

男性のための快感開発実践読本

ドライオーガズムと乳首 前立腺の感覚を一冊で学ぶ

射精だけでは終わらない

乳首と前立腺を目覚めさせる

メスイキ・ドライオーガズム実践読本

この書籍は男性だけに得られるこの世で最も強い快楽であるメスイキ習得のための本です

射精という小さな快楽から卒業し、全身が性感帯になったような状態で

体力の続く限りイキ続けられる

ペニスをしごいて得られる快楽などこれっぽっちであったこと

究極の快楽とは、乳首と前立腺で得られることに気付く

これは本物の快楽を追い求める方だけに贈る

女性が行われる快楽を超え、心の底から「気持ちいい」と感じる

究極の性感開発本です

目次

はじめに

第一章 目標を決める前に知っておきたいこと

快感は射精だけではない

比較する相手を他人にしない

強さより解像度を育てる

到達を急ぐほど遠ざかる理由

第二章 身体の仕組みを正しく理解する

前立腺はどこにあり何をしているのか

骨盤底筋と括約筋の役割

乳首から届く信号

脳が快感を学習する

第三章 安全に続けるための基本

痛みを成果と考えない

器具選びの最低条件

潤滑剤を惜しまない

洗浄は多ければよいわけではない

第四章 感じられる環境を設計する

時間は余らせる

温度と姿勢

音と光と匂い

スマートフォンを遠ざける

第五章 乳首の感度を穏やかに育てる

最初の目標は快感ではなく識別

乳輪から中心へ近づく

呼吸と組み合わせる

道具は補助として使う

乳首だけで結果を出そうとしない

第六章 挿入に慣れ前立腺の感覚を探す

その日の身体を確認する

指で入口を確認する

器具を入れた直後は何もしない

前立腺を探し回らない

動かす場合は小さく始める

自動的に動くような感覚

第七章 乳首と前立腺の感覚を一つにまとめる

同時に強く刺激しない

注意を移動させる

快感を保持するとは何か

ブーストをかける時期

性器へ注意が戻った時

第八章 器具によって異なる快感を理解する

前立腺用器具は待つための道具

ディルドは動きの快感を学ぶ道具

振動器具の長所と落とし穴

道具を頻繁に替えない

第九章 快感を絶頂へ育てる技術

段階を見失わない

絶頂直前で消える理由

力を抜く具体的な順序

最後に締めるという考え方

到達したかを判定しすぎない

第十章 九十日で感覚の土台をつくる

この計画の使い方

一日目から十五日目 感覚を知る

記録する項目

十六日目から三十日目 心地よさを再現する

三十一日目から四十五日目 二つの感覚を結ぶ

四十六日目から六十日目 波を長く保つ

六十一日目から七十五日目 絶頂直前の癖を知る

七十六日目から九十日目 自分の型をつくる

第十一章 停滞した時の診断と修正

器具を入れても何も感じない

便意ばかり気になる

乳首は気持ちいいが骨盤へつながらない

気持ちよくなるとすぐ射精へ向かう

快感が上がると怖くなる

以前できたのに再現できない

第十二章 よくある質問

ドライオーガズムとメスイキは同じか

何回で到達できますか

前立腺用器具は必須ですか

初心者ほどの大きさを選べばよいですか

前立腺の位置に当たっているかわかりません

器具は自分で動かすのですか

呼吸だけで器具が動きますか

ローションがなければ代用品でよいですか

洗浄は毎回必要ですか

どの姿勢が一番よいですか

部屋は何度にすべきですか

催眠音声は効果がありますか

乳首は毎日刺激した方が早く育ちますか

乳首へ鍼や鋭い器具を使う方法は安全ですか

前立腺刺激で性器が大きくなりますか

射精すると健康や集中力が大きく落ちますか

精液が出たら練習失敗ですか

透明な液体が出ました

頭痛や眠れない状態になりました

毎回長時間行ってもよいですか

パートナーと試す時に必要なことは何ですか

生でのアナルセックスは気持ちいいか

メスイキできないのは才能がないから？

第十三章 自分の快感を自分で選ぶ

第十四章 目的別の実践セッション

セッション一 挿入への緊張を減らす日

セッション二 骨盤底筋の強さを知る日

セッション三 乳首の触れ方を選ぶ日

セッション四 乳首から骨盤へ注意を移す日

セッション五 小さな快感を二十分保つ日
セッション六 絶頂直前の脱力を練習する日
セッション七 性器へ向かう興奮を分ける日
セッション八 器具を使わず感覚を再現する日
セッション九 反応が弱い日に早く終える練習
セッション十 自分の基本形を確認する日

第十五章 ケース別に考える最後の壁

ケース一 入れた直後は良いが十分後に消える
ケース二 快感はあるが一定以上に上がらない
ケース三 強い波が一回来るが続かない
ケース四 器具を動かすと良いが止めると消える
ケース五 乳首が痛くなって続けられない
ケース六 性器が萎えると失敗した気がする
ケース七 呼吸を意識すると逆に苦しくなる
ケース八 情報を読みすぎてわからなくなった

第十六章 パートナーと安全に楽しむ

同意は開始前だけではない
相手を到達させる責任を背負わない
手と爪と衛生
挿入する側の動き
終了後のケア

第十七章 長く楽しむための整え方

頻度を固定しすぎない
感度の低下と休息
生活との境界を保つ

道具の点検と買い替え

記録を卒業する時

第十八章 強い言葉に惑わされないための整理

射精の何百倍という表現

前立腺は眠っているという表現

神経を増やすという表現

前立腺が自ら器具を動かすという表現

洗浄すれば完全に安全という考え

大きな器具ほど深く感じるという考え

女性と同じ快感になるという表現

射精しなければ疲れないという表現

射精は人生を奪うという表現

第十九章 十二週間の詳細トレーニングノート

第一週 安全な開始手順を覚える

第二週 入口の緊張と向き合う

第三週 乳首の感覚地図をつくる

第四週 前立腺付近の圧を比べる

第五週 刺激と休止の間隔を見つける

第六週 乳首から骨盤への注意移動

第七週 小さな波を育てる

第八週 性器への集中を分散する

第九週 絶頂直前の身体の癖を見つける

第十週 強い波の中で何も変えない

第十一週 軽い収縮を試す

第十二週 基本形を完成させる

第二十章 最後に

付録一 用語を自分の言葉で理解する

アナルオナニー

ドライオーガズム

メスイキ

ウェットオーガズム

前立腺

会陰

骨盤底筋

肛門括約筋

蠕動運動

前立腺用器具

ディルド

アナルプラグ

潤滑剤

ところてん

乳首イキ

マルチプルオーガズム

快感の波

余韻

脱力

感覚のリンク

付録二 開始前と終了後の確認表

開始前

挿入中

終了時

付録三 練習記録の書き方

はじめに

男性のセルフプレジャーと聞いて、多くの人が最初に思い浮かべるのは、性器を刺激して射精に至るまでの短い流れだろう。やり方を教わらなくても覚えられ、結果もわかりやすい。だからこそ、それ以外の快感について知る機会はほとんどない。乳首に触れても何も起こらない。前立腺用の器具を使っても、異物感ばかりが気になる。情報を探せば刺激の強さや筋肉の使い方について正反対の説明が並び、結局、自分には向いていないのだと諦めてしまう。

けれど、初めから強く感じられないことは失敗ではない。身体がまだ新しい刺激を快感として整理できていないだけである。射精に結びつく刺激は長年の経験によって脳内に太い道ができています。一方、乳首や骨盤内の感覚は、普段ほとんど注意を向けないため、細く見つけにくい。新しい感覚を育てるとは、存在しない能力を無理につくることではなく、すでに届いている小さな信号を見つけ、意味のあるものとして覚えていく作業だ。

本書は、特定の器具を入れれば突然すべてが変わる、といった近道を約束するものではない。必要なのは、刺激を増やすことより、感じ取れる状態を整えることだからだ。安心して一人になれる時間をつくり、身体を温め、呼吸を落ち着け、痛みのない範囲で刺激を試す。わずかな心地よさが生まれたら、そこで急がない。強く追い込まず、その感覚がどのように広がり、どこへ消えていくのかを観察する。地味に見えるこの積み重ねが、もっとも確かな土台になる。

前立腺刺激や乳首刺激の受け取り方には大きな個人差がある。短期間で明確な変化を感じる人もいれば、数か月かけて少しずつ輪郭が見えてくる人もいます。到達点も同じではない。強い全身感覚を得る人、穏やかな波が長く続く人、射精を伴わない収束を経験する人もいます。どれか一つだけが正解なのではない。本書では便宜上「ドライオーガズム」や「メスイキ」という言葉を使うが、誰かの体験談をそのまま再現することを目的にはしない。自分の身体で起きている変化を、自分の言葉で理解できるようになることを目指す。

また、快感より安全が優先される。痛み、出血、しびれ、強い腹痛、発熱、排尿時の異常などがあれば中止し、症状が続く場合は医療機関へ相談してほしい。前立腺は筋肉ではなく腺組織であり、器具が勝手に動くように感じる現象も、前立腺そのものの運動だけで説明できるわけではない。骨盤底筋、肛門括約筋、呼吸、姿勢、器具の形状、潤滑状態などが複合して起こる。本書では体験の言葉を尊重しつつ、身体の仕組みを必要以上に単純化しないように進めていく。

一冊を読み終えた時、魔法の合図を覚えるわけではない。その代わり、いま自分がどの段階にいて、何が足りず、次に何を試すべきかが見えるようになるはずだ。迷った時に戻れる地図として、最初から

順番に読んでもいい。すでに練習を続けているなら、停滞している章から始めてもかまわない。急ぐ必要はない。身体は、命令して従わせるものではなく、対話を重ねて理解していくものだからである。

第一章 目標を決める前に知っておきたいこと

快感は射精だけではない

射精とオーガズムは、日常会話ではほぼ同じ意味で使われる。しかし身体の反応としては、完全に同一ではない。射精は精液が体外へ排出される現象であり、オーガズムは脳や自律神経、骨盤周辺の筋肉などが関わる主観的な絶頂体験である。多くの場合は同時に起きるため区別されにくい、射精を伴わずに強い快感の頂点を感じる人もいる。

この「射精を伴わない絶頂」を広くドライオーガズムと呼ぶ。日本語圏では、前立腺刺激や乳首刺激を通じて得られる体験が「メスイキ」と表現されることも多い。ただし后者は医学用語ではなく、感じ方を印象的に伝える俗称である。女性とまったく同じ反応になることを保証する言葉でもない。名称に縛られるより、射精とは違う経路から快感を育て、身体全体で受け取れる可能性を示す言葉として理解するとよい。

よくある誤解は、成功すれば必ず派手な痙攣や絶叫が起こるというものだ。実際には、体験の現れ方は人によって違う。細かな震えが続く場合もあれば、温かさが腰から胸へ広がることもある。明確なピークより、何度も寄せる波として感じる人もいる。映像作品や強い体験談は見栄えのする場面が強調されやすいが、それを判定基準にすると、自分の身体から届いている変化を見落としてしまう。

比較する相手を他人にしない

開発がうまく進まない時、人は「何分で到達したか」「どれほど強かったか」という数字を探したくなる。目安がほしくなる気持ちは自然だが、他人の最短記録は練習計画には使いにくい。過去の性体験、刺激への慣れ、睡眠、緊張しやすさ、骨盤底筋の状態、器具の相性など、出発点が違うからだ。

比べるなら、前回の自分と比べる。器具を入れた時の違和感が減った。乳首に触れた時、以前より温かさが残るようになった。呼吸を続けながら骨盤の力を抜ける時間が延びた。刺激を強めなくても心地よさが維持できた。このような変化は一見小さいが、感覚の学習が進んでいる証拠になる。

練習後に二、三行だけ記録を残すと、変化を見つけやすい。「今日はだめだった」と評価するのではなく、睡眠時間、開始時の気分、使った器具、姿勢、快・不快だった刺激を書いておく。数週間分が並ぶと、自分に合う条件が見えてくる。他人の成功法より、自分の記録の方が役に立つ段階が必ず来る。

強さより解像度を育てる

未開発の感覚は小さい。そこで強く触れれば、何かが起こると思しやすい。ところが刺激を急に上げると、身体は防御のために緊張し、微細な信号が大きな圧迫感や痛みに埋もれてしまう。特に肛門周辺は、侵入や痛みに対して反射的に締めやすい。強い刺激に耐える練習が、そのまま快感の練習になるわけではない。

最初に育てたいのは刺激への耐性ではなく、感覚を区別する力である。圧迫されている、触れている、温かい、むずむずする、引き込まれる、少し落ち着く。こうした違いを言葉にできるほど、脳は信号を整理しやすくなる。「気持ちいいか、気持ちよくないか」の二択にすると、芽生えかけた変化を切り捨ててしまう。判断を急がず、まず何が起きているかを観察する。

到達を急ぐほど遠ざかる理由

性器を刺激して射精する場合、ゴールへ向かって刺激を強く速くしていく方法が機能しやすい。その経験をそのまま前立腺や乳首に持ち込むと、うまくいかないことがある。まだ小さな感覚しか生まれていない段階で刺激を上げると、心地よさより緊張が勝ってしまうためだ。

「今日は必ず到達する」と決めることも、知らないうちに身体を固くする。時計を確認し、変化がないことに焦り、次々と方法を変える。これでは注意が身体の内側ではなく、成果の有無に向いてしまう。練習の目的を「絶頂する」から「今の感覚を知る」へいったん変える。結果を求めない時間の方が、結果につながることもある。

本編では、射精快樂をはるかに超える快樂であるメスイキを追い求める方だけにインターネットや SNS では書かれていない本当の到達方法を記載しています。

あまりに気持ちよすぎて、これまでのようにチンポをしごいて射精する日常には戻れないかもしれません。

それでもよろしければぜひ本編をお読みいただければと思います。本当に本気でメスイキの世界に飛び込みたい方、メスイキしてるけどイマイチ快樂が伸びない。メスイキが1回で終わってしまう、もっと何度もメスでイキたい。そんな方にお読みいただけたら幸いです。