

## 知っておきたい！メスイキ開発のための解剖生理学

メスイキ開発のためにアネロスを使う場合は、前立腺が圧迫される感覚やPC筋（球海綿体筋）を動かす感覚に集中したり、腸の蠕動運動でアネロスが勝手に動く状態に自分の体を持っていく必要があります。

こういったことは、医学的な知識があると、体のどのあたりの感覚に集中すればいいかわかりやすくなったり、アネロスが勝手に動く状態に持っていきやすくなります。

なるべく簡単な説明を心がけましたので、メスイキ開発をスムーズにするために一読してもらえると幸いです。

本稿のメインコンテンツは「メスイキのための解剖学」と「メスイキのための生理学」の2章立てです。

### 「メスイキのための解剖学」

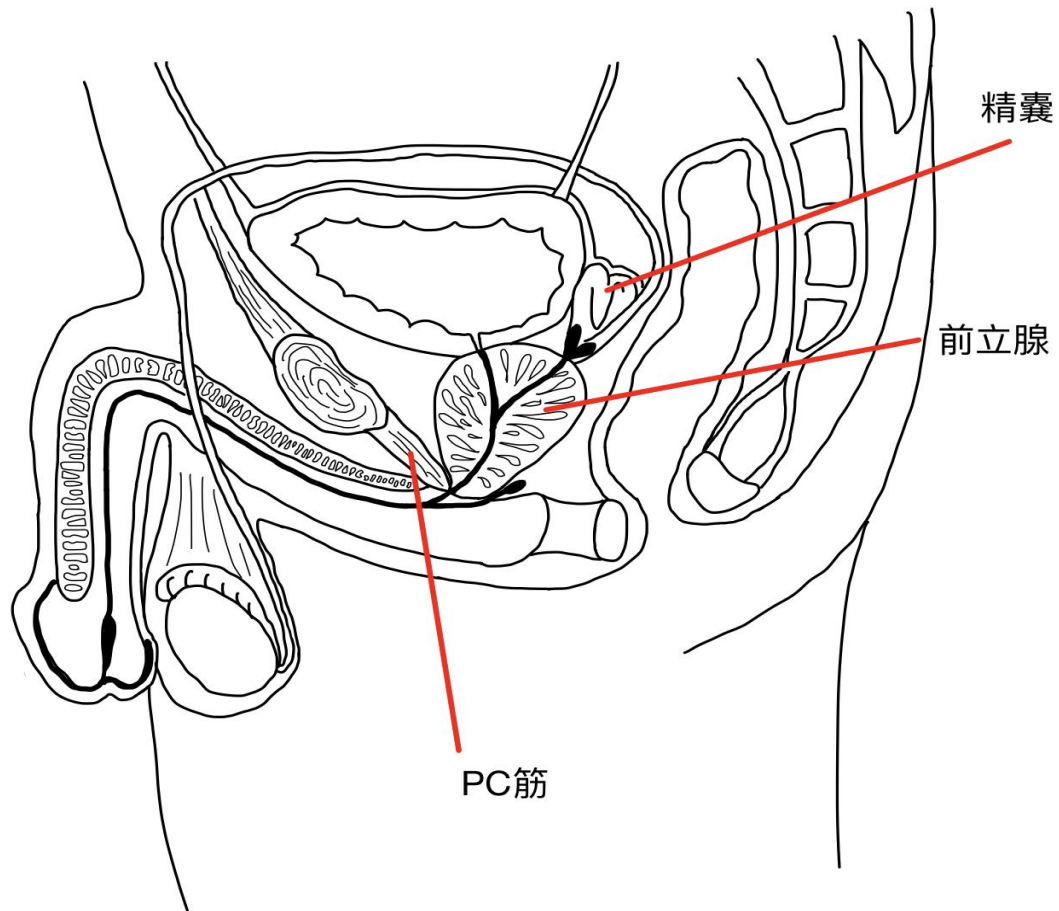
メスイキを体験するためには、前立腺が圧迫される感覚やPC筋（球海綿体筋）を動かす感覚を感じていくこと、感度を開発していくことが避けて通れません。

解剖学的位置関係を知っていると、どのあたりを意識すればいいかわかりやすいため、性感開発がスムーズになるのが期待できます。

図解部分をなんとなく頭の片隅に入れられたらOKくらいの意識で読んでもらえればと思います。

ここでは、体の構造の話を図解を見ながら説明していきます。次のページを見てください。

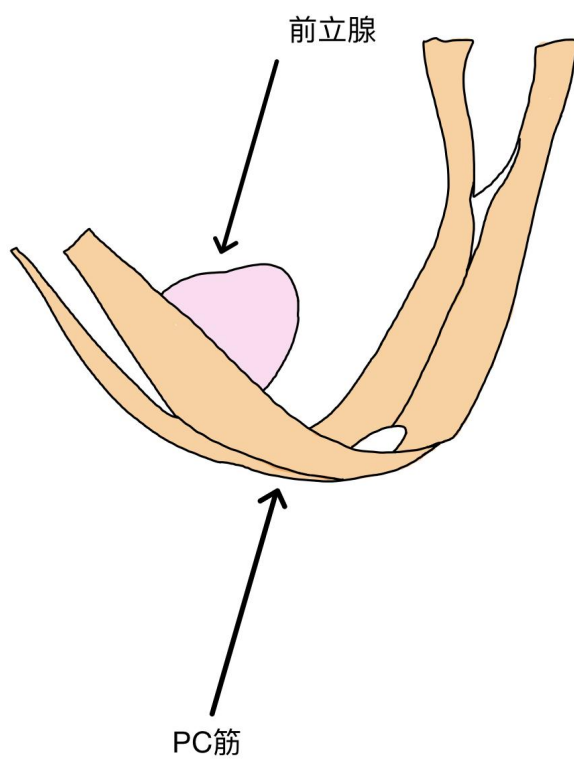
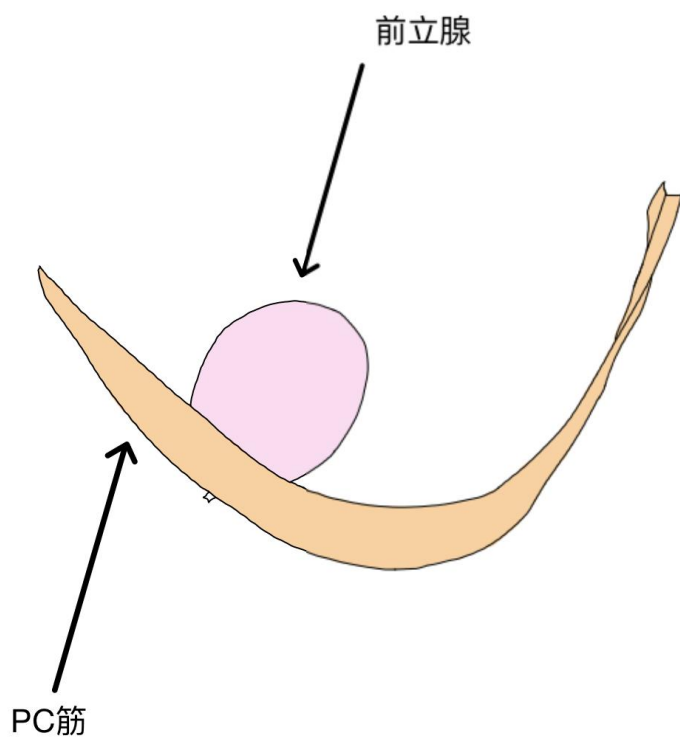
下図、下腹部の解剖図を見てみましょう。前立腺が肛門のすぐ内側についていること、PC筋が前立腺よりもペニス側に付いていること、などがわかるかと思います。

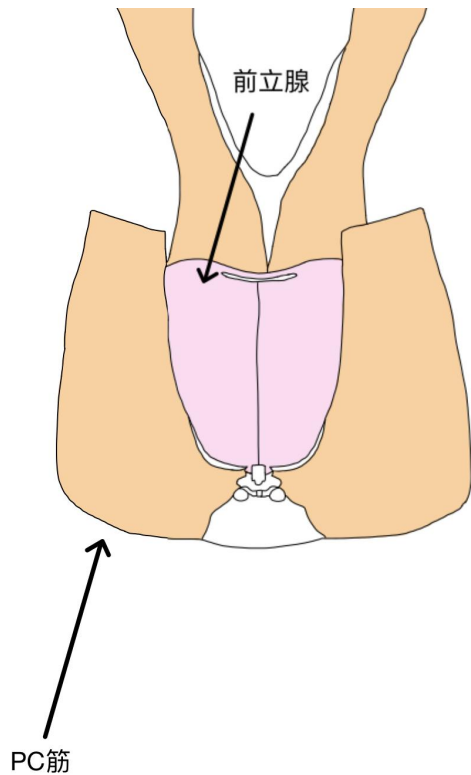


さらに、基本的にPC筋の役割はおしっこを止めることだ、と考えると、膀胱の下にあり中心部に尿道が通っている前立腺を前側から包み込むような位置にあるのも納得してもらえるかと思います。  
また、この図ではPC筋が前立腺の手前までしか書かれていませんが、実際はPC筋の後ろは肛門の後ろまで伸びています。  
PC筋は前立腺の中心部を通る尿道を取り囲んでいるため、効果的におしっこを止められるようになっています。

次に模式図で、PC筋と前立腺の位置関係を見てみましょう。

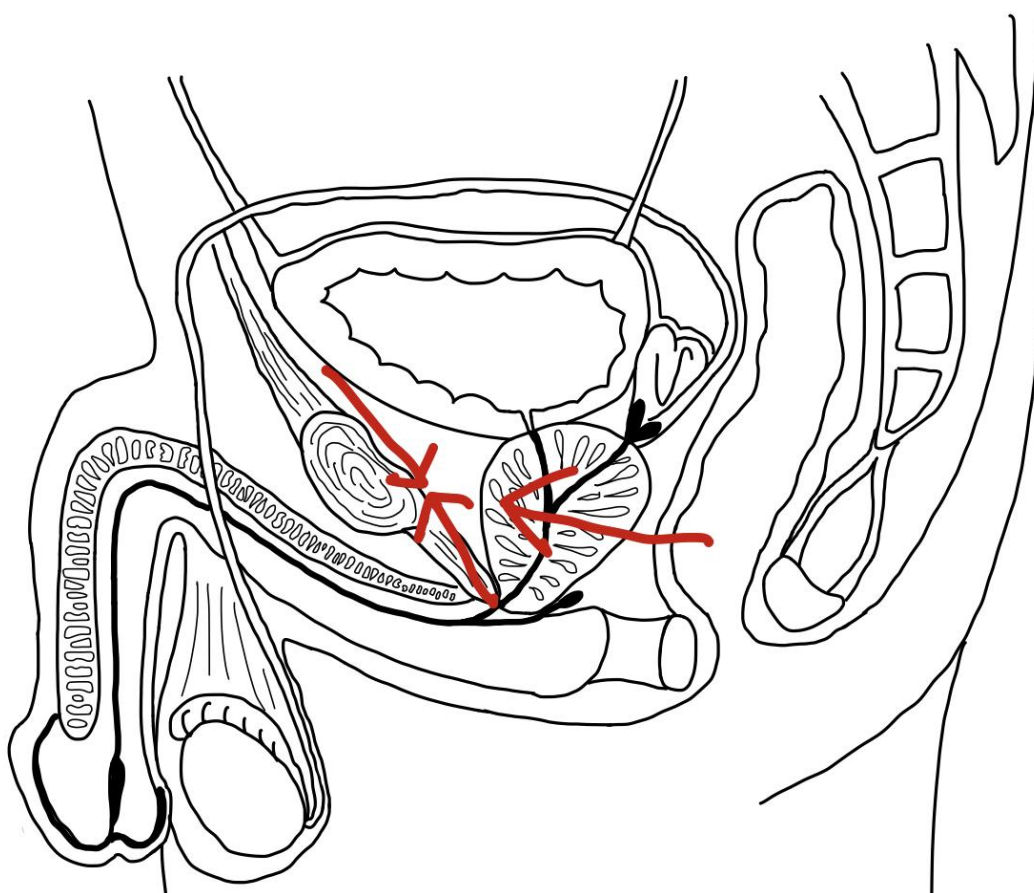
それぞれ、体の横、体の斜め前、体の前方からみた図になります。





こう見ると、PC筋は前立腺の前方から下方にかけて、茶碗を両方の手のひらで包み込むような形をしているのがわかりますね。  
そのため、乳首を刺激しながらPC筋を締め付けると、アネロスを使うときよりも前側で気持ちよさを感じられます。  
さらに、PC筋は前立腺を超えて、肛門周辺まで伸びている点も頭の片隅に入れておいてください。PC筋の先は肛門挙筋と言います。

次に、なぜアネロスを使うときにPC筋を少し締めておくの良いのかを解説します。  
下の図を見てみましょう。



この図は、PC筋を適度に締めた状態でアネロスを使って前立腺を圧迫したときの力の向きを表しています(見にくくて申し訳ありません...)

このように、前立腺の前側にあるPC筋を締めていると、アネロスの圧迫する力が後ろから前に抜けにくくなり、前立腺を前後から圧迫することでより効果的に圧迫できます。

PC筋を適度に締めていると、アネロスの圧迫刺激が強くなるので快感も感じやすくなる、というわけですね。

逆に、PC筋を全力で締め付けるのが良くないとされる理由は  
PC筋を全力で締めた場合は、PC筋の後ろ側、肛門拳筋まで使ってしまったり、  
一緒に肛門括約筋も使ってしまうことが多いため、前立腺を後ろから圧迫するアネロスの動きを悪くしてしまうから、ということだと思われます。

メスイキのための解剖学はここまでです。

次は、アネロスが勝手に動くメカニズムと、どうやったらアネロスが勝手に動く状態に持っていきやすいか、というお話です。

## 「メスイキのための生理学」

アネロスを使っていると自分でPC筋の操作をしなくても勝手に動くようになる、という話を聞いたことがあるかと思います。

本作音声中でも、アネロスが腸の蠕動(ぜんどう)運動によって、勝手に動くようになるという解説がありました。

ここでは、アネロスが蠕動運動で動くメカニズムを解説します。

アネロスが挿入される直腸、大腸、小腸、には、化学的、物理的刺激で異物を検知し、外に排泄しようとする自律神経のはたらきがあります。

ふつう、便の化学的刺激、物理的刺激が腸管神経に伝わることで、蠕動運動が促進され、便が肛門に向かって進んでいき、最後には排泄されるわけですが...

これはアネロスや肛門から入れる内視鏡などの異物の刺激に対しても同じ反応が起こります。

よって、アネロスを入れて最初はPC筋を使って動かす必要があるものの、

動かしたアネロスによる刺激で直腸の蠕動運動が活発になることで、

しばらくするとアネロスが勝手に動いてくれるようになるわけです。

ですので、直腸の蠕動運動を活発にするアネロスの使い方は、おしりに入れた後、最初にアネロスを動かすときは、PC筋で直腸内部をマッサージしてあげる意識でアネロスを気持ち大きめに動かしてあげるのが効果的でしょう。

数分そうやった後、アネロスを普通に使い、PC筋を軽く締めると活発化した蠕動運動により、アネロスが勝手に動いてくれるはずです。

(このときに、肛門の筋肉の力を抜いて、アネロスが動きやすい状態にするのも大切です。)

さらに、蠕動運動は副交感神経、リラックスした状態で働く自律神経のはたらきで活発化しますので、リラックスするのもポイントです。

また、この腸への刺激は水などの刺激(浸透圧性の刺激)も含まれます。

アナル洗浄のときに注入するぬるま湯の刺激も蠕動運動を活発にする効果があります。そういう意味でもアナル洗浄は大切なわけです。

また、一般的な使い捨て浣腸剤など、グリセリン浣腸を使った場合、蠕動運動はとても活発になりますが、大腸の便すべてを排便するくらいに活発になって、アネロスを使っている最中に便意を催すことになるでしょう。

アネロスを使う前のアナル洗浄はぬるま湯が最適です。

まとめると、この項目でのアネロスの使い方はマニュアルそのままですね。

それだけアネロスの使い方に関しての知見は整えられている...ということかもしれません。

## 「脳神経の観点から見たメスイキで気持ちよくなるコツ」

ここでは、脳内の神経伝達物質などの観点からメスイキで気持ちよくなるコツを解説します。

達成感や快楽の源泉である脳の報酬系が刺激されることで分泌される神経伝達物質であるドーパミン。この分泌により、人体は性行為や食事などに快感を感じます。

ドーパミンが気持ちよさを感じるためのキーになります。

通常、性的興奮の状態によってドーパミンの分泌量は影響を受けます。  
性的に興奮するほど、より多く分泌される、  
つまり、興奮するほど気持ちが良くなる、という当たり前のことですね。

メスイキに限らず、

これに関しては、焦らしなどの愛撫、CG集、音声作品などのおかずなどをうまく活用し、  
肉体面、精神面どちらの意味でも興奮を高めてメスイキ開発をするのが良いかと思います。

感覚に集中したほうが快感が感じやすくメスイキしやすいことから、  
目をつぶって音声作品を視聴する、というのは良い手段です。

ただ、一般的に男性は目からの情報で興奮する傾向がありますので、  
最初はCG集などのおかずで興奮の助走をつけ、その後に目をつぶって音声作品を聞く、という  
のも良いでしょう。

本作のパッケージイラストを担当頂いたせゅー様のCG集は  
女の子が乳首を開発され、Gスポットと一緒に刺激されて快楽堕ちするものが多く、  
乳首と前立腺の刺激でメスイキする際のおかずに最適です。  
感情移入しながらメスイキ開発すると効果的です。

ゆらゆらせゅーら サークルページ

[https://www.dlsite.com/maniia/circle/profile/=maker\\_id/RG49929.html](https://www.dlsite.com/maniia/circle/profile/=maker_id/RG49929.html)

ほかにも乳首や前立腺刺激をしている自分自身に興奮するのも効果的かと思います。

また、前立腺は性的興奮を感じるほど、肛門の入口付近に降りてくるため、アネロスの圧迫がより効果的になります。

そういう意味でも性的興奮はメスイキのためにも大切なこと、というわけです。

ただし、あまり興奮しすぎるのも問題があります。

興奮によりドーパミンが大量に分泌され、さらに交感神経が優位になると、射精が起こりやすくなり、意図しない射精、いわゆるトコロテンが起こりやすくなってしまいます。おそらく、メスイキのためにはリラックスが大切と言われる理由のひとつがこれなのでしょう。何事もバランスが大事なのですが、バランスの調整そのものは自分で行うしかありません。うまく自分なりの塩梅を見つけてみてください。

## —参考資料—

- ・ヒューマン・アトミー・アトラス2023: Visible Body社
- ・からだが見える 人体の構造と機能 第1版: メディックメディア
- ・オルガスムの科学: B・R・コミサリユック, C・B＝フローレス, B・ウィップル: 作品社
- ・性欲の科学: オギ・オーガス (著), サイ・ガダム (著), 坂東 智子 (翻訳): CCCメディアハウス
- ・図解アリエナイ理科ノ教科書III C : 薬理凶室 (著): 三オブックス

## —謝辞—

絵心の無い中の人に代わって、  
解剖図、概略図を書いてくれたクラスメイトのこむぎ(仮名)さん、  
尾籠なお願いを快く引き受けていただき本当にありがとうございました。