



宋先生と著書

みんなが同じように感じる  
とは思えません。

あと気になるのは、最近よく紹介されている「新体位」。「背面M脚騎乗位」や足を絡めるような正常位など、アクロバティックな体位ばかりですが、女性が快楽に集中できないような、つらく無理のある体位をこなすのは、男性のエゴでしょうかありません。

男性誌によくある「腰を入れて『の』の字に回す」なんてのも論外です。ペニスの根元を回転させても先端はほとんど動かないため、意味がありません。

でも男の人って、より細かいマニユアルが好きみたいですね。それらで懸命に勉強している男性は、女性を満足させたいというより、女性をイカせることが自分の満足になっているタイプ

ではないでしょうか。本当に女性に満足してほしいなら、マニユアル本ではなく彼女に聞いてください。

一方、女性の多くは愛撫に応えようと、一生懸命感じているフリをしてしまいがち。それが好きな相手だったらなおさらです。ですからあえぎ声は信用できません。「俺の彼女は違う!」という「幻想」も捨ててください。ではどうすればいいかという点、女性の反応をよく見ることで、女性器を刺激する時に、相手が足を開いて腰を押し付けてくるようだったら「もつとして」というサイン。いくらあえていても腰が逃げていくなら、「そこではない」ということです。

直接尋ねられる関係であれば、ぜひ聞き方を工夫してください。「気持ちいい?」と聞かれて、「イマイチ」とは答えにくいものです。「こここここのどっちが気持ちいい?」とか「この強さこの強さ、どっちが好き?」と、答えやすいように聞いてあげれば、より気持ちいい方向に導けます。同時に、女性も自分の体をよく知り、相手にうまく伝える努力をしましょう。

### 愛情高めたい女 相手変えたい男

「セックスがあまり好きじゃない」という女性の中にはイッたことがないという人が多いもの。彼氏の前で初めてイクことに抵抗があるなら、マスターベーションでイクことを経験するのも手です。

トリスも立派なオーガズムです。あのフロイトも「クリトリスのオーガズムは未熟である。膣のオーガズムは熟している」と書いていますが、これも今では否定されています。

なぜフロイトを始めとする男性が、クリトリスのオーガズムに注文をつけるのかというと、「男性器を入れていない時にイク」からだと思います。男性は女性の膣を使って自分を気持ちよくしているのだから、それと関係ないオーガズムは都合が悪い。これは非常に女性蔑視的な考えです。そもそも女性は愛情と性欲の対象が一致する人が多いけれど、男性は必ずしもそうではありません。

と解説してください」と言われることが多い。前者の取材には「まず手をつなぐことから始めてください」と答えるのですが、その記事を読んだ男性は「もう妻となんてやりたくない」と言うんです。

今、いろんな雑誌でセックスレスの特集をしていますよね。私もいくつか取材を受けるのですが、女性誌と男性誌ではテーマがまったく違うんです。「もう一度、旦那さんとセックスを」という女性誌に対し、男性誌からは「テクニクをもつと解説してください」と言

泌尿器科の友人医師によると、ED(勃起障害)の相談に来る人の9割は、相手を変えたとできるようなるんです。男性の中には「妻にもう一度求められたら逃げ出す」とまで言う人もいます。ですので、セックスレスに悩む方は、いきなり甘えたりダイエツトに励む前に、まずは「相手が自分ともう一度セックスしたいか」を確認する必要がある。

ソン・ミヒョン 1976年、兵庫県生まれ。大阪大学医学部卒業後、産婦人科医になる。患者の性の悩みに答えながら、「全国の女性に自分の体や性生活について正しい知識を持ってもらいたい」と啓蒙活動に取り組む。『女医が教える本当に気持ちのいいセックス』のほか、『産科女医からの大切なお願い—妊娠・出産の心得11カ条—』など著書多数

巷にあふれるセックスマニユアル本には、「必ずイクポイント」「『まいった』と言わせる体位」などなど、数々の秘義が紹介されている。それを信じて実践する「マニユアル男」たちに、現役女医が「待った!」をかけた。何万人もの女性の体を見てきた産婦人科医・宋美玄先生が語る「本当にいいセックス」とは!?

私は多くの女性から体や性の悩みについて相談されてきました。そこから学んだことは、女性も自分の体を知らないということです。セックスは痛いだけで気持ちよくないとか、彼氏に「お前の体はおかしい」と言われたと、彼女たちは訴えます。「結婚したからセックスの仕方を教えてください

い」という女性もいました。そもそもセックスの悩みはパートナーと一緒に解決するもの。でも、旦那さんや彼氏が病院について来てくれる人は少数派です。

その一方、アダルトビデオなどで派手にあえいでいる女性を見て、「こうすればいいんだ」と信じている男性の多いこと……。はつきり言って、AVは男性の欲

望を満たすためのファンタジーです。女性の気持ちよさを追求したものではありません。

例えば、膣口から入って4〜5センチほどのおなか側に神経が多く集まる直径1センチほどの狭いスポットがあります。これがGスポットです。そこを刺激するのは中指一本あれば十分。AVのように複数の指での速いピストンは不要ですし、女性に苦痛を与えます。また、

多くの男性が注目する「潮を吹く」という現象は、ただの失禁です。オーガズムとは関係ありません。

見栄えのために、派手なパフォーマンスが必要な

でしようが、AVはマスターベーションや興奮材料にするだけにして、実践で真似するのはやめましょう。

宋先生が執筆した『女医が教える本当に気持ちいいセックス』(ブツクマン社)は今年5月に発売されるやいなや、ネットを中心に話題になり、アマゾンと書総合ランキング第1位を獲得した。本を買った人の中には、60〜70代の男性も目立つという。

年配の方が買ってくださいるのは、今とは逆に、若い時に情報が少なかったからかもしれません。そういう方はもちろん、AVやマニユアル本で勘違いしている

男性や、自分の体を知らない女性に読んでもらいたくて、基本的なことだけを本に書きました。紹介したテクニックは、原則として医学的根拠に基づいています。

例えば「女性器を愛撫する時、片方の手の人さし指と中指で小陰唇を開く」というのは、小陰唇が指に引っ張られて膣内に巻き込まれるのを防ぐ診察のテクニックなんですよ。

マニユアル本には「気持ちいいスポット」がいくつも紹介されていますが、多くは意味のない場所です。例えば、アダム徳永さんの言う「AGスポット」は、「恥骨の裏」ということで

ありますが、そんな所に神経はありませんから、強くこすりつけられても痛いだけでしよう。しかも「手の角度は何度で何センチ間隔で動かせ」なんて疑問です。性器は人それぞれ違うのですから、

# マニユアル本は嘘だらけ! 女医が教える

# 「本当にいいSEX」

