

元風俗講師直伝！

愛されどハマり ナイトマニユアル



夜の先生 ユニ子

勇気を出して 誘えるようになる心作り

＝目次＝

- * 事前の心の準備
- * レス解消に役に立ったもの
- * いざという時のための体の準備
- * もしも断られてしまったら？

* 事前の心の準備 *

みなさま、ごきげんよう。

今回はセックスを誘う前の心と体の準備から
もしも断られてしまった時のマインドまでを
お伝えしていきたいと思います。

彼や旦那さんにご無沙汰だと、
今更どんな心持ちで誘えばいいのかわからなかったり
断られることが怖くて自分から言い出せない
という人もいます。

私自身もレスになってしまった時、
1番勇気を振り絞ったのが「自分から誘う」
という行為でした。

(セックスする時以上に緊張しました💧)

ですので今回のテキストは、
主にセックスがご無沙汰の方に向けて

お誘いをしてから行為をするまでの心の準備方法をお伝えさせていただきます😊

①気張り過ぎない

「よし・・・!!!
今日こそするぞ!!!」

と気合を入れ過ぎてしまうと、
もしも断られてしまった時にもものすごい
ダメージを負ってしまったり

緊張からやる気が空回りして
いろんな振る舞いが裏目に出してしまうこともあるので、

久しぶりのセックスだから！と
気張り過ぎず、心はリラックスを心がけましょう。

緊張してソワソワしまうときは、
ゆっくり深呼吸をして、
好きな香りのアロマや香水の匂いを嗅いで
心を落ち着けましょう。

②セックスへの意欲を高めておく

「久しぶりのセックス、
どうやるんだっけ……？
忘れちゃったから相手に全部任せようかな…」

と消極的な姿勢だと、
相手をはっきりさせてしまいかねないので

事前にこのマニュアルを読んでおいたり
女性向けのAVを見たり、
性への関心を高めておくと
いざという時にもスムーズに、スマートにできます。

③女性らしさを意識して振る舞う

日常生活がガサツだったり、
女性らしさを忘れて生活してしまうと、

セックスの時だけ女性モードに切り替えるのが
難しかったりもしますので、

この日にセックスをしたいな・・・
という前日くらいから少しずつ

「オンナモード🌹」へと切り替えていきましょう。

「オンナモード🌹」になるために
自分をいとおしみ大切にしながら
セルフケアをしてあげることがおすすめです。

* レス解消に 役立ったもの *

ここからは私自身がレス解消に
役立ったアイテムをご紹介します。

セックスレス解消に役立ったものは、
セックスに直接関連するものではなく、

実は、
「相手とのコミュニケーションを円滑に行うもの」
です。

普段と違った女性らしさを見せるアイテム、
それが

いつもよりも
ちょっとエッチなエプロン

です。

「今日どうしたの？」

「いつもと違うね？」

という会話を相手から引き出し、
そこからセックスの話題へと持っていくことや、

気合を入れ過ぎずに
女性らしさや色っぽさを演出することができます。

いざという時のための * 体の準備 *

彼や旦那さまとのセックス。

せっかくなら

自分史上最高のコンディションで臨んで

女性として溺愛されて

離したくなくなるオンナになりたいものです。

そのための体の準備、

つまりセックスを始める前にしておきたい

体のお手入れ方法をお伝えさせていただきます。

①匂いの強い食べ物を控える

彼や旦那さんと一緒に食べていたり、

相手がそれほど気にしない方なら問題はないですが、

「私、臭ってないかな・・・？」

時になってしまい

誘う時やセックスに集中できないことは

とってももったいないことなので、

匂いのケアは先におきましょう。

彼や旦那さんとデートなどで

納豆、キムチ、にんにく、スパイスなどの香辛料などの

匂いの強い食べ物を一緒に食べたときは

ブレスケアやマウスウォッシュなどで

口臭ケアをしておくのがベターです。

②前日からムダ毛の処理、 ムダ毛のチェック

いざという時に

「すね毛がチクチク！！

乳首から毛が生えている！！」

と後から気づくととにかく焦ります。

「お風呂で一人で処理すればいいや〜」

と思っていたのにその日に限って

一緒にお風呂に入ることに…😱

なんて可能性もあったりするので、

ムダ毛の処理は前日に一通り終わらせておきましょう。

当日は剃り残しをチェックするくらいがおすすめ！

少し生えてきてしまった部分を

剃る程度にしておく心と心の余裕が生まれます。

③デリケートゾーン

体を綺麗にする

頭から爪先まで！男性に触られそうなところは、

片っ端から身体中を念入りに洗っておきましょう。

髪の毛、顔、耳の裏側、鼻下の毛の処理
脇の下、乳首まわりの垢や毛、
デリケートゾーンの恥垢、お尻の穴付近
足の指の間
などをたっぷりの泡でやさしく洗いましょう。

特に耳の後ろは
匂いを嗅がれやすい場所なので
綺麗に洗っておくのがおすすめです。

そのほかに綺麗にしておくといい場所

爪、耳掃除、歯磨き、舌磨き、唇の保湿、
をしておくときさらに良いです✨

④たっぷり寝て
体力を蓄えておく

女性は疲れが溜まっていたり眠いと
性欲が減退してしまいます。

自分が乗り気ではなくなってしまうと
イキづらくなってしまうたり、
些細なことでも傷つきやすくしまったりもするので

やる気、エネルギー、欲求を充電しておくためにも
前日はしっかり寝ておきましょう💡

⑤股関節のストレッチ

カラダが硬い女性や冷え性の女性は、
セックスの感度も低いと言われてています。

女性で股関節が硬い人は
セックスの感度が低かったり、
痛くなりやすい傾向があります。

理由は、股関節が硬い人は
腔内の柔軟性もあまりなく、
“ホールド感、”が弱くなるからです。

痛くなりやすいので
セックスに対して恐怖感が出てきて、
どうしても尻込みした態勢をとってしまい
挿入も浅くなってしまうので
股関節周りのストレッチをしておきましょう！

オススメの股関節のストレッチは
動画でご紹介します。

⑥水分を多くとる

普段から水をたくさん飲むことが大切になります。

体水分量が多いとよく濡れますし、
肌も潤うので抱き合ったときに気持ちがいいです。
できれば1日1.5~2Lくらいとるのがおすすめです。

また、お酒を飲むときは、
お酒には体を脱水させるので、
飲酒してからセックスをするなら

倍量のお酒以外の水分を飲むようにしましょう。

もしも断られて しまったら？

「セックスを断れたらどうしよう...」

「女として否定された気がしてもう生きていけない...」

と私もレスのときは思っていました。

でも、

食欲がある日、ない日があるように
性欲にもある日、ない日があります。

特に相手はいきなり誘われている訳なので
準備も全くしていません。

なので断られてしまっても

気にする必要は全くないです😊💕

「今日は性欲がなかったんだな～」

「それなら私は自分磨きしちゃおう～」
とポジティブに考えるようにして、
何度だってお誘いしてOKです！

「一度断られたからもう一生誘わない…」
ではなく、

相手にもその日の気分というものがあるので
定期的にいろんな方法で
お誘いしてみましよう♪

セックスを断られて
絶対にやってはいけないのが、

・ 落ち込むこと

男性は「申し訳ない」と思いながらも、
何らかの理由で仕方なく
断っていることがほとんどです。

落ち込まれるとあなたに
どう接したらいいか困りますし、
その後の関係がぎこちなくなってしまう。

落ち込むのであれば、
「ごめんね」と謝ってそれ以上は
引きずらないようにしましょう！

・冷たくすること

相手にセックスを断られたからといって
冷たくするのもNGです。

「え？逆ギレですか？」って
思われてしまいます。

「相手から要求されたことが、
自分が今したくないことだったから断った。
なのに、相手に冷たくされた。」

となると自分勝手に
思われてしまうこともあるので

感情のままに行動せず、
気持ちに余裕を持って相手に

優しく接しましょう。

あなたはすでに魅力溢れる
とっても素敵な人です。

相手はあなたの魅力を
少々忘れてしまっているだけ。

だからこそ、
もっと自分を磨いたり
テクニックを磨くことを通して
魅力を思い出させてあげましょう💎✨