

女性限定
～ The Secret Book ～

廣瀬るな

この本は
自分の人生に責任を持って生きている
大人の女性のための本です。

ご自身の体についてより深く知ることで、
女性がより女性らしく輝き、
精神的にも身体的にも社会的にも
今よりもっと充実して過ごせますように。

はじめに

～ 悪いのはあなたではありません ～

濡れないのも、痛いのも、締まらないのも、感じないのも、あなたが悪いではありません。だからといって、パートナーの男性が悪いということでもないのです。

あなたは自分の年齢や成熟度にふさわしい、充実したセックスライフを送っていますか？

セックスをしながら、「今日はいつもより濡れていないから何だか痛いよ」といった経験はありませんか？

行為の最中に意識的に膣ちゅうが弛ゆるまないようにしているつもりが、「もう少し締めて」と言われ落ち込んだことや、そんな自分自身に対して「彼は私に対して満足しているだろうか？」と不安になったことはありませんか？

時として、「あんまり気持ちよくなかったけど相手に悪いから」といった理由でよかったフリをしたことはありませんか？

そして結果的に、「セックスって苦痛だな」と感じてし

まった瞬間はありませんか？

こんな時、『どうしたらいいのだろう』と困りながら解決する方法を探そうとしても、見つかるのは、男性向けに書かれたセックステクニックの指南書ばかりだったのではないのでしょうか。

しかもその中には“男性の力によって、結果的に締まりがよくて感じやすい理想の女性になることができた女性”が登場するだけで、ある意味『上手くいかない最大の理由は男性にある』と締めくくられてしまっています。

また女性向けの場合、男性に対してどのようなサービスをおこなえば喜んでもらえるのか、オーラルセックスやハンドテクニック、魅力的に見える仕草などを解説していることが多く、実際の性交渉（膣ちゅうの中に陰茎いんげいが入る行為）時の女性の体の変化や、上手くいくための方法について書かれているものはほとんど見られません。

ですから結局、“私はどうすればいいの？”という答えは見つからないまま、最終的に“女性は気持ちよくなるために、愛が不可欠”という言葉にぶつかって先に進めず、独りで悩んでいたのではないのでしょうか。

“愛のあるセックス”。

それはとてもいいことだと思います。ですが愛は目に見えないという厄介な部分もあります。

“愛のないセックスは気持ちよくない”という考え方は一般的ですが、同様に“愛し合っていれば気持ちがいいはずだ”の考え方も根強く、『それじゃあセックスして気持ちよくなるのは、愛が足りないせいなの？』と、とても悲しい気分になった経験のある人は男女問わずいると思います。

恋人同士や夫婦は心だけで愛し合っていればいいですか？

価値観が合い、優しく、自分にとって理想の人だとして。でも、セックスは合わない。

『それさえ合えば完璧なのに』と思い悩んだことはないですか？

長く続けたい関係なのに、わだかまりのある状況を苦しいと感じたことはないですか？

セックスは一人でする行為ではありませんよね。ですから本来男女の違いにかかわらず、知識や責任、主体性

もそれぞれ“フィフティ・フィフティ”だと思います。

愛し合っただけのセックスなら、なおのことそうです。

ですが、現実はどうでしょう。そこには大きな差がありませんか？

知りたいことがあっても女性向けの情報はほとんどなく、わからないまま。自分の体のことなのに、大人になっても学校で習った性教育程度の知識から成長することができずにいると感じませんか？ ですが年齢と共に女性に課せられる責任は大きくなります。

また彼と話し合っただけで解決する方法があるとわかってはいても、現実的にそれを口にするには恥ずかしいからとできずにいませんか？

このようなことが起こるのは、女性がセックスについて正しい知識を得るチャンスが非常に少なく、同時にセックスについて知りたいと声を上げる女性を世の中が軽蔑していたためではないかと考えています。

女性が自分の体や性について知りたいと思ったり、語ったりするのは間違っただけのことなのではないでしょうか。私はむしろ当然の権利だと感じているのです。

つまり悪いのは、女性が積極的にセックスと関わるこ

とをタブー視していた“社会”だと思うのです。

そこでこの本では『セックスに自信がない』と悩んでいる女性に“圧迫する”ことで膣の締まりをよくする方法を紹介し、その内容を通じてご自身の体を知るきっかけを提供したいと思っています。

この方法はトレーニングを通じて身に付けていきます。おこなうことは一般的なダイエットトレーニングとさほど変わりません。もちろん安全で、お金もかからず、場所も道具もいりません。自分の体と、やろうとする意志だけで十分なのです。体力さえほとんどいらず、深呼吸することができる女性だったら誰でもできます。全ての人が持って生まれた能力を自覚して使う。ただそれだけです。しかも単純なわりに効果は絶大で、どうしてこんな簡単なことが今まで知られていなかったのだろうと疑問に思うほどだと思います。

もちろん“圧迫する”という言葉の意味がすぐにわかった方にはこの本は必要ありません。

ですが反対にピンとこなかった方はぜひ最後までお付き合いください。絶対に損はさせません。そして読み終

わった後にもう一度この言葉に戻ってみてください。きっとその内容のあまりの単純さに、どうして今まで気がつかなかったのだろうと不思議に感じると思います。

そんなことがあるのだろうかと半信半疑でしたらなおさらです。あなたがまだ知らずにいる“潜在能力”をこのトレーニングを通じて引き出してあげてください。

私たちは女性として生まれた限り、好き嫌いを問わず、女として一生生き続けなければなりません。それは**40歳、50歳、そして80歳**になっても変わらないと思います。

だからこそ、自分の中に眠っている女性としての可能性を揺り起こし、これからの大切な毎日をより満足して過ごすに欲しいと思っています。

あなたのこれからの人生が、女性というセクシュアリティを大切にすることで今よりももっと幸せになりますように。

20代の女性には「女を上げる」ための知識を。

30代の女性には「女を楽しむ」ためのヒントを。

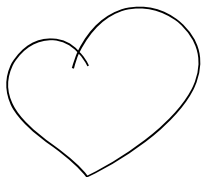
40代の女性には「女を諦めない」ための原動力を。

50代・60代それ以上の女性には「女としての毎日を健

やかに過です」ための新しい発想を。

そして全ての女性に「女である自分を信じ、Happy! になる」ための秘密の鍵をお届けしたいと思います。

廣瀬 るな



注意

この本はセックスのテクニックを磨くことを目的にしていません。

同様にセックスすることだけを勧めているのでもありません。

また、セックスに対して開放的になるのではなく、むしろ女という性を守ることを意図しています。

※イラストはわかりやすいようにデフォルメして描かれています。

目次

はじめに	4
第一章 目標	17
1) なりたい自分	19
2) なれない理由	22
3) 究極の名器になるために	25
♪ 男と女の名器の違い ♪	29
第二章 トレーニングに必要な知識	31
1) 根本的な間違い	32
2) トレーニングすることで期待できること	36
♪ 痛みを和らげるために ♪	41
3) 自分の体を知りましょう	42
1 場所	42
2 形	45
3 膣・不感症説	47
4 Gスポットと体の変化	51
♪ 女性ホルモンを増やそう ♪	57
4) 圧迫って何?	60

第三章 トレーニングの実際 65

禁忌 必読!!	66
トレーニングの基本	67
1) 深呼吸	72
1 基本の深呼吸	72
2 座って深呼吸	78
3 立って深呼吸	80
♪ 圧迫感覚のヒント ♪	83
2) 筋肉トレーニング	85
1 筋肉トレーニングの進め方	86
2 廣瀬式腹筋	89
3 廣瀬式スクワット	95
4 前屈での深呼吸	100
5 お腹凹ませ運動	104
6 廣瀬式蹴り上げ運動	108
7 お尻ピコピコ運動	112
8 廣瀬式骨盤運動	115
♪ ちょっとこぼれ話 ♪	120
9 イメージトレーニング	122
3) コンビネーション	127
1 動かす筋肉の場所	130
2 動かし方	133
3 実践でのヒント	140

第四章 実践にて・・・・・・・・・・・・・・・・ 143

トレーニングを実際のセックスで活かすために…………… 144

上手いかない理由 …………… 148

1) 圧迫の不足 …………… 148

1 声 …………… 149

2 女優声 …………… 150

3 声の出し方 …………… 152

♪ どうして女優声を出してしまいたくなるのか ♪ …… 156

2) トレーニングと実際の違い …………… 157

♪ 準備体操をしよう !! ♪ …………… 161

3) 違いを克服するために …………… 162

1 どうやって力を入れやすくするか …………… 162

2 力を入れずにごまかす方法 …………… 166

3 男マグロ作戦…………… 168

♪ どうやって男マグロ作戦に持ち込めばいいか

わからないあなたに ♪ …………… 172

4) 実践だから上手い話 …………… 175

5) 偽・エクスタシーの勧め …………… 176

♪ 逃げるエクスタシー !? ♪ …………… 179

第五章 めげそうな時に読むページ…………… 183

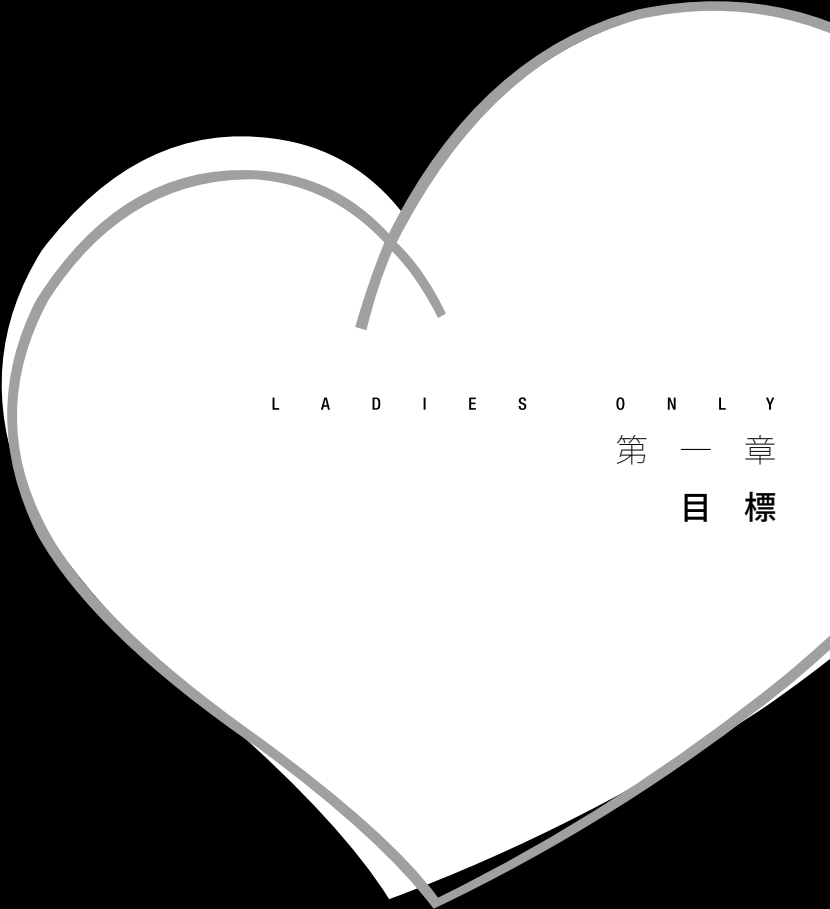
1) 悪いのはあなたではないという事実 …………… 184

2) 深呼吸さえできれば必ずできるということ… 187

3) なりたい自分はもう目の前です! …………… 189

第六章 未来の私たちの Happy! のために・・・ 193

女の敵は女? …………… 194



L A D I E S O N L Y

第 一 章
目 標

皆さんはこの本を手にとった時、なぜ読みたいと思いましたが？

例えば、

『えっちが上手になる』

もちろんですよ。

『彼のことを体で虜にする』

『君は最高だと言わせたい』

『最近やる気のないパートナーをその気にさせたい』

『自分が気持ちいいセックスをしたい』

それから、

『セックスに対して持っている漠然とした不安をなんとかしたい』

『行為に対する苦手意識を克服したい』

なによりも、

『女として幸せになりたい』

求めることはたくさんあると思います。

さてこの本ではこれから、そんな“なりたい自分”になる方法をご案内していきたいと思います。

その最初にきっぱりと書けることは、知らないことや理解できないことに接する時、人はどうしても自信を失いが

ちになり、反対によく知っていることに接する時にははっきりとした意見を持ち、自信を持つことができるということです。

あなたの真実はあなたの中にあります。あなたの体に関して、あなたが感じていることが一番正しく、あなたこそがあなたの正解だということを忘れないようにしてください。

ですからこれから出てくる圧迫の解説や身体トレーニングを通じ、ご自身の体について今まで以上に関心を高め、誰よりもあなたがご自身の体についてよく知っている人になってください。

そのお手伝いをし、理想に近づいてもらうことがこの本の目標になります。

1) なりたい自分

何かを始める時、最終目標を決めることでよりゴールに近づくことができます。そこで“なりたい自分”を具体的に考えてみましょう。

“名器”という言葉聞いたことがあると思います。

名器の一般的定義としては、

- 1 締め付けが適度であること
- 2 濡れていること
- 3 (女性が快感を) 感じやすいこと
- 4 動く

等があげられます。

他にも名器を意味する言葉に“蛸壺”^{たこつぼ}、“ミミズ千匹”、といった言葉がありますが、当然“希少な女性”ですから男性が当たる確率も非常に低く、“物凄い”と表現されていても信憑性^{しんぴょうせい}は低いです。

このことから、蛸もミミズもこの際現実としての名器の枠から外し、この本をお読みいただいている女性になりたいのは1～4だと仮定して話を進めさせていただきたいと思います。

ここで注目して欲しいのは、これらの定義があくまで男性視点での解釈だという点です。

“男性が気持ちいいと感じる膣^{ちつ}が名器だ”ということです。当たり前だと思いませんか？

いえいえ、ここをしっかりと理解いただきたいのです。

『締まっている』と表現している言葉は、実際に女性の体がどうなっているかではなく、“男性はそう感じた”ということ語っているだけだということです。つまり実際とは違うのです。私の感覚で言った場合、男性が締まっていると感じているときの女性の感覚は、“膣を使って男性器を締めつけている”であって、単純に“膣が締まっている”だけではないのです。

この二つは似ているように聞こえますが、体の中の感覚としては全く違う意味を持つ言葉なのです。

ここにこの本が目指す名器の存在があります。それは、自分のパートナーの男性が“気持ちいい”と感じる膣が名器だということです。その方法が“圧迫する”ことです。締まる・濡れている・感じる・動くといった細かい部分は、きちんと圧迫することを体で覚えることで、後から必ずついてくると思ってください。

一つの言葉に囚^{とら}われず、自分の感覚を大切にしながらトレーニングをおこなうことで、名器の条件はきちんとそろえることができます。

2) なれない理由

名器という呼び方は一つの称号です。特別なという意味があります。当然そのような女性は少ないと思っていいでしょう。それではなぜ少ないのか、その理由を考えてみたいと思います。

1 誇大に吹聴されているから

男性が女性にこうあって欲しいと仮定する内容を大げさに言っていたり、名器にまつわる偽の情報を流している可能性があります。つまり実際にはない存在をあたかもいるかのように見せているということです。

これは商業（セックスビジネス）の世界でよく見られ、“こんなにイヤらしい女性がいる”とアピールすることに使われています。AV女優の演技がこれに当たります。

特に男性はその偽の情報を鵜呑みにしてしまう傾向にあります。AV女優はあくまで“女優”で、見ている側にお金を払いたいと思わせるような“演技をしている”ということのを忘れ、自分のテクニックでパートナーの女性がAV女優のように振る舞うことを目指し、励んでしまうのです。

2 名器の女性はそのことを秘密にしているから

もし名器と言われるテクニックを持っている女性がいたとして、それを一般に公開することはまずありません。なぜならセックスが上手だということは他の女性よりも有利だからです。むしろ絶対にバレないようにします。

女性が恥ずかしくて誰にも教えないという考え方はなしです。なにしろウェブサイトで顔がわかる動画を流す女性もいるくらいですから。

3 体について理解されていないから

女性向けのセックス指南書の多くが、“愛し合っている二人のために”の言葉を掲げています。これについてはもちろん大賛成です。ですがその情報の多くはセックスにまつわる女性や男性のメンタリティについて語っています。行為のやり方についても、まるで“愛を伝えるための演技指導”的な内容が圧倒的多数を占めます。このため知らず知らずのうちに“セックス=愛情・心”と間違った情報を植え付けられてしまい、体の根本的な能力を使ってするセックスを無視しがちになっている気がします。

私はセックスを心と体が結びついてするものだと思っています。

ですから心だけですのではないですし、体だけであるでもないと思います。

“セックス=愛情・心+体”ということです。

この体についての情報が少なすぎるのではないのでしょうか。

ここで質問です。

“体を使って”と言われた場合、どのように体を使うかイメージしてみてください。

通常ですと、“体を動かす”、“肌を触れ合わせる”、“言葉ではない”等があがってくると思います。

ですがここにはもう一つ進んだ段階の“体”の要素があります。

膣^{ちつ}は体の中にあるのですから、体の内側を動かすということです。体の内側というのは、膣のまわりの筋肉や骨格・贅肉^{ぜいにく}など動かせるもの全てを意味します。ここを動かすという“根本的な能力”が重要視されておらず、体に対する理解が文字どおり表面的になっているのです。

さて、これらの名器の女性が少ない三つの理由には、共通のキーワードが含まれています。それは“情報”です。

“正しい情報が少ないこと”。

それが名器を少なくしている、つまり女性が名器になることを邪魔しているもっとも大きな原因の一つだと思えます。

知らないうちにわかっている人は別として、名器になるためには自分に合った正しい情報とその理解が必要なのです。

3) 究極の名器になるために

ところでなぜ女性は“名器になりたい”と考えるのでしょうか。

それは多分、パートナーとの関係をよりいいものにしたから。自分の体に夢中になってもらい、心同様、体でも愛し合いたいからではないでしょうか。

当然のことですが、女性は愛している人とのセックスを好みます。ハンサムだったら、金持ちだったら誰でもいい、ということはほとんどないのではないのでしょうか。

つまりセックスは愛情表現の手段でもあるわけです。この時に女性が思っている『あなたのことが大好きよ』、『あなたにもっと愛して欲しい』という気持ちをパートナーに

伝えられる体、お互いが愛を確かめ合える体、それが女性にとっての究極の名器だと思います。

さてその名器になるためにはご自身でしていただく努力がいくつかあります。

1 しんぴようせい 信憑性のある情報を見極めてください

文責のある本やサイト等から情報を集めてみてください。どうしてそうなのか、根拠の書かれているものがないかと思えます。

本書についてもそうです。内容は正しいか、考えながら読んでみてください。

何より一番いい方法は、身近な女性の実体験を聞くことだと思っています。

2 パートナーと事前に話し合ってください

セックスは体ですることなので、男性よりも身体的に劣っている女性は痛い思いをすることが多いのです。特に女性は嫌なことに対して敏感ですし、記憶力も優れているので、頭のどこかで痛みとセックスが結びついてしまう現象が起こります。それが原因でセックスが嫌いになることもあるはずです。されて嫌なことははっきりと伝えてくだ

さい。行為中に女性が『嫌』と言っても男性は反対に受け取ることが多いので、事前に話し合うことがポイントです。

これだけでセックスに対して前向きに取り組めるようになります。

3 セックスをしてください

得た知識をセックスの行為の中で確認してください。そしてその最中に相手はどう感じているか言葉で確認することも大切です。情報の正誤を知ると同時に、二人の間にある感じ方の違いを少なくすることが名器への近道です。

4 パートナーを教育してください

一般的に男性側が“教える”立場を取ることが多いのですが、その教える内容が間違っている可能性が高いことは皆さんよくご存知だと思います。思い当たることはありませんよね？ 彼らのお手本の多くは過去の実体験ではなく、簡単に手に入れることのできる AV やネットのアダルトサイトからの情報だったりするのです。

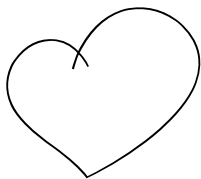
ですから一番確実な“あなた自身のこと”を彼に教えてあげてください。お互いのやり取りの中で名器が作られます。

この本に書かれている“究極の名器”は意外と簡単にできます。

一歩離れて考えれば、膣^{ちつ}という器官はイヤラシくも何ともない、口や鼻や胃といった他の臓器と何も変わらない存在だったりします。ただ人間の文化がその部位に“秘密めいた”価値を与えたのです。

こう考え、割り切った見方をしてみてください。一気に今まで持っていたタブーが払拭され、単純に自分の体をよく知りたい、知ること大事にし、守っていきたいと感じると思います。

前向きに取り組んであなたに合った情報を手に入れ活用さえすれば、あなたは必ず名器になりますからね。



♪ 男と女の名器の違い ♪

名器と一口に言っても、男性と女性とでは価値観がずれていると感じることはないですか？


女性が名器になりたいと思う場合、大好きな人にとって、セックスにおいても特別な存在でありたいということが大きな理由を占めると思います。

一方、女性に名器であることを求める男性は、人格よりも、名器と言われる気持ちのいい“パーツ”を求めている気がします。

あなたのしている努力は、パートナーに、「この人は心の相性もいいけれど、体の相性も最高だ」と感じてもらう結果を得るでしょう。これはあなたのパートナーが素晴らしい人だから、あなたも努力したいと思っただけの結果だと思えます。

ですが名器だけを求める男性に、女性は努力をしたいと思うほどの魅力を感じるでしょうか？ 何か金銭的、社会的なメリットがないとできませんよね？

ですからむしろ、名器という“パーツ”だけを求める男性には、名器が巡ってこない、そのようなことを思っただけまったりします。



L A D I E S O N L Y

第 二 章

トレーニングに必要な知識

1) 根本的な間違い

膣^{ちつ}が締まる、膣が動く。

そう書きました。実はここに根本的な間違いがあります。

膣そのものは自分では締まりませんし、自らは動かないのです。ですから膣そのものが動くと思ってトレーニングしていても、まず締まらないと思ってください。

なにしろ膣は胃や腸と同じ平滑筋^{へいかつぎん}と呼ばれる自分では動かすことのできない筋肉でできています。動かすことができる人間はいないのです。

ではどうしてそのように間違えて捉えられるようになってしまったか。それは男性が気持ちのいい女性器を『膣の締め付けがキツイ』と表現してしまったことに始まると思います。

女性はその言葉からあたかも膣そのものが動いているかのような錯覚を覚え、その男性の期待に応えるべく必死にできるはずのない“締め付ける”努力を始めてしまいました。そのため、女性生殖器の近くで唯一“締められる”肛門の動きからヒントを得て、その動きを膣にまねさせようとし、膣の入り口だけを締める練習に取り組んでしまった

立ち読みサンプル
はここまで

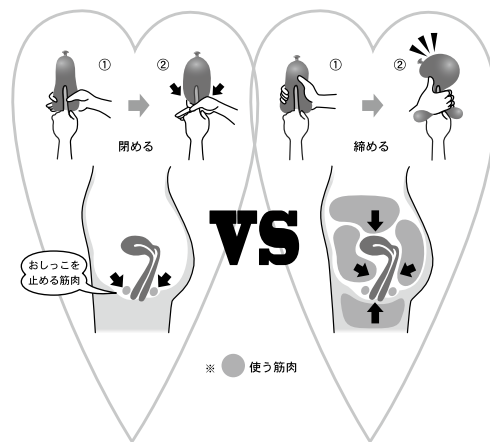
のだと思います。

またここには言葉のイメージに隠された落とし穴もあります。

“締まる”という言葉を見た場合、同じ音の“閉まる”と関連づけてしまい、知らず知らずのうちに体もそのように反応してしまったのではないかという点です。

ここで膣と男性器と締めることをイメージしてみましょう。

図A 『閉める と 締める』



細長い風船が膣で、左の人差し指が男性器。その男性器