

WWW.EMIYAMA.COM

セックスがより楽しくなり  
パートナーから求められる女性に変身

# セックスレス解消 マニュアル



## 【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の **AdobeReader** をダウンロードしてください。(無料)

⇒<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

## 【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## 目次

はじめに.....	6
1章 セックスのメカニズムを知る。なぜセックスレスって苦しいの？ .....	11
私とセックスの関係って？女らしさって何？ .....	11
ワーク1 あなたに取っての、女らしさを、10個書きだしてみてください。 .....	16
2章 セクシャリティの関係。 .....	17
ワーク2 今週の旦那様、を観察。 .....	25
3章 コンプレックスに立ち向かう。 .....	26
ワーク3 あなたのいいところはどこですか？ .....	30
4章 愛し方を学ぶ あなたはどう愛されたい？あなたのパートナーはどう愛されたい？ .....	31
ワーク4 パートナーと一緒に楽しんで、テストしてみてください。そして、できたら、そのことについて、話あってみてください.....	35
5章 聞くテクニック、話すテクニック .....	38
ワーク5 自分が言って欲しい言葉を探す。 パートナーの好きな言葉、毎日この方法で、コミュニケーションする。 .....	40
6章 セックスファンタジーはとまらない。 .....	41
ワーク6 自分の性癖とパートナーの性癖を把握する。 .....	46
7章 セックスはベットから始まらない、、ビッチスキンシップ術.....	46
ワーク7 スキンシップを少なくとも1日10回はとってみる。 .....	50
8章 愛する覚悟はできてますか？ 旦那様と、愛と恐れ、どちらを経験することを選びますか？ .....	51
ワーク8 パートナーと自分の相違点、類似点を30個あげてみる。 .....	59
9章 挿入だけがセックスじゃない。 .....	60
ワーク9 挿入なしのセックスを試す。 .....	64

10章。セックスのバリエーションを増やす .....	65
ワーク10 セックスのバリエーションの中で、やってみたいものをパートナーと話してみる。 .....	74
11章 最強フェラテク。今日からあなたの旦那は、超幸運。最強テク、フェラなら、だれにも負けない 。 .....	74
ワーク11 フェラ実践あるのみ。 .....	79
12章 もう立たないなんて言わせない。どんな男も絶対立たせる、テコキ術。 ...	79
最後にえみやまから.....	84

## はじめに

初めまして。セックスレス解消カウンセラーの山本えみりです。解消マニュアルダウンロードしていただき、ありがとうございます。

セックスレス解消マニュアルを手にとっているということは、今セックスレスに、悩んでいらっしゃると思います。

少しでも気持ちが楽になってほしい、なにか解消のきっかけになってほしい、という思いで書いています。

そして、セックスレスだった時の自分に、今の私が何を言ってあげられるのだろうかという気持ちで、勇気をもって書きました。

私もセックスレスでした、しかも10年近く。そのあいだに、子供を2人産んでいるので、まったくセックスがなかったわけでは、ないのかもしれませんが。

でも常に、私はもう愛されていないのではないか、この結婚を続けていった方がいいのだろうか？という、そこはかたない不安とともに生活していました。

私が結婚したのは2000年です。その後10年間悩み続けてきました。私は、イタリア人と結婚したので、国際結婚で、親兄弟、友達のいない土地で、結婚生活を始めました。そのため、セックスレスの悩みを誰にも話せませんでした。

最初は、セックスの回数が少ないかもな？と思うところからセックスレスは始まりました。そのころは、夫のキャリアの問題や、都度重なる引っ越し、経済的問題もあって、そのことを問題にするのは、時期尚早かな？必要ないことかな？はずかしいことだな、

私の魅力がないから仕方がないんだと思い、自分の気持ちに蓋をしていました。

本当は寂しかったし、悲しかったです。でも、誰にも言えず、夫のことを愛していたので、こんなことで別れるなんて、たかが、セックスレスなのだから、と思い込むことにしていました。

今私がブログで、あえてビッチな女性でいようとしているのも、そこからきています。

たかがセックス？もうそういう考え方はやめよう、と思ったからです。

自分が悩んできたことがセックスなら、たかがセックスなんて言えないのじゃないのかと？

女性が、セックスを求めること、愛する人と、セックスをしたいと思うことは、恥ずかしいことでも、ふしだらなことでもなく、自然な素晴らしい欲求なのじゃないの。

ビッチと思われてもいい、セックスは素晴らしいことなのだから、と今は思っています。

夫との間は子供を作らなくていけない時以外は、セックスはほとんどしなくなっていました。

それも、かさなり、だんだんと気持ちも遠ざかっていきました。

外国で、ワンオペ育児をしていました。度重なる引っ越しをして、ママ友もあまりいらず、0歳と2歳の子育てをしていました。

その時は、夫が帰ってくるのを待っては愚痴を言いまくるという日々でした。

子育てで孤独で大変な日々。

今までやっていた自分のしたいことは全くできず、通訳の仕事からも遠ざかり、経済的にも、社会的にも、ままならない自分に、フラストレーションはたまるばかり。

このころのことを思うと、記憶にうっすらと霧がかかるような、重い気持ちになります。

夫には、私なんて、あなたは女性と思っていてくれないのだし、私なんて魅力ないのだから、どうせ家政婦なのでしょ、という気持ちを持っていました。30代にして、もう女としての人生終わったな。。。

自分と子供のことでいっぱい、夫がしてくれることはすべてあたりまえでした。

2人目の娘が生まれた月に、夫の携帯電話から、ごっそり、浮気相手の女性とのメッセージが見つかりました。

その時は、2つに一つの選択しかありませんでした。

1つは夫と別れて娘たちを日本で育てていく。

2つめはもう一度夫との関係を再構築する。

夫はその頃とても、精神的にもろくなっていました。話し合いを求めてみると、逆切れしたり、何度もひどいことを言われました。

どちらを選択するにも、大変な道でした。シングルマザーで、東京で一人で、仕事を見つけてどうにかやっていく、日本で生活したらイタリアに行くことはなく、父に会うことも、ほとんどなくなる。

娘たちは父親の愛情を知らずに育っていくのだな—ということでした。夫は父親としては、とても、いい父親でした。娘は転ぶと、ママではなく、パパと言って、泣くような子でした。

再び夫とやっていく、その時は本当にやりたくないことでした。レスなのに浮気までして、わたしはワンオペ子育て、死ぬほど大変なのに。

許すことなんて絶対にできない。

下の娘が3か月になり、首が座ると日本に帰りました。2歳の娘と3か月の乳飲み子を抱えて、13時間のフライトをしました。

そして、日本でいろいろと考えました。

1か月くらい日本に滞在している時に上の娘が、

「パパのいる、イタリアのお家に帰りたい」といって、彼女のちいさなマイメロディのリュックを準備し始めました。そしてすぐ帰れないことが分かると、泣き始めました。「クーちゃん帰りたい。パパに会いたい。」

下の娘が生まれて、一気にお姉さんにならなくちゃいけないのに、生まれ育った家を離れて、生活しなければいけないのは、2歳の娘には大変なことだったでしょう。私も、乳飲み子を抱えて、上の娘をフォローするどころか、夫とのことで、それどころではありませんでした。お父さん子の娘はどれだけ不安だったのでしょうか。

その時に、もう一度夫とやり直そう、できる限りのことはしようと決めました。

イタリアに帰り、夫はその女性とは別れていました。でも関係は最悪でした。そこからは、良くなるだろうこと、ありとあらゆる、夫婦関係をよくする本や、コミュニケーション術、夫婦心理学、自己啓発をできる限り勉強し実行しました。

その時にヨガセラピーに通い、とても気に入り、そのあと4年間かけて、セミナーに通い、ヨガの先生とセラピストの資格も取りました。

そして1年半後、セックスレスを解消し、夫からは「エミのおかげで、、、」と言われ、今が一番、愛されていると信じられる充実した日々を送っています。結婚22年目です。

何より、自分を変えることができました。

私にもできたのだから、あなたにも絶対にレス解消はできます。

あの時の私を助けることはできませんが、目の前にいるあなたを、少しでも気持ちが楽になってもらい、助けることができます。

もしよかったら、この解消マニュアルを読んで、気になることできることを、ほんの少しでも実行してみてください。

勇気を出して、セックスレスだと、自分で認めなにかを、自分から変えていこうとしていらっしゃる、もうそれだけで解消の一步を踏み出しています。すばらしいです。

私も未熟なため、解消マニュアル、完璧ではないかもしれませんが、もしよろしければ、こんなところが良かった、よくなかったお知らせいただくと幸いです。あなたの経験が、今悩んでいるほかの方々の力になるかもしれません。

セックスレス解消マニュアル、ここで終わりではなく、もっともっと、多くの方の経験をもとに、良いものにしていきたいと思っています。

ここまでつたない文章を読んでくださって、ありがとうございました。

このセックスレス解消マニュアルは、3部からなっています。

## 第一部 自分自身に向き合う。自分を癒す

自分を愛さず、誰愛す？ 1章～4章

**キーワード** 嬉しい、楽しい、大好き がいっぱい的人生。

私たちは、自分の外の世界を変えることはできないし、パートナーを変えることもできない。変えることができるのは、自分が世界をどうみるか、パートナーをどうみるか、そして自分自身をどうみるかでしかない。癒しのないところにはセックスはない。許しのないところに、愛はない。

## 第2部 パートナーシップに向き合う。

惚気まくる女になろう。パートナーシップを見直そう。4章～8章

**キーワード**、愛する、できる、幸せがいっぱい的人生。

パートナーとの、ベッド以外でのコミュニケーションを増やす。挨拶レス、感謝レス、スキンシップレス、感動レス、になっていないかをもう一度チェック。愛するには勇気も必要。本気で愛する覚悟ありますか？恋愛と結婚の違いは、好きになっちゃったではなく、今日も愛し愛される選択をすること。相手の周りにあるものすべてを、受け止める覚悟を持って、もちろん自分が不完全であるように、パートナーも不完全、そこも全部、受け入れられる自分になる。

## 第3部 セクシャリティに向き合う 9章～12章

えみりのエロテク。もっと前に知っておけばよかった！

フェロモンバリバリのエロス全開の自分に変身。セックスは汚いことでも、恥ずかしいことでもやらしいことでもない。エロを楽しむ方法を説明。

**キーワード** 気持ちいい、もっとしたい、エロいがいっぱい的人生

## 1章 セックスのメカニズムを知る。なぜセックスレスって苦しいの？

私とセックスの関係って？女らしさって何？



### セックスで満足させられるもの。

セックスで満足させられるものって、2つあります。

ありきたりすぎて、ありきたりだけど。

まず一つは**肉欲**。体の喜び。男性なら、射精した時の開放感だし、女性ならいった時の喜び。これは、一人エッチでも、ある程度までは、満たせますねえ。

もう一つは、**精神的満足**。ただ単に、セックスした、じゃなくって、心が繋がることを求める、とか、精神的満足を求める、こと。

### セックスの悩みは、そこを、ごっちゃに混ぜちゃうところに、起こる。

理想は、やっぱり両方を、満足させるところにあるんだけど、そうはいかないこともある。

めっちゃ好きな人とセックスして、セックス自体は、大したことなかったけど、すごい満足するのは、典型的な、**精神的満足**。

好きな男の子とセックスをして、一番好きなのは、挿入じゃなくって、腕枕で寝る時も、**精神的満足**。

ワンナイトラブをして、めっちゃ盛り上がりまくったのは、**肉欲満足**。

好みじゃない男性だったけど、俺はうまいって吹聴するから、とりあえずやってみたら、全然良くなかった。。。これは、**精神的、肉体的満足も得られない時**。

愛する男性と、一晩中セックスする時。これは、**精神的、肉体的満足**を得られる。

でも、実際は、そんな簡単に割り切れないものなのよおお。

好きな男性とのセックスは全然なのに、そんなに好きじゃない男性とは感じまくった経験ありますよねえええ！！なぜなぜなぜ。。。。

**精神的にも、肉体的にも満足できないセックスは避ける。そういう関係は続けない。**

避けたほうがいいセックスはいうまでもなく、肉体的、精神的満足両方を得られないときです。

好きだけど、終わった後、腕枕もしれてくれないし、テクニックはめっちゃないとか。

愛されているって感じられないのに、セックスの方もいかさないとか。

そういった関係になった場合には、すぐに気づいて、処置すべきです。

話せばわかるので、きちんと問題にとりくみましょう。

満足していない関係をいつまでも続けていくと、一番傷つくのは自分です。

自分を大切に。まさにこのことですよね。

愛がないのではなくって、ラブランゲージを知らないだけです。

自分がしてほしいこと、してほしくないこと、きっちりわかっておくことも必要です。

レスはこういうセックスを続けているときに起こります。

## **悩みの原因はセックスするときに、必ず両方を満足させたいとき。**

かなり悩むのは、好きなのに、いいセックスができないとき。

めっちゃ気があるのに、いいセックスができない時。

精神的には満足しているはずなのに、**肉体的満足はゼロだから、逆に、精神的満足まで、下がっていく。**

私愛されていないから、いいセックスができないのだ。。。はてさて、私の愛し方が足りないのだ、なんて思っちゃうこともある。

**彼が、あなたをイかせられないのは、ただ単に、テクニック不足なだけ、愛情不足とは違います。**

**男性も女性も、愛していれば、肉体的満足も得られると、たかをくくっているけど、それは無理です。**

波長が合うから、気があうから、彼とはいい雰囲気を保てるから、優しいから、フィーリングがはんばじゃないから、結婚しているから、フィアンセだから、そこでは、抱きしめあったりするだけでも、愛されている、精神的満足は得られます。肉体的満足は、自動的についてきません。セックスはそんなにあまくありません。

**お互いの性志向のすり合わせや、セックステクニックがなければ、肉体的満足は得られません。**



好きな人と、付き合った始めに、たまたまうまく行って、セックスの方も気があう、と思っ込んでしまうのも危険です。

付き合った頃は、盛り上がりまくっているんで、客観的に見てることはありません、**あばたもえくぼ時期**、それでもいい、と思っ込んでいるのです。

なおかつ、好きなんで、相手に合わせることで苦じゃない、つまり、どちらかが、相手の喜びに合わせているのです。

セックスは、相手と共有することが重要なため、どちらかが、相手を喜ばしたいと思っっている場合は、相性がいいと、錯覚できます。ほとんどのプロの方はそのテクニックを使っています。

つまり、好き合っっていて、セックスをして、精神的満足度（愛情）を減らさないには、肉体的満足度も、なめていたらいけないのです。

### **好きな人とのセックスでも、肉体的満足だけを求めるときもある。**

いわゆる、ジャンクセックス、5分で終わっちゃうセックスもありますよね。

そういうとき、女性は、うーんなんか違うんだけど、と思っます。すごく違うんだけどと思っます。

自分の肉体を使われちゃったような、気になることもあるし。

肉体的満足だけを求められた時に、精神的に、相手が、傷つけたいとか、悪い気持ちを持っているわけではないんです。

女性の場合は、そうってしまうこともある。そして傷つく。深く傷つきます。

肉体的満足も、ポジティブなものです。

彼が、今日は、とりあえず、出したいんだけど、やらせて、もしくは前戯無しでやりたい、という時は、じゃあ、次の時はゆっくりねという交渉もあり。

もしくは、口でしてあげるけど、今度は、もっと楽しく過ごそう、ということも、あり。

逆もまたしかり、気持ちよくさせて欲しい時は、思いっきり、楽しませてもらうのもあり。

自分だけイっちゃって申し訳ないじゃなくってもいい。彼も勃たないけど、楽しませてあげたいということもあるし。

ただその時に、**大切なのは、お互いに、今回は、肉体的満足のみを求めている**ということがわかっていること。

お互いの納得の上だと、フラストレーションはたまらない。そうでないと、どうしても、使われているとか思ってしまう。

あと、いつでも、自分の欲望に忠実でいいんだと思うと、だんだん肉体的満足だけは面白くなくなるものです。

**好きな人とのセックスだからこそ、テクニックは重要になる。**

だからこそ、好きな人とセックスをするときは、肉体的、精神的満足を求めることが必要です。

テクニックがあると、肉体的満足感はもちろんのこと、精神的にも、愛されている、愛している、ということ、意識して、作り上げていくことができます。

恋に陥った時のように、勢いに任せてではなく、お互いが、愛し合いたいときに、いいセックスを作り上げることができるのです。

テクニックには、相手の性癖を知ることもありますし、パートナーの性感帯を知ることでもあります。

知れば知るほど、お互いのセックスが良くなるのが、精神的にも、肉体的にも満足を得ることができる方法です。

セックスがマンネリになったり、満足が得られなくなったのは、当たり前、愛情が減ったのではなく、**お互いの努力が少ない**だけなのかもしれません。

セックスは、ただ単になんとかやっけていても、面白くなったり、上手くなったりするものではありません。セックスも努力が必要です。

### ワーク1 あなたにとっての女らしさを、10個書きだしてみてください。

どうすれば、その女らしさを、より一層楽しめますか？

あなたのパートナーはあなたのどんな女らしさを、好きですか？（直接聞くのもあります。）

## 2章 セクシャリティの関係。



**セックスには2つの側面がある、心と体。**

**精神的に満足したい、肉体的に満足したい。**

その二つだよね。

その二つが複雑に絡み合い、セックスは作られていく、どっちが一つなんていうことにはできません。

体の満足があまりにも強くて、精神的には、どうせ体だけ目的の関係だなんて思ってしまったり。

精神的に満足したいのに、あまりにもテクニックがお粗末すぎて、セックスも、精神的にも、喜べなくなり、それがお互いの関係を蝕んでいくこともある。

じゃあ、セックスレスでは？どっちが辛い。体？心？

**やっぱりセックスレスの辛さのトップは精神的なもの。**

多くの人のお話を聞いたり、経験も合わせるとからすると、ブログまで書いてしまう私のように、肉欲に生きている人ってそんなにいないんだよね。

ていうか、**男の人も、肉欲だけには生きていない。**

つまり、どっちがレスされる側になったとしても、

## 『愛されていない』

感が辛いんだよね。

## 男として、女として見てもらえない、っていうところが辛い。

男に生まれたり、女に生まれたのだから、セックス有る無しに関わらず女であり、男である。

だけれども、やっぱり、セックスには、相手の性を輝かせる作用があるから、いいセックスができれば、自分の性をより一層楽しめる。

そこに、「女」「男」としてはもう楽しめないのかな？という、疑問と、不安が、増えてくる。

だから、やっぱり、セックスレスの辛さは、精神的なもの。

## じゃあ、体は関係ない？すごく関係ある。

そして、やっぱりやりたい欲もある。それも、満足させなくちゃいけない。

これは、よく言われるけど、男性は風俗とかあるから、満足できるだから、セックスレスの時は、男性は風俗に行けるから、楽。

ほんとかな？って思います。男性は

## 風俗に行って、簡単に肉欲は満足させられる。

## でも、精神的には、満足できるはずがない。

いくら、風俗嬢がうまくて、恋愛プレイを混ぜたとしても、男性だってアホじゃないから、わかっています。仕事だからやっているんだって。

心と体を簡単に分けることも実は難しい。

## もう一つの解決方法。一人エッチで満足。

## セックスレス辛さ解消では「一人エッチを学びましょう」

と書かれている。

つまり、一人エッチをすれば、女性も、セックスレスが辛くなくなる。この際、なんなら、おもちゃも使えるようになろう。バイブでもなんでも買っちゃおう！！それも一理あり、でもね。

私のように普通に一人エッチしている人にとっては、全然慰めにもならない。。

**一人エッチの快樂と、本当のセックスの快樂は、天と地の差がある**でしょ。だからセックスっていいんじゃないの？もうううう。

しかも体の快樂って、相手に与える快樂もあるしね。

じゃあ、セフレを作って、セックスすれば、レスの辛さは乗り越えられるのか？

運よく、セックスの上手い人に当たれば、肉体的満足は得られるけど、本当に肉体的満足と、精神的満足を混ぜないことができる？というところで問題は、発生する。

本当に、肉体的満足だけにフォーカスして、セックスするのは、実は精神的満足を得ることより難しかったりもします

## パートナーとセックスレスの時、どうやって辛さを乗り越える？

えみやまはセックスレスは、必ず解消されるって思っている、でも、解消するのを待つ時間って、辛いよね。

セックスレスの辛さを解消するには、2つあると思ってる。

もちろん、パートナーとのセックスを復活させれば、辛さはなくなるかもしれない。

**でもセックスレスが解消しなくっても、幸せでいることはできる。！！！！**

レス解消の色々なハウツーがあるじゃない、そんなの今はどうでもいい。だって、あなたが辛いだもんね、だから、パートナーがまた好きになってくれるとか、惚れ直してくれるとか、溺愛される自分になる必要はないと思ってる。

**一番大切なのは、辛い自分を癒すことですよ。幸せになっちゃうことですよ。**

**セックスに求めている、精神的満足を自分で与える。**

**自分を愛してみる**

**自己愛これにつきます**

まず一つは、精神的満足度を、自分自身の中に求める。

**誰かに愛されてないから、  
愛を感じられないのではなく、  
自分は、どんな自分でもいいから、  
愛されてる。  
愛される資格がある。**

愛し愛されることが愛じゃなくって、愛ってそこにあるものでしょ。

これは、セックスがないから、愛されない、だけじゃなくって、全てのことに、繋がって行くよね。

セックスレス中には、結構きつい質問だけど、100歩譲って、

**セックス以外の何で、愛を感じられる？**

パートナーに愛されることだけが、愛なの？

精神的満足を感じられるの？

自分を楽ませるためだけに何かをしたのはいつ？

## 自分で自分を愛しきることができる？

できないのなら、それはなぜ？

色々理由は出てくると思う。

「私なんて。。。」

「人（親）に〇〇って言われたから。」

「他人はこう思ってるから」

「頑張ってきたのに、誰も認めてくれないから」

「綺麗じゃないから」

「太ってるから」

「可愛くないから」

「性格悪いから」

「内気だから」

「運が悪いから」

「面白くないから」

「失敗ばかりだから」

「意地悪だから」

「おっちょこちょいだから」

「自信ないから」

「自分を愛せないから」

「だらしないから」

「何一つうまくいったことないから」

「働かないけど食べてるから」

「女に生まれたから」

「できちゃった結婚だから。」

「セックスレスだから」

「誰にも愛されてないから」

「裏切られたから」

「騙されたから」

もういいよ、その役降りよう。

目をつぶって、今の自分をイメージしてみて、

どんな自分でもいいから、愛しちゃおう。

抱きしめちゃおう！

許しちゃおう。

おっちょこちょいでもいいよ！

可愛いよって、言っちゃおう。



自分を抱きしめる。

悲しかったよね

つらかったよね

頑張ってきたよね

本当によくやってきたよね！

悲しそうな自分がいたら、勇気付けてあげよう。頑張ってきたんだからねって認めてあげよう。

未完了な、悲しさがあったら、受け止めてあげよう。

で、もう愛していいんだからねって言ってあげよう。

こういうことはお友達でも、セラピストさんでも、受けてもらうのもいいよ。

## 毎日、自分を愛する時間を作るのもいい。

目をつぶって、電車に乗ってる時間、自分を応援したり、励ましたりしよう。

## でも体の満足度どうするの？

一人エッチや、風俗、セフレを作るっていう方法もあるよね。

でも落とし穴、結局は、体の満足だけを得たいんじゃないのっていう、精神的満足を断ち切れず、逆に辛くなることもある。

## 体と心が繋がってるのは本当はみんな知ってるから。

今日だけは、楽しいことをやって気を紛らわす、っていうのもありかなって思ってる。

今日だけ、だからね、今日だけと自分に言い聞かせて、なんでもいいから、他のことをする。

暇な時って、エロなことを妄想しちゃったりするけど、仕事めっちゃ忙しかったり、趣味が楽しかったりすると、忘れちゃう。

## セックスより楽しいことを探し、それを1日でもいいか

## らしてみる。行動する。

1日でもいいから、やり過ごす。

セックスより好きなことなんてないって人は、エロブログ書いてもいいし、なんでもいいから、行動する。

私は、なんだか大変な時期に、ヨガの先生になるコースに入って4年間それに熱中することにした。母乳中、ワンオペ育児中にセミナーに通うのすごく大変だったけど、大義名分があったらか、月に何度か、夫に乳飲み子を預けて、通ってたよ。

## できないことなんてないから、辛さを忘れるくらい楽しいことをしよう。

今はヨガの先生として働いてるし、無駄じゃなかったなって思ってます。

多分あの辛さがなかったら、家でテレビ見ていただけかもしれないし。何にもしていなかったかもしれない。

## 自分が満たされていくと、自然とセックスレス解消に導かれる。

自分が満たされると、周りの人も満たされていく、これは多くの人が試してみて、知っていること。

パートナーのために何かをしても、あーこんなにやってあげたのに、っていう気持ちは否めず、なかなか楽しくなれない。

## あなたが楽しそうにしている、幸せそうにしていると、不思議なことに、パートナーは惹きつけられちゃう。

本当のレス解消って、そこにあるんじゃないかな。

## ワーク2 今週の旦那様、を観察。

何を話したそうにしてみましたか？

何に、興味がありそうですか？

どういうことを本当は言いたいと思っていますか？

何をわかってほしいですか？

何か困っていることはありそうですか？

どうなりたいと思っていますか。

### 3章 コンプレックスに立ち向かう。



#### 美しい勝ち組どうしたら、そうなれるの？

これは私のメンターから、聞いた本当の話です。

私のメンターの先生、日本人女性で、アラフィフ、2バツをご経験の上、数年前、ハイスペックな男性とご結婚、お仕事もかなり順調です。

豊かで、リッチで、魅力的な生活をなさっています。

そりゃあパッチリ目美人だしね、綺麗やし。

羨ましいを通り越して、まあ、あのかたならと思わされる、ご肢体。

セクシーさ溢れる50代、もうその秘訣聞きたいわよね。女性なら。

美しさの秘訣聞いてみると。

#### どうやったらその美しいオーラ手に入れてらっしゃるんですか？

あのねええ、美しくなるって。。。。

で。どうやって。。。。

**自分で自分のこと美しいって信じるの、そうすると周りも信じるようになるのよ。**

そんなん嘘、美しくない人は美しくなれないよおおお。

**自分が信じてると、周りも納得して信じるのよ。**

そんなことない。。自分だけ信じてたら、アホみたいだし。

美しさってね、人それぞれでしょ、私ね、子供の時から母親に、色黒い、首太い、あんたはブスやって言われてきたの。で、それずーっと信じてきたのね。思わされてきたの。でもある時、やめたのそれ、美しいって信じることにしたの。

そうなんだ。知らなかった。そういえば、真っ白じゃなくって、焼けてるけど、セレブ焼けて感じだし、首？太かったっけ？目え、大きくて美しいじゃん。

普通ね、自分のこと、美しくないって思ってるよね、自分の欠点を人に言って回るの、それで相手を納得させるの。私って色黒いから、ブスでしょ、首太いでしょ。だから美しくないでしょって。周りの人を美しくないってことで、納得させるの。周りが、そんなことないよ、って言っても、絶対に、周りが納得するまで、その意見曲げないのよ。だから周りも綺麗じゃないなって納得するようになる。

そういえばいるなあ、私の周りにも、私、太ってるでしょ、とか、太ったでしょって、しきりと、そのことを認めてもらいたい人。こっちは気になっていないけど、そう言われてみれば、そうかなーって気分になってくる。どうしてもそれを認めさせたくて、何キロ太ったとか、服が入らなくなったとか、色々証拠とかも言ってくるから、こっちも、「そうだね、痩せたほうがいいね。」と言わざる得ない。

美しくないと思っている人は、そのことに相当の努力を使ってるのよ。美しくないことを納得させるためにフォーカスしてるの。逆に美しいと思っている人は、私はこの服きて、ここも綺麗に見られるし、美しいでしょということは、見せても、自分の欠点を、宣伝しないの。だって、そんなこと信じていないから。美しいと信じているから、美しいと思われるように振る舞うの。嘘だって、100回言われたら、そうかなーって信じるようになる。美しいと思っているから、綺麗ですねって、褒めてくれるの、綺麗が当たり前、普通になるのよ。

そういえば、私も、言いました。先生美しいですねえ。って。

そんなことないですう、とか思っていないもの。私は綺麗でいい、綺麗だ、美しいってこと信じてるから、他人もそう言ってくださるのよ。顔のパーツなんてほんの少しの違いしかないのよ。

なんかそんな気がしてきた。。。ほんまやん。ちょっとやってみます。先生。



## 1. 自分スタイルの選択が、コンプレックスから、美しいに変わった。

それからは、自分が美しいと信じる実験をガチでしてみた。

年だからとか、太ってるからとか、そういうの一切なし。

呪いでもなんでも使うわよ。

「鏡よ鏡よ鏡さん、この世で1番美しいのはだあれ？」「私よ、わたしっ、はい私です。」

まず変わってくるのは、服選びや、髪型選び、靴選び。

私は、太ってるから、こんな服着れないとか、セクシーじゃないから、こんな髪型できないと思わなくなった。

無理やり若作りすることもなくなった。

美しいなら、こういう服着たほうがいいなとか、髪はやっぱりこうじゃん、って、自己プロデュースするようになった。

美しいんだから、こういう格好もたまにしたらいいかも、美しいんだから、オシャレしなくちゃ。

ここを隠さなきゃ、ここをどうにかしなきゃ、ではなくなった。

ブスキャラから、美人キャラを自分で選んでいるってことがわかった。選べるんだ、、、。

## 2. ブス自慢をやめる、努力をするようになった。

もう一つは、人に対して、私ここがブスでしょ、っていうこと確かに言わなくなった。

本当は、「ソナナコトナイヨー」って言われたいからやってる。

コンプレックス自慢、周りの人は、もう飽きてきているもんねえ、そういうの。

「痩せたのー」は、言うけど、「太ったのー」はいちいち宣伝しなくてもいいし。

今日はこういうメイクしたの綺麗に見える？って聞いたら。

そりゃあ「そういえば、目え、大きく綺麗に見える。」って答えてくれるよね。

自分がフォーカスする部分が、自分の美だったら、他人もそう思ってくれる

### 3. 自分の美に対して不必要なエネルギー使わなくなった。

自分が自分のこと信じてると、逆に、美しいとか、どうでもよくなってきた。

若くなきゃ、とか、色白くなきゃとか、細かいこと、気にならない。

自分を自分以上に美しく見せるとか、自分以外の誰かになる必要がないんだってことがわかった。

ぽちゃ子でも可愛い人は可愛い。

目が小さくても、そこが魅力的になる。

色が黒くっても、健康的。

自分にリラックスするようになった。

自分が、自分の美しさに気づいてないだけで、自分が一番自分に厳しいんだなって、思うようになった。

そして、人の美にも敏感になったなあ。

日本人女性って、ほんと綺麗。ほんとよ、ほんと。

あの慎ましやかな美って、どこへいっても通じる、魅力をもってます。

みんな自信持ってね。美しいよ、あなたも、あなたも、あなたも。

#### ワーク3 あなたのいいところはどこですか？

自分のいいところ、好きなところをとことんあげてみる。人から言われたこととか、自分では、そうじゃないって思わないで、いいところ、を、褒める。

パートナーのいいところも同じように探す。

できたら、そのことを手紙に書いて渡す

#### 4章 愛し方を学ぶ あなたはどう愛されたい？あなたのパートナーはどう愛されたい？



「愛を伝える5つの方法」 ゲイリーチャップマンさんの本からの、抜粋です。  
ゲイリーチャップマンさんは、アメリカで著名な結婚カウンセラーです。

- A「肯定的な言葉」＝言葉で伝え合える愛
- B「質のある時間」＝2人で一緒に時間を過ごすことで感じる愛
- C「贈り物」＝プレゼントを贈ることで伝える愛
- D「サービス行為」＝行動することで伝える愛
- E「肉体へのアプローチ」＝スキンシップで感じる愛

これを知っているだけでも、コミュニケーションの質が、全然変わってきます。  
自分の好みは何？本当に、して欲しいことは何？ パートナーの好みは何？

お互いにすごく努力してるのに、なかなか上手くいかないときは、してほしい、愛情表現が違っているのかもしれませんが。

自分がしてほしい、愛情表現が、相手のしてほしい愛情表現とは限りません。

1年前までは違う愛情表現が好きだったのに、子供が生まれたり変わったり、お互いの関係性によっても違ってきます。

この本、今、日本では売り切れ。実はイタリアでも売り切れ。ブックオフで見つけたらぜひお求めになってください。Kindle化を望むばかりです。

ゲーリーさんの言う

5つの愛を表現方法は、こうなっています。



## A 「肯定的な言葉」 = 言葉で伝え合える愛

言葉で、きちんと愛を伝えられたいタイプ。「愛してる」「好きだよ」が必需品。

言葉で励ましてもらったり、褒めてもらったり、認めてもらったり、言葉できちんといいところを、表現してもらおうと、愛されてると感じるタイプ。

髪型変えたの、すごい似合うとか、今日も可愛いとか、カッコいいとか。言葉をかけられることで、愛をバッチリ、補給できる。

プレゼントよりも、手紙が嬉しかったり、「あなたなら、できる。」と言われるのも、大好き。

言葉に敏感なため、言葉で傷つきやすく、怒鳴られたり、命令されると、絶対に、言うことを聞きません。

他人の前で褒めてもらったり、励ましのメールなんかも効果的。

## B「質のある時間」=2人で一緒に時間を過ごすことで感じる愛

パートナーと一緒にいる時間が大切なタイプ。

ただ単に一緒にいるのではなく、パートナーと、一緒に食事に行ったり、デートをしたり、スポーツを一緒にしたり、二人で、何かをすることが大切です。

一緒にいることを感じたいので、目を見てきちんと話したり、わざわざ時間をとって、何かを一緒にすることは必須。

話すときも、常に、パートナーの注意を引くと、愛されていると感じます。

思い出づくりや、思い出話も、大好き。

〇〇と一緒にした、どこどこへ一緒に行ったということが、大切です。

一緒に美味しいものを食べたり、好きなところに行ったり、ショッピングを一緒にしたり。

一緒にしたいことたくさんです。

話を最後まできちんと聴く時間を持ってくれたりすると、喜びます。

## C「贈り物」=プレゼントを贈ることで伝える愛

プレゼントをもらうことで、愛を感じます。

目に見える形の愛情表現が、プレゼントです。

ただ単に、ものをもらいたいのではなく、あなたのことを考えていてあげた、あなたの大切な日を忘れなかった。あなたの好み私知ってるよ。というメッセージに弱いのです。

誕生日や、〇〇記念日、きちんと覚えていてくれて、趣味や、興味がわかってくれることが大切です。

綺麗な花を見つけて、あなたのことを思い出した、など、プチプレゼントも、大好き。

プレゼントをもらい、安心します。

気持ちを受け取りたい、あなたのことを、一緒にいない時も思ってたよ、という、ことをプレゼントで表現してほしいのが、贈り物の本当の意味です。

## D 「サービス行為」＝行動することで伝える愛

このタイプの人、ものじゃなくって、行為です。

表面的な言葉や、プレゼントではなく、必要な行為をしてくれると、愛を感じます。

コーヒーを持ってきてくれたり、重いものを持ってくれたり、車のガソリンを入れてくれたり、子供の世話を率先してしてくれたり、することで、愛されていると、感じることができます。

言わなくても、キッチンを片してくれたり、何かすることないかを聞かれたりすると、愛されていると感じます。

自分が色々しているのに、携帯や、テレビを見ていると、イラっとします。

行動を持って、愛を示してもらおうと、安らげるタイプです。

## E 「肉体へのアプローチ」＝スキンシップで感じる愛

スキンシップ大好きなタイプ。

ハグも、手を繋ぐのも、キスも、セックスも、一緒にいるときは、とりあえず、どうか触られていたい、触ってほしい。繋がってほしいタイプです。

プレゼントや、言葉ではなく、体で表現してほしいタイプです。

あったらすぐに抱きしめてくれるとか、話をするときは手を握るとか、触れ合うことで、喜びを感じます。

セックスも、関係の中では必需品。セックスの期間が空いても、不安になるのはこのタイプの人です。

パートナーとは、常に、肩を抱いたり、テレビを見るときに、そばによってあげたり、一緒に歩くときは手を繋いだり、人前でもキスしたり、いつまでもイチャイチャしたいタイプの人です。

チャップマンさんは5つの表現方法がわかるテストも作っています。

**ワーク4 パートナーと一緒に楽しんで、テストしてみてください。そして、できたら、そのことについて、話あってみてください**

最後に A～E をそれぞれ何個チェックをつけたかを数えます。そこから、あなたはどのタイプなのかを診断します。)

**\*\*ラブランゲージテスト\*\***

- 1) ・ はげましの言葉が書かれている手紙をもらうのがスキ A  
    ・ ハグされる事がスキ E
- 2) ・ 特別な人と2人きりで過ごす事がスキ B  
    ・ 誰かが行動をもって助けてくれると愛を感じる D
- 3) ・ プレゼントをもらうのがスキ C  
    ・ 好きな人や友達が訪問してくるのがスキ B
- 4) ・ 誰かが助けてくれるために行動してくれると愛を感じる D  
    ・ スキンシップで愛を感じる E
- 5) ・ 好きな人が腕を肩にまわしてくれると愛を感じる E  
    ・ 好きな人(憧れの人)からプレゼントをもらうと愛を感じる C
- 6) ・ 友達や好きな人とどこかに出かけるのがスキ B  
    ・ 特別な人と手をつないだり、“High-five(ハイタッチ)”することがスキ E
- 7) ・ 目に見える愛の形(ギフト)が私にとって大切だ C  
    ・ ほめられると (はげまし) 愛を感じる A
- 8) ・ 好きな人(同性・異性)の横に座ることがスキ E

- ・自分の外見をほめられることが嬉しい A
- 9) ・友人や好きな人と時間を過ごす事がスキ B
  - ・友人や好きな人から小さなギフトをもらう事がスキ C
- 10) ・肯定のコトバが自分にとって大事だ A
  - ・彼、彼女が助けてくれると好かれていると感じる D
- 11) ・好きな人や友人と一緒に何かがすることがスキ B
  - ・親切なコトバを言われる事がスキ A
- 12) ・人の言動よりも行動が気になる D
  - ・ハグすると落ち着くし、愛を感じる E
- 13) ・はげましの言葉を大事にし、批判はさける A
  - ・いくつかの小さなギフトの方が1つの大きなギフトより心にひびく C
- 14) ・誰かと一緒に話したり、何かをすると身近に感じる B
  - ・スキンシップをいっぱいすると、身近に感じる E
- 15) ・自分の成功をほめてくれると嬉しい A
  - ・その人が嫌なことを自分のためにしてくれると愛を感じる D
- 16) ・通り過ぎる時、好きな人・友達からタッチされるのがスキ E
  - ・自分の話を真剣に聞いてくれるのがスキ B
- 17) ・友人や好きな人が仕事やプロジェクトで手伝ってくれると嬉しい D
  - ・友人や好きな人からギフトをもらう事がスキ C
- 18) ・外見をほめられると嬉しい A
  - ・人が時間をかけて自分の気持ちを理解してくれると嬉しい B
- 19) ・特別な人とスキンシップをとると安心する E

- ・ 尽くしてくれると気持ちが良い D
- 20) ・ 人が自分にしてくれる事がありがたい D
  - ・ 手作りのギフトを大切な人からもらう事がスキ C
- 21) ・ 誰かが真剣に自分の話を聞いてくれるのがスキ B
  - ・ 誰かが行動をもって自分につくしてくれると嬉しい D
- 22) ・ 誕生日にプレゼントをもらうと愛を感じる C
  - ・ 誕生日にステキな言葉で祝ってもらうと愛を感じる A
- 23) ・ ギフトをもらうと「自分のコト考えてくれていたんだ…」と伝わる C
  - ・ 何かタスクを手助けしてくれると愛を感じる D
- 24) ・ 誰かがじっと話をさえぎらずに聞いてくれると嬉しい B
  - ・ 特別な日を覚えてくれていてギフトをもらえると嬉しい C
- 25) ・ 日々の作業を助けてくれると気持ちが伝わる D
  - ・ 特別な人と長旅に出る事がスキ B
- 26) ・ 身近な人とキスする/されるのがスキ E
  - ・ 理由もなくギフトをもらうと嬉しい C
- 27) ・ 自分は必要な存在だと言われるのが嬉しい A
  - ・ 話している時、目を見てくれると嬉しい B
- 28) ・ 特別な人からのギフトは自分にとって大切だ C
  - ・ 友人や好きな人が触れてくれると嬉しい E
- 29) ・ 自分がリクエストしたことをすすんで行ってくれると愛を感じる D
  - ・ どれだけ自分が大切かと言われると愛を感じる A
- 30) ・ 毎日スキンシップが必要だ E

・毎日、げましの言葉が必要だ A

## 第二部 惚気まくる女になろう。パートナーシップを見直そう。

キーワード、愛する、できる、幸せがいっぱいの人生。

旦那様との、ベット以外でのコミュニケーションを増やす。挨拶レス、感謝レス、スキンシップレス、感動レス、になっていないかをもう一度チェック。愛するには勇気も必要。本気で愛する覚悟ありますか？恋愛と結婚の違いは、好きになっちゃったではなく、今日も愛し愛される選択をすること。相手の周りにあるものすべてを、受け止める覚悟を持って、もちろん自分が不完全であるように、パートナーも不完全、そこも全部認めちゃう。

### 5章間くテクニック、話すテクニック



わかってもらうじゃなくって、わかってあげる。

人間ってね、何やっても、本当に、自分のことをね、わかってもらいたいの。

理解して欲しいと思ってる。でね、わかってもらうとね、本当に嬉しいの。

問題があってもね、わかってもらえたらね、ほとんど解決したと同じなんだよね。だからね、聞くってことはすごく大切なの。

聞くテクニックでね一番重要なのは、沈黙になれること。

あのね、沈黙って、意味があるんだよね。だからね、「何をわかって欲しいんだろう。」  
「本当はなんて言いたいのかな？」共感する力をね、養うの。

共感する力ってって思うでしょ、それはね、その人を見ること。でしかないんだよね。携帯電話を消して、きちんと向き合うの。

どういう顔してる？どういう表情で話してる、どこを動かしてる？それだけでもね、わかることっていっぱいあるの。

自分の今まで持ってるね、フィルターを外して、人の話を聞いてみるの。それだけでね、わかることがいっぱいあるから。いいことでもね、悪いことでもね、全てを受け止めてみるの。

話を聞くってというのは、アドバイスをしようとか、いいこと言おうとかそういうことではなくって、本気で、わかろうという態度をとることだと思うの。

## 話をしやすいキーワードを使う。

相手が話をしやくすくなるキーワードはね、「お疲れさま」「よくやってるよね」「すごく頑張ってきたんだ。」「応援してる。」「わかるわかる」「すごいじゃん」

もっと言うとね、そんなんでも、どんなんでもね、「好きだよ」「愛してる」って言うことをね言えるとね、相手はね、理解されてる、受け入れられてるってね、話がしやすくなるの。

だからね、自分が言って欲しい言葉で、相手を褒める言葉が簡単に、言えるようになる。のが一番大切なの。

最初はね、いきなりそんな言葉使われるのはね、怪訝に思われるかもしれない、でもね、好きだって言われてね、嫌な気持ち全然しないよね。

いい言葉を言わないようになるとね、だんだん、それに慣れちゃう。言えるようになるよね、簡単に言えるようになるから。

世界唯一のパートナーのチアリーダーになって欲しいの。

## この言葉はもう使わない。

パートナーを心配するのではなく応援する。どんな時も、応援する。逆にね、これはね、使っていけない言葉っていうのもある。

それはね、「それ不可能だよ。」「ちょっと大変そう」「あなたには無理だよ。」「できないよ」「とりあえず、やってみる」「もう限界なんじゃない。」「ああア—あの人さえ、〇〇だったら。」「でも、」「そうは言っても」「難しいんじゃないの。」「すべきじゃない。」

あのね、評価したり、粹にはめたり、裁いたり、非難したりする言葉はね、なるだけ、自分の中から排除するの。

正しいかどうかは重要なのではなくって、二人が、安らげる関係が必要な。

もうひとつ重要なのは、沈黙。

誘導尋問するのではなく、話を聞く。

**ワーク5 自分が言って欲しい言葉を探す。 パートナーの好きな言葉、毎日この方法で、コミュニケーションする。**

## 6章 セックスファンタジーはとまらない。



### パートナーの性癖って知ってる？話してみることができる？

男の人は、ほとんど、マスターベーションをしています。ええエーソナーと思う方も多いと思うのですが、本当です。

男性が、マスターベーションをするのは、当たり前、健康な証拠

よく女性から、ご相談を受けるのは、

質問女性『パートナーのコンピューターの履歴を見たら、ごっそり、エロサイトが出てきたのですが。どうすればいいのでしょうか？』

えみやま 「ええ。どうするも何も。それ普通ですから、あの、マスターベーションに使ってるんだと思います。健康な男性は皆同じです。」

質問女性 「私がいるのに、マスターベーションしてるんですか？」

えみやま 「きちんとパートナーがいても、普通の男性って、聖者モードの方も、草食な方もみんなやっています。」

質問女性 「そんなのひどい。。。裏切ったのね！」

えみやま 「だから普通なんです。。私もしてますし。質問女性さんは、していらっ  
しゃらないんですか？」

質問女性 「しません、そんなこと。はしたないです。」

えみやま 「エロサイトを見るのは、浮気じゃありません！！」

そこから、はてしない、はしたない禅問答が始まったりします。

## インターネットでオカズを探すのは、男の習性

これが、セックスレスだともっと大変で、「私とはできないのに、オナニーはできる  
んですか？」とかになってしまうんです。

セックスレスだとしても、一人エッチは男性はしています。

逆に、セックスレスでもマスターベーションしているなら、『すごい解消の見込みあ  
り。』となります。

本当に、ストレスやら、なんやらで、性欲がなくなっていないのですから、「すごいチ  
ャンスじゃないの」、と思います。

でも女性は、基本的には、受け入れられません。「そんない」「ひどい」「汚い」「裏切  
られた」と思っている方もいます。

## パートナーのエロサイトを見つけたら、彼の性癖を知るチャンス。

しかも、男性のしているサイト、そりゃあ、隠れて見てるんだから。。。。

パートナーには言えないような、性癖の方が多いです。おほほほほ。

基本的には、ロマンティックな、イケメン男優の出てくる、エロサイトなんて見てい  
ません。

スローセックスとかも少ないです。

大概是、あれ。。。あれ。。。あれよ、ということが多いです。

複数とか、コスプレ系とか、露出系とか、アナル系とか、、、そりゃあ、見せられないものばかりです。

でもね、それって、パートナーの一部なんだよね。深い部分の欲望は、そこにあたりするし。

## 男性は絶対に隠したくなるような性癖、セックスファンタジーを持っている。

男性の多くは、自分のパートナーに、セーラー服着させられる、勇気がなく、プロの方へ、そちらの欲望は、果たしてもらっています。

いつも思うのは、勿体無いなああああ、ってことです。

その欲望、いいツールとして楽しめるはずなのに。。。。

もしかしたら、パートナーだって、きちんと言われたら、結構、その気になってやってくれるかもしれないし、やってみたら面白いかもしれない。

私も一度は白衣の天使になってみたいし。

でも本命には言えない。口が裂けても言えない。本気で嫌われたら怖いから、ドン引きされるのが、怖いから。

だからプロへ頼みます。ちょっとアホだけど、そうなんです。セーラー服の女子を脱がせたいんです。

そして女性は、学ランを脱がせてその下が、上半身裸で、ノーパンだったらなんていう想像は、えみやまくらいしか、しません。いませんそんな人。

あの、風俗の浮気が多い方は、性癖のすり合わせができてない方が多い気がします。

別にそんな大したことじゃなくっても、フェラが何より好きなのに、強要できない、という理由で、レスになっちゃうかたもいます。で、その方のパートナーに聞いてみると、「そんなに嫌じゃないんだけど、なんだか、恥ずかしくてえ。。。。。」とか。。。

もううううううううううう。女子！恥ずかしがってる場合じゃない、でしょ。ということもあります。

**女性も、マスターベーションをするが、決まった形はない。**



一方女性の場合は、人さまざまです。

毎日かかさない人から、触ったこともない人まで、みんな違います。

おもちゃを使う方もいれば、胸だけでいきまくれたりする方もいます。

ファンタジーもファンタスティックなものというよりは、ロマンティックなものだったり。

お風呂に入った時に、とか、人それぞれ、やっても、やらなくてもいいものなのです。

男性とのセックスでいったことのない人は、一人エッチで、試してみるというのもオススメです。自分でいけるようになると、パートナーとのセックスでもいけるようになります。

もちろん、パートナーの腕次第ということもありますが。

まず、自分で、自分の喜びを知れば、それをリピートするだけになるからです。

**女性は男性の、マスターベーションの姿を渴望しないが、男性は渴望する。**

女性で男性のマスターベーションの姿を見たいって人は、少ないです。そういうものを見て、興奮するってということはないかもしれません。あんまり聞いたことない。

が、が、が、男性は逆です。

**女性が気持ちよくなってる姿、見たいんです。**

すごく見たいんです。

めちゃめちゃ見て見たいんです。

あなたの乱れた姿、見てみたいんです。

**女の子も、自分の体を楽しもう、喜ばせよう。**

女性も、自分の体をもっと好きになってもいいし、自分で自分を楽しませ、喜ばせていいんです。

今時、自分の性器見たことないとか、嫌い、とか、汚いと思ってる女性いませんよね。

2018年です。もう。からだはあなたの一部ですよ、一部。

自分を知らずに、相手から、楽しませてもらうことできません。

なぜなら、何が好きだか、知らないから。

自分の体を好きになることは、自分をもっと好きにもなれます。

そして、愛される、自分になれます。なんたって、自分が愛しきっちゃってるんだから。

ワーク6 自分の性癖とパートナーの性癖を把握する。

## 7章 セックスはベッから始まらない、スキンシップ術



スキンシップっていいよね。

スキンシップってすごくいいよね。

スキンシップでめちゃめちゃいいよね。

スキンシップって、本当に、最高にいいよね。

しつこいし。もうわかったし。

スキンシップの効用は科学的にも、証明されてる。

でもさあ、色々な効用を言われているけど、忘れちゃう。

どんなに大切だって言われても、努力してますか？

スキンシップの効果は、いろいろ言われてるけど、やっぱり幸せホルモン、オキシトシンが分泌されます。このホルモン、もう、めちゃくちゃ体にもいいし、精神面でも、

いいものなんです。安心効果満載ホルモン！

スキンシップは、やればやるほど、よくなる、副作用のない、ドラッグよ。

仲良いから→スキンシップをするのではなく、

スキンシップをするから→仲良くなれるんです。

## スキンシップにやりすぎはない。慣れも大切。

簡単なことでもいいけど、女性はやっぱりスキンシップを受けると、おちつく。

女性はいいスキンシップで、精神的充足を味わえる。

男性も、俺って、愛されちゃってるって思うから、愛情度がどんどん上がってく。

セックスってさあ、言い古された言葉だけど、ベッドの中だけでは始まらない。

どっちから始めてもいいのよ、女の子から始めちゃってもいいのよ。

スキンシップは、会話術と一緒に、やればやるほど、上手くなる。楽しくなる。

コミュニケーションが深くなる。

## えみやまオススメのスキンシップ術。

これをしてもらったら、もう絶対！したい気分になるスキンシップ。

20選。20個もあるのよ。これでマンネリスキンシップにはもうならない！！



1) 会った時すぐに、抱きしめてくれて、「会いたかった」って言う。「ただいま」でもいいけど、当たり前のことながら、これは嬉しい。これは出会って何年経っても嬉しい。。。逆は、携帯とか見てて、出会った時に『ああ、きたの。。。』ていう感じの時。今日はもうしたくないと思う。一生こいつとはしなくていいと思う。

2) 話を聞いてくれてる時、手を握って、さすってくれる。目を見て話をする。目線も、コミュニケーションなら、そりゃあ、すごいコミュニケーションよ。いつも以上に、本気で話を聞いてくれてる。愚痴でも、手を握って聞いてくれると、すごい癒し効果。愛され感倍増。

3) 洗い物などをしている時や、コンピュータに向かって何かしている時に、後ろから、肩を抱いて、頭をキスする。ありがとう、とか、頑張ってるねとか言われると、やることが、大切に思える。家事が嫌にならない時もある。

4) お友達と食事に行った時とか、隣に座って、人前で肩を抱く。何年たっても、私愛されちゃってるのっていう気分にさせられる。

5) テレビ見てる時に、肩に頭を乗せたり、手を握ったりする。結婚して普通の生活を一緒にくらすゆとりを感じられる。

6) 二人で出かけた時に、手を繋いだり、くんだりする。恋人気分ですぐ戻れる。

7) ご飯ができた時とか、コーヒーを作ったときに、何かを頼みたいときに、別の部

屋から、叫ばれるんじゃないかって、わざわざ近くまで来て、肩を触って、伝える。めんどくさい行動が、コミュニケーションの機会になる。

8) ちょっと待って、とか、話を聞いて欲しい時と服の先を引っ張られる。きちんと聞いて欲しいんだなってわかる。

9) 仕事に出かける時などに、さりげなく、肩を触って、頑張ってるねと言う。女性だって、仕事を頑張ってることを認めてもらいたい。

10) セックス抜きで、抱きしめ合ったり、じゃれ合ったりする。このセックス抜きってところが重要。

11) ありがとうと言いながら、軽いキスをする。なんでもいいけど、ありがとう、キス付きだと、もっと嬉しい。

12) 意味もなく、後ろからハグ。寝る前とか、朝とか、愛され感倍増。この時女性は胸とか、お尻とかさわられると、逆にイラついたりもする。

13) 先に寝る前や、先に起きるときに、軽く抱きしめて、おやすみや、おはようの挨拶。今日はなんかあったのかな？何かあるのかなって思わされる。いいことで始まっていいことで終わるって感じ。

14) 靴履かせてくれる。もしくは脱がしてしてくれる。あんまり関係ないけど、お姫様気分嬉しいわざ。

15) 今日はハグしてほしい、と要求する。きちんと言ってもらおうと何していいかわかる。

16) 指で、ツンツン体のどこかを押して、注意を引く。話を始めるときに、わざと、指でついて注意を引く。

17) 肩を触る。撫でる。愛してルーーって感じで、ちょっとまったりと、さわってもらおうと、おおおおっていう気分になる。

18) 「ちょっと待って」と、わざとまたして、ハグする。出かける前とか、出張前とか、わざと時間を作る。あえて、することに意義あるのよ。

19) パートナーの、胸に顔を埋める。

20) 手を洗うときに、パートナーが後ろに立ってハグしてくれて、手を洗ってくれる。これは、スキンシップというより、エロシップよ。超盛り上がるから、セックスする前にやってみてね。

スキンシップには、時と、場所を考えることも必要。

スキンシップ、確かに多ければ多いほうがいい。

でも触られたくない方法や、触られたくない、ところもある。

例えば、人前でお尻を触ったり、軽くでも叩かれたりするの、嫌ですううう。女性は。

お互いの好みを知って、いい交流を増やすスキンシップを、取ることが大切。

スキンシップは、前戯の前戯となりえるのです。

**ワーク7 スキンシップを少なくとも1日10回はとってみる。**

## 8章 愛する覚悟はできていますか？ 旦那様と愛と恐れ、どちらを経験することを選びますか？



なんでパートナーとの関係って悩みが多いの？

セックス、恋愛のお悩みを聞くことの多い、私。

セックスの問題や浮気、不倫、ああ言った、こう言った、DV、モラハラ、レス、そりゃあ、きりがありません。

パートナーの欠点、近くにいればいるほど見えてくる。嫌なところ。

うんざりするほど見えてくる。きになるところ。もう耐えられない、この人。そうになると、好きなのか嫌いなのか分かりません。

好きだって思ってるのに、パートナーのことは悪いとこばかり思い浮かび。。。

あれ？なんか違うんじゃない？もう楽しんでない。

パートナー選びの基準は大概、自分との違い。

大概は、恋愛相手、自分に持ってないものを持っている人を選びます。

愛情の奇跡、魅力的に感じるのは、自分と違う性格の人。

自分もってないものをもってるのって、すごい魅力的です。

## 愛の反対性格説。

きっちりした人だと、おおらかな人とか、ベジと、肉食系とか、はっきりくっきり系の方と優柔不断系の方とか、

第六感を信じるタイプの人、超論理的な彼とか、スピリチュアル派と理性派とか

お金が好きな人は、質素な生活を美とするとか、活動的な人は、インドア派とか、

あなたの周りにいますよねえええ、そういう方達。自分たちカップルもそうですよねええ。

めっちゃ恋愛モードだった時は、最強の、魅力だったところが、時間がたつにつれて、超ムカつく点になってませんか？

違いすぎるううう。こんなはずじゃなかった。

そりゃそうです、そこが魅力だったんだから、最初は。そこに惹かれて、一緒にいたのに、時間がたつと、うざああああい。

もう逃げたいこんなキャラな人。。。

こんな非常識で突拍子も無い人、ありえない。。。私とは違いすぎる。

はいはいはい、これ全く私達のことです。

私、大雑把で、裏表ないタイプ。スピリチュアルが大好きで、恋愛セックス好き女子。ワリカンより直感。宵越しの金は持たず、情にもろく。どうにかなるっぺ、面白ければそれでいいし、心配事って考えても意味ないし、楽しいこと優先、で生きてこれた、子供はモンテッソーリ教育で勉強できなくてもいいし。知識より経験。「うわ、てきとう、」が私の全て。。キリギリスタイル

一方私のパートナーは。。。。

パートナー、何か何まで超細かくコントロール、家も整頓してないと気になる。理論に理論を重ねない限り、絶対に信用しない。お金の成る木はないんだから、きっちり管理。どうにかならないこともあるから、きちんと前もって準備。心配事は考え抜く。好きなことより義務優先。恋愛やセックスは人生でそんなに大切なものではない。子供の教育は大切だから、勉強はきちんとさせる。何よりも、「系統立てて」。アリタイプ。。。。まじいいいいい

うざああああああああ。何この人。わざわざ国際結婚する必要あったの、あなた。。。。

な訳です。これじゃあうまくいくわけなくない？

相手に自分の価値を押しつけない。



自分と同じように考えて欲しいと思うと、そりゃあ、無理です。うまくいきません。

違うから、面白い。

違うから、勉強になる。

違うから、自分の幅が広がる。

違う視点で見るから、違った、解決法ができるんです。

楽しくいるコツは逆に、めっちゃ違う趣味や好きを知ろうと努力する。

違って部分見えてきたら、一番大切なのは、違ってることから、応援できないわ

けじゃないんです。

パートナーが好きで興味があること、自分と違うこともあるけど、興味を持つ。ちょ

っとでもいいから情報を得る。

とりあえず、応援する。喜ぶ。（なんで面白いんだろう？でもいいんです。）

自分の好きなことを押し付けるのではなく、相手が好きなことに興味を持つ。

そうすると、相手も、簡単に自分のことを認めてくれるようになります。

別に、いいんです、質問でも、音楽が好きなら、「あのさあ、これってどうしていい音楽なの？」でもなんでもいいんです。

「巨人と阪神のファンってどう違うの」でもいいんです。

自分の幅もすごく広がります。話をしたくなるので、こっちの話を聞いてくれるようになります。

彼の興味のある本を読んでもみるのもすごく大切。

驚くほど物知りになれます。今まで興味のなかったものが、自分のものになるからです。

結婚して、より一層魅力的になれる方は、こういう方ですねえ。やっぱり。

**違うタイプの人なので、自分のできないことが、実は簡単にできる。最高の補完の関係。**

もう一つ、性格真反対の法則では、自分が嫌なこととか、苦手なことが、パートナー簡単にできちゃう、ことが多いです。

しかも嫌じゃないらしい。

私お皿洗うの大嫌いだったのですが、ここ数十年洗ったことないし、食洗機も今では夫の方が、使いこなしてる。

娘の勉強毎日みてる。私はそんな忍耐ないし。

もちろん二人とも、不得意なこともあります。女の子だから、やってほしいってこともあります。

でも、でも、でも、私の方が、イケアの家具、組み立てるのうまいしいいいい。

銀行や、税理士も、なぜか私の方が交渉上手いし。

気い使いすぎる人間関係、なぜか私の方が、友達作ってる。

ということは、分業させていけば、より一層関係はうまくいくわけです。

**二人で2倍以上の、快適さ、楽しさ、豊かさを味わえるわけです。**

もちろん自分ができないことをやってもらうのは、当たり前じゃなくって、未だに感謝してるし、お皿、食洗機してくれるの。

できないことをやってくれた時、感謝するのが大切で、罪悪感とかを感じる必要はないからね。

## **お互いの向き不向きを肯定的に、建設的に、利用する。**

これは意識してやっていく必要があります。会社でもそうですよね、向いてる仕事を、その人に預けた方がいい。

交渉下手、話し下手なのに、営業職させたら、あなたの会社潰れます。

家族だって、そうです、向き不向きがある、お互い不向きなところは、外注する。

お掃除代行、お料理代行でもなんでもいい。

気持ちよく暮らすこと優先。

正しいことが優先じゃなくっていいんです。

お金稼ぐのうまいなら、パートナーに頼んで自分はできることすればいい。家族は味方です。

どの役割が、価値あるかなんて、ないんです。

なんでも当たり前ではなくって、自分ができないことって何？ やってほしいことって何？

彼がやってくれることって何？ 私ができることって何？

男だから、女だからじゃなく、自分が輝く場所って家の中でどこ？

きちんとしておくこと大切です。

違いを否定していくんじゃなくって、違いを利用する。

よりいい関係が生まれると思いませんか？

**ワーク8 パートナーと自分の相違点、類似点を30個あげてみる。**

3部 エロテク。嫁入り前に知っておけばよかった！フェロモンバリバリのエロス全開の自分に変身。

キーワード 気持ちいい、もっとしたい、エロいがいっぱいの人生。

## 9章 挿入だけがセックスじゃない。



挿入なしのセックスしたことありますか？

ないよね。挿入なしなら、セックスではない。。。と思いませんか。

ならね、まだセックスの醍醐味を、味わってないってことです。

もちろん挿入って大切だけど、私たち女性は、なんせ、前戯好きな訳で、挿入中心のセックスよりも、前戯中心のセックスの方が、ゴージャスに感じたりします。

## **勃つ、勃たないが問題ではなくなる、セックス。**

### **性欲に任せないセックス。**

実際は、今日は、勃たなそうというときもあるし、生理前だから、性交痛が強くなることもあるし、でもコミュニケーションの時間は取ると、楽しい。

なので、逆に、今日は、挿入なしのセックスしない？っていう日もあっていい。

セックスレスの方も、挿入にこだわるから、どんどん億劫になっちゃう。

一緒に裸で何かする、それだけで、だんだん、盛り上がるようになるし、裸でいることにもなれる。

**男性の場合は、勃たない＝もう男じゃない！死活問題だから、もっと気楽に、セックスした方がいい。**

女性も、今日は生理最終日で、そういう気分じゃないけど、お泊まり旅行で、せっかくのロマンティックな雰囲気だし、っていうこともある。

そういう時は、挿入なしのセックスオススメです。

お互いをオープンにしても、傷つかないのです。本当に愛し合ってるなら。

## **挿入抜きセックスは、肌と肌の触れ合いを楽しむ。**

でも、挿入なしのセックスで何すんの？

まず、は二人で、裸でいることです。

女性は、もちろん気合の入ったランジェリーとかもあるし、どちらかといえば、興奮するという理由ではないので、丸裸の方がいいのかもしれない。

肌と肌のふれあいを楽しむわけで、相手の体感を感じるそれが目的です。

## 1、交互に、性器やお尻や胸、以外のところを触る。

同時にではなく、まず彼が彼女に、その後、彼女が彼にです。

コツは、顔とか、髪の毛とか、愛しい気持ちを持って触ること。

くすぐったいところは、実はエロゾーンになる可能性を秘めてるところなので、徐々に、くすぐったいから気持ちいいになるまで、攻めるのもあります。

最初は、手のひらを使って、その後、指先でゆっくり、撫でてゆきます。だいたい、一人15分くらいが最低時間。

楽しければ、1時間くらいできるはず、別に興奮する必要はないので、おしゃべりしながらとか、エロモードよりも、お互い癒しモード。

セックスレスの人は、お互いに、レス解消を努力できる状況なら、これを、毎日もしくは、週4回、2日に一回特訓のように、1週間から、2週間やると、だんだん慣れてくる。

毎日、時間を決めてするのが大切なこと。これは、レス解消後の夫婦でも、絶対、日曜日の夜はするようにするとか、レス気味や、レスを防止するには、セックスを習慣にするのも必要。

## 2、交互に、性器も含めて体を触る。

この場合も、交互に触るのがコツ。胸や、お尻、性器も触っていいけど、そこだけに集中しないこと。

全身をゆっくり、体の全体を手で愛でるように、触ることが重要。

こちらも15分が最低時間。性器を触るときは、オイルなどを使ってもいいけど、テクニックを駆使していかせるのではなく、逆に、ゆっくり、優しく触って、いかせないようにすることがコツ。

この時も言葉のコミュニケーションも大切。

どこが気持ちいい、どこを触られると、安心するなど、お互いの、気持ちをオープンにする。

セックスレス解消を求めるのなら、1と同じように、最低1日おきに、数週間、試す。短い時間でもいいので、毎日することが大切。

### 3、お互い同時に、お互いの体を触る。

こちらからは、お互いの体を同時に触ります。

相手の反応を見ながら、どちらかが、たくさん触るのではなく、半分こ。

こういったポジションなら、お互いが、どこを触れるかを、楽しむ時間。

くすぐたかったところが、だんだん感じるようになってくるのもこちら辺のあたりから。

時間は、15分からですが、挿入を目的にしないで、わざと、最後までいかせない、いかないことを楽しむ時間です。

セックスレス解消を求めている方も、以前と同じく、なるべく、日を空けずに、楽しんでみてください。

### 4、挿入せずに、性器と性器を重ねる。

3のプログラムを15分以上した後、女性上位の、素股や、お互いの手を使って、性器を触る。

素股も、お互いの手を使った、刺激も、いかせることは、重要視しない。お互いが気

持ちいい時間を時を忘れて楽しむ。

お互いの性器を触る時は、オイルや、ローションを使うのもあり。

オイルマッサージは、まじ、気持ちいいんだよ。

焦って、いかせようとかではなくって、ゆっくりです。

いってもいかななくてもいい。そんな感じでやってると、、

いった時の快感は、普通以上。

実際には、ここまでいくと、挿入しなくても、いきまくれます。

3のプログラムの後に、時間の赴くまま、お互いの体を楽しむ。

セックスレス解消も、ここまでくれば、簡単だと思います。

## ワーク9 挿入なしのセックスを試す。

挿入なしのセックスの話をする。

挿入なしのセックスを詳しく説明する。

挿入なしのセックスを試す。

## 10章。セックスのバリエーションを増やす



セックスのバリエーションを増やしておいて損はない。

セックスって同じ相手としていると、いいかないけど、そりゃあ、飽きます。

チョットマンネリかも、それが、危険なんです、だんだん手を抜いたセックスになったり、挙げ句の果ては、セックスレス。

セックスは日常に取り入れていかななくちゃいけません。

二人関係をより深くしていくにも、セックスレス予防にも、浮気予防にも、セックスのバリエーション、あった方がいい。

チョット、おしゃれな映画からも、いくらでも学べます。

女性は、やっぱり、ポルノとか見るとテンション下がりますねええ。

よくラブホとかにあって、一緒に見ようと誘ってくれるはいいが、逆に、乾いてく。うわー、えぐい、えぐすぎ。。。

ちなみにポルノとエロ動画の違いは、ポルノは性器丸見え、エロ動画は、丸見えじゃない、というところです。

おおお、もうちょっと見せてがエロフィルムです。

つまり女性好みは、エロ動画ならあり、ポルノはなしですね。

エロバリエーション別、オススメ、ビッチ映画。

## 1. 鏡の前でセックスする。

これはよくありますねえ、あの、ラブホの鏡天井とか、自分たちがセックスしている姿を見る、見られる、というところに、エロさ満喫です。立ちバックで、洗面台の前で、無理やり、顔を抑えられて、エロ顔を見せられながらするのも、おすすめ。

おすすめ映画は、やっぱり、

### ラストコーション

監督は、あの、アン・リー、もう伏線の最初の1時間は面倒だからとっばらちゃって、最後の1時間半だけを見たいっておもうくらい、エロいシーンが最高の映画。出てくる対位も全部試してみたい、スローセックス系。トニー・レオンがセクシーすぎ。こんなにセクシーな男相手なら、私もエロスパイになりたい。アジアの男のセクシーさ爆発。大きな鏡のある部屋でのセックスシーンは、爽快。脳がとろけること間違い

なしです。セクシーパイ映画といえは 007 だけど、こっちはちょっと大人よ。

## 2. 氷、シャンパンなどの口に入れることのできる小道具を使う。

これは、味覚も、刺激。もちろん、体に塗って、舐め合うとか、氷は、体に沿って、冷たさを、感じ合うとか、好きな人は氷フェラとか、もあるのかもしれない。

そりゃあ、氷のエロ映画といえは。。。。

ナインハーフよ。

目隠しされながら氷で弄ばされ、パンツの線を氷でなぞるなんて、もう、あの頃のミッキーロックしか絶対にできない。と思わせるほど、エロテク。ロマンティックすぎる、エロ面二人の、この映画をみて、**いつか、絶対こういうセックス、シターーイと思った女性が、どんだけいることか。**これはセックスバイブルよ。氷だけじゃなくって、ストリープティーズシーンとか、もう、盛りだくさん。この映画で一生困らないくらい、セックスバリエーションは学べるかも。80年代のいかさないファッションもかなりの見どころ。セックスアンドシティーと同じ舞台、マンハッタンのおしゃれさもドキドキ。

## 3. バスルームを使ってセックスをする。

これはラブホとかでも、よく使われる、古典技だけど。露天風呂とか、家族風呂とか、貸切になるときも、かなり盛り上がる。。。。

バスルームセックスは、やっぱり。そう、全然有名じゃないけど

### ポルノグラフィックな関係

ネットがない時代の、セフレ出会い系の話だけど、こんないいオトコに会えるなら、私もやるわよ、っていう気にさせる、超エロく、シックな関係。こんなに、腹決めて、セフレやってる女子がいるのかしら？トルフォー映画にも出ている、アラフォーのナタリーバイと、20代（のはず）のセルジュ・ロペス。アラフォー女性なら一度は夢見る、年下イケメンセフレ、最高峰なシチュエーション。主人公の、セックスファンタジーは最後まで明かされないところが、逆にロマンティックです。ミニマルな洋服に身をつつみ、インテリジェンス溢れる、フランス映画。

## 4. 浴衣プレイ、全裸にならないのもあり。

やっぱり和服って、エロいわよね。私は和装男子にすごく弱いんだけど、なかなかお目にかかる機会なくって、悲しいわ。剣道部に入り直したいくらい。浴衣プレイは、全裸にならず、浮世絵のように、はだけのエロさを楽しむべきよね。

日本映画、もう色々あって困るけど、やっぱりエロの原点は大島渚、夫婦関係のバイブル、ジョン 그레이の本も、訳している、強者。

和風エロフィルム原点、古典中の古典といえば

### 愛のコリーダ

この時代背景もすごいけど、日活ロマンポルノを彷彿させる、エロ映画。芸者文化や、旅館文化、何より、着物勢揃いなどが、豪華。外国での人気は、半端じゃなく、ヨーロッパで、日本エロ映画といえば、これなんじゃないかと思うくらいのベストフィルム。異国気分満載、こんな日本女性いないと思うくらいの、和風えろ。今時の、草

食男子に見せたくなる、藤竜也の、絶倫ぶり。これみたら、日本女性と一晩過ごしてみたい、芸者ファンタジーが起きてもおかしくない。

## 5 セックストイを使う。

公認での関係でのセックストイ使用率は、少ないのに、浮気やセフレの関係では60パーセント以上という、高いファンタジー性を持っているセックストイ。

つまり、ちょっと恥ずかしいけど、やっぱり使ってみたいのが、セックストイ。

セックストイに、快楽をあずけてしまうのは、もったいないけど、バリエーションの一つとしてはぜひ楽しみたいもの。

トイを楽しむ、そんな映画見たことない、、、で、友達に相談してみたところ、見つかった、ビッチの喜ぶシリーズ物、私も6シーズン全部見たわよ。映画も、2本。ロマンティックで、おしゃれで、エッチだったらこれ。

### セックスアンドシティー

もう言わなくてもわかってると思うけど、女の子もエッチでいい、でもスタイリッシュっていう、ビッチ道の原点、記念碑的、作品。主人公、セックスコラムニストのキャリアブラッドショー気分、セックスブログをやってる、えみやまの愛すべき作品。とてつもなく、おしゃれ、かっこいい、**現実離れした、ゴージャスビッチな、アラサー勝ち組女たちの、恋愛、赤裸々セックス模様は、まさに夢の世界の饗宴。**ハイスペック男子との恋愛も、これまでか、っていうくらいの、21世紀シンデレラストーリー。恋愛とセックスを、ここまでうまく深く語った作品見たことない。

セックストイは、やっぱりビッチ女王さまサマンサが使ってたなあ。何より、女同士

の友情が何より泣かせる。

## 6. ソフト SM

手を縛ったり、目隠ししたり、一度は誰でもしたことがあるのではないかしら？

やっぱり SM は、恥ずかしい、いじめてあげるわよ、の世界。

実際の、痛みや、力の世界以上に、精神的な、プレイが重要。ちなみに、M っけのない男性を縛ってみるのも、たまには面白いものなので、お試しあれ。

そりゃ、SM ボンテージものといえば、マミーポルノ、として、有名な、やっぱりあれよ、イケメン俳優の。

### フィフティ・シェイズ・オブ・グレイ

この原作も、欧米の主婦に、愛され、一億ベストセラーになったっていうんだから、いい時代になったもんよ。これもまたシリーズ物で、3 部作。半端じゃないイケメン、完璧な体を持った、ハイスペックな男子と、結婚する、なおかつ、エロ条件ありっていうのが、かなりの、女性を引きつける要因。やっぱり大富豪と結婚っていうのが、これもまた現代のエロシンデレラストーリー。愛を知らない男が、愛を知っていくという、夢でも見れないようなロマンティック性も備えてる。面白くない、深みがないと言われながら、めっちゃ多くの人が見てるから、3 部作まで作られるわけで、エロさは抜群。イタリアでは、毎年、公開初日は、バレンタインデー。グレイ作品を見て、エッチしよう！！ってことなのよね。

## 7. いつもと違った、場所。ベットルーム以外での、セ

ックス。

やっぱり、セックスするなら、お金を使っても、雰囲気って大切。ちょっと豪華な、ホテルのデイクースや、いけるラブホも今は山とある。結婚してるからこそ、デートして、ラブホって行くものあり。

愛人氣分も味わえる。もちろんちょっと、高度な技だと、映画館で触りっこしたり、新幹線で、開発された手や太ももだけ触られて、感じまくるなんてのもあり。

奔放におしとやかな女性がセックスをするという、快挙を遂げたエロ映画の、古典中の古典。

### エマニュエル夫人

エマニュエル夫人ものは日本で初の女性でも観れるエロ映画として、圧倒的な、人気を博したんだよね。シリーズ物になって、続エマニュエル、さよならエマニュエル、エマニュエルブラック版なんかもできて、できる限りのファンタジーを使ったって感じ。モデル出身のフランス女優さんの、美しく凛々しい女性が、エロっていうギャップが、やっぱり、売りかな。これも、グレイシリーズと一緒に、小説からの、映画化。この映画を見ると、エロ映画の原点が見えてくる。エマニュエル夫人の椅子とか、エロくて、洒落てる、70年代の時代を感じさせる映画。ちなみに、エマニュエル夫人、飛行機の中でもセックスしてます。こういう非日常性が、エロファンタジー爆発なんだよね。

## 8 ベビーパウダーマッサージ、オイルマッサージ

マッサージされて嫌な人っていないくらい、マッサージの癒し効果、リラックス効果がある。女性は、絶対にリラックスモードに入らないと、エロくはなれないから、マ

ンネリ防止というよりは、マンネリになるくらい、お互いに、気持ちいところを知ることは、重要よね。

マッサージしている、映画ってあったけ？ええええええと。オイルは使ってないけど、バター使った映画ならあるわよ。

### ラストタンゴ・イン・パリ

パリが舞台の、実はイタリア映画。監督はベルトルッチ。マーロン・ブランドのいけるエロおっさんぶりと、マリア・シュナイダーのなんとも言えないダメ女ぶりが、最高。パリを舞台に繰り広げられる、いけない関係。こんなゴージャスなセフレ経験なら、結婚するよりいいかも、と思わせる設定。若い愛人のために、パリの一角の薄汚れた、アパートを借りるなんて、粹すぎる。マットレスを床に直接ひいての性の饗宴は、忘れがたく。マリア・シュナイダーのファッション、帽子や、太めのパンツ、ブーツ、ボロくダサい毛皮も、イカす。この映画で初めて、洗面台が二つあるバスルームも見た、なんでもないものが、素敵。えみやまのエロと愛の原点だな、これも。

## 9 普段しない時間帯。

セックスは夜するものって決めちゃうと、面白くない、昼間に、お日様の下でのセックスもあり。キッチンでのセックスもありにすると、もっと刺激的。

ありえない時間に、セックスするっていうのはやっぱり仕事場とかでもありということで、

郵便配達は2度ベルを鳴らす

この映画も、エロ性が高く、リメイク、に次ぐリメイクを繰り返してる。1942年イタリアの巨匠のビスコンティ、1946年にも、日本未公開のリメイク、一番有名なのは、やっぱり、ジャック・ニコルソンと、ジェシカ・ランジの1981年のもの。この映画の一番エロく、多くの人の虜になってるのは、やっぱり、**キッチンで、ジェシカランジが、粉にまみれながら、セックスをするところ。**この、エプロンと、料理、セックスは、やっぱりエロの基本かもね。

## 10. コスプレ、セクシーランジェリー

やっぱりコスプレは、制服。看護婦から、女子高校生、セーラー服、客室乗務員、なんでもエロいのが、制服。やっぱり、その、セックスをしちゃいけない状況なのに、しちゃう、っていう、だめ、禁欲状況が余計燃えるものなのか？コスプレなんてありえないなんて方は、セクシーランジェリーもあり。こんなエロい下着あるんだ。。。っていうのも、面白い。

ギャップというなら、やはり、ロリコンだな。

制服を着ている高校生を犯す、というシチュエーション。リッチ版、援交映画といえ

### 愛人/ラマン

愛人と書いて、ラマンと読む、フランス映画。マグリットデュラスの自伝的、小説が原作。1929年フランス領のインドシナが舞台。若い、若すぎる、フランスの女の子と、お金持ちセクシー中国人の、源氏物語的、ロリ映画。か弱い女の子を、守りつつ、どんどん女に、エロく仕立てていくという、設定。**開発されて、お金もらってるだけだったのに、いつの間にか、愛が芽生えという、ありきたりな設定が、逆に切なく、女心をわしづかみ。**ここにも、アジア系、エロ面いましたあああ。

ワーク10 セックスのバリエーションの中で、やってみたいものをパートナーと話してみる。

11章 最強フェラテク。今日からあなたの旦那は、超幸運。最強テク、フェラなら、だれにも負けない。



フェラ嫌いも好きになるテクニック。

フェラ嫌いな女性もいると思うけど、このテクニックなら嫌じゃなくなるから、試してみて。

実際は、手の方が、全然テクニックを駆使できるから、面白いんだけど。

でも、男の征服欲を満足させるのは、何よりフェラ、フェラなのよ。

視覚っていうのも、フェラではすごい魅力なわけ、こんな可愛い子が、、、。

俺の彼女が、、俺の逸物をくわえてくれてるううう。っていう快感なわけ。

男根至上主義の男が喜ぶのは、やっぱりフェラ。それはもう、ビッチには、避けられない道。

体の喜びは手かもしれないけど、フェラの喜びは何より、脳、

そういう意味では男の人も、かなり、精神的なセックスしてるってことだよな。

## フェラの3大武器攻略

フェラの武器は、口ということで、

口は、唇、舌、歯、この3つの武器を持ってるわけ。

だからね、ただ単に、口にパッくんくわえて、上下させるんじゃあ、意味ないわけよ。

全くもって、意味ないわけよ。。。

すぐ、くわえちゃあ、全然、意味ないわけよ。。。

エロ動画見過ぎ、見過ぎ。

口にくわえるのはね、もう、最後の最後。

そう、焦らすのよ。

お願いもう口にくわえてくれって、土下座されたらくわえたげる、くらい焦らすの。

フェラする時は、女性が主導権を握るってことだから、もう、Sよ。あなたは女王様よ。

パートナーはあなたの快樂の奴隷、くらいの意気込みでやってくわけよ。

重要な点は、めっちゃ感じさせるけど、いかせない。くわえない。

もちろん、とっととくわえてほしいという殿方もいるけどね、

そういう人もね、今日から教育してくの。

なぜなら、この方法だとね、フェラが何倍も気持ちよくなるから。

## 唇を使ったテクニック

唇だけ、使ってフェラしたことある？

ないよね。。。。

唇だけ使って、タマを刺激したことある。

ないよねえええ。。。。

唇を使って、竿をハーモニカみたいに、触ったことある？

ないよねえええ。。。。。。

唇だけを使って、っていうところが重要なわけ。

唇って柔らかいでしょ、だからね、その柔らかさを自分も楽しむの。

もう、ゆっくりよ、ゆっくり、そういう時は、

ガスガス動くんじゃないかって、そーと触ってくるの。

タマでもね、さおでも、カリでも、亀頭でも、唇だけ使って食べるみたいにするの。

舌も使いたくなるけど、今回は、唇だけなので、あえて、

かるーい刺激を与えるわけよ。

こうなったら、30分くらいこんなことできちゃうくらいの覚悟でね、

っていうか、これなら疲れないからね、

彼の顔を時折わざと、見たりしてね、エロく迫るわけよ。

唇は半分開けててもいいし、閉めててキスしてくみたくもいいし、

上下に動かしてもいいし、左右にツーーート動かしてもいいわけ。

口に含むのもね、唇以外のどこも触っちゃいけないようにするわけ。

つまりスゴーク弱く、口に入れて、出してくの、

この時の注意は、歯を絶対に当てないこと。

ほんの少し、カリの部分が強めに、刺激するのもありだけど、(超高級テク)

カリだけを唇で刺激するっていうのもありだけど、（最高級テク）

上下に動かすときは、最後の最後まで、唇がね、亀頭にくっついてる感じで、動かすの。

下に下がる時も全くおんなじ。

唇の柔らかさを楽しむわけ。

やってる方も楽しくなるフェラなのよ。

### 舌を使ったテクニック。

これは使っている人も多いかもしれないけど、おさらいとして、かくと。

下はね、舌の先端と、舌全体を使って刺激を与える方法があるわけよ。

舌の先端は、チロチロ刺激だとすると、舌全体は、ベロー刺激なわけ。

つまり、大きい面はベロー刺激、小さい面は、チロチロ刺激で、責めていくとね、

最初はわかりやすいと思う。

竿の部分なら、ベローでもいけるし、亀頭部分はチロチロでいくとかね、

もう、バリエーションを増やしていくわけよ。

タマの部分は最初はチロチロで、ベロ～に変化させるとか、

そけい部をベロ～もありなわけ。

チロチロの最強テクは、カリ首や、カリや、尿道口をチロチロするわけ。

これもあまり、強い刺激ではなく、弱い刺激でやってくのが重要。

付け根から、亀頭の部分まで一気に、ベローーって舐めるのも、視覚的にも

かなりエロいし、ありだな。

もちろんくわえながら、

チロチロで、カリの真ん中の部分刺激したり、

亀頭をベロ〜としたり、舌を亀頭の周りを回していくっていうのも

複合技としては、ありだよな。

くわえちゃいけないじゃなくて、

くわえている時に、舌や唇を持っているっていうことを

常に意識できたら、やっぱりね、フェラが楽しくなる。

いかせようとする、疲れるし、感じさせようとする、セックスは楽しくなるからね。

歯を使ったテクニック。

普通はね、歯は絶対フェラの時は使っちゃいけないことになってるわけ。

痛いからね、何より。基本的にはくわえる時も、歯は使わないことになってる。掟になってる。

でもね、歯を当てるか当てないかくらいの感じで刺激するのが、好きな人もいるんだよね。

絶対痛くないようにして、タマもそうだし、

くわえている時に、カリの部分を、歯で引っ掛けるわけよ。

それもごく弱ーくするの。

大口開けて、情熱的と勘違いして、キスされて、歯が当たるのは、かなり興ざめなんだけどね、食われそうだしね、

そうじゃなくて、ごくごく、弱ーく、当たってるか、当たってない、くらいに、

歯を当てるわけ、これは、粹でしょ。

噛むんじゃないかって、あてるのよ、あてる。

そこを間違えないようにしないと、かなり痛いからね、注意よ。注意。

## ワーク 11 フェラ実践あるのみ。

### 12章 もう立たないなんて言わせない。どんな男も絶対立たせる、テコキ術。



手コキは簡単に女性が楽しめるテクニック。

手コキというのは、女性が手で男性器を触り喜ばせる、手法のことを言います。ここでは、口は使いません。

口で攻めるのは、どちらかといえば、精神的喜び、手コキは、まさに快感悶絶テク。脳が壊れるテクです。

勃たぬなら勃つまで待とうは、スローセックス。

手コキは、もう何が何でもやったるでええ、っていう日にはおすすめです。

実際は、女性は全然疲れなから、おすすめですあつたりもしますね。

女性が攻める場面なので、はいはい、こういう時には、完全、女王さま気分になってみましょう。

あたくしが、気持ちよくさせてあげようじゃないの。。。です。叶姉さん気分よ。

男性はマスターベーションをする生き物なので、自分で手コキはしてます。でも大概はそれは単調なもの。とりあえずいくが目的なので、最短に、簡単に、かなり強めに行ってることも多いです。早く、強くだね、君らのテクは。

強いマスターベーションを繰り返している人は、遅漏や、挿入ではいきにくい体質になってしまっている方もいます。

いくら膣圧を上げて、手の圧力にはかなわないので。

手コキテク、炸裂させたい場合は、必ず、オイルを用意しておくこと。これ重要です。

これだけで、簡単に、100倍くらい気持ちよくなります。

## 手コキ手順

### 1、キスをしながら、手を徐々に下に下げていく。

女性の場合、責められて、キスをしながらいきなり、性器を触られるのは、興奮めですが、

男性の場合は、キスをしながら、最初は首、鎖骨、胸、おへそ、足の付け根を渡って、その後すぐに、ペニスを触られたいと思っています。

他の場所を触られても???ここ触って、よ、ここが、唯一、自分の息子です。(なんで女子は娘って言わないんだろうか。。。)

なので攻めるときは、すぐに、そこ、です。

### 2. 触れるか触れないかの、タッチで、遊ぶ。 オイルあったほうがいい。

キスをやめて、彼は寝転んで、あなたは彼の足の間に座って、安定した姿勢をとる。

次は指先で、触れるかふれないかの状態をキープしながら、全体を触っていく作業で

す。

この時に、ボッキしてなくてもいいし、もちろん今日は女王さまなので、

「もしかして、もう感じちゃってるの？」とか、言葉攻めもあり。

両手で行うというよりは、片手で、ペニスをささえて、利き手で隅々まで触っていく。

その時に、強く握ったり、するのはなしで、裏筋や、亀頭、陰のうなど、隅々まで触る。

オイルを使うと、滑りやすいので、ぜひ使ってみてください。

### 3、ペニスの根元を指で挟み、前後左右に揺さぶる。

親指、人差し指、中指の三本の指で、ペニスの根元を挟み、揺さぶる。

強い感じではなく、軽く揺れるくらい。揺らすと、なぜか大きくなるのじゃああ。

半立ちになったら、中止。

様子を見ることも大切。

### 4、手をこの時にしてバイブレーションをかける。

ペニスと手の間の間隔を1cmくらいとって、バイブレーションをかける。

これは早く動かしても楽しい。

バイブレーションをかけながら、根元から、ペニスの先まで上下に動かす。

これって結構高度技に見えるよねえええ。

でも口でなんとかより、簡単ん、ゴージャステク。

### 5、カリを指で引っ掛ける。オイル要

親指と人差し指で輪を作り、上下に動かし、カリのある部分を中心に、刺激を与える。

強く握りすぎないことと、オイルを使って、滑りをよくして、リズムをつけて行うとよし。

ここでもいさせるのではなく、脳天を感じさせる。

## 6、亀頭をもてあそぶ。 オイル要

指先を使って、カリの部分を中心に左右に動かしてみたり、上下に動かしたりする。

ペニスの先端から触るようにする。

もしくは、亀頭全体を、五本の指先で、先端から、カリの部分まで、開いたり閉じたりさせる。(ユーチューブ参照、、、のわからないから。今の所、想像してやってみて。)

指先で陰のうをさわられるのを、気が狂ったように喜ぶ方もいます。

## 7、手のひらだけでアイブする。

今後は逆に、手のひらだけで、愛撫。

特に亀頭を愛撫。これは陰のう、玉の部分も、結構効きます。

## 8、クラシック方法、手を使って、上下に動かす。 オイル要

いわゆる、竿を手で持って上下に動かす。

男の人がマスターベーションでしている方法です。

コツは、ペニスの根元から先端まで上下に動かし、亀頭の部分はちょっと、強めがいいのかもしれない。

ただし、強すぎると、いきモードになってしまうので、注意。

いきそうになったら、2、5、6、7のテクニックに戻ってください。

これを何度か繰り返すと、もう、脳みそが溶けるモードになります。

片方の手は、余計な皮を伸ばした状態でもいいかもしれません。

### 9、手を回転させながら、手を上下にうごかす。 オイル要

これは男性一人の手ではできない技なので、超高度テク。

8の要領だけど、親指と人差し指、中指をちょっと強めに握って、スクリュウさせる。

さらに高度テクだと、いきは時計回り、帰りは反対周り、ということで、もうクラクラしていただくこともできます。

ここでもギリギリまで持って行って、いかせないことを、なん度も繰り返すと、おほほほ。

「〇〇くん、小娘みたいに、騒いでいらっしゃるけど、どうなさったの。恥ずかしいわよ、そんな声出して、わたくしが、もっと楽しませてあげるわよ。。。」

みたいな、真の悪魔気分を味わえます。

## 最後にエミリから

セックスレス解消マニュアル、読んでくださってありがとうございました。

セックスレス を悩んでいるけど別れたくない、夫婦の関係をよりよくしたい方、何か二人の関係に足りないものがあるけど、という、もやもやな気分を抱えている方に、これから、一層二人の関係が楽しめるようになってくれるといいな、と思って書きました。

このマニュアル、書くのは正直大変でした。

私にとってもセックスレスは、楽しい思い出ではありません。

何度も、わざわざこんなことを書く必要はないのじゃないか、もうどこかで読んだことが、ある話なのではないか疑問が頭によぎりました。

でも、小さな私の人生の中で、いままで、自分が個人的に体験して学んできたなかで、もし、あの頃の苦しんでいる私に、なにか伝えたいこと、言えること、できることはないかな、少しでも元気付けてあげられることはないかな、有益なことはないかな、と思いながら言葉を紡いでいきました。

セックスレスの知識や情報だけではなく、あなたを応援したい気持ちを伝えたい。

もう一度、夫を愛したいその素晴らしい勇気を、その気持ちを素直に伝えられるツールになってくれればと思っています。

セックスレス解消が近づき、夫婦仲が前よりいっそうよくなり、なにより、気が楽になってほしい。

傷つけることなく、傷つくことなく、関係を続けていけるのかの、ヒントになってほしいです。

この解消マニュアルは私にとっても、今でも必要なこととしての、覚書でもあります。

私も結婚生活、パートナーとの生活、毎年ゲームのレベルが上がっていくように、難しくなっています。

そして、自分について、愛について、関係性について、考えさせるきっかけを与えてくれています。

マニュアルは饒舌に書いてあるので、全て、実行するのは難しいかもしれません。どこかで躓いてしまうかもしれません。

もし、一人ぼっちで、レス解消のワークをするのがつらい。

いろんな方法を試しているけど、結果が出ないもう疲れた。苦しい。

もう別れたいどうしていいのかわからない。

そんな時に、私が一緒に併走するカウンセリングをしています。

サービスはこちらから 70%の方が解消しています

## **セックスレスの問題の本質を見つけ出すカウンセリング**

<https://emiyama.com/counseling/>

## **セックスレスを解消に導くカウンセリング、本気の3ヶ月**

<https://emiyama.com/three-month-counsering/>

セックスレス解消マニュアルを書きましたが、夫婦関係にマニュアルはありません。

今日から、あなたなりのマニュアルをぜひ作ってってください。

そして、その勝利のマニュアルを報告していただく日を楽しみにしております。

2018年4月27日9時半 ローマテルミニ駅前、バルトロロンベッタにて。

えみりより愛を込めて

## メルマガ読者プレゼント

読んでくださってありがとうございました。

最後にプレゼントです。解消マニュアル読者のみのサービス

カウンセリング4回 10万円→75000円

毎月2名様までになっています。(お待ちになってもらう可能性もあります)

<https://forms.gle/qt6eSs82rcuRhx929>

プライベートなことだけど、どうしても解消したい、マニュアルは読んでみたけど、何かうまくいかない。

もう頑張るのは疲れた。

という方、ぜひメールにてカウンセリング予約のご連絡ください。

[Emiyamablog@gmail.com](mailto:Emiyamablog@gmail.com)

申し込みの際、メルマガ購読していますと一言お書きになってください。

オススメは4回のカウンセリングを1ヶ月受けていただくものです。

そちらは75000万円となっています。

カウンセリング中はラインや、メール相談はし放題です。

根本から、トラウマや考え方の癖を取っていくカウンセリングです。

アダルトチルドレンやなぜかいつも卑屈になっちゃう、根本的な部分の解消です。

セックスレス は単なる機会なのだ、幸せになれるのだって思えるカウンセリングです。

ここで勇気を出して下さって、解消した方たくさんいます。

あなたもその一人にぜひなってください。