

女性現実研究所 資料『女性現実物語』

性生活調査研究報告コホート

シェアハウス入居女性向け リハビリ・生活スタイル教本

(一般女性もご参照・ご使用可)

まるで物語のような女性の現実に合わせて

初版：2004年5月2日

最終更新：2019年9月15日

～ 著者 ～

◆女性現実研究所 代表スタッフ (代表ウォッチャー、男女)

～ 編者 (女性からのご相談、ご投稿、情報提供の受付および本著の編集) ～

◆女性現実研究所 幹部女性スタッフ (幹部女性ウォッチャー) 一同

～ ご協力者 (代表および幹部女性スタッフ一同より厚く御礼申し上げます) ～

◆女性現実研究所 一般女性スタッフ (一般女性ウォッチャー) の皆様

(社会人女性スタッフ、主婦スタッフ、女子大学生スタッフ、女子高校生スタッフ)

◆女性現実研究所にご相談、ご投稿、情報提供して下さった全ての女性の皆様

(本著では、女性ご本人から公表のご希望やご許可を頂いた事例のみを取り上げておりますが、全ての女性にメール返信や面談などの個別対応を行っております。)

目次

1. 概要
2. 教本をご使用いただくにあたっての注意点
 - 1) 女性たち自身による性被害・性依存（性的倒錯）・性症状（性器神経症）や精神障害の話題・報告に嫌悪感のある女性の方へ
 - 2) リハビリ（特に性依存症・性的倒錯）についての私たちの考え方
 - 3) 私たちらしいライフスタイルを目指して
 - 4) 写真の女性たちについて
 - 5) 掲載している写真の基準について
 - ア) 法的な基準
 - イ) 被写体女性の重なりについて
 - 6) 男性研究者（最高代表・特別顧問）からのご依頼について
 - 7) 海外での性被害、性依存、性症状（特に PSAS・ReGS など）の治療プログラムにご参加中の女性の皆様へ（現地の法律・条例上のご注意）
3. 女性の体（性器神経症などの研究用に、シェアハウス内にも掲示）
 - 1) 女性器解剖図
 - 2) 女性のオーガズムの種類と仕組み
4. 特殊身体症状の便利なりハビリ表
（性器神経症などの研究用に、シェアハウス内にも掲示）
 - 1) PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣などの原因別によるおすすめリハビリ表
 - 2) リハビリ部位のまとめ表
5. シェアハウスのバスルーム、トイレでの合同リハビリ…
 - …全入居女性（性被害、性依存、性症状）向け
 - …海外ハウスでも実施
 - 1) シェアハウスのバスルーム（個室）での合同リハビリ
 - 2) シェアハウスのバスルーム（共同浴場）での合同リハビリ
 - 3) シェアハウスのトイレ（個室のトイレ・共同トイレ）での合同リハビリ
（トイレ以外での排泄の失敗などについて）
6. 暴露療法によるリハビリ…
 - …おもに性被害女性（強迫性障害、不安障害、PTSD、パニック障害、解離性障害、チック、トゥレット障害、汚言症・猥褻語多用癖（コプロラリア・Coprolalia）など）向けだが、性依存女性、性症状女性にも効果あり
 - …海外ハウスでも実施
 - …海外の医療機関やヌーディズム・ナチュリズム地域では保険適用で実施
 - 1) 性に関する強迫儀式と暴露療法

ア) 概要

イ) 一般的な実施方法と、私たちが採用しない(する)方法

2) 性のバーチャルリアリティー暴露療法

ア) 概要

イ) 一般的な実施方法と、私たちが採用しない(する)方法

7. マスターベーション療法によるリハビリ...

…おもに性症状女性(性器神経症・PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣など)

向けだが、性被害女性、性依存女性にも効果あり

…海外ハウスでも実施

…海外の医療機関やヌーディズム・ナチュリズム地域では保険適用で実施

1) ご自宅(帰省時)やシェアハウスの個室でできる性症状のマスターベーション療法

ア) 心の状態、体の状態、姿勢、生活習慣、外傷・手術・薬の有無、

尿意の我慢・便秘などのチェック

イ) ストレッチ・運動療法

ウ) クリトリス・海綿体系の性感帯によるマスターベーション 1

(陰核亀頭、尿道口、スキーン腺、バルトリン腺) (軽症のPSAS・ReGS向け)

エ) クリトリス・海綿体系の性感帯によるマスターベーション 2

(Gスポット、会陰・肛門) (中程度のPSAS・ReGS向け)

オ) ポルチオ系の性感帯によるマスターベーション 1

(ポルチオ、前膣円蓋) (重症のPSAS・ReGS向け)

カ) ポルチオ系の性感帯によるマスターベーション 2

(後膣円蓋) (重症のPSAS・ReGS向け)

キ) シャワーなどを使ったマスターベーション

(すべてのPSAS・ReGS向け)

ク) 肥後ずいき(芋茎)やずいきクリームを使ったマスターベーション

(すべてのPSAS・ReGS向け)

ケ) 野菜・果物を使ったマスターベーションやリハビリ食生活、

過剰摂取に気をつけるべき食品・成分

(すべてのPSAS・ReGS向け)

コ) 乳頭・乳輪・乳房過敏、副乳頭(Polythelia)・

副乳輪(Polythelia Areolaris)・副乳房(Polymastia)過敏のリハビリ

2) シェアハウスでできる性症状のマスターベーション療法、

吸引療法、電気刺激療法など

ア) シェアハウスの共用スペースに常備してあるリハビリ用具

イ) シェアハウスの個室での用具リハビリ(全般)

ウ) PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣などの用具リハビリ

(個室・共用スペース)

エ) 乳頭・乳輪・乳房過敏、副乳頭 (Polythelia)・

副乳輪 (Polythelia Areolaris)・副乳房 (Polymastia) 過敏の用具リハビリ

(個室・共用スペース)

オ) 幹部の PSAS 女性によるマスターベーションの実演 (個室・共用スペース)

カ) アダルト用品を使ったマスターベーション指導 (個室・共用スペース)

キ) 性器・性感帯に触れてのマスターベーション指導 (個室・共用スペース)

ク) 擬似セックス療法 (個室・共用スペース)

8. シェアハウスでの生活スタイル…

…おもに性依存・性的倒錯女性 (ニンフォマニア・パラフィリア)、性症状女性 (PSAS・ReGS など) 向けだが、性被害女性にも効果あり

- 1) 全般的な説明
- 2) 個室 A~D: 性被害女性向け
- 3) 個室 E~H: 性症状・性器神経症女性 (PSAS・ReGS・陰核過敏症など) 向け
- 4) 個室 E~H: 性依存・性的倒錯女性 (ニンフォマニア・パラフィリアなど) 向け
- 5) 個室 A~D・個室 E~H のキッチン、バスルーム、脱衣ルーム、トイレ
- 6) おもに共用スペースの管理室、保健室、会議室、サイバーシステム室
- 7) おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールーム 1
- 8) おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールーム 2
- 9) おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールーム 3
- 10) 共用スペースのリハビリルーム、バスルーム、脱衣ルーム、
トイレ、洗面所、ランドリールーム
- 11) バルコニー、シェアハウスの敷地内の屋外・庭
- 12) 外出先での生活スタイル
- 13) 自宅での生活スタイル

(サークル活動、リハビリなどの共同活動以外は自宅で生活する女性)

9. ヌーディズム療法、ナチュラルリズム療法

…全入居女性 (性被害女性、性依存女性、性症状女性) 向け

…海外ハウスでも実施

…海外のヌーディズム・ナチュラルリズム地域では屋外でも実施

- 1) シェアハウスでの合同アート活動
 - ア) ヌード撮影
 - イ) 裁縫活動 (肌着などの制作)
- 2) 温泉療養 (ヌード撮影など)
- 3) 国内でのアート・文化活動
 - ア) 身体障害者への支援 (アダルトボイス・アダルトサウンド活動)

4) 海外での屋内・野外アート活動

(ヌード生活、ヌードレクリエーション施設、レズビアン施設、ヌード撮影など)

ア) 海外でのヌード撮影 (アメリカ、オランダ、フランス、東南アジアなど)

1. 概要

この教本は、おもに私たちの連携シェアハウスのメンタルケア部と女性性愛問題研究部（現在の改組後の組織は別資料に記載）が中心となって作成する教本です。まずは、私たち女性だけでできる療法を実践しています。当初は、入居女性向けにシェアハウス内のみで配布していましたが、現在は、一般女性にもご使用いただけるようネット公開しております。

本来この教本は、シェアハウスの入居女性たちから長年にわたり日本の研究者や医師のもとに寄せられた相談のうち、日本では対応が難しいとされて終わってしまったものについて、私たち女性スタッフの代理対応・アイデアをまとめたものです。その後も、研究者や医師には、リハビリ内容のご報告や写真提供は正直にさせていただいています。

日本では、PSAS や ReGS の治療を実施している機関は、厳密には一つもありません。理由としては、実施可能な治療行為が法律上限られていること、医師の知識が不足していること、日本女性に特有の「恥」の意識により症状を報告する患者が少数であることなどが挙げられます。

現在、私たちが最も多く取り組んでいるのが、自宅やシェアハウスの個室での、一人ずつまたは数名でのマスターベーション療法です。シェアハウスの共用スペースで大勢で行うことは避けています。

日本にはない治療法（政府・自治体公認、保険適用のグループ・ヌード療法、グループ・マスターベーション療法、吸引療法、電気刺激療法など）については、PSAS・ReGSの医学的研究が進んでいる欧米のハウス（当シェアハウスが借りています）や施設を入れ替わりで訪れ、そこでおこなっています。

CBT（認知行動療法）、エクスポージャー法（Exposure therapy、暴露療法）、ERP（暴露反応妨害法）、SMR（Slow Mindful Repetition、意識を傾注して行うゆっくりとした反復）、EMDR（眼球運動による脱感作および再処理法）のような心理療法や催眠療法は、日本でも欧米でも、不安障害、強迫性障害、パニック障害、PTSD、解離性障害、チック、トゥレット症候群などの治療に用いられていますが、欧米では、性に関する強迫儀式、コプロラリア（汚言症・猥褻語多用癖）、PSAS・ReGSの治療にも用いられています。ただし、PSAS・ReGSについては、CBT、エクスポージャー、ERP、SMR、EMDRによって改善することは稀で、日常生活における定期的なマスターベーションとオーガズム体験こそが最もよい治療となります。

2. 教本をご使用いただくにあたっての注意点

1) 女性たち自身による性被害・性依存（性的倒錯）・性症状（性器神経症）や精神障害の話題・報告に嫌悪感のある女性の方へ

当教本は、その内容の特殊性から、一般の女性のアダルト・性活動にも用いることはできませんが、本来はシェアハウスのご入居女性の性の苦しみの軽減と性の楽しみの共有のためにあるものです。その意味で、アダルト目的ではなく、リハビリテーション、レクリエーションの項目も、アダルト向けのものとは言えません。

そして、あくまでも女性自身の手で、女性のために、制作することが大切と考えております。

しかしながら、この教本には、一般の女性が閲覧するにはあまりにも過酷で赤裸々すぎると思われる性被害・性依存（性的倒錯）・性症状（性器神経症）や精神障害の話題・報告（解説・写真など）が含まれております。

ご入居女性の皆様は、単に興味本位で、あるいはアダルト目的のみで閲覧しようとする一般のご友人女性やご姉妹などと一緒に閲覧していただく際には、フラッシュバックなどに十分ご注意ください。

2) リハビリ（特に性依存症・性的倒錯）についての私たちの考え方

性被害・性依存（性的倒錯）・性症状（性器神経症）の三要素のいずれかまたは複数を抱えるシェアハウス入居女性のうち、自分自身でのリハビリが一番必要なのは、やはり性依存・性症状を抱えるシェアハウス入居女性と言えるでしょう。

性被害の場合、被害者がいくら努力して心と体のリハビリをしたところで、相手（加害者側）がリハビリを行い、行動が変わらなければ、ほとんど効果がありません。

（性被害者にとって、リハビリの前にやるべきことは、加害者からの退避にほかなりません。）

しかし、性依存や性症状は違います。リハビリしたらした分だけ、効果が現れます。

多くの女性が取り組んだことのあるものに、ダイエットがあるかと思えます。ただし、同じダイエットでも、「食べない」・「栄養をとらない」ダイエットは、多くの場合、リバウンドしてしまいます。「適度に食べながら、運動や趣味（エネルギーを使う行動）のほうを増やす」ダイエットのほうが、ずっと健康的で、また効果も大きいです。

とりわけ、性依存症がそれと同じで、マスターベーション、セックス、オーガズム、性玩具などの依存症だった女性が「性のことを完全に無視する」リハビリを無理やり取り入れることは、性依存症の悪化（ひいては、人や社会に倫理的に迷惑をかけること）につな

がります。

一見、とても不思議なことのように思えますが、「性について考える」適切な時間と場所を設ける、という練習が、実は一番健康的で、効果も大きいのです。

これについては、とても難しい問題なのですが、性被害や性症状にも言えることです。性被害や性症状を抱えることでいっそう性を見なくなる（無視・嫌悪するようになる）女性が多いですが、性を見なくなることや人との交流・会話を避けることで、性の悲しみや苦しみが解決せず止まったままになり、止まったままであることがいっそうの悲しみや苦しみを生んだ女性たちを、私たちは多く見てきました。

私たちがシェアハウスを設置し、似た経験を持つ同性どうしてハウスシェアリングの形で生活し、協力し合っているのも、全てはそういうことの明るい解決のためと言えます。

ただし、性依存と性症状（特に、PSAS・ReGS・陰核過敏症）との間には、やはり違いがあります。前者は「心」が「性欲」に依存している状態（心の中毒）、後者は「体」が「オーガズム」に依存している状態（体の中毒）と言えます。

ですから、体が心とうらはらの状態にあり、精神的にとても苦しいのは、後者の場合が多いと考えられます。

PSAS・ReGS・陰核過敏症などに悩む女性は、無理やりセックスパートナーを作ろうとしたり、AV出演や性風俗業就業による不特定多数との性行為でオーガズムを発散・開放しようと考えたり、いっそのこと美容整形として陰核などを切り取ってしまおうと考えたりするケースが多く、実際に実行した女性もいます。

最後の最後は、その女性の意志に口出しすることはできませんが、私たちとしては、何よりも先に、とにかく「マスターベーション」や「性の知識の勉強」によってなるべく多くの症状を緩和・軽減する道を模索しています。

私たちが目指すのは、「性的な気分の大きさと、性器への物理的な刺激の大きさと、オーガズムの大きさとが、女性としてうまく比例する状態にまで、薬物や陰核切除手術なしにオーガズムを調整すること」にほかなりません。

3) 私たちらしいライフスタイルを目指して

私たちの女性専用施設（シェアハウス）は、女性の性被害・性依存（性的倒錯）・性症状（性器神経症）のタブーなき調査・研究を、ほとんど女性たちだけでおこなってまいりました。性に関する様々な被害・依存・症状を持って生きる女性の小さな勉強サークルから始まりました。

当初は、実母の主導による性被害に遭いながら、被害の程度が軽微であると判断されるなどして、被害届が警察に受理されなかったり保健所・児童相談所などに相談を受け付けられず諦めていた被害女性により、ネットを通じた交流が始まり、次第に同じ「性」をテ

ーマにカフェなどに集うようになりました。

そのうち、女性専用のシェアハウスの形で、悩みや医学的な知識や生計を分かち合ったり、一緒にリハビリに取り組んだりする共同生活を始めました。

今では、共同生活の場所として、事実上私たち女現研専用の女性シェアハウスを有するに至り、自分たちで管理・運営しています。そして、男性研究者の勉強会にも参加させていただいたり、男性研究者にシェアハウスにお越しただいてお話をさせていただいたりしてきました。

所属女性には、男性から性被害を受けた女性のほか、特殊な性的事情を抱えた女性たちが多くいます。親族女性（実母・義母・祖母・姉妹・従姉妹）・友人女性・精神科医などから性被害を受けた女性、母親・姉妹・娘などが売春をしたりアダルトコンテンツに出演したりしたショックから精神障害を発症した女性、盗撮された自らの裸体がアダルトコンテンツとして出回ったため身を隠して生活したい女性、性被害の最中の意図せぬ性的絶頂感によってかえって性依存となった女性、PSAS や膣・クリトリス・肛門痙攣などによってマスターベーション依存・オーガズム依存となった女性などです。

特徴としては、男性からだけでなく、女性人権団体からも理解されにくい女性（そのような精神障害の女性や破廉恥な女性がいるはずがないと言われて女性人権団体への所属を諦めたり辞退したりした女性）が多いことが挙げられます。

親族女性や友人女性の主導や男性の性暴力への協力・帮助による性被害に遭い、自治体や警察に通報したにもかかわらず、対応を受けられなかった女性も、当シェアハウスに流れてきています。

また、一部のPSASの女性や膣・クリトリス・肛門痙攣の女性は、何もしていないでいると、一日に何度も急に不随意的にオーガズムに達したり、尿漏れや膣液漏れ（いわゆる「潮吹き」）をしたりするため、外出前には、その日の体調に合わせて前もってマスターベーションや「潮吹き」をしておく必要があります。こうすることで、数時間から一日は不随意的なオーガズムや「潮吹き」を抑制できる女性もいます。それでもやはり、一日中職場に居続けるような仕事に就くことは怖くて難しい現状があります。

このほか、手の不自由な男性・女性の性行動を無償でお手伝いしているボランティアの女性もいます。

ただし、性の「暗い」側面だけを扱っていくつもりはありません。「バランスの取れた共同体をつくること」をテーマに、性の「明るい」側面や「滑稽な」側面、「文化芸術的な」側面など、多様な側面を扱っていきます。

当シェアハウスが受け入れられる女性と受け入れられない女性の具体例については、シェアハウスの入居案内や入居女性のタイプ一覧をご覧ください。

4) 写真の女性たちについて

各性症状の症例の記録と研究のページや、リハビリ、レクリエーションのページには、私たちの生活スタイルや、私たちの症例、私たちが実践してきたリハビリ（認知行動療法、暴露療法、マスターベーション・リハビリ、ヌード・レクリエーション、吸引療法、電気刺激療法など）の解説や写真を正直に載せています。もし気分を害された場合は、閲覧をおやめくださってかまいません。

これらの写真は、性に関する強迫儀式を改善する暴露療法、性に関するバーチャルリアリティ暴露療法にも転用させていただいています。

写真の女性たちは、おもに PSAS や性依存症（ヌード願望、ニンフォマニア、オーガズム依存）を抱えるシェアハウス入居女性の皆さんです。同じように悩み、苦しんでいらっしゃる閲覧者の女性の皆様のために、ボランティアで登場し、患部を撮影させてくださった、マスターベーションなどの実演をしてくださっています。

彼女たちにとっても、それが適切なリハビリや合法的な抑圧の発散の機会、そして、心の喜びやレクリエーションとなっています。

以下の掲載基準をクリアした写真のみを載せていますが、無償でお借りしている大切な写真ですので、個人でご参照いただく以外、転載などはなさらないでください。

登場女性にも、ご自身が登場しているページを含む全ページを自由にご覧いただけるようになっています。

5) 掲載している写真の基準について

ア) 法的な基準

各ページの写真は、以下の全ての基準を満たすものだけを掲載しております。この基準はシェアハウス内での写真撮影・加工の基準としています。ご自身の写真をお送りいただく場合にもご参照ください。

また、当シェアハウスの女性たちが抱える性被害・性依存（性的倒錯）・性症状（PSAS・ReGS・陰核過敏症など）の事情、および、配布物に非営利の研究目的で合法的な写真を掲載する旨を、事務局・シェアハウスの近隣の自治体・警察署・交番（女性のご担当者を含む）にお話しし、幸いにもご理解を頂いております。

あくまでも目的は、シェアハウスへの新規ご入居を検討されている女性などへの私たちの症例、リハビリなどの紹介（特に、性依存症・性症状の発散療法の紹介）であるため、以下の基準に満たない、安易な露出願望だけでの掲載依頼は、たとえシェアハウス入居女性であってもお断りいたします。

- 日本国の法律・条例やサーバー事業者の規約に違反していないもの
 - * 被写体が18歳以上で、当シェアハウスへの現在の入居女性または入居経験のある女性であること
 - * 性器が直接写っていないこと
(性器が写ってしまっていたものには、あらかじめモザイク・ボカシ処理済みです。)
(乳頭・肛門・陰毛が直接写っているものについては、警察に「わいせつ物」ではないことを、サーバー事業者に規約違反でないことを確認済みです。)

- 被写体または撮影者であるシェアハウス入居女性本人から掲載の積極的な許可または希望があったもの
 - * 顔のモザイク・ボカシ処理の要望があった場合は、修正済み
 - * 海外で撮影された写真については、日本国の法律・条例に適合するもの、または適合するようにモザイク・ボカシ処理済みのもの
(ほとんどの欧米諸国では、性器の無修正写真は合法ですが、当シェアハウスでは日本国内の事務局・シェアハウスからのアップロードがほとんどであるため、すべてにモザイク・ボカシ修正をして掲載しております。)

従って、「わいせつ物」は含まれておりませんので、シェアハウス入居を希望されている女性の皆様におかれましても、安心してご覧いただき、当シェアハウスでの生活を始める上でのご参考にしていただけるかと存じます。

ただし、著作権やプライバシーの問題上、アダルトサイト・違法サイトへの転載・紹介などは絶対になさらないようお願いいたします。

イ) 被写体女性の重なりについて

- * 当シェアハウスで扱っている性被害・性依存(性的倒錯)・性症状(性器神経症)のいずれか複数またはすべてを抱える女性は、複数のページの写真に登場している場合があります。
- * 性被害・性依存(性的倒錯)・性症状(性器神経症)のそれぞれの中で複数の被害・依存・症状を抱える女性も、複数のページの写真に登場している場合があります。
たとえば、PSAS、肛門痙攣、乳頭・乳輪・乳房過敏を抱える女性は、それらすべてのページの写真に登場している場合があります。

6) 男性研究者(最高代表・特別顧問)からのご依頼について

私たちのこれまでの歴史を色々な箇所に書きましたように、私たちのシェアハウスの入居女性には、男性研究者の勉強会への参加女性が多く含まれています。

勉強会には、大学生、OL、主婦、シェルターなどの施設の女性まで、さまざまな精神障害・行動障害・暴力被害・性被害・性依存（性的倒錯）・性症状（性器神経症）などを抱える女性が参加してきました。

このような経緯もあり、このシェアハウスのサイト内にあるすべての医学的・心理学的な精神・身体症状の解説は、当初は男性研究者が無償で作成・管理してくださっていたもので、参加女性たちも皆が皆そちらを教材として閲覧していました。そのご縁で、現在でもシェアハウスの研究会に講師、最高代表・特別顧問としてお越しくださっています。また、システム管理者でもいらっしゃいます。

ただし、後年になって、女性の性に関する以下の内容・活動については、社会通念上、女性自身が扱うことが望ましいとして、該当するサイトコンテンツの管理・更新やリハビリ活動など、ほぼすべての内容・活動のご依頼・ご要請を男性研究者から受けるようになりました。私たちも、男性研究者のご意向に賛同して、ほぼ私たちに移管し、現在に至ります。

特に女性の性的な内容が含まれる項目は、以下の通りです。

- * 特殊身体症状（PSAS・ReGS など）の医学的解説および症例の記録と研究内のすべてのページの管理・更新、および患部の撮影・検証
- * 特殊身体症状（PSAS・ReGS など）のリハビリテーション、レクリエーション内のすべてのページの管理・更新、およびリハビリやレクリエーションの実践
- * 女性たちが男性に寄せてきた相談・体験談・質問のうち、特殊身体症状（PSAS・ReGS など）や性的表現を含むもの
- * アダルト媒体保管庫と性被害調査・性被害物回収の状況の管理・更新、およびこれらの物品やデータの実質的な保管・調査

私たちへの移管後も、シェアハウスのシステムは男性研究者がご提供くださっています。シェアハウスのシステムと男性研究者とは常に連動していて、遠隔からのシェアハウスの警護の役割も担ってくださっています。

上記以外のほぼすべての精神障害・精神疾患・発達障害・行動障害については、現在も男性研究者にそのまま管理・更新をお願いしております。

また、アダルト媒体保管庫と性被害調査・性被害物回収の状況の管理・更新、およびこれらの物品やデータの実質的な保管・調査については、被害女性のトラウマ・心理的負担を軽減するため、引き続き男性研究者ほか被害女性の知人男性にもお手伝いいただいております。

7) 海外での性被害、性依存、性症状（特に PSAS・ReGS など）の治療プログラムにご参加中の女性の皆様へ（現地の法律・条例上のご注意）

欧米や東南アジアには、政府、州・自治体、国際ナチュリスト連盟、女子大学、ソロリティ（女子学生社交クラブ）などが所有するヌーディズム・ナチュリズム・レズビアン専用の施設や地域が多くあります。

これに伴い、欧米や東南アジア諸国の PSAS・ReGS や性依存症の関連医療は、日本の公然わいせつに当たる概念とは大きく異なる感覚で動き、発展しています。ヌーディズム地域・ナチュリズム地域などを利用して、CBT（認知行動療法）、エクスポージャー法（Exposure therapy、暴露療法）、ERP（暴露反応妨害法）、SMR（Slow Mindful Repetition、意識を傾注して行うゆっくりとした反復）、EMDR（眼球運動による脱感作および再処理法）、マスターベーション療法、吸引療法、電気刺激療法、ヌードリハビリ、ヌードレクリエーション（ヌードレク）などの高度な医学的治療が行われています。

これら海外での PSAS・ReGS などの治療プログラムにご参加中のシェアハウス入居女性のためのシェアハウス（支部）として、プログラムが実施されている女性専用ヌーディズム・ナチュリズム地域（医療機関・国際ナチュリスト連盟の管轄）にハウスを借りています。

海外での治療へのご参加と、それに伴うハウスへのご滞在・ご入居にあたっては、当該国の法律に基づく契約を締結していただきます。

現地の法律・条例上のおもな注意点を書いておきます。日本とは以下の点で大きく異なりますので、近隣での行動の際は十分ご注意ください。

● 以下の手術、施術、リハビリ、レクリエーションは、保険が適用できる場合があります。

（日本では行われていません。行われているとしても、美容整形外科など、安全性が高くない機関になってしまいます。）

▼ 強迫性障害、不安障害、PTSD、解離性障害、チック症、トゥレット障害、コプロリア（汚言症・猥褻語多用癖）、PSAS・ReGS などの改善のための下記の治療

- ▽ CBT（認知行動療法）
- ▽ エクスポージャー法（Exposure therapy、暴露療法）
- ▽ ERP（暴露反応妨害法）
- ▽ SMR（Slow Mindful Repetition、意識を傾注して行うゆっくりとした反復）
- ▽ EMDR（眼球運動による脱感作および再処理法）

- ▼ PSAS・ReGS 患者の性器・肛門・乳頭などの吸引療法や電気刺激療法
- ▼ PSAS・ReGS 患者のクリトリス切除、G スポット麻痺
- ▼ PSAS・ReGS 患者や性依存症者のヌードリハビリ、ヌードレクリエーション（ヌードレク）、指導者と参加者の双方がヌードになったのマスターベーションの指導と学習（指導者は基本的に女性）

● 元々、公然わいせつ概念が日本とは大きく異なりますが、とりわけヌードイズム地域では、ヌードになることについて禁止事項はございません。反対に、ヌードにならないことが禁止されている区画があります。

● 衣服着用禁止（オールヌード以外の一部分ヌードの禁止）の看板のあるゾーンでは、下着・水着を含め、一切の衣服を身に着けてはいけません。美容室やカフェ、スーパーに行くときも同様です。

（日本で言えば、汚れたタオルを巻いて温泉の湯舟につかったり、病室へのお見舞いの時に過剰な私物・商品や患者が食べられない食品を持って行くのがマナー違反であり、場合によっては毒物混入、危険物持ち込みなどの犯罪を疑われるのと同じ感覚です。衣服を持ち込んではいけないという感覚がきちんと共有されているのです。）

PSAS・ReGS 治療中のヌードプログラムでは、医療機関や国際ナチュリスト連盟の附属機関から参加証明証が配布されるので、それを身につけておくのはもちろんかまいません。

● 私たちの海外シェアハウスのある女性専用ヌードイズム地域は、21 歳以上の女性のみが入場できます。21 歳以上という設定は、欧米のヌードイズム地域で最も一般的です。

● 基本的に欧米では、アダルトサイトの閲覧も 21 歳以上からで、ヌードイズム地域であっても、21 歳未満の女性がアダルトサイトを閲覧していると、注意を受けたり任意同行を求められたりすることがあります。18 歳から 20 歳の日本女性（とりわけ性依存症の女性）はご注意ください。

ただし、性器の写真については、修正・無修正概念がなく、主治医や看護師に現地で患部の無修正写真を撮影・送付・送信しても罰せられませんので、患部の状態の伝達や治療がきわめてスムーズになります。

日本では、性器の写真・画像の解像度を荒くしたりボカシを入れたりすることを「修正（修整）」と呼んでおり、性器とそれ以外の性的部位（肛門・陰毛・乳頭など）の解像度やボカシ上の扱いに差別的と言ってよいほどの区別があります。性器の無修正写真は、医療目的であっても刑法犯罪に該当することがあります。一方で、過去の判例は、肛門・陰毛・乳頭は性器ではないとしています。陰核については、性器かどうかの見解が分かれています。性器ではないがボカシを入れなければならないとされています。ハウスのある現地では、このような日本の国内事情は一切気にする必要はありません。

● 児童のヌード（児童ポルノ）については、ヌードイズム地域であっても、日本以上に

女性現実研究所 (Women's Real-Life Research Laboratory、WRLRL、ウィルール)

厳しく罰せられます。性文化や罰則がまったく異なりますので、ご注意ください。

また、この「児童」とは、アメリカをはじめ、海外では 21 歳未満を指すことが多く、18 歳から 20 歳の日本女性が、海外において、自身の患部の写真を撮影して主治医や医療機関に送付・送信する場合は、注意が必要です。

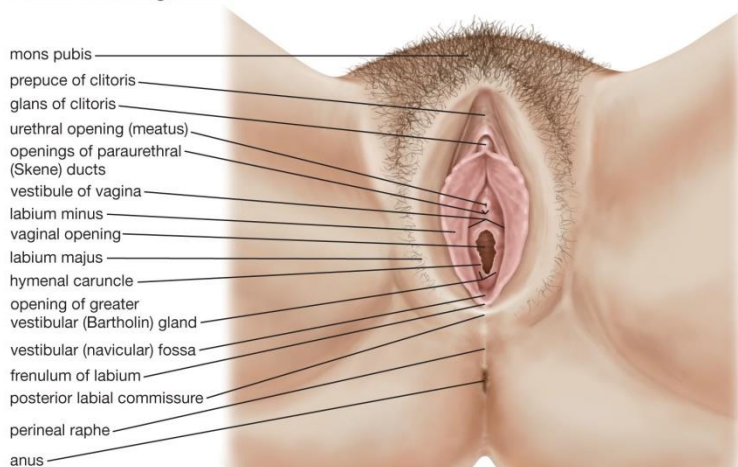
ただし、家族ヌードゾーンやレズビアンゾーンなど、定めのある区画では別であり、とにかくさまざまな許可・禁止事項の境界線が日本やアジア圏よりもはっきりしています。

3. 女性の体 (性器神経症などの研究用に、シェアハウス内にも掲示)

1) 女性器解剖図

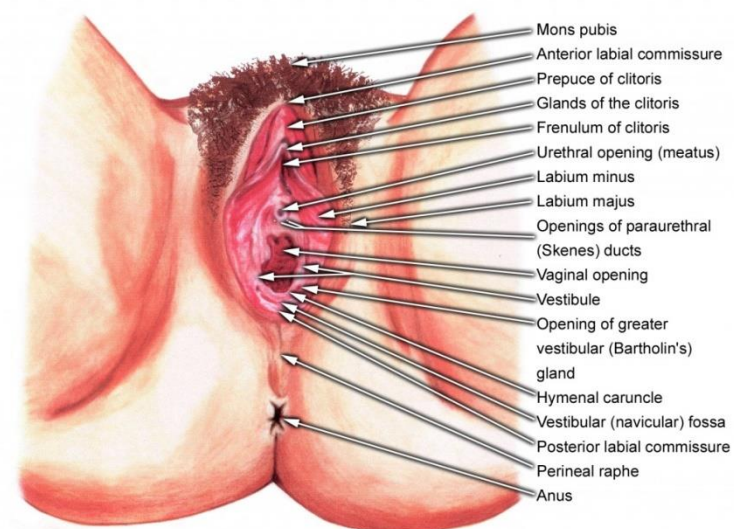
これらの図は、シェアハウス内の研究会やシェアハウス内・海外でのグループ・マスターベーション療法で頻繁に使用しますので、毎回お持ちください。また、ご自宅やシェアハウス個室でのマスターベーション療法などの際にも各自でお使いください。

Female external genitalia

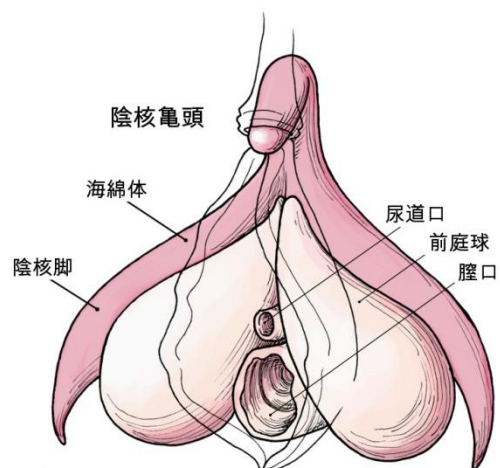


© 2012 Encyclopædia Britannica, Inc.

<http://anatomybody-charts.us/external-reproductive-organs-in-woman/external-reproductive-organs-of-the-female/>



<http://www.jouefct.com/the-human-body-anatomy-of-a-vagina/anatomy-of-a-vagina-while-gripped-with-all-of-these-diagrams-will-show-up-on-the-midterm-in-some-fashion-his-or-her-hands/>

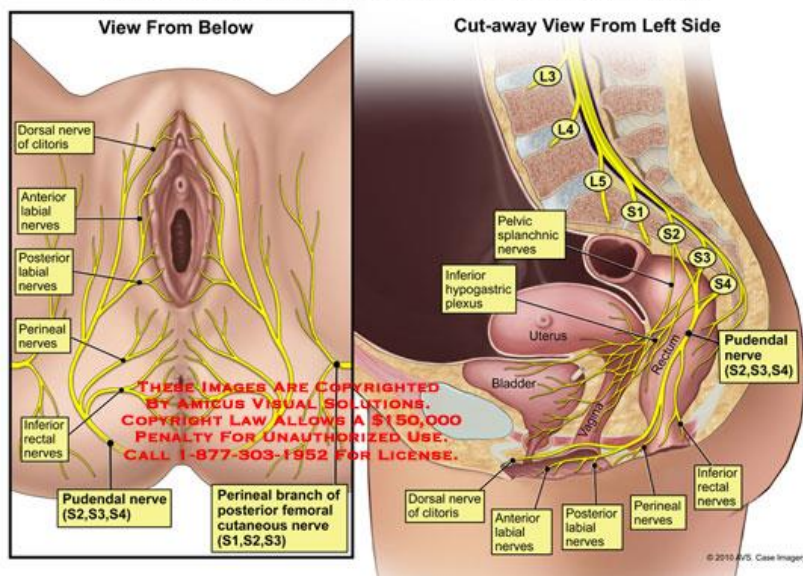


<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%99%B0%E6%A0%B8>

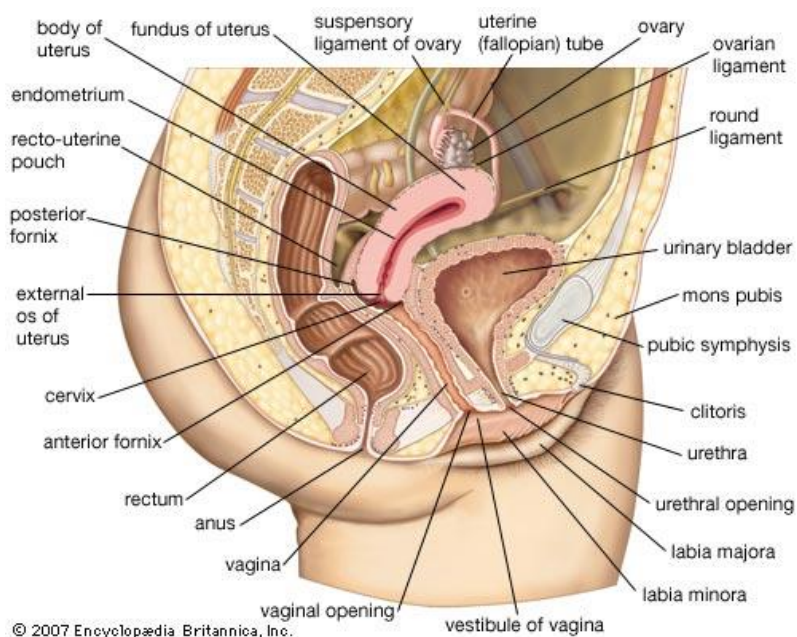


<https://www.zmescience.com/science/news-science/3d-printing-clitoris-16092016/>

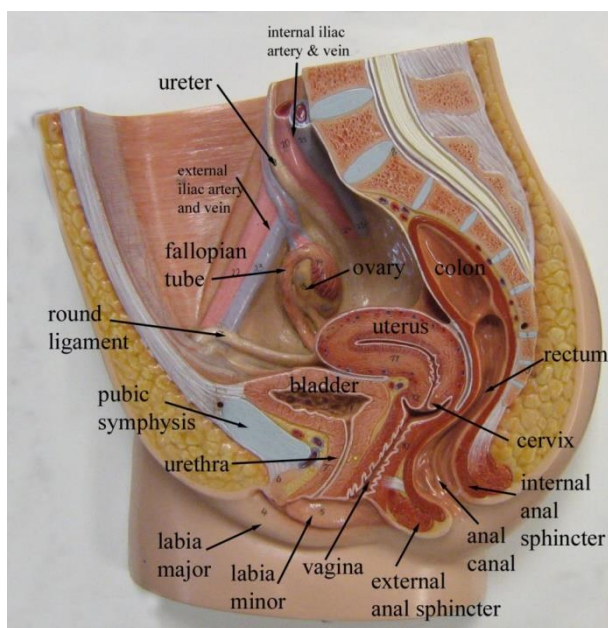
Innervation of Female Groin Area and Bladder



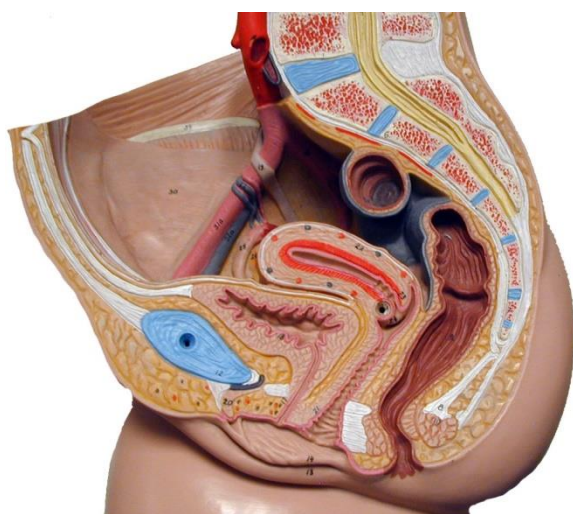
http://www.medicalexhibits.com/details.php?return=exhibits&exhibit=10051_02X&type=exhibit&searchfor=vas



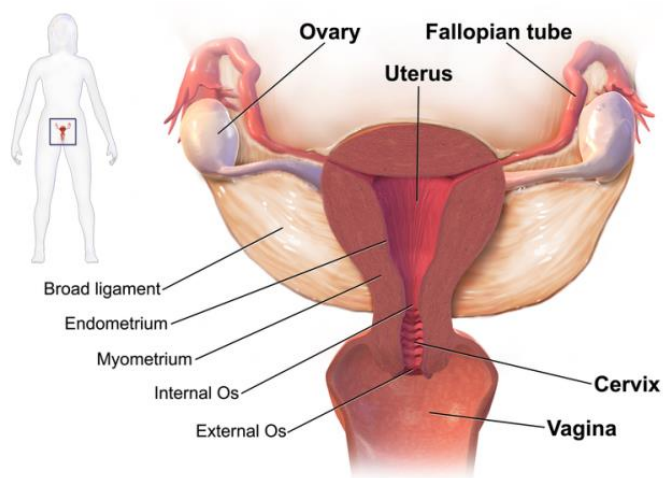
<https://www.britannica.com/science/clitoris>



<http://www.anatomychartee.us/in-the-female-reproductive-system-what-is-the-clitoris/in-the-female-reproductive-system-what-is-the-clitoris-male-reproductive-system-model-google-search-anatomy/>



<http://anatomywrap.com/model-of-female-reproductive-system/model-of-female-reproductive-system-ap-2-classroom-models/>

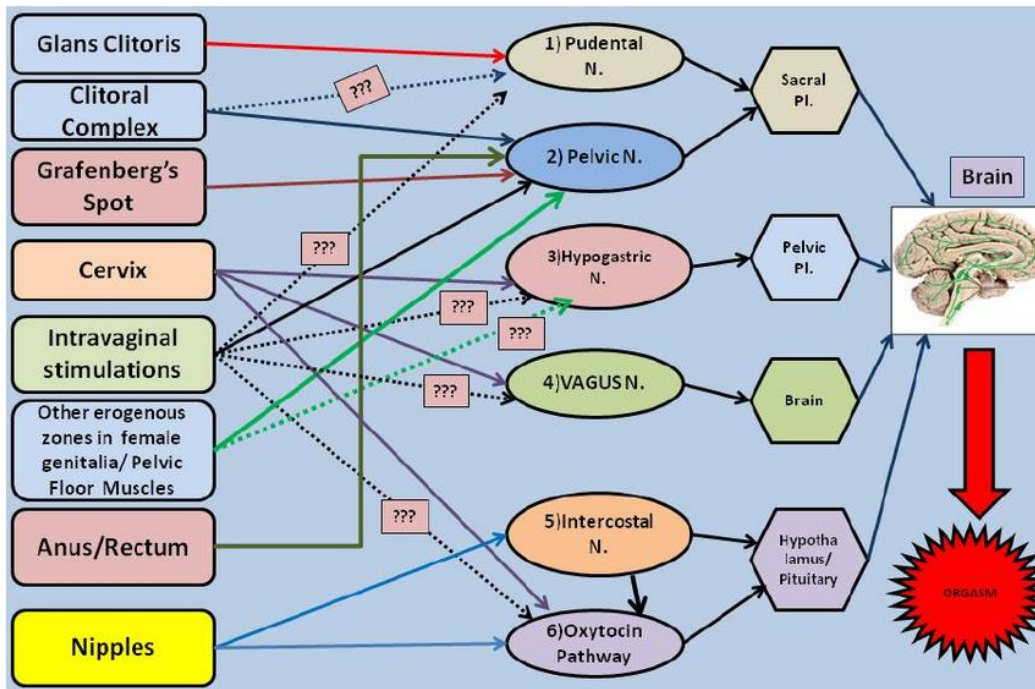


https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blausen_0732_PID-Sites.png

2) 女性のオーガズムの種類と仕組み

女性のオーガズムの種類は、数え方にもよりますが、5種類とも15種類とも言われています。しかし、およそ日本女性の8割は、クリトリスオーガズムの1種類だけしか体験したことがないと言われます。もちろん、それでもまったくかまいませんが、私たちの経験上、PSAS・ReGSの症状を軽減するには、これ以外の数種類のオーガズムも自力で生み出せるようになることが必要です。

これらの図は、シェアハウス内の研究会やシェアハウス内・海外でのグループ・マスターベーション療法で頻繁に使用しますので、毎回お持ちください。また、ご自宅やシェアハウス個室でのマスターベーション療法などの際にも各自でお使いください。



https://www.researchgate.net/figure/260385774_fig1_Figure-1-Four-nerve-and-six-pathway-theory-of-female-orgasm

4. 特殊身体症状の便利なりハビリ表

(性器神経症などの研究用に、シェアハウス内にも掲示)

1) PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣などの原因別によるおすすめりハビリ表

ここには、皆様のPSASなどの発症について(思い当たる)原因別によるおすすめのリハビリを表にしました。具体的なマスターベーションによるリハビリなどに取りかかる前に、まずはこの表をご覧くださいとありがたいです。

症状としては同じ「強く長いオーガズム」であっても、皆が皆同じリハビリ方法で症状が解決するわけではありません。私たちも、実際そうです。

症状	ご自身で思い当たる原因	おすすめのリハビリ
強く持続的なオーガズム、性的な快感・絶頂感を主症状とする女性	持続性性喚起症候群(PSAS・PGAD)、むずむず性器症候群(ReGS・RGS)、陰核過敏症(クリトリス痙攣)、肛門過敏症(肛門痙攣)、乳頭・乳輪・乳房過敏、副乳頭(Polythelia)・副乳輪(Polythelia Areolaris)・副乳房(Polymastia)過敏の詳しい症状と原因の解説にある心理的な原因の場合	ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションを覚えるなどして、性に接し、親しむことが、一番のリハビリになります。 心理的に性から離れていると、必然的に経験不足となるので、下記の経験的・身体的な原因にもかかわってきます。 性に不安がある場合、婦人科、泌尿器科、神経内科、心療内科などでお話を聞いてもらうのもよいと思います。
同上	詳しい症状と原因の解説にある経験的・身体的な原因の場合	ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションを覚えるなどして、性に接し、親しむことが、一番のリハビリになります。 また、長年のマスターベーションの方法に原因がないかを見直し、ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションに取り組むのがよいと思います。 経験的・身体的に性から離れていると、必然的に心理に影響するので、上記の心理的な原因にもかかわってきます。
同上	詳しい症状と原因の解説に	まずは、ゆがみそのものを治したり、ご自

	<p>ある体・姿勢・神経系・骨格・筋肉などのゆがみが原因の場合</p>	<p>家でできる性症状のリハビリのストレッチ・運動療法を試したりすることや、生活リズムを整えること（食生活、運動、睡眠など）が一番と思います。</p> <p>この場合、ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションによってすぐに改善することはないと思いますが、マスターベーションを楽しむことが心理的にも身体的にもよい影響であるのは確かだと思います。</p>
<p>同上</p>	<p>詳しい症状と原因の解説にある外傷・手術が原因の場合</p>	<p>まずは、治療や手術が必要な怪我や病気をしていないかを病院で診てもらったことが一番です。万が一、骨折箇所や子宮頸がん、大腸がんなどが周りの神経系に影響を与えて異常なオーガズムを誘発している可能性がないとも言えません。</p> <p>また、過去に軽度・中程度のPSAS（らしき症状）を発症した際に、陰核を切除してもらったりボトックス注射を打ってもらった結果、何らかの異常により、かえって以前よりもPSASの症状が強くなるようになった場合、それを病院で正直に言いたいです。</p> <p>そのような怪我や病気がなければ、外傷とは言えないまでも、長年のマスターベーションの方法に原因がないかを見直し、ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションに取り組むのがよいと思います。</p>
<p>同上</p>	<p>詳しい症状と原因の解説にある薬の副作用が原因の場合</p>	<p>まずは、該当の薬の服用量を少なくしたり、やめてみるが一番と思います。</p> <p>この場合、ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションによってすぐに改善することはないと思いますが、マスターベーションを楽しむことが心理的にも身体的にもよい影響であるのは確かだと思います。</p>

同上	詳しい症状と原因の解説にある尿意の我慢、便秘が原因の場合	<p>まずは、尿意を我慢するクセを直したり、便秘を改善することが一番と思います。</p> <p>この場合、ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションによってすぐに改善することはないと思いますが、マスターベーションを楽しむことが心理的にも身体的にもよい影響であるのは確かだと思います。</p>
同上	詳しい症状と原因の解説にある生理が原因の場合	<p>まずは、ご自身の PSAS の症状と生理との関係をメモしたり、生活リズムを整えること（食生活、運動、睡眠など）が一番と思います。</p> <p>この場合、ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションによってすぐに改善することはないと思いますが、マスターベーションを楽しむことが心理的にも身体的にもよい影響であるのは確かだと思います。</p>
同上	詳しい症状と原因の解説にある年齢的な原因の場合	<p>まずは、生活リズムを整えること（食生活、運動、睡眠など）が一番と思います。若年期と老年期の両方に言えることです。</p> <p>この場合、ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションによってすぐに改善することはないと思いますが、マスターベーションを楽しむことが心理的にも身体的にもよい影響であるのは確かだと思います。</p>
同上	詳しい症状と原因の解説にある性感染症・性病が原因の場合	<p>何よりもまず、性感染症・性病を治療してください。それがすべてです。</p>
不快感・違和感・疼痛を主症状とする女性のうち、 vulvodynia	詳しい症状と原因の解説にある原因が錯綜している女性が多いものの、特に心理的な原因と経験的・身体的な原因	<p>ほとんどのケースで、感染症でも皮膚疾患でもなく、「性、自分の性器、セックス、異性・夫・パートナーなどへの恐怖」や「性器の運動不足」が原因です。必然的に、セックスの相手がいない（欲しくない）女性が抱えているケースが多いです。</p>

<p>(Vulvodynia) クリトロディニア (Clitorodynia) クリトリス疼痛 肛門痙攣の一部</p>		<p>ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションを覚えるなどして、性に接し、親しむことが、一番のリハビリになります。</p> <p>経験的・身体的に性から離れていると、必然的に心理に影響するので、上記の心理的な原因にもかかわってきます。</p>
<p>不快感・違和感・疼痛を主症状とする女性のうち、ワギニズムス (膣痙・膣痙攣・Vaginismus)</p>	<p>ほぼすべてのケースで、詳しい症状と原因の解説にあるような心理的な原因による。ただし、多くのケースで本人は気づいておらず、思い当たるほどの自覚がない。</p>	<p>ワギニズムスについては、陰部・身体の器質的な異常が認められることはほとんどありません。</p> <p>ほぼすべてのケースで、「性、自分の性器、セックス、異性・夫・パートナーなどへの恐怖」が原因です。婦人科、神経内科、心療内科、精神科などにかかることが重要です。</p> <p>ご自宅でできる性症状のリハビリの各マスターベーションを覚えるなどして、性に接し、親しむことが、一番のリハビリになります。</p> <p>経験的・身体的に性から離れていると、必然的に心理に影響するので、上記の心理的な原因にもかかわってきます。</p>

2) リハビリ部位のまとめ表

ご自宅でできる性症状のリハビリの項目などをご覧いただくにあたり、リハビリ部位を表にしてみました。ぜひご利用いただければ嬉しいです。この表を元に、リハビリの各ページをご覧ください。

(数値データは、幹部女性と一部の入居女性の報告を元にしたもの。)

性感帯	得られるオーガズム	オーガズムの強度 (10段階)	最低限必要な手段	指(または、リハビリ用具としてのローターやバイブレーターなどのアダルトグッズ)を入れる場所	絶頂後のPSAS症状の緩和効果(10段階)
クリトリス(陰核亀頭)	クリトリス系(海綿体系)	1~4	自分の指	無し(体の外側。陰核包皮・小陰唇をひらく程度。)	1~2
尿道口	クリトリス系(海綿体系)	1~3	自分の指	無し(体の外側。小陰唇はひらく。)	1~3
スキーン腺	クリトリス系(海綿体系)	1~3	自分の指	無し(体の外側。小陰唇はひらく。)	1~3
バルトリン腺	クリトリス系(海綿体系)	1~3	自分の指	無し(体の外側。小陰唇はひらく。)	1~3
Gスポット	クリトリス系(海綿体系)	3~7	自分の指	膣	3~7
会陰・肛門海綿体	クリトリス系(海綿体系)	4~8	自分の指	膣、肛門、または両方	5~9
ポルチオ	ポルチオ系(骨盤・子宮系)	5~9	自分の指	膣	5~9
前膣円蓋	ポルチオ系(骨盤・子宮系)	6~9	自分の指	膣	6~9
後膣円蓋	ポルチオ系(骨盤・子宮系)	7~10	おもちゃ、パートナーの入居女性の指など(特定の体位でのみ、自分の指で可)	膣、肛門、または両方	7~10

5. シェアハウスのバスルーム、トイレでの合同リハビリ…

…全入居女性（性被害、性依存、性症状）向け

…海外ハウスでも実施

1) シェアハウスのバスルーム（個室）での合同リハビリ

バスルーム（個室）での合同リハビリは、性依存・性症状の女性にはほぼ毎回ご参加いただいておりますが、性被害女性の参加は自由です。ただし、なるべくご参加いただいております。

まず、おもに、性被害に遭った過去があり自分の性器・肛門・体を見るのが怖い女性は、入浴時間が短くなりすぎない練習、バスルームでのオナニー依存や自分の体依存が見られる女性については、適切な時間で入浴を切り上げる練習、PSAS などの性症状を抱える女性は、過不足なく性器・肛門・体に触れ清潔に洗う練習をします。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

体の洗浄やシェアハウス入居女性どうしの会話を通じて、性被害女性は、自分の女性としての体を好きになり認めてあげる練習、性依存女性は、バスルームでの過剰なオナニーや異性との性行為のない入浴に耐えられる練習、PSAS などの性症状女性は、自分の体やオーガズムなどの特徴を探る練習をします。

各個室のバスルームでのシェアハウス入居女性どうしの混浴は、特に厳しくは禁止していません。中でも、「擬似修学旅行療法」は効果が大きいようです。会話を通じて、ずいぶん効果が見れています。

シェアハウス入居女性たちは、自分たちの症状を、不特定多数との性行為などではなく、このような活動に活かせるようになってから、心身ともに健康・健全になってきたのを感じています。

性被害・性症状などによる精神的な問題から、自分で自分の性器・肛門・体などに触るのが怖く、どうしてもうまく洗えない女性については、幹部スタッフや同室のメンバーが最低限のお手伝いをすることがあります。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

2) シェアハウスのバスルーム（共同浴場）での合同リハビリ

個室でのリハビリの延長で、内容は同じです。体の洗浄やシェアハウス入居女性どうしの会話を通じて、性被害女性は、自分の女性としての体を好きになり認めてあげる練習、性依存女性は、バスルームでの過剰なオナニーや異性との性行為のない入浴に耐えられる練習、PSAS などの性症状女性は、自分の体やオーガズムなどの特徴を探る練習をします。

シェアハウス入居女性たちは、自分たちの症状を、不特定多数との性行為などではなく、このような活動に活かせるようになってから、心身ともに健康・健全になってきたのを感じています。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

3) シェアハウスのトイレ（個室のトイレ・共同トイレ）での合同リハビリ （トイレ以外での排泄の失敗などについて）

内容や目的は、バスルームでのリハビリと同じです。排尿・排便やシェアハウス入居女性どうしの会話を通じて、性被害女性は、自分の女性としての体を好きになり認めてあげる練習、性依存女性は、トイレでの過剰なオナニーや異性との性行為のないトイレの時間に耐えられる練習、PSAS などの性症状女性は、自分の体やオーガズムなどの特徴を探る練習をします。

トイレでのオールヌード許可の試みについては、衣服を着ていると過剰なオーガズムが生じて気が散ってしまい、排尿・排便に集中できなくなってしまうために、オールヌードにならざるを得ない PSAS の女性だけでなく、性被害の経験に基づく何らかのトラウマやこだわりにより、オールヌードでなければ排尿できなくなった性被害女性にも、とても好まれており、安心していただけているようです。

シェアハウス入居女性たちは、自分たちの症状を、不特定多数との性行為などではなく、このような活動に活かせるようになってから、心身ともに健康・健全になってきたのを感じています。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 衣服を着ている状態だけでなく、お尻をついている状態だと心理的・身体的に排尿・排便しにくかったりオーガズムが発生するという女性には、和式トイレも自由にご利用いただけます。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 強迫性障害などにより、部屋履き・スリッパを履いている状態での排尿・排便も苦手な場合、洋式トイレで以下のような格好で（和式トイレの要領で）していただくこともできます。ただし、落下や怪我にはお気をつけください。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 性被害のトラウマや PSAS の症状などが原因で、トイレ以外の場所(シェアハウス内)で排泄をしてしまった場合には、スタッフやシェアハウス入居女性たちで片付けを手伝います。個室の場合、一人で片付けてもよいですが、スタッフやシェアハウス入居女性たちの助けを呼んでもかまいません。排泄の失敗によってとがめられることや罰則が課せられることはありません。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 排泄の失敗を防ぐため、おむつをしてもよいです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

6. 暴露療法によるリハビリ...

…おもに性被害女性（強迫性障害、不安障害、PTSD、パニック障害、解離性障害、チック、トゥレット障害、汚言症・猥褻語多用癖（コプロラリア・Coprolalia）など）向けだが、性依存女性、性症状女性にも効果あり

…海外ハウスでも実施

…海外の医療機関やヌーディズム・ナチュリズム地域では保険適用で実施

1) 性に関する強迫儀式と暴露療法

ア) 概要

以下は、自身の性に関する強迫観念や強迫儀式に悩み、男性研究者（当シェアハウスの最高代表・特別顧問）や当シェアハウスのもとにご相談を寄せた女性たちの例です。今でも男性研究者が分析をご担当下さっている私たちの精神・身体症状の解説の一つですが、性的内容を含むため、具体例のみをこの項目に移管しました。

強迫観念およびそれに基づく強迫儀式・強迫行為は、強迫性障害をはじめ、不安障害・恐怖症・PTSD、気分障害、身体表現性障害、解離性障害、チック症、トゥレット障害、PSAS・ReGS、陰核過敏症（クリトリス痙攣）、ヴルヴォディニア、ワギニスムス、クリトロディニア、肛門痙攣、乳頭・乳輪・乳房過敏、ニンフォマニア（女子色情症）、パラフィリア（性的倒錯）などでも見られます。

ここでは、「強迫性障害の治療ガイドライン（代表的な強迫観念、儀式・行為、回避行動）」（<http://harai.main.jp/kyouhaku/kyouhaku2.html>）の分類に当てはめてみます。

後述の暴露療法は、別に説明しました類型別の性的倒錯のリハビリとしても有効です。

イ) 一般的な実施方法と、私たちが採用しない（する）方法

強迫観念	強迫儀式・行為	回避行動
【排泄物や体液による汚染、不潔・感染・混入恐怖】	洗淨行為 【例】公衆トイレで下着を膝まで下ろした、医療機関で乳ガン検査をしたなど、否応なく自宅・自室以外の空気に性器・尿道口・肛門・乳頭がさらされた場合に、すぐに帰宅し、バスルームで該当部位を何時間も洗淨する。 (電車のつり革が持てない、他人の座った席	手袋などのプロテクター使用、公衆トイレ回避、飲食制限 【例】食事前 1 時間以内にトイレに行き、尿道口・肛門を拭いてしまった場合は、それらに近づいた手が浄化されるのを待つため、食事を抜く。

	に座れない、万が一触れた場合は体中や衣類を何度も洗浄する、といった代表的な強迫症状と同質のものです。)	
--	---	--

【医療機関で行われている暴露療法】

- 公衆トイレの便器の底や内側を指で触れさせ、指をしばらく洗わせない。
- 便器内の自分や他人の排泄物を近くで見させる。
- 電車のつり革や異性の手につかまらせ、そのまま自分の私物（鞆、衣服、ICカード、手帳など）に触らせる。

→→ この手法は、なぜか日本でも行われ、テレビでも特集されたほどですが、暴露療法の中でも特に暴力的で、パワハラやセクハラに当たる可能性がある暴挙であると私たちは考えており、私たち（のシェアハウス）は採用していません。

【私たちのシェアハウスや屋外での暴露療法】

- 皆で公衆トイレに行き、一度だけの手の洗浄で我慢する練習をする。
- シェアハウス内の共用スペースで下着を下ろして上げたり、ブラジャーを外したりする練習をする。

（自室・パーソナルスペース以外の空気に性器・尿道口・肛門・乳頭がさらされても、自分が不潔な人間になったり、病気になったりするわけではないことを自覚する。）

- 便器内の自分の排泄物を近くで見てみる。（他のシェアハウス入居女性の排泄物については、必ず許可を得てから観察する。）

→→ これらは精神症状についての暴露療法ではありますが、性器神経症など特殊身体症状のリハビリ、レクリエーションも効果があります。

強迫観念	強迫儀式・行為	回避行動
【見落とし・不完全さによる将来の取り返しのつかない災禍と責任】	身だしなみ行動、確認強迫、保証要求、就眠前儀式 【例】下着を着けたかどうかを 1~2 時間かけて確認する。電車に乗っても、実は自分は裸で、周囲の乗客も恥ずかしくて注意できないのではないかと 思い、帰宅してもう一度すべての下着・衣類を着直す。 【例】就寝前に、「今日、〇〇さん（自分の名前）は、きちんとパンティー、ブラジャー、ブラウス、	代理儀式（他人にやらせる）、寝込み、責任回避 【例】他人に、「〇〇さんは、きちんと下着・衣服を着ていますよ」と言ってもらおう。

	スカート、カーディガン、コートなど、下着・衣類を着て外出しましたか? 「はい、きちんと着て外出しました」という自己確認儀式を行う。 (玄関・窓の鍵やガスの元栓を何度も確認する、といった代表的な強迫儀式と同質のものです。)	
--	---	--

【医療機関で行われている暴露療法】

- すばやく衣類を着るよう急かし、そのまま有無を言わず一気に外出させる。

【私たちのシェアハウスや屋外での暴露療法】

- 下着・衣類を身につけたかどうかの確認 (鏡を見る、お互いに見合う、手で自分の衣類に触るなど) は一度きりにし、かけ声も「はい、着た、OK」のようなひと言にして、皆で一斉に外出する。

→→ これらは精神症状についての暴露療法ではありますが、性器神経症など特殊身体症状のリハビリ、レクリエーションも効果があります。

強迫観念	強迫儀式・行為	回避行動
【侵入思考・思考恐怖、「悪を考へることで実際に悪をなす」、加害・罪業感】	おまじない、気ぞらし、ステレオタイプな言動、頭の中の良いイメージを思い浮かべ思考を中和する 【例】コップに入った飲み物 (自分の性器・尿道・肛門や排泄物を思わせる、凹んだ穴の形をした物体と液体) には、今後自分が性被害に遭わないため、何度か下着をかぶせて隠す儀式を行ってから飲む。友達と外で飲むときは、手やハンカチで代用してごまかす。	会話回避、引きこもり 【例】外出先ではなるべく飲み物を飲まない。

【医療機関で行われている暴露療法】

- 一定のステレオタイプ化された思考に入れないように仕向ける。(急に飲み物を与えて飲ませる、公衆トイレに行かせるなど。)

【私たちのシェアハウスや屋外での暴露療法】

- 実際の自分の性器・尿道・肛門や排泄物の写真を持ち歩き (ただし、紛失に要注意)、コップの飲み物などとの極端な外見の違いを目で見て自覚し、儀式を行う欲求が失せる機会に自分を暴露させる。

→→ これらは精神症状についての暴露療法ではありますが、性器神経症など特殊身体症状のリハビリ、レクリエーションも効果があります。

強迫観念	強迫儀式・行為	回避行動
【すっきり感への拘り、正確さ・対称性】	物の配置や順序の視覚・触覚確認 【例】入浴前の脱衣のとき、脱いだ下着・衣類をどのように（特定の向きに、直角・平行に、東西南北に）並べて置くかが決まっている。バスタブに入るときは、両足先を片足ずつ交互に浸けて出してから（最初は左足から始める）、右足から入る。一連の動作の途中に、性器・肛門周りのパーツの動きや配置（両足の動きに対する、クリトリス、膣、肛門の動きや配置がついていく感じ）が満足いかないときは、命が削られる気がして、最初の左足を浸ける儀式からやり直す。	衣類や場所の画一化、変化への抵抗 【例】脱いだ下着・衣類の置き方を間違えた場合、もう一度該当の下着・衣類を最初に脱ぐことができる状態にまで着直してから、再び脱ぐ。（最も上に着ていた上着の場合、すべてを着直してから、再び脱ぐ。）

【医療機関で行われている暴露療法】

●強迫観念に従って思い通りに配置した私物などを意図的に散乱させたり、実施した動作を否定する。（畳んだ衣類を散乱させて先ほどよりも速いペースで畳ませる、反対の足から入浴させ我慢させる、気分が悪くなくてもそのまま嘔吐させる、など。）

→ この手法も、なぜか日本でも行われていますが、やはり暴露療法の中でも特に暴力的で、パワハラやセクハラに当たる可能性がある暴挙であると私たちは考えており、私たち（のシェアハウス）は採用していません。

【私たちのシェアハウスや屋外での暴露療法】

●共用バスルームでの語り合いや水遊び、お互いの身体の観察・勉強を通じて、ある程度の癖（「無くて七癖」）以外の強迫儀式（決められた足からバスタブに入らなければ死んでしまうなどの強迫観念に基づくもの）の自然な減少を目指す。

→ これらは精神症状についての暴露療法ではありますが、性器神経症など特殊身体症状のリハビリ、レクリエーションも効果があります。

2) 性のバーチャルリアリティー暴露療法

ア) 概要

強迫性障害、不安障害、恐怖症、PTSD、気分障害、身体表現性障害、解離性障害、チック症、トゥレット障害などに伴う、性に関する強迫儀式、PSAS・ReGS、陰核過敏症（クリトリス痙攣）、ヴルヴォディニア、ワギニスムス、クリトロディニア、肛門痙攣、乳頭・乳輪・乳房過敏、ニンフォマニア（女子色情症）、パラフィリア（性的倒錯）、汚言症・猥褻語多用癖（コプロラリア・Coprolalia）の治療法には、性に関する強迫儀式と暴露療法で説明した治療法や、その他の CBT（認知行動療法）、エクスポージャー法（Exposure therapy、暴露療法）、ERP（暴露反応妨害法）、SMR（Slow Mindful Repetition、意識を傾注して行うゆっくりとした反復）、EMDR（眼球運動による脱感作および再処理法）のような心理療法や催眠療法、マスターベーション療法、吸引療法、電気刺激療法、ヌーディズム療法、ナチュリズム療法などが用いられます。

最近では、技術の進歩もあり、欧米を中心にバーチャルリアリティー暴露療法（Virtual Reality Exposure Therapy、VRET）が取り入れられるようになっており、私たちのシェアハウスでも取り入れています。可能な限り新しいマスターベーション・デバイスをシェアハウス内に設置できるよう、今後も取り組んでいきます。



イ) 一般的な実施方法と、私たちが採用しない(する)方法

VRET には、下記のようなものがあります。

- 飛行機に乗っている映像を見せ、飛行機への恐怖心を無くさせる。
- ビルの高いところから下を見ている映像を見せ、高所恐怖症を和らげる。
- スポーツカーに乗って高速道路を走っている映像を見せ、スピードに慣れさせる。
- 虫や爬虫類の映像を見せ、嫌悪感や恐怖心を軽減させる。
- ハス(レンコン)、蜂の巣などのハニカム構造の映像・写真を見せ、嫌悪感や恐怖心を軽減させる。
- 地震・台風の被災地、戦場、殺人事件の現場などにいる映像を見せ、日々のテレビのニュースを目をそらさず見られるようにする。
- 大勢の人が自分を見ている映像を見せ、社交不安障害を治療する。
- 屈強な男性の映像やプロレスの映像、男性器の映像・写真、男性と他の女性(の体に自分の顔を合成した女性)とのセックス映像を見せ、男性への恐怖心を和らげる。多くの場合、そばに同性がいる安心感を得させるため、複数の女性たちに一齐に行う。

最後の方法は、無修正の性器の映像・写真の頒布・陳列が違法である日本ではほとんど行われず、他の欧米・アジア諸国で行われているバーチャルリアリティー暴露療法です。

私たちのシェアハウスでももちろん採用していませんが、それは、違法である可能性があるからという以前に、私たちがそもそも、「相手の体やセックス映像を強制的に見せて、恐怖心に耐える訓練をする」のではなく、「自分たちの体を知って慣れる」ことを主眼に置いているからです。そのため、私たちが暴露療法に用いている映像・写真は、ほぼすべてが私たち自身を写したもので、女性の自然な状態の体を記録したものです。

【画像】

<http://www.fuanclinic.com/sonota/vr.htm>

https://www.huffingtonpost.com/entry/virtual-reality-depression-study_us_56c4a717e4b08ffac1273132

7. マスターベーション療法によるリハビリ…

- …おもに性症状女性 (性器神経症・PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣など) 向けだが、性被害女性、性依存女性にも効果あり
- …海外ハウスでも実施
- …海外の医療機関やヌーディズム・ナチュリズム地域では保険適用で実施

1) ご自宅 (帰省時) やシェアハウスの個室でできる性症状のマスターベーション療法

- ア) 心の状態、体の状態、姿勢、生活習慣、外傷・手術・薬の有無、尿意の我慢・便秘などのチェック

「マスターベーション療法」などを始める前に

教本をお手にとっていただき、ありがとうございます。これから、自宅でできる PSAS・ReGS・陰核過敏症などのリハビリを紹介していきます。

ただし、具体的なリハビリを始める前に、まずは自分の姿勢や生活習慣などのチェックからです。

PSAS・ReGS などの詳しい症状と原因に挙げた内容を、簡単に以下にまとめておきます。心当たりがないかチェックしてみてください。

心の状態のチェック

実態はまだまだ不明なところもありますが、PSAS・ReGS・陰核過敏症などのおよそ 8割程度が、性にまつわる過去の苦しい経験などから来る心理的なトラウマが原因だと思われます。

女性たちが女現研とそのシェアハウスに寄せてくださった相談・体験談・質問には、彼女たちの心の中を綴ったコラムを載せておりますので、同じような心当たりがないか、確認してください。

体の状態や経験のチェック

前述のような心の状態ですと、必然的に体の状態も悪くなり、セックスの機会はもちろん、マスターベーションの機会からして少なくなります。

性器・肛門・乳頭などのデリケートな部位が、本来の動物のように、入浴中以外の時間帯に空気に触れる (さらされる) 時間が極端に少ないと、PSAS の発症の可能性が高まると思われます。

また、マスターベーションの方法のマンネリ化などに注意してください。

姿勢のチェック

自分の姿勢のチェックもしましょう。姿勢のゆがみは、それだけで PSAS を発症しやすくなると考えられます。

鏡で映して見たり、鏡で見えないところは抵抗のない夫・パートナー・ご友人などに見てもらってください。

* 鏡に正面向きで体を映してみ、左右でバランスの悪いところ、歪んでいるところがないか

* 背中を見てもらって、脊椎に左右でバランスの悪いところ、歪んでいるところがないか

(特に、写真のように脊椎側彎症の女性は要注意です。)

* 鏡に横向きに体を映したり横から見てもらったりしてみ、脊椎が綺麗な S 字カーブを描いているかどうか

* 片手ずつや片脚ずつ上げたり下げたり、あるいはその場で行進したり、いろいろと運動してみ、左右で感覚が違ったり片方だけ違和感があったりしないかどうか

もちろん、どんなに姿勢がよくても PSAS を発症することはありますし、姿勢が悪くても発症しない女性のほうがずっと多いわけですが、よい姿勢で損をすることはないですし、発症の確率を下げることはできます。

↓ オーガズムが止まらなくなった女性たち (シェアハウス入居女性) の例。姿勢がゆがんでいます。また、この女性たちの場合、陰部の押しつけによるマスターベーションがクセになっていたり、長年の車椅子生活で陰部が圧迫されており、あるとき、これと姿勢のゆがみとが運悪く重なって、PSAS を発症したと考えられます。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

生活習慣のチェック

基本的に、女性の健康に悪いとされているものは、すべて PSAS の発症の元だと考えて間違いないと思います。

アルコール類の過剰摂取やタバコはもちろん、夜更かしや、コンビニ弁当・外食・飲み会ばかりの生活など。

もちろん、さきほどの姿勢のお話と同じで、生活習慣に問題のない女性が発症したり、不摂生な女性が発症しなかったりするの、PSAS のいやなところ。でも、良い生活習慣を心がけることに、害はありません。

外傷・手術の経験のチェック

大きな怪我による外傷や病気、それらの手術などの直後から PSAS を発症するようになった場合、まずはかかりつけの、またはあえて別の医師・病院に事情を話すことが第一です。

怪我や病気、手術後の異常に対処しないまま、このあとに説明する「マスターベーション療法」などを試しても、ほとんど意味がないことが多いです。

薬のチェック

何らかの薬を飲んだ後、またはやめた後に PSAS が発症した、または PSAS の症状が強くなるようになった場合は、当然、医師の指示や許可がある限り、それらの服用量を少なくしたり、やめたり、逆に増やしたり、再開したりして試みるのが第一です。

特に、精神的な不安定さから、抗うつ剤・抗不安薬・睡眠薬などを飲んだりやめたりして発症するケースが多いです。もちろん、女性の体質にもよります。

尿意の我慢・便秘のチェック

尿意を我慢するクセが付いていたり、慢性的な便秘体質の女性は、やはり気をつけたほうがよいです。

私たちもまだ探究中ですが、どうやら、膨張した膀胱や直腸が陰核海綿体や膣を圧迫・刺激し、マスターベーションやセックスをしているのとやや似た状況が作られてしまい、それでオーガズムに達してしまうという理由もあると考えています。実際に、そのようなシェアハウス入居女性もいます。

チェックのおさらい

いかがですか？ これ以外にも、PSAS・ReGS などの詳しい症状と原因をお読みになって、姿勢や生活習慣などに心当たりがないかチェックしてみてください。

私たちのリハビリのメインである「マスターベーション療法」(あとで詳しく説明しています)は、多かれ少なかれ必ず PSAS の症状の緩和に効果があるものですが、体の姿勢に問題があると、根本的には治らないこととなります。マスターベーションは、性器と脳の

女性現実研究所 (Women's Real-Life Research Laboratory、WRLRL、ウィルール)

両方のよい運動・活性化になりますが、姿勢や生活習慣が勝手に変わることはありません。

では次は、ストレッチ・運動療法の説明をします。

イ) ストレッチ・運動療法

さて、姿勢のチェックが終わったら、次はストレッチ・運動をしてみましょう。

そもそも、適度なストレッチ・運動を日常生活の中でこまめにやることは、PSAS に限らず、健康によいわけです。

ただ、PSAS の症状を緩和するのに効果があると思われる一定のストレッチ・運動というのは、私たちの経験上、あるようなので、以下に挙げました。

あとで説明するマスターベーション療法と合わせて、こまめにこれらのストレッチ・運動も心がけてみてください。また、ストレッチ・運動中の体勢の変化により、性器が下着とこすれ、オーガズムなどの PSAS の症状が発生してしまう場合もあるため、なるべくオールヌードでストレッチ・運動することをおすすめいたします。

うつ伏せでのえびぞりストレッチ

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

これが、一番簡単なストレッチだと思います。

下半身をうつ伏せに床に付け、腰の横に両手を付いて上半身をそらせます。顔はがんばって上を見ましょう。

OL のデスクワークでも主婦の家事でも、とにかく日常生活では、陰核や膣の曲がり方がこれとは逆の曲がり方になっています。それを、逆向きにしならせることで、少しでも陰核や膣を柔軟にすることができるため、PSAS の緩和にも効果があるようです。

四つんばいから伸びをするストレッチ

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

これも、簡単で、えびぞりと同じような効果のあるストレッチだと思います。

まずは、四つんばいになり、片脚ずつ上げていろいろな方向に動かします。陰核や膣、子宮にも自然に力が入ると思います。

次に、四つんばいのまま、腰を後ろに移動し、なるべく両手が前に伸びた状態で、胸を床につけるようにがんばり、お尻を突き出すようにします。

なお、このストレッチ（伸びをしてお尻を突き出している状態）は、ポルチオ系の性感帯によるマスターベーション2（後膣円蓋）での効果的な体位と同じで、このストレッチ

をした状態のままオーガズムに達すると、PSAS の症状が一気に緩和された女性があります。ただ、女性の体質によることは確かだと思いますし、やはり自分一人ですべてでも恥ずかしい体位ではあるかと思しますので、気が向いた場合のみ試してみてください。

ブリッジ

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

ブリッジは、PSAS にとっても効果のあるストレッチかつ運動です。えびぞりや四つんばいと同じく、陰核や膣にしなりを与える効果があると考えられます。

あお向けで自転車こぎ

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

かなりしんどい運動ですが、これも陰核や膣、子宮をダイナミックに動かすので、PSAS の緩和にとっても効果があります。

性器を直接刺激しているわけではありませんが、ある意味で、一時的・意図的にマスターベーションと似た状況、オーガズムが「溜まり込まない」状況を作り出すことができます。

あまり直接的な効果は見られなかったストレッチ・運動

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

立位体前屈、長座体前屈、開脚前屈など、前屈系のストレッチは、PSAS の緩和という点だけで見ると、そこまで効果はないかもしれません。陰核や膣、子宮周りの動きが、日常生活の延長上にすぎないからだと思います。

(ただし、全身にとってよいことは間違いなく、めぐりめぐって PSAS にも間接的によい効果を与えるので、するに越したことはないでしょう。)

それから、陸上や球技などのいわゆるスポーツの意味での激しい運動も、直接的な効果という点では、あまり見られないようです。

スポーツのあとには、誰でも達成感のある心地よい筋肉痛や疲労を経験しますし、PSAS

女性の私たちにとっても、陰部周りにスッキリ感がある気はします。確かに、いわゆる「ランナーズ・ハイ」と呼ばれるスッキリ感・高揚感をもたらすエンドルフィンやドーパミン、疲労感をもたらす乳酸などの成分は、性行為のときにも分泌されます。

ただ、PSAS の緩和には、同じエンドルフィンやドーパミン、乳酸の分泌と言っても、骨格筋の筋肉痛などによる脳への指令よりは、性器・子宮そのものの刺激・運動による脳への指令こそが重要のようです。

そのため、前述のような、性器・子宮に動きが出るストレッチ・運動や、あとに述べるマスターベーション療法が、何よりも効果的なのだと思います。

なお、どうしても PSAS の症状に耐えられず、指や一般的なおもちゃ（ローターやバイブなど）を使ったオナニー以外に、吸引療法や電気刺激療法による強制的なオーガズムの誘発と PSAS のシャットアウトを試したい女性は、シェアハウス（シェアハウス）にあるリハビリ用具・マシンでそれらを試すことができます。個室・共用スペースでの用具リハビリ関連をご覧ください。

ウ) クリトリス・海綿体系の性感帯によるマスターベーション 1

(陰核亀頭、尿道口、スキーン腺、バルトリン腺) (軽症の PSAS・ReGS 向け)

PSAS の特徴とマスターベーションのすすめ

ここでは、マスターベーションによる PSAS の症状の緩和のしかたを、紹介していきます。

まず最初に、基本的に多くの PSAS には、「PSAS で感じているよりも強いオーガズムを感じたあとの数時間から数日間は、PSAS の症状が緩和される (なくなる)」という特徴があります。

パートナー・配偶者との性生活が順調な場合には、セックスによってこれを実践できますが (実際、結婚してから PSAS が治癒した女性がいますが)、性交渉に不安感・恐怖心のある既婚の PSAS 女性や、相手がない PSAS 女性、(当シェアハウスの私たちに多いような) 結婚の願望がない PSAS 女性には、まさに今から述べる、いわば「マスターベーション療法」が有効です。

PSAS 女性は、よく自暴自棄になり、体質を無理やり生かそうとして AV 出演や性風俗業就業の道を選んだり、美容整形外科でクリトリス切除手術を受けたりする傾向にありますが、私たちは、何よりもまず「生まれ持った私たちの体だけを使ってできること」として、安全・安心な「マスターベーション療法」をおすすめします。

ただし、そのような自暴自棄を防ぐこの「マスターベーション療法」だからこそ、ある程度激しめのものになってしまうことだけは、ご理解いただけると幸いです。

私たちがおすすめする PSAS 女性向けのマスターベーション (オナニー) について、段階を追って説明していきます。私たちが実践してみて、大きな効果やそれなりの効果があったものですので、ご無理のない範囲で試してみてくださいと嬉しいです。

クリトリス・オナニーと PSAS

まずは、クリトリス (陰核) を用いたオナニーからです。クリトリス・オナニーは、女性にとって一番一般的なオナニーかと思います。

ここで言うクリトリスとは、女性器の図の項に載せた海綿体 (陰核体) の全体図のうち、陰核亀頭を指しているとお考えください。

(もちろん、陰核亀頭への刺激で、陰核脚にまでオーガズムが広がることはあります。)

軽症の PSAS の場合、クリトリス・オナニーだけで、症状がすっきりとなくなる場合も多いです。

どんな女性でも、長期間に渡ってクリトリスによるオーガズムを体験しないと、多かれ少なかれ軽症の PSAS と言える症状が出るようです。無理のない範囲で、定期的にクリト

リス・オナニーをすることは、健康にもよいことでしょう。

クリトリスが性感帯であることやクリトリスの位置を知らない児童期から、陰部を布団に押し付けるなどして弱いオーガズムを体験し、その押し付けの圧迫によって PSAS となった女性もいるようです。長年の圧迫で、神経系・骨格・筋肉の位置がずれている可能性があります。このような場合も、数か月間、陰部全体を圧迫するのではなく、クリトリスに絞って集中的・局所的にクリクリ刺激するようにしたら、PSAS が緩和された女性もいます。それでも収まらないようなら、次の G スポット・オナニーをお試しいただくと、クリトリス全体の位置が数か月かけて自然に元に戻っていくので、おすすめいたします。

より強いオーガズムで PSAS の症状が緩和する理由 (クリトリス性感の場合)

強いオーガズムを感じると PSAS の症状が薄れる理由は、第二段階の G スポット・オナニーと同じですので、どうぞそちらをご覧ください。

尿道口、スキーン腺、バルトリン腺オナニー

知らない女性も多いと思いますが、小陰唇をひらくと、膣口以外にも小さな穴が 5 つ開いています。

一つは、もちろん尿道口です。ただ、尿道口への刺激によってオーガズムに達する女性は稀です (当会員にも数名しかいません)、あまり PSAS の緩和策としては、使えそうにないです。尿道口によるオナニーで発生するオーガズムは、一応、クリトリス・海綿体系の快感です。

(尿道は、女性器の中で一番細菌に感染しやすい場所でもありますので、清潔にオナニーすることも難しいです。)

一方で、スキーン腺やバルトリン腺という小さな穴が、それぞれ二つずつ開いています。痕跡しかない女性もいますので、必須の機構ではないのだと思いますが、それぞれスキーン腺液とバルトリン腺液と呼ばれる液体を分泌していて、どちらも女性器を細菌から守ったり、性行為時の潤滑油の役割を果たしたりしていると考えられます。

(よく AV で言う「潮吹き」の「潮」がこれらの液体だという説がありますが、わざと我慢しておいた大量の尿の放出や、撮影のために準備した擬似的な液体を、これらの分泌液だと偽っているもので、本当の膣液やスキーン腺液、バルトリン腺液は、もっとジワジワ、トトロと出てくるかわいらしいものです。)

これらのスキーン腺やバルトリン腺の入り口を、指でチョコチョコと刺激することで、クリトリス系のオーガズムに達することができる女性もいます。オーガズムの正体は、これらの分泌腺の後ろにある海綿体の充血・興奮です。

ポルチオ系のオーガズムのあとに比べれば、PSAS の症状の緩和の程度も小さいですが、同じくクリトリス系でも、陰核亀頭や G スポットだけでなく、スキーン腺、バルトリン腺オナニーも覚えると、バリエーションが増えますし、PSAS の原因になりやすい「長年に

渡る、同じ部位ばかりへの刺激や同じ姿勢」を避けることもできます。

PSAS の症状が緩和しやすいクリトリス・オナニーの体位、刺激のしかた、条件

PSAS に効く体位は、クリトリス・オナニーの場合は比較的、自由でかまわないのではないかと私たちは考えています。

尿道口、スキーン腺、バルトリン腺オナニーも同じです。もっとも、ほとんどの女性は、クリトリス系のオナニーとしては、陰核亀頭でのオナニーしかしないと思いますけれど。

クリトリスは、体の外側に付いていますし（先ほど述べた陰核過敏症の海綿体の全体図における陰核亀頭の意味で）、オナニーの体位そのものを変えたところで、劇的な効果はないようです。

むしろ、その前にストレッチ・運動療法の中でクリトリス・陰核海綿体の全体をほぐしておいてから体位を変えることが大切なようです。

クリトリスは、解剖学的に男性器と同じもので（男性器はクリトリスが SRY 遺伝子によって進化したもの）、興奮すると充血・勃起しますから、体位よりは、刺激の強弱・抑揚のほうが大切なのかもしれません。

ただし、うつ伏せや四つんばいよりは、座った状態またはあお向けで脚を M 字に持ち上げた状態（腹筋が収縮した状態でオーガズムに達する場合）のほうが、のちのち PSAS の緩和の程度が大きく、体が楽になったというシェアハウス入居女性がけっこういます。

●効果が出やすい体位の順番（ただし、女性によってやや違うようです。）

(1) あお向けで、脚を M 字に持ち上げた体位

（足の裏は、つけないほうが、腹筋がはたらくからか、効果があるようですが、ついていても全くかまいません。）

↓ PSAS 緩和には理想的な体位です。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ たとえ横になっていても、このように窮屈にしていると、PSAS には効果があまりないようです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 両脚が左右で違う格好である場合、時間ごと、日ごとに左右交互に格好を入れ替えてしてください。何か月も何年も偏った格好でオナニーしているのが、PSAS 女性のよくない特徴です。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

(2) 座った状態で、脚を M 字に持ち上げた体位

(足の裏はもちろんついていてかまいません。ただ、臀部に骨盤が乗った状態で、陰核海綿体への圧迫がうまく開放されないからか、(1) よりはやや効果が薄いです。)

↓ やや後ろにもたれ気味に座っていても、このようにお尻がつぶれるように骨盤が乗っている状態ですと、PSAS には効果があまりないようです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 同じく座る体位でも、椅子やベッドの端に腰かけて、陰核に対する骨盤の重みの影響を少なくしてクリトリス・オナニーをする場合は、効果があります。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

(3) うつ伏せ、四つんばい、横向き、直立(気をつけ)や中腰の状態、立って脚をひらいた状態などは、どれもあまり差がないようです。ただし、その中でも、四つんばいと、窮屈でない横向きの体位は、比較的小すすめします。次の第二段階の G スポット・オナニーとなると、効果の差がもっと出るので、読んで試してみてください。

●効果が出やすい刺激のしかた

クリトリス・オナニーについては、多くの女性が最初に覚えるオナニーですし、オーガズムがどんな「感じ」かが体でわかっているならば、特に刺激のしかたが間違っているということはありません。指でもおもちゃでも、各自が好きな方法でクリトリス・オナニーをする、ということだけでよいと考えています。

でも、問題なのは、クリトリス・オナニー「だけ」を同じ格好「だけ」で数年や十数年に渡ってやりつづけることです。これが、PSAS の大きな原因の一つであると考えられま

す。

もちろん、そもそも一生涯クリトリス・オナニーしか知らない、という女性が多いようですし、そのような女性がみんな PSAS になるわけではありません。

でも、外側からのクリトリス (海綿体) の押し付けばかりで、膣内 (特に G スポット) が直接の刺激 (オナニーやセックス) によって動作したことがない状態というのは、「PSAS の火が付きやすい」状態であることに変わりはないようです。

次の第二段階の G スポット・オナニーの項をぜひご覧ください。

●守ったほうがよい条件

* 左右の脚の格好は、なるべく左右対称にするか、左右で同じ格好を交互に平等に繰り返したほうがよいです。数年に渡って同じ側の脚ばかりを上げたままや下ろしたままオナニーするクセが付いていると、陰部・骨盤まわりの神経系・骨格・筋肉の位置が偏って PSAS を発症しやすくなるようです。ショルダーバッグを片方の肩ばかりにかけていると、姿勢が歪むのと同じことなのだと思います。

* 同じ原理で、横向きに寝てオナニーする場合も、同じ向きにばかり寝てしている女性 (特に、利き手の右手でしやすいために左肩を下にして寝てオナニーしている女性) は、PSAS を発症しやすいようです。ほぼ同じ回数ずつ左右に向いたり、時々左右の手を変えたりしたほうがよいです。

* 一見すると滑稽なようですが、基本的にひと言で言えば、「ほかの霊長類のメスがしている性行為に合わせる」ことがとても大切だと、私たちは考えています。

たとえば以下の通りです。

★ 性交渉の機会が少なく、膣内でのオーガズム体験よりもクリトリスでのオーガズム体験のほうが多い現代の女性 (PSAS 女性) は、霊長類のメスの中で特殊な存在。必然的に、性交渉に不安感・恐怖心のある既婚女性や、相手がいない女性、(当会の私たちに多いような) 結婚の希望がない女性が、PSAS になりやすいと思われる。膣を使ったオナニー、特に陰茎と同等の長さとおもちゃを使ったオナニーを定期的に行うことが望ましい。

★ 二足歩行したり、二足の状態でオナニーができるのは、人間のメスだけ。効果が出やすい体位の項目で挙げた体位の中で、順位の低い「直立二足型」の体位ではなく、チンパンジーやゴリラのメスに近く順位の高い「あお向け M 字開脚型、着座 M 字開脚型、四足 (四つんばい)・お尻突き出し型」の体位でオナニーを行うことが望ましい。

ちなみに、チンパンジーやゴリラ、サルは、交尾のときの体位は、人間と違ってほとんどが後背位 (いわゆるバック) のようですが、自慰行為のときには、メスにもあお向けの体位が見られるようです。メスが下 (あお向け) になった状態の正常位で交尾ができるメスは、動物の中でもほぼ人間の女性ですが、自慰行為となると、メスのあお向けの体

位は普通のようなです。

クリトリス・オナニーの解説の終わりに

ケガをしない程度に、まずはクリトリス・オナニーで PSAS が緩和できるかどうかを試してみてください。これが、私たちがおすすめする自宅リハビリ・オナニーの第一段階です。

次は、G スポット・オナニー、会陰・肛門オナニーを解説します。

なお、どうしても PSAS の症状に耐えられず、指や一般的なおもちゃ（ローターやバイブなど）を使ったオナニー以外に、吸引療法や電気刺激療法による強制的なオーガズムの誘発と PSAS のシャットアウトを試したい女性は、シェアハウス（シェアハウス）にあるリハビリ用具・マシンでそれらを試すことができます。個室・共用スペースでの用具リハビリ関連をご覧ください。

エ) クリトリス・海綿体系の性感帯によるマスターベーション 2 (G スポット、会陰・肛門) (中程度の PSAS・ReGS 向け)

G スポット・オナニーと PSAS

さて、私たちがおすすめする PSAS 女性向けのオナニーの第二段階です。第二段階のオナニーは、まず G スポット・オナニーです。

陰核刺激 (クリトリス・オナニー) だけの女性は知らないことが多いのですが、皆さんは G スポットというのをご存知でしょうか? 膣口から 3~5cm ほど入ったところの、おなか側の内壁 (少し指ざわり感が違うところ) です。

G スポットで得られる性感は、多くの場合、クリトリス系の興奮 (陰核亀頭、海綿体の充血・膨張) によって得られるものですが、厳密には、クリトリス (陰核亀頭、海綿体) と尿道とボルチオ系 (膣・子宮) の興奮が混じり合って得られているものです。

最初は、変におもちゃなどは使わずに、直接指でさわってください。入れる指の本数も、徐々に増やすとよいです。慣れてくると、G スポットへの刺激だけで、陰核刺激のときを上回るオーガズムが得られるようになります。

ただ、ここまでは、女性の 2・3 割 (予想) くらいは経験しているかと思います。

もし、G スポットのオーガズムだけで、以前より体がすっきりし、PSAS の症状が薄れたなら、ここまでで止めて、クリトリス・オナニーと G スポット・オナニーを自然に使い分ける生活でまったく大丈夫と思います。

↓ 最初は指一本 (普通は中指) から始めてください。

■ 【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 慣れたら、二本 (普通は人差し指・中指・薬指のいずれか二本) に増やしてください。

■ 【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 慣れたら、三本 (普通は中指と薬指と小指) や四本 (親指以外) に増やしてください。

■ 【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

会陰・肛門 (アナル) オナニーと PSAS・肛門痙攣

会陰とは、女性では膣口と肛門の間、男性では陰囊と肛門の間を指しますので、厳密には「会陰の奥オナニー」と言うべきかもしれませんが、会陰の奥にも PSAS の緩和に効く性感帯があります。

本来、PSAS と関係なくこの性感帯に気づいている人もいます。

場所は、膣に親指を、肛門（アナル）に中指か人差し指を入れて、それぞれ 3~5cm 進んだところの、親指と中指（人差し指）で挟める薄いところです。

ここを刺激することで得られるオーガズムは、クリトリスや G スポットのそれに似ています。基本的には会陰部分の海綿体の充血・興奮によると思われます。

ポルチオ系のオーガズムのあとに比べれば、PSAS の症状の緩和の程度も小さいですが、同じくクリトリス系でも、陰核亀頭や G スポットだけでなく、会陰・肛門オナニーも覚えると、バリエーションが増しますし、PSAS の原因になりやすい「長年に渡る、同じ部位ばかりへの刺激や同じ姿勢」を避けることもできます。

また、会陰・肛門オナニーは、肛門過敏症（特にオーガズムを伴う肛門痙攣）を抑えるのにも役立ちます。

クリトリス・オナニーと G スポット・オナニーの関係の探究

（ここから先、第四段階のオナニーまでが、私たちが特に真剣に模索しているマスターベーションになります。これでほぼ PSAS が治癒した女性が数名はいます。ただ、万能の方法というものはないと思いますので、ご理解いただければと思います。）

ここで、クリトリス・オナニーと G スポット・オナニーの使い分けには二通りあることになります。

(1) クリトリス・オナニーと G スポット・オナニーを別々の時や日におこなうパターン

(2) クリトリス・オナニーと G スポット・オナニーを同時におこなうパターン

↓ (2) の例

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

(1) のほうにしたい場合は、性生活に費やす全ての時間の中で、外側からクリトリスを体に押し付けている時間と、膣内から G スポットを持ち上げるようにおなか側に向けて刺激している時間を、同じくらいにすると、経験上よいです。

見ていますと、これまでクリトリス・オナニーばかりやっていて、その外側からの「押し込み」刺激によって PSAS が誘発されている女性が多いと感じられます。それを、陰核亀頭側からばかり一方的に海綿体を押し込まず、両方から押した時間の合計が数週間から数か月単位で同じになるようにすると、徐々に症状が緩和する傾向にあります。

また、もちろん (2) のように同時に海綿体・尿道をはさむオナニーでもいいですが、

それらを握りつぶすようにするのは避けることと、そもそも片手ですと手の向きがほぼ無理ですので (私たちの何人かも、手首が腱鞘炎になりました)、両手ですか、おもちゃを使うのが有効です。

もし G スポットのオーガズムのあとにも、症状が薄れないようであれば、G スポットをより強めに陰核亀頭側に押し込み、陰核亀頭を出すようにして陰核を同時に刺激するとか、陰核側からの力と G スポット側からの力を同じにしてやや強めに握りながらいろいろな方向に動かすという方法があります。

より強いオーガズムで PSAS の症状が緩和する理由 (G スポット性感の場合)

ちなみに、強いオーガズムを感じると PSAS の症状が薄れる理由は、ある意味で「脳」を「性器」がごまかしているからだと私たちは考えています。

たとえば、かゆいところがあるときに、別の場所に痛みを感じると、かゆかった場所を忘れるのと同じで、もしかしたら脳では陰核からくる PSAS のオーガズムを感じつつけているのに、G スポット性感 (や、別ページで解説したポルチオ性感など) がそれを上回るので、上回ったオーガズムが止んだときにも、元の PSAS を感じにくくなっている、ということかと思われます。

危険な医療行為はなにもせず、自分の生まれ持った体だけを使って PSAS を軽減できるという点で、「マスターベーション療法」はとても安全・安心だと思いますが、G スポットの性感を得るのに女性によっては数か月~2年、ポルチオ・前膣円蓋・後膣円蓋の性感だと3年はかかるのが難点です。

PSAS の症状が緩和しやすい G スポット・オナニーの体位、刺激のしかた、条件

クリトリス・オナニーと同じように、G スポット・オナニーの体位についても私たちはいろいろと試してみましたが、G スポット・オナニーには、クリトリス・オナニー以上に、効果が出やすい体位があるようです。

●効果が出やすい体位の順番

(1) あお向けで、脚を M 字に持ち上げた体位

(足の裏は、つけずに浮かせるほうが、膣がグイッと持ち上がり、腹筋も使うので、効果があるようですが、ついていても全くかまいません。)

(2) 座った状態で、脚を M 字に持ち上げた体位

(足の裏はもちろんついていてかまいません。ただ、臀部に骨盤が乗った状態で、膣や海綿体への圧迫がうまく開放されないからか、(1) よりはやや効果が薄いです。)

(3) うつ伏せ、四つんばい

(うつ伏せや四つんばいでもオーガズムの大きさは同じですが、オナニー後の PSAS の症

状の緩和としては、なぜかあお向けや座った状態のオーガズムの後のほうが、緩和の程度が大きいです。)

(4) 横向き

(今のところ、順位は低いです。これは、横向きそのものがよくないのではなくて、PSAS 女性は同じ向きばかりに寝てオナニーするクセのある女性が多いので、それがおそらく陰部・骨盤まわりの神経系によくないという意味です。日によって左右交互に向いたり、左右の手を変えたりして、左右を向いている時間が長期スパンで同じくらいになるようにしないとイケないです。これは、第一段階のクリトリス・オナニーではあまり見られない効果の差でした。特に、利き手の右手でオナニーする PSAS 女性は、左向きばかりで寝ている女性が多いようです。)

(5) 直立(気をつけ)や中腰の状態、立って脚をひらいた状態などは、クリトリス・オナニーと同じで、どれもあまり差が見つかりませんでした。

●効果が出やすい刺激のしかた

* 最初のうち(数か月間)は、オーガズムに達しそうになったときに指で G スポットをクリトリス側(おなか側)に押し付けて、達したらすぐにパッと離し、じれったい感じをわざと残してみてください。これを繰り返してください。

* 慣れてきたら、オーガズムに達したあとも、そのまま指を動かしつつ、オーガズムの時間を引き伸ばすようにします。そのうち、少しずつオーガズムの時間が伸びたり、強弱の波が大きくゆったりしてきます。強いオーガズムの時間が伸びてくると、その後の PSAS の緩和の度合いも増すことが多いです。

* オーガズムに達したあと、そのまま指を動かしつつ、G スポットに近いあたりから始めて膣内のいろいろなところをさわる練習をしていると、数週間ほどで、G スポットを中心としてオーガズムを感じる部位が広がってきます。特に、G スポットと第三段階のポルチオとの間の部分(前膣円蓋)と、G スポットの対岸・反対側(会陰・肛門付近の海綿体)は、練習すると G スポットのようになります。前膣円蓋のほうは、海綿体の興奮よりも、骨盤・子宮口の興奮がメインの、ポルチオ系の性感を感じますので、その後の PSAS の緩和効果が非常に大きいです。

●会陰・肛門(アナル)オナニーの体位など

会陰・肛門(アナル)オナニーの場合も、効果的な体位や刺激のしかたについては、前述の G スポット・オナニーの場合に準じますが、PSAS の緩和という点では比較的自由度

が高いようです。

肛門に指を入れる場合、衛生面にはご注意ください。もちろん、最初から指ではなくおもちゃを使ってもよいです。

↓ 指を使う場合

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ おもちゃを使う場合

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 膣と肛門の両側から刺激する場合、それが可能なタイプのおもちゃを使うと、両手を使う大変さが解消されます。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

●守ったほうがよい条件

* 左右の脚の格好は、なるべく左右対称にするか、左右で同じ格好を交互に平等に繰り返したほうがよいです。数年に渡って同じ側の脚ばかりを上げたままや下ろしたままオナニーするクセが付いていると、陰部・骨盤まわりの神経系・骨格・筋肉の位置が偏ってPSASを発症しやすくなるようです。ショルダーバッグを片方の肩ばかりにかけていると、姿勢が歪むのと同じことなのだと思います。

* 同じ原理で、横向きに寝てオナニーする場合も、同じ向きにばかり寝てしている女性（特に、利き手の右手でしやすいために左肩を下にして寝てオナニーしている女性）は、PSASを発症しやすいようです。ほぼ同じ回数ずつ左右に向いたり、時々左右の手を変えたりしたほうがよいです。

* 一見すると滑稽なようですが、基本的にひと言で言えば、「ほかの霊長類のメスがしている性行為に合わせる」ことがとても大切だと、私たちは考えています。

たとえば以下の通りです。

★ 性交渉の機会が少なく、膣内でのオーガズム体験よりもクリトリスでのオーガズム体験のほうが多い現代の女性（PSAS女性）は、霊長類のメスの中で特殊な存在。必然的に、

性交渉に不安感・恐怖心のある既婚女性や、相手がいない女性、(当会の私たちに多いような) 結婚の希望がない女性が、PSAS になりやすいと思われる。膣を使ったオナニー、特に陰茎と同等の長さとおもちゃを使ったオナニーを定期的に行うことが望ましい。

★ 二足歩行したり、二足の状態でオナニーができるのは、人間のメスだけ。効果が出やすい体位の項目で挙げた体位の中で、順位の低い「直立二足型」の体位ではなく、チンパンジーやゴリラのメスに近く順位の高い「あお向け M 字開脚型、着座 M 字開脚型、四足(四つんばい)・お尻突き出し型」の体位でオナニーを行うことが望ましい。

ちなみに、チンパンジーやゴリラ、サルは、交尾のときの体位は、人間と違ってほとんどが後背位(いわゆるバック)のようですが、自慰行為のときには、メスにもあお向けの体位が見られるようです。メスが下(あお向け)になった状態の正常位で交尾ができるメスは、動物の中でもほぼ人間の女性だけですが、自慰行為となると、メスのあお向けの体位は普通のようなようです。

G スポット・オナニーと会陰・肛門オナニーの解説の代わりに

ケガをしない程度に、クリトリス・オナニーの次は、この G スポット・オナニーと会陰・肛門オナニーで PSAS が緩和できるかどうかを試してみてください。これが、私たちがおすすめする自宅リハビリ・オナニーの第二段階です。

次は、ポルチオ・オナニー、前膣円蓋オナニーを解説します。

なお、どうしても PSAS の症状に耐えられず、指や一般的なおもちゃ(ローターやバイブなど)を使ったオナニー以外に、吸引療法や電気刺激療法による強制的なオーガズムの誘発と PSAS のシャットアウトを試したい女性は、シェアハウス(シェアハウス)にあるリハビリ用具・マシンでそれらを試すことができます。個室・共用スペースでの用具リハビリ関連をご覧ください。

オ) ポルチオ系の性感帯によるマスターベーション 1 (ポルチオ、前膣円蓋) (重症の PSAS・ReGS 向け)

ポルチオ・オナニーと PSAS

さて、私たちがおすすめする PSAS 女性向けのオナニーの第三段階です。第三段階のオナニーは、ポルチオ・オナニーです。

ポルチオは、さすがに知らない女性も多いと思います。ポルチオとは、正式にはラテン語で「Portio vaginalis uteri (ポルティオー・ウァギナーリス・ウテリー)」と言い、「子宮膣部」とでも訳される、子宮頸部の一部です。

世間的には、ポルチオは、AV (アダルトビデオ) など好まれることが多い部位ですが、本来はそうではなく、医学的にれっきとした大切な部位で、そこで得られる性感も、女性にとってとても奥の深い絶頂感です。ポルチオによるオーガズムは、膣の奥、骨盤、子宮下部全体の絶頂と言えます。

ポルチオ性感は、お互いに「感じ」が似ているクリトリス・海綿体系のクリトリス・オーガズムや G スポットオーガズム (これらは海綿体の充血によるオーガズム) とはまた違う、もっと「頭と全身が無になるような感じ」があります。

ポルチオは、指で刺激することもできますが、指だけでしつづけていると、また「気持ちのよい部位のマンネリ化や、全身の姿勢のゆがみ」という PSAS 女性特有の悪いクセが出てきてしまいます。PSAS を効果的に緩和できないばかりか、手首などが腱鞘炎になるおそれもあります。それに、指の場合、どうも細すぎてうまく刺激できないという経験が私たちにもあります。

そのため、できれば形の違う複数のおもちゃを使い分けて刺激するほうがよいようです。

もしこのポルチオ性感が体得できたら、かなり重症の PSAS が、数日間・数週間から、女性によっては数か月間、嘘のように軽減されることがほとんどです。私たちの中にも、長い間練習して、ポルチオ性感によって PSAS が緩和または治癒した女性が数名います。

前膣円蓋 (A スポット) オナニーと PSAS

G スポットとポルチオの間には、膣円蓋 (Vaginal fornix) と呼ばれる部位がありますが、ここも練習すれば性感帯になります。

膣円蓋のうち、前膣 (前部) 円蓋は、ポルチオと位置が近く、性感帯としては前膣 (前部) 円蓋性感帯 (Anterior fornix erogenous zone) と呼ばれます。日本の女性で知っている人はほとんどいないと思いますが、まじめに女性の不感症を研究していたマレーシアの外科医チュア・チィ・アンが名づけたものです。

前膣円蓋性感帯は A スポットとも呼ばれていて、G スポットと共に、G スポットよりも

秘密の性感帯として AV(アダルトビデオ)で好まれる部位ですが、本来は医学的な意味で、女性にとって奥の深い、大切な場所です。

この A スポットによるオーガズムでも、PSAS の症状を緩和することができます。私たちの何人かも、A スポット性感を体得することで PSAS を緩和することができました。

ポルチオ性感がわからないけれど A スポット性感が先にわかったという女性もいます。

A スポットも、指で刺激できますが、やはりポルチオと同じくおもちゃを使って刺激したほうがよいです。

ポルチオ性感と A スポット性感の違いは、ポルチオ性感が膣の奥・骨盤・子宮下部の絶頂であるのに対して、A スポット性感はより限られた部位で得られますから、A スポット性感のほうが範囲は狭いです。ただ、局所的なオーガズムとしては、ポルチオ性感よりも A スポット性感のほうが強い場合もあり、うまくいけば A スポットへの刺激によって PSAS の症状をずいぶん緩和できると思います。

より強いオーガズムで PSAS の症状が緩和する理由 (ポルチオ・前膣円蓋性感の場合)

繰り返しになりますが、強いオーガズムを感じると PSAS の症状が薄れる理由は、ある意味で「脳」を「性器」がごまかしているからだとも私たちは考えています。

特に、ポルチオ系の性感の獲得はとても効果的で、多かれ少なかれどの PSAS の女性でも症状が緩和するようです。クリトリス・海綿体系の性感では、そうはいかないようです。

たとえば、かゆいところがあるときに、別の場所に痛みを感じると、かゆかった場所を忘れるのと同じで、もしかしたら脳では陰核からくる PSAS のオーガズムを感じつつけているのに、ポルチオ・前膣円蓋性感 (や第四段階の後膣円蓋性感など) がそれを上回るので、上回ったオーガズムが止んだときにも、元の PSAS を感じにくくなっている、ということかと思われます。

危険な医療行為はなにもせず、自分の生まれ持った体だけを使って PSAS を軽減できるという点で、「マスターベーション療法」はとても安全・安心だと思いますが、G スポットの性感を得るのに女性によっては数か月から 2 年、ポルチオ・前膣円蓋・後膣円蓋の性感だと 3 年はかかるのが難点です。

オーガズムの強度としては、強い順に、後膣円蓋性感、前膣円蓋性感、ポルチオ、G スポット性感、会陰・肛門付近の海綿体の性感、クリトリス性感となりますので、クリトリス系の性感で PSAS の症状が緩和しなかった場合でも、ポルチオ系の性感を練習する道が残されていることとなります。ただ、時間がかかってしまう点は、やはりつらいところではあります。

PSAS の症状が緩和しやすいポルチオ・オナニーの体位、刺激のしかた、条件

クリトリス・オナニーや G スポット・オナニーと同じように、ポルチオ・オナニーの体位などについても私たちは試してみましたが、ポルチオ・オナニーにも、G スポット・オ

ナニーと同じく、効果が出やすい体位があるようです。

ただし、いろいろと試してみた結果、効果が出やすい体位の順番は、G スポット・オナニーとかなり違っていましたので、参考にさせていただけると嬉しいです。

基本的に、前膣円蓋オナニーの効果的な体位も、ポルチオ・オナニーの効果的な体位と同じだとお考えください。

●効果が出やすい体位の順番

(1) 座らずに（お尻をつけずに）しゃがんだ状態（脚はなるべく M 字状態）

（膝をつくか、つま先立ちで、どこかにつかまる格好でもよいですが、疲れます。おすすめなのは、しばらく（2）のように座ってオナニーしたあと、オーガズムに達しそうになったら、お尻を上げて最後まで行う、という方法です。この体位がよい理由は、ポルチオが重力に従ってうまく膣内に下りてきてくれ、血流も集中するので、ポルチオ性感の獲得・達成を助けてくれるからだと考えています。）

(2) 座った状態で、脚を M 字に持ち上げた体位

（足の裏はもちろんついていてかまいません。重力の意味では、（1）と同じ原理ですが、臀部に骨盤が乗った状態で、膣や海綿体への圧迫がうまく開放されないからか、（1）よりはやや効果が薄いです。）

(3) あお向けで、脚を M 字にして足の裏をつけた体位

（G スポット・オナニーと違って、足の裏をつけずに浮かせすぎると、子宮側が下になってポルチオが奥にひっこみ、血流も奥へ行くので、効果が落ちるようです。ただし、前膣円蓋オナニーについては、この（3）の体位は効果があります。）

↓ このように、脚を伸ばしたままでできる女性は、それでもよいですが、膣や子宮に力が入らずダランとなるため、けっこう効果は落ちるようです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ ポルチオ・前膣円蓋オナニーに慣れきっているケースです。手首までを膣内に入れ、指先でポルチオや前膣円蓋を自在に刺激してオーガズムに達することができるので、こうなると体位はあまり関係なくなります。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせく

ださい。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

(4) うつ伏せ、四つんばい

(うつ伏せは、G スポット・オナニーならぎりぎりできますが、ポルチオ・オナニーでは、体位としては難易度は高いです。四つんばいのほうは、やりやすいですし、効果があります。ただし、膝を立てて四つんばいになり、頭を下げ、頭よりもお尻を高く突き出した場合、時間が経つと、ポルチオが重力で子宮側に落ち込んで、血流も奥に行き、効果が薄れるようです。かなり慣れてきてから試すとよいです。)

(5) 横向き

(今のところ、順位は低いです。これは、横向きそのものがよくないのではなくて、PSAS 女性は同じ向きばかりに寝てオナニーするクセのある女性が多いので、それがおそらく陰部・骨盤まわりの神経系によくないという意味です。日によって左右交互に向いたり、左右の手を変えたりして、左右を向いている時間が長期スパンで同じくらいになるようにしないとイケないです。これは、第一段階のクリトリス・オナニーではあまり見られない効果の差でした。特に、利き手の右手でオナニーする PSAS 女性は、左向きばかりで寝ている女性が多いようです。)

(6) 直立(気をつけ)や中腰の状態、立って脚をひらいた状態

(G スポット・オナニーと違って、ポルチオ・オナニーではこの体位は PSAS の緩和に効果がありますが、万が一、オーガズムに達したときに膝が落ちるなどして、そのまま指・手の上やおもちゃの上に腰が落ちたら大変なので、私たちは(1)・(2)をおすすめします。)

●効果が出やすい刺激のしかた

* 最初のうち(数か月間)は、オーガズムに達しそうになったときに指でポルチオを前膣円蓋側に押し付けて、達したらすぐにパッと離し、じれったい感じをわざと残してみてください。これを繰り返してください。

* 慣れてきたら、オーガズムに達したあとも、そのまま指を動かしつつつけて、オーガズムの時間を引き伸ばすようにします。そのうち、少しずつオーガズムの時間が伸びたり、強弱の波が大きくゆったりしてきます。強いオーガズムの時間が伸びてくると、その後の PSAS の緩和の度合いも増すことが多いです。

* オーガズムに達したあと、そのまま指を動かしつつつける練習をしていると、数週間ほどで、前膣円蓋にもポルチオ系の性感が広がっていくのがわかるようになります。前膣円蓋も、海綿体の興奮よりも、骨盤・子宮口の興奮がメインの、ポルチオ系の性感を感じま

すので、その後の PSAS の緩和効果が非常に大きいです。

●守ったほうがよい条件

* 左右の脚の格好は、なるべく左右対称にするか、左右で同じ格好を交互に平等に繰り返したほうがよいです。数年に渡って同じ側の脚ばかりを上げたままや下ろしたままオナニーするクセが付いていると、陰部・骨盤まわりの神経系・骨格・筋肉の位置が偏って PSAS を発症しやすくなるようです。ショルダーバッグを片方の肩ばかりにかけていると、姿勢が歪むのと同じことなのだと思います。

* 同じ原理で、横向きに寝てオナニーする場合も、同じ向きにばかり寝てしている女性（特に、利き手の右手でしやすいために左肩を下にして寝てオナニーしている女性）は、PSAS を発症しやすいようです。ほぼ同じ回数ずつ左右に向いたり、時々左右の手を変えたりしたほうがよいです。

* 一見すると滑稽なようですが、基本的にひと言で言えば、「ほかの霊長類のメスがしている性行為に合わせる」ことがとても大切だと、私たちは考えています。

たとえば以下の通りです。

★ 性交渉の機会が少なく、膣内でのオーガズム体験よりもクリトリスでのオーガズム体験のほうが多い現代の女性（PSAS 女性）は、霊長類のメスの中で特殊な存在。必然的に、性交渉に不安感・恐怖心のある既婚女性や、相手がいない女性、（当会の私たちに多いような）結婚の希望がない女性が、PSAS になりやすいと思われる。膣を使ったオナニー、特に陰茎と同等の長さとおもちゃを使ったオナニーを定期的に行うことが望ましい。

★ 二足歩行したり、二足の状態でオナニーができるのは、人間のメスだけ。効果が出やすい体位の項目で挙げた体位の中で、順位の低い「直立二足型」の体位ではなく、チンパンジーやゴリラのメスに近く順位の高い「あお向け M 字開脚型、着座 M 字開脚型、四足（四つんばい）・お尻突き出し型」の体位でオナニーを行うことが望ましい。

ちなみに、チンパンジーやゴリラ、サルは、交尾のときの体位は、人間と違ってほとんどが後背位（いわゆるバック）のようですが、自慰行為のときには、メスにもあお向けの体位が見られるようです。メスが下（あお向け）になった状態の正常位で交尾ができるメスは、動物の中でもほぼ人間の女性ですが、自慰行為となると、メスのあお向けの体位は普通のようなようです。

ポルチオ・オナニーと前膣円蓋オナニーの解説のおわりに

ケガをしない程度に、クリトリス・オナニーの次は G スポット・オナニーと会陰・肛門オナニー、そしてその次は、このポルチオ・オナニーと前膣円蓋オナニーで PSAS が緩和

できるかどうかを試してみてください。これが、私たちがおすすめする自宅リハビリ・オナニーの第三段階です。

次は、後膣円蓋オナニーを解説します。

なお、どうしても PSAS の症状に耐えられず、指や一般的なおもちゃ（ローターやバイブなど）を使ったオナニー以外に、吸引療法や電気刺激療法による強制的なオーガズムの誘発と PSAS のシャットアウトを試したい女性は、シェアハウス（シェアハウス）にあるリハビリ用具・マシンでそれらを試すことができます。個室・共用スペースでの用具リハビリ関連をご覧ください。

カ) ポルチオ系の性感帯によるマスターベーション 2 (後膣円蓋) (重症の PSAS・ReGS 向け)

後膣円蓋オナニーと PSAS

さて、私たちがおすすめする PSAS 女性向けのオナニーの第四段階です。第四段階のオナニーは、後膣円蓋オナニーです。

後膣円蓋 (Posterior fornix of the vagina) は、第三段階で述べた膣円蓋の一部ですが、ポルチオや前膣円蓋から見て膣の対岸、反対側になります。

この後膣円蓋で得られるオーガズムも、クリトリス・海綿体系ではなく、ポルチオ性感帯や前膣円蓋性感と同じくポルチオ系になります。お互いに「感じ」が似ているクリトリス・海綿体系のクリトリス・オーガズムや G スポットオーガズム (これらは海綿体の充血によるオーガズム) とはまた違う、もっと「頭と全身が無になるような感じ」があります。

PSAS の症状の緩和効果も、非常に大きいです。

後膣円蓋は、膣内から刺激する限り、ポルチオや前膣円蓋と違って、自分の指では一定の体位でしか刺激することはできず (効果が出やすい体位の項目の (2) など)、それ以外の体位では、おもちゃ (ある程度長いディルドなど) を使うか、肛門 (アナル) から指を入れて刺激するか、抵抗のない夫・パートナー・友人に手伝ってもらうしかありません。(肛門 (アナル) を使う場合の項目もご覧ください。)

そのため、否応なしにいろいろな方法や体位にならざるを得ず、「気持ちのよい部位のマンネリ化や、全身の姿勢のゆがみ」という、ポルチオ・オナニーでは出やすかった PSAS 女性特有の悪いクセが出にくいと言えます。おもちゃをうまく使えば、手首などが腱鞘炎になるおそれもありありません。指の場合、どうも細すぎてうまく刺激できないという経験が私たちにもありますので、できれば形の違う複数のおもちゃを使い分けて刺激するほうが無難です。

もしこの後膣円蓋性感が体得できたら、かなり重症の PSAS が、数日間・数週間から、女性によっては数か月間、嘘のように軽減されることがほとんどです。私たちの中にも、長い間練習して、後膣円蓋性感によって PSAS が緩和または治癒した女性が数名います。より強いオーガズムで PSAS の症状が緩和する理由 (後膣円蓋性感の場合)

繰り返しになりますが、強いオーガズムを感じると PSAS の症状が薄れる理由は、ある意味で「脳」を「性器」がごまかしているからだだと私たちは考えています。

ポルチオ系の性感、とりわけ後膣円蓋性感の獲得は、とても効果的で、多かれ少なかれどの PSAS の女性でも症状が緩和するようです。クリトリス・海綿体系では、そうはいかないようです。

たとえば、かゆいところがあるときに、別の場所に痛みを感じると、かゆかった場所を忘れるのと同じで、もしかしたら脳では陰核からくる PSAS のオーガズムを感じつつけて

いるのに、後膣円蓋性感（や第三段階のポルチオ・前膣円蓋性感など）がそれを上回るの
で、上回ったオーガズムが止んだときにも、元の PSAS を感じにくくなっている、という
ことかと思われます。

危険な医療行為はなにもせず、自分の生まれ持った体だけを使って PSAS を軽減できる
という点で、「マスターベーション療法」はとても安全・安心だと思いますが、G スポット
の性感を得るのに女性によっては数か月?2 年、ポルチオ・前膣円蓋・後膣円蓋の性感だと
3 年はかかるのが難点です。

オーガズムの強度としては、強い順に、後膣円蓋性感、前膣円蓋性感、ポルチオ、G ス
ポット性感、会陰・肛門付近の海綿体の性感、クリトリス性感となりますので、クリトリ
ス系の性感で PSAS の症状が緩和しなかった場合でも、ポルチオ系の性感を練習する道が
残されていることとなります。ただ、時間がかかってしまう点は、やはりつらいところで
はあります。

PSAS の症状が緩和しやすい後膣円蓋オナニーの体位、刺激のしかた、条件

クリトリス・オナニーや G スポット・オナニー、ポルチオ・オナニー、前膣円蓋オナ
ニーなどと同じように、後膣円蓋オナニーの体位などについても私たちは試してみましたが、
後膣円蓋オナニーには、G スポット・オナニーやポルチオ・オナニー、前膣円蓋オナニー
と同じく、効果が出やすい体位があるようです。

ただし、いろいろと試してみた結果、効果が出やすい体位の順番は、G スポット・オナ
ニーともポルチオ・オナニー、前膣円蓋オナニーともかなり違っていましたので、参考に
していただけると嬉しいです。

●効果が出やすい体位の順番

(1) うつ伏せ、四つんばい

(これらの体位がトップに来るのが、後膣円蓋オナニーの特徴です。うつ伏せは、G スポ
ット・オナニーはぎりぎり自分ででき、ポルチオ・オナニーは自分ではほぼ不可能な体位
ですが、後膣円蓋オナニーは、おもちゃを使う限り自分でもできますし、夫・パートナー・
友人にもしてもらいやすい体位です。また、膝を立てて四つんばいになると、ポルチオ・
オナニーではポルチオが重力で子宮側に落ち込んで、血流も奥に行き、効果が薄れたのに
対して、後膣円蓋オナニーではむしろ後膣円蓋に血流が集まり、オーガズムに達しやすく
なります。)

(2) 座らずに（お尻をつけずに）しゃがんだ状態（脚はなるべく M 字状態）

(膝をつくか、つま先立ちで、どこかにつかまる格好でもよいですが、疲れます。このし

ゃがんだ格好で指でする場合は、ポルチオ・オナニーではもちろんおなか側・両脚の間から膣内に指を入れますが、後膣円蓋オナニーでは背中側・お尻に手を回して膣内に指を入れます。この体位がよい理由は、後膣円蓋が重力に従ってうまく膣内にやや下りてきてくれ、血流も集中するので、ポルチオ系の性感の獲得・達成を助けてくれるからだと考えています。)

(3) 横向き

(後膣円蓋オナニーでは、横向きが上位に来ます。これも、おもちゃでするのが望ましいですが、指でする場合は、お尻側から手を回して膣内に指を入れます。ただし、G スポット・オナニーやポルチオ・オナニーで述べた横向きの注意点は、ここでも共通しています。これは、横向きそのものがよくないのではなくて、PSAS 女性は同じ向きばかりに寝てオナニーするクセのある女性が多いので、それがおそらく陰部・骨盤まわりの神経系によくないという意味です。日によって左右交互に向いたり、左右の手を変えたりして、左右を向いている時間が長期スパンで同じくらいになるようにしないといけません。特に、利き手の右手でオナニーする PSAS 女性は、左向きばかりで寝てしている女性が多いようです。)

(4) あお向けで、脚を M 字にしてついた体位

(G スポット・オナニーと違って、足の裏をつけずに浮かせすぎると、後膣円蓋の力が抜れたり、後膣円蓋が奥にひっこみ、血流も奥へ行くので、効果が落ちるようです。)

(5) 座った状態で、脚を M 字に持ち上げた体位

(足の裏はもちろんついていてかまいません。重力の意味では、(1)・(2)と同じ原理ですが、臀部に骨盤が乗った状態で、膣や海綿体への圧迫がうまく開放されないからか、(1)・(2)よりはやや効果が薄いです。また、おもちゃを使うか、夫・パートナー・友人に手伝ってもらうしかない体位でもあります。)

(6) 直立(気をつけ)や中腰の状態、立って脚をひらいた状態

(これも、お尻側から手を回します。G スポット・オナニーと違って、後膣円蓋オナニーではこの体位は PSAS の緩和に効果がありますが、万が一、オーガズムに達したときに膝が落ちるなどして、そのまま指・手の上やおもちゃの上に腰が落ちたら大変なので、私たちは(1)・(2)をおすすめします。)

●効果が出やすい刺激のしかた

* 最初のうち(数か月間)は、オーガズムに達しそうになったときに指で後膣円蓋を直

腸側に押し付けて (肛門からの刺激の場合、子宮側に押し付けて)、達したらすぐにパッと離し、じれったい感じをわざと残してみてください。これを繰り返してください。

* 慣れてきたら、オーガズムに達したあとも、そのまま指を動かしつつ、オーガズムの時間を引き伸ばすようにします。そのうち、少しずつオーガズムの時間が伸びたり、強弱の波が大きくなりゆるやかにしてきます。強いオーガズムの時間が伸びてくると、その後の PSAS の緩和の度合いも増すことが多いです。

* オーガズムに達したあと、そのまま指を動かしつつ練習をしていると、数週間ほどで、ポルチオや前膣円蓋にもポルチオ系の性感が広がっていくのがわかるようになります。ポルチオ・前膣円蓋・後膣円蓋ともに、海綿体の興奮よりも、骨盤・子宮口の興奮がメインの、ポルチオ系の性感を感じますので、その後の PSAS の緩和効果が非常に大きいです。

●肛門 (アナル) を使う場合

肛門からの後膣円蓋への刺激は、PSAS だけでなく、肛門過敏症 (特にオーガズムを伴う肛門痙攣) を抑えるのにも役立ちます。

ただし、肛門から後膣円蓋を刺激する場合、おもちゃを使う必要性は薄れますが、衛生面にはご注意ください。もちろん、最初から指ではなくおもちゃを使ってもよいです。

指を使う場合、おなか側から手を回しても背中側から手を回しても、どちらでも後膣円蓋に指が達することができますが、慣れてくると、背中側からのほうがよいというケースが多いようです。

効果的な体位や刺激のしかたについては、前述の膣を使う場合に準じますが、肛門を使う場合は、PSAS や肛門痙攣の緩和という点では比較的自由度が高いようです。

↓ 指を使う場合、まずは指一本から始めてください。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 慣れてきたら、指を二本に増やします。肛門から後膣円蓋を刺激する場合、横になり立ったりして刺激しても、比較的効果は大きいようです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 指を三本に増やしたり、おもちゃを自在に使っている例です。これは、本当に慣れきっていて、後膣円蓋でのオーガズムを自在にコントロールできている例です。PSAS の緩

和効果は、今まで紹介したオナニーの中で最も大きいですが、ここまで慣れるのに数か月から数年かかることは確かです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

●守ったほうがよい条件

* 左右の脚の格好は、なるべく左右対称にするか、左右で同じ格好を交互に平等に繰り返したほうがよいです。数年に渡って同じ側の脚ばかりを上げたままや下ろしたままオナニーするクセが付いていると、陰部・骨盤まわりの神経系・骨格・筋肉の位置が偏って PSAS を発症しやすくなるようです。ショルダーバッグを片方の肩ばかりにかけていると、姿勢が歪むのと同じことなのだと思います。

* 同じ原理で、横向きに寝てオナニーする場合も、同じ向きにばかり寝てしている女性（特に、利き手の右手でしやすいために左肩を下にして寝てオナニーしている女性）は、PSAS を発症しやすいようです。ほぼ同じ回数ずつ左右に向いたり、時々左右の手を変えたりしたほうがよいです。

* 一見すると滑稽なようですが、基本的にひと言で言えば、「ほかの霊長類のメスがしている性行為に合わせる」ことがとても大切だと、私たちは考えています。

たとえば以下の通りです。

★ 性交渉の機会が少なく、膣内でのオーガズム体験よりもクリトリスでのオーガズム体験のほうが多い現代の女性（PSAS 女性）は、霊長類のメスの中で特殊な存在。必然的に、性交渉に不安感・恐怖心のある既婚女性や、相手がいない女性、（当会の私たちに多いような）結婚の希望がない女性が、PSAS になりやすいと思われる。膣を使ったオナニー、特に陰茎と同等の長さとおもちゃを使ったオナニーを定期的に行うことが望ましい。

★ 二足歩行したり、二足の状態でオナニーができるのは、人間のメスだけ。効果が出やすい体位の項目で挙げた体位の中で、順位の低い「直立二足型」の体位ではなく、チンパンジーやゴリラのメスに近く順位の高い「あお向け M 字開脚型、着座 M 字開脚型、四足（四つんばい）・お尻突き出し型」の体位でオナニーを行うことが望ましい。

ちなみに、チンパンジーやゴリラ、サルは、交尾のときの体位は、人間と違ってほとんどが後背位（いわゆるバック）のようですが、自慰行為のときには、メスにもあお向けの体位が見られるようです。メスが下（あお向け）になった状態の正常位で交尾ができるメスは、動物の中でもほぼ人間の女性ですが、自慰行為となると、メスのあお向けの体位は普通のようなようです。

後膣円蓋オナニーの解説のわりに

さて、後膣円蓋オナニーはとても難しいですが、うまくできたでしょうか？ これが、私たちがおすすめする自宅リハビリ・オナニーの第四段階です。

ここまで、四段階のリハビリ・オナニーを解説してきました。きっと、PSAS の女性に限らず、8 割以上の女性にとって、第三段階以降は初耳というくらいの内容だと思いますが、ご自分に合ったレベルを探して実践していただければ、とても嬉しいです。

なお、どうしても PSAS の症状に耐えられず、指や一般的なおもちゃ（ローターやバイブなど）を使ったオナニー以外に、吸引療法や電気刺激療法による強制的なオーガズムの誘発と PSAS のシャットアウトを試したい女性は、シェアハウス（シェアハウス）にあるリハビリ用具・マシンでそれらを試すことができます。個室・共用スペースでの用具リハビリ関連をご覧ください。

キ) シャワーなどを使ったマスターベーション
(すべての PSAS・ReGS 向け)

シャワーなどを使ったマスターベーション

シャワーを使ったオナニーも、PSAS に効果的な場合がありますので、試してみてください。

シャワーによる水圧は、手や指による圧迫と違って、マッサージの素人でも性器の皮膚・粘膜・内部組織に負担をかけにくいいため、とても簡単で安全、清潔だと言えます。ただし、シャワーオナニーでオーガズムに達するには練習が必要であるほか、長期間続けると、水道代がかなりかかってしまうのが難点です。

また、私たちの経験上、おもに効果があるのは、クリトリス、尿道口、スキーン腺、バルトリン腺、膣口、肛門、乳頭、乳房のようで、膣内と子宮に向かってシャワーを浴びせても、ほとんどの PSAS にはあまり効果がないと思われる上、膣内と子宮に負担をかけてしまいます。シャワーヘッドを膣内に入れるなどの行為も避けましょう。

なお、どうしても PSAS の症状に耐えられず、指や一般的なおもちゃ（ローターやバイブなど）を使ったオナニー以外に、吸引療法や電気刺激療法による強制的なオーガズムの誘発と PSAS のシャットアウトを試したい女性は、シェアハウス（シェアハウス）にあるリハビリ用具・マシンでそれらを試すことができます。個室・共用スペースでの用具リハビリ関連をご覧ください。

ク) 肥後ずいき (芋茎) やずいきクリームを使ったマスターベーション (すべてのPSAS・ReGS向け)

肥後ずいきやずいきクリームを使ったマスターベーション

皆さんは、おもちゃ (アダルトグッズ) を使ったオナニーをするとき、何を使いますか？
実は、一番多いのは「おもちゃを使わないオナニー」だそうですが、使っている女性や、ローター、バイブレーター、電動マッサージャー、ディルド、アナルビーズなどを使っていらっしゃると思います。なめらかさやすべり、雰囲気高めるローションやジェル、石鹸なども使っているかと思えます。

各段階のオナニーの項で解説しましたように、指のほかこういった性具を使うオナニーのほうが、バリエーションが出るために、PSAS の症状が効果的かつスピーディーに緩和します。

(本当は、指の届く性感帯への刺激については、指であるのが一番衛生的で安全なのだろうと、私たちも考えていますが、それだと効果が出るのにかなりの労力と時間を要しますし、手首などが腱鞘炎になるおそれもあります。)

そのようなおもちゃの中で、「肥後ずいき」という熊本県産の伝統的な性具と、その効用と同じ「ずいきクリーム」などは、とても特殊です。私たちは、これらも使っていて、女性によってはPSASの症状が大きく緩和されるケースがあるので、紹介したいと思います。

肥後ずいきもずいきクリームも、今はネット通販でも売っています。

肥後ずいきのほうは、「肥後ずいき専門店 (<http://www.higozuiki.com/>)」でおもに購入しています。ずいきクリームのほうは、「汐吹」、「瑞喜の華」、「芋茎の女王」、「ずいきの精」、「潤滑ゼリー スムールイン (ガラナ・随喜 (ずいき) 配合)」などの商品を性具店や通販サイトで購入しています。

芋茎 (ずいき) は、ハスイモの茎を干したもので、元々は江戸時代から食用として食べられていたものです。それが、大奥や町人女性によって性具として使われるようになり、特に肥後産の芋茎から作られた性具が「肥後ずいき」として重宝されるようになったそうです。

(溪斎英泉の浮世絵春画。女性たちがお風呂場で肥後ずいきを使って自慰行為をする光景が描かれています。)

使い方は、水かお湯に浸して柔らかくしてから、膣に出し入れします。男性との行為のときは、男性の陰茎に巻きつけたりかぶせたりして、膣の中をこすります。

それに、クリトリスをなでるのも、効果があるようです。

(通販サイトや紹介サイトには、陰茎に巻きつけた肥後ずいきの膣への出し入れが面白おかしく書かれてあることが多いですが、一般のクリトリス・オナニーにも十分使えます。)

ずいきクリームのほうは、クリトリスや膣、肛門、乳頭に塗りつけるほか、全身の好き

なところに塗りつけるのも、効果があるようです。

(昭和時代の新聞広告)

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

江戸時代から好んで使われてきた理由として、ハスイモに含まれるサポニンが膣内の性感を高めるからという説があるようです。PSAS の緩和にも有効だったのは、肥後ずいきを使うと、確かにオーガズムに達してしまいやすく、体がすっきりしますし、その後の数日間のオーガズムの停滞効果をも高めたからかもしれません。

いわば、サポニンは、オーガズムの達成と減退のメリハリをつけてくれるようです。

特に肥後ずいきのほうは、かなりお高いのが難点ですが、ローションをセットで買ったリ、オーダーメイドもできます。もしいろいろな指オナニーやおもちゃオナニーを試してみ、思うように PSAS が改善されない場合、一度試してみるのは無駄ではないと思います。

なお、どうしても PSAS の症状に耐えられず、指や一般的なおもちゃ（ローターやバイブなど）や肥後ずいきを使ったオナニー以外に、吸引療法や電気刺激療法による強制的なオーガズムの誘発と PSAS のシャットアウトを試したい女性は、シェアハウス（シェアハウス）にあるリハビリ用具・マシンでそれらを試すことができます。個室・共用スペースでの用具関連リハビリ）をご覧ください。

ケ) 野菜・果物を使ったマスターベーションやリハビリ食生活、
過剰摂取に気をつけるべき食品・成分
(すべてのPSAS・ReGS向け)

野菜・果物を使ったマスターベーションやリハビリ食生活

前ページでは、芋茎（ずいき）という野菜から作られた、江戸時代からある熊本県（肥後）の伝統的な性具「肥後ずいき」や、「ずいきクリーム」を使ったオナニーを紹介しました。肥後ずいきに含まれるサポニンがオーガズムの達成とその後の減退のメリハリをつけてくれているのではないかというものでした。

詳しい女性は、「肥後ずいき」と聞くだけで「あの性具だ」とわかるそうですが（今は私たちもそうですが）、ほとんどの女性は知らないでしょうし、PSASの女性も、使いたいと思っても、通販でお高い性具を注文する勇気はなかなか湧かないかと思います。

そこで、肥後ずいきとまではいなくても、身近にある野菜や果物で、オーガズムの早い誘発・達成やその後のPSASの緩和の効果があるものがないか、私たちは試してみました。

この試みについては、食べ物を使いますので、賛否両論あるかと思いますが、あくまでもオーガズムの誘発やPSASの緩和を目的としたもので、食べ物を粗末にする意図はまったくありません。

以下に詳しく書きましたので、ご参考にしていただくと嬉しいです。

試していて気づいたのですが、これらの食べ物には、いずれもサポニンが含まれているようです。ブドウの場合、実ではなく皮のほうが効果がありましたが、皮のほうがサポニンが多いようです。

ただ、コーヒーのカフェインが効きやすい人と効きにくい人に分かれるように、これらの野菜や果物も、すべてのPSAS女性のオーガズムの誘発やPSASの緩和に効くとは限りません。

マスターベーションに使うと効果がある野菜・果物（直接膣壁やクリトリスに当てる）

●ハスイモの茎を干したもの（肥後ずいき）

…やはり、これが今のところ効果は大きいようです。ただ、以下のサトイモよりも効かない女性もいます。

●サトイモ、タロイモ、クワズイモの茎を干したもの

…自宅で干してもいいですが、かなり長めに干しましょう。あとで水やお湯に戻せます。「肥後ずいき」のような製品が作れるほどたくさん干す必要はなく、数本程度で大丈夫です。

干し上がったら、水やお湯で柔らかくし、クリトリスに撫でつけたり、膣に入れて膣壁に撫でつけたりするのがよいようです。

干さずに膣に入れたり、普段食べる塊根の部分を膣に入れると、もちろん大変なことになりますので（荒れたり出血したり）、絶対に間違わないでください。

●ブドウの皮

…自宅でのリハビリ・オナニーとしては、上のイモ類よりも先に、圧倒的にこちらのほうがおすすめです。栄養分が豊富であるにもかかわらず、多くの人が捨てる部分ですので、「食べ物を使っている後ろめたさ」などは感じなくて済みます。使い方は、一枚ずつ指にとって、実が付いていた側をクリトリスや膣壁に撫でつけるのがよいです。ただし、すぐダメになるので、1分ごとに皮を変えるくらいでいいです。20分ほど続けてみてください。ひと房やひと房の半分くらいまとめて食べたときに、試してみるとよいでしょう。ブドウの皮には、サポニンのほかポリフェノールも実より多く含まれていますが、ポリフェノールのオーガズムへの効果は、私たちにも分かっていません。

食べたり飲んだりすると効果がある野菜・果物

●ブドウ（実も皮も一緒に食べる）

…マスターベーションに使う場合には、ブドウの皮よりも肥後ずいきなどのハスイモのほうが効果は高かったですが、経口摂取としては、ブドウの皮のほうが効果があるようです。しかも、なぜか実も皮もまるごと食べるのがよいようです。ただ、「皮だけを食べるのではおいしくないし、実も食べたほうがリハビリとして楽しい」という味覚上の問題からくるブラシーボ効果の可能性もありますし、まだ私たちにもよく分かっていません。最近では、皮ごと食べられる品種も出てきていますので、それらを食べるのもよいでしょう。

●オリーブオイル

…オリーブオイルを調理にこまめに使用することで、PSAS の症状を緩和できた会員女性がいました。オリーブにも、サポニンが多く含まれるほか、オレイン酸が多く含まれ、サポニンがオーガズムの達成と減衰のメリハリをつけ、（便秘解消にも効果がある）オレイン酸が腸や内臓の動きを活発にし、陰部まわりの圧迫感を和らげているのではないかと、私たちは考えています。

●大豆・小豆

…豆料理、特に大豆や小豆を使った料理は、何でも PSAS の緩和に少なからずよい影響を与えていると感じています。これは、サポニンはもちろん、タンパク質やミネラルの影響でもあるでしょう。納豆はその代表格ですが、PSAS への効果としては、ほかの豆料理に比べ

て飛び抜けて効果があるというわけではなさそうです。

過剰摂取に気をつけるべき食品・成分

●リノール酸

…リノール酸を多く含む食品を摂りすぎると、PSAS や陰核過敏の症状が強まる傾向にあるようです。実はリノール酸も、前述のサポニンやオレイン酸と同じく乳化剤として多用されますが、リノール酸は、オーガズムの達成後もそれを持続させる「厄介な」効果が高いようです。とは言っても、植物油、肉類、魚介類、野菜など何にでも含まれていますから、まずは暴飲暴食に気をつけるのが早いです。それよりも、リノール酸は、化粧品や石鹸に多用されており、女性にとってはこちらのほうが大問題です。PSAS の場合、無理のない程度に、まったく化粧をしない日を設けてもよいと思います。

効果に疑問がある野菜・果物

●スカイフルーツ

…ソロモン諸島原産で、現地の人々にとっては日常食の一つであるスカイフルーツ（オオバマホガニー）は、滋養強壮、とりわけ男性の ED 改善に効果があるとされ、日本のアダルト通販サイトなどでも売られています。ただ、ある会員女性が一定期間摂取してみたところ、確かに媚薬やオーガズム増幅の効果は認められたものの、その後は、強いオーガズムが普通のオーガズムに戻るだけで、PSAS の緩和の効果は特に見られませんでした。やはり、私たちの目的とは違う目的で使われるようです。

コ) 乳頭・乳輪・乳房過敏、副乳頭 (Polythelia)・

副乳輪 (Polythelia Areolaris)・副乳房 (Polymastia) 過敏のリハビリ

乳頭・乳輪・乳房過敏、副乳頭 (Polythelia)・副乳輪 (Polythelia Areolaris)・副乳房 (Polymastia) 過敏のリハビリの実践

これらの症状の場合も、これまでに説明してきましたマスターベーション療法が有効です。乳頭・乳輪・乳房を刺激するだけで、あるいは、性器のマスターベーションと組み合わせるだけで、ずいぶん乳頭・乳輪・乳房の過敏症が緩和されます。

乳頭・乳輪・乳房過敏により生活・仕事・歩行などが困難であったり、乳頭が服にこすれただけで性器がオーガズムに達してしまう場合も、まずは乳頭・乳輪・乳房と性器のマスターベーションが最優先です。

↓ 乳頭肥大による乳頭や性器の異常過敏・異常オーガズムにも、まずは乳頭・性器の両方のマスターベーションが有効です。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 乳輪肥大による乳頭や性器の異常過敏・異常オーガズムの場合も、まったく同じです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

また、乳頭に絆創膏やニップルシールを貼り、服とのこすれを緩和するようにして生活・外出するのも一つの手です。あるいは、乳頭を乳頭キャップ (クリトリスキャップでも代用可) で吸い上げたり、痛くない洗濯バサミなどで挟んだりしておけば、離れたあとも数時間は乳頭の過敏さが薄れることがあります。

(ただし、乳頭過敏の場合、その絆創膏やニップルシール、キャップや洗濯バサミに過敏に反応することも多く、結局は女性によります。)

それでも、どうしても苦痛・苦悩が残り、生活がままならない場合は、個室・共用スペースでの用具リハビリ関連をご覧ください。

2) シェアハウスでできる性症状のマスターベーション療法、 吸引療法、電気刺激療法など

ア) シェアハウスの共用スペースに常備してあるリハビリ用具

ここでは、所有するリハビリ用具・マシンを紹介します。もちろん、これらのリハビリ用具や環境を整えれば、自宅でも高度なマスターベーション療法が行えますが、現実的ではないため、少なくとも入居女性は、ぜひ時々共用スペースにお越しいただき、リハビリ用具を試してみてください。

(現在は、多くを海外支部のシェアハウスに移動しており、現地での PSAS 治療プログラムで使用しています。)

これらの用具・マシンは、元々はアダルト用品・アダルトマシンとしてのおもちゃ・セックスマシンなどを、PSAS のリハビリに自分たちで転用しているものです。

アメリカやオランダの PSAS 治療では、普通に転用されるようになってきています。もちろん、日本女性の性観念から見れば、使うには独特の恥ずかしさがあるため、使用の強制は一切しておらず、一部の希望者が使用しています。

多くの場合は、これまでに解説してきたマスターベーション療法に使用していますので、いわゆるアダルト用品としての使用法と同じです。

また、性器や肛門に対する吸引療法や電気刺激療法は、婦人科・泌尿器科系の病気にも効く、立派に認められた治療法です。私たちは自分たちでも、通院者が自宅で使用するための市販の吸引器具や電気刺激（低周波）療法機器などでできる範囲で、PSAS の緩和を試しています。

いずれにしても、日本製のものは特に安全・安心で、医療用機器とアダルト用品・アダルトマシンとの間で性能や安全性にほとんど（あるいはまったく）差がありません。中でも、医学界からもお墨付きのアダルト用品・アダルトマシンには、良い製品が多いです。

アダルト用品の転用の発想や、リハビリ中の見た目・姿などは、滑稽に思えるかもしれませんが、でも、マシンでリハビリしないと、オーガズムが持続するために落ち着いて外出できない、という女性もいます。

PSAS 女性にとっては、精神・心理状態の悪化の防止や、時には自殺の防止にもなる、とても大切なリハビリになっています。

リハビリ用具・マシンを使用したリハビリでの規則

おもな規則は以下の通りです。

- 使用するときは、使用者の氏名、希望する補助スタッフの氏名、使用する用具・マシン、使用時間を記入した用紙を提出する。小型用具の場合、共用スペースの保管場所から

用具を持ち出し、個室や共用スペース（おもにリハビリルーム）で使用する。大型・中型マシンの場合、共用スペース内の設置場所でそのまま使用する。

（大型・中型マシンをどうしても個室で使いたい場合、運搬をお手伝いします。また、使い方などが分からなかったり、恐怖心がある場合、幹部女性が個室や共用スペースにて手伝ったりそばにいたりします。）

- 使用後は簡単に洗浄・清掃をして什器備品管理班や保健・衛生班に戻す。
- 本格的な洗浄・清掃は、什器備品管理班や保健・衛生班が専用機器で行う。
- 明らかな不注意によって紛失した場合は、基本的には紛失者が弁償する。故障・破損した場合は、使用者と幹部スタッフが修理・新規購入費用などを負担する。
- 新しい用具・マシンの購入は、なるべく多くのシェアハウス入居女性の意見を聞いて検討する。

リハビリに使用している小物のアダルトグッズの一覧

ローター、バイブレーター、電動マッサージャー、ディルド、クリトリスキャップ

かなりの個数・本数をシェアハウスにも用意していますが、まずは個人用のものを買って持つことをおすすめいたします。自分のものがPSASに効かない、という場合には、シェアハウスのものを借りて試すことができます。

アナルビーズ、アナルパール

アナルグッズもシェアハウスに多くありますが、基本的に、個人購入用の参考のために置いてあり、ほとんどが幹部女性個人のものであります。衛生上、貸し出しはあまりしていませんが、マスターベーション療法で説明しました会陰・肛門オナニーや後膣円蓋オナニー（肛門を用いた場合）を試したい場合、貸し出すことがあります。

ニップルキャップ

乳頭・乳房過敏症などにお使いいただけます。こちらは、衛生上、特に問題はありませんで、比較的自由に貸し出すことが可能です。

いろいろな形状のもの

そのほか、いろいろな形状のものをリハビリに使用して試しています。

特に、マスターベーション療法の項目で紹介しましたいろいろなオナニーのバリエーションに使用しています。

（同時にクリトリスと膣、膣と肛門、クリトリスと膣と肛門を刺激するオナニーや、指でするのが難しい体位でのオナニーなど。）

医療用のもの

クスコや膣ダイレーターなど、医療用器具も所有しております。医療用器具と言っても、本来、法的にも自宅で使うことができるものです。ただし、私たちがおこなっているのは、オーガズムの誘発による PSAS のリハビリであって、医療行為そのものは受け付けていませんので、ご注意ください。

リハビリに使用しているアダルトマシンの一覧

ポンプ、エンハンサー類 (クリトリスポンプ、膣ポンプ、アナルポンプ、ニップルポンプ)

これらも、クリトリスの陥没や乳頭の陥没・左右非対称の悩む女性のために、医療用に使われることがあるものです。ただし、私たちがおこなっているのは、オーガズムの誘発による PSAS のリハビリであって、医療行為そのものは受け付けていませんので、ご注意ください。

レディースソム (Lady's SOM.)

あお向けか四つんばいで PSAS 緩和リハビリに向いています。数台置いてあります。

ストーンングラブボウルなどの上下ピストンマシン

これらもいろいろな形状のものを数台置いてあります。PSAS のオーガズムを外出前に軽減したいときに使っています。

The Monkey Rocker Fucking Machine

海外製の SM マシンですが、手動レバー操作型で、ディルドの動きも前後のみのシングルで落ち着いたマシンですので、重症の PSAS だけでなく、軽症の PSAS にもおすすめします。

ロデオボーイ II

ロデオボーイ II に、据え置き型ディルドを設置して、PSAS 緩和に用いています。中程度～重症の PSAS 女性におすすめします。

ピンクのピストンオナニーマシンセット

中程度～重症の PSAS 女性におすすめします。

Sweetheart sex toys

海外製の SM マシンです。動きがかなり粗雑・乱暴ですので、軽症～中程度の PSAS には必要ないと思いますが、重症の PSAS には効果があります。重症の PSAS 女性が、どうしても外出の必要性があるときなどに、直前に性器とオーガズムを麻痺させるのに使えます。

女性現実研究所 (Women's Real-Life Research Laboratory、WRLRL、ウィルール)

す。ただし、怪我には気をつけてください。

ドリームラブチェアー

体の不自由な方々の性行為を助ける福祉目的のセックスマシンです。私たちの PSAS のリハビリ用としては、シェアハウス入居女性どうしでオナニーを手伝い合うときに使用しています。

電気刺激療法関連

性器や肛門に対する電気刺激療法は、婦人科・泌尿器科系の病気にも効く、立派に認められた治療法ですが、私たちは自分たちでも、市販の電気刺激療法用の機器などで、PSAS の緩和を試してみています。

イ) シェアハウスの個室での用具リハビリ (全般)

シェアハウスの個室では、もちろん第一に、各自の自由なリハビリ生活を送ることができま。つまり、基本部分はお自宅でのリハビリと変わりません。マスターベーションなども当然自由ですし、リハビリに使う各自のアダルトグッズなどの持ち込みも自由です。

それに加えて、シェアハウスの共用スペースには、所有するアダルトグッズや、個人では買えない大きなアダルトマシンなどを、リハビリ用に常備してありますので、それらを借りて、個室に持ち込んで使うか、共用スペースにて使うことができます。共用スペースに常備してあるリハビリ用具の項目をご覧ください。

ウ) PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣などの用具リハビリ
(個室・共用スペース)

クリトリス・膣・肛門の吸引療法や電気刺激療法

性器や肛門に対する吸引療法や電気刺激療法は、婦人科・泌尿器科系の病気にも効く、立派に認められた治療法です。私たちは自分たちでも、通院者が自宅で使用するための市販の吸引器具や電気刺激（低周波）療法機器などでできる範囲で、PSAS の緩和を試してみています。

市販のものとなると、必然的にアダルト用品も視野に入りますが、日本製のものは特に安全・安心で、医療用機器とアダルト用品との間で性能や安全性にほとんど（あるいはまったく）差がありません。中でも、医学界からもお墨付きのアダルト用品には、良い製品が多いです。

吸引療法や電気刺激療法を行うときは、恥ずかしいかもしれませんが、なるべく陰毛は剃ってしまったほうが、吸引器具がへばりつきやすく、電極も貼り付きやすいです。ただし、必須ではありません。

吸引中や電気刺激中は、苦悩・苦痛とも言える大変なオーガズムを体験することがあり、どうしても周りの女性たちの前で大声を上げるなどすることになりますので、これらをおすすめすること自体にはやや心苦しさを感じるのが正直なところですが、女性によっては、直後の数日間・数週間は、大幅に PSAS が改善されます。

器具・機材は共用スペースに置いてあります。手続きをすれば、各自で個室に持ち込んでお使いいただくことができます。ただし、すでに危機的なほどにオーガズムが強く、他の女性の手が必要な大がかりな作業になる場合は、個室までお手伝いに行くか、共用スペース（おもにリハビリルーム）で行います。

工) 乳頭・乳輪・乳房過敏、副乳頭 (Polythelia)・
副乳輪 (Polythelia Areolaris)・副乳房 (Polymastia) 過敏の用具リハビリ
(個室・共用スペース)

乳頭・乳輪・乳房の吸引療法や電気刺激療法

性器や肛門に対する吸引療法や電気刺激療法が、婦人科・泌尿器科系の病気にも効く、立派に認められた治療法であるのと同じく、乳頭・乳輪・乳房に対する吸引療法や電気刺激療法も、乳頭の陥没や左右非対称に悩む女性のために、医学的に行われてきました。私たちは自分たちでも、通院者が自宅で使用するための市販の吸引器具や電気刺激(低周波)療法機器などのできる範囲で、PSASの緩和を試しています。

市販のものとなると、必然的にアダルト用品も視野に入りますが、日本製のものは特に安全・安心で、医療用機器とアダルト用品との間で性能や安全性にほとんど(あるいはまったく)差がありません。中でも、医学界からもお墨付きのアダルト用品には、良い製品が多いです。

吸引療法や電気刺激療法を行うときは、恥ずかしいかもしれませんが、なるべく陰毛は剃ってしまったほうが、吸引器具がへばりつきやすく、電極も貼り付きやすいです。ただし、必須ではありません。

吸引中や電気刺激中は、苦悩・苦痛とも言える大変なオーガズムを体験することがあり、どうしても周りの女性たちの前で大声を上げるなどすることになりますので、これらをおすすめすること自体にはやや心苦しさを感じるのが正直なところですが、女性によっては、直後の数日間・数週間は、大幅にPSASが改善されます。

器具・機材は共用スペースに置いてあります。手続きをすれば、各自で個室に持ち込んでお使いいただくことができます。ただし、すでに危機的なほどにオーガズムが強く、他の女性の手が必要な大がかりな作業になる場合は、個室までお手伝いに行くか、共用スペース(おもにリハビリルーム)で行います。

オ) 幹部の PSAS 女性によるマスターベーションの実演 (個室・共用スペース)

幹部の PSAS 女性によるマスターベーションの実演 (性・女性器の知識に不足のある、マスターベーション初心者女性向けのレッスン)

まずは、お互いの性器・性感帯に直接触れないリハビリ指導からです。

性・女性器の知識やマスターベーション・オーガズムの経験が不足していることが PSAS の発症の原因になっている女性は、まずは性に慣れることが第一です。そして、実際に一人でマスターベーションをし、PSAS の症状をコントロールできるようになっていただくのが理想です。

シェアハウスでは、以下の写真のように、ご自宅でできる性症状のリハビリの各項目で解説しましたマスターベーション療法などを、PSAS の症状のコントロールや克服に長けている幹部女性が実演しながら説明させていただくことがあります。マスターベーション初心者の女性におすすめです。

もちろん、ご希望の女性以外は参加しなくてもかまいません。

マスターベーション療法は、当シェアハウスが扱っている PSAS、ReGS、陰核過敏症、 vulvodynia、ワギニズムス、クリトロディニア、肛門痙攣、乳頭・乳房過敏、副乳頭・副乳房過敏のすべてに効果があるものです。

性の知識やマスターベーションを飛び越えて、最初から男性と体の交際をする女性がいいますが、それがどんなに自分にとっても社会にとっても危ないことを考えましょう。私たち幹部女性が、きちんと正直にお教えしますので、覚えて個室やご自宅に戻り、試してみてください。

私たちは医者ではないので、医療行為は何もして差し上げられませんが、幹部女性にも、PSAS、性依存症、男性恐怖症、レズビアンなどの諸事情を抱えた女性が多く、一緒に性に親しむ、慣れる、ということをもっとしてまいります。

性や自分の性器・体・オーガズム・PSAS そのものには依存しているのに、性暴力などに遭って以降、セックス・男性が怖い、あるいは同性愛が芽生えた、という PSAS 女性には、リハビリをそのまま女性どうしの性行為として楽しんでいく人生でまったくかまわないと思います。

カ) アダルト用品を使ったマスターベーション指導 (個室・共用スペース)

アダルト用品を使ったマスターベーション指導 (マスターベーション療法を自分でできるようになりたい PSAS 女性向け)

前項では、幹部女性によるマスターベーション療法の実演を紹介しました。次は、アダルト用品を使ったマスターベーションの指導です。

性・女性器の知識やマスターベーション・オーガズムの経験が不足していることが PSAS の発症の原因になっている女性は、まずは性に慣れることが第一です。そして、実際に一人でマスターベーションをし、PSAS の症状をコントロールできるようになっていただくのが理想です。

シェアハウスでは、以下の写真のように、アダルト用品の使い方や性感帯の位置についても教えています。幹部女性のほか、マスターベーション依存であるからこそ性器・性感帯に詳しい性依存症女性も、お手伝いくださっています。ローターやパイプの挿入時などを除いて、お互いの性器・性感帯にはあまり触れませんので、ご安心いただけるかと思えます。

もちろん、ご希望の女性以外は参加しなくてもかまいません。

マスターベーション療法は、当シェアハウスが扱っている PSAS、ReGS、陰核過敏症、 vulvodynia、ワギニスムス、クリトロディニア、肛門痙攣、乳頭・乳房過敏、副乳頭・副乳房過敏のすべてに効果があるものです。

性の知識やマスターベーションを飛び越えて、最初から男性と体の交際をする女性がいいますが、それがどんなに自分にとっても社会にとっても危ないことを考えましょう。私たち幹部女性が、きちんと正直にお教えしますので、覚えて個室に戻り、試してみてください。

私たちは医者ではないので、医療行為は何もして差し上げられませんが、幹部女性にも、PSAS、性依存症、男性恐怖症、レズビアンなどの諸事情を抱えた女性が多く、一緒に性に親しむ、慣れる、ということをもットーとしております。

性や自分の性器・体・オーガズム・PSAS そのものには依存しているのに、性暴力などに遭って以降、セックス・男性が怖い、あるいは同性愛が芽生えた、という PSAS 女性には、リハビリをそのまま女性どうしの性行為として楽しんでいく人生でまったくかまわないと思います。

キ) 性器・性感帯に触れてのマスターベーション指導 (個室・共用スペース)

性器・性感帯に触れてのマスターベーション指導 (マスターベーション療法を自分でできるようにになりたい PSAS 女性向け)

前項では、アダルト用品を使ったマスターベーション療法の指導を紹介しました。次は、それでもどうしても自分の性感帯が分からず、結果的に PSAS・オーガズムの症状をコントロールすることができていない女性向けの、マスターベーションの指導です。

性・女性器の知識やマスターベーション・オーガズムの経験が不足していることが PSAS の発症の原因になっている女性は、まずは性に慣れることが第一です。そして、実際に一人でマスターベーションをし、PSAS の症状をコントロールできるようになっていただくのが理想です。

シェアハウスでは、以下の写真のように、実際に性器・性感帯に触れたり指を入れたりさせていただき、オーガズムが高まって収まる感覚がどのようなものかも教えています。ここでは、指導する女性スタッフの指は指導されるシェアハウス入居女性の性器・性感帯に大いに触って刺激しますし、練習としてシェアハウス入居女性もスタッフの性器・性感帯を触って刺激することはありますが、当然性器どうしの接触はありませんので、ご安心いただけるかと思えます。

もちろん、ご希望の女性以外は参加しなくてもかまいません。

マスターベーション療法は、当シェアハウスが扱っている PSAS、ReGS、陰核過敏症、 vulvodynia、ワギニスムス、クリトロディニア、肛門痙攣、乳頭・乳房過敏、副乳頭・副乳房過敏のすべてに効果があるものです。

性の知識やマスターベーションを飛び越えて、最初から男性と体の交際をする女性がいいますが、それがどんなに自分にとっても社会にとっても危ないことを考えましょう。私たち幹部女性が、きちんと正直にお教えしますので、覚えて個室に戻り、試してみてください。

私たちは医者ではないので、医療行為は何もして差し上げられませんが、幹部女性にも、PSAS、性依存症、男性恐怖症、レズビアンなどの諸事情を抱えた女性が多く、一緒に性に親しむ、慣れる、ということをもットーとしております。

性や自分の性器・体・オーガズム・PSAS そのものには依存しているのに、性暴力などに遭って以降、セックス・男性が怖い、あるいは同性愛が芽生えた、という PSAS 女性には、リハビリをそのまま女性どうしの性行為として楽しんでいく人生でまったくかまわないと思います。

↓ ポルチオ・オナニー、前膣円蓋オナニー、後膣円蓋オナニー、肛門オナニーなどの高度なオナニーのお手伝いもいたしております。おもちゃでは分かりにくい性感帯を指で直

女性現実研究所 (Women's Real-Life Research Laboratory、WRLRL、ウィルール)

接さわって探していきます。性感帯が見つかったあとの定期的なオナニーも、お手伝いしております。一緒に PSAS の症状を緩和していきましょう。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

ク) 擬似セックス療法 (個室・共用スペース)

擬似セックス療法 (自分の性器・セックス・男性などに恐怖症・憎悪などがある PSAS 女性やヴルヴォディニア、ワギニズムス、クリトロディニア女性向け)

前項までは、おもに PSAS、ReGS、陰核過敏症、乳頭過敏症などを抑えるマスターベーション療法の指導を紹介しました。次は、ヴルヴォディニアやワギニズムスを発症した女性向けの練習指導です。

シェアハウスでは、以下の写真のように、擬似セックス (セックスの動きやいろいろな体位など) を指導させていただいています。

擬似セックス療法は、男性の心理的な ED (性的不能、インポテンツ) 治療にも使われています。ED 男性の治療の場合は、女性のヴァギナに自身のペニスを近づけてあえて挿入を我慢したり、挿入したままピストン運動を我慢したりすることで、インポテンツを治す (勃起能力をよみがえらせる) という手法が使われています。

ED 男性の治療の場合、相手の女性としては、AV 女優や性風俗嬢が仕事としてつとめることもあります。普通、日本では配偶者やパートナー女性がつとめます。ただし、ED の原因が家庭内の不和である場合が多いこともあり、海外 (特にオランダなど) では、ポルノ女優や売春婦が ED 男性の治療現場に呼ばれることがあります。

当シェアハウスの場合、女性どうしで、ペニスバンドの装着・挿入や、スタッフが腰を動かしたりお互いに腰を動かしたりするピストン運動をおこなっています。まずは、女性どうしの体を知り、段々と性に対する恐怖心が薄れていってもらうことを目指しています。

もちろん、ご希望の女性以外は参加しなくてもかまいません。

擬似セックス療法は、女性にとっても安全・安心で、大きな効果があります。本来、当シェアハウスが扱っている PSAS、ReGS、陰核過敏症、ヴルヴォディニア、ワギニズムス、クリトロディニア、肛門痙攣、乳頭・乳房過敏、副乳頭・副乳房過敏のすべてに効果があるものと言えるでしょう。

とりわけ、ワギニズムスは、その原因のほとんどが心理的なものです (性、自分の性器、セックス、異性・夫・パートナーなどへの恐怖があるなど)。まずは、自分の性器・体を好きになり、性に慣れることが第一です。

私たちは医者ではないので、医療行為は何もして差し上げられませんが、幹部女性にも、PSAS、性依存症、男性恐怖症、レズビアンなどの諸事情を抱えた女性が多く、一緒に性に親しむ、慣れる、ということをもっとしてあります。

性や自分の性器・体・オーガズム・PSAS そのものには依存しているのに、性暴力などに遭って以降、セックス・男性が怖い、あるいは同性愛が芽生えた、という PSAS 女性には、リハビリをそのまま女性どうしの性行為として楽しんでいく人生でまったくかまわないと思います。

↓ 腰の運動やペニスバンド（ペニバン）の装着・挿入・ピストン運動による擬似セックスの例。これだけで、PSAS の女性は、オーガズムが高まって収まる錯覚を覚えることがありますし、ワギニスムスの女性は、異性・夫・パートナーなどに対しても膣がひらきやすくなることがあります。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

8. シェアハウスでの生活スタイル…

…おもに性依存女性 (ニンフォマニア・パラフィリア)、性症状女性 (PSAS・ReGS など) 向けだが、性被害女性にも効果あり

1) 全般的な説明

性被害・性依存 (性的倒錯)・性症状を抱える女性たちが協力し合うシェアハウス入居女性活

シェアハウスでの生活スタイルの項では、特にシェアハウスでの服装・ファッションについてのルールを説明いたします。入居女性には、シェアハウスで具体的なリハビリに取り組んでいただくにあたり、守っていただければ幸いです。

まず、全般的な生活スタイルについて解説します。(リハビリしていない時間の生活スタイルを含む。)

私たちのシェアハウスは、あくまでも精神症状・身体症状・性被害・性依存 (性的倒錯)・性症状 (PSAS など) に悩み苦しんでいる女性たちが、一緒に新しい価値観の共同体を創っていく空間です。形態としては、ハウスシェアリングと言えます。

私たちは、特に性依存症女性、PSAS 女性を中心として、ヌードリハビリやヌードレクリエーション (ヌードレク) も取り入れています。

(もちろん、シェアハウスとしてのシェアハウスの屋内のみでの生活スタイルです。日本の法律や自治体の条例に違反することは禁止です。一方、海外のヌードイズム地域にある支部のシェアハウスでは、屋外でヌードになることについて特に厳しい禁止事項はございません。反対に、ヌードにならないことが禁止されている区画があります。)

ヌードイズム、ナチュリズム、FKK は、すでに海外 (特にアメリカ、オランダ、フランス、ドイツ、東南アジアなど) では、ヌードビーチやヌード村などのレジャー施設、ヌードウォーキングやヌードサイクリングなどの野外イベントにおいては、一般的に見られるようになっています。ただ、それだけでなく、ヌードリハビリやヌードレクリエーション (ヌードレク) も、各国の法律や事情に合わせて見られるようになっています。

レジャー施設や野外イベントの中には、性的好奇心をあおるだけの興味本位によるヌードイズムも見られますが、私たちのように、女性たちだけのヌードライフによる性被害・性依存 (性的倒錯)・性症状のリハビリやレクリエーション、心と体の安定を目指したヌードイズムも、前述の国々では増えています。

また、アメリカやカナダには、女子学生・社会人女性・レズビアン女性たちが共同生活を行うソロリティ (Sorority、女子学生クラブ、女性友好クラブ) が多くありますが、これらの一部も、女性だけのヌードイズム・ナチュリズム・レズビアン生活に取り組み、不特定多数との性行為や性感染症・性病の蔓延の克服・阻止に成功しているところもあります。

私たちも、現地のソロリティ施設やヌード施設などにお邪魔した際には、交流させていただいています。

ただし、もちろん私たちは、あくまでも日本の女性としての清楚で教養あるヌーディズム・ナチュリズムを目指しています。シェアハウスは、初めからヌードありきの空間ではないことを、頭に入れておいていただくと嬉しいです。

一応、近隣に勤務されている女性警察官の方には、性被害・性依存症・性症状 (PSAS・ReGS・ヴルヴォディニアなど) の一連の医学的な知識や当シェアハウスの事情をお話ししております。男性警察官の方々からは、PSAS などの存在そのものや女性たちの悩みそのものについては、あまり理解が得られませんでした。生活スタイルの法的見解としては、男性の立ち入りを制限しているうえ、そもそも正当な医学的根拠があり、何の問題もない (刑法第 174 条の公然わいせつ罪になり得ない)、というお話までは、幸いにも伺うことができました。

ただし、社会的にも医学的にもヌードリハビリやヌードレクリエーションが発達していない日本で、このような心労を抱え続けるのは望ましくないため、最近では海外のヌーディズム地域に支部としてシェアハウスを設置し、入れ替わりで訪れ、そこでヌード生活などに取り組むようになっています。

性被害女性の薄着、ヌードでのシェアハウス入居女性活

性被害に遭い、PTSD や不安障害、男性恐怖症などを発症した女性については、もちろん多くの場合、シェアハウスの個室でも共用スペースでも着衣のまま過ごしています。

傷ついた自分の体を自分や他人に対して覆い隠したい気持ちから、やや厚着になりがちな女性もいるため、特に夏場には、熱中症などにならないよう、幹部スタッフや性依存症・性症状女性が声をかけてあげるなどして、性被害女性の体調を気遣うようになっています。

一方で、性被害による心理的・身体的外傷が元で性依存症や PSAS を発症した女性については、同性愛的なニンフォマニア (女子色情症・Nymphomania) やパラフィリア (性的倒錯・Paraphilia) に目覚めて同性とのヌード生活を欲したり、性に嫌悪感を持ちヌード生活に抵抗を示したり、反応・意見は両極端に分かれる傾向にあります。

このように、性被害女性の場合、服装・ファッション・ヌードの趣味・意見が実にバラバラな傾向にありますが、いずれにしても、シェアハウスの個室・共用スペースにおける生活ルールは性依存症女性・性症状女性たちとまったく同じですので、それらを守ってご生活いただければ、まったく問題ありません。

性依存症女性の薄着、ヌードでのシェアハウス入居女性活

次に、性依存症の女性の薄着、ヌード生活についてのルールです。

シェアハウスの個室に限っては、薄着はもちろん、一部ヌードやオールヌードでご生活いただくことも、特に禁止事項はなく、許可しています。

共用スペースにおいては、あとで解説するように、調理・洗濯などの家事や、性被害女性を含めた皆での食事会のときなど、衛生面や心理面でご配慮いただきたい場面を中心に、ヌードではなく、最低でも薄着以上の格好をしていただくようお願いしています。

(できれば、シースルーやランジェリーなどのセクシーな衣服ではない「きちんとした」下着姿、またはエプロンなどの目的別の服装を身につけた「きちんとした」ノーパン・ノーブラ)

性依存症女性のヌード生活の目的としては、不特定多数との性行為や野外露出などの反倫理的・違法的な行動をしないように、シェアハウス入居女性活の中で依存症状をうまく発散する、というものであるため、次のPSASなどの女性とは目的が異なりますが、心境としてはPSAS女性との相互理解はしやすいと思います。

性症状女性 (PSAS など) の薄着、ヌードでのシェアハウス入居女性活

PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣・乳頭過敏・ vulvodynia・ワギニスムスなどの性症状を抱える女性についても、性被害・性依存症女性と同じ生活スタイルが許可されております。

女性たちがシェアハウスに寄せてきた相談・体験談・質問でも何人かのシェアハウス入居女性が告白してくださったように、これらの症状は、重くなると、快感にしても不快感にしても、日常生活に影響が出るほどのものになっていきます。特に、下着がクリトリスや乳頭に触れたりこすれたりしただけで、性器・肛門全体、体全体がオーガズムに達したり不快感が生じたりしてしまうシェアハウス入居女性もいます。さらに症状が進むと、下着が体の（クリトリスや乳頭などの通常の性感帯ではない）その他の部位に触れたり、袖を通したりするだけで、オーガズムが発生するようになります。

重症になると、職に就くことは難しく、電車の椅子にも座れなくなったり、オーガズムの勢いによってカフェでコーヒーをこぼしてしまったり道端でうずくまってしまったりします。うつ状態に陥り、行動範囲がシェアハウスとその周辺に限られている女性もいます。

このような入居女性には、せめてシェアハウス生活を楽しんでいただき、オーガズムや不快感による苦痛を軽減できるようにするため、シェアハウス内ではなるべく薄着で生活し、体感温度の調節は衣服ではなくエアコンで調整することもおすすめしています。

もちろん、共用スペースでは、できれば後述のような「きちんとした」下着姿や「きちんとした」ノーパン・ノーブラをお願いしておりますが、衛生面や性被害女性への心ある配慮が見られる限り、厳しく制限はいたしません。症状があまりに苦しい場合は、条件付きでオールヌードも許可することがあります。

本来、PSASなどの症状が生じている部位（クリトリス、膣、肛門、乳頭など）をほか

の動物のように空気にさらす時間をとることは、非常に効果があるようです。

宅配の荷物の受け取りなど

宅配の荷物などは、通常 of 衣服を着用しているフロント班が受け取っておりますので、シェアハウス入居女性たちは特に自分たちの服装を気にする必要はございません。

来客や消防・ガス設備の定期点検など

シェアハウスの屋内への来客があるときや、消防・ガス設備点検員、水道局員などの立入検査があるときは、前もって入居女性に連絡いたしますので、当日は通常 of 衣服を着用してください。ただし、PSAS・ReGS などの症状が激しく（下着が体に触れたり、袖を通したりするだけで、オーガズムが発生するなど）、着衣困難である場合、該当する女性の個室については全てスタッフが対応いたします。

常駐している警備員や、定期的にお世話になっている庭師などについては、お入りいただいている場所が、ほぼエントランス、フロント、管理室、会議室のみとなっておりますので、シェアハウス入居女性たちは特に自分たちの服装を気にする必要はございません。

2) 個室 A~D：性被害女性向け

個室 A~D で許可している服装・ファッションの例

(おもに、性被害・性依存・性症状の重傷度・重症度が基準です。)

個室については、当然、シェアハウスの各自の居住区画ですから、服装・下着姿・ヌードなどに制限はありません。どうぞ自由に各自のライフスタイルを楽しんでください。

ただし、個室 A~D と個室 E~H とでは設備がやや異なりますので、その点ご注意ください。

まず、個室 A~D ですが、性被害の女性に適した部屋となっています。もちろん、一般的な服装で過ごす生活に適しております。また、以下に挙げる程度の下着姿で過ごすことで、自分の体や性の話題に触れる機会を増やし、自分の女性としての体を好きになり認めあげる練習に励むリハビリ生活にも、適しております。

ただし、次のページに挙げた、個室 E~H に適している下着・ヌード姿で、個室 A~D の性被害女性のご友人の元に遊びに行くときは、前もってメールやケータイ、スマホ、内線電話で確認をとるなど、十分にご注意いただければと思います。

もちろん、トイレやバスルーム・脱衣ルームでは、性被害女性とて、必然的に一部ヌードかオールヌードの状態になりますが、個室 E~H の女性たちのように個室全体でヌード生活を送っている性被害女性は少ないです。

個室での具体的な対策については、個室 A~D・E~H での対策もご覧ください。

↓ 個室 A~D では、前述のリハビリ目的、そして体調・健康のために、(ヌードとまではいかななくても) 下着だけで過ごすシェアハウス入居女性は多いです。ご自分の姿を嫌いになったり、みじめだと感じたりしないように気をつけつつ、共用スペースでの用事(シェアハウス入居女性との話し合いや食事会など)が済んで個室に戻ったら、お気を遣うことなく、すぐに下着やヌードになってもかまいません。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

3) 個室 E~H：性症状・性器神経症女性 (PSAS・ReGS・陰核過敏症など) 向け

個室 E~H で許可している服装・ファッションの例 1

(おもに、性被害・性依存・性症状の重傷度・重症度が基準です。)

個室 A~D に引き続き、個室 E~H でのスタイルの説明です。個室内については、当然、シェアハウスの各自の居住区画ですから、服装・下着姿・ヌードなどに制限はありません。どうぞご自由に各自のライフスタイルを楽しんでください。

ただし、前ページにも書きましたように、個室 A~D と個室 E~H とでは設備がやや異なりますので、その点にご留意ください。

個室 E~H は、性依存症と性症状 (PSAS など) の女性に適しています。個室 A~D での基本的な服装に加え、薄い下着姿、一部ヌード、オールヌードで過ごす生活にも適しております。

まず、性症状女性の服装の写真から挙げます。理由は以下のとおりです。

性被害女性 (性に恐怖・不安がある女性) は個室 A~D、性依存症・性症状女性 (それぞれ理由は違うものの、下着やヌードで過ごさなければ心理や症状が悪化する女性) は個室 E~H に適していますが、自分の姿に対して陰鬱になりやすいのは性被害・性症状女性であり、裸を楽しめるのは性依存症女性です。このように、個室の設備を考える上で、いろいろなパターン化がありますが、個室でのファッションやヌード生活が華美で開放的になりやすい性依存症女性の写真の例は、やや性被害・性症状女性とは傾向・趣味嗜好が違うと言えるため、あとで挙げることにいたしました。

個室での具体的な対策については、個室 A~D・E~H での対策をご覧ください。

↓ 下着によるクリトリスや乳頭へのこすれや圧迫により、PSAS の症状 (強いオーガズムなど) が頻繁に発生してしまい、あまりに苦しい女性などは、むしろ個室では、オープンショーツなどの特殊な下着、一部ヌード、オールヌードをおすすめいたします。ご自分の姿を嫌いになったり、みじめだと感じたりしないように気をつけつつ、共用スペースでの用事 (シェアハウス入居女性との話し合いや食事会など) が済んで個室に戻ったら、お気を遣うことなく、すぐにヌードになってもかまいません。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣などのシェアハウス入居女性の特殊な下着の着用例です。これらの症状の女性は、症状の特質上、本来は次に挙げたオープンショーツが一番効果があるのですが、セクシーさに対する女性たちの感覚はさまざまで、オープンシ

ヨーツのほうがいやだという女性もいれば、ミニパンティーや紐パンのほうがいやだという女性もいます。まずは、オープンショーツのほうに耐えきれず、ミニパンティーや紐パンのほうが心理的に楽だというシェアハウス入居女性の例です。結局、いくら中央を細く小さくしたりパーツを変えてみたりしたところで、クリトリスや膣口、肛門への接触が最後まで残り、そこでまた際限なく細く小さくせざるをえないため、できればオープンショーツへの移行をおすすめしたいところです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ ほとんど見かけない例で、当シェアハウスにも一人しかいませんが、以下のように、乳頭を残して乳房や腰周りをきつめに縛ると、乳頭過敏が収まる、という女性もいます。いわゆる SM の亀甲縛りが転用できます。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

4) 個室 E~H：性依存・性的倒錯女性（ニンフォマニア・パラフィリア）向け

個室 E~H で許可している服装・ファッションの例 2

（おもに、性被害・性依存・性症状の重傷度・重症度が基準です。）

個室 E~H の続きです。今度は、性依存症女性の服装の例です。前項と同じく、個室内については、当然、シェアハウスの各自の居住区画ですから、服装・下着姿・ヌードなどに制限はありません。どうぞご自由に各自のライフスタイルを楽しんでください。

ただし、前ページにも書いたように、個室 A~D と個室 E~H とでは設備がやや異なりますので、その点にご留意ください。

個室 E~H は、性依存症と性症状（PSAS など）の女性に適しています。個室 A~D での基本的な服装に加え、薄い下着姿、一部ヌード、オールヌードで過ごす生活にも適しております。

前ページに書いた理由により、同じ個室 E~H でも、性症状女性よりも性依存症女性のほうが、服装・ファッションが華美になったり開放的なヌードになったりする傾向にあります。ただし、これは傾向・意味合い・ニュアンスの違いであり、個室 E~H どうして、ルールの違いや、実施可能なマスターベーション・リハビリや対策の違いはございません。

個室での具体的な対策については、個室 A~D・E~H での対策をご覧ください。

↓ 性依存症女性の下着・ヌード生活の例です。むしろ、入シェアハウス以前の不特定多数との性行為などを十分に反省して、シェアハウスの個室内でしっかりと性の開放感を楽しむ練習をし、共用スペースや外出先とのメリハリをつけてください。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 性依存症のシェアハウス入居女性の特殊な下着の着用例です。個室で、一人で楽しむか、またはシェアハウス入居女性たちと一緒に楽しむ限り、特に制限はありません。個室から共用スペースに出るときには、下着を清楚なものに履き替えるか、上着・アウターを着用してください。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ 性依存症のシェアハウス入居女性のオープンショーツの着用例です。前ページにも挙げたように、PSAS・ReGS・陰核過敏症・肛門痙攣などのシェアハウス入居女性にとって

は、オープンショーツは、本来の動物のように性器を空気にさらすことで、症状そのものを抑えるリハビリになるほか、「症状が辛いので性器部分には何も付けていたくないが、普通の下着を着けているように見せたい」場合に、とても便利な下着です。一方で、性依存症のシェアハウス入居女性にとっては、不特定多数との性行為などをやめる代わりに、シェアハウス内で着用して、インナー・ファッションや、それについての女性どうしの会話を思う存分に楽しむリハビリに使用できる下着の一つです。もちろん、性症状女性の場合と同じく、外出先で、スカートやパンツを脱いでオープンショーツだけにならない限り、しゃがんだときや前かがみになったときに、もしスカートやパンツの上からオープンショーツが透けて見えても、普通の下着にしか見えません。ただ、オープンショーツでスカートを穿くときには、しゃがんだときや前かがみになったときの前側からの目線や、エスカレーターなどで下からの目線に注意しないとイケませんし、パンツ・ズボンの場合には、結局それらが直接性器に触れてこすれ、オーガズムに達したりシミが付いたりするおそれがありますので、注意してください。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

5) 個室 A~D・個室 E~H のキッチン、バスルーム、脱衣ルーム、トイレ

個室 A~D・個室 E~H のキッチン、バスルーム、トイレで許可している服装・ファッションの例

(おもに、性被害・性依存・性症状の重傷度・重症度が基準です。)

個室 E~H において、特に挙げておきたいヌード生活の例を挙げておきます。前項までと同じく、個室内については、当然、シェアハウスの各自の居住区画ですから、服装・下着姿・ヌードなどに制限はありません。どうぞご自由に各自のライフスタイルを楽しんでください。

ただし、これまでも書いたように、個室 A~D と個室 E~H とでは設備がやや異なりますので、その点にご留意ください。個室 A~D は性被害の女性に適しており(一般的な服装や下着で過ごす生活に適しており)、個室 E~H は性依存症と性症状の女性に適しています(薄い下着姿、一部ヌード、オールヌードで過ごす生活に適しています)。

個室での具体的な対策については、個室 A~D・E~H での対策をご覧ください。バスルームやトイレでの合同リハビリの項もご覧ください。

↓ キッチンに立つときは、衛生面や油によるやけど・事故などに気をつけるため、最低限の衣服は着ておくか、エプロンだけは着けることをおすすめいたします。ただ、PSAS などの女性で、衣服・下着・エプロンが乳頭などこすれて、どうしても乳頭や性器にオーガズムが発生してしまい、着衣がづらいという場合は、強制はいたしません。オールヌードでもけっこうです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

6) おもに共用スペースの管理室、保健室、会議室、サイバーシステム室

おもに共用スペースの管理室、保健室、会議室、サイバーシステム室などで許可している 服装・ファッションの例

(おもに、露出度や着こなし方が基準です。)

ここからは、共用スペースで許可されている服装・ファッション（逆に、注意を受ける可能性のある服装）の例を写真で挙げております。ぜひご参考にしていただき、シェアハウスでの薄着・ヌード生活を満喫していただけると嬉しいです。

これらのページは特に、どうしても下着・衣服のこすれや圧迫などによりオーガズムが収まらず、苦しんでいる PSAS の女性や、不特定多数との性行為などを反省して、代わりにシェアハウス内でしっかりと性の開放感を楽しむ練習をし、外出先とのメリハリをつけたい性依存症の女性に、ご覧いただきたいものです。

共用スペース（廊下を含む）は、シェアハウスの屋内とは言っても、個室内とは違って、さまざまなルールを守っていただく必要があります。私たちのシェアハウスは、あくまでも PSAS などに悩み苦しんでいる女性たちが新しい価値観の共同体を創っていく空間であり、初めからヌードありきの空間ではないことを、頭に入れておいていただけると嬉しいです。

管理室、保健室、会議室などでの大切な勉強・会話・話し合いのときや、キッチンに立つときなどは、衣服を身につけるとオーガズムが発生する PSAS 女性には特に申し訳ないのですが、それなりに「きちんとした」服装で臨んでいただいております。基本的に、あまりにもセクシーすぎる格好をしたり、過剰に下着・衣服を脱いだ状態で行動した場合は、口頭で注意させていただきます。

また、性被害女性の場合、多くの女性が一般的な着衣でシェアハウス入居女性活を送っており、薄着やヌードでの生活はあまり見られませんので、特に性被害をきっかけに PSAS や性依存症を発症した女性は、ほかの性被害女性の前で過剰な薄着やヌードにならないよう、ぜひご参考にしていただけると嬉しいです。

一方で、共用バスルームでは、当然皆オールヌードで、何の制限もありませんし、リビングルーム、リハビリルーム、洗面所・ランドリールームでも、比較的皆で自由な格好をしています。

それに、どうしても下着・衣服のこすれや圧迫などにより PSAS の症状・オーガズムが収まらず、生活がつかったり、症状を抑えるためのこだわりの下着・インナーウェアや生活スタイルがある場合は、ご遠慮なくお申し出いただければ、柔軟に対応いたしております。

★★【一般的な全身の着衣】

当然、一般的な全身の着衣でご生活いただく場合は、何の制限もありません。ぜひ各自お気に入りの服装・ファッションでお過ごしください。

なお、幹部女性による研究会・協会とシェアハウスの管理・運営についての重要な会議のときには、この一般的な全身の着衣をお願いいたしております。

▼メリット…生理のときも安心して共用スペースで過ごせる上、ごく一般的な服装であり、同居する性被害の女性にとってもなじみやすい。

▼デメリット…重症の PSAS・ReGS 女性などにとっては、身体的にも心理的にも最もつらく苦しい服装である。性器・肛門・乳頭には下着が触れており、こすれや圧迫による PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生をほとんど防ぐことができない。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【下着・インナーが見える着こなし(トップスやスカート、パンツを着用しない状態)】

このまま共用スペースでお過ごしいただける格好です。これらの格好は、肩・腕・脚などにひらひらとアウターウェアやスカートが触れたり、ごわごわとジーンズが触れたりすると、性器がオーガズムに達してしまう PSAS 女性などに好まれています。

▼メリット…生理のときも安心して共用スペースで過ごせる上、見た目も清楚で落ち着いており、同居する性被害の女性にとってもなじみやすい。

▼デメリット…性器・肛門・乳頭には下着が触れており、こすれや圧迫による PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生は防ぎきれない。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【下着・インナーのみ】 ボディースーツ、ガードルなど

このまま共用スペースでお過ごしいただける格好です。これらの格好は、肩・腕・脚などにひらひらとアウターウェアやスカートが触れたり、ごわごわとジーンズが触れたりすると、性器がオーガズムに達してしまう PSAS 女性などに好まれています。

▼メリット…生理のときも安心して共用スペースで過ごせる上、見た目も清楚で落ち着いており、同居する性被害の女性にとってもなじみやすい。

▼デメリット…性器・肛門・乳頭には下着が触れており、こすれや圧迫による PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生は防ぎきれない。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【下着・インナーのみ】おとなしめの下着、一般的なベージュ・ホワイト・淡色基調のパンティー、ショーツ、ブラジャーなど

このまま共用スペースでお過ごしいただける格好です。これらを身につける目的は、ボディースーツやガードルの場合と似ています。

▼メリット…生理のときも安心して共用スペースで過ごせる上、見た目も清楚で落ち着いており、同居する性被害の女性にとってもなじみやすい。

▼デメリット…圧迫感はボディースーツやガードルほどではないものの、性器・肛門・乳頭には下着がなお触れており、こすれによる PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生は防ぎきれない。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【下着・インナーのみ】おとなしめのパンティーストッキング、ストッキング、キャミソール、スリッパ、ショーツ、ブラジャーなど

このまま共用スペースでお過ごしいただける格好です。これらを身につける目的は、ボディースーツやガードル、一般的なパンティーやショーツの場合と似ています。

▼メリット…生理のときも安心して共用スペースで過ごせる上、見た目も清楚で落ち着いており、同居する性被害の女性にとってもなじみやすい。

▼デメリット…圧迫感はボディースーツやガードルほどではないものの、性器・肛門・乳頭には下着がなお触れており、こすれによる PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生は防ぎきれない。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

7) おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールーム 1

おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールームで許可している服装・ファッションの例 1

(おもに、露出度や着こなし方が基準です。)

次は、おもにリビングルームやキッチンなどでの服装について、説明いたします。

これらの部屋での服装は、幹部女性が仕事をする部屋 (管理室、保健室、会議室など) ほどには厳しくはありませんが、一部ヌードやオールヌードが普通であるリハビリルームやバスルームともやはり違いますから、ある程度の自制はしていただいております。

もちろん、トイレ中や脱衣中・着替え中のヌード状態については、まったくルール違反ではありませんので、お気になさらなくてけっこうです。

★★【下着・インナーのみ】カラフルな下着、柄物の下着など

このまま共用スペースでお過ごしいただける格好です。これらを身につける目的は、ボディスーツやガードル、一般的なパンティーやショーツの場合と似ていますが、これらのファッションは、PSAS の症状の緩和目的よりは、奔放な性行為を離れてインナー・ファッションに心を向けるリハビリのために身につけるシェアハウス入居女性が多いです。性依存症女性の下着は、PSAS 女性の下着よりも華美になる傾向にありますので、華美になりすぎないように気をつけましょう。

▼メリット…生理のときも安心して共用スペースで過ごせる。インナー・ファッションや、それについての女性どうしの会話に夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病も防ぐことができる。

▼デメリット…圧迫感はボディスーツやガードル、ショーツほどではないものの、性器・肛門・乳房には下着がなお触れており、こすれによる PSAS の症状 (過剰なオーガズムなど) の発生は防ぎきれない。また、セクシーなファッションのため、同居する性被害の女性にやや配慮が必要。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【下着・インナーのみ】ややセクシーなデザインや色柄、着こなしのパンティーストッキング、ストッキング、キャミソール、スリッパ、スリーインワン、ショーツなど

このまま共用スペースでお過ごしいただける格好です。ただし、前述のカラフルな下着、柄物の下着の場合と同様に、PSAS 女性などが症状の緩和目的で着用するよりは、性依存症女性が奔放な性行為を離れ、インナー・ファッションに心を向けて楽しむリハビリのた

めに身につける場合が多いです。性依存症女性の下着は、PSAS 女性の下着よりも華美になる傾向にありますので、華美になりすぎないように気をつけましょう。

▼メリット…生理のときも安心して共用スペースで過ごせる。インナー・ファッションや、それについての女性どうしの会話に夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病も防ぐことができる。

▼デメリット…圧迫感はボディースーツやガードル、ショーツほどではないものの、性器・肛門・乳頭には下着がなお触れており、こすれによる PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生は防ぎきれない。また、セクシーなファッションのため、同居する性被害の女性にやや配慮が必要。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【下着・インナーのみ】ランジェリー、スリーインワンなど

このまま共用スペースでお過ごしいただける格好です。ただし、ランジェリーもまた、PSAS 女性などが症状の緩和目的で着用するよりは、性依存症女性が奔放な性行為を離れ、インナー・ファッションに心を向けて楽しむリハビリのために身につける場合が多いです。性依存症女性の下着は、PSAS 女性の下着よりも華美になる傾向にありますので、華美になりすぎないように気をつけましょう。

▼メリット…インナー・ファッションや、それについての女性どうしの会話に夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病も防ぐことができる。

▼デメリット…生理のときは、やや横漏れなどに配慮が必要。また、圧迫感は一般的な下着よりも大幅に緩和されるものの、性器・肛門・乳頭には下着がなお触れており、こすれによる PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生は防ぎきれない。また、セクシーなファッションのため、同居する性被害の女性にやや配慮が必要。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【下着・インナーを重視したコスプレ】制服、水着など

このまま共用スペースでお過ごしいただける格好です。ただし、コスプレは、PSAS の症状の緩和目的よりは、奔放な性行為を離れてインナー・ファッションに心を向けるリハビリのために身につけるシェアハウス入居女性が多いです。性依存症女性のコスプレは、PSAS 女性のコスプレよりも華美になる傾向にありますので、華美になりすぎないように気をつけましょう。

▼メリット…インナー・ファッションや、それについての女性どうしの会話に夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病からも免れることができる。

▼デメリット…性器・肛門・乳頭には下着やコスプレ衣装が触れており、こすれや圧迫による PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生は防ぎきれない。また、セクシーなファッションの場合、同居する性被害の女性にやや配慮が必要。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

8) おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールーム2

おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールームで許可している服装・ファッションの例2

(おもに、露出度や着こなし方が基準です。)

おもにリビングルームやキッチンなどでの服装についての続きです。詳しい解説は、前項に戻ってご確認ください。

★★【下着・インナーのみ (シースルー、ノーパン、ノーブラ)】変則的な着こなし、Tバック、Gストリング、紐パン、ハイレグ、オープンショーツ、スリーインワンなど

前ページまでのファッションにシースルー、ノーパン、ノーブラのいずれか一要素が加わりますと、それなりに口頭で注意させていただいたり、個室に戻って着替え直すよう指示させていただくことがあります。ただ、パッと姿を見た状態において性器・肛門・乳頭が隠れるように着こなしただけであれば、共用スペースでお過ごしいただける格好です。

▼メリット…前2項目分に挙げた服装に比べて、下着のこすれや圧迫による PSAS の症状 (過剰なオーガズムなど) の発生を大幅に防ぐことができる。また、インナー・ファッションやヌードを楽しみ、それについての女性どうしの会話に夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病も防ぐことができる。

▼デメリット…特にノーパンの場合、尿の垂れ残りや生理のときの漏れなどに配慮が必要。また、セクシーなファッションやヌードのため、同居する性被害の女性に配慮が必要。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【上着・アウターのみ (ノーパン、ノーブラ)】キャミソール、カットソー、スカート、エプロン、セーターなど

このタイプの着こなしは、性器・肛門・乳頭などへの下着のこすれや圧迫による PSAS の症状 (過剰なオーガズムなど) が止まらず、下着 (特にパンティー) をつけられなくなったシェアハウス入居女性に、とても好まれています。前述の下着・インナーによるノーパン、ノーブラと同様、パッと姿を見た状態において性器・肛門・乳頭が隠れるように着こなししてください。

とりわけ、共用キッチンに立つときは、個室のキッチンよりもいっそう衛生面に気をつけていただくため、下着をつけないオールヌードの場合は、必ずエプロンの着用をお願いしております。

ただ、最低限のことを守っていただきさえすれば、決して堅苦しいものではなく、シェアハウス入居女性の実状に合わせた自由度の高いものになっています。

▼メリット…前2項目分に挙げた服装に比べて、下着のこすれや圧迫による PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生を大幅に防ぐことができる。また、インナー・ファッションやヌードを楽しみ、それについての女性どうしの会話に夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病も防ぐことができる。

▼デメリット…特にノーパンの場合、尿の垂れ残りや生理のときの漏れなどに配慮が必要。また、セクシーなファッションやヌードのため、同居する性被害の女性に配慮が必要。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

9) おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールーム3

おもに共用スペースのリビングルーム、キッチン、洗面所、ランドリールームで許可している服装・ファッションの例3

(おもに、露出度や着こなし方が基準です。)

おもにリビングルームやキッチンなどでの服装についての続きです。詳しい解説は、前項に戻ってご確認ください。

ここでは、個室から共用スペースにお出でになる際に迷ったシェアハウス入居女性のために、ぎりぎり共用スペースの広い範囲で許可されるファッションの例と、とりわけキッチンなどにおいて、衛生上好ましくなく、許可されない可能性のあるファッションの例を、対比して挙げておきます。

★★【共用スペースでぎりぎり許可している服装】ランジェリー、T バック、G ストリング、紐パン、ハイレグ、オープンショーツ、トップレスブラなど

(当然、ヌードやオールヌードになるリハビリルーム、バスルームは含めず)

ぎりぎり日本の海水浴場・ビーチ、女性専用スパ・温泉などで見かける露出度の服装を基準としています。

▼メリット…前3項目分に挙げた服装に比べて、下着のこすれや圧迫による PSAS の症状 (過剰なオーガズムなど) の発生を大幅に防ぐことができる。また、インナー・ファッションやヌードを楽しみ、それについての女性どうしの会話に夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病も防ぐことができる。

▼デメリット…特にノーパンの場合、尿の垂れ残りや生理のときの漏れなどに配慮が必要。また、セクシーなファッションやヌードのため、同居する性被害の女性に配慮が必要。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

★★【とりわけキッチンなどで、衛生上好ましくなく、許可されない可能性のある服装】(調理・洗濯などの家事や、性被害女性を含めた皆での食事会のときなど)

皮肉なことですが、PSAS の中でも、特にクリトリス・乳頭・肛門の過敏症・異常オーガズムを抱えるシェアハウス入居女性の場合、それらの部位のところだけ、シースルーだったり、露出できるようになっていたり、細い紐でできていたり、覆う部分がなかったりする過激なランジェリーが、症状の緩和に効果的なことがあります。つまり、それらの過敏な部位にこすれや圧迫が生じないように、いくらでも自由に着こなせるからです。ただ

し、共用スペースでは、これらの着用にもある程度の制限を設けておりますので、ご理解いただければ幸いです。もちろん、個室内での着用は自由です。

好ましくない条件としては、以下のとおりです。ただし、下着によるクリトリスや乳頭へのこすれや圧迫により PSAS の症状（強いオーガズムなど）が頻繁に発生してしまい、あまりに苦しい女性などは、オープンショーツ程度のものであれば、条件付きで許可することもあります。

- * 陰毛、性器（クリトリス、膣）、肛門、乳頭があからさまに見える場合
- * ノーパンかノーブラのいずれかで、セクシーさがいちじるしい場合（性器と乳頭のどちらも見えそうな場合）
- * シースルーの度合いがいちじるしい場合
- * セクシーなオープンショーツの場合
- * あまりに華美なランジェリーなどの場合
- * 以上の点などについて、同居する性被害女性から遠慮してほしい旨のご要望があった場合

▼メリット…前3項目分に挙げた服装に比べて、下着のこすれや圧迫による PSAS の症状（過剰なオーガズムなど）の発生を大幅に防ぐことができる。また、インナー・ファッションやヌードを楽しみ、それについての女性どうしの会話に夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病も防ぐことができる。

▼デメリット…特にノーパンの場合、尿の垂れ残りや生理のときの漏れなどに配慮が必要。また、セクシーなファッションやヌードのため、同居する性被害の女性に配慮が必要。

★ 写真は、いったんこれらのファッションで共用スペースにお出でになったものの、ファッションが好ましくないとして個室にお戻りいただいた際、せっかくなので、お着替えいただく前に、それぞれのシェアハウス入居女性の個室などでファッション写真として撮影し、記録に残したものです。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

10) 共用スペースのリハビリルーム、バスルーム、脱衣ルーム、 トイレ、洗面所、ランドリールーム

共用スペースのリハビリルーム、バスルーム、脱衣ルーム、トイレ、洗面所、ランドリールームで許可している服装・ファッションの例

リハビリルーム、バスルーム、脱衣ルーム、トイレでは、これまでの共用スペースにおけるルールと違い、特に注意を受けるような服装・ファッションの制限というものはありません。

生活スタイルページ、症例ページ、リハビリページに載せている写真で確認できる服装・ファッション・格好は、リハビリルーム、バスルーム、脱衣ルーム、トイレにおいては自由に許されています。

(これらの写真自体が、これらの部屋か個室、または自宅で撮影されたものです。)

リハビリルーム、バスルーム、脱衣ルーム、トイレは、私たち PSAS や性依存症の女性が、オールヌードになって、思いきりリハビリに取り組んだり、礼儀・節度正しく性依存症を発散できる、とても大切な空間です。また、洗面所、ランドリールームも、それらに準じた扱いとなっています。

トイレでのオールヌード許可の試みについては、衣服を着ていると過剰なオーガズムが生じて気が散ってしまい、排尿・排便に集中できなくなってしまうために、オールヌードにならざるを得ない PSAS の女性だけでなく、性被害の経験に基づく何らかのトラウマやこだわりにより、オールヌードでなければ排尿・排便できなくなった性被害女性にも、とても好まれております。

人に迷惑をかけないように行動し、皆で女性どうしの心と体の通わせ合いを築き、幸せに過ごしていきましょう。

★★【一部ヌード、オールヌード】

▼メリット…前4項目分の内容と違い、自分または同居する同性のヌードそのもの(服装・ファッションというものが無い、女性としての素直な体)を感じ、愛し、勉強することができる。PSAS 女性にとっては、ヌードは、リハビリを最も思う存分に実践できる姿でもある。また、性依存症女性にとっては、ヌードを楽しみ、それについての女性どうしの会話を夢中になれることで、性依存症を有効に生かしつつ克服できる上、不特定多数との性行為や性感染症・性病からも免れることができる。

▼デメリット…尿の垂れ残りや生理のときの漏れなどに配慮が必要。また、ヌードのため、同居する性被害の女性に配慮が必要。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせく

ださい。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

幹部女性によるマスターベーション療法（おもに PSAS 女性向け）の実演指導については、先の説明をご覧ください。幹部女性の個室で行うか、リハビリルームやリビングルームで行います。個室バスルーム、共用バスルームで行うこともありますが、お湯や湯煙などで見えにくいいため、なるべくリハビリルームやリビングルームにて行うようにしています。

また、マスターベーション療法（おもに PSAS 女性向け）のお手伝いなどについても、先の説明をご覧ください。手伝う女性か手伝われる女性の個室で行うか、リハビリルームやリビングルームで行います。個室バスルーム、共用バスルームで行うこともありますが、お湯や湯煙などで見えにくいいため、なるべくリハビリルームやリビングルームにて行うようにしています。

バスルームやトイレでの合同リハビリの項もご覧ください。

11) バルコニー、シェアハウスの敷地内の屋外・庭

バルコニー、シェアハウスの敷地内の屋外・庭で許可している服装・ファッションの例

これらの場所は、シェアハウスの敷地内とは言え、私たちの現状をご存じとは限らない近隣の住民の方々や第三者の目に触れる場所でもあります。外出先での服装・ファッションに準じる服装・ファッションのみが許可されていますので、ご注意ください。

また、特に性依存症女性の場合、下着の干し方には注意しましょう。シェアハウス全体の安全、下着泥棒の阻止や、同居する性被害女性への配慮のため、ランジェリーなどをセクシーさをアピールするように干すことなどは避けましょう。以下のように、一般家庭でも普通に見られる干し方であれば、問題ありません。

12) 外出先での生活スタイル

リハビリ用具（ローター、パイプレーター、クリトリスキャップ、アナルビーズなど）を装着してのシェアハウスからの外出について

一日の中でも定期的にマスターベーションを行わなければ PSAS の症状がぶり返してしまう女性については、たとえリハビリ用具（リハビリに転用しているアダルトグッズ）を装着して外出したとしても、私たちは何も言わないことにしています。

自分の PSAS に悩み苦しんでいるとてもまじめな女性は、罪悪感・背徳感があるかもしれませんが、街ゆく人たちや職場の同僚に対して自分の衣服・下着の中のことを報告しないのは、むしろ当たり前のことです。生理中と同じで、誰にも断りを入れる必要はありません。

また、外出先のトイレでマスターベーションをしなければ PSAS が抑えきれない女性や、衣服のこすれなどによるオーガズムの発生によりオールヌードにならなければ排尿できなくなった女性の場合も、社会的なルールやマナーを守っている限り、まったく当会・シェアハウスとしても口出しすることはありません。

ただ、シェアハウスが所有するリハビリ用具を持ち出す場合は、許可をとっていただいています。

13) 自宅での生活スタイル

(サークル活動、リハビリなどの共同活動以外は自宅で生活する女性)

自宅での生活スタイル

PSAS 女性や性依存症女性のご自宅・帰省先での服装・ファッション、性行動などについては、当然、シェアハウスの規則に縛られることはありません。自由です。ただし、ご自宅でのリハビリの中断や乱れによって症状がぶり返さないよう、十分ご注意ください。

9. ヌーディズム療法、ナチュリズム療法

…全入居女性（性被害女性、性依存女性、性症状女性）向け

…海外ハウスでも実施

…海外のヌーディズム・ナチュリズム地域では屋外でも実施

1) シェアハウスでの合同アート活動

ア) ヌード撮影

ヌード撮影は、私たちが性被害・性依存・性症状の克服のためにおこなっている大切な活動の一つです。

性被害・性症状女性にとっては、自分の女性としての体を好きになり認めてあげられるようになること、性依存女性にとっては、過剰な性行為への欲求を芸術に向けられるようになることを目指しています。

女性どうしてカメラマンとモデルを担当し、撮影し合っています。

健康的な意味で裸になり開放的になれる上、自分たちの体を「芸術・アート・美・フォルム」として見ることができる良い機会です。

シェアハウス入居女性たちは、自分たちの症状を、不特定多数との性行為ではなく、このようなアート活動に活かせるようになってから、心身ともに健康・健全になってきたのを感じています。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

イ) 裁縫活動（肌着などの制作）

PSAS・ReGSなどの症状が緩和される肌着などを自作しています。共用スペースでの開催です。

シェアハウス入居女性たちは、自分たちの症状をこのようなアート活動に活かせるようになってから、心身ともに健康・健全になってきたのを感じています。

2) 温泉療養（ヌード撮影など）

温泉での療養も、私たちが性被害・性依存・性症状の克服のためにおこなっている大切な活動の一つです。

性被害・性症状女性にとっては、自分の女性としての体を好きになり認めてあげられるようになること、性依存女性にとっては、過剰な性行為への欲求を入浴文化に向けられるようになることを目指しています。

基本的には、家族風呂や露天風呂を当シェアハウスの女性だけで貸し切っています。

健康的な意味で裸になり開放的になれる上、自分たちの体を「芸術・アート・美・フォルム」として見るができる良い機会です。

自分たちの症状を、不特定多数との性行為ではなく、このような療養に活かせるようになってから、心身ともに健康・健全になってきたのを感じています。

合同リハビリ、アート活動、温泉療養は、性依存・性症状の女性にはなるべくご参加いただいておりますが、性被害女性の参加は自由です。

3) 国内でのアート・文化活動

ア) 身体障害者への支援 (アダルトボイス・アダルトサウンド活動)

どうしてもアダルトコンテンツに出たいという性依存・性的倒錯女性につきましては、当シェアハウスでは、限られたコンテンツへの出演のみ支援しております。

特に、性依存女性や PSAS 女性たちで、身体障害をお持ちの男性のためにできることをさせていただいています。

中でも、視覚障害者の男性のためのアダルトボイス・アダルトサウンド活動に力を入れています。聴覚障害者は、世の中に豊富にある視覚的なアダルトコンテンツを利用できませんが、視覚障害者向けの聴覚的なアダルトコンテンツは、まだあまりないためです。

現在、私たちのボイス・サウンドはおもに Amazon で販売されています。

シェアハウス入居女性たちは、自分たちの症状を、不特定多数との性行為ではなく、このようなアート活動に活かせるようになってから、心身ともに健康・健全になってきたのを感じています。

4) 海外での屋内・野外アート活動

(ヌード生活、ヌードレクリエーション施設、レズビアン施設、ヌード撮影など)

ア) 海外でのヌード撮影 (アメリカ、オランダ、フランス、東南アジアなど)

海外でのヌード撮影も、私たちが性被害・性依存・性症状の克服のためにおこなっている大切な活動の一つです。

年に一度か二度、海外を訪れたとき、滞在先のソロリティの女性の皆様との間で、あるいは、シェアハウス入居女性どうしてカメラマンとモデルを担当し、撮影し合っています。希望者は、滞在先の部屋での日常生活もヌードで過ごしています。

また、上記の国々では、日本では気にしなければならない倫理的・法的な面を気にせずヌードになれるエリアが、とてもよく整っています。私たちも、ヌーディストビーチやヌードレクリエーション施設、レズビアン施設を訪れたりして、楽しんでいます。

シェアハウス入居女性たちは、自分たちの症状を、不特定多数との性行為ではなく、このような活動に活かせるようになってから、心身ともに健康・健全になってきたのを感じています。

↓ ヌーディストビーチで撮影。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】

↓ ヌードガーデンで撮影。

■【この位置にある写真の閲覧を希望される一般女性の方は、メールにてお問い合わせください。また、シェアハウス内ではいつでも自由に閲覧できます。】