

# セックス力を高める4つの約束

セックスしていますか？

もし、あなたが、

- ・セックスに自信がない
- ・なかなか彼女がイカない

といった悩みがあるのなら読み進めてください。

## 想像するだけでパンツにシミが・・・

あなたがセックスに自信を持てると、あなたの人差し指と中指 2 本指のテクニックで、女性は虜になってしまいます。

1 度あなたに抱かれてしまうと、もう、他の男性からは抱かれたくない・・・。

と思うようになっていきます。

あなたを想像するだけで女性のオマンコがジュワ〜っと愛液で満たされ、あなたのオチンポを今すぐにでも欲しくなってしまうのです。

## 目先の快樂へ走る男の“罰”

あなたが現状のままで満足していると「体の相性が合わないから」と突如別れを言い放たれ、さらに LINE までもブロックされてしまいます。

あなたは自信を無くし、勃起不全になるかもしれません。

## エッチな心理テスト

あなたは「イク、イカせる」ことを的としてエッチをしていますか？

もし、そのようなエッチをしているとしたら、女性からリポートされることは、「99%ない」と思ってください。

LINE を送っても既読無視をされ、女性から連絡が一切なくなります。

あなたと 1 度交わった女性が、深夜 2 時頃にあなたのことを思い出し、あなたとの行為を想像しながら、剥き出しになったクリトリスを人差し指で擦りつけて、オーガズムに達したくなるような、

魅力的な『セックスをしたい』のなら、今からお伝えするマインドを持って実践することが重要です。

## 不自然に偏ったエロ知識

一番大切な『マインドセット』をあなたにプレゼントします。

その前に一つ質問があります。

あなたのセックスの教科書は何でしょうか？

AV ですか？

ネットで調べましたか？

友達に教えてもらいましたか？

多くの男性は AV を観てセックスの方法を学びます。

## 平均セクロス時間 “20 分”

AV を観る時は全て視聴しません。

ストーリーや前戯部分はスキップして本番の部分から観ます。

せいぜい長くても 20 分ほどで、自分の行為は終わります。

それが女性と行為をする時にも現れています。

あるデータによると、

SEX の平均時間は、  
「20 分(前戯 15 分、挿入 5 分)」

ということが分かっています。

このデータで分かる時間の短さは「男性が"イク"ことを目的とした性行為」だということです。

僕から言わせれば、これはセックスではなく、射精行動に女性が付き合ってくれている「オナニーセックス」に過ぎません。

## 99%の男性が知らない 女性が抱く"3 大不満"

- ・ 早漏
- ・ ワンパターン
- ・ 前戯が短い

これは女性の"セックス 3 大不満"とされています。

イクことを目的としているセックスには"3 大不満"の全てが当てはまります。

あなた自身の性行為をイメージしてください。

- ・毎回同じ流れ
- ・毎回同じタイミング
- ・毎回同じ責め方

をしていませんか？

前戯の時間はどのくらいですか？

挿入して 2 分ほどで果てていませんか？

## 僕は毎晩のように 自慰行為を繰り返していました

1 秒でも早く絶頂に達する快感を味わいたい気持ちは物凄く分かります。

僕自身毎晩のように、自慰行為を繰り返していました。

僕は童貞歴が長かったので、自分の部屋で夜な夜なスマホを片手に、もう片方の手をチンコへ持っていき、素早く上下運動をさせいかに早く快感を味わえるのかを実験したものです。

とはいえ、

いざパートナーができて、

- ・前戯 15 分
- ・挿入 5 分
- ・合計 20 分

の

オナニーセックスで自分の思い通り、早く快感を味わうことができても、

「何か物足りない」

「心が寂しい」

と虚しい気持ちになります。

女性も同じ気持ちを感じているのです。

だからこそ、女性はどんどんあなたから離れていきます。

1 つ暗記して欲しいことがあります。

女性が満足させるセックスをするためには、

"ある"マインドセットを持ってセックスを行うことです。

そのマインドセットとは、

自分がイクことを捨て、  
相手の女性を喜ばすことに、  
フォーカスを絞る

ということです。

相手の女性をどうすれば、

「気持ち良くすることができるのか？」

「喜んでもらうことができるのか？」

常に「意識」してください。

テクニックや手順などはぶっちゃけいらないです。

セックスはドキュメンタリーです。

同じ人とセックスをしても、全く同じセックスというのはありません。

その時の、

- ・場所
- ・体調
- ・感情

・ムード

などでセックスの濃厚さや興奮度合いが変わります。

温泉デートをしたとき、パートナーは異様に興奮していませんか？

女性が乳房を紅く火照らせ、身体をクネクネとさせ、お股の中をトロトロにしな  
がら女性の方から

「もっと」

「はやく入れて」

といつもとは違う甘いボイスで、おねだりをしてきませんでしたか？

女性は、シチュエーションや体調などで奮度合いが変わります。

どのように、どんな時でも女性をセックスで楽しませ満足度を 100%にするのか。

秘密の『4 つの約束』をあなたにプレゼントします。

「オナニーセックス」をしている人や「女性をイカすことが出来ない」人は4つ  
の約束を無視して、自己流にパンパンと腰を思いのまま振り、自分だけが気持ち  
いいセックスしている  
傾向があります。

「4 つの約束」を意識して、鍛錬を積んでいくことで、あなたに 1 度抱かれた



女性はあなたにメロメロになります。

LINE メッセージの「ピコン」っという通知音に、ビクンっとな女性の体が本能的に「あなたの事だ」と思い反応するようになります。

女性は 24 時間 365 日、あなたに夢中になり、あなたのことが脳内から離れなくなります。

では、

「4 つの約束」を伝えていきます。

## 準備=性交×0.8

セックス満足度の 80%は、

- ・ 準備
- ・ 前戯

によって決まります。

多くの男性はこの 2 つを疎かにして、挿入のテクニックを磨こうと躍起になります。

もちろん、挿入テクニックも大切です。

とはいえ、最初は基礎の基礎から学んで欲しいです。

自分のセックスが上手いかどうか誰も教えてくれませんしわかりません。

あなたの愛するパートナーですら、あなたのセックスが下手くそでも、気を使って「気持ちよかったよ」と言ってくれるわけです。

あなたが

「僕はセックスが上手いんだ！」

と勘違いをすればするほど、女性はあなたから離れていってしまいます。

僕がどんな時でも神経質に守っている事があります。

## 【約束その 1】 相手のことを知る

まず「相手のことを知る」を意識してください。

相手の快感ポイントを知らずして、女性を満足させる不可能です。

相手が、

- ・どんな性格なのか
- ・どこに相手の性感帯があるのか
- ・どんなセックスの流れが好きなのか
- ・どこを責められると感じるのか
- ・普段から1人で気持ちよくなるのか

など相手のことを熟知する必要があるわけです。

これができると「周りの男性たちから面白いほど一人勝ちできる可能性が高い」です。

- ・たくさん会話をする
- ・その時の表情や声色など相手のことをよく観察する

よく知ることが大切なのです。

相手の気持ちいいポイントを知らないと、100%感じさせることなんて不可能です。

相手のことがある程度分かった上で、前戯で答え合わせをするようにじっくり優しく責めてあげてください。

そして、ちゃんと相手がトロントロンになるまで感じさせてあげるのです。

## ジャンクセックスの廃止 トレジャーセックスの提唱

多くの男性はお互いに楽しむセックスをしていません。

自分だけが射精をして気持ち良くなるセックスをしています。

本当に気持ちのいいセックスというのは、

- ・相互愛撫
- ・相互官能

なのです。

時間を忘れて、お互いに陰部を利き手で優しく触り合い、お互いに淡い吐息が漏れていくような感じ合うことを楽しむセックスをしていく必要があります。

そして、女性を宝物のように優しくそっと扱うのです。

そのためにも、

## 【約束その2】 愛戯を徹底的に極める

を意識してください。

「愛戯」は簡単に言うと、「前戯」のことです。

多くの男性は

- ①前戯
- ②挿入
- ③射精

という段取りの元、セックスをしています。

このような段取りや、時間の区切りを無くして、セックスを楽しむためにも、

「前戯」という言葉を廃止して、「愛戯」に置き換える必要があるのです。

お互いに関心合うことを楽しむ、セックスをするためには、「愛戯」をメインとして捉えてください。

どうやって愛戯(前戯)をしていけばいいのか。

その前に、相手に触る前の注意点を伝えておきます。

# 清潔感が命

それは「清潔感」です。

いい雰囲気です。セックスをする流れになったとしても、

「あの人、口が臭くて嫌だな」

と不潔な印象を 1 度でも相手を感じてしまうと、一気に気持ちが冷めてしまいます。

- ・ 歯を磨く
- ・ シャワーを浴びる
- ・ 爪の手入れ

など相手が不快な気持ちにならないように、最低限、意識してください。

愛撫の方法に入っていきます。

この愛撫をマスターすることで、女性にたった数回触れるだけで、ビクンビクンと身体が反応してしまい絶叫するほどの快感を与えることができます。

必ずマスターするようにしてください。

## 愛撫は縦方向へ

なぜ縦方向なのかというと、人の体の中にある主要な神経の多くは「縦方向」に走っています。

神経に沿って愛撫することで、強い快感を与えることができます。

## 愛撫戦略は"上→下"へ

愛撫の理想の流れは、

- ①キス
- ②胸
- ③オマンコ

です。

この流れに加えて、「ソフトタッチ」で焦らしながら責めてあげることで、女性は性感帯を触られて得られる「快感」が倍増します。

女性はこの快感を忘れる事ができず、パブロフの犬のように、「まだかなまだかな」と脳汁ドバドバにし病みつきになってしまいます。

「ソフトタッチ」はどれくらいがいいのかというと、

「ギリギリ肌に触れるか触れないか微妙なタッチ」

が理想です。

イメージとしては、普段触っている力の「10分の1」くらいの力です。

このくらいのタッチ圧で、「上から下へ」愛撫するようにしてください。

そうすることで、胸の先端を軽く触るだけでビクンビクンと身体が反応し、グチュグチュに下の口が濡れていきます。

## 究極の快感は「混ぜる」ことで生まれる

あなたが女性を更なる官能へ導くための、満足度 99%の秘密の奥義を伝授します。

どんな女性でも実践した 5 分後には絶叫し、脚をガクガクさせながら高次元オーガズムに達してしまいます。

では、究極の快感へ導く「メソッドの極意」を継承します。

### ①手順 1

オマンコが濡れているかチェック

### ②手順 2



濡れていたら指を1本挿入し、指をお腹の方へ曲げ、様々なところを刺激する。  
気持ちいいポイントをあなた自身の目と耳を集中させて見つける。

### ③手順3

気持ちいいポイントをソフトタッチで一定の間隔のスピードでコツコツと軽く  
「ノック」する

### ④手順

身体がクネクネしだしたら指を抜いて舌だけでクリを優しくテロンテロンと舐  
めてあげる

### ⑤手順5

身体がじんわりと熱くなり、下腹部がプクッと膨らんできたら、指を1本挿  
入し、「舌でクリトリス&指で中」を責める。

これら5ステップをおこなうことで、女性は今まで感じたことのない快感を体  
感することができます。

あなた以外では、イクことができなくなるのです。

では、次です。

## 【約束その3】

### 挿入は膣への愛撫

理想のセックスとは「ずっと愛戯が続く」セックスです。

時間を忘れてお互いを感じ、お互いに愛撫し、存分に楽しむことが真のセックスなのです。

挿入のタイミングはズバリ、

「女性が『挿れて』とお願いしてきた時」

です。

自分が挿入したいタイミングではなく、「女性が挿入して欲しいタイミング」で挿れるのがポイントです。

これで、9割の女性が「気持ちいい」と感じます。

お互いの目を見つめ合い、抱きしめ合いながら「幸せ」を感じることができるオススメの体位が存在します。

その体位とは、

対面座位です。

早漏の方には対面座位はおすすめで、「早漏改善」になるのです。

僕の実体験ですが、正常位で挿入すると、「1分」で射精していました。

そんな僕が、対面座位を加えてセックスをすることで、最低でも「10分」は持つようになったんです。

10倍以上の持続時間が手に入るので、早漏の方には是非試して欲しい体位ですね。

## 【約束その4】

### 『愛』を育む

女性が、

「私、愛されている」  
「この人に抱かれて良かった」

と思う最大のポイントは、

「後戯」です。

## 一生女に困らない

たとえ、満足のいくセックスができたとしても、セックスが終わった直後にあなたがシャワーを浴びにいとってしまうと、相手のテンションは急激に冷めてしまいます。

ピンとこない方は、終了した直後に相手の女性が、

「シャワー浴びてくる」

という態度をとったら、どんな気持ちになりますか？

さっきまで興奮していた気持ちが、冷めてしまいもう二度としたくないと思います。

同じことです。

特別な「後戯」をする必要はありません。

セックスが終わったら、セックスの余韻を味わうように、

- ・手を握る
- ・ハグをする
- ・キスをする
- ・「好きだ」「愛してる」と口にする

などで十分 OK です。

女性を気持的にも物理的にも、1人にさせない配慮をするだけで、相手の女性は次もあなたとセックスしたいと思うのです。

長々と書いてきましたが、あなたにやってもらいたいことは3つだけです。

- ❶ 女性をイかせることを諦め「感じさせる」に考えをシフトチェンジする
- ❷ 「ソフトタッチ」がセックスにおける重要なキーワード
- ❸ 会話、観察をじっくりして相手の気持ちいいポイントを探す

これらを意識して実践するようにしてください。