



できる 男の セックス

Adam Tokunaga

アダム徳永



人として成長できる「性の本質」を
ケーススタディ形式で紹介！

仕事、女性関係、コミュニケーション……デキる男はなぜセックスもうまいのか？
人として成長できる「性の本質」を、ケーススタディ形式で紹介！

本書は、横組みでレイアウトされています。

また、ご覧になる機種により、表示の差異が認められることがあります。
ご了承ください。

目次

まえがき——卒業生から続々とビジネスの成功者が生まれ始めた

ケース1 彼女をイカせたことがない

ケース2 夫の性欲を満たしてあげたいけど、その気になれない

ケース3 エッチでイッたことがない

ケース4 Gスポット愛撫をマスターしたい

ケース5 童貞を卒業したい

ケース6 早漏を克服したい

ケース7 ジャンクセックスに慣れてしまった

ケース8 EDに悩まされている

ケース9 愛撫をくすぐったがられる

ケース10 彼を満足させたい

ケース11 禁断のアナルに挑戦したい

ケース12 セックスをバカにされるのが怖い

ケース13 愛撫を嫌がられる

ケース14 彼のセックスを向上させたい

ケース15 全身性感帯になりたい！

ケース16 感じないカラダを改善したい

ケース17 男性との付き合いが長続きしない

ケース18 昔のセックスがよすぎて、現状に満足できない

ケース19 体位をスムーズに変えたい

ケース20 処女の彼女が痛がってしまう

番外編 フェラチオが上手になりたい！

お知らせ

著者

まえがき——卒業生から続々とビジネスの成功者が生まれ始めた

セックスの研究に取り組んでかれこれ30年以上になりますが、セックスを通じた濃密な人間観察の中で、私がたどり着いたひとつの結論があります。

それは、「仕事のデキる男はセックスも上手い」ということです。無論、本当に仕事のデキる有能な男性も、本当のテクニシャンもほんのひと握りに過ぎません。私がセックススクールを開校してまず気づいたことは、「日本人男性は想像以上にセックスが下手」という身も蓋もない現実でした。道場破りのつもりか、ときおり自称テクニシャンの男性がスクールの門を叩くこともあります。実際にテクニクを拝見すると、初級者とドングリの背比べでしかないお粗末なスキルでしかありません。ところが、スクールを続けていくうちに、予期せぬ現象が起こり始めます。スローセックスをマスターした卒業生たちの中から、続々とビジネスの成功者が生まれ始めたのです。

「セックスが上手くなれば、ビジネスでも成功する」——。この逆転のロジックが私に教えてくれたのは（実はそれまで私自身無自覚でしたが）、私が提唱するスローセックスの概念とその習得のプロセスは、精査するほどに、ビジネスの成功に必要なすべての能力の育成に有効であるという事実です。

本当に仕事のデキる男性は、目先の利益など求めません。自分も相手も利益を得られるウィン・ウインの関係を構築することに全力で挑み、さらに自分自身が絶えず成長していく努力を続ける者だけが、成功の先にある幸福を手にすることができなのです。感の良い読者ならもうおわかりでしょうが、これはスローセックスの本質そのものなのです。

では、いかにしてセックスというシチュエーションで、女性とウイン・ウインの関係を築いていくか？

彼らだって、はじめからセックスが上手だったわけではありません。相手を思い、数々の壁にぶちあたり、それを乗り越えていくなかで培^{つちか}ってきた実践スキルなのです。

本書では、多くの人が行き当たるであろうさまざまな場面から、ケーススタディ式にその答えを提示していきます。ケース30あり、男女を問いません。なかには、女性向けの解決策を示しているものもありますが、そうした女性のニーズがあることを踏まえたうえで、あなたに実践していただきたいと思いました。これらを読むだけで、より深みのあ

るセックスをすることができるとしよう。ひいては、仕事もデキる男になれると断言しましょう。
さあ、過去はすべて水に流して、新しい自分をイメージしながらお読みください。

アダム徳永^{とくなが}

ケース1 彼女をイカせたことがない

「2年前から24歳年下の看護師と男女の関係になりましたが、恥ずかしながら一度も彼女をイカせたことがありません。彼女は、私がこれまで経験したどの女性よりも感じやすい体質なのですが、どうしても「絶頂」に至らないのです。私のテクニクに問題があるのでしょうか？」

（男性・25歳・産婦人科医）

「絶頂を知らずに性の悦びを享受できるはずがないにもかかわらず、受講生たちの悩み相談のなかで、もつとも多いのがこのケースです。」

「これが普通」と思い込んでいる既存のセックスが、どれほど誤解と間違いで塗り固められた非常識な行為であるか。スローセックスを通して、セックスマスターへの道をご指南いたします。あなたのセックスに革命の狼煙のろしをあげましょう。

スタディ

地元の産婦人科医院で副院長をしているK氏は、冬場にも関わらずゴルフ焼けした褐色の肌が印象的なスポーツマンタイプ。そんな彼の後ろにひっそりと隠れるように、愛人の看護師が立っていました。当スクールはカップルで受講されるケースも少なくありません。

彼女の方は奥菜恵をさらにおしとやかにしたような和風美人。なまめかしいまでに絶妙な肌の白さが「敏感な体質」を如実に物語っていました。そして、この1時間後に、イカない理由がテクニク以前の問題であることが判明するのです。

前戯の段階ではAV女優顔負けの反応をみせるのに、挿入した途端、冷めてしまう彼女に彼は戸惑い、自信を喪失していました。そこで私は、ある予感をもって彼にではなく彼女の方にこう質問しました。

「挿入の時、痛みを感じたことはありますか？」

すると彼女は、数十秒間の沈黙の後、彼に申し訳なさそうに震えるような小さな声で「はい」と答えたのです。一方、彼にはこう聞きました。

「前戯にはどれくらいの時間をかけていますか？」

「10分、あ、でも5分以上はいつも……」

ハッキリ言って前戯にかける時間が短すぎたのです。それと同時に、彼の言う「一生懸命」にも大きな誤解と過失がありました。私は彼に己の稚拙なセックスを自覚させるために、まずは、いつも通りのセックスを再現してもらいました。すると、彼はキスもしないで乳房を腫れ上がるほど握り潰し、乳首に2、3度吸いついたかと思えば、すぐクンニをはじめ、クンニも30秒足らずで、あろうことか膣に太い指を2本入れようとしたのです。

「痛いッ！」彼女は激痛に悲鳴をあげました。

「いつもは痛いなんて言わないのに……」と戸惑う彼。実は再現の前、私は彼女に「正直に気持ちを言葉にしていいますよ」と耳打ちしていました。彼女はこの2年間、ずっと彼の乱暴で性急な愛撫に耐えていたのです。

そこで私はすぐに役立つオーガズムマッサージを実践しました。

私が最初に伝授したのが「髪の毛への愛撫」です。髪の毛が感じるの？　と思われるかもしれませんが、髪の毛は、

男性が思う以上に重要な性感帯です。試しにご自分の髪の毛を指先でそつとなぞってみてください。どうですか、髪の毛に神経はないのに毛根が微かな刺激を感知しますよね。このくらいの淡い刺激こそが、女性の官能を目覚めさせるのに最適な強さなのです。

私は、彼女をベッドの端に座らせると、彼女の右側にカラダを密着させて、美しいセミロングの黒髪に5本の指先を這わせていきました。指の先端が髪の毛に触れるか触れないかの微妙なタッチ圧を心掛け、じれったくなるほどゆっくりとした速度で、ツムジから毛先にかけて「愛でるように」何度も何度も、同じ動きを反復します。

開始から約2分で、それまで緊張で硬くなっていた彼女のカラダからすーっと力が抜け、彼女の方から私にもたれかかってきました。女体を感じる準備を始めたのです。そして間もなく彼女は淡い官能を開始しました。うっとり幸せそうな表情で、半開きの口からは切ない吐息が漏れてきます。

「二生懸命」を誤解した産婦人科医の強すぎる愛撫では遭遇できない、ナチュラルな性感が萌芽ほうがした瞬間でした。

私は次のステップとして、「胸への愛撫法」を伝授することにしました。愛人看護師の胸は小ぶりながらコンパスで線を描いたようなキレイなお椀型で、乳輪がぷっくりと隆起した敏感乳の典型でした。それがキスもないままいきなり強く揉み潰されていたのでは、宝の持ち腐れもいところですよ。

私は、独自に開発した「アダムタッチ」を試しました。この技は、私がこれまで何千人もの女性を快楽の底なし沼に誘ってきたアダム奥義の基本技です。やりかたを説明しましょう。まず、手のひらを肌から水平に2センチ浮かします。その位置から5本の指先だけをそつと肌の上に置き、肌と手のひらの間にくるみ大の空洞を作ります。これが手の形の基本形で、この形のキープしたまま、各部位をゆっくりと楕円形を描くようにマッサージします。ポイントは指と肌の間に薄い皮膜があるようなイメージを持ち、触れるか触れないかの絶妙なタッチ圧を心掛けること。微弱な刺激が女性の性感帯にとって理想的であることをしっかりと覚えてください。

「髪の毛への愛撫」で、28歳にして本来のみずみずしい性感を萌芽させた愛人看護師の胸は、私が睨んだとおり、砂漠が水を吸収するように、アダムタッチを快感の栄養分に変えていきました。そしてなんと「乳首アクメ」に至ったのです。

彼女は、想像以上の性感優等生でした。彼女自身初体験となる「乳首アクメ」に至った手順はこうです。全裸で仰向けになった彼女の乳房に、両手で楕円形を描くように10本の指先を滑らせませす。触れるか触れないかの絶妙のタッチ

圧を心掛けることは前述した通りですが、コツは指を動かす速度にあります。秒速3センチ、頭の中で3つ数えて10センチ動かすのが目安です。かなり遅いと感じるでしょうが、このじれったいくらいのゆったりとした動きが、指の刺激を快感と認識する女性のメカニズムにフィットした適正速度なのです。

愛人看護師の乳房のラインに沿って、指先で幾重にも楕円を描くこと数分、彼女の息遣いはみるみる激しくなり、息遣いに艶っぽい声が混じってきました。「あ、あーん、先生、気持ちいいですう」。彼女の性感が開通したことを確信した私は、これまで一度も触れずにジラシていた乳首を、楕円運動の軌道に入れました。すると指先がほんの少し乳首をかすめただけで、しなやかな裸体はベッドの上で跳ねました。

「アッ、アアー」

その後も彼女は何度も乳首だけで絶頂を迎え続けたのです。産婦人科医は、これまで見たことのない愛人の激しく官能する痴態を、隣で呆然と見守るのみでした。

どんな女性も敏感体質に変える「アダムタッチ」、ぜひお試しください。

ケース2 夫の性欲を満たしてあげたいけど、その気になれない

「夫は私より4つ年下の37歳。一部上場企業に勤務するいわゆるエリートサラリーマンで、忙しい仕事の合間に家族サービスもマメにしてくれる自慢の夫です。けれども夜の生活の方は、1年以上彼からの誘いを断り続けています。クリトリスがすぐにヒリヒリしてしまうのがその理由です。男盛りの性欲を満たしてあげるにはどうしたらいいでしょうか？」

（女性・40歳・主婦）

「ご存じの通り、クリトリスは女性を絶頂に導くためのスイッチのひとつです。けれどもこの理解が皮肉にも、男性のテクニクを粗雑で稚拙にし、しばしば女性を傷つける要因にもなっているのです。」

実は、女性受講生からの相談で目立って多いのが、「クリトリスが痛い」という悩みなのです。原因は主に2つ。クリトリスへの刺激が強過ぎることと、クリトリス愛撫に至る過程と時間が拙速せつそくであること。これ以上、女性を悲しませないためにも、基本に立ち返って「正しいクリトリス愛撫術」を伝授します。

様子さん（仮名）は、ややふつくらした可愛らしいタイプの奥様。最初に断っておきませんが、彼女は不感症どころか超高感度体質でした。ではなぜ最愛のダンナの愛撫が彼女のクリトリスにフィットしなかったのか？

原因は、「クリトリスは感じる」という安易な思い込みにありました。

彼女のように、彼やダンナからのクリトリス愛撫を「痛い」と訴える女性が急増しています。これが暴力的な行為によるものであれば、「そんな男とは今すぐ別れなさい」で済むのですが、女性から話を聞くと、多くの場合、彼女たちのセックスパートナーは、彼女を感じさせようと本人なりに涙ぐましい努力をしているので問題はデリケートです。

しかし私はここで男性の弁護をするつもりはありません。例え過失であつても女性の心とカラダを傷つけていることにかわりはないからです。

男性の愛撫テクニクとクリトリスの性感がフィットしない一番の原因は、クリトリスは「感じるもの」という中途半端な理解と誤解にあります。確かにクリトリスは第一性感帯と呼ばれるほど優秀な性感帯ですが、ただ指や舌で刺激すれば感じるというものではありません。もしもクリトリスが24時間営業のコンビニのように、いつでもどこでも感じる便利な性感帯なら、セックスの悩みは激減するでしょう。しかし残念ながら現実はそうではありませんよね。

今この瞬間から、クリトリスに対する認識を、「感じる部分」から、「大いなるポテンシャルを秘めた部分」に改めてください。この理解がなければ、「正しいクリトリス愛撫」は、何の役にも立ちません。

彼女の相談を受けて、私がまず施術したのは、問題のクリトリスではなく、腰へのアダムタッチでした。ここがポイントです。クリトリス以外の愛撫に、いかに有意義な時間を費やすかが、「正しいクリトリス愛撫」の第一歩です。

ちなみに私のプライベートセックスでは、少なくとも最初の30分はクリトリスにはまったく触れません。愛撫法を熟知している私でさえ、ファーストタッチは十分に時間をかけてタイミングを見計らうのです。ただ、現実には、パンティーを脱がせたと同時にクリトリスを触りたがる男性がいかに多いか。

クリトリス愛撫はドラマに例えれば山場です。セックスが始まってすぐクリトリスを触ったり舐めたりするのは、最初に謎解きがあるミステリーと同じくらい女性をガツカリさせる行為と肝に銘じてください。

様子さんの全身にアダムタッチを施した後、「両手を使ったクリトリス愛撫」を行いました。

まず仰向け寝の女性の横にポジションをとり、利き手でない指でクリトリスの包皮を剥きます。次に、利き手の付け根を女性の太腿に置き、この部分を支点にして手を左右に振るようにして中指の腹でクリトリスを優しく愛撫します。支点が固定されることで安定した刺激を供給できる、初心者向けの愛撫方法です。

ある程度セックスに慣れてきた男性が犯しやすい悪い例に、キスをしながら指でクリトリスを愛撫するという行為があります。一見、複合愛撫のようですが、この技(?)には落とし穴があります。どうしても手探りになるため、クリトリスへの刺激がずさんになりやすいということです。

上級者気分酔う前に、確かな技術を身につける必要があります。ちなみに当スクールでは「片手でのクリトリス愛撫法」は中級者コースで教えるテクニクです。2通りの方法がありますが、まずは「手根を支点にしたクリトリス愛撫法」から。

まず、女性の陰毛上部に利き手の手根(手のひらの下の肉厚の部分)を置きます。置いた手根を女性の上半身方向にずらしてクリトリスの包皮を剥いて、中指をやや折り曲げて指腹で優しく下から上にクリトリスを愛撫します。

次は「親指を支点にしたクリトリス愛撫法」です。親指の先端を陰毛上部に垂直に当て、親指で引っ張るようにクリトリスの包皮を剥きます。後は、支点が手根から親指に変わるだけで中指の動かし方は同じです。

実践の際に大切なことは、最初は必ず目で確認しながら行い、中指の指腹にクリトリスの感覚を記憶させることです。正しい指先の皮膚感覚を身につけてから、キスや乳首愛撫といった技を複合させていきましょう。

祥子さんが受講されたのは不感症セラピーでしたが、クリトリスに刷り込まれた「痛みのトラウマ」を軽減すべく施術したアダムタッチの段階で彼女はヒーヒーヒャーヒャー。今にも酸欠状態を起こしかねないほどの高い感受性を露呈ろていしました。実際、「少しでも痛かったら言うてね」と始めた「両手でのクリトリス愛撫」は、何の問題もないどころか、空中で両脚をじたばたさせるわ、脚をピンと突っ張ってブリッジのような体勢で仰け反ったりと、こっちが面食らうほどベッドの上で大暴走。ダンナの愛撫が痛かったのは、クリトリスを愛撫する前の時間が性メカニズム的に短すぎただけで、大暴れしている姿こそ、彼女の真の姿だったのです。

「ダンナとの時は、クリトリスに触られるのが怖くて、触れられる前からカラダが緊張状態だったんだと思います。でも今日は、恥ずかしくて口に出せなかったけど、ずっと「先生、早く触って！」って思っていました」

まったく同じ女性でも、愛撫にかかる時間や、愛撫していく部位の順番だけで、その反応には雲泥の差が出るので

す。

私の場合、クリトリスを愛撫する前に最低3分はかけると言いましたが、いざクリトリスにかかったら最後、スツポンのごとく、女性が満足するまでクリトリスから絶対に口を離しません。ご参考までに。

ケース3 エッチでイッたことがない

「18歳の初体験から、この5年間で6人の男性とお付き合いしましたが、一度もエッチでイッたことはありません。過去の恋がすべて不完全燃焼で終わったのも、私が男性を悦ばせることができない体質が原因なんです。先生、私を助けてください」

（女性・23歳・販売員）

「今まで一度もイッたことがない」――。もしかしたら自分は不感症ではないのか？

という鬱積^{うつせき}した悩みを抱えて当スクールを受講される女性は少なくありません。けれども、まず最初に事実を申し上げれば、実際は、不感症に悩む女性の88%は正常なのです。

絵里香さん（仮名）は、身長155センチのBカップ。20代にしか見えない幼い顔立ちながら、山口百恵ばりにポツテリと肉厚な唇は、思わず見ているだけで股間がムズムズしてくるほど情熱的。彼女と初めて会ったのは今年の春先でしたが、バイト先が渋谷のブティックというだけあって、真夏のような露出度が目のやり場に困るギャル系ファッション。オジサンから見れば、自由奔放に青春を爆発させていそうなギャルも、人知れず性に悩んでいるんです。

「私を今すぐイけるカラダにしてください！」

これが、それまで、緊張でキリツと真一文字に結ばれていた口から出た第一声でした。彼女はある決意を持って当スクールを叩いたのです。

「先生、お願いします。私を今すぐイけるカラダにしてください！」

彼女は、思いつめた表情で、過去の辛く悲しい性体験を告白してくれました。

「途中までは気持ちいいんです。だけど、クリトリスを舐められても足先が痺れるような感じがするだけで、ペニスでどんなに激しくピストンされても、何か動いてるなって感覚しかないんです。元カレに、『オマエってさ、感度鈍くね？』ってエッチの最中に言われてからは、余計に何も感じなくなっちゃて……」

不感症で悩む女性の告白には、目の前にいたら殴ってやりたくなるような無神経な男がたびたび登場する。彼女はこう続けた。「先日、職場の憧れの先輩に告白されたんです。メチャクチャ嬉しかったんだけど、また不感症が原因で、嫌われたらと思うと、セックスするのが怖いんです」

彼女は新しい恋を成就させようと、健気にも、恥ずかしさで心が張り裂けそうになりながらも、勇気を振り絞って「不感症セラピー」の受講を決意したのです。

さっそく私は、アダムタッチによる不感症チェックを始めたのですが、彼女是不感症どころか、絶叫体質でした。

うつ伏せ寝の状態でもオーガズムマッサージを始めます。学生時代、陸上部だったというだけあって、彼女のお尻はプリンと発育良好。一般的な日本人女性のお尻は、この格好にすると、でん部が左右に広がりアナルが露見するものだが、彼女のお尻はピタツとくっついて盛り上がっている。形のいいヒップに惚れ惚れしながら、いや失敬、こんな逸品が感度不良なわけがないという確信も新たに、背中にアダムタッチを施した。指が皮膚に触れるか触れないかの絶妙の

タッチ圧で、ゆったりと大きな楕円を描いていく。背中の際は脇腹、そして徐々に愛撫のポイントを下に移動させ、お尻にさしかかる頃には、淡い官能を示し始めた。形のいいお尻がピクンピクンと痙攣^{けいれん}している。

「どう、気持ちいい？」

「はい、背中もお尻も今まで誰も愛撫してくれない場所だから、最初はくすぐったいような変な気分だったけど、今は、すごく気持ちいい、アツ、そこ、イイツ」

「そこ」とは、お尻の頂上付近。頂点を中心に、小さな円を幾度も描きます。お尻は一般的に鈍感な場所と思われるようだが、アダムタッチは最高の性感帯に変えてしまうのです。しかし、こんなのはまだまだ序の口。この後、彼女は、本人も知らなかった「ふしだらな自分」に出会うことになるのです。

自分を不感症だと思い込んでいたのは、過去6人の「元カレ集団」が、ことごとく女性の愛撫法を間違っていたからに過ぎませんでした。オッパイやクリトリスを吸ったり舐めたりすれば感じるものだというのは誤解もいいところです。

「快感」とは、皮膚が感じているのではなく、脳が刺激を気持ちいいと認識して初めて快感となります。この脳の快感中枢を私は「性感脳」と呼んでいます。が、「快感が浅い」というのは、性感脳がツボミのままだからです。彼女は、カラダは非処女でも、性感脳はまだツボミのままの「性感処女」だったのです。

背中からお尻へのアダムタッチでツボミが開き始めた彼女に、私は「正しいクリトリスへ愛撫法」を行いました。あえて「正しい」と付けたのには、世の中のほとんどの男性が愛撫法を誤っているためです。

正しい愛撫法を伝授しましょう。クリトリスの先端に人差し指の先端をそっと当てて、ゆっくりと直径5ミリ以内の小さな小さな円を描いてください。たったこれだけ。勘の鋭い方はおわかりでしょうが、クリトリスも基本はアダムタッチなのです。舌でベロベロ舐めるよりも、指を激しくシャカシャカ動かすよりも、地味ですが、その効果は比較にならないほど絶大なのです。

「正しいクリトリス愛撫法」の効果は抜群でした。

「先生ダメエ、頭が変になっちゃいそ」

絵里香さんは、焦点の定まらない視線を宙に泳がせ、足の指は引きつりそうなくらい5本の指をバラバラに開いて、文字通り頭の先からツマ先まで快感モードに突入。幼い顔立ちが淫猥に歪む表情が、なんとも言えないやらしさで

す。ここまで来ればセラピーも最終段階。一気呵成に“Gスポットへの愛撫”を実践すると、私の指が中で動き出した途端、わずか1時間前まで不感症に悩んでいた女のコが、餓えた肉食獣のような雄叫びをあげて何度もイキまくったのです。

Gスポットは有名な割には、経験上、正しく実践できる男性はほぼ皆無ですので、しっかり覚えてください。まず位置は、仰向けに寝た状態で、臍に指を上向きに挿入して第二間接をほぼ垂直に折り曲げ、指の腹を恥骨に押し当てた位置よりさらに1・5センチ上部。中で曲げた指を、さらにグツと持ち上げる感覚です。愛撫のポイントは、指をG点に密着させたままで、指を前後に動かして、“振動”を与えるイメージ。女性器を傷つける恐れがあるため、決して乱暴に掻き出してはいけません。

セラピー終了後、彼女は、顔を湯上りのように紅潮させて言いました。

「彼がエッチ下手だったらどうしよう？ その時はまた来てもいい？（笑）」

ケース4 Gスポット愛撫をマスターしたい

「セックス指南書や、有名男優が出演するAVで、人一倍研究してきたつもりですが、“Gスポット愛撫”だけはなかなかモノにできません。女性にはモテる方なので、経験はそれなりにあるのですが、自己流のせいか、Gスポットで女性をイカせた経験がないのです。女性に聞いても『そんなの、知らないわよ』と怪訝^{けげん}な顔をされるばかりで……」

（男性・38歳・高校教師）

受講生に伝えるテクニックの中で、最も反響が大きいのが、“Gスポットの愛撫”です。「女性のケダモノのような声を初めて聴けました！」という喜びの声が届く一方で、「実は、場所が発見できない」「彼女が痛がる」といった悲痛な失敗談が大多数を占めています。スクールの生徒さんの失敗例を元に、より実践的な“Gスポット愛撫術”習得の、ポイントとコツを提言します。

スタディ

Kさんは、都内の女子高で美術を担当する教職者。精悍^{せいかん}なマスクに、胸板の厚いガツシリした体型で、女性にモテるのも無理はないといった感じ。

「20代後半で、女性をイカせる快感に目覚めて、セックス指南本収集を始めました。今は、海外のものも含めると、自宅に100冊（！）はありますよ」

まさに「HOW TOセックスオタク」と呼んでも過言ではない彼にして、難攻不落なGスポット。

まずは彼の「自己流」を拝見してみることに。

彼は、ガツシリした体躯に似合わず芸術家らしい細くて長い指の持ち主でした。指が短い私には羨ましい限りで、やはりGスポット愛撫に、長い指は有利なのです。

モデルをお願いした靖子チャン（25歳・性感ルート開通済み）も、「ウワー、女の人みたいにキレイな指〜」と好感触な反応。すっかりKさんも気を良くして、「自己流」を披露してくれたのですが、彼のファーストトライは散々な結果でした。

膣に指を挿入してからの5分間、彼の額から吹き出す大粒の汗の量とは反比例に、靖子チャンはほとんどノーリアクション。たまに出る声といったら、「そこじゃないみたい」「あ、そこも違う」。

彼女にしてみれば自分の役割を忠実に実行しているだけで何の悪気もないのですが、時として女性の冷静さは男性にとって残酷です。動揺し、焦った彼は、大きな過ちを犯してしまいました。Gスポットに的確に指が当たっていないのも関わらず、突如、指を激しく前後運動させたのです。

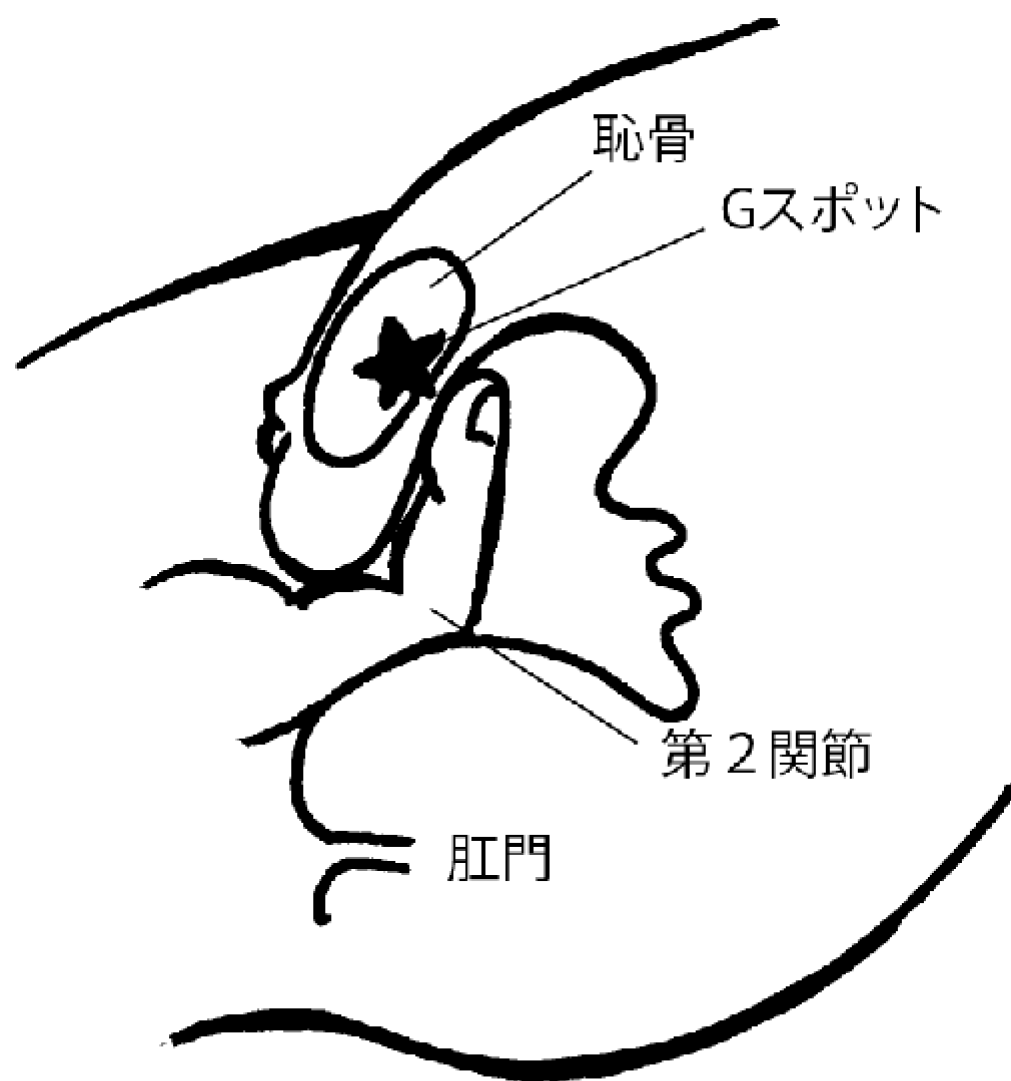
「痛いッ、やめてー!」

彼女の悲鳴を聞いて、我に返った彼はすぐに動きを止めたため、間一髪事なきを得ました。しかし続けていけば、膣壁の損傷という最悪の事態を招くところでした。

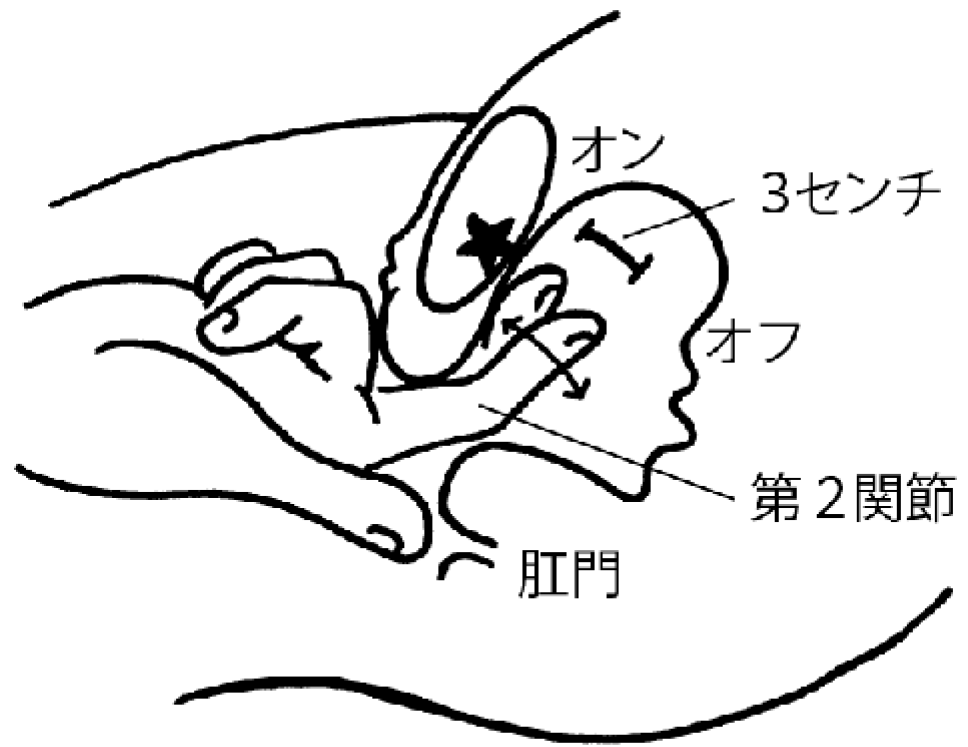
当スクールの生徒さんの失敗例で目立つ上位2つは、①恐る恐る指を動かすために、十分な刺激（振動）を与えられない。②指先を膣壁に立てて「掻き出す」ために、女性を痛がらせる（酷い時は傷つける）、です。両者に共通する原因は、「快感＝スキンの摩擦」のみ、という間違った思い込みによるものです。

女性の性感は、摩擦だけではなく“振動”も性的刺激として認識します。これは私が経験則から発見したのですが、振動の効果を実践で知れば知るほど、“女性のDNAに組み込まれている”としか説明のできない真理なのです。振動を利用した愛撫術を私は、“アダム式バイブレーション”と名づけましたが、これはお馴染みの“アダムタッチ”と双璧を成す、基本テクニクです。そして、Gスポット愛撫は、振動が究極的にその効果を発揮する性感帯なのです。以上を踏まえた上で、Gスポット愛撫法を紹介します。

- 1、女性を仰向けにして、手のひらを上に向けて人差し指と中指をまっすぐに揃え、膣に平行にしてゆっくりと挿入する。
- 2、根本まで指を入れ、指の第二関節を曲げ、恥骨に指腹を押し当てる。そのポイントより、約1・5センチ上がGスポット。
- 3、Gスポットに、指腹を押し当てて、指先で激しい振動を与える。



Gスポットは恥骨にある



Gスポットへの愛撫法



アダムGスポット

“Gスポット愛撫”のポイントは、いかに正確な位置を見つけるか、そしていかに適切な振動を与えるかという2点に尽きます。しかし、Gスポット愛撫で女性を悦ばせた経験のない人には、このたった2つを実践するのが、難しいのです。私の経験では、初心者も自称上級者も同レベルです。

私がスクールでマン・ツー・マン指導しても、習得には時間がかかる技術です。相談者がいくら、古今東西のセック

ス指南書を100冊以上も収集し、AVを観まくったと言っても、自己流では限界があるのです。

さて、Kさんにはまず、女性モデルのGスポットを発見してもらわなければなりません。"指の第二関節を曲げて当たる場所のさらに1・5センチ上"に指が到達してからが肝心です。実はこの"1・5センチ上"というのがミソで、第2関節を折り曲げて当たるのが、従来のGスポットで、その1・5センチ上のツボこそ、私が発見した"アダムGスポット"とでも言うべき最強の絶叫点なのです。女性の快感反応も従来のツボをはるかに凌駕します。

指の位置を2、3ミリ間隔で微調整して、指腹で膣壁を軽く圧迫して女性の反応を確認します。

「焦る必要はないよ。必ずその周辺にあるから」

「ハイ、先生」

約2分後でした。

「アン、そこそこッ」

汗だくのKさんの顔から笑顔がこぼれました。

20代後半からセックス指南本収集を始めてから苦節10年、初めてGスポットを発見して破顔一笑のKさんが、ここからがまた大変でした。なかなかGスポットに的確な振動を与えることができません。モデルの靖子ちゃんも、時々アンと桃色吐息を漏らすのですが、ポイントがズレてしまうようで、長続きしないのです。

いったん、膣から指を抜いて、指の動きをレクチャーすることにしました。

手のひらを上に向けて、人差し指と中指を揃えて、第三関節（指の根本）を直角に折り曲げます。そして、第三関節を支点にして、3、4センチ幅で指先を前後にできるだけすばやく振幅させます。これが膣内での指の動きです。膣壁に指の腹が当たって離れて当たって離れてというオンオフ運動を小刻みに繰り返すのです。そして、バイブレーション効果をさらに高めるために、指の動きに、腕の振幅をプラスします。肘を5センチ幅で前後させる感覚です。

空中で練習すると、指と腕の連携が難しくバタつきますが、膣内ではうまくまとまってくれますので心配はありません。

Kさんは、セックス経験が豊富なこともあり、すぐに動きをマスター。もう、さっきまでがウソのように、絶叫の嵐！

一度コツさえつかんでしまえば、たちまち達人の域に昇格するのも、Gスポット愛撫の特徴です。

女性の性感帯の中でも抜群の知名度を誇る“Gスポット”。しかしながら、では何人の日本人男性がGスポットを的確に愛撫することができるといえば、そのパーセンテージは限りなくゼロに等しいのが実状です。Gスポットの存在を広く普及せしめたAVや男性週刊誌が、一方で不正確な情報を撒き散らしてきたという性メディアの功罪は、はるかに罪のほうが大きいのと言わざるを得ません。

私は、“みんなが知ってるのに誰もできない”という不幸なねじれ現象を矯正するために、この問題を大きく前進させる、ある女性の刺客を放つ決意をしました。

彼女は、縁あって半年ほど前から、当スクールのセラピストをしていただいている女性。名前を仮に恵子さんとさせていただきますが、実は彼女、本業は助産士さんで、職業的好奇心から当スクールに関心を持っていたという経緯があるのですが、豊富な医学的知識と経験からは、私も学ぶところが多く、今や私の性技研究に欠かせない存在です。

なぜ彼女が刺客たるのか？ 話は昨年末に催した当スクールの忘年会に遡ります。宴もたけなわ、Gスポット愛撫の指導法について話を振られた恵子さんの口から出た言葉に全員息を飲みました。

その言葉とは、「私、マスターベーションの時、自分でGスポット愛撫をしますよ」。

当スクールの女性セラピスト・恵子さんの突然のカミングアウトに、忘年会会場は異様な熱気に包まれました。たまに同席していた某雑誌記者氏など、思わずビールグラスを床に落としてしまうほどの動揺ぶり。

私も、彼女からこの話を聞くまでは、いや、聞いた後でも俄かには信じられませんでした。そもそも女性自身の指が、Gスポットに届くのか？ という女体構造上の疑問があります。

しかし話の続きを聞いてまたビックリ。なんと彼女は、助産婦学校の学生だった頃からGスポットマスターベーションをしていたと言うのです。彼女の実年齢はあえて伏せますが、かれこれ15年以上のキャリア。

「助産婦学校では、膣内の構造を、自分自身の性器で確認するという学習方法をとるんです。まさか学校では、マスターベーションの仕方までは教えてくれないけど、クラスの女のコ同士の間で、『Gスポット触ったら気持ち良かったよ』みたいなほとんど下ネタな意見交換があつて、その時に覚えたんです」

彼女曰く、クラスメイト30人中、最低でも10人は“Gスポット自慰”の経験者というから驚きです。女の園の恐るべし。

私は彼女に“Gスポットマスターベーション”の方法を聞いてみました。

Gスポットを的確に愛撫できない一般男性に、限られた紙面で実践に根ざしたテクニックをどのように指導するか腐心していた私にとって、“Gスポットマスターベーション”を5年以上続けてきた恵子さんの話はとても興味深いものでした。

「アダム先生に出会う前は自己流で、“指先で円を描くように撫でる”というやり方でした。撫でていると、だんだんGスポットを中心に膣内が熱くなってきた、“もっと素早く撫でたい”という衝動に駆られるんです。それで素早く撫でると、今度はオシッコをしたくなってくるんです。こうなったらしめたもの。排尿感に耐えてさらに撫で続けると、熱い波動が子宮からお腹、そして頭に駆け上って、クリトリスでは決して味わえない世界に突入できるんです」

「オシッコがしたくなる時が分岐点」という話は男性にとつて、とても参考になります。彼女の言葉を借りれば、「女のコが『オシッコが出ちゃう』」とか言つて軽い拒絶をみせても絶対に止めたらダメ。その時こそチャンス到来なんです。女性にとつて“オシッコが出そうな変な感じ”の先に、Gスポットの本当のお楽しみが待っているんです」

ここまででは自己流愛撫ですが、今や彼女は私の指導の下、最適な愛撫法の継承者。彼女に、私が提唱する愛撫法との違いを語っていただきます。

Gスポットの正しい愛撫法を世に知らしめるべく、私が放った刺客は、Gスポットマスターベーションを5年以上続けてきたという女傑・恵子さん。Gスポットは場所さえ的確なら撫でるだけでも十分に官能できることが実証されていますが、彼女は、「自己流と、アダム先生に教わった愛撫法では、快感の質もレベルも段違いです」と言います。

私の提唱する愛撫法とは、バイブレーション法。人差し指と中指の指腹で、Gスポットを圧して離してというオンオフ運動を高速に行い恥骨に振動を与える方法です。その違いは？ 女性代表の恵子さんはこう代弁します。

「撫でるだけだとジワーっとGスポットが熱くなってくる感じですが、バイブレーション方は、Gスポットだけじゃなく、全体に快感の波動が伝わって、顔まで熱くなってくるんです。池に石を投げると、着水点を中心に波紋がウワンウワンって広がっていきますよね。それと同じことが身体の中で起きてる感覚。一度、そのウワンウワンを味わっちゃうと、もう病みつきですよ。ただ、自分でやる時はバイブレーション法だけだと指が疲れてくるので、“撫でる”もミックスしてます。撫でてる時も性エネルギーは増幅され続けているので、その後の“振動”がまた新鮮なんですよ」

そのまま男性も応用できるアドバイスですね。

“G スポットマスターベーション” 歴5年を誇る女性セラピストの恵子さんに語っていただくのは、私が研究過程で見た、究極の性感帯 “アダムG スポット”。

「アダム先生に初めて触れた時は、あまりの衝撃に、感じるというより、ビックリしたって印象ですね。触られていないクリトリスにまでダイレクトに振動が伝わってくる強烈な感覚は、従来のG スポット愛撫では得られない快感です」

従来のG スポットの位置は、指を根本まで挿入して第2関節を折り曲げて当たる恥骨側の部分だが、アダムG スポットは、それよりもさらに1・5センチ奥にある。

「従来のG スポットは仰向けでも膝を立てて座った体勢でも指が届くんですけど、アダムG スポットは少し奥なので、横向きに寝て背中を丸めるような恰好です」

と、顔を赤くして教えてくれた彼女に、アダムG スポットの位置の探り方を聞いてみると、
「第2関節を曲げると、恥骨に指が当たります。恥骨って丸みがかっているんですが、その丸みに指を沿わせて奥に進むと行き止まりがあるんですよ。そこまで指が届いたら、恥骨を手でつかむように指をギュッとやると、ちょうどその時指先が当たる部分がアダムG スポットなんです」

さすがは女性。私よりも、説明が上手かもしれませんね（笑）。

ケース5 童貞を卒業したい

「恥ずかしながら、ボクは今まで女性経験が一度もありません。性欲は人並み以上にあると思うのですが、セックスへの自信のなさから、女性に対して積極的になれません。ボクのような男でも、いつかセックスをすることはできるのでしょうか？」

(男性・33歳・メガバンク)

当スクールには単独男性のための「性技指導コース」があります。性格的にオクテで女性経験が少なく、「テクニクを一から学びたい」という初心者から、「経験豊富でセックスにもそれなりに自信もあって、さらに、達人の域に達したい」という「自称テクニシャン」まで、受講生のタイプはさまざまです。けれど、アダムテクニクの前では、両者のテクニクなどドングリの背比べに過ぎないのです。

彼は確かに生真面目を絵に描いたような銀行マンでしたが、見た目が悪いわけではありません。背も高く、パリッとしたスーツ姿は清潔感に溢れ、決してモテないタイプではないのに、内向的な性格がたたって33年間も童貞を守ることになってしまったのです。

私は彼に、童貞君を一夜にして一流のテクニシャンに変貌させる、一発逆転のテクニクを指南することにしました。

まず私が指南したのは、アダムテクニクの基礎となる“アダムタッチ”です。羽毛のようにそっと肌を撫でる愛撫を俗にフェザータッチと呼びますが、私の愛撫術は羽毛よりもさらに絶妙で効果的な刺激を女性の性感に供給できるため、私の名前をとってアダムタッチと名づけました。というと、難しい技術だと思われるかも知れませんが、やり方はとても簡単です。手のひらを肌から約2センチ浮かせた状態から、5本の指先をそっと置きます。そして、指先に肌が触れるか触れないかの微細なタッチ圧を意識して、秒速3センチのとてもゆっくりとした速度で、愛撫したい部位で楕円運動をさせるのです。

講習では、女性のモデルさんを使って、実践的に直接指導していきます。私は彼に、テクニクの要点を言葉で説明しながらお手本を見せた後、いよいよ童貞君にやってもらいました。背中へのアダムタッチです。緊張で鼻の頭に汗をビシシカいて、震える指先をモデルの背中に這わせませす。が、見ると、5本の指がバラバラに動いてしまっています。これではいけません。ポイントは、キレイに5本並んだ指の形をキープすることです。彼はこの説明を聞いていなかったわけではないのですが、“テクニシャン＝指先が器用に動く”という誤ったイメージが、邪魔をしていたのです。

テクニシャンを夢見て性技講習を受講した彼は、基礎となるアダムタッチの習得に悪戦苦闘していました。5本の指先が、ついバラバラに動いてしまうのです。

女性の肌は、微細な刺激を絶え間なく供給されることで、“性感ルート”が開通して、性感帯は高感度になり、敏感で感じやすい女性に変身するのです。“微細な刺激の供給”が、テクニクの肝であり、すなわち5本の指先の形をキープすることの理由です。指先が無秩序に動いてしまえば、5本の指先のタッチ圧がバラバラになってしまい、理想の

刺激を安定供給することができなくなってしまう。アダムタッチに観客を魅了するマジシャンのごとき巧みな指使など不要なのです。

テクニシャンⅡ指先の魔術師のようなイメージを実践しようとして、女性から「くすぐりたい」と言われた経験はないでしょうか？ くすぐりたいと女性を感じるのは、それが間違ったテクニクだからです。初心者も自称テクニシャンもセックスレベルはドングリの背比べと先述したのは、こういうことです。

私の説明で、彼はすぐに間違いを修正しました。実は、経験豊富な男性よりも、彼のような初心者の方が、自己流が身についていないぶん、理論さえわかれば技の上達が早いのです。だから「一発大逆転」も可能なのです。

彼は、余計な経験がないぶん、真綿が水を吸い込むように、アダムタッチを自分のものにしていきました。

ここでは、「大腿部への愛撫」をクローズアップしてご紹介します。太腿は、背中のような平面とは違い、丸みを帯びた曲面です。

私が彼に対しておこなった愛撫のポイントは、「太腿を曲面ではなく、3つの長方形で構成された部位として捉える」ということでした。女性が仰向け寝の状態である場合、太腿の付け根からひざまでの部分を、内側（内腿）、上部、外側と3つのエリアにわけて、円柱ではなく、3つの長方形でできていると考えるのです。これにより平面と同じ感覚でアダムタッチが施術可能となり、さらに、頭に長方形をイメージして、そのひとつひとつを隅々まで愛撫することで、太腿全体へのマッサージがより入念なものとなるのです。彼は、女性モデルさんから、「すっごく気持ちいい。童貞だなんてウソでしょ」

と、最大級のホメ言葉を頂戴して、メキメキと腕を上げていきました。女性の褒め言葉は男をテクニシャンに変える魔法の呪文なのです。

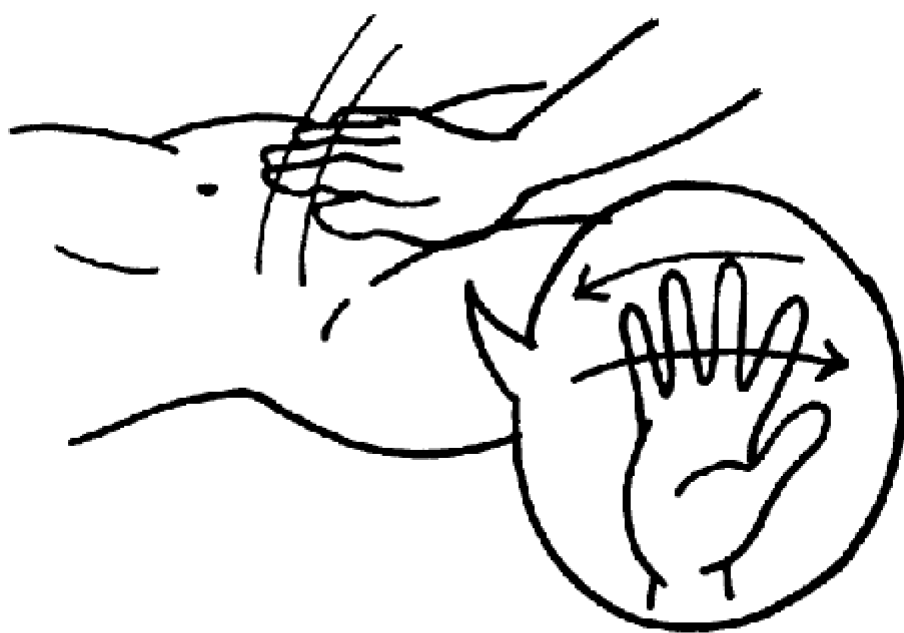
すっかりアダムタッチを習得した彼に、私は、さらなる秘術を伝授しました。それが、「アダム流バイブレーション」です。実は女性は、摩擦と同じくらい「振動」に弱い生き物なのです。

男性はオナニーの時、ペニスを擦ります。その経験から、女性への愛撫も「摩擦至上主義」に陥おちいっているのです。が、実は女性は「振動」を快感と認識する生き物なのです。

私は彼に、アダムタッチと双璧をなす快感テクニクである、「アダムバイブレーション」を伝授しました。アダムタッチが皮膚の表面に分布する性感帯に有効な指技であるのに対し、アダムバイブレーションは、人間の指先が届かな

い子宮など女体の内部に存在する性感帯に、極めて有効に刺激を浸透させる秘術です。

この技には部位によってさまざまな方法がありますが、もつとも基本的なものは、“恥骨へのバイブレーション”。女性が仰向けになった状態で、恥骨に手のひらの下側の肉厚な部分を押し当てるように密着させ、そのまま指先を左右に振りながら振動を与えます。表現は適切ではないかもしれませんが、小さなバイバイを高速で行っているようなイメージです。



恥骨へのバイブレーション

童貞の彼は2つの奥義を会得して意気揚々と帰っていきま^{いきようよう}した。そして、つい先日、彼からこんなメールが届きまし

「先生、実は今、彼女が2人いるんだけど、2人ともカラダの相性が抜群で、どっちか決めかねてるんです。どうしたらいいと思います?」

まさに一発大逆転。自信はオクテの童貞君さえモテ男に変えるんです。

ケース6 早漏を克服したい

「当方、25歳の男性です。ある程度の経済力もあり、これまで女性に不自由したことはないのですが、16歳の初体験の日から20余年、ずっと早漏に悩んできました。『金冷法』など、自分なりに色々試しましたがすべて効果はありませんでした。正直、三擦り半^{みこす}以下の時もあります。この年齢でも早漏克服は可能でしょうか？」

（男性・25歳・建築関係）

日本人男性の7割は早漏という統計がありますが、このデータは当スクールの受講生の悩みにそのまま当てはまりません。男性は「早漏を克服したい」と訴え、女性は「もっと挿入時間を長くして欲しい」と嘆くのです。私は、男も女もセックスをより楽しむために「スローセックス」を提唱していますが、長時間愛し合うためには、男性の早漏克服は不可避です。今週は、早漏に悩むひとりの受講生が、AV男優なみの持続力と自信を獲得したノンフィクションをお届けしたいと思います。

品のいい高級ブランドスーツが嫌味なほどに似合うFさんは、社員300名を抱える建築関連会社を一代で築き上げた若き経営者でした。勝ち組の矜持が満ち溢れる表情からは、誰も「三擦り半以下の男」とは読み取れないでしょう。私は、早漏で悩む彼に、まずは、知っているようで知らない、射精のメカニズムの説明から、早漏セラピーを始めました。

私はまず、射精メカニズムの解説をしました。悩んでいる人は、とにかく具体的な鍛錬法を欲しがりますが、理論を知らなければ、やみくもに筋肉を鍛えているだけの三流スポーツマンと同じで、実践での効果は見込めません。

知識として、皆さんに知っていただきたいのは、「性エネルギー」の存在です。これは性的な興奮によって体内で増幅されるエネルギーのことで、男性と女性でそれぞれ「プラスとマイナス」の性エネルギーが自体内で造成されているのです。男性の場合、ペニスからは常に性エネルギーが放出されています。もちろん不可視ですが、いわゆる「氣」に敏感な女性の中には、「射精の直前に、顔に何かがドバーってかかるような感覚がある」と言う人もいます。そこまで敏感でなくとも、ペニスを口を含むだけで気持ちいいという女性が少なくないのは、本能的にマイナスの性エネルギーを持つ女性が、男性のプラスの性エネルギーを求めているからなのです。

そして射精とは、性的興奮によってペニスに集積された性エネルギーが、手の摩擦や膣への挿入といった弾き金によってスパークする爆発現象だということです。ということは、蓄積された性エネルギーを分散してやれば、爆発を回避することができるといふことなのです。

彼に射精が性エネルギーの爆発現象であることを理解してもらった上で、私は、局部に集中した性エネルギーを分散させる、「持続力UP呼吸法」を伝授しました。

AV男優のように射精を自在にコントロールしたなら、この呼吸法は必須科目です。これはヨガを応用した鍛錬法ですが、と言うと難しく聞こえるかもしれませんが、やり方はとてもシンプルです。手順を追って説明します。

1、「後頭部に肺があり、お尻の穴から吸い上げた空気が背骨を通過する」というイメージで、鼻から一気に息を吸い込む。

- 2、7秒かけて、ゆっくり鼻から息を吐く。
- 3、以上をイキそうになるたびに繰り返す。

たった、これだけです。最初のうちは、息を吸う時のイメージがつかみ辛いかもしれませんが、何より「一気に吸い込む」ことが大切です。この呼吸法により、副交感神経を優位に立たせ、興奮を抑制することができます。この時、ペニスに溜まった性エネルギーが、カラダ全身に分散していくようなイメージを頭で描くメンタルトレーニングを併用すれば、さらに効果は倍増します。

畳の目を数える、頭の中で九九の暗唱……。そんな涙ぐましくも役立たずの対処療法とは、一線を画すこの呼吸法を、毎日続けることで、確実に持続力はアップします。

アメリカのある著名な性科学者の説によると、「挿入時間が1分でも、女性を満足させてあげられれば早漏ではない」そうですが、この種の詭弁でしかない早漏の定義を信じてはいけません。膣は、1分のペニスの刺激で快感を感じるようには作られていないのです。

恥を承知で告白すれば、今でこそ「2時間交接」が普通の私も、以前は30秒も持たない超早漏で、本当に惨めな思いをしてきました。そんな私が、なぜ克服できたかと言えば、トレーニングをしたからです。皆さんも、あきらめてはいけません。努力は必ず報われます。

私は、自分自身のために試行錯誤して確立したペニス強化鍛錬法を早漏社長に伝授しました。

それが、「ロール亀頭愛撫法」です。

- 1、市販のマッサージ用オイルを、ペニスと手のひらに馴染ませ、手のひらの中心を亀頭に当てる
- 2、亀頭を軸にして、亀頭の周囲を擦るように手のひらをゆつくりとローリングさせる
- 3、イキそうになったら、手の動きを止めて、「持続力UP呼吸法」を行い、肛門を2回締める

最低でも5分以上は射精を我慢すること。亀頭へのソフトな快感をゆったりと楽しみながら、徐々に時間を延ばしていきましょう。このトレーニングを習慣化することで、2時間交接をも可能にする、刺激に強いペニスが育成される

のです。

彼が20年以上も早漏で悩んできた最大の理由は、持続力不足というペニスの機能の問題ですが、それ以外に、セックスの体位にも大きな原因がありました。

社長に限らず、早漏に悩むすべての男性に知って欲しいことなのですが、今、我々が正常位と呼んでいる体位は、もつとも男性が射精に突き進みやすい体位だということです。正常位の時、男性は前傾姿勢になりますが、この体勢は自律神経の交感神経が優位に働いて、神経が過敏になり、しかも興奮が抑制できなくなってしまうのです。しかも腰が自由に使えるため、完全に攻撃モードに入ってしまうます。正常位は、早漏気味の男性には自殺行為でしかない、“射精位”なのです。

私が社長に薦めたのは、“座位”です。男性の上体が起きた体勢なので、交感神経と副交感神経がニュートラルな状態になり、刺激と興奮を抑制でき、腰を激しく動かすには不向きな体位ですから、早漏気味な男性も、正常位とは比べ物にならないほど、長持ちさせることができます。同じ理屈で、騎乗位も長持ち体位です。このように同じ性能のペニスでも、体位を工夫するだけで持続力は驚くほど変化するのです。

セラピー初回から3カ月後、「三擦り半社長」から、昨晚、ついに2時間の壁を破りました！」と、喜びの報告がありました。

努力は報われるのです。

ケース7 ジャンクセックスに慣れてしまった

「ねえ、そんなまどろっこしいこといいから早くうー。アン、もう、指なんかじゃモノ足りないの。来て、来てッ！早く本物をブチ込んで欲しいのー！」

（女性・32歳・専業主婦）

私が提唱しているスローセックスと対極に位置するのがジャンクセックス。独自の調査では、“前戯15分、挿入5分”が現代人のセックスの平均値ですが、こんな短い時間では、愛を確かめ合うどころか、快楽を共有することすら無理でしょう。

先日、プライベートで、忌々しいいまジャンクセックスの蔓延を思い知らされる女性と出会いました。

ここでは仮に翔子さんとしますが、彼女は身長170センチ、スラリとしながらも胸とお尻がパンと張った私好みの欧米体型美人。馴染みの六本木のショットバーでこの日初めて出会い、私の方から声を掛けました。話も弾み、思惑通りホテルで一夜を共にすることに成功したのですが、私がアダムの世界に誘おうとした矢先、彼女の口から出たのが前述の言葉。

とにかく彼女は、初手から強い刺激を求めました。ズバリ挿入です。

女性の性感脳を開くために、超ソフトタッチを信条とする私とは、水と油の関係。さあ困った。

そして、後になって、彼女が六本木の有名なSMクラブに在籍していた、知る人ぞ知る元カリスマ女王様という事実を知らされるのです……。

私は勉強のために、定期的に一般女性と性交渉する機会を持つようにしています。多くの場合はいわゆるナンパです。こう書くただのスケベオヤジに聞こえるかもしれませんが、あくまでも研究者としてのフィールドワークの一環です。単に性技の研究だけなら当スクールの女性受講生でもできますが、私の肩書きや実績をご存じの女性は身も心も私に委ねているので、性感ルートを比較的容易に開くことができます。

したがって、アダム流性技の汎用性を目指す私にとっては、お忍びの他流試合は欠かせない実験室なのです。

元カリスマ女王様の現役主婦とのメイクラブはまさに他流試合でした。

「もう前戯なんかいから、早く来てッー」

強い刺激、ズバリ挿入を渴望する彼女には、アダムタッチはじれっただけで、G&Tスポット愛撫もまどろっこしいものに過ぎないのです。



Tスポットの位置

S Mクラブの女王様を卒業した今も、プライベートでM男を個人飼育し、「M男とのセックスでは挿入はしない」という彼女だからこそ、普通のセックスでは拙速と知りつつも挿入を求めたのかもしれない。

「アン、そうよ、コレが欲しかったの、アフーン」

私は、彼女の指示に従いました。目の前の女性の要求に応えることは、男性の使命だからです。

開始早々に、ペニスの挿入を渴望する彼女の要求に私は応えました。この私が前戯わずかゝ分足らずで挿入に及んだのはある意味記録的です。挿入後、彼女は私の上となり下となり、盛んに腰を動かし続けました。もうそれは餓えているとしか表現できない切羽詰ったような激しい腰使いでした。

「もつと突いて、もつと奥でイカせて！ もつと、もつとお〜！」

彼女は何度も何度も「もつと」という言葉を使いました。少しでも油断するとペニスははずれてしまいそうなほど激しい、すなわち物理的な限界に近いスキンの摩擦を繰り返しながら、それでも結局彼女は満足できないのです。それでもセックスの後、「久しぶりに気持ちよかったわ」と彼女から賛辞をいただけたのは、私のペニスの持久力が一般男性の平均を上回っていたからでしょう。ただそれだけのことです。

私にとってショックだったのは、男性の性欲の捌け口的行為に過ぎないジャンクセックスの濫用が、その被害者となっている女性までも侵食していたことです。

私には彼女の「もつともつと」の口を封じる知識も技術もあります。けれども、彼女がジャンクセックスこそ普通だと思っている限り、女性の要求に応えるという絶対条件の前でアダムテクニクは無意味だったのです。

彼女から「久しぶりに気持ちよかった」とお褒めの言葉を頂いても、アダムテクニクがすべて不発弾と化したこの日、私は複雑な心境でした。

彼女とは最初から一夜限りの約束だったので、実践できませんでしたが、ジャンクセックスに慣れた女性の性感をスローセックスにシフトしていく方法をご紹介します。『強い刺激＝快感』という間違った定説を修正し、アダムタッチを実践に組み込むには、弱い刺激も気持ちいいことを知ってもらうことが先決です。

そこで推奨なのが、『薬指クリトリス愛撫法』。

まず、ベッドで女性を横抱きに抱き締めて手をクリトリスに伸ばします。使う指がポイントで、ふだんはクリトリスの愛撫には人差し指か中指を使われる男性が多いと思いますが、あえて薬指を使うのです。

それも指先や指腹ではなく、第一関節の側面でクリトリスを優しく撫でるように愛撫します。普段使い慣れていない薬指ならではの新鮮で絶妙な刺激が、強い刺激に慣れてしまった性感に革命をもたらすのです。

ジャンクセックスな女性も、抱き締められている幸福感や安心感から、挿入へのこだわりから解放されて、淡い快感の素晴らしさを再認識できるはずです。

是非とも男性がリーダーシップをとって、スローセックスへのステップアップに活用して欲しいと思います。

ケース8 EDに悩まされている

「あることをきかっけに妻とのセックスでまったく勃たなくなっていました。重役令嬢だった妻とは4年前に大恋愛の末に結ばれました。私とは7歳年下、藤原紀香を少しスマートにしたような美人で、同僚からも羨まれるそれは自慢の妻です。もちろん今も心の底から愛しています。ただ彼女は人一倍性欲が強く、ほぼ毎晩のように求めてきます。その彼女の望みを満たしてあげられないことが辛いのです。このままでは他の男に走ってしまうのではという心配もあります。先生、私をEDから救ってください」

(男性・34歳・外資系IT企業)

「感度悪いんじゃないの？」などに代表される、男性のデリカシーのないひと言に傷つき不感症になってしまう女性の例は枚挙に暇がありません。しかしその逆も数多存在します。男性の皆さんなら、賛同していただけたと思います。が、こと性に関しては、男性も女性以上にデリケートで傷つきやすい存在です。女性の何気ないひと言が、たちまち言葉の暴力となって、男性のシンボルからパワーを奪い去るのです。

スタディ

有名企業のエリートサラリーマンである彼は、悲痛な面持ちで私に救いを求めてきました。彼の悩みは、決して他人事ではありません。

私自身のED体験もまじえながら、解決策をアドバイスします。

カウンセリングで、彼が勃起不全になった原因が明らかになりました。彼が最初に「あること」とボカして表現したのは、セックスの直後の妻からのひとことでした。

その言葉とは、「もう終わったの？」。

たったの7文字が、彼の自信とプライドを木っ端微塵に吹き飛ばしたのです。この言葉は、男性にとって極めて残酷で致命的です。少ないとは思いますが、女性読者は肝に銘じておいてください。何があっても口にしてはならない禁句です。

「彼は、普段はとても気の利く優しい女性なのです」と、急いで愛妻をかばいました。そんな心優しい彼だけに、精神的ダメージは大きく、そこに「次は失敗できない」というプレッシャーが相まってEDに陥ったのです。

しかし光明もありました。実は、彼のペニスがダメになるのは、相手が奥さんの時だけなのです。

「オナニーは大丈夫なので、以前と変わらず週3回ペースでしています。妻とダメになった後、風俗でも試しましたが、問題なく勃ちました」

私は少し考えて、カウンセリングを進める前に、私自身のEDにまつわる体験を話すことにしました。同じ苦悩を味わった「同士」であることを伝えることが、今後のアドバイスを効果的に作用すると思ったからです。

精神的EDを訴えるエリートサラリーマンに、私はカウンセリングの一環として、自分のED体験を2つ話しました。

ひとつめは、3年前に某出版パーティで知り合った女性ライターとの失敗談。なぜか彼女にひと目惚れされてしまい、後日、半ば社交辞令で食事誘うと、バリバリのセクシー勝負服でご登場。明らかにヤル気マンマン。

正直、タイプではなかったのですが、据え膳を下げては失礼とホテルに。私は、彼女に気持ちよくなってもらおうと、紳士的に事を進めたのですが、これが気に食わないご様子。どこぞで私のことをセックスの達人と聞き及んだ彼女

は、野獣のようなセックスを期待していたようなのです。そんな彼女の口から出た言葉が、
「思ってたより、おとなしいんですね」

ショック、落胆、意気消沈。いつもなら意のままに操縦できるペニスが、その瞬間EDに。翌朝、朝立ちしてるマイジュニアのなんといとおしかったことか。

ふたつめは、5年前に、AV出演した時のこと。これは私自身の話ではないのですが、26歳の主演女優が、完全不感症で、テクニクに自信喪失した男優がまったく勃たなくなってしまうたのです。急遽、私がペニスマッサージを試みましたが、結局この日はダメでした。

百戦錬磨のAV男優でさえ、心とペニスの関係は複雑で繊細なのです。

私自身のEDエピソードを聞いてもらいうちに、彼の顔にもだんだん血の気が戻ってきました。

まず私が行ったのは、彼に失った自信を回復してもらうことでした。私は、当スクールの中で一番ビンカンなモデルさんと呼びました。実は、このキャスティングの段階でED治療の成功はほぼ約束されていました。それは彼のEDが肉体的欠陥によるものではなく精神的なことに起因することが明らかだからです。

「ヤーン、先生、彼、先生よりも上手かもよ。アーン、そこも気持ちいい」

全身の性感帯が開発されたモデルさんの、文字通り打てば響く、淫靡な官能を目の当たりにして、彼のペニスは、たちまちどこに出しても恥ずかしくない硬度を取り戻しました。ペニスは女体の官能に激しく反応するようにDNAに入力されているのです。もちろん、愛妻と相対した時に同じ状況になれば意味がありませんから、この可愛いモデルさんを使って、アダムタッチをはじめとした基本テクニクをみっちり指南することも抜かりはありません。

ここまで来れば、後は早漏セラピーを残すのみ。

彼がEDになった直接の引き金は、愛妻の口から出た「もう終わったの？」の言葉でした。

私は、この禁句を愛妻の辞書から永遠に抹消すべく、「早漏防止体位バリエーション」を伝授することにしました。
「早漏防止体位バリエーション」を覚えれば、誰でも平均タイムを楽々クリアできます。

その極意を教授する前に、まず知って欲しいのは、皆さんが正常位と呼ぶ体位は、射精を促進する「射精位」だということです。その理由は、男性の上半体が前傾姿勢になると、交感神経が優位に立ち、神経が過敏になり興奮を抑えられなくなるからです。しかも腰が自由自在に使えるのでピストンは加速する一方。これでは早漏になるのも無理はありません。

せん。

“早漏防止体位バリエーション”は、興奮を抑制する副交感神経を優位に立たせ、なおかつ腰が動かしづらい体位の連動となります。体位は3つ。

まず挿入時に最適なのが、“対面上体立位”。男性の上体を垂直に起こした体勢での正常位です。2つめが“座位”。いずれも男性の交感神経と副交感神経がニュートラルな状態なので射精を抑制します。最後は、男性が仰向けになり女性を胸の前で抱きかかえる“抱え騎乗位”。仰向けで大の字になる姿勢をヨガでは“屍のポーズ”と呼び、リラックスに最適なポーズのひとつとされています。理に適った射精抑制体位なのです。

最後に、女性読者の皆さんへ。もしセックスを謳歌したければ、男性を褒め讃えてください。なぜなら、男性とは、百人が百人とも“褒めて伸びる”タイプだからです。

ケース9 愛撫をくすぐったがられる

「先日、満を持して、先生に教えていただいたアダムタッチを彼女に試してみました。実は、彼女の前にセフレで試してみて、アダムタッチの効果は実証済みだったので、私も自分のテクニクに自信を持つて臨んだのですが、結果は『くすぐりたいよー』と撃沈。あきらめきれずに、何度か挑戦しましたが結果は同じで、逆にシラケムードになってしまいました。くすぐったがるコを感じさせるにはどうすればいいですか？」

(男性・30歳・自衛官)

女性にくすぐったがる部分は、“性感帯の卵”である、という話を耳にしたことはありませんか。これは事実その通りで、紛れもない女体の真理です。女性の中にはごく少数ですが、生まれつきや、幼い頃の父親からの性的虐待が原因で、不幸にも完全不感症が存在します。彼女たちは、体のどこを触っても何の反応も示しません。翻^{ひるがえ}って、くすぐったいというのは感受性が良好な証拠です。男性がイニシアチブをとって開発を進めていけば、卵を極上の性感帯にふ化させることが可能です。しかし、現実には、くすぐったがる女性に手を焼くこともしばしばで……。

彼は初級コースの受講生。マジメで誠実な性格で、飲み込みも早い優等生ですが、それでもこういった問題が発生します。

くすぐったいを快感に転換させるには、どうすればいいのか？

テクニクを労したつもりが、女性にくすぐったがれる――。こんな経験、男性なら一度や二度はありますよね。

相談は当スクールの受講生からで、覚えてたのアドムタッチを勇んで試してみたものの、「先生、彼女にくすぐったがれるんです」と、私に解決策を求めてきました。このケースで、まず考えられるのは、指を動かすスピードが早過ぎないか？ ということ。アドムタッチの適正速度は、秒速3センチ。これよりも早過ぎると、女性は気持ちいいと感じる前にくすぐったく感じてしまうのです。早過ぎるようなら、スピードを修正する必要があります。

「それは大丈夫です。ちゃんと教わったとおり、"頭の中で3つ数える間に10センチ動かす"を厳守してますから」

となると、再三指摘している、「性感脳」の問題です。性感脳が開いていない状態、一般的な言い方をすれば、エッチモードに入っていないために、「性感帯の卵」が卵のままなのです。せっかく女性の方から「くすぐったい」と、その潜在能力の高さを告白している未来の性感帯を攻略しない手はありません。どうすればいいか？

女性をエッチモードに突入させるには、導入の入り口としてリラックス状態が不可欠なのです。

男性の愛撫を女性が「くすぐったい」と訴える最大の原因は、心と体の緊張にあります。すなわち、最優先課題は、女性の心と体をリラックスさせてあげることです。安堵、慰安、信頼といった心安らかな状態に至って初めて、女性は男性の愛撫を受け入れ、皮膚への物理的刺激を快感に転換させるのです。

では、女性をリラックスモードに導く秘術を伝授しましょう。それは、「パームタッチ愛撫法」です。

パームとは手のひらという意味で、文字通り手のひらを使った愛撫法です。ぐずる赤ちゃんの背中やお腹をママが手で優しくさすると、不思議と泣き止みますよね。原理はこれと同じです。手のひらでのマッサージは、大人の女性にもリラックス効果絶大なのです。けれども、やみくもに手のひらで撫で回せばいいというわけではありません。

ちゃんとテクニクが存在します。基本は、手のひらの窪みの部分を女性の肌にピタッと密着させることです。ここが肝心。指先が触れるか触れないかの絶妙なタッチ圧が要求されるアドムタッチとは反対に、手のひら全体の密着感と

やや強めのタッチ圧が必要です。

手のひら全体が“吸盤”になったようなイメージを持つといいでしょう。ゆったりと大きな円を描くように、女性の背中や、お腹から脇腹の広い面積の部分を撫でてください。

女性をリラックス状態にするのが“パームタッチ愛撫法”。その基礎テクニックを述べてきましたが、その実践編を紹介します。

ベッドの上で、添い寝の体勢で男性が手を伸ばして施術します。最初は女性がうつぶせになって、背面愛撫から始めるのが基本となります。手のひらが吸盤になったようなイメージで、背中、でん部（お尻）、そして太腿の裏側に、ゆつくりと大きな円を描きます。この時、市販のベビーパウダーを使用すると、リラックス効果はさらに促進されます。

女性が仰向けの場合も要領は同じです。胸元、腹部から脇腹にかけて、そして太腿へと、ゆつたりとした動きでマッサージを続けてください。変な下心を出して、中途半端に指先を使ってはいけません。手のひらは肌にピッタリと密着させたままです。あくまでもパームタッチの本道は女性のリラックスにあります。

それでも、女性が十分にリラックスモードに入れば、パームタッチでも淡い官能を示してきます。ここがくすぐったいを快感に変えるチャンスタイム。スーッとアダムタッチにシフトするのです。しかしゴリ押しはいけません。パームタッチを3回やって、アダムタッチ3回、そしてまたパームタッチという具合に、女性の反応を見ながら適宜織り交ぜていきましょう。

“パームタッチ愛撫法”の学習を通じて、いかに女性をリラックスさせることが大切であるかを理解していただけたと思います。この重要事項を踏まえたうえで、女性を全身性感帯に進化させる方法を2つご教授します。

ひとつめは、“2点同時愛撫法”。読んで字のごとく、パートナーの女性がすでに感じる場所と、未開発の部分を同時に愛撫する方法です。女性を感じるのは、カラダの皮膚が感じているのではなく、その刺激を脳が気持ちいと認識しているからだという話は再三してきた通りです。すでに気持ちいい部分は、性感脳とその部分の神経が連動しているからです。

私はこの事象を、“性感ルートが開通”した状態と表現しています。裏を返せば、未開発とは性感ルートが断絶しているからです。感じる場所と感じない場所を同時に愛撫することで、それまで点と点でしかない両者の性感ルートを繋ぐことができるのです。

2つめは「陣取りゲーム式愛撫法」。例えば、オッパイは感じるけど脇腹はくすぐったいという場合、すでに感じる乳房への愛撫を少しずつ少しずつ脇腹方面に拡大していく方法です。理論は前者と同じです。陣取りゲームのように性感帯の領土を拡大していき、最後は、感じなかった部分を一気に侵略するのです。

女性への愛といたわりを忘れることなく、女性の体の攻略に励んでください。

ケース10 彼を満足させたい

「3カ月前に、生まれて初めて心から愛せる男性と巡り合いました。彼は愛撫も優しく丁寧で、過去のどの男性よりも私を満足させてくれます。なのに私は、今まで受け身のセックスしか経験がなくて、どうしてあげたらいいのかもわかりません。誰にも相談できず、女性誌のセックス特集なども読みましたが、実践的なペニスの愛し方を理解するまでには至りませんでした。直接、男性であるアダム先生にご指導していただけると聞き、思いきってメールいたしました」

（女性・27歳・受付嬢）

最近、女性の性技指導希望者が増えてきました。最初は不感症セラピーで受講された女性も、オーガズムマッサー¹によって本来のみずみずしい性感が萌芽してくるにつれて、女性によっては今まで苦痛でしかなかったセックスが、楽しいものに変わり、自然と自分も男性を喜ばせてあげたいという欲求が沸き起こってくるのです。とても素敵で微笑^{ほほえ}ましい変化です。

某大手IT企業で受付嬢をしているという香澄さん（仮名）が、スクールにやってきたのは、このメールを受信してから2週間後。清楚なスーツに身を包んだ彼女は伊東美咲似の超美人で、六本木勤務のキレイなお嬢さんたちを見慣れている私も、思わず息を飲むほど。

私は、「ペニスの愛撫テクニク」を、伝授することにしました。

伊東美咲似の美人受付嬢は、愛する彼を気持ち良くしてあげたいと、女性のための性技指導コースを受講された。

「そんなの直接カレシに聞けばいいじゃない」と、思われるむきもあるでしょう。確かに性コミュニケーションの問題はこのカップルにとって重要なテーマです。しかし、これまで受け身のセックスしか経験がなく、テクニクにコンプレックスを抱く彼女にしてみれば、会話の糸口すらなかったのです。彼女を責めることは誰にもできません。

私は、そんな彼女に、指技による「ペニスの愛撫テクニク」を伝授することにしました。皆さんも彼女と一緒に学習して、ご自分のセックスパートナーのスキルアップにご活用ください。

さて、このテクニクは、基本となる4種類の基本愛撫法から構成されています。順番に説明していきましょう。1つ目は、「揺さぶり愛撫法」。勃起前のまだ小さい状態のペニスに有効なテクニクで、ペニスの根本を2本の指で挟んでプルプルと左右に揺らします。多くの男性が無自覚ですが、ペニスをしごくときに、亀頭の先端部のリズムカルな振動が継続して脳に伝達されて射精に至るというのが射精のメカニズムなのです。ですから、亀頭に指が触れていなくても、ただプルプルと揺さぶられているだけでペニスはムクムクと大きくなるのです。

4種類ある「ペニスの愛撫テクニク」の2つ目は、「バイブ愛撫法」。

まず女性は、手をコの字型（物をつかむときの手の形）にします。その形のままペニスの茎に手をあてがいますが、ペニスを完全に握るのではなく、指とペニスの間に左右1センチ程度の隙間を設けるのです。そして左右に小刻みに手を振ります。手とペニスの茎が短い周期でぶつかり合って発生する振動による刺激です。茎の次は亀頭を同じ方法で刺激します。そして慣れてきたら、コの字型の手を振幅させながらゆっくり上下にスライドさせて、ペニス全体に変化のあるバイブレーションを与えます。

基本形の3つめは、「ソフトタッチ愛撫法」。平たく言えば、ペニスへのアダムタッチです。特に感じやすい、裏筋や

亀頭裏の縫い目の部分を中心に、ペニス全体をいとおしむように撫でます。睾丸にも非常に効果的です。

スクールではペニスの模型を使って練習します。

「だいぶ慣れてきたようだから、両手でダブルハンド愛撫にも挑戦しようか。そう、楽器を奏でるように優しく。そう、とっても上手だよ」

これも女性の本能でしょうか。ふと香澄さんを見ると、目を爛々^{らんらん}と輝かせ、息を荒げて夢中で愛撫しているのです。私にまで模型のペニスが本物に見えてきそうな、烈しいオナナの情念をはつきりと感じました。

“ペニスの愛撫テクニク”の4つの基本技の最後は、“摩擦愛撫法”。

男性のマスターベーションとしてはもつともポピュラーなテクニクで、いわゆる“しごく”愛撫法です。模型のペニスに、ベビーオイルを垂らしながらこう説明しました。

「女性のクリトリスに対応する亀頭の部分を、手のひら全体で包みこむようにして、ゆっくりピストンさせてください。大切なのは、自分の手がヴァギナになったようなイメージを持つことです」

「エッ、アソコですか？」

「そう、アソコ。ただ手を上下に動かすのではなくて、ヴァギナから出かかったペニスが、またヌルッツと入るような感覚で、握り具合を調整してみてください」

彼女はとても繊細な感性の持ち主でした。みるみるうちに顔を真っ赤にして、それでも私の指示通り指を動かします。

「先生、ただの手なのに、すごく恥ずかしいモノを見られているような気がします」

この言葉は、私の指導が十分に伝わったことを意味していました。そして、テクニク自体も、わずか1時間足らずの講習にも関わらず、先生の私以上に官能的な指使いの習得に至ったのです。

実はこれは彼女に限ったことではなく、女性の性技指導ではたびたび起こります。男性を喜ばす術が、元々女性のDNAに入力されているとしか説明が付きません。

“ペニスの愛撫テクニク”に欠かせない基本テクニクは、“揺さぶり愛撫法” “バイブ愛撫法” “ソフトタッチ愛撫法” “摩擦愛撫法”の4つです。しかし、これを覚えてただけでは、まだ登山に例えると3合目といったところ。この4つの技を臨機応変、変幻自在に複合して使いこなせるようになって初めて、実践で使える実のあるテクニクとなるので

す。

香澄さんは絶対音感ならぬ絶対性感の持ち主でした。揺さぶり愛撫で亀頭の先端をリズムカルに振動させると、辜丸を絶妙なソフトタッチで愛撫しながら、もう一方の手のひらで亀頭をローリング摩擦、程よいタイミングでバイブ愛撫にチェンジしたかと思えば、流れるようにダブルハンドの摩擦愛撫へ、といった具合に、模型のペニスに嫉妬を覚えるほど、いやらしい手技を次々と繰り出すのです。ひとしきり偽ペニスと戯れた後、彼女が、恥ずかしそうにひと言。

「私、下着を汚しちゃったみたい。この近くにコンビニありませんか？」

“オトコは攻めでオンナは受け身” という固定観念の脱構築が、無限大の快楽を創造するのです。

ケース二 禁断のアナルに挑戦したい

「僕の彼女はとっても感じやすく、セックスの好奇心も旺盛で色々と楽しませてくれるのですが、どうしてもアナルだけは許してくれません。悔いの残らない1年にするためにも、なんとか今年のうち禁断の場所を解放区にしたいのです」

（男性・27歳・エンジニア）

充実したセックスライフをお過ごしになられた方も、そうでない方も、ぜひ女体の官能美を味わっていただきたいと思います。今回ご指南するのは、“アナルの愛撫法”。実はアナルは乳首よりも高感度な性感帯なのです。

男性は根源的に“穴”に興味をそそられる生き物です。彼のように彼女の肛門を愛したいという気持ちが芽生えるのは変態でもなんでもなく、むしろ健全な衝動でしょう。多くの女性は排泄器官であることへの羞恥心から主体的な欲求を示しませんが、アナルは正しく愛撫すればどの女性も身悶えしてしまう普遍的な性感帯なのです。ただし、私はアナルセックスは推奨しません。肛門を傷つけてしまうリスクが大き過ぎるからというのがその理由で、指だけでも十分に女性を官能させることができます。

私はそのことを踏まえた上で、“正しいアナル愛撫法”を伝授しました。

この性技を行う上で必ず用意していただきたいのは、薬局で市販されている指サックと、マッサージ用オイルです。指サックには衛生上の理由もありますが、女性に安心感を与える効果が大きいのです。

さていよいよ実践ですが、「アナルを愛撫したい」とストレートに頼んでも、特に相手が初心者の場合、拒まれることが多いのが現実でしょう。ではどうするか？言葉は悪いのですが、女性器を愛撫しながら“どさくさに紛れて”行うというのが一番手取り早く現実的な方法です。その場合も、女性の精神的な抵抗感を少しでも軽減するために、仰向け寝の状態が適しています。

指の挿入は中指で行います。指サックを装着した中指とアナル周辺をオイルでタツプリ濡らし、挿入の前段階として指腹で菊門をクルクルと優しく撫でましょう。女性が慣れてきた所で、ゆつくりと中指を第一関節まで挿入します。第一関節まで入ったら、ゆつくりと引き抜きます。この前後運動を焦らず何度も繰り返します。そして頃合を見計らって次は第二関節まで。そしてまた同じ前後運動を繰り返します。

アナルは傷つきやすい場所なので、くれぐれもゆつくりとした優しいピストンを心掛けてください。

アナルの指入れに成功したら、第2ステップとしてバイブレーション愛撫を導入してください。挿入した指を出し入れするのではなく、ポイントをキープしたまま指を前後左右に小刻みに動かします。子宮を中心とした女性の下半身全体に響く非常に優れた愛撫法です。

また、中指でアナルを愛撫しながら、親指の指腹でクリトリスを同時に責めるという複合愛撫があります。女性の快感が倍加する上級技ですので、是非お試しください。

次は裏技を2つ。

まずひとつめ。指をまっすぐに挿入すると指先にコリツとした硬いモノが当たります。これは子宮頸部です。小鳥が
ついでにむようなイメージで指先で小刻みに振動を与えてください。

ふたつめは、アナル内からのGスポット愛撫法。目一杯に指を挿入して、指を恥骨側に折り曲げて当たった場所がG
スポットです。ここに振動を与えれば、アナルとGスポットの“ダブルの快感”に絶叫アクメ必至です。

さて、これまで女性が仰向け寝の体勢を基本に説明しました。この先は応用編です。うつ伏せ、さらにはアナルが剥
き出しになる“四つん這い”へと誘ってあげましょう。恥ずかしいポーズになればなるほど、女性の興奮度はアップし
ていきます。タブーを乗り越えることで女性の性感脳は一段上のレベルにあがるのです。

ケース② セックスをバカにされるのが怖い

「1分も持たない超早漏です。これまでも『金冷法』など色々試してみましたが、何の効果もありませんでした。女性にバカにされるのではと、最近ではセックスが怖くて仕方ありません」

(男性・29歳・設計)

『射精のコントロール』は、成人男性であれば必ず習得すべき技術です。ベッドの上で恥をかかなくためにも、私が提唱するスローセックスを実践していただく上でも、早漏の克服は必須課題。1年の計は元旦にありといいます。是非この機会に射精のコントロール術をマスターしていただきたいと思います。

スタディ

多くの男性が早漏に悩みながらも克服できない一番の理由は、トレーニング方法が間違っているからです。金冷法の話は良く耳にしますが、治ったという話は一度も聞いたことがありません。笑えない笑い話です。

射精には性エネルギーが深く関わっています。性的興奮によってペニスの付け根上部（丹田）に蓄積されたプラスの性エネルギーと、子宮に蓄積されたマイナスの性エネルギーのスパーク現象が、情報として脳に伝達され、脳が射精の指令を出す、というのが射精のメカニズムです。つまりは、局部に集中した性エネルギーを全身に分散させることで射精を遅らせることができるのです。

早漏の克服というと、ペニスを摩擦に強くするなどペニスそのものの鍛錬ばかりに目を奪われがちです。もちろん、ペニス強化は重要で、例えば、亀頭にオイルを塗って、亀頭全体を包み込んだ手のひらを回転させるようなマッサージを最低5分以上続ける「ロール亀頭愛撫法」を、私も奨励しています。

しかし、局部に蓄積した性エネルギーの爆発現象が射精の原因であることがわかると、別の視点からのトレーニング法の有効性が理解できるようになるのです。それが、「呼吸法トレーニング」です。目的は、ペニスの付け根上部（丹田）に集中した性エネルギーを体全体に分散させることです。

では説明しましょう。

ステップ1

脳に肺があるイメージで、5〜10秒かけて鼻からゆっくり息を吸い、吸った倍の時間（10〜20秒）をかけて鼻から息を吐き出す。ポイントは、ただ空気を吸うのではなく大気中に含まれる全てのエネルギーで脳を満たすイメージ

ステップ2

お尻の穴から吸った空気が背骨のホースを通過して空気を脳に送り込むイメージで息を吸い、吐く時は体の前面のホースを通過して丹田に空気を戻すイメージを第1ステップに追加。最初はイメージしづらいかもかもしれませんが、この呼吸法がマスターできれば、早漏克服も目前

ステップ3

ステップ1と2で、5秒から10秒かけていた息を吸う時間を、1秒以内で行う。これには少し説明が必要です。実は、息を吸う時には興奮を促す「交感神経」が、息を吐く時にはリラックス状態にする「副交感神経」がそれぞれ働きます。したがって、興奮や射精を促進する交感神経を極力作用させないために、なるべく短時間で息を吸い、射精を抑制する吐く時間を長く取るのです

呼吸法の解説は以上です。具体的なトレーニングとしては、マスターベーションの時に、イキそうになったら手の動きを止めて、この呼吸法で射精を抑えるということを、イキそうになるたびに繰り返し行い、最低でも15分以上は射精を我慢するように心掛けてください。

早漏の克服にはある程度時間が必要で、一朝一夕に目覚ましい効果をお約束することはできませんが、根気よく継続すれば、2週間後、1カ月後には必ず、持続力はアップします。何を隠そう、私もこの方法で超早漏を克服したのです。みこすり半の昔が嘘のように、今では2時間でも3時間でも、長時間交接が可能です。

また、この呼吸法はセックスの時にも有効です。要領はマスターベーションの時と同じ。イキそうになったらピストン運動を休止して、呼吸法を実践してみてください。

ケース13 愛撫を嫌がられる

「女性経験は決して少なくないと思っていますが、これまで一度も女性をイカせたことがありません。一所懸命に努力しているつもりなのに、『しつこい』と嫌がられたり、痛がられたりしてしまうのです。今年こそ女性を自分の手でイカせたいです」

(男性・34歳・運送業)

女性の解放を求めて闘ったフランスの作家・ボーヴォワールは、“女体でもっともエロティックな器官は頭脳である”と喝破^{かつぱ}しましたが、これは女性の性のメカニズムを根源的にとらえた明言です。女性を官能させるには、テクニクを弄する前に、物理的刺激を快感と認識する“性感脳”をいかに開くかが最重要です。彼女はこうも言っています。“人は女に生まれるのではない、女になるのだ”と。まったく同感です。女性が、セックスの本当の悦びを享受できる成熟したオンナになるためには、まず男性が、セックスは脳でするのもだという当たり前のことを実践しなければなりません。

モデルさんに協力してもらい、彼にいつもの愛撫を再現してもらったところ、イカせたいという気持ちが強すぎて、最初からAVのクライマックスのような激しい愛撫でした。まさに悪いお手本。女性の性感脳を開くには、微に入り細をうがつソフトタッチが基本です。

私は、「アダムタッチとオーラルの複合愛撫」を伝授することにしました。

自分が気持ちよくなることだけしか考えない男性は問題外ですが、実は女性をイカせたいという気持ちが強すぎるのも、往々にして反対の結果を招く原因になります。それは多くの男性が、ペニスを激しく摩擦すると気持ちいいという経験則から、女性も刺激が強ければ強いほど感じるはずだと思いついてるからです。

「二度も女性をイカせたことがない」という相談者は、その典型でした。彼の愛撫は、オッパイをいきなり驚^わづかみにして揉みしだく、濡れていない女性器を指で激しく摩擦するなど、まさに悪い見本市。デリケートで繊細な女性の性感脳を開くためには、超ソフトな刺激を全身に長時間供給することが唯一の戦略なのです。

私は彼に、「アダムタッチとオーラルの複合愛撫」を指南することにしました。年頭ですから、アダムテクニックの根幹をなす「アダムタッチ」のおさらいをしましょう。

指を自然に開いた状態で、手のひらを肌から約2センチ上に浮かせ、指の力を抜いて5本の指先をそつと肌に置きまします。この基本形をキープしたまま、羽毛で触れるような絶妙なタッチ圧をイメージしながら秒速3センチのゆったりした速度で、楕円を描くように愛撫します。たったこれだけ。

とてもシンプルなテクニックだからこそ汎用性が高く、他の技との複合を可能にするのです。

アダムタッチの基本を学んだ彼は、私に「これで終わりですか？」と聞いてきました。マジシャン的な指使いを連想していた彼にとっては、シンプルさが拍子抜けだったのでしょう。

しかしそんな彼の疑問も、モデルさんとの実技で吹き飛びました。今まで一度も女性をイカせたことがない自分の指で、「アーン、気持ちいい」と淫靡に女体をくねらすモデルさんを目の当たりにして、超ソフトタッチの威力を思い知ったのです。と、同時に一見シンプルなアダムタッチも実際にやってみると想像以上に難しいこともわかったようです。

「つい指の動きが速くなったり、5本の指先のタッチ圧がバラバラになってしまします」

女性の淫靡な姿に興奮して、指先が不規則な動きになるのは初心者にありがちなこと。スポーツと同じでセックスも上達したければ練習あるのみなのです。

さて、いよいよ、“アダムタッチとオーラルの複合愛撫”。まず、私が彼に理解を促したのは、“愛撫は指、オーラル（口や舌）は愛情表現”という基礎知識でした。私も男性ですから、乳首に付きたい、アソコを舐めたいという男性心理は理解できますが、女性の性感帯を絶妙に刺激するには圧倒的に口よりも器用な指先が有利なのです。口に一所懸命になりすぎて肝心の指がおろそかになっている男性が大多数なのが現状です。

“アダムタッチとオーラルの複合愛撫”の時の、基本ポジションは、添い寝して男性が利き腕でない方の腕で腕枕してあげる形です。“愛撫は指、オーラル（口）は愛情表現”という基本原則を頭に置いて、最初は優しくキスしながら、利き腕で女性の腕や脇腹にアダムタッチを施します。キスも口だけではなく、耳や頬など顔全体を愛してあげましょう。

キスですが、本人はいやらしさの演出のつもりからか、唾液で女性の顔をベチョベチョにしてしまう男性をよく見かけます。私の知る最悪のケースでは、女性の耳穴に唾液を注入してしまう人もいました。女性に嫌悪感を抱かせるだけなので絶対にNGです。

さて、顔の次は徐々に体勢を下に移動させてオッパイです。自分の顔に近いほうの乳首を吸ったり舐めたりしながら、反対側のオッパイをアダムタッチで責め続けましょう。とにかく、愛撫のメインは指先であることを忘れないことが複合愛撫のポイントになります。

上半身を十分に愛撫した後は、女性の脚を大きく開いて股の間にポジションを移します。ここでもすぐにクンニするのではなく、口や舌で女性の太腿や足の付け根付近を愛撫しながら、腕を伸ばしてつま先まで脚全体を入念にアダムタッチしましょう。クンニは女性がおねだりしてきてからでも十分という心のゆとりが、達人への第一歩です。

ケース④ 彼のセックスを向上させたい

「求愛されている彼の他に、セフレが2人います。彼には悪いと思っけていても止められせん。その理由は、私が感じやすいのにイキにくい体質で、彼とのセックスだけでは満たされないから。はしたない女と思われるでしょうが、彼とセックスしたその夜に、セフレと延長戦をしてしまうこともしばしばです。イキやすい体質に変われば、セフレとの関係を断ち切って、彼の胸に飛び込んでいけると思っけていますすが……。無理なご相談でしょうか？」

（女性・29歳・看護士）

私は常々、男性の「無知」が女性から本来の快楽を奪っけていますと指摘しています。マスターベーションの経験則から、女性も「スキンの摩擦が気持ちいい」という思い込みも、大いなる勘違いです。実は、女性は摩擦と同じくらい、「振動」に弱い生き物なのです。

スタディ

今回の悩める子羊は、妖艶ようえんな色香を漂ただよわす痩せ身の看護師。私の経験上、美容師やCAなど、労働条件の過酷な接客業に身を置く女性は、性欲の強いタイプが多いようです。職業的ストレスが性欲を底上げしているのでしょう。

それにしても、このようなリクエストは初めてのケース。本来ならカップルで受講して欲しい内容ですが、複雑な諸事情を考慮して、深い性感開発に効果的な、“アダムバイブレーション”を施術することにしました。

感じやすいのにイキにくいと悩む女性は珍しいというわけではないのですが、彼女のリクエストが、「イキやすくなれば、彼だけで満足できて、2人のセフレとの関係を解消できるはず」と、なんとも珍妙。イキやすい体質になったら、余計に婚期を逃す行動に走りはしないかと逆に心配です。けれども、イケない不満を男にぶつけるのではなく、自分が変わればという殊勝な思いに期待を託すことに。

カウンセリングで、性感帯はある程度開発済みと判断した私は、より深い領域での開発を促すために、“アダムバイブレーション”を施術することにしました。

その名の通り、このテクニックは、“振動”を取り入れた愛撫法です。アダムタッチが皮膚表面の性感帯に理想的な愛撫法であるのに対し、“アダムバイブレーション”は、指が届かない体内の性感帯に理想の愛撫法です。

実は、クリトリス、ヴァギナ、アナルやGスポットなど、子宮を中心とした下腹部（パンティーに覆われている部分）の性感帯はすべて連動しています。私は、この性感の集合体を、“マス・オーガズム帯”と命名しました。バイブレーションの驚異の威力は、振動を与えた部分だけでなく、快感がマス・オーガズム帯全域に波及することなのです。では、実践にて愛撫法を伝授いたします。

マス・オーガズム帯とは、平たく言えば、パンティーに覆われている部分です。この部分であれば、どこの部位を振動させても刺激が下腹部全域に波及して女性は官能しますが、特に官能しやすいツボがありますので、そのツボを示しながら愛撫法を紹介しましょう。

まずは女性を仰向けにして、ヘア周辺のツボから。1つ目はヘアの生え際上部両脇の2点。ここは卵巣の真上に当たる部分で、人差し指と中指の二本で、皮膚に対して垂直に指を当て、上からトントントンと叩くように振動を与えます。2つ目はヘアの生え際のやや下。真下には膀胱があり、ここもタテ方向に指を軽く押し込むような感じで小刻みな

振動を与えます。3つ目は恥骨の両脇。へアの両サイドを親指と中指で挟んで指を左右にブルブルと揺らすように振動を与えます。

私は、相談者である26歳の現役看護師に、アダムバイブレーションを覚えて帰っていただいて、彼女から彼に伝授してもらおうと、ひとつひとつのツボを説明しながらマッサージをしたのですが、初体験に、初手からヒーヒーアーン。

「子宮にビンビン響きます。こんなの初めて〜！」

と説明を聞くところではない官能ぶり。ならば、徹底的に体で覚えてもらうしかないようです。

彼女は、「女は振動に弱い生き物である」という、私の研究成果通りの好反応を見せてくれました。

へア周辺、最後のツボは恥骨。クリトリスのやや上辺りに位置しますが、ここは手のひらを使って愛撫します。手のひらの下側の肉厚の部分を恥骨に軽く押し当て、そこを支点にしてワイパーが激しく左右に振れるようなイメージで小刻みな振動を与えるのです。

「し、子宮が、痺れてるみたい〜、アグッアググググググッ」

振動の浸透効果が声まで波及したのか、ビブラートのかかった桃色吐息はスケベ丸出し。こうなると、私も男ですから楽しくなってきました。返す刀で、内腿の付け根、太い腱の下側にあるツボを、中指と薬指の2本で、皮膚に対して垂直にバイブレーションをかけました。内腿の表皮ではなく、太腿の中心に振動を与えるイメージを持つことがポイントです。

「アアア、先生、もうダメ〜。お汁がいつぱい出ちやうよ〜」

完全にエロモードに突入した彼女。なんと膣口から溢れる半透明な粘液を指ですくってクリトリスにグリグリと擦りつけるではありませんか。

「先生、見ちゃいや〜、恥ずかしい〜。でも指が止まらないのツ。あ、アッ、イッちやう〜！」

私の見ている前で、自ら性エネルギーを爆発させ、絶頂に至ったのです。

「アダムバイブレーション」の施術中、あまりの興奮の高まりに、自らマスターベーションで果てた26歳の現役看護師。

「先生、私、オナニーで、こんな短時間でイケたのは初めてです。振動がこんなに気持ちいいなんて知りませんでしたし

た」

まだ途中だったからです。

「後ね、会陰” といつて、膣口とアナルの中間にあるツボと、膣口” が残ってるんだけど……」

私が「どうする？」と聞くより先に彼女は、

「お願いします！」

「じゃ、少し休憩を？」

「いえ、大丈夫です！」

女性の性欲とは、かくも貪欲なのです。

実技再開。

るイメージです。

を与えるようにします。

すい体質に改善されました。

その後、彼とセフレ 2 人の間の複雑な四角関係はどうなったのか？ 私には知る由もありません。

ケース15 全身性感帯になりたい！

「実は私、22歳の初体験の時から、クリトリスしか感じない女なのです。結婚して日常的に男性から愛されるようになれば、そんな体質も変わるかもしれないと淡い期待を寄せましたが、淡白な主人のセックスは、まさに先生のおっしゃる“ジャンクセックス”そのもの。結婚して5年が経ちますが、なんの変化もないまま現在に至っております。全身性感帯にしてくださいとは言いません。でも、女性に生まれて良かったと実感できるような快感を一度でいいから味わってみたいのです」

(女性・35歳・ダンサー)

女性が当スクールの“不感症セラピー”を受講されることもあります。彼女は35歳のダンスインストラクター。クリトリス以外はまったく感じないというのが悩みで、ご主人に、「アダムタッチを試して欲しい」と何度おねだりしても取り合ってもらえないと、意を決して私の元を訪ねられたのです。

スタディ

私は、彼女の積年の願いを成就させてあげるべく、全身全霊をこめて、伝家の宝刀、アダムタッチを繰り出しました。

サルサのインストラクターをしている彼女は、セックスに対しても実にラテン系な思考の持ち主で、「いつも主人には、『若いコと遊んで来てもいいのよ。外で覚えた新しいことを、私に還元して気持ちよくさせてくれればいいんだから』と言っているんですけど……」

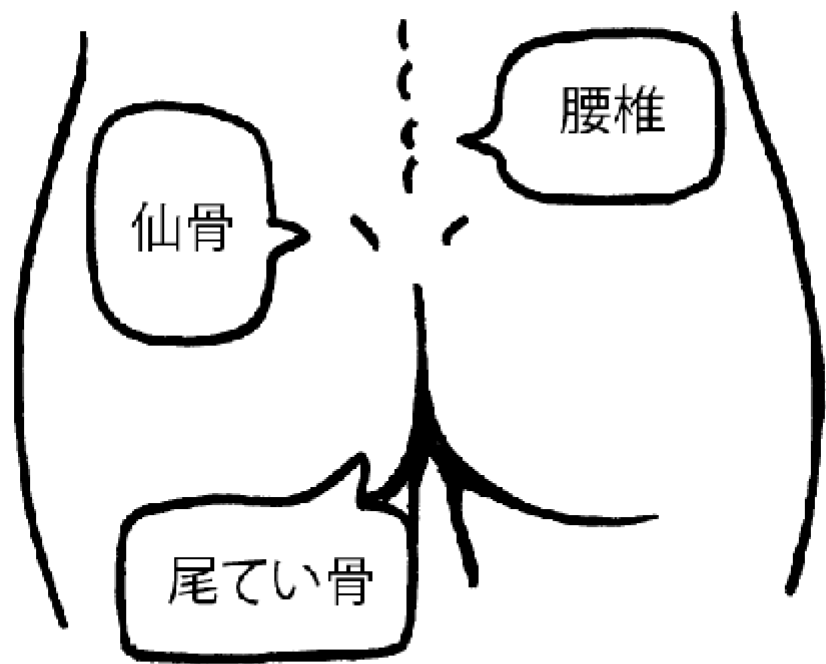
と浮気公認。が、彼女の意に反して生真面目なご亭主は浮気の気配も、テクニクの進歩もなし。私が指南するテクニクも試してもくれないと、超淡泊なご亭主を袖に振り、私の元を訪れたという次第。

35歳の今日まで、クリトリス以外感じたことがないという彼女に、私はまず、「背面へのアダムタッチ」を施術すること。

アダムタッチは背面からが基本。視覚が遮断されることで、「触覚」に集中しやすいのです。

マッサージは腰から始めました。腰には「仙骨」という性エネルギーが造成されるポイントがあるためです。面積の広い部位なので、ゆったりと大きめな楕円を描いていきます。初めて愛撫する部位となるので、滑走路から飛行機が飛び立つようなイメージを持って、慎重に丹念に愛撫します。

と、なんと、不感症を訴えていた奥様が、ファーストタッチから、女体を左右に捻って悶え始めたではありませんか。



仙骨の場所

「ア~~~~！ 先生、スゴイスゴイツ。こんな気持ちいいの初めて〜！」

腰へ愛撫を始めた途端、サルサダンサーは、激しい官能状態に突入しました。それは、空間という概念を越えて荒れ狂う官能の大海原に投げ出されたようでした。17歳の初体験から22歳の今の今まで、「クリトリスしか感じない女」というのはウソじゃないの？ 彼女の言葉を疑いたくなるほどのブツ飛びぶりに度肝を抜かれながらも、「尾てい骨への

アダムタッチ”に移りました。尾てい骨は、ちょうどお尻の割れ目のスタート地点です。お尻の割れ目に沿うように、中指の腹で上下に優しく愛撫します。

「そこも気持ちいいッ」

次は、“脊柱（背骨）へのアダムタッチ”。中指で、尾てい骨を何度か往復した後、そのまま中指を脊柱に沿ってゆつくりと首に向けて移動させます。

「アグッ、ヒャワーツ」

言葉にならない悲鳴と共に女体が弓なりに仰け反りました。この愛撫法のポイントは中指が首に到達したら、必ずいったん指を体から離して、尾てい骨に戻して再び下から上に愛撫すること。なぜなら、造成された性エネルギーを下から上、つまり脳に上げることが“性感脳を開く”という最終目的の重要なメソッドだからです。愛撫を下から上方向で行うことで、性エネルギーを脳に誘導する効果があります。これは背面愛撫全般の基本です。

“背面へのアダムタッチ”で、自称不感症のサルサダンサーの性感脳は瞬く間に開花しました。趣味のフラメンコで鍛えた官能的な肉体を、くねらせ、捻らせ、震わせ、仰け反らせ、全身で快感を表現し続けました。

「私、ベッドで踊れるなんて思ってもなかった」

彼女は目に涙を浮かべて何度も私に感謝の言葉を述べてくれました。私も敏感な女性は数々見てきましたが、彼女はその中でも屈指、ダイヤモンドの原石と言っても過言ではないの高感度体質だったのです。超淡白亭主のジャンクセックスで、原石がかぶっていたホコリを、私は払ってあげたに過ぎません。

あまりの感度の良さに、普段のオーガズムマッサージではしないアナル愛撫も試してみたのですが、初めてとは思えない高反応。アナル表面を指でなぞただけで形のいいヒップをグネグネくねらせ、指を第2間接まで挿入してのバイブレーション愛撫に至れば、絶叫に次ぐ絶叫。ここまで性感脳が開かれた状態になると、足指の股に指を捻りこんだだけでヒューギャーギャーの世界。神経が通っていない爪だって、表面を軽く撫でるだけで、官能してしまうのです。

G・Tスポット愛撫は、まさに必殺。指でもイケなかった膣も、一撃で決まりました。そして彼女は、何度でもイケるマルチアクメ体質の発露も果たしたのです。

ご亭主のジャンクセックスが原因で、自分がダイヤモンド級の敏感体質であることを、今の今まで知らなかったサルサダンサー。アダムタッチ、アナル愛撫、G・Tスポットと、オーガズムマッサージのフルコースを堪能していただ

き、私も、使命を果たせたとホッとひと息つくこうと思ったその時、彼女は突然、ご亭主への積年のクレームを吐露（とろ）してきました。

「主人のクンニが痛くて仕方ないんです。どうしたらいいですか？」

一度、ご夫婦で来られてはどうですか？ と、提案したものの彼女から返事はなく、ただ私を潤んだ瞳で見つめるだけ。

うーん、困った。困ったが、成り行き上、クンニのお手本を示してあげるしかない状況に……。

クンニのポイントは2つ。両手の親指で引つ張るようにして包皮を剥くことと、乱暴な愛撫をしないこと。これさえ厳守すれば、「痛い」なんてクレームが女性から来ることはまずありません。

性感脳の開放で、今まで唯一の性感帯だったクリトリスは劇的に高感度になっていました。わずか30秒足らずで一度目の絶頂を迎えた彼女は、それで鎮まることなく天国モードに突入。絶頂レベルの快感が、その後、約5分間も続いたのです。

「イクよりも気持ちいい。感じる」があつたなんて初めて知りました」

これこそが、アダム流性技の真骨頂なのです。

ケース16 感じないカラダを改善したい

「結婚」10年目の主婦です。先日、主人が私に隠れて風俗に足繁く通っていたことが発覚しました。教えてくれたのは、近所の奥様でした。私が住んでいるのは噂がすぐに広まるような小さな町で、主人の秘密を知らなかったのは、近隣住民の中で私ただひとりだったのです。真面目な人だと信じていた主人の裏切りはとてもショックでしたが、それよりも、主人を責める資格がない自分の肉体を怨み（うら）みました。私は「感じない女」なのです。先生、私を主人を満足させてあげられるカラダにしてください」

（女性・34歳・専業主婦）

不感症を訴える女性は減る兆（きざ）しをみせません。年明けから、「今年こそ女性に生まれた歓びを体の芯で味わいたい」と、まさに駆け込み寺のごとく全国から受講希望者が殺到している状況が続いています。ひと口に不感症と言っても、アダムタッチ一発で、今までの嘘のようにポーンと性感脳が開花する軽度の女性から、アダムテクニクのフルコースを施術しても、ウンともスンとも無反応という重度の女性までさまざまです。今回は、後者のケースを例に挙げて、女をイカせるセックスメソッドをご教授していきます。

相談者は、ダンナの風俗通いを知り、自分の不感症体質を怨む32歳の主婦、真理恵さん（仮名）。ダンナとは、婚前交渉の時点で、不感症であることを自己申告して10年前に結婚された。

「主人は当時、『セックスの相性で結婚相手を選んだんじゃない』と言ってくれました。私も優しい主人をガツカリさせないように、感じるフリをずっと続けてきたんです」

いじらしい努力は結果的に報われませんでした。

さて、女性を感じさせるために重要なのは、快感を司る性感脳を開かせることです。その時のテクニックで重要なメソッドは、性感脳の「快感センサー」を微弱な刺激にチューニングすることなのです。触覚は味覚と同じで、最初に濃いつけ（強い刺激）に慣れてしまうと、素材本来の味わい（淡く微妙な快感）が感知できなくなってしまう。センサーの感受性が鈍いことは、感度が悪いということです。

微弱な刺激にチューニングを合わせるのに、最適なテクニクが、「髪の毛への愛撫」です。

私は、彼女を優しく横抱きにして、頭髮の表面をアダムタッチで愛撫しました。少しでも性感脳の開いた女性なら、毛髪の毛根に伝わる微細な刺激だけで、ゾクゾクとした快感が走るのですが、彼女の大きく見開かれた目は、何の感情の変化もないまま、ただ天井を見つめるだけでした。

不感症に悩む彼女は、脳の性感センサーのチューニングを微弱な刺激に合わせることを目的に行った、「髪の毛への愛撫」に何の反応も示しませんでした。しかし私は、その結果よりも、施術中に彼女の両目がカッと見開かれていたことに違和感を覚えました。普通の女性は男性から愛撫を受ける時、目を閉じます。感じたいという思いがあれば、自分の性感に集中しようと、自然と目は閉じるものなのです。

私は見開かれた目に、彼女の深い闇を感じながら、「顔への愛撫」に移行しました。オッパイやクリトリスばかりに目が奪われている一般男性は見過ごしていますが、実は顔は「性感帯の宝庫」と言っても過言ではないほど、性感帯が集積している場所です。

頬、唇、耳、顎、顔の側面をアダムタッチで優しく愛撫していきます。臀部や背中とは違って面積の狭い部位なので、人差し指と中指の先端を揃えるように2本の指で愛撫します。この時に気をつけなければならないのは、指先のど

の部分を使うかです。

爪に近い指の先端と、指紋のある指腹の中間点を使用してください。実は、この部分こそ“氣”のエネルギーが放出されているポイントで、同じタッチ圧でもその効果がまったく違うのです。

私は、彼女の顔を丹念に愛撫しました。けれども、反応が好転しそうな気配すらなかったのです。

最近、発見と言うと大げさですが、不感症女性のある特徴的な傾向を見つけました。適当と思える日本語がなかなか見当たらないのですが、誤解を恐れずに言えば、“女性らしさの欠如”です。

相談者はその典型でした。具体例を示せば、施術中に“目を閉じない”とか、私がエロティックなムードを意識しながら、“どう、気持ちいい?”と聞いても、「いえ、何も!」とつつけんどんな返事が返ってくるといった按配。女性特有の受動的なおしさと可愛らしさがほとんど感じられないのです。

結婚して10年間、感じているフリを続け、「主人を満足させてあげるカラダになりたい」と私の元を訪れた彼女の苦悩を知りながら、私は同じ男性として、彼女のダンナに同情していました。よく、10年間もセックスレスにならなかったものだ。施術中、私は、風俗でこつそりと性欲処理をしてきたダンナの努力に、深い敬意の念を禁じえなかったことを正直に告白します。

全身へのアダムタッチフルコースを終えても、彼女の性感にはなんら変化が見られませんでした。

私は、最近考案したばかりの、“呼吸法によるイメージトレーニング”を試してみました。これは、感じた経験のない女性に、本当に感じた時の呼吸や喘ぎを再現させて意識変化を促す方法。最終手段でした。

私は、“呼吸法によるイメージトレーニング”を試すことにしました。

目を閉じて顎を少し上げて、鼻から脳に息を吸い上げるイメージで一瞬で息を吸って、口からゆっくり吐き出します。次に、感じている自分を想像しながら、呼吸に声を混ぜていきます。

「アアー、アアー」

女性の性感が目覚めない理由の多くは、心と肉体の乖離にあります。この呼吸法で、感じている状態を性感脳が“疑似体験”することにより、寸断されていた心とカラダの回路が接続されていくのです。実践では、アダムタッチやクリトリス愛撫を併用して、性感脳を活性化させていきます。

「あつ、先生。なんかほんの少しなんですけど、クリトリスが気持ち良くなってきたかも」

この日、彼女はわずかながらも淡い快感を得るに至ったのです。

この話には後日談があります。私の指示で、普段のマスターベーションに呼吸法を取り入れてから3週間後、2度目の受講のために私の前に現れた彼女は、別人でした。パサパサした印象が消え、しつとりと艶やかな雰囲気を感じていました。案の定、性感脳が開かれたカラダはアダムタッチで大絶叫。あ、そうそう、ダンナの風俗通いはパタツとおさまったそうです。

ケース二 男性との付き合いが長続きしない

「自分で言うとは笑われそうですが、私は顔もスタイルも人並み以上だと思ってますし、ベッドの上でも誠心誠意尽くすタイプです。それなのに、男性とのお付き合いが長続きしたことはありません。決まって男性から『なんかシラケるんだよね』とサヨナラされてしまうのです。私のどこに問題があるのか確かめてください」

（女性・27歳・化粧品販売）

女性が「美」を追求することは、その恩恵を授かる男性にとっても喜ばしいことですが、若い世代に限らず、最近の女性は「^{そうしん}瘦身＝美しい」という強迫観念に縛られすぎて、男性が潜在的に求める重要な美の基準を見落としているようです。それが「柔軟性」。気になる女性にモーションをかけようとした矢先、「私、超カラダ硬いの」なんて言われて、100年の恋が瞬時に冷却してしまったことは、男なら一度や二度は経験あるはず。「女性はカラダが柔らかくて普通」なんて物言いをすると、女性活動に熱心な方面からお叱りを受けそうですが、ジェンダーの問題ではなく、女性の柔軟性はセックスの快感に多大な影響を与えるという事実を、私はハッキリと指摘しておきます。

スタディ

彼女は深津絵里似の超美人。しかし、実践的な性技指導をしていくうちに“捨てられ体質”のワケがわかってきました。

彼女のカラダは鉄のように硬かったのです。

彼女の話を進める前にひと言。どんな理由であれ、“シラケる”などといった捨て台詞を吐く元カレたちのデリカシーのない言動は慙愧に耐えません。男性の心無い言葉で、どれほどの女性が傷つき、セックスの快感を奪ってきたか。身に覚えのある男性は猛省してください。

閑話休題。このケース、最初に遂行しなければならないミッションは、“捨てられ体質”の原因究明でした。このような場合、依頼者の素顔を丸裸にするために、なるべく本当のセックスに近い流れでオーガズムマッサージュを行うことにしています。

抱擁して互いのカラダを密着させながら愛撫部位に応じて、次々に体勢を変化させていくのですが、私は彼女を抱擁した瞬間、特異な違和感がありました。何か、丸太を抱いているような感覚に襲われたのです。

彼女は確かに細身ですが、胸もお尻も発育は十分で、決してガリガリではありません。にもかかわらず、女体の芯に鉄柱が走っているかのようなゴツリとした感覚が肌を通して伝わってきたのです。

「ねえ、カラダが硬い？」

「なんでわかったんですか？　もう男の人みたいにガチガチなんですよ」

思った通りでした。

もちろん個人差はありますが、私の1000人を超えるセックス体験に基づけば、女体の柔軟性は、感度の良し悪しに比例します。

原因は大きくわけて2つ。カラダが硬いと、どうしても全身の血流や気（性エネルギー）のめぐりが悪くなり、性的感受性が鈍化することがひとつ。もうひとつは、体勢の移行がスムーズに行えず、例えばセックスの途中で体位を変えるとき、いちいちいったん抜いてから挿入し直さなければならぬため、結果、カップル間での性エネルギーの循環が断続的に寸断されてしまうことです。電気湯沸かし器のコンセントを抜いたり入れたりしてはなかなか水が沸騰し

ないのと同じ理屈です。

私は彼女から「カラダが硬い」とカミングアウトされた後も、時間の許す限りマッサージを続けました。しかし、終盤戦のG&Tスポット愛撫に至っても、彼女の性感はくすぶり続けました。

性エネルギーを造成装置である骨盤周辺の股関節が著しく硬いために、まったく感じないわけではありませんが、性エネルギーが微弱なため、突き抜けた快感に到達することができないのです。体勢変化を支持するたびに、「ヨッコーション」な感じも、過去、歴々の元カレ陣が、シラケた理由のひとつでしょう。

私は、股関節を柔らかくするためのストレッチ方法を伝授しました。

文字通り、鉄のように硬いカラダが、彼女本来の性的感受性の発露を妨害していました。硬いカラダのままでは、いくらアダムテクニックスを駆使しても抜本的な解決にはならないと判断した私は、性的機能の回復や向上に有効な、“大仏座りストレッチ”を伝授しました。これは股関節に効くストレッチです。

骨盤に近い関節を柔軟にすることで、血液の循環を活性化させ、また性エネルギーを造成する機能を持つ、腰骨（仙骨）や腰椎の活力を復活させることができます。

やり方を説明します。

まず、床にお尻をつけて座り背筋を伸ばします。次に、両足の足裏がピタッと付くように合わせて、両手で股間のほうにかかとを引き寄せます。このとき、股関節の柔らかい人は、両膝が床について大仏様が鎮座しているような体勢になるのですが、硬い人ほど膝が立ってしまいます。

ちなみに鉄のカラダを持つ彼女の両脚は、ほとんど体育座り状態。背中も丸まっています。

「すぐにできなくてもいいから、毎日お風呂上がりにも5分以上は続けてください。慣れてきたら、その体勢のまま上体前屈するともっと効果的です」

1カ月後に再受講する約束をして、彼女はスクールを後にしました。

さて、彼女を待つ1カ月の間、奇妙な偶然というか、私は超軟体のダンサーと一夜を共にする幸運に恵まれたのです。

鉄のように硬いカラダの女性受講生の相談にのっている最中、時期を同じくして、私は超柔軟ボディのジャズダンサーと極私的セックスを経験しました。色白は七難隠すの諺を借りれば、“柔軟は十難隠す”と、駄洒落も飛び出すくら

いに楽しいセックスでした。

早漏防止&長時間交接向け体位として私が推奨している体位に「対面上体立位」（男性が上体を垂直に起こした正常位）がありますが、普通は女性の脚はM字のところ、彼女は180度開脚もOK。

「うわーいやらしい。アソコが丸見えだよ」

と言葉責めすれば、

「やーん、恥ずかしい」

と言いながら下から腰をグリングリン。騎乗位になれば、大波小波の腰使いで、ペニスにコリッとした子宮頸部をこね合わせてくれる。股関節が柔らかいためにグラインドの振幅が大きくて、気持ちいいのなんの。

自慢話はほどほどにして、超カラダが硬い受講生と約束の1ヵ月後。彼女の涙ぐましい努力は、見違えるほど曲線が優しく豊かになったカラダが証明していました。同じアダムタッチでも1ヵ月前とは反応がまったく違うのです。ものの数分でカラダから湯気が立つほど上気した彼女にGスポット愛撫を繰り返すせば、

「ダメッ、死んじゃうー」

自分でストレッチを指示しておきながら、予想をはるかに超えた劇的変化は舌を巻くほどでした。

ケース18 昔のセックスがよすぎて、現状に満足できない

「23歳の頃から4年間、バイト先のレストランのオーナーと不倫関係にありました。彼は当時22歳で私とは父娘ほど年が離れていましたが、半日セックスしていても飽きないほど彼のセックスは最高でした。彼の事業の失敗が原因で別れたのですが、以来その彼を超える男性に巡り合えず、悶々とした日々を送っています」

(女性・30歳・OL)

私が提唱する『スローセックス』は、ただ時間をかければいいという短絡的なメソッドではありません。射精や女性をイカせることにこだわる従来のセックスから脱却し、五感をフル活用しながらキスと愛撫で互いに快感を共有し合いながら、愛し合う男女が性エネルギーの交流を図る、まさに神から人類が授かった崇高で神聖な愛の儀式であり、それこそ現代人が忘却したセックス本来のあるべき姿なのです。

しかし現実問題、気持ちいいセックスを味わえないカップルは、時間をかけることさえできていないのが現状です。『前戯5分・挿入5分』がアベレージ(私の言うジャンクセックス)の、多くの現代人は、『時間の使い方』がわからないのです。

スタディ

彼女は「もう一度とろけるようなセックスを」と、当スクールのモデル希望者。私は面接半分、好奇心半分で、彼女をメロメロにしたというオヤジテクニクを伺ってみることにしました。

「彼の隣に座っているだけで、カラダが熱くなつて、子宮が疼く^{うず}ような性的快感がありました」

実技講習モデルを希望して面接に訪れた彼女は、忘れられない彼（22歳の飲食店オーナー）との思い出を熱く語りました。

隣に座っているだけで官能状態に入つたということは、性感脳が完全に開き、気の交流が始まっている証拠です。私クラスの達人が在野にもいるものだ。オジサンも捨てたもんじゃないかと、私は、興味津々で彼のテクニクを聞いてみました。

「何時間でも全身を舐めてくれたんです！」

うん、それから？

「えっ？ あー、それだけですけど……」

一般的に、一定の年齢に達した男性は、セックスの目的が“イクこと”から“イカせること”にシフトしていきます。自然と前戯の時間が長くなり、スローセックスと共通した時間感覚を備える場合があります。

このケースは、まさにオヤジテクニクの面目躍如。時間をかけて女体の隅々まで丹念に舐め倒せば、“気の交流”という僥倖に到達できるという事実を証明してみせたわけです。しかし少々厳しい評価をすれば、これがオヤジテクの上限とも言えます。何度か書きましたが、女性の性感に最も適しているのは、口や舌ではなく“指”なのです。

私は、「何時間でも全身舐めしてくれた」彼女の“過去最高の男”と対決すべく、アダムタッチを施しました。

「ギャー、ヒャー！」

ほんの数分で勝負は決まりました。性感脳が十分に開き、なおかつ男日照りで欲求不満の彼女にアダムタッチの不意打ちは鮮烈過ぎたようです。

「今の快感が何時間でも続くとしたらどう？」

「絶対に死んじゃう！」

女体の愛撫に最適なのは舌や口ではなく“指”です。微妙で繊細なタッチが実現できると、五指の先端から発する“気のパワー”が舌先とは比較にならないほど強いからです。

その真理を踏まえて、スローセックスが今夜から実践できるテクニックを紹介します。それが“ペニスとクリトリスの相互愛撫”です。

仰向け寝の女性に腕枕して、男性は半身の体勢で添い寝します。そして女性の手をペニスに導き、亀頭メインでのソフトな愛撫を促します。次に男性はクリトリスに手を伸ばし、中指の先端で極めてソフトタッチの愛撫をします。同時にキスを楽しむことで、2人の上半身と下半身の回路が繋がり、性エネルギーが2人のカラダを循環するようになります。ポイントはいかにイカせようとするのではなく、7分程度の快感をたゆたゆと楽しむこと。20分でも30分でも飽きることなく快感を共有できるはずですよ。

女性は時間をかけてたっぷり愛されることで、初めて女性性が花咲く生き物です。しかし、ジャンクセックス侵された今どきの男女からは、

「スローセックスって長い時間やるセックスでしょ。前戯に1時間とか、疲れるう〜」

という声を良くあがります。“長時間＝疲労”というのはまったくの誤解です。“ペニスとクリトリスの相互愛撫”の紹介のときに少し説明しましたが、スローセックスでは、“気のパワー”が互いの肉体を循環しながら増幅されていくため、疲れるどころか逆にパワーが漲ってくるのです。スポーツのようにエネルギーを消費するのではなく、本当に気持ちいいセックスはエネルギーを造成します。だから長時間が可能なのです。

少し話が変わりますが、叶恭子さんが、自身のセックスについて赤裸々に綴った『トリオリズム』（小学館）の中に、セックスの時に「時間が飛んじやう」という表現を見つけました。彼女は“トランス状態”という言葉で説明していますが、まさにこのトランスは性エネルギーの成せる業なのです。私とセックスした女性も、5分の愛撫を「1時間以上」と感じたり、2時間の交接を「あつと言う間」に感じるなど超時間的体験をたびたび報告します。

気の存在を互いが意識して愛撫を楽しむことで、トランスは実現します。相談者の女性は、“舐めだるま”的オヤジテクニックがずばりハマった口ですが、すべての女性がねちっこさを求めていると思うのは虚妄というもの。

私の元に良く寄せられる苦情で多いのが、“舐めながらツバを出してくるオヤジ”。例えば耳へのキスは性的興奮を高

める上で効果的ですが、耳の中に唾液を入れられたことがトラウマになっている場合もあります。ですから、耳にキスする場合は、アナタがツバを出すタイプではないとしても、絶対に耳の中に唾液が入らない顔の角度で、紳士的かつソフトに舐めるという配慮が必要なのです。

また、“クンニが痛い” というのも良く聞きます。舌先で優しくチロチロと舐めている限りにおいて、女性が痛がる心配はありませんが、男性が見落としがちなのが、無精ヒゲ。デリケートな部分には少しのチクチクでも苦痛を与える恐れがあります。会社帰りに彼女となんて時は、必ず剃り直すようにしましょう。

また、“オッパイの驚づかみ” を痛がる女性は少なくありません。脂肪をつかむのではなく、隠れた性感帯ある、“乳首と脇の下を結んだ5センチ幅のライン上” に中指の腹を垂直に押し当て、胸筋を優しくこねるように愛撫しましょう。他の指はあくまでも添える程度にとどめれば女性も安心して愛撫を受け入れられるようになるでしょう。

ケース19 体位をスムーズに変えたい

「僕は、アダム先生を見習って、2時間、3時間が当たり前の長時間交接を目指しています。そのためにも、途中で色々と体位を変えたいと、自分なりに試行錯誤してはいるのですが、挿入したままの体位変移がなかなかスムーズにできません。良いアドバイスをお願いします」

（男性・27歳・銀行員）

セックスの最大の醍醐味^{だいごみ}はなんといっても、愛し合う男女が文字通りひとつに繋がって一体化する。交接^{くわく}にありま^す。しかし、一般のカップルのセックスを長年観察してきて思うのは、体位のバリエーションに乏しく、かつあまりにも単調なことです。ちなみにスローセックスの場合、私が考案したものを含めて100種類以上の体位があります。それらの体位を自在に組み合わせることで天文学的なバリエーションを可能とします。

スタディ

セックスは官能芸術であるとする私は、常日頃から、「変化は豊かさである」と教えています。スローセックスには100種類以上の体位があり、工夫次第で無限のバリエーションを生みだせることはすでに述べました。じつは、その変幻自在にポジションを変えていく様子になぞらえて、体位のルービックキューブ[®]と命名したテクニックがあります。しかし、正常位からバックへの体位変化もままならない初級者がいきなり挑戦するのはさすがに無理というものです。基本もマスターしていない男性に限って、次から次にコロコロと体位を変えれば女性が喜ぶと思いますが、それは男の妄想が生み出した、間違ったテクニシャン像という他ありません。

私が提唱するスローセックスには8つの定義がありますが、そのなかのひとつが、「セックスは男女の究極の芸術表現」です。

スローセックスの真骨頂である長時間交接の体位変化には、技のキレと同じくらい、技と技を繋ぐ芸術的感受性が不可欠なのです。

たとえばクラシックバレエ。技術と芸術は独立した存在ではありません。技術は芸術との調和を求め、人を魅了する芸術とは確かな技術の上に成り立っているのです。セックスも技ばかりに目を奪われると、大切な感受性の価値を見失ってしまいます。

体位の変化もそのひとつ。コロコロと体位を変えて満足しきりな男性とは裏腹に、女性は「ひとつひとつの体位でもっとしっかりと愛されたい」と思っているのです。

体位の変化がスムーズに行えないと訴える男性は少なくありません。「抜けそうになる」「ぎこちないとシラける」というのが、彼らの悩みです。

もちろん技術不足が第一の原因であることに違いはありませんが、それに次ぐ原因は、2人の「息があっていない」ことです。セックスとは、男女がペアで踊るダンスと似ています。どれほど技術があっても、2人の意思疎通が充分にできていなければ、どこかぎこちなくなってしまうます。男性に求められているのは、性差的観点からセックスの主体的存在である私たち男性のリーダーシップです。リーダーシップを発揮するためには、言うまでもありませんが、女性に「このひとなら安心して身を任せられる」と思われていなければなりません。

もうわかりでしょう。ここでも、確かな技術と、女性に対するきめ細かな気配りができるやさしい感受性が不可欠となるのです。

スクールでは、男の自信をアップさせる意味でも、まずは体位変化初級編として、「タテの体位変化」から覚えてもらうことにしています。

スタート体位は、「対面上体立位」です。聞き慣れない体位名だと思いますが、平たく言えば、男性の上半身がベツドに対して垂直に起きた形の正常位です。体を前屈させた、いわゆる正常位は、男性のメカニズム上、射精を促進させるためスローセックスに不向きなので、正常位と区別するためにこう命名しました。

ここからの体位変化ですが、女性の上半身を起こしてくれば自然と「座位」になります。そして、「座位」から男性が仰向けになって女性のカラダを起こせば騎乗位になります。同じ要領で、騎乗位↓座位↓対面上体立位と体位を巻き戻すことも可能ですね。これだけなら何も難しいことはありません。女性を満足させられるかどうかのカギは、2人で踊るダンスのように、そこに芸術要素を入れられるかどうかです。もっと具体的に言えば、いかに五感をフル稼働させて、感性豊かなセックスを女性にプレゼントできるかどうかです。

多くの男性は、体位を何種類も変えることに自己満足しがちです。

本当の意味での、つまり女体にマッチした「変化」とは、腰使いの緩急や強弱、アダムタッチの併用といった、その独創性と構成力なのです。

愛し合うふたりが紡ぎあうセックスは、イマジネーションに溢れるクリエイティブなものであるべきです。しかし、現実には目を向ければ、性欲の塊となった男性が本能に任せて腰を振りたてるばかりです。

この愚かな基本原理が変わらなければ、体位の変化に着目したとしても結果に大差ありません。やはり女性の性を置き去りにするだけなのです。

では本当の長時間交接とはどういうものか？ 私は受講生にはことあるごとに、「セックスは交響曲である」と教えています。静かで穏やかな導入部があり、音色やテンポに変化をつけながら静から動の表現に移行していき、そこでも強くなったり弱くなったりして、一瞬最高潮に達したかと思うと、また優しい音色に戻っていく……。このような変化に富んだ楽曲の構成を腰使いに応用するのです。

もちろん私も男ですから、欲望に任せて腰をガンガン振りたてることはあります。しかし、私が自分だけ先にイッて

しまう男性たちと根本的に違うのは、腰を激しく動かす「フィニッシュ」ではないことです。この話をする受講生は「目からウロコ」と驚きますが、スローセックスが日常化している私には普通のこと。

男が勝手に射精という「区切り」をつけないで、女性が同レベルまで高まるのを待つゆとりなくして、女性が求める「変化」は望めないのです。

では次に、体位変化の中級編である「ヨコの体位変化」をレクチャーしましょう。

スタート体位は初級編と同じく、対面上体立位です。ここから、挿入したペニスを軸に女性をヨコに回転させていきましょう。

最初は、対面上体立位から「側位」への変化。女性を左右どちらかに90度回転させながら、女性の片足を跨ぎます。さらに同じ方向に90度回転させていけば、「うつ伏せ後背位」に。この体位は、ふくよかなヒップの弾力が下半身に心地よい体位です。さらにそこから女性のお尻を持ち上げれば一般的なバックに移行できます。

この体位変化をマスターするための急所は、第1ステップの対面上体立位から側位への変化。この部分がスムーズにできるようになるまで、修練を重ねてください。

体位バリエーションの目的とは、豊かな想像力と感受性を愛し合う男女が共有しあうことです。そして、究極の芸術表現であるセックスを通じて、お互いに豊かな感性を育んでいくことです。

セックスは交響曲です。ある時はベートーベン、ある時はモーツァルト。たまにはロックやJポップ、暖かくなれば野外コンサートもありでしょう。

射精やオーガズムといった強い快感だけに目を向けるのではなく、セックスという行為そのものを楽しむためのオ리지ナルな表現力と構成を模索してください。

ケース20 処女の彼女が痛がつてしまう

「合コンで28歳の美人な受付嬢と親しくなりました。遊び慣れてるのかと思っていたら、『実は、処女なの』と衝撃告白。夢にまで見た初モノに興奮マックスで乗ったんですが、夢と現実は大違いで、『ギヤー痛いッ!』と泣き喚^{わめ}き、処女喪失どころではありませんでした。その後、何回かチャレンジしたのですがやはりダメでした。先生、オレを男にしてください」

(男性・28歳・会社員)

政治家たちのドタバタ劇にはいつも辟^{へき}易^{えき}させられます。ただ彼ら反面教師が奇しくも我々に教えてくれるのは、見せかけの誠意や無責任な自意識というものは、解決すべき問題をいたずらに長期化煩雑化させるだけということです。非常時こそ人間や組織の真価が問われるのです。

人間の欲望が露出するセックスは、ある意味ハプニングやアクシデントの宝庫です。その最たるものが、“処女との遭遇”。これをピンチと見るか幸運と見るかは個々の価値観によるところですが、男としての真価が問われる場面であることに違いはありません。今回は、“ドタバタしない処女の愛し方”を伝授します。

男とはエッチ好きな女性がいいと言っておきながら、同時に清純さも求めるというわがままな生き物です。男の妄想が作り出す最たるキャラクターが、エッチな処女ですが、それこそ漫画の中だけの話。現実には待ち受けているのは、紛れもなく修羅場です。キス、オッパイや性器への愛撫まではなんとかクリアできたとしても、肝心の挿入に差し掛かった途端に、女性の命がけの抵抗が始まります。するとナイーブな男性のペニス次第に攻撃力を失い、仕切りなおしを余儀なくされます。当スクールを訪れた女性の中には、約4年間も同じ恋人と再挑戦を繰り返した末、処女のまま破局したという悲惨なケースもありました。

処女喪失に互いの愛は不可欠です。しかし、時として処女膜は、愛だけでは乗り越えられない壁になるのです。

しかも多くの処女の場合は、処女膜の前に、硬く閉じた膣口が立ち塞がっています。指1本でもギチギチというケースがほとんどなのです。具体的に膣口をほぐす愛撫法は後述しますが、その前に、なぜ膣口が閉ざしているのか、その理由を明確にしておきます。それは、緊張や恐怖心により、心が閉ざしているからです。いざ核心部分を攻める前に、処女の心を解きほぐすことこそが、まず優先されるのです。

処女の膣口が硬く閉ざしているのは、心とカラダの緊張によるものです。

では女性をリラックスモードに導くテクニックを伝授しましょう。それが、“パームタッチ愛撫法”です。パームとは手のひらという意味で、文字通り手のひらで女性の肌を撫でる愛撫法です。といってもやみくもに手のひらで撫で回せばいいというものではありません。ちゃんとテクニックが存在します。まず第一のポイントは、手のひらを女性の肌にピタッと密着させること。私が受講生に指導する時は、「手のひら全体が“吸盤”になったようなイメージで」と説明しています。実は手のひら中央の窪みには、相手をリラックスさせる“氣”を発するツボがあり、このツボが女性の肌から離れていてはリラックス効果が半減してしまうのです。第二のポイントは、これはアダムタッチと同じ原理ですが、ゆっくりと大きな円を描くように手のひらを動かすこと。スローなスピードこそ女性の性感脳に心地よい信号を与えるための適正速度なのです。

そして第三のポイントは、氣を送る男性自身がリラックスすること。これが一番肝心で、「処女を奪ってやる」というヤル気が強すぎると氣が攻撃的な波になってしまい、受け手の女性が逆に緊張してしまうのです。男性自身が余

裕を持つことが、癒しのα波を送信するためのカギとなるのです。

“パームタッチ愛撫法”では、女性の緊張を解すために男性自身がリラックスすることが大切と言いました。男性が「痛がったらどうしよう」などと緊張していると、その緊張が氣に乗って女性に伝わってしまうからです。どうすれば緊張のα波ではなくリラックスのα波を送信できるのか？これは受講生からもたびたび質問されますが、私は、「ペットの犬や猫を撫でているのと同じ感覚でいいんだよ」と答えています。誤解のないように断っておきますが、女性を犬猫と同じ扱いをしるということではありません。愛犬や愛猫を撫でるというのは、まさしく愛情表現であり、飼い主の方も、撫でている行為そのものが心地良いものなのです。これがリラックス状態であり、私が言いたいのはそのことなのです。

パームタッチの実践的な愛撫法は、女性をうつ伏せにして、男性は添い寝した体勢で背面愛撫から始めるのが基本となります。この時、性エネルギーを造成する腰骨を特に念入りに愛撫してください。次に、女性を向かい合う横抱きに移行して背面愛撫を続けます。そしてお互いの波長が重なった時に初めてキスを交わすのです。

普通のカップルのセックスならキスから始めるのが自然でも、キスでさえ緊張の度合いを増幅させてしまうウブな処女には、こういうキスのアプローチもあるのです。

処女膜の前に立ち塞がる、硬く閉じた膣口の解し方ですが、最も効果的な愛撫が、“バイブレーション”です。

まず、中指を第一関節までゆくりと挿入して、前後左右にバイブレーションをかけます。この時、一番大切なことは、男性が焦らないことです。ある程度指にかかる圧が弱くなってきたら、第2関節まで挿入して同様にバイブレーション。次は、指を中指と人差し指の2本に増やして第一関節まで、そして第二関節へとステップアップさせていきましょう。繰り返しますが、この過程で焦ってはいけません。一度開きかけた膣口が、何かの拍子にまた閉じてくることだって当然あります。そんな時は、指を抜いて、もう一度“パームタッチ愛撫”から仕切りなおすくらいの男の余裕を持つて臨んでください。

さて、最後に残る処女膜の突破法ですが、これは私の経験上、問答無用に一気にズブリッと行くしかありません。どう工夫したところで、痛いものは痛いのです。女性の痛みを最短時間で終わらせることが、男性の愛であると私は考えます。

女性に初体験のアンケートをとると、「痛い」のオンパレードです。仕方ないことかもしれませんが、私は、「痛いけ

ど幸せだった」という感想が増えることを心から願います。そのため男性に必要なことは、見せかけではない愛と気配りです。

番外編 フエラチオが上手になりたい！

「私はフエラチオが大好きです。」「歳の時に初めて付き合った彼（25歳年上の証券マン）が、とにかくフエラチオをさせたがる男性で、当時の私はそれが当たり前なんだと思っていたから、何の抵抗もなく応じているうちに、男性をお口で喜ばせる快感に目覚めてしまったの。もつともつと上手になりたいので、先生、よろしくお願いします」

（女性・21歳・専門学校生）

彼女にフエラチオをして欲しいのですが、どう仕向けられればいいんでしょう？ 男性受講生からこんな相談をよく持ちかけられます。確かに、奥ゆかしき大和撫子の中には、「恥ずかしい」「はしたない女性と思われたくない」といった理由から、自ら能動的になることに抵抗を覚えるタイプも少なくありません。ですから、積極的に攻撃参加してくれる女性を希望する男性の気持ちは、良く理解できます。しかしながら、実は私は、別の視点からフエラチオの現状を捉えています。それは、すぐにペニスを咥^{くわ}えたがる（てしまう）女性が多過ぎることです。

スタディ

なんともあつけらかな彼女は、鼻にかかった甘えん坊なしやべり方が印象的なメグちゃん。先週に続き、女性の性技指導コースの受講生です。

まずはお手並み拝見と、ペニスの模型をパンツの上から股間に装着して、彼女の普段通りを見せていただいたのですが……。

講習に移る前に、まずは彼女のレベルチェックから。私は、ペニスの模型をパンツの上から装着して、「普段しているようにやってみてください」と、彼女に指示を出しました。

すると彼女、私がまだベッドで仰向けの体勢になろうとしている途中だというのに、いきなり模型の先端にしゃぶりついて来たのです。

カポカポカポー！ ジュルジュルジュルーツ！

猪突猛進、一心不乱。模型ですし、口の中までは見えませんが、彼女の口の両端から垂れ流される大量の唾液から判断するに、口の中では相当なスピードで舌が稼動しているようです。好きこそ物の上手なれと言いますが、これまでの経験の中で、それなりの熟練度に到達したのでしょう。

「いつもこんな感じ？」

「ハイッ」

彼女の最大の問題は、ペニスしか見えていないことです。フェラチオが好きなことは歓迎すべきことですが、これでは、オッパイとアソコしか見えていない稚拙な男性と同レベルという診断を下す他ありません。延長線上にあるのは、射精に突き進むだけの短絡的なジャンクセックスです。

私は、スローセックスを前提とした、正しいフェラチオテクニックを伝授することにしました。

猪突猛進にペニスを咥え、一心不乱に首を上下運動させる彼女への第一のアドバイスは、＼すぐにペニスを咥えない＼でした。この禁止令を聞いてキョトンとしている彼女に、私はこう続けました。

「フェラチオをする際の、基本的なポジションは、仰向けに寝ている男性の横です。そして、まずは睾丸や裏スジを指先でゆつくりと優しく愛撫することから始めます」

彼女は不思議そうにしながらも、私の指示通り愛撫を始めました。

「いいですよ。でもまだフェラチオをしてはいけません。ペニスの指での愛撫を続けながら、男性にキスしてください。そして、首、脇の下、胸、脇腹、お腹の順番で上から下にゆっくり舌先を移動させてください」

お腹を通過した彼女の舌が、今度こそとばかりにペニスに向かいました。

「まだ舐めちゃダメ」

「えー、先生、私、もう我慢できません！」

「それは男性も同じ。だから、〃じらし〃が効くんです。ペニスをあえてスルーして、脚の付け根や太腿を舐めてください。じらされて性エネルギーが増幅されてとても敏感になってますから」

彼女は、顔の真横にある模型ペニスに未練を残しつつ指示に従いました。

「先生、気持ちいい？」

「うん、気持ちいいよ」

「もう、啜えていい？」

彼女は、待ちに待ったペニス（模型）を本当に幸せそうに頬張りました。

「すぐにフェラチオしてた時より、オチ○チンがいとおしく思えました」

これが、17歳の初フェラから約5年間、ペニス一点集中を貫いてきたメグちゃんが、正しい手順（愛撫）を踏んでペニスに到達したときの感想でした。女性の性技は、良くも悪くも初めての男性の性癖がその後の進路を大きく左右するものです。彼女は、初めてお付き合いした18歳年上の証券マンによって、「学校帰りに制服姿のままシテあげる」とか「お口に出されたモノは全部飲む」といった、ある意味男性の本能的欲求を満たす躰を受けていましたが、私の提唱するスローセックスにおいて、それはやはりオプショに過ぎません。

彼女が本当に「上手になりたい」と望むなら、男性のカラダも女性と同様に、ゆったりと時間をかけて愛撫することで性エネルギーが高まり、ペニス以外の部分も高度な性感帯に進化することを知る必要があるのです。

その上で私は、彼女に、男性と女性のメカニズムの違いを説明しました。

「性的興奮において、女性は〃触覚〃が特化していますが、男性は〃聴覚〃と〃視覚〃です。だからただ単にペニスを口と舌で摩擦するのではなく、ツバを溜めて音を立てたり、いやらしい舌の動きを見せてあげたり、耳と目も楽しませて

あげようね」

メグちゃんは、模型のペニスをギュッと握り締めて、大きくうなずきました。

お知らせ

「スローセックス」は、長年の研究の末、独自に編み出したセックスの技術です。

この技術を広め、より多くの方にセックスの本当の愉しみを知ってもらうため、東京・六本木に日本初のセックススクール「a d a m」を2004年に設立しました。

開校からこれまで、のべ7000人がセックスを学びにスクールを訪れています。

当スクールの詳細をお知りになりたい方は、「セックススクール a d a m」へお問い合わせください。

無料情報配信中！

早漏克服の情報も配信中！

<http://www.adam-tokunaga.com>

ツイッター

<http://twitter.com/adamtokunaga/>

電話 03-5549-4580

本作品の全部あるいは一部を無断で複製・転載・配信・送信することを禁止します。
作品の内容を無断で改変、改ざん等を行うことも禁止します。

また、有償・無償にかかわらず本作品を第三者に譲渡することはできません。

著者

アダム徳永（あだむ・とくなが）

1954年、岐阜県に生まれる。1985年に渡米、1988年、ロサンゼルスにてマッサージテクニシヤンの資格を取得。マッサージを施すうちに、女性のカラダには計り知れない深い性感帯があることに気づき、性感帯開発の研究をはじめ。

1991年、M&Wオーガズム研究所を設立。最高のエクスタシーが得られる新技法・アダム性理論とスローセックスの啓蒙活動に従事。

著書にはベストセラーになった『スローセックス実践入門』『実践イラスト版スローセックス完全マニュアル』『たった3分』からの大逆転』（以上、講談社）、『最高の快感に達する「スローセックス」の教科書』（王様文庫）などがある。

〈タイトル〉
デキる男のセックス

〈発行日〉
2013年2月2日

〈企画・制作〉
CLAP

<http://www.clapbooks.com/>

©Adam Tokunaga+CLAP