

完全処女卒業マニュアル

Ver 1.2

無断での転載・引用を禁じます

はじめに

いろいろな子の処女卒業をお手伝いしてきて思うのは
「**早めに処女は卒業した方がいい**」
ということです。

できれば10代のうちに、それが難しければ学生のうちに。

なぜ早い方がいいのかというと、遅いと自分に自信が持てなくなってくるからです。

私のところに来る子の中でも、10代で来る子はあっけらかんとしていて、処女であることをそこまで深く気にしていない感じです。周りの子にもまだ処女が多いからでしょう。

ところが社会人になってから来る女の子は「どうせ自分なんてたいしたことがない人間だ・・・」と、自信を失っていることが多いです。

友人や周囲の人が、H経験済みなことはもちろん、結婚している人も増えるので、どうしても比べてしまうのでしょう。

また、処女であるために恋愛がうまくいかなかったことで傷ついている人もいます。

できればそうなる前に誰かと処女を捨ててほしいと思いますし、このマニュアルがそのお手伝いになるのであれば、大きな喜びです。



このマニュアルが当てはまる人

このマニュアルは次のようなことを思っている女の子のためのものです。
もし、あなたが1つでも当てはまるならば、きっとお役に立つと思います。

- ✓ 早く処女を捨てたいけど痛いのはイヤ
- ✓ 友だちがどんどん卒業（処女ではなくなって）いるので
あせっている、友だちから置いていかれている感じがする
- ✓ 脱処女して自分のカラを破りたい、新しい自分になりたい
- ✓ 友だちからは恋愛経験が豊富だと思われてるので
いまさら処女だと言えない
- ✓ 非処女の友だちとの会話がかみあわない
- ✓ 女子校育ちで男性との接点がない
- ✓ 他の友だちより早く処女を捨てたい
- ✓ 恋愛には興味ないキャラだと思われているので周りに言えない
（けど本当はエッチなことにも興味がある）
- ✓ モデルや芸能活動、パパ活をはじめる前に経験しておきたい
- ✓ 彼氏（好きな人）に処女とバレたくない、
「メンドウくさい女」と思われたくない
- ✓ 男性を気持ちよくするHのやり方を知って
彼氏（好きな人）を喜ばせてあげたい
- ✓ 男性のことがよく分からない、なんとなく怖い
- ✓ Hで気持ちよくなってみたい

当てはまるものがあつたでしょうか。

それでは具体的なノウハウに入っていきます。

処女卒業に向けて日頃から準備すべき3つのポイント

気持ちよく処女を卒業するためには、あなた自身が日頃から準備しておくことが大切です。素敵な初体験をむかえるために、日々、心がけておきたい3つのポイントを紹介します。

1. 体をやわらかくしておく

初エッチの体位(たいい)は、ほぼ間違いなく正常位でしょう。

正常位というのは、女性が男性の下に仰向けに寝転がり、M字開脚(カエルのような格好)になる体勢です。

その際、女性の身体がかたくて股が開かないと、なかなか挿入がスムーズにいきません。(入り口がせまくて入りにくいので、何度もやり直すことになったりします。)

特に初体験の時は、緊張して体が固くなることも多いですので、余計にそうなりやすいです。

その点、身体がやわらかい子だと、膣も広がるので、非常にスムーズです。また、そういう子の方が痛みも少ないように感じます。

ですので、スムーズな初体験のためには、日頃かなるべく体をやわらかくしておいた方がよいです。

具体的には、お風呂あがりに毎日ストレッチをしてみてください。1ヶ月ほどでだいぶ身体はやわらかくなります。

身体がやわらかいと、その後もいろいろな体位でのエッチがしやすくなりますし、日常生活においてもケガをしにくくなるなど良いことづくめです。

2. アソコをキレイにしておく

アソコの毛は、なるべくキレイに処理しておきましょう。

毛がボーボーだと見た目が悪いので、男性もなえてしまいます。クニニをする際にも、毛が少ない方がずっと舐めやすいです。

海外では、パイパン(毛をすべてそってしまうこと)にしている人も多いそうです。

実際やっている方の話を聞くと、トイレや生理の時にも清潔なので、かなり良いとか。

パイパンを嫌がる男性はほとんどいないので、いっそパイパンにしてしまうのも一つだと思います。

また、気をつけたいのがアソコの臭い。

特に毛が濃い子の場合には、ワキガのような臭いがすることもあったりして、男性からすると非常につらいです。(かといって指摘もできないので・・・)

臭いをチェックするためには、お風呂に入る前などに自分で臭いをかいでみましょう。

もし「ヤバイ」と感じたならば、

- ・毛を全部そってしまう(毛があると、そこに臭いがたまりやすい)
 - ・エッチ前には念入りに洗う
- などを心がけましょう。

3. オナニーをしておく(性感を上げる)

初エッチでも、感じられる(気持ちよくなれる)子と、そうでない子との違いはどこにあるのか。

一番の違いは「日頃からオナニーをして、エッチなことに慣れているか」です。

今までオナニーをしたことがないという子だと、乳首をさわっても、クリトリスを刺激しても、くすぐったいばかりで、なかなか気持ちよくなれない子が多いです。

一方で、オナニー経験のある子は、性感帯をいじられることで気持ちよくなれますし、エッチの際にも1回目から気持ちよくなる子が多いように感じます。

加えて、オナニーをしている女の子は、性感がよいので、膣が濡れやすい傾向にあります。

さらに感度が良い方が、男性もはりきって前戯をしたくなるので、その分、膣がちゃんと濡れてからの挿入にもなりやすいです。

膣が濡れている方がより痛みも少ないですので、処女の子こそ、オナニーを事前にやっておいてほしいと思います。

ちなみに「オナニーをするなんて、はしたない」と考えている女性が多いように思いますが、かなりの割合の子はオナニーをしています(言わないだけで)

また、99%の男性は、エッチな女性の方が好きですので、自分でオナニーしているエロい子の方が実はモテます。

(それに、オナニーで性感が開発されている子の方が、エッチをしても楽しいです)



初 H が痛い理由

「初 H(処女卒業)はとても痛い」
とあなたも思っていないでしょうか？

- ・処女卒業時は、あまりの痛みに絶叫するとか
 - ・2、3日は股が痛くて、歩き方が変になるとか
- 聞いているだけで、痛そうですね(汗)

ところが、私が処女卒業した女の子は
「思ったよりもぜんぜん痛くなかった」
「心配していたほどではなかった」
と言います。
その違いはどこにあるのでしょうか？

処女喪失が痛い理由

処女喪失時の痛みは、大きく分けて 2 種類あります。

1つは、処女膜が破れること(破瓜、はかと読みます)による痛みです。
処女膜というのは、膣(ちつ)の周りにある、ひだのようなものです。「膜」という名前は
ついているものの、実際には穴が開いています。
(穴がなかったら、生理のときに何も出てこないですね)

ですので、処女膜が「破れる」というよりは、その穴が「裂けて広がる」と言った方が適切です。

この開いている穴の大きさは人によってまちまちで、処女の子でも、すでに穴が大きい
めな子もいれば、小さい子もあります。
ペニスが入る際には、この処女膜が破れる(裂けて広がる)ことになるので、痛みがある
わけです。

もう1つの痛みは、ペニスが膣の中でこすれることによる痛みです。

処女の女性の場合、女性器が未発達であったり、エッチに慣れていないことから、非処女の女性と比べて、膣が濡れにくい傾向にあります。
そのために、男性側が十分に慣れていない場合には、膣が十分に濡れていない状態で、ペニスを出し入れすることになってしまい、そのために痛みが生じるのです。

ちょうど手と手をこすりあわせていると、摩擦でだんだん痛くなってくるのと同じようなものです。一番デリケートな場所が、摩擦でこすれる痛みは、これは痛いでしょう。

このように処女喪失のときの痛みには、大きく2つあるのです。

破瓜の痛みをおさえるためには

それでは、それぞれの痛みごとに対策をお伝えしましょう。

まず、破瓜(はか、処女膜が破れること)の痛みをおさえるためには、少しずつ処女膜を広げていくのがポイントです。

そのためにはいきなりペニスを入れるのではなく、指を使って少しずつ処女膜を広げていきます。

この方法は後ほど、詳しく説明します。

挿入の痛みをなくすには前戯に十分時間をかける

挿入した時の摩擦の痛みは、事前に膣を十分ぬらしておくことで、ほぼ無痛にすることができます。

具体的には、女性器が十分にぬれるまで、(非処女の子よりも)丁寧に前戯をすること。

前戯としては、ディープキス、乳首責め、言葉責め、全身なめ、クニニ、ローターなどがあります。

女性の体も人それぞれで、感度の良い場所が異なります。

前戯をされる時には、どこをどうされるのが気持ちよいのかを素直に言うと、男性もそこを攻めてきてくれます。

もちろん、されたくないことは事前に言うのが大事です。

十分に膣がぬれてくると、膣の中もほぐれてきて、ペニスを受け入れる準備ができます。

ですので、特に初エッチのときには前戯に時間をかけてくれる、セックス慣れした優しい男性を選ぶことが大事だといえます。

なぜなら前戯は疲れる割に、男性側はまったく気持ちよくないからです(笑)

エッチに慣れている女性ならばともかく、処女の方は、十分に前戯に時間をかけないとセックスする体の準備が整わないと思います。

処女の場合は、指1本がすんなり入り、膣の中が十分にほぐれているくらいが目安です。

挿入時の体勢について

SEX にはさまざまな体位がありますが、初体験の時の体位は、正常位一択です。これが一番、女性の体に負担のない体位だからです。

その際、怖さからか、足を閉じてしまわれる方が多いのですが、できる限り股を開いた状態の方が、結果的にスムーズかつ痛みも少なくなります。

また、腰の下に枕などを入れて、膣の高さをあわせるのも大事です。膣の方向と違う角度で入れようとしても入りませんので、そのあたりを入れやすいように調整しましょう。

挿入後のケア

ペニス挿入後、一番痛みがあるのは、処女膜が伸ばされて破れるまでの間です。

処女膜をきちんと広げて、十分に膣が濡れていて、ほとんど痛みは無いケースが多いのですが、それでも中には少し痛みが出ることがあります。
ただ、ここで時間をかけると、痛みが長く続くだけですので、一気に貫通するのが大事です。

貫通後は、急にペニスを動かすと痛いことがありますので、挿入したままでしばらく動かさずにおくこととなります。

なお当日は、激しい運動はひかえましょう。



処女膜について知る

「処女膜」とは何か、正確に理解している人は少ないでしょう。そこでまずは、処女膜とはどういうものかをご説明しましょう。

「膜」といっても穴は空いている

処女「膜」と言われるので、何か膜のようなものがあって、それを突き破るイメージを持つかもしれません。しかし処女膜には最初から穴が空いています。穴が空いていなかったら、生理のときにも血が出ませんね。なので、膜というよりは穴の空いた「輪っか」「ヒダ」のようなものをイメージしてもらえればと思います。

処女膜の位置

処女膜の位置は、膣の入り口から2～3cmほどのところにあります。指を入れると第1関節にあたるくらいのところですよ。厚さはおそらく数ミリくらいでしょう。

処女膜は見ても分からないことが多い

上述のように処女膜は膣の少し奥にありますので、医療器具などを使って膣を広げてみない限り、外から見ても分かりません。なので、エロ漫画などで処女膜を見ているような表現がありますが、あれは現実には不可能な妄想です。

処女膜の感触

処女膜は「輪っか」のようなものだとお伝えしました。イメージ的にはゴムの輪っかをイメージしてもらえると良いでしょう。輪っかよりも細いものを入れるときにはほとんど抵抗を感じないように、指1本くらいであれば、ほとんど感触はありません。しかし指の本数を増やしていったりすると、ゴムの輪っかのような感触を感じます。

処女膜を破る・広げるとは

ゴムの輪っかのイメージで続けます。輪っかよりも細いものを入れるときにはほとんど抵抗を感じませんが、輪っかよりも太いものを入れようとするとき抵抗があります。けれども太いものをしばらく入れっぱなしにしておくと、ゴム自体が広がって今度はより太いものも入るようになります。

「処女膜を破る」とは、ちょうどゴムの輪っかを広げるように、処女膜という輪っかを広げることです。

潤滑ゼリーを使おう

摩擦をなるべく少なくして痛みを抑えるためには「潤滑(じゅんかつ)ゼリー」を使いましょう。

潤滑ゼリーは、膣が濡れにくい女性のために作られた、膣に塗る用のジェルです。

膣が濡れにくくて、SEX 時に痛みが生じる「性交痛」を解消するために作られました。

そのため、女性の膣の中に入れても大丈夫な、安全な成分で作られており、産婦人科などでも推奨されています。

処女の場合、まだ SEX に慣れていないために膣が濡れにくかったり、処女膜が破れた時の傷があったりしますので、コンドームによる摩擦で痛みを感じやすいです。

潤滑ゼリーを使うことで、そうした「こすれ」による痛みを軽減できますので、ぜひ初体験のときには潤滑ゼリーを使うことをおすすめします。

ドラッグストアなどで 1,000 円ほどで購入できます。

※類似のものとして、アダルトショップやドンキホーテで「ローション」が売っています。ローションは、膣の中に入れる用に作られていないため、雑菌が繁殖したりするリスクがあります。ですので、ローションではなく、潤滑ゼリーを使うようにしてください。



※リューブゼリー
一般社団法人 日本家族計画協会より

日常で買える麻酔薬:フェミニーナ

慣れていない男性との初Hの場合には、処女膜を破る痛みを抑えるための麻酔薬として「フェミニーナ(小林製薬)」を使うのがおすすめです。

フェミニーナは、女性向けのデリケートゾーンのかゆみ・かぶれの薬ですが、そこに含まれる「リドカイン」という成分は、病院の手術の麻酔にも使われることのある成分です。

使い方としては、処女膜を破る前に、フェミニーナを処女膜の周辺に塗っておきます。そうすると麻酔が効いて、処女膜を破る痛みが抑えられます。麻酔はすぐに効くので、塗った後で待つ必要は特にありません。

なお「処女膜の周辺に塗る」といっても、どのあたりに処女膜があるかが分からないと難しいと思いますので、とりあえず膣の中に指を入れて第1関節くらいのところまでに塗っておけば良いでしょう。

ちなみに、普通のドラッグストアで売っているのは「フェミニーナ軟膏」というクリームタイプのものだと思いますが、塗りやすいのは「フェミニーナジェル」です。ネット通販などで、フェミニーナジェルの方を買っておくことをおすすめします。

余ったら、(本来の使用用途である)デリケートゾーンのかゆみやかぶれがあったときにも使えます。



フェミニーナジェル(小林製薬 HP より)

処女膜を指で破る方法

いきなりペニスを入れるのではなく、まず膣(ちつ)に指を1本入れる(入れてもらう)ところからはじめましょう。

指1本なら処女でも全く痛くない

セックス経験がない女の子にとって、自分の膣に指やペニスが入るなんて信じられないかもしれません。

指を入れるだけでも、ものすごく痛いんじゃないかと想像している女性もあります。

しかし、女性の膣は、もともとペニスが入るようにできています。

まして指1本くらいは、処女であってもまったく余裕。たいていの女性は、指が入ったことにすら気づかないくらい、スルリと入るものです。

(もちろん膣が濡れている前提です)

いきなりペニスを入れるとなると、尻込みしてしまうかも知れませんが、まずは指1本を入れてみて(あるいは、入れてもらって)、「思ったより大したことない」ことを実感するのがファーストステップでしょう。

膣に入れる指は深爪にしてヤスリをかける

膣に入れる指(たいていは利き手の人差し指、中指、小指くらいだと思います)については、できる限り深爪にしておきましょう。

もちろん痛くなるほどの深爪にする必要はありません。けれども、白い部分がほとんどないくらいの深爪にしておいた方がよいです。

なぜならば、指を入れたときに爪がささったりすると痛いことがあるからです。

また、爪は切ったあとにヤスリをかけて、なめらかにしておくことも大事です。

たいていの爪切りにはヤスリがついていますので、ぜひヤスリをかけてください。

自分で入れようとするのと痛いこともあるので慣れた人に入れてもらう

ただし、中には「自分で指を入れようとしたら痛かった」という経験をもつ女性もあります。

考えられる理由としては次の4つがあります。

1. 膣が濡れていなかった

膣が十分に濡れていない状態で指を入れようとしたら、摩擦でこすれて痛いのです。

これは処女かどうかに関係ない話です。

ちゃんと濡れてから入れるようにしましょう。「濡れる」という感覚がまだよく分かっていない女性に多いパターンです。

2. 爪がささった

爪の切り方が甘いと、爪がささって痛いことがあります。

入れる指については、白い部分がまったくないくらいの深爪にするとともに、しっかりとヤスリをかけましょう。

3. 膣ではない場所に入れようとした

処女の場合、そもそも自分の膣がどこにあるのか、どの方向に広がっているのか、分かっていないことも多いです。そのため、変なところに指を入れてしまって痛みを感じることもあります。

4. 処女膜を引っ張ってしまった

指を入れようとした際に、処女膜に指が引っかかって痛いパターンです。

いずれの場合も、経験不足から起こる問題ですから、エッチに慣れた男性から指を入れてもらう場合には、痛みなく入ることと思います。

自分の身体のコトは自分でも分かっていないもの。デリケートゾーンは特にそうです。慣れた人にリードしてもらうのがスムーズでしょう。

細い指から順番に入れていく

もし、それでも怖いようであれば、まずは一番細い小指から入れていくといいでしょう。

- ・小指が OK ならば人差し指
- ・人差し指が OK ならば中指
- ・中指が OK ならば、今度は指2本(人差し指と中指)

といったように、少しずつ広げていくことで、処女膜を少しずつ広げていくことができます。

こうして指がすんなり入ったら、不安や恐怖心はかなりやわらぐはずです。

逆に、万が一、指1本でも痛いようでしたら、まだ膣が十分に濡れていなかったり、膣ではないところに入れようとしている可能性があります。

前戯からやり直したり、場所が間違っていないか男性に確認したりする必要があるでしょう。



初 H は SEX 慣れした男性と行おう

あなたは初めてエッチをする相手は、経験豊富な男性がいいでしょうか？
それとも自分と同じく経験のない童貞の男性の方がいいでしょうか？

私は、初めてのセックスの相手は、SEX 経験豊富な男性をおすすめします。経験豊富な男性と初エッチをするメリットを5つ紹介します。

1. リードしてくれる

相手の男性も経験のない童貞の場合「お互いにどうしたらいいか分からない」状態になりやすいです。

実際、男性も初めてのエッチだと、どこが膣かさえも分からなかったりします。

その点、経験豊富な男性ならば、あなたのことを優しくリードしてくれることは間違いなし。

言われるがままにしていけば、未経験のあなたのことも、素敵に導いてくれることでしょう。

2. 感じさせてくれる

経験ある男性は、女性を気持ちよく感じさせるポイントも心得ているもの。

まだ経験少なく、未成熟なあなたの身体も、とろけさせてくれるかも知れません。

3. テクニックや余裕があるので痛みが少なくなりやすい

余裕のある落ち着いた男性は、エッチの時でも決してがつつきません。

特に無痛での処女卒業をするためには、男性側の協力が必須です。

その点、経験のある男性は、あなたのことを思いやってくれる分、痛みが少なくなりやすいでしょう。

4. 男性を喜ばせるテクニックを教えてくれる

男性はなんだかんだで、Hのテクニックを持っている女性のことが好きです。
そうした男性を喜ばせるテクニックを教えてくれて、あなたの女性としての魅力をアップさせてくれることも、経験者の魅力の一つといえるかもしれません。

5. 自分から言わなければ彼氏にもバレない

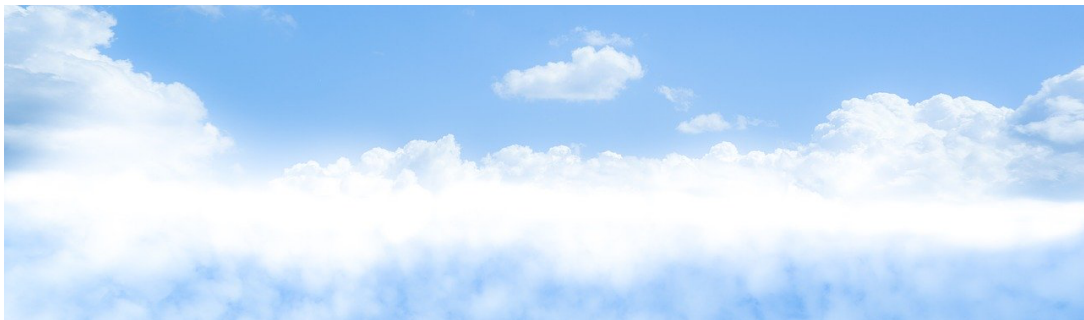
「そうは言っても、童貞の彼氏がいて、処女だということも伝えてしまっている・・・」という場合もあるかもしれません。

しかし、実は、彼氏にこっそり処女卒業していても、意外とバレないものです。
というのも、たいていの男性は(特に童貞の場合は)処女膜をきちんと見たことがありません。なので、処女膜があるかどうかなんて、よく分からないのです。

また処女だと血が出る、という話もありますが、実際にはドバツと血が出ることはなく、コンドームにちょっと血がついているかなという程度。まったく血が出ない子もあります。

ですので、男性からは処女かどうかは実はよく分からないのです。
ずっと処女卒業のサポートをしてきた私でさえ、目視ではよく分からないことが多いです。
自分から言わない限り、彼氏に内緒で卒業していてもバレることはまずないでしょう。

このように、初エッチを経験者で行うことにはさまざまなメリットがあります。



処女卒業の当日に女の子が気をつけるべき8つのポイント

「今日はきっとエッチをするに違いない、いよいよ処女卒業！」となった当日、あなたの心はドキドキでいっぱいだと思います。
けれど、ここまできて油断は大敵。

スムーズな初 H のために事前の準備は怠らずにしましょう。その時のポイントを紹介します。

1. 覚悟を決める

万一、途中で「やっぱりやめたい」と言ったら、男性もなえてしまうかもしれません。

もちろんずっと一緒にいた優しい彼氏であれば、それでも変わらずに接してくれるかもしれませんが、

中には H がうまくいかずにそのまま消滅してしまうカップルも(かなりの数)あります。

「ここまできたら後戻りはできない。今日こそ卒業する」という強い意志をもちましょう。

2. ムダ毛処理しておく

普段からムダ毛の処理はしていても、念のために再確認。

特にアソコの毛は、要チェックです。キレイに整えておきましょう。

3. かわいい下着を身につける

やはり男性としては脱がせた時にかわいい下着を着ていると嬉しいものです。

エッチの時に、かわいい下着をつけるのは絶対必須です。

下着のかわいさは男性のテンションにも影響します。

せっかくのエッチの時に地味な下着だと、「あまりこの子は自分のことを好きじゃないのかな・・・」とさえ男性は思ってしまいます。

できる女性は、少しでもエッチの可能性がある時(合コンなど)には、必ずかわいい下着をつけるものです。

もし、あまりかわいい下着を持っていない場合には、1セットだけでも買っておきましょう。

4. 1～2時間ほど前に軽めの食事をする

セックスは、一種のスポーツのようなもの。

食べ過ぎたり、食事の直後だったりすると、お腹が痛くなってしまいます。

かといって、空腹の状態では力が出ないですし、気も散ってしまいがち。

ですので、おすすめは1～2時間ほど前に軽めの食事をすませておくこと。

もちろん、デートの後でそのまま・・・という場合は、食事の時間の調整は難しいかもしれません。

その場合は、ベッドに入るまでの時間を計算して、食べる量を調整すると良いでしょう。

特に初体験の場合、どうしても時間がかかることが多いです(2時間～3時間くらいは見とおいた方がいいでしょう)

行為の最中に、お腹が空いてしまったり、逆に満腹過ぎたりしては、感じることに集中できませんので、食事には注意です。

ただし、後で書くように、あまりに気をつかいすぎて、緊張してはよくありません。楽しくやりましょう。

5. アルコールを飲む

お酒を飲める年齢であれば、軽くアルコールを飲んでおくこともおすすめです。

エッチの際、恥ずかしがっていては感じることに集中できません。多少、理性をアルコールで飛ばしておいた方が良いでしょう。

アルコールには、リラックス効果や、感度を上げる効果もありますので、処女／非処女問わず、エッチ前にアルコールを飲むのは非常におすすめです。

特に初エッチの場合には、初めてのことで不安もあると思いますので、アルコールでそれがかき消してしまいましょう。

6. ブレスケアをしておく

キスの際に、息がくさいと、男性側も萎えてしまいます。
当たり前なのですが、エチケットとしてブレスケアは必須です。

- ・においのするものを当日や前日に食べない
- ・キスの前に歯を磨く
- ・ブレスケア用品を使う
- ・口が乾かないように水分をとる

など、できる限りの対策をとりましょう。

特に初エッチとなると、緊張で口がかわいて、においが出てしまうこともありますので、水分補給は重要です。

7. アソコの周りをよく洗う

特に毛深い人は、臭いがしがちです。毛の生え際などもよく洗いましょう。
また、ボディソープが残らないように、きちんと洗い流すこと。

男性は臭いに気づいていても言ってくれない(言えない)ことがほとんどです。
女性の側で気をつけるようにしましょう。

8. とにかくリラックス

いろいろと気をつけるべきことを書いてきましたが、何よりも大事なものは、ベッドでリラックスすること。

リラックスするほど、身体もやわらかくなり、膣も開くので、スムーズな挿入となりやすいです。

また、リラックスして心を許した状態ほど、感度も良くなるので、より気持ち良い処女卒業となります。

気持ち良い処女卒業の一番の肝は、「膣が濡れた状態で、できるだけリラックスして足を開く」ことです。
ほかのことができなくても、リラックスすることだけは心がけると良いでしょう。



痛くない処女卒業の方法＜完全版＞

実際に私が処女の子を卒業させる際に行っていることの全てを、21のステップに分けて公開いたします。

100名近い女の子の処女卒業をしてきたからこそそのノウハウです。
この方法ができてから、痛みで処女卒業ができなかったという子は1人もいない他、半数以上の女性が初Hで感じるできるようになっています。
ぜひ実践してみてください。

※書きやすさの都合上、男性目線になっています。ご了承ください。

ホテルに行くまでの準備

1. 爪を切ってヤスリをかける

ちょっと深爪なくらいにしておくのがベストです。そうしないと、万一、爪で引っかいてしまった場合に、女性がとても痛い思いをすることになります。
また、爪にはヤスリをかけて、決して爪が引っかからないようにします。

2. ブレスケアをする

キスの時に口がくさいと気分が盛り下がりますので、ブレスケアは必ずしておきます。
ガムなどでもいいでしょう。
また、口が乾くと臭いがきつくなりますので、水分をとっておくのも大事です。
あと、当たり前ですが、匂いのきついものは食べない、あまり大量に食べすぎないなども気をつけます。

ホテルに着いてから～シャワーまで

3. 部屋を暗くしておく

部屋の中が明るいと、女性はどうしても緊張してしまうようです。
きれいな女性は明るいところでまじまじと見たいものですが、そこはぐっとがまんして、女性が落ち着けるよう、照明を暗めにします。
とはいえ、真っ暗にすると、会話もしにくいですので、ぼんやりと顔が見えるくらいの明るさにしておきます。

4. 軽くお酒を飲む(20才以上のみ)

お酒を飲める年齢であれば、軽く1杯飲んでからスタートしましょう。
私の場合は、女性に確認をとった上でチューハイを1本ホテルに買って行って、一緒に飲んでからはじめたりします。

お酒には緊張感を和らげ、リラックスさせると共に、女性の感度を高める働きもあります。
ただし、飲み過ぎは禁物。以前に飲みすぎて気持ち悪くなってしまった女の子もいました。軽い「ほろよい」くらいをめざしましょう。

また、体質で本当にお酒もダメな子もいますので、無理は禁物です。
あと、終わったあとやHの最中など、のどが乾きますので、ミネラルウォーターも買っておくようにしています。

5. 良い雰囲気を作る

部屋に入ってからすぐにシャワーに行くのはおすすめしません。
お酒を飲みつつ、軽くトークをしながら、少しずつエロティックな方向に持っていくます。
甘い言葉をささやくなどのメンタルな雰囲気作りと、キスや乳首責め、クリトリスへのタッチなどの肉体的な雰囲気作りとをあわせて行っていきます。
ある程度、愛液が出るくらいまで女性の雰囲気を盛り上げたところでシャワーに行ってもらいます。

※女性の膣にさわる場合には、必ず手を洗っておきましょう。手を洗い忘れた場合は、パンティーの上からしか触らないようにするなど。

6. 女性がシャワーに行っている間に部屋の準備をする

基本的には、女性にシャワーを先に浴びに行ってもらい、その間に部屋の準備をしておきます。

まずは部屋の証明をもう一段階、暗くします。明るいとすると緊張してしまう女性が多いので。

また、潤滑ゼリーやゴムなどはカバンから取り出して枕元に置いておきます。いちいちカバンまで取りに行って流れを止めないようにするためです。

なお、ホテルに行くのが初めての女性の場合には、ホテルに備え付けの髪ゴムを渡してあげるようにしましょう。

女性は、首から下だけ洗えば OK です。アソコは念入りに洗うようにしましょう。

7. 最速でシャワーをあびる

女性を待たせないよう、ささっとシャワーを浴びます。

愛撫 & 指での処女膜拡張

8. ベッドにて愛撫

ベッドでさらに愛撫をします。

愛液であそこがグチョグチョになるまで行います。

経験の少ない女の子だと、クリトリス以外では感じない子も多いです。

女の子に気持ち良いところを聞きながらやっていきます。

9. 膣に人指し指を1本入れる

ここからがポイントなのですが、いきなりペニスを入れようとする、と、痛がってしまい入らないことが多いです。

なので、指を1本ずつ入れていくようにします。

まずは人差し指を1本いれます。

このとき、まず女性に「今から指を1本だけ入れる」ことを伝えてから入れること、そして処女膜にひっかからないよう、ゆっくりと入れていくことを意識します。

また、この際は、もう片方の手でクリトリスへの愛撫は続けたままで行います。ペニスの挿入まではずっと同様です。

女性が気持ちよさを感じていれば、痛みを感じるようなことをしてしまっても気づかない or 耐えられることがほとんどだからです。

指が根元まで入ったら女性に最後まで入ったことを教えてあげるようにします。そうすると、たいていの女性は「えっ？ 本当に入ってるの？」という感想になります。指1本くらいだと、入っているのかどうかもよくわからない女性が多いようです。これによって「膣に何かを入れるのはものすごく痛いんじゃないか」という女性の不安が一気に軽減します。

10. 膣に中指を1本入れる

人差し指が入ったらいったん抜いて、次は中指を入れます。中指の方が少し、太いですが、これもゆっくりと入れれば、まったく問題ない場合がほとんどです。ちなみに、この段階では、膣の中では感じないという女の子がほとんどです。

11. フェミニーナを塗る

この段階でフェミニーナジェルを塗ることをおすすめします。フェミニーナジェルを人差し指にとって、膣の中に入れましょう。処女膜の感覚がもし分かれば、その部分に重点的に塗れると良いです。（処女膜の位置がよく分からなければ、とりあえず膣の中に入れて、人差し指の第1関節くらいのところに塗るようにしてみてください）

12. 膣に人差し指と中指の2本を途中まで入れ、処女膜を広げる

今度は人差し指と中指の2本を入れていきます。

この際のポイントは、なるべく細いところから太くなっていくように、2本の指を組み合わせることです。

具体的には、中指の腹側に、人差し指の爪側があたるような形で、2本の指を組み合わせます。

こうすると中指がまず入って、その後少しずつ人差し指も入っていくような形になりますので、少しずつ膣の穴を広げていくことができます。

そうやって2本の指で、処女膜を「広げて」いくわけです。

多くの人が誤解していることですが、処女膜にはもともと穴が空いています（そうじゃないと生理の時に血が出ないですよ）

なので、処女膜は「破る」のではなく「穴を広げる」もののなのです。

これをいきなりペニスのような太いもので穴を広げようとする、ものすごく痛いわけです。

指を上記のように組み合わせて、少しずつ穴を広げていくことによって、ペニスが入る大きさまで、ほぼ痛みなく処女膜を広げることができます。

さて上述のように指を組み合わせたら、少しずつ膣に指を入れていきます。

その際、指に潤滑ゼリーを塗るか、つばなどで濡らした方がすべりがよくて良いでしょう。

指を入れていく時のポイントは、とにかく**あせらない**こと。

本当にゆっくり、ゆっくりと、女性が痛くないかを確認しながら入れていきます。

指2本を入れるときには指の根元まで入れないのも、隠れたポイントです。

処女膜は、膣の入り口から1～2cmくらいのところにありますので、処女膜を広げるためには指を根元まで入れる必要はありません。

むしろ根元まで入れようすると、処女膜が指との摩擦でこすれて痛かったりもします。

そのため、処女膜が指の第1関節にあたるくらいまでしか指を入れないのがコツです。

処女膜の感覚としては、硬めの輪ゴムのような感じです。

もし女性側に痛みがあるようならば、その痛みが落ち着くまでそのままキープします。

13. 入れた2本の指を変形させて、処女膜を広げる

2本の指の形を変えて、処女膜を広げていきます。

ここは若干のセンスがいるかもしれません。

イメージ的には2本の指にはまっている硬めの輪ゴムを伸ばすような感覚です。

14. 親指も入れて、合計3本の指が入るようにする

続いて親指も入れて、合計3本の指で処女膜を広げます。

親指を入れるときには、まず人差し指と中指の間に空洞をつくり、その空洞に親指をつっこむような感じにすると入りやすいです。

親指の先端が入ったら、そのまま親指を入れていきます。

最終的な指の形としては、影絵のキツネのような手の形で、第1関節あたりが処女膜にあたっている感じです。

このときには、処女膜が広がって、だいたい指4本分くらいの広さになっていると思います。

15. いったん指を抜いて落ち着く

ここまできたら、いったん指を抜いて一息つきます。

女性の方も初めての膣への挿入に困惑しているでしょうから、ちょっと一呼吸おくようにします。

なお場合によっては、この後で指4本まで入れることもあります。

その際には、まず人差し指・中指・薬指の3本を入れて、その後で親指を入れます。

ペニス挿入

16. ペニスにコンドームを装着。潤滑ゼリーを塗る

一息ついたら、いよいよペニスの挿入です。
病気予防と避妊のためにコンドームを装着します。
この際、なるべく薄いコンドームの方が、ペニスの感触で膣の位置を確かめやすいです。

また、すべりを良くするために潤滑ゼリーを使います。
潤滑ゼリーはドラッグストアで 1,000 円ほどで売っています。

潤滑ゼリーは、アダルトショップやドンキホーテで売っているローションとは異なり、女性の膣に入れる用に作られたものです。ローションではなく、潤滑ゼリーを使うようにしてください。

潤滑ゼリーは、膣とペニスの両方にぬりましょう。

17. 女性に正常位 & カエル足の体勢をとってもらう

女性に仰向けになってもらい、足をカエルのようなポーズに開いてもらいます。
その際、腰の位置が高くなるよう、足をなるべく上げてもらいます。
膣の位置がお尻よりの助成の場合には、腰の下に枕を入れたりして、挿入しやすい位置に膣を持っていきましょう。

18. 指で膣の入り口の位置と向きを確認

その状態で、指で膣の入り口の位置を確認します。
また、どの方向に挿入したらよいかも、指を中に入れて確認します。
余談ですが、ここはかなり慎重かつ冷静にやるのですが、冷静になりすぎるとペニスがなえてしまうので、勃起を保ちながら位置を確かめるのには苦戦しやすいところです(笑)

19. 挿入

ペニスの位置と角度を調整しながら挿入します。

指ですでに広げてあるので、ニュルンといった感じで入ることが多いです。
これで貫通です。おめでとうございます！

20. しばらく待つ

ペニスが入った後も、いきなり動くと痛がる子もいますので、ペニスを入れたまま数分間は待ちます。

21. ゆっくりとピストン運動をする

女の子になれてもらう意味でも、ゆっくりとピストン運動をします。
ここでの目標は、感じてもらうことではなく、膣の中へのペニスの出し入れになれてもらうことです。
その上で、入れる角度を変えたり、クリトリスを刺激したりしながら、女の子が気持ち良い方法を見つけていきます。

22. 気持ち良いところがみつかったら徐々に激しく

そうやっていろいろと試してみると「こうすると気持ち良い」というものが見つかったりします。
そうしたら、あとはその動きを続けることで、処女の子でも気持ち良い初 H ができたりします。
女の子は、一度、気持ちよくなると、あとは正常位でもバックでも気持ちよく感じれるもののようです。
なのでその後は普通にセックスします。
ただ、処女膜を中心に傷がついている状態ですので、あまり激しい動きはしないように気をつけます。

また、初回から感じられる女の子ばかりではないので、女の子があまり気持ちよくない and/or 痛みを感じているようであれば、無理せず早めに切り上げましょう。

以上のようにすることで、痛くない、気持ち良い初 H となります。

特に女性がオナニーなどで性感帯が開発されていると、より気持ちよいHになりやすいです。お疲れ様でした！



終わりに

このマニュアルは、私がここまで積んできた経験を元に「なるべく無痛で処女を卒業させるスキル」のすべてを詰め込んだものです。

どうして、こういった情報を無料で公開しているのかと言えば

「かわいい女の子が、処女を捨てるとか捨てないとかで、二度と返らない若い時間をムダにしているのが本当にもったいないと思うから」

です。

男も女も、いろんな人と付き合ったり別れたりHしたりして成長していくんですから、さっさと色々な経験をしちゃえばいいと思うんです。

けど、それができずに悩んでしまっている子が、特に処女の子には多い。それって、すごくもったいないと思うんですね。

「命短し、恋せよ乙女」

なんてフレーズもありましたが、人生は短い。女性が女らしく輝ける時間はさらに短い。悩んでいる間にもアッというまに時間は過ぎていきます。

この世で一番重要なのは「時間」ですから、その時間を大切にして、幸せな人生を送ってほしいと心から願います。

音声ファイルのご案内

このマニュアルでお話した内容の一部を音声でもお伝えしています。

ぜひ聞いてみてください。

<https://xn--n9qx7p.sakura.ne.jp/onsei/onsei1.mp3>

ご質問など

ご質問や処女卒業サポートのご希望は LINE@からお願いします。



もしくは

お問い合わせフォーム

<https://xn--n9qx7p.sakura.ne.jp/contact.html>

からも受付しております。

更新履歴

- Ver1.0 初版公開
- 2021/8/28 Ver1.1 処女膜について知る・フェミニーナについて追記
- 2021/11/13 ver1.2 フェミニーナの詳細追記、潤滑ゼリーについて追記