしての側面が強く、SMプレイの場合は精液やおしっこなど、より性的で、相手に屈辱感を与えることを目的として行われます。

日本で最もよく知られる汚辱プレイとしては、精液を顔にかける『顔面シャワー』があります。これは相手の顔に精液をかけることで屈辱感を与えるのと同時に、征服感や破壊欲求を満たす行為です。

またSMの世界では、Mにおしっこをかける行為もよく行われます。これもMに屈辱感を与え、マゾヒズムや被支配欲求を満たすための行為です。またSも、そうすることで征服感や支配欲求を満たします。

ただし排便を塗る『塗糞』のような行為は、汚辱と同時にスカトロ趣味の世界でもあるため、SMの世界でも行う人と行わない人がはっきりと分かります。

極度の潔癖症の M にはリスクが高い

汚辱プレイは汚される快感をMに教え込むことで、マゾヒストとしての成長を促すために行われます。汚辱は真面目で道德意識の強いMほど興奮しやすい傾向があります。これは「道德に反する行為」をするという背徳感が、マゾヒズムを刺激するからです。

ただし極度の潔癖症の人は、汚辱プレイをすると精神的に大きな負担になる場合があります。ゴキブリが嫌いな人にゴキブリ責めをするようなもので、最悪の場合、精神的なトラブルを引き起こします。相手が本当に嫌がっていたら、無理強いすることは禁物です。



女の子とのプレイをより楽しむためのSMプレイ豆知識

寝取られるのは愛情が足りない証？ 浮気性Mの貸し出しはリスクが高い

貸し出しプレイをする時に注意したいのは、「Mが相手と深い関係になるリスクも考慮する」という点です。

寝取られ性癖がある場合はそれもまた興奮材料になりますが、そうでない場合、Mを第三者に寝取られてしまうのは実に悲しいことです。

しかも寝取られるのはS自身に問題がある場合が大半です。Mが第三者になびくのは大抵、Sの愛情不足が原因だからです。Sだからと、Mへの愛情を疎かにしている人ほど、寝取られやすくなります。

Mはプレイの内容以上に、Sからの愛情を重視します。愛情があまり感じられなくなると、SM関係を解消したいと言ってくる場合もあります。そうならないためにも、日頃からMに対してしっかり愛情を注ぎましょう。

ただしSに何の落ち度がなくても第三者になびいてしまうMもいます。これは、そのMが浮気性だからです。浮気性は性癖とは関係ない本人の気質です。自分の前では従順なMでも、他で浮気をする子はたくさんいます。自分のMの気質を考慮した上で、貸し出しするか決めたほうがいいでしょう。

寝取られ



comic by : ナユザキナツミ



いまずぐデキる！図説SMプレイマニュアル

第5章

苦痛プレイ編

SM play's basic method for all beginners couples

苦痛を与えることで
マゾヒズムを刺激するのが
苦痛プレイです
そのやり方を解説します

illustration by きれかわ

SM play's basic method
for all beginners couples

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

苦痛プレイとは？

苦痛に快感を見いだせるように導く

苦痛プレイは、Mに苦痛を与えることでマゾヒズムを刺激するプレイの総称です。SMを代表的するプレイのひとつですが、苦痛プレイは一般の人たちが想像するような、ただMに苦痛を与えることだけを目的としたプレイではありません。

Mに苦痛を与える目的は、苦痛をただ苦痛として受け止めるのではなく、苦痛を快感に感じられるようにプレイして、マゾヒズムの悦びへと導くところにあります。どんなにMな人でも、長時間に渡って苦痛を与えられ続ければ、肉体が壊れてしまいます。また激しい苦痛の連続は、肉体だけでなく精神的にも異常をきたします。

そうならないためにも、Mが苦痛に快感を見いだせるように、プレイを上手くリードしてあげる必要があるのです。

プレイに緩急を付けて気持ちを高める

苦痛プレイをする上で大切なのは、SMの基本である「プレイに緩急を付ける」ということです。

愛撫や焦らしを交えながら、ソフトな責めから少し強めの責め、そして強めの責めと、Mの反応を見ながら変えていくのです。

Mの反応を見ることで、次にすべき行為も見えてきます。

例えば最初からきつい責めをすれば、Mは恐怖や不安に怯えます。そうするとソフトな責めもきつく感じてしまい、プレイの緩急の意味がなくなってしまいます。そうならないためにも、最初はソフトに責めたり焦らしながら気持ちを高め、次第に緩急を付けながら少しずつ強くしていくのが、苦痛プレイの基本です。上手く緩急を付けてプレイしていけば、マゾヒズムが刺激され、Mの気持ちもどんどん高まっていきます。

ソフトなプレイから挑戦する

SMプレイにはそれぞれ大なり小なりリスクがありますが、苦痛プレイはそれらの中でも非常にリスクが高いプレイです。一步間違えれば相手に大きな怪我を負わせてしまいますし、場合によっては肉体や精神に後遺症を残してしまう可能性もあります。

そのため苦痛プレイをする人は、まずはソフトなプレイから始めて、少しずつ技術を上達していくようにしてください。特に鞭打ちなどの技術が必要なプレイは、技術がないまま行くと、とても危険です。

また、相手が本当に嫌がっている時は、迷わずプレイを中断してください。そのまま続けても、マゾヒズムを感じられないどころか、恐怖からトラウマになってしまうかもしれないからです。

相手に負担をかけ過ぎない

もうひとつ、苦痛プレイをする上で重要なのは、相手が人間だということをしっかり理解してプレイすることです。Mだと言っても、SMプレイはあくまで性的ロールプレイです。もし無茶をして相手を傷つけてしまえば、関係性が終わったり、下手をすれば傷害罪で訴えられる可能性もあります。その点をしっかり理解した上で、プレイしてください。

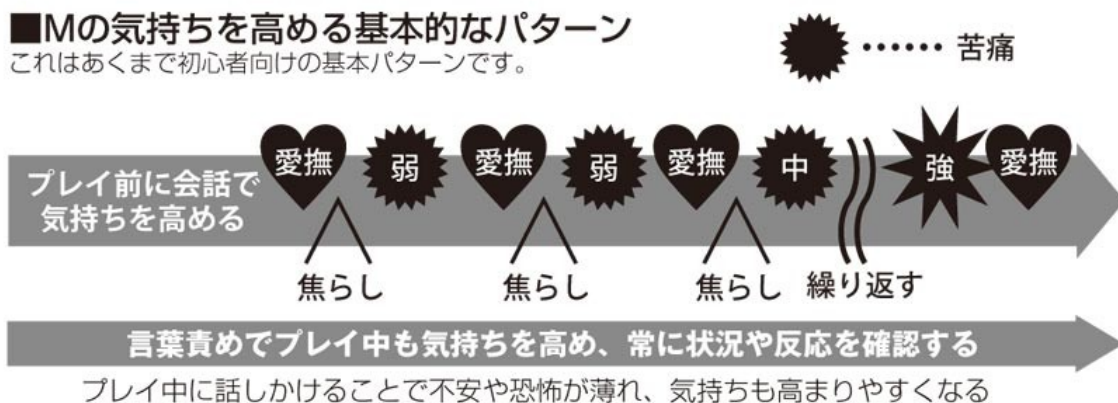


Mの気持ちを切らさない苦痛責めのコツ

苦痛責めのコツは、緩急を付けながら少しずつ苦痛を強くしていくことです。また、緩急を付けるために愛撫や焦らし、強弱を付けて責めていきます。以下のはあくまでパターンなので、相手の反応を見ながら、それに合わせて愛撫や焦らし、苦痛の強弱を付けてください。気持ちが切れないよう言葉責めや状況確認も忘れずに。

■Mの気持ちを高める基本的なパターン

これはあくまで初心者向けの基本パターンです。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

鞭打ちプレイ

苦痛責めの定番「鞭打ちプレイ」

鞭打ちプレイは苦痛プレイの定番と言えるプレイです。ただし、実際に行うにはそれなりの技術が必要になります。

SMプレイで使用される鞭は、房状の革でMを打つ『バラ鞭』、先端に行くほど細く鋭くなる『一本鞭』、乗馬の時に使用する『乗馬鞭』、欧米の学校でお仕置き用に使われていた『ケイン』などがあります。

鞭の痛さは鞭自体が持つ能力だけでなく、打ち手の力加減によって変わります。また、一般的にバラ鞭は比較的痛みが少ないと言われますが、房に使う革の材質や厚さによって、強さが変わります。さらに痛みの質も、鞭によって変わるため、実際に様々な鞭を使った上で、自分で判断したほうがいいでしょう。

鞭打ちは打ち手の技術で全てが決まる

鞭打ちプレイでは打ち手の技術がすべてを左右します。そのため、例え鞭が好きなMでも、下手な打ち手だと快感は得られません。

鞭打ちの技術は、鞭を上手くコントロールできるように練習することで向上します。乗馬鞭やケインのような硬い鞭の場合は、手首を上手く使って当てる練習をしましょう。そのまま振り抜くのではなく、当てた瞬間に手首を持ち上げるようにして対象から離すようにしてください。これはスパンキングの打ち方と同じです。瞬間的に当てることで、痛みを身体の内側まで響かせないようにするのがコツです。

バラ鞭や一本鞭は、肘と手首を使って先端を上手くコントロールできるように練習します。当てる時は先程と同じように、手首を持ち上げて瞬間的に当てましょう。また一本鞭は目的の場所に当てるのが難しいので、的を置いて先端を的に当てる練習もしっかり行いましょう。



SMの「鞭打ちプレイ」で使用される主な鞭

最も使用されるSMの定番

バラ鞭



革紐を束ねた房を身体に当てる鞭。打撃面が広い
ため、他の鞭より比較的痛みは少ないが、革の重
さ（厚さ）や材質などで痛みも変わる。振る時は
房がバラバラにならないように振るのがコツ。重
さのある鞭のほうがコントロールしやすい。

【桃鞭】シングルレザーバラ鞭ソフトレザーブラック 15mm幅 20本（受注生産品） 価格：21,600円（税込）



一本鞭

鋭い痛みをMに与える

革で一本に編み上げられた鞭。打撃面が狭く
細いため、痛みも強くて鋭い。長い物ほどコ
ントロールは難しい。床を叩いて衝撃音を出
したり、空気を切る音などを出すことで、M
に恐怖感を与える演出もできる。

【桃鞭】4本編み一本鞭ソフトレザー ブラック 120cm 金具GD（受注生産品） 価格：32,400円（税込）

かなりの激痛を伴う

乗馬鞭

乗馬で使用される鞭。馬に使うものなので、乗馬
用のものは打たれると非常に痛い。SM用に売ら
れているものは、比較的しなりがあり、痛みが強
くならないようにしてあるが、バラ鞭や一本鞭に
比べるとかなり痛い。ハードSM向け。



シリコンウィップ（スクウェア乗馬鞭） 価格：1,728円（税込）



ケイン

お仕置き用の鞭

欧米の学校などでお仕置き用に使
われていた鞭。細いため痛みが鋭
く、かなり痛い。日本のSMでは
あまり使用されないが、欧米では
比較的ポピュラーな鞭。

【桃鞭】ポリカーボネートケイン（限定生産品） 価格：8,100～9,504円（税込）

※写真の『バラ鞭』と『一本鞭』は受注発注の商品です。完全手作りのため
納期は受注後約2ヶ月程ほどかかります。ご理解の程、よろしくお願ひします。

鞭打ちプレイに技術が必要な理由

鞭打ちに技術が必要な理由は、鞭を上手くコントロールできないと、狙った場所に鞭を当てられなかったり、強さの緩急が付けられないからです。苦痛プレイはいかに緩急を付け、愛撫や焦らしなどと合わせて気持ちを高めていくかがポイントになります。そのためには打ち手が鞭をコントロールできなくてははいけません。

また鞭を狙った場所に当てられないと、過度な痛みを与えたり、危険な場所を打ってしまう可能性もあります。特に一本鞭などのコントロールが難しい鞭は、ある程度の技術が身につくまでMに実践するのは避けたほうがいいでしょう。

相手が本気で嫌がったらすぐに止める

鞭で打つ場所ですが、最初はお尻を打ちましょう。スパンキングの項でも触れたように、お尻は比較的痛み強い場所だからです。まだ技術が身に付いていないのに身体を打とうとすると、激しい痛みを伴うだけでなく、鞭が目にあたってしまう可能性もあります。

また最初のうちは、できるだけ弱く当てることを心がけてください。鞭はゆっくりと扱うほうが難しいからです。弱く当てられるようになってから少しずつ強さを増していったほうが、鞭のコントロールも早く身につきます。弱い鞭ならMの身体にも負担も少なく済みます。

また、Mが本気で嫌がった時は、すぐに止めましょう。苦痛プレイは信頼関係があつてのプレイなので、無理強い絶対禁物です。



バラ鞭や一本鞭を上手くコントロールするコツ

バラ鞭や一本鞭は手首と肘を上手く使って鞭をコントロールします。これが上手くできないという人は、小さい頃にやった縄跳びを思い出してください。縄跳びは手首と肘を上手く回転させることで、縄を回して遊びます。鞭打ちの基本も実はこれと同じなのです。また鞭を8の字を描くように回して連続で当てるテクニックがありますが、これも手首と肘の動きは縄跳びの8の字跳びとまったく同じです。



縄跳びの動きは鞭のコントロールと似ています。練習で飛べるようになったように、鞭も練習によって上達するのです。

ただ強く打つだけでは M
は悦びません。Mがマゾ
ヒズムの世界に没頭でき
るように、上手く鞭でコ
ントロールしましょう。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

蝋燭プレイ

熱した蝋で M の身体を責める

苦痛責めの定番として鞭打ちと並んで人気なのが蝋燭プレイです。

蝋燭プレイは熱した蝋を M の身体にかけるというプレイで、苦痛にも似た熱さでマゾヒズムを刺激します。

ただし、こうしたプレイで使用される蝋燭は、一般的な西洋蝋燭ではありません。なぜなら西洋蝋燭は融点が高いため、熱された蝋を身体にかけると火傷をしてしまう可能性が高いからです。

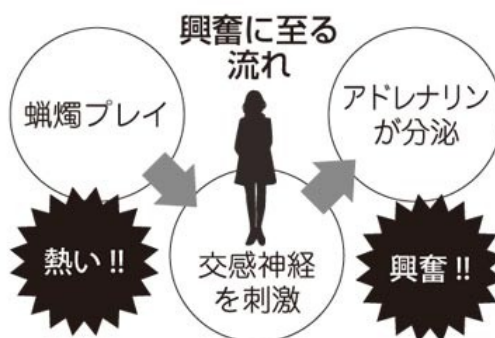
そのため蝋燭プレイを行う時は、和蝋燭や SM 用の低温蝋燭を使用します。和蝋燭は西洋蝋燭に比べて融点が低いため、蝋も西洋蝋燭ほど熱くはありません。身体にかけても火傷をしにくいいため、古くから SM プレイではこの和蝋燭が使用されてきました。

一方の SM 用低温蝋燭は SM プレイ用に作られたもので、こちらも火傷しにくくように融点が低くなっています。ただし和蝋燭も低温蝋燭も製品によって融点にはかなりの違いがあります。そのためプレイで使用する場合は事前にいくつかの商品を購入し、実際の熱さをチェックした上で行ったほうが、より安全です。



蝋燭プレイで興奮してしまう人間のメカニズム

人間は熱さを感じると交感神経が刺激され、アドレナリンが分泌されます。すると興奮状態になりますが、この興奮は性的興奮とは別物です。そのためプレイ中にマゾヒズムを刺激する言葉や行為をしたり、愛撫などで性的な刺激を与えることで性的興奮へと導きます。ただ苦痛を与えるだけでなく、性的な導きが苦痛プレイには重要なのです。



事前の準備をすれば後片付けも簡単

実際の蠟燭プレイですが、プレイをする時はできるだけ床に何かを敷いた状態で行いましょう。床などに落ちて固まってしまうと、なかなか取ることができないからです。ですので、蠟燭プレイをする時は、捨ててもいいブルーシートなどを敷いて行うといいでしょう。

またプレイ前にMの身体にベビーオイルやローションを塗っておくと、プレイ後、蠟を簡単に取ることができます。このようにしっかりと準備をしてからプレイすると、その後の後片付けが楽になるのでオススメです。



ラブキャンドルS 価格：432円(税込)
ブラッド、レッド、ピンクの3色が用意された、コンパクトな低温タイプのろうそく

血飛沫(短寸)超低温
SM専用ろうそく
価格：486円(税込)

溶けた蠟が血のような色になる、低温タイプのSM用ろうそく



蠟燭が目に入らないように注意

プレイ自体は、焦らしたり言葉責めをしながら、少しずつ蠟を垂らしていきましょう。かける場所ですが、最初はお尻などの痛みに強い場所からかけると、Mも我慢しやすくなります。慣れてきたら違う場所にもかけていきますが、顔周辺や頭は避けてください。もし熱した蠟が目に入ってしまうと、重大な障害が残ってしまう可能性があるからです。

また髪の毛に蠟が付くと取れにくいので、首から上への蠟燭プレイは避けたほうがいいでしょう。

性器などの刺激に弱い部分も、蠟燭プレイでは避けたほうがいい場所です。もし性器を蠟燭で責めたい場合は、市販の低温蠟燭の中でもできるだけ融点の低いものを選んで使用してください。

蠟燭プレイの時にMに目隠しをさせると、いつ蠟燭が垂れるかわからないため、恐怖心が余計に煽られます。とはいえ蠟燭の熱さが苦手なMは、目隠しすることで余計に熱く感じてしまい、蠟燭プレイへの抵抗感が強くなってしまいます。目隠しをしての蠟燭プレイは、Mが蠟燭プレイに慣れた後に行ったほうがいいでしょう。

いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

ピンチ責め

木製ピンチで敏感な部位を責める

ピンチとは『洗濯バサミ』のことです。ピンチ責めは洗濯バサミなどの挟む機器を使い、Mに対して苦痛やマゾヒズティックな快感を与えるプレイのことを言います。

プレイとしては乳首や女性器(大陰唇など)を洗濯バサミで挟んで責めますが、プレイでは『木製ピンチ』と呼ばれる木製の洗濯バサミを使用するのが一般的です。これは木製のもののほうがプラスチック製よりも負担が少なく、挟む力も弱めのものが多いからです。

乳首など、あまり強い力で挟まないほうが良い部位は、ピンチのバネを細工して力を弱めることもあります。ピンチの構造は単純なので、バネを弱める細工は初心者でも簡単に行うことができます。

奴隷らしさを演出する装飾付きクリップ

ピンチ責めは苦痛と共に、羞恥的な状況(性感帯に卑猥な器具を付けられた恥ずかしい姿)にMを置くプレイでもあります。そのためMも苦痛だけではなく、羞恥的な快感を味わえるプレイです。

そうした特性から、羞恥的な被虐心を煽るグッズも多く、そのひとつがニップルクリップと呼ばれるグッズです。これは乳首を挟む専用の責め具で、鈴やチェーンなどの装飾が施され、奴隷らしさを演出してくれます。ピンチ責めはただ苦痛を与えることだけを目的とするのではなく、被虐的な状況を煽りながら、マゾヒズムを味わえるように導いてあげてください。



鈴付きの乳首専用ニップルクリップ
ニップルクリップ【乳首用クリップ男女兼用】
価格：864円(税込)

苦痛プレイでは、Mが被虐心に酔いしれるように、余裕のある苦痛を心がけましょう。そうすることで、Mは自ら奴隷へと堕ちていきます。



いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

電流責め

拷問を思わせる電流責めプレイ

ハードなSMプレイとして人気があるのが電流責めです。

電流責めはMの身体に電流を流したり、電気ショックを与えるプレイのことです。とはいえ、そのような大掛かりな什器を使ったプレイは、よほどのマニアでも手軽にはできるものではありません。そこで近年よくAVなどで見られるのが、『スタンガン』を使った電流責めです。

スタンガンは本来、護身用の道具のため、スタンガンによる電流責めは非常にリスクの高いプレイです。日本で流通しているスタンガンは電流値がかなり低く抑えられているとはいえ、誤って長めに電流を流すとかなり危険なため、オススメはしません。

それでも電流責めのようなプレイをしてみたい、という人は『低周波治療器』を使ったプレイをオススメします。

低周波治療器は弱いパルス電流を流して治療する器具ですが、フルパワーにするとテレビの罰ゲームに使われるほど強い電気ショックが来ます。これを使えば、手軽に電流責めを楽しむことができます。ただし長時間の使用は負担が大きいため、避けるようにしましょう。



M女性を電流責めできるSM専用グッズも

低周波治療器は治療を目的としたものですが、アダルトショップなどには、プレイ用の低周波パルスマシンも販売されています。医療機器ではないため使用には十分な注意が必要になりますが、SMなどのプレイ用に開発されているものなので、市販の低周波治療器とは一味違った苦痛責めを楽しめます。



ZEUS パームパワーボックス
価格：4,104円(税込)店頭販売限定

欧米で人気の低周波パルスマシン。10段階の強弱と8つのパルスモードが搭載されている(医療機器ではありません)。

電流責めは非常にリスク
が高いプレイです。行う
場合は低周波治療器など
のリスクの少ない器具で
行いましょう。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

針責め

Mの肉体を無残な針山にする

激しい苦痛を求めるMへのプレイとして古くから存在するのが、針を身体の部位に刺す針責めです。

針責めは非常にリスクが高いプレイで、刺す場所を間違えると神経を傷つけたり、動脈を傷つけたり、時には命にかかわる場合もあります。そのため針責めをする場合は口の周辺や乳房など、比較的リスクの少ない場所に刺すことが多いのですが、身体の構造を理解していないと、こうした場所でも大きな怪我をしてしまう可能性があります。

またプレイに使用する針が不衛生だったり、プレイ後に身体を消毒しない場合、ばい菌が入って感染症になる危険性もあります。

針は種類によって痛さも違います。最も痛みが少なく衛生状態がいいのは注射針ですが、注射針を人に刺す行為は医療行為になるので、医師以外の人がプレイにするのは違法行為になります。そのため針責めをする場合は手芸針などを使って行いますが、手芸針は手などに刺さらないよう先が丸くなっているため、刺す時はかなりの痛みを伴います。

針の痛みを好む女性たちもいる

そんなリスクの高い針責めですが、これを好むMもいます。針で刺される痛みは、他の苦痛プレイでは味わえないからです。

また、ボディピアスを入れるのが趣味の女性なども、針への抵抗が少なかったり、針責めを好む人がいます。ピアスを入れる穴を作るために使用するニードルは、針などよりも太く、刺すと激しい痛みがあります。それに慣れていたり、その痛みが快感になっている人は、針責めもけっしてハードなことではないのです。ただし、針責めは神経や身体の構造を知っていないとやはり危険なので、あまりオススメはしません。

いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

アクメ責め

女の子をアクメ地獄へ堕とす

アクメ責めはその名の通り、何度も連続してオーガズムを与えるプレイです。なぜオーガズムが苦痛プレイかというと、オーガズムを繰り返す行為は、苦しさを伴うからです。

女性をアクメ責めにするためには、その女性が一番イキやすいポイントを知ることが大切です。一般的に日本人女性は膣よりもクリトリスでイキやすいと言われますが、クリトリスへの刺激が苦手な女性も世の中にはいます。そのため、事前にどこを責められるとイキやすいかを確認した上で、そこを重点的に責めましょう。

クリトリスでイキやすい場合は、電動マッサージ器を使用すると何度もオーガズムへ導けます。また膣の場合は、膣内の性感帯を刺激しやすい形状のバイブレーターを使用すると、それを挿入しているだけで何度もオーガズムに達することができます。どちらでもイキやすい場合は、その両方を責めるという方法がいいでしょう。

ただし、オーガズムの連続は過呼吸などのトラブルを引き起こすこともあるので、相手の状態をしっかりと確認しながら行ってください。



女性をオーガズムへ導くためのポイント

上手くオーガズムへと導くためには、一番感じる部分に的確におもちゃをあて、そのまま振動を与えることです。無闇に動かすと、感じる部分からズレてしまうので、あまり動かしてはいけません。また、言葉や愛撫で気持ちを高めることで、オーガズムへと導かれやすくなります。

性感帯にしっかりと当てる

無闇におもちゃを動かさない

言葉や愛撫で気持ちを高める

何人ものM女性たちを虜にするモテるS男性たちの特長とは？

世の中には複数のM女性たちを抱えていたり、どんなプレイでも受け入れるM嬢をパートナーにするS男性がいます。そういう人は必ずしもイケメンというわけではなく、一見すると普通の中年男性だったりします。そんな彼らの何が、彼女たちを虜にするのでしょうか？

M女性にモテるS男性たちを見ると、どの人もMに対して優しい人たちばかりです。もちろんプレイの時はハードな責めもしますが、普段は優しくて包容力があり、女の子たちの話もしっかり聞いてあげるような男性たちばかりなのです。

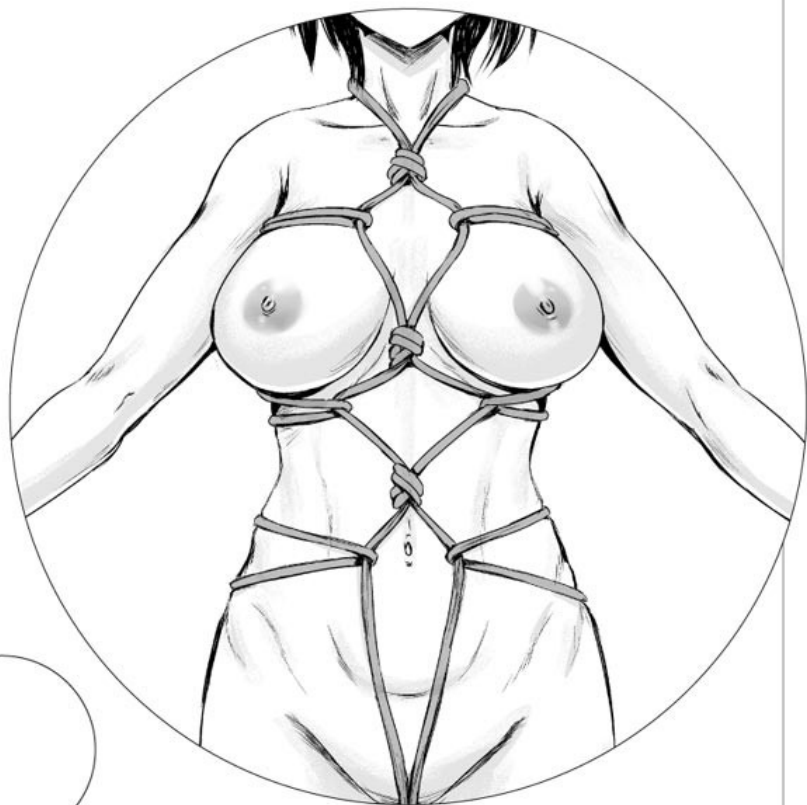
SMマニアといっても、みんな普通の人達です。仕事や人間関係のストレスもあります。そんな彼女たちのM以外の部分をフォローしてあげるからこそ、彼女たちはプレイだけではなく、その人自身に夢中になるのです。

また、そういう男性たちは総じてマメなので、プレイ以外でも女の子を楽しませたりします。そうして女心をしっかりと受け入れられる人たちだからこそ、プレイも愛情深く、女の子たちはますます虜になるのです。

意外とマメ



comic by : ナユザキナツミ



いまずぐデキる！図説SMプレイマニュアル

第6章

拘束プレイ編

SM play's basic method for all beginners couples

身体の自由を奪い
被支配欲求を満たすのが
拘束プレイです
そのやり方を解説します

illustration by 菅野タカシ

SM play's basic method
for all beginners couples

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

拘束プレイとは？

拘束状態でマゾヒズムを刺激

Mの身体を自由を奪うために行うのが拘束プレイです。

拘束プレイには2つの特長があります。1つ目は、拘束され身動きが取れなくなることで、支配されている実感や被虐的な気持ちが強くなるという効果です。両手を拘束されるだけで、女性がマゾヒスティックな気分を味わえるのもそのためです。

もう1つは、拘束によって「身体を圧迫される快感」を与えることができるという点です。抱きしめられると気持ちよく感じるように、適度な肉体への圧迫感は快感を生みます。これは緊縛プレイやボディーハーネスなどで、身体を締め付けられた時に感じられるものです。

このように拘束プレイは、身体を自由を奪うだけでなく、身体を締め付け圧迫することを目的としたプレイもあるのです。

拘束の仕方でMの自由度も変わる

拘束プレイは大きく分けると、「拘束具を使って身体の一部、または全身を拘束する」「麻縄やロープで身体を縛って拘束する」「何かに身体をくくりつけて拘束する」という3つの種類があります。

またMの自由度も、拘束の仕方によって変わります。手枷や手首を縛るだけなら、両手の自由を奪われるだけですが、全身拘束や吊り責め、拘束台を使ったプレイでは、動くことができなくなります。また手首だけを拘束する場合も、吊床やドアノブなどに縄やチェーンでくくりつけることで、Mの動ける範囲を狭められます。

Mをどの程度拘束するかは、Mをどのような状態にしたいのか、Mにどんなプレイをするのか、MのSM順応度などで変わります。そのため必ずしも完全に拘束するのがいいというわけではありません。

拘束状態で他のプレイを楽しむ

拘束プレイは、安全なプレイするために行う場合もあります。

例えば鞭打ちプレイなどがそうです。鞭打ちプレイのような苦痛を強く感じるプレイでは、Mも痛みからじっとしてられません。もし鞭を打つ瞬間に動かれてしまうと、目などの危険な部位に鞭が当たってしまう可能性もあります。そのためMを拘束して身動きができない状態でプレイをしたほうが、リスクが少なくなるのです。

また拘束した状態で他のプレイをすると、よりマゾヒズムが刺激されます。そのため拘束プレイの多くは、何かしらのプレイのサポートとして行われます。ただし緊縛プレイは、サポートのためだけではなく、緊縛自体がMへの責めに直結したプレイです。

無理な体勢での長時間拘束は危険

拘束プレイで注意したいのは、無理な体勢での長時間の拘束は避けるということです。無理な体勢のまま長時間置かれると、身体に過度の負担がかかり、怪我などのトラブルが起こります。また緊縛のような身体を圧迫する拘束も、時間が経つほど血流が悪くなり、神経症などのリスクが高くなりますので、そうした点に注意してプレイしてください。



拘束状態のほうがメリットがある主なSMプレイ

拘束状態にすることでリスクが回避できるプレイはたくさんあります。例えば鞭打ちや蠟燭責めといった、Mが苦痛に身を悶えさせるようなプレイがそうです。他にも、身体が激しく動きがちなアクメ責めや、拘束したほうが逃れられない快感を味わえる疑似レイプなども、拘束プレイと併用する事でより楽しめます。

鞭打ち

Mが動く事で危険な部位に鞭が当たる可能性があるため、立った状態の時は拘束して鞭打ちした方が安全。

蠟燭責め

熱さで動いてしまう場合があるので、拘束状態にしておくことで目などの危険な部位に蠟燭がかかる事を防げる。

疑似レイプ

身体を圧迫されたほうが無理やり感が強くなるため、拘束具や緊縛で拘束するとさらにMの気持ちも高まる。

アクメ責め

快感から身悶えたり、足を閉じようとする女性が多いので、M字開脚状態で拘束すると性感帯を責めやすい。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

拘束具

Mを抵抗できない状態に置く

拘束プレイを最も手軽に行うことができるのが拘束具です。

拘束具は人間の身体を拘束するために作られたものなので、誰でも簡単に相手を拘束することができます。

拘束具には、両手や両足を拘束する『手枷』『足枷』、口を開けたままに拘束して喋れなくする『口枷』、Mの行動範囲を自分の周囲だけに狭める『首輪(とリード)』、全身に拘束感と圧迫感を与え、Mの羞恥心も煽る『ボディーハーネス』、浮気やオナニーを防止する『貞操帯』などがあります。これらは単体として使われるだけでなく、いくつか組み合わせさせて使うこともあり、増えるごとにMの自由度は少なくなります。

そのためSMプレイでは、拘束具でMの自由を奪い、鞭打ちプレイやおもちゃ責めでMを責める、という人がたくさんいます。しかも拘束具は、Mを羞恥的で屈辱的な姿にするので、自由を奪うだけでなく、マゾヒズムを煽る効果もあります。

拘束具はMを恥ずかしい格好で拘束することもできます。ただ自由を奪うだけでなく、いろいろと試してみてください。



Mを屈辱的なポーズで拘束して辱める

拘束具は組み合わせることで様々な格好で拘束できます。手枷と足枷を連結させれば『獣縛り』のような状態になりますし、それを背面でやれば『逆海老』の状態になります。また最近では羞恥的なポーズで拘束するための拘束具もあるので、こうした道具で様々な責めを楽しんでみてください。



絶対イカせる SM グッズ
Bondage Starter Kit
(SM 七つ道具)
価格：5,832 円 (税込)

首輪、手枷足枷、口枷、
アイマスク、パドル、
バラ鞭がセットになった、
SMプレイセット。



「拘束プレイ」で使用される主なSM拘束具

手枷・足枷

両手や両足を拘束するための枷。手足の自由を奪うだけでなく、連結させれば恥ずかしい格好で拘束することが可能。またSMプレイでは手錠で拘束することもある。

はじめてのソフト
SM手枷 価格：
1,080円(税込)



口枷・猿轡

口を閉じられないように拘束するアイテム。同時にMの言語の自由を奪い、だらしなくよだれが垂れる恥辱的な姿になる。SMの定番グッズ。

調教の目覚め
(口枷と乳首鎖)
価格：1,922円
(税込)



全身拘束具

恥ずかしい、または苦しいポーズで拘束できる拘束具。Mにさせたい格好ごとに種類があり、SM初心者でも、手軽に本格的な拘束責めができる。

ELock イーロック
【口・足・手枷】
価格：¥1,728円
(税込)



ボディーハーネス

革や合皮でできた、全身を締め付けるSM用の服。全身を圧迫される快感と同時に、羞恥的な姿にする。他の拘束具と併用して使われる事が多い。

ギルティ 15
価格：2,052円(税込)



ボンテージテープ

糊ではなく静電気などを利用して拘束することができるテープ。肌荒れや髪の毛等への負担もなく、簡単に拘束感と圧迫感を味わうことができる。

紅椿ボンテージ
テープ 15m
価格：864円(税込)



貞操帯

浮気防止のための道具で、SMプレイでは支配の象徴的なアイテムとして使われる。スカートの下に履かせれば、より羞恥的な露出プレイが楽しめる。

おとこの娘貞操帯
男女兼用
価格：2,592円
(税込)



いますぐできる！ 図説SMプレイマニュアル

緊縛プレイ

縛ることでマゾヒズムを解放

緊縛プレイは、麻縄や綿ロープなどを使ってMを縛るプレイです。

基本的には相手を拘束するために行いますが、身体を縛られるという行為自体がマゾヒズムを刺激する行為であり、また縛られることでMも「身体を縄で締め付けられる快感」を味わうことができます。

緊縛は鞭と同じように、技術がとても重要なプレイです。縛り手の技術によって縛られることに快感を覚えたり、吊り責めのような厳しい責めでも、縄酔いするほど快感や興奮を与えることができます。

逆に技術が未熟だと、快感を覚えるどころかとても危険です。特に吊り責めは落下による事故や、神経の圧迫による怪我、骨折、呼吸困難などのトラブルの原因になります。そうならないためにも、緊縛のマニュアル本やDVD、緊縛講習会などで技術を磨きましょう。

ここでは、誰でも簡単にできる初心者向けの『菱縄縛り』の方法を紹介します。縛る時のポイントは、きつく縛り過ぎないことです。この菱縄縛りは手足の自由もきくので、露出プレイなどにも使えます。リスクの少ない縛り方なので、ぜひ挑戦してみてください。



緊縛が上手くなるには基本技術の習得が大切

緊縛は基本的な結び方を理解していないと、とても危険です。特に吊りなどの難しいプレイをしようとするほど、基本的な技術が重要になります。これらの技術は、緊縛マニュアルDVDや緊縛講習会などで学ぶことができます。「縄でMをイカせたい」という人は、緊縛の基本技術をしっかりと学んでからプレイしましょう。



プロの緊縛師が、緊縛の基本から吊り責めまで易しくレクチャーする緊縛講習DVD。ハンドブック付き。

いますぐできる！
縛り方マニュアルDVD
価格：3,000円(税込)



自分でもできる簡単な「菱縄縛り」のやり方



01 10mの縄（麻縄・SM用ロープ等）を2つ折りにして、折返し部分をMの首の後ろ側にかけます。



02 そこを起点にして、二重になった縄を等間隔で3つ結んでいきます。結び位置はこの図の位置くらいです。



03 縄を股から背面へ回し、首にかけた縄に通します。さらにそれを下に折り返して程よい強さで締めます。



04 肩甲骨の下辺りで、縄を一度巻き付けて輪を作ります。

illustration by 菅野タカシ



05 二重になった縄を左右に分け、
図のような状態にします。



06 縄を正面に回し、一番上の結び目
と2つ目の結び目の間にある縄に、
図のように通します。



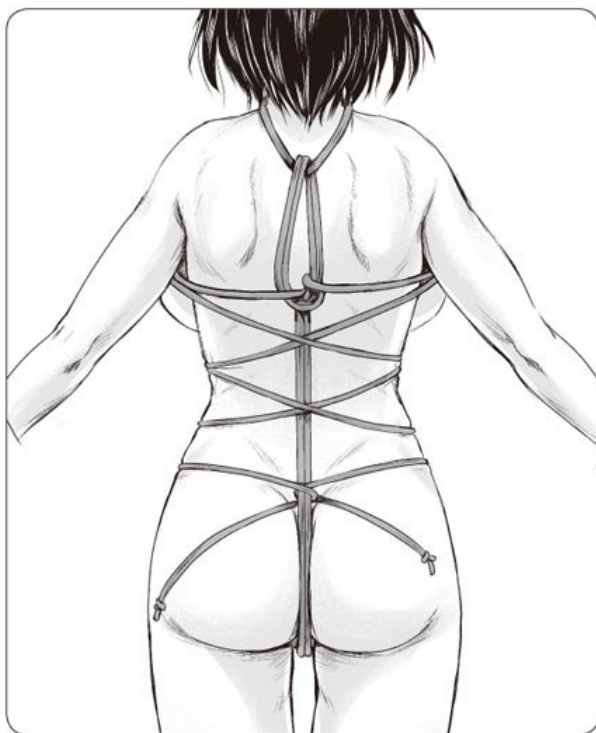
07 縄を通したら、もう一度両サイド
から縄を背面に回し、縄同士を交
差させます。



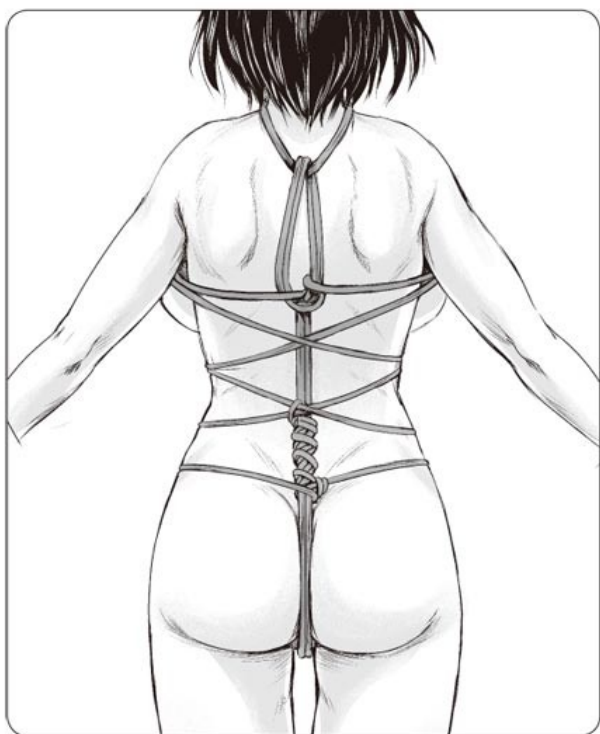
08 図06と同じように、今度は上から2つ
目の結び目と3つ目の結び目の間の縄
に、縄を通します。



09 図07と同じ用に縄を背面で交差させ、今度は一番下の縄に図のように縄を通します。



10 また背面へ縄を回し、中央の縄にそれぞれ通して折り返します。



11 そのまま一度結び、余った縄は図のように中央の縄にぐるぐると巻き付けて処理します。



12 これで菱縄縛りの完成です。あまりきつくなりすぎず、緩すぎない程よいテンションを心がけてください。



緊縛は相手に合った程よい強さで縛ることが大切です。同じ相手を何度も縛ることで、相手が興奮する縄の強さも次第にわかってきます。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

拘束台

中世の拷問器具を思わせる拘束台

拘束台は相手を身動きできないようにするための専用器具です。

最も有名なものとしては、拷問や刑罰で使われた『磔台』があります。これは相手を立たせた状態のまま拘束するというもので、磔の状態にされると、その場から一步も動けなくなります。

また、拷問器具のひとつとしては『木馬』も有名です。これは相手を跨がらせて拘束し、拷問するために生まれたもので、うつ伏せや仰向けで寝かせて責めることもできます。さらにきつい拷問をするための『三角木馬』も有名です。これは跨る場所が鋭角になっているので、女性も男性も、股間に激しい痛みを味わい続けることとなります。

この他には首枷で拘束するものもあります。これはギロチン拘束台と呼ばれるもので、ギロチンを落とされる前の状態に相手を置き、無防備な身体を責めたり、イラマチオなどを楽しむことができます。

拘束台は拷問器具だけではなく、医療現場にもあります。出産の時に使う分娩台などがそうです。分娩台は股間を露出する格好で拘束するものなので、性器責めなどに適した拘束台です。

拘束台プレイはSMラブホで楽しむ

拘束台は個人で購入しようとするると高く、また場所も取るため、個人が手軽に自宅で楽しむようなものではありません。ただしラブホテルのSMルームや医療プレイ専用ルーム、SM専門のラブホテルなどに置かれていることも多いので、拘束台を使用した本格的なプレイをしてみたい人は、そういう場所でプレイしてみるといいでしょう。本格的な拘束台プレイをすれば、Mも普段以上に興奮してくれるはずで、相手のマゾヒズムを成長させるためにも、ぜひ試してみてください。



SMプレイでよく使用される主な拘束台

磔台 (はりつけだい)

相手を立たせたまま、磔にする台。全身への鞭打ちプレイや失禁プレイなど、立った状態ならではの様々なプレイを楽しむことができる。



レディーX 価格：213,840円(税込)

ギロチン台 (ぎろちんだい)

首を固定して拘束する台。背面への責めが見えないことで、恐怖心も味わえる。両手も一緒に拘束して抵抗できなくするタイプが多い。



お仕置きギロチンチェア 価格：237,600円(税込)

分娩台 (ぶんべんだい)

出産のための診療台。両足を大きく広げた状態で拘束されるので、アクメ責めなどの性器を責めるプレイや、医療系SMプレイに最適。



診察台 価格：270,000円(税込)

木馬 (もくば)

相手を跨がらせて拘束し、様々な責めを行う拷問器具。寝かせてプレイすることも可能。本格的な調教気分を味わうことができるアイテム。



H型四股かせ 価格：261,360円(税込)

※商品はすべて受注発注の商品です。完全手作りのため納期は受注後約1ヶ月前後かかります。ご理解の程、よろしくお願いします。



いまずぐできる！図説SMプレイマニュアル

第7章

身体改造編

SM play's basic method for all beginners couples

S好みにMへと
自らの肉体を改造する
それが身体改造です
そのやり方を解説します

illustration by 菅野タカシ

SM play's basic method
for all beginners couples

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

身体改造とは？

理想の M になる「身体改造」

身体改造は自分の身体を改造する行為です。一般的には「自分の理想の姿になりたい（整形・豊胸用）」「ファッションとして自分の身体を変えたい（タトゥー・ピアッシング・インプラント等）」という理由で行われます。ただしSMプレイの場合は、ほとんどが「愛するご主人様の理想のMになりたい」という理由で身体改造を行います。

SMにおける身体改造は、「視覚的な効果を狙った改造」と「奉仕をするための改造」があります。視覚的な改造は、奴隷の証として性器や乳首にピアスを入れたり、身体に奴隷タトゥーを入れたり、乳頭やクリトリスを肥大化させるといったものです。つまり見た目から「奴隷であることをわからせる」ための改造を施すのです。

奉仕のための改造は、Sのプレイでイキやすくなるための『性器改造』や、お尻で奉仕できるようになるための『肛門拡張』などがあります。身も心も愛する相手の理想的なMになるために、プレイを通して身体を改造していくわけです。

身体改造は S に全てを捧げる行為

身体改造は、心も身体もすべてSに捧げるために行われます。

ピアッシングやタトゥーなどの視覚的な改造は、他の誰にも身体を見せられなくなることから、「Sだけの物」という証になります。また奉仕のための改造も、Sが望むままにすべてを捧げるということの証です。そのため身体改造は、MのSへの愛情の強さや、所有物になりたいという意識の強さの表れでもあります。もしSが一方向的にそれを望んでも、ほとんどのMはこれらを拒否しますし、強制的に行えば、傷害罪が適応されるようなリスクのあるプレイだからです。

リスクを考慮した上で行う

身体改造の方法ですが、性器の開発や拡張、肛門の拡張や性感帯の肥大化などは、プレイの中で行われます。そのため、これらは『身体改造プレイ』と呼ぶこともできます。

タトゥーやピアッシングなどもSまたはMがする場合がありますが、タトゥーはほとんどが専門の彫師に入れてもらいます。これは「第三者に恥ずかしいタトゥーを入れてもらう」という行為が、羞恥プレイでもあるからです。これは病院で『性器ピアス』を入れるのも同じです。

身体改造の中には、Sの求める女性に近づくために、整形や豊胸をするケースもあります。これはMとしてではなく、女性としてSの理想に近づくために行います。

ただし身体改造は、縄痕や鞭の痕と違い、すぐには戻せません。愛し合っている状況であれば、所有される喜びやお互いの愛情を感じられるものですが、関係が終わってしまえば、消えない大きな傷になります。

その点をしっかり踏まえた上で行わなければいけませんし、Mに身体改造をさせるなら、最後まで責任をもつ覚悟で行う必要があります。



Mがご主人様のために行う主な「身体改造」

以下はSM愛好者が行う主な身体改造の一覧です。これらすべてを行っている人はほとんどいませんが、この中のいくつかはしている、というMは少なくありません。特に肛門拡張や性器開発は、SMプレイの定番となっている行為でもあります。ただし安易にやると、相手に怪我をさせるリスクがあるので注意しましょう。

性器開発

膣やクリトリスを開発してイキやすくする。

性器拡張

フィストファックができるように膣拡張する。

肛門拡張

肛門性交などができるように肛門拡張する。

乳首肥大化

乳首を肥大化させて卑猥な身体にする。

クリ肥大化

クリトリスを肥大化させ卑猥な身体にする。

ピアッシング

女性器などに奴隷の証のピアスを入れる。

タトゥー

卑猥な語句など奴隷の証となる刺青を入れる。

豊胸・整形

S好みの顔や胸になるように手術する。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

性器開発

イキやすいスケベな身体に改造

性器開発は、Mをオーガズムが得やすい体質にするため、膣を性感開発するプレイです。

成人女性で恋愛経験があっても、オーガズムを経験したことがないという女性や、クリトリスでしかイケないという女性はたくさんいます。そのためポルチオやGスポットなどを開発して、膣でイキやすい身体へと改造するのです。

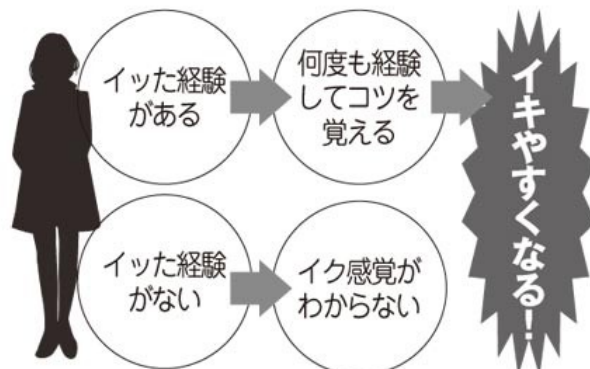
性器開発は、手や男性器よりも、オーガズムを得ることを目的としたバイブなどのほうがより早く開発されます。オーガズムは何度も経験することで女性がコツを掴み、イキやすくなります。ですので最初は器具などでオーガズムを経験させてコツを掴み、その上でセックスでもイキるようにするのが一番簡単な方法です。

またイキやすくなると、鞭打ちプレイや緊縛プレイといった他のプレイでもオーガズムを得やすくなります。これはもちろん、鞭や緊縛の技術があつてのことですが、オーガズムの悦びを身体に刻み込むことで、Mはどんどんいやらしい生き物へと成長していくのです。



オーガズムは学習することで得やすくなる

オーガズムは一度でも経験すると、その感覚がわかるようになります。逆に経験がないと、その感覚がわからず、なかなかイケません。ですので、性器開発をする場合は、まず一度オーガズムを経験させることから始めましょう。それを繰り返す事で、自然とイキやすい体質になっていきます。



オーガズムを繰り返すことが、淫乱なMに育てるための近道です。性感グッズなどを使って開発してあげてください。



いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

拡張プレイ

どんな異物も飲み込む卑猥な穴に改造

女性器やアナルを拡張することで、フィストファックやアナルセックスができるようにするのが拡張プレイです。

女性が大きなディルドなどを膣やアナルに啜める姿は、Sでなくとも男性を興奮させます。普段は真面目に仕事をしていたり、学校に行っていたり、主婦をしている女性が、実はそんな姿をSMプレイで晒していると思えば、さらに興奮もひとしおです。拡張プレイは、そんないやらしい牝へとMを改造するのが目的なのです。

女性のほうも、大きなものを膣やアナルに入れられるようになると、これまでに味わったことのない『膨満感』を味わえます。膣や肛門を内側から圧迫されるこの感覚は、Mの女性ほど興奮し、快感を覚えるはずで、そのため、膣やアナルを拡張して、普通のセックスでは味わえない快感を得られるようにするのが、拡張プレイなのです。

アナルより拡張しやすい女性の膣

膣の拡張は、アナルに比べるとそれほど難しくはありません。そもそも女性の膣は、子供を生むためにある程度開きやすい構造をしているからです。ただし、いきなり大きく広げようとすると、膣が裂けてしまうなどの事故を起こしかねません。そのため膣拡張をする際は、まずオーガズムを与えて膣が開きやすいようにし、無理のない範囲で少しずつ拡張していきましょう。太いディルドなどで慣れさせていけば、膣は次第に拡張されていきます。



ブラックラージ
価格：2,970円(税込)

長さ24cm、太さ95mmの大型ディルド。無理のない拡張が行える。

お尻への抵抗感を無くす事がポイント

アナルは本来、物を入れるためのものではありません。そのため膣に比べて拡がりにくく、膣以上に慎重に時間をかけて拡張する必要があります。

また肛門の筋肉は自律神経と連動しているため、お尻への抵抗感があるとなかなか開きません。まずは指にワセリンやローションを付けて肛門を愛撫し、お尻への抵抗感を減らしましょう。慣れてきたら指を1本、2本と、時間をかけて入れられるようにしていきます。指が3本入れば、平均的なペニスであればアナルセックスも可能です。

さらに拡張する場合は、アナルプラグやディルドを使用します。まずは小さなものから入れて、慣れたらワンサイズ大きなものにします。それを繰り返していくことで、お尻もゆっくりと拡張されていきます。プラグであれば日常的に入れて拡張できます。



エイナスストッパー②
価格：1,242円(税込)

お尻拡張の定番アナルプラグ。様々なサイズがあるので拡張にも便利。

挿入後にポンプで膨らます拡張用のディルド。



エアープンプ式膨張ディルド
ペニス型
価格：2,376円(税込)

拡張プレイを行うことによるリスク

お尻はとてもデリケートな場所です。無理をすると膣のように切れてしまうのはもちろん、痔になったり腸壁を傷つけてしまいます。そのため絶対に無理は禁物です。またお尻は膣のように愛液が出るわけではないので、挿入する時は必ずワセリンやローションなどの潤滑剤を使用しましょう。そうすることで摩擦が減り、痛みや怪我を予防できます。

もしお尻のプレイでMが痛みを感じると、それが負のイメージとなって肛門も開きにくくなります。そうなるも拡張もままならなくなるので、できるだけ優しく、痛みを与えないように拡張しましょう。無理をしてお尻の筋肉を切断してしまうと、元には戻りません。後遺症を残さないためにも、拡張には細心の注意が必要です。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

肥大化調教

卑猥な部分を肥大化してスケベな身体に

女性の身体のいやらしい部分を肥大させ、自分が奴隷であることをM自身に意識させる。それが肥大化調教です。

肥大化させる身体の部位は、「クリトリス」「小陰唇」「乳首」「乳頭」などの性感帯が中心になります。女としての恥ずかしい部分を淫らに肥大化させることで、羞恥心とマゾヒズムを煽るのです。

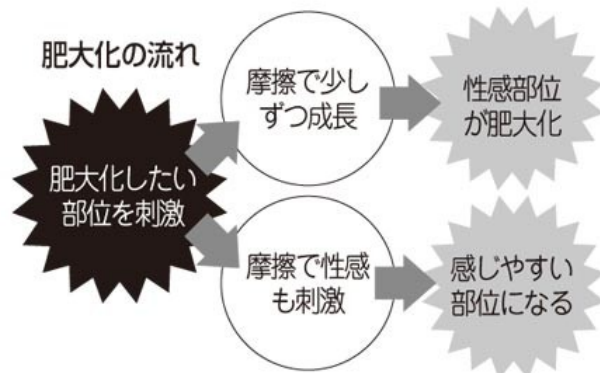
クリトリスの肥大化は、刺激を促すことで行なえます。クリトリスの大きさには個人差がありますが、小さい頃からクリトリスオナニーをしていると大きくなりやすいように、刺激を与え続けることが重要なのです。また『クリトリスサッカー（クリトリス吸引器）』やポイズンリムーバーを使うと、一時的にクリトリスが表に出てきます。数時間立つと元に戻りますが、突起したクリトリスはとても卑猥です。

小陰唇の肥大化は、小陰唇を引っ張ることで行います。また引っ張れない時は、小陰唇をクリップなどで挟み、クリップに重しを付けるといいでしょう。それ自体も恥辱的なプレイになりますし、それを繰り返すことで、卑猥なビラビラが飛び出した女性器になります。



「肥大化調教」は同時に性感も開発される

肥大化調教は肥大化したい部位への刺激の繰り返しで行いますが、性感部位の場合、その刺激は快感にも繋がります。乳首やクリトリスが興奮すると膨張するように、肥大化調教は性感開発とセットなのです。そのため肥大化と同時にその部位は敏感になり、よりいやらしい部位に成長します。



常に勃起したような猥褻な乳首に改造

乳首も刺激を与え続けることで肥大化させますが、乳首の肥大化は人気があるため、専用のグッズも豊富です。

クリトリスのように吸引して肥大化を促すものや、クリップで挟んで引っ張るタイプのもの、乳首にピアスを付けてそれ自体を引っ張るものなど、様々な方法で肥大化を促すことができます。

また「乳首の付け根に糸を巻き付けて伸ばす」という方法も、古くから行われている定番の乳首肥大化調教です。ただしあまり無理をすると、乳首が切れるといった問題もあるので、安全面を考慮した上で行ってください。

乳首だけでなく乳輪を肥大化させたい場合は、大きめの吸引器を使って乳輪自体を吸い上げるといいでしょう。そういう器具もアダルトショップで販売されています。



上) ニップルデンジャーミニミニ
価格：1,188円(税込)

下) ニップルデンジャー
価格：1,404円(税込)

3つのサイズがある乳首吸引器。乳首だけや乳輪から吸い上げるものも。

肥大化調教のリスクを理解した上で行う

肥大化した部位は基本的に元には戻らないことが多いため、肥大化調教をする時はその覚悟を持って行ってください。クリトリスを吸引器で吸い出すプレイは、一時的にクリトリスが異常に長く飛び出しますが、時間が経つと戻ります。ただし何度も繰り返し行っていると、自然とクリトリス自体が肥大化して外に出てくるため、やはり元には戻らないという覚悟をもってプレイしたほうがいいでしょう。

また不倫のSM関係など、実生活のパートナーが別にいる人は、身体の部位を肥大化することで相手に関係がバレやすくなります。身体改造はそうしたリスクもあるので、一時のマゾヒズムを得るために、後先考えずに行うのは避けたほうが賢明です。

いますぐできる！ 図説 SMプレイマニュアル

ピアッシング

ファッションとしても人気の性器ピアス

ピアスは女性にとって珍しいことではありませんが、SMの世界では古くから性器や乳首にピアスを入れる身体改造が行われていました。これはそうしたピアスを入れることが、Mの証だったからです。

現在もMの中には、性器や乳首にピアッシングをしている人がたくさんいます。ただし、今はファッションの一環として性器や乳首にピアスを入れる女性や男性が増えているため、かつてのようなMの証というイメージは薄くなっています。

それでも、愛するSの所有物の証として、またMであるという自覚を促すために、性器や乳首にピアスを入れるSMカップルは少なくありません。実際、そうしたMの証を入れることで、愛情や絆が深まる傾向もあります。ピアスはタトゥーや肥大化調教と違って、ピアスを外せば穴も自然に塞がります。そのため、身体改造の中でも比較的している人たちが多いのです。

性器ピアスは病院でも入れられる

ピアスは自分で入れることもできますが、美容外科でも入れてもらうことができます。しかも乳首ピアスや性器ピアスも入れてもらえます。

ピアスの穴開けは激しい苦痛を伴います。そのため苦痛プレイとして行う場合もありますが、個人の場合は衛生面の不備から感染症などに罹る可能性があります。その点、病院の場合は衛生面もしっかり管理されていますし、麻酔を使つての施術も可能です。しかも、見知らぬ第三者に性器ピアスをされるという、羞恥的なプレイの側面もあります。

自ら穴を開ける苦痛を選ぶか、第三者に性器を見られ触られる羞恥を選ぶか。M女性にとっては悩ましい問題かもしれません。

いますぐできる！ 図説 SM プレイマニュアル

タトゥー

消しても痕が残る究極の M の証

M の証としてもうひとつよく行われるのがタトゥーです。

タトゥーも今やファッションとして人気ですが、M の証はそのようなファッションブルなものではありません。「愛奴」「肉便器」「変態マゾ」など、いかに自分が最下層の人間かを喧伝するような、恥ずかしいタトゥーを性器の近くなどに彫られてしまうのです。

タトゥーは美容外科などで除去手術ができますが、それでも痕は残ってしまいます。そのためピアッシングなどとは違い、相当の覚悟の上でやらなければいけません。

タトゥーは一般的に彫師に入れてもらいますが、文字などの簡単なものは S 自身が入れる場合もあります。ただし、衛生面の問題などを考えると、簡単なものでもプロに任せたほうが無難です。他の第三者に彫ってもらうことで、羞恥的なプレイとしても楽しめます。

ただし一度入れてしまうと、「家族や知人にも裸を見せられない」「銭湯や温泉に入れない」といった問題もあります。痕が残ることも含めて、しっかりと考えた上で入れるかどうか決めましょう。



奴隷気分が味わえる「SM用タトゥーシール」

恥ずかしいタトゥーを入れてみたいけど勇気がない……。そんな人は、タトゥーシールを使ってみるといいでしょう。これは水で濡らして貼り付けるシールで、SM用に様々な種類のものが売られています。またリゾート地でよく見られるヘナタトゥーのような、二週間程度で消えるタトゥーペイントもあるので、悩んでいる人は試してみてください。



肉便器陵辱
ボディシール
価格：864円(税込)

「肉便器」「公衆便器」「変態」「中出し希望」など、凌辱的な言葉を身体に貼り付けられる M 専用のタトゥーシール。



SANWA MOOK ライト・マニアック・ガイドシリーズ 08

いましてすぐできる！ 図説 SMプレイマニユアル

2018年10月10日発行

ボンテージ★ラブ研究会／編著

表紙イラスト：まめぞう

本文イラスト：うすべに桜子／蒼井遊美

菅野タカシ／きれかわ／三泊

漫画：ナユザキナツミ

カバーデザイン：俵製作所

協力：秋葉原ラブメルシー ■ <http://www.akibalovemerici.com>

三和出版 HP ■ <http://www.sanwapub.com/>

発行 ■ 三和出版株式会社

〒170-8468

東京都豊島区巣鴨 4-26-10

編集部 ■ 03-5907-7015

営業部 ■ 03-5907-7011

発行人 ■ 小野寺一

編集人 ■ 舟山眞雄

印刷所 ■ 株式会社 光邦

大好きな女の子をエッチに調教 普通の恋愛じゃ味わえないSMプレイの世界!!

第1章「SMプレイの基礎知識」

第2章「ソフトSM編」

言葉責め／SNS調教／おもちゃ責め／コスチューム・プレイ
奉仕プレイ／首輪／目隠し／口枷／両手拘束
スパニング／オナニー鑑賞／ノーパンプレイ

第3章「羞恥プレイ編」

剃毛／露出プレイ／公開プレイ／遠隔プレイ
浣腸排泄／おもらしプレイ／ノーズプレイ

第4章「凌辱プレイ編」

疑似レイプ／痴漢プレイ／貸し出しプレイ
複数プレイ／乱交プレイ／汚辱プレイ

第5章「苦痛プレイ編」

鞭打ちプレイ／蝋燭プレイ／ピンチ責め
電流責め／針責め／アクメ責め

第6章「拘束プレイ編」

拘束具／緊縛プレイ／拘束台

第7章「身体改造編」

性器開発／拡張プレイ／肥大化調教
ピアッシング／タトゥー

SMコラム

- 「SMプレイはSとMの共同作業」
- 「Mな女の子に出会えるスポット」
- 「露出プレイマニア女性たちの本音」
- 「浮気性Mの貸し出しはリスクが高い」
- 「モてるS男性の特長とは？」
- 「M女性たちが奴隷志願する理由」



SANWA MOOK ライト・マニアック・ガイドシリーズ 08

いましてすぐできる!
図説 SM プレイ
マ ニ ュ ア ル