SANWA MOOK

セックスが危ない！

AV病・性感染症・避妊
電マ依存症・ED・セックスレス…

男性経験3000人・セックスカウンセラーの実践に基づいた性のアドバイス

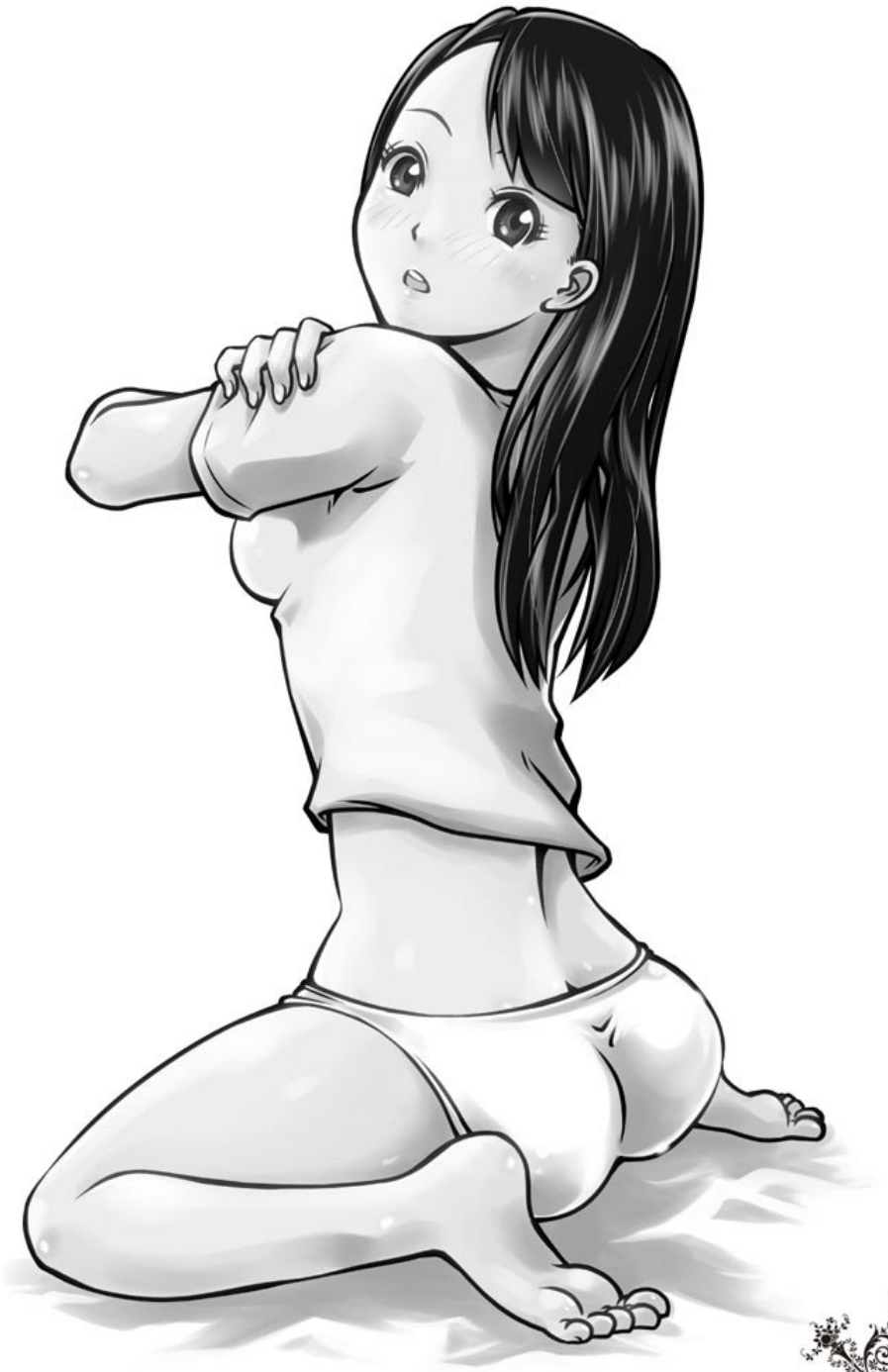
誰も教えてくれない大人の性教育

著者：竹下なな
イラスト：アヌ鈴木



セックスが危ない！

～誰も教えてくれない大人の性教育～



はじめに

男性経験三千人。でも、ホントに気持ちよかったのは十人だけ…。

セックスについて書かれた本は、数多く出版されています。

そのほとんどは知識をもとに、もっともらしいことを綴っています。その本を読んで内容を理解し実践に役立てれば、もちろん問題はないのです。しかし、理屈だけが先行し、実践に当てはまらないことが数多くあるように私には思えてしようがないのです。

解剖学的に正しいことを言っていても、医学的知識に基づいていても、実際には通用しないこと、できないことはたくさんあるのです。

人体模型のようにみんなが同じ体をしていたらわかりやすいのですが、人の体はそれぞれで違うのです。感じ方も違う。それを、マニュアル通りにやってみても、絶対にいいとは限らないのです。

実際に私がマニュアル通りにされたとしたら、いいと感じる部分もあるけれど、違うなと思う部分も数多くありました。

私は、医者ではないので、知識ではかないません。

しかし、男性３０００人分の経験があります。そのセックス経験を生かして、実践から伝えられ



ることが、たくさんあると思っています。
それも、いい経験ばかりではなく、辛いこともたくさんありました。
だからこそ、失敗から学んだことを、より多くの人に伝えたい。
私と同じ失敗をし、傷つく女性が増えないように……。

セックスは、経験があればいいものではない。
卓越したテクニックが必要ということでもない。
二人で行うことなので最低限の知識は必要でしょうが、もっとも大事なのは、相手を思いやる気持ちだと私は思っています。



【性欲を満たすために行うのがセックスではない】

「イクだけのためならば、一人で結構」
「セックスは、もっと愉しまないと、もったいない」
と私は考えます。

今までのセックス経験の中で、私が満足できたのは、ごくわずか。
おそらく、10人程度かもしれない。
３０００人のうちでたった10人とは、かなり確率が低いが、何が違うかというと……、

「愛する人とのセックスか、そうでないか」

この違いです。
イクとかイカないというのは、肉体的な問題です。
満足できるセックスは、精神的なことが大きく影響していると考えます。

かと言って、心だけ満足していればそれでいいのか？
と言うと、そうではないから、セックスは厄介なのです。

できればイキたい。
そして、肉体的にも満足できたら最高！

と考えてしまうのですね。
自分でもわがままだと思ってしまいます。

セックスに、点数をつけることはできません。合格も不合格もないのです。

実際に行っている二人の問題だから。

そして二人だけのことだから、危ないことはたくさんあるのです。

知識不足、経験不足、間違った情報、勘違い……。

危険なセックスをしている男女が目立って増えているように思えます。

だから、危険なことを理解し、安全な方法で、心を開放してセックスに没頭しましょう。

愛し合う二人がよりよい関係を築き、最高のセックスができるように、この本が少しでもお役に立てたら嬉しいです。

さあ、セックスを愉しみましょう。



SANWA MOOK

セックスが危ない！

誰も教えてくれない大人の性教育



CONTENTS

004…**はじめに**
男性経験三千人。でも、ホントに気持ちよかったのは十人だけ…。

009…**第一章** 危険なセックス
セックスにマニュアルはありません コミュニケーションを大切に

021…**第二章** 原因
AV、インターネット… 氾濫する危険な性情報

043…**第三章** 病気と避妊
あとで後悔しないためにも 愛しているからこそ必ず避妊

053…**第四章** 悩み
フェラチオ、言葉責め、腕枕… 知っておきたい女性の本音

069…**第五章** セックス離れ
賢い手抜きセックスで マンネリを打破しましょう

079…**第六章** セックス革命
多様化する現代の性のカタチ

097…**第七章** 正しいセックスのあり方
お互いの体をよく理解し セックスについて話し合おう

126…**おわりに**
セックスはテクニックが大事ではありません 重要なコミュニケーションなのです

© 2014 SANWA PUBLISHING Co.Ltd.ALL RIGHTS RESERVED.
UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLETION OF APPLICABLE LAWS.

第一章　危険なセックス

第１項　誰も教えてくれない
第２項　間違った知識
第３項　フリをしてしまう女性
第４項　男性主導のセックス
第５項　常識・非常識



第一章　危険なセックス

セックスにマニュアルはありません コミュニケーションを大切に

第1項　誰も教えてくれない

セックスについて教わった経験がありますか？
あなたは、セックスのやり方をどこで知りましたか？



私は、小学校4年生の頃、同級生の女の子から借りた漫画でエッチについて知りました。知ったところで、まったく理解はできていませんでした。少女マンガの中に出てくるエッチなシーンは、具体的なことは何も書かれていなかったから。

男と女が抱き合っていた程度のラブシーンで、とてもロマンティックな印象がありました。後に、自分が経験したとき、このイメージとのギャップにがっかりした記憶があります。

その後、その同級生の女の子とお医者さんごっこの延長でエッチなことになってしまいました。私にとって、その同級生が性に対して興味を持つきっかけの人物となり、エッチな私を開花させたのです。

初めての相手が女の子だったので、ペニスを挿入するセックスとは違いましたが、性行為に対する

抵抗はなかったのかもしれません。

そもそも、セックスとはどういった行為なのでしょう。膣の中にペニスを入れれば、セックスと言うのかもしれません。でも、本当にそれがセックスなのでしょうか？

ペニスの挿入にこだわるから、セックスレスの夫婦が増えて問題になります。それならば、挿入にこだわらなくてもいいのではないでしょうか。

実際、セックスレス夫婦でも、仲のいい夫婦は多いのです。それを、いけないことのようにマスコミが取り上げるから、問題になるのです。

むしろ、挿入にこだわらないで、キスやハグなどスキンシップを頻繁に取っている夫婦の方が、結婚生活が充実しているように感じられます。

学校で教わる性教育では、挿入して射精するということが、子供を作るための性行為であると教わりました。

日本では、これが基本にありますから、挿入にこだわるセックスをするのだろうと思われます。



アバウトな指導は、性行為だけではなく、避妊方法についても言えます。

コンドームを使うように保健体育の授業で指導されましたが、その装着方法を教えてくれることはありませんでした。だから、実際に必要になったときに、戸惑うこともあるし、正しくつけることもできなかったりします。コンドームの装着は、自分で練習するより他にないのです。

挿入に至るまでの、前戯・愛撫について指導する学校はありません。ヴァギナが濡れていないのに、無理やり入れたら痛いという、そんな簡単なことさえ教えてはくれないのです。

そんな環境下で、いったいどこでセックスについて学んでいるのでしょう。

アダルトビデオ（以下ＡＶ）の影響が大きいと言えます。実際にはＡＶがセックスの教科書代わりになっていると言っても過言ではないでしょう。

しかし、それは若者にとって、非常に危険な情報なのです。

多くの人が目にするＡＶは、作り物なのです。制作者の作為が大なり小なり、そこには含まれているのです。その作為は、視聴者の目に刺激的に映るようにできあがっています。

それをわかった上で見るのであれば問題ありません。しかし、自分の性行為の参考にしようとして見るのには、間違った情報が多すぎるのです。

ＡＶ女優をしていた私は実際に撮影を体験してみて、プライベートでのセックスと撮影でのセックスの違いを実感しています。ＡＶの中では常に気持ちいい顔を求められるのです。

ＡＶの中で行われているようなセックスを正しいと勘違いしてしまうのは、非常に危険なことなのです。

それだけではなく、最近はＡＶ以外でも、インターネットの普及により、より多くの性情報が溢れ

ています。真も偽も含めて、真逆なことまでまことしやかに載っているのです。

大人でも、正しい情報がどれかなんてわからないものも多いのです。そんな大人が、子供たちに正しいセックスを教えることができるのでしょうか。

そもそも、セックスにマニュアルはありません。

巷に溢れるハウツー本は、参考になるかもしれませんが、絶対ではないのです。人それぞれ体も違うし、感じ方も違うのです。そうした男女が、こうすればいいなんて、そんな一辺倒な答えでいいはずがないのです。

相手を思いやり、相手に合わせて行うのがセックスだと、私は考えます。マニュアル本通りに試してみたところで、通用するとは限らないのです。

恋をして、エッチをする状況になったら、どこかで見聞きしたことを元に、セックスするのでしょう。

本来セックスは男性任せにするものではなく、男女共に愉しむものであるべきなのに、そうではないのが現状です。

主導権を握っている男性も、正しいのか間違っているのかわからない情報を元に、それを頼りに性行為に臨んでいると、私は思っています。

「教えてくれないのだから、わからないのも仕方がない！」



ではなく、もっと興味をもって自ら学んでもらいたいのです。
男性も女性も、自分の体・相手の体・病気・避妊など知らないことが多すぎます。
まずは、「知らない」「教えてもらっていない」そんな受身の姿勢からの脱却が必要なのです。

第2項 間違った知識

「これは、気持ちいいはずだ」
どこからくる自信なのでしょう。
女の体を詳しくわかっていないのに、根拠のない自信でオレ様セックスする男性が非常に多いように思えます。とても残念なことです。
これも、ＡＶの影響があるのかもしれません。
ＡＶでは、演出でセックスをことさら激しく見せます。男性の過激な行為とそれに合わせた女性の過度な反応。その中では女性は、強いアクメを迎えてイキ果てます。
だから、激しくすればいいのかと思い、同じように愛撫をするようになります。
誰でも気持ちよくなるとは限らないのに、オレ様はそんなことは関係なしに、「すごいだろ？　気持ちいいだろう?」と押し付けてくるのです。
本当は女性もそんなセックスは遠慮したいと思っているのに……。
教えてあげたい。そんなオレ様セックスは、気持ちよくないのです。
「その愛撫、気持ちよくない」
「痛いよ」

女性は好きな相手に、言えないものです。

嫌われたくないから、我慢してしまう。その結果、傷ついてしまう女性が非常に多い。気持ちよくないし、痛いし、では、当然セックス嫌いになる人もいる。

近年、男女共に、性に対してオープンになってきている。情報も氾濫している。

しかしセックスについて正確に学び、考える機会はなかなかないのでしょう。

コミュニケーションのとれているカップルは、セックスについても話し合いができるので、お互いが愉しめるようになる。しかし、そのようなカップルは非常に少ない気がします。

自分なりの知識が、間違っていては相手を傷つけるだけ。知らないのに知ったフリをするのは、かっこ悪いですよ。

わからないなら、相手に聞くのが一番。

「どこが気持ちいいの?」

「どうされると感じるの?」

恥ずかしいことなんてない。堂々と聞くことをお勧めします。そうした話し合いを繰り返し行い、お互いが一緒に気持ちよくなれることを望んでいる女性も多いはずです。

第3項 フリをしてしまう女性

イッたフリ、感じているフリをする女性は非常に多いことを知っていますか。

愛する相手を傷つけないようにするための女性なりの気遣いなので、それを演技だと真っ向から否定しないでほしい。

女性の立場から意見させてもらうと、セックスで必ずイキたいわけではありません。フリをしていても、満足していることが多いので、男性の皆様、心配しないで大丈夫ですよ。

フリをするってことは、断って気まずくなるよりも、その場をのりきれば嫌われずにすむのではないか、という気持ちからくる行動であることを理解してほしいのです。

「不感症だと思われるのが嫌」

「痛いから早く終わらせたい」

という理由でフリをすることもありますが、相手のことを好きだからこそフリをしてしまうケースが大半だと、私は思っています。

だからこそ、フリは決して悪いことではないのです。

声を出すことで、自分自身の気持ちを盛り上げることができる。あまりその気でなくても、感じているフリをしていることでテンションが上がってきて、本当に気持ちよくなることだってあります。

ただし、演技が常習化すると、セックスが愉しめなくなるのも事実。

そうならないためにも、対策が必要なのです。

後述いたしますが、イキやすい環境づくりや体作りなどは、その対策として有効になります。

実は私は、演技をしないで本当に気持ちよくなれることは、あまりないのではないかと思っています。

私自身、３０００人以上の男性との経験がありますが、一切演技をしなかったということは、ほとんどなかったように思われるからです。おそらく、３０００人中10人ほどではなかったかと。

ただし、誤解をしないで。この割合はどこかにフリが混ざるってことで、私はセックスを愉しんでいます。１００％ってことがないということです。

フリをするって、意外と当たり前のことなのですよね。

第4項 男性主導のセックス

そもそも、フリをしてしまうのも、嫌われないように無理をしてしまうのも、セックス自体が男性主導であるからなのではないかと思います。

「女性主導にしよう！」

ということが難しいのはわかっています。

でも、二人で愉しむということを、もっと意識してもらいたいと私は思うのです。

挿入という行為が、どうしても男性主導になりやすいのかもしれませんが、セックスはそれだけではないってことを知ってほしいのです。

決して男性だけの独りよがりなセックスになってしまわないように、女性の言葉にも耳を傾けてほしいのです。



人それぞれ感じ方が違うし、セックスのとらえ方もいろいろ。

挿入以外での愉しみ方を二人で提案し合うのもいいでしょう。自分がしたいこと、やってもらいたいこと、そしていやなことを伝えましょう。

あなたのことが好きな相手ならば、わがままを言ってもきっと聞いてくれるはず。そして、素直なあなたをもっと愛してくれると思います。

時には、セックスに変化をつけて、痴女プレイを楽しむのもいいかと思います。これは、マンネリカップルにもお勧めです。

男性主導なのは、性行為自体だけでなく、避妊についても言えることです。自分の体を守るためにも、女性自ら避妊について考えないといけません。絶対に男性に任せっきりにしないで！

私はコンドームを装着するのに、手間取ると冷めてしまうのです。なんとなく、待たなくてはいけない、あのちょっとした間が嫌いなんです。だから、私は自分で着けるようにしています。

女性が着けてあげることで、避妊への不安もなくなり、セックスにも集中できる。集中できたら、感じやすくなる。そうしたら、男性も愉しめる。

これって、すばらしいことです。ぜひ、これを実践してもらいたい。

そこで、お勧めなのが、口で着ける方法。

さすがに、練習しないとできないかもしれませんが、コツをつかめば難しいことではありません。

ガツガツした男性が好まれないのと同じで、やる気満々のような女性も敬遠されるようです。ですから、男性がコンドームを着けようとしたときに、

「着けてあげる」

と言ってみるのがいいでしょう。それなら、男性もすんなり受け入れると思いますよ。

第5項 常識・非常識

自分の知っていることや好きなことが、常識だと考えていたら、大間違い。

これは、誰にでも言えることです。

セックスには教科書はありませんし、百点満点の成績をつけることもできません。他人と比較できないし、となりの夫婦のセックスを覗き見することもできないのです。

自分が普通だと思っていることでも、それが一般常識として通用するとは限らないのです。

例えるならば、目玉焼きに醤油をかける人もいれば、ソースをかける人、ケチャップやマヨネーズ、塩こしょうで食べる人だっています。

セックスもそれと同じ。正解はありません。それぞれ好みは違うので、性行為に関して自分が絶対だと思うのは、時に危険でもあります。

私は、ＡＶ女優という仕事をしていたので、セックスを人に見られるのは当たり前、それが普通だという環境下にいました。セックスの内容にしても、多人数とであったり、マニアックなものであったり……。しかし、それが常識だとは思っていません。プライベートでは、相手にそれを強要することもしないし、相手に合わせて愉しんでいました。

これは、極端な例ですが、自分の行為が常識的だと、勘違いしている人は意外に多いように思えます。

どんな行為でも異常ではなく、個性であると考えれば理解できます。

ＳＭの愛好者とお付き合いしたことがあります。その彼の常識は、私にとっては非常識だったので、とても困ったことがたくさんありました。

彼がご主人様、私が奴隷という主従関係をプライベートでも要求してくるのです。なんだか、窮屈でストレスのたまる生活でした。仕事の上司と部下ってレベルではありません。これが愉しめる人であれば最高の生活だったのかもしれませんが。

「ＳＭはセックスのときだけでいいのでは？」

私は思うようになっていきました。

他にも

〈下着を着けない〉〈常にスカート〉〈家の中で縛られて裸で生活〉〈常に命令口調〉〈セックスを拒めない〉〈車に乗せられて、どこへ連れて行かれるのかもわからない〉〈縛られて吊られて放置〉〈運転中にフェラチオする〉〈どんな所でも「見せろ」と言われたら従う〉〈トイレではないところでオシッコするのは当たり前〉など。

私にとっては、どれも非常識、ありえないことであったのに、彼にとっては当たり前のこと。

「やりなさい」

と言われ、渋々受け入れていました。しかし、自分がそうしたくてしているわけではなかったので、長続きもせず……お互いストレスがたまって、破局。

このように、考え方の違いから好きだった相手を嫌いになっていくこともあるのだと、知りました。

興味本位から、すこし足を踏み入れた世界ですが、ＳＭはプレイだけでなく、精神的支配もあるのですね。深いなぁ。感覚が合う人と付き合うのが、一番ですね。

第二章　原因

第１項　ＡＶの影響
第２項　コミュニケーション能力の低下
第３項　電マ依存症
第４項　イケない女性
第５項　オナホ愛用者増加中
第６項　性交痛に悩む女性
第７項　インターネットの情報を鵜呑みにするな
第８項　マンネリを認知
第９項　男女の欲求の違い



第二章　原因

AV、インターネット…
氾濫する危険な性情報



第1項　AVの影響

学校の性教育では教えてもらえないテクニックや流れなど、AVを通して学ぶ男子は多いと思います。そんな若者たちは、AVで学んだ激しいセックスシーンを当たり前だと考えてしまい、それと同じことをパートナーに望んでしまうわけです。

AVと同じことがしてみたい、それはとても危険なことなのです。

以前、AVは大人の娯楽でした。ですからプロが制作している作品には演出があるものなのだという理解ができていました。しかし、今では視聴者が低年齢化しているため、経験がなく、それを見てから実践する人も多くなっています。

セックスの愉しさ、気持ちよさをまだ知らない女性が、大好きな彼氏とセックスをした際、痛い・汚いなど思いもよらない経験をしたら、セックスが嫌いになってしまうのもわかります。

経験豊富な私でさえ、いきなりイラマチオや、顔射をされたら相手のことを嫌いになるだろうな。それが、初体験だとしたら、トラウマになってもおかしくありません。フェラチオですら、最初は抵抗あるのにね。

ＡＶを通して正しい性情報が伝わっているのであれば、それはいい教科書だと言えます。ですが、そこから学ぶことは間違った知識が多いのです。

なぜなら、ＡＶにはモザイクがあり、肝心な部分が見えません。また、演出で激しく見せていることを、真似てしまうから。

きっとＡＶの撮影の裏側を知ったら、プライベートのセックスとの違いに驚くでしょう。

ちなみに、撮影の際にプライベートでやっているようなセックスをそのまますると、ダメ出しされます。映像作品なりの工夫ということがあるのを理解してください。

例えば、コンドームを装着しているシーンや外しているシーンなどは、ＡＶでは見せません。モザイクがありますから、着けているのかどうかもはっきりわかりません。



それを知らない男子は、見たままにコンドーム無しで挿入し、膣外射精すればいいと勘違いします。

それは、決して避妊にはなりません。

SMプレイの普及により、縛りなどの拘束プレイ、またそうしたプレイから責めを加える人も増えてきています。

軽く拘束する程度であれば、それほど大きなケガになることはありません。

しかし、ハードな縛りになると話は違ってきます。

見た目が派手な吊りは、体の構造（筋肉の付き方や、その人の柔軟性など）をわかった上で行わないと非常に危険なプレイです。縛られている人の全体重が縄にかかり、神経や筋肉を傷めることは容易に考えられるでしょう。

また状況によっても、縛りは危険を



はらんでいます。

よく見られる後手縛りにされた女性を、正常位で男性が覆いかぶさり挿入。これはやりがちな行為で（ＡＶでもよく拝見します）、男性が何も考えずに興奮してしまっていると、細かな配慮を考えられなくなります。

女性自身の体重と男性の体重が縛られたその腕を圧迫し、血液の流れを阻害してしまうのです。長時間にわたりこの行為でピストン運動を続けられたら、女性は気持ちいいなんて感じるはずもありません。ただただ、縛られた腕の痛みに必死に耐えて苦しむことになるでしょう。

そんなことにならないよう、男性のみなさんは注意してくださいね。

ＡＶでの激しいＳＭシーンなどは、そういったことを正しく理解したプロが行っています。

映像は、編集もできます。

実際長時間連続して責められているような行為も、途中で体を休めたり、縄が食い込まないように、ＡＤさんが配慮したりしているものなのです。

夢を壊すようで、ごめんなさい。だから、知識も経験も無く、そっくりそのまま真似をするのは、止めてくださいね。

第2項　コミュニケーション能力の低下

近年、携帯電話・スマートフォン・インターネットの普及により、直接会って話をしないで、多くの人とつながりをもつことが当たり前になってきています。ただでさえ、日本人はコミュニケーショ

ン下手なのに、便利なツールに頼ってしまえるのです。こんなご時世ですから、体のコミュニケーションでもあるセックスから、若者が離れてしまうのも納得できてしまいます。

デートをしているのにSNSで会話、スタンプで気持ちを伝えるカップルが多いと聞きます。実際に、電車に乗っていると、デート中のようなのに会話もなく、視線すら合わせないカップルが多いことに驚いてしまいます。

そんなカップルが、ベッドの上で上手くコミュニケーションがとれるとは考え難いのです。セックスをするのであれば、普段から積極的に会話をし、相手の好みを理解し、望んでいることをお互いが感じ取れる関係になるのが理想なのです。

そうでなければ、心の通ったセックスにはならないはずです。

ただ挿入して射精するだけの排泄行為。こんなセックスがおもしろいはずがありません。

何度も繰り返して言いますが、女性はセックスで挿入・射精には拘っていないのです。

一緒に気持ちよくなりたいと思っているのに、相手は排泄行為。ではどうしようもありません。お互いにコミュニケーションがとれていれば、そうはならないと考えるのですが……。

ただ通信機器などの発達でますます生身不在になっていくことを思うと、この状況は時代とともにさらに悪化するのではないかと、恐怖さえ感じてしまいます。

カップル喫茶や、ハプニングバーなど、コミュニケーション力が必要とされる場所でも、時代と共にコミュニケーション下手が露呈してきています。

以前は会話で盛り上がって、そこからの流れで性行為に発展していきました。最近は会話もほとんどなく、誰かが始めたらそこに便乗しようというマナーの悪い人が増えています。

本当に愛する相手とこれからも仲良くしていきたい、セックスをして愉しみたいと考えるのであれば、相手の気持を知るところから再スタートしてみましょう。

今までは受身だった女性が、意外と責めてみたいと言うかもしれません。気持ちいいと思ってやっていた行為がそうでもなかったなど、話し合ってみると新たな発見があるはずです。

セックスについての会話でなくても、相手のことを知ろうとすることは、長く付き合っていくには大事なこと。もちろん、自分のことも、もっと知ってもらえるように相手に伝えてくださいね。

テクニックや知識よりも大事なコミュニケーション力。でも疎かにしがちなので、それを認知し、改善していきましょう。



第3項 電マ依存症

セックス離れとともに、ハードな一人エッチも問題となっています。

「電気マッサージ器（以下、電マ）でないと気持ちよくなれない。もっと強い刺激がほしい。どうしたらいいでしょう?」

女性の悩みで相談を受けることが多いのは、こんな内容です。

これもＡＶの影響を強く受けています。電マで気持ちよくなっている女性を見て、自分も気持ちよくなりたいと自ら購入。もしくは男性とのセックスで玩具代わりに使用するという女子が増加しているのです。

アダルト玩具としてではなく、マッサージ器として家電ショップやディスカウントショップなどでも購入できるので、若者には割と手軽に手に入れやすいのでしょう。

従来のローターやバイブの電池式と違い、家庭用電源からコードでつなげる、もしくは充電するタイプなので、とにかく強力です。

人力ではできない速さで振動します。

これに慣れてしまったら、男性がいくらクンニリングスや指で頑張っても気持ちよくなれなくなります。

私はそんな電マ依存症の女子に何人も出会いました。

オナニーで満足してしまうし、セックスが愉しめないのだと言います。

その子たちは、セックスの時でも、電マが手放せなくなっているそうです。

私もＡＶの撮影以外で、自分でオナニーをする時や、セックスのプラスアイテムとして使ったことはあります。ないよりはあった方がいいし、それがあれば簡単にイクことができます。

でも、それに慣れてしまうと、電マでないとイケなくなってしまうのも事実。私も一時期、電マでないとイケない時期がありました。

それでは良くない！　と思い、弱い刺激でも満足できるように体を変えましたよ。

イケないよりは、イケた方がいい。

電マで気持ちよくイケる体ができたら、そこから徐々に刺激の弱いローターなどにもチャレンジしてみてください。そうすると、だんだん強い刺激でなくてもイケる体に変わっていきます。

最初は物足りない感じがあるけれども、そこはグッと我慢して。ローターで気持ちよくなれば、クンニや指でも満足できるようになります。

ピンポイントでどこが気持ちいいって自分でわかることは、とてもすばらしいことなんですよ。それをパートナーにも教えてあげて！　そうしたら、セックスでも気持ちよくなれますよ。

電マを使うときに、注意してもらいたいこと。

「クリトリスに当てて気持ちよくなるのはＯＫ！」

「中に入れるのはＮＧ！」

そもそも、目的と違う使い方をしている時点で危険なこともあります。それをクリトリスに当てているだけなら気持ちよくなって終わり。そこでやめておけばいいのに、貪欲というか、アホなのか……。

私、膣に入れてしまいました。
そして、抜けなくなりました。

形を見てもらうとわかるように、入れたり出したりできる形状ではないですよね。そのまま挿入したら、引っかかるってわかるだろうに……。

気持ちよくなっているところで、もっともっとと欲を出してしまったから、冷静な判断ができませんでした。

入れてみたら、そんなに気持ちいいわけではないのですが、膣が締まって抜けなくなってしまいました。

あまりの馬鹿馬鹿しい出来事に、笑ってしまったくらいです。

フッと冷静になってから

「まさか、これで救急車？」

「絶対イヤッ！」

とにかく、自力で抜こうと試みましたが、これが、驚くほどビクともしないのです。

さすがに焦りました。

数分ほど格闘した後、電源がＯＮになっていたことに気づきました。どうやら、気持ちよくて膣



が締まっていたみたい。ＯＦＦにして、力を抜いて引っ張るとスーッと抜けました。

入れるときは押し込むように入れても問題なかったのですが、出すときはどうしても引っかかって、痛かった。こんなことで、ケガをしたくないですよね。

こんなことは絶対に止めてください。

私と同じことを考えた人がいるのか、そういう危険を回避しようとしてか、今ではアタッチメントが発売されていますよね。

「電マを入れてみたい」

と思っても、絶対にそのまま挿入せず、アタッチメントを装着してから入れてくださいね。

第4項　イケない女性

セックスに関する相談を受けていると、女性の体のことをわかっていない人が多いことに驚きます。男性はもちろん、女性も自分の体のことがわかっていません。わからないのに気持ちよくなりたい、気持ちよくさせたいと言うのは無理なこと。もっと興味を持ちましょう。

女性は、自分自身の体を知り、どこが気持ちよくて、どうされると感じるのかをしっかり理解しましょう。

実際に触って、オナニーをして、感じやすい体を作るというのも大事なことです。

男性は、女性のデリケートな部分をもっと大事に扱いましょう。

濡れていないのに、無理やり指を入れたり、激しく動かしたり、というのはダメです。それでは、気

持ちよくなれません。

むしろ、優しくされたい。物足りないくらいの感じで触ってくれる人の方が、安心して体を預けることができたりします。

リラックスして心を開いた状態でのセックスほど、気持ちのいいものはないのですから。

焦らずゆっくりゆっくり触ります。女性から「もっともっと！」なんて言われたら、男性も嬉しいはず。

そう言わせるくらい、ソフトなタッチがおススメです。

男性が優しく触ってくれたら、女性もリラックスしてイキやすくなります。

優しくされると「何をされてもいい」と思ってしまいます（これは大げさかもしれません）。イクかイカないかは、心理状態が大きく影響すると思うのです。

ですから、リラックスしてセックスに集中できることが大事。

女性はただでさえ、色々考えてしまうものです。余計なことを考えなくていい状況を作ってもらえると嬉しいのです。

第5項　オナホ愛用者増加中

女性の電マ依存者が急増している傍ら、男性はオナホール（以下オナホ）を愛用する人が多くなっています。オナホは以前に比べ研究開発が進み、質が良くなり、その気持ちよさは格別なものだと聞きます。それでマスターベーションしないとイケなくなってしまったという、重度のオナホ中毒者が増加しているようなのです。

女性の膣を模して作られたそれは、様々な種類があり、自分に合ったホールをお手ごろ価格で楽しめるのです。自ら購入するだけでなく、最近は若者の集まるクラブなどでは、イベントとして参加者に配ったりすることもあるから、簡単に試すことも可能なのでしょう。

オナホによって快楽を得られることは、いいことですが、そればかりになり女性との性行為が減ってしまうのは、非常に残念なこと。

一人エッチであれば、面倒なことも避けられ、自分の思い通りになるのですから、性欲を満たすだけであれば充分でしょう。性犯罪の防止には効果的だとも言えますね。

ですが、本来は会話をし、体温を感じ、相手とのコミュニケーションをとりながらするのが性行為のはず。セックスを通して、人間同士のコミュニケーションを図るのは昔から重要なことであったはずです。それが減少してしまったら、恐ろしいことになるのではないか、と危機感は募ります。

男性は、自分のペニスを「ムスコ」などと呼び、愛情を注いでいる人が多いようです。

「ムスコ」の扱い方は、自身が一番わかっていて、自分でやるのが一番気持ちいいということも理解はできます。

でも、セックスは一人ではできないので、オナニーだけで



はなく、セックスもしましょうね。

「オナニーの方がいい！」

と言われると、女性は自信をなくしてしまいます。どうか、こっそりオナニーを愉しんでください。

もちろん、男女でオナニー報告ができるくらいの関係になれたら、そっちの方がいいですけどね。

それはなかなか難しいかな。

第6項　性交痛に悩む女性

性交痛の大きな原因の一つは、精神的な問題。

濡れていないところに無理やり入れることにより、摩擦で痛みが生じるのです。

これでは、セックスで気持ちよくなれず、嫌いになってしまうのもしようがありません。

必ず潤った膣へ挿入してください。ローションや潤滑ゼリーを遠慮なく使いましょう。ローションを使うことがアブノーマルだとか、濡れないのが恥ずかしい、いけないことなんて思わないことです。

使った方が絶対に自分のためにも良いですよ。もちろん相手のためでもあるのです。擦れて炎症を起こして病院に行くより、よっぽどいいと思います。

セックスにおいて、我慢は絶対にダメ！　我慢をしていい思いをすることなんてないですから。

二つ目の問題は、身体的な原因がある場合。

性感染症や乱暴なセックスによって炎症を起こして、挿入時に痛みを感じさせます。

これは、すぐにクリニックや病院で診察を受けてください。自己診断は非常に危険です。

女性の問題だけではなく、性感染症になっていた場合、男性に感染する可能性もあります。隠してセックスするのではなく、それをきちんと伝えましょう。

もし、それでも構わないとか、病気持ちだからセックスしたくないと、その後の態度が変わるような男性だったら、あなたの体を預けるには危険かもしれませんね。

女性の体のことを考えず性欲を満たすためだけに行動するような男性ですと、辛い思いをすることになるかもしれません。

三つ目の問題は、ペニスの勃起角度と、女性の膣の傾斜角度が合わず、挿入角度によって生じる痛みによるもの。

これがぴったり合うと、「相性がいいかも」なんて思ってしまうのですよね。

私の場合「そこじゃないのに……」という時は、腰を浮かせたり、捻ったりして自分のポジションに持っていきます。



女性が皆、自分にとってのいいポジションを知っていればいいのですが……。

これがわかるのも、私自身、経験をたくさんし、失敗もたくさんしているからでしょう。

男性経験３０００人以上、ペニスも３０００本以上見てきています。正直、全員違いました。同じペニスは、見たことありません。

ですから、特徴のあるペニスの場合、顔は覚えていなくてもペニスを見て思い出す、なんてこともあります。

大きさ、太さ、硬さ、角度、捻じれなどバラバラです。だから、相手によってペニスの当たり方も違う。それによって痛みがあることも覚えておいてください。誰にでも通用する体位があるとは限りませんからね。

だから、いろいろな体位を試すのはとてもいいこと。正常位だけやって、セックスが合わないとか、言わないでください。二人で最高の体位を探すというのも、セックスの愉しみ方のひとつ。四十八手というのがあるのも、人それぞれ、良いと感じられる体位が違うからでもあるのだと思います。

四つ目の問題は、焦って挿入しようとして、陰毛・小陰唇を巻き込んでしまうことによる痛み。

私の経験上、これは意外と多いです。特に若い男性が相手の場合によくあります。

日本人の場合、陰毛は自然な状態のままの人が多い。最近では、ブラジリアンワックスの普及や、脱毛技術の向上によってパイパンの女性も増えてはいますが、圧倒的に少数派。

ですから、挿入の際には陰毛を掻き分け、巻き込んでしまわないように注意してください。濡れていない状態で挿入しようとすると、小陰唇も巻き込んでしまいますよ。

「痛い」

と言ってしまうと、男性が萎えてしまうので、言葉を発するのはおススメできません。

私の場合、巻き込んでいると気づいたらそのまま入れさせずに、腰を引いて左右にずらします。焦らしていると思わせて、陰毛と小陰唇をペニスで掻き分けてから腰を浮かせて自ら迎えにいくのです。

正常位の場合は、手をそっと添えて、積極的に受け入れる姿勢を見せ、自分で誘導します。そうすると、相手に嫌な思いもさせず、自分も痛むことなく挿入を受け入れることができるのです。

とは言ってもなかなか、難しいですよね。

この痛みを避けるには、陰毛をカットしたり、剃ったりすることをおススメします。全部を剃るのは抵抗あるし、お手入れも大変なので、正面から見た部分だけ残し、隠れている部分をカットもしくは剃毛するのがいいかも、です。

これもＡＶの影響もあるかと思いますが、挿入直後の激しいピストン運動による痛みもあります。

激しくすれば気持ちいい、というわけではありません。



男性の一人よがりな気もしますが、膣をかき回されているような不快感を感じ、痛みを伴うのです。これで、潤滑ゼリーやローションを使用していればまだましなのですが、充分に濡れていない場合などは最悪です。

こういったことが原因で、過去に痛い経験をしてトラウマになり、リラックスできないため濡れ難くなるなどの悪循環も生じます。

セックスは痛みを伴うものではありません。気持ちよくなれるように二人で工夫をして行きましょう。

セックスに強いも弱いもないとは思うのですが、私は他人によく、

「強いね～」

と言われます。

おそらく、多くの人を相手にする体力があるのと、「痛くならない」ということもあるのでしょう。性交痛を起こさないように自分なりに工夫しているから、強くなったのかも知れません。

そんな私でもさすがに、痛みを感じたことがあります。それは、経験の少ないガツガツ男子のお相手をしたときでした。

私が21歳で、相手は18～20歳くらいだったと思います。人数は正確に覚えていないけれど、13人以上はいました。そして、一人一回ではなく、多い人は三回くらいやっていました。回数にしたら、一晩で40回くらいはしたのかな?

ちなみに、ＡＶの撮影ではなく、あくまでプライベートです。

一人は友達でしたが、他はその友達で、初めて会った人ばかり。正直、名前も顔もわかりません。そ

んな状況でしたが、断るでもなく愉しんでしまったのは、若気の至りですね。

大体、10時間ほどやりっぱなしだったでしょう。途中、眠くなって寝ていたのに入れられていたおぼろげな記憶も……。

中には童貞の子もいました。経験がある子でも、そんな状況は初めてだから、興奮しっぱなしで、ペニスはギンギン。入れる順番を待っている状態。次から次へ、入れては出しての繰り返し。

コンドームで擦れるし、濡れなくなるし、入れられているだけで気持ちよくはないし……。

とりあえずノリでやっていたけれど、いいものではないですね。こうしてネタとして使えるのでよかったな、と思えるくらい。笑って話せることだからいいですけど、そりゃ痛くもなりますよね。

この経験をしてから、長時間のセックスや複数プレイの際は、必ずローションを使うようになりました。また痛い思いをしたくはないですから。

それからは、セックスで痛くなることはないですが、これが毎回続くというのは本当に辛いなと思います。セックスが嫌いになるのもわかります。

まずは、痛みの原因を特定することが、改善への第一歩だと思います。

第7項 インターネットの情報を鵜呑みにするな

インターネット上に、性情報は溢れています。

無料で見ることのできる無修正動画、閲覧者が答えるQ&Aサイトなど、誰でも検索すれば、すぐに知りたい情報や過激な動画を収集できるでしょう。

しかし、それがすべて正しいとも限りません。盗撮の動画があったから、自分も真似して盗撮して

もいい、なんて考える人は多くないと思いますが、実際にそんなことをしたら犯罪で捕まります。

AV同様、インターネット上の性情報を鵜呑みにしてしまう十代の子が多いようです。

「外で出せば妊娠しない」

「生理中は妊娠しない」

「安全日は中に出しても大丈夫」

など、あからさまに怪しい情報ではありますが、信じてしまう人がいるのです。

これは、本当に危険です。

そういえば私も高校生の頃、学校の友達の間でこのようなあからさまな嘘の情報がささやかれ、当時つきあっていた相手にも「大丈夫だよ」と言われて、信じてしまったことがあります。

それで、コンドームをしないで膣の中に精子を受け入れてしまいました。今思うと、ホントにバカなことをしていたと思います。

少ない情報、それが自分の好きな相手や信頼できる友達の情報だと、疑いを持たないで受け入れてしまうものです。何が正しいかわからないのであれば、知識のある人に相談する。そして、正確な情報を信じてください。

誰でも同じ体で、感じ方、表現の仕方が同じわけではありません。

インターネット上に出ていることを鵜呑みにして、自分なりに解釈することはやめましょう。責任ある立場で書かれている情報かどうかなど、その真偽の確認をしっかりしてくださいね。

もしも、体に異変があったなら、女性は婦人科、男性は泌尿器科で診察を受けることをおススメします。

第8項　マンネリを認知

男女が長く付き合っていれば、マンネリは仕方のないことです。マンネリ化して、がっかりするのではなく、それを認めることが、さらによりよい関係を築いていく第一歩だと言えます。

女性がマンネリに悩む場合、セックスにおいて体位に変化がほしいとか、前戯のバリエーションを増やしてほしいなど、新しい刺激を求めているわけではないのです。

マンネリだと感じている彼に、イライラしてしまうのです。パートナーとの時間を大事にし、セックス以外で楽しみたいという思いの方が強いと思います。

だから、マンネリということを認め、それでも一緒にいるために他の楽しみを見つけることを考えた方がいいと考えます。

第9項　男女の欲求の違い

男性の性欲のピークは十代、女性は三十代から四十代にかけて性欲がアップしていきます。

この男女間での性欲ピークのズレが、セックスの満足度低下を引き起こしている原因とも考えられます。年の差カップルや不倫、年上男性がもてるというのも、性行為だけに注目するとセックスの満足度と大きく関係しているのだろうと思います。

「同年代の男性は子供っぽく感じる」

と多くの女性から聞きます。

十代同士で付き合っていると、男性はとにかくセックスをしたいと思っており、女性はセックスの気持ちよさがまだわからない状態だったりします。

だから、会えば男性はすぐにやりたがり、自分だけ気持ちよくなる。これでは、女性はセックスの愉しさを感じられないまま、相手が求めるから受け入れるだけのセックスになってしまいます。

一方、女性は三十代を過ぎると性欲が増し、セックスの気持ち良さを深く知っていきます。それに比例して積極的になったりもします。

しかしその頃から男性は、徐々に体力が低下し、仕事も忙しくなってくるのです。夫婦間やカップル間のセックスを、あまり重要視しなくなる男性も多くなってきます。

その結果が、セックスレスになり、二人の関係もギクシャクしてしまうことになるのです。

また、男性は挿入に強い拘りがあり、入れるという行為を絶対としているところがあります。

女性は、挿入よりも他の行為で相手の愛を感じたいと思うもので、挿入だけのセックスに物足りなさを感じてくるのです。

男性が挿入に拘らなくなるのは、おそらく60代からだろうと思っています。

60代、70代の男性は、挿入しなくても満足できる心のセックスへと変わっていくのです。

自分が射精することを目的としていないので、女性にとっては本当の意味で気持ちのいい、満足度の高いセックスができるのかもしれませんね。

第三章　病気と避妊

第１項　身近な性感染症
第２項　膣外射精は間違った避妊法
第３項　オレは大丈夫！　なんてことはない
第４項　避妊しない相手は愛さない
第５項　緊急避妊法って知っていますか？
第６項　ＥＤで悩む男性
第７項　衛生面は大丈夫？



第三章　病気と避妊

あとで後悔しないためにも愛しているからこそ必ず避妊



第1項　身近な性感染症

性感染症とは「性的接触（性交やオーラルセックスなど）によって感染する病気」と定義され、STD(Sexually Transmitted Diseases）とかSTI（Sexually Transmitted Infection）とも言います。

性感染症には十種類以上の病気がありますが、その主なものには、梅毒・エイズ・淋菌感染症（淋病）性器クラミジア感染症・性器ヘルペス・尖圭コンジローマ・ケジラミ症などがあります。

症状が出にくいものがあるため、感染していても気づかないことも多いようです。

性器クラミジア感染症は、日本で感染者数が一番多いＳＴＤです。二十代前半の女性の16人に1人、十代後半の女性の21人に1人がクラミジアに感染しているとの報告があります。

特に女性はクラミジアに感染していても自覚症状が出にくいために、知らないうちに感染し、相手に感染させてしまうことが多くなります。一般的に、女性の80％、男性の50％に症状が出ないと言われています。

また、最近はフェラチオなどのオーラルセックスで、「性器から喉への感染」「喉から性器への感染」

が増えています。女性が治療で完治しても、男性が感染していたら、再度うつされる、などピンポン感染も増えています。

性感染症を予防するためにも、コンドームの装着は必須。挿入するときだけでなく、フェラチオをする際も装着をすることを、オススメします。

第2項　膣外射精は間違った避妊法

膣外射精はＡＶの影響ともいえる間違った避妊法。いわゆる外出しと呼ばれるものです。避妊法と呼べるほど信頼性のない、ずさんな行為なのです。

実際ＡＶの撮影を経験している私だから言えることですが、モザイクの向こうではちゃんと避妊しています。なんだか夢を壊すようなことを言っているのかもしれませんが、あくまでＡＶは演出のある作品です。

望まない妊娠は避けなくてはいけませんし、不特定多数の異性と性行為をする女優や男優が病気をシェアしていたら、とんでもないことになります。

映像には映らないように、コンドームをつけて避妊をし、外してから射精をするところを見せているだけなのです。



だから、演出として、着けているところや外しているところがないとしても、生で挿入しているわけではないので、間違っても「外で出せば大丈夫」などと思わないように。失敗例は腐るほど聞いていますので。

膣外射精は間違った避妊法であると覚えておきましょう。

第3項　オレは大丈夫！　なんてことはない

「オレは大丈夫。病気ないから」

どこから来る自信なのでしょう。そんなことを言う人に限って、検査をしていないし、不特定多数の異性と性交していることが多いように思えます。言い訳を並べて、生で挿入しようとする男性。

「私は病気だよ。それでも、いいの？」

そんな男性にはそう言いたくなります。きっと自分はうつされたくないだろうに、勝手だな。

パートナーが変わるたびに検査していますか？

「元カノ、元カノの彼氏、その浮気相手、またそのパートナー、全員が、陰性でした？」

そんなことをセックスの最中に聞くことはできないから、コンドームを使いましょう。

お互い傷つきたくないし、面倒なことにならないためにも、セックスを愉しむのであれば、リスクがない方が絶対にいいってことを忘れないでください。

「先っぽだけ」

「ちょっとだけ」

こんなこともよく聞きます。

「いいじゃん」
「ケチ」
声を大にして言いたい。良くないです。生でしたいなら、他の人としてください、と。
女性は、そのくらいの気持ちでいないとダメです。そんなことを言う人は、結局責任をとってくれません。責任をとるとは、一緒に病院に行ってくれるとか、病院に行くお金を払うとか、そういうことではないのです。女性は必ず心に傷を負ってしまうのです。それは、関係ないというのでしょうか？
その場のノリで、受け入れないで！　後悔しても、しきれないですよ。
我慢して受け入れるのではなく、セックスをする前に、しっかり伝えましょう。最中に強要されたら断りましょう。それができなければ、それ以上のことはしないことです。もしも、そこで中断して、挿入ができなかったとしても、それはあなたにとって最善の選択だと思います。
相手の男性が、あなたのことを大事にしたいと思っていたら、絶対に言わない言葉です。

男性のみなさん、本当に愛する相手に、こんなことを絶対に言わないこと！
女性を不安にさせるだけです。そのときの欲情に流されないようにしてください。

第4項　避妊しない相手は愛さない

避妊をしない理由の多くは「準備していない」「たぶん大丈夫」「面倒だから」「生の方が気持ちいい」ということですが、女性の場合「言い出せなくて……」というのも多いように見受けられます。
子供ができたから籍を入れる、できちゃった結婚が多くなっています。それに合わせて若い夫婦の

離婚も増えています。将来のことも、相手のことも考えずに妊娠、出産した結果を物語っています。

やはり、計画的に妊娠をし、幸せな家庭を築いてほしいもの。あなたのこと、将来のことをきちんと考えている相手ならば、避妊をしてくれるはずですよ。一時の快楽、感情に流されないように。

第5項 緊急避妊法って知っていますか?

コンドームを装着して挿入したけれども、中で外れてしまった、破れてしまったなど、避妊に失敗した場合に、緊急避妊法としてモーニングアフターピルを服用すると、望まない妊娠を避けることができます。

妊娠してしまうかもしれないと不安になりながら、次の月経を待つのは辛いもの。悩まないで婦人科へ行きましょう。ただし、１００％の避妊法ではありません。99％とされ、72時間以内に服用することを勧めています。

緊急避妊薬は、あくまでも『緊急的な』避妊に用いる薬です。最近では「避妊をしないでセックスをしても、アフターピルを使えばいい」なんて考えで服用をしている若者が多くいるそうです。そういった使い方をするのではなく、普段から経口避妊薬や、コンドームなどを使用して避妊することが大切。パートナーと、セックスについて色々相談できる関係を築いていくことは大事です。

第6項 ＥＤで悩む男性

ＥＤとは『勃起機能の低下』を意味します。「勃起に時間がかかったり、勃起しても途中で萎えてし

まったりして、満足のいく性交ができない」と感じる人が増加の傾向にあります。いわゆる中折れ状態。セックスの最中にこうなると、さすがに女性も自分がいけないのではないかと、責任を感じてしまうものです。EDによって悩むのは、男性だけでなく、女性も同じであることを忘れないでください！

EDの原因は、精神的問題・慢性疾患などがあげられますが、多くの場合は、過度のストレスが影響しています。ED治療薬として、「バイアグラ」「レビトラ」「シアリス」などがありますが、薬に頼るだけではなく、生活の改善をすることも考えてみましょう。食事のバランス、規則正しい生活など、お金をかけずにすぐに始められますよ。

第7項　衛生面は大丈夫？

意外といい加減なのが、衛生管理。これは、必ず守ってもらいたい。セックスをする上での最低限のマナーを紹介します。

【爪は短く切る】

散々、AVの影響についてよくないことを挙げてきましたが、男性の皆様に真似をしてもらいたい部分もあります。

AV男優のような爪を目指してほしい。AV男優は、深爪に近いくらい短くカットし、ヤスリできれいにしています。加藤鷹さんの爪は、本当にきれいで引っ掛かりが全くなかったです。

伸びた爪は、触った時に痛いだけでなく、女性の体を傷つけてしまいます。当たり前のことなのに、できていない人が意外と多くいます。

「たまたま、準備していなかっただけ」なんて言い訳は通用しません。もしも、突然エッチをするこ

とになってしまったなら、彼女がシャワーを浴びている間に、こっそり切るのもいいですよ。

【指・陰部はきれいに洗う】

どこを触ったかわからない指で挿入されるなんてもってのほか。ペニスもきれいに洗ってね。

チンカスがいっぱいついたままのペニスをフェラチオするのを喜ぶ女性は、いないに等しいでしょう。たくさん汗をかいていると、匂いもします。

同じく、女性も股間を清潔に保つこと。小陰唇・大陰唇の間にある溝、クリトリスの包皮の中には、恥垢がたまりやすいので、きれいにしておきましょう。ただし、小陰唇や膣などの粘膜部分には、常在菌があるので、ソープは使わずに。

【おもちゃを使うなら、コンドームを被せて】

雑菌が入るのを防ぐために、必ずコンドームを被せて使用すること。オナニーの時も同様。これを怠ると性感染症になることがあります。

いい加減な人がやってしまいがちなのが、せっかくコンドームを被せたのに、テーブルや椅子に倒して置いてしまう。そうすると意味がありません。必ず、挿入する部分、女性に当てるところは、清潔な状態をキープしてください。

病気になるかもしれないという恐れから、感じるはずの行為もそれどころでなくなってしまいますよ。

【体が触れるところは清潔に】

男性の自宅でよく目にするのが、汚いシーツやタオル。いつ洗ったの？　と聞きたくなるような、汗シミのあるシーツの上では、女性も開放的になれません。

できれば、きれいなシーツの上で相手に身を任せたいもの。それを見て「帰ります」とは言えないので、仕方なくセックスしますが、できるだけ短めに済ませて、次はないパターンが多いです。

彼女に嫌われないためにも、清潔な環境を整えておきましょう。

【室内以外でのプレイ】

お金がない学生の頃は、公衆トイレや車などでセックスをしたこともあります。もちろん、お互いシャワーを浴びることもできず、清潔な状況とは言えませんね。大抵そんなときは、入れたくて我慢ならないので、愛撫はほとんどせずに、すぐに挿入し射精。なんとなく受け入れてしまっていました。今考えると、そんな不潔な状態でセックスしていたなんて恐ろしい。そんな状況で、フェラチオやクンニ、指の挿入は控えてくださいね。

【アナルプレイ】

アナルに興味がある人は意外と多くいます。しかし、興味があるだけで、知識がない人がほとんどです。指をそのまま挿入するのではなく、コンドームや指サックを被せましょう。汚物や腸内雑菌が付着するのを防ぐためです。また指に傷があった場合、傷口から雑菌が入って炎症を起こしてしまうこともありますから。

肛門に疾患がないかも、事前に確認をしておきましょう。疾患があるのに、アナルプレイをしたら悪化してしまいます。



また、アナルに入れた指をそのまま膣へと入れるのは危険です。腸管には大量の雑菌が存在します。考えればわかることなのに、いざその場になると考えもせずに行動する人が多いので、要注意です。

「アナルなら中出ししても妊娠しないから、生で入れてもいいよね」

なんて言う男性も多くいます。便を排泄するところにペニスを生で入れたら、尿道から菌が入り、病気になることだってあるのですよ。膣よりも病気がうつる可能性が格段に高い場所なのです。必ず、コンドームを使用してください。

アナルを舐めるだけでも、病気になることがあります。

女性が男性のアナルを弄る時も同じです。また、男性同士の性行為では、アナルによる病気の感染が多いので、注意してください。

【口臭】

どんなイケメンでも、セックスがうまくても、口が臭いとがっかりします。飲食物や喫煙が影響することがありますので、セックスする前には歯磨き、ブレスケアをしっかりしましょう。口臭の原因として虫歯や歯周病などもありますので、定期的に歯科医院に通うなどして、歯や歯茎のチェックもね。

【定期的な検査】

エイズ検査や、性感染症の検査を定期的に行うことは、自分の体を守るだけでなく、相手に対するマナーでもあります。女性の場合、症状が出にくいこともありますので、異変を感じなくてもパートナーが変わったときには検査をしましょう。

不特定多数の異性との性行為がある私の場合、頻繁に検査をしています。ＡＶ女優や風俗嬢は、検査をするのが当たり前となっているので、もし感染していたとしてもすぐに治療することができます。恥ずかしがらずに、積極的に検査を受けましょう。

第四章　悩み

第１項　膣の締りが心配
第２項　濡れにくい
第３項　包茎は恥ずかしくない
第４項　ペニスは大きさで判断しない
第５項　フェラチオ嫌い
第６項　間違った言葉責め？
第７項　相手がいない
第８項　体力がない
第９項　腕枕は辛い
第10項　毛の問題
第11項　騎乗位の動き方がわからない



第四章　悩み

フェラチオ、言葉責め、腕枕…知っておきたい女性の本音



第1項　膣の締まりが心配

女性からセックスについての相談を受けると、膣の締まりについての悩みが非常に多いことに驚いてしまいます。女性が考えるほど、男性は締まりを気にしていないようですが、他人と比較できないということもあって、女性は一人で悩み込んでしまうのです。

確かに、出産後は膣の締まりが悪くなります。胎児が出るときに、筋肉が引き伸ばされてしまうのだから、締まりが回復するまで時間がかかるのは仕方がないこと。一時的なものなので、徐々に元に戻りますが、心配であればかかりつけの医師に相談しましょう。

妊娠経験の無い若者でも、ダイエットや運動不足による筋力低下から、膣の締まりに影響を及ぼすことがあります。膣の締まりに影響のある骨盤底筋群は、意識して動かさないでいると退化してしまいます。これによって、実際に締まりが悪くなっている女性がいるのです。

AV女優の中にもたくさんいました。そんな子に私はエクササイズを指導し、それを継続して行っていた子たちには改善が見えていました。そのエクササイズとは、日常生活のなかでできる簡単なト

《濡れヨガ》締まりが良くなるポーズ

足を肩幅に開き、足の指で地面をつかむようにする。両腕を広げ手のひらは正面を向け、体の真横よりやや後ろに引く。

⬇

ひざを少し曲げ、足の親指、小指、かかとの3点に体重を均等にかける。下腹部に力を入れ、3回鼻から深呼吸。これを3回繰り返す。

レーニングです。その説明をしますので、皆さんもぜひやってみてください。

セックスをやり過ぎると『ガバガバになる』なんて言われたりしますが、それが本当なら、男性経験３０００人以上の私は、常に穴が開いてしまっている状態かもしれませんね。

そんなことはないです。小指サイズのペニスの男性でもちゃんと締まりを感じさせられますし、射精もしてくれます。これは、常にこのトレーニングを行っているからできることです。

もちろん、大きなペニスも受け入れることができます。私の特技でもありますが、男性のコブシを入れる（フィストファック）ことも可能です。膣は伸縮自在なのです。締めたり緩めたりを、自由にコントロールできるのです。

締まりのいい膣は、男性を喜ばせるだけではなく、女性自身もイキやすくなります。中でイッたことがない女性には、ぜひこの技を習得して膣でイク感覚を知ってもらいたいです。

膣の締まりを良くすると、尿もれ防止効果もありますよ。

トレーニングだけでなく、栄養・睡眠も大事。規則正しい生活、栄養のバランスの取れた食事を意識しましょう。

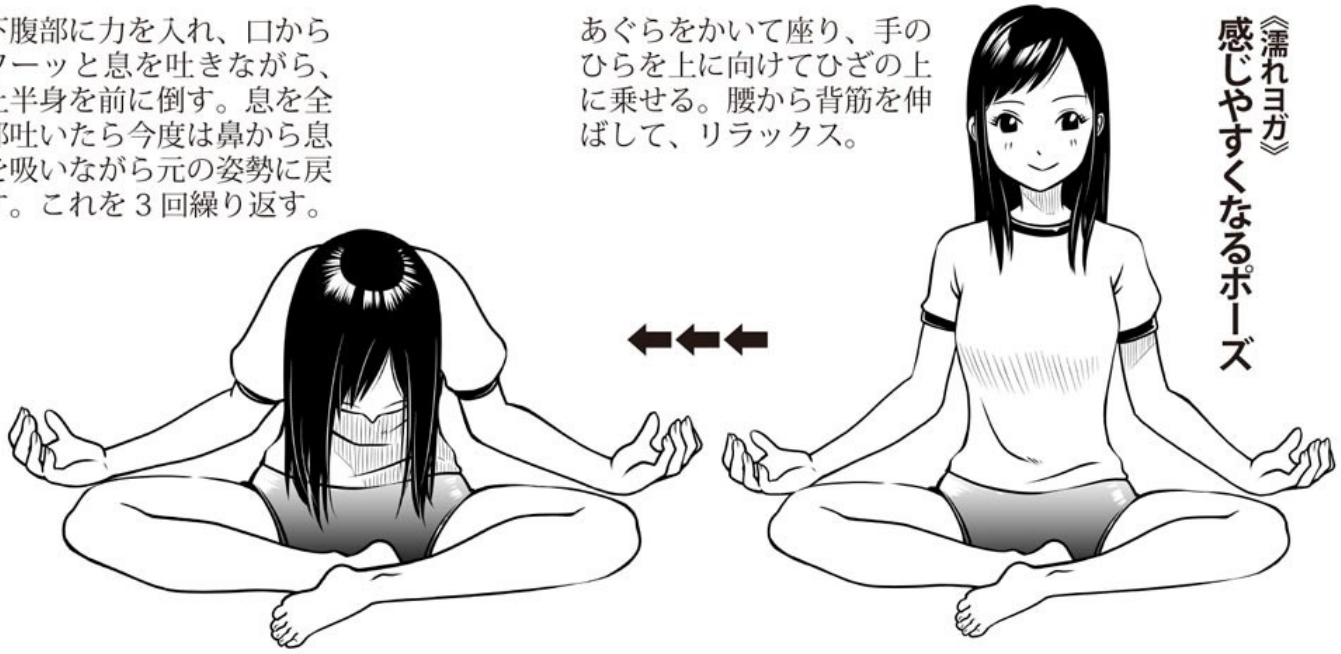
第2項　濡れにくい

そもそも『濡れる』とは、膣の潤いのことを表します。女性が性的に興奮し

《濡れヨガ》
感じやすくなるポーズ

あぐらをかいて座り、手のひらを上に向けてひざの上に乗せる。腰から背筋を伸ばして、リラックス。

下腹部に力を入れ、口からフーッと息を吐きながら、上半身を前に倒す。息を全部吐いたら今度は鼻から息を吸いながら元の姿勢に戻す。これを３回繰り返す。



た際に、膣壁から分泌される無色透明の『膣分泌液』を一般的には愛液と言います。この分泌液が多いと〝濡れやすい〟、少ないと〝濡れにくい〟と表現します。膣から出る汗のようなものなので、個人差はあります。

気持ちよければ必ず濡れるということはなく、体の中の水分が足りないと濡れにくくなります。ホルモンバランス、ダイエット、ストレス、加齢、睡眠なども影響してきます。

興奮時には大量に愛液が分泌されますが、その後は減少していくので、セックスの途中で乾いてしまうこともあります。乾いた状態で長時間ピストン運動をすると、擦過傷もできてしまいます。そこから炎症を起こすこともあるので、セックスの際には潤滑ゼリーなどを使うのもありですよ。

個人差なので濡れにくいからって、愛が足りないとは考えないでくださいね。したがって『濡れている＝感じている』ということではありません。

女性は自分の体を守るために、膣が損傷したり痛みを感じたりしないように、防御反応として濡れることもあります。

濡れやすい体づくりのためには、血液の循環を良くすることも大事です。紹介するエクササイズを行うのも効果的ですよ。

また、水分の補給も忘れないでください。体の水分が少ないと、濡れにくくなってしまいますから。

AV女優は撮影の時、頻繁に水分補給をします。『潮吹き女優』と呼ばれている方は、一回の絡みで2リットルの水を飲むくらい必要な作業なのです。

《濡れヨガ》
濡れやすくなるポーズ

肩幅の倍くらい足を開き、腰を落としながらゆっくりひざを曲げ、床に両手をつく。ひざとお尻でバランスをとるようにする。



ゆっくり胸の前で合掌し、ひじを真横に張る。ひじでひざの内側をグッと押し広げ、ゆっくりと3回鼻で深呼吸。これを3回繰り返す。



第3項　包茎は恥ずかしくない

包茎に悩む男性は、非常に多くいます。でも、剥けていないからといって、恥ずかしいなんてことはないですよ。３０００人との経験の中で、ズル剥けの人は１００人もいません。9割が仮性包茎でした。真性包茎の人もいましたが、こちらはとても少ない人数です。

【真性包茎】

真性包茎とは包皮の先端部が狭過ぎるために亀頭が露出しない、又は包皮と亀頭の癒着により包皮が完全に亀頭を覆ってしまっている状態。勃起時に亀頭を露出する事が不可能になります。

放置することにより、さまざまな泌尿器疾患になる可能性があります。できれば手術を受けることを勧めますが、本人が気にせず、日常生活に問題がないようであれば様子を見てもいいでしょう。

しかし、真性包茎でセックスを行うには、リスクや制限があります。

〈におい〉

亀頭を露出して洗うことができないため、恥垢がたまり、そこからにおいが発生します。

一般の女性には不快に感じるにおいです。

〈病気〉

亀頭をきれいに洗うことができないので、細菌が発生する可能性が高い。

生で挿入すると、女性側にも病気のリスクがあります。

〈コンドームが外れやすい〉
亀頭の凹凸がないために、挿入しピストン運動をしていると中で外れてしまうことがあり、それによって望まない妊娠・性感染症のリスクがあります。

〈性交痛〉
挿入する際に、ペニスの包皮が引っ張られるような痛みを伴うことがあります。

【カントン包茎】
カントンとは〝はまり込んで抜けなくなる〟という意味。
カントン包茎とは、包皮輪が狭い包茎の人に起きる病的な状態の名称。亀頭が狭い包皮輪の外側に嵌屯して、元に戻らなくなった状態のことをいいます。

【仮性包茎】
通常時は亀頭が包皮で覆われていますが、勃起時や手で露出可能な状態。
日本人の大半は、仮性包茎。勃起時に剥ければ問題なし。
通常時、剥かずにそのままにしておくと、恥垢がたまって不衛生なので、入浴の際には必ず剥いて洗って清潔にしておいてください。

第4項　ペニスは大きさで判断しない

男性は、ペニスの大きさにコンプレックスを持っている人が非常に多くいま


仮性包茎


カントン包茎


真性包茎

す。他人と比べる必要もないし、大きければ良いということではないですよ。

「大きすぎて痛い」

「セックスしたくない」

という話は、よく聞きます。大きいとそれはそれで、悩みもあるのです。だから、小さいから恥ずかしいなどと考えなくて大丈夫です。

今までの経験において言えることは、ペニスの大きさと気持ちよさに関係はありません。

他の人と比べることのない、ペニスのサイズ。男性の皆さんの基準になるのは、大体がＡＶの男優のペニスなのでしょう。それと比べて大きいか、小さいかなんて間違っています。

ＡＶ男優は、ペニスの大きさに自信を持っている人が多いでしょう。それなりの大きさがないと演出の面で難しいことがあるのです。だから、皆さんがよく目にする男優さんのペニスは、標準よりやや大きいことはあると思います。しかし、実際にはＡＶ男優に求められるものは、大きさではなく、勃起力の方だったりしますけどね。

第5項　フェラチオ嫌い

フェラチオが最初から好きな人は、ほとんどいないでしょうね。やり方もわからないし、男性の性器を口に含むのですから、抵抗があって当たり前のことです。

私が初めてフェラチオをしたのは、13歳のときでした。言われるまま指示に従っていただけの行為でした。相手は射精していたから、気持ちよかったのかな？

私は、むしろ気持ち悪かったです。だって、美味しくないし、臭いし……。

それでも、相手のことが好きだったから、受け入れていました。

中学生の男の子の性欲は半端ではありません。ほぼ毎日フェラチオさせられていたので、おのずと上手になっていきました。

今考えると、その時の彼氏に感謝しなくちゃね。結局は、数をこなしたことにより、慣れたのがよかったのだと思います。徐々に愉しめるようになったし、彼が喜ぶフェラチオが好きになっていきました。1時間続けてするのも苦になりませんでした。

でも、フェラチオするときは、できるだけ、相手に正対してやった方がいいですよ。セックスフレンドにフェラチオしていたとき、テレビを見ながら、横向きでくわえていたら……、

顎がずれました！

びっくりし過ぎて、相手のペニスは萎えてしまいました。それからは、フェラチオするとき、心を込めてやるようになりました。いい加減なフェラチオはケガをすることもあると、覚えていてください。

AVを見てフェラチオを学ぶ人が多いようですが、パートナーから教えてもらうのが一番です。繰り返すことによって上達していくはずです。そして男性は、自分のパートナーがフェラチオ下手だからとあきらめないで、自分好みのフェラチオを教えてあげたらいいのです。

女性も、恥ずかしがらずに、相手に聞きましょう。どうされたら気持ちいいのか、力の入れ方や舌の動かし方など、遠慮せずに質問してみましょう。気持ちよくなりたい男性ならば、自分のために頑張ろうとしている彼女に、優しく教えてくれるはずです。気持ちよくなった男性を見ると、嫌いだったフェラチオもだんだん愉しめるようになっていくでしょう。

気持ちの入っているフェラチオが愉しめるようになっても、一方的な快楽のためのフェラチオは好

きにならなくてもいい。私だってそんなの嫌い。女性の口を使って、ただ射精するだけのフェラチオだったら、断って。「気持ちよくしてくれたお返しね」と、お互い一緒に感じ合えるのがいいよね。

「フェラチオ＝口に入れる」と考えている人が多いのですが、もっと舌や唇を使ってみてください。口を膣に見立ててピストン運動をするより、むしろ性器ではできない動きで愛撫をする方がいいかもしれません。

舌先を柔らかく使い、ゆっくり動かす。どうしても激しく前後に動かしたがる女性が多いのですが、激しさより、ねっとりしたフェラチオを好む男性は多いものです。

フェラチオをしているとき、手は空いていますから、指を使って男性の体をさわってみて。乳首や睾丸を弄るのもいいです。サワサワと、そっと触ってくださいね。

フェラチオの最中にがまん汁が出てきたり、イッてしまって精子が出てしまったりすることがあります。口内発射です。それを望む男性も多くいます。

AVでは、そのまま口で受け止めたり、顔にかけたりしますが、正直いえばあまりしたくない行為です。

「美味しい」

と言ったりしていますが、本当は

「マズイ」

「臭い」

です。これはさすがに私でも、本当のことを本人には言えないですね。傷つけてしまいそうですし、ムードが壊れてしまうかな……と考えてしまいますから。

でも、相手にバレないように回避する、という方法は自分なりに考えました。

例えば、フェラチオしようとしたとき、すでにがまん汁が出ていたとしたらさりげなく拭い取るとか……。睾丸など亀頭を避けて舐めながら、指先でがまん汁を拭い取るのです。

手で愛撫するように、亀頭を手で触り、拭い取れたところで、舌を使って舐め始めればいいのです。

そんなに味はしないはずです。拭い取って手に付いたがまん汁は、こっそりタオルやガウンなどで拭いてしまえばいいのです。

あからさまにやると傷つくので、キスをしながらやると、バレないですよ。

がまん汁の量も人によって違いますが、これで妊娠することもあるので、挿入の際には気をつけて。

「精子は、お肌にいい」

という噂もありますが、そんなことはありません。むしろ荒れてしまうこともあります。目に入ったら結膜炎になることもあります。

また性感染症になるおそれもあります。フェラチオもコンドームを装着して行うことをお勧めします。

こうして書いていると、女性にとっていいことは、ない。

だったら、無理に我慢して飲んだり舐めたり、顔射されないこと。

自分が嫌だと思ったら断る勇気を持ちましょう。

第6項 間違った言葉責め？

言葉責め、これもＡＶの影響でしょうか。

「気持ちいい？」
と言われて、
「全然気持ちよくない」
とは言えません。女性は、男性のプライドを傷つけないように、
「うん」
と言ってしまうのです。嫌われたくないから。本音は言えません。そんなことを聞かないでほしい。
「どこに欲しいの？　言わないと入れないよ」
ＡＶ男優になったつもりかな？
「濡れているよ。グショグショだね」
実況中継されると、テンションが下がります。
こんなこと言われたら、集中できません。女性は、セックスに集中したいのです。そうしないと快感が高まらない。
『自分に酔いたい』タイプの女性には、男性の声かけは邪魔になります。ＡＶ男優のように『イカせたい』という思いは伝わりますが、こういった男性の言葉は不自然です。普段の自分でいいのです。
本当の気持ちは行動で表現してもらいたい。そうしたら、言葉なんて必要ないでしょ。
『あそこはどうなっているのかな』と言われたら、下半身を愛撫しようとしているとわかるから準備してしまう。でも、何も言わず愛撫されていると『次は何をするのかな？』とドキドキして興奮が高まるものです。
男性の息遣いを感じるのもいいですよね。挿入やフェラチオの時の、漏れるような喘ぎ声。これは最高です。

どうしてもＡＶ男優みたいな言葉を使いたい、という男性は、女性にその旨を伝えてからプレイに入ることをお勧めします。

それを受け入れられる女性でしたら、女性も女優になったつもりで楽しめるでしょう。

第7項 相手がいない

セックスはしたいのに、そもそも相手がいない。だから、オナニーで我慢するしかない。という人も多くいるでしょう。それならば、相手ができたときにセックスを愉しめるよう、今を充電期間だと考えましょう。自分磨きや異性の体を知る時間に当ててみるのもいいですよ。

「どうせモテないから」

なんて言わないで。

生活習慣を改善し、栄養のバランスを考えた食生活を心がけましょう。運動不足なら、トレーニングをしましょう。しっかり睡眠をとり、健康的な生活をしましょう。

女性は動物的な本能で、健康的な人に惹かれるものです。自分に合ったファッション、趣味を楽しみ、仕事だけの生活から卒業しましょう。努力をしない人にパートナーは現れません。

他人は変えられないけれど、自分は変えることができるのだから、変わってみるのもいいですよ。

第8項 体力がない

運動不足は、セックスの時に大きく影響します。『思っているように動けない』『イク前にぐったりし

てしまう』普段の生活で不摂生をしていると、セックス体力も低下するのです。

若いのに中高年のようなセックスしかできない人も多くなっています。セックスすることにより体力維持にもなりますが、セックスレスの夫婦、カップルが多くなってきている今、いざというときに動けない人が急増しているのです。

体を鍛えている人は、精力が強い。これは年齢に関係ありません。

私がお相手をした毎日ジョギングをしている60歳代の男性や、週に3回ジムに通う70歳代の男性は、40歳代の方と同じくらい元気で、セックスもパワフルでした。

一方、30歳代メタボの運動嫌いの人は、マグロ状態のセックスでした。

女性にも言えることですが、パートナーのセックス体力についていけるだけの体を維持していかないと、二人の関係もうまくいかなくなってしまいますよ。

トレーニングをすることによって、全身の血液の流れがよくなります。そうすると、ペニスへより血液が流れやすくなります。

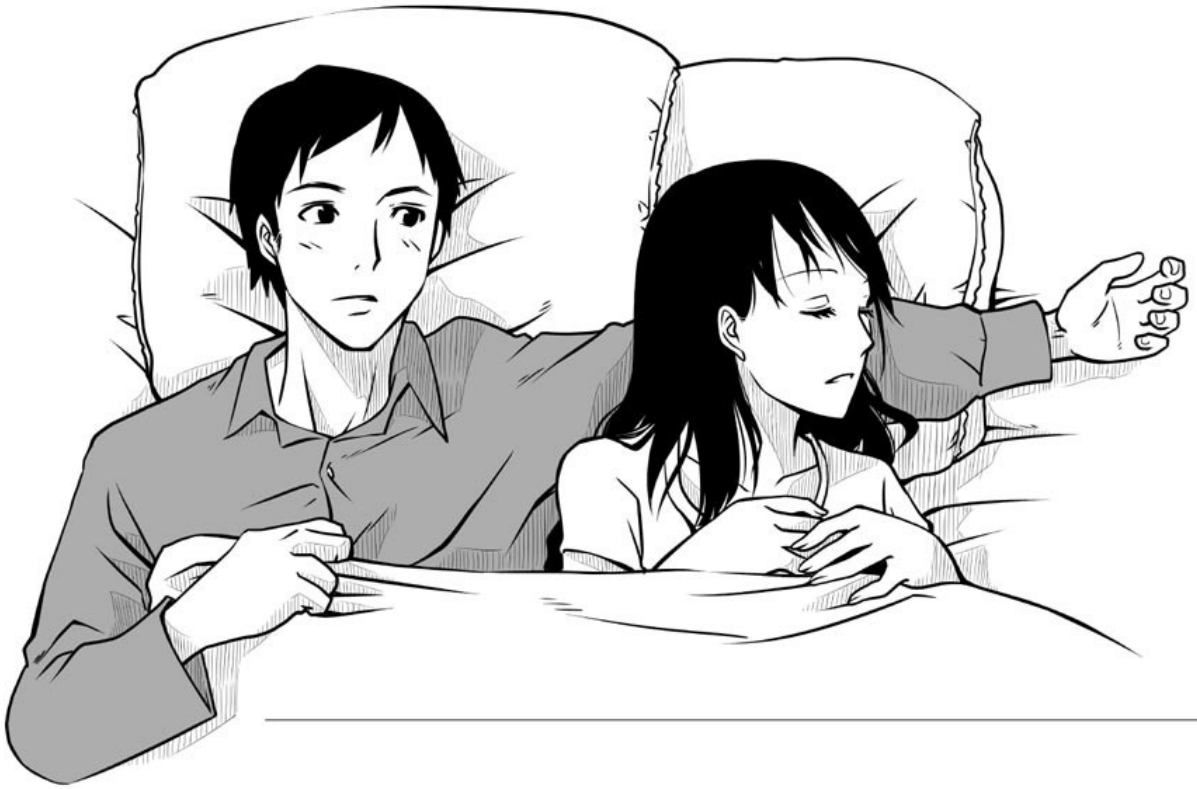
健康であれば、セックスもより愉しめます。だから、積極的にトレーニングをしましょう。

第9項　腕枕は辛い

『セックスの後は腕枕をした方がいい』とハウツー本に書いてありましたか？

そうした方がいいと、感じたからやっているのですか？

セックスの後、腕枕をしてくれる男性。これって、正直嫌いです。男性の太



い腕が頭の下にあると、首のポジションは最悪。痛いし、リラックスできないし、良いことなど何も無しなんです。

少しすると、痺れるからと腕を抜く男性。だったら、しなくていいです。触れ合う程度で寄り添っていればそれで充分です。

せっかく気持ちのいいセックスができても、腕枕で不快になることがあります。余韻でうっとりしたいのに、首の痛みでそれどころではなくなってしまう。

『腕が痛くなっちゃうから、大丈夫だよ』と言っても、関係なくやってくる男性が半数。さすがの私でも『痛いから嫌なの』とは言えません。

なので『こうしていたい』と言って男性の腕にギュッと抱き着いたり、『後ろから抱きしめられるのが好きなの』と言って、ハグしてもらったり……。そんな対処をしています。

第10項　毛の問題

【ヒゲ】

好き・嫌いは分かれると思いますが、チクチクするのは、女性にはあまり好まれないと思います。オシャレなヒゲであれば見た目の問題はないのですが、キスの時、ひげを押し付けてくるのは喜ばれません。舌を絡め合うだけのキスであれば痛みはないのですが、口の周りをジョリジョリされるとヒリヒリします。

化粧も落ちちゃうし……。なぜか、チクチク男に限ってジョリジョリする方が多いような……。終



わると、口の周りが真っ赤になって荒れてしまうなんてこともあるんです。
激しいキスをしたいなら、ひげを思いっきり伸ばすか、きれいに剃っていただきたいものです。

最近では、ヒゲのはえた女性が増えていると言われています。自然派……なのでしょうか？
その真意が私にはよくわかりませんが、彼氏がそれも含め好きならいいのでしょう。
でも、できればより美しい状態で愛する人に抱かれた方が彼氏も喜ぶかと。ケアしておきましょう。

【股間】

気を使っているのか、なぜかペニスの周りの陰毛をカットしている人がたまにいます。
きれいに剃っているか、抜いているのであれば問題ないのですが、はさみで微妙にカットされていると、こすれたときに痛いのです。
男性が毛深いのは、男らしさで魅力のひとつなのですから、中途半端にカットしなくてもいいのです。
愛撫で気持ちよくなっても、挿入してからは、痛みで不快としか感じられなくなってしまいます。
それでも、女性は演技してやり過ごします。そして……。
そんなことで、次がなくなるのは残念でしょ？　無駄な美意識は要りません。

【鼻毛】

キスの時、顔が近くなるとどうしても見えてしまう、気になってしまうモノですね。
どんなイケメンでも美女でも、魅力が激減しちゃいます。
できれば行為の前にチェックしておいた方がいいですよ。鼻毛好きの人は多くはありませんから……。

第11項　騎乗位の動き方がわからない

女性から教えてもらいたいと言われるのが、この騎乗位の動き方です。教えたところで動けない人が大半です。この体位は筋力・体力がないと難しいのです。

普段不摂生な生活をしている運動不足な女性が、男性のように動くのは厳しいと思ってください。

女性上位でも、動き方はいろいろあります。その中でも男性に好評なのが、女性が体を起こして和式トイレに座るような形で、腰を上下するスクワットに似た動き。

これは、下半身にある程度の筋力がないとできない動きで、とても疲れます。

筋力がないのであれば鍛えればいいのですが『時間がない』『続かない』との理由で、諦めてしまう人が多くいます。

ならば、普段のセックスでトレーニングをしちゃいましょう。うまくなりたいなら、セックスをいっぱいしましょうね。

『相手がいない』『自分から誘うことができない』そんな人は、一人でエアーセックスをするのも効果的です。もしも、ディルドなどがあったら利用してみてください。

最初はうまくできなくても、継続すれば筋力がアップし、動きがわかればスムーズにできるようになります。『できないからやらない』ではなく『できないからやり続ける』そういう気持ちが大事です。

やってみるとわかりますが、セックスでのピストン運動って、かなり疲れるものです。これを頻繁に行えば、ダイエットなど必要ありません。かなりの運動量になります。

愛されボディになるために、積極的に騎乗位で動くっていいですよ。

第五章　セックス離れ

第１項　性行動の異変
第２項　年上男性にあこがれる女性
第３項　コミュニケーション不足
第４項　セックスは面倒くさい
第５項　膣内射精困難
第６項　セックスレス



第五章　セックス離れ

賢い手抜きセックスでマンネリを打破しましょう



第1項　性行動の異変

20代、30代の男性の童貞人口が増加しています。草食系男子と言われるような、消極的で非常に真面目な優等生のグループ。ゲームやパソコンに熱中する人たち。

セックスの気持ちよさを知らないまま、一番性欲の強い時期を終えてしまうなんて……もったいなさ過ぎです。私が童貞を奪いたいぞ、なんて考えてしまいます。

その中には、生身の人間との付き合いを避け、リアルな恋愛よりも簡単に欲求を満たせるバーチャル恋愛にのめり込んでいく人が多い。自分が相手をコントロールできるため、傷つかないで楽しめるわけです。相手が裏切ることもありません。

どっぷり浸かると、現実世界から逃避してしまう危険があるため、今、問題になっています。

これは自分好みの異性を理想通りに作りあげていくことも可能で、自分の完璧な恋人ができるわけです。プログラミングされている行動に従って、愛を育んでいくバーチャルセックスは、オナニーとまったく同じなのです。

それで満足してしまうと、理想とかけ離れた実際の恋愛はできにくくなってしまうでしょう。

日本では、年々、出生率が低下しています。これに歯止めをかけなければ、少子化はさらに進行してしまいます。そのためにも、このようなバーチャル恋愛・バーチャルセックスは娯楽と捉え、リアルな恋愛、生身の人間とのセックスをしてもらいたいものです。

第2項 年上男性にあこがれる女性

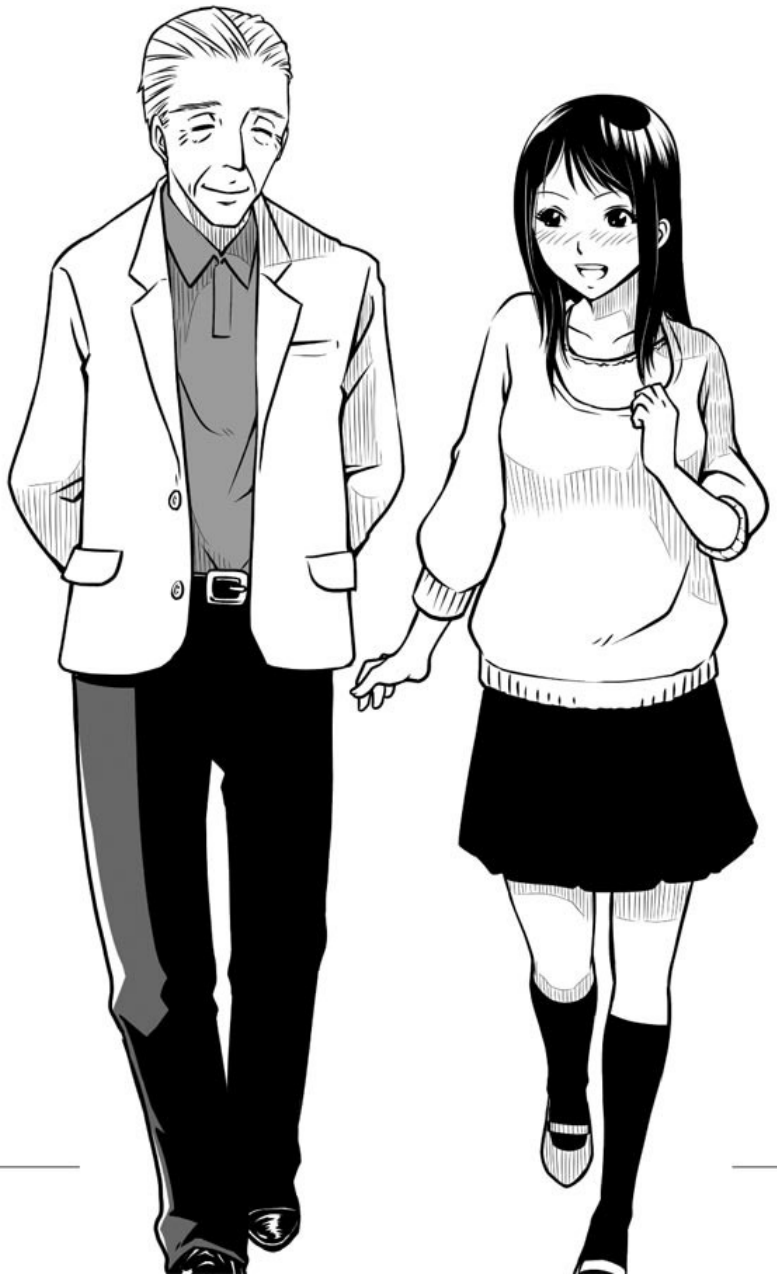
やる気満々な10代20代の男性よりも、落ち着きのある中年男性に惹かれる女性が多くいます。

もちろん、人それぞれ好みはありますが、セックスに関して言うと、経験があって女性の体をわかっている年上の男性に期待してしまうのです。

けっして、年下がいけないというのではなく、年齢に関係なく、落ち着いた雰囲気を出すことが重要なのです。ギラギラしていて、やりたくてしかたないという気持ちでも、それを前面に出さず、大人を装うとポイントが高いですよ。

「あなたのことを大事にします」

そんなオーラを出している男性に、惹かれてしまいます。



以前、ハプニングバーでバイトをしていたことがありますが、そこでセックスできる確率の高い人は、落ち着いた雰囲気のある中年男性でした。決してイケメンではないのに、話をよく聞いてくれることに安心して、女性は気分が良くなり、体を許してしまうのです。

一方、イケメンで、スタイルがよくても、ギラギラ、ガツガツしている人は、女性から嫌われていました。ハプニングの確率もかなり低かったようです。

恋愛とは別かもしれませんが、セックスするなら断然、年上男性の方が人気があります。

『もう若くないし』などと言わず、積極的に若い女性とコミュニケーションをとるようにしたらいいと思います。

第3項 コミュニケーション不足

携帯電話・インターネットの普及により、直接会って話をする機会が極端に減少してきています。電話をすれば直接本人が出るので、親に繋いでもらうこともなくなりました。それどころか、電話で話すよりもメールの方が多用され、文章や絵文字で気持ちを伝えているのです。

これでは、コミュニケーション下手になるのは当たり前です。将来、もっと悪化するのではないかと不安を感じます。

異性と付き合うには、お互いのことを理解しながら、信頼し合える関係を築くためのコミュニケーション力が必須なのです。

なのに、話をする機会が減少している上、せっかくのデートの時もスマホを見ながら会話していたりするのです。これでは相手のことはわからないでしょうね。

ただでさえ、相手のことがわからないのに、セックスの時にわかり合えるはずがありません。

たまには、スマホや携帯電話を持たずに、相手の目を見ながら、じっくり会話を楽しんでみてください。そうしたら、今まで知らなかった恋人の表情を感じ、気づかなかった一面を発見できるかもしれませんよ。

第4項 セックスは面倒くさい

セックスしたいと思ったときにすぐにセックスができるものではないし、風俗に行くにも、ラブホテルに行くにも、お金がかかります。ならば、一人で楽しむ方が気楽だと思ってしまう方もいるのではないでしょうか。

たとえセックスができる状態にあったとしても、相手に対する気遣いは疲れるものです。

確かに、他人と一緒にいることには、気遣いは必要になってきます。でも、人間社会で暮らすならば、人との関わりは避けて通れません。まして恋人同士の一番のコミュニケーション方法であるセックスをしないというのは、もっとつまらないと思ってしまいます。

積極的にセックスをしましょう。

闇雲に、誰でも構わずやるのは、リスクも高いのでオススメできませんが、決まったパートナーと愛し合いながら行うのであれば愉しいはずです。確かにセックスは面倒かもしれませんが、苦労した分の快感はあると思いますよ。

たまには手抜きセックスもありなのではないでしょうか。だからといって『いきなり入れて出す』というのはあまりに酷いので、お勧めの方法をいくつか紹介します。

【おもちゃの利用】

男性がお疲れ気味のとき、長時間、指や舌で愛撫をするのはちょっと大変だし面倒。ならば、迷わずローターを使いましょう。

「こっちの方が気持ちいい」

と思っている女性は意外と多いのです。気持ちよくなってもらって楽できるなら、これでもいいでしょ？　男性としては、自分の指や舌より気持ちよくなってしまっている彼女を見るのは微妙かもしれませんが、面倒なセックスを手軽にやるためには、有効な行為です。

挿入のときは、自分でクリトリスにあてるようにさせたら、快感倍増。男性はラクして射精できます。

【相互オナニー】

いつも一人でやっていることを、見せ合いっこする。自分でやればあっという間に気持ちよくなれるし、相手に見られていると思うといつも以上に興奮するはずです。

だから、前戯をこれに置き換えてみるのも、手抜きセックスになります。

「オナニーするところを見せて」

と言われて、

「手抜きセックスする気だな」

なんて考える人はいないと思います。だから、自然な流れでお互いが気持ちよくなったら、挿入することができます。でも、極度の恥ずかしがりやだと、

「見られていたらオナニーできない」

「したことがない」

なんて言いだす人もいるでしょうから、確実にオナニー経験者で、一人でイケる人でないと、成立しないかもしれませんね。

【露出】

「裸で外出」

「外でセックス」

ではありません。これは、捕まるのでやらないでくださいね。

ここでの露出とは、露出のような気分でテンションを高め、セックスに持っていくパターンです。

「女性がノーパンでデートをする」

もちろん、スカートは着用しています。寒いときや恥ずかしい人は、パンスト着用でもいいと思います。

二人にしかわからないけれど、ドキドキする感覚が意外に興奮します。それで一日デートして、帰宅後にセックス。前戯は手抜きしても問題ないくらい二人とも準備できていると思いますよ。

要は興奮した状態にもっていくのが、大事。

絶対に気づかれていないとしても、



「もしかしたら、見えちゃったかも」
「なんだかイヤらしいニオイが……」
なんて色々考えてしまうもので、男性もきっと気になって仕方ないはずです。
気をつけなくてはいけないのは、子供が多いところに行くのは厳禁！　私はこれで失敗したことがあります。
ミニスカートでノーパン。そのときは、剃毛していて、クリトリスにはピアスもしていました。
そんな姿で、ディスカウントショップで買い物をしていました。ヒールを履いた私の股間は、ちょうど子供の目線の少し上辺り。何か光るものがある、と気づいたのか、一人の子が覗き込んできたのです。
すると、さらにもう一人も……。
「マズイ」
私はすぐにその場から立ち去りました。
見せるつもりはなかったのですが、見えてしまうこともあるので、要注意！

第5項　膣内射精困難

意外と多いのが、膣内射精困難者。
「やたら長いなぁ」
「いつになったらイクの？」
と思っていると、結局膣ではイケなくて、最終的に自分でしごいて射精したり……。
これをやられると、女性は冷めちゃいます。

「私がいけないの？」

と自分を責め、悩んでしまいます。

原因はいろいろ考えられますが、決まった刺激でないとイケない体になってしまうと、これが起きます。普段、変わったオナニーをしている人に多いようです。

私が今まで出会った、膣内射精困難者は、

〈亀頭の先を擦り付けるオナニー愛好者〉

〈ティッシュに包んでいないと射精できない〉

〈乳首を弄らないとイケない〉

〈アナルの刺激が必要〉

普段、一人で行うオナニーであれば、好きなようにやってもらって構わないですが、二人で一緒に愉しんでいる時に、いきなり中断して、自分の射精のためにこんなことが始まると、正直イヤになってしまいますよね。最初はやり過ごしていたとしても、これが毎回続くのは勘弁してもらいたい。

強すぎる刺激は、厳禁！　オナニーで強く握り過ぎていると、感覚が鈍ってしまい、膣の刺激では物足りなくなってしまいますから、注意して。ソフトな刺激に慣れるところから始めてみてください。

第6項　セックスレス

付き合いの長いカップルや夫婦生活でセックスがマンネリ化し、セックスレスになってしまうのは仕方がないことです。ならば、いつもと違うプレイにチャレンジしてみるのはどうでしょうか？

これは、よくハウツー本でセックスレスのカップルに対して言われていることです。実際にできる

かというと、非常に難しいことでしょうが……。

そもそも何年もセックスしていないのに、今さら裸で抱き合うなんて気持ち悪いと思います。だから、目隠しをするとか、玩具を使うとか、バリエーションを変えるだけでは済まないのが現実です。

そもそもの要因が、相手に魅力を感じなくなっていることです。ならば、『浮気をしてしまえ』というのが私の考え。

浮気の定義は人それぞれで、明確な答えがないので『何をしろ』とは言えないのですが……。

相手を変えてセックスをするということではなく、ホームパーティーなどに参加するなど、異性を意識する場をつくること。『空気みたいな存在』『家族』『お父さん』ではなく、愛する異性として再認識できたら、それで準備はOKなのです。

〈スッピンが当たり前で、忙しく家事をこなすお母さん〉

〈仕事でストレスがたまり、不規則な生活からメタボ気味なお父さん〉

このイメージを変えましょう。とびきりのお洒落をして、紳士淑女になって、パーティーへ。

そして、夫婦一緒に行動せずに、別々に楽しんでください。

〈異性と楽しく話す妻を見て、女を感じる〉

〈女性に優しく接する夫を見て、嫉妬する〉

そんな気持ちを感じられたら、成功！

きっと、愛し合っていた昔の気持ちを思い出すはず。異性としての魅力を再認識するでしょう。

そこで『やっぱり好き』と思うのか『気落ち悪い』と感じるのか、そこは人それぞれ。ただ、女性はきれいな格好をして、素敵な場所に出かけていくのは気分がいいはず。何度も繰り返していたら、あなたの株が上がるのは間違いないです。それだけでも、二人の関係性は改善に向かうでしょう。お試しあれ。

第六章　セックス革命

第１項　スマホのアプリで出会ってセックス
第２項　ナンパしたことのない男子急増中
第３項　バイト感覚でＡＶ出演
第４項　女性向けＡＶの普及
第５項　ハプニングバー
第６項　寝取られブーム？
第７項　手軽に撮影
第８項　熟年セックス



第六章　セックス革命

多様化する現代の性のカタチ

第1項　スマホのアプリで出会ってセックス

携帯電話の番号や、メールアドレスを知らない人に教えるのには抵抗があります。

しかし、

「アプリのＩＤなら、教えてもいい」

「軽いノリで連絡とれるし便利」

と、やり取りをして、仲良くなりセックスまでしてしまう、今はそんな時代なのかもしれません。

「何かあったらブロックすればいい」

と言いますが、危険がないわけではないのです。

文字やスタンプで気持ちを伝え、お互いやりたいからセックスをする。そこにちゃんとしたコミュニケーションが取れていればいいのですが……。

どうか後悔しませんように。そう願わずにいられません。



どんな出会いでも、本人たちにとって幸せであれば、問題はないと考えます。

「入れて出すだけの道具」

には、ならないようにと、女子たちに言いたいです。

若い子が集まるところには、それを食い物にしようとする考えの人も集まります。だから、気をつけてほしいのです。

出会い系サイトで知り合うのは、男性はお金がかかるし、女性も後ろめたさがあるけれども、アプリを通して会うのなら、気持ち的に楽にできる。

「気軽に……」そこには危険も潜んでいると忘れないで。

ただ、マイナスなことばかりではありません。消極的な男性には、かなりおすすめの出会いのひとつではあります。

使い方を誤らなければ、彼氏や彼女をゲットすることも可能な素晴らしいアイテムなのですから。

要は、安易には手を出さない。手を出すのであれば正しい知識を調べ、危機管理の意識を常に忘れないように注意することです。

そうしたことをちゃんとした上で、良い出会いを見つけてください。

第2項　ナンパしたことのない男子急増中

ナンパという言葉が日本からなくなるのではないかと、不安になるくらい、最近の若者には縁のな

い行為になっていることを知っていますか。

それって、なんだかつまらないような気がします。

そうは言っても、今でもナンパする人はいます。私もされますし……。

まあ、私自身30代になったということもありますが、相手は30代~50代と、いいお年の男性ばかり。今ナンパする人は、年配の男性が多くなっているようです。

若者は自分から積極的に声をかけたりしなくなったなと感じます。

声掛けを商売にする新宿・歌舞伎町のホストですら、消極的です。路上での声掛けに関して条例で厳しくなってきたという時代背景もありますが、それ以上に傷付きたくないという、繊細な男子が急増しているのでしょう。

だから、確実ではないナンパなんてしないのです。

若い人に話を聞くと、やはり断られるのがイヤだと言っていました。



失敗しても、そこから学ぶことは多いはずなのに、若いうちにこそ経験してもらいたいのに……。
そう思ってしまうのは、おばちゃんの考えでしょうか？
こういったところから、コミュニケーション力は、身についていくものだと思っています。もっと積極的に、素敵な女性を見かけたら、勇気を出して声をかけてみてくださいね。

第3項　バイト感覚でAV出演

10年以上も前からAV業界に携わっている私が、最近感じる異変。
バイト感覚で気軽に出演する人が急増しているということ。
あなたの身の周りにもAV出演経験者が、意外といるのかもしれませんよ。

「旦那が仕事に行っている間に小遣い稼ぎ」
生活に困っていて、お金が必要という理由ではなく、何不自由なく生活している人が多いのです。
カモフラージュで、実際にパートをしている人もいます。
「仕事に行ってくる」
と言って、旦那が帰宅する前に自宅に戻っていたら、何も疑わないのだそうです。
そういった女性は、自ら応募してくる人が大半。
10年前には路上スカウトが多く、応募女性はほとんどいなかった気がします。慢性的な不況も関係しているとは思いますが、時代の変化を感じますね。

こうした背景には、女性の意識に変化があることもうかがえます。

ＡＶの蔓延で女性の視聴も安易になり、かなりハードルが低くなったのかもしれません。

一般にはあまり知られていないとは思いますが、現在のＡＶモデルの状況は深刻になっています。

応募の女性が急増してＡＶ女優の数が多くなっていくのに対して、出版不況、ＡＶの物販の頭打ちで撮影が減っています。従って女優が受け取るギャラも低くなっているのが現状なのです。なのに、内容はハードになってきています。

それでも、やりたいと応募してくる人が絶えないのだから、驚き。

正直、ＡＶ女優のいい時代を知っている私は

「このギャラで、こんなことまでやっちゃうの？」

と、そこでもびっくりしてしまうほどです。

基本的に応募してくるのは、エッチが好きな女性ばかり。

嫌いなのに、お金のために仕方なく……と働いていた人が多かったのは、10年以上前のことです。

最近は、ほぼいないかもしれませんね。

どんな人でも女優、もしくはモデルとして扱われ、愉しいセックスができる。

相手はプロだし、安心して体を任せることができる。

となれば、セックス好きで時間に余裕のある奥様には、打ってつけのバイトなのかもしれません。

知り合いにバレることを心配する人もいますが、たくさんいる女優の中でその人を探すのは大変な

ことです。もちろん、単体女優と言われるクラスで、専属契約をしていれば扱いは違いますから、雑誌などでたくさん宣伝もされて、一般の人が目にする機会も多くなります。

しかし、バイト女優は、一応芸名があっても、インターネット上の検索にも引っかからないくらいです。だから、ほとんどバレることはありません。そこでバレる方が、難しいくらいです。

そもそも、なぜＡＶに出るかというと、ほとんどの奥様が

「旦那とのセックスに満足していない」

「セックスレス」

だと言います。

夫婦間のセックスって大事なのですね。

「欲求不満な妻が、ＡＶ出演で、家庭崩壊」

なんてことにならないといいのですが……。

男性のみなさん、あなたの家庭は大丈夫ですか？

第4項　女性向けＡＶの普及

「ＡＶは男性のための娯楽」

そんな時代は、もう終わりです。

自分の出演ＡＶを見て、オナニーしていた私も、考えが古いのかもしれません……。

「女性だって、興味はある」

「でも、男性が見るようなＡＶは、好きじゃない」

だから、女性向けＡＶの人気があるのです。

男性目線のＡＶと、女性が好むＡＶって違いますね。女性の場合、ストーリーを楽しんだり、自分を女優に置き換えて楽しんだりします。

ただ単に、視覚的に激しいセックスシーンを見て、興奮するわけではないのです。

一方の男性は、早送りして自分の好きなシーンで抜く準備をする人が多いみたいですから、興奮のポイントが違います。

男性も、女性向けのＡＶを見たら、女性の望んでいるセックスについて少し理解できるかもしれませんよ。

女性向けのＡＶがさらに普及して、一人エッチをする人が増え体の開発が進めば、男性とセックスするときに感じやすくなるでしょうね。

イケる体づくりには、女性向けＡＶを観賞しよう！

第5項　ハプニングバー

昔から、非日常的な空間を楽しむ場として、カップル喫茶やハプニングバーは存在していましたが、

最近はこういったところでも、異変が起きていると感じられます。

大勢の男女がいてコミュニケーションが必要とされる場所なのに、どうもそれが苦手な人が急増していて、以前にくらべて盛り上がりに欠けるようなのです。

「みんなで盛り上がる」

という気持ちがあまりなく、自己中心的な人が目立ってしまうのです。

もちろん、全員が自己中というわけではありません。

「マナーを守れない」

「会話ができない」

「女性を楽しませることができない」

そんな人が多い。となると、場の雰囲気は最悪になります。

しかし、愛好者がいないわけではありません。そういう人たちはお店ではなく、仲間同士で個人的にパーティーを開いたり、集まったりするようになってきています。

インターネットという便利なツールで、横の繋がりを持つことがかなり簡単になってきていますので、そうしたところで募集をかけていたりするのです。

マニアの方が個人的に、というグループも多いですが、商売でイベントを企画してやっている業者もありますので、充分にご注意の上、アクセスしてくださいね。

時々、私もそんなところに出かけたりもしますが、セックスの好きな人の集まりってすごいもので

すね。３０００人以上の経験がある私ですら、驚愕してしまいます。
精力があるということは、すばらしい！
私も、負けずにまた頑張ってみようかな……と思ってしまいますね。

第6項　寝取られブーム？

寝取られ、スワッピングなど、今ブームなんじゃないかと思うくらい、ネット上で盛り上がっています。こういった嗜好の人は、昔からそれなりにいたとは思います。でも、出会う場所が限られていました。それが、インターネットが普及し、ＳＮＳやメールでやり取りができるようになり、簡単に知り合うことができるようになりました。

「自分の妻が、他の男性に抱かれているところを見たい」
興味のない人には、理解しがたい嗜好です。しかし、これが夫婦円満の秘訣だったりもします。
「嫉妬に狂う」
「愛情の確認をする」
考え方はいろいろあるのかもしれませんが、隠れてこっそり浮気をしているより、よっぽど健全なのではないでしょうか。
こういった嗜好のご夫婦は、本当に仲良しです。
喧嘩がないとは言いませんが、セックスレスの夫婦とは違い、そこに愛が感じられます。
自分のパートナーに対する気持ちを再確認したいとき、こういったプレイは効果的であるかもしれ

ません。しかし、これはお互いの愛情の上で成立するものです。破局の原因になりかねないので、少しでも不安のある人は、やらない方がいいかもしれませんね。

ネットの掲示板で、単独男性を募集し、

「妻を抱いてください」

「彼女を輪姦したい」

など、写真やプロフィールなどを公開して連絡を取り合い、条件が合えば実際に会ってプレイへと発展する。

漫画の世界でも、AVのストーリーでもありません。実際に行われていることです。

どんな方がどのように遊ばれているのか気になったので、私も参加してみました。

ほとんどが、どこにでもいる普通のご夫婦やカップル。

まあ、割と小奇麗にしていて、生活水準も標準よりやや高めかな、と感じました。

お高くとまっている様子もなく、嫌われるタイプではありません。

中には、感じの悪い人もいますが、大体メールの時点で相手の性格もわかってくるので、何度もメールをする中でふるいにかけていくようでした。

場所は、都内のシティホテルで少し広めのところや、スイートルームなどに集まります。別荘や会員制のホテルなどを会場とすることもありました。会場費は主催者持ちか、割り勘。

参加者に多く負担させるところは、営利目的なので、女の子が派遣されてきていることもありました。

そうなると、雰囲気が全然違ってきます。そこの見極めも、メールで判断するしかありませんが、や

りたいだけで参加すると失敗することもあるように思えました。

遊び方は様々ですが、主催者カップル・夫婦の男性が、どう遊ぶかで違ってきます。

プレイするかしないか、大きく分けて二つ。どちらにしても、男性は確実に楽しめます。

しかし、女性が途中で機嫌が悪くなってしまうことも多くありました。

女性としては大好きなパートナーが望むからそうしているのであって、自分が希望していないこともあるのでしょう。そうなると、やるせない思いから、愉しめなくなってしまうこともあるようです。

また、セックスが上手い人ばかりではありません。おそらく自信のある人が多いのかもしれないけれど、実際に見ているとそうでもない人も多く見受けられました。

これは、女性にとっては苦痛でしかたないだろうなとも思います。やはり、気持ちよくなりたいですからね。

「嫉妬で興奮する」

という目的は達成できているのかもしれないですが、それ以上のリスクがあることも、忘れずに。

「これがきっかけで、離婚に発展」

なんてことにならないように。

「スワッピングで家庭円満」

だったらいいですね。

参加する人も、多くを求めず、非日常を楽しむこと。トラブルにならないように、大人の遊びを楽しんでください。

「嫉妬に狂いながら愛情の確認をする」

私も、そんな夫婦にあこがれたりします。

第7項 手軽に撮影

今は、簡単にスマホで盗撮できてしまいます。私も盗撮されちゃいました。

平日の昼、デパートに入っている書店でのできごとでした。

私は、面白そうな本がないかと書棚を物色していて、20分くらい店内をウロウロしていました。

どうもおかしいと気づいたのは、本を探して移動していた時です。気づくといつも同じカバンが私の足下に……。それもかなり不自然に置かれたカバンです。

私が移動すると、少し後にそのカバンも移動されていて、やはり私の足下に置かれているのです。

カバンから離れたところには、その様子をうかがっている30代くらいのサラリーマンがいました。割と真面目な感じの人に見えました。

不思議に思い、そのカバンをよく見ると、その下からスマホのカメラレンズだけがこっちを向いているのです。

「これって、撮影されてる?」

気づかれたとわかったサラリーマンは、カバンを持って逃げるように去って行きました。

一瞬、何が起こったのかわからなかった私。慌てて後を追いましたが、逃げ足が速くて捕まえることができませんでした。残念。すぐに、デパートの警備員に通報しました。

こんなことが、日常的にあるのです。盗撮対策でシャッター音を消せないようにできていますが、そ

れを無音にするアプリがあるということも聞いています。

撮影されているのに、気づかない。これって怖いですよね。女性の敵。そもそも、これは犯罪です！

でも、撮っている側は、その意識が低いように思います。

捕まる確率が低い、と思われがちですが、軽微な罪なのでニュースにならないだけです。どんなに巧妙に仕掛けていても必ず捕まる日がきます。

こんな犯罪は、女の私からみたら絶対に許せません。

盗撮は犯罪ですが、携帯電話やスマホで手軽に撮影できる利点は好ましいことです。

カップルでＡＶのようなセル



フ撮影が簡単にできます。また、恋人と会えなくても、スカイプのようなアプリで、セクシーな相手の映像をリアルに見ることができるのです。

お互いその映像を見て、興奮し、オナニーをしあうことも可能です。

しかし、そうした映像を残すことは危険です。

仲良く付き合っているときは、問題ないかもしれません。しかし、喧嘩別れでもしたら、別人のようになることもありますから。

その人がストーカーにでもなったら、大変。その先のあなたの人生、とんでもないことになりますよ。

セクシー画像、セックスしている動画など、簡単にインターネットにアップされてしまう恐れがあるのです。

その時の感情に任せて、撮影を了承しないこと。後悔しないと確信が持てるのであればいいですが、それは難しいと思いますよ。

ＳＮＳにセクシーな画像を載せるのも、意外と危険です。

その写真を勝手に使われることがあります。

私は以前、自身のセクシーな画像を掲載するブログをやっていました。「ＡＶ女優・竹下な」のブログだったので、撮影の様子や、毎日の下着姿、入浴中の写真など、際どい写真ばかりをアップしていました。

しかし、その写真が勝手に利用され、出会い系サイトで別人になっていたのです。たまたま、ファンの方が教えてくれたのですが、わかったところでどうにもできず……こんなこともあるのですね。

第8項　熟年セックス

週刊誌で取り上げられる話題として、急激に多くなった、

「生涯現役」

「60歳からのセックス」

などの、熟年向けセックスに関するネタ。

私も、たくさんの取材を受けました。

私は熟年男性とのセックス経験も豊富ですし、体力に自信のない男性にエクササイズの指導をしていることもあって、リアルな話を聞きたいのだといってきたのです。

確かに、熟年と言われている人たちは、年齢を感じさせないくらい元気な人が多いです。むしろ、若者よりも積極的で、精力もあるのではないかとすら思ってしまうほどです。

バブル時代に女遊びを経験し、風俗が盛んなときも知っている熟年男性たち。年齢がいってもまだ性を求めている男性たちなので、若い頃も相応に遊んでいて、女性経験が豊富な方も多くいます。

だから、女性の扱いが上手い。そして、セックスをしたいという気持ちが前面に出ているわけではないので、ガツガツしていない。それがまた魅力的にうつります。

年齢によってペニスの起ちが悪くなるのは、しょうがないことです。

だからこそ、挿入にはこだわらなくなり、『入れて出す』だけの即物的なセックスをしなくなります。

女性も愉しみ、自分も愉しむ、そんなセックスをする熟年男性は多いような気がします。

若い人たちの激しく突き合うセックスもいいのですが、余裕をもった身も心も蕩けるようなセックスは体験してみないとわかりません。これは経験を積み、いいセックスをしてきた人でなければできないことです。若い女性には、こんな熟年男性とのセックスをぜひ体験してみてください。熟年の男性にハマってしまうかもしれませんよ。

若者セックスと熟年セックスの違いで、忘れてはならないのは、

「やわらかさ」

でしょう。硬さではどうしても、若い人にはかないません。しかしやわらかさを生かしたセックスも効果的です。ギンギンに起っているときは、痛くてできなかった体位も可能になります。

素股（男性器を女性の股にはさみ、密着させて擦り付ける行為）もお勧めです。いくらローションや潤滑ゼリーで滑りをよくさせても、硬すぎるペニスでは、痛くなってしまうこともあります。やわらかいと、痛みを感じずに、クリトリスの快感を得ることができるのです。

老化によって、睾丸がやわらかくなることを知っていますか？

それも、セックスにおいてはプラスになることがあるのです。あまり知られていないのですが、ピストン運動によってタマが揺れます。その当たる感覚が、気持ちいいのです。

特に、後背位で挿入したときに、リズムよく当たるタマタマ、これは心地いいです。正常位のときに、アナルにあたる感覚も私は好きです。

熟年セックスで、最も怖いのが、性交死（腹上死）です。これを避けるためにも、健康診断を定期的に受け、健康な状態かどうか確認をした上で行為に臨んでもらいたいものです。

しかし、毎回セックスの前に健康診断をするわけにはいかないので、セックスをするのであれば、普段から健康に気をつけるように心がけましょう。

また、セックスの前に食事・飲酒をすると、性交死する確率が高くなりますから、気をつけて！

健康であるから、性欲がある。ですから、熟年と言われる年代の方々、すべてが当てはまるわけではありませんが、70歳以上でも元気な人は多くなったと言われています。

今後さらに、増える高齢者。歳をとってからの楽しみの一つとしてセックスがあれば、生きがいになり、元気に生きていけると考えられないでしょうか。だから、私は熟年セックスを否定しません。

「死ぬまでセックス」

できるなら、してもらいたいと思います。でも、

「頑張りすぎて腹上死」

だけは、勘弁してもらいたいものですが……。

熟年同士のセックスよりも、若い女性と熟年男性とのセックスの方が危険をはらんでいるようです。いいところを見せたくて、勃起薬を服用してセックス中に倒れ救急車、なんてかっこ悪いですからね。

一方熟女セックス事情として、妊娠中絶が多いと聞きます。

高齢という身体的な問題、また家庭事情の問題など、出産するにはリスクが高すぎます。

更年期を迎え、生理が無くなったとしても避妊することをおススメします。コンドームを装着してのセックスであれば、手間もそれほどかかりませんし、性感染症の予防にもなりますので、面倒がらずに、ぜひ使用してくださいね。

第七章　正しいセックスのあり方

第１項　女性の体を知る
第２項　男性の体を知る
第３項　五感をフル活用
第４項　マグロセックスを卒業
第５項　生活習慣を改善し、よりよいセックスを
第６項　セックスについて話し合う
第７項　コミュニケーション力アップ
第８項　女性も努力しよう



第七章　正しいセックスのあり方

お互いの体をよく理解しセックスについて話し合おう



第1項　女性の体を知る

【性器の色・形】

女性のみなさんに聞きます。

「自分の性器を鏡で見たことがありますか?」

「どんな色でどんな形をしているか、わかりますか?」

と質問をすると、自信満々に「はい」と答える人は、かなり少ないでしょう。

女性自身、自分の体を知らない、自分の性器を見ることすら、ふしだらだと考える人が多くいます。

セックスで気持ちよくなるためにも、自分の体にもっと興味をもち、理解しましょう。

気持悪いなどと考えず、その色と形をしっかり確認しましょう。

人それぞれ、違うのは当たり前です。黒ずんでいるから恥ずかしいなどと考えないで!

男性も、それを理解しましょう。膣周辺の色と経験人数は関係ないですから。黒っぽいから経験豊

富ということはないのです。

私は、AVのお仕事やプライベートで、多くの女性との経験があります。そこで、たくさんの女性器を見てきました。

AV女優は、一般の方と比べて、経験豊富な女性が多かったのですが、黒っぽい人もピンク色の人もいました。形も様々で誰一人同じ人はいません。

普段、他人の女性器を見ることのない女性の皆さん、あなたの性器も正常です。自信をもって性行為をしましょう。

男性のみなさん、理想ばかりを追い求めてはいけません。左右対称のピンク色の性器を捜すほうが難しいですからね。

【性感帯】

「性感帯がわからない」

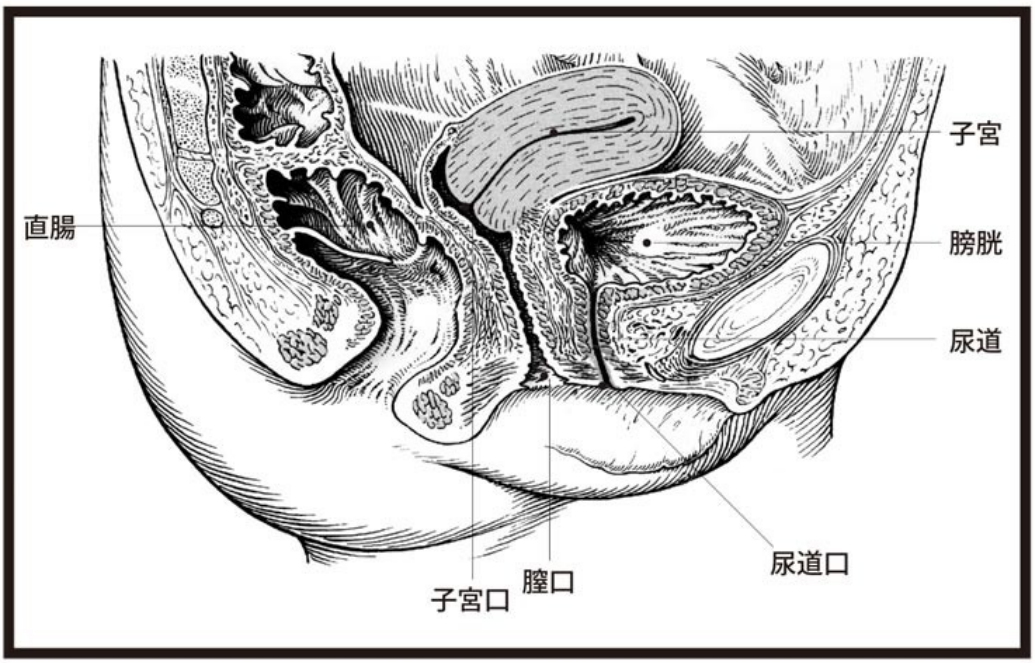
「どうされたいのか、わからない」

そんな女性が多くいます。自分の事もわからない状態で、他人を交えたセックスで気持ちよくなろうなんて、都合が良すぎます。

まずは、自分ひとりでイケる体をつくりましょう。

他人任せにして「イケない」なんて言わないで。

男性も女性の体を知ることによって、愛撫の仕方に変化が出たり、体位のバリ



エーションが増えたりなど、セックスをより愉しめることでしょう。女性の体を知ったからと言って、マニュアル通りに前戯をして、挿入すればいいってものではないですよ。

何度もしつこいようですが、ＡＶのような愛撫やセックスを手本にしないこと。

もちろん、全てがダメなわけではなく、理想的な愛撫やセックスもあります。どれがあなたたちに向いているのか、判断も付き難いと思うので、まずは何も考えず、相手と向き合ってセックスを愉しみましょう。

女性の体は非常にデリケートです。とにかく、優しく、ソフトに触ってね。物足りないくらいでちょうどいいんです。

そのときに、指先がガサガサしていたら、がっかりしてしまうので、冬場は特に気をつけてください。爪のケアも忘れずにね。

【膣でイケない？】

女性は、セックスよりもオナニーでイクことの方が多いってこと、知っていますか？

これは膣内よりも、クリトリスの方がイキやすいからでしょう。

そもそも膣の中の感覚が敏感だったら、出産の痛みに耐えることはできないでしょうから。そんな鈍感なところを、激しいピストン運動で突かれても、それだけでイクことは難しいのです。

さらに、女性の体は、ある程度開発されていないと、イケないということも覚えておいてくださいね。

ほとんどの女性は演技をしたことがありますが、意外と男性は気がつかないみたいですね。それで、

喜んでいるから、いいのかな？

「一緒にイキたい」

膣ではイケないのにそう言われると、イッてあげたくなるんですよね。でもイケないから、演技で誤魔化すしかないのですが……。

若いうちは圧倒的にクリ派の女性が多いです。ですから、愛撫に時間をかけて、女性を気持ちよくさせてください。

「入れて出したい」

男性も若いとそういう欲求が強いため、面倒な女性への愛撫は疎かになりがち。そうなると、女性は満足できません。

エッチな写真を見ただけで、ペニスがギンギンになるような男性とは違って、クリトリスは、勃起するのに時間がかかってしまうのです。

「30分は、愛撫しましょう」と言いたいくらい。とにかく、時間をかけてもらいたいのです。

ここで、愛撫にしっかり時間をかけてもらえると、

「私、愛されている」

と、感じられるのです。もちろん、ただ時間をかけるだけで全く気持ちよくないのであれば、テンションが下がりますが、頑張ってくれるだけでも嬉しいものです。

セックスフレンドや、一度限りの人、乱交やグループセックスなどのときは、愛撫無しで挿入されたとしても、

「仕方ないかなぁ……」

と諦めます。でも彼氏なのに愛撫に時間をかけず、面倒だからとすぐに挿入してきたら、愛が冷めてしまうこともあるんですよ。

逆に、その気もない相手なのに、やたら愛撫が念入りで、ものすごく気持ちいいと、

「この人と、またセックスしたい」

「好きになってしまう」

なんてこともあります。

ちなみに、このパターン、私の場合、年上の男性のときに多くあります。

「ごはんおごってくれるなら、とりあえずやってもいいかな」

と軽いノリでエッチしてみたら、愛撫でイッてしまい、一回きりのつもりがおねだりしてしまう。

そして、いつの間にか、自分から会いに行くようになってしまったり……。

こんな女もいるので、遊びだからと手を抜かずに、常に愛撫は気持ちを込めてしてくださいね。

いいことがあるかもしれませんよ。

【潮吹き】

潮吹きとは一体何なのか、はっきりした答えは未だわからないようですが、やたらと潮吹きを見たがる、やりたがる男性が多くいます。

正直に言います。

「潮吹きが、絶対に気持ちいいということはありません」

気持ちよくて潮を吹くことがないわけではありません。しかし、無理やり掻き出すようなやり方が圧倒的に多いのです。

特にＡＶの撮影の場合は映像としての迫力を出すため、必要な演出として無理やり掻き出すことはあります。これは男優さんのテクニックがあるので、けがをすることはありません。

それでも、激しくやり過ぎると、終わってから痛みがあることもあるのです。

それを素人が真似してやると、痛いだけのことがほとんどです。

映像で見ていたとしても、膣の中でどんな動きをしているかまではわからないために、自己流でやることになりますが、これが危ないのです。気持ちよくないどころか、痛いし不快です。

なぜ、そんなに潮吹きをしたがるのか謎ですが、オススメはできません。激しい動きで女性の大事な膣を傷つけてしまい、炎症を起こしてしまうことがあると、理解しておいてください。

【乳房はそれほど感じない】

女性としての象徴でもある、おっぱい。男性にとっての憧れなのか、激しく愛撫する人が多くいます。性感帯の一つだと勘違いしているのでしょう。

「乳房はそれほど感じません」

がっかりさせてしまったら、ごめんなさい。

小さいと感じやすく、大きいと感じない、と思われがちですが、大きさは関係ありません。

感じるのは、乳首です。乳首の周辺を愛撫すれば感じます。興奮すれば、乳首が起ってくるので、変

化に気づくでしょう。

ただし、誰でも感じられるとは限りません。不快にしか感じられない人もいますし、くすぐったいだけの人もいます。相手の反応を確かめながら、愛撫してみてくださいね。

おっぱいを揉んで楽しむのは自由ですが、そこでイクことは難しいと覚えておいてください。

第2項 男性の体を知る

【性感帯】

「男性の性感帯は、ペニスだろ！」

と決めつけないで！

意外と気持ちいいところ、他にもたくさんありますからね。これは、男性自身がわかっていないこともあるので、二人で探していくのも愉しいですよ。

どうしても、射精に拘ってしまいがちですが、男性もセックスにおいて、

「出せば満足」

ということだけではないようです。

出すだけならば、一人でやった方が手軽で確実ですからね。セックスの場合、それ以上の愉しみがなくては、もったいない。

男性が自分でできないことを、女性が敢えてやってあげる。これが、セックスの愉しさでもあります。今まで自分では知りえなかった愛撫をされたり、びっくりするような性感帯を発見されたりしたら、

虜になること間違いなし！

乳首をなめたり、睾丸を口に含んだり、耳を舐めたり、足の指を舐めてみる。自分ではできないことを女性がやってくれたら、今までとは違う快感が、発見できるかもしれません。

お互い恥ずかしがらずに、相手と向き合うことが大事です。

それでは、男性の性感帯でおススメのポイントを紹介します。

〈乳首〉

女性と同じく、不快に思う人もいます。しかし、乳首の気持ちよさを知ってしまうと、病みつきになってしまう人も多いのは事実です。

「乳首を舐めたらすぐにペニスが元気になる」

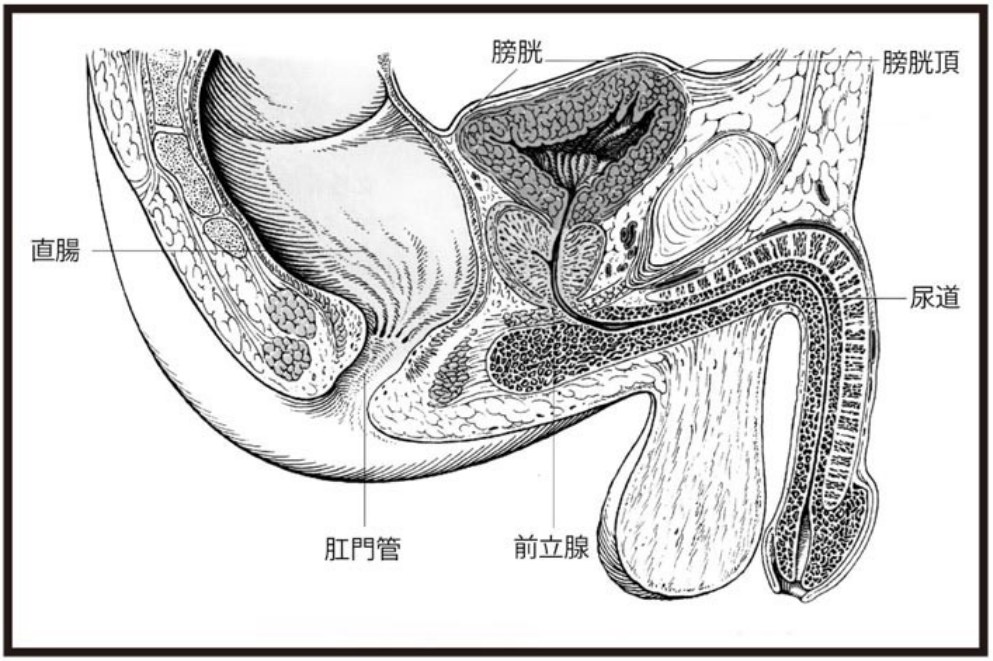
「イク時は乳首を弄っていてほしい」

そんな人の多いこと。

AV男優でも乳首がスイッチになっていて、ペニスの起ちが悪くなったら自分で触っている人もいますね。

愛撫をする際に、気をつけて欲しいのは、最初はソフトに触ったり舐めたりすること。痛いくらい噛んだり、つねったりするのがお好みの人もごくまれにいますが、本当に一部です。

優しく指の腹を使って、乳首の周りから徐々に責めてみてください。舌を使うときは、舌先をとがらせずに、やわらかい状態のままでねっとりと舐めるのが評



判いいですね。

〈アナル〉

前立腺マッサージという行為をご存知の人も多いはず。アナニーという言葉があるように、アナルでオナニーし射精する人もたくさんいます。

アナルの愛撫で、気をつけなくてはいけないのが、衛生面の問題です。

指を入れたり、玩具を使ったりするときには特に気をつけてください。また、痔のある人は、悪化する恐れがあるので、避けてください。

女性が愛撫する際に、アナルを舐めることもあると思います。そこからウイルス感染して病気になることもあると、覚えておいた方がいいかもしれません。

いきなり、アナルだけを弄られると抵抗があるため、本来の気持ちよさを味わえないこともあります。最初は、ペニスとアナルを同時に愛撫するといいかもしれません。徐々にアナルだけでも気持ちよくなっていきます。

しかし、気持ちよくなりすぎて感覚が麻痺すると、終わってから、

「アナルが痛い」

「切れてしまった」

なんてこともありますから充分に気をつけて！　特に女性の指を入れて刺激する場合、男性に比べて爪が伸びていることがあります。爪を短く切った状態で行いましょう。

アナルを弄るときの体勢は、四つん這いになるのがいいですね。仰向けの状態で脚を抱えるような

姿勢ですと、男性はかなり恥ずかしい。プライドの高い男性には、屈辱的なポーズになってしまいます。顔も丸見えですからプレイに集中できない。

四つん這いで後ろから責めてもらえれば、快楽に没頭できるでしょう。

〈足の指〉

くすぐったいのか気持ちいいのか、微妙な感覚ですが、精神的な満足度はかなり高いと思われます。プライドの高い男性、M性の強い女性には、この愛撫はおススメです。

言葉で伝えなくても、

「あなたのすべてが好き」

ということを体で表現できるだけでなく、

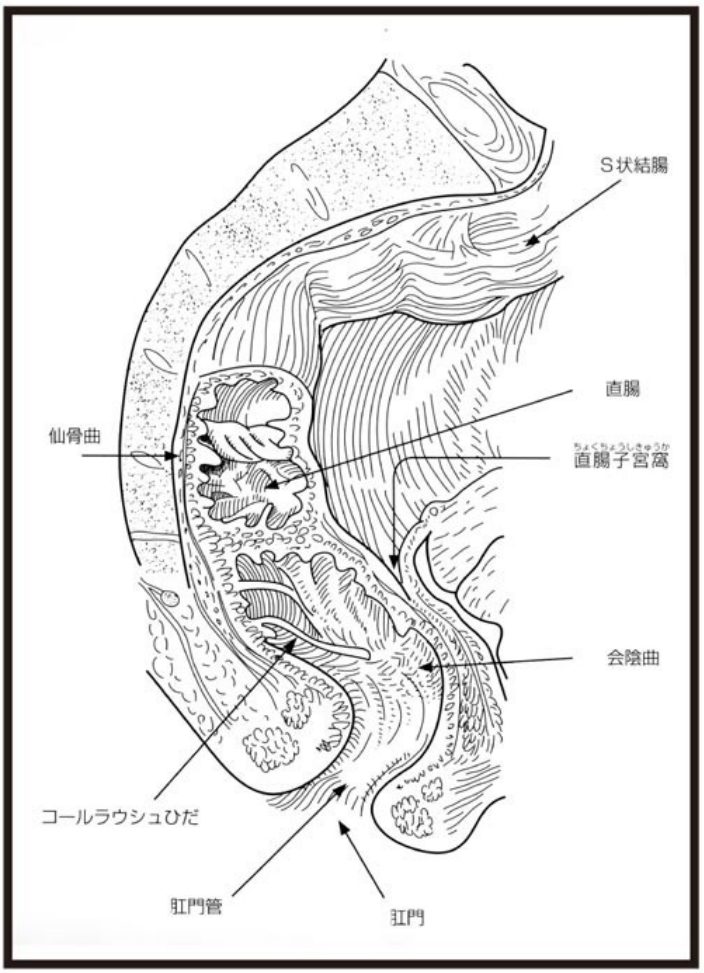
「こんなところまで舐めてしまっている私って……」

と自分に酔って愛撫に没頭でき、セックスを愉しむこともできます。

足の指にはツボがたくさんあるので、感じやすいのは確かです。舐める場合は、綺麗に洗ってからにしましょうね。

〈睾丸〉

フェラチオのときに軽く触れたり、舐めたり、流れで弄りやすいところですね。フェラチオの前戯として睾丸を愛撫すると、焦らしになって興奮を誘います。



指先で触れる。口に含み舌先を動かす。爪をつかって軽く引っかくように。色々な愛撫の仕方があります。

キュッと締まって硬くなったり、やわらかくなったり、睾丸の変化を愉しんでみてください。ペニスと同じで、睾丸も人それぞれ違うので、愛撫をしているうちに愛着がわいてきます。どんな愛撫が好みか、彼の表情を確認しながら強さやスピードに変化をつけて、弄ってみるといいですよ。

〈蟻の門渡り〉

場所は、睾丸とアナルの間。会陰部。

睾丸からアナルの方向へ責めてみましょう。できれば、男性に四つん這いになってもらって、じっくりと見ながら指でなぞってみましょう。相手の反応しだいで、舌で舐めてみるのもいいと思います。ここには神経が集中しているので、指先でツンツンしてみたり、軽く押してみたりするだけでゾクッとします。ここを指で弄りながらフェラチオしたら、男性は喜ぶこと間違いなし。ぜひ、お試しあれ。

【ペニスの色と形】

女性の性器と同様、男性器も人それぞれ違います。

大きい人、小さい人、太い、細い、カリが大きい、左曲がり、右曲がり……。男性の場合は、おしっこやオナニーの際に、常に目にし、手に取るために、自身の色や形を確認しているはずです。しかし、勃起状態で他人と比べることはというと、ほとんどないのでしょう。

自分の性器に自信がありますか?。

「小さいかも」
「なんだか黒ずんでいる」
気にしなくて大丈夫。性の不一致から別れることはあっても、
「ペニスの色や形が好みじゃないから」
という理由で別れる人は、ほとんどいませんから。安心して。
もしも、ペニスに自信がないなら、愛撫に時間をかければ、そのほうがよっぽど女性は嬉しいのです。
「ペニスの色と形は気にするな！」
「清潔にしていてもらえば、問題なし」
と、覚えておいてね。

【ペニスの愛撫】

男性自身、オナニーの時は、ペニスをしごくことで射精する人が多いと思います。
ですから、セックスのときは敢えてオナニーと違うことをしてみてください。それだけでもセックスにバリエーションが出てきます。
セックスでより満足するために、おススメなのが、オナニー観賞。
彼に思い切って、
「あなたのオナニーを見てみたい」
と言ってみてください。逆に、男性から、
「僕のオナニーを見ていてほしい」

と切り出してみるのもいいですね。可能であれば、相互オナニーだと、なおいいです。

何が目的かと言うと……。

おそらく男性のオナニーには、個々に強い拘りがあると考えます。長年いろいろ試した中で、自分にあったスタイルが確立されていると。

それを見ることで、スピード・触っている部位・触り方など、その人のイキやすい動きがわかってくるでしょう。

それがわかったら、セックスでそれとは違う動きをしたら、いいのです。

「彼の射精だけのために利用されたい」

なんて思う女性は、ほとんどいないでしょう。だから、セックスでは、オナニーと違うことをするのです。

ペニスへの愛撫でも、女性のやわらかい手や指、唇や舌を使って優しく責めてみてください。

【中折れ】

セックスの途中でペニスの起ちが悪くなる、いわゆる中折れという状態です。こんなこともありますよね。

そんなとき、実は、女性も責任を感じてしまっています。

「わたしがいけないのかな?」

そう思って、心配だからと声をかけてしまったら、大変。

「どうしたの?」

「大丈夫?」

なんて絶対に言わないで！

男性は立ち直れなくなります。

そんなときには、何も言わず、抱き合ったり、キスをしたり、愛撫のおねだりをしてみるのもいいですね。

勃たせるためにいきなりフェラチオを始められたら、余計にプレッシャーになります。

少し時間を空けてリラックスしたら、また元気になるはず。あせらず、ゆっくりセックスを愉しみましょうね。

第3項　五感をフル活用

セックスのハウツー本を読み漁り、それに従い愛撫をする。頭で考えて行うセックスは、間違いではないのですが、それは相手にとって愛情を感じられない行為となってしまいます。

五感を最大限に活用しながら、セックスをすると、もっと感じ合えて愉しめます。

簡単にできる方法としては、視覚を奪うこと。自然と他の感覚が敏感になります。

女性は、無意識に自ら実践している人が多いのではないでしょうか。

私もこれは必ずやります。受身のときにおススメです。目を閉じて、触られている感覚に集中する。

相手の呼吸を耳で感じ、匂いで興奮する。キスで相手の味を感じることもできるのです。

普段の生活の中で、意識的に五感を使うようにしておくと、セックスのときにより敏感になれます。

男性の場合、視覚がかなり影響するので、見た目で愉しむことも大事です。例えば、

「コスプレをする」

「下着をつけたままセックスをする」
などがおススメ。簡単にできるでしょ。

聴覚を刺激するのに、言葉責めもありますが、AVのような嘘臭いのは止めて！
自然な言葉でいいんです。それよりも、あえぎ声、吐息くらいで充分だと思います。言葉にならないほうが、余計に興奮をそそったりもします。

アブノーマルなプレイだと考えず、バリエーションのひとつとして取り入れてみて。

第4項 マグロセックスを卒業

セックスは二人で行う行為。だから、相手任せにせずに、一緒に気持よくなるのが一番です。
女性が自ら積極的に男性を責めるのは、意外と難しいので、男性が誘導してくれると嬉しいです。

「上になって入れて」
「動いてみて」
例えば、男性からそう言ってみるのは、どうでしょう。
「無理」
「できない」
女性はそんな風には言えません。

ほとんどの女性は、上手くできなくても頑張るはずです。
きっと、ぎこちなさが愛おしく感じられることでしょう。大変そうだったら、男性が下から腰を動かしたり、手を添えたりして、サポートしてあげてくださいね。
慣れるまでは少し大変だけれど、受身とは違う愉しみがありますよ。

騎乗位の愉しみ方として、私からのおススメポイント

【相手の表情】

受身になると、自然と目を閉じてしまう女性が多いと思います。目を開けていると、
「どこを見たらいいのかわからない」
「目が合ったら気まずくなる」
「セックスに集中できない」
と思ってしまったりします。
でも、騎乗位になると、目を開けていても違和感がない。目を開けて、相手の表情を見る余裕も出てくるでしょう。セックスの最中に女性の顔を見ていたい男性って意外と多いんです。
これなら、男性も興奮できることでしょう。
上になった女性は、男性の表情の変化を感じてみてください。
動きによって微妙に変化する表情を読み取ること。相手の感じる角度や動き方を探してみるのも、面白いですよ。

ここで、男性のあえぎ声を聞くことができたら、最高に興奮します。ドMの私でも痴女のように責めてみたくなるから不思議なものです。騎乗位だと、普段と違う自分が出てくることもあるのです。新しい自分の発見、見たことのない相手の表情を愉しめること間違いなし！

【自分のペースで動ける】

男性主導のセックスでは、動きもほぼお任せになってしまうので、気持ちよくなくて、演技しなくてはいけないことが多々あります。しかし、女性が自分で動けば、痛い動きや辛い体位は避けることができるので、セックスに集中できるという利点もあります。

「激しく動いたら、痛いだけなのに」

「そこじゃないんだけどな」

などと思っていても、正直に言って相手を傷つけたくないから我慢して、セックスを愉しめていなかった女性。だからと言って、

「あなた、下手だから私が動くよ」

などとは、絶対に言えません。

私のような積極的な女性であれば、相手を押さえつけて、男性の上に乗って自ら動いてしまうかもしれません。

しかし、ほとんどの女性は、そんなことできない。上手く動く自信もないし……。

きっかけさえ、つくってくれれば、新しい扉が開くのにね。

最初は、だれでも上手く動くことなんてできません。私だってそうでした。それでも、痛いだけの

セックスを我慢するより、よっぽどいいものです。

慣れれば、それなりに動けるようにもなりますし。なにより、自分のペースで動けるのがいい！

夢中になった男性は、体位を変えることをせず、同じ体勢のまま長時間ピストンを繰り返します。脚が痛くなることもよくあります。

騎乗位なら、その心配もありません。

激しいピストン運動は、膣が乾いて痛くなる。騎乗位なら自分のタイミングで潤滑ゼリーを使うことも可能です。

奥の方を突いてくるのは、お腹が痛くなってしまうのだけど、言えなくて……。

そんな人は、深い挿入ではなく、痛みを感じない範囲で動くことができます。



自分で動くので体力が少々必要です。上手く動けないからという理由で敬遠してしまうのは、女性にとって好都合な体位なのにもったいないです。セックスで気持ちよくなるためにも、チャレンジしてみたらいいと思います。

セックスに不満のある女性こそ、試す価値のある体位です。

【体のラインを綺麗に見せることができる】

実は、仰向けやうつ伏せの姿勢は、女性のボディラインを綺麗に見せることができません。胸やお尻は潰れたり流れたりしてしまい、すべてが重力で垂れ下がってしまうのです。それに逆らうには、かなり鍛えないと難しいでしょう。騎乗位は、それを避けることができるので、見た目でも男性に愉しんでもらうことができます。より美しい状態で自分を見せることができます。

おっぱい好きの方は、迫力のある乳房の動きを堪能できるでしょうし、腹筋に自信のある男性は、上体を起こして、乳房にしゃぶりつくものアリだと思います。

この体勢は、男性には腹筋がないとかなりキツイのです。お腹周りが気になる人は、ここで腹筋のトレーニングを兼ねてしまうというのは、どうでしょう？　一人でジムに通うよりも、よっぽど楽しみながら鍛えられると思います。セックスでダイエットにもなりますね。

少し余裕が出てきた女性は、上半身を捻ったり、少し反らしたりしてみましょう。さらに体を綺麗に見せることができます。この体勢で長時間は、結構辛いのですが、これをやると、背中やウエスト周りの引き締めにも効果がありますよ。

【イキやすい】

自分にベストな角度で挿入することができ、痛みを感じることなく、ピストン運動をすることができます。気持ちよさにに集中できるので、イキやすい体位でもあります。

騎乗位でイクというのは、最初は抵抗があるかもしれません。でも、痛みを感じるセックスより、快感を得られるセックスの方が、絶対に愉しめるはずです。

この際、恥ずかしいなんて言わないで、快楽を追求するのもいいでしょう。

さらに気持ちよくなりたい方の場合、女性が自分でクリトリスを弄ってみましょう。

できれば、体位を変えるときに抜かないでもらえたら最高！　慣れないと難しいけれど、二人で協力し合えばすぐにできるようになります。

スムーズに体位を変えるには、柔軟性も大事。普段からストレッチをして、セックスに備えましょう。ストレッチをすることで、全身の血行も良くなり、勃起力アップ・感度アップにも効果的です。

騎上位だけでもこれだけのメリットがあります。

この他にもいろいろな体位があり、自分にぴったり合うものもあるはずです。膣の付き方や角度などを考慮し、その体位を探してみるのもいいと思いますよ。

第5項　生活習慣を改善し、よりよいセックスを

健康でないと、よいセックスはできません。

健康のためには、規則正しい生活を送りましょう。

理屈ではわかっていてもなかなかできないものです。

「仕事が忙しくて……」

「どうしても外食が多くなってしまう」

「運動嫌いなもので」

わかります。

無理のない範囲で、少しでもいい状態でセックスに臨めばいいのです。そんな気持ちを持っていてくれるだけでも、嬉しく感じます。

【質の良い睡眠】

しっかり疲れをとるためには、質の良い睡眠をとることが大事です。

そのためにも、シャワーでさっと体を洗うだけではなく、湯船に入り体を温めるようにしたり、また、寝る直前に、テレビやスマホ・パソコンで作業などをしない。浅い睡眠を避ける。そうしたら、時間が短くても、疲れが取れやすくなります。

【適度な運動】

これは、絶対に必要。運動不足ですと、血液の流れが悪くなります。そうすると、下半身への血流も悪くなり、セックスにも影響してしまいます。若いからと油断せずに、普段から意識的に、運動を

するようにしましょう。

ジムに行ってトレーニングができればいいですが、そんな時間もない人が多いと思います。普段の生活の中で少し気をつけているだけで、かなり違いが出てくるものです。例えば、

「歩くときには少し大股を意識する」

「早足で歩いてみる」

「階段を利用してみる」

これなら続けられるはず。体の中で一番筋肉量の多いところが、太腿です。そこを鍛えると、基礎代謝量もアップしやすいだけでなく、セックスのときに必要な筋肉も鍛えられます。男女共に鍛えてもらいたい部分ですね。

余裕があったら、スクワットなどもおススメです。

【バランスの取れた食事】

外食が多くなってしまうと、栄養バランスは偏り気味になります。食べたいものを食べるだけの生活ではなく、精力アップの食材を使った料理を選んで食べることから始めてみましょう。

食事の改善策として、勃起力アップの栄養素、食材を紹介します。

外食が多い方は、意識してその食材を摂取してみてください。

〈亜鉛〉

セックスミネラルと言われています。精液を増やす・精子の動きを活発にする働きをしている。

亜鉛は体内では作られないので、食品から摂取する必要があります。

・牡蠣に多く含まれていて、アーモンド・豚レバー・うなぎ・ゴマなどで摂取可能。

〈セレン〉

精巣の働きを活発にし、精子の生産を促進する働きがあります。

不足すると、精力減退・スタミナ不足になります。

・イワシ・玉ネギ・にら・ニンニクなどで摂取可能。

〈アルギニン〉

精子の質を良くします。回復力アップにも効果があり、不足すると精子が少なくなってしまいます。

・ナッツ類・ゴマ・海苔などで摂取可能。

〈ムチン〉

ねばねば食材。新陳代謝を促進し、疲労回復にも効果あり。

精力増強だけでなく、体の若返りにも大きな効果があります。

・納豆・山芋・オクラなどで摂取可能。

第6項 セックスについて話し合う

入れて出すのがセックスではない！　挿入に拘らなくてもいいのです。

あなたたちオリジナルのセックスを、お互いに提案してみましょう。

まずは、セックスについて話し合える関係を築くことが大切です。セックスに対する不満でストレスをためてしまうのは、非常に残念なことですから。

話し合うことで解決することもあるのに、それすら言えずに我慢してしまうなんて辛すぎます。

自分がどう感じているのか、どんなことをしたいのか。言わなくてはわかりません。言葉で伝えないとわからないことが本当に多いのです。

セックス中ではなく、お互い冷静なときに話し合いができるといいですね。

どうしても、セックスの最中は興奮してしまい、冷静な判断ができなくなってしまいますからね。

よくありがちなのが、女性が、

「そこはダメ」

と言うことに対して、男性の受け取り方は、

「そこを責められたらイッちゃうから、それ以上



はダメ」

ということだと、勝手に解釈し、勘違いしてしまうことです。

「本当にダメなのに」

「気持ちよくないのに」

とはっきりとは言えなかったりするのですね。セックスの最中にそんなこと言ったら、相手が冷めちゃうってわかっているから……。女性はできれば察してもらいたいと願っているのです。

そう思っていても、言葉で伝えないと、わかってもらえないものです。

具体的にどんなことをしたいと、伝えられない場合、一緒にＡＶを鑑賞するのもいいですよね。興奮を高めるということではなく、

「これをやってみたい」

「これは、あまり好きではない」

など、具体的に伝えると相手も理解しやすいはずです。

興味をもったことは、まずやってみるといいです。やらずに否定するよりは、やってみて、合うか合わないか判断するのでもいいのではないでしょうか。

好奇心旺盛な私は、

「とりあえずやってみよう」

「やってみないとわからないから」

と、ハードなことまでチャレンジしてしまいましたが、初めて行うことにはリスクが付き物なので、

二人で相談しながら行いましょうね。

第7項 コミュニケーション力アップ

普段から、会話を楽しむ時間をしっかり取れているカップル・夫婦は仲の良い人たちが多いはずです。電話やメール、ＳＮＳでの連絡ではなく、直接会って目を見て話すことが一番です。これでないとコミュニケーション力はアップしません。

セックスを面倒なことと思わずに、二人で行う楽しいことに変えましょう。そのためにも、話し合いをし、その情報をもとに性行為を行うようにしましょう。

相手の好みを聞き出して、どんなことをしたいのか、されたいのかがわかったら、まず試してみることです。ただし、

「言われたからやる」

「これが、いいんだろ?」

と押し付けるようなやりかたはＮＧ！

体調の変化、ホルモンのバランスなどにより、いいと思っていたものが不快に感じたり、ダメだと思い込んでいたのに受け入れることができたりと、毎回違うものです。

その時々の相手の様子を確認しながら、行為に及んでください。

体育大学出身の私は、セックスもスポーツ感覚でやっていた時期がありました。

それは単に、体と体のぶつかり合いのような感じで、コミュニケーションなど何もなかった気がします。終わった後は、スポーツのようなスカーッとした爽快感はあるけれども、愛情は感じられませんからね。愛する二人のセックスには不向きでしょう。

とにかく、信頼関係が、もっとも大事。

「コミュニケーションをとりながら、セックスをする」

これを忘れないで、セックスをもっと愉しみましょう。

第8項　女性も努力しよう

十代の頃の私は、愛撫が下手な男性に、

「痛いから早く終わらせたい」

コンドームが上手く着けられない人は、

「テンション下がる……」

なんて、思っていました。

もちろん、声に出して言っていたわけではありません。でも、明らかに態度には出ていたと思います。

可愛げないですよね。

その時から比べれば、大人になった、とはまだ言えませんが、たくさん経験をして、そのたびにいろいろと考えてきました。

「自分も努力しなくては、いけないな」
経験を重ねてきた中で、そう思うようになりました。

愛撫が下手な相手には、自分が好きな愛撫の仕方を教える。
コンドームが上手く着けられないなら、着けてあげたらいい。
セックスのときに、体位を変えて自分も動く。
腰を浮かせたり、角度を変えたりして、気持ちいいところへ誘導してあげる。

など、女性ができることもあるのです。
セックスが愉しめない原因は、お互いにあります。男性のせいだけでイケないわけではないということです。
もちろん、女性が考えすぎてしまうのも、よくないけれども、できることはたくさんあります。

男性が満足するテクニックを身につける。
裸を見せても恥ずかしくないように、トレーニングをする。
たまには、おしゃれな下着をつけてみる。
女を磨く。

彼や旦那に、女性として意識してもらうことが、一番大事ですからね。
そして、愛されるためには、愛することも忘れずに。

あとがき

セックスはテクニックが大事ではありません 重要なコミュニケーションなのです

「どんなことでも続けていれば、ものになる」

大好きな人に、言われたことがあります。

「お前が、好きなこと、やりたいことを、満足するまでやればいい」

そう言ってもらえたおかげで、とことんセックスして、ＡＶに出演して、今こうしてセックスに関する本を出せるようになりました。

ただただ、セックスが好きだった。

もっともっと気持ちよくなりたくて、いろんなことがしてみたくて……。

スカウトがきっかけでＡＶデビューしたのが20歳の時でした。軽い気持ちで始めただけだったのに、好奇心旺盛な性格から、様々なことにチャレンジしてきました。

プライベートでは、怖くて絶対にできなかったことまで、仕事だからと、トライできました。

負けず嫌いだから『できない』と言いたくなくて……。

やったことがないから『嫌い』とも言えなくて……。



そんなことを繰り返していたら、アナル・レズ・浣腸・放尿・緊縛・鞭・ロウソク・針・フィスト・アナルフィスト・Wフィストまでできるようになってしまっていました。

改めて感じました。

「人間の体は、本当に凄い！」

もちろん、それができたのも、相手の方がプロの方で、経験豊富な上、知識があったから、問題なく受け入れることができたのです。不安を感じ、一度でも失敗していたら、今の私はなかったでしょう。おそらく、こんなあけっぴろげな性格ではなくなっていただろうと思います。

本書を書くにあたって、改めてセックスについて深く考えることができました。

なぜか、書きながら実践したくなり、何度も中断してオナニーをしてしまったことを、お許しください。この本には抜けるポイントはないかもしれませんが、オナニーしながら書いていたと想像して、再度読み返して楽しく学んでもらえたら嬉しいです。

そんな私ですが、この本には、強い思いを込めております。初めての自筆本であると言うこともありますが、病気からの復活後の大きな仕事だったからです。

実は、ちょうど一年ほど前、突発性顔面神経麻痺を発症しました。

突然、顔の左半分が動かなくなったのです。何が起きたのか、自分で理解できないくらい動揺しました。そして、あまりの顔の変わりように、ショックを受けました。

笑うこともできず、口が上手に動かないので、思うように話もできないのです。
目は自力では閉じないため、テープを貼って就寝。
舌の半分は味覚がない状態。
顔の半分は、感覚がなく、耳鳴りが続いていました。

そんな経験をしたおかけで、私は五感が鋭くなったと感じています。
本文にも書いておりますが、セックスにおいて五感をフル活用するということは大事なことです。
ずっと健康であったらそれが当たり前で、鈍感になり気づくことができなかったかもしれません。

『舌は味を感じる』『肌に触れば、感覚がある』など、健康であれは、当たり前のことなのに、一度失うと戻ってきたときにとても新鮮で、少しのことでも喜びを感じられるようになりました。
表情筋が動かないため、笑うことも怒ることもできません。自然と暗い表情になり、笑わないでいると、だんだん気持ちも落ち込み、考えもネガティブになっていきました。
『笑うことは健康にいい』などと言われても、頭で理解するだけで、正直わかってはいませんでした。
実際に笑えなくなると、それがいかに辛いことか……。顔が動くようになり、笑えることがいかに幸せなことか……。
笑顔で、健康に暮らしていけたら、最高です。
人間は、健康でないとセックスをしたいと思いません。私のように、セックスが好きな人でも、健康を害すると、その気にならなくなるのです。だから、セックスをするためには、健康でないといけない。健康を維持しようと、強く心に決めました。

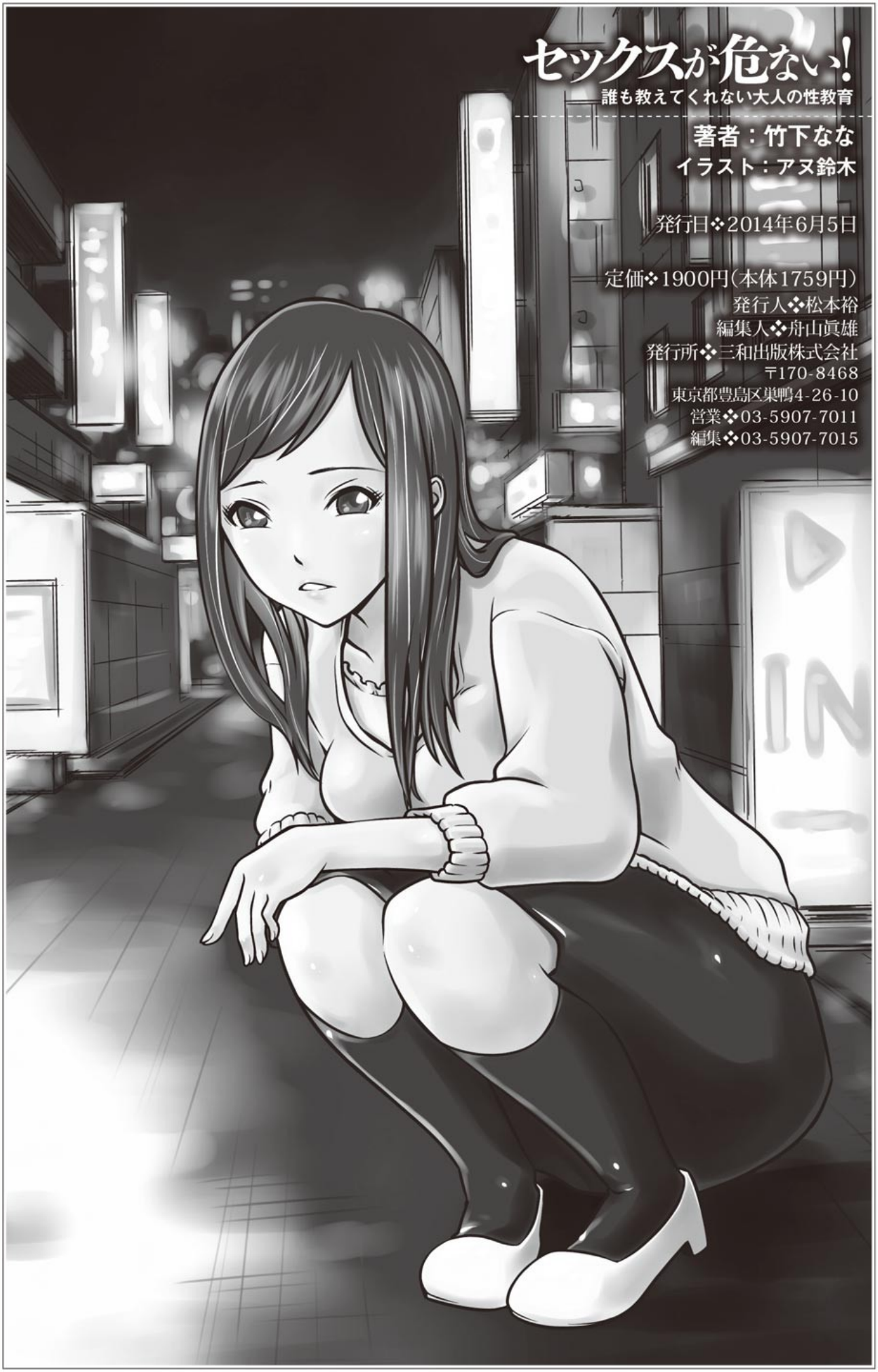
おかげさまで、今現在、顔の麻痺は9割は回復しました。ほぼ、他人にはわかりません。まだ、以前のように完全には顔が動かないこともあります。それでも、ここまで回復し、問題なく日常生活を送れて、セックスしたいと思えるようになりました。そして、感覚がわかり、笑うこともできる、そんな当たり前のことに、大変な幸せを感じています。

セックスのためだけに健康を維持しようと思ったわけではありませんが、元気なうちはセックスをしたいと誰もが思うでしょう。セックスをするなら、気持ちよく、そして愉しく、できれば満足できる時間を相手の方と共有したい。

セックスは、テクニックが大事ではありません。マニュアルも必要ありません。
気持ちを込めて行う、重要なコミュニケーションなのです。

正しい知識をもって、愉しいセックスをするために、この本が少しでも役に立てば嬉しいです。
そして、セックスで傷つく女性が減り、我慢しないでお互いに気持ちのいいセックスができることを望みます。男性が、自信をもって、積極的にセックスをし、オナニー以上の快感を得られるようになることを望みます。
この本を読まれたみなさまのセックスライフが、少しでも良くなりますように。
そして、あなたの、人生が豊かになりますように。

竹下なな



セックスが危ない!

誰も教えてくれない大人の性教育

著者：竹下なな
イラスト：アヌ鈴木

発行日❖2014年6月5日

定価❖1900円(本体1759円)
発行人❖松本裕
編集人❖舟山眞雄
発行所❖三和出版株式会社
〒170-8468
東京都豊島区巣鴨4-26-10
営業❖03-5907-7011
編集❖03-5907-7015



竹下なな PROFILE
元AV女優。現在はセックスカウンセラー、フリーライターとして活動中。
男性経験3000人以上の実践に基づいた性のアドバイスを行っている。
また、体育大出身、スポーツインストラクターの経験を活かし、精力アップ
エクササイズの指導を行い、多くの雑誌で取り上げられている独自の
「濡れヨガ」を考案。最近では、精力アップ料理の研究も行っている。

発行/三和出版株式会社