

マスターベーションできれいになる

—ボディメイクのための秘密のセルフプレジャーテクニック—

マスターベーション……一人での行為そのもののこと。

セルフプレジャー……それによって得られる快感のこと。

こちらの記事では一般的に理解されやすい言葉で説明しておりますが、近頃は呼び方にも変化がありますので、ご自身の感性に合った呼び方をされると良いかと思えます。

表現	解説
Intimate self-care	最も中立的で柔らかく、グローバルに使いやすい。自己愛や自己受容の要素を含む。
Personal intimacy	心理的な親密さにも読めるため、感情重視の文脈に合う。
Sensual self-exploration	少し踏み込んだ表現。読者層が受け入れるなら効果的。
Moments of quiet sensuality	文芸的・抽象的なトーンで表現したいときに。



✿ はじめに：「あなたご自身」から遠ざかっていませんか？

セルフプレジャーとはただの「快感」ではなく、「心と身体の再接続」なのです。自分を愛し直す時間は、あなたの中の本当の知性と美しさを呼び覚ます大切なひととき。

マスターベーションは「恥ずかしいこと」ではなく、「健康」と「美容」の味方。女性が自分を大切に手段のひとつです。

✨ 自分の身体に触れることの意味 無意識に感じていた「恥」や「罪悪感」を、優しくほどく行為。

人は誰もがコンプレックスを持っているかもしれません。私も病で中身のなくなった乳房は本当にぺたんこになり、シャワーを浴びる度傷痕のある残念ボディにため息が出たものです。

しかし身体は愛情に応えるもので、相手や自分で優しく包んでもらったり、触れられることで少しずつふくらみを取り戻すように。

例えば腰に余計なお肉があるなら、触れるマッサージ……愛撫をすることで血流が促され、自然と引きしまっていくこともあります。

△ここがポイント！コンプレックスではなく、**自分の美を見つけること、引き出すことに意識を集中**させましょう。

➡自分の身体と仲直りする → 自己評価・セルフイメージの向上へ。



🌸 「脳と女性器」はつながっています。

そのためきちんとセクシャルに取り組んでいる女性は性格も穏やかで、柔軟で、知性的になることも。

反対に、女性器が固くなると頭も固くなる……そんな説もあります。

「なぜセルフプレジャーは美容に効くのでしょうか？」
セルフプレジャーは女性ホルモンと仲良くなる“リズム”の整え方なのです。

🌙 ホルモンバランスとメンタルの不思議な関係

オーガズム時に分泌される「オキシトシン」「エンドルフィン」は美肌・ストレス軽減に効果的。

さらに女性ホルモンの一つであるエストロゲンは精神の安定に関わっているため、女性としての悦びを感じるとこれが活発化。より深いオーガズム……エクスタシーを得やすくなり深い眠りに繋がります。

この時顔も熱くなっていますから、当然頭への血流量も増えているでしょう。

➡睡眠の質向上 → 肌の修復が進みやすくなる。

➡セルフプレジャーで得られる「ホルモンの波」が自律神経と感情に作用。

➡エンドルフィンとは別名天然モルヒネ（と書くと誤解が生じそうですが、セックスや笑顔で自然分泌される分には危険はありません）
これは痛みを和らげるため、PMSやイライラ、不安感が和らぎます。

生理中、実際の行為はしなくても、AVや音声などでセクシャルな気分を味わえば痛みが減ることもあります。

🌈 しっかり眠れる、よく笑える、前より怒らなくなる…セルフプレジャーを始めて、「なんだか機嫌がいい日が増えた」という声は多数。

誰かのためでなく、自分の心のために整える習慣へ。

気分がどうしても乗らない時や、濡れにくい……そんな時は不調を教えてくれる一つのサイン。ゆっくり休んで、栄養のあるものを食べましょう。



🕒 マスターベーションでボディラインが変わる？ 美しくなる身体の秘密

当然ながらマスターベーションは身体を使う行為です。

私は1時間前後かけて行いますので、いくらスローで優しく、としても汗ばむほどの運動量。

股関節や脚を中心に背中も反ったり、腕も使ったり……意外と全身使う上エストロゲンも刺激されますから、自然と腰は引き締まり、脚の細さと筋肉がしっかりついてきます。

股関節脱臼があったので無理な開脚が出来ませんでしたでしたが、柔らかくもなってきました。

🩸 血流・リンパの流れ改善と代謝アップ

骨盤まわりの血流がよくなる → 冷え・むくみ解消、PMS緩和にも。
さらに肌のトーンアップ／むくみ軽減／冷えの緩和など。

「性感帯」を使うことで、女性特有の体の停滞ポイントが動き出す。

🌟 骨盤底筋が鍛えられる 無理な筋トレより効果的？

心地よさを感じることで、深部筋が自然に働く。
特に深い呼吸と連動している骨盤底筋群が鍛えられる。

🌟 姿勢改善とウエストライン

快感を得るとき、無意識に身体を支える力が働く → コアトレ代わりに。

📌 「性感帯」は、育つものです。

感じ方＝感受性。繊細に気づく力が、美しさにもつながっていく。

💡 **ポイント：**「自分の身体を知ること」が、正しい筋肉の使い方や姿勢意識の第一歩に。



♥美容のためのセルフプレジャーテクニック

手でも、グッズでもOK。大事なのは衛生面と「丁寧に触れること」
基本姿勢と呼吸：リラックスした体勢で、呼吸は止めないこと。

💡脚～骨盤まわりを目覚めさせるセルフマッサージ。

自分の指先か、あるいはファンデーションブラシのような柔らかいものでそっと内腿から愛撫していきましょう。

くすぐったさが気持ちよくなってきたら、脚全体、さらには首や耳など、全身を目覚めさせながらリラックスさせていきます。

身体のどこから触れるかは好みですが、下半身をきちんと丁寧にマッサージするのはやはり血流促進のために大切です。

全身の血流が良くなると性感帯はより感度が上がりますので、それから乳首や脇など、強い性感帯に触れていくと良いでしょう。

♥クリトリスへの優しいアプローチ。

女性にとって、外側に出ている、自分でも触れやすく、さらにオーガズムを与えてくれる部分です。

いやらしい場所ではなく、**あなたの身体を守り、導くためにある**ので大切に扱いきましょう。

皮はむいた方が良いのか、どこを触れば良いのか、は個人差があります。
優しく、を念頭に、ご自身が気持ちよくなれるポイントや触り方を探してみましよう。

また、**直接接触時は必ず愛液が出た状態で触れるように**。濡れていないのに触ると痛みが生じます。

♥膣の内壁をマッサージする（筋肉の弛緩と覚醒）

性器の位置は人それぞれで、前の方についている方もいれば、後ろの方についている方もいます。

鏡でチェックしながら、蜜が出た状態の膣内にきれいにした指先や、挿入可能なラブグッズを入れてみましょう。

膣口付近をほぐすようにすることで柔軟性が高まり、筋肉も動きやすくなるので性行為でも満足感が得やすくなります。

また、指かラブグッズを入れてきゅーっと締めてみましょう。

この時指が押し出されても構いません。

今度は緩めて入れて、また締めて指をキープ……を繰り返すことで、ケーゲル運動の応用とすることが出来ます。

㊦ アナル付近の血行もケアすることで代謝UP&デトックス！

ここにも神経が通っているので、強い性感帯になることがあります。

挿入中にアナル付近を撫でるだけでも他とは違う快感が得られます。特に清潔に気を使いたい部分でもありますので、そこはご注意ください。



ラブグッズを使うメリット

ラブグッズは“道具”ではなく“仲間”……自分の感性を引き出すサポーターです。


性的に不満を抱えている人が使う……とイメージされていますが、実際はカップルで使うパターンも多く、おひとり様でもプレジャー目的もありますし、セルフケア目的という方もいます。

様々な理由があるので、

「気になるけどネガティブなイメージがあるから……」

「寂しい女だと思われたくないなあ」

という理由で使わないのはもったいないことです。

 無機質なイメージ → 今は女性のための、やわらかく美しいデザインが主流。

ラブグッズは「媚び」や「いやらしさ」ではなく、自分を大事にする選択肢と言えるでしょう。自宅エステの一環かもしれません。

そしてとても洗いやすいので、自分の指や手を使うよりも清潔です。

✨ 体験が教えてくれる “本当の心地よさ”

グッズを使うと感度が下がる、というのは誤解。

実際には、「もっと気持ちよくなれる身体の使い方」を教えてくれる存在。オーガズムのコントロール力も身に付きます。

ただ、「強ければイける」という誤解で作られたものも多く、そういったグッズは感度が下がることもあります。

どんなにノリノリでも痛ければ気分も下がると言うもの。

ピンクローターは映像作品や漫画、とあらゆる所でよく出てきますので女性向けの一番良いグッズ、というイメージがありますが、正直言うと良くないものです。

固い、痛い、大きい。

やはり女性向けのブランドは使っていてとても気持ちよく、女性であることの喜びを思い出させてくれますので、ラブグッズを使ってみたい方は**必ず女性向けのブランドからお選びになると良い**でしょう。

♥ 美容意識の高い人こそ “セルフケアツール” として取り入れてみてはいかがでしょう？

ラブグッズが与えてくれるベネフィット

1：指では届かない「深部の筋肉」「Gスポット」「ポルチオ」へアプローチできる。

2：振動のリズムで緊張を解く or 逆に筋肉を目覚めさせる。

3：時間がない時でも深い満足感を得られる → 生活に組み込みやすい。

おすすめ製品：

◎【例】SVAKOM CICI（ポイント刺激&振動モードが豊富）

◎【例】LELO LUNA SMART BEADS（骨盤底筋エクササイズに特化）

スイッチを入れなくても、身体は膣内をなぞるだけでも良い刺激を与えてくれるものがあります。

CICIシリーズはその小さな卵型のヘッド部分と、表面の波、サイズ感が非常に丁度良いのでお気に入りです。

Gスポットをただゆっくり撫でたり、膣口付近のマッサージとして使って、スイッチを入れず挿入。その状態でクリトリスをなぞるだけでも驚くほど感度が上がります。

そこからスイッチを入れたらどうでしょう？

ご自身の好きなプレイにも取り入れやすいシンプルな機能なので、一本はお持ちになると楽しみの幅がぐんと広がります。



♡自分ともしっかり仲良くなる美容習慣へ

マスターベーションやセルフプレジャーは、自分の身体に触れる時間は「愛着」を深めるセルフコミュニケーション。

週に1~2回でも習慣化すれば、心も身体も少しずつ変わっていくでしょう。

大切なのは「ご自身を愛するため」にすること。

コンプレックスのためではなく、愛情の方へ意識を向けることで今までと違う感性が目覚めてくるはず。

そのため、**セルフプレジャーを伴ったマスターベーション**を行うように心がけて下さい。

セルフプレジャーは「快樂」以上のもの。

あなた自身とあなたの心に、

まずあなたが触れることで、

目覚める。整う。美しくなる。

美の原点は、ここから始まります。

サイトでは女性のためのおすすめのラブグッズ、気分を高めてくれるAV、音声作品のご紹介をしています。

おすすめのブランドや商品を紹介したページはこちら。

🌐 **【広告】女性セルフプレジャーのために…… - 椿の庭 -The Camellia Gard…**

ご自身の心と身体で確かめ、素晴らしい時間をお楽しみ下さい。

ありがとうございました。
またお会いしましょう。

<https://dcamellia.com>

サイト管理人：深月カメラア

