

## 【はじめに】

女性とのことを大切にしようとするあなたは、きっと仕事にも人生にも誠実に向き合っている方なのでしょう。こうしたことを静かに学ぶ姿勢は一流の証。ひけらかすのはむしろ二流以下と見られるものです。あなたの中だけの静かな秘密にしておいた方が、きっと美しく響きます。



# あなたと彼女の心を繋ぐための 「女性のカラダと心の本音」

男女カップルのための6つの小さな知識

## 1. 生理痛ってどんな痛み？

いまだ多くの女性にとって、自分から言うのはとても恥ずかしい話題です。関心を寄せてくれたり、心配をしてくれるのは恥ずかしさ半分、嬉しさとありがたさ半分。だからこっそりでも読んでくれてありがとうございます。

生理痛は「お腹を雑巾絞りされるような鈍い痛み」「出産レベル」と言う人もいれば、「腰が重くて立っていられない」という人もいます。人によって、そして月によっても変わります。

痛みが発生するのは、出血を止めようとする本能が筋肉をぎゅーっと閉じようとするところから起こる、と考えられています。

骨盤がゆがんでいるとか、冷えがひどいと筋肉が緩むことがないので血は通りにくくなり、痛みはより悪化します。

真夏なのに寒気が止まらないのも生理痛が重い女性によくあります。

また血中ホルモンも減少するので、元気の源のホルモンや、精神安定にかかわるホルモンもうまく回らないので気持ちが不安定になったり、人によってはプチ鬱状態になります。

内臓も血が減ると食べ物を消化しにくくなったり、と悪循環に陥るので、生理が終わった後の回復が遅くなることもあります。

病気ではありませんが、毎月やってくるので病気より辛い、ということもあります。

出来れば生理が来る前から血の元になるたんぱく質豊富なもの、鉄分を含んだ食材を摂りつつ、血のめぐりを促すものを食べ始めた方が良いので、ここでさらっと書いておきましょう。

血を造るもの-鶏肉、豚肉、小松菜、人参など。

血のめぐりを促すもの-ニラ、ネギ、玉ねぎ、ミョウガなど。

この時期は体調も気持ちも揺れやすく、ささいなことで疲れてしまいがちです。もしパートナーが生理中なら、無理に明るく振る舞おうとせず、そっと支える気持ちでいてくれると安心できます。

## 2. 挿入は気持ちいいの？痛いの？

初めての挿入や久しぶりのセックスは、緊張や乾きで痛いこともあります。

「重い、熱い、痛い」と感じる人が多いでしょう。

中には恵まれている体型の女性もいますので、処女だけど痛くなかった、ということもあります。

痛がらないからヤリマン、とは言い切れませんし、ついでに処女卒業で必ず血が出るわけでもありません。

（処女膜は人それぞれ付き方が違うので、薄くて穴が広ければ血も出なったりします。反対に処女膜が厚く、全体のほとんどを覆っている場合は痛みも強い上破るのに時間がかかることがあります。処女膜は基本大小穴が開いています。経血を出すためです）

最初から性感帯に恵まれている女性もいますが、多くの場合性感帯は最初から強いわけではなく、中は自己開発しづらい場所なので、最初から気持ちいいことはありません。

逆に、慣れてきたり、リラックスしていれば「満たされる安心感」のような気持ちよさに変わります。性感帯が開発されれば中でイケるようになります。

「大丈夫？」と途中で声をかけてもらえるだけで、安心感が増して体がゆるみやすくなります。

焦らず、相手の表情や声を大事にしてほしいです。

### 3. 結局、良いセックスって？

私が思う「良いセックス」は、心と身体が同じ方向を向いていることです。

たとえば、有名なスローセックスのように愛撫に時間をかけ、ゆっくりとお互いを確かめ合うこと。

その方が感度も上がり、心がつながる感じがします。

もし「何をしたらいいか分からない」と思ったら、一度スローセックスについて調べてみるのもおすすめです。

コミュニケーションはとても大切なので、それだけでも大きく変わります。

そのためセックスでは本能や欲求をぶつけるよりも、理性と愛情を持ち寄った方が何倍も心身満たされる良いものになる、と考えています。

ご興味あれば以下をどうぞ。

㊣ 【広告】「女性の為のスローセックス」これは彼女があなたの腕の中で、他には何も望まなく…

### 4. セックスで心が離れる瞬間とは？

痛いのに我慢しているのを無視されたり、体調や気持ちを考えてもらえない、「この人にとって自分は大事じゃないんだ」と思ってしまいます。

たとえ相性が良くても、そういう体験が続くと心が遠ざかります。

逆に言えば、「大丈夫？」「気持ちいい？」と問い合わせてもらえるだけで心は守られます。

中には女性の方が暴走するパターンもありますので、このあたりは男性も女性も関係なく、

「人として」

「自分が見放されたような求められ方をしたら」  
を考えると答えが出やすいのではないでしょうか？

## 5. ペニスの大きさは意外と関係ない！？

男性同士で話題にしやすいテーマだと思われますが、実際のセックスは男女問わず性器の優劣を競うものではありません。

膣はとても柔軟で、入り口は閉じていますが、性的に興奮すると内部はしっかり広がり、奥行きも変化します。

**女性器はペニスに合わせて変形するのです。**

そのため挿入後は変形を待って、お互いに動くよりもしばらくいちゃいちゃしていた方が良いのです。

「大きい方が気持ちいい」というのは、女性自身も知識がないまま思い込んでいることがあります。

もちろん「大きさを気にしない女性が多い」とは言い切れませんが、実際には大きさそのものより、リズムや呼吸を合わせて無理なく慣らすお互いの忍耐力のほうがずっと大事です。

性の知識は、安心と尊厳のために必要です。

そして、比較してやっと大小が分かるようなものを、寝室に持ち込む必要はありません。セックスは優劣を競うためではなく、ふたりの関係を深めるためのものです。

## 6. ラブグッズのプレゼントってどう？

抵抗がある人なら引くかもしれません、関係に信頼感が出来ており、ラフに話せるならOKかもしれません。

意外と多くのカップルやご夫婦がラブグッズを使い合ったり、プレゼントすることも。というのも、サポート系のグッズが多いからです。

おっぱい専用や、吸引タイプ、微振動を主としたものはお互いの愛撫に使えます。

「ラブグッズってハードル高そう」と思うかもしれません、デザインが洗練されたものなら特別感のあるギフトになります。

実際、女性向けブランドの商品は見た目も上品で、“自分のために選んでくれたんだ”と嬉しく感じる人も多いです。

いきなりプレゼントするのが不安なら、一緒に通販サイトをのぞいてみるのもおすすめ。たとえば「コンドームどれが良いかな？」「マッサージオイルやってみる？」と、さりげな

く小物から話題にするなど、軽いきっかけを作ると自然に興味を共有できます。

以下のページで女性向けブランドを多く取りそろえたお店を紹介しています。

⊕ 安心安全にお買い物できる、女性におすすめのラブグッズ通販サイト - 椿の庭 -The Camellia ...

## 【おわりに】

当サイト「椿の庭 -The Camellia Garden-」にお越し下さりありがとうございました。

このPDFは、**男性向けに、異性愛のカップルを前提に、女性目線から性についてのリアルな感覚や考えを共有する**ために作成しました。

私は女性の身体しか持っていないため、ゲイの方や他のセクシャルマイノリティの方に向けて書くことはできません。それは私にとって「知らない体験を勝手に代弁する」ことは失礼な行為だと考えているからです。

当然ながらすべての人は個々それぞれ違う感覚をお持ちです。

すべての女性が同じ感覚、価値観を持つわけではありませんが、なるべく基本的で、肉体に合わせたものであり、多くの男性に「使える」知識を厳選いたしました。

大切なのは、知識を使って誰かを評価することではなく、安全と、お互いの心と体を尊重するために学ぶことだと思います。

この短い冊子が、性についてあなたとあなたの大切な方がより一歩進むきっかけになれば幸いです。

⊕ トップページ - 椿の庭 -The Camellia Garden-

深月カメリアでした。