

脳イキバイブル サンプル版

ノーハンド射精 実践記録

著：空心菜館



第1章 脳イキとは何か？

1. そもそも「イク」とは何なのか？

15年くらい前のことでしょうか。

「**脳でイク**」——この言葉をネットの某巨大掲示板で最初に見たとき、私は思わず画面の前で固まりました。

「**いやいや、そんな馬鹿な**」と内心で某は笑っていたのですが、どうしても気になって仕方がない。

「触らずに射精」？「想像だけで絶頂」？そんなことが
本当にあるのだろうか、頭の片隅でその言葉がずっと
ひっかかっていた。

でも、興味というのは不思議なもので、「まさか」と
思っていたものにこそ、なぜか引き込まれてしまうので
す。

「もしこれが本当にできるなら、ちょっとすごいかも」
そう思った私は、半信半疑のまま“脳イキ”というものを
調べ始め、実際に試してみることにしました。

イクという現象について、あらためて考えてみます。

一般的にオーガズムとは、性的な快感が高まり、筋肉が収縮してピークに達する状態のことです。

医学的には、骨盤周りの筋肉、いわゆるPC筋（骨盤底筋群）がリズムよく痙攣することによって、快感が起こり、それが射精という形で解放される——そんなふうに定義されています。

つまり、性的な絶頂というのは、「脳が快感を認識し」「体が勝手に反応する」プロセスで起きているものだということです。

この「勝手に」という部分が、脳イキにとっての重要なポイントでもあります。

私が初めて脳イキらしき現象を体験したのは、とある催眠音声作品を聴いていたときでした。

**「それでは、深く、深く、意識を沈めていきましょう
.....」**

ナビゲーターの柔らかい声が耳を包み、呼吸が静かに深くなっていきます。

しばらくすると、頭の奥がジンジンと痺れるような感覚が広がり、身体がほてってきました。

そのとき私は、まるで夢の中に引き込まれていくような、不思議な浮遊感に包まれていました。

そして――

気がついたら、射精していたのです。手にはまったく触れていませんでした。

その瞬間、私は「脳イキ」という言葉の意味を、初めて身体で理解したような気がしました。



そして何より驚いたのは、その快感の質が、普段のオナニーとはまるで違っていたことです。

「えっ、なにこれ...やばいかも」

思わず、そんな声が漏れてしまったくらいです。

正直、最初の一回は偶然だったのではないかとも思いました。

でも、その後何度かトライするうちに、私は徐々に自分の中に「**脳イキのパターン**」や「**コツ**」のようなものが見えてくるのを感じ始めていました。

この体験をきっかけに、私は「**脳イキとは何か**」をあらためて考えるようになりました。

それはただの“オナニーの新しいスタイル”ではなく、自分の脳と身体のつながりを再発見するような、不思議な感覚を伴うものでした。

2. どのように「脳」で「イク」のか？

私が初めて“脳でイク”という体験をしたとき、その感覚は、これまでの人生で味わってきたどんな快感ともまるで違っていました。

じわじわと温まるような感じから始まって、ある瞬間を境に、突然――

「ガツン」と何かが脳の奥から弾けたのです。

その瞬間、意識がぐらっと傾いて、身体が勝手に震え出しました。

腰が勝手に動き、息が詰まり、足がピクピクと跳ねる。

「あっ……」という小さな声が漏れ、頭の中が真っ白になります。

触っていないのに、身体の内側から何かが吹き上がってくるような衝撃。

静かに爆発するような、深いところから突き上げてくる快感。

時間が止まったような、でも身体はずっと震えているような——とにかく、言葉にするのがもどかしいくらいの「圧倒的な気持ちよさ」でした。

終わったあとも、しばらく動けませんでした。

天井をぼんやりと見つめながら、頭の奥がじんわりと温かいまま、胸のあたりにはふわふわとした残響のような多幸感が残っていて……

「これは、なんだ？」と、何度も自分に問い返したほどです。

手で刺激して得る快感は、いわば“表面的な気持ちよさ”です。

でも脳イキで感じる快感は、“脳と神経を通じて全身を包み込むような気持ちよさ”なのです。

深くて、柔らかくて、でも確実に身体を奪っていく——
そんな、まったく新しい種類のオーガズムでした。

「これ、ほんとうに合法でいいんですか？」

体験したあとの私の正直な感想は、そんなものでした。

脳イキの感覚は、普通の射精とは全く別物です。

例えるなら、手でイクときは“刺激を押し出す”ような快感ですが、脳イキは“快感に飲み込まれる”ような感覚です。

全身のスイッチがひとつずつ勝手に入っていく、最後には身体ごと何かに連れていかれる。

心臓の鼓動がドクドクと強くなり、息は浅く早くなつて、まるで自分の中の本能が目覚めたような気さえます。

一度これを体験してしまうと、今まで自分がしてきたオナニーが、まるで別物のように感じてしまうかもしれません。

それくらい、脳イキは次元の違う快感なのです。

3. 脳イキに必要なふたつの力

こうした快感を引き出すために必要なのが、「想像力」と「集中力」です。

まず想像力。これは脳イキの燃料です。

自分の中でストーリーを作り、登場人物を生み出し、空気や音、温度まで想像できるかどうかで、快感の深さが変わります。

「自分の耳元で囁かれているような声」

「熱い吐息が肌にかかっているような感覚」

「誰かが自分の内側を優しく掻き回してくるような刺激」

そんなものを、リアルに思い描ける力が求められます。

そして集中力。これがないと、せっかくの想像も途中で冷めてしまいます。

スマホの通知や部屋の音が気になっただけで、せっかくの“世界”が壊れてしまうのです。

私自身も、集中力を鍛えるために部屋の照明を落としたり、アイマスクを使ったりして、できる限り五感を“脳の中だけに閉じ込める”ような工夫をしていました。

何度か繰り返していくうちに、少しずつですが、妄想がただの空想ではなく、“実際に体験している感覚”に変わっていくのを感じられるようになりました。

この「想像力」と「集中力」が揃ったとき、脳は、現実と妄想の境界をなくし、あなたに“圧倒的な快感”を届けてくれます。

脳イキとは、まさにその瞬間をつかまえるためのオナニーなのです。

第2章 脳イキの準備と導入

1. 脳イキは“才能”ではなく“努力”である

「これって、ほんとうに自分でもできるのかな……？」

最初に脳イキの情報を目にしたとき、私の中にあったのは、そんな半信半疑の気持ちでした。

確かに、体験談の中には“イケた！”という声がいくつも載っていたけれど、どこか遠い世界の話に感じられたのです。

自分にはそんな特殊な才能も、感度のいい身体もない。
そんな私が本当に“触らずに絶頂”なんてできるのだろうか――。

ですが、**結論から言えば、脳イキは努力でたどり着けます。**

もっと言うなら、筋トレや瞑想に近い「習慣性のスキル」だと思った方が近いかもしれません。

最初はうまくいきません。

「これで合ってるのかな……」と戸惑ったり、「今日は無理かも」と思って途中でやめてしまう日もあります。

でも、回数を重ねていくうちに、ふと「……今、ちょっと来たかも？」という瞬間がやってくるのです。

ちなみに私の場合、最初の“兆し”を感じたのは3回目の挑戦でした。

ただしそのあと10回くらいは、まったくの空振り。

「やっぱりあれは気のせいだったのかもしれない」とがっかりしたものです。

でも、続けているうちに、少しずつ再現性が出てきて、

「これはこうすれば来るな」という感覚がつかめるようになってきました。

脳イキとは、センスではなく調整と習慣の蓄積なのです。

2. 理想的な環境とは

脳イキに成功するかどうかは、意外と環境作りにかかっていると言っても過言ではありません。

集中力が必要な行為だからこそ、「五感を現実から切り離す工夫」が重要になってきます。

私が実際に整えてきた環境は、以下のようなシンプルなものでした。

脳イキに適した環境チェックリスト

項目	理想の状態	補足
音	静か、またはイヤホンで催眠音声	ノイズキャンセリングも有効
光	暗めの部屋 (間接照明orアイマスク)	光刺激は想像力を妨げることがある
匂い	リラックスできる香り (無香も可)	アロマや柔軟剤の香りも有効
姿勢	ベッドに横たわるのが基本	ソファや床でもOKだが 疲れない姿勢を
スマホ	通知オフ、または機内モード	一番の敵は「LINEのピロン」です

これらは決して“特別な環境”ではありません。

少しの工夫と「今から集中するぞ」という気持ちがあれば、今日からでも誰でも整えられるものです。

特に効果が大きかったのは、**視覚の遮断**でした。

～中略～

■ ノーハンド射精の3つの鍵

では、実際にどんなステップでたどり着けるのか。

私の体験をもとに、以下の3つの要素にまとめました。

鍵	内容	解説
1. 圧倒的没入	妄想に“住む”レベルで入り込む	自分がそこに「いる」と思えること
2. 身体は無意識化	筋肉を完全に脱力し、任せる	力が入っていると「漏れない」
3. 呼吸とリズム	吐く息を細く、長く、繰り返す	射精のトリガーは呼吸が握っている

これら3つが揃ったとき、身体の奥から突き上げるような波が起こり、触ってもいないのに、身体が射精の反射動作を起こす――

それがノーハンド射精の“しくみ”だと私は感じています。

3. 「身体が勝手にイク」——快感の濁流に飲み込まれる瞬間

ノーハンド射精のときの感覚を、私はうまく言葉にするのが難しいと感じています。

それは、“気持ちいい”のは確かなんです。でも、それだけでは足りない。

あえて言うなら——それは、「気持ちよさに飲み込まれる恐怖と快楽のはざま」に立たされるような感覚です。

まず、妄想に入り込んでいる最中、下腹部に湧き上がってくる熱。

それはまるで、お湯の中に沈んでいくような体感でした。ぬるくて、やさしいのに、どこかゾワゾワとする。

呼吸を重ねるごとに、そのぬるま湯がだんだんと沸騰していくように熱くなり、

その熱が、じわじわと骨盤の奥から背中、肩甲骨のあたりまで上がってきます。

目を閉じていても、まぶたの裏がチカチカと光るように感じる。

誰かの声が脳の真ん中に届くような気がして、指先がピリピリと震える。

そして、波が来ます。

呼吸の合間に、「あ、いま来る」と直感する瞬間があります。

その時にはもう、身体は私の意思では動いていません。

骨盤の内側がクンッと内側に引きつるような感覚が起きて――

次の瞬間、全身が痙攣します。

腰が跳ねる。背中が浮く。つま先が反り返る。

目の奥がぐらっと揺れて、喉の奥から勝手に声が漏れる。

「……うあっ、く……っ！」

気づくと、手も足も自分のものじゃないみたいに震えている。

呼吸は勝手に荒くなり、視界は真っ白になり、

心臓がバクバクと打っていて、でもその鼓動さえ快感の一部に思えてくる。

それは、全身で絶頂するという体験でした。

性器という「点」ではなく、身体全体という「面」でイっている。

あるいは、全身の細胞が、一つ一つビリビリと“共振している”ような感覚。

このとき、私は何度か射精もしていました。

でも、それが起きたかどうかは、あまり重要ではなかったのです。

快感そのものが射精を超えてしまっていて、

もはや「出た・出ない」ではなく、「昇ったか・昇らなかったか」の問題になっていた。

終わったあと、しばらく動けませんでした。

呼吸は浅く、身体は汗で濡れて、脈拍はいつもよりずっと速い。

でも、どこにも苦しさはなく、

ただ深く満たされた感覚に包まれていたのです。

「これ……何だったんだろう……」

～中略～

第5章 ノーハンド射精のため のトレーニング・ルーティン

ここからは、私が実際に繰り返し行い、ある程度の再現性を持って快感に至ることができるようになった一連の訓練ルーチンについて、記録として残しておきます。

繰り返しますが、これはあくまで私の身体において有効だった方法の記録であり、万人に共通するものではありません。それでも、「自分の性感を自分で調整する」という意味では、十分に科学的で、かつ安全な手法だと考えています。

1. 準備編：

環境と身体の整え方 まず重要なのは、静かな時間と場所の確保です。快感は「雑念の少ない空間」に降りてきます。

照明：なるべく暗くする（暖かい色の電球か間接照明）

音：ヒーリング音楽や耳舐めASMRなど、自分の“没入スイッチ”になるものを選ぶ

温度：寒くないこと（手足が冷たいと、性感の反応が落ちやすい）

また、身体にも少しだけ準備が必要です。以下のような軽い脱力ルーチンを私は最初に行っています：

肩を5回大きくまわす（前後）

鼻から4秒吸って、口から8秒吐く（これを3セット）

骨盤を左右にゆっくり揺らす（寝た状態で）

こうすることで、自律神経が静まり、妄想への没入度が
高まっていきます。

2. 実践編 [ノーハンド射精を“引き寄せる” フェーズ別トレーニング]

以下は、私が構築した「4フェーズ訓練」です。最初は1フェーズだけでも構いません。慣れてきたら、少しずつ統合していきます。

フェーズ1：感覚への“集中”を養う

- 目を閉じて、性感帯の感覚に集中する
- （触らない）会陰、肛門、乳首、太ももの内側など、性感の“候補地”を順番に意識する
- 反応が「ある」場所に意識を集中し、呼吸を合わせてみる

→それだけで“うずく”ような感覚があれば、そこが中心になる

◆ ポイント：「感じよう」とせず、「そこに何が起きているかを観察する」つもりで。

フェーズ2：妄想の“実写化”を試みる

- 自分に合った妄想シーンを、できるだけリアルに“見る” 具体的な人物（空想でもOK）、シチュエーションを構築する
- 光や空気感、匂い、相手の声、肌の感触など“5感”をイメージで再現する
- 「彼女の手がいま、太ももに…」などと、語りかけるように進めると◎

◆ ポイント：思考より“感覚優先”。セリフを心の中で繰り返すと、脳が自動的に“展開”してくれます。

フェーズ3：呼吸と脱力の“振動”

- 呼吸と身体を同期させ、快感の波を“迎え入れる” 鼻から深く吸い、骨盤に熱が降りるように想像
- 吐くときは、下腹部がゆるむように“脱力” 呼吸にあわせて、お尻がわずかに揺れるとベスト

～中略～

目次

第1章 脳イキとは何か？

1. そもそも「イク」とは何なのか？
2. どのように「脳」で「イク」のか？
3. 脳イキに必要なふたつの力

第2章 脳イキの準備と導入

1. 脳イキは“才能”ではなく“努力”である
2. 理想的な環境とは
3. 初心者におすすめの導入ステップ
4. まとめ：脳イキは“準備のオナニー”

第3章 ノーハンド射精のしくみと実践

1. ノーハンド射精とは何か？
2. 「脳イキ」×「催眠」＝ノーハンド射精？
- ノーハンド射精の3つの鍵
3. 「身体が勝手にイク」——快感の濁流に飲み込まれる瞬間
4. 注意点と“やりすぎ”問題

第4章 脳イキと射精の関係——“出す”と“昇る”の分岐点

- 射精は“終わり”ではない？
- 射精と脳イキは共存できるか
- 精通（ファースト射精）の再体験としての脳イキ
- 射精と脳イキ、どちらを選ぶ？

第5章 ノーハンド射精のためのトレーニング・ルーティン

- 準備編：環境と身体の整え方
- 実践編：ノーハンド射精を“引き寄せる”4フェーズ訓練
 1. 感覚への“集中”を養う
 2. 妄想の“実写化”を試みる
 3. 呼吸と脱力の“振動”
 4. 勝手に動く瞬間を“信じて任せる”

第6章 ノーハンド射精・1週間トレーニングスケジュール

- DAY 1：性感マッピング
- DAY 2：五感を使った妄想再現
- DAY 3：骨盤呼吸
- DAY 4：ビクつきの観察
- DAY 5：寸止めの振動
- DAY 6：ノーハンド射精を迎えに行く
- DAY 7：余韻の中の再現

第7章 ノーハンド射精後の“反動”とメンタルケア

- 快感の“後”にくる空白
- 「これって間違ってたのでは？」とってしまう人へ
- 快感を記録する—感覚のライブラリ化
- メンタルケアとしての“儀式”
- PC筋を意識する—性感の地盤強化
- “できなかった日”こそ記録する
- “訓練”から“生活”へ

第8章 脳イキの“連発”とは何か—射精と絶頂の分離

1. 「射精しない絶頂」は、存在する
2. 快感の“波形”が変化する
3. “波”をつかむためのコツ

第9章 身体が“ノーハンドモード”に書き換わっていく過程

1. “擦らない”ことが当たり前になる日
2. “脳が覚える”ということ
3. オートモード化の兆し

第10章 快感の“過剰”とコントロールの問題

1. 脳イキ体質は、ある種の“過敏”である
2. 自分の中の「野生」を調教する

第11章 日常生活への応用—脳イキがもたらす意識変容

1. 快感の質が変わると、情報の質も変わる
2. 内なる身体との“共同作業”
3. 静かに満ちる生き方へ

第12章 脳イキは“修行”なのか—欲望との健全な付き合い方

1. 快感は「終わらない問い」
2. 「しない自由」もまた、快感の一部
3. 「快感＝解放」ではないということ

終章に代えて：身体という“最後のリアル”

続きは本編で

お会いできることを楽しみにしています！