

人生が変わる

“本当の”

SEX

夏目江理



「いつまで、こんな夜を  
繰り返すんだろう」

依存・束縛・浮気しまくりで消耗していた私が、

**幸せな恋愛**と**セックス**を実現できた理由。

はじめに	3
<b>第1章 絶望から本当に幸せなセックスまでの道のり</b>	<b>21</b>
言葉の暴力がふりそそぐ、逃げ場のない日々	21
食堂でセックス相談！アメリカ留学で受けたカルチャーショック	43
自信のなさが極まった会社員時代と、 「人生どうしたいんだっけ？」からの再スタート	50
一生学び続けることの必要性	72
セックスについて学んで得た、人生の教訓	96
<b>第2章 “本当に幸せなセックス”の要素分解</b>	<b>105</b>
そもそも、本当に幸せなセックスって？	105
爆イキだけのセックスをしても満たされない	113
いちばん効果的な開発は「セックス＝気持ちいい」の自己洗脳	123
幸せ＝「幸せを受け取れる自分になる」ということ	135
「若い＝価値」は半分間違い。 年を重ねるほど恋愛とセックスは楽しい	143
<b>第3章 幸せセックスマインドをつくる「俯瞰体質」</b>	<b>150</b>
自分や相手を「俯瞰」する者が、セックスを制する	150
自分を俯瞰する作業は、案外シンプル。	165
超簡単に「あなたは運命の人だ」と思ってもらう方法	181

<b>第4章 幸せな恋愛とセックスをしてる人の事例</b>	<b>200</b>
交際5年目の彼氏を調教し、 自分好みの「DSご主人様」に教育した女性	201
お互いが初体験で、交際8年目でもラブラブで セックスフルな同級生カップル	211
結婚15年目で週2セックス、 いろいろなセックスパートナーとも自由に楽しむ女性	217
<b>第5章 本当に幸せなセックスを実現するためのマインドセット</b>	<b>223</b>
恋愛やセックスの正解は人間の数ある。 だからこそ、根本的な思考を学ぶ姿勢を	235
悩みは、同じ視点にいても一生解決しない	252
たった3ヶ月で、人生は180度変わる	262
脳とハートへの投資が、人生全体の充実度を底上げする	266
常識に縛られない、本当の幸せをつかむために	274
<b>おわりに</b>	<b>287</b>
<b>著作権について</b>	<b>295</b>

はじめに

こんにちは、夏目江理（なつめ・えり）です。

このたびは、限定レポート『人生が変わる“本当の、セックス』を手にとっていただきありがとうございます！

この中では、私が絶望から這い上がり、「本当に幸せなセックス」を追求することを通して人生を変えた物語を書いています。

マインド、そして具体的な実践方法についてもお話ししていきます。

本質的な部分に絞っているので5年後、10年後にも使ってもらえるような不変の内容になっています。

ぜひ、楽しみながら  
読み進めてみてくださいね！

...私は、今でこそ真のセックスを通して  
人生を塗り替え、自己否定からも脱却し、  
最高のパートナーとも出会えて、

さらには性をテーマに起業して  
社長になるまでに進化しましたが、

実は中学から高校までいじめられ、  
自分に全く自信がないゆえに  
恋愛で依存・束縛を繰り返し、

そのくせ自分は三股をぶちかます  
正真正銘のメンヘラでした。

「誰かにすがらなきゃやってられない！」

「でも、なんで私こんなことしてるんだろ・・・」

ふたつの矛盾する感情。

つまり、承認欲求と罪悪感の板挟み。

いつも苦しくて苦しくて  
仕方のない日々。

「いかに自分が愛されるか」しか  
考えず、めちゃくちゃ自分勝手。

甘い言葉をかけてくる男性に  
ホイホイと心と体を許してしまうので、  
都合のいいセックス相手として扱われていた。

いつも不安定なので、  
彼氏ができてもうまくいかない。

相手もだんだんと、  
そんな私を雑に扱うようになる。

「付き合えないけど、セックスだけしない？」

「君は人をイラつかせる天才だ。」

「女なんてみんな同じだ、死ねばいい」

こんな言葉をかけられる始末。

ますます自分に自信がなくなり、  
つねに他人の目を気にする人生。

自分の価値を高めようと焦り、  
「いい大学入って、いい会社入ろう」  
と思い込んだ。  
勉強や就活にすぎる日々。

しかし、  
いざ入った会社で落ちこぼれて、無意味に。

起きて意識があるあいだ、脳内は常に自己否定。  
呼吸しているだけで、ストレスが生成される。

一瞬でも自己否定を忘れたくて

お酒に溺れ、日中も意識が朦朧としている。

恋愛やセックスを  
苦しみからの逃げ道にして、  
ヤリ捨てされる雑なワンナイトや、  
不毛な不倫関係に溺れる日々。

ついにある日、  
ゲリとゲロが止まらなくなって  
抑うつ状態になる。

そのまま会社を辞め、  
さらには彼氏と婚約破棄に・・・

今まですがってきたものが全部、  
ガラガラと音を立てて崩れ落ちていった。

まさに、心も体もドン底状態。

しんどくて布団から起き上がることもできず、  
かすんだ意識で自問自答した。

「幸せって、なんなんだろう？」  
涙がほほに流れ落ちていった。

でも...  
こんなドン底状態に  
いた私でも、たった数年で

**「心が通じ合う、本当に幸せな恋愛とセックス」**  
を噛み締められるようになったのだ。

以前は  
相手の快感に利用されるだけだった  
セックスだったけど、

今では、お互いの心身をまるっと認めて  
味わい合って、深く知ることができるような  
大好きなコミュニケーションに変化した。

お互いへの愛情と  
気持ちよさが高まりすぎて、

「愛してるー！！！」  
「このまま死なせてー！！！」  
「繋がったまま死にたいー！！！」

と、絶叫しながら果てたことも...

脳がすべて真っ白になり  
世界のすべてを忘却する、  
「小さな死」ともいえるセックス。

(実際にフランスではオーガズムのことを「La petite mort (小さな死)」と表現することがある。)

一回一回のセックスで  
相手を深く深く味わえる。

お互いに生まれてよかったなあと  
穏やかに幸福感を噛み締めるひとときもあれば、

限界を超えて脳が高ぶり、  
一生ものの思い出として刻まれる官能的快感も。

そんな心と体の通じ合いが  
できるようになった。

シンプルに心と体さえ持ち寄れば、  
こんなに深く、心動かされる体験ができる。

セックスってすごいなあと、  
改めて思う。

「想いが通じ合っている瞬間って、  
なんて幸せなんだろう」  
「頑張って生きてきてよかった」

思わず目頭に熱いものが込み上げる瞬間が  
人生のなかに増えていった。

交際相手から受け取る言葉も変わった。

女なんてみんな同じだ、死ねばいい  
と吐き捨てられたこともあったが、

「愛おしさのかたまりです・・・」  
と、ギュッと抱きしめてもらえたり、  
ずっと腕枕をして、  
頭を撫でてもらったり。

「街を歩きながら、あなたのことを考えていました」  
と、突然ご連絡をいただいたり。

「大切に想っています」  
「何時間もかけて、会いに行きます」  
「最後の女（ひと）になってください」  
「自分が死ぬまで、見届けてほしい」  
「男に生まれてよかった」  
「バカみたいに夢中になっています」

「こんなに情熱を注げる人は他にいません」

「うわああ～～！時間よ止まれえ～～！！（←！？）」

などなど・・・

大切に想ってくれているんだな、と  
感じられる愛情表現を  
日常的にしてもらえるようになったのだ。

自分なんかが、こんなに愛されていいのかな？！  
と、最初は慣れない気持ちがあった。

しかし、  
愛されるのが“当たり前”の  
毎日になっていくなかで、

「私自身の内側は、確実に変化したんだな」  
と、認めざるを得なくなった。

また、会社を退職したあとには  
大好きな「書く」仕事で  
開業独立、そして法人化も実現。

今では、好きな事業にエネルギーを注ぎ、  
好きな時に文章づくりに没頭できる。  
本当に恵まれているなと思う。

そんな私のこれからの目標・夢は、  
**「心が通じ合う、本当に幸せな  
セックスを味わえる人をひとりでも増やすこと」。**

なぜなら...

いいセックスが、いい人生を連れてくる  
そう信じているから。

実は、セックスレスになった経験もあった。

本気で愛していれば、  
セックスの有無なんて関係ないでしょ！

と2年くらい  
自分を納得させるために必死だったが  
結局は、限界がきた。

パートナーシップにおけるセックスの重要性を認めざるを得ない経験だった。

今では、一度きりの人生を謳歌するためにセックスは大きな要素であり、活力の源になるものだと考えている。

だからこそ・・・

「幸せな恋愛やセックスなんて、想像もつかない！」  
そんな、過去の私のような存在に企画を届けていきたい。

たくさんのご縁や機会に助けられて、私自身が学んで、得てきたものをどんどん世の中に還元していきたい。

そんな気持ちで、いま筆をとっている。

楽しく前向きにセックスを学ぶ人が増えれば、世の中がもっといい方向に

変わるんじゃないかと密かに信じている。

いいセックスができれば、  
自分にホンモノの自信がつき  
ちょっとやさっとじゃ動じない人になる。

生き様そのものが尊敬され、  
社会にもいい影響が還元されていく。

何よりも、  
「この人生に生まれてよかった」  
と強烈に実感する。

頭が真っ白になるような  
一生もののセックスを経験できる。

このレポートを読み終えたあとには、  
幸福なセックスを実現するエッセンスが  
インストールされた状態になっていると思います。

宇宙のように広いインターネット上で  
私が書いた文章に出会い、  
しかもレポートを受け取り、

開いていただいたことは、まさに奇跡です。

あなたとのご縁に、  
心から感謝をいたします。

それでは第一章、  
「ドン底人生から幸せなセックスまでの道のり」  
をお楽しみください。

## 第1章 絶望から本当に幸せなセックス までの道のり

### 言葉の暴力が降り注ぐ、逃げ場のない日々

「自分のこと、可愛いとでも思ってるの？」

「先生に媚び売っててキモいんだよ」

「ちょっと、体育館の裏に来てもらっていい？」

「お前、先輩のことバカにしてんだろ？」

「バカ、キモい、死ね」

朝起きて中学校へ行き、帰宅するまでのあいだに、  
いつ・どこで・誰から、  
誹謗中傷を投げつけられるか分からない。

自然体で振る舞っているときに、  
いきなりグサッと言葉で刺されるのが  
いちばん痛かった。

だから中学校は、私にとって  
一瞬も気を抜いてはいけない「戦場」だった。

どこへ行くにも、最悪の事態を想定して  
なるべく目立たないようにして歩いた。

持ち物がなくなったり、  
イタズラされることも多かった。

下駄箱にあるはずのスニーカーが、  
見つからないのは日常茶飯事。

そんな毎日が続いても、  
誰にも弱音は吐けなかった。

優しくされても、素直に信じられない。

「心の底では私をバカにしてるんでしょ？」

「私がみじめなの、本当は知ってるんでしょ？」

こんな感じで、  
いつも人間不信に陥っていた。

いじめを誰かに相談したことは一度もない。  
というか、「相談する」という発想が  
そもそもなかった。

いじめ加害者なんて、  
どうせ話が通じる相手じゃない。  
そうやって勝手に諦めていた。

代わりに自分の中で、  
いじめを正当化した。

「そうだよね、私キモいもんね。」  
「こんなことされて、当然だよね。」

こうして自己否定することで、  
現実との整合性を取ろうとする日々。

今思えば、現実を変えるために

行動するべきだったのかもしれない。  
でも、当時の私には無理だった。

考えることそのものが怖すぎて、  
現実を直視できなかったのだ。  
だから代わりに自分の価値を下げた。

現実を変えるよりも、  
もう何も感じないようにしよう。

こうして、心の感覚を殺して  
思考停止させることを学んでいった。

・・・ただ、そんな絶望的な状態でも  
人を好きになることはあった。

いや、絶望的だったからこそ、  
学校生活とはべつの心の居場所として、  
恋愛にすがっていたのかもしれない。

中学時代だけでも、  
恋心を抱く同級生が何人かいた。

自分に全く自信がなかったので、  
優しくされるとすぐ  
「この人は自分を幸せにしてくれる人かも?!」  
と、依存したくなった。

(ただ、告白しても  
ほとんど叶わなかったが...)

こんなに頑張ってるのに、認められない。  
じゃあ、認められるために、  
もっともっと頑張らなきゃ。

私は部活と勉強に異常に打ち込んだ。

田舎の小さい中学校ではあったが、  
定期試験の学年ランキングを  
一気に何十人も抜いて、トップ10入りを果たした。

「すごいね、頑張ったね」  
親や同級生、先生たちから褒められる快感。

順位や点数だけで評価されるのは、とても安心できた。  
性格とか人格とか、関係ないからだ。

私はいつしか、テストの点数発表の日を  
いまかいまかと心待ちにしていた。

いい成績をとった日には、  
つらいいじめのことも忘れられた。

こうして私は、「頑張る」という概念に  
だんだん取り憑かれていった。

数字や肩書きを極めていったら、  
みんなが認めざるを得ない「えらい人」になれるはず。

そしたら、もう  
つらい思いをしなくて済むかもしれない――

この理念をもとに、

「いい大学入って、いい会社に入ろう」  
と考えるようになった。

学習塾に通って、高校受験にさらに集中。  
そして、県内有数の進学校に合格した。

「私は生まれ変わるんだ！」  
と、高校デビューの意気込みで入学。

周りはほとんど、  
私のことを知らないはず。

心機一転、  
新しい人生を送ろうと思った矢先...

「あれが、中学校でいじめられてた奴？おーい！」

いまでも忘れない。  
校庭を歩いていたら、  
体育館の2階から声が降ってきたのだ。

その瞬間、  
ああ、逃げられなかったんだ---  
と、目の前がスーッと真っ暗になるのを感じた。

当時は学校というコミュニティが  
人生のメインだったし、

「別の地域に行っても逃げられないなら、  
いったん死んで人生をリセットするしかないのかな？」  
と、だいぶ精神が追い詰められた。

高校でも人間関係がうまくいかないなら・・・と、  
私の「いい大学入って、いい会社入る」の精神に  
ますます拍車がかかった。

もう、私のことを誰も知らない土地に行きたい。  
放っておいてくれるところに行きたい。

そしていつの日か、絶大な肩書きを得て、  
私を苦しめたやつらを見返してやる！

そんな焦りと復讐心を胸に、  
受験浪人までして、1日13時間勉強した。

——その結果、  
第一志望だった早稲田大学に合格。

喜びの感情よりも、  
「よし、これでいい大学に入る、はクリアできたな」  
と、淡々とした気持ちだった。

大学では、いじめから解放された反動で、  
荒れ切った無気力な生活を送っていた。

あまりに無気力すぎて、  
入居したアパートの居間に  
電気を設置しないまま、数年経ってしまったほどだ。

夜になると漆黒の暗闇になるので、  
部屋に来た人からドン引きされる始末。

電気料金を支払いに行く気力すら起きず、  
電気を止められてから、  
焦って手続きすることもあった。

襲ってくる自己嫌悪を忘れるため、  
深夜までスーパーで買った安酒で  
ひとり泥酔する日々。

明け方にやっと寝付いて、  
起きるのは、15時くらい。  
ひどいときには、  
すっかり日が暮れてから目が覚めることも。

しんどくてお風呂に入れないことも多く、  
今思えば、鬱状態になっていたんじゃないかと思う。

そんな、ヤバすぎる日々だったが  
「いい会社に入る」ため、  
就活に有利な活動だけは力を入れていた。

しかし、自分が本当に好きなことにはフタをして  
打算だらけの意思決定をしていたので、

あとから気持ちが追いつかなくなって  
飽きて放り投げる・・・ということを繰り返していた。  
そんな自分にまた自己嫌悪。

笑顔で楽しそうにキャンパスを歩く学生を見て、  
「私は何をしてるんだろう」と  
ハッとすることもあった。

恋愛面でも、優しそうな男性に手を出すけど、  
すぐ飽きて浮気する。

そしてまた自己嫌悪する・・・  
という、負のループにハマる。

すぐヤレそうな雰囲気醸し出していたのか、  
さんざんセックスしたあと、  
連絡が途絶えて自然消滅するようなことも。

男性とごはんしたり、デートしたりしても  
「ダメな女って思われぬようにしなきゃ」  
という心理が働いてしまい楽しめなかった。

相手も全然楽しくなかっただろうなと思う。

## 食堂でセックス相談！ アメリカ留学で受けたカルチャーショック

---

大学時代に、

「やりたい！」と心から思えたこと。

それはアメリカへの長期留学だった。

私は小さい頃から、海外滞在を熱望していた。

「ここではないどこかへ行きたい。」

「もっともっと、自由な場所があるはず。」

心のどこかで、こんな思いがくすぶっていたのだ。

早稲田大学には留学プログラムが充実している。

無気力状態で出席率と成績がボロボロだった私でも、  
なんとか申し込み可能な留学先が見つかった。

オレゴン州ポートランド市の大学へ  
一年間、語学留学できることに。

そして、留学での一年間が  
私の人生のベースになるのだった---

ポートランドに到着するなり驚いたのは、  
街に同性カップルがたくさんいること！

いや、日本にも同性カップルは多い。

でも一番の違いは、

「周囲の目を気にせずイチャイチャしてること」。

街のカフェに入ると、右ではゲイカップルがキス。

思わず左に目を逸らすと、レズビアンカップルがキス。

・・・なんか、みんな自由だな。

ガチガチだった肩の力が、

スーッと抜ける感じがした。

また、アメリカ人の女友達とは、

オープンに性の悩みを話し合うこともあった。

「クリトリスではイケるけど、それ以外ではなかなかイケなくてさ〜」

なんて、大学の食堂で真剣に話し込んだり。

ほどなくして私は、  
現地で出会って意気投合した  
アメリカ人の彼氏と付き合い始めた。

カリフォルニア生まれの彼も、  
オープンなコミュニケーションをする人。

セックスについても、  
がっつり話し合えた初めての相手だった。

セックスの頻度は？  
やってみたいプレイはある？  
ラブグッズを使ってみない？  
などなど...

最初は「こんなことまで話すなんて・・・」と驚いたし  
恥ずかしい気持ちのほうが強かったが、

バカにせず意見を受け止めてくれる彼を見て  
性の話をするのにだんだん慣れていった。

そもそも、  
セックスを自主的に楽しむという発想が  
今まで1ミリもなかったことに気づかされた。

(というか、人生全体に自主性がない。  
人の目を気にして、自分の頭で考えない  
他人基準のスタンスだったから。)

でも、「私はセックスでこうしていきたい」と  
自己開示することによって  
自分自身の深い部分を、  
相手と共有できる実感があった。

だからこそ、  
今までとはレベルが違うほど  
信頼しあえる関係ができた。

「こんなことも、さらけ出せるんだ」  
「ほかの話題も、話しやすくなるなあ」

こんなに誰かと深く理解し合えたの、  
初めてかも・・・という感覚だった。

彼との交際で、  
私のなかの人間不信がちょっとずつ溶けていった。

その証拠に、一時的にだが、  
依存・束縛のクセがほぼなくなった。  
彼が女性と遊びに行っても、  
もう取り乱すことはなかった。

たった一人と深く付き合うだけでも、  
人はここまで成長できるのか！と驚いた。

そして、  
生まれた国、育った環境、使う言葉が違っても、  
しっかりコミュニケーションをとれば  
ここまで信頼関係が築けるんだ・・・と感動した。

彼のことは日本の両親にも紹介したし、  
ゆくゆくは結婚の話までするようになった。  
(結局は、叶わなかったが。)

・・・自分を出したら嫌われ、いじめられる。  
それが当たり前だった私。

でもアメリカ留学で  
自分の意見、ましてや性の希望を伝え続けられたのは  
大きな進歩だった。

アメリカの友人たちや彼氏と  
膝を突き合わせて話した日々が、  
私が自己開示するきっかけになった。

## **自信のなさが極まった会社員時代と、 「人生どうしたいんだっけ？」からの再スタート**

---

アメリカ留学で、自己開示してもいいんだ！と  
実感できたのはたしかに貴重だった。

だが、まだまだ自分の感覚を  
尊重するレベルまでは辿り着けなかった。

日本に帰国した私は、相変わらず  
「いい大学入って、いい会社入る」の方針で、  
就職活動をゴリゴリに開始。

みんなが「すごい」と口を揃える  
第一志望の会社に入るため、  
徹底的にしがみついた。

そして倍率50倍をくぐり抜け、  
内定を勝ち取った・・・！

ついに、  
中学時代からすがってきた理念  
「いい大学入って、いい会社入る」  
を叶えきったのだ。

ゴールした！！  
と、思った。

だけど・・・

実際にその地点に立った時、  
なんの自信も喜びもないことに気づいてしまった。

- ・まだ若い年齢
- ・学歴
- ・資格
- ・すごい会社の内定

確かにパッと見はいいのかもしれない。  
でも、”それだけ”しかない。  
一体自分のなかに、何が残ったんだろう。

夢も、好きなことも、やりたいことも、  
自分が情熱をもって語れるものは  
私の中に、何も無い。

私の中身は・・・カラッポだ。

歯を食いしばって努力してきたのに、  
辿り着いた結論は  
「自分には何もない」という事実だった。

中身がスカスカってバレたらどうしよう。  
ほんとはみんな、私をバカにしてるんだ。

・・・社会人になってからも、  
なおさらビクビク怯えるようになった。

ふとした発言で薄っぺらさがバレるのが怖くて、  
友人との飲み会をドタキャンすることも多かった。

いま思えば、ほぼつねに疑心暗鬼の状態。  
感覚がおかしかったと思う。

そして、実際の仕事が始まると  
私はさっそく壁にブチ当たった。

**ネガティブな報告・連絡・相談ができない。**  
という壁だ。

「ミスをしてしまった」  
「協力をお願いしたい」  
「締め切りまでに間に合わない」

など。

仕事ができないと思われたらどうしよう？  
と不安になってしまい、言い出せないのだ。

本当にヤバいことになる  
ぎりぎりのタイミングまで、言い出せなかった。

働いても働いても時間は足りず  
常にプレッシャーに追われている状態。

報連相ができずに  
周りに迷惑をかけるダメ社員だったので、  
上司からもだんだんと疎まれていく。

部署内で「仕事ができない人」  
とみなされているのは、なんとなく察していた。

気力も体力も回復しないまま終電まで働き、  
ストレスで飲酒が止まらず毎晩泥酔。

当然眠りが浅くなり、ますます疲れが取れない...  
という、負のスパイラルに。

常に頭が朦朧として、  
出勤途中では謎の涙が頬をつたっていた。

出社すると頭痛と動悸が止まらなくなる。

「救心」をロッカーで隠れて飲んでから  
ふらふらとデスクに座る毎日・・・。

昼休憩には、ひとりぼっちで弁当を食べながら

「仕事できない 死にたい」

と検索して、涙を流す毎日だった。

とにかく、頭の中が

「何のために今まで頑張ってきたんだっけ」

「こんなはずじゃなかったのに...」

って言葉でいっぱい。

でも、

中身を見透かされることが怖くて、

誰にも本音が言えないままだった。

・・・ふと、アメリカ留学時代を思い出した。

街中で楽しそうに歌い、踊る人々。  
体型など気にせず、好きな服を選んで着る友人。  
彼氏のことをめっちゃくちゃノロケるゲイの友人。

みんなそれぞれ、もがきながらも  
自分らしい人生を謳歌していた。

じゃあ、私はどうだろうか？

私の人生は・・・  
何かがおかしい。  
でも、その「何か」が分からない。

苦しい。

こんな人生で本当によかったんだっけ---

違和感がピークになりかけた  
ある日曜日の夜、

急にゲリとゲロが止まらなくなり  
全身が激痛で、一睡もできなかった。

その後、  
病院で「急性ストレス性胃炎」と診断され、  
心療内科からは「抑うつ状態」と診断された。

ずっと張りつめていた糸が、  
プツンと切れる音がした。

**「もう、誰かの期待に応えようとする  
人生はムリなんだ・・・」**

自分の人生を常に目撃し続けているのは、自分自身。  
そのカラッポさをよく知っているから、自信がない。

甘えられる恋人ができると  
「魅力のない自分から離れていってしまうのでは？」  
と不安になって、依存や束縛を繰り返す。

一方、自分はというと、  
承認ほしさに都合よく他の男性に甘えている。

幸せとは遠い雑なセックスで、  
終わったら、余計にむなしさが残る。

「自分が好き」なんて、  
1ミリも思えなかった。苦しかった。

でも、今のままで生きていたら、  
また同じ失敗を繰り返してしまう。  
そんな自分とはもう決別したい。

**「自分の人生どうしたいか本気で考えて、  
行動を見直さないと、一生幸せになれない！」**

そう確信した。

でもどうしたらいいのか、  
具体的なことは  
何一つ分からない。

ただ私は、  
朦朧とする意識のなかで  
とにかく人生を変える決意をしたのだった。

(ちなみに、この限定レポートや  
メルマガで後ほど案内していく企画は  
この時の、ゼロの自分に届けるような気持ちで  
つくりあげている。)

私がまず最初に格闘したのは、  
「休む」こと！(笑)

心療内科の先生に

「休むのが、あなたの”お仕事”です」  
とキッパリ言われた。

だが、

“休む時間＝生産性がなくムダな時間”  
今までの人生で、ずっとこう思ってきた。

漫画を読んだり、映画を観たりすることにすら  
ずっと罪悪感があった。

極め付けは、高校生くらいから  
「疲れた」と口にするのを  
自分に禁じるマイルールを作っていた。

だから、

疲れるとか、休憩をとる、という概念を  
自分の中から消していた。

(書いててゾッとしますが。笑)

一日中寝るだけの生活は、  
めちゃくちゃ落ち着かなかった。

夜になると、職場の同僚に  
「なんでお前だけが休んでいるんだ！」と  
叱咤される悪夢でうなされた。

でも、何日も爆睡しまくっていたら  
さすがに体力が戻ってきた。

日中に、眠たさを感じず歩けるのは  
いつぶりだろう！？  
と驚いたし、  
だんだん晴れやかな気分になってきた。

そういえば、  
当時はストレスがたまりすぎて  
背中や顔に吹き出物ができまくっていた。

どんなシャンプーを使っても  
フケが止まらなかった。

でも休んでいくにつれて、  
だんだん皮膚全体の炎症がおさまってきた。

かなり分かりやすく体調がよくなり、  
「ほんとは疲れてたんだ・・・」  
「自分の感情を無視し続けていたんだ・・・」

と、初めて自覚した。

そこからは、  
「**自分の感覚を否定せず感じてみる**」  
このリハビリを繰り返していった。

例えば・・・

朝起きて、カーテンを開けて  
陽の光を浴びてみる。

もう少し寝たいと思ったら、  
寝てみる。

外の空気を吸いたくなったら、  
散歩に出てみる。

使いたいと思ったタオルを選び、  
遠慮せずに使う。

甘いものが食べたくなったら、  
素直にコンビニで買って食べてみる。

こんな感じで、初めは、  
生活の中の小さな感覚を  
ていねいに拾っていく作業。

感覚を研ぎ澄ませると、  
ただ生活しているだけなのに  
思わぬ発見の連続だった。

今までこんな小さなことでさえ  
ないがしろにしていたのか！  
と、驚きが絶えない日々。

でも、  
なんだか自分の人生に  
一気に血が通い始めたような気がした。

## 一生学び続けることの必要性

---

自分の感覚を感じ取るリハビリを続けていたある日。

ふと、私は小さい頃から文章を書いたり  
オリジナルの作品をつくることが  
大好きだったよなあ～と思い出した。

(今思えばこれも、リハビリをしていたからこそ  
本心がポロッと出てきたんだと思う。)

気になっていろいろ調べるうちに、  
インターネットで自分の「ブログ」を運営し、  
それを本業にしてる人もいるんだと知った。

ブログ運営、もしかしたら  
自分に向いているかもしれない・・・？！

そこからのフットワークは軽かった。  
「ブログの作り方」に関する講座を、  
思い立ったその瞬間に申し込む自分がいた。

講座は 3万円 / 半日の料金。  
決して安くはなかったが  
必要だと確信していたので迷わなかった。

往復4時間ほどかけて移動して、  
東京の神田にあるITスクールへ。

あっという間に、  
ブログ制作をマスターできた。

スクールに通う経験を通して、  
「お金を投資すれば、成長を早められるんだ」  
という学びを得た。

で、  
向いているかも？という直感は当たり、  
私はブログ記事を書くのにどハマりした。

こじらせてきた人生を棚卸しするように  
寝ても覚めてもブログを書き続ける毎日。

本当に、本当に幸せな時間だった。

こんなに純粋に  
「楽しい！」と思える感覚があるのか！と。

抑えていた感覚を解放し、  
言語表現の楽しさ、奥深さに魅了された。

感情は、一時的におさえても  
無くなるわけではない。

感情は、見つけてもらうまで  
体の中でずっと待ち続けている。

私の体の中にも、直視してもらえなかった  
無数の感情たちがそのまま残っていた。

今までは、恋人相手など  
かなりクローズな関係でしか  
うまく自己開示できなかった感情たち。

ブログを通して、  
それらが堰を切ったように溢れ出した。

恋人に感情的に当たり散らすと  
相手を困らせてしまう。

でも、ブログ記事にすれば共感が生まれ、  
読者の感情を癒せることがあった。

古い友人から、突然連絡がくることもあった。  
自分も似た経験をしてるから、楽になったよと。

つらかった経験が誰かの役に立つことが、  
嬉しくて仕方なかった。

でも今思えば、  
つらさを乗り越えた経験こそが  
人の心を動かしてくれる。

だから、まさに今  
つらい人も希望を失わないでほしい。

「長い目で見たら、人生の貴重な糧になる」  
「これを乗り越えたら、その分幸せを実感できる」

こんなメッセージを本気で伝えたい。

・・・とそんな時期を経て、  
私の心はだんだんと健康を取り戻していった。

つくづく思うのだが、  
やりたいことに踏み出して、本当によかった。

当時は、ブログ運営のことなんて  
何一つ分からなかったけど  
ほんの少し勇気を出したら、  
人生ががらりと変わった。

しかも、ブログに広告をつけてみたら  
43円という少額だが、収入も発生していた。

いまでも、数十円稼げていたと

知ったときの映像を、  
鮮明に思い出すことができる。

衝撃と嬉しさで、  
腰を抜かしそうになった。  
よろこびで頭が真っ白になった。

その後は、  
まとまった収入が自動で発生するようになり、  
独立も、法人化も叶った。

でも、いっっっちばん最初に、  
数十円稼げたあの感動に勝る経験はない。

第一志望の大学や、高倍率の会社に受かっても  
いつも淡々としていた私が、  
43円で大号泣したのだ。

感情と一致した行動。

これに勝るよろこびはない。

このとき、強烈にそう学ばされた。

・・・行動こそが、人生を変える！

と実感した別のエピソードがある。

大学のサークルの先輩が、私のブログを読み

「元気してる？」と連絡をくれた。

なんとその先輩は、

ブログで生計を立てているという。

まさに、私が目指したい姿だった。

いろいろ教えてください！

と、食い気味に吸収しようとする私。

そこでまずおすすめされたのが、

自己理解をより深めるための  
「コーチング」研修への参加だった。

コーチングとは、  
コーチとクライアントが二人三脚になって

クライアントの目標達成のために、  
自己理解を深めたり  
モチベーションを高めたりする  
コミュニケーションのことだ。

その研修の料金は、10万円だった。

金額を聞いた瞬間、  
ぶっちゃけ、高っっ！！！！！！と思った。

アドバイス料に120万円を即決で払う  
今の自分の感覚だったら、  
なんの抵抗もなく余裕で支払うだろう。

でも当時の私は、  
10万円を一括で支払ったことすらなかった。  
そのくらい、投資の感覚が乏しかったのだ。

10万円が手元にあったら、いろいろ買えるよ  
なあ・・・どうしようかな・・・

頭に迷いがよぎったが、

私には、ブログ講座への投資で  
成功した経験があった。

不安はあったが、  
「面白そう！」  
「今の自分に必要な気がする！」  
と、ピンときた私の直感を信じることにした。

結局、参加することに。  
その日のうちに一括で振り込み完了。

そして、  
研修を受けてみた結果・・・

私の人生は、  
その日を前後に変わってしまったのではないか？  
というくらいの節目になった。

好奇心に素直に行動してみて  
本当によかった、と感じた。

研修内容は、テーマや目標を決めて、  
ふたりでコミュニケーションをとる  
シンプルな内容だった。

ただ、その際に相手と共有するルールがある。  
「私たちは、欠けているところのない、完全な状態だ」  
というもの。

このルールを聞いた瞬間、衝撃だった。

今までの人生、  
ずっと逆のルールを採用してきていた。

自分に欠けたものを埋めようと、  
もがき続けてきた人生だった。

私たちは、すでに、完全な状態・・・。  
そんな視点で  
自分や誰かを見たことは一度もなかった。

その研修中に「自分の課題」  
というテーマで話すことになったので、

仕事が出来なくできずに一人で悩んでいたことを  
打ち明けてみようと思った。

だがしかし。

「できない」という単語が、  
どうしても、ど～～しても、

喉のところでつかえてしまう。

できない、というたった一単語なのに。  
声に出すことができなかった。

当時の私はそのくらい、  
失敗や弱みを見せることに抵抗があった。

(このレポートの中では  
恥ずかしい黒歴史をさらしまくっているから  
信じられないかもしれないが笑)

代わりに出てくるのは、  
言い訳の言葉ばかり。

あの、どうでもいい話なんですけどね・・・  
誰にも話したことがないので・・・  
えっと・・・緊張しているのですが・・・

ビクビクしたまま、  
一向に話の中身に入れない。

そんな様子を見かねた相手役のコーチは、  
優しく私の両目を見つめて、  
力強く落ち着いた声でこう言った。

「ここでは誰も、あなたのことをジャッジしない。」

「大丈夫。なんでも話していいんだからね。」

・・・！！！！

その瞬間、気がついてしまった。

「なんでも話して大丈夫、って  
今まで誰かに対して思えたことがなかったんだ。」

「私はずっと、怖かったんだ。」

「でもここは、本当に、安全なんだ・・・！」

理性が吹っ飛んだ。

ぶわーーーーーっと  
一気に涙が溢れ出した。

あまりに激しい感情が  
激流のように流れ出して、

自分の力では、  
もう止めようがなかった。

絶対的な安心感を得られて、  
今まで感じていた、悲しさ、恐怖、孤独感が  
ドッと吐き出されたのだ。

私がいっぱいいに  
嗚咽する姿を見ても、コーチは動じずに

「あ、もはや何も話さなくても大丈夫（笑）」  
と、なおも圧倒的に肯定してくれたのだ。

この研修に参加してから、  
「私たちは、欠けているところのない、完全な状態だ」  
のルールを、生活に取り入れるようになった。

すると、自己否定のストレスが無くなり始めた。

自分のマインドが変化すると、  
人を見る目もがらりと変わるのを実感。

親子関係、友人関係、

恋愛のストレスも  
どんどん減っていった。

仕事で接する人との  
コミュニケーションもいい方向に変化し、

「あなたがいると、受講生の参加満足度がかなり高い」  
と、ありがたいことに講師業のオファーも増えた。

そんな感じで、  
コーチング研修の参加費は一瞬で回収した。

人間の性格は簡単には変わらないが、  
価値観は、意外に簡単に変わるんだと思った。

それこそ、1日や2日で変わってしまう。

この研修に参加して初めて  
「人と信頼関係を築く」感覚を学べたのだ。

ちなみに研修は1泊2日だったので、  
1日5万円＋交通費＝合計10万円。

そう考えると、かなりの破格で  
人生を変える買い物をしたなと思う。

一時的な幸せを買ったんじゃないくて、  
自分で幸せを生み出すやり方を  
教えてもらったようなイメージだ。

まだまだ、人生をよくしていける！

そう確信したわたしは、  
「この機に、恋愛やセックスも  
きちんと学んでみよう」と決意。

そこからトータルで  
10年間と670万円ほど投資してきており、  
取材した個人、カップルの数はもう数えきれない。

ただもちろん、  
すべての機会が役に立ったわけではない。

「あ～～、数十万円も払ったのに、  
時間とお金をムダにした・・・」  
と思うものもあった。

でも、自分でお金を払って、  
ちゃんと痛みを知るからこそ  
取捨選択する感覚が鍛えられた。

なによりも、  
企画やコンテンツの読者さんに対して  
損をさせない提案ができるようになった。

今では、いい勉強代だったと感謝できている。

## セックスについて学んで得た 人生の教訓

---

ずっと、自分に自信がない部分を  
相手に埋めるようなセックスをしていた。

自分を好きでいてくれるのか不安すぎて、  
依存・束縛を繰り返していた。

例えば、少し極端だが、  
以前は、好きな男の子が  
異性とコンビニに行くだけで発狂していた。

「なんで女の子とコンビニ行ってんだよ!？」  
と、深夜に電話をかけまくり、  
病んだ長文メールを何通も送りつける。

そんな態度なのに、  
なんと自分には別に彼氏がいて、  
堂々と浮気をしている。

冷静に考えると、  
もはや嫌がらせの領域！

次第に相手も消耗してきて、  
「君は人をイラつかせる天才だ」  
と私に言い放った。

めちゃくちゃショックだったので  
今でもはっきりと覚えている。  
(でも実際に、イラつかせる天才だったと思う。笑)

その彼には、正式に付き合って欲しい！と  
何度もアプローチしたが、  
まったく相手にされずフラれた。

それどころか、別れ際に  
「付き合えないけど、  
最後にフェラチオだけしてよ。」  
と言われる始末。

あまりにひどい話だが、

私は、捨てられたくない一心で、  
泣きながらフェラチオをした。

みじめだった。  
もう、プライドも何もなかった。

スッキリした相手は、  
じゃあ、今までありがとう。  
これからも友達でいようね！  
と、さっさと帰っていった。

こんな感じで、  
さんざんセックスした挙句、  
私が本気になり始めると面倒に思われて  
「やっぱり付き合えないや〜」と  
ヤリ捨てされることがよくあった。

で、「最後にもう一度だけセックスしない？」  
と誘われるパターン。

フラれた私の悲しい気持ちを  
利用しているのだ。

でも、私もそれを断れない。  
完全に、都合よく使われるだけの存在。

でもそういう相手を選んでいるのは、  
結局、自分自身だった。

雑な恋愛とセックスばかり繰り返し、  
心も体もどんどん傷ついていった。

社会人になってからは、  
お互いの両親に挨拶したあとにもかかわらず  
婚約破棄も経験。

(こういうヤバイ話は、メルマガの中や  
ディープな企画で詳しく紹介します笑)

でも、セックスを学んで実践したら  
いろいろなことが変わってきた。

まず、恋人からかけられる言葉が180度変化した。

「あなたが決めたことなら応援するよ。」

「あなたらしくやってみなよ！」

「大切に想っています。」

要するに、  
人として尊重されるようになった。

性欲のはけ口として雑に使われるのではなく、  
気を遣ってもらえることが増えた。

そして今では、レポートの冒頭で述べたように  
日常的にあたたかい愛情表現を  
してもらえるようになった。

身も心も解放されて、  
ただただ「好き」「気持ちいい」で  
満たされるひとときを味わっている。

どうして、身も心もズタズタのドン底状態から  
本当に幸せなセックスを実現できたのか？

**それは、セックスの改善を通して  
自分自身とトコトン向き合ったからだ。**

私自身、みなさんはもうご存知の通り（笑）  
承認欲求こじらせモンスターだった。

自己否定まみれで  
どうしょ〜〜もなかった私でも、  
心から幸せなセックスを実感できるようになった。

こんなドン底からでも、幸せを掴む人になれた。  
だからこそ、こんどは  
自分が還元する番だと思っている。

そこで、一人でも多くの人が  
「幸せなセックスを実現する方法」  
についての企画を世の中に打ち出している。

次の章からは、実際に  
幸せなセックスを実現するマインドは  
どうしたら身につくのか？  
について説明していく。

## 第2章

### ”本当に幸せなセックス”の要素分解

そもそも、  
本当に幸せなセックスって何？

---

本当に幸せなセックスって何だろう？

この問いに素直に向き合ってみると、  
あなたが本当に望んでいるものが  
明らかになります。

ちなみに私にとって、  
本当に幸せなセックスの定義とは、  
**「愛おしい相手と、お互いの心身を味わいあう」**  
こと。

確かに、  
愛おしいという感情がなくても  
セックスはできます。

でも、愛おしさは、  
気持ちよさや幸福感の「タネ」になる。

肉体的にも精神的にも  
最も近づけた・・・と感じられるような  
天にも昇る心地よさ、  
うれしさを得られるんですよ。

それと同時に、  
「これ以上は近づけないんだ」と  
強烈に突きつけられる切なさ。

嗚咽しながら悦び、  
喜びながら哀しみ...

この境地への引導はやっぱり  
相手への「愛おいしい」感情。

この感情をベースに、  
お互いの心身をじっくりと  
味わっていくんです。

相手の体の匂い、味、質感、  
硬さ、感情の動きや、

セックスを重ねるごとに変化していく  
相手の表情を見て、至福を得る。

心身を味わわれる側の視点では  
理性を捨ててもらってまで  
強く求められている事実や、

自分に反応してくれてる相手を見て、  
充足感を得るし、  
どんどんエロティックな気分になれる。

官能的な快感にどっぷり浸かると  
脳の中がいわば「トランス状態」  
になってくる。

頭の中で、  
気持ちいい、気持ちいい、気持ちいい  
好き、好き、好き、好き  
がこだまして響き合う。

気持ちいいと好きしか、  
もう考えられなくなる。

(体のどこかに強い痛みがあると  
もう「痛い」ことしか考えられなくなる  
のと似ていますね。笑)

ときには、「好き」の感情が増幅され、  
感極まって涙があふれ、  
止められないこともあるかもしれない。

相手の存在と、官能的快感。  
それ以外のものがすべて頭から吹っ飛ぶ。

社会や常識からは離れた、  
たったふたりだけの世界にトリップ・・・。

官能的な快感にのせて、  
「好きだよ」「愛してる」  
と伝えてもらったり・・・

おしよせる快感の波のはざまから、  
愛おしそうに名前を呼んでもらえたら・・・

もう、心を直接愛撫されているよう。  
いわば「心のオーガズム」。

愛おしさに  
官能的な刺激を加えると・・・

とても受け取りきれない、  
心の器から溢れ出てしまうほどに、  
感情がふくらんでいくのだ。

そこに肉体的なオーガズムを得られれば、  
より一層、「好き」の感覚が  
脳みそに焼き付いて離れられなくなるはず。

ただ、快感でトリップする感覚自体は、

性器の結合のあるプレイや  
オーガズム（イクということ）

を伴うプレイだけに限らないので、

ハードル高く感じなくて大丈夫。

肌の感触をじっくり楽しんだり、

ゆっくりと味わうようなキスをする、

スローな触れ合いでも官能的な快感が得られます。

本当に必要なのはテクニックではなくて、

幸せ～！気持ちいい～！

って感覚にどっぷり浸ること。

自分自身にそれを許可してあげること。

このように、セックスって

セックスにしかないパワーがある。

だから、性生活以外の要素がダメダメでも

結婚を決めてしまうカップルもいるほど。

反対に・・・

ほかの要素がうまくいっているのに  
セックスが充実してないから、  
結婚を解消する夫婦が後を絶ちません。

大切なんですよ、セックス。

ちなみに、裁判で離婚したい場合には  
セックスレスを原因として  
訴えることも可能。

日本の民法770条1項各号の  
離婚事由として挙げられている  
「婚姻を継続し難い重大な事由」。

この「重大な事由」、  
セックスを断られ続けたとか  
セックスレス状態でもあてはまるのだ。

繰り返すけど、  
それくらい、セックスとは  
良くも悪くも人の心を動かすもの。

天国にも地獄にも連れていかれる  
究極のコミュニケーション手段なのだ。

## 爆イキだけのセックスをしても 満たされない

---

セックスのゴールは、  
イクこと（オーガズムを得る）だろうか。

身体的な気持ちよさを感じまくりたい！という  
目的がはっきりしている人にとっては、  
それがゴールかもしれない。

ただ、繰り返しになるが  
私が定義する「本当に幸せなセックス」とは

愛おしい相手と心身を味わい合うこと。

物理的な刺激だけではなく、  
精神的な高まりこそが、セックスの醍醐味。

だから、必ずしも  
物理的にイクことだけが目的ではない。

ただもちろん、  
全身で愛を感じながら  
脳天を突き抜けるような  
オーガズムを感じるのは、強烈な体験だ。

イクときには究極に無防備な状態で、  
理性は働いていない。  
そんな姿を共有することは、究極の自己開示だ。

お互いの愛情が脳みそに焼き付き、  
無意識レベルから、  
離れられない！と惹かれあってしまう。

だから、イクことを  
セックスのゴールに  
設定することはよいと思う。

反対に、気持ちの通じ合いよりも  
ひたすら快感を得るだけのセックスもある。

テクニックを高めれば、物理的な快感メインで  
オーガズムを連発させることは可能だ。

トランス状態に入って  
忘我の境地にいたり、  
あ” ~~~！！と絶叫するセックスもまた一興！

ちなみに私自身、SM女王様に弟子入りして  
お店でも働いたことがある。

初対面でお互いを全く知らない同士でも、  
テクニックだけで爆イキすることは多々ある。

また、性風俗やSM緊縛でプロとして  
仕事しているさまざまな年齢の男女と  
実験的にセックスをしてきたし

カップルで風俗を利用し、  
彼氏が爆イキするのを見学したこともある。(笑)

それらの経験で学んだことは・・・

テクニックがものすごいプロも確かに多い  
ということ。

実際に、連続してオーガズムにも達しまくり  
「こ、こ、こんなの初めてやー！！」  
と、感動すら覚えたり。

プロの手技を受けて悶絶する彼を見て、  
「こんな彼氏の反応、見たことない！」  
と、嫉妬を覚えることすらあった(笑)

ただ・・・

たとえ爆イキして、  
何度もオーガズムを得ても、

心から気持ちを通じ合う  
そんなセックスとは「別物」だということも  
同時に学ばせられた。

私にとって本当に幸せなセックスとは、  
愛おしい相手と味わい合うセックス。

さらけ出しあい、  
存在まるごとが満たされるセックス。

ああ、生まれてきてよかったなあ  
あなたが、あなたでよかったなあ  
わたしが、わたしでよかったなあ

愛おしさと切なさ、  
ほほえみと涙が  
じわりと同時に溢れてくるような感覚。

好き、好き、好き、好き、  
気持ちいい、気持ちいい、気持ちいい、

この感覚で、  
脳内がまるっとジャックされてしまう状態。

この感覚のなかにいると、  
自分が誰であるかも忘れていく。

こんなふうに、  
肉体的にも、精神的にも  
「つながり」を感じられるセックスを  
探求するのがいいなと思う。

ところで、  
オーガズムばかりに意識が持っていかれて  
失敗する人が多い。

イこう / イカセようとして焦ってしまったり、  
相手にその焦りが伝わってしまったりする。

こうなると、  
そもそも、目の前の官能的快感に  
集中できなくなってしまう。

だから、オーガズムが目的ではなく  
「官能的快感に没頭するうちに、生じる結果」  
だと捉えておいてほしい。

例えば、知り合いのセックスを楽しむ夫婦は  
こんな会話をするそう。

「私、今日はいくまで時間かかりそうだから、  
頑張らなくていいよ」

「大丈夫。イかななくていいから、

寝たまんまマッサージのつもりで気持ちよくなって  
て。」

そんな会話のあと、  
奥さんがほんとにシーンと無反応で  
寝たまま快感に集中していると、

イかなきゃ！のプレッシャーから解放されて  
体がリラックスする。

すると、じわじわとゆっくり快感が高まり、  
最終的にはなんだかんだ  
オーガズムに達することが多いのだという。

とにかくまずは、  
目の前の官能的快感に  
たっぷり集中することが大切。

ときどき、「自分だけイッたら申し訳ないから」と  
相手がイクまであれこれ尽くそうとする人がいる。  
(とくに、射精で先にイキやすい男性。)

こんな気遣いが、人によっては  
プレッシャーに感じてしまい  
ますますイキにくくなることも多い。

ああ、自分がイかないと  
相手を焦らせてしまうのかなあ・・・と、  
お互いに気持ちの余裕がなくなり、楽しめない。

かえって相手を焦らせるなら、  
本当の優しさではないだろう。

こういう、小さなストレスの積み重ねが  
セックス全体の安心感・信頼感を  
下げていってしまう。

前述の夫婦がしている  
コミュニケーションのように、

「イかなくてもいいから気持ちよくなってね」  
などの声かけがあると、  
安心して官能的快感に集中できる。

これは女性だけでなく、  
勃起・射精がしにくい高齢の男性に対して

「全然イかなくていいから  
気持ちよさに浸ってて」  
と声をかけておくと、

安心感も手伝って  
結果的にイッてくれることも多い。

(相手は驚いて、かなり喜んでくれる。笑)

オーガズムを得たいなら、なおさら  
「オーガズムにこだわらなくていい」  
というスタンスを伝えておくべきだ。

## いちばん効果的な開発は 「セックス=気持ちいい」の自己洗脳

---

「セックスで気持ちよくなれないので、  
自分の体を開発しようと思います。  
どういう練習をしたらいいでしょうか？」

と、よく質問される。

だんだん「膣トレ」なども  
有名になってきた。

筋トレっぽく膣を鍛えたり、  
中イキできるように性感帯を開発しよう！  
とセルフトレーニングしたり。

私も、自分の体を知ったり  
基本的な体力づくりをするのには賛成だ。

だけど、相手の愛情表現に対して  
意識がドロドロになるまで没頭し、

快感で我を忘れるようなセックスに  
一番必要なのは、筋トレではない。

**“気持ちよくなりたい！という意思を育てること”**  
これが究極の「開発」だと思う。

例えば・・・

女性の中イキ開発を  
多数請け負ってきたプロの方が、  
セックスとは距離のつめあいだ  
と表現していた。

例えば、

触られることにまだ抵抗があるなら、

頭に触れたまま抱きしめていて

「触れられているのが当たり前」

と感じる意識に変わるまで、待つ。

この人とだったらここまで触れ合ってもいいな。  
ここまで気持ち良くなってもいいな。

そういう許可領域を、  
だんだん広げていくようなイメージ。

でも、逆に・・・

「(発狂) 今すぐ欲しい！  
早く入ってきてええええ！！！」  
と、相手そのものを  
今すぐ超絶に欲している人にとっては

手や口による刺激は  
むしろ「遠い」刺激になってしまう。

だから、前戯をせずに  
速攻で挿入することもある、と。

そういうセックスにとって、  
前戯→挿入→ピロートーク  
みたいな形式はあまり意味がない。

心理的にも肉体的にも、  
ふたりの距離が合っている。  
これが、最も大事なこと。

だから、  
本当に相手と深く交わり合い、  
精神的に気持ちいいセックスを  
実現したいならば

この「**精神の距離を近づける**」ことが  
一番、効果の大きい「開発」になる。

実際、気持ちが通って  
気持ちいいセックスができると  
「この人とまたしたい！」  
と、体の方から疼いてくるもの。

セックスでお互いにイキまくれるカップルは

もう相手に欲情しなくなっても、  
「気持ち良くなれる」という期待感で  
ムラムラくるので、レスになりにくい。

マスターベーションで日常的にイける人は、  
「今日は、やってもイけないかもしれない」  
と不安になることは  
少ないのではないだろうか。

それは、マスターベーションでなら  
必ずオーガズムに達する、という信頼があるからだ。

その信頼感、リラックス感があるから  
実際に、快感もわきあがってくる。

つまりセックスも同じで、  
「この人とだったら気持ちいいセックスができる」

という確信を育てることこそが、  
いちばん強力な心身の「開発」だ。

(この視点は、人によっては  
今までのセックス観が  
大きく変わるんじゃないだろうか)

相手が目の前にいないと  
精神的な開発はできないんじゃない？  
と思うかもしれない。

でも、相手がいなくても  
どんどん精神的な距離を  
相手と近づけることは可能だ。

おすすめのトレーニングは、  
「相手を脳内でオカズにして  
マスターベーションすること」。

なにそれ！？と  
思うかもしれないので説明する。

脳は、現実と想像の区別がつかない

という特徴をもっている。

例えば、

今すぐにうめぼしを想像してみたい。

反射的に唾液が出てきてしまう。

「梅干しを食べている」と  
脳が錯覚して起きる現象だ。

この、脳の錯覚機能をうまく使う。

具体的には、

相手とセックスしている姿を脳裏に浮かべながら、  
気持ちよくマスターベーションをする。

(最初はほかのオカズを使って興奮を高め、  
オーガズム直前などに、  
妄想に切り替えてイクのもいいと思う。)

これで、

**相手とするセックス=気持ちいい。オーガズム。**  
が脳内で結びつけられる。

実際に会う回数が少なくても、  
マスターベーションで開発をしておけば  
体を重ねれば重ねるほど、  
どんどん気持ちよくなっていける。

セックスの实地経験で  
気持ちいい！のスコアを獲得するのが  
ベストだとしても、

ひとりでできる開発として、  
着実に意識を変えるトレーニングになるので  
ぜひ試してみたい。

場合によっては、  
相手のめちゃくちゃエロいと感じる  
プレイを録画させてもらって  
オカズにするのもよいかも说不定。

(ただ、データ流出や  
リベンジポルノのリスクもあるので

相当信頼し合っている間柄でないと危険。

基本的には、脳内の妄想で補うほうがいいと思う。)

私自身、活字や動画ばかりオカズにして、相手に妄想して興奮するという感覚が全くなかった。

でも、28歳のときに性欲をためまくってトライしてみたら、できるようになった。まさにトレーニング感覚だ。

そこからは、キスする妄想すら楽しくてだんだんと没頭できるようになり、よく、枕にキスをして楽しんでいた。笑

心がどんどん敏感になっていく感じ。

挿入される側の場合、  
相手のものが入ってくると想像しながら  
マスターベーションを重ねておくと、

実際のセックスで入ってきたときに  
「やっと入ってくる~~~~！！！」  
と感激してしまう感覚がある。

挿入する側も、  
あたかも相手に入れている想像で  
それに近い刺激を繰り返していると  
入れたときの感激もひとしお。

手コキマスターベーションのときに、  
「相手に入れている刺激を指で再現しながら」  
してみるだけでも、興奮しやすい。

ちなみに勃起力が必要なAV男優さんも、  
少ない精神的刺激だけで勃起できるように  
イメージトレーニングを重ねるらしい。  
(それこそ、女性の下着姿だけで  
勃起できるように・・・など。)

少しストイックな感じになってしまったが、  
いまピンとこない人も、  
練習次第でできるようになると思う。

究極の自己開発とは

「セックスしたい意思を育てること」。

その手段として、  
マスターベーションにセックスの妄想を  
組み合わせるやり方をおすすめする。

しかも、妄想の中でなら、  
どんなプレイでも可能になるので  
かなりお得なのだ（笑）

「あなたのことを考えてオナニーしちゃった」  
なんて、相手にとっては  
最上級の褒め言葉になる。

（相思相愛の相手にだけ言ってくださいね！笑）

また、

「この前こんな妄想をしちゃったんだけど、  
実現できるかなあ」

なんて、セックスのとき相談してみてもはどうだろう。

案外相手もノリノリになって、

理想のプレイが現実になってしまうかもしれない。

## 幸せ = 「幸せを受け取れる自分になる」 ということ

---

幸せを感じるためには、  
「幸せを受け取るスキル」も必要。

え？幸せって、  
勝手に感じられるものじゃないの？  
と、思う人もいるかもしれない。

でも違う。  
幸せを受け取るのは、スキルだ。

このスキルは、  
自分の感覚に素直に、  
ちゃんと血を通わせた行動を  
積み重ねた先に鍛えられるもの。

例えば、

第1章のストーリーで書いたように

私は、スゴイと言われる実績があっても、

「いい大学入って、いい会社入る」を達成しても、  
嬉しいとか幸せだとか、感じられなかった。

でも、自分はそこから何を学んだのか、

どんなことを見て聞いて印象に残ったのかは  
ほぼ全く説明できなかった。

自分のなかに、なんの感情も乗っかっていなかった。

「こんなことしたらスゴイかな」

と他人の感覚、他人の基準を借りていただけ。

でも、どんなピカピカの実績よりも

ブログで初めて43円稼げたときのほうが、

圧倒的に幸せだった。

きっと、あの嬉しさは一生忘れないだろう。

自分の感情に素直に、  
血の通った行動をした先の結果にこそ、  
圧倒的な幸せが感じられる。

というか、  
自分の感情にそむいた行動をして  
仮にうっかり上手くいってしまったら、  
その行動をずっと続けていかなければ  
ならない。

無意識は、意識よりも賢い。  
だから、自分の首をしめるようなことはしないし、  
うっかり上手くいっても  
長期的には必ずどこかでストップをかけてくる。

身体的なものか、精神的なものか、  
無意識に強制ストップをかけられるような  
イベントが起きて、どこかで破綻する。

これはスピリチュアルな話でもなんでもなく、  
心身の仕組みがそうなっている。

理性は、無意識には勝てない。

だから、幸せ！と心から思えるようになるには、  
まずは自分の感覚に素直になる必要があるのだ。

自分の感覚に正直に行動していくと、  
その行動の結果を、他人のせいにはできなくなる。  
だからこそ、自分の感覚がひらく。

「この先、どうなるんだろう？」と  
ちゃんと結末に関心が出てくるのだ。

他人の感覚や判断を借りっぱなしの人は、  
結果がよくても悪くても、  
感情の振れ幅は減る。

傷つくリスクを負わなくてすむが、

そこに大きな感動もない。

自分で感じて考えて行動するのには、  
エネルギーを使う。

しっかりエネルギーを使って生きると  
「周りの人も、これだけ考えて  
試行錯誤して生きているんだよなあ」と、

だんだんと他人に尊敬の念が  
わいてくるようになる。

ここまでくると、  
あれもこれも、いろいろな人の試行錯誤によって  
成り立っているんだなあ・・・  
と、感謝する対象が尽きなくなる。

当たり前だと思っていたことは、  
当たり前じゃないんだと実感してくる。

こんなふうに  
与える側の視点が想像できるようになると、  
幸せを受け取るセンサーが  
だんだんと活性化してくる。

生活の中の、ささやかな出来事も  
愛おしく感じられるマインドに成長する。

だからこそ・・・

学校などでよく  
思いやりの気持ちをもとう！  
とか言われるが、

他人に目を向けるよりも、  
順番的に、まずは自分の感覚を  
しっかり尊重したほうがいい。

そのほうが、  
かえって早く思いやりの気持ちが  
芽生えると思う。

自分や、自分を取り巻く環境を  
当たり前扱いせず、  
ていねいに観察してみることに。

それが、幸せを受け取るスキルを  
身につける第一歩。

これは、しっかり覚えておいて欲しいのですが、

**私たちが目指す心の状態は、  
「感覚、思考、言動、行動にズレがない状態」  
です。**

つまり、思っていることとやっていることが  
一致している状態です。

私はかつて、  
毎日が苦しくて仕方ありませんでした。

朝起きてから夜眠るまで、  
常に何かしらのストレスを感じていて、  
心から「幸せだな」と思える瞬間がほとんどない状態。

当時の私は、こんな状態。

**感覚：**

「なんか嫌だな...」

「違和感がある...」

**思考：**

「でも我慢しなきゃ」

「みんなこんなもんでしょ」

**言動：**

「大丈夫です」

「問題ありません」

全然大丈夫じゃないのに、  
大丈夫って言っちゃうんですね。

この感覚・思考・言動のズレこそが、  
人生のあらゆる苦しみを生み出していたんです。

ここの一致率が高まってくると、  
人生のストレスが面白いほど減っていく。

「え、こんなラクに生きていいの？」  
って、拍子抜けするほど。

ちなみにこの「自己一致」の概念、  
アメリカの心理学者カール・ロジャース（1902-1987）  
によって提唱された理論。

ロジャースは、人間には

「**経験的自己（本当の自分）**」と  
「**自己概念（自分で思う自分）**」があり、

この2つが矛盾している状態を  
「**不一致（incongruence）**」と呼び、  
これが**ストレス・不安・抑圧**などの  
内的葛藤を感じる原因だと明らかにしています。

一方、「**自己一致（self-congruence）**」は、  
「**自分の内面（感情・思考）と外面（言葉・行動）が調和して、偽らずに自然体でいられる状態**」  
のことを指します。

つまり、**等身大で振る舞っている**ということ。

ロジャースの研究によると、自己一致している人は

- ストレスが激減する
- 人間関係がスムーズになる
- 自分らしい人生を歩める
- 深い幸福感を得られる
- 心理的に健康になる

・・・こんな状態になっていくとのこと。

今の私なら、「わかる～」と頷いてしまいます。

どんな恋愛本、どんな自己啓発本を読んでも  
人生が好転しなかった。

誰かにスゴイと褒められても、  
1ミリも嬉しくなかった。信じられなかった。

でもその原因は、今ならわかります。  
まったく自己一致してなかったからです。

だから、  
いくら外側から “それっぽい” 情報を集めてきて  
実践してもムダなんです。

まずは自分の感覚と思考に耳をすます。  
ここからしか、  
第一歩は始まらないのです。

・・・難しく感じたかもしれませんが、  
自己一致って特別なスキルではないんです。

誰でも身につけることができるし、  
コツさえ掴めば意外と簡単。

だって、自分の心の声って  
本当は自分が一番よくわかっているから。

「こんな心の声、認めちゃダメ」

って、フタをしているのは自分自身。

だから、自己一致に必要なのは  
スキルとか追加情報じゃないんです。

本当に必要なのは、

**心の声を認めてあげる【勇気】を出す訓練です。**

99パーセントこれ。

特に性の領域では、

自己不一致が深刻な問題を引き起こしてしまう。

「避妊して欲しいのに、言えない」

「感じたいのに、感じてはいけない気がする」

「本当はイヤなのに、OKと言ってしまう」

「痛いのに、感じてるフリをしてしまう」

「したいのに、遠慮してしまう」

こんな不一致が起こりっぱなしになると、  
身体は快感を閉ざしてしまいます。

**逆に、自己一致の状態ですらセックスできたら、  
性感やオーガズムは飛躍的に高まる！**

これは私自身の体験でも、  
カウンセリングでお会いした方々の変化でも、  
何度も確認してきたこと。

ベッドの上のことは、  
ほとんどベッドに入るまでに決まっています。  
ふだんの自分の凝縮が、セックスです。

だからこそ、  
日常生活から、「自己一致」した振る舞いを  
練習してみてください。

必ず、性生活にも変化が出ます。

## 「若い＝価値」は半分間違い。 年を重ねるほど恋愛とセックスは楽しい

---

経験を重ねれば重ねるほど、  
いろいろなものを客観的にみて、  
感じ取ることができるようになる。  
共有できる感情もふえていく。

子どもの頃にみていた映画を  
大人になってから見返したら  
印象が全然違った！  
なんてことも、よく起こる。  
そんなイメージ。

美しいものを見分けられることを  
「審美眼（しんびがん）がある」という。

アートの知識や、作品を鑑賞する場数を踏んで

職人さんやアーティストたちの  
技術やこだわりを見抜くスキルを  
身につけた人たちのことだ。

一流の作品や場所を多く知っていて、  
すばらしい審美眼をもつ女性経営者の友人が

「いいものが理解できるということは、  
人の努力が理解できるということだよ。」

と伝えてくれて、その通りだなと納得した。

どんな技（わざ）が使われているのか？  
どんな努力の結晶なのか？  
が、分かるようになるということだ。

セックスや恋愛関係でも同様に、

人生経験を重ねれば重ねるほど

目の前の相手のすごさ、特別さに  
気づける自分になっていく。  
与える側の視点に気づけるようになる。

自分の強みがわかる人は、  
相手の強みもわかる。

自分の弱みを受け止めてきた人は、  
相手の弱みも受け止められる人になっていく。

要は、自分がどれだけ  
人生に向き合ってきたかの濃度が  
コミュニケーションに反映される。

人に優しくすることで、  
相手の優しさを受け取れる  
自分になっていく。

すると、  
「今きっと、こんな気遣いを  
してくれたよな」  
と気づけるようになる。

幸せを受け取るセンサーが繊細になっていく。

例えば・・・

「お風呂に入ったとき、肩が出てると、冷えないようにお湯をかけてくれるなあ」

「セックスのとき、足先が冷えていたらさりげなく体に密着させてあたためてくれたなあ」

「私が騎乗位しやすいように、さりげなくいつも腰を支えててくれるよなあ」

「体だけでなく、常に声をかけて親密感を演出してくれているなあ」

など、気遣いポイントを見逃さずに受け取れるようになる。

まさに、

コミュニケーションにおける審美眼！

だからこそ、年をとればとるほど  
経験が増えれば増えるほど、  
セックスも楽しくなるはずなのだ。

容姿がフレッシュに見えたり、  
セックスにおいて性器の機能がよいのは  
（濡れやすい、勃起しやすいなど）  
たしかに、年齢が若いことのメリットだろう。

ただ、マインド面はすぐに取り繕えない。

年をとっても見た目や性機能は  
ある程度カバーできるのだから、

やはり、成熟したマインドをもつ  
大人同士のセックスに勝るものはない。

そして・・・

成熟したマインドをもつ相手が、  
目の前で心と体を解放するというだけでも  
たまらなくエロティックな風情が出る。

だから、

セックスの一番のマンネリ防止策は、  
マインド面を磨くことだと断言できる。

外側からネタや刺激を拾い続けるのではなく、  
すでに目の前にある、お互いの中身を  
味わうスキルを伸ばすこと。

相手の快感のツボを拾っていくと  
人生の時間が足りなくなるくらい、  
バリエーションがある。

つまり試行錯誤の伸びしろが

尽きないのだ。まったく飽きない。

「この人と一緒にいれば、人生は楽しくなるだろうな」と、勝手に信頼される。

こんな自分になっておけば  
勝手にモテるし、  
愛され、求められる存在になる。

### 第3章 幸せセックスマインドをつくる 「俯瞰体質」

## 自分や相手を「俯瞰」する者が、 セックスを制する

幸せなセックスを実現するマインドに  
欠かせないのが「**俯瞰体質**」になること。

感情・事実を、つねに俯瞰するクセをつける。  
これが「俯瞰体質」になるということ。

目の前の感情を俯瞰することができれば  
一喜一憂したり、  
いちいちビビったりすることがなくなる。

この、少しのことでは動じないマインドが  
「動じない色気」をつくり、  
セックスを楽しむには絶対に欠かせない。

例えば、  
悲しい〜〜！！という  
感情にのまれている人は、

自分が「悲しい」と  
感じていることにすら気がついていない。

モヤモヤのエネルギーを

わけもわからず相手に  
ぶつけてしまったり、

出口のない気分の  
落ち込みに苦しんでしまう。

いっぽう、俯瞰体質の人は、  
「いま、悲しいと感じているんだな」  
と、自分の立ち位置を確認できる。

「悲しいと感じています」  
「だから、これはやめてほしい」

こんなふうに、  
客観的に&建設的に  
コミュニケーションをとれる。

特別なテクニックでもなんでもない。

自分の置かれている状況や感情について  
過不足なく、客観的に  
受け止められるようになる。  
相手に伝えられるようになる。  
ということ。

感情をいったん受け止めきって、  
コントロールしながら外に出す。  
そうとも言い換えられる。

**この地味で当たり前のスキルが、  
意外に難しいのだ。**

人間は、自分が傷つかないように  
都合のいいように解釈したり  
感情を守ったりする生き物。

**目の前の感情を味わい切るとか、  
言い訳せずに事実を見つめるとか・・・**

そういうシンプルなことが

**一番困難なのだ。**

でも、成熟している人ほど  
感情や事実を俯瞰して見ている。

この俯瞰体質になる最初のステップは、  
自分の喜怒哀楽や、快・不快の感覚を  
よく観察すること。

セックスでは、自分の心身を守るためにも、  
「それは好き、それは嫌だ」  
と、YES/NOを率直に伝える必要がある。

こんなこと言っちゃダメかな・・・  
なんて躊躇っていたら、  
ずっとすれ違いセックスになってしまう。

感覚をお互いに共有し続けることで  
いつも新鮮で、

官能的快感に満ちたセックスを楽しんでいける。

また、性的に興奮する「ツボ」

は一人一人違っている。

俯瞰しながら自分で見つけていくのが早い。

例えば、

性的興奮の得られるシチュエーション

(セクシュアル・ファンタジー、いわゆるオカズ)

を知っておくことも、

官能的快感を高めるセックスには欠かせない。

そのために、いろいろな種類のセクシュアルな

コンテンツを味わってみたり、

実際のセックスでさまざまなシチュエーションを

試してみたりして、

少しずつ自己理解を深めていくことが大切。

相手のマインドが成熟していて、

圧倒的に経験豊富なら

完全に身を委ねられるかもしれないが、

そんなケースはほとんどない。

お金を払ってプロに依頼するのもいいが、私欲のために活動している「自称プロ」も混ざっているなので、リスクが大きい。

周りに相談できる人がいないままで、一人で挑戦するのはおすすめできない。

(内容がエグいので企画の中で紹介するが、私自身も何度か痛い目にあっている。)

ときどきセックスについて発信している人が「本能的なセックスに言葉はいらない」と言っていることがある。

でも、素人同士がまったく言葉を使わずに、本能に任せてセックスをするのはリスクが大きい。

興奮のツボについても、  
ある程度言葉で説明しておかないと  
相手に伝わらない。

また特に、変態的なプレイで  
官能的快感を高めるときには  
言葉による攻めも重要だ。

「言葉をなくす」ことが  
「よりよいセックス」というわけではない。

まずはしっかりコミュニケーションを取り、  
だんだんと言葉に頼らない気遣いも身につける。  
そんな順番をおすすめしたい。

性癖のツボを見つける段階では、  
自分の中からどんな願望がでてきても  
否定せず受け止めることが何より大切。

「こんなプレイに興奮するのははしたない！」

「こんなの変態！絶対ダメ！」

などと、感覚を押し殺さないこと！  
いったん俯瞰して受け止めてみよう。

変態的なプレイに興奮するのも、  
自分の要素として認めてあげてほしい。

やや抽象的な話だが、  
自分の性癖を俯瞰できている人は、  
「この人は、何を話してもブレなさそうだな」  
という雰囲気になんとな〜〜くにじみ出ている。

私自身も、立場のある人や  
セックスに1ミリも興味がなさそうに見える人から

「こんなの、誰にも言ったことないけどさ・・・」  
と、かなりパンチのきいた性癖を  
よく打ち明けられる。

えっ?!あなたがそんなことを・・・?!

まさかそんな!!

人は見かけによらないなあ・・・。

毎回こんな感じ。

もちろん、顔には出さないが。笑

あとで彼らに聞いたところ、

「この人にだったら、自分の性癖を

話してみても大丈夫そう・・・」

と、相手に安心感を与えていたらしい。

「M性感」で何年も働いている

プロの女性スタッフさんが言っていたことだが、

※M性感とは：Mになるプレイを

楽しみたい人（主に男性）が利用する風俗店

「お客様は、自分の性癖をさらけ出したくて来る。

大事ななのは、絶対にドン引きしないこと。

どんな変態的なリクエストが来ても、  
いったん受け止めること。」

「私の顔が少しでも引きつったら、  
相手は心を閉ざして、  
二度とリクエストしてくれなくなる。」と。

この人なら・・・と、  
自分を受け入れてくれそうな相手に  
心も体も開きたくなるものだ。

つまり、自分の中から  
どんなに変態的な願望が出てきても、

どんなにパンチのきいた  
性癖を打ち明けられても。

「ふむふむ、あなたはそこに興奮するのね」

「じゃあ、こんなプレイはどう？」

と、俯瞰して受け止めるスキルもある程度必要だ。

(もちろん、トラウマになるほど無理をしまくる必要はないが...)

そういえば以前、  
彼氏が性風俗を利用する際に  
カップルプランで見学させてもらったことがある。

ふだんは攻める側に回ることが多い彼氏が、  
かなり強烈に攻められる側になった。

「恥ずかしい・・・」

「俺、負けっぱなしじゃん・・・」

こんなつぶやきに対して、風俗嬢が

「恥ずかしいところ見せに来たんでしょ？」

「いつも勝ってるんだから、  
ここでは負けてるところ見せてもいいよね♡」  
と返していた。

それを聞いた彼は  
「完敗です・・・」と降参し、

それ以降はよりリラックスして  
官能的快感に身を任せていた。

私自身も、その返しには完敗だ・・・と、  
少しヤキモチをやいてしまった。笑

性風俗は、単にイクためだけではなくて  
利用客の情けないところ、変態なところも  
受け入れてあげている空間なのかもしれない。

このコミュニケーションのエッセンスは、  
めちゃくちゃ勉強になった。

しかし・・・

これが一般的な夫婦やカップルだとどうだろうか？

「パートナーに絶対引かれるから

口にするのはやめておこう・・・」

「彼／彼女は、自分の性癖を  
理解するようなタイプじゃない・・・」

こんなふうに、  
話す前から諦められてしまっているケースが  
残念ながらほとんどなのかもしれない。

自分のツボを、相手に伝えるためにも。  
相手に、ツボを打ち明けてもらえる  
自分になるためにも。

まず最初は自分自身のツボを俯瞰して、  
しっかりと受け止めてあげよう。

それが、  
懐（ふところ）が深いセックスへの第一歩だ。

## 自分を俯瞰する作業は、案外シンプル。

---

自分を俯瞰する作業は  
難しいようで、案外シンプル。

### 「事実→認知→行動」

これを客観的に繰り返して、  
習慣化していただく。

=====

事実：「事実」を客観的に描写する。

認知：事実に対して

「自分にとってどういう意味があるか」  
を言葉にする段階。

もともとの価値観によって偏りやすい。

また、認知のしかたによって、  
喜怒哀楽の感情がわいてくる。

行動：じゃあ、どうする？の段階。  
どういうアクションを取るか決める。

=====

例えば、相手のセックスの前戯が短い、  
という悩みがあったとして、

事実・認知・行動のフレームで  
整理してみると...

=====

事実：セックスの前戯が3分以内で終わる

認知：時間が短い。性的満足が得られない。

丁寧に扱ってもらえてない。

「悲しい」「愛されていないかも」

などの感情が湧いてくる。

行動：「もっと指で触ってほしい」

「それが気持ちいいから、続けて欲しい」  
などと、まずは言葉で伝えてみる。

それでも変化しなかったら、悲しいという  
感情を伝えて真剣にとらえてもらう。

=====

こんな感じ。

「行動」を自分で考えるのは  
最初は大変だと思う。

でも、事実と認知に向き合う  
経験値が増えると、だんだんと慣れてくる。

まず最初は、  
性というテーマを考えると、  
行為そのものに慣れること！

「セックス関連で  
頭の中のものをしまくり、  
しっかり認知すること」

をやってみよう。

これが超・超・超重要！！！！

セックスの悩みは、  
慣れていない&方法が分からない不安  
も、大きく関わっている。

(誰かに手取り足取り習える  
わけではないし・・・)

例えば、  
性器の名称を思い浮かべたり、  
見たり触ったりするだけで  
ビビってしまうようでは

セックスそのものを俯瞰することは  
永遠にできない。

とにかくまずは、考えること。  
つまり、認知することに慣れよう。

・現状いまこんなマスターベーションをしてるな

- ・こんなセックスの流れで進めているな
- ・でも理想的なセックスはこうだな〜〜
- ・クリトリスをもっとこう触って欲しいんだよな・・・

などなど。

部位などの単語も

恥ずかしがらずに使いながら、

言葉にしてみてください。

(口に出すと本当に慣れてくる)

ひとりでは考えにくい・・・

と感じるなら、

私にメールで文章を送ってみてください。

私は、どんな内容が来ても引かないので大丈夫。笑

(返信に時間はかかるかもしれませんが、  
全てに目を通していきます！)

なかには、そもそも  
性について考えることに不慣れすぎて

ペニス、膣、クリトリス、セックス、など  
単語を思い浮かべただけで  
めちゃくちゃ赤面してしまう人もいる。

ちなみに私の友人には、  
「肛門」と言っただけで  
顔が真っ赤になってしまう女の子がいた。

「彼女はいったい、どうやってセックスの話をするんだ！？」

「ちゃんと、避妊して、とか言えるのかな！？」  
と、心配しまくった経験がある。

ウブで可愛い～！とか、  
言ってもらえないくらい不安になった。笑

ちょっと極端な例だが、  
お医者さんたちは、

患者さんの膣やペニスを  
医療の対象として、客観的に見たり触ったりする。  
だから、性器ごときでは全く動じない。

この前、VIO医療脱毛に行ったら  
担当の看護師さんが、

「人の性器を見るのは日常なので  
何も感じませんねー」

「同僚も、性をナチュラルに  
とらえている人が多いですね」

と、笑っていた。

「俯瞰する」とか  
「認知することに慣れる」は、  
そんな感覚に近い。

例えば、ほかのテーマでは  
すらすらと話をするが、  
性のテーマになると、  
まったく話せなくなる人もいる。

いろいろな理由があるだろうから、  
慣れてないだけ、とは  
決して断言できないけれど。

ただ、セックスについて  
考える機会がなさすぎるのも  
そうなる理由の一つかなと。

例えば、小さい頃に  
性にまつわる話を親や大人にしたら  
「そんなこと言うのやめなさい！」  
と叱られたとか、

マスターベーションが見つかって  
「そんないやらしいこと、  
やめなさい！」  
とか、言われたことある人も  
いるんじゃないだろうか。

性について考える、感じるのを

封印させられるような  
プレッシャーをかけられると、

「そもそも、こういうことを  
考えてはいけないんだ・・・」

「表に出してはいけない  
内容なんだ・・・」

と、感覚を抑えるようになる。

そして、そもそも  
認知しないように目を背けるとか、  
表現しなくなってしまう人もいる。

(いじめられて、自分の感覚を殺そうとした  
私の経験と少し近いものが  
あるかもしれない・・・)

「めちゃくちゃ仲がいいのに、  
なぜかセックスの話だけは

抵抗があるカップル」とかも多い。

(私もセックスレス時代に、この状況だった)

仕事の話や、失敗談など、  
基本的になんでも話せるけど

なぜかセックスの話だけは、  
かなり動揺してしまうのだ。

この流れで、早々に  
セックスレスになるカップルも多い。

これは、そもそもセックスの話を  
することに慣れていないし、  
セックスの話をするのが  
安全だと思えていないからだろう。

どうせ話を切り出すなら早い方がいい。  
今日から、性について  
考えることに慣れよう。

慣れてきたら、カップルで

話し合いができるようになる日も近い。

似たような例で、  
小学校で、性教育の授業が行われるときに

“ペニス”などの単語が出てきて、  
生徒が「おちんちんだって～～！」  
と爆笑することがある。

(私が義務教育を受けたときも  
クラスメイトが同じ反応をしていた。)

これは、性の話題に  
慣れていないがゆえの防衛反応だ。

先生何言っちゃってるの～！と笑うことで、  
「どんな顔して聞いたらいいか分からない・・・」  
という、気まずさを解消しようとする反応。

一方、知り合いの娘さんは、

母親からしっかりと性教育を受けていて

先生がペニスの説明するのを聞いても  
動じることなく真顔で聞いていたそう。

そして帰宅後、  
彼女は困惑しながら  
母親にこう尋ねたらしい。

「ペニスって単語を聞いて、友達が皆笑っていたの。  
何が面白いのか分からない・・・なんで？」

その娘さんのなかではもう、  
おちんちんという単語ごときで、  
ビビってしまうことがないのだろう。

でもこれ、小さい子限定の話ではなく  
大人になった私たちにも当てはまる話なのだ。

例えば、私の仕事を説明すると、  
性の話をするのに慣れていない友人は  
だいたいこんな反応をする。

「どうして、やろうと思ったの?!」

「お前ってマジでぶっ飛んでるな！」

「ラブグッズって変態が使うものなんじゃないの？」

自分、そういうことよくわかりません！  
あなたとは違う世界の、無関係の人間です！

こんな反応で、性のテーマでさらけ出すことを  
無意識にガードするような感じ。

(もはや、防衛反応が返ってきそうだな～  
という人には、詳しい仕事の話は  
あえてしないことにしていますが。笑)

ただ、性のテーマについて  
話すのに慣れている人たちでも  
最初は、初心者だった。

最初はみんなガチガチに緊張する。  
それは自然なこと。

相手の立場に立とうとして  
試行錯誤するうちに  
だんだんと性の話や  
セックスに慣れてくるというだけ。

ちなみに、セックスを通して  
「慣れてないテーマの認知」  
を練習すると、

ほかのテーマにも  
応用が効くようになる。

お金の話、政治の話、親の話、  
コンプレックスの話、など・・・

人生のあらゆるテーマについて  
同じ段階を踏んで、

思考を育てる練習ができる。

性を楽しみ、追求している  
人との出会いは

人生の岐路になるほどの  
インパクトがある。

あなたも、  
自分が一方的に開花させてもらうより、

好きな人の精神を解放し、開花する、  
絶対に忘れられない相手になりたい・・・

そう思わないだろうか？

セックスを学べば、  
そんな魅力的な自分にもなれるのだ。

## 超簡単に「あなたは運命の人だ」 と思ってもらう方法

---

セックスとコミュニケーションを学び、  
実践するなかで  
びっくりするような共通点がある。

それは、  
「おれたちの出会いって運命だよね」と、  
勝手に運命の相手として扱われること。

「おれにとっては人生の岐路だと思ってるけど、  
あなたには、出会った理由に心当たりはない？」

と、ロマンチックな質問をされたことも・・・。

マジで信じてもらえないかもしれないし  
「何言ってるんだ、この勘違い女」  
とか思われるかもしれない。

でも、私本人が一番信じられないと思っている。笑

しかし、1人や2人ではなく  
デート相手から立て続けに言われるため、

火のないところに煙は立たぬで、  
なにか理由があるんだろうなど。

ちなみに、  
相手の恋愛経験が多いとか少ないとかは関係なく、  
職業とかも関係ない。

現在無職の人もいたし、経営者もいた。  
さらには芸能関係の人まで、  
いろいろなバックグラウンドがある相手たちだ。

繰り返すが、私は決して  
もともと人目を引く美人ではない。  
むしろ地味かなど。

なのに、

「あなたとは会話のテンポが合う」

「こんな女性と付き合うのは初めて」

「こんなに波長が合う人がいるなんて」

とか勝手に言われ始める。

いったい、今までに何度

「初めてだ」

「ニュータイプ」

「今までにない」

とか言われたのか、カウントできない。

勝手に運命の相手扱いされる

理由の一つ、それは

**「相手に深く自己開示をしてもらうこと。」**

この人と一緒にいると、

普段は出せないような部分も自己開示できる。

こんな風を感じてもらえたら、

結果的に、この出会いは必然だったんだ！と

感じてくるもの。

どうすれば、

そんなコミュニケーションができるのか？

まずは自分の在り方を整えること。

前述の、事実→認知→行動の練習を繰り返して  
あなた自身が「自己一致している」状態に  
なっておくことが前提にある。

そのうえで、

相手の特徴を客観的に受け止めていく。

要するに、

自分のなかで練習してきた

事実→認知→行動を、

今度は、相手の立場になってやるイメージ。

好きな食べ物は～？  
休みの日はどこ行くんですか～？  
とかの表面的な話題ではなく、

そのときに、どう感じたんですか？  
なんで、そう考えたんですか？  
と、相手の輪郭を確かめていくような対話だ。

(言葉を使って相手の輪郭を確かめる対話はある意味前戯なので、セックスへの観察眼や丁寧さも見えてくる。)

じゃあ、あなたはこの(事実)に対してこんな(認知)を大切にしている(行動)をする人なんですね。

と、相手の事実を聞いた上で自分なりに率直に伝えていく作業。

それって世間的に～～じゃないですか？

それって普通、ありえなくないですか？

自分の感想を伝えるのが怖いとき、  
無意識の自己防衛で、  
世間的な基準を持ち出してしまう人もいる。

こういう会話をすると興醒めだ。  
あくまで自分自身の感想を伝えること。

相手の「感覚そのもの」を  
安心して語ってもらえるよう  
丁寧に対話していく。

それぞれ唯一無二の感覚をもつ  
ふたりが、言葉を使ってお互いを知っていく、  
そんなコミュニケーションをしていく。

それが、  
セックスでのコミュニケーションと  
そのまま地続きになるのだ。

セックスは、ベッドの上だけじゃなく

会議室の椅子の上や  
飲み屋のテーブルの上で  
もう始まっているといってもいい。

自分の、より無意識に近いような  
感覚の部分を受け止めてもらえたら、

「自分のことをジャッジせず受け止めてくれる人だ」  
「こんな話ができる相手は、なかなかいない」  
「自分の人生に、必要な人だ」

と、ジワジワ感じてもらえるようになる。

これが、運命的だと思われてしまう理由になる。

私が男女問わず言っていただけるのは、

「こんなこと、人に話したの初めて」  
「あたらしい世界に連れて行ってくれる人だね」

「俺、こんなこと女性に話したの初めて・・・」  
「今までの人生で一番、自分を理解してくれてる人」  
「母より俺のこと考えてくれるよ・・・（←さすがにそれはないよ）」

・・・という感想。

相手の話を聞き、よく観察する。  
出てくる事実を、俯瞰して受け止められる。

なんでそう感じたのかな？と  
認知に繋がらないままなのであれば、  
そこに辿り着くまで  
質問して行って、深掘りしてみる。

相手が自己開示をためらっているようなら、  
自分自身も、感情を素直に自己開示してみて  
安心してもらおう。

その繰り返しで、  
まるで地面をだんだんと固めていくように

お互いの安心領域をつくりあげていくのだ。

「私たちは、こんなテーマで  
お互いに深いところまで  
自己開示し合えたよね。」

こんな余韻が残ると、  
相手との対話に特別な印象が残るもの。

さらに、性のテーマは根源的なもの。

エネルギーがとても大きいけど、  
心のうちに秘めたままの人も多い。

性のテーマで、  
物怖じせずに対話ができたら  
グワッと一気に心の距離が近づく。

「この人は、性の話も客観的に話せるんだ」と、最初は驚かれるのを感じるが、

時間が経つにつれ、  
どんどん相手が安心していくのを実感する。

ちなみに、  
自分からペラペラと性について話す  
わけではない。聞かれたら答える程度。

(性のテーマは根源的で身近なものなので、  
関係が続けば、遅かれ早かれ話題になる。)

例えば、  
積極的にコミュニケーションを学んで、  
探求し続けている風俗嬢の友人がいる。  
もともと、セラピストもしていた女性だ。

彼女も、とても感性豊かな人だが  
俯瞰体質で、セックスのコミュニケーションでも

物怖じしない。

彼女は、お客さんから  
よく驚かれると言っていた。

「ほかの子とは全く違うんだけど、君は何者なの？」  
こんなふうに尋ねられたこともあるらしい。  
すごいセリフだ。

コミュニケーションしていくなかで、

こんなことも話せちゃうんだ！  
こんなことも受け止めてもらえちゃうんだ！

と、お客さんに感じてもらっているのだろう。

でも、繰り返すが  
派手なノウハウなんか必要ない。

事実→認知→行動に基づいて、  
相手の輪郭をたしかめるように  
丁寧にコミュニケーションしているだけだ。

もしも才能があるとすれば、  
それは「相手の輪郭を知りたいという好奇心」  
の強さかもしれない。  
(無関心だと、そもそも対話したいとも思えない)

このコミュニケーションの土台があれば、  
ある程度、どんな人とも親密になれる。

ちなみにこの対話方法は、  
パートナーとの話し合いにも応用できる。

俯瞰するとは、  
「目の前の事実を、いったん自分の感情と  
切り離して考える」  
いわゆる分別（ふんべつ）をつける作業でもある。

ドライに聞こえるかもしれないが、  
これは感情を封印するということとは別物。

むしろ、感情をしっかり味わえるようになる。

わけもわからず感情に飲まれるのではなく、  
感情を手にとって  
じっくりと眺める行為だからだ。

感情はいったん脇に置いて、  
「なんでそう感じたのか？」  
理由を共有することができれば、

じゃあ、負の感情を抱かせないために、  
どういう改善策を取ればいいのか？  
と、アイデアを出し合うこともできる。

これで、だいたいのすれ違いにも  
冷静に対処できる。

ちなみにこれは、  
アサーティブ・コミュニケーションと  
呼ばれる対話手法の基本的ポイントでもある。

感情にのまれずに、俯瞰して話を進められるのが  
いわゆる「話し合いができる人」。

逆に話し合いができない人は、例えば

「そんなことで怒るの、おかしいでしょ？」  
と、感情が湧くことそのものに対して  
否定的な態度をとったりする人。

これでは話し合い自体がスタートできない。

そっか、怒りを感じたのね。と、  
まず事実を受け止められる胆力がないのだ。

相手が怒っていると認めるのが怖くて、  
思わず自己防衛に走ってしまうからだろう。

また、相手の意見に対して

「なんでそんなこと言うの?!?!」

と、感情に飲まれてヒステリックになるのも話し合いができない人。

あなたはそういう意見なんだね・・・

それに対して、私はどう感じるのか？

と、感情を切り分けて話すことができていない。

赤ちゃん時代から

生まれつき俯瞰体質の人はいない。

これも、鍛えるべきスキルだ。

俯瞰体質は、地味なのだが

セックス以外にも、人生全般のテーマで一生使っていける、最高のスキル。

しかも、練習すれば、

誰でも使えるようになるスキルでもある。

人生の早いうちから習得すべきだ。

## 第4章 幸せな恋愛とセックスを してる人の事例

ここからは、幸せな恋愛とセックスをしている人の  
事例を紹介していく。

幸せなセックスを実現するマインドをもち、  
実践しているカップルばかりなので、

イメージをつかむためにも  
ぜひ参考にしてみてください。

## 交際5年目の彼氏を調教し、自分好みの 「ドSご主人様」に教育した女性



まず一人目は、知り合いの女性経営者さん。

彼女は、交際5年ほどの彼氏と  
どんどんセックスを深め続け、  
自分好みのドSご主人様に育て上げてしまいました。

今では、時間が合えばホテルに集合。  
毎回、彼氏さんがキャリーケースいっぱいの  
セクシーな衣装をずらりと用意してくれます。

また、ホテルのテレビモニターに、  
ふたりが交わっている姿をいっぱいに映しながら、  
羞恥心を煽るプレイをするのも、お決まりルール。

彼氏さんの、ツボをおさえたドSな言葉責めで  
心と体が海の底に沈んでいってしまう・・・  
と感じるほど、  
深く快感に没頭しているそうです。

セックスに深く入り込みすぎて、  
オーガズム直後に、1時間くらい  
意識が飛んでしまったこともあるんだとか（笑）

実は、彼氏さんの言葉責めの録音を、何回か  
聞かせてもらったことがあるのですが、

まじでスゴかったです・・・。笑

愛とテクニックにあふれていて、  
メモをする手が止まりませんでした！

例えば、

「恥ずかしい」という彼女の発言ひとつから、  
ふたりのなかではお決まりの言葉責めループが始まる。

恥ずかしいです・・・

↓

何が恥ずかしいの？

↓

〇〇〇するのが恥ずかしいです・・・

↓

悪い子だね～エッチな子だね～

↓

ごめんなさい・・・

↓

ごめんじゃなくて、

〇〇〇してくれてありがとうございます、でしょ？

↓

ありがとうございます・・・

↓

本当に恥ずかしいねえ～いやらしいねえ～

↓

恥ずかしい・・・

ごめんなさい・・・

↓

※以下、無限ループ！

彼女は、セックスを通して  
心も体も全肯定されていると感じており、

「彼の存在は、絶対安心・安全領域なの」  
と表現しています。

ふたりのセックスは、  
まさに「愛おしさを、官能的快感にのせまくっている」  
んですね。

肉体的な責めだったら、

「ツボ」「お決まり」がつくりやすいかも  
しれませんが、

彼女たちの場合には、精神的な責めの型も  
かなり仕上がってるんですよ。

脳でセックスができる相手とは、  
なかなか離れられないものです・・・。

ただ、お互いが最初から  
すごかったわけではありません。

むしろ、彼氏さんにはセックス経験もほとんどなく、  
言葉責めとか、SMプレイとはほぼ無縁な状態。

だから最初はむしろ、  
あっさりとして淡泊なセックスをしていたそうです。  
(その事実を聞いたときには驚きましたね。笑)

じゃあ、そこからどうやって  
幸せなセックスをつくりあげていったのでしょうか？

彼女自身は、相手を育てたとか、調教したとか、  
まったく思っていないそうです。

**「自分をぜんぶ出した、というだけ！」**

だそうです。

具体的には、セックスでされたい希望を、  
相手に伝えまくる。

過去のセックス経験や、  
セクシャルな描写のある映画のシーンなどを  
参考にして、

これをされると嬉しいです！  
これは悲しいです！  
こんなプレイにはご注意ください！

と、「じぶんの取扱説明書」を  
渡している感覚だったんだとか。

(映画タイ・タニックのエロティックなシーンや、  
SMを題材にした映画フィフティ・シェイズ・オブ・グ  
レイなどできゅんきゅんくるシーンを  
参考にしたそうです。)

もしも、最初から希望を伝えるのが難しかったら  
「自分のなかのちっちゃな違和感を見逃さない」  
ここから始めてみるのがいいよ、  
と教えてくれました。

なんか嫌だな・・・  
心地悪いな・・・

こんなモヤモヤを感じたら、  
おさえこまずに、いったん味わってみる。

セックスや、普段のコミュニケーションが  
正解のわからない謎解きになったらしんどいですし、  
試されている！と、お互いに身構えてしまいます。

これでは、官能的快感にも集中できません。  
だからこそ駆け引きはやめて、  
希望を素直に伝えるようにしたそうです。

こんな地道なコミュニケーションをこつこつ続け、  
3年ほど経ってようやく、  
いまのSM羞恥プレイの型が仕上がったとのこと。

コツコツ積み重ねてきていますよね。

しかし、今でも、言葉攻めの単語選びで

違和感をもつことはあるそうです。

そんなときには、

「あの言葉は言われて悲しい気持ちになった」  
と素直に伝えて、しっかり却下（笑）

相手の未知のツボを探るなら、失敗はつきもの。  
お互いに違和感をすぐ伝えられれば、  
しなやかに関係をつくりあげていけるでしょう。

よく、彼氏さんとこんな話をするそうです。

「もし、私たちがもっと若い頃に付き合っていたら、  
こんなにいいセックスはできなかつたよね。」

以前の彼女だったら、もっと感情に飲み込まれて、  
コミュニケーションが深まらず（俯瞰体質がない）

セックスでも「男性がリードしてくれ」

と受け身だったと思う、と。

彼氏さんも「女性はこうあるべき」という  
偏見や願望が強かったと思うから、  
こんなに自由な話し合いはできなかつたかも、と。

お互いに仕事やプライベートで苦労を重ねて、  
マインドが磨かれた状態で知り合えてよかったね、  
と語り合っているそうです。

## お互いが初体験で、交際8年目でもラブ ラブでセックスフルな同級生カップル



お次は、高校1年生から付き合い始めて、  
いまでは交際8年目（同棲は4年目）の知人カップル。

※この取材後、正式にご結婚されたそうです。おめでと  
うございます！

彼らは、ふだんからコツコツと話し合いを続けて  
とても丁寧に関係をつくりあげながら、

週3回くらいはセックスの機会をつくるなど、  
性生活も大切にしているカップルです。

高校生からずっと仲良く付き合っているのは、  
本当にすごいことだなと。

そもそも学生時代の恋愛って、  
俯瞰体質が身についてない場合が多いので

ついつい感情的になってしまったり、  
私のように依存・束縛をしすぎて  
黒歴史になったり（笑）  
することも多いんですけどね。

彼らは、セックスを「デトックス」に  
たとえているそうです。

デトックスとは、一般的に  
体内に溜まった老廃物や毒素を排出させる  
健康法をいいます。

セックスをすると、心も体も気持ちがいい。  
愛する相手と触れ合うと、癒される。  
ストレスが解消されていく。

だからこそ、彼らの場合には  
**「疲れているときほど、セックスをする」**  
のだとか。

例えば、彼女が翌日から  
プレッシャーのある仕事を抱えていて

横に寝ていても  
緊張しているのがなんとなく伝わるときには、  
緊張をほぐすために

セックスすることがあるそうです。

「今日、なんか体がかたくなってない？  
緊張で熱を帯びている感じもするよ。」

こんなコミュニケーションから、  
セックスでデトックスして、  
ゆったりとほぐれた体で爆睡するのだそうです。

日本のカップルは特に、  
疲れていたり眠かったりするときに  
セックスしたがる傾向があります。  
(これは共働きカップルの  
セックスレスの主な原因になってますが。)

でもそれって、  
ちゃんとやらなきゃ！とか、イかなきゃダメだ！  
と思いこんでいるから、  
プレッシャーになっているのかもしれませんがよね。

いつも本腰を入れてセックスしなくても、  
ふたりでオナニーを手伝い合おう、くらいで  
さくっと性欲処理しあってもいいんです。

- ・オナニーを手伝ってもらおう
- ・前戯なしで、挿入だけを楽しむ
- ・いくことにこだわらず、  
マッサージのつもりで快感を味わう

などなど。

信頼関係があり、安心してセックスを楽しめるのは  
まさにカップルや夫婦の醍醐味！

セックスはコミュニケーション。  
気軽なときも、気合いを入れるときもある。  
体調や気分によって、  
自由にグラデーションをつけられるんですね。

(ちなみに、その日のノリに沿って  
柔軟にセックスを楽しめるカップルは、  
セックスレスになりにくいと言われています。)

## 結婚15年目で週2セックス、いろいろな セックスパートナーとも自由に楽しむ女 性



3人目は、官能的快感にトコトンこだわって、

ばんばんセックスを楽しんでいる知人の女性！

「あれが気持ちよかったな～」などと、  
官能的快感に特化して  
満足することが大事なんだそうです。

まるで、ご飯を食べて  
「あれが美味しかったな～」  
なんて、あれこれ思い出しているかのよう！

いまでも、さまざまなセックスパートナーたちと  
セックスの快感を楽しみまくっているそうです。

もともとは、セックスフレンド同士だった  
旦那さんにご結婚。  
結婚15年目にして、週2回のセックス頻度。

ふたりは、最初からセックスの息がぴったりで

前戯から挿入まで、オーガズムのタイミングをふたりでぴったり合わせられるほど。

旦那さんが、喜怒哀楽や性癖などなんでもオープンにする性格なので、  
(なんと、トイレのドアまで全開・・・。笑)

人の出方をうかがってしまう彼女にとってはリラックスできる相手。

結果的にセックスの希望も伝えやすくなり、さらなる快感に繋がっているようです。

ただ、旦那さんとはもう何百回とセックスしてるのでムラムラはもう湧いてきません、と彼女は言います。

でも、「相手とセックスしたら気持ちよくなれる」と分かっているからこそ、期待感が高まってお互いに誘い合う感じになるんだとか・・・！

彼女が言うには  
感覚としてはオナニーに近いんですよ、  
とのこと。

前述の交際8年目カップルとも似ていますが、  
相手にムラムラするというよりは  
セックスという行為にポジティブなイメージがあって  
その結果に向かっていっているような感じなんですね。

こちらのご夫婦も、  
オナニーのサポートをしあうように  
サクッとセックスすることも多いんだとか。

キスも前戯もなしで、  
女性器にローションをぺろっと塗って、

ささっと騎乗位で挿入・・・も、アリ！

お互いが無理のない範囲で快感を得て、  
セックスそのものに、気軽でポジティブな  
イメージを重ねていくのも大事ですね。

セックスだけに限りませんが、  
「いい思い出が多い行為」  
は、またやりたくなるもの。

逆に、やらなきゃ！気持ちよくさせなきゃ！など、  
義務感がのしかかる行為の  
イメージがついてしまうと、  
やりたくなくなりますもんね。

彼女は、旦那さんの  
顔とセックスだけがタイプすぎて、  
それ以外の部分には  
まったく期待していないんだそうです。

旦那さんはモラハラ気質で、  
会話は全く楽しめない。  
でもセックスが気持ちよすぎるので、  
それでOK！（笑）

また、災害や病気の時助けてもらうなど  
一般的に、結婚相手に求めるような  
安心感も必要ない。

「一般的に、みんなが結婚生活に  
求めることとは違いますよね～」と  
笑いながら伝えてくれました。

一般的な、結婚の常識とは  
かなり違う考え方です。

たしかに、振り切っているなあ～と驚きましたが、

彼女はきっと自分自身を  
よく知っているんだと思います。

## 第5章 本当に幸せなセックスを 実現するためのマインドセット

**恋愛やセックスの正解は人間の数ある。  
だからこそ、根本的な思考を学ぶ姿勢を**

正直言って、恋愛やセックスの正解なんて  
人によって違う。

だけど、  
幸せなセックスを実現している  
人たちの行動には、  
確実に共通点がある。

それはやっぱり、  
「自己一致している」土台があるかどうか。

どんなに社会的に成功していると思われようが、  
どんなに周りがうらやむ結婚をしていようが、  
どんなに華やかな暮らしぶりをしていようが、

**「自分自身の理想に合ってなかったら  
幸せって感じられない」**

これが真実かなと。

例えば、  
大金持ちの経営者でも  
いつも孤独で、つまらなそうに生きてたり。

華やかな世界で生きる美男美女の芸能人なのに  
突然、自ら命を絶ってしまったり。

**結局は、  
自分の正解は、自分の中にしかないのだ。**

だから私が発信するコンテンツは、  
常に「読み手が自己一致できるかどうか」  
をゴール地点に設定している。

そうじゃないと、  
ほんとの幸せには辿り着けないって  
私が一番知っているからだ。

・・・まあでも、これすらも  
「私個人の一意見」にすぎないんだけど。

いろいろな性のプロ、  
カウンセラー、セラピスト、ブロガー。

人によって、言っていることは  
ぶっちゃけバラバラ。

「あれもこれも採用しなきゃ・・・」  
「どれがホントの正解なんだろう？」

と迷ってしまったら、本末転倒。

有料商材もいろいろあるので、  
毎回購入していたら  
お金がいくらあっても足りなくなってしまう。

だからこそ、ある程度、  
自分の感覚に合う発信を見つけて

「この人の考え方、思考を  
インストールして学ぼう」

そんなふうには、  
絞り込んでいくことも必要。

ここで、学ぶ対象を  
バラバラにしてしまうと  
ずっと「誰かの正解」に混乱させられ  
さまようことになる。

例えば、  
こんな実例があった。

学びに積極的な、30代既婚女性。

夫婦関係を改善したい！  
人生をいい方向に変えたい！と  
色々な人のコンサルを受けまくったり、  
セミナーに参加しまくったりしていた。

その女性とは  
共通の知り合いがいて  
たまたま知り合ったのだが、

「ああ・・・  
この人の“自分探しの旅”、  
ずっと終わらなさそうだなあ・・・」

と察してしまった。

理由はシンプルで、  
「モデル」を複数持っていたから。

彼女は、自己投資してどんどん学ぼう、  
という姿勢はすばらしいものの

1人のモデルから200%学ぼう、  
という姿勢がなく  
あっちこっち目移りしていた。

Aさんから教わり、  
Bさんからも教わり、  
理解がだいたい進むと、  
違うテーマでまた複数の人に教わりに行く・・・

みたいな感じ。

その証拠に、  
彼女は話すたびに軸がコロコロと変わっていた。

例えば、  
夫婦関係改善には、稼ぐことが大事！  
と、いろいろなビジネスに手を出しまくったり。

かと思えば、やっぱり家での時間が大事！と  
すべての仕事を辞めてみたり。

その1ヶ月後には、ガッツリと  
スピリチュアルな思考に走っていた。

今では・・・  
性生活改善には、  
女性性の解放が欠かせない！と  
セクシー路線に走っている。

いろいろなことに挑戦するのはいいと思う。

ただ、

「恋愛やセックスにおいて、これが一番大事！」  
という極端な思考を  
それぞれ違うモデルから埋め込まれて、  
流されていることに気づいてない。

恋愛やセックスで幸せそうな人を真似したり、  
投資して教わろうとするのは素晴らしい。

でも、繰り返しになるが  
恋愛やセックスほど  
「人の数＝正解」  
になるテーマもないと思う。

毎回、ちがう正解を  
自分の軸に据えていたら  
マインドがいつまでたっても

ブレブレになってしまう。

大事なのは、  
「自分の正解を、自分で探せる在り方」。

テクニックやノウハウ探しではなく、

自分で試行錯誤して、  
自分で理解していける・・・  
そんな状態になること。

本質的、根本的な部分を学んでおけば、  
手段やテクニックなんて  
あとからいくらでも選べるようになる。

この時代、  
「いい情報を集めれば、人間力が上がる」  
と思っている人が多いかもしれない。

インターネット上にも、雑誌にも、

恋愛やセックスの知識や  
テクニックが溢れている。

でも実は、  
「どの情報を、採用しないか」  
という、捨てる部分を決めることこそが  
自分の在り方を築くには大切。

その取捨選択をできるようになるのが、  
本当に魅力的な人への第一歩だと思う。

私自身、以前までは  
めちゃくちゃいろんな恋愛・セックスカウンセラーの  
メルマガやブログ、LINE@を読み漁っていた。  
定期的にチェックしている占いまであった。

今では、ほとんど登録解除して  
脳みそに本気でインストールしたい  
情報だけに絞っている。

そして、情報を絞った結果、  
自分の感覚もより研ぎ澄まされ、  
中途半端にブラされることがなくなった。

それもそのはずで、繰り返しになるが、

恋愛・セックスというテーマでは  
外からの情報収集よりも、  
内面の作業がより大切。

複数のモデルや情報ソースをもつと  
集中力が分散されるし、  
マインドづくりを妨害されかねない。

情報収集して、自分の意見を仕上げる！  
というよりも、

頭の中をノートにじっくり書き出したり、  
人と対話したりして

「自分は本当はどうしたいのか？」  
をピュアにするほうが、

目の前の現実が、ちゃんと望む方向に変わる。

あとは、  
見た目のアドバイス！  
結婚生活のアドバイス！  
セックスのアドバイス！

などなど、  
いろいろな具体的テーマの  
商品売る人も多いのですが・・・

正直言って、  
テーマごとに商品を買って  
学んでいってもキリがないんです。

しかも、

知識をベースに行動を決めていたら  
いざ知識がない状況になったときに、  
なにも頼れなくなってしまう。

情けない、無知な自分を見せまいとして、  
コミュニケーションが変な方向にこじれる。

だからこそ、  
「知識の幅＝自信の幅」  
にすると落とし穴にハマっていく。

ちなみに、  
「あの人のホントの心理が知りたい！」  
「恋の必勝法が知りたい！」  
みたいな感じで、  
スピリチュアルや心理学、恋愛論にハマる人も多い。

好きな人から返ってきたメッセージと  
学んだ恋愛論を照らし合わせて、

脈アリか、脈ナシか、考えてみたり。

いろいろな恋愛カウンセラー、  
インフルエンサーの有料商材を  
買い漁ってみたり。

参考書だけ買って満足する  
受験生と同じ現象になっていることに  
多くの人が気がついていない。

これを繰り返していたら、  
お金と人生を際限なくムダにしてしまうのだ。

恋愛教材を通して、好きな相手の存在を  
間接的に味わって満足するだけに  
なっていないだろうか。

(かなり厳しいけれど、  
沼にハマって抜け出せない人が多すぎるので

心を鬼にして書いている。)

そもそもの目的は、  
あくまで、好きな相手との関係や、  
人生そのものをよくすること  
じゃないだろうか。

恋愛ブロガーの意見をホッピングして、  
「似たような経験をしてる人がいる！」  
と、一時的な安心感を得ることはできる。  
小手先のテクニックを学ぶこともできる。

学ぶことそれ自体が楽しいならいいと思う。

でも、学ぶだけだったら、  
人生の景色は1ミリも変わっていない。

自分に自信がない人ほど、  
知識やテクニックに逃げがちだ。

でもまず最初は、  
マインドの土台を身につけよう。

恋愛迷子が多すぎるので、  
マジで声を大にして言いたい。

(過去の私もかなりノウハウコレクターで  
まったく行動に移さないタイプだったので、  
耳が痛いんだけど・・・)

## 悩みは、同じ視点にいても 一生解決しない

---

私がセックスカウンセラーとして  
よく聞いていたお悩みは、

「性や恋愛の悩みを  
友だちに相談したけど、解決しなかった」  
というもの。

正直言って、  
解決しないのは当たり前だと思う。

そもそも自分のまわりには、  
同じような俯瞰スキル・マインドの  
人たちが集まっている。

だから、  
すでに繋がっている人とだけ話しても、  
視点が上がらないことも多い。

なかなか問題解決しないのは当たり前。

だからこそ、定期的に  
もっと上の視点を吸収する必要がある。

例えばかつて私も  
コーチングを通して、数々の人生を  
好転させてきた敏腕ライフコーチの先輩に

「悩みは、いまよりも  
一個上の視点に立たないと、解決しないよ」  
と、言われたことがある。

これはまさにその通りで、  
自分の悩みをある程度、俯瞰できないと  
全体像や、解決の糸口が見えてこない。

つまり、事実→認知→行動における  
「事実、認知」を正しく把握できない

ということ。

だから、どう行動すべきか分からないまま  
同じステージをぐるぐるしてしまう。

感情の濁流にのまれている最中だったり、  
自分の俯瞰スキルを超えた出来事が起こると、  
どう整理したらいいのか分からないのだ。

私自身も、人生や恋愛に迷いまくっていた時期に  
ひとりで納得のいく結論は  
出せなかったと思う。

パートナーとどれだけ話し合ったとしても  
ずっと平行線だったろうな~と思う。

独学でマインドを磨くのは  
かなり難しいからこそ、

規模の大きい経営者ほど  
自分の俯瞰スキルの限界を自覚して、  
意識的に「師」をつけている人も多い。

(自分だけでは俯瞰できない、ということ  
を俯瞰しているということだ。笑)

しかも、複数の師はもたずに、  
思考をインストールする人を  
1~2人に絞っている人が多い。

私自身、ずっと師をもたずに失敗し続け、  
時間をムダにしていたのが  
本当に悔やまれる・・・

特に10代、20代の頃は、

自分の力で最大限の努力をしていたつもりだった。

友人や先輩、彼氏たちにも、  
手当たり次第に人生相談をしまくっていた。  
学校の先生たちにもマジメに進路相談をしていた。

もはや、暇さえあれば相談していたと思う。  
(そういう人、いますよね。笑)

でも、自分にとってしっくりくるような  
方向は見つけられなかった。

「なんかしっくりこないな〜」  
「人生これでいいのかな」  
と、同じステージでぐるぐると  
焦り続けるだけの思春期になってしまった。

もっと早く、  
高校生や大学生くらいのときに  
人生の方向性を見つけられていたら、

もっと早く人生が有意義になっただろうな～  
などと考えてしまう。

(たらればの話なので、全く意味はないけど・・・)

せっかくスマホもパソコンも持っていたんだから、  
インターネットをうまく使って  
もっと貪欲に師を探せばよかった。

お金よりも、時間を無駄にしてしまう。  
それが本当にもったいない。

「もっと早く気がついていればなあ」  
と、ある程度年を取ってから重要性に気がつく  
メンタル的にかなりキツイ。

お金は稼ごうと思えば稼げる。  
でも、人生の時間は巻き戻せない。

時の流れは残酷だよなあと  
しみじみしてしまう。

想像してほしい。

「愛する人がいるこの世界」を常に感じつつ  
人生の幸せを味わえる可能性のある時間が、  
1分1秒と無くなっていく。

心が通じ合う1度のセックスで、  
人生の色はがらりと変わってしまうのに。

モタモタしていたら、  
その1度の機会が、もう永久に  
なくなるかもしれない。

きょう、好きな人に、誰かが  
勇気を出して告白しに行くかもしれない。

突然、セックスするのが  
難しい体になってしまうかもしれない。

出会ってすぐに恋に落ち、  
その夜に交際を決めるカップルもいる。

1通のメッセージからデートが決まり、  
即・結婚する夫婦もいる。

過ぎ去った時間のなかで、  
本来なら、もっともっと  
幸せを感じられたかもしれない。

・・・焦らせるようなことを書いたけど  
これがまぎれもない真実だ。

時間の使い方については  
私自身もめちゃくちゃ反省していることなので、

考えるだけで歯がゆくなってしまふ。

あ～～もったいない！！！！！！  
10代も、20代も、もっともっと  
カラフルで幸せな思い出が  
たくさん作れたはずなのになあ～～。  
くそ～～、何やってたんだ！

と、本気で悔しくなってしまう。(笑)

セックスも恋愛も最高で、  
人生がめっちゃ楽しいので  
過去と今のギャップを知っているぶん、  
よけいにもったいなかったなあ～～と感じる。

私のような、本気で悔しい思いを  
して欲しくない。

その気になれば、  
人生はあっという間に変わる。

思い立った瞬間から、  
人生を充実させていこう。

## たった3ヶ月で、 人生は180度変わる

---

私の知り合いの40代女性の話。

人生の目標がなく、  
不毛な不倫の沼にはまっていた。

苦しみから抜け出そうと、  
いろいろな講師のセミナーや  
自己啓発研修に参加。

その結果、何を信じればいいのか分からない  
迷子状態になっていた。

あるとき、  
たまたまランチを一緒にして、  
マインドについての話をした。

師を複数もつのではなく、  
自分のマインドから見直すこと。

彼女は、人生を自分で切り拓く決意をして  
信頼できる環境で  
本音を自己開示しまくった。

すると、あれだけ悩んでいたのが  
ウソみたいなほど、  
面白いほど急速に人生が好転していった。

彼女がやりたいくて得意な仕事を見つけて  
毎日が楽しそう。

そして、トントン拍子に  
最高のパートナーと出会い、告白される。

そして、交際数ヶ月で  
なんとスピード婚約、そして入籍したのだ。

彼女とはまた再会することになったのだが、  
再会直後から  
数ヶ月前とは別人のように、  
イキイキと輝いた笑顔。

事前に何も知らされていなかった私は  
「何かいいことあったのかな?!」  
と、驚いてしまった。

そんな彼女から、  
「結婚することになりました！  
あの時、アドバイスくれてありがとう。」

と、目を見て報告してくれたときには  
公共の場にもかかわらず  
涙がおさえきれなくなってしまった・・・。

あんなに迷い続けていた彼女だったのに、  
一瞬で、人生が好転してしまった。

自分にとって正しい方向を見つけて  
行動するのが本当に大切。

私たちはもっと自分の幸せに貪欲になっていい。  
一度きりの人生なのだから・・・  
と、激しく痛感した。

## 脳とハートへの投資が、 人生全体の充実度を底上げする

---

これから先の人生、  
より濃密な1分1秒を楽しめるように  
脳に投資していくことをおすすめしたい。

私は、第一章で書いたとおり、  
ドン底時代からずっと  
脳みそへの投資と行動を心がけてきた。

だからこそ、今の幸せな恋愛とセックスが  
実現したんだと確信している。

脳とハートへの投資は、  
いわゆる、無形資産  
(かたちのない資産) への投資。

ふつう、「投資」という言葉をきくと  
不動産や土地、車などの有形資産  
（かたちのある資産）  
への投資を思い浮かべると思う。

でも実は、無形資産への投資こそが  
人生全体の充実度をアップさせている。

例えば、

「自分の感情を俯瞰して、言語化するスキル」  
を身につけていたら、

それこそ、意識があるあいだじゅう  
見える世界が変わってくる。

感情に振り回されにくくなるので、  
生きることがかなりラクになる。

意識が変われば、  
あらゆる活動に好影響を及ぼすし、  
恋愛、仕事、友人、セックスなど、  
あらゆる対人関係が改善していく。

まさに、あらゆること、全てにおいて。

意識への投資って、  
めちゃくちゃ有益な投資だと思う。

さらに、  
まだまだ本当に幸せなセックスのために  
マインドを意識的に磨いている人は少ない。

だからこそ、  
自分が学んで実践したことを人に教えれば、  
お金に変えることだってできる。

投資した資金は、  
想像よりもずっと早く回収できる。

また、経験そのものを増やすことも  
形にならない投資の一環だ。

例えば私は、

「セックスが全然上手じゃなかった彼氏を、  
すごくテクニシャンに育てた」

こういった経験が複数回ある。

最初は本当に、  
前戯も短いし、自分のことばかりで、  
正直「うーん…」という感じだった彼たちが、

数ヶ月後には

「え、同じ人？」

というくらい上達したんです。

でも、これは彼らが  
特別だったわけではなく・・・

私自身が「自分はどうしたいか」を  
まずはじっくり考えて、感じて、

俯瞰体質に基づいてコミュニケーションを  
丁寧にとっていき、

かつセックスのやり方を学んだ結果、  
そうなったんです。

具体的には、

- ・「ここをこう触ってほしい」と具体的に伝える
- ・「今のすごく気持ちよかった」とポジティブなフィードバック
- ・「こんなことしてみない？」と新しい提案

・セックス後に「今日はどうだった？」と振り返りタイム

・・・シンプルに、  
ベッドの上のPDCAを回していく感じ。

こんな感じで、  
お互いが成長できる環境を作っていたんです。

やろうと思えば、  
この経験のエッセンスをまとめて  
何百万、何千万とお金に変換できる  
可能性があるかもしれない。

- ・パートナーを育てるコミュニケーション術
- ・セックスでの具体的な指導方法
- ・お互いが成長できる関係の築き方
- ・男性の自信を傷つけずに上達してもらうコツ

などなどを説明して  
有料記事にして販売してもいいし、  
カップルにコンサルティングをして、  
対価をもらってもいいかもしれない。

つまり、循環をつくる感じ。

- ・スキルを身につけて、経験に投資する。
- ・そこで得た学びをお金にかえる
- ・お金で新たなスキルを身につけて自分の視点を上げる
- ・その結果、良質な経験を増やしていく・・・

こうなったら、もはや豊かになるしかない。

学びや経験は、  
かたちのあるものと違って無くならない。

その価値さえうまく換金できれば、  
もう「死にはしない」スキルとして  
自分を守ってくれるのだ。

学びと経験は、人生における最大の保険だと思う。

私自身も、恋愛・セックス経験をもとに  
ブログの自動収入につなげたり、  
ライターとして連載をもったり、  
企業案件を受けたり・・・

こんな感じで、読者さんに経験をシェアしつつ  
オリジナルのビジネスに繋げながら、  
スキルや経験をふやし続けられている。

**常識に縛られない、  
本当の幸せをつかむために**

---

最後に、どうしても伝えたいことを書いておく。

こんなことを急押しする人って  
正直言って珍しいと思うし、  
親も学校も伝えないと思うけど  
聞いてほしい。

**幸せなセックスや恋愛は、  
常識の上にはない。**

幸せなセックスや恋愛をしている人たちは、  
本当に幸せになるためにどうしていきたいのかを、  
世間的な常識では判断していない。

自分の感覚を研ぎ澄ませて  
あくまで自分で判断し、  
コミュニケーション能力を駆使して  
関係を自由にかたちづかって生きている。

セックスと恋愛の正解は

人の数だけあるのだから、

自分にとっての本当の幸せを追求したら、  
常識に当てはまらない部分が出てくるのは  
考えてみたら、当たり前のこと。

常識なんて時代と共に変わるし、  
むしろ全て常識におさまる！と  
定義するほうが不自然じゃないだろうか。

べつに、常識を破れ！などと  
乱暴なことを言いたいのではない。

ただ、自分自身の本当の幸せは、  
常識だけでははかれない部分が  
どうしても出てくることを  
覚えておいてほしい。

というかそもそも、常識的に考えたら

幸せなセックスが幸せな人生をつくる！とか、  
出会った人が「運命」って言うてる！とか、  
簡単に受け入れられないと思う。（笑）

街で100人にインタビューしたら、99人に  
「勘違い女（笑）」  
「自信過剰じゃない？」  
「性欲強すぎない？」  
「そんなにセックス好きなの？」  
とか思われるのがオチ。

だから、私自身が体験したり、  
いままで見たり聞いたりしてきた  
リアルなエピソードは  
あまり赤裸々に話さないようにしている。

インターネットでも、  
必要以上に情報を出していない。

このレポートに書くことも、  
めちゃくちゃオブラートに包んだり  
泣く泣く削ったりなど、  
かなり情報を厳選している。

でも本当に心から  
セックスや恋愛を楽しみ、  
人生に没頭している人の生きざまは

常識的な人生とは  
かけ離れていることも多い。

というかたぶん、  
想像の外にあることのほうが  
多いんじゃないかと思う。

でも、ここまで読んでくれた読者さんなら  
わかってくれるはず。

**常識的にはタブー視されていることが、**

本当は、幸せな人生には  
欠かせないんだということが。

少し前の私だったら、  
こう考えていたと思う。

「そんなの、自己中心的な人とか  
変態がやってることでしょ。」

「頑張ってるのにうまくいかない  
今の状況とかけ離れすぎていて、  
もっと自由に恋愛とセックスを  
楽しめるなんて、信じたくない。」

「とりあえず、  
怪しいってことにしておこう。」

でも、心のどこかでは  
ずっと気にしてしまう・・・みたいなの。

その気持ちは痛いほどわかる。

実際に私も、数年前までは  
自由にセックスや恋愛を楽しんでいる知人を見て、  
めちゃくちゃモヤモヤしていた。

「そんなの常識的に許されるわけないだろ！」

「いや、恋愛とセックスだけが人生じゃないし・・・」

「この人、ほかに考えることなく  
ヒマなんじゃないの？」

“常識的に考えたら”

“自分には無関係”

こんな盾にかくれて、  
傷つかないよう必死だった。

(過去に、このモノサシによって  
さんざん自分を苦めてきたのに・・・)

セックスや恋愛の話題を避けることに  
ムダにエネルギーを使っていた。

でも・・・

ずっと消えないモヤモヤに  
消耗して、結局は降参した。

逃げ回っている自分の  
ちっぽけさに気がついてしまった。

**本当は私も自由な感覚で人生を送りたい！  
心からセックスや恋愛を楽しみたい！**

そう感じていることに、  
薄々気づいていたのかもしれない。

「もう、理想のセックスと恋愛の追求から目を逸らすことはできないんだな。」

そう降参して、実際に行動しはじめてから、一気に人生がひらきはじめたのだ。

よく考えてみてほしい。

セックスや恋愛の話題からずっと逃げ回って、これでいいのかな～とモヤモヤとしたり、

本心と違う発言でごまかしながら、向き合うことを避けて生きていきたいんだろうか。

人生はたった一度きり。

常識だ、世間だと気にしているが、  
たった100年後には、  
自分のことを直接知っている人間は  
だれもいなくなってしまう。

自分にとっての  
“本当の” 幸せを掴むために、

どこかで勇気をもって  
飛び込んでみてほしい。

過去の自分に対して、  
本気でそう言ってあげたい。

・・・こうして、  
暑苦しい文章を書いているが

恋愛とセックスのテーマで、  
常識の範囲外の内容を発信するのは

どうしてもリスクが伴う。

これからメルマガ読者さんに  
案内する企画のなかでは  
いろいろな例を出そうと思うが、

正直言って、  
すべてを表に出せるわけではないし  
なるべく、心にしまっておきたい  
ことのほうが多い。

じゃあ、なんでここまで  
暑苦しく書いているのか？

それは、私が経験して変化してきた過程を  
さらけ出せなかったら、

それこそ、死ぬ間際に絶対後悔する。  
そう思ったからだ。

**しんどい過去と楽しい現在が**

あまりに違いすぎるので、  
発信せざるを得ない！という感じ。

しかも、その違いは  
地味でシンプルなマインドの土台を作れば  
誰でも実践できると確信している。

実際に、私の周りの人たちも  
どんどん変わって、人生が好転している。

私は、もともと  
自分に自信なんて1ミリもなく、  
コンプレックスだらけだった。

でも、いまでは  
「この人生は誰にもあげたくない」  
と、心底感じている。

人を愛し続けて、  
毎日が、味わい尽くせないくらいの  
悦びと切なさに満ちた  
カラフルな人生になった。

だからこれからは、  
愛するということを  
一緒に味わって、噛み締めて、深め合っていく・・・  
そんな仲間を少しでも増やしたいと願っている。

それぞれのお気に入りの場所で  
時間を忘れて語り合ったり、  
自由なコンセプトで世界を遊びまわったり。

自由に愛に満ちた人生を  
一緒に共有していける仲間がほしい。

そんな仲間が増えたら、  
日本はもっと活気に満ちて、

いろんな愛のかたちを尊重する国になるんじゃないかなと、ひそかに信じている。

(私はお酒が大好きなので、メルマガ読者さんむけに懇親会を企画した際にはぜひ、飲みましょう！笑)

おわりに

『人生が変わる“本当の”セックス』を最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

このレポートは、本当に幸せなセックスを実現するための本質的なマインドについて説明しました。

何年経っても使える永久保存版なので、

ぜひ保管していただき、  
ヒマなときに読み直してみてください。

私自身、どん底のメンヘラ状態から  
この内容を実践して、  
人生がガラリと変化しました。

まさに、生殺し地獄から天国へ、  
といった感じです。

以前は、  
意識がある状態のときには  
常に自己否定をくりかえして、

他者からの評価を  
追い求めて消耗し・・・

性欲をぶつけられ、  
使われて捨てられるセックスに  
依存するしかありませんでした。

あるいは、アルコールを過剰に摂取して、  
泥酔してやり過ごす毎日・・・。

そんなどうしようもない人間が、  
ここまで成長して、  
「この人生は誰にもあげたくない」  
と心の底から思えるように  
なったわけです。

私の物語はこの先も続いていきますが、  
次はあなたの番です。

あなたがこのレポートをきっかけに  
人生が輝き出し、

「生まれてきてよかった」  
と思えるセックスや、

カラフルな恋愛のエピソードを  
じっくり語り合えるのを楽しみにしています。

ところでっ！

現在、このレポートの感想を集めています！

感想をもとに内容をブラッシュアップしたり、  
さらにいいコンテンツとして届けるためです。

なにか心を動かされるものがあったら、  
ぜひこちらの「なつえり公式LINE」から  
感想を送ってください！

→

感想を送っていただいた方には、

『あなたが人生で本当に望んでいる  
上位5パーセント』

という特製を、  
追加でプレゼントさせていただいています。

有料にしようか迷いましたが、  
本気の方には、わたしも  
全てをさらけ出して応援したいので  
追加特典にしました！

ぜひ人生を変えるつもりで  
視聴していただけると幸いです。

ついつい熱が入ってしまい、  
暑苦しくなってしまった箇所が  
あったらすみません！（笑）

p.s.

これから、この『人生が変わる“本当の”セックス』を受け取った方だけに、

身も心も解放され、人生がたちまち輝き出す

「本当に幸せなセックス」

を実現するマインドを身につけるための  
メール講座を送っていきます。

私がこれまで実際に学んできた、

- ・ブレない幸せマインドを身につけるたった一つの思考法
- ・心と体を解放するセックスに欠かせない究極のマインド
- ・すべての場面で覚えておきたいコミュニケーション方法
- ・誰も教えていない「セックスを好きにさせる」方法
- ・夏目江理が9年と600万円以上をかけて学び、実践した恋愛とセックスの本質

などなど、

面白く、厳選した内容でお送りします。

毎日読んだら、きっと  
自分の感覚が鮮やかに、ひらいていくのを感じられると思います。

メールの中でしか案内しない企画も  
ご用意しているので、  
ぜひメールが届くのを楽しみにしてくださいね。

ではまた！

レポートの感想を送り、  
追加のプレゼントを受け取りたい方はこちらから。

→<https://utage-system.com/r/scPpTtBd6clW/register>

**『イけないを卒業！感度爆上げ・一生モノの習慣伝授セミナー』**

という限定セミナー動画をお渡しします。

著者: 夏目江理 (なつめ・えり)

ブログ: <https://natsueri.com>

X (旧Twitter) : [https://x.com/natsueri\\_com](https://x.com/natsueri_com)

インスタ:

[https://www.instagram.com/natsueri\\_com/](https://www.instagram.com/natsueri_com/)

YouTube:

[https://www.youtube.com/channel/UCUivrbJ51Z1kpYWIDz6OI\\_A](https://www.youtube.com/channel/UCUivrbJ51Z1kpYWIDz6OI_A)

## 著作権について

本レポート『人生が変わる“本当の”セックス』の利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

本レポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、本レポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行なった場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず、法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、本レポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとしします。

本レポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。