

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

プレビュー版



恋愛セラピスト あづまやすし

はじめに

こんにちは。恋愛セラピストのあづまやすしです。このたびはダウンロードありがとうございます。

この E-book は、中山志乃さんの「[なぜ男は風俗嬢にハマるのか？ 普通の女の子では絶対知ることができない！ 男のスケベ心を利用した、あなたが一人勝ちする 女の子のためのセックステクニックを 現役No. 1風俗嬢が教えます♪](#)」を、恋愛セラピストあづまやすし経由で購入した方のためにご用意したスペシャル特典の無料プレビュー版です。本編の方はセックスのテクニックを中心に非常によく書かれています。そこで心理的な側面からのアプローチがあるとさらに効果が高まると考え、この特典 E-book を制作いたしました。合わせてご活用いただけますと幸いです。

著作権について

この E-book の著作権はあづまやすしに帰属します。著作権者の許可無く複製、再配布、転売あるいは改変（および改変したものを再配布、転売）することを禁じます。電子的な方法、印刷物、音声などいかなる方法での複製も禁じます。

もし違反を発見した場合、損害金額の50倍あるいは50万円のうち多い方の損害賠償を申し受けます。悪質なケースを発見した場合、法的な措置も取りましますのでご承知下さい。

また、違反を発見した場合、あづまやすしまでご連絡いただけますと幸いです。

azma@556health.com

もくじ

はじめに	1
著作権について	1
もくじ	2
第1章 セックスは自然な行為	3
生まれて、食べて、寝て、恋をして、セックスをして命をつなぐ	3
セックスは心のエネルギーの交換	4
無償の愛の反対は〇〇〇	6
セックスがあまり好きになれない想定原因	7
元々性欲がない→マザーテレサのように人類のために生まれた	7
トラウマが原因→乗り越えることが人生の課題	7
第2章 トラウマの原因と解決方法	9
トラウマの原因	9
性的潔癖症の場合（罪悪感を感じる）	9
性的なトラウマ（親や兄弟による卑猥な言葉や痴漢行為）	10
自分でできる、心のセルフケアのワーク	正式版のみ
感情の90対10の法則	正式版のみ
インナーチャイルドヒーリング	正式版のみ
潔癖症的な人向けのワーク	正式版のみ
トラウマがある人向けのワーク1（特定の相手の印象を変える）	正式版のみ
トラウマがある人向けのワーク2（過去のやり直し）	正式版のみ
さらに、性的な自分を解放するためのイメージワーク	正式版のみ
第3章 様々なテクニック&小技&ヒント	12
呼吸を合わせる（彼のハアハアにあなたも合わせる）	12
彼のペニスへの苦手意識を変える心理的ワーク1	正式版のみ
彼のペニスへの苦手意識を変える心理的ワーク2	正式版のみ
北風にならないこと。あなたは常に太陽で！	正式版のみ
不幸競争をすると、結局損をするのは自分	正式版のみ
男性はセックスで心が開くが、まずネガティブな感情が出る	正式版のみ
相手の攻撃的&強がりな言動は「救いの声」	正式版のみ
おわりに	13

第1章 セックスは自然な行為

生まれて、食べて、寝て、恋をして、セックスをして命をつなぐ

「ほぎゃ、ほぎゃ。」

私は妻の出産に立ち会い、娘の誕生をこの目で見ましたが、新たな命の誕生に心が温かくなりました。命をこの世に生み出す妻の神々しさを感じると共に、必死に生きようとしている新しい命の力強さに感動しました。

私たちは、何百万年も前から、母親から生まれ、始めは母乳、しだいに様々な食物を食べられるようになり、寝て、起きて、学び、恋をして、セックスをして再び次の世代に命のバトンを渡してきました。

私たちは肉体だけでなくスピリチュアルな部分を持って生きています。これが、昆虫が本能的に交尾をしたり、アサガオのおしべの花粉が虫によってめしべにつくのとは根本的に違う部分です。私たちは本来、たましいの導きにしがたって恋をしてセックスに向かうようにできているのです。

ところが、「幸せに生きること」の中にセックスが安全に組み込まれ、心も体も満たされて生きられるとは限りません。小さい頃のトラウマや、本人も気づかない理由によって、セックスへの嫌悪感や罪悪感、あるいは怖れを持ってしまうことがあるのです。

人は本来、命に関わる大切な行為に対して「気持ちいい」と感じるように（神様によって）作られています。おいしいものを食べる。快適な環境で眠る。人を好きになる。もちろんセックスも大事な一部です。そして、赤ちゃんや子供をかわいいと感じ、お世話したくなるのも命をつなぐ行為だからです。たましいの導きにしがっているのです。

愛のあるセックスをすることは、江原裕之さんの言葉を借りれば「たましいを磨く行い」です。このように、命をつなぐ尊い行為の一部としてセックスがあるので、愛と感謝、癒しを感じるのがセックスの本来のありようです。

もしも、この命をつなぐ大切な行為に、嫌悪感や罪悪感のようなネガティブな感情を持っていたり、あるいは逆に過剰に依存してしまうようなことがあるとしたら、あなたにはそれを乗り越えることが人生の課題として与えられているのだと思います。

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

といっても、嫌なことを我慢してしなさいとか、セックスができないのはダメだとか、あなたを断罪するようなことを言いたいのではありません。

あなたに本来備わっている、愛と感謝に満ちたセックスができるたましいを、一時的にネガティブな感情が覆い隠しているのではないかと言っているのです。

セックスを避ける心も、逆にセックスに過剰に依存する心も、たましいを覆い隠しているネガティブな感情が原因であることが多いのです。そしてそのネガティブな感情は、私の専門である心理療法の世界では、癒して取り除くことが可能なものです。

あなたに本来備わっている、愛と感謝に満ちたセックスができるたましいを太陽としたら、ネガティブな感情は雨雲です。あなたが雨雲を晴らして、再び太陽の輝く空を見られるように、この特別 E-book を書きました。

この E-book が、あなたの恋愛や結婚生活（もちろん性生活も含めて）の幸せに貢献できれば幸いです。

セックスは心のエネルギーの交換

セックスに限らず、恋人同士や夫婦間の行為はみな心のエネルギーの交換です。

プラスのエネルギーとは、
相手をほめる、相手の行為に対して喜びを表現する、相手に感謝すること。
あと、機嫌良く過ごしていることも、とても重要です。

こういったプラスのエネルギーの交換が成立しているカップルは幸せに生きることができます。

相手をほめない習慣、喜びを表現しない習慣、相手の仕事や家事、心遣いを当然
と思い感謝しない習慣のある人は要注意、黄色信号です。まだマイナスにはなっていませんが、仕事や家族の病気など生活に負荷がかかると一気にマイナスに転げ落ちる可能性があります。

マイナスのエネルギーとは、
相手をけなしたりバカにしたり、不機嫌な気持ちでいたり、相手を憎むこと。

こうなっているカップルはもう赤信号です。根本的に（相手は変えられないです

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

から)自分の心と向き合う必要があります。その過程で(相手がついてこなければ)別れも覚悟してください。

こういったマイナスのエネルギーで相手に接するのは、不幸に転落する奈落の口が開いているような状態です。結局自分がそのマイナスエネルギーに飲み込まれるのです。

気をつけなければいけないのは、マイナスのエネルギーは、心に持っていて、相手に悪いからと我慢している状態でも同じ効果があることです。

ネガティブな感情は我慢するのではなく、上手に解消したり、いつも出てくる不機嫌な気持ちが過去の経験(自分の親との関係など)にあるなら、その相手と間の心のわだかまりを解消しておくなど、根本的に解決することが必要です。

話が少し脱線しましたが、このような心のエネルギーは一緒にいたり話をしたりしてもお互いに交換されています。手をつなげばさらに交換されますし、セックスは非常に強くこのエネルギーの交換が起こると私は実感しています。

あなたが日頃からマイナスのエネルギーに満ちた生活を送っている場合、セックスそのものが相手のたましいからエネルギーを奪う行為になります。それを本能的に感じ取っている相手は、無意識にあなたから逃げようとします。自分のたましいを守るための必死の行為です。

これを「浮気」と断罪することは簡単ですが、根本的な問題つまり、あなたがプラスのエネルギーを相手に与えられる状態になっていることが達成されていない限り、人生でまた同じ問題に遭遇することになります。

「奥さんに何となく遠慮してセックスできない」という世の男性は、奥さんから発せられているマイナスのエネルギー(大抵の場合は「不機嫌」)を感じ取っているのだと私は考えています。

逆に日頃からあなたがプラスのエネルギーに満ちた生活を送っている場合、セックスは相手のたましいにエネルギーを与える行為になります。こうなると、相手はあなたから離れられなくなります。

テクニックももちろん大事なのですが、人間は肉体の機械的な刺激だけでセックスをしているわけではありません。心のエネルギーの交換ということを考慮に入れ、日頃から機嫌良く過ごすことを、相手に依存することなく、自分の責任として心がけてください。相手をホメる、少しオーバー目に喜ぶ、感謝の気持ちを常に口にす

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

る。セックスの時だけでなく、生活全般でこれらを心がけることで、セックスにもプラスのエネルギーが流れるようになります。

無償の愛の反対は〇〇〇

「無償の愛」の反対はなんだと思いますか？色々な答えがありますが、ここまでの文脈で考えてください。私は「依存心」だと思います。

自分の幸せ、豊かさを分け与えて相手も幸せにしようというのが「無償の愛、」それに対して幸せ、豊かさ、愛情が足りないからと相手が何かしてくれるのを勝手に期待し、当たり前だと考えるのが「依存心。」

- ・ 私は稼げないから、主人が稼いでくれるのが「当たり前」（完全な依存）
 - ・ 私は仕事してるから、男も家事に協力するのが「当たり前」（交換条件）
 - ・ 嫌な気分の時、恋人が話を聞いてくれるのが「当たり前」（感情面の依存）
- こういう風に、相手に勝手に期待をするのが依存心です。

厳しすぎると思いましたか？ごもっとも。

ただ私は、依存心を無くしなさいと言っている訳ではないのです。

大事なことは、自分の依存心に気づいていること。ご主人が稼げなくなったら困るとしたらご主人の稼ぎに依存しているわけです。あなたが嫌な気分の人に恋人が話を聞いてくれないと辛いとしたら、話を聞いてくれる恋人に依存しているわけです。これは、誰でもあることですから、悪いことではありません。

ただ、当然と~~思~~ってしまい、感謝しない姿勢が身についていたら反省してください。男女間の関係を冷え込ませる大きな原因になっています。

無くなったら困ることに対して、毎日気持ちを込めて感謝の言葉を口にすること。

別の言葉で言うと、人生のあらゆることに対して自分が当事者として考えることです。他人に頼ってももちろんいいんですが、自分が責任者としてお願いして、感謝するという姿勢が大事なんです。

あなたは、今無くなったら困ること（ご主人の稼ぎ、家事協力、恋人の理解など）に感謝の気持ちを持って、それを表現していますか？

こうなれるといいですね！

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

- ・ 私の代わりに、主人が稼いでくれて心から「ありがとう！」
- ・ 主人の家事協力のおかげで私も仕事ができる心から「ありがとう！」
- ・ 嫌な気分の時、恋人が話を聞いてくれて心から「ありがとう！」

最後はセックスと離れてしまいましたが、依存心ではなく愛で相手とつながること。こうすることでセックスでもプラスのエネルギーの交換が起きます。

セックスがあまり好きになれない想定原因

ではここから、具体的にセックスに対して嫌悪感を持っていたり、罪悪感を持っていたり、あるいは興味が湧かないなどの気持ちを持っているケースについて想定される原因を考えてゆきます。

元々性欲がない→マザーテレサのように人類のために生まれた

ひとつめは、元々性欲があまりないというケース。これは生物としてみれば子孫を残す能力が薄いということになるのですが、たましいのレベルで見ると他に大事な役割を持って生まれてきたと見ることができます。マザーテレサのように人類に貢献するための役割があるのかもしれませんが。

このような人の場合俗人的な、恋愛—結婚—セックス—妊娠というような生き方ではなく、たましいの本当の目的を知り、自分を生かすことが幸せの道になります。

トラウマが原因→乗り越えることが人生の課題

しかし、多くの場合、そうではないと思います。

身近な人が結婚し、幸せなセックスをして、子供をもうけ、幸せそうにその子を抱っこしているのを見て、何の感情も湧かないということはないと思います。イライラしたり、ジリジリと焦る気持ちや、何だか分からないモヤモヤした不安な気持ちなどを感じるのではないのでしょうか。

やはりたましいのレベルでは恋愛—結婚—セックス—妊娠—出産—と命をつなぐ流れを求めているのだと思います。それが自然ですから。

そしてその一方で恋愛か、結婚か、セックスなどに対する恐れや罪悪感、嫌悪感などのネガティブな感情がそれを覆い隠しているわけです。別の言い方をすると、たましいは命をつなぐことにアクセルを踏んでいるが、トラウマからくる感情がブ

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

レーキを踏んでいるということです。

このような場合、基本的にはトラウマから来ているネガティブな感情を解消し、乗り越えることが人生の課題となります。

幸せに向けて、ネガティブな感情を乗り越えましょう



本編の方も楽しみに♪

ここから買うと、このE-bookの正式版とセットになります。

<http://tinyurl.com/shinxxx>

注意事項は、このE-bookの最後にありますので良く読んでください。

第2章 ト라우マの原因と解決方法

トラウマの原因

トラウマの原因は「罪悪感」を感じるのか、「恐れ・嫌悪感」を感じるのかでおおまかに分けることができます。セックスに対して罪悪感を感じるのは潔癖症的なもの、恐れや嫌悪感を感じるのは、過去の嫌な経験（いわゆるトラウマ体験）です。

但し、レイプなど、極めて重い経験をした方は、ぜひ心理療法などを受けてしっかり心を癒してください。この項目で対象にしているのは、普通の経験をしてきた方です。

問題があまりない家庭に育ち、特に心が深く傷つく辛い経験をしていなくても、だれでもトラウマってあるものなのです。そしてそれは、少し忍耐が必要かもしれないけれど癒せるものです。

ですから、「私はトラウマには関係ない」と思わずに、より幸せな恋愛・結婚・セックスライフが送れると思って積極的に取り組んでみてください。

性的潔癖症の場合（罪悪感を感じる）

もしあなたが性的なことに罪悪感や、性生活に支障があるほどの恥の感覚を持っているとしたら、あなたの親も性的なことに罪悪感を持っていたのかもしれない。

そして、たとえばあなたが親にひとりエッチしているところを見られてひどく叱られたという経験をしたのなら、その時あなたの親は自分自身の中にある性に対する罪悪感が抑えられず感情的になったということです。

こうして性に対する罪悪感や恥の感覚が親から子へ伝わることがあります。

同じように、性的なことを否定するような教育を親がする場合があります。この場合も、親自身の性に対する罪悪感や恥の感覚が元になっていることがあります。思春期にボーイフレンドをけなされるというのもこの原因になることがあります。

命をつなぐ大切な行為に対して、私たちのたましいは「きもちいい」と感じるようにできています。自然の摂理ですから、悪いことではないのです。あなたのご両親が何をおっしゃったにせよ、あなたはここでセックスに対する自分の意識を選び直すことができます。

一応あなたのご両親を弁護しておきますと、未成年で見境無くセックスをすると、生活力もないうちから子供を抱えて苦労することになります。ですから、そのような意味を含めて、子供のうちはセックスは悪いことと、言葉で、あるいは言葉に出さなくても心で教えた親がいるのかもしれませんが。それは愛情なのですが、私たちは勘違いしてセックスそのものを悪いものだと感じてしまっているかもしれません。だからあなたが今、セックスに対する捉え方を選び直すことが大切なのです。

極端なケースでは性的なことを極めて厳格に否定されたりしたかもしれません。宗教的な教えがある場合などもあります。宗教はひとを幸せに導くことが意義ですが、人間が教え伝えるものですから完璧ではありません。悲しいことに人を幸せにしない弊害が出てしまう場合もあるのです。この場合、乗り越えるのは一人では難しいかもしれません。心理療法などを受けて、自分本来のたましいを取り戻すことをオススメします。

性的なトラウマ（親や兄弟による卑猥な言葉や痴漢行為）

悲しいことですが、性的なことに対して嫌悪感や怖れを抱いてしまう原因として、身近な人からの言葉や身体的な侵襲があります。あるいは電車の中で痴漢にあったというような経験もトラウマになります。

私たちはだれでも、日々傷ついて生きています。小さな心の傷まで含めれば傷のない人はいません。性的な部分はとてもデリケートですから、その小さな傷がパートナーシップに影響することがあるのです。この E-book で扱うのは、そういう日々の心の傷です。

親や兄弟から、思春期に胸がふくらんできたことをバカにされたり、イヤらしい目で見られたり、女らしい服をからかわれたり、あるいは体を触られて嫌な思いをしたことがあるかもしれません。

親にボーイフレンドを紹介したら理不尽なけなされ方をしたということもあるかもしれません。あるいは、男の子がほしかったなどと、性を否定されるようなことを言われたり、男の子みたいな服を着せられたかもしれません。

私たちは自分のことを「男」である「女」であるというように意識しています。たましいが性を強く意識しているのです。それを否定されることは、自分の存在を否定されるに等しいこと。とても傷ついたに違いありません。

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

また、父親の姿は男性の代表として心に記憶されます。あなたがもし男性に対して「うんざりする感じ」「軽蔑」「嫌悪感」あるいは「圧迫感」「怖れ」「怒り」などを感じやすいとしたら、小さい頃から父親に対して感じてきた感情が男性一般に投影されているのかもしれませんが。

これらは持って生まれた性格ではありません。つまりたましいの形ではないのです。太陽であるたましいを雨雲のように覆い隠しているネガティブな感情によって形作られた性格です。

だから変えていくことができます。我慢して生きるよりも自分の過去の経験と向き合い、「雨雲」を晴らして本当のたましいの求めるものを探っていく方が建設的です。

※具体的なワークは正式版に掲載されています。

性的な自分を受け入れ、大切にすることから
幸せなセックスが始まります。



第3章 様々なテクニック&小技&ヒント

この章では、簡単に使える小技的なテクニックと、男女の仲を良くする心理学的なヒントをご紹介します。「使える!」と思ったものを拾って、試してみてください。

呼吸を合わせる（彼のハアハアにあなたも合わせる）

この特典ではなく本体の方には彼のペニスを優しくなでたり、興奮させるための方法が色々書いてありますね。それを実行するときちょっとした心理的テクニックがあるので紹介します。

それはずばり、彼のハア～ハア～に、あなたもハア～ハア～と呼吸を合わせることです。これはNLPという心理学の体系があるのですが、その中の「ペーシング」という概念です。吸って吐いてのタイミングを相手と合わせることで、相手の感覚とつながるのです。心理療法などでは基本の技法として使われています。

セックスの時にも、お互いのあえぎ声の「息が合う」と盛り上がっていきます。初めのうちは呼吸を合わせることに意識が行ってしまうかもしれませんが、慣れるにしたがって無意識に二人の呼吸が合うようになっていきます。

彼を愛撫するときも、遠慮せずあなたもハアハアしましょう。彼は結構夢心地だと思うので、細かいことは覚えていないはず。てことは、あなたが恥ずかしがる必要なし!

彼も恥ずかしさからハアハアは遠慮がちに言っているかもしれません。その理性のタガを外してあげましょう。ポイントは派手にやるのではなく、とにかく呼吸のタイミングをぴったり合わせること。息が合うことが大事です。あなたが彼の呼吸に合わせてハアハアするだけで盛り上がります!ぜひ試してみてください。

逆に、彼があなたに入ってきたあとは彼がリードしますね。その時には彼にこのテクニックをやってもらってください。盛り上がります!

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

おわりに

ここまで読んでくださってありがとうございました。

中山志乃さんの「[なぜ男は風俗嬢にハマるのか？ 普通の女の子では絶対知ることができない！ 男のスケベ心を利用した、あなたが一人勝ちする 女の子のためのセックステクニックを 現役No. 1 風俗嬢が教えます♪](#)」本編の方と合わせて活用していただくと効果倍増だと思います。

本編はとても真面目な内容です。志乃さん自身も「身体だけで男性を繋ぎとめようというような、卑屈なものではない」と言われているように、身体だけでつなぎ止めようとしてもうまくいきません。心も身体も、そしてたましいも全ての面で結びつきを強めていきましょう。

あなたと彼は、幸せになるために出会った「ソウルメイト」

それをエゴや知識不足で壊してしまってはもったいない。

生まれてきてよかった、出会えてよかった、一緒になれてよかった。

そう思えるよう、（依存心ではなく）愛を育ててください。

この特典E-book 正式版の入手方法についての注意事項です。
間違えると入手できませんのでご注意ください。

この特典 E-book の正式版は、中山志乃さんの E-book「[なぜ男は風俗嬢にはまるのか？・・・](#)」を、**恋愛セラピストあづま経由で購入した場合のみの特典**です。インフォカートという決済システムの用語で言うとアフィリエイト（紹介者）特典というものです。この無料プレビュー版の中にある、リンクをクリックするか、あるいはあづまのメルマガ『女と男の「心のヘルス」—癒しの心理学』で紹介しているリンクをクリックして本編を購入することによって、特典 E-book 正式版を手に入れることができます。

他のアフィリエイト販売者の方の紹介リンクをクリックしてしまうとあづまの特典は手に入りません（メールなどであとから依頼されてもルール上応じられませんのでご注意ください）。難しいことが分からないという方は、とにかくここを**購入直前にクリックしてから購入してください↓↓↓**

[中山志乃さんの「なぜ男は風俗嬢にハマるのか？・・・」とあづまの特典「愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法」を合わせて手に入れる](#)

クリックできない方は、こちらをブラウザのアドレス窓にコピーして下さい。

<http://tinyurl.com/shinxxxx>

愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法

by 女と男の心のヘルス 恋愛セラピスト あづまやすし

最後に、ちょっとだけ宣伝です。

私が心血を注いで執筆している無料メールマガジン

女と男の「心のヘルス」—癒しの心理学

<http://www.mag2.com/m/0000164141.html>

男女関係がうまくいくための濃い秘訣が毎号届く、無料講座です。

彼氏ができない、不倫して辛い、浮気された、ケンカが絶えない、
嫁姑問題、ネガティブな心のクセを変えたい。

活字を読むだけじゃ、解決が遠いような気がする・・・

この特典 E-book に書いてあるようなセラピーを生で体験したい・・・

そんなあなたには、対面で相談に応じています。東京です。

私の『恋愛セラピー』は以下のページの告知を見てお申し込み下さい。

<http://www.556health.com/order.html>

(人気なので、予約がすぐ一杯になってしまっていてごめんなさい！)

遠方の方には「skype 恋愛セラピー」をお勧めしております。

<http://www.556health.com/archives/skype/>

インターネットの無料電話を使った電話カウンセリングです。

MSN メッセンジャーもご利用になれます。

感想や改善点のご指摘をお寄せいただければと大変嬉しく思います。

きついメールには正直凹みますので、優しく教えてくださいね☆

azma@556health.com

あなたが、素敵な恋愛、素敵な結婚生活ができますように。

そして、素敵なセックスライフが送れますように☆

恋愛セラピスト あづまやすし

女と男の心のヘルス—癒しの心理学のサイト

<http://www.556health.com/>