SANWA MOOK
ライト・マニアック・テキストシリーズ⑮

荊子／監修
マニアックラブ研究会／編著

ゼロから始めるSMマニュアル

女の子を イカせる 調教術

カバーイラスト
甘詰留太

解説イラスト
すぎもとたけし
きれかわ
O.RI
三泊
ありまなつぼん
秋月たかひろ

女の子の感度が上がる縛り方
心理学・生理学・解剖学で徹底解説

誰でも出来る!
必ず満足させる
愛奴飼育方法!

SANWA MOOK

ライト・マニアック・
テキストシリーズ⑮

ゼロから始めるSMマニュアル

女の子イカせる調教術

荊子／監修
マニアックラブ研究会／編著

はじめに

女の子が本当に求める調教とは？

自分が愛してやまない女の子を、自分好みのエッチでＭな女の子に調教して、思う存分イカせまくりたい。

少しでもＳ性や支配欲のある男性であれば、一度くらい、そんなことを思ったことがあるのではないでしょうか？

でもＡＶのように、いくらバイブで激しく責めたところで、ほとんどの女の子は心の底から快感を味わうことはできません。また難しい縛り方をして、苦痛を与えたとしても、女の子が必ず「縄酔い」をしたり、「苦虐の快感」を覚えるわけではありません。

「女性器を激しく責めればいい」

「縛れば女の子は縄酔いする」

「Ｍは叩かれれば興奮する」

というのは、あくまで男性側の勝手な考え方なのです。

では女の子が本当に気持ちよくなれる調教とは、どんなものなのでしょうか。それは、女の子がエッチになれるように、そして心の底からオーガズムを味わえるように、男性が導いてあげる調教です。

オーガズムは肉体的な快感だけではなく、精神的な快感にも大きく左右されます。男性であれば、セックス中に何かの拍子で急に萎えてしまうのと同じです。精神的な快感が得られないと、心の底から快感を味わえたり、オーガズムを得られたりはしないのです。

そのため本書では「女の子のＭ性を覚醒させて、本当の快感を味わえるように男性側が導く方法」を紹介していきます。

女の子をエッチなＭへと導くプレイの流れや、プレイのための緊縛

illustration：**きれかわ**

術を解説していきます。

ステレオタイプなSMの世界ではなく、あくまで２人が気持ちよくなれて、お互いの信頼関係が深まる、愛し合うための調教テクニックです。

そうしてお互いが気持ちよくなれることで、女の子も安心してイクことができるのです。

本書を作るにあたり、緊縛の指導や実践プレイの解説は、女流緊縛師の荊子さんにご協力をお願いしました。彼女は、実写版『ナナとカオル』の緊縛指導もされている女流緊縛師です。

男性本位ではなく、女の子が心のそこから、本当に気持ちよくなれるM女調教プレイを、本書を参考にぜひ実践してみてください。

（マニアックラブ研究会）

CONTENTS

002 **はじめに** 自分だけの従順なM奴隷を作る喜び

006 Chapter. 01「女性が悦ぶ調教とは？」
調教されたい女性たち　緊縛は目的意識が大切　痛いだけが調教ではない
女性は焦らされたい　女性はかまってほしい　女性は相手に喜んでほしい
目隠しの有効性　調教はコミュニケーション　言葉責めの有効性
調教の時の注意点　緊縛の時の注意点

024 コラム 若い女の子が中年マニア男性にハマってしまう理由

025 Chapter. 02「実践的な SM 調教術」
キッチンでの楽しみ方　露出デートの楽しみ方
リビングでの楽しみ方　ベッドでの楽しみ方

046 コラム 女の子は面倒くさい生き物 それを理解する男性がモテる

047 Chapter. 03「実践緊縛術：手の拘束」
前手縛りからの展開　後手縛りからの展開

073 Chapter. 04「実践緊縛術：足の拘束」
閉脚縛りからの展開　開脚縛りからの展開

091 Chapter. 05「実践緊縛術：ベッドへの拘束」
ベッド拘束の準備　大の字縛りからの展開

104 コラム 緊縛がなかなか上達しない理由とは？

105 Chapter. 06「実践緊縛術：露出に適した緊縛」
縄ブラジャー　股縄　上半身の菱縄縛り

124 コラム 格好つけても女は見抜く ありのままの自分を見せろ

126 **おわりに** 自分だけのかわいい奴隷を育ててください

女の子をイカせる調教術 | Chapter. 01

女性が悦ぶ調教とは？

Bondage method for giving female orgasm

女の子はどんな調教を求め
どんな調教に感じてしまうのか？
ここでは女の子を悦ばせるために重要な
調教のポイントを解説します

illustration by すぎもとたけし

調教されたい女性たち

女の子をイカせる調教術：Capter.01

女の子の心に潜むSM願望

最近の女の子たちの中には、「SMプレイをしてみたい」「調教されてみたい」といった、SM願望をもつ女の子が増えています。

これはSMプレイが以前に比べて、世間に認知されてきたことが理由です。以前はSMといえば「限られたマニアだけのもの」でしたが、ソフトSMなどが浸透したことにより、普通のカップルでも気軽に楽しめるものになってきたのです。

また最近は「緊縛ブーム」の影響もあり、「縛られたい」という願望をもつ女の子も増えています。

縛られたい理由は、「美しく縛られたい」というものから、「身動きできない状態でいやらしいことをされたい」というエッチなものまで様々ですが、現代の女の子たちにとってSMプレイは、それだけ身近なものになってきているのです。

調教プレイが魅力的な理由

もうひとつ、現代の女の子たちがSMプレイを望む理由として大きいのが、「若い男の子たちの草食化」です。

彼があまりセックスをしてくれない。また、セックスをしようとしても、上手くできずに終わってしまう。こうしたケースは、現代の若い女の子の多くが経験していることです。

女の子にしてみれば、愛する男性がセックスをしてくれなかったり、せっかくセックスをしても途中で萎えてしまったりすると、「自分に魅力が無いのかも？」と思ってしまいます。

そうした女の子たちからすれば、女の子をいやらしく、貪欲に調教するSMの世界は、とても魅力的に見えます。セックスができず、欲求不

満を抱えている女の子であれば、なおさらです。

また女の子からすれば、自分から「セックスがしたい」「エッチなことをされたい」というのは抵抗があります。そう言ってしまうと、男性から「軽い女」だと思われるかもしれないからです。

そのため多くの女の子は、男性のほうから「いやらしい世界へと自分を導いてほしい」と願っています。受身の女の子がもつSM願望や調教願望は、そうした気持ちのあらわれでもあるのです。

上手くやるより気持ちが大切

ただし、こうした女の子の思いを叶えてくれる男性は、世の中にはそれほど多くはありません。

これはセックスと同じで、「上手くできないといけない」という、強迫観念にとらわれてしまう男性が多いからです。

上手くできないといけない。そういう思いがプレッシャーとなり、女の子の気持ちにまで思いが至らなかったり、男性の側も楽しめなかったりします。それがお互いに気持ちよくなることができない悪循環なのです。とくにSMや緊縛がブーム化している現代では、そうした傾向がとくに顕著になっています。

本来、セックスやSMは、男女のコミュニケーションのひとつです。行為の出来不出来ばかりにとらわれず、女の子とのコミュニケーションとして楽しむことが、お互いを満足させ、なおかつ上手くSMプレイを楽しむための秘訣なのです。

■女の子を上手く調教するためのポイント

01 相手がどんな行為に興奮するか理解する

02 上手くやることばかり考えない

03 相手とのコミュニケーションを重視する

04 相手だけではなく自分も一緒に楽しむ

SMには様々な関係性があります。女の子の性癖もそれぞれ違います。ステレオタイプなプレイを真似るよりも、相手の性格や性癖をしっかりと受け入れてあげること、そしてコミュニケーションをとりながらお互いに楽しむことが、何よりも大切なのです。

緊縛は目的意識が大切

女の子をイカせる調教術：Capter.01

女性は縛られた先を求めている

緊縛は日本を代表するSMプレイのひとつです。

SMにおける緊縛は、「拘束」や「責め」「愛撫」など、調教のための手段として行われます。

縛って身動きができない女の子を、ペニスや責め具を使って調教したり、全身に這わせた縄の圧迫感で、被虐的な快感を与えたりするのです。

また、恥ずかしい格好に縛って羞恥心を煽ったり、縛ったままで露出プレイを楽しんだりと、様々な用途で楽しめます。

そのため、縛る前にまず「何をするために縛るのか？」という目的意識がないと、意味がありません。

「縛って身動きできない女の子を、思う存分に辱めたい」

「全身を縛って悶え喘ぐ女の子の姿を楽しみたい」

相手との同意の下、興奮や快感を味わうための手段として、女の子を縛るという行為があるからです。

緊縛についてはChapter.2以降で詳しく説明していきますが、何のために縛るのか？　という意識を忘れないようにしてください。

■女の子を縛ることで楽しめるプレイ

緊縛SMプレイの基本

- ペニスや責め具で調教
- 鞭や手で打擲責め
- 羞恥的な姿で辱め
- 苦虐的な姿で悶え責め
- ロウソク等で苦痛責め
- 縛ったまま露出プレイ
- その他様々な調教…

緊縛はそれ自体でも圧迫感や拘束感による快感を味わえます。ですがそれだけではありません。様々なプレイのための手段として活用することで、女の子をよりいやらしい世界へと導くことができます。縛り方だけでなく、どう責めたいのかも考えて縛りましょう。

illustration by すぎもとたけし

痛いだけが調教ではない

女の子をイカせる調教術：Capter.01

苦痛を与えることのリスク

SMというと、S側がM側に苦痛を与えるシーンを思い浮かべる人も多いと思います。ですが苦痛を与えることだけがSMではありません。

女の子に恥ずかしい行為をさせて、羞恥心の快感を与える。性感帯を開発して身体に快楽を覚え込ませる。凌辱的な行為を通して性感を刺激する。SMには、こうした様々な種類の調教プレイが存在して、その中の一つが心地良い痛みを与えることなのです。

調教願望がある女の子でも、最初から激しい苦痛責めに晒されたい女の子は多くはありません。鞭で打たれたい、という願望があっても、そのほとんどは小説や漫画、映画などの創作物を見て憧れているだけです。そのため、本人の望みどおりに激しい苦痛を与えてしまうと、あまりの痛さにすぐに音を上げてしまいます。

また、激しい苦痛をいきなり与えてしまうのは、肉体的にも精神的にもとても危険です。「SMだから」「相手がMだから」と、安易に苦痛を与えるプレイをするのは、絶対に避けてください。最悪の場合、心や身体に消えない傷やトラウマを残してしまう可能性があるからです。

■SMで行われる代表的な調教プレイ

羞恥責め

女性の羞恥心を刺激する調教プレイ。羞恥心が快感に変わるように調教する。「露出プレイ」「言葉責め」など。

苦痛責め

女性に苦痛を与える調教プレイ。苦痛が快感に変わるように調教する。「スパンキング」「鞭打ち」など。

快楽責め

女性に快感を与える調教プレイ。いやらしい女性へと調教する。「バイブ等の玩具責め」「乱交プレイ」など。

凌辱責め

女性を陵辱的に責める調教プレイ。凌辱感に興奮するように調教する。「複数プレイ」「緊縛プレイ」など。

SMには様々な調教プレイがあります。左は代表的なものですが、これらを併用することもあります。女の子の性癖などを考慮して、お互い楽しめるプレイを心がけましょう。

苦痛と快感を与えるスパンキング

だからと言って、女の子に苦痛を与えてはいけない、というわけではありません。

SMプレイでの「苦痛責め」は、あくまで調教のために行います。つまり、女の子がそれを好むように調教していくことが大切なのです。

そのため、最初から激しい苦痛を与えるのではなく、まずはソフトなスパンキング（手でお尻などを叩くプレイ）で、苦痛に慣れさせていくようにしてください。

スパンキングをする場所は、お尻にしましょう。肉が厚く、痛みに強い部位だからです。また叩く時は、手首のスナップをきかせてパチンと良い音が出るように叩きます。そのほうが痛みも少なく、音で女の子も興奮しやすくなるからです。同じ場所ばかり叩くと痛みがひどくなるので、お尻の右側、左側、上下と、場所を変えながら叩きましょう。

そして大切なのが、叩く時に強弱をつけたり、時折、愛撫も挟んであげることです。そうすることで、痛みと同時に快感や愛情も感じられるので、より痛みが快感へと変化しやすくなります。またスパンキング中は、言葉責めなどのコミュニケーションをとることも大切です。

そうして苦痛に慣れてきても、すぐに激しい苦痛を与えてはいけません。激しい苦痛はよく調教されたM嬢でもきついのです。強く叩くことだけを目標とせず、ゆっくり楽しみながら女の子を調教してください。

■苦痛が快感へと変化していくメカニズム

苦痛は快感や愛情と同時に与えることで、苦痛自体が快感へと変化しやすくなります。これは「パブロフの犬（条件反射）」の原理と同じです。また同時に言葉責めなどのコミュニケーションをとることで、女の子もより興奮したり、安心して身を委ねられます。

女性は焦らされたい

女の子をイカせる調教術：Capter.01

焦らされるほど快感は増幅する

多くの女性は、プレイ中に焦らされると自然と興奮していきます。なぜなら、焦らされている間に気持ちを高めているからです。

快感は気持ちと密接に関わっているので、焦らされることで気持ちが高まると、快感も増幅され、感じやすい身体になっていきます。

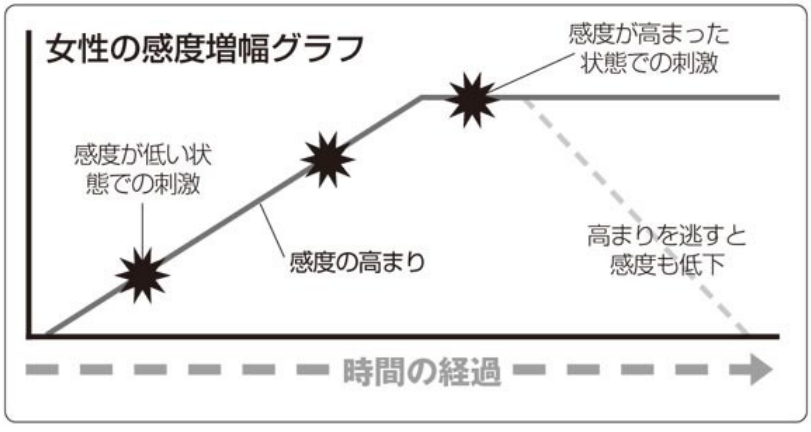
ところが多くの男性は、すぐに脚を開こうとしたり、乳首や性器を触ったり、すぐに挿入しようとします。それでは女の子がエッチになる興奮ポイントのチャンスを、みすみす逃してしまうことになります。

せっかくSMをしているのですから、プレイの中で女の子が自分からエッチになるように導くことが大切です。

そのため、脚を開く前にわざと脚を閉じさせ、女の子が「早く脚を開かれてエッチなことをしてほしい」と思うように焦らしたり、乳首や性器を愛撫する時も、最初はわざとその周辺を触って焦らし、乳首や性器を触った時により感じるようにしてください。

焦らせば焦らすほど、女の子は自分の中のエッチな部分やMの部分を自覚して、プレイに対して従順になっていきます。

■焦らしプレイと快感の増幅の関係



SMもセックスも、女の子の気持ちを高揚させることが大切です。高揚するほど身体が感じやすい状態となり、刺激に敏感に反応します。ただし、感度が高まっている状態のまま放置すると、気持ちが萎えて感度も低下します。相手の反応をしっかり見て責めましょう。

illustration by すぎもとたけし

女性はかまってほしい

女の子をイカせる調教術：Capter.01

男性にかまわれる喜び

SMに興味をもつ女の子の多くは、Mというだけでなく、「男性に女としてかまってほしい」と願っています。

ここ数年、SMに興味をもつ女の子が増えたのも、そのためです。

SMという性癖が認知されて、自分のM性に気付く女の子が増えたのと同時に、女の子をかまってあげる男性が、昔に比べて減ってきているからなのです。

SMや調教は、言葉こそあやしい雰囲気がありますが、女の子からすれば、徹底的にかまってもらえるプレイです。そのため、それほどM性が強くない女の子も、SMに興味をもつことが多いのです。

Mである以前に女としてかまわれたい

この「かまってほしい」という心理は、実は女の子の大半が抱えている思いでもあります。

Mの女の子の中には、SMにまったく興味がなかったのに、恋人がSM好きだったために、そこからMに目覚めたという女の子がたくさんいます。彼女たちは最初から「縛られたい」「叩かれたい」という願望があったわけではありません。SMプレイをすることで、恋人が自分のことをかまってくれるからこそ、受け入れるのです。

世の中の多くの男性は、Mの女の子は「縛られたい」「叩かれたい」ものだと思っていますが、実際はそんなに単純ではないのです。

そこをキチンと理解して、女の子をかまってあげましょう。

SMプレイをする上で一番ダメなのは、かまってほしいという女心を「面倒くさい」と思ってしまうことです。そういう気持ちの男性は、いくらSでも、女の子がついてきてくれないのです。

illustration by すぎもとたけし

女性は相手に喜んでほしい

女の子をイカせる調教術：Capter.01

かっこ悪く思われたくない男性たち

M女性に限らず、女の子は自分とプレイすることで、相手に喜んでほしいという気持ちがあります。

セックスであれば、「自分がイクよりも、相手にイッてほしい」という思いが強くありますし、SMであれば、ほとんどの女の子が「相手に満足してほしい」と思います。

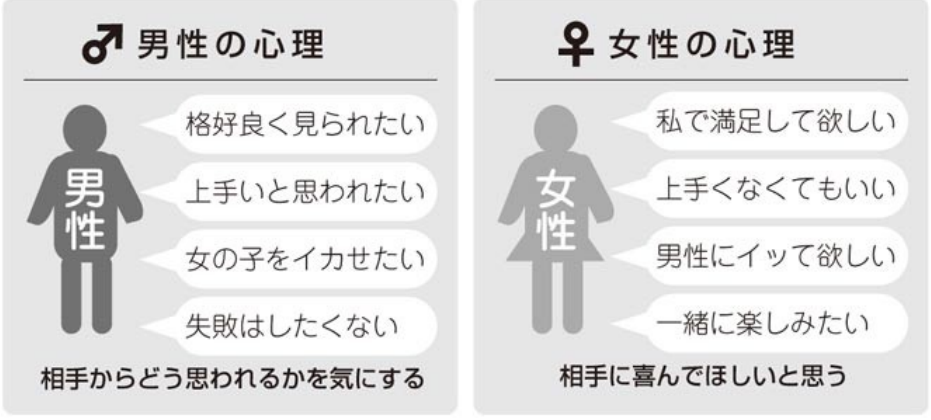
これは、「相手が喜んでくれる」「相手がイク」「相手が満足する」ということが、自分の女としての価値となるからです。

逆に相手が満足できなかったり、射精をしてもらえないと、女の子は自分に女としての価値が低いと考えます。だからこそ、女の子は自分が満足する以上に、相手に満足してほしいと願ってしまうのです。

そのような女の子とちがい、男性の多くは、自分が満足することよりも、相手にいかに良く見られるかを気にしてしまいます。

とくに若い男の子ほど、「かっこ悪く思われたくない」「上手いと思われたい」という自意識が強く、それがプレッシャーとなって、セックスもSMも上手くいかないケースがよくあります。これが草食系男子と呼

■SMやセックスに対する男女の意識の違い



SMでもセックスでも、男性は相手からどう見られるか気にして、上手くやらなければいけないと思いがちです。ところが女性は男性に喜んでほしいという意識が強くあります。

ばれる男の子たちです。彼らは性欲がないのではなく、こうした自意識が原因でセックスに臆病になってしまっているのです。

上手くやろうとするより楽しむ

女の子からすれば、格好悪かろうと、スムーズにできなかろうと、男性が満足してイッてくれることが幸せなのです。

セックスもSMも、最初から上手くできる人などいません。とくに男性は女の子をリードする側なので、失敗してしまうこともよくあるでしょう。そんな失敗を気にして躊躇していては、いつまでも女の子を上手くリードすることなどできません。

セックスもSMも、経験を繰り返すことでしか上達しないからです。

そのためにも、多少の失敗は気にせず、安全を心がけながら、自分が気持ちよくなれるように女の子をリードしてあげてください。

女の子は自分で満足できないことと、かまってくれないことに、何より傷つきます。上手くできないからと落ち込んで、プレイをしないことが、女の子にとっては一番嫌なことなのです。

SMに興味のある男性は、アダルトビデオなどでいかにも調教師風な男性のプレイをよく見ると思います。難しい縛りや、激しい鞭責めなどを見て、そうするのがSMだと思っているはずです。

ですが、実際にはSMはカップルの数だけ違いがあり、それぞれのSMプレイのスタイルが存在しています。上手くできないからと落ち込んだりせず、2人だけのSMの世界を楽しむことが大切なのです。

■女性を悦ばせるためのポイント

01 | **相手だけでなく自分も気持ちよく楽しむ**

02 | **安心して身を委ねられるように安全第一でする**

03 | **格好つけずにコミュニケーションをはかる**

04 | **最後はセックスでしっかりと射精する**

自分の見栄えばかり気にしていると、女の子の心は掴めません。気持ちよくしようとしても、相手のことを考えず独りよがりなプレイをしては、女の子は心から気持ちよくはなれないのです。格好をつけずに、女の子と一緒に気持ちよくなることを考えましょう。

目隠しの有効性

女の子をイカせる調教術：Capter.01

男女ともにメリットが多い目隠し

SMでよく行われるのが、目隠しプレイです。

目隠しプレイは五感のひとつである「視覚」を奪うプレイで、他の感覚がより敏感になる効果があります。そのため、目隠しをしてプレイをしたほうが、女の子も刺激を感じやすくなるのです。

さらに「視覚を奪われる＝支配されている」という意識が高まり、女の子のM性をより引き出してくれます。

そして目隠しには、女の子の妄想を膨らませる効果もあります。

目が見えている状態だと、すべては目の前にある現実として認識されます。ところが目隠しをされると、現実認識が曖昧になり、それを妄想によって補完しようとするのです。そのため普段はあまり見せないような、いやらしい姿や女の子がもつ被虐性が露わになりやすいのです。

さらに目隠しは、男性にとっても大きなメリットがあります。それは女の子の視線を気にせずにプレイできるということです。

女の子に見らているというプレッシャーから解放されることで、男性も本来のスケベな自分を出しやすく、プレイをより楽しめるのです。

■目隠しプレイのメリット

身体が敏感になる	M性が露わになる	妄想に浸りやすい	視線が気にならない
視覚を奪われることで、全身の感覚が鋭敏になり、普段の状態よりも女の子の感度が高まる。	視覚を奪われることで、女の子も本来の自分を出しやすくなり、女の子がHになりやすい。	視覚を奪われることで、いやらしい妄想に浸りやすくなり、自分の中で気持ちを高めやすい。	女性に自分の姿を見られないことで、精神的にラクになり、自分がしたいプレイをしやすい。

目隠しプレイは女性にも男性にもメリットが多いプレイです。またアイマスクがなくても、ネクタイやストッキングなどで代用できます。プレイの時に効果的に使いましょう。

illustration by すぎもとたけし

調教はコミュニケーション

女の子をイカせる調教術：Capter.01

技術以上に重要な信頼関係の構築

SMプレイは、SとMという役割を明確にしたロールプレイであり、性的なコミュニケーションです。

そのため、どんなに緊縛が上手かったり、どんなにスパンキングが上手くても、女の子としっかりとコミュニケーションが取れなければ意味がありません。

そもそもSMにおける調教とは、女の子をMへと導いていくための行為です。緊縛技術や打擲技術などは、あくまで女の子をMへと導くための手段でしかありません。

プレイ中はもちろん、プレイの前やプレイの後も、しっかりと女の子とコミュニケーションを取りながら、女の子がSMプレイの虜になるように導いてあげましょう。

そうすることで、自ずと女の子との信頼関係もより深くなっていきます。

信頼関係がないと、女の子は恐怖心や抵抗感のほうが強くなり、気持ちを高めることができません。気持ちが高まらなければ、肉体も感じにくくなります。

快感は肉体への刺激だけで起こるものではありません。そこをしっかり理解して、プレイしましょう。

■女性が感じるMの快感の仕組み

快感やマゾヒズムは肉体以上に精神的な要素が大きいので、そこを忘れないようにしましょう。

言葉責めの有効性

女の子をイカせる調教術：Capter.01

女の子を言葉でMへと導く

コミュニケーションを取るにしても、あまり気を遣った言葉ばかりでは、女の子もなかなかMの気持ちに入り込めません。

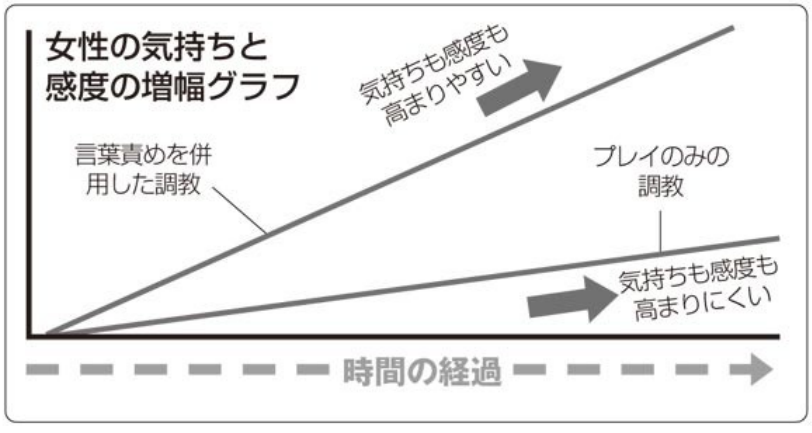
そこで重要になるのが、言葉責めです。

相手のいやらしい状況をあえて言葉にして言ったり、わざと卑猥な言葉を言わせたりして、女の子の心を刺激してあげるのです。とくに、まだ自分のM性に目覚めたばかりの女の子は、肉体的な責めよりも言葉責めで辱めたほうが、より効果的です。

また言葉責めをしながら、相手が辛くないか確認してあげるといいでしょう。ただ優しい言葉をかけるよりも、言葉責めをしている中で気遣いをしてあげたほうが、女の子もエッチな気分のままでいられます。

どのように言葉責めするのがいいかは、女の子の性格や性癖によって変わってくるので、一概には言えません。最初はソフトな言葉責めからはじめて、その中で女の子が興奮しやすいワードを見つけていくのがいいでしょう。SMプレイは、そうやって女の子が一番興奮する言葉やプレイを見つけていく作業でもあるのです。

■言葉責めと気持ちや快感の変化



言葉責めは、女の子の気持ちを高める重要なプレイのひとつです。ただ黙々とプレイするよりも、言葉で責めながらプレイしたほうが、女の子もエッチな気持ちになりやすくなります。またそうなることで、身体も感じやすくなり、快感や絶頂を得やすくなるのです。

調教の時の注意点

女の子をイカせる調教術：Capter.01

責める側は常に安全を心がける

SMは時にリスクを伴うコトがあります。そのため、プレイをする時は責め手である男性の側が注意を払って行う必要があります。

とくに注意したいのが、女の子が今どのような状況にあるのかを、しっかりと把握することです。

危険な状態に陥っていないか？

本当に嫌なことをされて我慢していないか？

この2つは最低限、しっかり確認してプレイしてください。これを疎かにすると、二度とSMができなくなるかもしれないからです。

SMをしていると、女の子も抵抗するような態度を示すことがありますが、本当に嫌なのか、それとも「いやよいやよも好きのうち」なのかはしっかり見ていればわかるはずです。もし本当に嫌がっているようならすぐに止めましょう。体調が悪い時もプレイしてはいけません。

また、調教器具などの衛生管理も、安全なプレイには大切です。

■調教プレイをする上で、とくに注意すべきポイント

01 女の子の状況を確認しながらプレイする

度を超えた調教は、女の子を危険に晒します。そうならないためにも、女の子の様子をしっかりチェックしながらプレイをする必要があります。

02 相手が本当に嫌がることはしない

女の子が本当に嫌がっている時は、すぐにそのプレイは止めましょう。そのまま続けるとトラウマになって、SMに対して拒否反応を示すようになります。

03 安全面と衛生面を考えてプレイする

SMはお互いが気持ちよくなるために行うものです。安全面を考え無理なプレイは避けましょう。また衛生面を疎かにすると、性感染症などのリスクが高まります。

緊縛の時の注意点

女の子をイカせる調教術：Capter.01

長時間の緊縛はトラブルの原因

SMの中でもとくにリスクが高いのは緊縛プレイです。

女の子の身体を縛って拘束するため、圧迫による血流の停滞や神経への負担により、様々なトラブルが起こる可能性があります。

そのため、初心者は難解な縛り方をしないほうが懸命です。これはもしトラブルがあった時に、すぐに解けないからです。

また縛ることだけに集中してしまうと、危険信号を見逃してしまうこともあるので、注意が必要です。

緊縛によるトラブルは、長い時間縛ったままにすることによって起こりやすくなるので、その点も注意しましょう。また縛られた状態だと倒れても受け身が取れないので、常に傍にいる必要があります。

■緊縛プレイをする上で、とくに注意すべきポイント

01 初心者は難しい縛りをしない

緊縛は圧迫によるリスクが高いプレイなので、難解な縛り方は経験を積むまで控えましょう。またきつく縛り過ぎることもリスクがあるので、絶対に止めましょう。

02 縛ることだけに夢中にならない

緊縛に集中して女の子への意識が疎かになると、女の子の状況確認が疎かになり危険です。また女の子も自分への意識が薄れると、気持ちが高まりにくくなります。

03 長時間縛ったままの状態にしない

長時間の緊縛は、身体を圧迫する時間が長くなるので危険です。とくに無理な体勢で縛る時は、あまりその状態のままにしないようにしましょう。

04 関節など危険な部位は縛らない

人間の関節は筋肉によるガードがないため、縛ると神経を圧迫します。その状態が続くと非常に危険なので、強く縛るのは絶対にやめてください。

SM初心者のための、「女心」を理解するコラム

ジジイに学べ！　女の子が中年マニア男性にハマってしまう理由！

SMの世界には、若くてかわいいM女さんを愛奴にしている中年マニア男性がたくさんいます。

しかもそのオジサンたちは、必ずしもイケメンのちょいワル親父風というわけではありません。よく街で見かける普通の中年サラリーマンのような人たちが、若くてかわいい女の子たちを自分の愛奴にして、日々調教しているのです。

なぜ彼女たちは、そんな普通のオジサンの愛奴になるのでしょうか？

それは中年のマニア男性ほど、女の子の気持ちをよく理解して、彼女たちの望むようなプレイをしてくれるからです。

中年マニア男性の多くは、若い頃から様々なM女さんたちとプレイをしてきています。そのため女性の扱いにも慣れており、調教はもちろんのこと、セックスにも貪欲な男性ばかりです。

それに比べて、最近の若い男の子はプライドばかり高く、メンタルが弱い男の子が多い傾向にあります。セックスも「上手くやろう」と考えてしまい、そのプレッシャーから失敗したり、自信をなくしてしまう場合も少なくありません。

また、若い男の子ほど恋愛に対して淡白なので、上手くできないと愛情も薄れてしまいがちです。

それに比べてオジサンたちは、そうそう若い女の子たちとは巡り会えません。そのため、出会った女の子をとても大切にします。

調教をしている時も、女の子の気持ちをちゃんと考えてプレイしてくれるので、女の子も安心して身を委ねられます。そんなオジサンたちの老獪で愛情溢れる調教に、若い女の子たちが夢中になってしまうのも無理はないのです。

若くてかわいい愛奴がほしいという方は、こうした「経験豊富な中年マニア男性」たちの接し方から学ぶのがオススメです。

女の子をイカせる調教術 | Chapter. 02

実践的なSM調教術

Bondage method for giving female orgasm

女の子を本当に喜ばせ
M絶頂に導く調教術とはどんなものか？
初心者のためにシチュエーション別で
わかりやすく解説していきます

illustration by きれかわ

キッチンでの楽しみ方

女の子をイカせる調教術：Capter.02

日常を非日常にするSMプレイ

ここでは女性の心理を交え、実際に女の子を調教するテクニックを紹介します。まずは日常生活を代表する場所である、キッチンでの調教プレイです。キッチンはいやらしいエッチなプレイをする場所ではありません。そんな場所でプレイを始めれば、日常は非日常に代わり、女の子も普段は味わえない興奮を味わうことができます。

女の子の両手を拘束

まずは女の子の両手を縛って、拘束してみましょう。

ただしそのまま縛ってしまうと、とても作業的な行為になってしまうので、できるだけ自然に、流れの中でいやらしいMの世界へ女の子を導いてあげることが大切です。

そのためにはキッチンの椅子にお互い腰掛け、椅子と椅子とを近づけて、女の子の肩を抱いてあげてください。そこから女の子の手首へと腕を伸ばし、両手首を正面で軽く掴んで拘束してみましょう。

女の子は少しドキっとするでしょうが、身体を抱くように両手を拘束されるので、嫌な気分にはならないはずです。その後もすぐには縛らずに、「今日は縛ってみようか？」「縛ってもいい？」と聞いて、女の子とコミュニケーションを取りながら縛り始めましょう。

両手を拘束するために縛る道具は、縄でもハンカチでも何でもかまいませんが、縄を使用したほうがさらに様々な展開を楽しめます。

一般的に売られている市販の７メートルから８メートルくらいのSMプレイ用の縄（麻縄やSMロープ）を使えば、両手の拘束だけではなく様々な調教プレイに発展することが可能です。そのため、ここではそうしたSM用の縄を使ったプレイを紹介していきます。

illustration by きれかわ

シンプルな縛り方でMに導く

縛り方は、最初は女の子も自分が何をされているかわかる、『前手縛り（P048 参照）』がオススメです。

そのほうが初心者の女の子も安心できますし、前手縛りはシンプルでありながら、様々なプレイに展開できる縛り方だからです。

最初から難しい縛り方に挑戦しようとする男性も多いですが、初歩的な拘束のほうが女の子も受け入れやすく、抵抗感もありません。緊縛マニアの女の子でない限り、プレイのためのシンプルな緊縛をしてあげたほうが、女の子もSMプレイの世界にハマりやすいのです。

縄を使って縛った場合は、余った縄を離さないようにしましょう。これは女性心理として、手綱のように縄を持たれていたほうが、「彼に支配されている」という気持ちが強くなるからです。

余った縄の持ち方ですが、女の子を身体を縄でコントロールしたい時は短めに持ち、縛ったままで少し様子を見たい時は長めに持ちます。これだけでも、女の子の反応や入り込み方は変わってきます。

焦らしながらの愛撫と目隠し

両手を縄で拘束したら、今度は身体を触りたくなるはずです。

その時は先に書いたように縄を短く持ち、両手が動かせないように抑えながら、脚や胸などを触ってあげましょう。

女の子も普段触られるのと、両手を拘束されて抵抗できない状態で触られるのでは、感じ方が違ってきます。ただし、いきなり股や乳首など

■SMプレイで使用される２つの縄の違い

麻縄

緊縛で最もよく使用される縄。なめす事で使いやすくなるが、最近はなめし済みですぐに使える縄もある。

メリット
縄が伸びにくいので、無意識にきつく縛る事がない。

価格
約２千円～３千円（一本）

SMロープ

綿や化繊などで編まれた緊縛用の縄。一本で簡易的な菱縄縛りができる、１０ｍの縄がよく売られている。

メリット
優しい肌触りなので、女の子も抵抗感が少ない。

価格
約8百円～千円（一本）

SMで女の子を緊縛するのによく使われるのが、「麻縄」と「SMロープ」です。また様々な責めに展開できるように、７ｍから８ｍ程度の長さの縄を使用するのが一般的です。

illustration by きれかわ

には触れないでください。女の子自身のエッチな気持ちが盛り上がるように、少しずつ焦らしながら導いてあげるのです。

この時、もし女の子が自分から脚を開いて、股間への愛撫を求めてきても、あえて閉じさせてください。場合によっては、両脚が開けないように縛ってしまうのもいいでしょう（『閉脚縛り』P074 参照）。

こうして脚が開けない状態にして、密着した両脚の間に手を入れて愛撫すれば、気持ちも快感もより高まるのです。

また、この時に目隠しをするのもオススメです。

目隠しをすると、女の子は何をされるのかわからず、期待と興奮で身体がより敏感になります。さらに男性のほうも、女の子の視線を気にすることなくプレイに集中できるので、より大胆にプレイできます。

女の子に目隠しをしたら、同じところばかり触らず、いろいろなところを触ってあげましょう。どこから何をされるのかわからない触り方をしてあげたほうが、女の子もより興奮します。

お尻を愛撫＆スパンキング

座ったままだと正面からしか愛撫できないので、お尻を触る時は立たせて椅子に手をつかせ、お尻を突き出す格好にしましょう。

スカートをまくってお尻を触ったり、下着をおろしていやらしい言葉で責めたり、軽くスパンキングをしたり、そのままいきなり挿入してしまうなど、様々なプレイを楽しむことができます。

余った縄を女の子の股の間に通して引っ張れば、股縄のように股間を刺激することもできます。この時、腰に縄を巻いて結ぶことで、完全に股縄にすることも可能です（P063 参照）。

キッチンテーブルで絶頂責め

キッチンテーブルの上に女の子を乗せてプレイをするのも効果的です。普段は食事をするための、乗ってはいけないテーブルの上で、男性にいやらしく責められる非日常的な感覚は、女の子をさらに背徳的な世界へといざないます。もちろん、この時も縄はずっと持ったままでいてください。そして女の子をテーブルの上に四つん這いで乗せましょう。

男性は女の子のお尻の前に座ります。これだけで女の子は恥ずかしい気分になります。そしてお尻を突き出すように命じて、さらに下着をおろし、股間を露出させます。

もしこの時、女の子が興奮して脚を開いてしまったら、先ほどと同じように閉じさせてください。自分で脚を開くのではなく、男性に開かれたほうが、女の子のMの意識がより強くなるからです。

股間が目の前にあるからといって、すぐに股間を触らずに、まずは股間が見られている状態で胸などを触りましょう。閉じた股間から男性が腕を入れて胸を触るのも、意外性があっていいでしょう。

すでにじっくり焦らしているので、胸を触る時は大胆に乳首を触ったり揉んだりしましょう。気持ちがしっかりと高まっていれば、女の子もより興奮しますし、快感を味わえます。

こうしてじっくりと気持ちを高め、恥ずかしい部分がいやらしく濡れているのを確認したら、いよいよ股間を責める番です。電マやバイブ、男性器を使って、女の子を快感責めにしてあげましょう。

電マで股間を責める時は、いろいろな場所に当てるのではなく、しっかりとクリトリスを責めてあげると女の子は喜びます。

そして最後は、テーブルの上に寝かせて脚を開かせて、おもいきりイカせてあげましょう。

女の子を調教する上で大切なのは、女の子の気持ちを高めることです。そのためにも相手の反応をしっかりと見ながら気持ちが高まるように、より M 性を刺激するようなプレイを心がけてください。

■ここまでのプレイで覚えておきたいポイント

01 **すぐに股間や乳首を触らず焦らす**

02 **女の子が求めてもすぐに脚を開かせない**

03 **予想外のプレイで女の子の気持ちを高める**

04 **相手の反応をしっかりと見ながらプレイする**

ここでぜひ覚えておきたいのは、女の子をＭへと導く基本的な手順です。SMは女の子の気持ちが高まっていないと、お互いが気持ち良くなれるプレイはできません。そのためにも目隠しや言葉責めを併用して、女の子がＭの世界に堕ちられるようにリードしましょう。

露出デートの楽しみ方

女の子をイカせる調教術：Capter.02

SMで定番の羞恥露出調教

露出デートは、女の子の羞恥心を煽る調教プレイのひとつです。

緊縛した状態で露出デートをすれば、拘束感と同時に「縛られたままデートをしている」という羞恥的な状況を楽しむことができます（露出デートに適した縛り方は『Chapter 06』を参照）。

ただし全裸のままで歩いていれば、すぐに捕まってしまいます。そうならないためにも、コートなどを上から羽織り、いつでも隠せる状態で露出デートをしたほうが懸命です。

また、ただ恥ずかしい格好をさせるだけではなく、いろいろな羞恥プレイもしてあげましょう。例えば不意にコートの裾をまくってお尻を露出させたり、人のいない場所で前をはだけさせたりして、女の子が驚き、恥ずかしがるような行為をしてあげるのです。そうしたプレイを一緒に行うことで、女の子もさらにドキドキしたり、興奮したりするのです。

もちろん、そんな二人の行為を見たくないと思う方もいますので、周囲に人気がない事を確認したり、大胆にプレイをしたいのなら、部屋の窓際などですることをオススメします。

また寒い季節だと風邪をひくリスクもありますし、長時間やっていると、女の子も刺激に慣れてしまいます。緊縛している場合、長時間の露出デートは、とくに注意しましょう。長時間縛られたままの状態でいると、神経が圧迫されて痺れることもありますし、血流が悪くなり女の子の身体に負担がかかるからです。

緊縛露出デートをする場合は、あまり身体を強く縛りすぎないように心がけた上で、プレイ中も女の子の状態をしっかり確認しながら、１～２時間で切り上げるようにしてあげてください。女の子の身体の状態を管理することは、S側の大事な役目であり、義務なのです。

露出は羞恥心が強い女の子にピッタリな調教です。ただしあまりやりすぎると公然猥褻罪で捕まります。他人に迷惑がかからない場所で楽しむようにしましょう。

illustration by きれかわ

リビングでの楽しみ方

女の子をイカせる調教術：Capter.02

身近なもので彼女とプレイ

ここではリビングなどで女の子とソファーに座り、責めていく一例を紹介します。同時にこの単元では縄を使わない調教プレイを紹介します。なぜ縄を使用しないかというと、よほど緊縛やＳＭが好きな人でなければ、縄が普通にある状況自体が少ないからです。

「縄がないから縛れない」とは考えずに、縄がなくても、女の子を拘束できる道具はいくらでもあります。

最初に紹介するのはネクタイです。

ネクタイは男性であれば大抵の人が持っているものですし、こうした日常のアイテムを使って縛られるのも、女性心理としては刺激的に感じるのです。とくに男性に手首を持たれたまま、格好良くネクタイを外してそのまま縛られれば、女心がくすぐられます。

ネクタイで拘束し愛撫＆スパンキング

ネクタイを使って女の子の手首を縛る場合、女の子を自分のほうに引き寄せ、身を委ねさせてください。男性はあまり動かず、女の子の体を手で誘導するようにして導いてあげたほうが、女の子は安心して身を委ねることができます。

そうして女の子を男性の膝の上に寝かせてあげれば、女の子もおもいきり甘えられます。会話をしながらその状況を暫く楽しんでもいいですし、お尻や背中を愛撫してあげてもいいでしょう。とにかく焦らず、じっくりと女の子を自分の世界にいざなってあげましょう。

ただし甘えさせるだけではいけません。女の子がＭ性を垣間見せてきたら、男性のＳ性も少しずつ強まっていくと思います。そこで、お尻を優しく愛撫するだけでなく、例えばスパンキングをしてあげましょう。

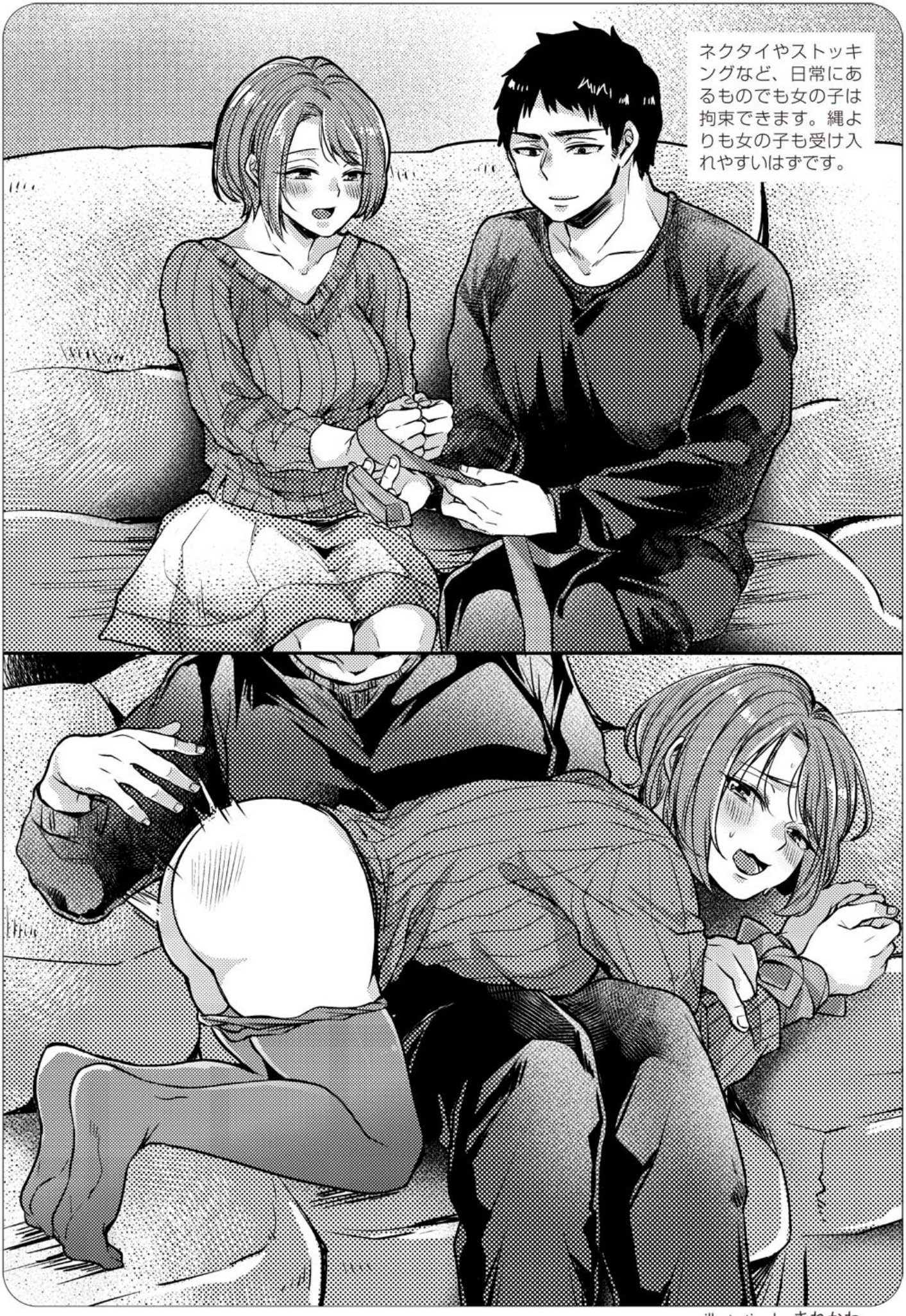


illustration by きれかわ

スパンキングとは手のひらなどを使い、相手を叩く行為です。

ネクタイで手首を縛り、膝の上で四つん這いにさせたら、スカートをまくり羞恥心を刺激します。下着をおろしてもかまいません。そしてスパンキングをするのです。

お尻を叩く時は、あまり強く叩く必要はありません。叩きかたは「ドスン」と押すように叩くのではなく「パンッ！」といい音が出るように、スナップをきかせて叩きます。そのほうが痛みも少ないですし、打擲された破裂音で聴覚も刺激され気持ちが高まり、より興奮できるのです。

叩くときの注意ですが、同じ場所ばかり叩くと痛みが増すので、叩く場所を変えながら、強弱をつけて不規則にお尻全体を叩いてください。叩くだけでなく、時折撫でるなどの愛撫してあげることも大切です。

叩く強さや、時折いれる愛撫などで緩急をつけてあげれば、スパンキングはより気持ちよくなります。最初は女の子にどうされるといいか聞きながら、女の子が一番興奮する叩き方を見つけるといいでしょう。

焦らしながらローター責め

痛みの後は快感を与えます。これはアメと鞭という調教の基本です。後手に縛りなおし（P060 参照）、ソファの上での愛撫をします。

女の子を立たせ、自分でスカートを脱がせてください。ストッキングを履いている場合は、それも脱ぐように命令します。

下半身に何もつけていない女の子をソファーに座らせ、口を手で塞ぎながら女の子の両脚を男性が広げます。この場合、女の子が自分から広げるのではなく、男性にムリヤリという状況を作ると、とても効果的です。また口を手で塞がれるという行為も、拘束されている状況では女の子を興奮させます。この時にただ口を塞ぐのではなく、男性の身体をつかって押さえ付けながら口を塞いだり、口を塞ぎながら胸を愛撫したほうが、女の子はより興奮します。履いていたストッキングで猿ぐつわをするのもオススメです。自分が履いていたストッキングで口を覆うことで、女の子の羞恥心を刺激することができます。

脚を開かせても、いきなり女性器を触ってはいけません。焦らすことが何より大切なポイントなので、太腿の付け根を愛撫したり、股間を触

口を手で抑えたり、猿ぐつわで声を出せない状況にするのも、女の子のＭ性をくすぐります。疑似レイプのような感覚を味わえるので、Ｍ性の強い子ほど効果的です。

illustration by きれかわ

る時も、手のひらで圧迫したりします。

そんなふうに羞恥心を煽り、女の子の気持ちを焦らして、気持ちを充分に高めたら、ローターなどを使って敏感なクリトリスなどを責めます。この時も口を塞いだり、乳首を愛撫することを忘れずに！

ネクタイやストッキングは他にも様々な使い方ができます。

ストッキングで両手足を縛り、ネクタイを目隠しに使うと、また違ったプレイが楽しめますので、ぜひ実践で使ってみて下さい。

リビングでセックスご奉仕

女の子を気持ちよくさせた後は、リビングでそのまま性行為をしてしまうのもいいでしょう。

多くの女の子は、男性に満足してほしいという気持ちがあります。

自分だけがイクのではなく、男性にもイッてほしいというのが、多くの女の子がもつ女性心理なのです。

女の子の根本は受身です、自分がイケなくても、彼がイッてくれればいいという女の子も、少なくありません。ですので普通に性行為をするのではなく、M気分を煽るようにしてあげましょう。

目隠しや、手首を拘束したまま、ご奉仕としてフェラチオをさせたり、女の子に腰を振らせて性行為をするなど、性行為は「彼を満足させるためのご奉仕」なのだ、という新しい価値感を与えると、女の子のM性が強く刺激されます。被虐性の強い女の子はそれだけで満足します。

女の子に新たな価値感を教え込むことで、男性の評価も上がるのです。

■ここまでのプレイで覚えておきたいポイント

01 **縄以外でも女の子は拘束できる**

02 **スパンキングは一箇所に集中しない**

03 **痛みだけでなく快感も与える**

04 **普通のセックスではなくご奉仕セックス**

SMプレイは専門の道具がなくてもできます。ネクタイやストッキングで目隠しや拘束をしたり、また平らな板状のものがあれば、スパンキングの道具としても使うことができます。道具ありきではなく、日常にあるもので何ができるかを考えましょう。

illustration by きれかわ

ベッドでの楽しみ方

女の子をイカせる調教術：Capter.02

ベッドで彼女とSMプレイ

最後はベッドでの拘束プレイの流れの一例を紹介します。

まずは女の子の手首を前手で縛り拘束します。そして余った縄を、今度はベッドに結んで両手が動かせないようにします。

この時、事前にベッドのマットレスやヘッドボードに縄を巻いておくと、簡単に拘束することができるので便利です（P092 参照）。

これで女の子は逃げることができなくなりますが、逃げられないという状況自体が、女の子のもつM的心理を刺激し、より興奮させるのです。また、この時に足首も縛ってしまえば、女の子は全身を拘束されたような感覚を味わえるので、余計にその状況に興奮していきます。

女の子を拘束して辱める

手足を拘束して動けなくしたら、今度は女の子のお腹の上に馬乗りになってみましょう。体重はかけずに跨るだけにしてください。

そして、そのまま両手で女の子の二の腕の辺りを掴んでください。多少、強引な感じで掴んでかまいません。男性に見下ろされることでレイプのような気分を、女の子は味わうことができます。好きな相手にそうされるのは、女の子としても被虐心を煽られます。M性がまだ未熟な女の子でも、自然と女性特有のマゾヒズムが刺激されるのです。

そのため、プレイ中は多少強引に男性側が誘導して、女の子が自分の中のマゾヒズムを自覚できるように導きます。

しばらく女の子を見下ろしたら、二の腕を抑えている片手を離して、女の子の股間を触ってみてください。ここも優しく触るよりも、多少強引に、強く触ってあげたほうが、女の子はM性を刺激されて興奮します。お腹の上から降りた後に軽くスパンキングをしながら、女の子のM性

illustration by きれかわ

を引き出すのもいいでしょう。

こうしてプレイをしながら、女の子がどんな反応をするか、どんなことをすると興奮するか観察して見極めていきましょう。そうすることで、お互いが楽しめるプレイが自然と見つかっていきます。

もし男性の自意識が邪魔をして、プレイが上手くいかない場合は、女の子に目隠しをさせてプレイしましょう。

ここまで説明してきた通り、目隠しには女の子の視線からくるプレッシャーを遮る効果があります。もし女の子に見られているのが恥ずかしいなら、目隠しをして自分のしたいプレイを楽しんでください。目隠しすることで、男性側が心理的に優位な立場になれるのです。

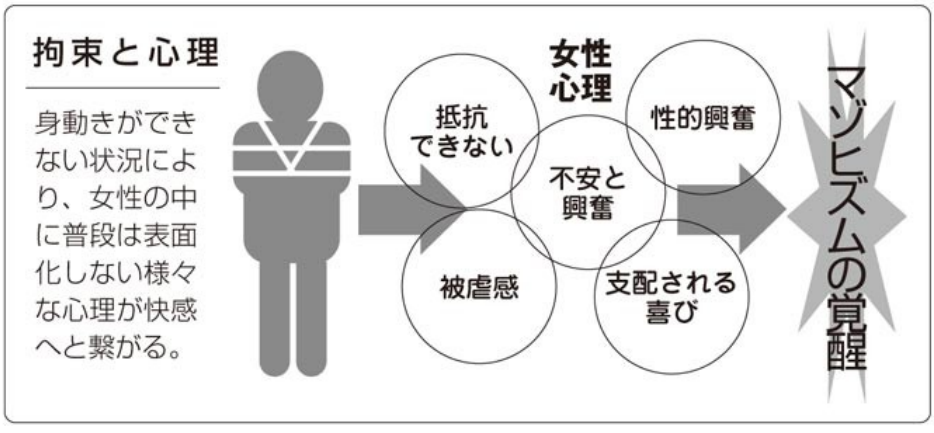
また女の子も、妄想や期待でさらに興奮できます。

女の子の中には、目隠しをされると「相手が見えないから嫌」「何をされるかわからないので不安になる」という子もいます。その場合は目隠しにストッキングを使うといいでしょう。薄っすらと相手の姿が見えるので、目隠し効果と同時に、不安からも解放されます。

強引さがM性を引き出す

拘束プレイの時は、身体を覆うように密着して、窮屈に感じるくらい身体を屈曲させると、女の子は犯されているような気分を味わえます。そのため、Mの女の子ほど興奮しやすくなります。実際にそのまま挿入してもいいですが、この体勢で強引に責められるだけでも、女の子は犯され感を味わうことがでるのです。

■拘束プレイと女の子の心理状態の変化



M性の強い女性は、拘束状態になる事で快楽へと導かれやすくなります。「抵抗できないから仕方なく感じてしまった」という言い訳が立つため、Mの本性を露呈しやすいのです。

またこういう状態の時は、乳房なども多少強引に揉んであげてください。そのほうが、女の子の気持ちもより高まります。乳首を責める時も多少強く愛撫をしたほうがいいですが、性感のポイントは女の子によって様々ですので、焦らしたり、様々な触り方で反応を見ながら、女の子が一番興奮するポイントを見つけましょう。

ＳＭはあくまで二人の性的なコミュニケーションです。そうやって様々なプレイを繰り返すことで、互いが一番良いと思えるポイントが見つかり、お互いに成長していくことができるのです。

開脚縛りでバイブ責め

最後は女の子を拘束して、バイブ責めでイカせます。

ここではただ拘束するのではなく、上半身を拘束してさらに圧迫感を与えてみましょう（Chapter03 手の拘束を参照）。緊縛プレイが苦手な女の子でなければ、身体に拘束感と圧迫感を与えることで、よりマゾヒスティックな気分に浸ることができます。

縛ってもすぐに股間を責めないで、まずは女の子を後ろから抱きしめ、乳房を愛撫します。

触りながら女の子が一番感じる場所を聞いて、より気持ちよくしてあげたり、わざと焦らしたりしながら愛撫してください。女の子とコミュニケーションがとれることも、ＳＭの魅力のひとつですし、それが女の子をＭへと導く近道でもあるからです。

拘束と愛撫で女の子の身体が感じやすくなったら、いよいよ拘束バイブ責めの準備です。

ここでぜひオススメしたいのが、『開脚縛り（P086 参照）』です。

これは足が閉じられないようにする縛り方なので、股間責めには特に役立ちます。この際、もし女の子の手が痺れていたり、上半身の拘束が辛くなっていたら、上半身の縄は解いてあげましょう。

縛っている時は、何より女の子のことを考えてあげてください。そうすれば女の子も大事にされている事が伝わり、信頼と愛情も深まります。

縛る時の注意点ですが、初心者の場合は、必ず近くにハサミを置いておきましょう。不測の事態の時にすぐ縄を切れるからです。

女の子を開脚縛りにしたら、無防備な女性器をたっぷりとバイブで責めてあげてください。

この時もただ挿入するのではなく、焦らしたり、言葉責めしながら行いましょう。そうすることで、女の子の性感が高まります。

バイブを挿入してイカせる時は、女の子の身体を圧迫してあげると、よりイキやすくなります。手で脚を押さえ付けたり、身体を抱きしめてあげるといいでしょう。抱きしめられれば、女の子も安心して身を委ねてイクことができます。

それともうひとつ、バイブをあまり激しく動かすと、快感よりも痛みのほうが強くなる場合があります。女性器はとてもデリケートな部位なので、言葉責めやスパンキングなどでＭ性を煽りつつ、女の子がオーガズムを迎えられるよう、適度に責めてあげるコトが一番大切です。

女の子は一度オーガズムに達すると、さらにイキやすくなります。また、何度もイカせれば、心身ともに被虐的な快感の虜になっていきます。ただしあまりイキ過ぎると過呼吸になるなど、生理学的に辛くなるコトもあります。ですのでセーフティワードを事前に決め、本当に辛くなったらその言葉を言わせて止めるようにしましょう。

これだけ女の子を楽しませることができれば、お互いの信頼と愛情は深まりSMプレイの快感を心から楽しめるようになっていくはずです。

ＳＭとは、ただ縛って女の子をイカせるコトが目的ではありません。しっかりとコミュニケーションをとりながら、お互いが気持ちよくなれる方法を探してください。それが女の子をＭへと導く近道なのです。

■ここまでのプレイで覚えておきたいポイント

01 **拘束感や圧迫感が女の子のＭ性を引き出す**

02 **女の子の興奮ポイントをプレイ中に把握する**

03 **女性の身体のことを考えてプレイする**

04 **被虐的な快感の繰り返しがＭへの近道**

女の子を自分好みのＭにするためには、女の子が心の底から気持ちいいと感じられることが大切です。多くのSMマニアが苦痛だけでなく、しっかりと快感も与えているのはそのためです。世間のSMのイメージにとらわれず、女の子に合ったプレイを心がけましょう。

illustration by きれかわ

SM初心者のための、「女心」を理解するコラム

女の子は面倒くさい生き物 それを理解する男性がモテる

世の中の男性の多くは、女の子にモテたいはずです。

でも自分はイケメンじゃないからモテない。そう思っている男性も多いのではないでしょうか？

ところが実際の女の子たちは、男性ほど容姿にシビアではありません。もちろんかっこいい男性ほどモテますが、彼氏や夫、SM パートナーとなる男性を、容姿ばかりで選んでいないのです。

では女の子たちはどんな男性を好むのでしょうか？

それはズバリ、女の子の気持ちを面倒くさがらない男性です。

男性ならわかると思いますが、女の子は基本的に面倒くさい生き物です。男性の愛情を確かめるためにわがままをいってみたり、ちょっとしたことで嫉妬したり、へそを曲げたりします。

これは M 女性であっても同じです。どんなにご主人様に従順に仕えていようとも、わがままをいって振り向かせたくなるのが、女性という生き物なのです。

そういう女の子の気持ちを理解できている人は、面倒くさい部分にもちゃんと向き合ってくれるので、女の子にモテます。

かわいらしい愛奴を連れているマニア男性たちのほとんどは、そういうタイプだからこそ、かわいい愛奴を調教できるのです。

ところが大抵の男性は、女の子の面倒くさい部分を嫌がります。そのため、モテたくてもモテないのです。

女の子にモテたいと思っている人は、まず女の子の話をちゃんと聞いてあげるといいでしょう。それだけでも、女の子はその男性に好意を抱いてくれます。SM プレイをしたいのならなおさらです。

良き S は良きカウンセラーでもある、といわれます。

女の子の気持ちを理解して、女の子と向き合ってくれる男性だからこそ、女の子もその男性に尽くしたいと思うのです。

女の子をイカせる調教術 | Chapter. 03

実践緊縛術「手の拘束」

Bondage method for giving female orgasm

ここからはプレイに使える
実践的でシンプルな緊縛術を紹介します
最初に紹介するのは
手の拘束とそこからの展開方法です

illustration by O.RI

前手縛りからの展開

女の子をイカせる調教術：Capter.03

両手を拘束する

ここからはプレイ向きで、だれにでも簡単にできる緊縛を紹介していきます。最初に紹介するのは、両手を拘束する『前手縛り』です。

両手を身体の前で縛る前手縛りは、手錠をかけるように女の子の正面から縛る方も多いですが、縛る時は必ず、女の子の背面に回って後ろから縛ってあげてください。

女の子を後ろから抱きしめるように縛ると、女の子の腕を締めてしっかり縛れますし、女の子も男性に抱きしめられる心地よい圧迫感を感じることができます。また身体を密着させることで、女の子は安心感や愛情を感じることができ、気持ちも自然と高まっていきます。

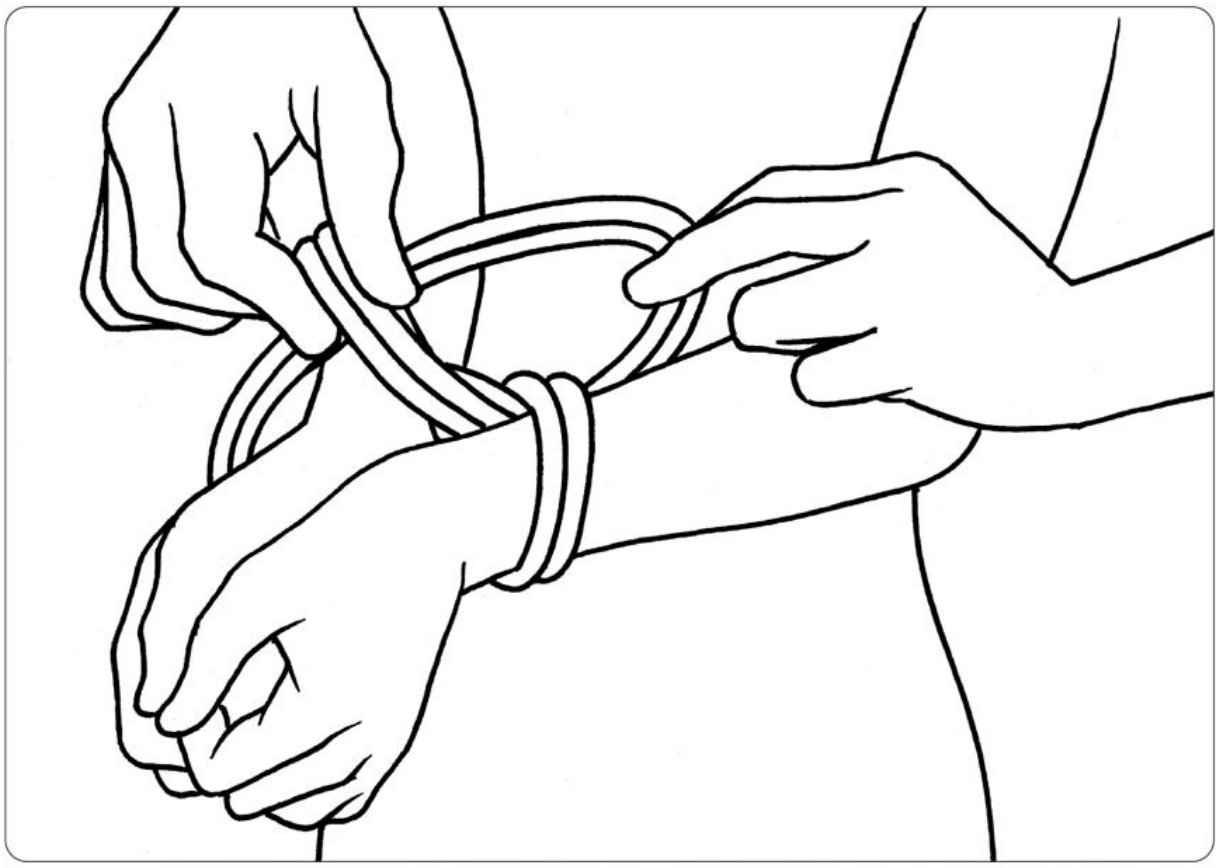
ここで紹介するのは、片手を縛ってから両手を拘束する前手の縛り方です。最初に片方の手首を縛りますが、この時、手首の親指側にある、骨が出っ張っている部分よりも、指一本分ほど肘のほうにずらした位置で縛ってください。もしそれよりも手首側を縛ってしまうと、腕が開きやすくなるため、拘束感が無くなってしまいます。

また、手首の内側を縛るのはとても危険なので、縛る時は手首の内側を合わせるようにして縛ってください。

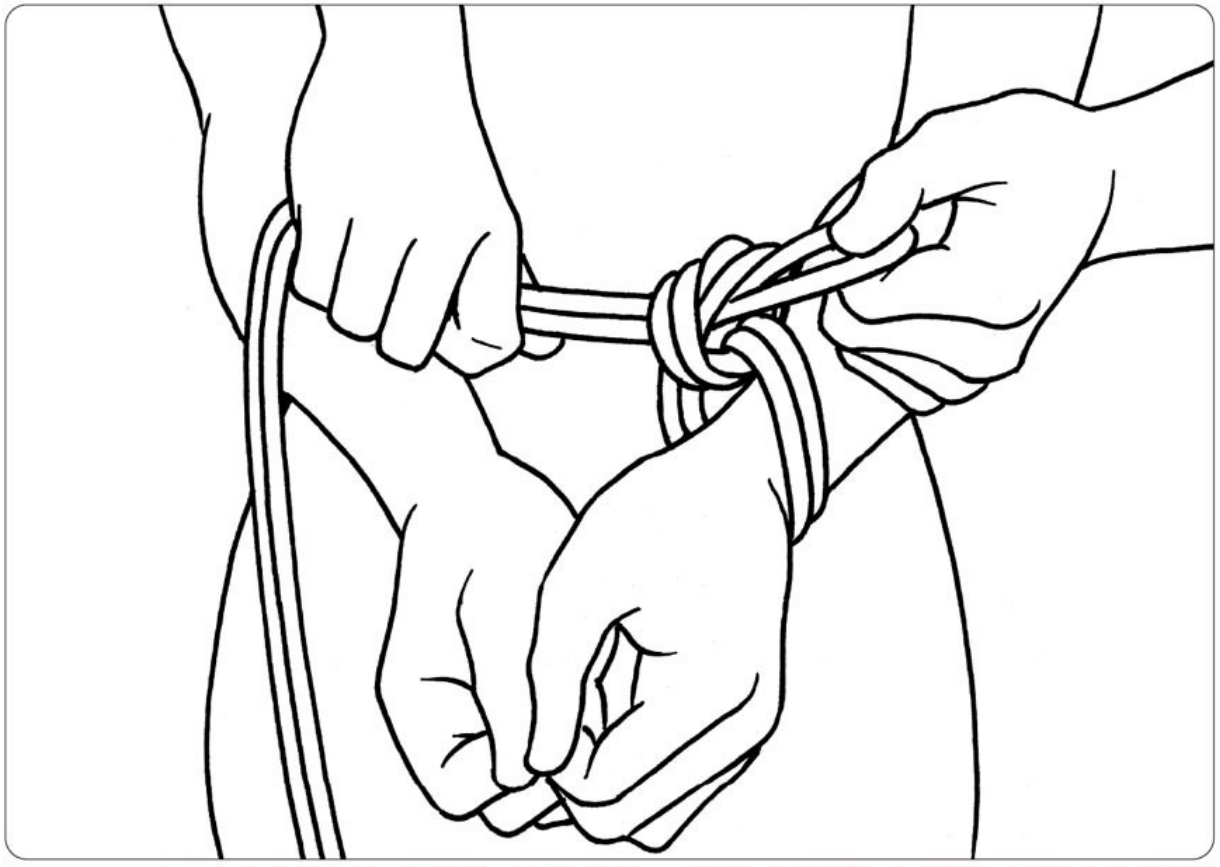
片手に縄を巻いて『本結び（右ページ参照）』をした後、両手首に縄を二周させますが、この時も最初に縛った片手の縄よりも、肘側のほうに巻いていきましょう。そうすることで拘束感がより強くなります。

縄を二周させ、手首間に縄を通して二回結べば、前手縛りは完成です。片手から結ばない縛り方は、後述する『後手縛り（P060）』のやり方と同じなので、そちらを参考にしてください。

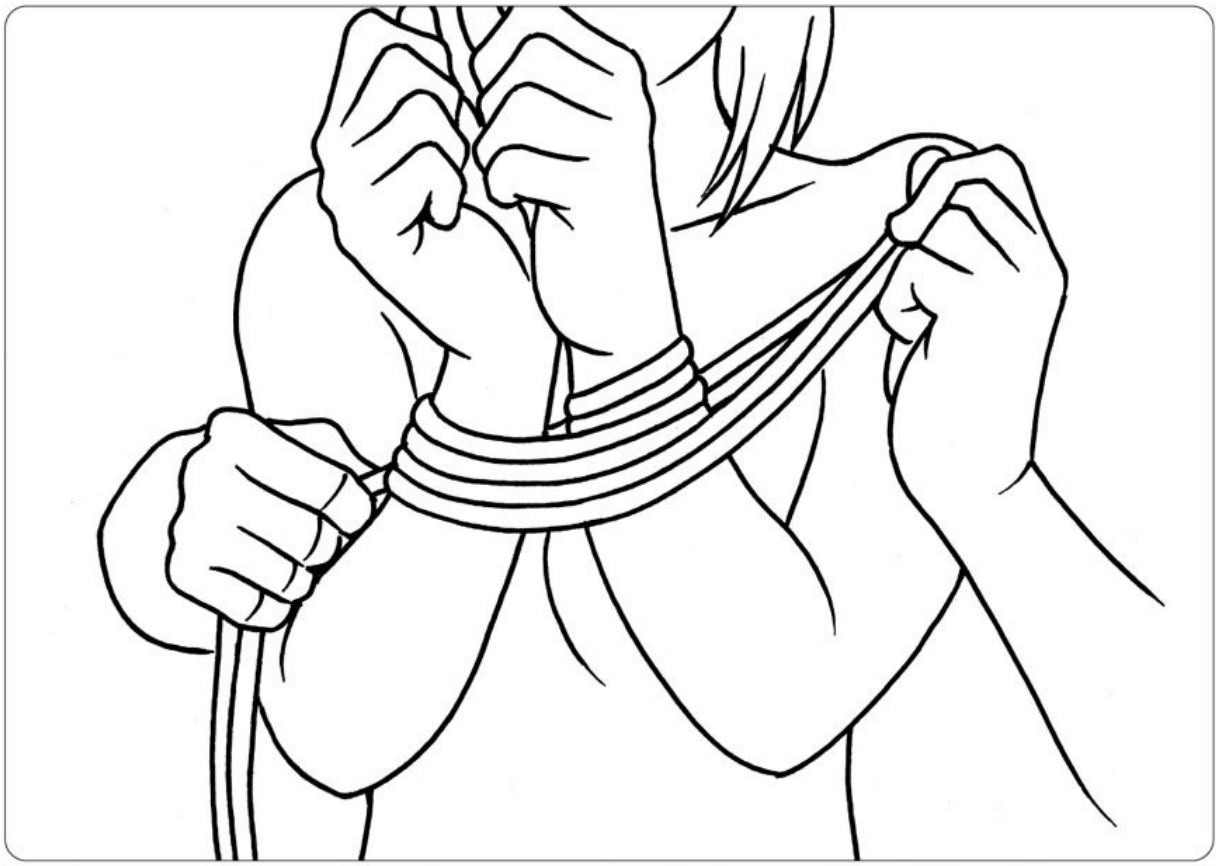
この一連の動作は、手際よくできるほど女の子もテンションが上がります。何度も練習して上手くできるようにしましょう。



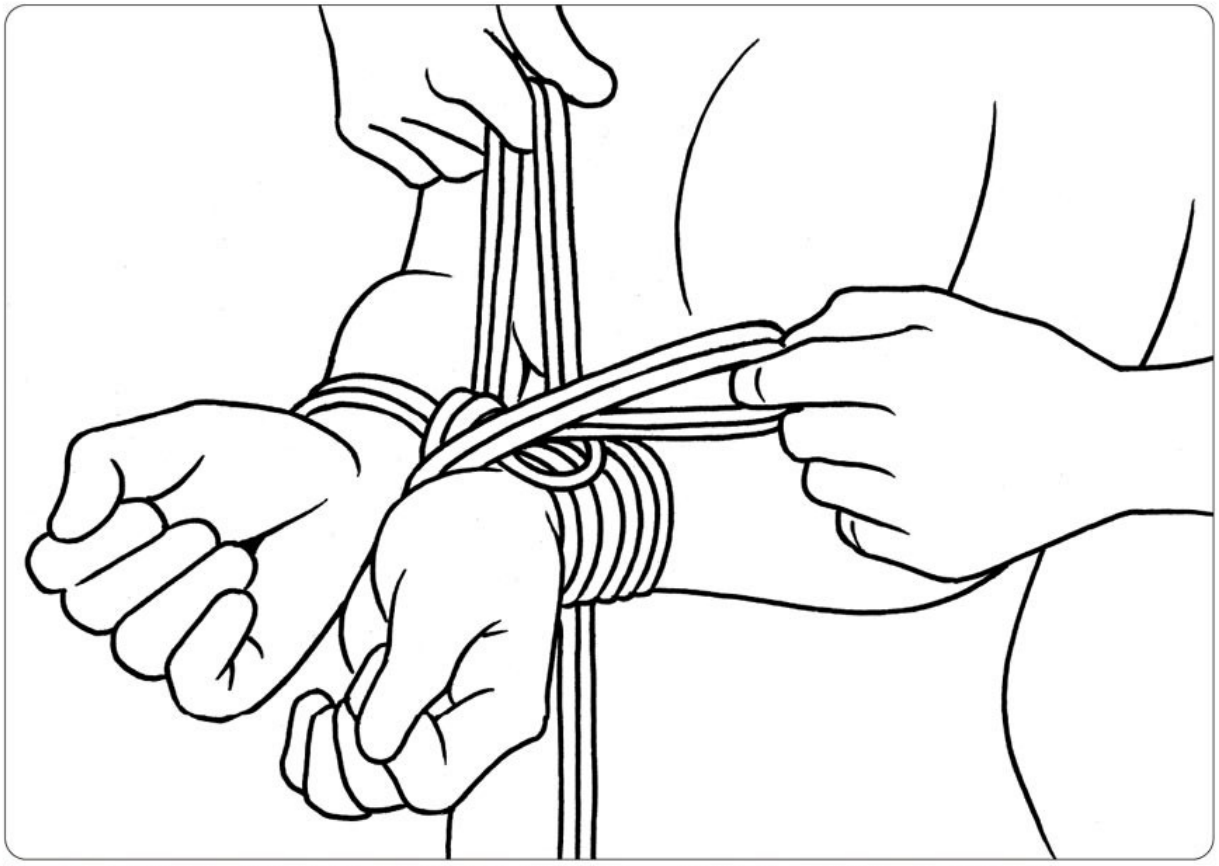
01 背面から抱えて女の子の腋を締め、手首の骨が出っ張っている部分から指一本分肘側に縄を一周させます。手首が閉まらないように余裕を持って一度結びます。



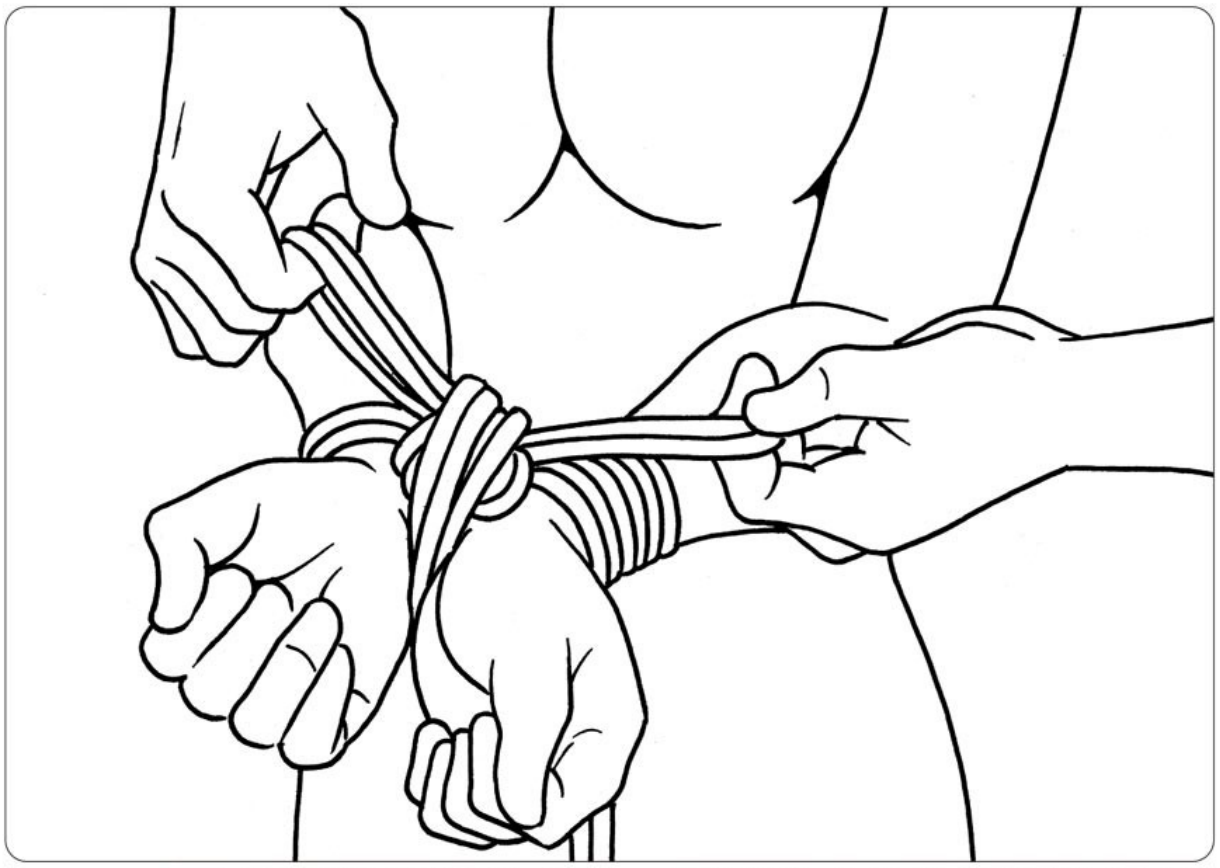
02 さらにもう一度結び、固定します。これは『本結び』と呼ばれる基本となる結び方です。さらに結び目を、両手首を合わせた部分の上に来るようにします。



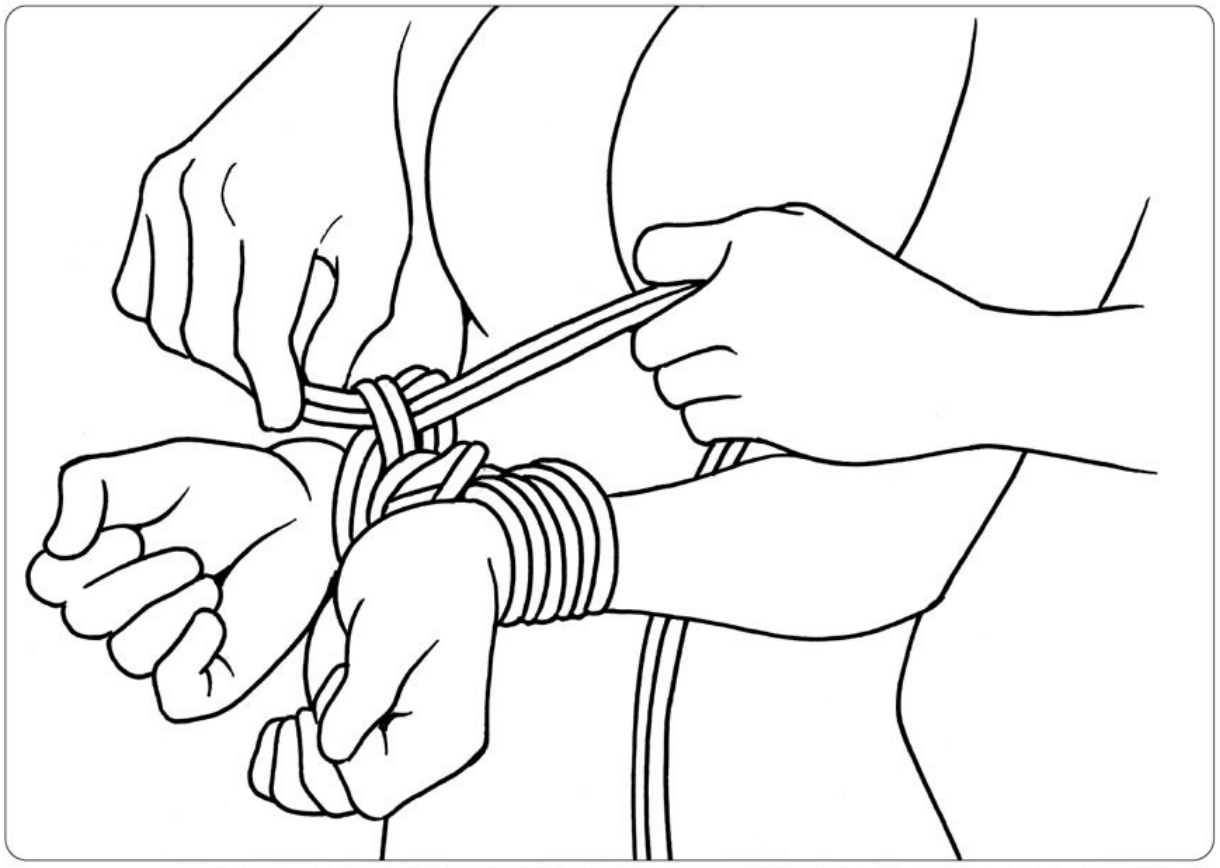
03 背後から女の子の両肩を抱きしめるように腋を締めさせたまま、手首にかけた縄の下側に縄を二周巻いていきます。



04 巻いてきた縄を手と手の間から図のように出し、さらに余った縄も腕と腕の間から同じように出します。



05 手の間と腕の間から出した縄を、一度結びます。このままでは縄が緩んでしまうので、もう一度結びます（本結び）。



06 二回結んで本結びにした状態です。これで縄はほどけなくなります。片手拘束から始まる前手縛りの完成です。

illustration by O.RI

上半身の拘束

緊縛では７～８Ｍの縄を二つ折りにして使うのが一般的です。前手縛りをすると縄がだいぶ余りますが、この余った縄（縄尻）を手綱のように扱うことで、女の子をコントロールすることができます。

また、余った縄を使い、違う縛り方に展開することもできます。

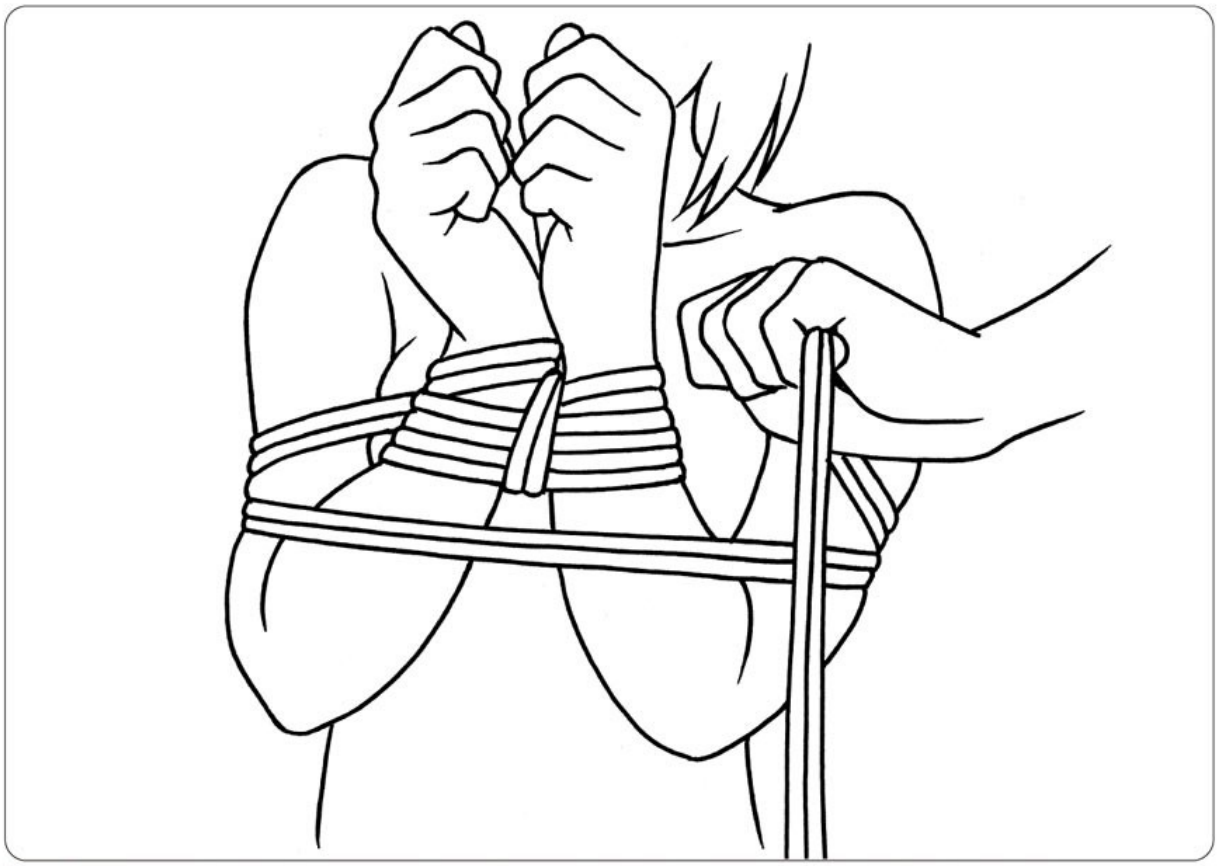
前手縛りの後、そのままの体勢で女の子の上半身をぐるぐると巻いてみてください。きつめに縛ってかまいません。それだけで女の子は拘束されている快感を味わうことができます。

通常の緊縛では最後に縄を結んで固定しますが、ここでは結ばずに縄尻を持ったまま抱きしめてみましょう。男性の思いが縄と腕から女の子の身体に伝わり、完全に縛った時とは違う感覚を味わえるはずです。

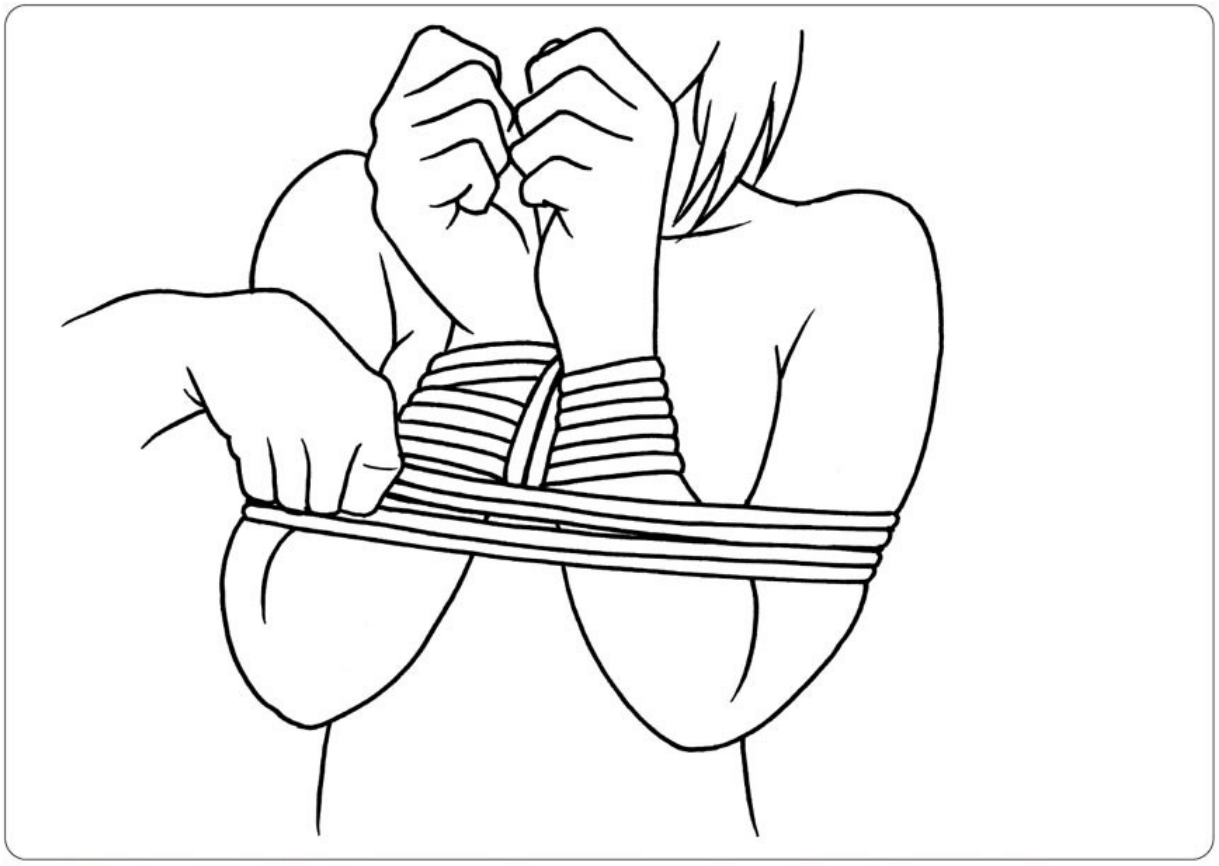
とくに緊縛初心者の女の子は、いきなり難しい縛りをするより、こうして縄で抱きしめられる感覚を覚えさせてあげるのがオススメです。

前手縛りはシンプルな縛り方ですが、ここから様々な展開ができるので、ぜひしっかりと覚えておきましょう。

01 女の子に縄で抱きしめられる感覚を覚えさせるため、背後から余った縄を上半身に巻きつけていきます。



02 縄で抱きしめられ、拘束される快感を覚えさせたいので、きつめに縄をぐるぐると巻いていきましょう。



03 縄をどこにも結ばずに、縄尻を持ったまま背後からギュッと抱きしめます。こうすることで縄と抱きしめられる感覚を同化させ、縄への快感を教え込みます。

狸縛りへの展開

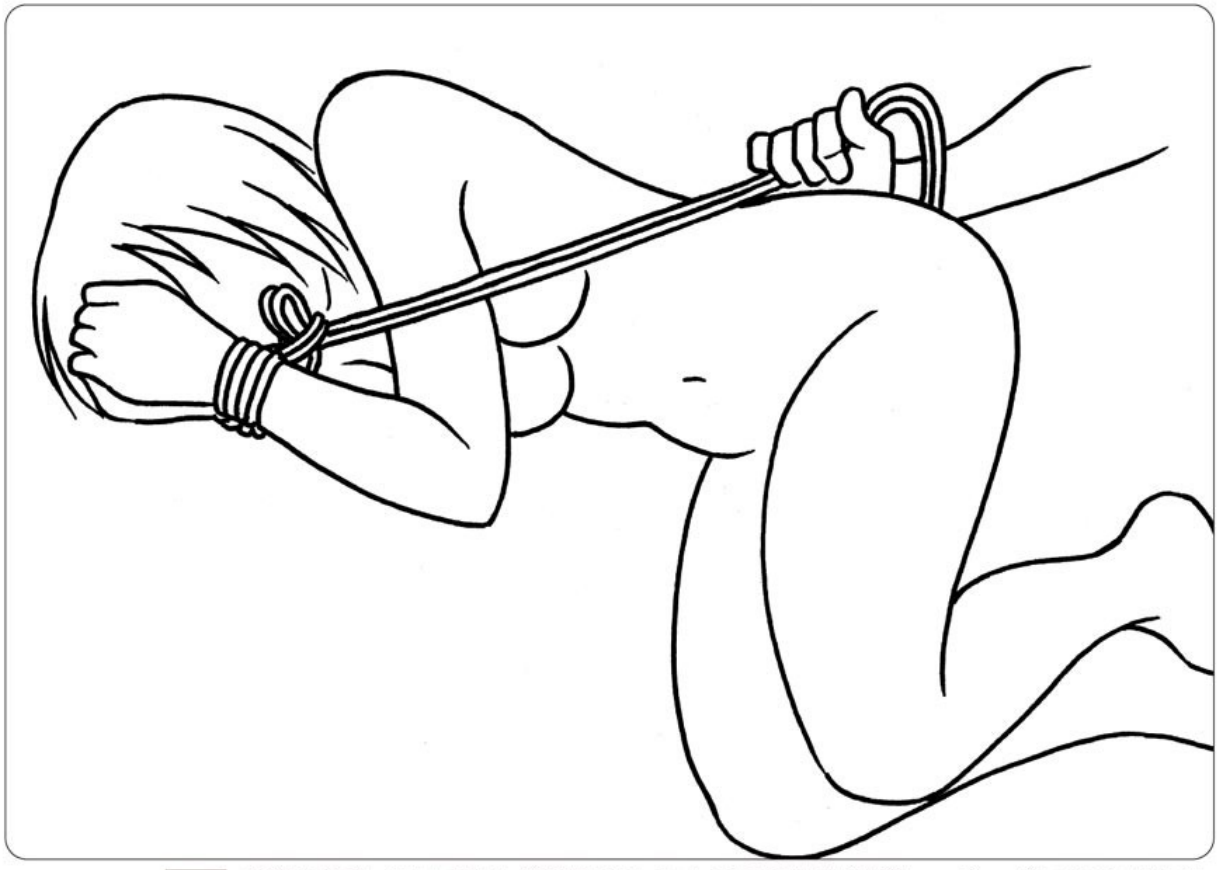
手首を縛り余った縄を使って足首を縛れば、『狸縛り（たぬきしばり）』と呼ばれる縛り方になります。

狸縛りは女の子の両手両足を拘束する縛り方です。女の子の手足の自由を奪うことで、男性が身体を好きなように弄ぶことができます。

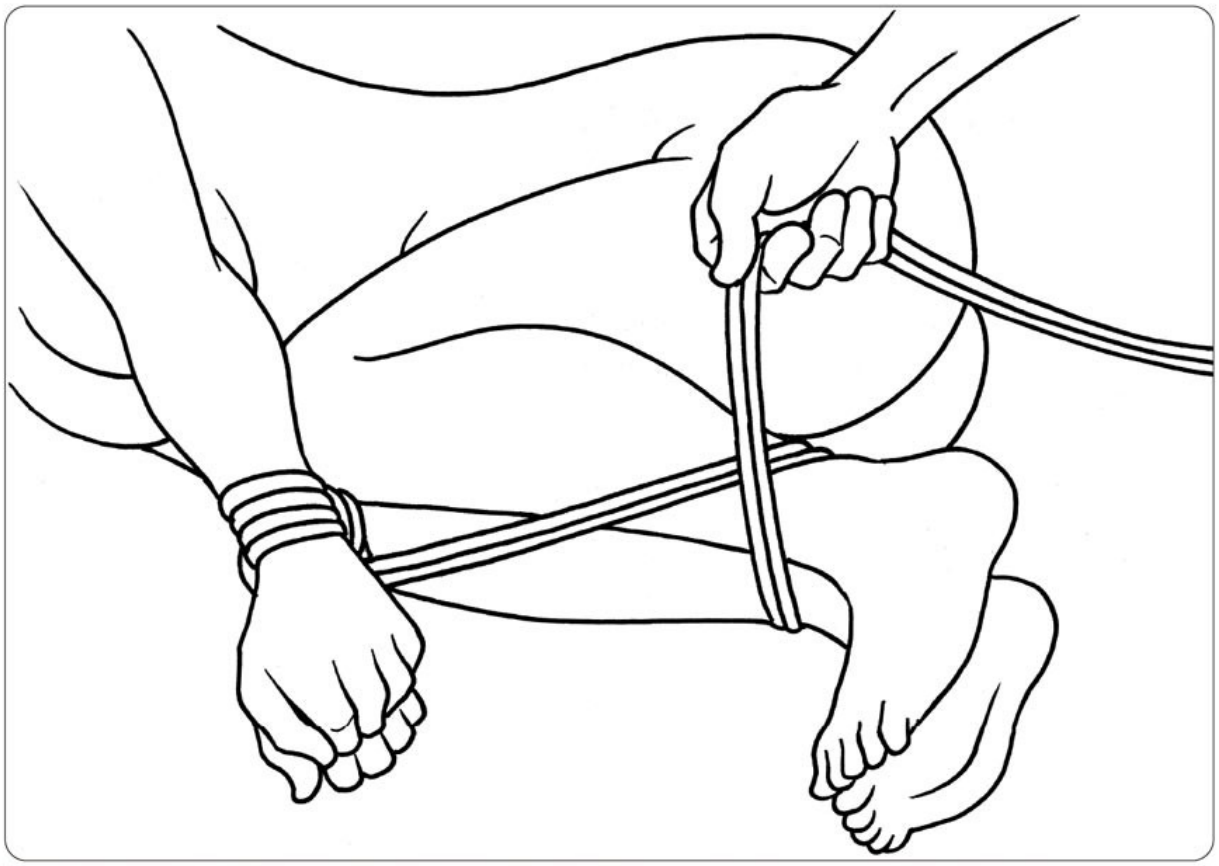
ただし足首を縛るため、必ず寝かせてから行いましょう。立ったまま縛ると、女の子が転んで思わぬ怪我をさせる可能性があります。

また縛る場合も、すぐに縛るのではなく、寝かせてから身体を密着させたり、脚やお尻を愛撫しながら気持ちを高めてあげてください。縛ることに夢中になってしまい作業的に縛っても、女の子の気持ちは高まりません。縛ることが主ではなく、女の子の気持ちを高めることが目的なのです。愛撫や責めのひとつとして、股に縄を通して引っ張り、股間を刺激してあげるのもいいでしょう。

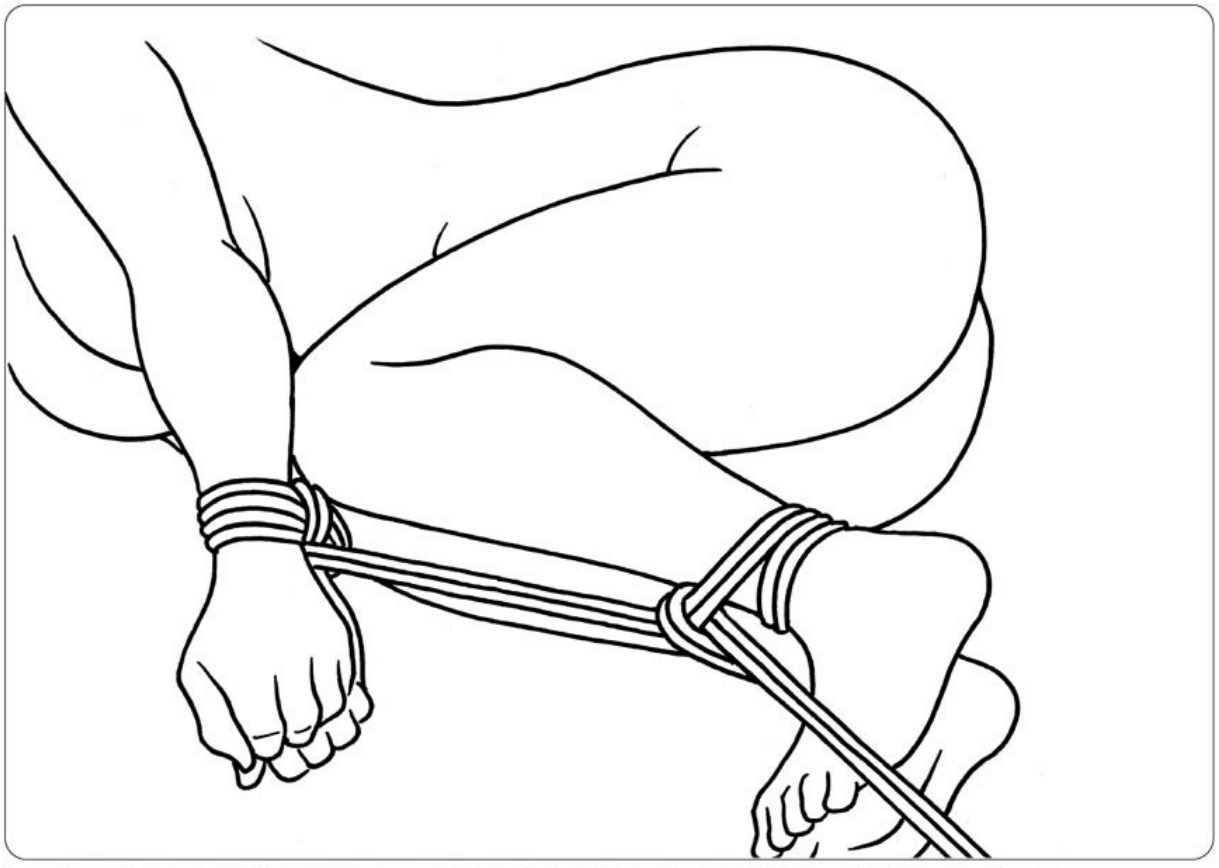
そうして女の子をどんどんエッチな気分にさせながら、両手両足を拘束し、次の展開に誘導発展させてください。



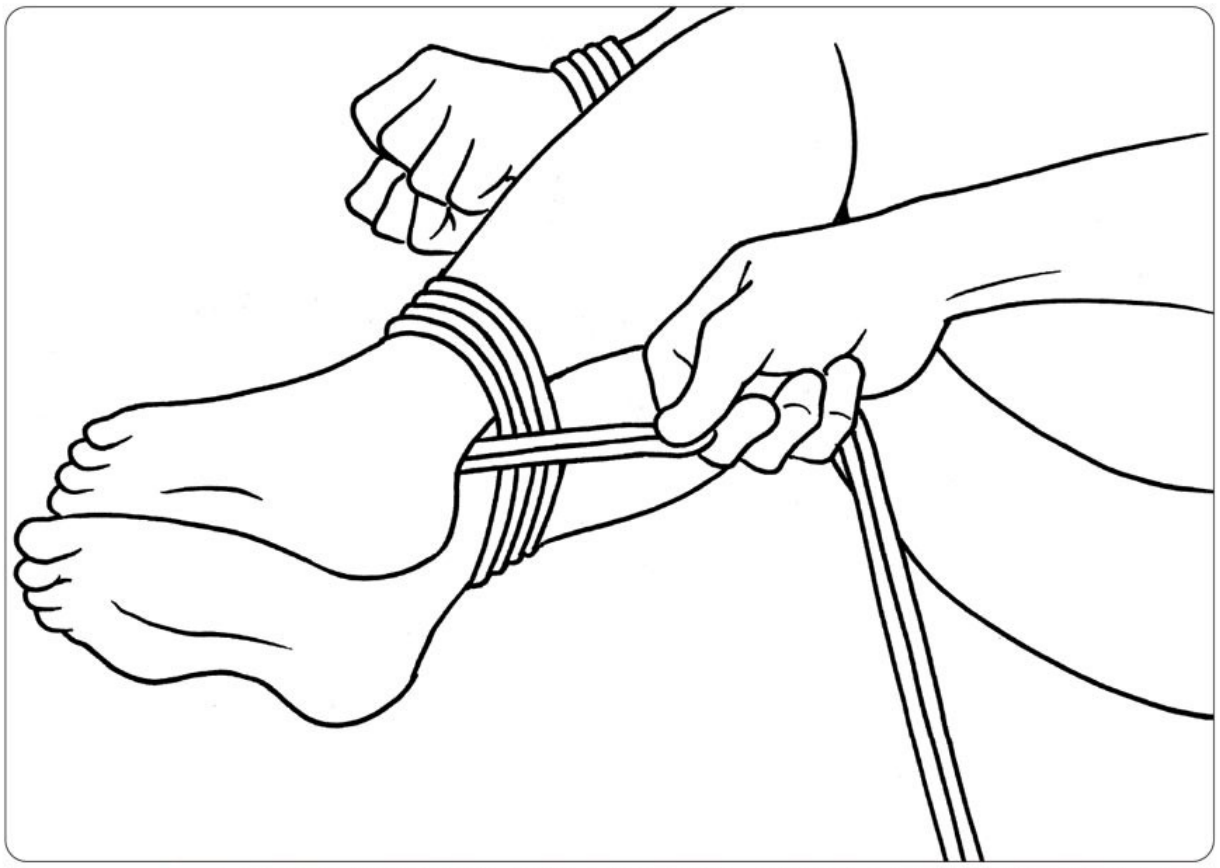
01 手首を拘束されて動きが制限される女の子の体を誘導し、ベッドに寝かせます。この時すぐに縛らず少し愛撫することで、女の子の気持ちが盛り上がります。



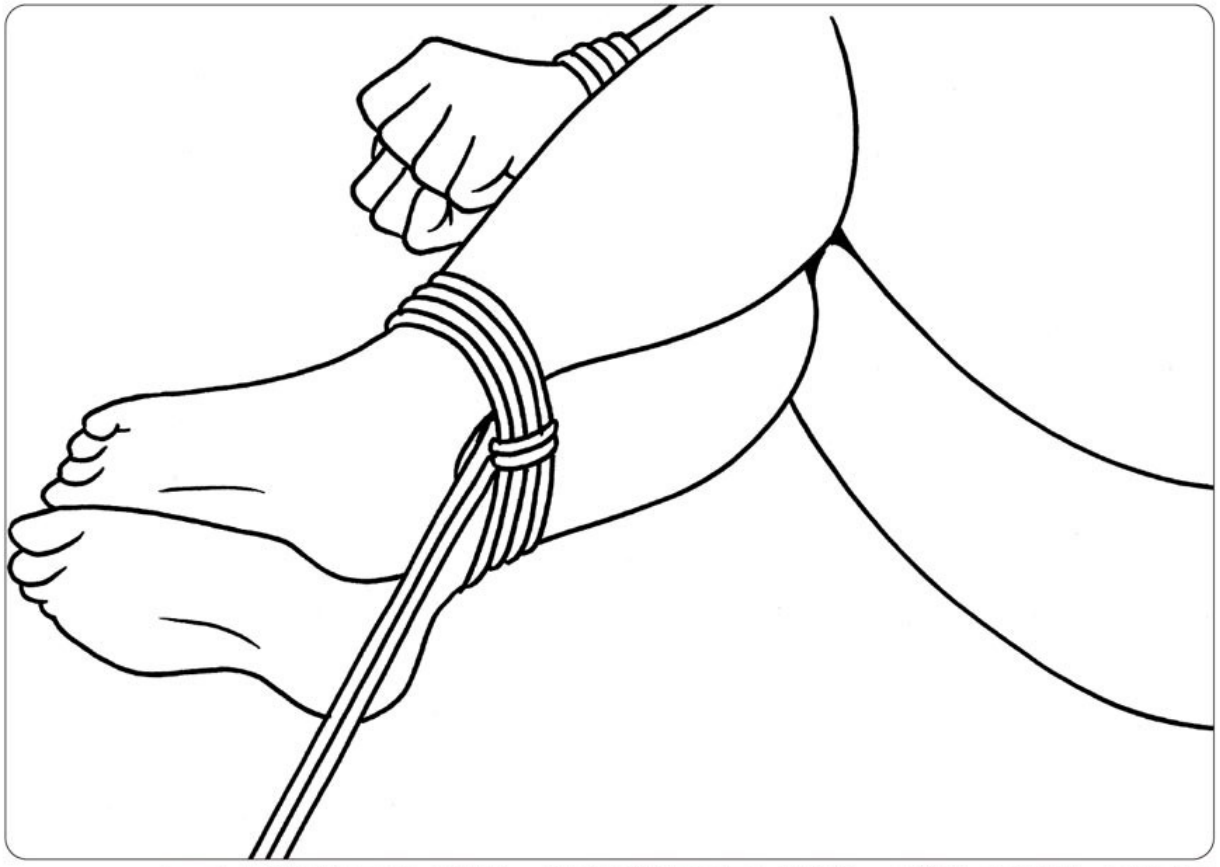
02 余った縄を足首に巻いていきます。巻く位置はくるぶしの少し上のあたりで、あまり強く縛らないでください。



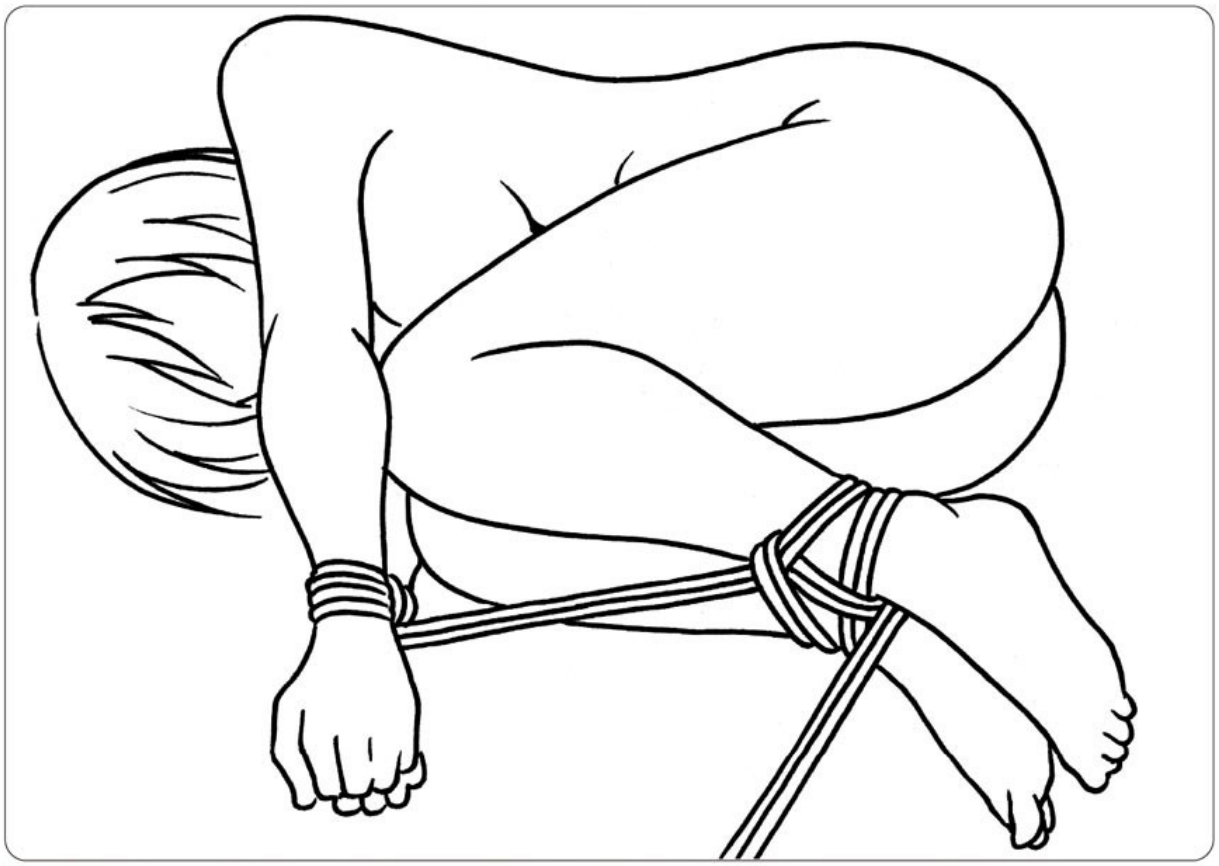
03 二周巻いたら縄を折り返し、足首に巻いた縄に余った縄を結んで完成ですが、より拘束感を出すためにさらに一手間かけます。



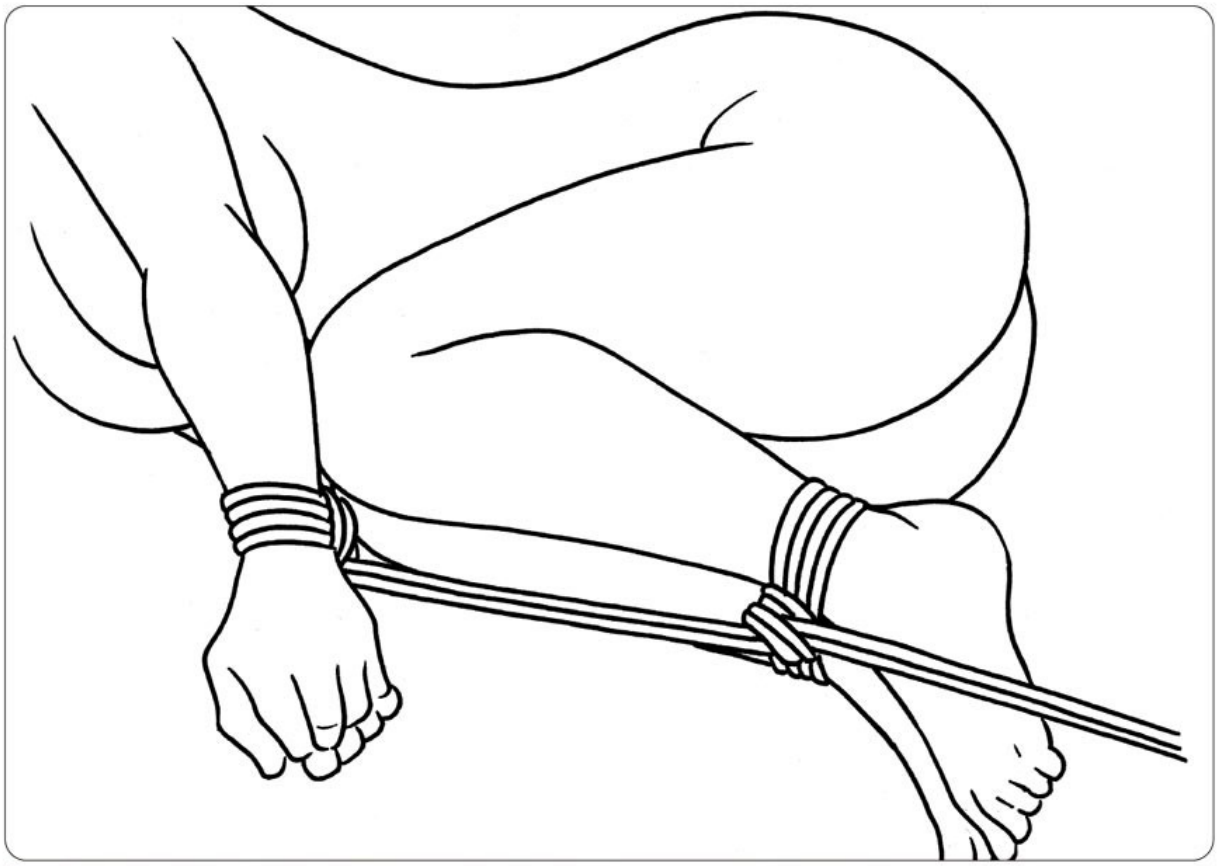
04 足の間から縄を背面へと運んでいきます。あまりきつく引っ張り過ぎないようにしてください。



05 足首を巻いている縄に、さきほど背面に回した縄を一周巻きつけます。こうすることで、閂（かんぬき）ができ、足首に巻いた縄が動きにくくなります。



06 閂をかけたら、もう一度縄を足の前面へと運んでいきます。この時に縄を引っ張ると足首がきつく締り過ぎるので、あまり強く縄を引かないようにします。



07 最初に折り返した部分で縄をまた折り返し、そのまま結べば狸縛りの完成。これで両手両脚は完全に拘束されました。

illustration by O.RI

後手縛りからの展開

女の子をイカせる調教術：Capter.03

後手で拘束する

女の子の手首を背面で縛る『後手縛り』は、前手縛りよりも女の子の自由度を奪える縛り方です。

女の子も「もう何をされてもしょうがない……」という覚悟が決まるので、前手縛りよりもさらにＭ性を刺激できます。

縛りに慣れている女の子の中には、後手に縛る時、自から後ろ手に組む子もいますが、そんなときは男性が上手にリードし、女の子の腕を誘導するポジションをとりましょう。その方が「今からお前を縛るぞ」という男性の意思が伝わり、女の子の被虐性を刺激できるからです。

また、その際に後ろから女の子を抱き締めるようにして後手へと誘導すると、女の子も身を委ねられ、さらにMの世界へと入り込みやすくなるので効果的です。

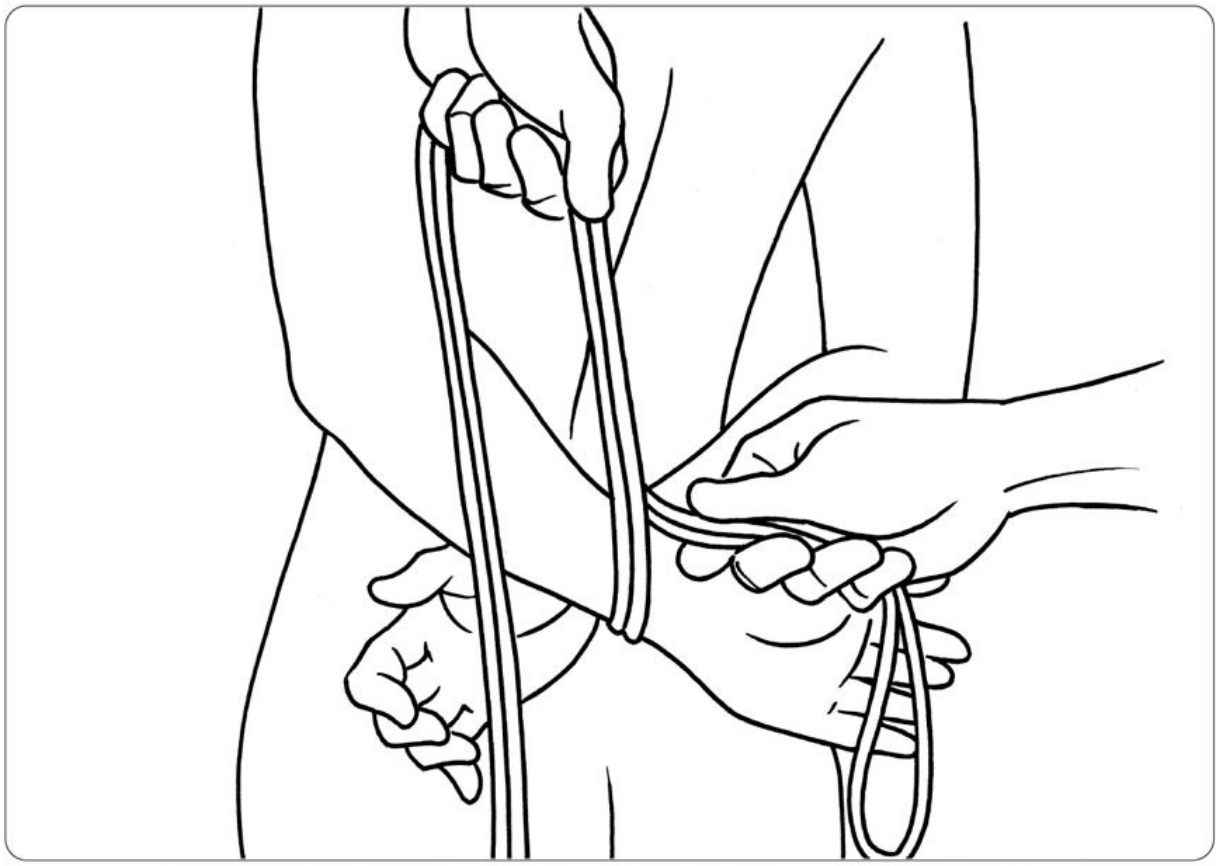
後手の位置ですが、背中の低い位置（腰の辺り）か高い位置（肩甲骨の付け根辺り。高手）で縛るようにします。これは女の子の腋が開いてしまわないようにするためです。

腋が開いてしまうと、せっかくの圧迫感や拘束感が少なくなってしまいます。逆に腋をしっかりと絞めて縛られることで、女の子はより強い圧迫感や拘束感を味わうことができます。

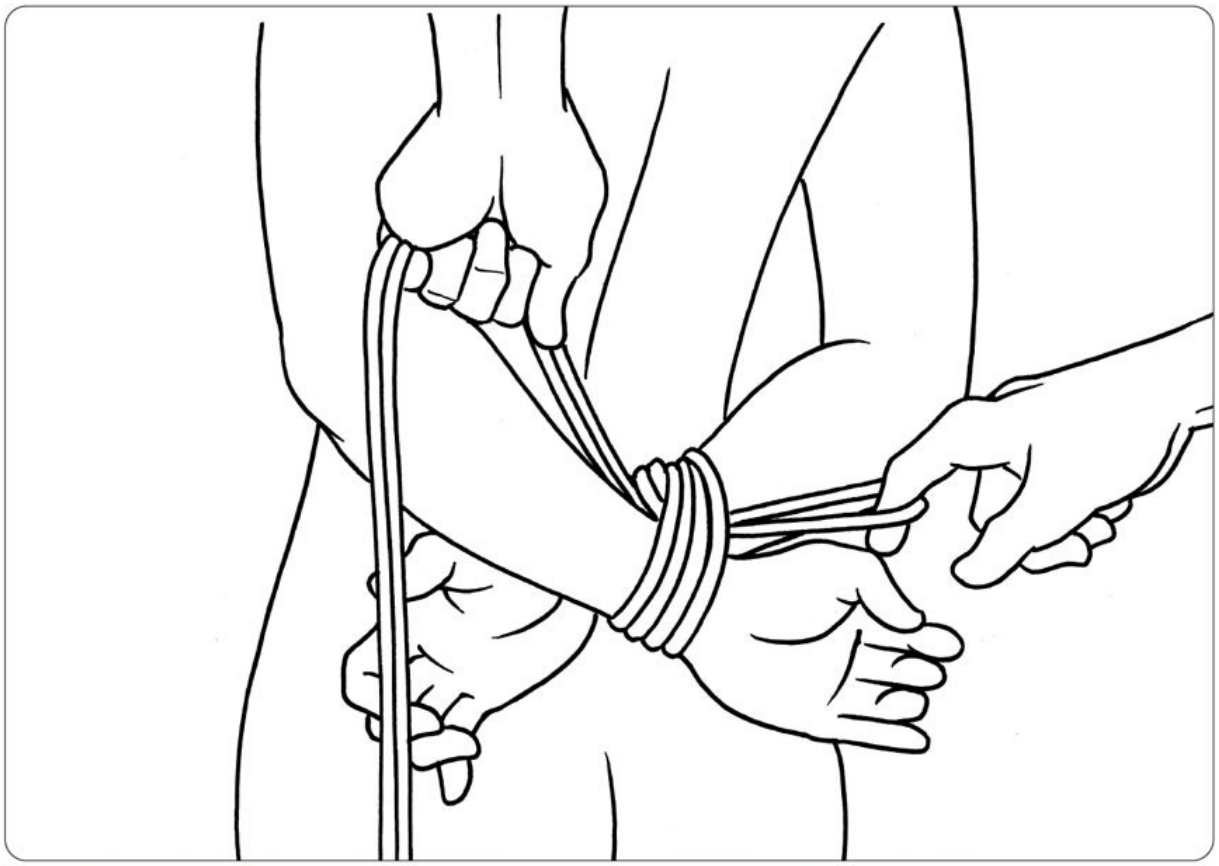
高い位置で後手に縛る方法は『高手小手縛り』とも呼ばれます。

高手で縛ることで肩がしっかりと固定され、腕を完全に拘束することができます。ただし高手は、腕の長さや体型、身体の柔らかさによりできない女の子も多いため、その場合は低い位置で両手をクロスさせて縛ります。ここでは、ほとんどの人が無理なくできる、低い位置での後手縛りを解説します。

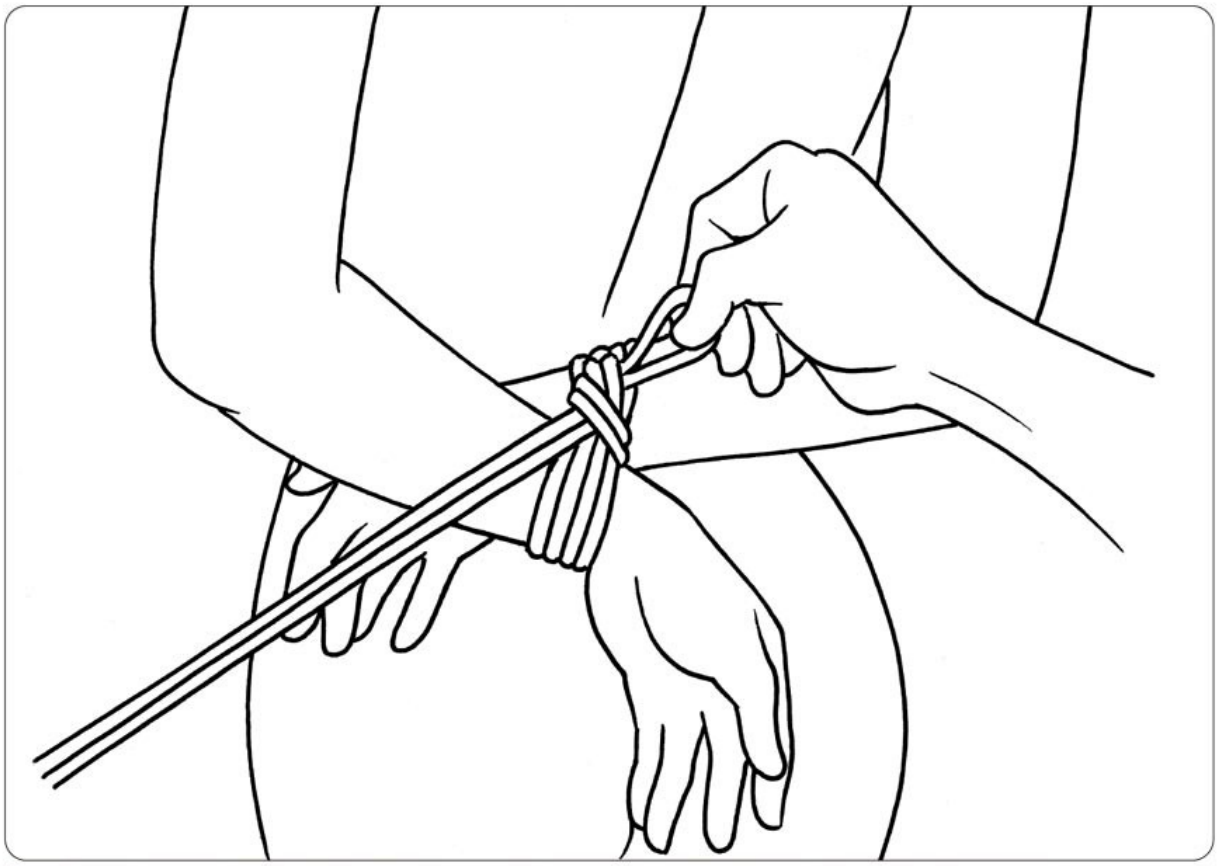
01 両手を後ろへ運び、腰の位置でクロスさせます。そこに背中側から縄を通していきます。縄で肌を傷つけないように注意しながら、丁寧に通しましょう。



02 図のように縄を巻きつけていきます。この後、さらにもう縄をもう一周巻いてください。そうすることで手首を支える縄の数が増え、負担が少なくなります。



03 最後は本結びです。縄を手首に二回りさせたら、縄の先端（縄頭）を手首にかけた縄の下にくぐらせます。手首には指が一本入るくらいの余裕を作っておきましょう。



04 もう一度結んで本結びを完成させれば、後手縛りの完成です。本結び（P049 参照）は、様々な場面で登場するので、しっかりと覚えておきましょう。

股縄への展開

一般的な長さの緊縛用縄を使って後手縛りをした場合、前手縛りと同じように縄がかなり余ります。

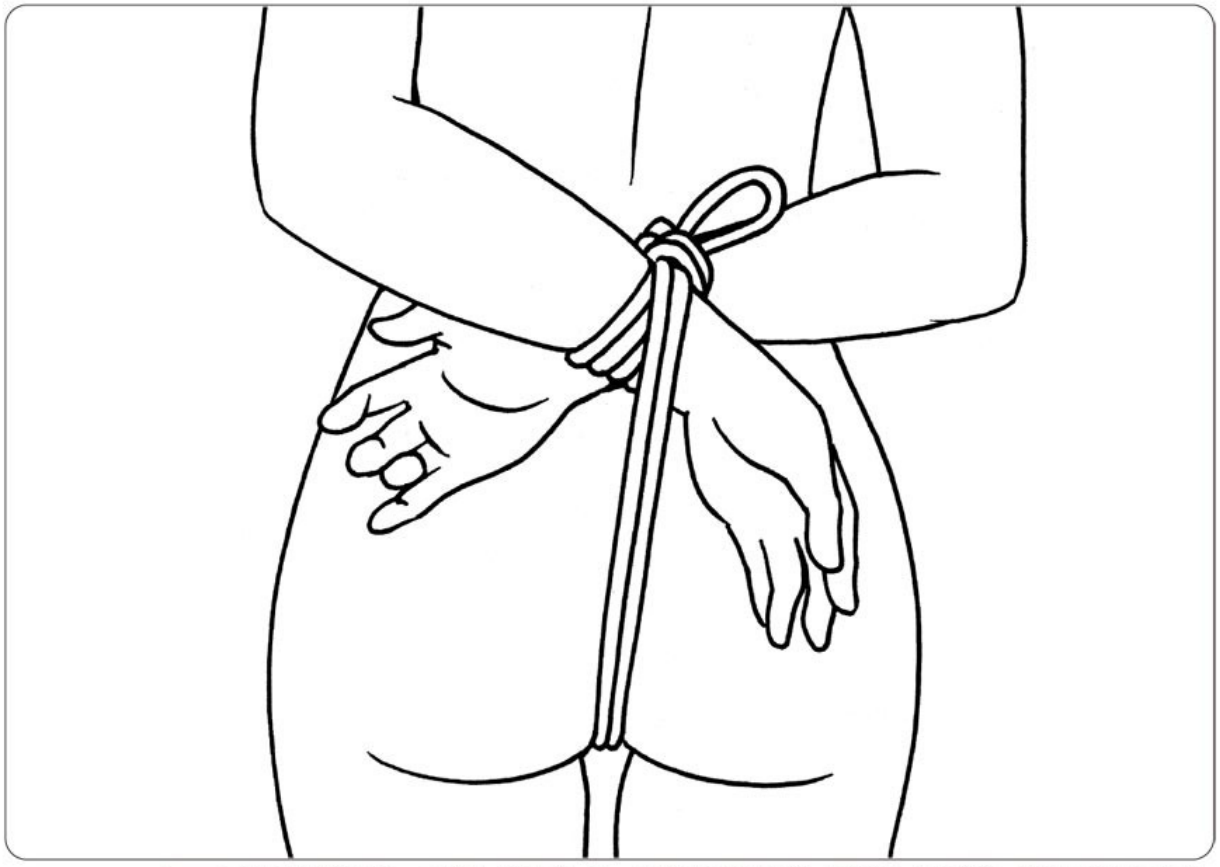
この縄尻を手綱代わりにして、女の子をコントロールする事もＳＭプレイの醍醐味ですが、ここでは前手縛りの時と同じように、余った縄を使って違う縛り方へと展開する方法を紹介します。

最初に紹介するのは『股縄』への展開例です。

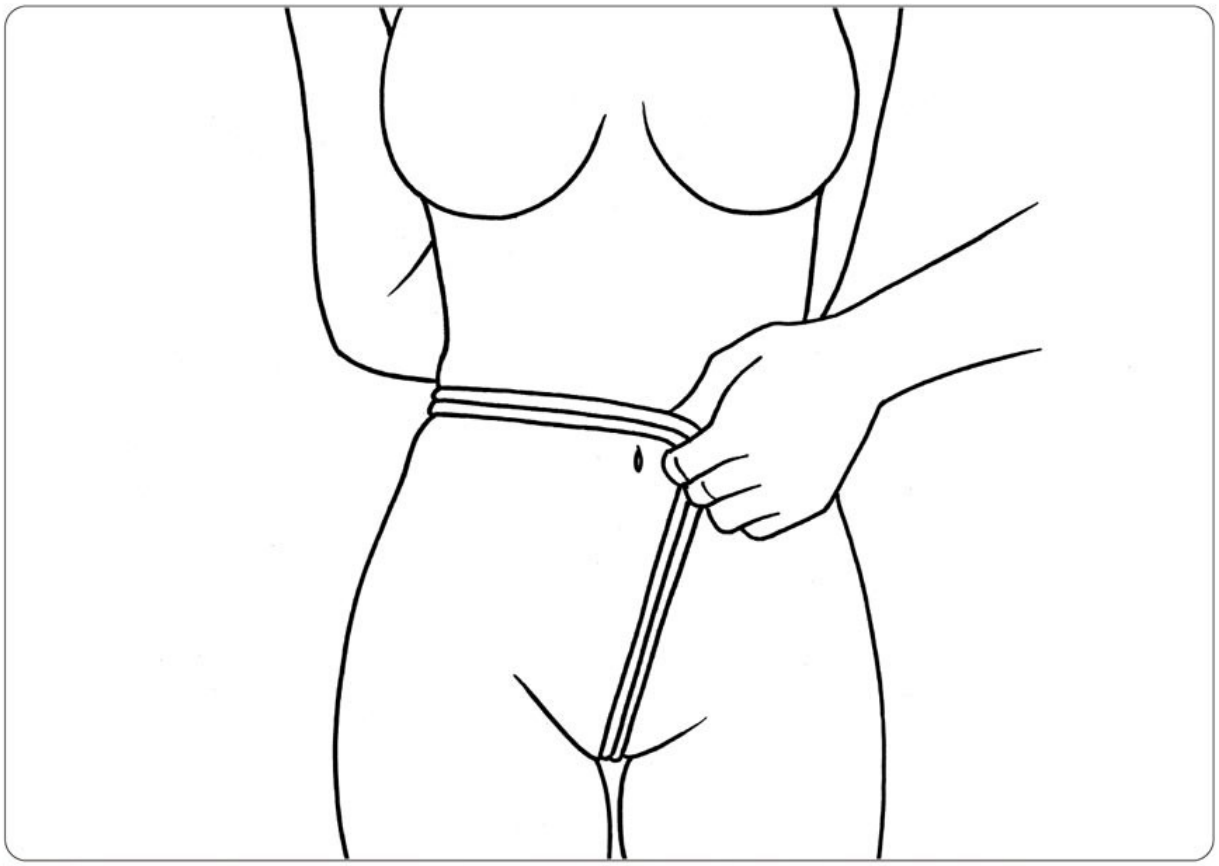
股縄は女の子の一番敏感な部分を縄で圧迫する縛り方です。股縄をかけると、女の子が少し動くだけで女性器が刺激されたり、男性が余った縄尻を引っ張ることで、さらなる刺激を女性器に与える事ができます。

後手に拘束された状態で股縄をされれば、女の子はその刺激から逃れることができません。この「自分では抗うことができない刺激」が、女の子のM心を刺激し、より被虐的な快感へ導くのです。

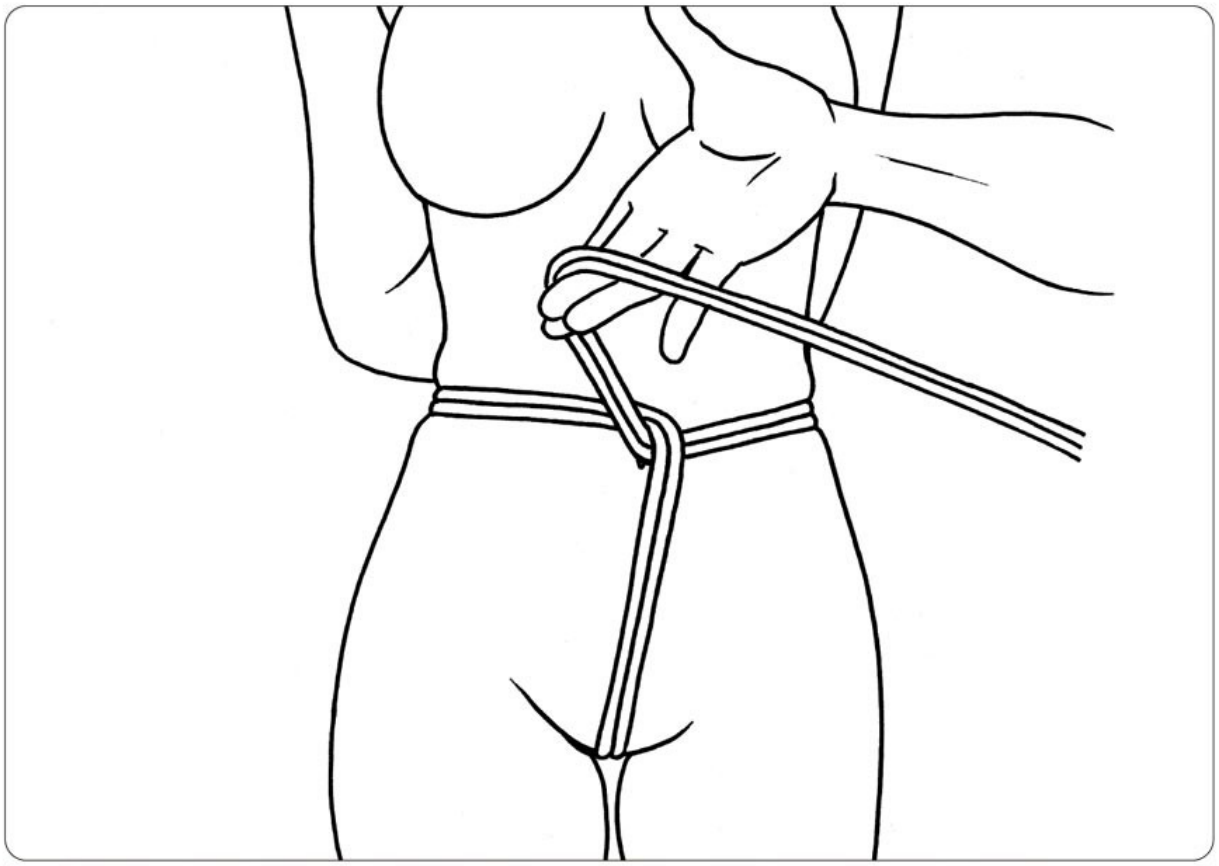
ただし強く刺激したいからと、あまりきつく股縄を締めすぎてしまうと、女の子は苦痛しか感じないので注意しましょう。



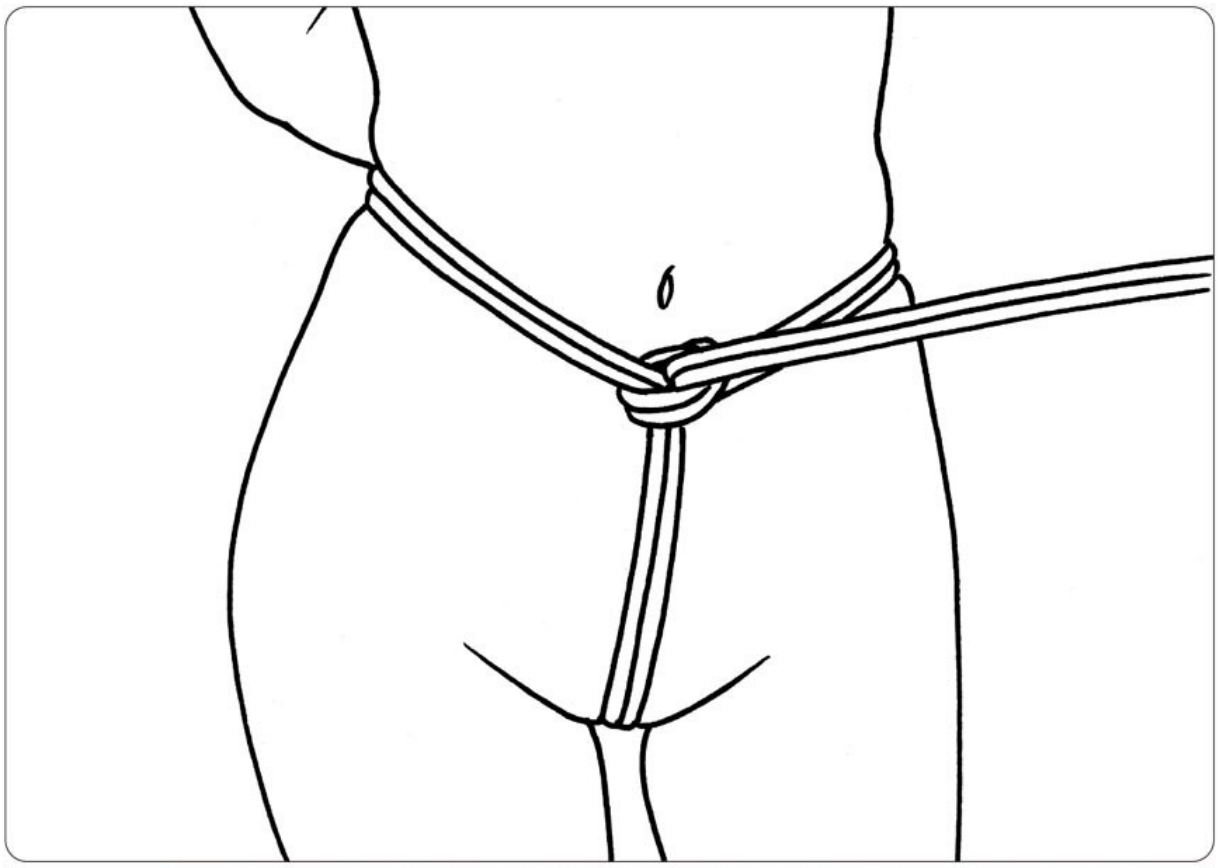
01 後手に縛り余った縄（縄尻）を、股間の間に通して後ろから前へ運んでいきます。女性器のラインに沿って、その上に縄を這わせるように運びます。



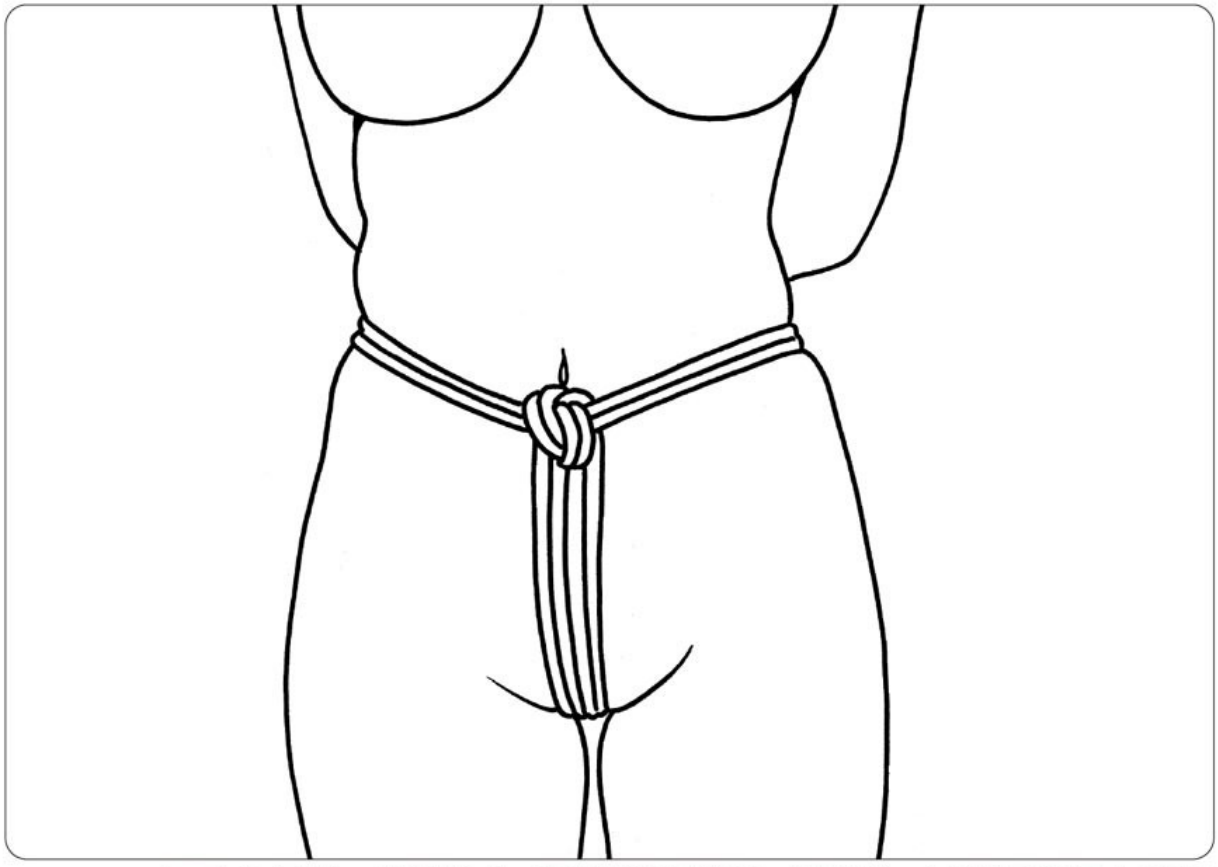
02 女の子のお腹の位置（骨盤の少し上）の辺りで、左から右へと縄を一周させていきます。図のように自分の指で支点を作るとやりやすくなります。



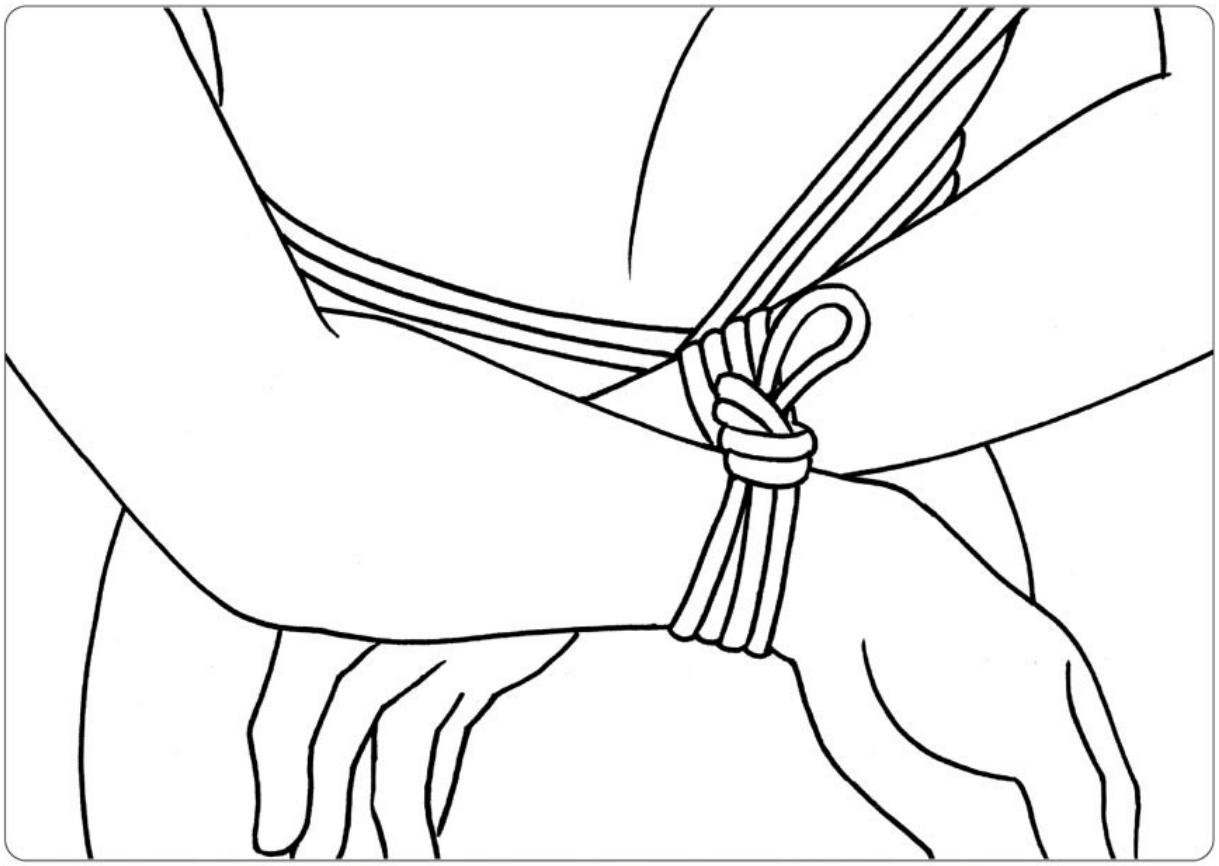
03 お腹に一周回した縄を、先ほどの支点の位置でくぐらせ、交差させます。ここで縄の締め具合（テンション）を決めましょう。



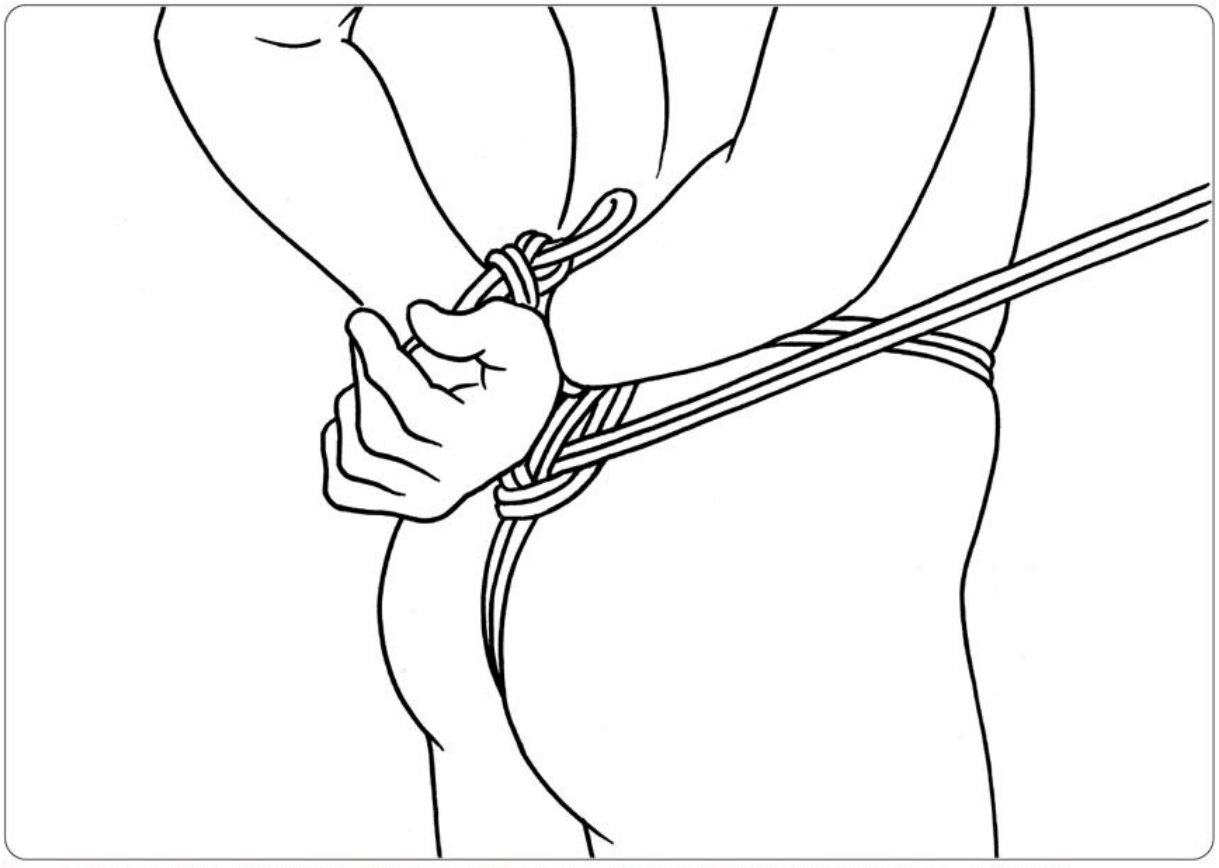
04 縄を右側（来た方向とは逆方向）へ引いて、右側の腰縄の下を通して結べば完成です。これで縄が緩むことはありません。



05 さらに余った縄をもう一度股を通して後ろへと回せば、より広い範囲で女の子の股間を圧迫することができます。



06 後ろに送った縄は、お腹に回した縄に通して下に引きます。もう少し股縄を食い込ませたい場合は、少し強めに縄を引きます。



07 お尻に掛かっている股縄に余った縄を通し、図のように結べば完成です。それでも余った縄は引っ張って女の子の股間を責めたり、女の子を誘導する時に使えます。

illustration by O.RI

胸縄への展開

次は後手に縛って余った縄尻を使い『胸縄』へ展開する方法です。

胸縄縛りは、乳房の上と下に縄をかける方法が一般的ですが、ここでは一本の縄で両腕と乳房に圧迫感を与える方法を紹介します。

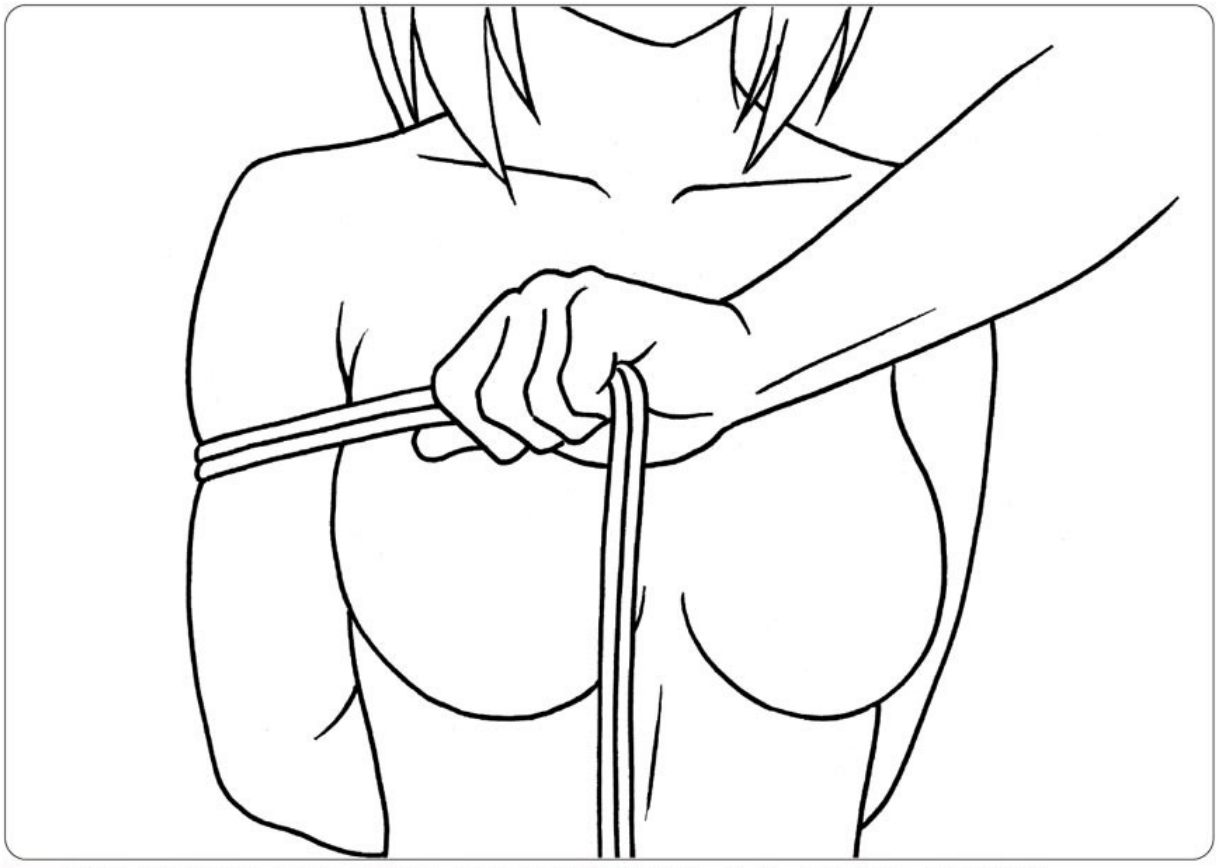
縄は後手から前方へ、乳房の上のほうに巻きつけるようにかけていきますが、この時に大切なのが、縄をかける位置とかけ方です。

縄をかける位置は、女の子の二の腕にある少し窪んだ部分（三角筋と上腕二頭筋の間）の少し上にかけていきます。

さらにかける時は、背面から女の子を抱えるような格好で、まず女の子の二の腕に縄をかけます。

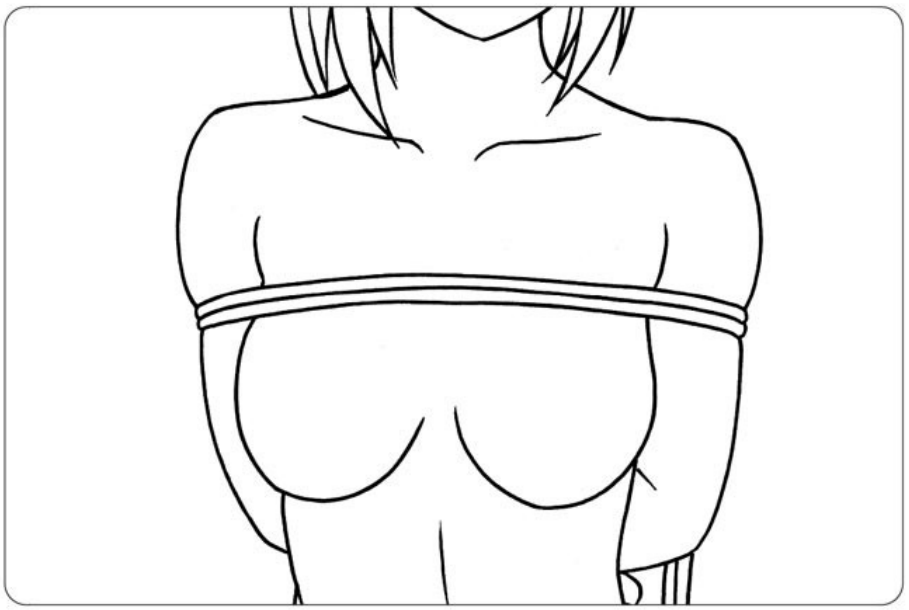
ただしこのまま縄をかけていくと、縄が緩んでしまいます。

そこで、まずは片方の手で縄を持って二の腕に縄をかけ、その後、女の子を後ろから抱きしめるようにして、テンションを保ったままもう一方の手へと縄を渡しましょう。そして同じようにテンションを保ったまま、親指を肌に這わせるように縛っていきましょう。

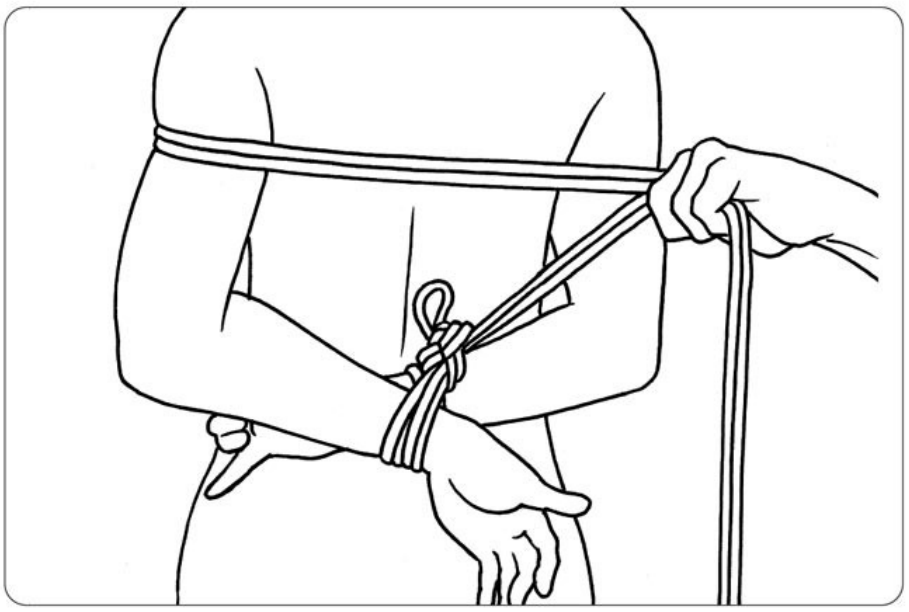


01 後ろから抱きかかえるようにして二の腕に縄をかけ、もう一本の手へと縄を受けわたして縄を乳房の上に回していきます。

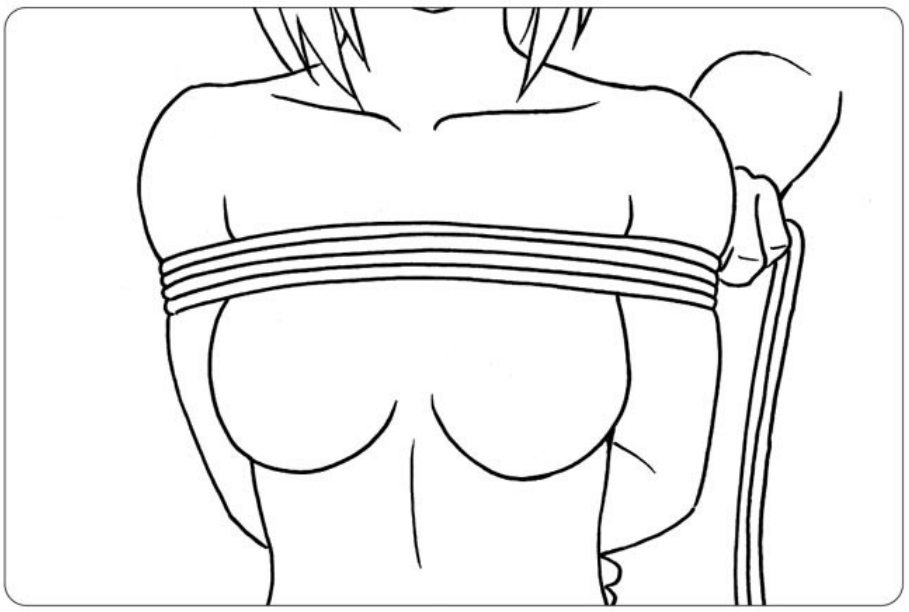
02 親指を乳房の上に這わせるようにして縄をかけていきます。

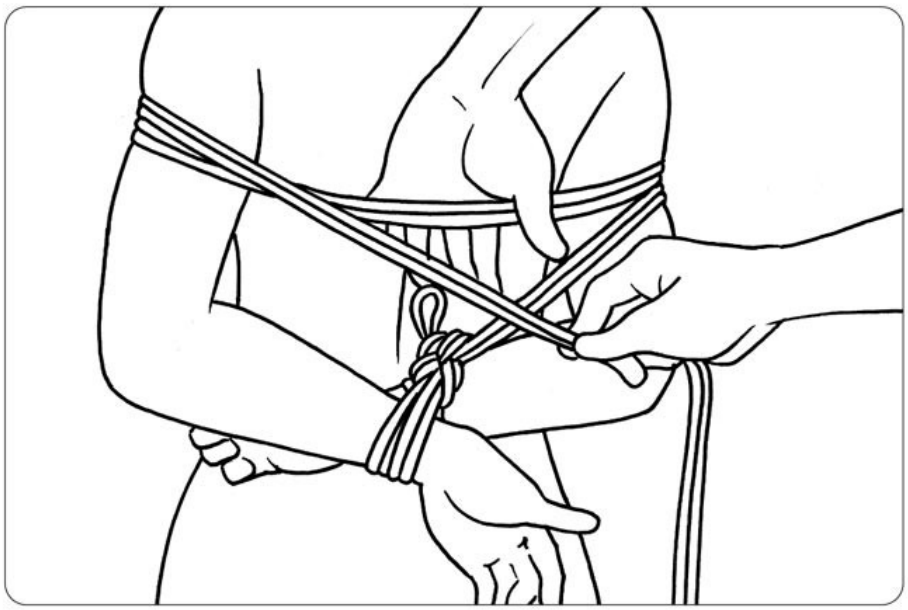


03 縄を背中へ回します。今回は縄を二周させるので、さらにもう一周、女の子の乳房の上に縄をかけてます。二周目を巻く時は、最初の縄の上（二の腕の少し後ろ側）に上から交差させます。

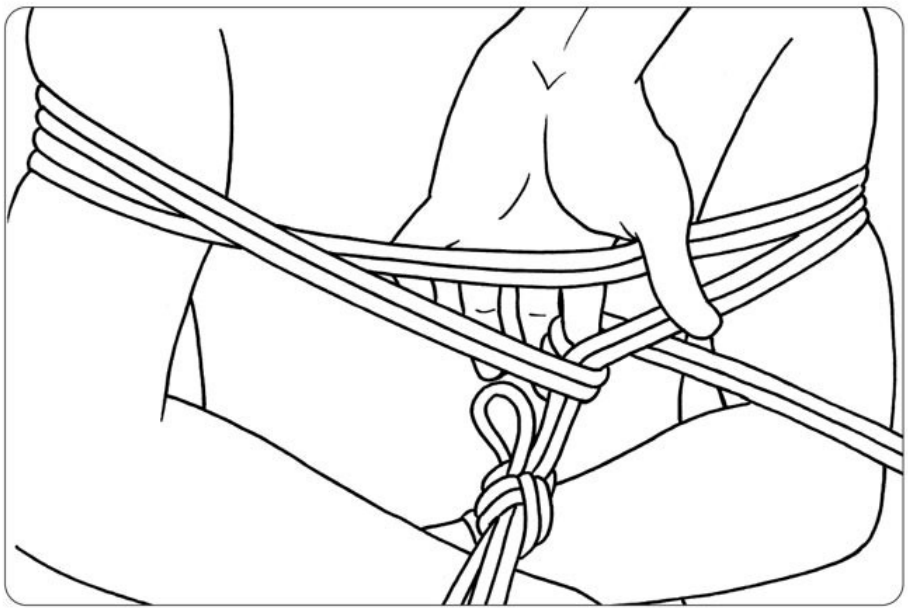


04 図０２と同じ要領で、今度は最初にかけた縄の下側に沿って、縄を回していきます。最初にかけた縄と均一の強さで縄を回していきましょう。

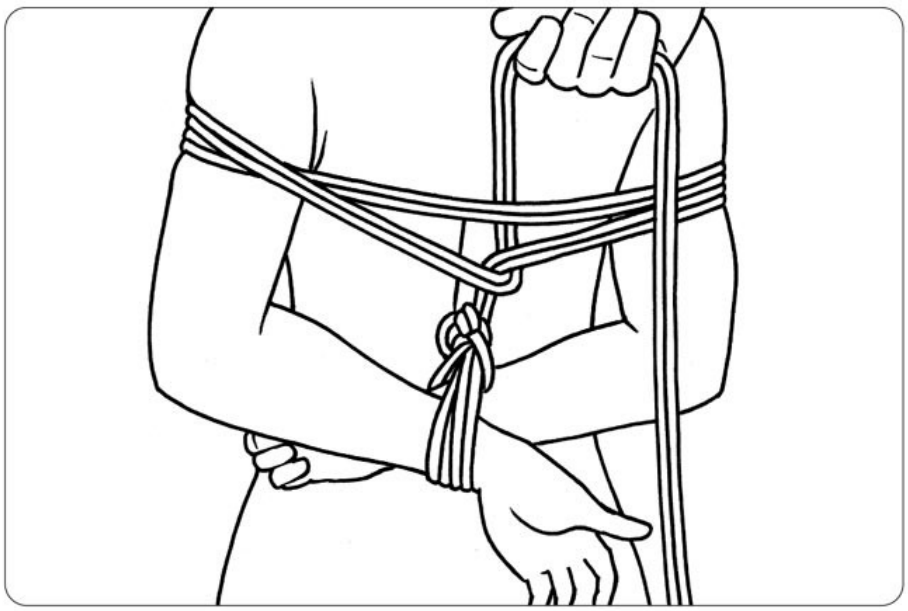




05 胸に縄を二周回し、背中側に縄を持ってきたら、胸を縛っている二本の縄をもう一方の手で下へと引っ張ります。

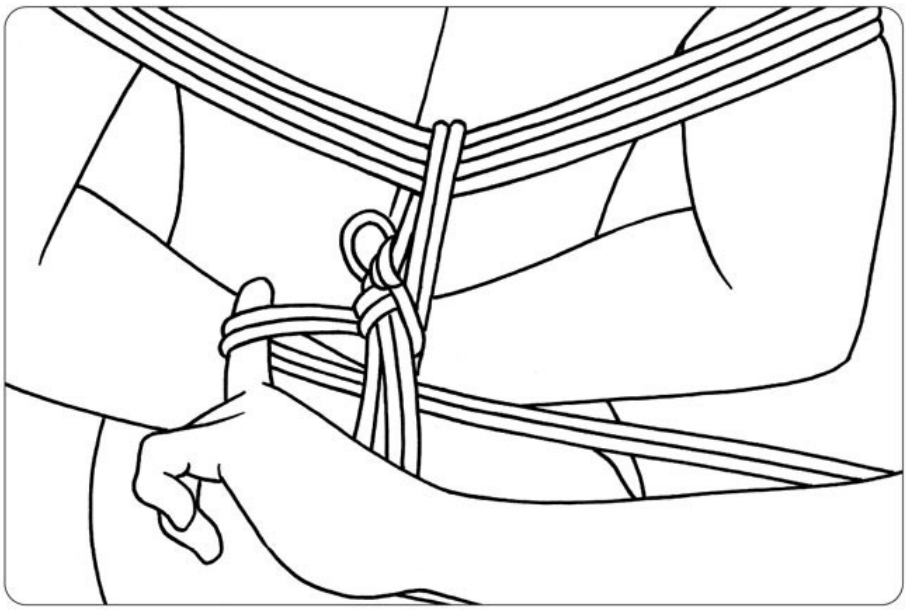


06 余った縄のほうを人差し指に引っかけます。

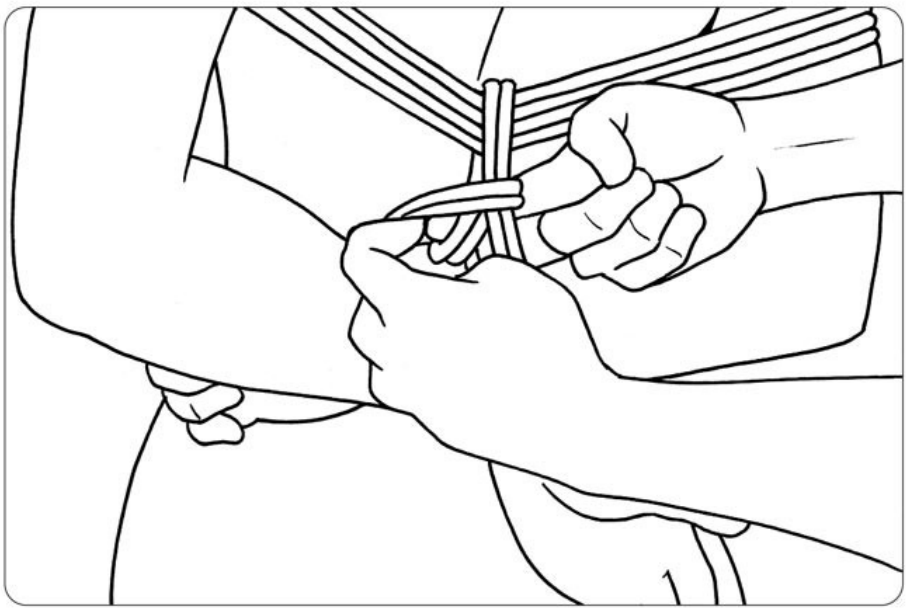


07 そのまま縄を上に引き上げれば、Tの字に縄が締まります。縄が緩まないようにテンションをかけながら行ってください。

08 上に引っ張った縄を、今度は下のほうへ引き、手首の縄と手の間に通します。そして図のように、縄を通す輪を作ります。



09 先ほど作った輪の中に、奥から縄を通します。



10 輪に通した縄を下に引いて、強く締めれば完成です。余った縄は、女の子をコントロールするためのリードとして使いましょう。

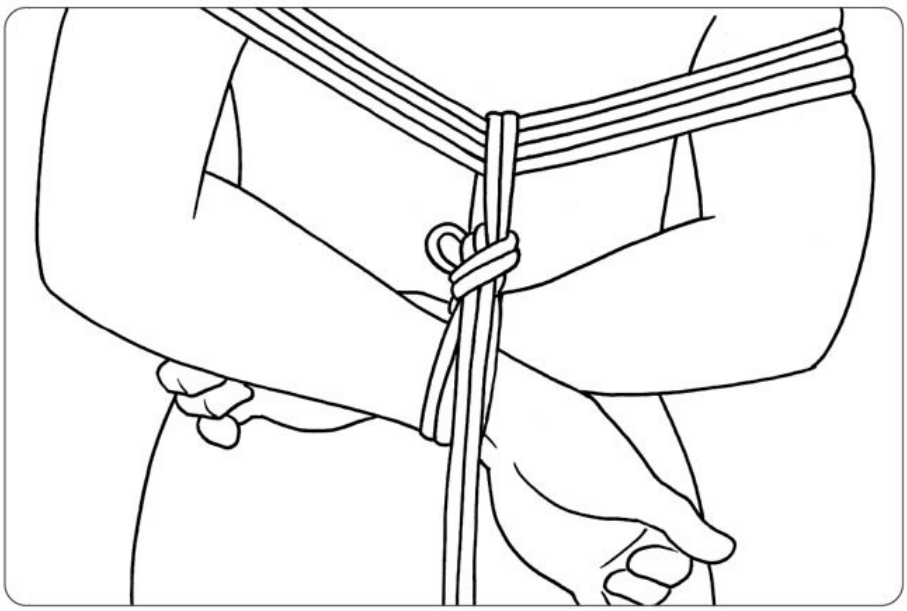


illustration by O.RI

女の子をイカせる調教術 | Chapter. 04

実践緊縛術「足の拘束」

Bondage method for giving female orgasm

両足を拘束する縛り方ですが
立ったままで女の子の足を縛ると
体勢がくずれ転倒する危険があります
必ず座らせるか寝かせてから
縛るようにしましょう

illustration by 三泊

閉脚縛りからの展開

女の子をイカせる調教術：Capter.04

閉脚で拘束する

ここでは足を拘束する方法を紹介していきます。

最初に紹介するのは『閉脚縛り』です。閉脚縛りは、女の子の両足を閉じた状態に密着させる縛り方です。

閉脚縛りにすると、両足の拘束感を味わえる他、足の密着による圧迫感により、太ももが感じやすくなります。

さらに閉脚縛りは、焦らしプレイにも最適です。

男性は女の子の両足をすぐに開いて、女性器を露出させようとしがちです。そのため女の子も、プレイ中に無意識に「足を開かれる自分の姿」を期待してしまいます。ところが閉脚縛りだと、女の子の予想は裏切られ、焦らされた状態になるのです。

この「足を開きたくても、開けない」という状況や、太ももへの圧迫感が、女の子をＭ性を刺激していきます。

閉脚縛りにはさまざまな縛り方がありますが、最初に紹介するのは１本の縄を使って両足の膝下を縛っていく方法です。

まず片方の足首に縄を一周させて結びますが、この時に足首をきつく縛らないように注意して下さい。これはあくまで縄を足首に固定するために縛っているだけなので、足首を圧迫しないように余裕をもって縛ることが大切です。また、結ぶ時は必ず２回結んで、縄を引っ張っても足首に一周させた縄が締まらないようにしてください。

足首に縄を結んだら、そのまま両足に縄を巻きながら膝の方へ縄を進めていきます。この時のポイントは、「すね」ではなく「ふくらはぎ」のほうにテンションがかかるように縛っていくことです。そうすることで、女の子に苦痛を与えずに圧迫感を与えられます。

縛る力があまり緩いと、女の子は圧迫感を感じることができません。

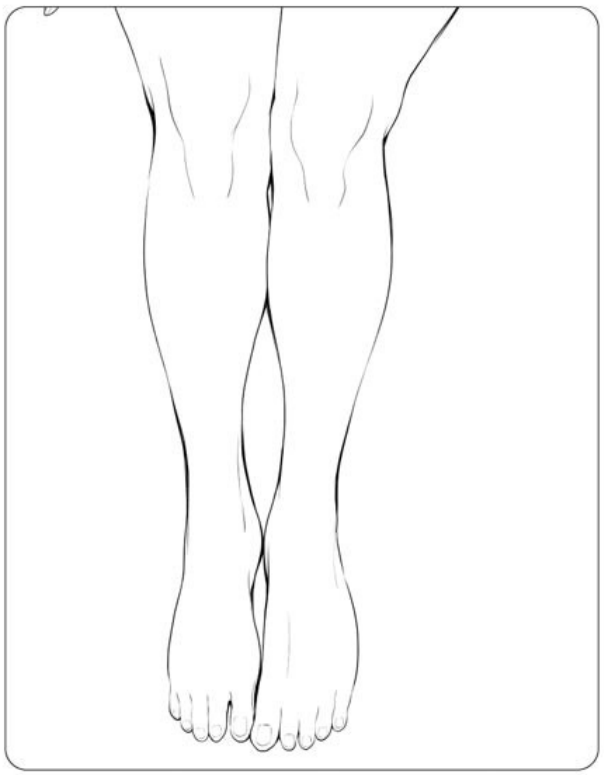
ギュッと締め付けられたほうが、女の子は気持ちがいいのです。そのため女の子が気持ち良くなれるように、縄をふくらはぎから前に出す時に、強めにテンションをかける、という力加減がこの縛りのポイントです。

また両脚を巻いていった縄がずれないように、縦にも縄をかけていきますが、この時もテンションをしっかりかけるようにしましょう。

方法は、横の縄に対して縦に縄を巻きつけた後、上方向に縄を一度引っぱってから下の縄へ進めていくというものです。こうすることで縦軸の縄にもしっかりとテンションがかかり、両脚を動かしても縄がずれにくくなります。

閉脚で縛られると、女の子は太ももにムズムズとするような圧迫感を味わうことができます。そのため、縛られた部分や太ももを手で軽く愛撫すると、普段よりも敏感に反応します。そうした愛撫で焦らされるのも女の子は好きなので、ぜひじっくり責めてあげましょう。

また、足を椅子に乗せれば股間も露わになります。閉脚であっても体位を変えれば、さまざまな責めができるのです。



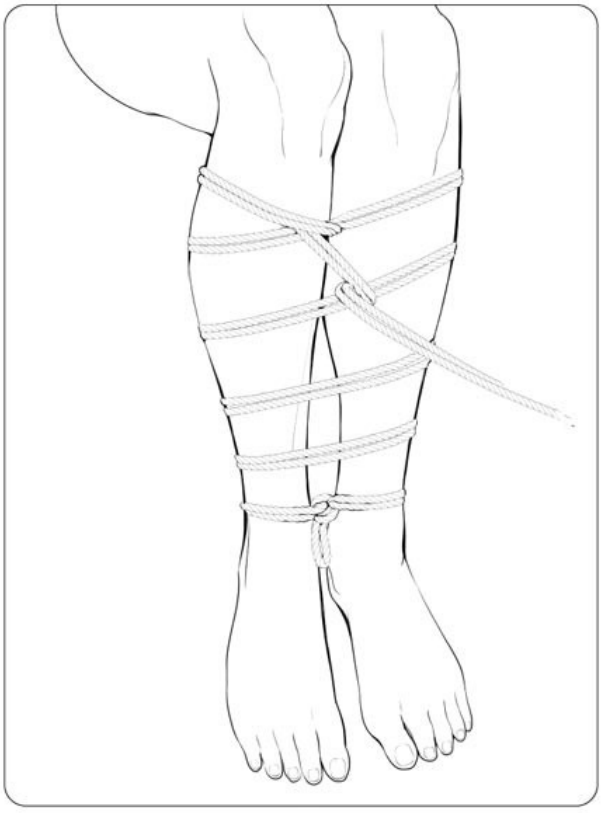
01 女の子を椅子に座らせ、両脚を閉じた状態（閉脚）にします。足首と膝の側面を揃えて、くっつけるようにして閉じさせてください。

02 踝（くるぶし）より上に縄を一周させて本結び（P049 参照）で結びます。縄が足首をきつく締め付けないように、少し余裕をもって縛ってください。

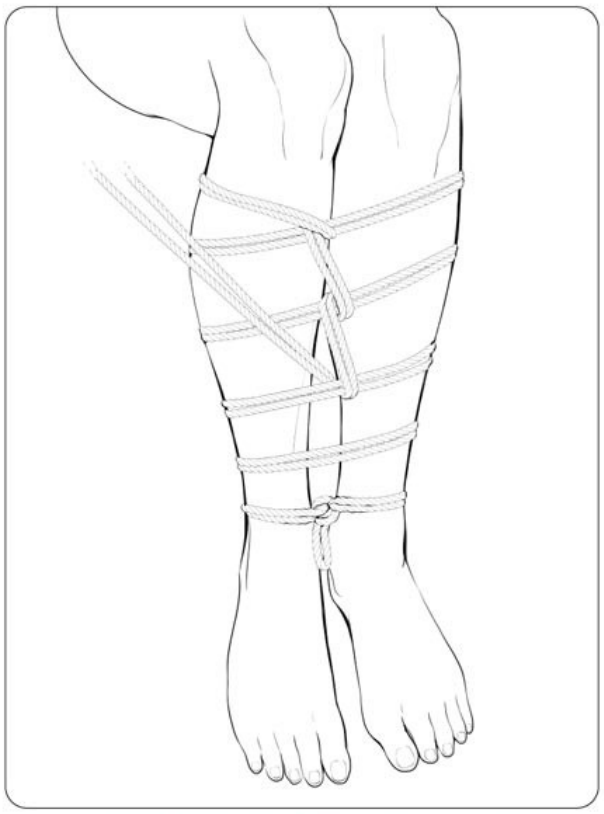
03 結び目が足首に当たらないように、両足の間に置き、両脚を巻くようにしながら上方向へと縛っていきます。

04 膝の方へ縄を巻いていきます。巻く時はふくらはぎにテンションがかかるように引っ張って巻いてください。

05 膝の下まで縄を巻いたら、その下の縄の中央部分に、図のように縄をかけます。テンションが緩まないように注意してください。

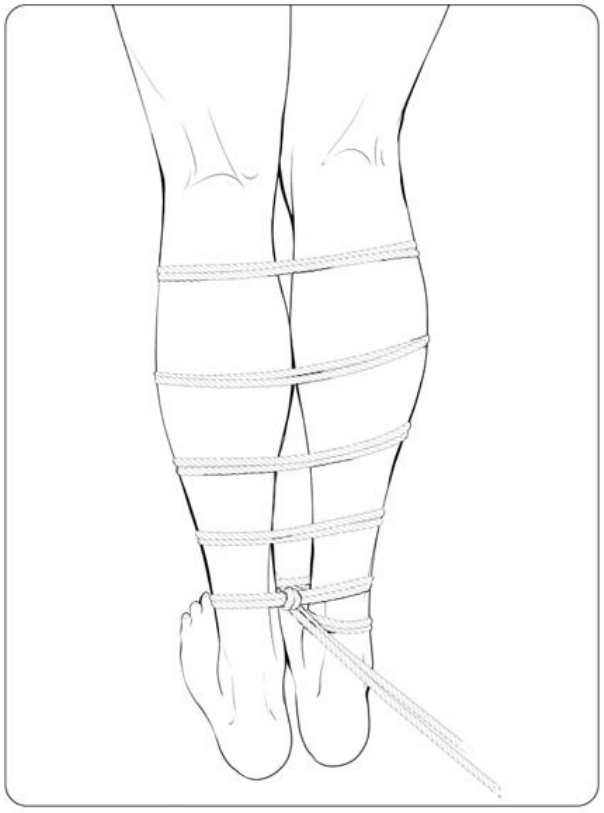


06 かけた縄を折り返し、今度はまたそのすぐ下の縄にかけます。

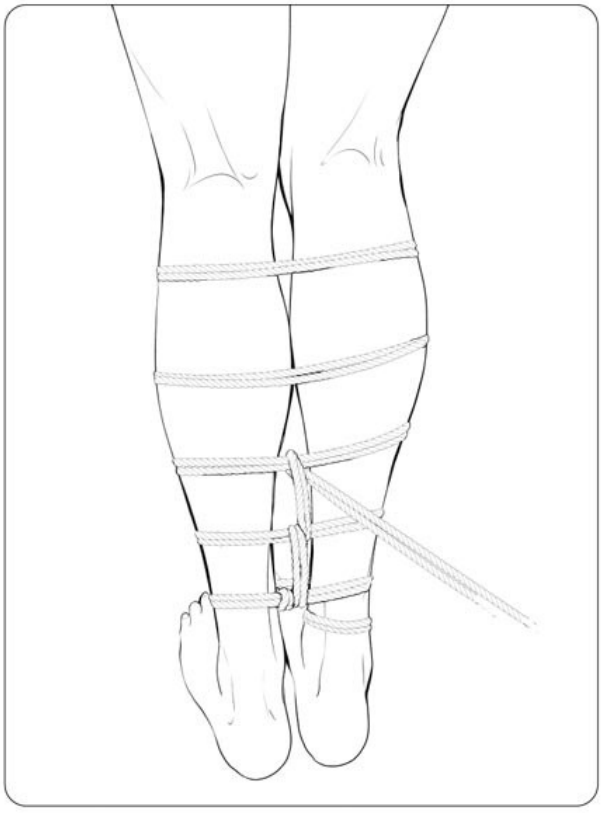


07 折り返した縄を少し上に引っ張って絞り、テンションをかけてから下の縄でまた折り返します。

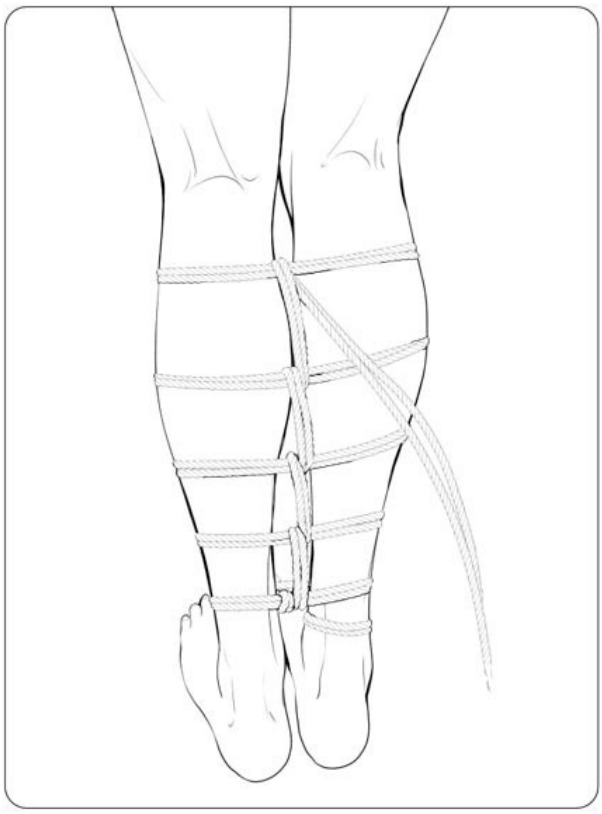
08 同じ事を繰り返しながら、最初に巻いた縄まで進めていきます。



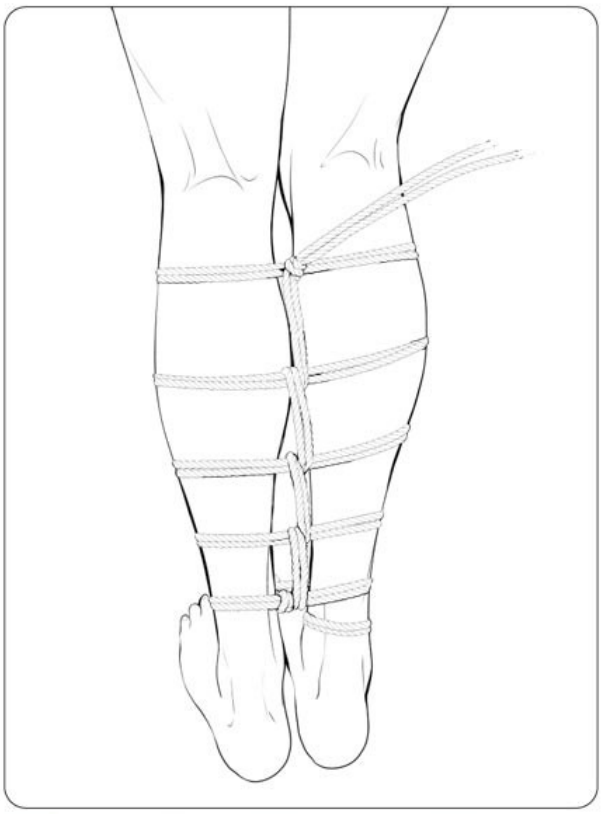
09 余った縄を足首の内側から図のように背面へと回して、一番下の縄に一周させます。縄が余らない場合はここで縄を結んで終了です。



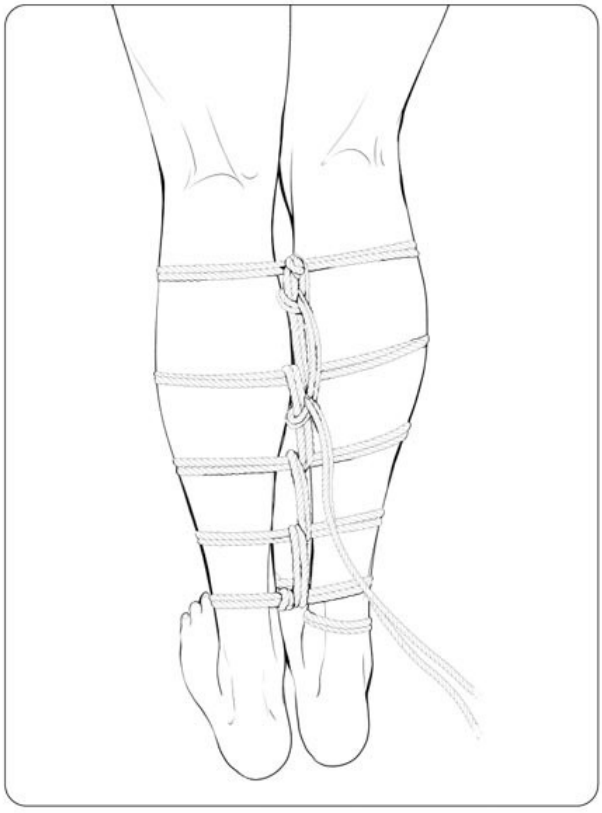
10 余った縄は、両脚の背面側も同じように縄をかけていきます。先ほどとは逆に下から上へかけていくので、絞る時は下方向に絞って下さい。



11 縄を下に引いて絞って上へ、また一周させて絞って……を繰り返しながら、上の縄まで進めていきます。



12 縄が一番上まで来たら、ここで一番上の縄に縄尻を結びつけてとめます。これで縄はもう緩みません。



13 このまま終了しても構わないのですが、余った縄がもし邪魔なようなら、縄を縦の縄にかけて折り返しながら処理してください。

14 余った縄を正面に戻します。余りはもうほとんどないかと思いますので、背面のような処理はせず、縦の縄にかけて二度結び、そのまま終了です。

illustration by 三泊

開脚縛りからの展開

女の子をイカせる調教術：Capter.04

開脚で拘束する①

次に紹介するのは『開脚縛り』の方法です。

開脚縛りは、先ほどの閉脚縛りとは逆に、女の子の意思で両脚を閉じることができなくなります。そのため、女の子の股間は常に無防備な状態になり、後手縛りなどと併用すれば、無抵抗で股間を晒し続ける状況になります。

これは女の子にとって、とても恥ずかしい状況です。

男性の多くは、開脚縛りを「女性器を責めやすい縛り方」だと思っているところがありますが、女の子にしてみれば、脚を閉じられない、恥ずかしい状況にされていることに、おのずとM性を刺激される縛り方なのです。

男性の方は、すぐに女性器を触ったりせず「恥ずかしい」という状況から、Mの世界へと堕ちていけるよう、女の子を導いてあげましょう。

開脚縛りにもさまざまな縛り方がありますが、今回は２つの縛り方を紹介します。最初は椅子の脚に両足を拘束する「椅子開脚縛り」です。

この縛りは文字通り、椅子の脚に女の子の足を固定する縛り方です。この時も、これまでと同じように、男性が誘導する形で、女の子の脚を開いてあげましょう。くり返し書きますが、女の子を誘導することが調教の第一歩なのです。

開いた片方の足首を縛り、余った縄でそのまま椅子の脚と一緒に縛っていきます。ただしこのままだと、動いた時に縄がずれてしまう場合があるので、足首と椅子の脚の間にも閂（P057 狸縛りを参照）をかけて、縄が簡単にずれないようにしっかりと固定します。

また、このまま足首だけ固定してもいいのですが、膝の下にも縄をかけて固定するのもオススメ。拘束箇所が増えることで椅子の脚と女の子

の脚がよりしっかりと固定され、拘束感が増し被虐心も強くなるのです。

ただし膝の辺りに縄をかける時は、膝の部分と膝の裏を縄で圧迫しないように注意してください。

足首と膝の下を椅子の脚に拘束したら、片脚の拘束は完成です。同じ方法でもう一方の脚も拘束しましょう。

ここで注意したいのは、縛ることに夢中になって、作業的にならないようにするということです。S側が縛ることに夢中になり作業的になると、女の子の気持ちが冷めてしまうからです。そのため、ただ作業的に縛るのではなく、女の子に声をかけながらコミュニケーションをとったり、縛っている間も身体を触るなどして、女の子が気持ちを高められるようにしてあげてください。

またこの体勢は、女の子の性器が丸見えになっているからといって、いきなり股間に触るのは止めましょう。

先にも書きましたが、開脚縛りは女の子のM的願望を刺激できる、恥ずかしい縛り方なのです。せっかくそのような状況にあるのですから、いきなり女性器を触ったりせず、その状況をより恥ずかしく感じるように言葉で責めたり、股間の周辺を指先で撫でるなどして、じらすように責めたほうが、女の子の興奮を高めることが出来るのです。

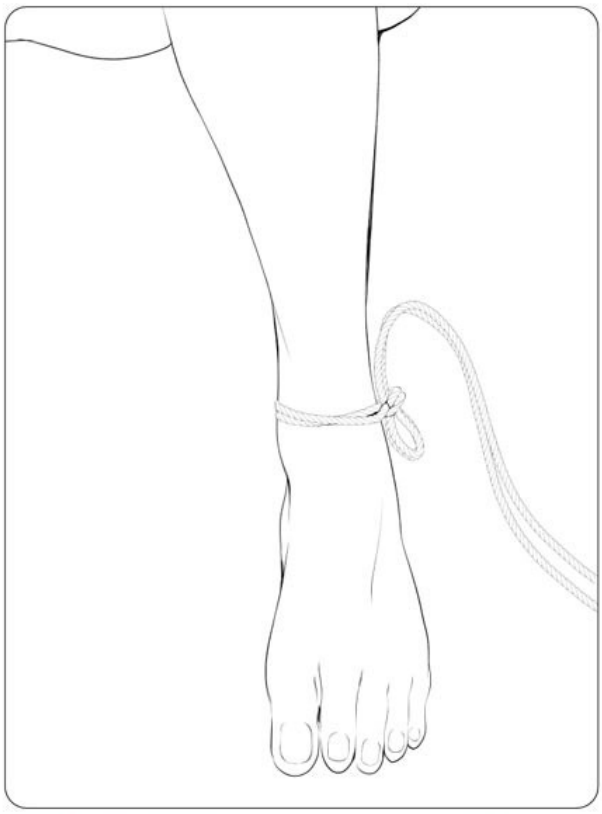
S側の役目は、女の子がマゾヒスティックな羞恥心に浸れるように責め、気持ちを高めてあげることです。

開脚縛りで女の子を拘束する場合、前に紹介したような、後手縛りにしておくと、抵抗できないという状況が強くなり、より女の子のM性を刺激します。

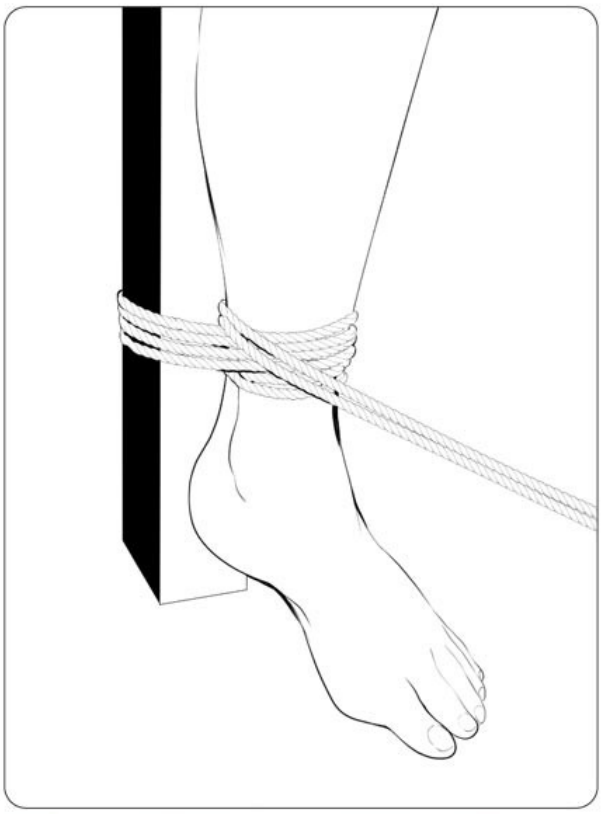
その場合も、いきなり女性器を触ったり、乳首をつまんだりするのではなく、乳房を責めるのであれば、手のひらで乳房にやさしく触れたり、あえて乳首を避けて乳房を揉んだりしましょう。

乳首や女性器を責めるのは最後にとっておいたほうが、焦らされることで責められる側の女の子のテンションも上がり、より被虐の興奮を高めることがきるのです。

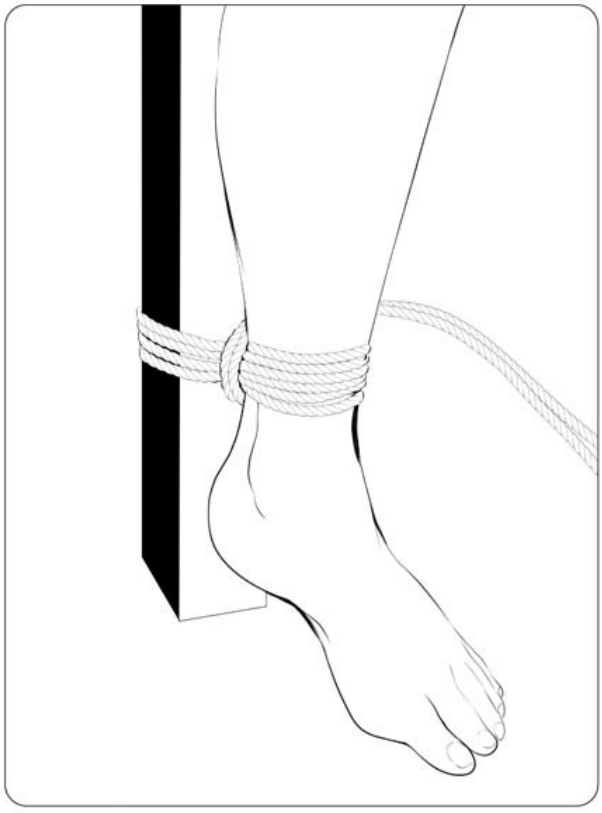
また責める際は、女の子の正面ではなく、後ろ側に立って行うのも効果的です。



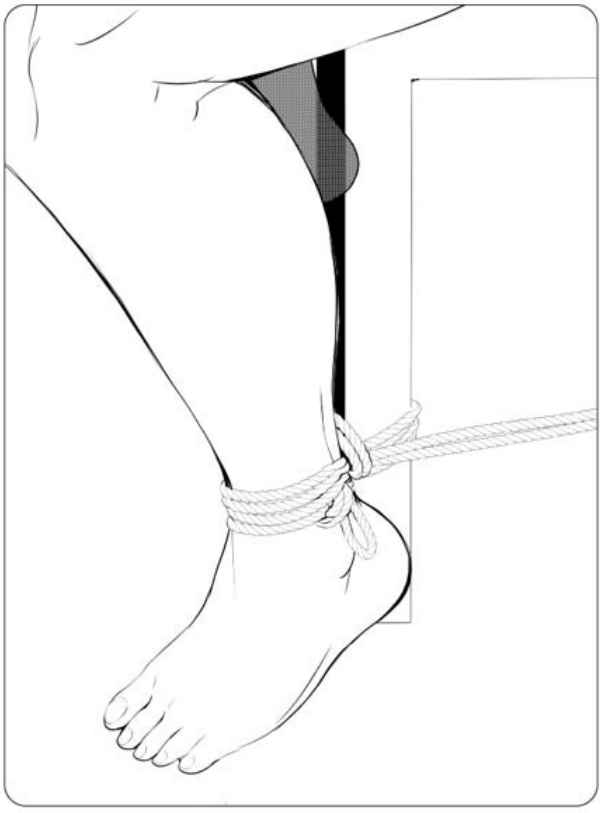
01 両脚を椅子の脚の外側の位置まで開かせ、閉脚縛り同様、足首を本結び（P049 参照）で縛ります。



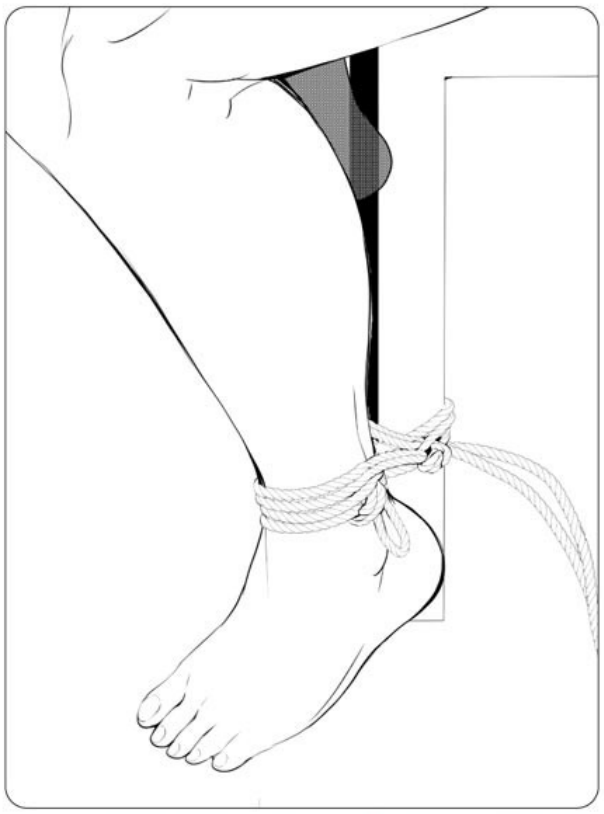
02 今度は椅子の脚と一緒に足首を縛ります。二周ほど縄を巻いたら縄を椅子の脚と足首の間から出します。



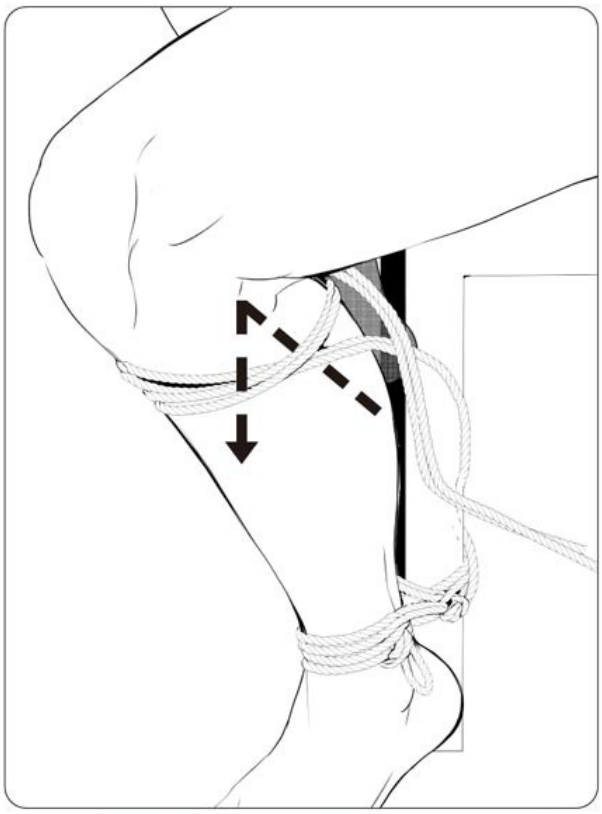
03 椅子の脚と足首を一緒に巻いた縄に、先ほど出した縄をかけて折り返します。こうして閂をかけることで足首と椅子の脚を固定します。



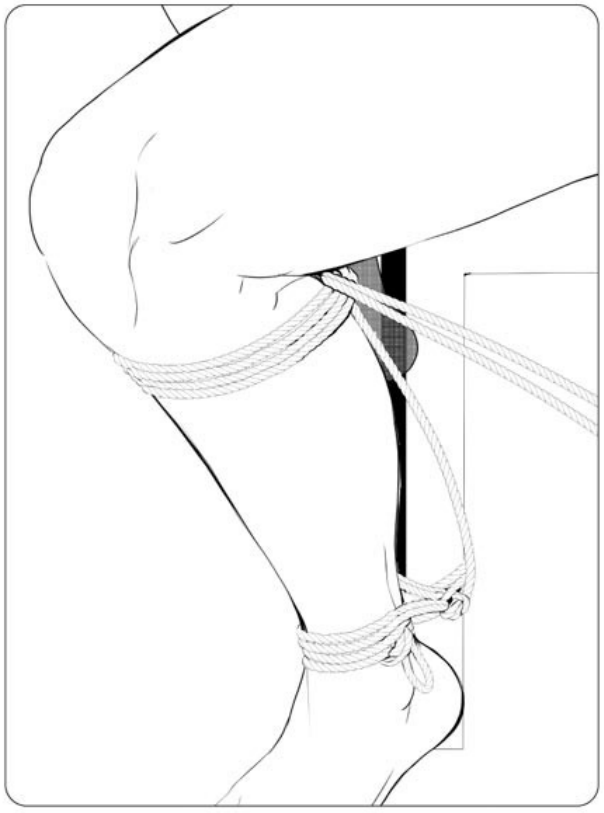
04 折り返して閂を入れた縄を、足首に巻いた一番上の縄に一周させて結びます。



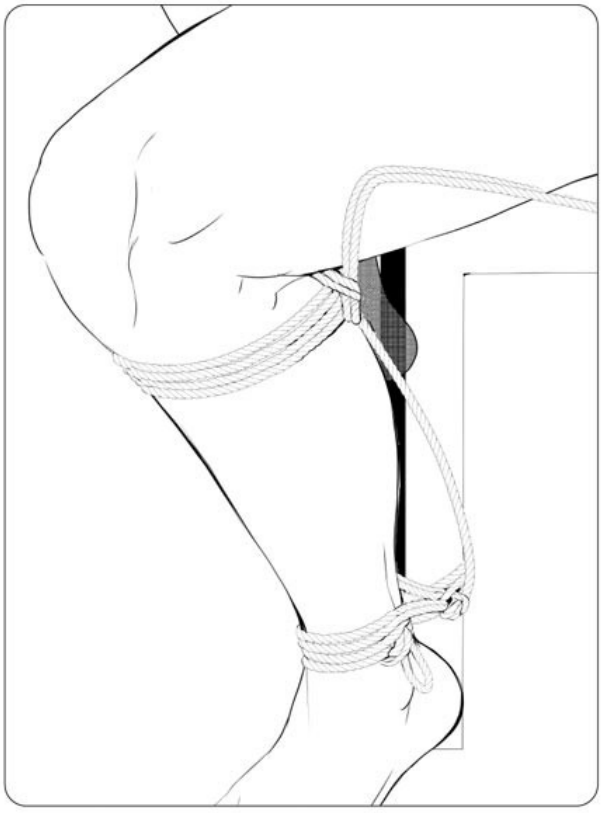
05 先ほど結んだ縄をもう一度結びます。縄をしっかりと締めれば、足首と椅子の脚は固定されます。



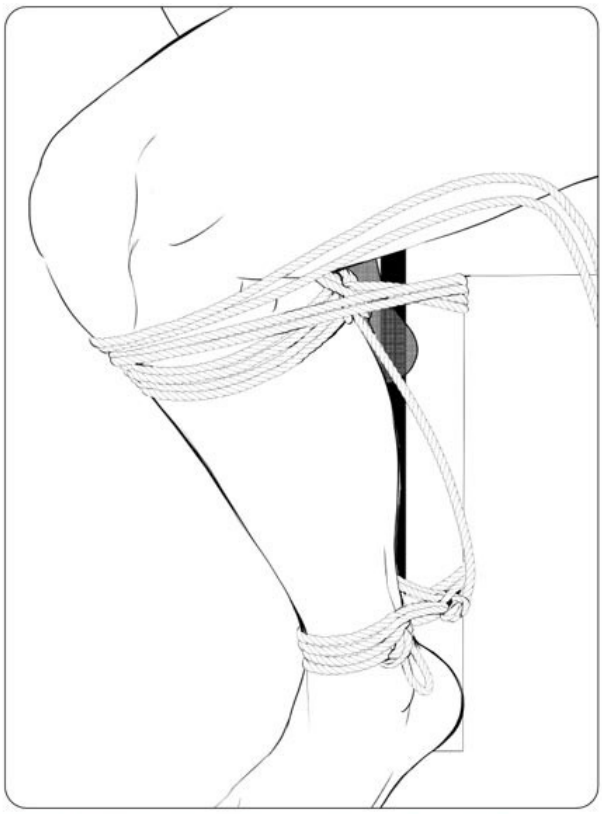
06 今度は余った縄を膝の下に縄を二周させます。そして縦の縄と膝下の縄の下へと縄を通します。



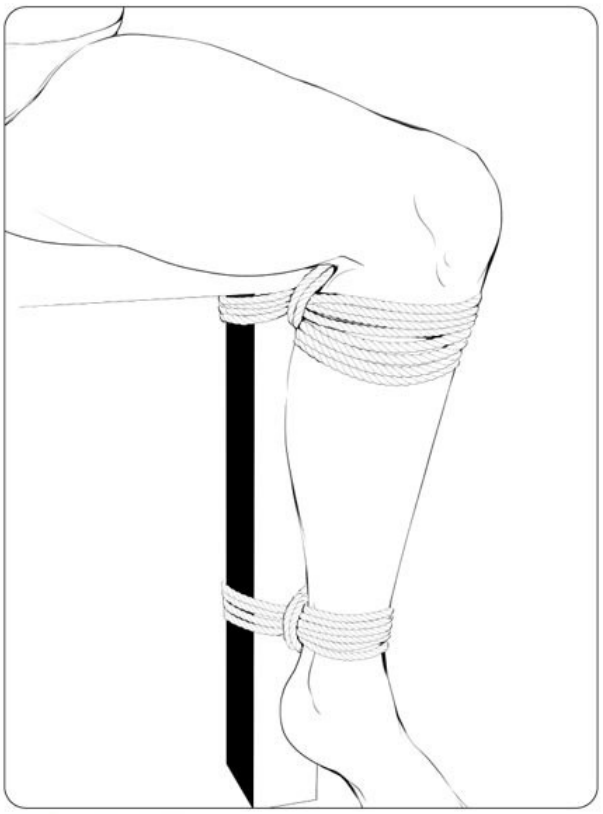
07 縄を通した状態です。これで足首から縦に走る縄と、膝下に巻いた縄がまとまりました。ここからさらに結んで固定していきます。



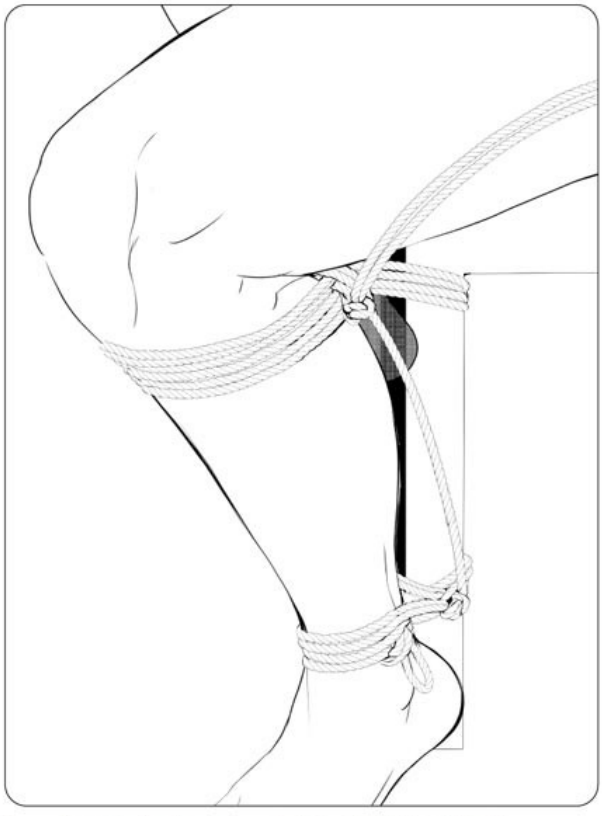
08 縦に走る縄に縄を一周させて結びます。



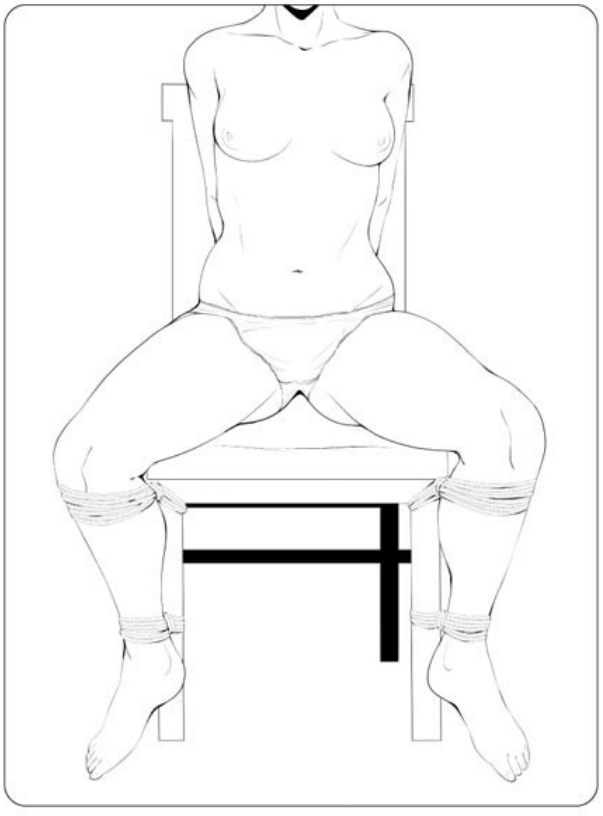
09 今度は脚と椅子の脚に縄を巻いていきます。縄を一周させ、図の位置まで縄を運びます。



10 先ほどの図２、図３と同じ要領で、脚と椅子の脚の間に縄を通して折り返し、閂をかけます。



11 こちらも図４．図５と同じ要領で縄を結んでいきます。これで脚と椅子の脚はしっかりと固定されました。



12 もう片方の足も同じように拘束して、開脚縛りの完成です。

illustration by 三泊

開脚で拘束する②

開脚縛りの二つ目は、M字開脚での縛り方です。

M字開脚縛りには、脚だけを縛るパターンと、手首を同時に拘束する縛り方など複数のバリエーションがありますが、ここでは足首の外側で手首を一緒に拘束する方法を紹介します。

M字開脚縛りは椅子開脚縛りとは違い、椅子の上はもちろん、椅子を使わなくても開脚状態で拘束することができます。ソファに座らせて縛ったりベッドに仰向けに寝かせた状態で縛り、そのままバイブ責めや性行為を楽しむことができます。

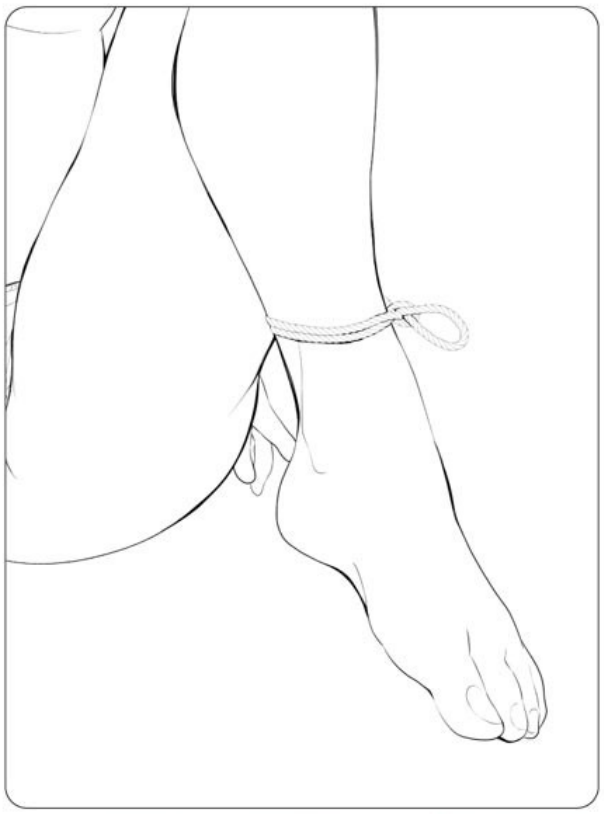
縛った体勢のままでうつぶせにすれば、後背位での性行為も可能ですし、丸出しになったお尻をスパンキングすることもできます。

ただし後背位で女の子を責める場合は、女の子が両手を使えない状態になるので、柔らかいベッドの上などで行ったほうが負担が減ります。その場合、長時間無理な体勢でいると体への負担が大きいので、あまり長い時間は縛ったままにせず、女の子の様子を見ながら、プレイをするようにしましょう。縛られて被虐心に浸る女の子の心身の状態をしっかり把握しておくことも、責める側の大事な努めです。

ここで紹介しているＭ字開脚縛りは、手首も一緒に拘束する縛り方です。また先の椅子開脚縛りよりも足を大きく開き、恥ずかしい部分を晒すことになる縛り方なので、女の子にとっても、より強く羞恥心を感じる縛り方で、逆にいうとM心がくすぐられるのです。責め手のＳ男性はそんな女性心理を理解し、その状況を楽しみながら、じっくり責めてあげましょう。

またM字開脚縛りによる手足の拘束は、それだけ体の自由が効かないということでもあります。椅子などに拘束することも可能ですが、その場合は、女の子が暴れて椅子ごと倒れないように、身体を支えるなどの配慮が必要です。また手首の痺れや鬱血にも注意が必要です。

縛られている女の子は、自分の身を守ることができません。そのため、男性が女の子の安全面を確認しながら縛ってあげることが大切です。



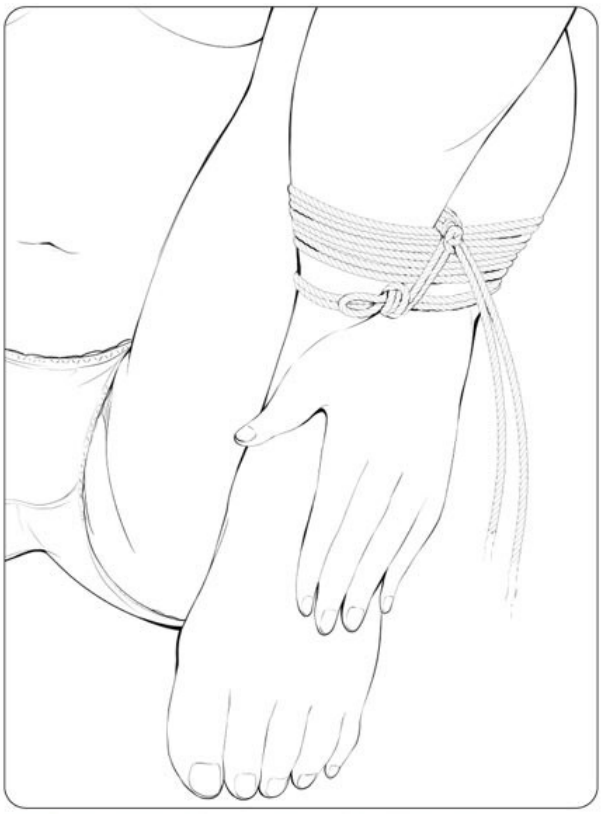
01 閉脚縛りや椅子開脚縛りと同様に、片方の足首を本結び（P049）で縛ります。縛るのはくるぶしの少し上です。

02 足の甲に手を乗せ、足首と手首を一緒に縛ります。この時もくるぶしより上、手首の骨より肘側を縛ります。

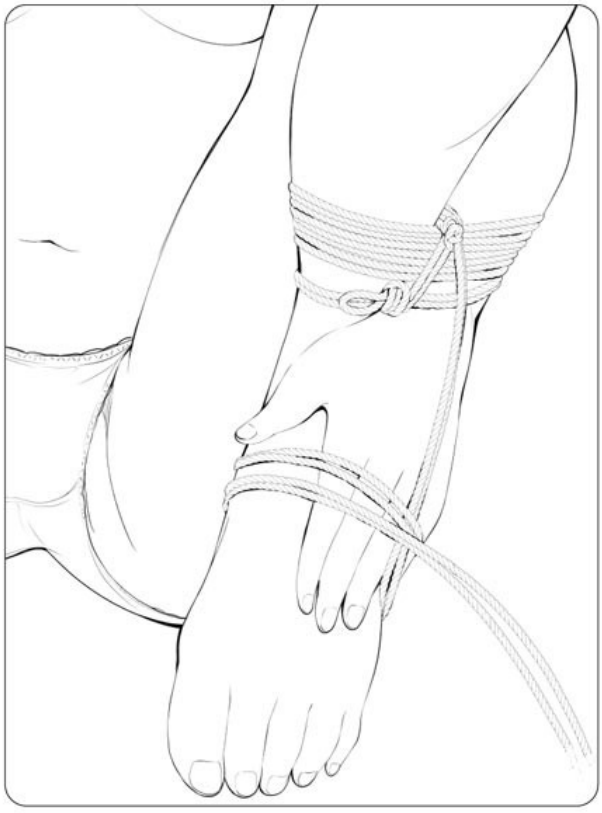
03 そのまま四周ほど、足首と手首に縄を巻いていきます。あまりきつく縛り過ぎないように注意しましょう。

04 巻いた縄を奥から正面へ、足と腕の間から通します。

05 縄を手首と足首を縛った縄に一周させて閂をかけ、さらに閂をかけた縄に一周させます。



06 ここで一度結んで、縄がゆるまないようにします。これで足首と手首は完全に固定されました。



07 このままでもいいのですが、より拘束感を出すために、今度は足の裏と手の甲を一緒に縛ります。

08 縦の縄と手足に巻いた縄の内側へ縄を通して折り返します。

09 手足に巻いている縄に結んで固定します。あまりきつく縛ると辛いので、余裕をもって縛りましょう。

10 余った縄は縦の縄に巻きつけて処理ます。

11 もう一方の足も同じように縛り、余った縄を処理したら、M 字開脚縛りの完成です。女の子は両足を開いたままの恥ずかしい格好になります。

illustration by 三泊

女の子をイカせる調教術 | Chapter. 05

実践緊縛術「ベッドへの拘束」

Bondage method for giving female orgasm

女の子の身体の自由を完全に奪う
ベッド拘束プレイ
様々なプレイに応用できる
方法を紹介します

illustration by ありまなつぼん

ベッド拘束の準備

女の子をイカせる調教術：Capter.05

ベッドに固定場所を作る

ここでは女の子をベッドに拘束する縛り方を紹介します。

ベッドへの拘束にも様々な方法があります。四本の脚があるベッドであれば、そこに縄を結びつけて手足を拘束することができますし、病院のベッドのように、ヘッドボードとフットボードが格子状になっているものであれば、そこに縄を結びつけて拘束することができます。

ただし、ホテルなどでプレイをする場合、そうした拘束しやすいベッドばかりではありません。そこで最初に、固定場所がないベッドへ縄を固定するための、場所作りから紹介します。

ベッドと床に隙間がある場合、縄をこの隙間に通して一重させる形で、固定場所を作ります。縄を一周させて縛ることで、そこに手足を縛った縄を固定させることができるのです。

縛り方は次のページから図説で紹介していきますが、縛り方のポイントとしては、ベッドに一重させた縄をできるだけきつく縛るということです。縄を結ぶ時も、テンションが緩まないように注意しながら結んでください。縄にしっかりとテンションがかかっていれば、女の子がプレイ中に暴れても、縄が緩んだり外れたりすることはありません。

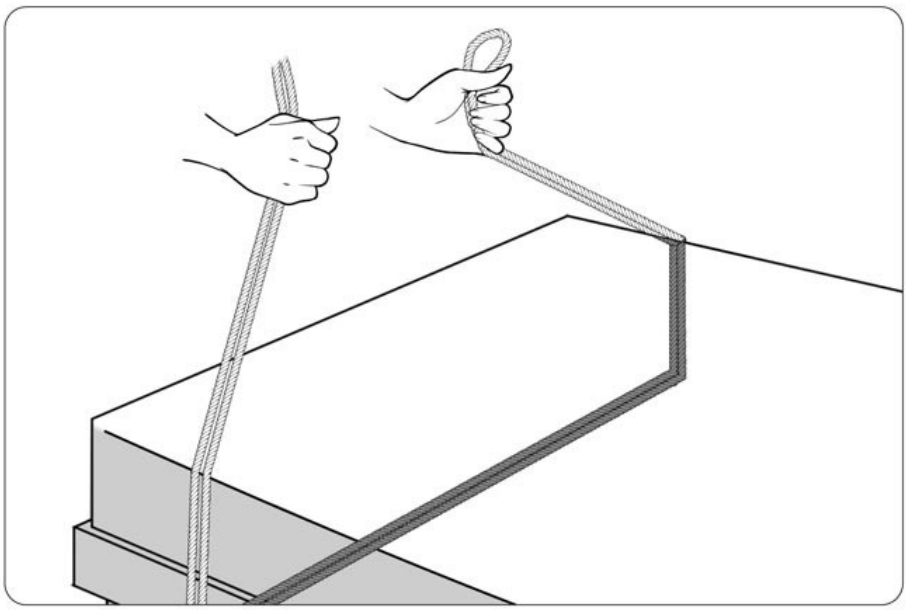
固定用の縄は、ベッドの上下にかけるといいでしょう。こうすることで、上の縄で両手を、下の縄で両足を拘束することができます。

また固定する縄の場所を変えれば、様々な体勢に女の子を拘束することもできます。

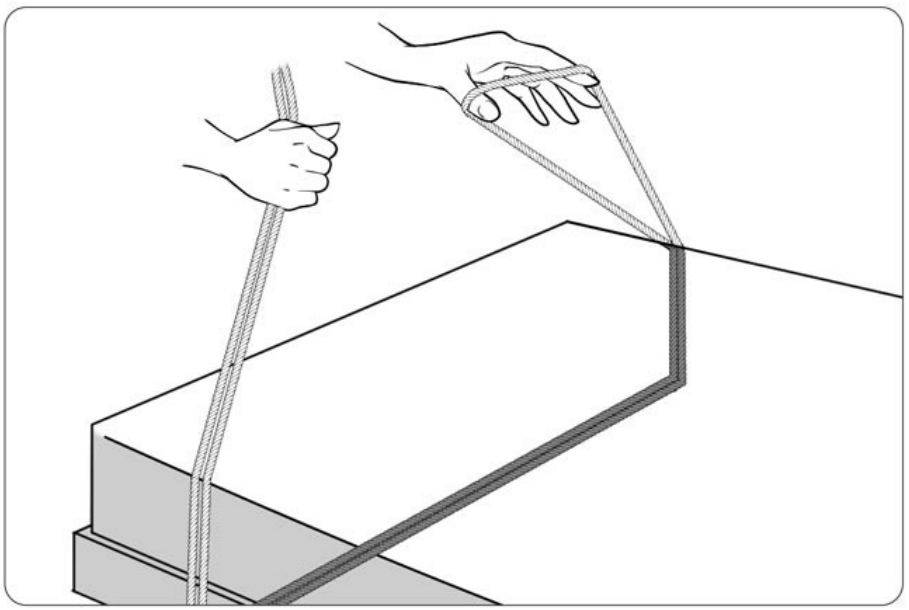
もし下に隙間がないタイプのベッドでも、マットレスとベッドが分離していれば、マットレスに固定場所を作ることも可能です。

ヘッドボードのあるベッドの場合は、同じ方法でヘッドボードに縄をかけて固定場所を作ることもできます。

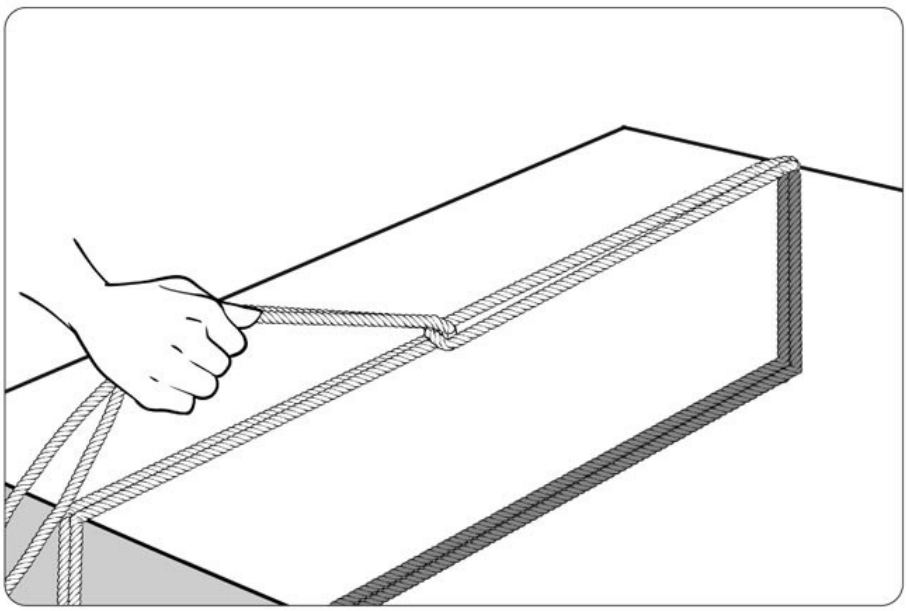
01 ベッドと床の隙間に縄を通し、縄の両端を持ちます。隙間がない場合は、マットレスとベッドの間に縄を通してください。

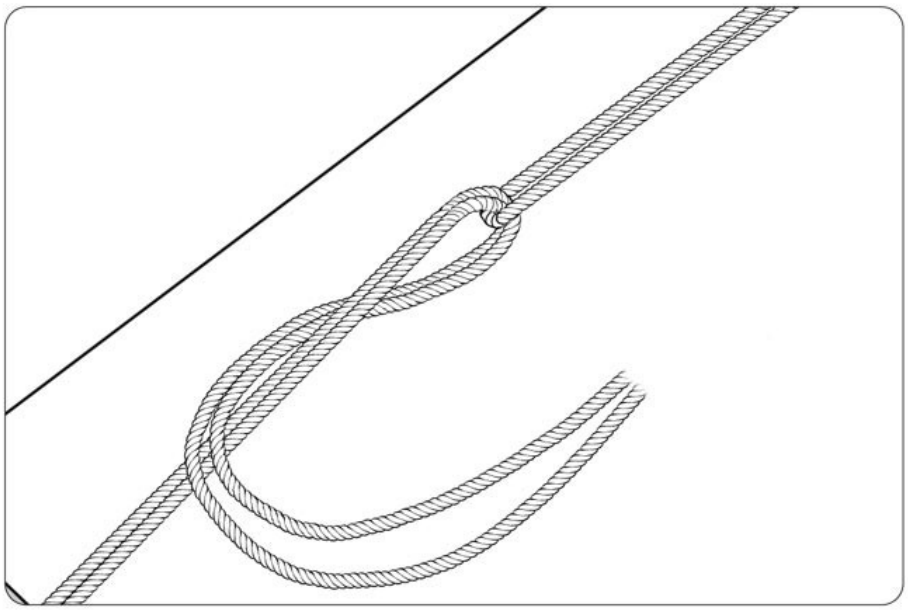


02 縄の先端のほう（縄頭）を図のように指先で開き、その間に縄尻を通します。

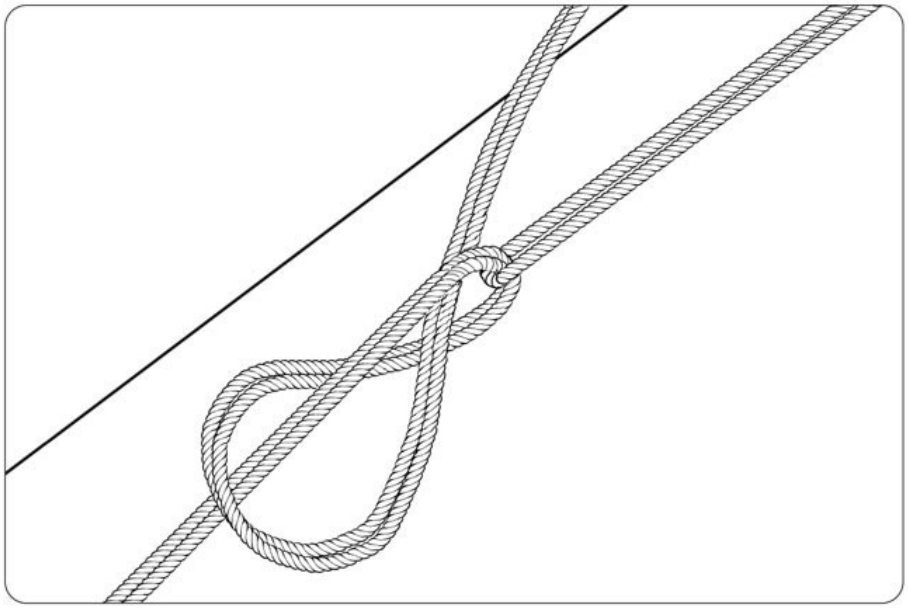


03 縄頭の間を通したら、図のように縄を折り返します。縄が緩まないよう、かなり強めに引っ張ってテンションをかけましょう。

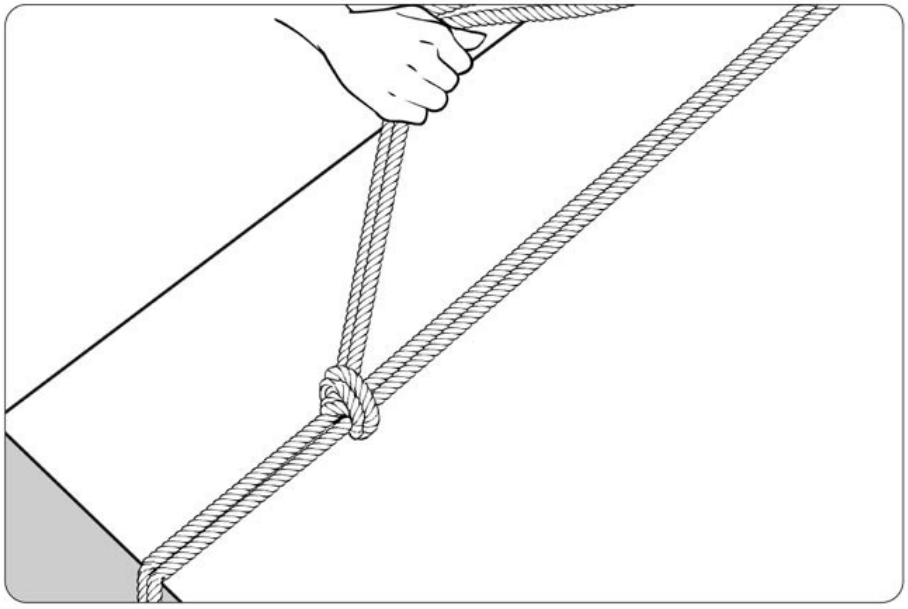




04 折り返した縄を、図のように縄にかけて輪を作ります。テンションが緩まないようにしながら行いましょう。

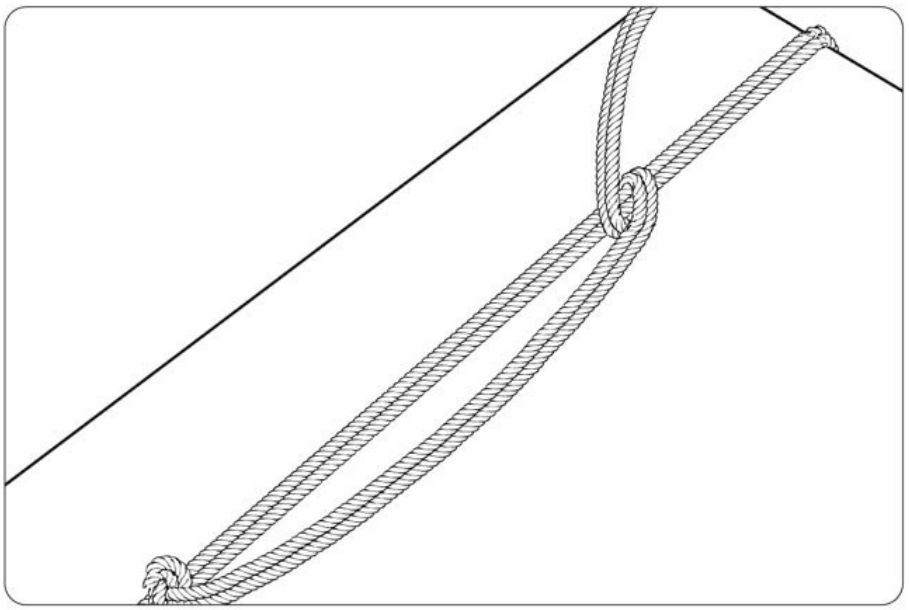


05 上の輪の中に折り返した縄を通して、きつく結びます。この時も縄のテンションをキープしましょう。またこの時、上の輪に下から上へと縄を通すと『8の字結び』になります（より解けにくくなるので、そちらでもOKです）。

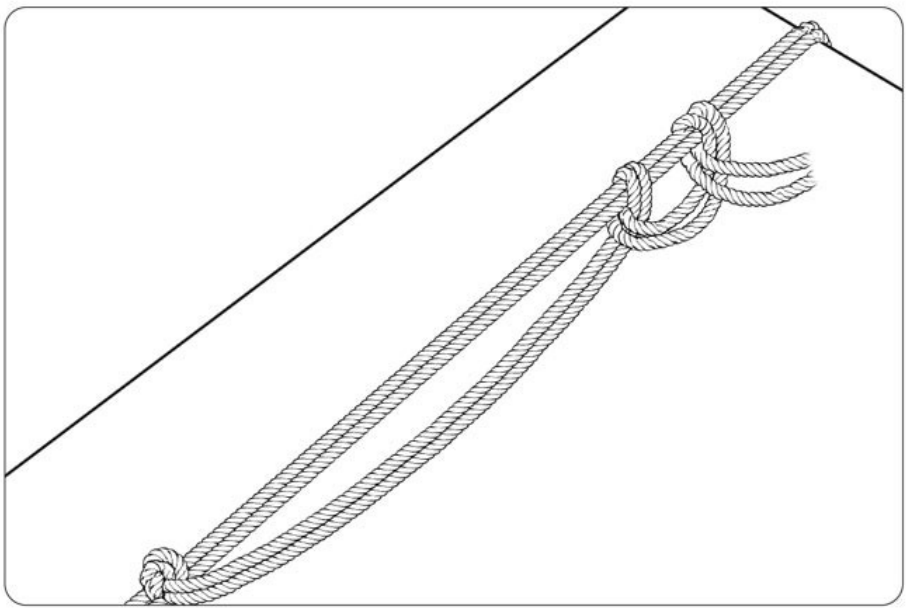


06 これで縄は固定されました。今度は余った縄の処理の仕方です。

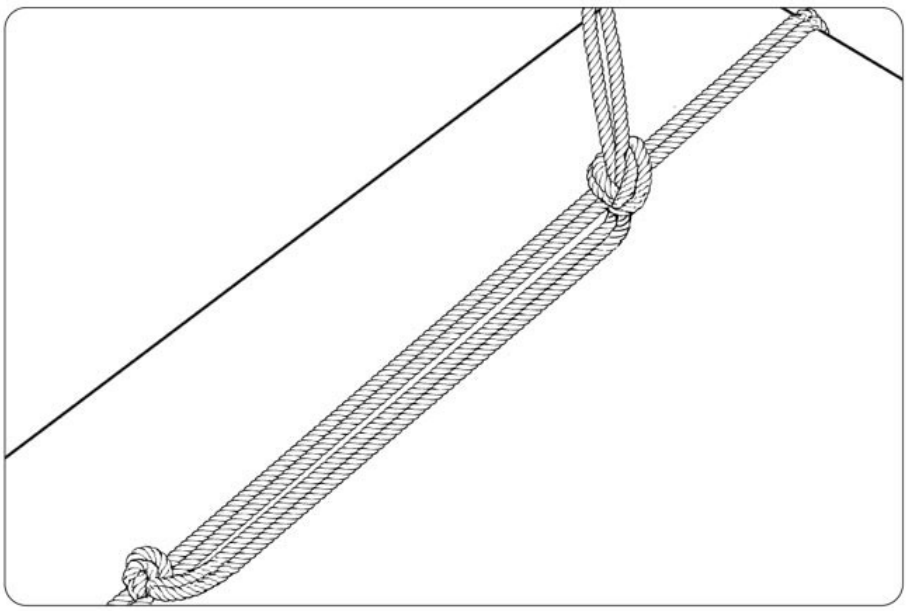
07 縄を右側に進め、程良い長さの所で、縄を巻きつけます。図のように、巻きつけてできた輪の内側に縄を通して、進行方向に縄を進めます。

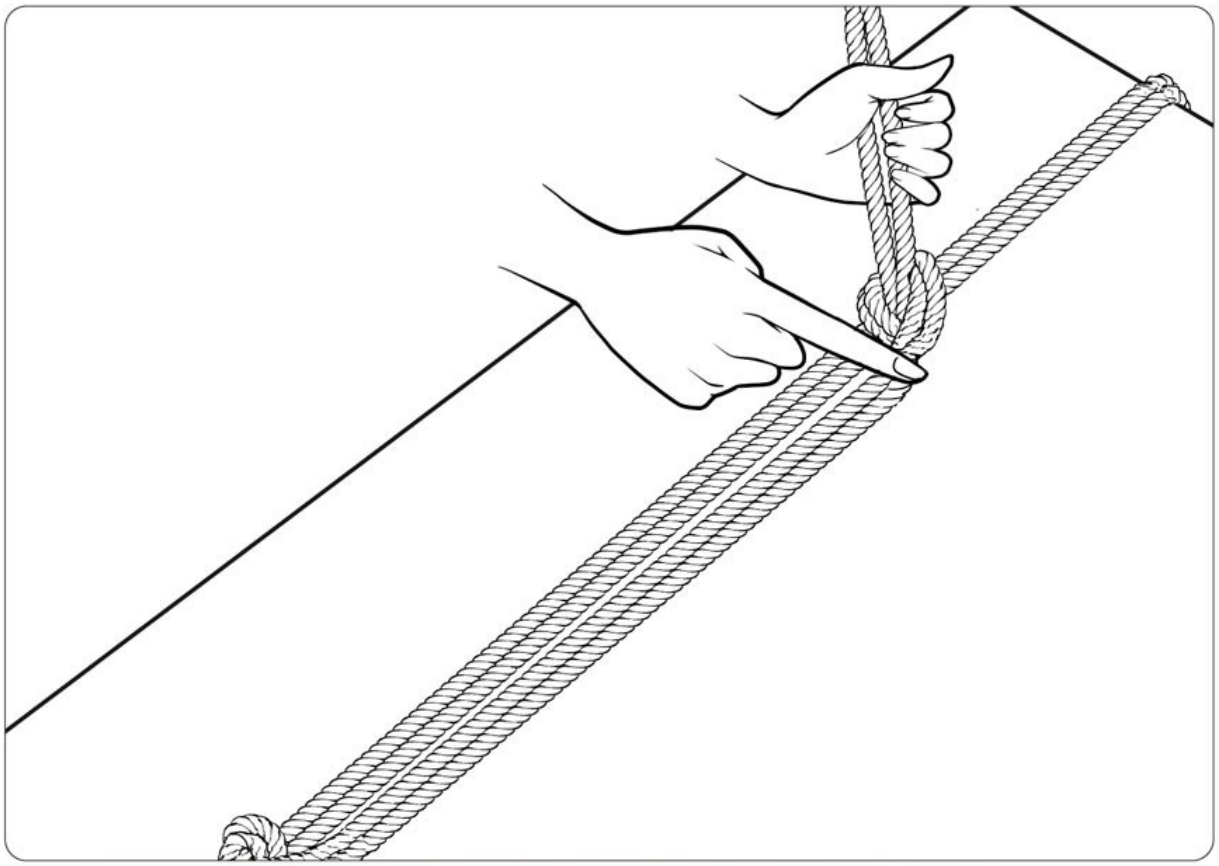


08 さらに右側に同じ工程を行います。「輪の内側から縄を出す」という流れです。

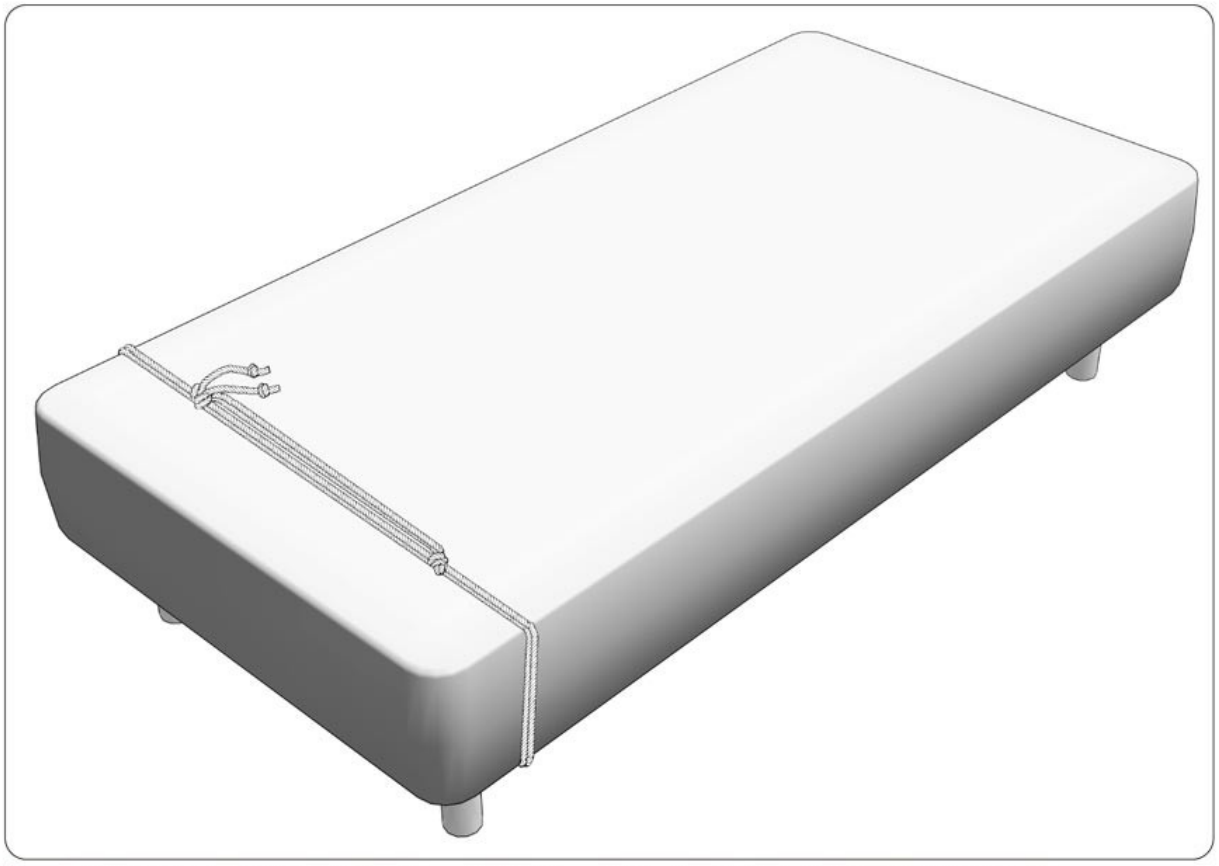


09 そのまま余った縄（縄尻）のほうを強く引きます。すると、縄と縄の間に、余った縄が挟まれた格好になります。これでこちら側の縄も固定されました。





10 結び目を指で押さえながら、進行方向とは逆に縄を引っ張り、巻いた縄同士がしっかりくっついて挟み込むように留めます。これでもうこの縄は動きません。



11 これで固定用の縄は完成です。さらにベッドの反対側にも同じ要領で固定用の縄を作りましょう。そうすることで、女の子の両手足を拘束できるようになります。

大の字縛りからの展開

女の子をイカせる調教術：Capter.05

大の字に縛る

ベッドへ拘束する準備ができました。次は女の子を『大の字縛り』にします。この縛り方は体に縄をかけなくても、精神的に強い拘束感を与える事ができる縛り方です。なぜなら両手足を拘束することで女の子の側が『しかたない』という言い訳ができるからです。

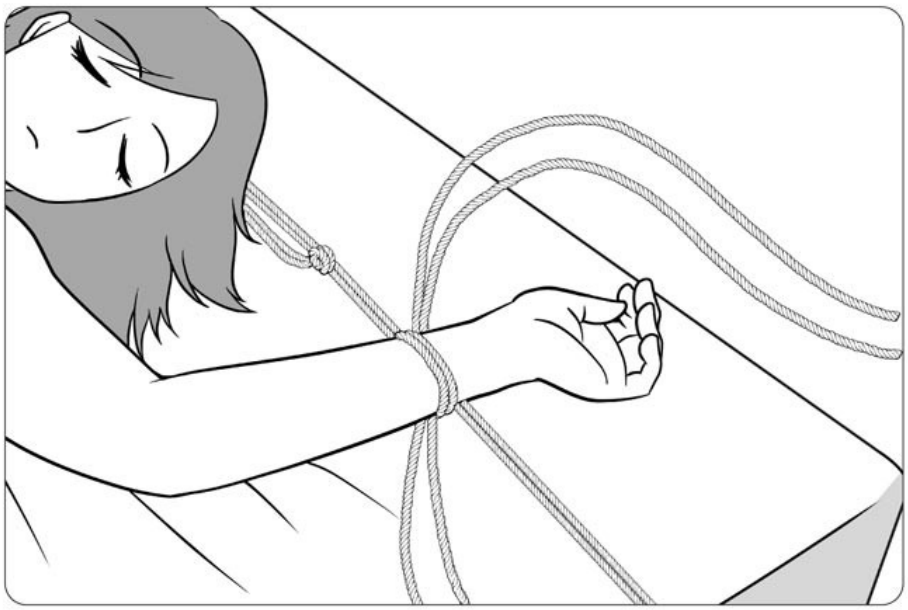
これまで執拗に書きましたが、そのような女性心理をより効果的にするため、女の子自身の意思でベッドに寝かせるのではなく、縛り手が導いてあげましょう。もちろん縛っていく時も、女の子が自分から手を差し出したり、両足を開くというよりも、縛っていく中で自然と大の字にされていくような流れのほうが、女の子はより興奮できます。そのためにも、女の子には大の字に縛るとは言わずに縛っていくと、とても効果的です。

大の字に縛る時は固定する縄の長さがポイントです。

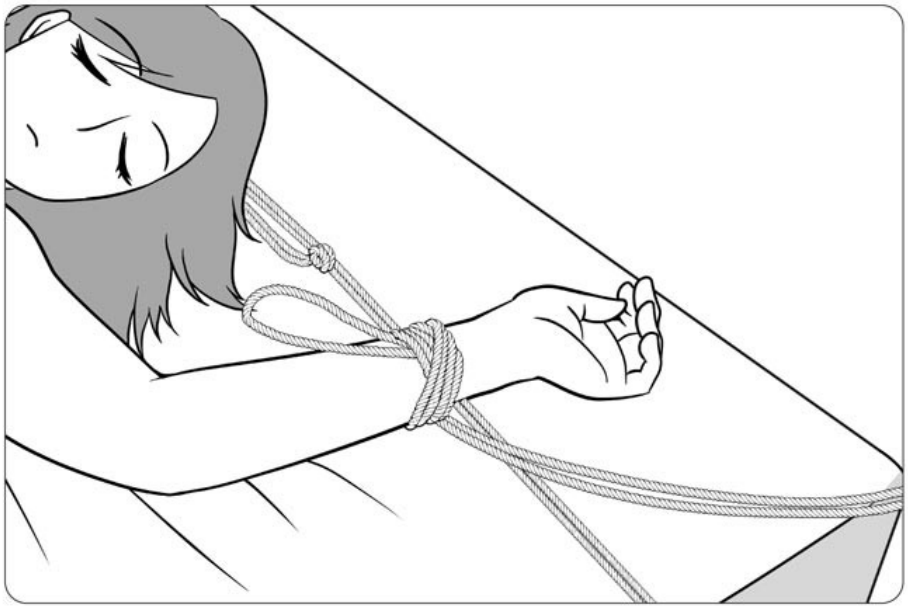
縄を少し長めにとって余裕をもたせれば、女の子は拘束されながらもある程度手足を動かすことができます。動けるけれど逃れられないという状況です。逆に縄に余裕を作らず、両手足が張るように固定すれば、拘束感をより強く味わうことができます。どちらがいいかは好みですし、その後のプレイの展開にもよりますので好みの方法で拘束しましょう。

また両足の角度は女の子の身体の柔らかさなどを配慮して縛るようにしましょう。もちろん大きく脚を開いて拘束したとしても、すぐに女性器を触るようなことはせず、焦らしながら責めます。

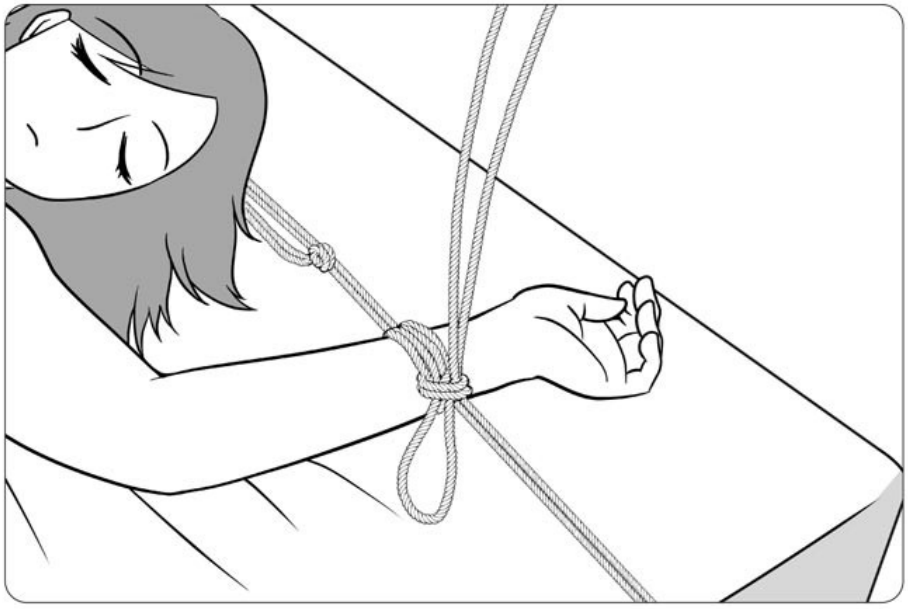
ベッド拘束では手足を縛る時、あまり難しい縛り方はせず、すぐに解けるような縛り方が適しています。何かあった時にすぐ開放できますし、プレイの途中で体位やポーズを変えて楽しみたい時にも、手間をかけずに縄を解くことができ、女の子に集中できるからです。



01 手首に縄頭側の縄を二周させます。縛る場所は、手首の骨が出っ張ってる部分の少し下で、きつく巻かないようにしてください。

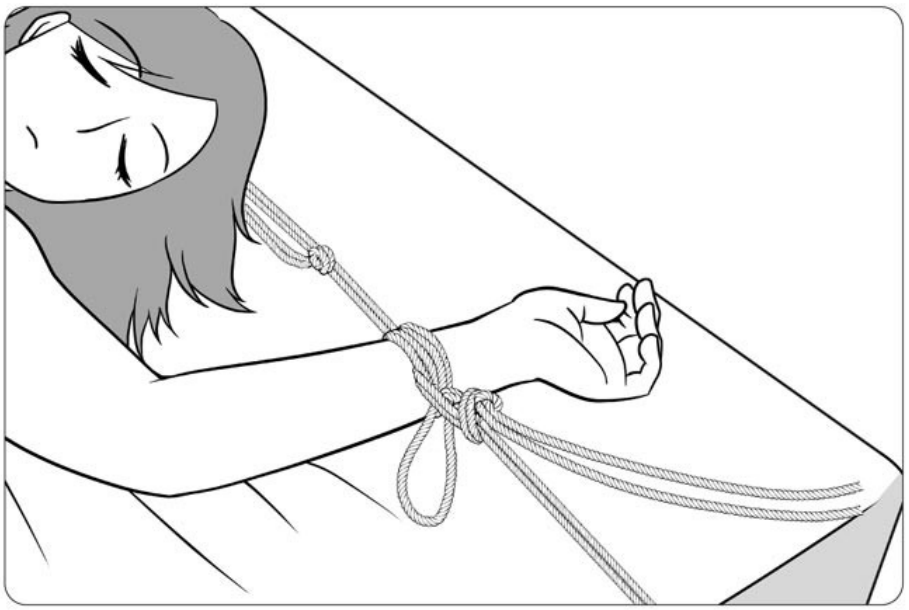


02 二周させた縄の内側に、縄頭を上から下に通します。

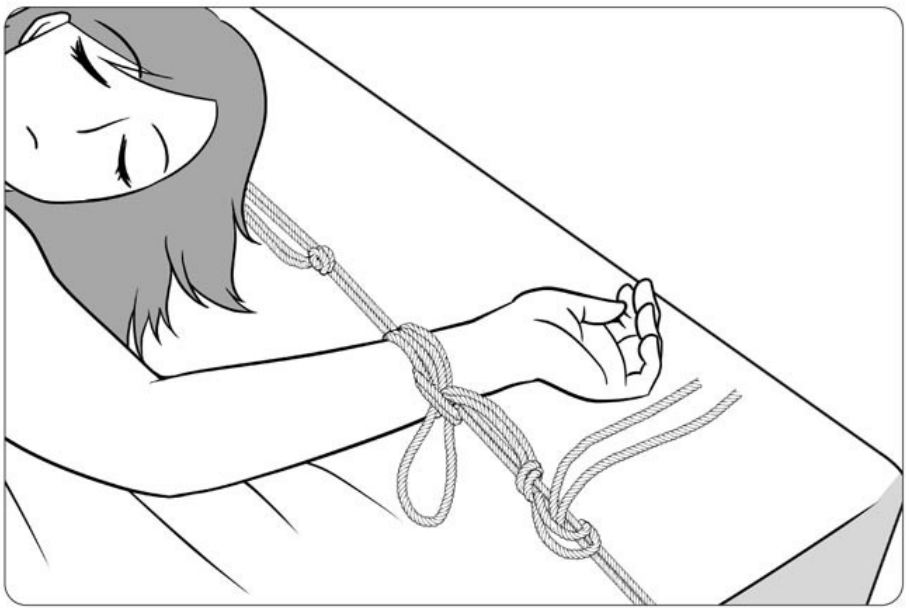


03 縄頭と縄尻側の縄を結んで固定します（本結び）。縛った後に指が入る余裕があるか、しっかり確認してください。

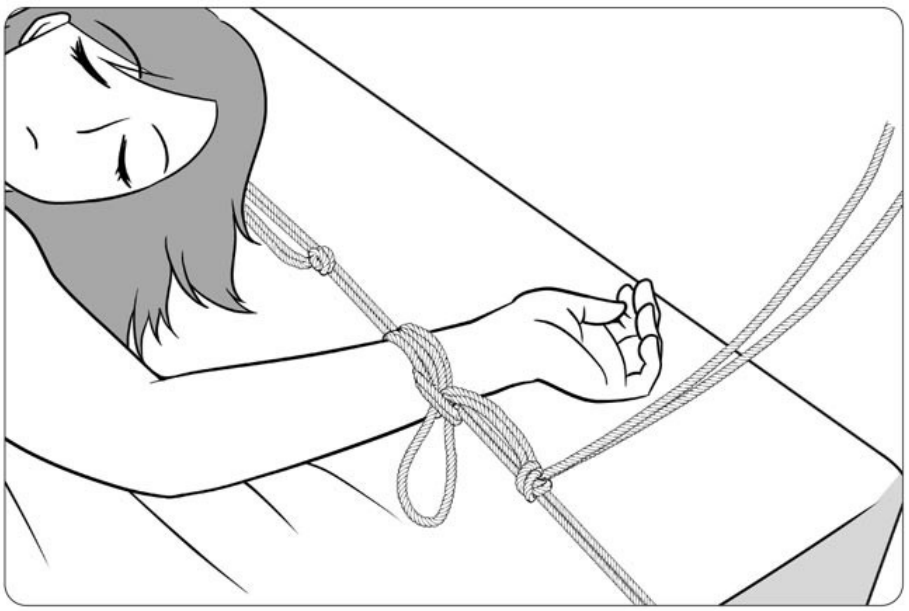
04 固定用の縄に手首の縄を結びつけます。手首と結ぶ場所との距離によって、腕の可動範囲が変わります。これは好みで決めてください。

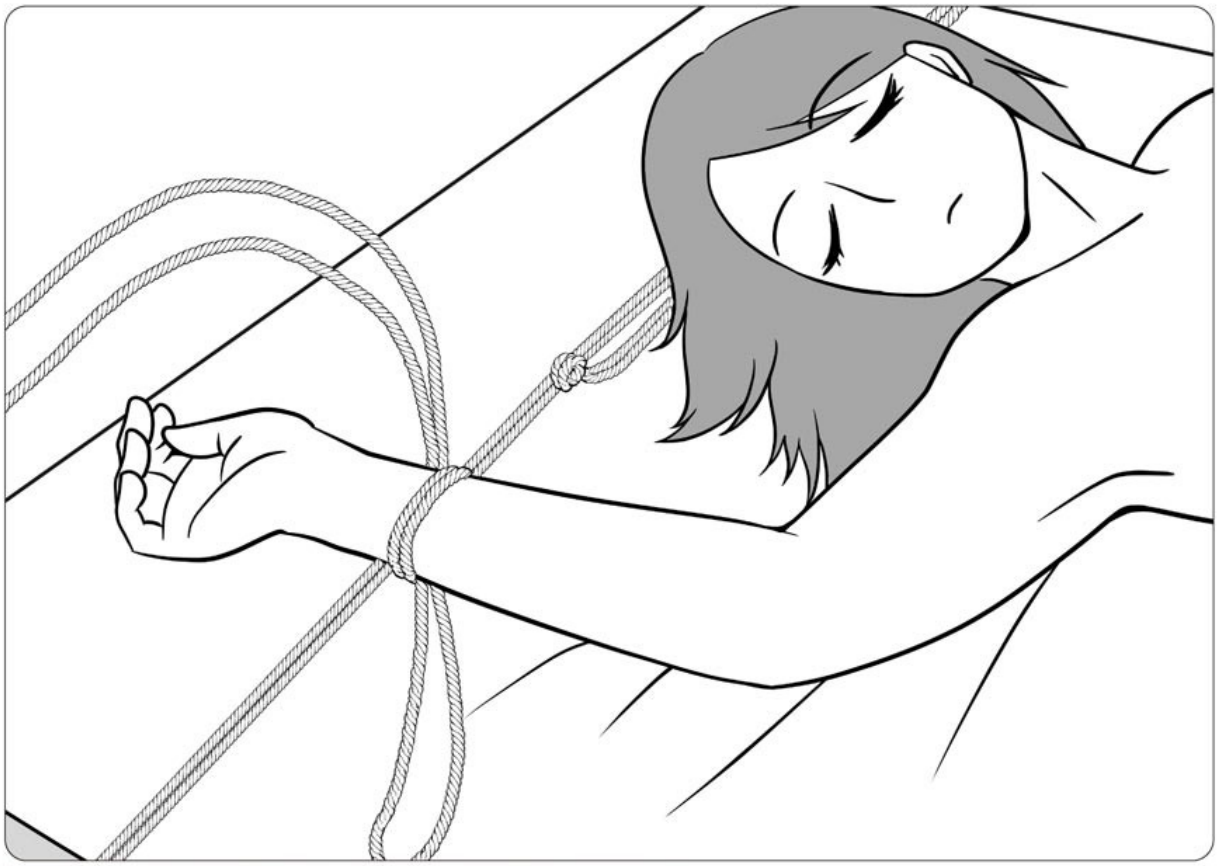


05 緩みが心配な方は、もう一度結びましょう。やり方は「ベッドに固定場所を作る（P095～096）」の図07～図10と同じです。

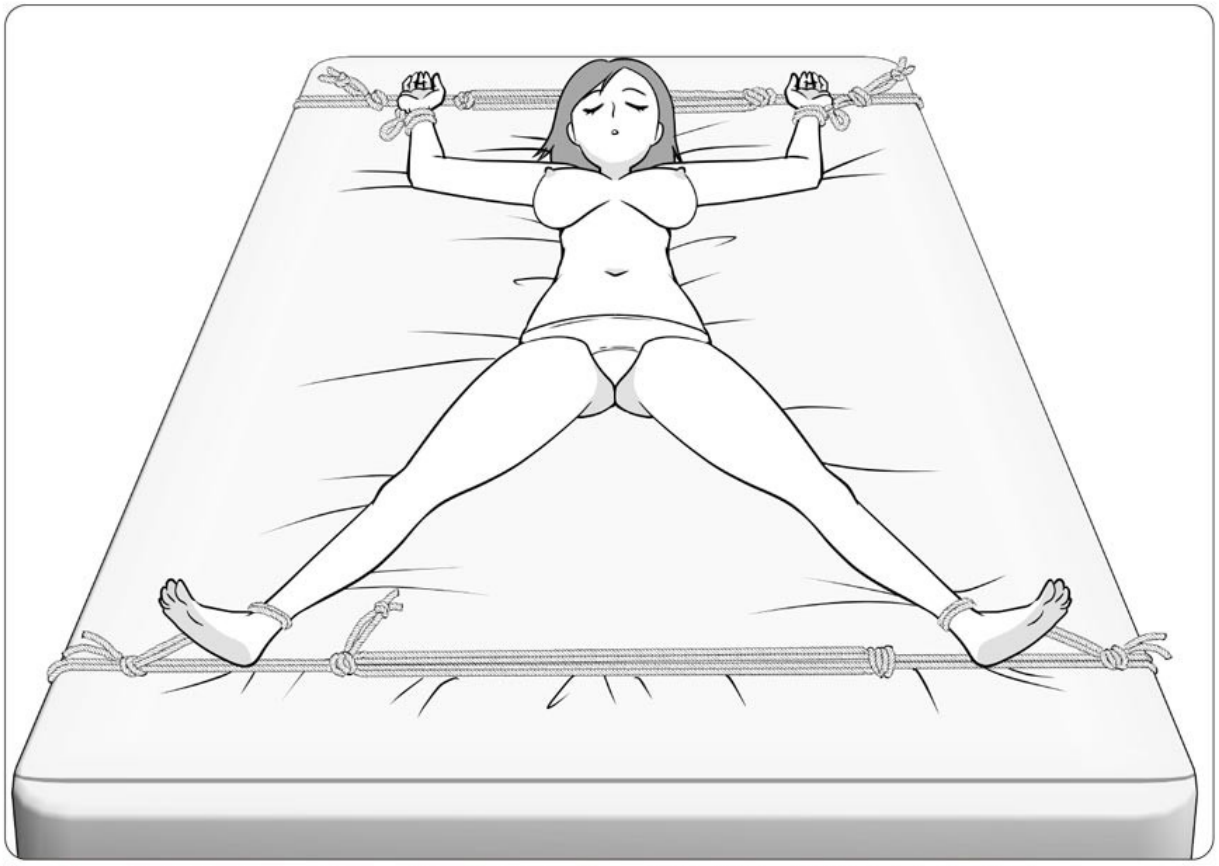


06 縄同士に挟み込む形で留めれば、女の子が暴れても結び目はずれません。これで片方の手首の拘束は完成です。





07 先ほどと同じ要領で、反対側の手も完全に拘束しましょう。



08 両手の拘束が終わったら、同じ要領で両足を拘束します。これで「大の字縛り」の完成です。愛撫をしたり、くすぐったり、思うままに責めてあげましょう。

大の字縛りで身体の自由を奪えば、彼女を好きなように弄ぶことができます。恥辱責め、快楽責め、蝋燭責めなど、彼女がより興奮する責めをしてあげましょう。

illustration by ありまなつぼん

脚の縄の調節

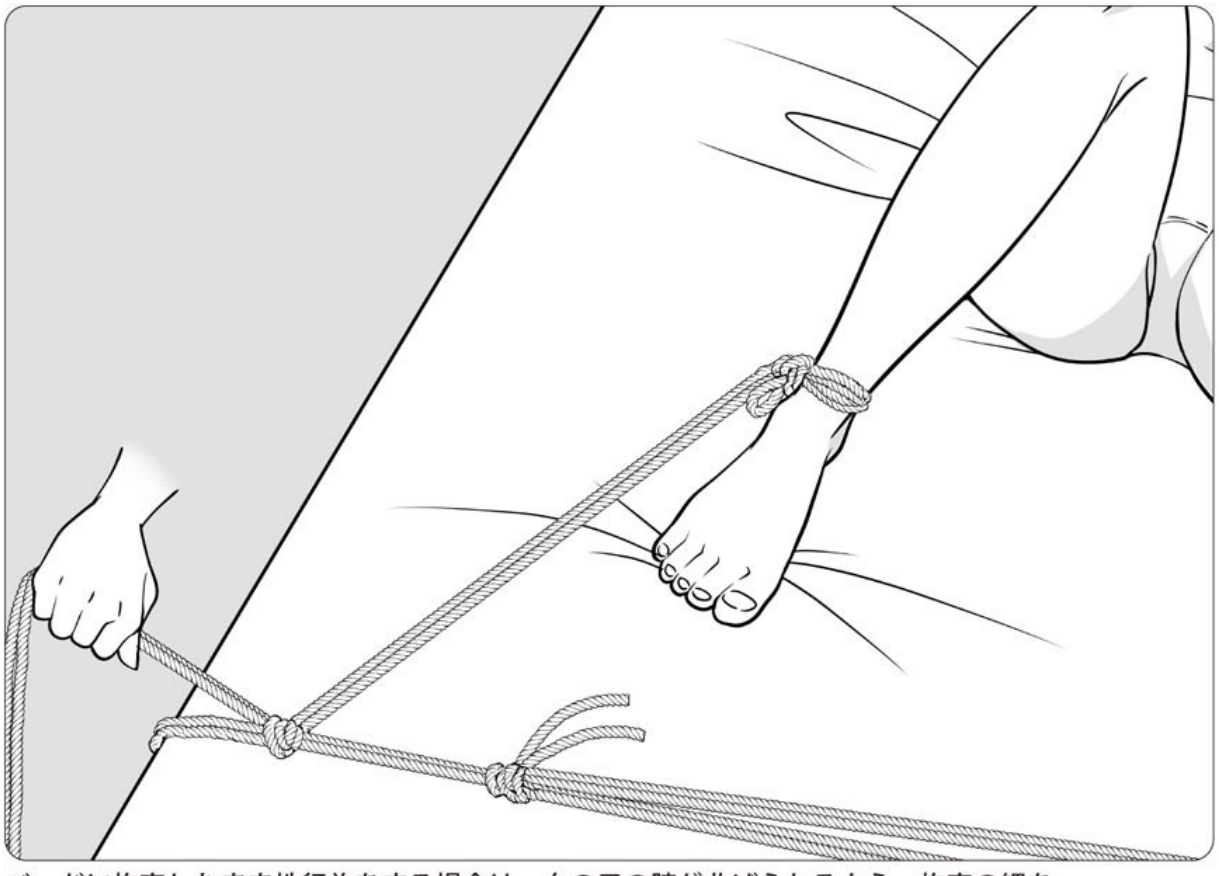
大の字縛りの時は、足を拘束する縄の長さを変えることで、様々なプレイに展開することができます。

手足がピンと張るように大の字で拘束すれば、腋の下や脇腹を刺激しても、女の子は動くことができません。身動きできないからこそ楽しめるプレイができるのです。

逆に大の字に縛ったために、適さないプレイもあります。

その場合、脚を拘束する縄の長さを変えることで、責めの展開が増えます。脚の縄を長くすれば膝を曲げる余裕ができ、セックスなどの性行為やオモチャ責めなどもできます。また、お尻を責めるプレイも、足首を拘束している縄が長いほうがラクに行えます。

さらに仰向けだけでなくうつぶせの大の字縛りに拘束すれば、スパンキングや後背位が楽しめます。手首の縄だけを残し、足首の拘束を解けば、さらに様々なプレイが可能になります。女の子を喜ばせるプレイの中で、柔軟に縄の長さを変えていきましょう。



ベッドに拘束したまま性行為をする場合は、女の子の膝が曲げられるよう、拘束の縄を少し長めに調節しましょう。また大きく足を開く場合は、ベッドの縁側に固定します。

illustration by ありまなつぼん

SM初心者のための、「女心」を理解するコラム

緊縛がなかなか上達しない理由とは？

緊縛講習会などに通っているのに、あまり緊縛が上達しない。そういう人たちがたくさんいます。

教え方があまり上手くないから？　教えられる側の手先が器用ではないから？　いろいろ理由はありますが、最も多い原因は、縄の長さに縛り手が翻弄されているケースです。

緊縛で使用する７～８ｍの縄は、縄が長い分だけ、ひとつの結び目や留めを作るだけでも、とても手間がかかります。そのため、短い縄であればすぐにできることが、長い縄だと上手くできなかったり、すぐにやり方を忘れてしまったりするのです。これは普段、長い縄を使い慣れていないからです。

また緊縛パートナーがいなくて、緊縛講習会に通っている男性は、その場でしか縛りの練習ができません。講習会に行っても緊縛がなかなか上達しない人は、短い縄や、折った手ぬぐいなどでくり返し反復練習をして、縛り方を覚えるといいでしょう。

そうすることで、長い縄に翻弄されることなく、基本的な結び方、縛り方の理解ができるようになるはずです。

これは緊縛できるパートナーがいる人でも同じです。ほとんどの女の子は、必ずしも縄に拘っていません。中には「麻縄で縛られるのは物みたいで嫌」という子もいます。そういう女の子の場合、手ぬぐいなどで縛れば、拘束されることに慣れますし、縛り手側も縛り方を覚えることができるのです。

初めて縛る女の子よりも、何度か縛ったことのある女の子の方が、縛りはしっくりきます。それは、女の子のほうに受け入れる心構えができているからです。女の子の心の鍵を開けて、縛らせてくれるパートナーを見つけることが、上達への第一歩ですし、緊縛は信頼関係がとても大切なので、できるだけ相手は変えないほうが上達します。

女の子をイカせる調教術 | Chapter. 06

実践緊縛術「露出に適した緊縛」

Bondage method for giving female orgasm

※露出行為は犯罪です。編集部では露出プレイを推奨していません

最後は露出プレイに活用できる
女の子の縛り方です
羞恥心を煽る縛り方なので
ぜひ覚えておきましょう

illustration by 秋月たかひろ

縄ブラジャー

女の子をイカせる調教術：Capter.06

散歩用の胸縄①

最後は、縛られたままお散歩をするプレイに適した縛り方を紹介していきましょう。まず最初は『胸ブラジャー』です。

緊縛でよく見る両腕を拘束する胸縄は、手の自由が奪われるためお散歩には不向きです。そこで今回は、腕を拘束しない胸縄を紹介します。

手首や二の腕を拘束しない胸縄の場合、縛られたまま服を着ることができます。他の人からは普通に歩いているように見えますが、その下には、密かに縄がかけられている……という、そんな背徳的なプレイを楽しめるのが、この縄ブラジャーです。

やり方ですが、二の腕には縄をかけず、胴体（胸）部分だけを縛っていきます。

縛る際のポイントは、腋の下（乳房の上）に縄をかけないことと、乳房の下の縄があまり下にならないようにすることです。

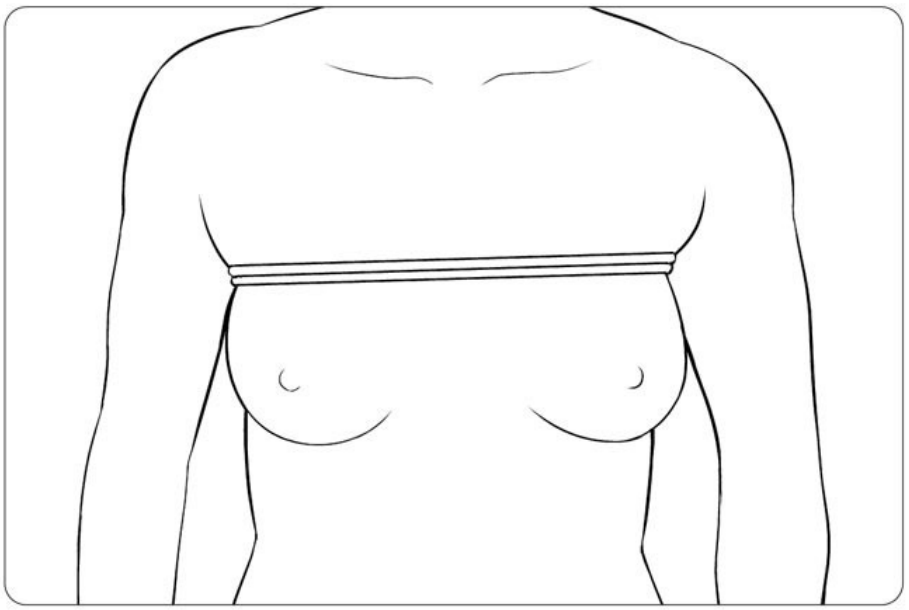
腋の下やみぞおちは人体の急所ですし、縄が上下に離れてしまうと、乳房への拘束感が薄れてしまうからです。

乳房の上下を縛った縄を、胸の谷間に縄を入れて絞るように拘束すると、胸をより強く圧迫する効果があります。縄により胸を圧迫されると呼吸が少し浅くなり、女の子は息苦しさを感じます。この状態は、物理的な呼吸制御ですので、解剖学的にはあまりオススメできません。でもこの息苦しさの中で快楽を感じる女の子は少なからずいます。

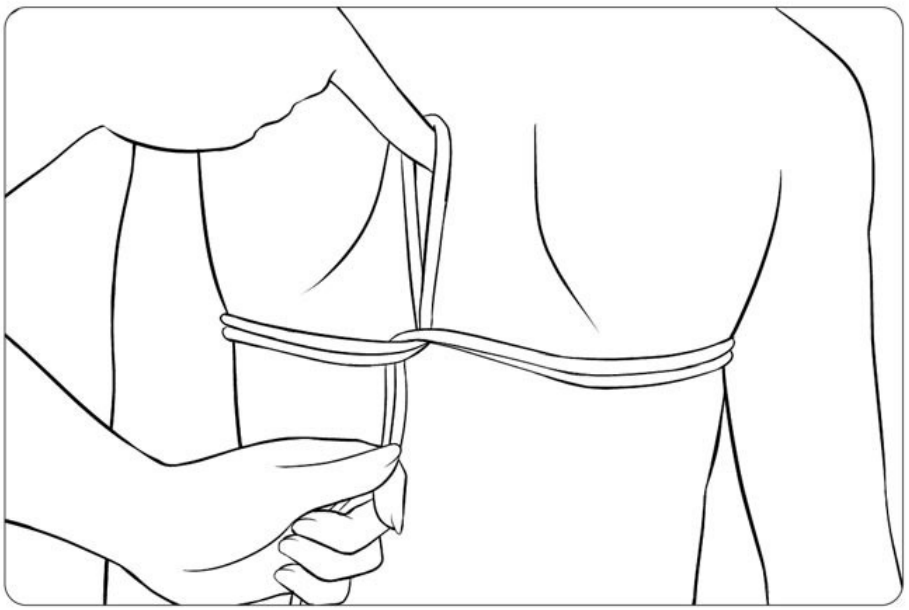
ただし、あまり長時間この状態でいると危険なので、大体１～２時間を目安に、女の子の様子を見ながらお散歩するようにしてください。女の子の気分が悪くなるようなら、すぐに縄を解いてあげましょう。

女の子とプレイしながら、彼女が一番好む強さの縛りを見つけてあげてください。

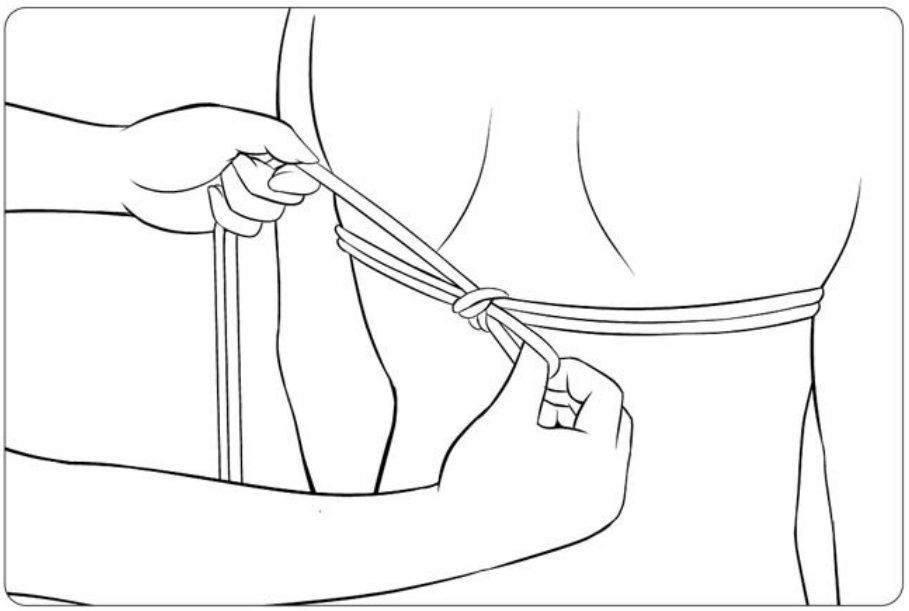
01 二重にした縄を胸の上にかけます。腋の下を縄で圧迫しないように注意して下さい。

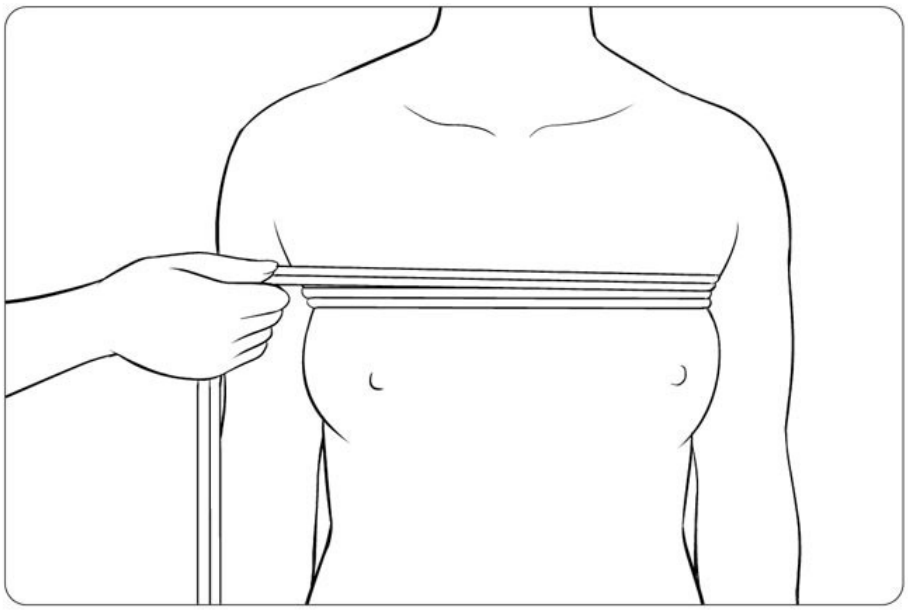


02 背面に回した縄を、背中の真ん中で交差させ、返します。最初のこの縄は少しきつめにテンションをかけます。

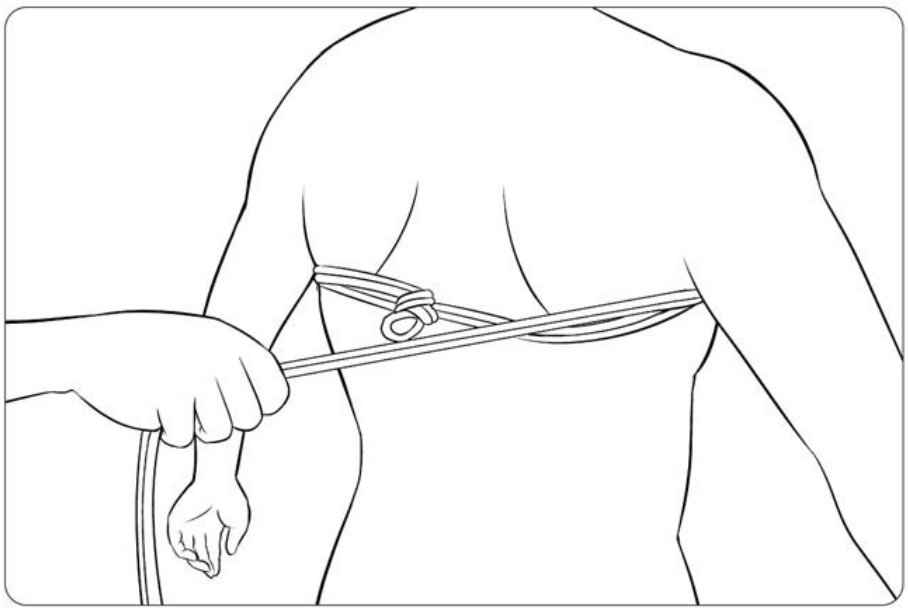


03 交差させた縄同士を引っ張りながら、もう一度結んで本結びにしますます。解けないようにしっかりと結んで留めて下さい。

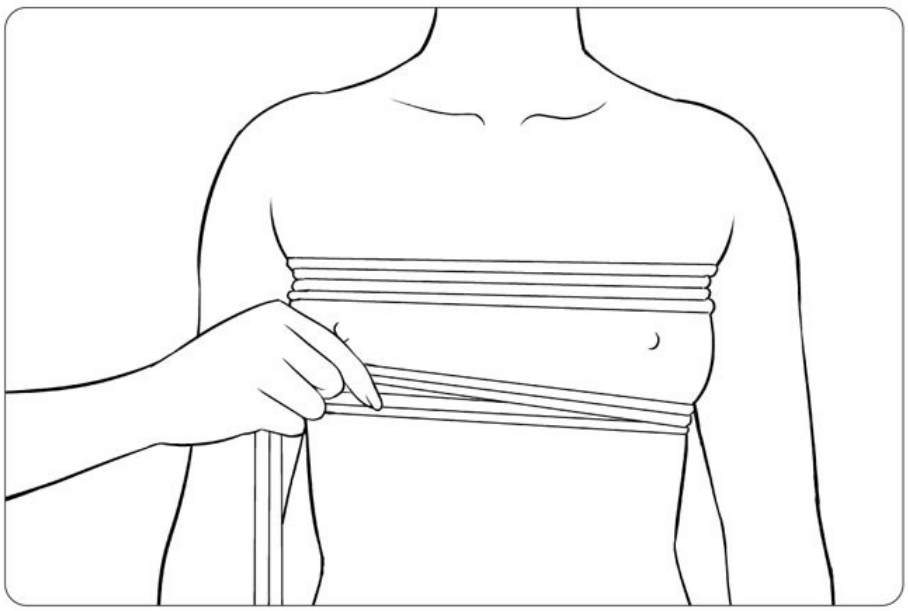




04 背面で結んだら、今度は胸縄の上を沿うように、もう一度縄を廻していきます。

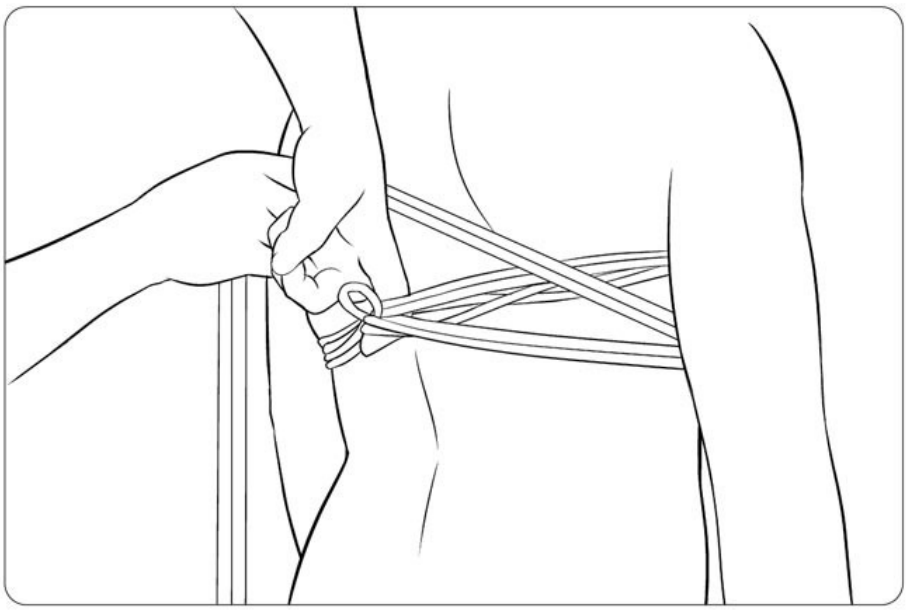


05 胸にかけた縄をそのまま背面へと持っていきます。先ほどのように縄を返したり結んだりせず、そのまま全面へ戻します。

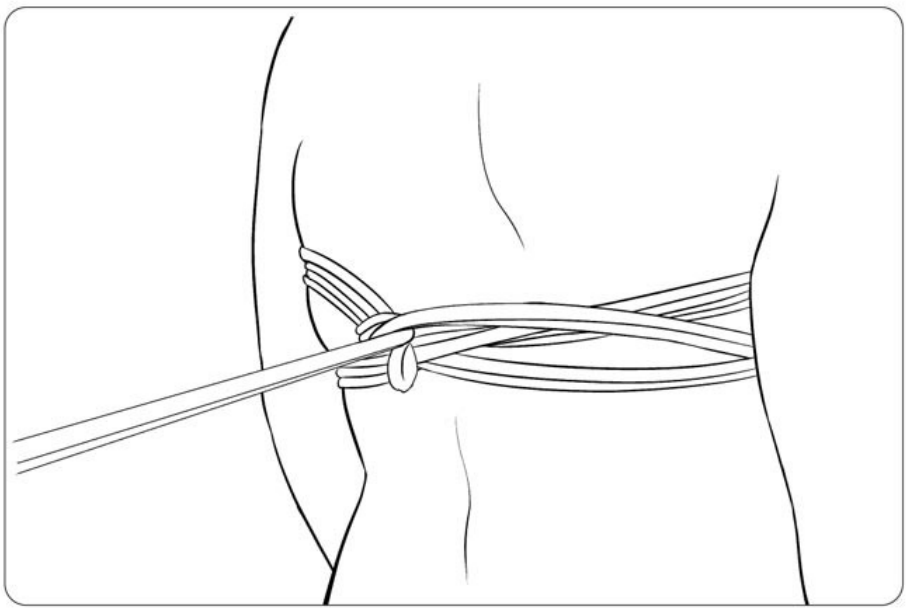


06 前面に戻した縄は胸の下を通し、上と同じように胸を二周させます。この時に乳房の下の縄が下になりすぎないように注意します。

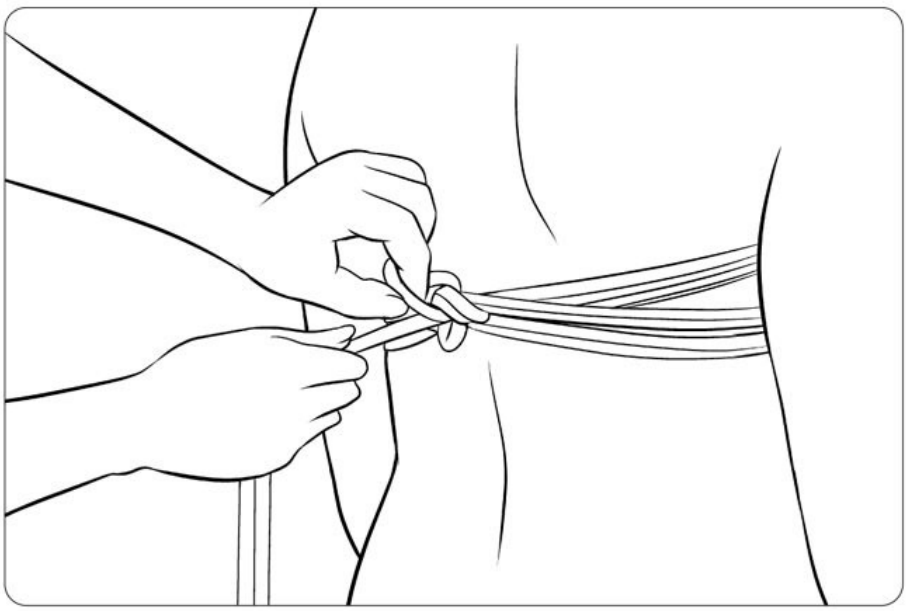
07 胸の下に縄を二周させて背面に来たら、すべての縄をまとめて結びます。図のように巻いた縄の下に指を入れて下さい。

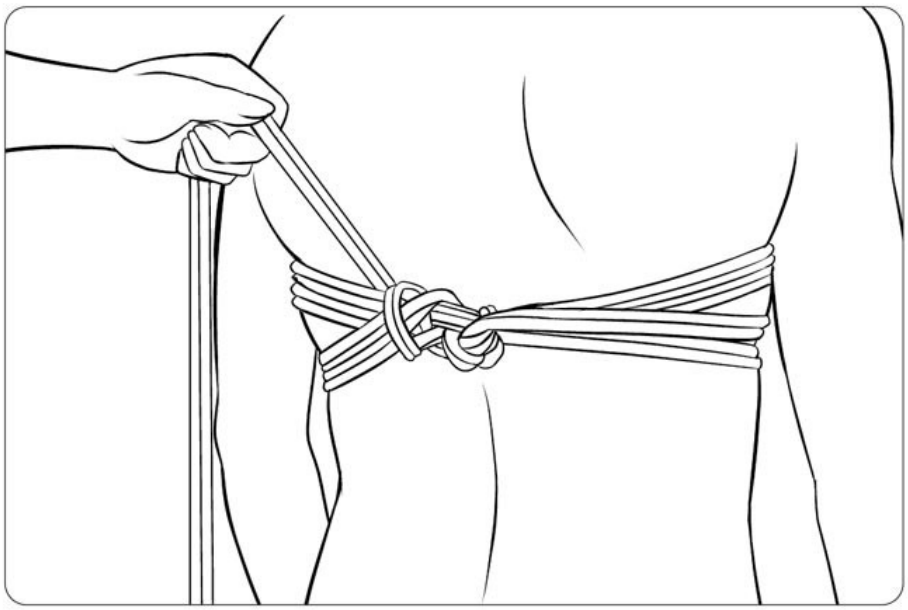


08 巻いた縄の内側を、下から上へと縄を通し、最後に持ってきた縄とこれまで巻いた縄の間に縄を通して、逆方向へ返します。

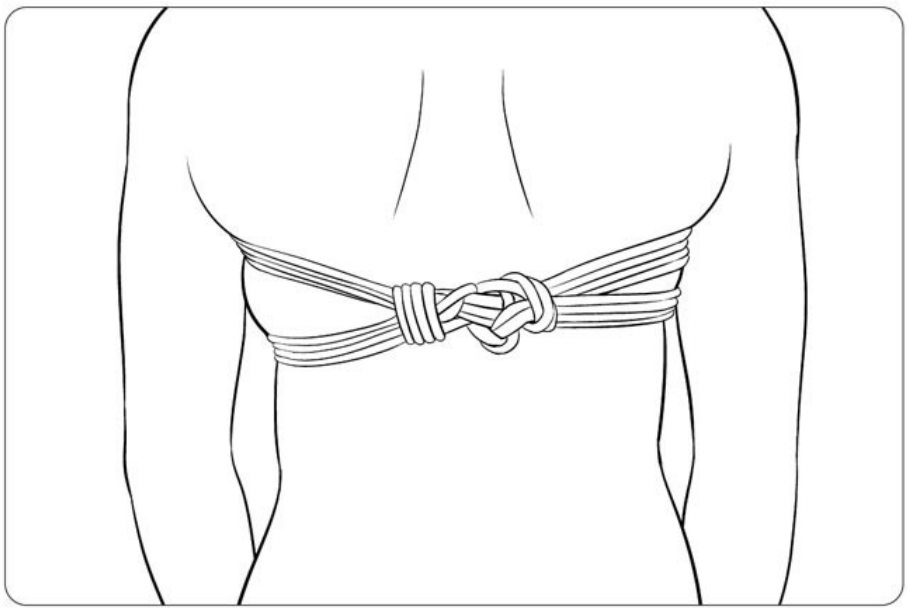


09 さらに、縄を返したことで出来た輪の部分に縄を通します。

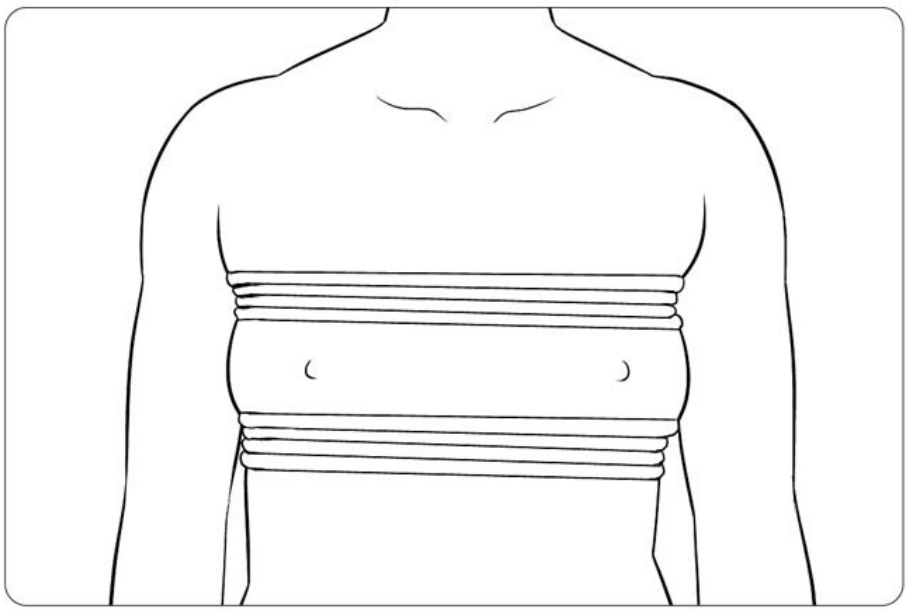




10 輪に通した縄を引いて結びます。これで先ほど巻いた上下の胸縄は、完全に固定された緩まない状態になりました。

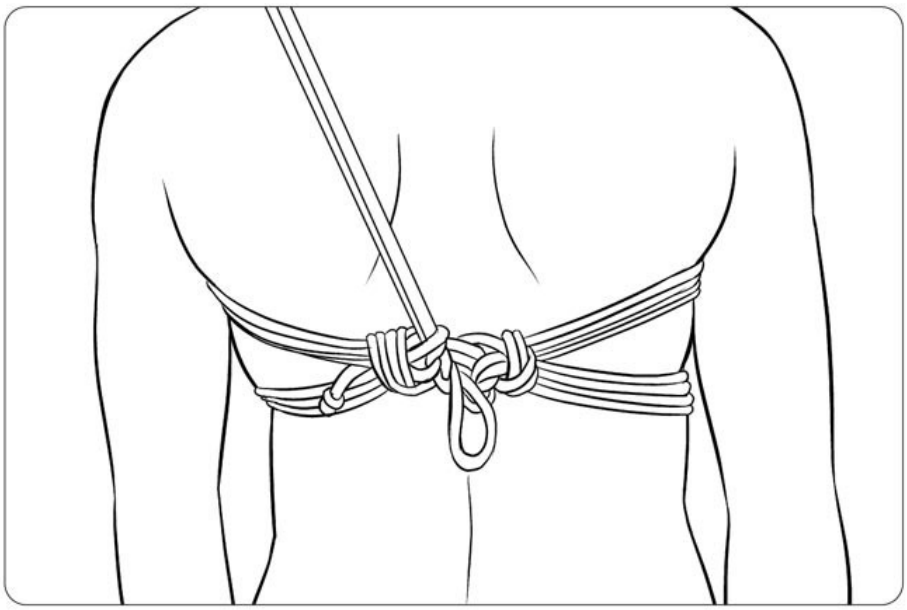


11 余った縄を処理します。処理する時はコブができないように、結んだ位置から左右に分けて縄を巻くようにして下さい。

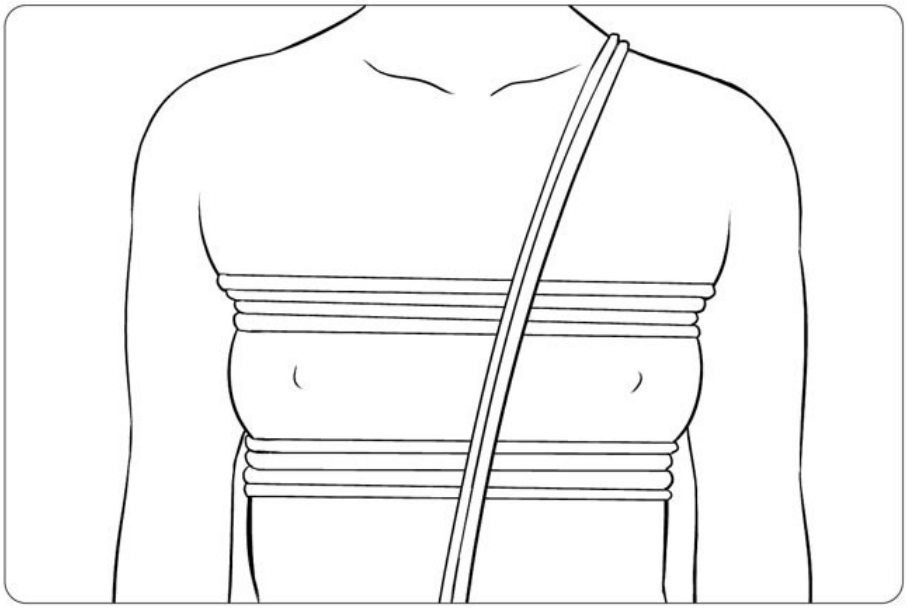


12 正面から見た状態です。両腕には縄をかけていないので、このまま服を着てお散歩することができます。

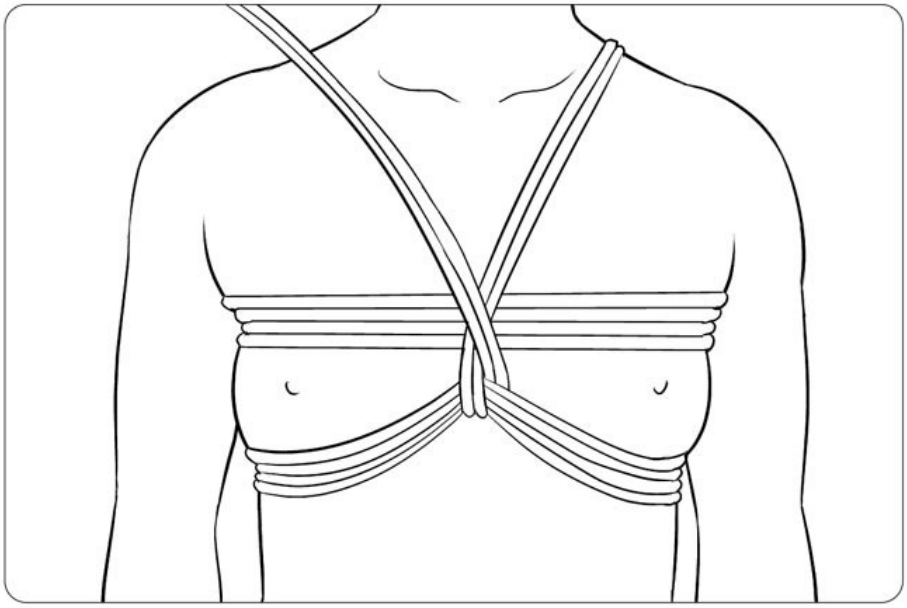
13 ここからは羞恥的に楽しむ応用編です。７～８ｍの縄を半分に切った３．５～４ｍの半縄を用意してください。これを背面の縄に結び付けます。

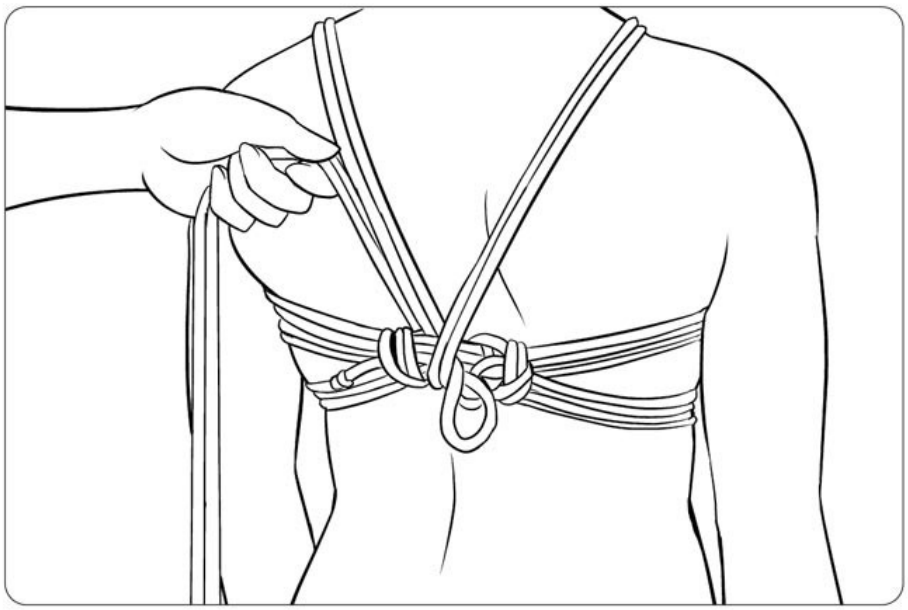


14 背面に結んだ縄を、後ろから前に持って行きます。あまり首の近くを通さないように注意しながら、胸の谷間へ運んで下さい。

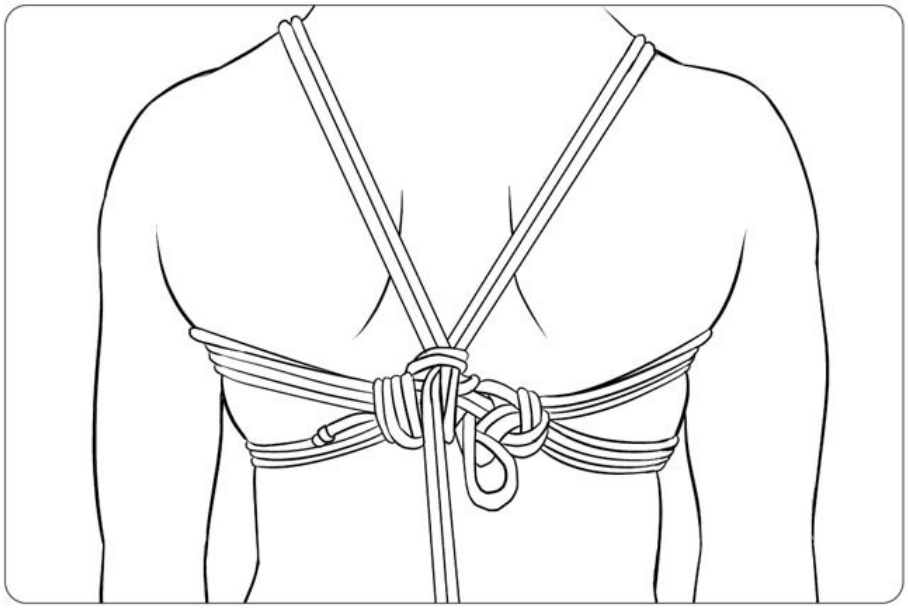


15 胸下の縄の内側を通して縄を返し、縄を交差させるようにして胸を持ち上げ、反対の肩のほうへ縄を持って行きます。

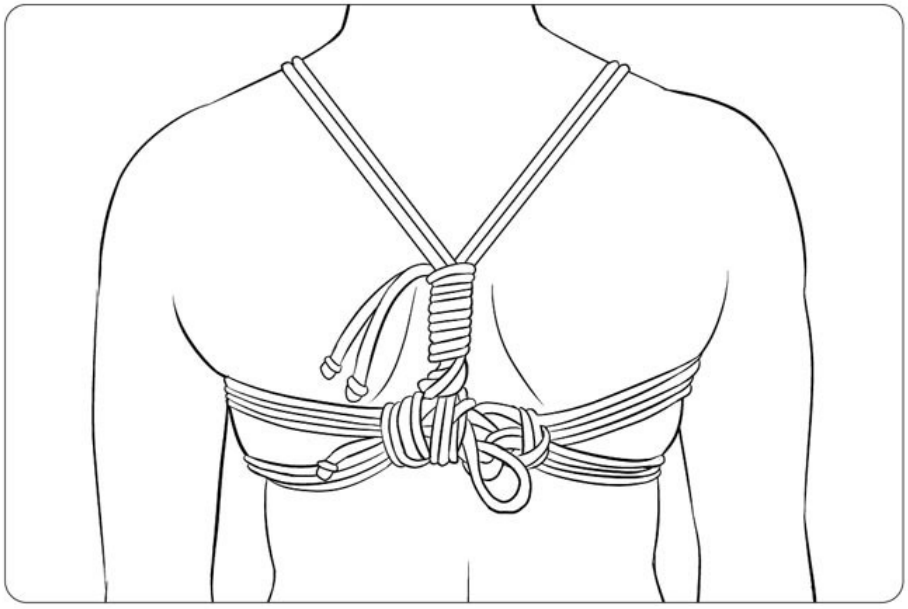




16 反対側の肩からもう一度背面へと縄を運び、胸縄の内側を通して縄を返します。



17 肩へ通っている縄をまとめるように巻いて結びます。これで縄は固定されました。



18 余った縄を処理すれば完成です。図は肩に通っている縄に巻きつけるようにして処理しています。

illustration by 秋月たかひろ

股縄

女の子をイカせる調教術：Capter.06

股縄をかける

股縄も縄ブラジャーと同じく、縛ったまま散歩に行ける拘束方法です。

前項の縄ブラジャーと併用することで、より女の子のM的な感性を刺激できる、羞恥愛撫に適した縛り方です。

使用する縄は、先ほどの縄ブラジャーの時に付け足した（P111～112参照）約４Mの縄です。長い縄でもできますが、シンプルに縛る場合は、この程度の長さが一番扱いやすいからです。

股縄のポイントは、女の子が痛くならない強さで縛るということです。多くの男性は、股縄がきつく食い込むほど、女の子は気持ちがいいものだと思っていますが、そんなことはありません。女性器はデリケートなので、刺激が強すぎると痛みのほうが強くなってしまいます。

とくにお散歩をすると、より股縄が女性の局部を刺激します。それらを考慮し、女の子が気持ちよく感じられる強さで縛ってあげてください。

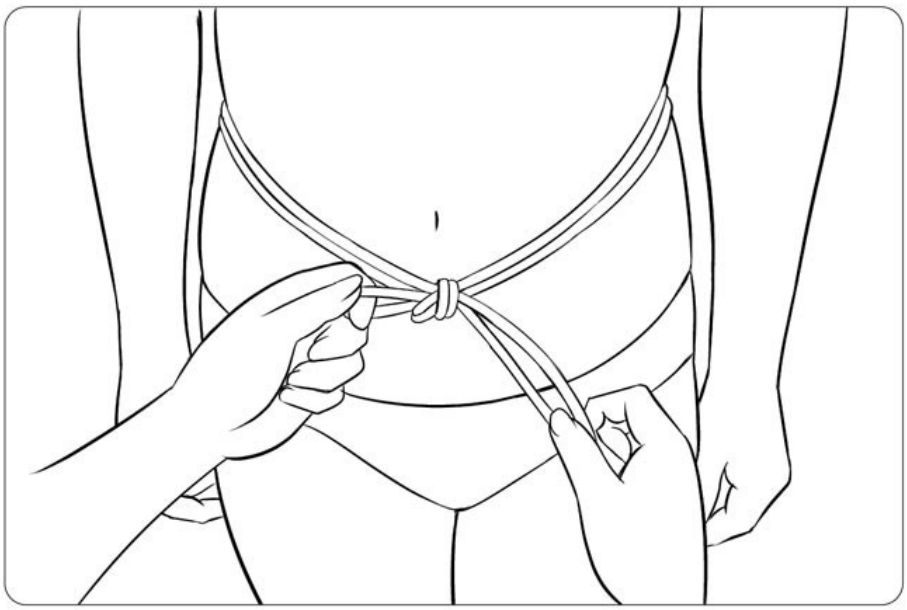
また、クリトリスを刺激するために、股縄にコブ（結び目）を作る場合もあります。これもクリトリスを刺激しすぎて痛くなってしまう場合が多いので、注意が必要です。

先に書いたように、シンプルな股縄の場合、４M程度の短い縄を腰に巻いて、おへその下の辺りで二回結びます。そして、余った縄を股間のスリットに沿って背後へ回し、それを背中の腰縄の中央で結ぶだけです。

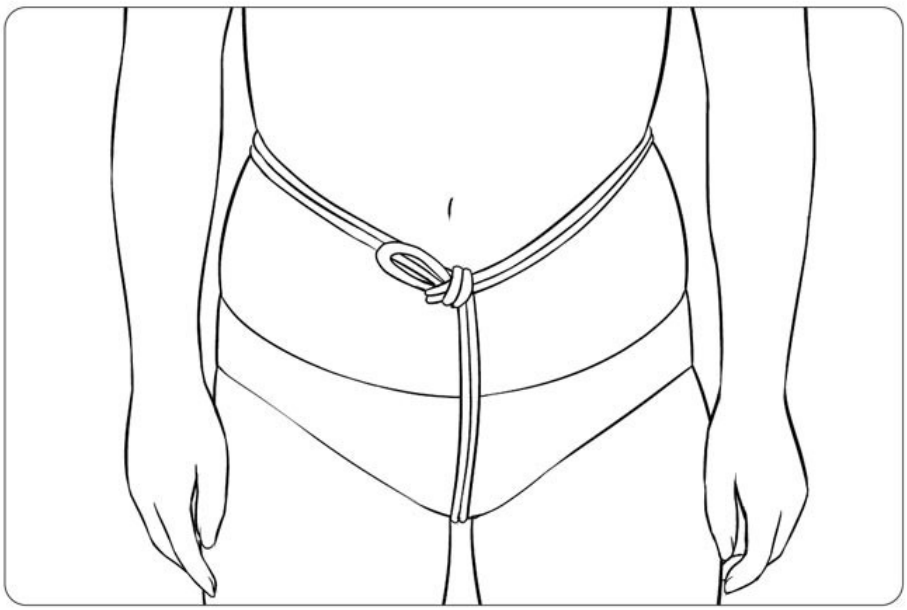
お散歩で楽しむための股縄なので、歩いている時には程よくクリトリスを刺激し、しゃがむと縄がきつく食い込んで、さらに刺激するような食い込み具合を心がけましょう。

また、今回は下着の上から股縄をかけていますが、下着を履かずに股縄をかけることもあります。その場合は直に股間を刺激するので、下着を履いている時よりも少し緩くしたほうがいいでしょう。

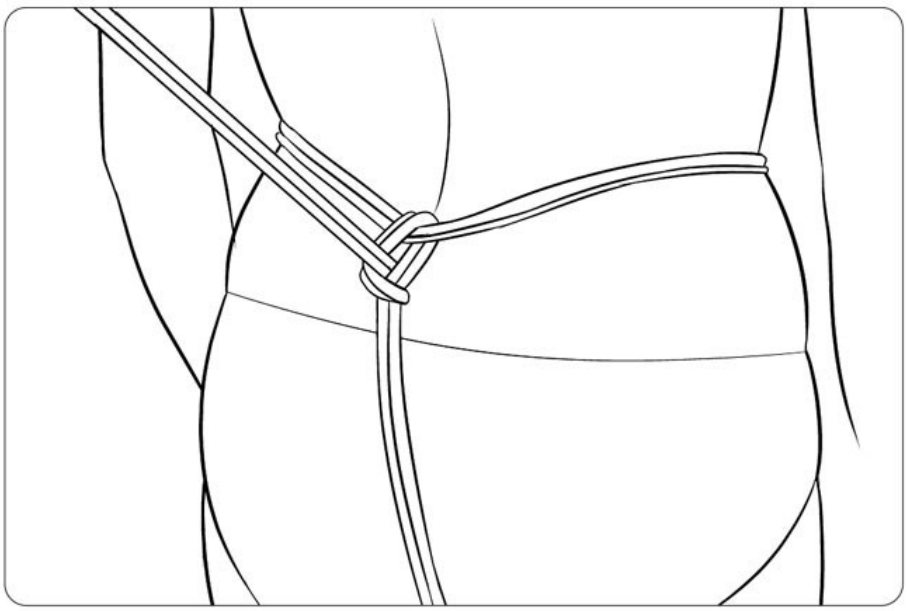
01 腰に縄を一周させ、正面で本結びにします。縄がV字になるように少しゆるめに、おへその下まで下げて結んでください。

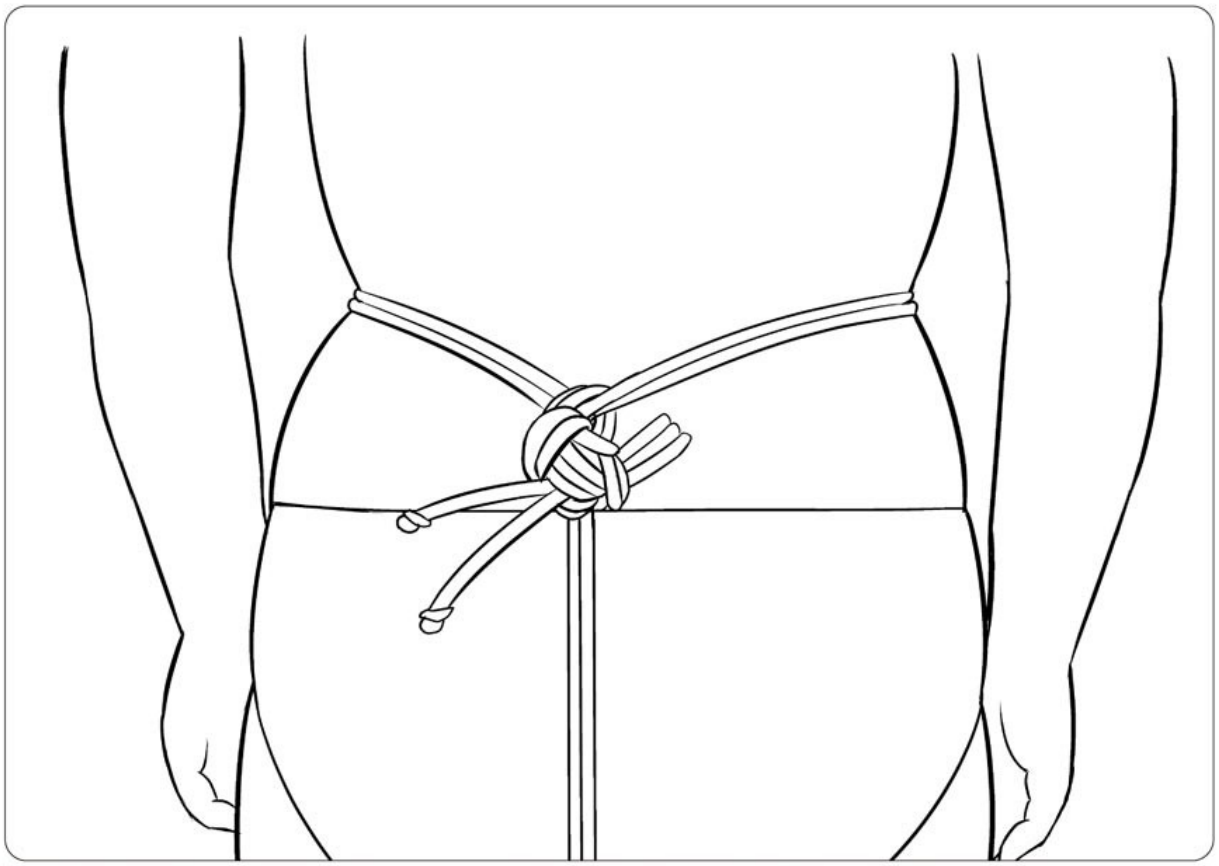


02 股間のスリットに沿って縄を背面へ回します。コブを作って刺激する場合もありますが、痛くなることも多いのでここでは作りません。

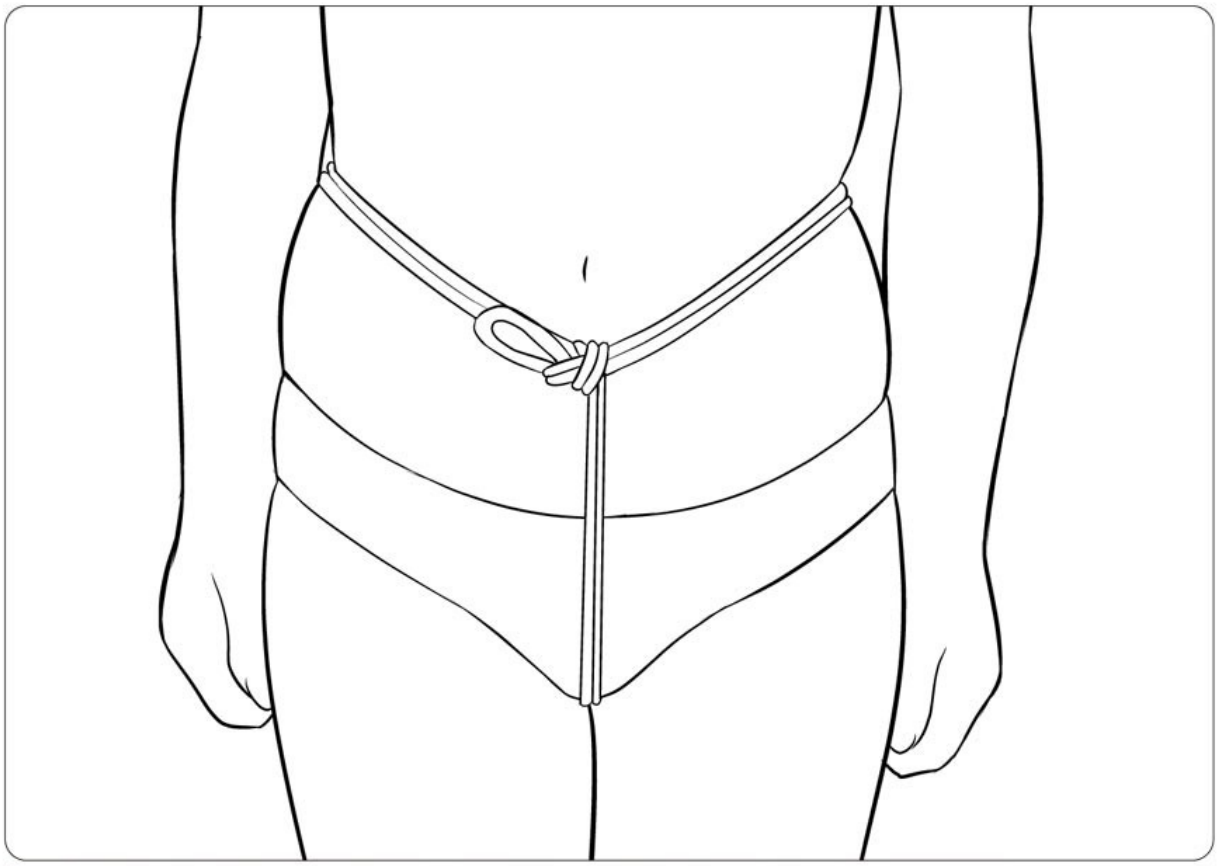


03 背面に回した縄を腰縄に通して折り返します。そして女の子が気持ちよく感じる強さに縄を調節して、ここで結びます。





04 余った縄は、すぐ外せるようにシンプルにまとめます。お散歩でも邪魔にならない長さになったら、股縄縛りの完成です。



05 正面から見た股縄の状態です。あまりきつく縛り過ぎず、歩いている時に程よい刺激がくるように調整してあげてください。

illustration by 秋月たかひろ

上半身の菱縄縛り

女の子をイカせる調教術：Capter.06

上半身を拘束する

上半身を菱形に縛る『菱縄縛り』は『亀甲縛り』とよく呼ばれることがありますが、亀甲縛りは正面の輪が亀甲型（六角形）にならなければいけないので、正確には菱形になるこの縛りは『菱縄縛り』といいます。

菱縄縛りは、縄ブラジャーのような圧迫感を味わう縛り方ではなく、全体を縛られているという状況に興奮する縛り方です。そのため、女の子の身体にも負担が少なく、見た目も派手な縛り方なので、緊縛初心者にもおすすめです。

縛り方は、まず縄を半分にして首の後ろにかけ、正面に結び目を三つ作ります。これにより、正面にふたつの縄の輪ができるはずです。

そして、余った縄を腰から後ろへと回して結び、さらに余った縄を首の後ろの縄に通して結びます。

次に、背面上の結び目の下に、新しい縄を通し、縄の半分くらいの所で結びます。そして両側から正面へと縄を回し、上の輪を通して折り返して結びます。これをまた背面へ戻して折り返し、また正面に戻して輪に通して結んで……と繰り返し、最後に背面で結んで余った縄を処理すれば、菱縄縛りの完成です。

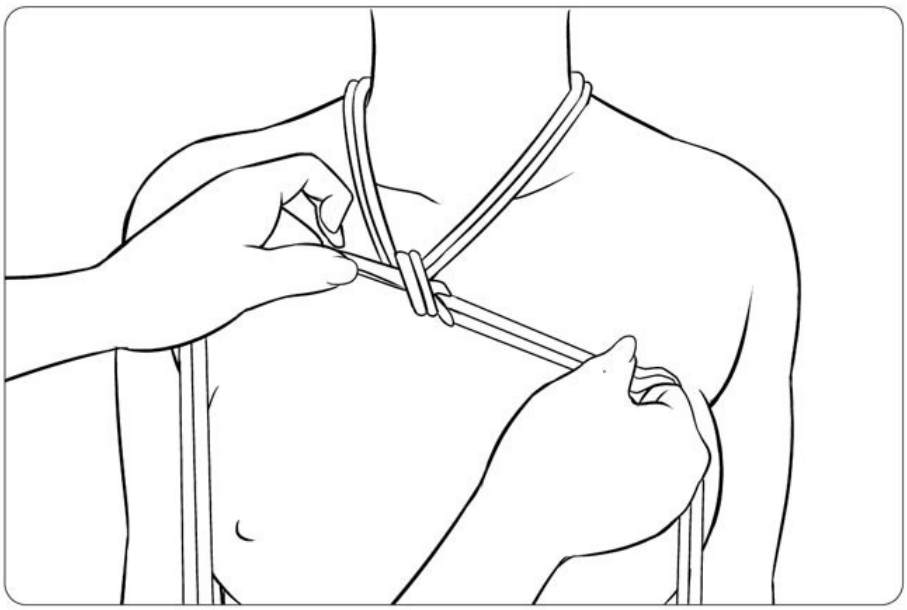
縛り方のポイントは、首周りを締め付けないようにすることです。首周辺を圧迫するのは危険なので、その点を注意して縛ってください。

菱縄縛りは華やかなので、女の子のテンションも上がりやすい縛りです。コートを羽織ってお散歩すれば、M快感も強く意識できます。

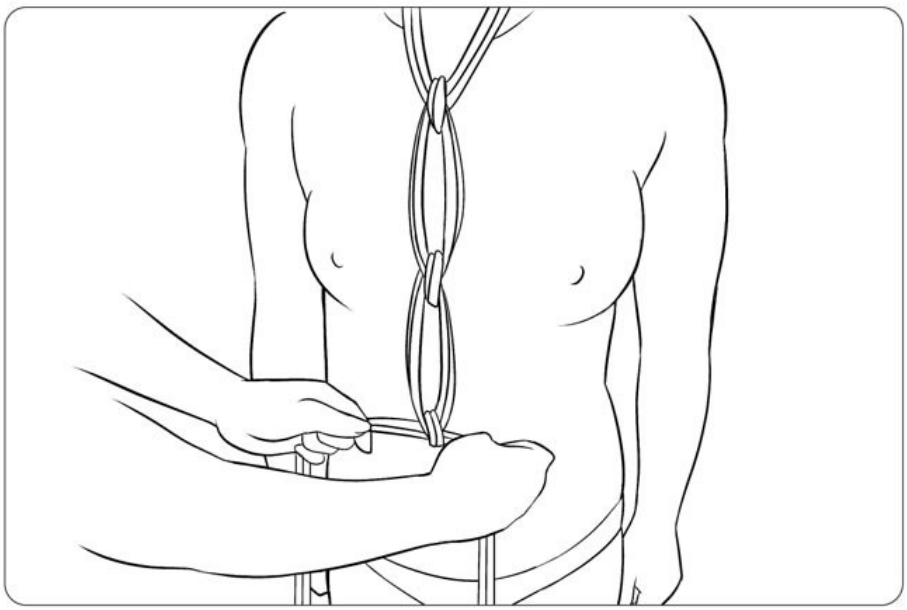
この時に、先ほど紹介した股縄も併用すれば、上半身だけでなく下半身の拘束感を同時に味わえて、より被虐的で羞恥的な気分に浸れます。

露出デートは、女の子の羞恥心やM性を刺激して楽しむプレイなので、今回紹介した縛りを合わせて、女性を興奮させてあげましょう。

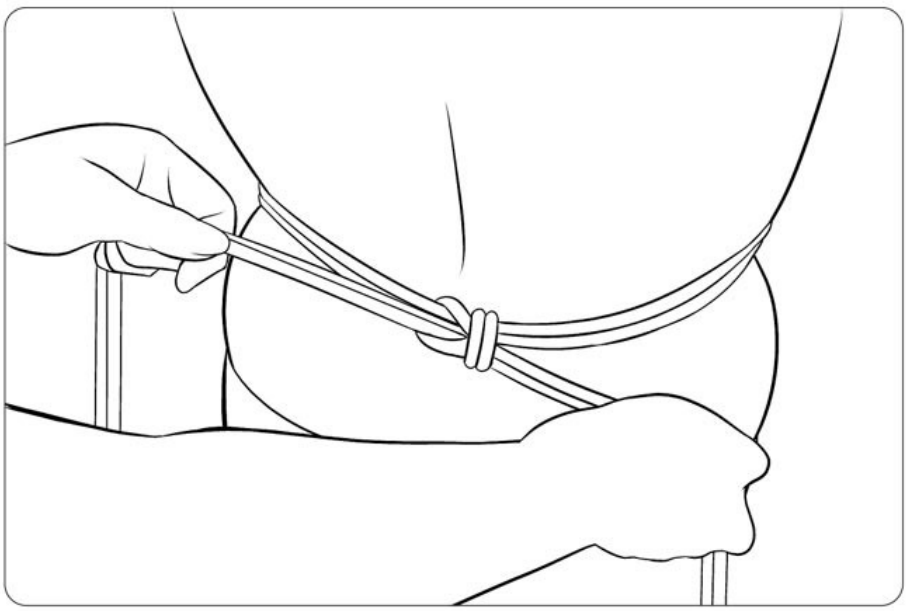
01 胸の上の付け根の少し上の位置で、縄を二回結で本結びにします。

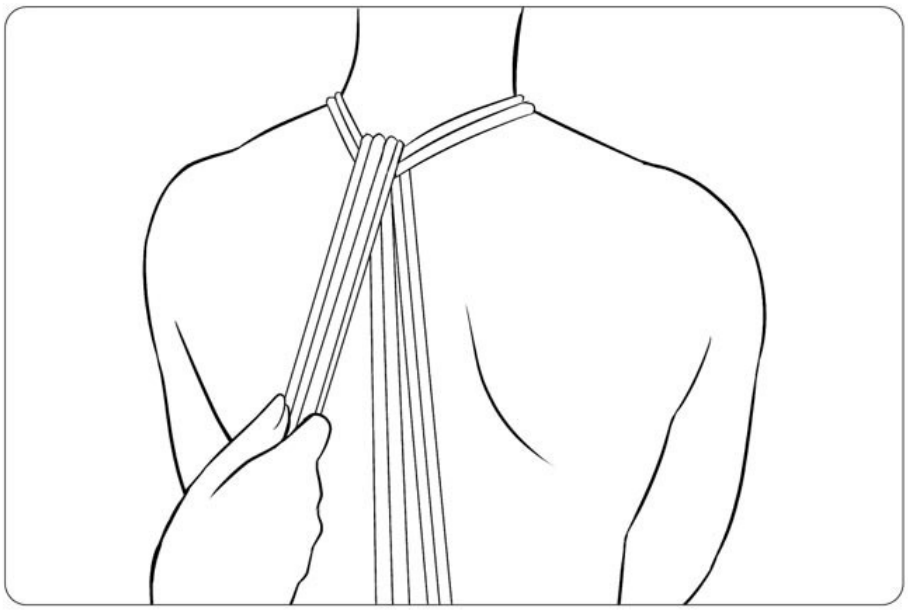


02 今度は胸の下の付け根のあたりと、ウエストのくびれのあたりに、同じように本結びで結び目を作っていきます。

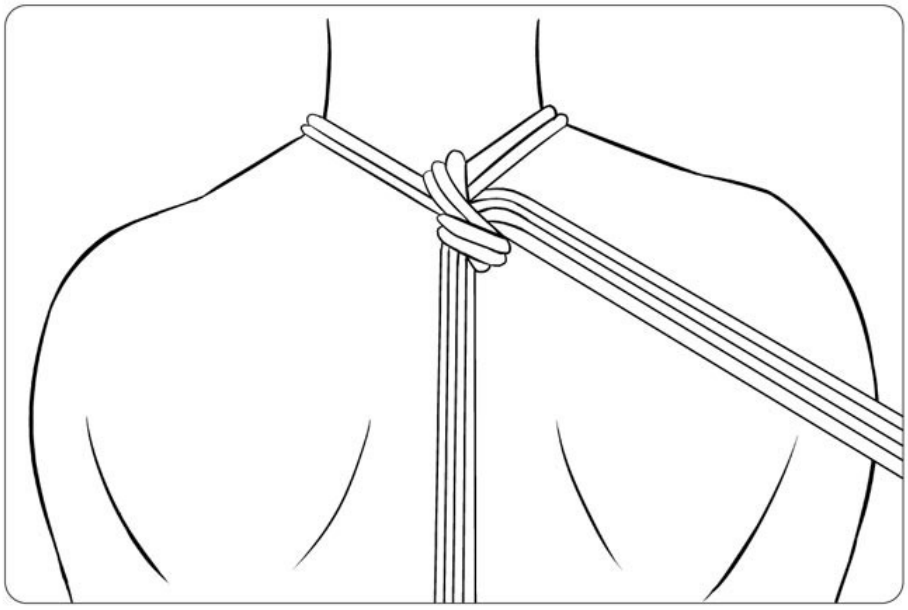


03 二本の縄を両側から背面に回し、腰の後ろの中央で二回結んで留めます。この時は少しきつめに結んでください。

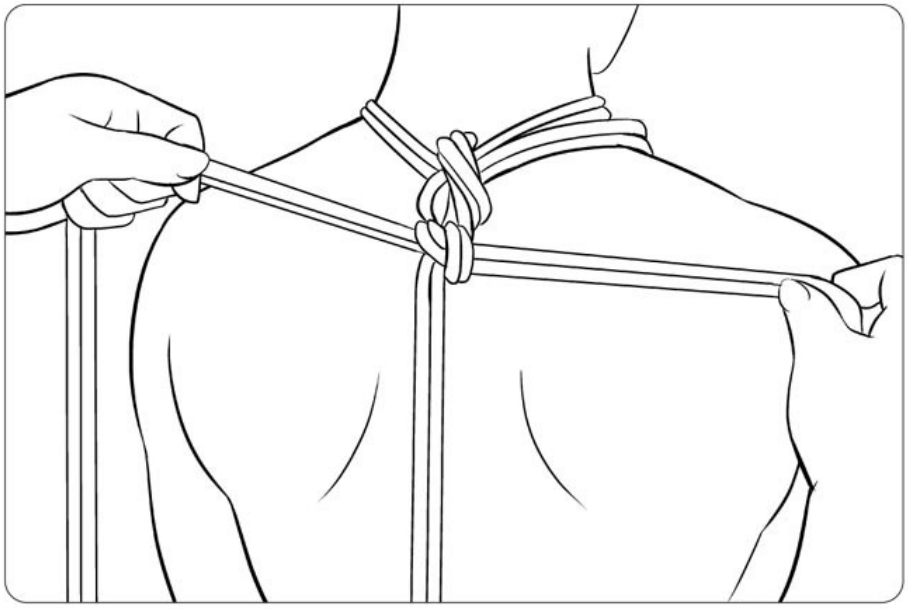




04 余った縄を首の後ろの縄に通して折り返します。引っ張り過ぎて、正面の結び目が喉元を圧迫しないように注意してください。

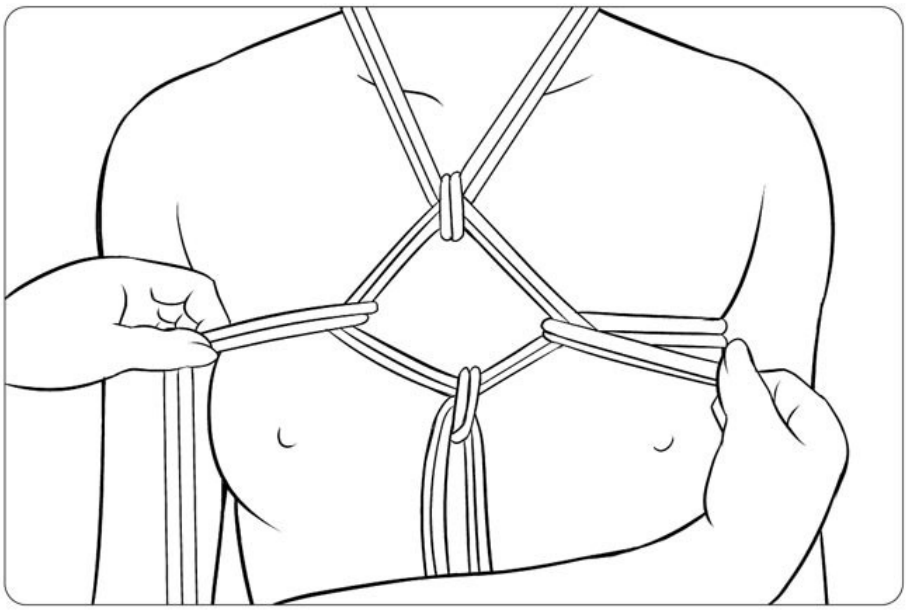


05 折り返した縄を結んで留めます。余った縄は後で処理するので、この時はそのままにしておいてかまいません。

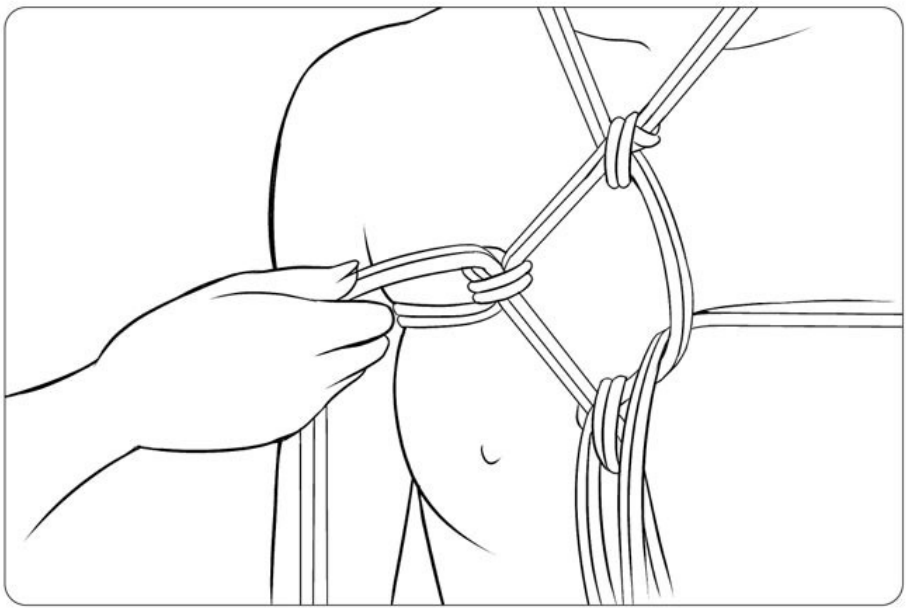


06 背面の縄に新しく縄を足します。足した縄の中央を背中の縄に固定します。

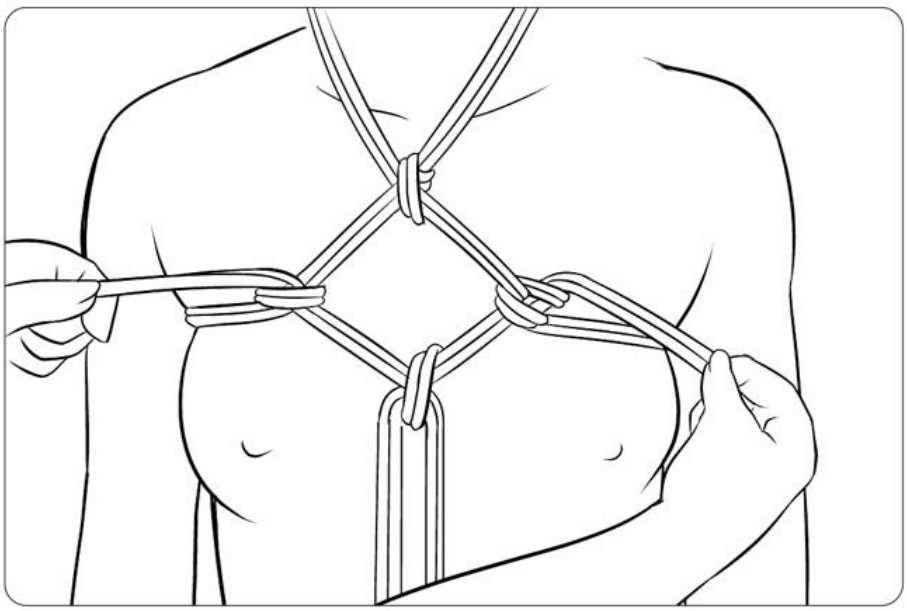
07 足した縄を両側から正面へ回し、最初に作った輪の部分に通して折り返します。

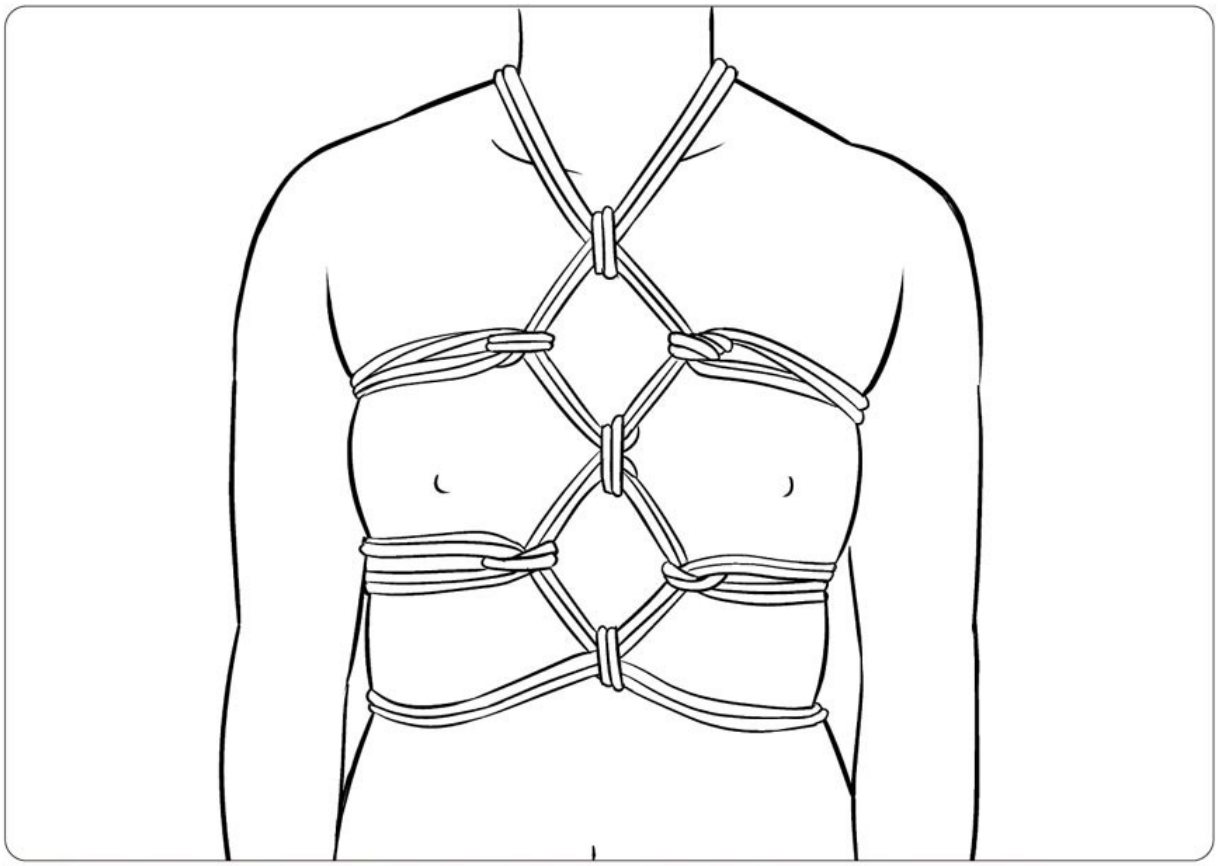


08 折り返した部分を本結びにします。結ばずに折り返すだけのパターンもあります。これはお好みで決めてください。

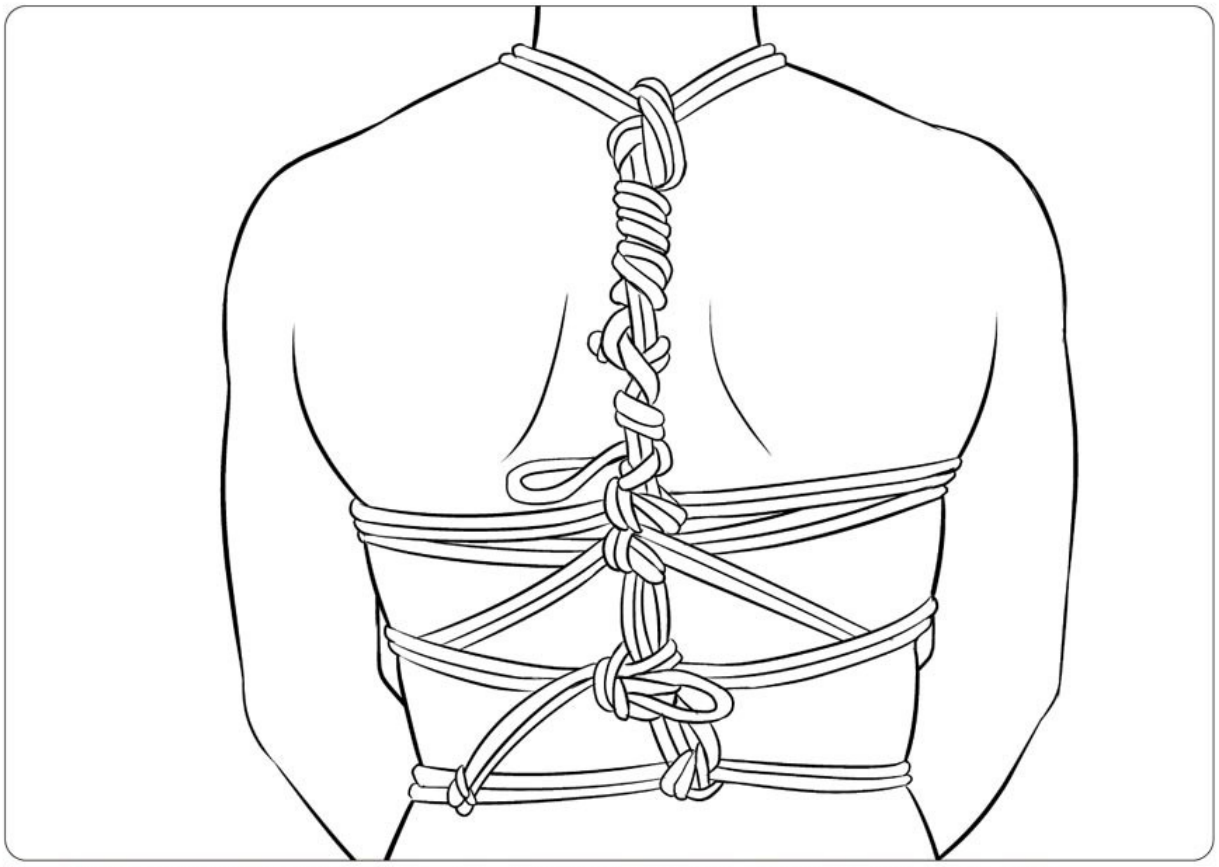


09 反対側も同じように結んで後ろへと回します。





10 後ろに回した縄をまた交差させて正面に戻し、先ほどと同じように、下の輪にも縄を通して折り返し、結んでまた背面へと戻します。ふたつの菱縄ができました。



11 背面で両方の縄を結んで留め、余った縄を処理します。首の後ろの余っている縄もここで縦の縄に巻きつけて処理しましょう。これで菱縄縛りの完成です。

illustration by 秋月たかひろ

SM初心者のための「女心」を理解するコラム

格好つけても女は見抜く ありのままの自分を見せろ

S男性というと、いかにも怖そうな男性をイメージする人も多いと思います。そういういかつい雰囲気の男性もいますが、ほとんどのS男性は、実際に会うと優しくて紳士的です。

中には、とてもSには思えない面白い人もいます。それでも女の子たちは、その男性のM女になりたいと集まってくるのです。

なぜ女の子が、そういうS男性に集まるのかというと、ありのままの自分を格好つけずに見せているからこそ、信頼できるのです。

SM小説やAVの影響で、Sは怖いものという印象をもつ人は、背伸びしてそういう男性になろうとします。それこそがSだと思いこんでいるからです。

でも女の子は、男のそういう部分をすべて見抜きます。

どんなに大人しくて、何も考えていなさそうな女の子でも、実際は男性のことをしっかりと見ているのです。

そのため、無理をして格好つけている男性は、モテません。女の子からすれば、そういう男性は自分がどう見えるかしか気にしていないと思うからです。M性の強い女の子の多くは、S男性に自分のすべてを受け入れてほしいと願っています。そういう女性たちにとって、自分のことで頭がいっぱいの格好つけの男性は、魅力的ではないのです。

そもそも女の子は、自分の恥ずかしい部分を簡単には見せません。男性側がそれを見せてもいい状況を作ってあげないと、女の子は自分の本当に気持ちいいことすら、なかなか言えないのです。

では、どういう状況なら見せるのかというと、男性自身がすべてを見せてくれた時です。

これは男女のことだけではなく、すべてにおいてそうです。自分がすべてを見せないと、相手もすべてをさらけ出してはくれません。男性の側が格好つけた自分しか見せなければ、女の子のほうも、気取った自分

しか見せてくれないのです。

これはセックスやSMの時もそうです。

相手が興奮して射精してくれないと、女の子は自分で本当に喜んでくれているのか不安になります。不安になれば、どんなプレイをされても心の底から感じることはできません。だからこそ、自分をすべてさらけ出して接してくれるS男性がモテるのです。

SMをしているからといって、俺様感を出すのではなく、女の子とプレイして感じたことを、素直に出すほうが、女の子は喜びます。上手にできなくても、一生懸命頑張っている男性には、「自分のために頑張ってくれている」と逆に好感をもってくれるのが女の子なのです。

ただしほとんどの男性は、そんな女心に気づいていません。

女の子を本当に喜ばせ、心の底から感じさせてあげるためには、格好つけず、素直な自分をさらけ出して見せることが大事なのです。

illustration by きれかわ

おわりに

自分だけの従順なM奴隷を作る喜び

調教というと、「オラオラ感を出して女の子を支配しなければいけない」と思ってしまう人がたくさんいます。

ですが本書を最後まで読まれた方は、必ずしもそうではないということがわかっていただけたのではないでしょうか。

SMプレイは、SとMという2つの性癖、もしくは役割によって成立するプレイです。そのため男性側がいくらSであっても、女の子自身がMを自覚していなかったり、Mの快感を味わえないと、SMプレイとしては成立しないのです。

だからこそ、女の子を自分好みのMへと調教するためには、「女の子をいかにMの快感へと導くか」が大切になります。

どんなにSMの技術を高めても、相手をMの快感に導くことができなければ、それは自分本位なプレイでしかないのです。

激しいSM調教を受け入れている女の子たちは、そうしてMの快感をしっかりと躾けられた女の子たちです。鞭責めや蝋燭責めの苦痛に興奮し、オーガズムを感じてしまう女の子たちも、そうした行為で快感やオーガズムを得られるように、男性に導かれた結果なのです。

ところがSMをよく知らない人たちは、「Mは最初から苦痛に興奮して感じる生き物」だと思ってしまいます。そのため、Mだと宣言したために、酷いことをされてトラウマになってしまう女の子が、世の中では後を絶たたないのです。

illustration：**きれかわ**

本書の中でも述べているように、女の子たちが本当に求めているのは、相手が自分で興奮してくれたり、二人で
一緒に快感を味わうことです。女の子は自分のすべてを受け入られ、愛されたいと願っています。

SMマニアほど、女の子のいやらしい部分を受け入れ、女としてかまってくれる男性は他にはいません。だからこそ彼女たちは、SMプレイに憧れを抱くのです。

そうした女心をしっかりと理解してプレイすれば、皆さんが愛する女の子も、きっとあなた好みの素敵なMに成長してくれるはずです。
（マニアックラブ研究会）

SANWA MOOK ライト・マニアック・テキストシリーズ⑮

ゼロから始めるSMマニュアル
女の子をイカせる調教術

2018年5月10日発行
マニアックラブ研究会／編著

緊縛指導：荊子
表紙イラスト：甘詰留太
本文イラスト：すぎもとたけし／きれかわ
O.RI／三泊／ありまなつぼん
秋月たかひろ（掲載順）

カバーデザイン：俵製作所

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■阿久津英吉

印刷・製版■株式会社　光邦