

驚くほどやさしく、
ズルイほど計算された手口が
あなたのセックスを変える！

一度のセックスで女の脳に消えない快感を刻み込む

ワルの連続絶頂方程式

安藤 博

著作権について

本書は著作権法で保護されている著作物です。

本書の取り扱いに関しましては以下の点にご注意ください。

- 本書の著作権は安藤博にあります。
- 著作権者の書面による事前許可なく、本書の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段、(印刷物、電子ファイル、ビデオ、レコーダ、インターネットなど)により、複製、流用転用及び転載、転売(オークション含む)することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本書購入者(以下、甲と称す)と著者である安藤博(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本契約は甲がパッケージまたは PDF を開封・閲覧することをもって、甲はこの契約に同意したものとします。

第1条 目的

本契約は、本書に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を許諾するものです。

第2条 一般公開の禁止

本書に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本書から得た情報を、乙の書面による事前許可なくして、出版及び電子メディアによる配信等により、一般公開並びに転売してはならないものとします。

第3条 契約解除

甲が本契約に違反した場合、乙は何の通告もなく、この使用許諾契約を解除することができるものとします。

第4条 損害賠償

甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、甲は本契約の解除に関わらず、直ちに乙に対して違反金として、違反件数と販売価格を乗じた金額の10倍の金額を支払うものとします。また、インターネットにおいて公開した場合は、一律500万円の損害賠償を支払うものとします。

第5条 責任の範囲

本書の情報の一切の使用責任は甲にあり、この情報を使用して生じた損害に対して、乙は一切の責任を負いません。

はじめに

こんにちは。

著者の安藤博です。

この度は、『ワルの連続絶頂方程式』をご購入いただきまして、誠にありがとうございます。

この教材があなたの人生を豊かにするために役立つことを心より願っています。

この教材は、「女性にセックスの本当の喜びを与えたい。」という方のために実践で役立つ具体的なノウハウを提供することを目的としています。

誰でも、狙った女性を手に入れるためには、時間もお金もかけていろいろな手を尽くします。

しかし、手に入れた後のことになると、具体的な準備がおろそかになっている多いようです。

「釣った魚にエサはやらない」ということではないでしょうが、女性のアンケートを見ても、セックスで女性を満足させている男性は少ないようです。

じつは、私もその一人でした。

32歳のときに結婚を考えていた、同じ会社の9歳年下の彼女にセックスが原因でフラれた惨めな経験があります。

セックス下手が原因で自信をなくした私は、彼女をつなぎとめようと、もがけばもがくほど、悪循環に陥ってしまいました。

そして、9歳年下の彼女に「もっとおとなの人かと思ってました・・・」
という、最悪の一言でフラれてしまったのです。

そのときのことを思い出すと今でも自分に対する悔しさと、恥ずかしさで顔が赤
くなります。

そんな私のセックスが大きく変わったのは、裏社会に身をおく高校時代の一つ上
の先輩に教えられてからです。

それまでがウソのようにセックスに自信を持ち、私はたくさんの女性と経験し、
セックスの本当の喜びを与えてきたと自負しています。

このマニュアルには、その実践の中で磨いたノウハウを詰め込んでいます。
何度も読み返し実践してください。

そして読むときには、ぜひイメージトレーニングをしてください。
セックスの上達にはイメージトレーニングが大きな効果があります。

また、わからない点はメールサポートをご利用ください。

90日間何度でもご利用いただけます。

アドレスは最後のページに掲載しています。

それでは本文に入っていきます。

必ずあなたも私と同じ喜びを手に入れることができると確信しています。

あなたのセックスライフが豊かなものになることを心より願っています。

著者：安藤 博

はじめに.....	2
第1章 超合理主義！ワルの連続絶頂スピリット.....	6
■ 女性の力を徹底的に利用する.....	7
■ イキそうでもイカせないで蓄える.....	8
■ 一撃で連続絶頂のスイッチを入れる.....	9
第2章 男性の自己満足と勘違い.....	10
■ 女性をイカせなくてはいけない？.....	11
■ 男と女の性欲の違いとは？.....	12
■ 女性はみな同じだと思っている？.....	14
■ 男性の自己満足と勘違いが招く不幸とは.....	18
第3章 女性が求めるセックスとは？.....	19
■ 女性が本当に求めているセックスとは？.....	20
■ 女性がセックスで一番しあわせを感じる時.....	21
第4章 一人でがんばらないで女性の性欲を利用する.....	22
■ 女性の性欲を利用する効果とは？.....	23
■ 女性の性欲を引き出すカギとは？.....	24
■ 性欲を引き出す言葉の使い方.....	26
■ 性欲を引き出す愛撫の基本動作.....	28
■ 知られていない性欲を高めるスポットとは？.....	32
第5章 女性をドキドキさせて性欲を引き出すキス.....	34
■ キスの興奮を高める準備とは？.....	35
■ 女の性欲を引き出すキスのテクニックとは？.....	39
第6章 性欲エネルギーを蓄えて感じやすくする愛撫.....	45
■ 気持ちを高めるアゴから肩にかけての愛撫.....	46
■ 女性が喜ぶ乳房と乳首の愛し方.....	48
■ 内部まで刺激を伝える腹部の愛撫.....	54
■ 後から効いてくる背面の愛撫.....	57
■ 性欲を高める下半身愛撫.....	59
第7章 女の脳が急激に性欲を高める愛撫.....	64
■ 息にも反応する脚のつけ根のギリギリ愛撫.....	66
■ 独特の快感が広がる交差点の愛撫.....	67
■ もどかしさで性感を高める愛撫.....	68
第8章 性欲をギリギリまで高める愛撫.....	70
■ なぜ、そこまでして性欲を高めるのか？.....	70
■ 女性器の構造を確認しましょう.....	72

■ 興奮の高まり具合のチェック	73
■ アソコの外側の愛撫	74
■ アソコの内側の愛撫	77
第9章 理性を一気に吹き飛ばして確実にイカせる愛撫	79
■ 黄金の三角地帯とクリトリスの愛撫	80
■ 確実な絶頂に導くクリトリスの舐め方	83
第10章 あなたの指を見ただけで思い出す膈内愛撫	87
■ 間違った思い込みをいませんか？	87
■ 女性にとってはペニスより凄いですか？	88
■ 女性の性欲を引き出す指入れ術とは？	89
■ Gスポットよりも確実な膈括約筋の愛撫	92
■ 女性の想像力をかきたてる擬似挿入	93
■ 見えないGスポットの見つけ方、イカせ方	94
第11章 女性が夢中になるドキドキ挿入法で連続絶頂へ	99
■ “一つになったとき”を最高に高める挿入法	99
■ 脳感直撃の刺激で連続絶頂のスイッチオン	102
■ 条件に応じた体位の選び方	106
■ 連続絶頂で夢中にさせる挿入法	107
第12章 若い女性をやみつきにする使い方とは？	111
■ 若い女性のセックスの特徴	111
■ この挿入法で膈内の性感を開発する	112
■ 弾力を利用して最高の快感を引き出す	113
■ 若い女性の願望を満たして快感を高める	114
第13章 快感が心とカラダに染み込む終わった後の愛し方	115
あとがき	117

第1章 超合理主義！ワルの連続 絶頂スピリット

あなたは“ワルのセックス＝乱暴・強引”とっていませんか？

もしそう思っているとしたら、表面的なイメージで誤解しています。

ワルは驚くほど優しく、しかしズルイほど計算された手口で女性の脳に消えない快感を刻み込んでいます。

もちろん、すべてのワルがそうだとはいいません。

しかし、私が実際にセックスの教えを受けたワルは本当に計算されたほどに合理的な手口で、一度のセックスで女性をとりこにしていました。

そして、その手口には決まった法則があったのです。
これを方程式で表すと、

女の性欲の利用＋ドキドキ挿入法＝連続絶頂

となります。

カンタンに言ってしまうと、

女性の性欲を引き出して最高に感じやすいカラダにして、女性の脳を直撃する挿入の刺激で連続絶頂に誘導してしまう方法です。

この章では、この超合理的に連続絶頂に導くワルのスピリットをご紹介します。
このマニュアルの根幹になっている部分ですので、基本的な考え方をここで頭に入れていただきたいと思います。

じつは、この章を読むだけでかなり自信がつきます。

■ 女性の力を徹底的に利用する

多くの男性は、女性をイカせるためには自分がかんばらなくてはいけないという義務感を持ってセックスをしていますよね。

あなたはどうでしょうか？

じつは、私は以前そうでした。
それで、テクニックを駆使してなんとか女性をイカせようとしていたのですが、上手くいきませんでした。

今考えると、かなり強引だったと思います。

商売で言えば、お客さんがその商品を欲しいと思っているかどうかの見分けもしないで、熱心に売りつけていたようなものです。

これでは、売り込まれるお客さんも迷惑ですが、売る方も疲れますよね？（笑）

いくらがんばっても結果がでません。

これはつらいですよ？
相手を見ないで自分のことばかり考えているとこうなりがちです。

ワルはこんな疲れる割に結果が出ないことはしません。

ワルは、まず女性をしっかり観察します。
そして、女性が持っている本能を引き出して欲しがる状態にします。

押し付けるのではなく、引き出すのです。

ここが大切なポイントです。

眠っている女性の性欲を目覚めさせて、どんどん引き出します。

さらに、**引き出した性欲を女性自身に高めさせるのです。**

自分からジタバタしなくても、女性の性欲を高めて、性的な刺激を欲しがる状態にすれば、相手はむさぼるように求めることを知っているのです。

女性のカラダが性的な刺激が欲しくて欲しくてたまらない状態を作ることが目的に愛撫をすると、女性の性欲は勢いよく高まります。

この、女性の力を引き出し徹底的に利用する愛撫が、後々の連続絶頂の大きなエネルギーになるのです。

■ イキそうでもイカせないで蓄える

性欲が高まったカラダは、その気になれば短時間でイカせることは簡単です。

普通の男性なら、女性が興奮してくると、どんどん強い性感帯を愛撫してイカせる方向に進むでしょう。

しかし、ワルはそんなにカンタンにイカせません。

早くイカせることよりも、性欲エネルギーをタツプリと女性のカラダに溜め込む作業を積み重ねるのです。

女性が興奮しても、簡単には強い性感帯の愛撫には移らないで、女性に想像させ脳の性欲を引き出します。

徹底的にいじるといった方がいいかもしれません。

そして、ギリギリまで性欲を引き出し高めるのです。

その徹底ぶりは、挿入してもなお性欲を引き出します。

本当に女性のカラダが赤く染まるくらいまで高めます。

■ 一撃で連続絶頂のスイッチを入れる

ギリギリまで高まった女性のカラダなら、誰でも絶頂させることができますよね？（笑）

普通に挿入して動けば絶頂するでしょう。

しかし、ワルは普通の刺激ではなく 女性の脳にダイレクトに快感を刻み込むような刺激で絶頂させます。

しかも、これは絶頂のスタートです。

その後も、自分の負担は最小限にして、女性の敏感なスポットを効率的に刺激して連続的に絶頂させます。

エネルギーが満タンに蓄えられているので、絶頂感が強く長く続きます。

この挿入法は女性の脳に消えない快感を刻み込むようで、一度セックスした女性は高い確率で次の誘いを断れなくなります。

中でも、若い女性には一層強い刺激を刻み込みます。これは、若い女性のカラダの特徴と、この挿入の刺激の相性がいいことが原因です。

具体的には後ほどご紹介します。

若い女性が好きな方はお楽しみにしてください。

第2章 男性の自己満足と勘違い

あなたが今までセックスの教科書にしてきたのは何でしょう？

もしかするとAV（アダルトビデオ）ではありませんか？

「いやいやそんなことはない」

そういうあなたも教科書まではいかなくても、参考にされたことはないでしょうか？（笑）

現在はインターネットでいくらでも楽しむことができますよね？

AVに限らずセックス関係の情報はいくらでも手に入ります。

しかし、これらの情報は提供する側の立場で、都合の良い情報が作られていることを忘れないでください。

たとえば、アダルトビデオならビジュアル的に刺激が強いシーンを見せたいと思うのは、業者としては当然ですよ？

見るのは男性です。

ですから男性が興奮するシーンをたくさん盛り込みます。

ここでは女性が気持ちいいかどうかは関係ない話です。

とにかく、男性を興奮させることを目的としています。

そうしなければお金になりません。

じつは、このような情報をそのまま使っている男性も少なくありません。

当然、女性のことを考えていないセックスですから、

女性に喜ばれるはずがありませんよね？

もちろんAVだけに限りません。

いろいろな手段を使って男性を興奮させてビジネスにつなげようとしています。

この章では、情報に影響された男性の自己満足や勘違いをご紹介します。

女性をイカせることは大切ですが、
その前に不快感を与えては元も子もありません。

確認してみてください。

■ 女性をイカせなくてはいけない？

男性は良くも悪くも義務感と自己顕示欲が強い生き物ですよ？

義務感と自己顕示欲があるから困難な仕事もやりとげることができると言ってもいいでしょう。

しかし、裏目に出ると自己満足に陥ってしまい、
大きな失敗にもつながります。

そういう意味では両刃の剣です。

これはセックスでも同じです。

男性は「女性を喜ばせなくてはいけない」という義務感と、
「女性をイカせて男としての強さを示したい」という自己顕示欲を持って女性をリードしがちです。

もちろん、うまくいけば女性を満足させることができ、
男の自信も深まります。

しかし、裏目に出ると「**自分勝手なセックスをする男**」と思われてしまいます。

こうなると、がんばればがんばるほど女性には不満がたまってしまうんですよね。

そして、女性の反応に不安を感じた男性は自信を失っていきます。

これはセックスだけじゃなくて二人の関係そのものを悪くさせてしまうことが少なくありません。

典型的な悪循環です。

「自分が女性を喜ばせなければいけない」という義務感が強すぎて、押し付けのセックスになってしまうことが原因です。

女性が求めるものではなく、男性の欲求を押し付けているわけです。

これでは上手く行きませんか？

セックスは一人でするものではなく、二人でするものです。

この基本的なことを見落としている人が少なくありません。

■ 男と女の性欲の違いとは？

男の性欲は自然に目覚め、
女の性欲は目覚めさせられるまで眠っている。

(シュルツ)

これは男女の性欲の違いを簡潔に表した名言です。

なるほど。うなってしまうですね！（笑）

男性の性欲は目から入る刺激だけで急激に上昇します。

たとえば、アダルトビデオやエロ画像を見ると、性欲は急激に上昇しますよね？

キレイな女性の脚を見ただけで「こんな女とやりたい」と思うのは私だけじゃないはずですよ。

インターネット上には無数のアダルトサイトが存在しますが、インターネットの急速な普及はアダルトが大きな推進役となったとも言われています。

エッチな画像を見るだけで、性欲が急激に上昇して、男性はそれを手に入れるため、お金を払うわけです。

男性の性欲を刺激するアダルトビジネスは、大手企業も手がける、れっきとしたビッグビジネスとなっています。

それに比べて、女性向けのアダルトビデオとかエロ画像って本当に少ないですよ？

一部にはありますが、男性用の比ではありません。

このように、目から入る刺激でいつでも急激に上昇するのが男性の性欲の特徴です。

では、女性の性欲はどうでしょう？

女性の性欲は耳から入る刺激、肌に触れる刺激、鼻から入る刺激など、全体的な刺激によって緩やかに上昇します。

女性が雰囲気弱いと言われるのはこのためです。

ですから、時間をかけた言葉やボディタッチなどのコミュニケーションが大切になります。

このように、男性と女性の性欲の上昇には大きな違いがあります。これは多くの方がご存知かと思います。

ところが、実際に女性とベッドに入るといきなりキスをして、胸を揉んで、ちょっと濡れたら指を入れて、みたいな感じで先を急いでしまう男性が本当に多いのです。

女性の性欲の上昇を、自分と同じと勘違いしていると思えませんよね？

これでは、女性は追いつけません。

男と女の性欲の違いを見落としていては、いくらテクニックがあっても女性を心から喜ばせるセックスはできないと思ってください。

■ 女性はみな同じだと思っている？

「究極の性感帯〇スポットを攻めれば必ず絶頂する」
こんな情報を目にすると、「やってみたい」と思う男性は多いですよ？

確かに、情報を書いた方はその方法で効果があったことは事実だと思います。

しかし、女性はみな同じではありません。

ある女性がそれで凄く感じたとしても、他の女性も同じように感じる保証はありません。

年齢、セックスの経験、体型、性格、好み、など人それぞれに条件が違います。ですから、同じ性感帯であっても感じ方が違うのは当然です。

また、同じ女性でも体調や、そのときの気分によって同じ性感帯でも反応が違うことは珍しくありません。

性感が高まる前は嫌がっていても、性感が高まってしまえば快感に変わる場合もあります。

しかし、これらの「条件によって違う」という部分を見落として「究極の性感帯〇スポットを攻めれば必ず絶頂する」という部分だけが頭に残っている方が多いようです。(笑)

こうなると“思い込み”になります。
「ここを攻めれば感じるはずだ」と思い込んでいるので、条件が違う場合の女性は可愛そうです。

**敏感な性感帯ほど女性によって違う、同じ女性でも状態によって違う、ということ
を前提に愛撫することが大切です。**

女性が積極的に反応をすればもちろんOKですが、わからない場合は他に切り替えるぐらいの柔軟性を持ちましょう。

危険性の高いことは避けるのが一番です。
他にカバーできる方法はいくらでもあります。

そういう思いやりを持って愛撫していけば、女性の性欲が高まって大きな満足につながります。

くれぐれも、思い込み、決めつけの愛撫をしないようにしてください。

それでは、思い込みの多い性感帯とテクニックをご紹介します。

● 膣

少し濡れると指を入れたがる“膣至上主義”の男性は多いですね。(笑)

確かに膣は男性の目指す性感帯ですが、女性に快感を与えるためには十分に性感

が高まってから愛撫することが大切です。

性感が高まっていない状態では快感よりも痛みを与える危険性があります。

それに、20代半ば以下の女性では、

「膣ではイケないけどクリトリスではイケる」という女性の方が多いのです。

そういう女性には、クリトリスなどで十分に感じさせてから膣を開発することが大切ですが、相手の反応を見ないで膣一辺倒で刺激する男性も少なくありません。

間違った思い込みをする方が多い部分です。

● Gスポット

Gスポットも同じく、誰でも感じると思っている男性は多いですよ？

しかも、**「ここを刺激すれば必ずイカせることができる」**と信じ込んでいる方がたくさんいます。

しかし、膣以上に若い女性やセックス経験が少ない女性ではGスポットが未発達な女性が多いのです。

しかも、形や場所がはっきりしていないのでさらにややこしくなります。

そんな女性は、Gスポットと思われるあたりを執拗に攻められても快感どころか、痛みを感じる場合が少なくありません。

Gスポットについては愛撫のところで詳しくお伝えします。

ここでは、Gスポットはそういうあいまいなスポットだということを理解していただきたいと思います。

● アナルへの愛撫

最近アナルを刺激したがる男性が増えていますよね？

しかし、アナルへの愛撫は抵抗を感じる女性もたくさんいます。
けっして、アナルを愛撫するのが普通だと思わないことが大切です。

あなたと女性の信頼関係の深さなどによっても違ってきます。

かなり興奮していてもアナルに指を入れたり、舐めたりした瞬間に警戒を強める女性もあります。

愛撫したい場合は、近くまで愛撫して女性の反応を確認してください。
そして少しずつ距離を縮めて慣らすようにします。

女性によってはどうしても嫌がる子もいます。
無理をせず他に移ることをおすすめします。

● 潮吹き

「潮を吹かせてみたい」
と思っている男性は多いですね？（笑）

たしかに、征服感があります。

しかし、潮を吹かせるためには一箇所に指で高速なシゲキを続けることが必要となります。

強制的に尿意をもようさせる刺激は、女性にとって愛撫ではなく男の身勝手な欲求を感じる危険性が高くなります。

AVは男性を興奮させるために作っているのです、潮吹きはビジュアル的な刺激が強いので多用されています。

それを、女性が喜ぶと勘違いしている男性が多いようです。

確かに、放出の瞬間はスッキリ感があるのは事実です。

しかし、それは“快感”ではなく、苦痛や尿意から解放されるスッキリ感と言ったほうが正解です。

もし、女性が喜んでいるとしたら、男性が満足することを喜んでいるのであって、女性自身の喜びではありません。

これでは女性がかawaiiそうですね？

ですから、故意に潮を吹かせることを私はおすすめしていません。

自然なセックスで女性が喜びながら潮を吹いたなら喜びましょう！

これが本当の潮吹きです。

■ 男性の自己満足と勘違いが招く不幸とは

お伝えしたような男性の勘違いがあると女性は本当のエクスタシーを感じることはできないですね？

これは女性にとって不幸です。

そして、男性としては「女性を喜ばせなくてはいけない」と思って努力するわけですから、女性が本当に喜んでいるのか、気になります。

それで、女性によかったかどうか聞く男性も多いわけです。

しかし、ほとんどの女性はたとえよくなくても否定しません。
これが、男性が勘違いを深めてしまう原因の一つでもあります。

こんな状態が続くと、イッたふりをする女性も少なくありません。

理由は、「早く終わって欲しい」「相手の男性が喜ぶから」などです。

これを知ったらガッカリしますよね？

中には、不安な顔で「よかった？」とか聞く自信のない態度が嫌で、他の部分も嫌いになる場合もあります。

基本的に女性は自信のない男性を好きになりません。

このようなセックスが原因のストレスが積み重なると、自然と関係が悪くなったり、女性が他の男性に興味をもつキッカケになります。

それで、最悪の場合は二人の関係が終わってしまうことにもなりかねません。

第3章 女性が求めるセックスとは？

まずはこれを知らないと先に進めませんよね？

女性がどんなセックスを求めているのか知らなければ、女性を本当に喜ばせるセックスはできません。

しかし、意外にこのことを見落として、自分の欲求を満たすことに気をとられている男性が少なくありません。

■ 女性が本当に求めているセックスとは？

あなたがセックスに求めているものは何ですか？

正直に考えてみてください。(笑)

基本的に男性は、セックスそのものを快樂として楽しむことを求めていると言われている。

たとえば、きれいな女性とセックスできるチャンスがあれば、一度も話をしたことがなくともセックスしたいと思う男性は多いですよ？

私もその中の一人です (笑)

これは、「セックスそのものを快樂として楽しみたい」と思っているからですよ？

もちろん、「愛する女性以外とはセックスはしない」という、強い理性の男性もいます。

しかし、多くの男性は「**きれいな女性とセックスできるのならしたい**」と思っ
ていると言って間違いありません。(←かなり断定的です (笑))

では、女性はどうでしょうか？

もちろん、女性だってセックスに快樂を求めています。
気持ちよくなりたいのは当然ですよ？

しかし、**女性が肉体的に気持ちよくなるためには、心を満たすことが大切です。**

女性の根底には「愛されたい」「可愛がられたい」「大切にされたい」「やさしくされたい」「いちゃいちゃしたい」などの精神的な欲求が強くあります。

この欲求を満たすことで、肉体的にも満たすことができます。

つまり、女性は「愛されている」「大切にされている」、それをカラダで感じることをセックスに求めています。

そのためにはコミュニケーションが大きな役割を果たします。

女性はコミュニケーションによって、二人の心とカラダが一緒に高まっていくようなセックスを求めています。

女性にとってはセックスもコミュニケーションの一環と考えていると言ってもいいでしょう。

これは男性との大きな違いですね。

■ 女性がセックスで一番しあわせを感じる時

女性がセックスの中で一番しあわせを感じるのはどんなときだと思いますか？

“一番しあわせを感じる時＝一番気持ちいい時”
とは言い切れません。

しかし、“しあわせを感じる時”に、女性が求めていることを満たすと女性の気持ち
持ちが盛り上がることは間違いありません。

ですからこのタイミングは重要です。

女性がセックスの中で一番しあわせを感じる時は次のとおりです。

- 1位：一つになったとき
- 2位：キスのとき
- 3位：終わった後の戯れのとき

あなたの予想と比べてどうですか？

「あれっ！ 愛撫が入ってない・・・」

「イッたときは？」

と思われたかもしれませんね？（笑）

しかし、これが“女性がしあわせを感じる”ときです。

いずれも、心が伝わる時ですよね。

ですから、この瞬間にあなたが女性を愛する気持ち、大切に思う気持ち、をしっかりと伝えることができれば、心もカラダも満足度が大きくなります。

このポイントを忘れないでください。

第4章 一人でがんばらないで女性の性欲を利用する

ここまですてきた男性の問題点と女性の求めるセックスを集約すると、

- 男性だけが義務感と自己顕示欲で女性をイカせようとする、自分勝手なセックスになってしまう危険性が高い。
- 女性はセックスに男性の一方的な行為ではなく、心とカラダのコミュニケーションを求めている。

この二つになると思います。

これを解決するのが、**女性の性欲の利用**です。

当然のことですが、女性にも性欲があります。

しかし、ほとんどの男性はこれを上手く利用できていません。
これを利用することができるのとセックスが大きく変わります。

■ 女性の性欲を利用する効果とは？

「女は脳から感じる」という言葉聞いたことがありますか？

女性は、まず脳が感じてから肉体が感じるようになります。
つまり、**脳は全身の性感帯の元締めなのです。**

この脳が感じた状態が、性欲が高まった状態です。

カラダへの刺激をどのように受けとめるかは脳で決まります。

この脳が性欲が低く冷静な状態では、あなたがテクニックを駆使して一生懸命愛撫しても、女性には十分な快感として伝わりません。

場合によっては不快に感じることもあります。

しかし、脳の性欲が高まった状態では、同じ愛撫でも女性には大きな快感となります。

ですから、**女性を感じさせるためには、女性の性欲を高めることが最も効果的な方法です。**

女性の性欲をどんどん引き出して、性的な刺激が欲しくてたまらない状態にすれば、同じ愛撫であっても女性が受ける快感はグーンと大きくなります。

そして、全身が性感帯になります。

これができれば特別な愛撫テクニックがなくても女性を十分に満足させることができると言っても過言ではありません。

■ 女性の性欲を引き出すカギとは？

すでにお伝えしたとおり、女性の性欲は耳からの刺激、肌への刺激、鼻への刺激などによってゆるやかに上昇します。

男性のように急激に上昇しません。

ですから、ベッドに入る前から徐々に性欲を引き出すことが大切です。

女性は“感情の生き物”と言われるように、
「可愛がられたい」「優しくされたい」という気持ちが強いので、この特性を利用して性欲を引き出します。

直接的な性感帯を刺激するよりも、頭をなでたり、包み込むように抱きしめて、甘えさせながら、「好きだよ」「愛してるよ」「かわいいね」こんな言葉をかけながら、ソフトなボディタッチを重ねていくと女性の性欲はどんどん出てきます。

ベッドに入るまでの性欲を引き出すポイントは、ソフトなボディタッチの繰り返しです。

次に、ベッドに入ってから性欲を引き出すポイントをご紹介します。
具体的なテクニックは後ほど各ステップで説明しますので、
ここでは共通するキーポイントをご紹介します。

それは、ズバリ **“じらし”** です。

想像してみてください。

夏の暑い日に汗をかいて、ノドがからからに渴いているときに、目の前に水があるのに飲めなかったらどうですか？

水が飲みたくて飲みたくてたまりませんよね？（笑）

水を飲んだときの気分を想像すると余計に飲みたくなります。

そんな状態のときに水を渡されると口からこぼれるのも忘れて、むさぼるように飲むことでしょう。

水の美味しさも格別です！

これと同じような状況を作るのが“じらし”です。

女性に次の刺激が欲しくて欲しくてたまらない状態を作ります。

すると、女性は一步先に想像を膨らませて、女性自身がどんどん性欲を高めるようになります。

こうして与えられた快感に女性は心から喜びます。

じらせばじらすほど女性の性欲が高まります。

じらせばじらすほど女性のカラダが感じやすくなります。

じらしの具体的な方法は各ステップでご紹介しますので、ここでは“じらし”の大切さを頭に入れておいてください。

■ 性欲を引き出す言葉の使い方

女性がセックスにコミュニケーションを求めていること、
そして、耳からの刺激で性欲が高まることはすでにお伝えしました。

そうです。

言葉は女性の性欲を引き出す大切な手段なのです。

耳からの刺激で脳が感じて、肉体が感じるようになる。
これが女性が感じる順番です。

これだけ重要な役割を果たす言葉ですが、
使わない男性が多いですよ？

「照れくさい」

「恥ずかしい」

と思っている男性が多いようです。

しかし、あなたが言葉を使うのが好きか嫌いか、で選ぶのではなく、
女性を喜ばせたいのか、喜ばせたくないのか、で選ぶべきです。

それくらいに効果があります。

喜ばせたいのであれば迷わず使いましょう。

「かわいいよ」「きれいだよ」「好きだよ」「愛してるよ」・・・
こんな短くて、言い古された言葉でもOKです。
こんな言葉でも聞きたいのが女性です。

こういう言葉なら女性も言葉や仕草で返事がしやすくなります。
こんな感じでコミュニケーションを増やしていきます。

これを続けて行くと“言葉責め”がスムーズにできるようになります。

“言葉責め”と聞くと、AVのようなドギツイ言葉を思い浮かべる方が多いですよ？

しかし、いきなりあんなドギツイ言葉をかけても効果はないと思ってください。

たとえば、ずっと無言で愛撫をしていて、
突然「ほ～ら、こんなに濡れているよ」
などと言ってしまうと、女性はどんな反応を返していいかわかりません。

これではコミュニケーションになりませんよね？
逆に「キモい」と思われてしまう可能性が大きくなります。

ですから最初は、先ほどご紹介したような、
女性が喜ぶ言葉をかけてコミュニケーションを増やして慣れさせていきます。

髪の毛に触れたら → 「キレイな髪だね」
抱き寄せて髪の毛の匂いを嗅いだら → 「いい匂いがするね」
頬にふれたら → 「スベスベして気持ちいいね」

こんな自然な感じで言葉をかけていきます。
これで徐々になれてきます。

そして愛撫の進行に合わせて、

キスをしたら → 「柔らかい唇だね」
鎖骨の辺りを唇で触れたら → 「細くてキレイな鎖骨だね」
乳房を愛撫するとき → 「スベスベして気持ちいいね」
乳首に触れたら → 「固くなってきたね」

言葉を少しずつエスカレートしていきます。
あなたの息遣いの乱れを女性に感じさせることも大切です。

そうすれば、女性も自然と息遣いを荒くします。
こうすることで、女性自ら性欲を高める効果があります。

こうしてステップを踏んでコミュニケーションを重ねていくと、
性欲が高まった段階で、

「こんなに濡れてるよ」

「中が動いてるみたいだよ」

こんな言葉にも、女性はエッチな想像をかきたてるようになります。

くれぐれも、使うタイミングを間違えないようにしてください。

“言葉責め”はコミュニケーションと考えて、少しずつ高めていくことが大切です。

■ 性欲を引き出す愛撫の基本動作

それでは、愛撫に使う唇・舌・指などによって、効果的な刺激を与えるための使い方をご紹介します。

タッチの基本は超ソフトです。

女性のカラダは、基本的に強く押したり掴んだりする圧力では快感が起きません。場所によっては刺激に変化をつけるために、例外的に少し強い力を加えることがあります。基本は超ソフトです。

触れるか触れないかくらいのソフトなタッチで愛撫します。

ウブ毛を愛撫するぐらいの、サワサワした感じが最も快感が起きやすい刺激です。

ウブ毛は皮膚に根が埋まっていますよね？

ですから、意外にもカラダの中まで快感が伝わりやすくなります。

では、各部の使い高を説明します。

● 手・指の使い方

手・指は柔らかく使います。

指はまっすぐ伸ばさないで、パソコンのマウスを手のひらの中に入れる感じで使います。

指を柔らかく開いて指先、指の腹の部分で女性の肌に触れるようにします。

こうすることで、ソフトな刺激ができるようになるとともに、**刺激に変化をつけることができるようになります。**

複数の指先で肌の接点を増やして**さわさわとした感じの刺激**や、**振動**も与えやすくなります。

また、指の腹の部分で撫で上げて、爪側で撫で下ろすなどの刺激のバリエーションを増やすことができるようになります。

指が滑らかに動くように日頃から訓練しておきましょう。

● 唇・舌の使い方

同じく基本は軽く触れる感じですが。

唇はパクパク動かすような感じで愛撫します。

上下の唇と舌で女性の肌への接点を増やします。

舌は先端と先端の上の部分の他に、先端の裏側も使います。

ザラっとした感じと、ツルっとした感じで刺激に変化をつけることができます。

とくに、乳首やアソコなどの敏感な部分の愛撫で威力を発揮します。

使い方は自分の手や腕などで練習してみてください。
気持ちいい方法がわかります。(笑)

● 脚の使い方

使うのは“足”の部分ではなく太腿の部分です。
上半身を愛撫しながら、太腿で内腿を刺激するような感じで補助的に使います。

補助的ですが、女性の興奮が高まった状態ではかなりの効果があるので、ぜひ使ってみてください。

● 愛撫の基本は3箇所攻め

愛撫は一箇所だけではなくて、唇・舌・両手を同時にフルに使って行います。

代表的なのが**三箇所攻め**です。

女性は同時に複数のところを刺激されることで「あっちも、こっちも」
みたいな感じで、快感が立体的に押し寄せます。

同時に攻めるポイントは基本的に離れたところを選びます。

たとえば、
左手で“頭”、口で“キス”、右手で“背中”
左手で“うなじ”、口で“わき腹”、右手で“内腿”
こんな感じです。
カラダのあちこちで快感が湧きあがり立体感がでてきます。

ただし、アソコやおっぱいのように**強力な性感帯が集中している部分では狭い範囲での三箇所攻めも大きな効果があります。**

● 刺激に変化をつける

人間は同じ種類の刺激には慣れてしまいます。
これは三箇所攻めでも同じです。

三箇所に同じリズム、同じ種類の刺激で攻めるよりも、
それぞれにスピードと刺激に変化をつけると快感が大きくなります。

たとえば、左手でうなじを軽くゆっくりと攻め、唇でわき腹にリズムカルにキスをする、右手で内腿に軽く円を描くような感じで攻める。

このように、スピード、強弱、直線と曲線に変化をつけて愛撫します。

● 一箇所に集中した方が良いときもある？

いつも3箇所にこだわる必要はありません。

というか、一箇所だけに集中した方が性欲を引き出せるときもあります。
どんなときかというと・・・

クリトリスへの愛撫を始めるとき。

最初にアソコに指を挿入するとき。

最初にペニスを挿入するとき。

このときは、他のところを愛撫しないで女性の神経を一点に集中させる方が快感が大きくなります。

そして、小さな動きまでタップリと感ずることができます。

■ 知られていない性欲を高めるスポットとは？

すでにお伝えしたとおり、女性の性欲が高まるスピードは緩やかです。男性のように、ベッドに入ったときには臨戦態勢ではありません。

ですから、序盤は女性をリラックスさせて精神的に満たしてあげることが最優先にしながら、女性のカラダに性欲エネルギーを蓄えていきます。

一見地味なようですが、これが後で連続絶頂のエネルギーになります。

女性のカラダには全身に性感帯がちらばっています。性欲を高めるためには、なるべくたくさん快感帯を愛撫するところが大切です。

しかし、実際に愛撫しているときは、どこが効果の高い性感帯なのかわからなくなります。

そこで、愛撫しながら性感帯が自然に見つかる3つのキーワードをご紹介します。

それは、くぼみ・出っぱり・太い筋です。

これを見つけたら、とりあえず手当たりしだいに愛撫します。

女性も性感帯とっていないところがたくさんあります。丁寧に愛撫していくと女性のカラダに性欲がドンドン溜まっていきます。

くぼみ

「耳のうしろのくぼみ」、「鎖骨のくぼみ」、「わきの下」、「背骨のくぼみ」、「脚のつけ根のくぼみ」、「土踏まず」など、周囲よりもくぼんでいるところです。

出っぱり

「あごから耳にかけての顎骨」、「鎖骨」、「肩」、「肩甲骨」、「お尻のてっぺん」、「ひざ」など、骨の出たところですね。

太い筋

「首の頸動脈」、「腋から乳首への筋」、「アソコから内腿に出ている筋」など、太い血管、太い筋の出るところです。

第5章 女性をドキドキさせて性欲を引き出すキス

それではここから、具体的な愛撫に入っていきます。
想像力をフルに使ってイメージトレーニングをしてください。

セックスはAVを見るよりも、イメージトレーニングの方が効果があります。

まずはじめはキスです。

この部分は、私の無料レポートでも公開しました。

無料レポートと言っても手を抜いていないので、読んでいただいた方には、「同じ内容では？」と思われるかもしれませんが、もう一度しっかりと読んでみてください。

それくらいキスは大切です。

男性はキスを軽くみている方が多いですね？

特に、セックスのときのキスは、お決まりのようなキスをして先を急いでしまう方が多いようです。

しかし、女性にとってキスはとても大切です。

女性はセックスに、「**心も満たされたい**」という欲求を強く持っています。

ですから、目と目を合わせながら顔を近づけることに精神的な親密度を感じ、唇が触れ合うことに、一体感や安心感を感じることができるキスは、女性にとってはとても大切なのです。

「エッチそのものよりもキスの方が好き」

という女性が少なくないのもこのためです。

キスが女性の中で特別な存在であることは、風俗で働く女性の中に、
「他のことは許してもキスは許さない」
という女性がいることでもわかりますよね？

それに、「女性がセックスの中でしあわせを感じるとき」でキスは2位でした。

それだけ、キスでしあわせを感じたいと思っているわけです。

キスで、その男性がセックスが上手かどうかを無意識に判断している女性は少なくありません。

キスが上手ければ、女性の脳はその先を想像してどんどん興奮していきます。

そうすれば、この先の愛撫の効果を大きくなりますよね？

これほど大切なキスですから、十分に磨きをかけてください。
必ずあなたの大きな武器になります。

■ キスの興奮を高める準備とは？

キスのテクニックに入る前に大切なことをお知らせします。

キスは唇の感触が大きな要素となります。
ですから、女性が「気持ちいい」と感じる唇にすることが大切です。

荒れてガサガサした唇では、女性は気持ちよくありません。
日頃からケアして、やわらかな唇を保つようにしましょう。

荒れやすい人、寒い季節はリップクリームを持つようにします。

やわらかな唇はあなたのセックスアピールにもなります。
女性がキスしたくなるような唇をいつも心がけることは、あなたを意識させる効果があります。

● キスの前に雰囲気を高める

女性はすごくムードを大切にすることはご存知ですよね？

しかし、多くの男性はそこを見落として自分の性欲にまかせて、いきなりディープキスをしてしまう人が多いようです。

これではスタートからいきなり男性の独りよがりになってしまいます。

まずは女性をリラックスさせて、気持ちを高めることから入っていきます。

はじめに、**女性をやさしく抱きしめてあげてください。**

女性の息づかい、鼓動、カラダの柔らかさを全身で感じてください。
女性も、あなたの息づかい、鼓動、肌のぬくもりを全身で感じます。

心とカラダのコミュニケーションが同時にできます。

女性はこういうのに弱いんです。(笑)

何もしなくてもこれだけで安心感が大きくなり、脳が興奮していきます。

抱きしめる、なんて当たり前のことのように見えませんか？

しかし、ベッドに入るとすぐにキスしたり、おっぱい触ったりする男性が多いので意外に見落とされています。

女性が緊張しているときも、やさしく抱きしめることでリラックスさせることができます。

ぜひこれはやってみてください。
シンプルですが予想以上に効果があります。

とくに、普段ロマンチックと縁がないような男性がこれをするとう効果が高いです。
女性はギャップに弱いので「えっえっ・・・」とか思いながら心を揺さぶられます。

抱きしめたとき耳元で、
「好きだよ」
「愛してる」
「こうしているとしあわせ」
「やわらかくて気持ちいい」
「〇〇ちゃんとうこうなることがずっと夢だった」
などの言葉をかけてください。

これで最初から、女性の心をグッと掴むことができます。

しばらくじっと抱きしめた後で、二本の手で**頭部、背中・腰のあたり**をやさしくさするように愛撫します。

髪は先端に至るまで女性の性感帯の一つです。

と言っても、もちろん毛髪そのものには神経はありませんよね。

髪の刺激を通して、敏感な末梢神経が集まっている毛根部分に刺激が伝わって快感となります。

女性は髪を優しくなでられることで「大切にされている」という、心の快感も味わうこととなります。

髪の中にさりげなく息を吹き込むのも効果があります。

ここでも声をかけることを忘れないでください。

「好きだよ」
「かわいいね」
「髪がいい匂いがするね」

同じような言葉でもOKです。声をかけ続けてください。
女性はそれだけで「自分のことを愛しいと思ってくれている」と感じます。

「そんなの俺のキャラじゃねえ！」
と思われるかもしれませんがね？（笑）

しかし、何度も言いますがあなたの好き嫌いではなく、女性の快感を大きくすることをしましょう。

頭部は、てっぺんからうなじにかけて、指の腹で軽く触れるように撫でていきます。
これを何度も繰り返してください。

女性は頭を撫でられることが好きです。（笑）

気持ちよさそうな表情をするので確認してみてください。

ここを愛撫しておく、ボディブローのように後々性欲を高める効果があります。

うなじと耳の後ろも性感帯ですから、ゆっくりと愛撫しましょう。

うなじは首の後ろの真ん中のくぼみの部分を指の腹で軽く押します。

そして、そこから**耳の後ろのくぼみ**まで指先を滑らせて、耳の後ろのくぼみを指の腹で軽く押して刺激します。

これを繰り返してください。

そして見つめ合ってください。

完全にキスする雰囲気ですよ？

女性は性感帯を愛撫されて気持ちよくて、
キスを期待して目を閉じるかもしれません。

でもまだキスしません。

もし女性が唇を近づけようとしたらかわして抱き寄せてください。(笑)

じらしませす。

そして、愛撫の手は動かしながら見つめ合います。
この状態はお互いにすごく**ドキドキ**します。

そして、女性が目を閉じたところではじめてキスに入っていきます。

ここまでじらされているので、一気にムードが高まり、
キスも一層感じるようになります。

■ 女の性欲を引き出すキスのテクニックとは？

やっとキスにたどり着きましたね。(笑)
あなたにとっては、とんでもなく長く感じるかもしれません。

しかし、女性の緩やかに上昇する性欲を引き出すためには、
このようなじらしが大切です。

この先も、じらしながらどんどん性欲を引き出していきます。

ご期待ください。(笑)

これができれば、キスだけで濡らすこともけっして難しくありません。

キスに入ると、いきなり “ぶっちゅう～” と濃厚なキスをして、すかさず舌を入れたくなりますよね？

気持ちはわかります(笑)

しかし、そんなにストレートに女性の要求に応じてはもったいないです。

ここでもじらします。

それに、女性は基本的にロマンチックです。

そして、キスにコミュニケーションを求めています。

ですから、戯れるようなキスをゆっくりと楽しみむことで、女性は心を満たしながら興奮を高めていきます。

まずは、軽い バードキス からはじめます。

“ハードキス” ではありません。

間違えないでくださいね！(笑)

小鳥がついばむようなかわいいキスです。

しかし、くちばしのように唇を尖らせないでください(笑)

硬くなってしまって感触が悪くなります。

唇の力を抜いてやわらかくして、女性の唇に触れるか触れないかぐらいの感覚で唇に触れます。

そして、スッと離れます。

女性の目が開いていれば見つめ合います。

女性が目を閉じていれば開けるのを待って見つめ合ってください。

こんな感じで小さなことでも、女性に「なにっ？」と思わせることを増やせば、

女性の心に揺さぶりをかけ、興奮を高める効果があります。

二度目は初めよりもしっかりと触れて、また顔を離して見つめ合います。

次は女性の唇をあなたの唇で軽く挟むように「チュッ」とキスをして、また顔を離して見つめます。

この唇を軽く挟むようなバードキスを場所を変えながら繰り返してください。

この間も、頭やうなじ・耳の後ろへの愛撫を続けます。

もちろん、言葉もかけてあげてください。

「好きだよ」

「かわいいね」

「唇がやわらかいね」

こんな短い言葉でOKです。

女性の息が乱れて気持ちが高まってくるのを感じとってください。

そして、息の乱れを感じたらあなたも息を乱してください。

女性には自分ひとりで興奮することは
恥ずかしいと思う気持ちがあります。

しかし、あなたも一緒に興奮していることがわかれば
安心して興奮することができますよね？（笑）

女性の息の乱れを感じなければ、あなたから息を乱すことで、
女性の乱れを誘導しましょう。

演技でかまいません。大きく息をしてください。
誘導することで本気の興奮を引き出すことができます。

これは、いろいろな場面で使える女性の誘導法です。

ぜひ、覚えておいてください。

バードキスをして、顔を離して見つめ合う。
これを繰り返しながら、両方の手で他のところの愛撫を続けます。

キスと同時におっぱいを揉みはじめる方もいるようですが、
意外性を狙う場合を除いてこれは急ぎ過ぎです。

大切な“じらし”の効果が引き出せません。

背中・腰裏は、じわりとボディブローのように効いてくる性感帯で、範囲も広い
ので大まかに撫でるだけでもOKなのでキスとの組み合わせは最適です。

このようにバードキスで興奮を高めながら、
ディープキスに移るタイミングを計ります。

ディープキスは、あなたから求めるよりも、
女性から求めさせると効果が大きくなります。

バードキスを繰り返しながら、
女性が自分から口を開けるのを待ってください。

これが女性が待ちきれなくなって求めたタイミングです。
ここでディープキスに移ります。

女性が欲しくなったディープキスですから高まりが違います。

しかし、ここでも一気に舌を絡めません。

はじめは、開いた女性の口に力を抜いた舌先を少し差し入れて、
舌先を女性の舌に触れさせます。

そして離します。

この舌先を触れて離すを繰り返してください。

まだ舌は絡めません。

舌を絡める期待をさせて裏切ります。

そして、女性の唇をあなたの唇で挟んで、舌先で唇をなぞります。

唇は挟んだままではなくて、

軽く力を入れたりゆるめたりして変化をつけてください。

これを上下の唇で繰り返します。

女性の唇はやわらかくて気持ちいいだけでなく、

唇自体が性感帯なのでかなり効果が高い愛撫になります。

そして、頃合をみてしっかりと舌を絡めてください。

じらされた分だけ積極的に絡めてきて一気に燃え上がります。

ここから先は、思う存分に舌を絡ませたり、吸い合ったりして高めていきます。

舌を軽く噛むのもおすすめです。

また、口の中の性感帯も刺激してみましょう。

舌の先端は舌先でチロチロと愛撫します。

女性の舌先はしなやかです。

感触も楽しんでください。

舌の裏側はやわらかくて太い血管もある感じやすい部分です。

女性の舌の裏に舌をもぐらせて、舌先を細めて、

奥からかき出すような感じで愛撫してみてください。

もっと濃厚なキスを楽しむためには、
女性の舌をあなたの上唇と舌で挟むようにして、
あなたの舌を左右に揺らしたり、前後に出し入れします。

女性の息の温度が上昇するのを感じてください。

つけ根のスジのある部分も舌尖を左右に揺らして愛撫します。

上あごもかなり敏感な性感帯です。
これは自分の舌尖で刺激してみるとよくわかります。

舌尖を左右に揺らして愛撫してください。

他にも、歯と歯茎の境目などがあります。
しかし、ここは嫌がる女性もあります。

女性の反応を見ながら進めてください。

以上がキスの流れですが、一口にキスと言っても奥が深いですね。

しかし、**大切なのは一通りの流れで終わらせないことです。**

ディープキスからバードキスに戻って、顔を見つめ合うのもいいものです。
女性に愛しさが伝わります。

そして、バードキスから再度ディープキスに戻る。
こんな感じでゆっくりと時間をかけて楽しんでください。

ディープキスからバードキスに移るときに顔を離すと、唾液が糸を引くことがあります。
興奮している状態では、このエロさも性欲を高める効果があります。

また、刺激に変化をつけることを忘れないでください。

どんなに気持ちいい刺激でも、同じ刺激には飽きてきます。
スピード、強弱に変化をつけてください。

もちろん、キスの間は両手を動かして愛撫を続けてください。
これはキスのときだけではありません。
例外を除けば、セックスの間はずっと必要なことです。

一箇所だけの責めでは快感が単調になります。
3箇所を同時に責めることで快感が立体的になって全体を包み込みます。

第6章 性欲エネルギーを蓄えて感じやすくする愛撫

この章での愛撫は、キスで引き出した性欲をベースにして、全身の性感を高めて次のステップで一気に理性を取り払うためのエネルギーを蓄えます。

一つ一つで大きな反応をねらう必要はありません。

あせらずに、全身に快感のタネを植えて、水をやっていくような気持ちで愛撫していきましょう。

積み重ねが、後になって大きな爆発エネルギーとなります。

■ 気持ちを高めるアゴから肩にかけての愛撫

ここはキスで高めた雰囲気をつなぐステップです。

おっぱいやアソコのように男性が大好きな部分以外のところを丁寧に愛撫されると女性は「大切にされている」と感じます。

そういう意味では、アゴから肩にかけては性感帯もあるので丁寧に愛撫したい部分です。

同時に愛撫するのは、腹部や腰裏、太腿がおすすめです。
必ず口と二本の手をいつも動かすことを忘れないようにしてください。

● あご先から肩にかけて

唇へのキスの後は、**あごの先端**から喉に向かってキスをしながらゆっくりと降りていきます。

キスの方法は半開きの唇と舌先を女性の肌に軽く触れさせて、唇をパクパクと開け閉めする感じです。

そして、**鎖骨**まで降りたら、鎖骨に沿って同じようにキスをしていきます。
舌先で鎖骨の峰をなぞるように刺激してください。

鎖骨は骨の部分だけじゃなくて、**くぼみ**も舌を左右に揺らしながら愛撫してください。

鎖骨は女性らしい部分でフェチも多いのですが、意識して愛撫する男性が少ないようです。

かなり、モッタイナイですよ？

ぜひ、丁寧に愛撫してください。

女性にとっては新鮮な快感になります。

次に、鎖骨から肩に向かって愛撫していきます。

肩は大きく口を開けて優しく噛んでみてください。

軽く歯があたる程度でOKです。ガブリといかないでください。(笑)

小さな範囲を噛むと痛いので、口を大きく開けて噛みます。

そして、噛む場所を少しずつずらしていきます。

肩も感じる女性が多いのですが、愛撫する人が少ない楽しい場所です。

女性が両肩をすぼめるようなかわいい反応が期待できます。

● あご先から耳にかけて

あご先から耳の下あたりにかけて、下あごの骨に沿って軽くキスをしていきます。

耳は神経が密集している過敏な性感帯で、興奮度を高める効果があります。

しかし、唾液をベタベタつけるようなしつこい愛撫には不快を感じる女性が多いのも事実です。

指または舌先で、触れるか触れないかの微妙なタッチで、耳の外周を上から耳たぶにかけてソフトに愛撫します。

耳はちょっとした温度変化にも敏感なので、強く触れるよりもあなたの息がかかるだけでも十分な快感を与えることができます。

女性の反応を見ながら、しつこくならないようにします。

次に、耳の穴の前にある突起部分を舌先で優しく愛撫しましょう。

耳の裏側も性感帯ですから指先でソフトになぞるように愛撫してください。

耳の周辺を愛撫するときは、言葉をかけてください。
声は普段より低いトーンを意識します。

女性の性欲は高い声よりも、低い声に反応します。
耳の近くでの声の微妙な振動はかなり効果があります。

■ 女性が喜ぶ乳房と乳首の愛し方

おっぱいは女性らしさの代表のような存在ですよね？
やわらかな二つの膨らみの弾力性と、感度の高い先端の乳首が男心をそそります。

女性にとって、おっぱいは子供を育てる大切な器官でもあるので、男性が考える以上に女性は本能的におっぱいを大切にしています。

おっぱいの感度はあなたによって決まると思ってください。

あなたが大切に、愛しむように愛撫すればおっぱいの感度は良くなります。
逆に、自分の欲求にまかせて乱暴に扱えば感度は悪くなります。

● 腋の下

乳房の愛撫に入る前に腋の下も愛撫してみましょう。

腋の下は性感帯がありますが、興奮が十分に高まっていない段階では引かれてしまう可能性もあります。

女は臭いやムダ毛処理などが気になって、あまり愛撫されたくないと思っている場合も少なくありません。

無理するところではありません。
女性の反応を確認しながら愛撫してください。

腋の下をいきなり舐めるのは女性が抵抗を感じます。
女性の手を頭のほうに上げて（バンザイの形）、肘のあたりから腕の内側を舐めて腋の下に向かっていきます。

はじめは、舌の先を緩めてジグザグに刺激してみましょう。
女性の反応がいいようなら、舌の表と裏を使い分けて舐めまわします。

女性の反応が悪いようなら腋下はパスして次に進んでください。

● 乳房の愛撫

いよいよ大好きな乳房です。（笑）

乳房自体は全体的に性感はあまりよくありません。
しかし、大切な乳房をあなたに愛撫されているというシチュエーションに女性は興奮します。

女性は脳から濡れるということを常に頭において愛撫しましょう。

やさしく全体を愛撫してあげてください。
そうすれば、女性は赤ちゃんを胸に抱くようにやさしく愛撫を受けてくれます。

とくに、おっぱいが大きい女性は、男性に乱暴に愛撫されている人が少なくありません。

これは、大きいおっぱいを見ると、乱暴に愛撫したくなる男性の心理的な習慣からきています。

ですから、やさしく丁寧に愛撫すれば、それだけで喜んでくれる可能性が高いわけです。

乳房を愛撫するときは褒めてあげてくださいね。

女性はおっぱいを褒められると嬉しいものです。

ただ、褒め方には注意してください。

「大きいね」「小さいね」と大きさを口にすると傷つく危険性があります。

大きくても、小さくても悩みを持っているのが女性です。

もしも女性が、「小さいから」とコンプレックスを持っているようなら、

「かわいくて好きだよ」と言ってあげるのがいいでしょう。

無難なのは、

「きれいなおっぱいだね」

「スベスベして気持ちいいね」

こんな褒め方です。

最初は手で愛撫することをオススメします。

乳房はやわらかくてスベスベした触感が大きな魅力です。

最初に口で唾液をつけてしまうと、このスベスベ感が低下します。

これはもったいないですよ？

スベスベした肌を手のひらや指で全体的に愛撫されることで女性の性欲が高まります。

乳房で性感が高いのは、

- ・ 腋の下からアンダーラインまでの乳房のふもと
- ・ アンダーラインから乳首まで
- ・ 腋の下と乳首を結ぶ線

以上の3箇所です。

では 3 箇所の攻め方をご紹介します。

腋の下からアンダーラインまでの乳房のふもと

手で愛撫する場合は、親指を除く 4 本の指先を腋のつけ根あたりから、乳房のつけ根にそってアンダーラインに向かって滑らせていきます。

これを繰り返してください。

ここには、腋の下から乳房のふもとを少し下りたあたりに、「スペースの乳腺尾部」と呼ばれる感度の高い性感帯があります。

ここはあまり知られていませんが、おっぱいの G スポットとも言われるほど感度の高い性感帯です。

指の腹で乳房のふもとをなぞるように刺激してみてください。

口で愛撫する場合は、舌先の上側のザラっとした刺激と、裏側のツルっとした刺激の両方を使ったソフトな愛撫をぜひ試してください。

軽く触れるだけで全身に電気が走ったように反応する女性もいます。

ここは必ず覚えておいてください。

アンダーラインから乳首までの間

アンダーラインにそって指先を進めると、親指を含めて手のひらで乳房を下から支えるような感じになりますよね？

そこでやさしく上に揉み上げてください。

乳房は乳首より下の部分に性感帯が集まっています。

ですから、アンダーラインから乳首の間を中心に揉み上げるように刺激します。

しかし、まだ乳首には直接触れません。
かすめる程度の刺激でガマンしてください。

快感を与えながらじらしします。

次に、4本の指先を乳房の内側のラインにそって大きく撫で上げて行ってスタート地点の腋のつけ根に戻ってきます。
これを繰り返して乳房全体を愛撫します。

乳房を揉むときは、**下から上へ**、**外から中へ**、を基本にします。
指と手のひら全体で覆うような感じで広い範囲を優しく揉みましょう。

左右の乳房を手のひらで寄せるのも効果的です。

腋の下と乳首を結ぶ線

腋の下と乳首を結ぶ線にも太い筋が走っています。

指先でソフトに擦るような愛撫と、親指と人差し指・中指でやわらかく揉みほぐすような愛撫で攻めてみてください。

ここでも、乳首をかすめる程度で直接には触れません。

乳首は、遠いところから徐々に攻めていきます。

まず、腋のつけ根と乳首を結ぶ線を、唇の開け閉めと舌で刺激しながら愛撫していきます。

乳首に近づいたら、乳輪近くを通過して乳房の下のつけ根まで行きます。

アンダーラインに舌を這わせて、乳房の外側の膨らみのふもとにそって腋の下に向かって舐め上げていきます。

腋の下の少し下の、スペンスの乳腺尾部は舌先を尖らせて、スーッと刺激します。

これを繰り返しながら、外側から丸く円を描くように少しずつ乳首に向かっていきます。

しかし、乳首にはすんなりとは行きません。
タツプリとじらします。（笑）

これで性欲を引き出します。

乳首の手前で乳輪を舌先をチロチロと動かしながらなぞってください。
そして女性の反応を見ながら乳首の愛撫に移っていきます。

● 乳首の愛撫

乳首はいきなり吸ったり、噛んだりしないでくださいね（笑）

先端を舌先で軽くくすぐる、唇で軽くはさむ、口の中で転がすように舐めるなどのソフトな愛撫が効果的です。

そして、勃起してきたら乳首を人指し指と中指の間に挟んで乳房を揉む。
乳首の側面を舌先で根元から上に向けて舐め上げる。
乳首の根元を唇ではさむようにして先端部を舌で攻める。
などの愛撫をします。

乳首は先端よりも側面の方が性感が強いので側面を中心に攻めます。

側面を舌先や唇で愛撫すると、乳首の勃起度が強くなります。

先端部は軽く吸うのはOKですが、噛まないようにしましょう。

■ 内部まで刺激を伝える腹部の愛撫

お腹の周辺って女らしさを感じる部分ですね。

なだらかな起伏と、やわらかさが魅力的ですよねえ（笑）
そして、興奮が高まると上下に官能的に動きます。
これがなんともタマリません！

じつは、見た目だけではなく、ちゃんとした意味もあります。
まさにボディブローになるのでしっかり愛撫しましょう。

● お腹

お腹は、指の腹の部分を使って、右回りでお腹に大きな楕円を描くようにします。

上は乳房の下、下は恥丘のあたり、左右はわき腹まで、へそを中心に大きくしたり、小さくしたりしてお腹全体をやわらかく、まんべんなく撫でます。

口を使って愛撫する場合は、ゆっくりと一定のリズムで「チュツ、チュツ、チュツ…」とやわらかく吸っていく感じでキスをします。

他よりも反応するスポットがあれば、舌先でくすぐるように刺激してみます。

舌先の動きは上下よりも左右に動かす方がいいでしょう。
この方が楽で、女の子にも刺激が伝わりやすくなります。

反応するスポットも、ある程度攻めたら他の部分に移動します。
一箇所を長く攻めないで移動していきます。

● わき腹

わき腹には敏感な性感帯があります。

指先と口を使って左右のわき腹を同時に、やわらかく愛撫してみましょう。
女性にゾクゾクするような快感を与えることができます。

しかし、くすぐったがるようなら、しつこくしないで性感がさらに高まった後で改めて刺激してみてください。

敏感な性感帯に変身している可能性があります。

● ヘその周辺

へそを中心に円を描くような感じで舌先で大きく周回しながら、少しずつ円を小さくしてへそに迫っていきます。

そして、へそまでたどり着いたら、へその下側のくぼみを舌先でチロチロと刺激してみてください。

しかし、へそ自体には触れません。

乳首やアソコと同じように、女体のポイントになっている性感帯は、刺激に変化をつけながら周辺から内側へ迫っていく攻めが効果的です。

● 下腹部

下腹部の内側には重要な性感器官である子宮があるので、下腹部を愛撫することで性感を高めることができます。

間が持てなくなったときは下腹部を撫でればムードが中断することも防げます。

困った時の切り札として覚えておいてください。

● 腰の周辺

腰の周辺はアソコにも近いので、女性に次への想像を膨らませてじらすには最適です。

じっくりと攻めてみてください。

ここは、腰のくびれ→腰骨→恥丘上部の順で攻めていきます。

腰のくびれから腰骨までをやわらかく触れていきます。

腰骨は敏感な部分ですが、ここは少し強い刺激でも大丈夫です。

5本の指先を使って、輪を縮めたり、広げたりしてくすぐるように刺激します。

口を大きく開けて腰骨を柔らかく噛んでみてください。

女性に、ゾクッとするような快感を与えます。

腰骨から恥丘上部まではやわらかく刺激していきます。

そして、恥丘の一番高い部分まで進めて少し強めに刺激します。

毛の生え際も性感帯です。指でなぞる、息を吹きかけながら口で愛撫するとモゾモゾとした快感を与えることができます。

腰骨からパンティラインもやわらかく刺激します。

ここは舌先を左右に揺らしながら刺激します。

恥骨の外側に少しくぼんだ部分があります。

ここは、舌で円を描くように刺激してみてください。

アソコはすぐそこにはありますがここでは直接触れません。

息がかかる程度、顎の先でかすめる程度でじらします。

女性はかなり期待と興奮が高まってきているので、かなり効きます！

女性にタツプリと想像させるようにしましょう。

■ 後から効いてくる背面の愛撫

背面は範囲が広くて、攻めるポイントがたくさんあります。

女性からは見えないので、意表を突くような愛撫をすることもできます。
あせらず、ジックリと攻めて性欲を高めてください。

● 肩と背中

肩や背中って愛撫したことがありますか？

肩や背中を感じる女性が多いのですが、キスするときに手を回してさする程度で、
まともに愛撫したことがある男性は意外に少ないようです。

ですから、女性に新鮮な刺激を与えることができます。
範囲が広いので複数の快感ポイントを同時に愛撫するようにしてください。

首の裏側のつけ根から肩先 にかけては指先または唇で優しく刺激していきます。

肩先は舌先でチロチロ舐めたあとで、口を大きく開けて柔らかく噛みます。

女の子に、ゾクッとするような快感を与えることができます。

背中では基本的に、**背骨の両側を下から上→肩→肩甲骨→わき腹→腰のくびれ→背骨の下**、そしてまた上へ。

このルートを繰り返しますが、背中では広いので口と手を使って二箇所を同時に攻めるようにします。

もう一方の手は乳房など他のところを攻めることを忘れないでください。

背骨の両脇は性感帯ですが、指で攻める場合は触れるか触れないくらいの感じで指先を揺らしながら、腰から肩に向かってソフトに攻めていきます。

口で攻める場合は、腰から肩に向かって、唇の開け閉めする動きと舌を左右に揺らす動きで上がっていきます。

肩まで上がると、肩先まで行き、**肩甲骨**に沿って降りていきます。

肩甲骨下部は感じる女性が多いので、軽く歯を立てるなどの刺激に変化をつけながら、しつこいくらいに攻めてみてください。

わき腹から腰のくびれ、そして背骨の一番下のところまでは、口や指先でソフトに攻めます。

● 腰裏

腰裏は重要な性感器官である子宮が内側にあつた下腹部の裏側にあたります。ですから、下腹部と同じように性感を高める効果があります。

他のところとの愛撫と組み合わせて、手の平で擦るように刺激してください。親指と中指の腹で少し強めに圧力をかけながら円を描くように刺激するのも効果的です。

下腹部と同様に、愛撫するところに迷ったら腰裏を愛撫してください。

性欲が貯金のように貯まっていきます。

■ 性欲を高める下半身愛撫

ここまで十分にじらしていますが、まだまだじらします。(笑)

もしかすると、あなたは時間が長すぎると感じるかもしれません。
しかし、女性はあなたが思う以上にタツプリと時間をかけた前戯を望んでいます。

じらされることを望んでいます。
その後にくる最高の快感をプレゼントするためにもしっかりとじらしてください。

ほとんどの男性は愛撫を太腿でストップしていますよね？

しかし、膝から先にもちゃんと性感帯はあります。

直接的な性感帯でなく、間接的に性感に重要な役割を果たす器官につながっているツボもあります。

おぼえておいて損はありません。
というか、知らないと損です！(笑)

ということで、気になるアソコを横目で眺めながら、下半身の愛撫に入っていきます
ましょう。(笑)

● お尻

女性のお尻は魅力的ですよ？
思わず、撫でまわしたり、ワシ掴みにしたくなります。(笑)

女性の性欲が十分に高まって、メロメロ状態なら撫でまわそうが、ワシづかみに
しようが、噛みつこうが、女性の反応を確認しながら攻めればすべて快感にすること
も可能でしょう。

ところが、興奮が高まっていない段階では、お尻をしつこく愛撫されることを嫌がる女性は少なくありません。

痴漢もセクハラもお尻を触る輩が多いですね（笑）
男性のお尻への思いに反して、女性はお尻に不潔なイメージを持っています。

ですから、つき合いが浅く、経験が少ない女性の場合は注意が必要です。
興奮が低い段階でやたらとしつこくお尻を愛撫すると警戒されてしまいます。

お尻への愛撫は女性の反応を見ながら進めてください。

嫌がるようなら無理をしません。
あなたがお尻が好きなら、一度ではなくセックスの度に少しずつ慣れさせるようにしていけば抵抗もなくなるでしょう。

お尻のふくらみは、腰骨からお尻の外側のエクボをとお尻の頂点までを、やわらかくギザギザに擦るように愛撫します。

次に、頂点から股を開くと現れる、太い筋の下のくぼみまでやわらかくタッチします。

くぼみの部分は重要な性感帯です。
円を描くような感じで丁寧に愛撫してください。

お尻のふくらみのやや下の部分を手のひら全体で優しく揉みます。

そして、**お尻の内側に食い込む指先を掴んだり、ゆるめたりすることで、アソコに間接的に刺激を与えます。**

この攻めで、アソコに直接触れなくても、アソコが開かれようとします。

これは女性にとっては刺激的な興奮を与えて、脳の想像が膨らんでいきます。

すでに女性が十分に濡れている状態なら、間接的な刺激でさらに濡れさせて、音がするくらいに攻めてみてください。

「直接接触されていないのにどんどん濡れて音を立てている」

このシチュエーションは性欲の高まりを加速します。

ここでもまだアソコには直接触れません。

じらしませます。

肛門のまわりを愛撫する場合は、必ず女性の反応を確認しながらするようにしてください。

ここは無理するところではありません。肛門に触れた瞬間に冷める女性もあります。

とくに、はじめての相手の場合は避けた方が安全です。

そういう条件付ですが、愛撫するときは肛門のまわりを優しくマッサージするようにさすります。

しかし、肛門にはふれないようにします。

次にお尻のワレメにそってスーッと指を這わせませます。

このときも肛門の直前で止めるか、肛門の横を通り過ぎるようにします。

肛門への直接的な愛撫は女性の反応を確認して慎重にしてください。

もちろん、抵抗のない女性もありますので、このあたりは相手に合わせてということになります。

● **太腿から足に向かう愛撫**

太腿はアソコに近くて性感の高いスポットです。

さらさらとしてやわらかな感触を楽しみながら、じらして攻めましょう。

太腿の愛撫は**外腿を上から下へ、内腿を下から上へ**、
指先または口を使ってやわらかく愛撫します。

指で攻める場合は**5本の指先**をやわらかく開いて、
指の腹の部分と、つめ側を使って刺激に変化をつけながら攻めます。

たとえば、つめ側で外腿を膝に向かって撫で下ろし、指の腹側で内腿を股間に向
かって撫で上げます。

撫で上げるときはアソコの直前で腰骨の方に方向を変えます。

これで、女性に伝える刺激に変化をつけます。もちろん、この逆もあります。

この動きを何度も繰り返します。

刺激に変化とじらしがあるので女性に飽きさせません。

膝は手のひらでやわらかく包み込むようにして、
指先をゆっくりと開いたり閉じたりします。

指先で周回させるのもいいでしょう。

膝裏にも性感帯があります。

くぼんだ部分を指先や舌でやさしく愛撫してください。

このあたりを攻める男性は少ないので、女性にとっては新鮮です。

乳房や腹部を愛撫するとき同時に攻めるスポットとしても便利です。

乳房・乳首を口で攻めながら、女性の足を曲げて、**足首の裏側→ふくらはぎ→膝
裏→内腿**とやわらかく撫で上げるようにします。

足の愛撫スポットは**足裏と足の指**です。

足裏と足の指は喜ぶ女性もいますが、口での愛撫は不潔なイメージを嫌がる女性も少なくありません。

あなたも、もし女性の足裏がきれいじゃなければ、気持ちよく愛撫できませんよね？

ここは無理しないで、相手の女性の反応を確認しながら攻めてください。
とくに、はじめての相手の場合は気をつけてください。

女性が嫌がる感じがあればパスします。

足裏にはたくさんのツボがあって刺激を与えることで体の各器官のはたらきをよくすることは広く知られていますよね？

「第二の心臓」とも言われて、全身の血液の循環をよくするとも言われています。

しかし、ここでは健康のための足裏刺激法をご紹介しますつもりはありません(笑)

血液の循環がよくなれば、性感の高まりを加速することは容易に想像できますよね？

それだけではなく、**足裏には性感の重要な器官である子宮などの生殖器官につながるツボがあります。**

足裏は、指先でかかと部分を起点に足裏に8の字を描くような全体的な刺激と、指でポイントを押さえる刺激を繰り返します。

土踏まずは皮膚が薄くて刺激が伝わりやすいところです。

8の字はここをクロスするようにします。

指先でも押さえて刺激します。

足の指は、指の間に手の指を差し入れてください。

足の指の間は敏感なので軽く指を入れるだけで、アソコへの**挿入**を想像させる効

果があります。

普段はモノを入れないところなので、このシゲキが新鮮です。

● 脚の内側を股間に迫る

いよいよ足からアソコに向かって攻め上がっていきます。

足をスタートに解説していますが、流れによって膝、内腿からスタートに変えてください。

脚の内側を、**くるぶし→すねの内側→膝の内側→内腿**と口と指先を這わせて股間に迫っていきます。

このじわじわと迫る感じが女性の想像力を駆りたてまます。

その先を想像して女性は自ら興奮度を高めていきます。

ですから、想像する時間を与えるためにもゆっくりと攻め上がってください。

第7章 女の脳が急激に性欲を高める愛撫

ここまでの愛撫で女性のアソコは、触れば愛液が溢れる状態になっていることでしょう。

しかし、ここでさらに女性の性欲を高めて、次のステップで理性を一気に吹き飛ばすエネルギーを蓄えるために、アソコの周辺を愛撫でじらしします。

ここでのじらしは女性の脳に、エロティックなシーンをイメージさせて、性欲を急激に高めることを目的にします。

もちろん、これから愛撫するのは直接的な快感も高いスポットです。
しかし、あえて直接的な刺激よりもイメージさせることを大切にして愛撫してください。

結果として脳とカラダの両方に大きな効果があります。

愛撫の前にアソコの状態を観察してみてください。
男性は興奮するとペ〇スに血液が集中して勃起しますよね。
しかし、女性は一点に集中するところがありません。

興奮してくると**性器全体が充血して盛り上がったようになります。**

これからはじまるジラシ愛撫には、女性の方からアソコを近づけてくるかもしれません。

あなたの頭を抱えるようにしてアソコに導こうとするかもしれません。

そんなときはスッとかわしてください。(笑)
まだ直接アソコには触れません。

ギリギリまでじらしします。

イジワルですよね (笑)
でも、これは脳内の性欲を高める効果満点で、次のステップでスッキリ理性を吹き飛ばすエネルギーになります。

女性をじらすのと同時に、あなた自身もじらすつもりでじっくり攻めてください。
くれぐれも、あなたの方がアソコの誘惑に負けないようにしてくださいね。(笑)

■ 息にも反応する脚のつけ根のギリギリ愛撫

ぜひ攻めていただきたいのが、股を広げたときに脚のつけ根（アソコの両側）に浮き出る出る太い筋です。

最初にもご紹介したように、「太い筋」は性感帯です。
とくにここは、アソコに最も近い部分でじらしにも最高のスポットです。
しっかりと楽しみましょう。

ここは太腿の方からアソコに向かって攻めていきます。
「チュッチュツ・・・」とキスをして、舌を左右に揺らしながら攻め上がります。
もう一方は指先でやわらかく撫で上げます。

アソコの直前まで来ると止めて「フワア～」っと熱い吐息を吹きかけます。

このなまめかしい感触が女性のアソコのすぐ側に、あなたの口が迫っていることをイメージさせて、興奮を高めます。

息を意識的に乱しながら、左右の太い筋に何度もこれを繰り返してください。
女性は誘導と間接的で微妙な刺激に弱いので、触らなくても十分に性欲を高めて脳から濡らすことができます。

そして、太い筋のすぐ下のくぼみも性感帯です。
ここは口と指で愛撫します。

唇を小さく開け閉めしながら、舌でこねるように舐めます。
ここでも舐めながら意識的に熱い息を吐きましょう。
ちょうど膣口あたりに息が当たるのでモゾモゾ感が高まります。

反対側のくぼみは親指で刺激しながら、外側に開いたり元に戻したりします。

引っ張ることでアソコが開いて、閉じていた部分に空気が触れる感触が女性の脳に新鮮に伝わります。

そして、直接触れられていないのにパクパクと開閉するイメージは女性の脳にくっきりと映像を浮かばせます。

もちろん、十分に濡れていると音がしますよね？

女性の脳は自分の音に敏感に反応して、羞恥心を揺さぶられ興奮をさらに高めることができます。

このじらしの攻めは強力です。

焦らずじっくりといきましょう。

■ 独特の快感が広がる交差点の愛撫

膣の入り口と肛門の間の狭い部分を**会陰**といますが、ここは膣の入り口を取巻く筋肉と肛門の筋肉がつながる交差点であり、ここは他の部分とは違う快感の広がりがあります。

やわらかな部分なので、指で軽く圧迫を加える、指先を振動させる、などの刺激を試してみてください。

膣と肛門の両方に快感が広がっていきます。

舌で愛撫するときは上に舐めあげるような動きと、舌尖を左右に揺さぶるような動きを交互に行ってください。

このとき、鼻先でクリトリスをかすめると女性をドキドキさせて直接触れと欲しいという欲求で、性欲をさらに高めることができます。

大陰唇の外側は、舌を使って下から上に向かって何度も舐め上げていきます。

舌を左右に揺らして、鼻やあごが大陰唇や小陰唇の先をかすめるようにして刺激に変化をつけます。

ギリギリのところですから、女性は当然アソコの中心部にも愛撫がくるところを想像して、性欲がどんどん高まります。

しかし触れません。

じらします。

■ もどかしさで性感を高める愛撫

快感が高まって立つのは乳首とクリトリスだけじゃないんですよね？

陰毛も「フワ～」と立ってきます。

ふわふわになった陰毛を指先の爪側と腹側でやわらかく撫でましょう。上下に撫でたり、円を描くようにすると心地よい刺激を与えます。

恥丘への愛撫は手のひら全体で包み込んで揉むようにします。

または、手のひらの親指の付け根の肉が厚い部分で軽く圧迫しながら振動を加えると、間接的にクリトリスへ刺激が伝わり快感と期待感を高めます。

パンティーを使った性欲の引き出し

女性がパンティーをつけているときは、そそくさと脱がしてしまわないで、性欲を引き出すアイテムとして使ってみてください。

刺激に変化をつけると、快感が大きくなることはご紹介しました。

その意味でもパンティーの薄い布越しの愛撫は、直接触れるのとは違った刺激を

与えることができます。

まず、恥丘の盛り上がりからクリトリスあたりを指先で円を描くようにやわらかく撫でまわします。

そして、クリトリスが手のひらの中心にくる感じでアソコ全体を覆い、円を描くようにさすったり、指先に少し力を入れてゆっくりと揉み上げるようにします。

ワレメに沿って指で何度も撫で上げる、中指の腹で膣口のあたりを円く撫でる、トントンと軽くノックする、など刺激に変化をつけてみてください。

布ごしのクリトリス・大陰唇・小陰唇・膣口の愛撫で、女の子にもどかしさを与えます。

パンティーの上から湿り気を感じるようになると、パンティーの横から指を入れてクリトリスの包皮、大陰唇などを軽くさすってみてください。

「パンティの横から指を入れる」というシチュエーションが女性のイメージをかきたて興奮を高めます。

そして、脱がすときも全部脱がせて両脚から抜き取ってしまわないで、片方の脚だけ抜き取り、もう一方の脚の膝のあたりにパンティーを残したままにしてみてください。

女性は妙に気になるみたいです。(笑)

かろうじて残ったパンティーをイメージさせて、性欲を高めます。

第8章 性欲をギリギリまで高める 愛撫

ここまでの愛撫で女性の性欲エネルギーは十分に溜まっていることでしょう。この段階までくると、一気に一番敏感な性感帯を攻めて女性をイカせることはけっして難しくありません。

むしろ、カンタンにイってしまう女性が多いことでしょう。

しかし、まだイかせません。
ギリギリまで性欲を高めます。

どうして、そんなことをするのか？
イカせられるのならイかせたらいいのでは？

あなたは、そう思われるかもしれませんが、
重要な意味があります。
この点についてもご説明しましょう。

■ なぜ、そこまでして性欲を高めるのか？

じつは、いった経験が少ない女性や理性が強い女性は、
不安や警戒心から理性を失わないように自分からブレーキをかけてしまう女性
が少なくありません。

ですから、理性を飛ばすステップは抵抗する余裕を与えないように、
短時間で一気に攻める必要があります。

もちろん、ここまでしなくてもイってしまう女性の方が多いと思いますが、どんな女性も確実にイカせるための方法です。

ですから、このステップではもっとも敏感な性感帯であるクリトリスには直接タッチしません。

目と鼻の先にクリトリスがあるわけですから触れたい気持ちはわかります。
女性も触れて欲しくてたまらない状態になっています。

女性の方からクリトリスに触れさせようとしてくるかもしれません。

しかし、触れません（笑）
極限までじらすことでギリギリまで性欲を高めます。

そして、**快感ともどかしさが入り混じった状態で女性の脳のバランスを崩します。**

ここからクリトリスでの絶頂まで 20 分以上愛撫する気持ちでいてください。

性欲が十分に高まっているので、すぐに絶頂する可能性もあります。
しかし、時間がかかるのが普通だと思ってください。

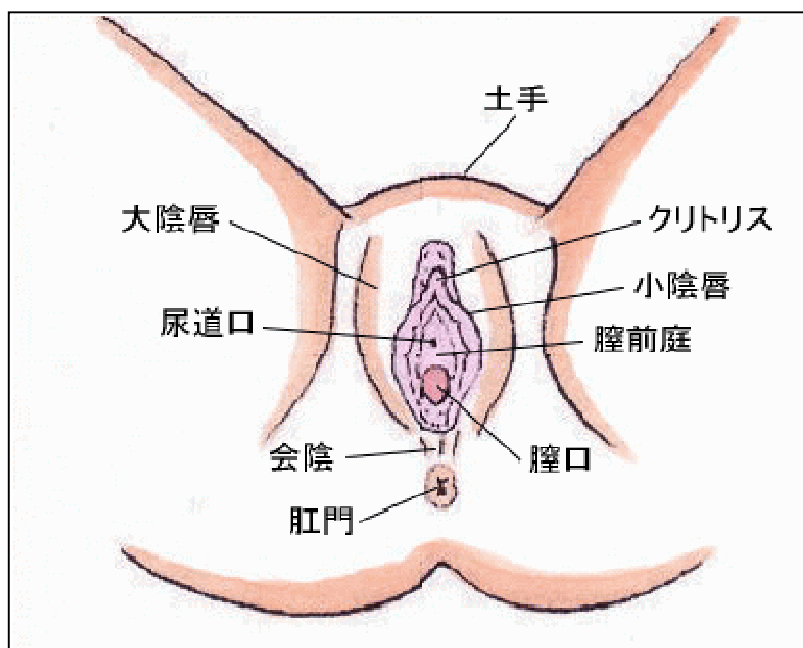
■ 女性器の構造を確認しましょう

これから先は、女性器の名称がたくさん出てきます。
念のために構造と各部の名称を確認しておきましょう。

● 女性器の前面図

女性器を正面から見た図です。
色も形も人によって違いますし、興奮状態によっても違ってきます。

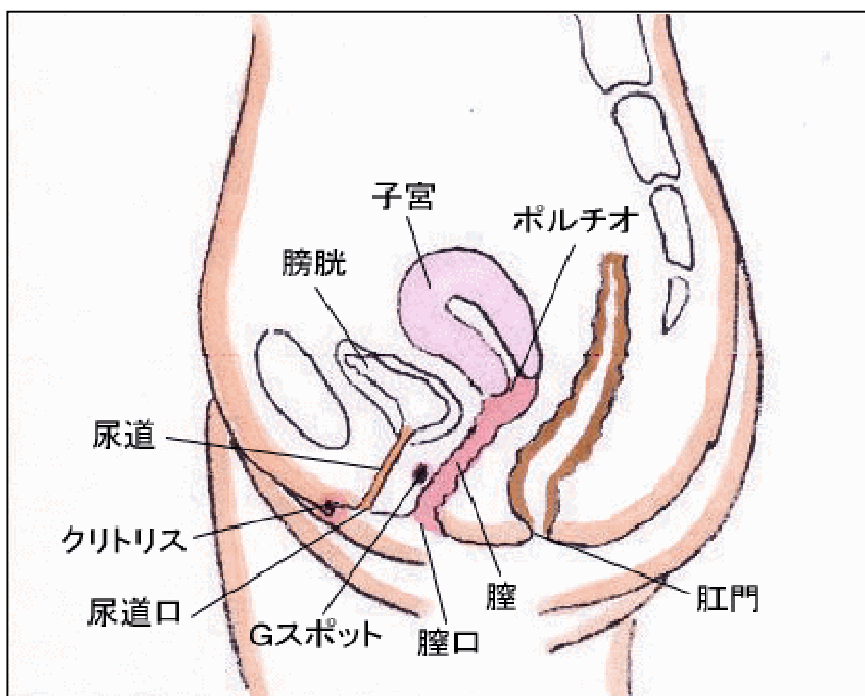
たとえば、興奮が高まると大陰唇が充血して盛り上がってきます。
小陰唇も充血して開いてきます。
それが、“花びら”と呼ばれる理由です。



● 女性器の断面図

冷静なとき、興奮したとき、エクスタシーのとき、など状態によって形や位置が変わります。

膣の快感が高まると子宮が下の方に下がってきます。
ですから、奥まで届きやすくなります。



■ 興奮の高まり具合のチェック

これから始まるアソコへ愛撫の前に女性の女性の興奮の高まり具合をチェックしましょう。

女性の状態を冷静に観察して、これからの攻めに生かします。

女性の興奮の高まり具合を、

「濡れているから十分に感じている」

「濡れていないから感じてない」

こんな感じで“**濡れ具合**”だけで判断する方が多いですよね？

確かに一つの目安であることは間違いありません。

しかし、愛液の分泌量は個人差があってこれだけでは正確な判断はできません。

そこで個人差が表れない部分も合せて判断します。

それが、**外陰部の充血具合です。**

女性は興奮が高まってくると外陰部が充血してきます。

これは個人差に関係なく興奮の高まりを正直に表します。

大陰唇も小陰唇も充血してぷっくら膨らんできます。

そして、本能的にペニスを迎え入れる準備で、**小陰唇がぷっくらと膨らんで開くので、膣の入り口が見えるようになります。**

ですから、膣の入り口が見える状態なら興奮が十分に高まっていると判断して間違いありません。

湿っているけど膣の入り口が見えない状態ならもう少し興奮を高める必要があります。

でも、ガッカリしないでください（笑）

ここから強力な性感帯への愛撫で一気に高めることができます。

■ アソコの外側の愛撫

いきなり広げて指でまさぐったり、舌先を深く差し入れたりしないでくださいね。まずは目に見えている外側をやさしく愛撫していきます。

● 手・指での愛撫

まず、**アソコ全体**を手のひらや指が大陰唇の毛や小陰唇の先に“さわさわ”と触れるか触れないくらいソフトに撫でまわしてください。

このとき女性の耳元で熱い吐息をかけるように低い声で、「かわいいね」などと短い言葉をかけてあげてください。これは何度でもOKです。

微妙な感触が性感を高めて、アソコ全体の充血を促進します。

大陰唇は、人指し指と薬指の指先でやわらかく撫で上げたり撫で下ろしたりを繰り返しながら、左右に開いたり閉じたりする、左右に揺する、などの刺激を加えます。

撫で上げるときは指の腹側を使い、撫で下ろすときはつめ側を使う。なにげに中指で小陰唇の先をかすめるなど、刺激に変化を加えてください。

左右の大陰唇にそわせた人指し指と薬指で交互に抑えるのもオススメです。内側の粘膜が摺れ合って快感が広がります。

濡れている場合は、ヌチュヌチュとイヤらしい音がして、女性の興奮を高めることができます。

小陰唇は、人指し指と中指で軽く挟むような感じで、左右に小さく揺すって振動を与えたり、左右に開いたり閉じたりして愛撫します。

4本の指先をワレメの筋に沿って縦に軽くあてがい、琴を弾くような感じでそれぞれの指先を別々に動かしてみてください。

髭の先っぽの内側をかすめる感触が快感を高めます。少しめくって指先に愛液をつけてください。

そして、愛液で滑る指先の感触が新たな性感の高まりへとつながります。

以上のような愛撫は、女性にはとても気持ちいいとともに、
「もっと敏感なところを触って欲しい」というもどかしさを高めます。

● 唇・舌での愛撫

まず、女性の股を開かせて、左右の**大陰唇**を舌で交互に舐めます。

舐める範囲は、下は会陰部から上は左右の大陰唇がつながるところまで。

舌先でツツーツと舐めたり、チロチロと舐めたり、左右に揺らしながら舐めたり、舌をべったりと当てベローンと舐めるなど、舐め方にスピードと変化をつけるようにしてください。

あまり攻める方がいないようですが、
大陰唇と小陰唇の間の溝はとても敏感な性感帯です。

顔を横にして、溝の部分に舌先を差し込み、舌を左右に揺らして舐めると敏感な部分にヒットしやすくなります。

このとき、舐める方の反対の小陰唇を指で外側に押し開くと溝が広がって深いところまで舌が触れて快感が強くなります。

ほとんどの女性は刺激されたことがない部分なので、新鮮な快感を与えることができます。

小陰唇は、外側と内側を下から上まで丁寧に舐めていきます。

そして、唇で小陰唇を挟んで、チュッチュッと吸いながら移動します。

吸い方に強弱の変化をつけてみてください。

小陰唇に唇を押し当てたまま、顔を左右にブルブルと振るのも刺激的です（笑）

以上のような愛撫をしながら、舌尖を小陰唇の谷間に少しだけ差し入れたり、さりげなく鼻先でクリトリスを掠めるように刺激して、女性にドキドキ感と次への期待感を煽ります。

■ アソコの内側の愛撫

それでは、普段は褌が閉じていて隠れている部分の愛撫に入っていきます。

やわらかで感度の高い部分なので、指ざわり、舌ざわりの感触を楽しみながら愛撫してください。

● 手・指での愛撫

まず、小陰唇の一番下の方にある**膣口**に中指の腹を軽くあてて小さく円を描くように撫でまわします。

膣口が開いて指に愛液が絡みついてきます。

この瞬間がタマリマセンよね(^_^)

女性も待ちに待った感触に一気に高まるでしょう。

指先をバイブさせて刺激に変化をつけてください。

そして、愛液を指の腹に絡めながら膣口をさらに撫でまわします。

愛液が溢れてきたら、中指の腹で愛液をすくって小陰唇の内側全体に引き伸ばします。

これを何度も繰り返して性感帯を刺激し、ぬめらせて愛撫しやすくします。

「なぜ、そんなに愛液を引き伸ばす必要があるの？」

と思われるかも知れませんね？

ここで、愛液について少し説明します。

愛液は本来、ペニスの膣への挿入を助ける潤滑液として、性的な刺激によって膣内や、膣口の両側のバルトリン腺、スキーン腺から分泌される液体ですが、一番分泌量が多いのは膣のヒダから湧き出る**膣液**です。

これから愛撫する、小陰唇やクリトリスからは分泌されません。

でも、敏感な部分を愛撫するには潤滑油が必要ですよ？

乾いたままでは傷つける危険性もあります。

ですから、指で愛撫する場合は全体に引き伸ばしてを滑らかに愛撫するようにします。

女性もヌルヌルの方が気持ちいいのはわかりますよね。

そして、快感を高めて、さらに愛液を増やすという循環を作ります。

● 唇・舌での愛撫

まずは、舌で小陰唇の一番下（膣口の下）から小陰唇のワレメに沿ってペローンと舐め上げます。

これを何度も繰り返しながら舌尖を少しずつ深くして行って、小陰唇内部の粘膜に舌が触れるように舐めて行ってください。

これをすると、小陰唇内部がさらに充血してぷっくらと膨らんで、外側にめくれ上がるように開いてくるのがわかります。

これが俗に言う“花びら”ですね。

舐め方は、むしゃぶりつくのではなくて、
じっくりと舌の感触を味あわせる感じでゆっくりと舐め上げます。

舐め上げるときに、なにげに鼻をクリトリスにかすらせるのも刺激的です。
クリトリスのギリギリのところであらしてください。

第9章 理性を一気に吹き飛ばして 確実にイカせる愛撫

女性のカラダは性的快感がある一線を越えると、カラダが勝手に反応してセックスに夢中になって没頭するようになります。

理性ではコントロールできない状態になるわけです。
はじめの姿からは想像もできない反応をするようになります。

ここまでのステップで女性はギリギリまで性欲を高められています。
いよいよ、もっとも敏感な性感帯への愛撫で一気に理性を吹き飛ばします。
そして、確実にイカせます。

もしかすると、ここまでの愛撫でイッてるかもしれませんけどね（笑）

全身に性感帯が散らばっている女性のカラダの中でも、
最も敏感でわかりやすいのがクリトリスです。

オナニーのとき、ほとんどの女性はクリトリスでオルガズムを感じています。
それくらいイキやすいスポットです。

膣に入っていくとしても、まずはクリトリスです。

女性のカラダは一度イクと次もイキやすくなります。
ですから一番確実にイカせやすいクリトリスでまずは一度イカせます。

ただ、クリトリスを愛撫するときは注意が必要です。

非常に敏感なスポットなので、間違えると少しのことでも痛みを感じます。
痛みを感じるとせっかく高めた快感が冷めてしまいます。

ですから、ソフトに愛撫するのはもちろんですが、クリトリスは基本的に包皮の上から愛撫しましょう。

女性は包皮の上からで十分感じます。
むしろ、包皮の上からの方が気持ちいいと言ってもいいでしょう。

クリトリス自体は一步間違えると痛みを与える危険性が高いので、アクセントとして触れる程度にします。

■ 黄金の三角地帯とクリトリスの愛撫

クリトリスは黄金の三角地帯とも呼ばれる膣前庭とセットで攻めることで、快感がより一層大きくなります。

交互に攻めて快感を最大限に引き出してください。

● 指での愛撫

クリトリスは基本的に口での愛撫をおすすめしますが、指でも十分にイカすことができます。

女性がオナニーする場合は指ですよね？

バイブを使うことはあっても、絶対に口ではありません（笑）

ただ、注意が必要なのは男性の指は女性の指に比べて硬かったり、やわらかく刺激することが苦手な人が多いということです。

ですから、指を使う場合は爪の手入れ、指先のガサガサなどの手入れをしっかりと、やわらかく刺激してください。

これができなければ、指での愛撫はあきらめて口でしましょう。

では、指での愛撫をご紹介します。

まず、クリトリス包皮の根元付近に人指し指、中指、薬指の3本の指先を軽くあてる感じで、ゆっくりと円を描くように時間をかけて丁寧に愛撫します。

指先は根元を的確に捉えることができなくてもOKですから、柔らかくあててください。

ときどき3本の指先を当てたままブルブルと振動させて変化をつけます。

クリトリスに間接的な刺激が伝わって、とても気持ちいい愛撫になります。

次に、さらに快感が強い愛撫に移ります。

準備として、膣口の愛液を舌尖ですくい取り、クリトリス周辺に塗りつけてたっぷりと濡らします。

クリトリスは鋭敏な快感、膣口は奥まで伝わるような快感と、快感の質が違うので、膣口とクリトリスを行ったり来たりすることで、刺激に変化がついて女性の慣れを防ぎ興奮を高める効果があります。

クリトリス周辺がたっぷりと濡れたら、人指し指と薬指の指先でクリトリス包皮の左右を押さえて、中指の指先をクリトリスの先端部に軽〜くあてがいます。

ホントに触れるか触れないかぐらいに軽くです。

この状態で人指し指と薬指をバイブレーションします。

クリトリス周辺のぬめりが少なくなると、中指で膣口から愛液をすくいクリトリスに塗りつけます。

これを繰り返してください。

この動きは、クリトリスの両側と先端を同時に刺激できるので**確実にイカせることができます。**

ぜひおぼえておいてください。

● 口での愛撫

唇や舌は指に比べてやわらかで、唾液も潤滑液として使えるので性感も高く、痛みを与える危険性も小さくなります。

口で愛撫する際にセットで攻めて欲しいのが**膣前庭**です。

もし、ここまでの愛撫で女性の理性がまだ取り払えていないようなら、ここをしっかり愛撫してください。

反応がガラリと変わって夢中になると思います。

● “愛液の蛇口” 膣前庭の愛撫

小陰唇を左右に広げてみてください。

すると、桃色の粘膜に覆われた地帯が表れますよね？

これが**膣前庭**です。

ここには、尿道口、スキーン腺口 2 個、バルトリン腺口 2 個、膣口、合計 6 個の

穴があり、常にしっとりと湿っています。

知らない方も多いようですが、末端神経が集中していて大変敏感な部分で、“**黄金の三角地帯**”ともいわれています。

ここは粘膜質で繊細な部分ですから、デリケートな愛撫が求められます。できるだけ指での愛撫は避けて、舌で愛撫するようにしてください。

三角地帯の真ん中あたりに**尿道口**があって、その近くには分泌量は少ないのですが、愛液の出口であるスキーン腺があります。

そして、膣口の横にはバルトリン腺があります。

ですから、愛液を増やすには膣前庭を愛撫するのがもっとも近道です。

ソフトなタッチで舐めてください。

舌先の上側のザラっとした感触と、裏側のツルツルした感触を使って刺激に変化をつけて愛撫してください。

とくに、舌先の裏側の感触は女性にとっては滑らかで格別です。

ワンランク上の上質の快感を与えることができます。

ぜひお試しください。

尿道口のあたりは舌先でくすぐるように刺激します。

あまり愛撫する人が少ない**小陰唇の内側の壁**も舌先で隅々まで舐めます。

こんな愛撫をされると女性はタマリません！（笑）

理性も吹っ飛び、腰を浮かせて悶えてしまいます。

■ 確実な絶頂に導くクリトリスの舐め方

いよいよクリトリスで絶頂に導きます。

ハッキリいって、クリトリスで女の子をイカすのは簡単です。

クリトリスは男性の亀頭に相当する部分で、感度は亀頭の10倍～20倍ともいわれています。

ですから、たとえ精神的な興奮が低くても、継続的な愛撫で確実にイカせることができるスポットです。

クリトリスでイカすことができない男性は、短い時間であきらめているか、女の子が痛みを感じて、途中で逃げられている可能性があります。

とにかく刺激が絶えないように長い時間舐めてあげてください。
必ずイカせることができます。

● 包皮の上から愛撫する

クリトリス包皮は根元を中心に舐めましょう。

ギリギリのところを丹念に愛撫してあげると、女性は興奮して性感が高まります。回りくどいようですが、こういう愛撫が効いてきます。

まず、クリトリスの下のつけ根から先端に向かって繰り返し舐め上げます。

このとき、クリトリスは小さいので舌先を細めて舐める方が多いと思いますが、舌先を細めると硬くなります。

クリトリスは非常に敏感なので舌先を硬くして舐めるよりも、緩めてやわらかく舐めた方が快感が大きくなります。

これは覚えておいてください。

次に、包皮の根元のまわりをなぞり、ゆっくりと円を描くように舌をはわせてから、上のつけ根の方から舐めます。

直接クリトリスを刺激しないもどかしさが逆に性感を高めます。
ここでもじらします。

クリトリスの両側も根元から先端に向かって舐めます。
先端の部分も皮の上から舌を押し当てて振動を与えてみましょう。

先端の亀頭の部分が表れたら、触れるか触れないくらいのタッチで慎重に愛撫します。

小さな愛撫を繰り返してください。

そして、刺激になれてきたら舌をあててパイプさせたり、舌先でやわらかくつついたりしてみてください。

ここままで絶頂させる準備は十分に整っています。

● イカせる舐め方

いよいよクリトリス絶頂に持っていきます。
でも、けっしてあせらないでください。
ゆっくり時間をかけてソフトに攻めていきます。

まず、クリトリス包皮の根元と側面を舌の裏と表を使って刺激に変化をつけながら、円く舐めていきます。舌でこねくり回す感じです。

次にクリトリスの根元から先端に向かって舌で舐めあげる動きを場所をずらしながら繰り返します。

これを何度も繰り返してください。

そして、女性の反応が変わってきたら、

クリトリスを口に含み、根元を唇で軽く挟むようにしてやさしく吸います。

吸うときに、チュッチュツという音を意識的に出して女性の脳の興奮をさらに高めます。

さらに、根元を挟んだ唇をすぼめては戻す動作を繰り返し、クリトリス包皮を唇の内側で上下に刺激します。

これで、クリトリスの先端の露出が大きくなります。

そうしたら、吸いながら舌先で先端をツンツンと突っつきます。

先端の敏感な部分への刺激に電気が走ったような反応をします。

これらの愛撫を繰り返すことで、次から次へと押し寄せる快感の波の中で女性はカラダをのけぞらせて我を忘れてイってしまいます。

クリトリスで絶頂すると、ビクンビクンと痙攣するような動きをします。まるで男性が射精する瞬間のようです。

絶頂したら刺激をやめましょう。

すでに十分な快感が伝わっているので、余計な刺激をしないでやさしく抱きしめて余韻に浸らせてあげてください。

その方が女性は大切にされていると感じて喜びます。

クリトリスで絶頂した後は、クリトリスへの刺激はしばらく避けます。

しばらく余韻に浸らせた後は膣の愛撫に移っていきます。

第10章 あなたの指を見ただけで 思い出す膣内愛撫

女性にとって、膣はクリトリスよりも深い絶頂感があるスポットです。
男性にとっても女性を膣で絶頂させることは、大きな満足感と自信につながります。

指での愛撫は場合によってはペニスよりも凄い快感を与えることができますが、
逆に一歩間違えると女性に苦痛を与えてしまいます。

正しい理解をして、女性に最高の快感をプレゼントしてあげましょう。

■ 間違った思い込みをしていませんか？

膣はクリトリスに比べると断然大きくて、当然ですが中がどうなっているのか見えませんよね？（笑）

そのため、AVなどの影響を受け手間違った思い込みや、勘違いをしている男性が少なくありません。

これは、「第2章 男性の自己満足と勘違い」でご紹介しました。
もし忘れていたら確認してみてください。

「とにかく指を挿入して刺激すれば女性は感じる。」
と勘違いして激しく指を動かしている方も多いようですが、
膣内の性感帯は限られています。

入り口の膣括約筋、Gスポット、Gスポットの反対側、子宮口（ポルチオ）

以上の4箇所です

その他の部分は以外に鈍感です。

しかも、性感帯は人によって違います。

ですから、闇雲に刺激すると感じないどころか、痛みを感じて冷めてしまう恐れがあります。

膣内の愛撫は女性の状態を観察しながら、やさしくしましょう。

何度もくどいように言っていますが、ソフトな方が快感が大きいのです。

“強く早く”は男性の自己満足でしかありません。

“ソフトにゆっくり”を基本にしましょう。

■ **女性にとってはペニスより凄い？**

指を上手く使うことができれば、セックス下手な男性がペニスを挿入して、やたらとピストン運動をするよりも、はるかに大きな快感を女性に与えることができます。

「どうして？」と思われるかも知れませんね。

理由は、膣の中の感じるスポットとペニスの持続力にあります。

お伝えしたとおり、膣内の感じるスポットは限られています。

そこをペニスで確実に刺激することは難しいですね？

ペニスは、なかなか狙い通りに動きませんから。

それに、ペニスだと多くの男性は自分が快感に溺れてしまって、自己中心のピストン運動をしてしまいがちです。

女性を絶頂させるためには、感じるスポットを時間をかけて刺激することが必要です。

指はペニスに比べて自由に動かすことができますので、感じるスポットを確実に刺激することができますよね。

しかも、ペニスのように女の子より先にイッテしまう心配もありません（笑）

つまり、快感スポットを的確に、しかも長い時間愛撫できるのですから女性に十分な快感を与えることができるのは当然です。

指で十分に感じさせることができれば膣の性感が高まり、その後のペニスの挿入でも快感が大きくなります。

ですから、たとえ挿入から射精までの持続時間が短くても、女性をイカせることができるようになります。

ただし、指はペニスに比べて細く固いですよね？

それで、予想以上に一点に力が入りすぎてしまう恐れがあります。

十分注意して、指をうまく使ってください。

■ 女性の性欲を引き出す指入れ術とは？

くどいようですが、膣に指を挿入するときには女性に痛みを感じさせないように注意してください。

痛みを感じてしまうと、せっかく盛り上がったムードが冷めてしまいます。

十分濡れているか確認してください。

そして、挿入するときにあわててビラビラ（小陰唇）を巻き込まないように注意してください。

もちろん、爪や指先の手入れは事前に済ませておきます。

最初に指を挿入するときは、他のところの愛撫はすべてやめて、女性の神経をアソコだけに集中させてください。

さて、指の挿入方法ですが、女性が仰向けの体勢で、手のひらを上にして、**中指に愛液を絡ませながらゆっくりと埋め込む**ように膣に挿入します。

そして、**第二関節あたりまで挿入したところで動き止めて、指に神経を集中して膣の感触を味わってみてください。**

女性は性感が高まると膣内への刺激が欲しくなります。いままでに散々じらしているので欲しくて欲しくてたまらない状態になっていると思います。

こんな待ちに待った状態のときに、指が入ってくる瞬間は最高です。多くの女性が、思わず「ああああっ・・・」と喜びの声を漏らします。

指の動きをせがむように腰をムズムズさせるかもしれません。でも、指は止めたままにして動かしません。ここでもじらします。

じっとしていると、膣が指を締めつける動きや、膣壁が指に絡みつくような動きが伝わってきます。

動きが止まった状態ですから、女性も自分の中が動いて指に絡みつくのがわかります。

こうなると、自らの鼓動や呼吸の動きにも膣が反応するようになります。

すると、女性の脳は自分のエッチな動きにますます性欲が高まって、さらに感じ

やすくなります。

この感触をタップリと味わいましょう。
これだけでイってしまう女性もいます。(笑)

指を入れると、すぐに動かす男性が多いので、気づいていない男性が多いと思います。

しかし、**女性の興奮が高まっているときに動かないというのは、女性の性欲を引き出す強力な攻めになります。**

ぜひお試しください。

しばらく動きのない状態を楽しんだ後は、
女性の膣の動きに応じて指を動かします。

女性の膣が「ギュッ」と締めつけた後で、
一息おいて「クニュッ」と第二関節を曲げます。

女性の反応を確認してください。
反射的に、「ギュッ」と指を締めつけてくると思います。

すると、「クニュッ」と第二関節を曲げます。

この交換を続けてください。

この動きは、二人のコミュニケーションがしっかりと意識できます。
一方的な愛撫とは違い、心もカラダも性感が高まります。

女性がどんどん興奮していくのが手に取るようにわかると思います。

あなたとはじめてセックスする女性であれば、恥ずかしそうな表情で応じる姿は
なんとも言えません。(笑)

■ Gスポットよりも確実な膣括約筋の愛撫

指を挿入して性感を高めた後は、一旦指を後退させて膣の入り口を愛撫します。

指での愛撫といえばGスポットばかりが注目されていますが、Gスポットを攻めるにしても、まずは確実な性感帯から攻めて膣の性感を高めます。

これによって、Gスポットがみつきやすくなるというメリットもあります。

膣の中で感度が高いのは、入り口から 2~3 センチまでのところにある膣括約筋です。

ここは重要な性感帯なのにあまり知られていません。

女性は挿入の瞬間が気持ちいいのはご存知ですよね？
これは、この入り口の性感帯に刺激を受けるからです。

括約筋はGスポットと違って場所もわかりやすく、誰でも、いつでも感じる部分です。

場所は膣の入り口の左右両サイドと下にあります。

しかし、まんべんなく刺激する必要はありません。
刺激しやすいところを集中的に刺激します。

膣口から 2~3 センチのところ指の腹を当て、軽く圧迫する感じで指を前後に動かします。

指を前後する幅は1~2センチくらいです。

深く入れないで、常に指先の腹が括約筋の上にあたるようにします。

最初はゆっくりとしたペースで指を動かし、

女性の興奮が高まってきたらスピードを少しずつ上げていきます。

これで興奮が高まると刺激していない部分の括約筋も盛り上がってきて指を締めつけてきます。

女性の反応次第で、このまま続けてここで絶頂に導くこともできます。

膣括約筋の刺激はペニスの挿入の感度アップにも役立ちます。

膣括約筋が盛り上がるとペニスとの摩擦が強くなってお互いに快感が大きくなりますよね？

俗にいう、「締りがいい」状態になります。

そして、膣の興奮が高まると子宮が下がってきます。

すると、子宮口付近にあるポルチオという性感帯にペニスが届きやすくなって、快感がさらに多くなるなど、どんどんいい方向に流れていきます。

一石二鳥にも三鳥にもなる方法です。

ですから、膣括約筋は丁寧に攻めてけっして損がありません。

私の経験では、ここで膣の興奮を高めるのがもっとも確実性が高い方法です。

■ 女性の想像力をかきたてる擬似挿入

膣括約筋の愛撫で興奮を高めたあとは、指を膣の中ほどまで挿入して膣内を愛撫します。

指をゆっくり挿入してから「クニクニ」と曲げてみましょう。

次に、指をぐるりと回しながら指の腹で膣壁の周囲を刺激します。
ゆっくりと何度か繰り返してみてください。

馴染んできたら中指をゆっくりと出し入れします。

引くときは指先が膣口から抜ける直前まで、
入れるときは女の子の反応に注意しながら、
少しずつ深くしていきます。

変化をつけるために、引くときに中指の関節を曲げて、
指の腹で膣壁を撫でるようにします。

このストロークを続けると興奮が高まってきて、膣壁からの愛液の分泌も多くなります。

ゆっくりとした動きで感じる部分を探す気持ちの方が上手くいきます。
反応がいいところがあれば攻めてみてください。

■ 見えないGスポットの見つけ方、イカせ方

いよいよ**Gスポット**の愛撫に入っていきます。

その前に、あなたはGスポットがどこにあるかご存知ですか？

一般的には「膣口から4～5センチ奥に入った膣の上側（お腹側）にあるので、
中指を第2関節あたりまで挿入して、お腹側に少し曲げるとあたります。」
こんな感じで紹介されてますよね？

基本的にはこの通りです。

しかし、始末が悪いことに、Gスポットの位置は人によって微妙に違います。

しかも、性的興奮度が低い状態のときは周囲との違いもわかりません。
若い女の子や、性的経験の少ない女性にはGスポットが未発達の人もあります。

ですから、Gスポットはクリトリスや膣括約筋のように場所がハッキリしていて、
誰でも、いつでも感じるわけではありません。

このことを忘れないでください。

若い女の子や性的経験が少ない女性には気長にGスポットを開発する気持ちが必要
です。

「ここにGスポットがあるはずだ！」と思い込みで、やみくもに刺激することは
避けましょう。

目に見えないだけに、始末が悪いですよ？（笑）

そんなあいまいなGスポットのを見つけ方と、攻め方をご紹介します。

Gスポットは、人によって、ちょっと盛り上がっていたり、ザラザラしていたり、
ブツブツしていたりします。

が、中には何も変わらない人もあります。

ですから、見つけるためには大まかな範囲を刺激しながら女性が、他とは違う反
応をするところを見つけるという作業が必要です。

まず、中指を第2関節よりも少し深く挿入します。

そして、第2関節を曲げた状態で、お腹側の膣壁を指の腹で入り口までゆっくり
とかき出す感じで引きます。

膣口近くまできたら、また奥に指を挿入して指の腹が膣壁に当たるポイントを少
しズラして同じようにかき出します。

これを繰り返してGスポットを探ります。
指に神経を集中してくださいね（笑）

このとき、見つけやすい方法をご紹介します。

利き腕の指で探すときに、反対の手で女の子の下腹部を押さえてみてください。

すると、指と膣壁の密着が強くなって見つけやすくなります。

この方法はかなり便利ですから覚えておいてください。

さて、Gスポットが見つかったら、
指の腹で「押し上げる」、「擦る」、「指先を振動させる」、
などの刺激を与えます。

最初はゆっくりと、そして興奮が高まってきたらスピードを上げて、
一定のリズムで刺激を続けていきます。
これで絶頂へ導くことができます。

絶頂が近づくと膣の奥の方が風船のように膨らんで、空洞状態となります。
このとき、下腹部を押さえることで指での愛撫を確実にヒットさせることができます。

Gスポットでの絶頂は「全身がシビれる」「全身の力が抜ける」など、
クリトリスよりも深い快感があります。

しかし、Gスポットは膣内でも非常にデリケートな部分ですから、注意して優しく愛撫してください。

そして、Gスポットの反対側（下側）にも敏感なスポットがあります。

指をグルリと回転させて攻めてみてください。

もし、Gスポットが見つからなければ無理する必要はありません。
確実な膣括約筋で十分な快感を与えることができます。

● クリトリスと同時愛撫で絶頂に導く方法

膣括約筋、Gスポット、クリトリスなどは性感の強いスポットなので、それぞれ単独で刺激することで絶頂させることができます。

しかし、同時に攻めることでさらに快感を高めることができます。

利き腕で膣括約筋、Gスポットなどの膣内を愛撫しながら、もう一方の手または口でクリトリスを愛撫します。

膣内を速い動きで直線的に愛撫するときは、
クリトリスはゆっくりと円を描くように愛撫します。

逆にクリトリスを指でバイブしながら、膣内をゆっくりと愛撫するなど、
スピードと刺激に変化をつければさらに効果が高まります。

● ポルチオは注意が必要

膣の最深部の子宮口付近に**ポルチオ**という神経が集中している性感帯があります。

ここを圧迫すると子宮などの性感臓器に刺激が伝わり深い快感を与えることができます。

通常は指が届きにくい位置にありますが、性感が高まると子宮とともに指が届く位置まで下がってきます。

しかし、ポルチオへの刺激には注意が必要です。

ここは、年齢・経験などにより発達に個人差が大きいスポットです。

特に若い女性の場合は発達していないので警戒する女性が多く見られます。

抵抗がないようなら、指で柔らかく押すように刺激してみましょう。

第11章 女性が夢中になるドキドキ 挿入法で連続絶頂へ

いよいよ挿入ですが、その前にもう一度確認しましょう。

相手の女性は十分に性感が高まっているでしょうか？
すでに愛撫でイっているでしょうか？

「そんなに感じてなくても、挿入すればなんとかなるから。」

なんて超楽観的にならないでくださいね（笑）

挿入前に十分に感じていない女性を、挿入で性感を高めて絶頂に導くのは難しく、女性を置いてけぼりにして、あなたが先にイってしまう可能性が高くなります。

仕上げの挿入で最高のエクスタシーに導くために、十分に性感を高めておくことが大切です。

くれぐれもここまでのステップを大切にしてください。

■ “一つになったとき”を最高に高める挿入法

女性がセックスの中で一番しあわせを感じるのは“一つになったとき”です。

その一番しあわせを感じる瞬間に最高の快感を与えることが、女性をとりこにする大切なコツでもあります。

最高の瞬間を演出してください。

● 集中力を高める最初の挿入

じらしにじらされた女性のカラダはあなたの挿入を期待して、性欲は最高潮に達して、欲しくて欲しくてたまらない状態になっているはずです。

アソコは外部だけじゃなく、膣の中まで充血して感じやすくなっています。

これを利用して、最初の挿入の瞬間は女性の満たされたい気持ちを十分に満たしてあげるようにします。

挿入前に、ペニスで女性の性器を愛撫して期待感と性感をさらに高めましょう。

まず、ペニスのサオの腹の部分を女性の性器に押し当てます。
熱を帯びたペニスの質感を伝えて女性の性欲を高めます。

そして、ゆっくりとした前後運動でワレメにそって擦ります。
ペニスの表面は他の部分に比べて、きめ細かで独特の弾力があるので、敏感な部分の愛撫にぴったりです。

ここでは少し強めに押し当てても女性が痛みを感じる心配はありません。
愛液をペニスの裏側に擦り付けるように動かします。

十分に愛液を擦り付けたらペニスを手に握って、
亀頭の部分で膣口と膣前庭のあたりをこねます。

亀頭の表面はツルツルして弾力があるので最高の快感を与えることができます。

亀頭全体に愛液を絡み付けるようにこねます。

そして亀頭を膣口に押し当ててゆっくりと回して、ビラビラを巻き込まないように挿入の準備をします。

いよいよ挿入の瞬間です。

他のところの愛撫はすべてやめて女性の全神経を膣口に集中させます。

「入っていい」と言葉をかけて、期待感を煽るのもおすすめです。

そして、ゆっくりと膣口を押し広げて、亀頭とペニスの感触を膣の入り口に味あわせるように挿入します。

5～6センチ挿入したところで動きを止めて、女性をやさしく抱きしめてください。

そして耳元で言葉をかけます。

「好きだよ」

「かわいいよ」

「すごく気持ちいいよ」

「やっと一つになれたね」

などの短い言葉でOKです。

経験が少ない女性なら、

「痛くない？」

「だいじょうぶ？」

など思いやりを感じる言葉も合わせてかけるようにします。

女性が一番しあわせを感じる時です。

キスをしたり、頭を撫でたり、耳元でささやいたりしながら、しばらくじっとしています。

じっとしている時間はできれば10分を目標にしてみてください。

刺激が欲しくてたまらない女性には究極のじらしです。

じっとしているだけで女性の性欲がさらに高まっていきます。

あなたにとっては、ペニスを休ませることができるので挿入時間を長くする効果もあります。

余裕をもって女性の膣の感触を観察してください。

女性の膣が待ちきれずにペニスに絡みつくように収縮を感じることができます。

じつは、後になって知ったことですが、この方法はポリネシアンセックスでも使われているようです。

■ 脳感直撃の刺激で連続絶頂のスイッチオン

男性は、結合の体位やスピードを変えて刺激を楽しむ工夫はしますが、刺激は基本的に“摩擦系”ですよ？

そして、結合部分は男性中心のピストン運動になりがちではないでしょうか？

ほとんどの男性も女性も、これが常識になっています。

そういう意味ではこれからお伝えする挿入法は非常識です。
それだけに、女性には新鮮な快感と強烈なイメージが残ります。

まず、この挿入法ですが“**ドキドキ挿入法**”と呼びます。

この刺激を体験した女の子が、

「アソコと脳がくっついて心臓のようにドキドキする感じ」

と言っていたので、そこからつけた名前です。

どんな方法かと言うと、膣にペニスを挿入した状態で、

膣の収縮に合わせてペニスに「グワッ」と力を入れて、性感の高い膣括約筋を内側から押し広げるように刺激する方法です。

挿入時に膣がペニスから受ける刺激のほとんどは“摩擦系”ですが、

ドキドキ挿入法の刺激は**内側から押し広げるような“圧迫系”の刺激**で、内側から湧き上がるような快感があります。

ですから、女性にとっては脳を直撃するような感覚があります。

また、ドキドキ挿入法は膣括約筋と同時に、**亀頭の部分がGスポットを刺激します。**

つまり、女性は膣の中の重要な性感帯を2箇所同時に刺激されることとなります。これは強烈で、忘れられない快感となります。

さらに、この挿入法が一般の挿入法と違うのは**コミュニケーション**です。

一般的に挿入すると、男性は女性を感じさせようとして動くのですが、お互いのコミュニケーションを感じることは少なくなります。

しかし、この挿入法は男性から刺激を送ると、女性から刺激が返ってくるのがハッキリとわかります。

お互いが会話するように、快感のキャッチボールができるのです。

ですから、セックスにコミュニケーションを求めている女性を、心もカラダも満たすことができます。

さらに、ペニスへの刺激が少ないので長持ちします。

ペニスに「グワッ」と力を入れる方法はわかりますよね？

もしわからなければ、朝目覚めたときに布団の中でペニスを握って力を入れてみてください。

手の中でペニスがグッと硬く太くなりますよね？

握っている手を女性の膣と想定してください。

押し広げるような力が伝わるのがわかっていただけだと思います。

最初は肛門を閉めるとわかりやすいと思います。
なれてくるとコツがつかめて、強い力が入るようになります。
布団の中でペニスを握って練習してください（笑）

● **一番幸せを感じる“一つになったとき”の延長で使う**

女性が一番しあわせを感じる“一つになったとき”を10分も動かないで、じらされると、女性は次の刺激が欲しくて欲しくてウズウズしています。

ここで、**ドキドキ挿入方に入る準備をしましょう。**

膣にペニスを挿入したままで女性に両脚をピタッと閉じさせるのですが、まずあなたが脚を開いて女性が閉じやすくします。

女性の両脚が閉じたらあなたも脚を閉じて下半身を女性に重ねます。
あなたの脚は開いたままでもいいのですが、閉じた方がペニスへの力が入りやすくなります。

このとき、上半身は女性に体重がかかり過ぎないように、肘または手で支えるようにしてください。

この体勢は、**膣とペニスの密着感が強くなるので、お互いのわずかな動きにも敏感に反応するようになります。**

これで短小でも十分な刺激が与えられます。

（実際にやってみていただくとわかると思いますが、十分に高まっているので、動かなくてもこれだけで1回イってしまう女性もいます。）

この体勢で、**膣が収縮して「ギュッ」とペニスを締めつけるのを待ってください。**

どんなに小さくてもOKです。

膣がペニスを「ギュッ」と締めつける動きを感じたら、
一息おいて女性の締めつけの強さに合わせて、ペニスに「グワッ」と力を入れます。

(もしも、女性からの動きがなければ、あなたからペニスに「グワッ」と小さく力を入れて誘います。)

女性の締めつける力が小さい場合は、小さく「グワッ」と力をいれます。

基本的に女性の締めつけの強さに応じて返します。

女性はこの刺激にカラダをビクッとさせて反応するでしょう。

驚いたように顔を見つめる女性もあります。

すると、不思議と女性からも「ギュッ」と締めつけが返ってきます。

**締めつけが返ってきたら、また一息おいて、今度は前回よりも少し強く「グワッ」
っと力を入れます。**

まるで会話しているみたいですよ？ (笑)

女性は、あなたからの刺激と自分自身の締める動きの、
往復で快感を受けます。

私の師匠は、「**快感の往復ビンタ**」と言ってました。(笑)

この表現はピッタリです。

この、「ギュッ」「グワッ」のキャッチボール(快感の往復ビンタ)を繰り返して
ください。

力は少しずつ強くしていきます。

**女性の脳は自分の反応にどんどん興奮が高まって、それに合せて膣の性感も高ま
っていきます。**

これで、**高い確率で絶頂に導くことができます。**

両脚を閉じて伸ばした体勢はペニスの長さが必要のように感じるかもしれませんが、私のような祖チンでも十分できます。

長さに不安があれば恥骨を突き出して、女性の恥骨に摺りつけるようにしてみてください。

■ 条件に応じた体位の選び方

前述した、女性の両脚を閉じた状態は、入り口の膣括約筋への刺激が最も強くなる方法でした。

しかし、この体位にこだわる必要はありません。

男性も女性も体型はいろいろですよ。男性のペニスのサイズも女性の膣もさまざまです。

さらに、刺激の変化が欲しい場合もあるでしょう。

次のような場合は、女性の脚を開いた状態を選択するといいいでしょう。

- ・ 女性の膣口がかなりの下ツキ
- ・ 閉脚では挿入が安定しない
- ・ 深い挿入感が味わいたい
- ・ 女性または男性のお腹がかなり出ている
- ・ 女性の膣と男性のペニスのサイズの関係で脚を閉じるとキツ過ぎる
- ・ 脚を揃えた態勢が苦しい

脚を開いた状態は、締め付け感や閉脚に比べて減少しますが、その代わりに深く安定した挿入感が得られます。

ですから、女性へのキスやおっぱいへの愛撫も楽にできるので、女性の心理的な満足感、一体感を高めるメリットがあります。

条件によって選ぶのもOKですし、閉脚の態勢から入って開脚に移行するのもいいでしょう。

もちろん、その逆もあります。

そういう柔軟な使い方でレパートリーを広げてください。

■ 連続絶頂で夢中にさせる挿入法

一度いった女性の膣は感度が高くなってイキやすくなっています。

ですから、連続絶頂に導きます。

気持ち的には、激しいピストン運動でガンガン突きたくなるかもしれません。
男性は最高の快感である射精に向かって急いでしまう傾向があります（笑）

しかし、女性は自分勝手なピストン運動よりも、感じる部分を長く攻めて欲しい
と思っています。

そこで、性感が高くて確実に刺激できる入り口部分を意識的に攻めて連続絶頂に
導いていきます。

セックスはイチカバチかではありません。

あなたがやりたいことではなくて、確実性の高い方法で絶頂に導きましょう。

● 角度を使って入り口を攻める

短小の男性でも女性をイカせるのが上手い人がいます。

そういう人はこの方法を使っていると思って間違いないでしょう。

悔しいのですが、私は短小ですからよ〜くわかります（笑）

まずは、先ほどの体勢で女性をやさしく抱きしめてキスをします。
耳やおっぱいなども愛撫してください。

そして脚を閉じたままの体勢で、挿入したペニスに膣の進入方向に対して角度をつけて入り口をこねるようにします。

腰で円を描いたり、左右に動かしてもOKです。

これで、ペニスのサオの部分で敏感な膣の入り口をしっかり刺激できます。動きは地味ですが快感は大きくて、女性が喉をのけぞらせ、口を開けて「ああああ・・・」と喘ぐように反応するケースが多い挿入法で十分絶頂に導くことができます。

次はペニスを根元まで挿入します。

そして、根元の方を恥骨に押しつけるような感じで、膣口の上にある強い性感帯であるクリトリスと膣前庭に擦りつけるように動かします。

この運動はペニスのサオの部分で入り口全体の強い性感帯を刺激して、亀頭の部分で膣の深いところをかき回すような刺激を与えることができます。

女性が脚を閉じた状態に疲れたら、脚を開かせてさらに深く挿入して **8の字運動で膣の入り口全体と深いところを刺激します。**

これらの“こねる動き”はピストン運動に比べてペニスへの負担も少なくすみ、膣括約筋をたっぷり刺激することができます。

すると、膣括約筋が膣壁を隆起させてペニスを締めつけてくるので、快感がさらに大きくなるという、快感の好循環が生まれます。

連続絶頂には最適な方法です。

そして、女性のカラダは膣の性感が高まると子宮が下がってきます。すると、たとえ短小でも膣奥の子宮口付近にあるポルチオという性感帯にペニスが届きやすくなります。

ですから、刺激のバリエーションがさらに広がります。

● ピストン運動に変化をつけて攻める

ピストン運動で刺激する場合は、昔からある「**九浅一深**」という方法を使います。これは「9回浅く1回深く」を繰り返す挿入法です。

効果の高い挿入法ですから、ぜひ覚えてください。

まず亀頭のカリの部分を浅く出し入れして膣括約筋を繰り返し刺激します。

9回浅く挿入したら、1回深く挿入します。

これを繰り返すと効率よく快感を高めることができるわけです。

ただ、入り口の膣括約筋を亀頭部分で刺激すると、射精までの時間が短くなる可能性があります。

9回にこだわる必要はありませんが、回数を数えると射精までの時間を延ばす効果があります。

これは、射精コントロールの一つの方法でもあります。

入り口の性感帯をたっぷりと刺激されて、子宮が下がってきているので、深い挿入をしたときに子宮口付近にあるポルチオという性感帯にペニスが届きやすくなります。

これで深い快感を与えることができるようになります。

ポルチオの刺激は子宮まで伝わるので、最も深い絶頂が得られます。

ただ、ポルチオはすべての女性が感じるわけではなくて、若い女性やSEX経験の少ない女性の場合は発達していない人も少なくありません。

逆にポルチオに当たることで痛みを感じる女性もあります。
女性によって違うということを忘れないでください。

そして、快感が大きくなるのは女性だけではありません。
膣括約筋が膣壁を隆起させてペニスを締めつけてくるので、あなたも最高の快感を味わうことができます。

● 女性がイキやすい体位

セックスの体位は俗に四十八手と言われるとおり、いろいろな体位があります。

刺激を楽しむためにいろいろと試してみるのはいいと思います。
しかし、多くの体位は男性の興奮や好奇心を刺激するために考えられています。
女性が好むものばかりではないことを忘れてはいけません。

コロコロと体位を変えると女性は快感に集中できません。

女性への「一番好きな体位は何ですか？」
という質問への答えで**一番多いのは正上位**です。
次に騎上位、座位という順です。

女性が快感に集中できる体位じゃなければ絶頂させることは難しくなります。
最終的な体位は女性が快感に集中できる体位を選びましょう。

第12章 若い女性をやみつきにする使い方とは？

“ドキドキ挿入法”は女性に大きな快感をもたらす挿入法ですが、とくに若い女性には一層大きな快感をもたらします。

これは、若い女性のカラダの特性と“ドキドキ挿入法”の刺激がバツグンに相性がいいことが原因です。

この章では、若い女性の快感をさらに大きくするためのポイントをご紹介します。

■ 若い女性のセックスの特徴

若い女性には、

「クリではイけるけど中ではイケない」

という人が予想以上に多いですね。

挿入で気持ちよくなるけどイクことができない。

中には痛みを感じる女性もあります。

これは、膣内の性感が開発されていないことが大きな原因の一つです。

クリトリスや乳首はもともと性感が強いうえに、外部からの刺激を受けやすいので自然に性感が開発されます。

早くから感じる女性も少なくありません。

中学生のときに乳首が体操服にすれて快感に目覚めた、

小学生のときに机の角に股間をあてて快感に目覚めた、

こんな女性もいますよね。(笑)

強い性感帯ですから外部に出れば、自然に開発されていきます。

しかし、膣内は自然に開発されることはありません。

自然に触れることはまずないので、刺激自体に慣れていないのです。

ですから、まずは膣内の性感を開発することが必要になります。

もう一つの特徴は、乙女の甘えたい願望です。

女性はだれでも大切にされたい気持ちが強いのですが、とくに若い女性はその傾向が強いですね。

セックスでも「可愛がられたい」、「甘えたい」という心理的な願望を強く持っています。

そのため、挿入後に男性が自分の快楽に走ったような動きをすると、女性の心は置いてきぼりを食ったような気分になります。

これでは、心からの喜びを感じるできませんよね？

■ この挿入法で膣内の性感を開発する

性感が開発されていない膣内を一方向的に刺激しても、十分な快感を与えることができないことはわかりますよね。

愛撫でもお話ししましたが、女性が欲しがらない状態で刺激をどんどん与えても快感は大きくなりません。

大切なのは、女性が刺激を欲しがる状態を作り、どの程度の刺激を欲しがっているのかをキャッチし、それに応じた刺激でその先の刺激をさらに欲しがるように

することですよね。

“ドキドキ挿入法”はこれにピッタリな方法です。

ピストン運動のように結合部分を擦る動きは、女性の微妙な反応がキャッチできないので、一方的な動きになりがちです。

しかし、ドキドキ挿入法は女性が刺激を欲しがって出す微妙な反応をしっかりキャッチして、女性の反応の強さに応じた刺激を返すという、コミュニケーションを繰り返して高めていく方法です。

この方法は、女性の意識がアソコに集中するので心理的にも興奮を高めて、自然に膣内全体の性感を高めていくことができます。

ですから、若い女性にはピッタリの方法です。

ぜひ、有効に使って若い女性の膣内の性感を開発してあげてください。

■ 弾力を利用して最高の快感を引き出す

若い女性のカラダの弾力性は素晴らしいですよ。

もちろん、膣とそれを取巻く肉も弾力に富んでいます。

この弾力性はドキドキ挿入法には快感を大きくするエネルギーとなります。

イメージとしてもわかりやすいですよ。

この弾力性の強いカラダに“ドキドキ挿入法”で、

内側から“グワッ”と刺激を与えると大きな快感が伝わります。

そして、弾力性のある膣は反発力が大きいので、ペニスを締め付ける力も大きくなります。

しかも、先述したように女性は自分の締め付けでも快感を受けるので、往復で快

感を受けることになります。

こんな快感のキャッチボールが続くのですが、弾力性が大きいのでリズムも早くなり、快感が加速度的に大きくなります。

女性の頭の中では、自分で快感を生み出しているのがわかるので、頭の中が一層興奮していきます。

ただし、弾力性が強い女性がいったときは覚悟してください。
締め付けが半端ではありません。(笑)

私のはじめて体験したときは、「どうなったのか」と思いました。
本当にペニスが潰れるくらいに締め付けてきます。

使用上の注意としては当然のことですが、経験の少ない若い女性のカラダに使用する場合は、いきなり大きな力を入れなくてください。

最初は小さな力からはじめて、少しずつペニスに込める力を大きくしていきます。

若い女性にとっては、膣内の性感を十分に高めた後での強烈な快感になるので、やみつきになってしまいます。

ぜひ、この快感を味わってください。

■ 若い女性の願望を満たして快感を高める

先述しましたが、若い女性は「甘えたい」、「可愛がられたい」願望を強く持っていて、これを満たすことで快感はさらに高まります。

すでにおわかりのとおり、ドキドキ挿入法は乱暴に扱われる感じがなく、「大切にされている」というイメージが女性に伝わるので、そういう意味ではすでのこの

願望を満たしています。

しかし、さらに高めましょう。

快感のキャッチボールのときに、顔を見つめ合ってください。
そして、やさしくキスに入っていきます。

男性を気持ちよくするためにカラダに力を入れる表情を見られることを女性は恥ずかしがりますが、そこからキスに入っていくと反動で甘えてきます。

このとき、頭を抱くようにしてたっぷり甘えさせてあげてください。

単純なことですが、女性はこういうのに弱いんです。(笑)
身も心も快感に浸ります。

第13章 快感が心とカラダに染み込む終わった後の愛し方

セックスは終わった後も大切です。

ここまでの快感を心とカラダに染み込ませる大切な仕上げのステップだと思ってください。

男性はコトが終わると、快感が急激に降下しますよね？

しかし女性の快感はしばらくカラダに残って緩やかに降下していきます。

女性にとっては、終わった後の余韻もセックスの大切なひとつで、「愛されている」「大切にされている」と感じたいのです。

ですから、終わった直後に、

- ・ タバコを吸う
- ・ さっさとシャワーを浴びに行く
- ・ テレビをつける
- ・ 寝てしまう

こんなことをされるとガッカリしてしまうわけです。

特別なことは必要ありません。

やさしく抱きしめて軽くキスするとか、おっぱいをさわる、背中や腰のあたりをさするなどの軽い愛撫でOKです。

そして、腕枕をしてやさしく頭をなでてあげましょう。
このイチャイチャが次につながります。

このとき、耳元で「すごくよかったよ」「かわいかったよ」などと、褒めることを忘れないでください。

こんな言葉が女性の心にしみ込んで

「愛されて、しあわせなセックスだった」

「わたしのカラダで気持ちよくなってくれて嬉しい」

という記憶が強く残ります。

女性にとって後戯は、あなたを心に焼きつける大切なステップです。

ですから、一度だけの遊びやカラダだけが目的のセックスフレンドの場合は、逆に後戯はしないことをおすすめします。

ヘンに期待を抱かせてしまったり、彼女ヅラされて面倒なことにもなりがちです。

あとがき

最後までお読みいただきありがとうございます。

ご理解いただけましたでしょうか？

一度だけではなく、何度もお読みいただき、ぜひ実践してください。
効果を実感していただけるものと信じています。

ただし、本文の中でも申し上げましたが、女性は同じではありません。
同じ性感帯であっても、快感を受ける女性もいれば、不快に感じる女性もいます。

相手の女性に合わせることは、充実したセックスのための大切な要素です。
冷静に相手の女性を観察して柔軟に対応してください。

このマニュアルがあなたの人生を豊かにするために役立つことを心より願っています。

安藤 博

● 無料メールサポートについて

ご購入から 90 日間メールでのサポートをお付けしています。
本書を何度も何度も読んでも分からないところがある場合は、下記のメールアドレスまでご連絡ください。

メール送信後、2 日経過しても返信がない場合は恐れ入りますが、再度メールをお送りくださいますようお願いいたします。

(送信エラーになっていなくても、届いていない場合があります。)

※ 土日、祝日、年末年始などの休日は原則としてお休みさせていただきます。
ご了承ください。

サポートメールアドレス：<mailto:ga-andoh@infojoin.net>