

田淵流!

早漏大改革



～テクニック・マニュアル～

■著作権について

「田淵流！早漏大改革」(以下、本商品とする)は、著作権法で保護されている著作物です。本商品の著作権は、株式会社ライブクリエイションにあります。書面による事前許可なく、本商品の一部、または全部をインターネット上に公開、転売、配布を禁じます。本商材をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど)により複製、流用および転載することを禁じます。

■使用許諾証明書

本契約は、本商材を購入した法人・個人(以下、甲とする)と株式会社ライブクリエイション(以下、乙とする)との間で合意した契約です。本商材を甲が受けとることにより、甲はこの契約は成立します。

■第1条(目的)

本契約は、本商材に含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

■第2条(第三者への公開禁止)

本商材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本商材の内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報等を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

■第3条(契約解除)

甲が本契約に違反した場合、乙はいつでもこの使用許諾契約を解除することができるものとします。

■第4条(損害賠償)

甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と販売価格を乗じた価格の20倍の金額を支払うものとします。

■第5条(免責事項)

本商材に沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。

田淵流！早漏大改革
～テクニック・マニュアル～

【もくじ】

- ・はじめに
- ・第一章 早漏を克服し、射精をコントロールする為に
- ・第二章 息-早漏を克服する為の呼吸法
- ・第三章 食-早漏対策には食事も関係していた！
- ・第四章 動-初動負荷運動で持続力ある体に！
- ・第五章 想-病は気から。早漏も気から！
- ・第六章 環-日頃の環境がセックスを鍛える！
- ・第七章 刺激対策鍛練法
- ・第八章 まとめ
- ・最後に

～はじめに～

1. 初めまして！田淵正浩です！

この度は、「田淵流！早漏大改革」を手にとって頂き、誠にありがとうございます
います！ このマニュアルで、貴方が持っている早漏の悩みを改善していき
たいと思います。

そこで、まずご挨拶代わりとして、

田淵正浩さん（以下、「田淵さん」とします）が、

どのようなきっかけでこの克服方法に至ったか？

そしてどのようにトップAV男優にまで上り詰めたのか？

という点について、紹介していきます。

そのためには、

田淵さんのプロフィールやヒストリーを知っていただくことが一番です。

「早漏の克服に、そんなものが必要になるの？」

と思う方もいるかもしれません。

しかし、早漏を克服するためには、田淵さんのことを知っておく事が

何よりの近道になるのです。

なぜなら、このマニュアルで紹介する克服法は、全てが田淵さんの得た知識・経験・実体験から編み出されたノウハウ・テクニックを集結させたものでだからです。

そのため、バックグラウンドを知らなければ、真に理解することは困難です。

そして、実は、田淵さんは皆さんと同じ“悩み”を持っていました。

元々強く硬い、そして長持ちするペニスを持ってAV男優をしていたのではなく、弱くてダメな、コントロールできないペニスの持ち主だったのです。

その点は皆さんに近い境遇にあると思います。

だからこそ、田淵さんの背景を知っておくことは、田淵さんの克服法を体得する上で、何よりも皆さんの助けになると言えるのです。

それではこれから、紆余曲折を経て早漏を克服し、

AV男優の頂点にまで上り詰めた田淵さんの歩いてきた道を辿る旅に、

暫くの間お付き合い下さい！

まずは田淵さんのプロフィールを紹介いたします！

【田淵正浩 プロフィール紹介】



◆年齢：43歳

◆男優歴：21年

◆過去の芸名：

（本名） 田淵正浩

（芸名）ピッチャー小林、小林政宏

◆出演本数：6,000本！

◆出演作品（AV作品）：

デビュー当時は「FUCK・トゥ・ザ・ティーチャー（松本まりな）」他、

桜木ルイ、沢口梨々子など、有名人気女優の作品に出演。

現在は、溜池ゴロー監督作品の他、月30～40本程度の作品に出演。

◆出演作品（一般作品）：

「屋根裏の散歩者」（1992年／実相寺昭雄監督／三上博史主演）

「駅弁」（1999年／梶俊吾監督／梶俊吾、白鳥さき主演）

このプロフィールをご覧いただいても、

田淵さんがどれほどのベテランであるか分かるのではないのでしょうか。

20年を超える男優歴！

6,000本を超える出演作！

そして今もなお、現役のAV男優として第一線を走り続ける田淵さんが、

自らの持つノウハウ・テクニックを惜しみなく公開し、

それを集結させた物が、このマニュアルなのです！

この章では、その秘密を皆さんだけにお伝えしていきたいと思います。

では、次に田淵さんがAV男優になるきっかけについて、

その足取りを辿って行きましょう。

2. サクセスヒストリー「なぜ“AV男優”なのか？」

～人前に出るなんてとんでもなかった～

ここからは、田淵さんがAV業界に入った、きっかけについて紹介します。

AV業界に足を踏み入れて21年にもなりますが、なんと！

実は、もともと田淵さんはAV男優になりたかった訳ではないのです！

子供の頃の田淵さんは、極度の恥ずかしがりで、引っ込み思案。

人前に出るとすぐに顔が赤くなり、自分から人前に出ようとは、

とても思わなかったそうです。

また、田淵さんは

「小さい頃は、それはもう貧弱な身体をしており、体力にも全く自信がなく、

運動もしていませんでした。ですから、自らの身体能力に非常にコンプレ

ックスがありました」

とも明かしてくれています。

では、そんな田淵さんがなぜ、ある意味人前に出ることの極地であるAV男

優を志すことになったのでしょうか？

実は、きっかけは「アルバイトとして」だったのです。

自らのコンプレックスを解消、己を克服するつもりで、大学時代は工事現場のアルバイトをしていた田淵さん。

当時を思い起こすに、本当にお金がなかったそうです。

そんな極貧時代のある日、工事現場のアルバイト先の先輩に誘われ、

別のアルバイトをすることになりました。

それが、アダルト業界だったというわけです。

先輩「おう、小林、AV出てみないか？」

田淵さん「いや～いやいや、そんな、無理っすよ。他人に見られて立つわけ

ないじゃないっすか」

先輩「3時間でこんだけの金がもらえるんだぞ？ 立たなくても大丈夫だよ、

ちょっとやってみろよ」

その先輩が教えてくれた金額は、田淵さんが工事現場でまる1日働いてもら

えるお金を、遥かに上回っていたのです。

性格として引っ込み思案、人前に出るなんてとんでもない…そんな田淵さんにとって、この誘いは相当抵抗がありました。

しかし、強引な誘いも断りきれず、破格のアルバイト代に釣られて、結局、撮影現場へ行くことになります。

そこでは、当たり前のように人前で裸になる世界…雰囲気流されるように、あれよあれよと撮影が行われ、初めての現場は終わりました。

当たり前ですが、これで終わるわけがありません。

一度楽な仕事を覚えてしまうと、どうしてもそちらの方に傾いてしまうのが、人間の悲しい性。

効率の良いアルバイト感覚で、田淵さんは様々な現場にアルバイトとして出演することになります。

当時、アルバイトとしては雑誌媒体（雑誌「スコラ」など）が多かったそうです。

つまり、ペニスが勃起する必要もなかったわけです。

しかし、その後、やはり流されるように舞台をAVに移していきます。

AV男優としてのデビューは、初めての現場から、わずか1年後…。

人前でセックスをした経験など皆無、大勢の前に出るだけで赤面し、
勃起するわけもない。

そんな若者は、どのようにAVの撮影を乗り越えていくのでしょうか？

3. サクセスヒストリー

「三流以下のアホ男優！最低の駆出し時代」

引っ込み思案の田淵さんが、アダルト業界に足を踏み入れ、
わずか1年で、本番をするAV男優としてデビューします。

デビューは、1989～1990年頃。

そのデビューは…案の定、散々なものでした。

勃起しない…

早出し…

中折れ…

撮影現場では、毎日のようにひんしゆくを買い、

監督から怒られっぱなしだったそうです。

ご存知のように、AVは監督の考える台本に沿って撮影が進んでいきます。

その通りに行かなければ、進行は大幅に遅れていきます。

進行が遅れば、監督や他の出演者・スタッフの気分を害するだけでなく、

コストも余計にかかるわけです。

また、作品としても監督の思うような映像を演出できなければ、AV男優として出演する価値も無く、男優失格です。

当時を振り返り、田淵さんはこう自分をこのように評しています。

「いやあ、あの頃は本当に“バカ俳優”でしたね」

バカ俳優とは何か？

とにかく“言われた事ができなかった”そうです。

もっと言えば、言われた事が理解すらできなかったそうです。

工事現場のアルバイトをしていたものの、そんな簡単に体力がつくわけでもなく、撮影の後は疲労困憊…。

他のAV男優が汗をちょっとかいただけで帰っていくのに、自分はくたくたに疲れてしまう…。

コンプレックスも解消されないまま、ペニスも早漏で情けないまま…。

一体、自分はどうなってしまうのだろうか？

どこへ行けばいいのだろうか？

そんな漠然とした不安を抱えつつも、日々現場に向かう田淵さん。

そして事件は…デビューから数年後の20代後半、

27歳頃に起きたのです！

4. サクセスヒストリー

「ターニングポイント、それは突如訪れた生命の危機！」

“兆候”は、実はそれまでも感じていたのです。

毎日、やる気も無く、なんとなく慢性的に疲労感を感じていた…。

休みの1日が、横になってゴロゴロしてテレビを見ているだけで過ぎていく

…その繰り返し。

仕事以外何もやる気がせず、仕事すらも惰性で動くような、

中空をただよっているような感覚。

そして、事件は、ある日突然起きました。

体力が、目に見えて急激に、例えるならば下り坂を転がり落ちるように、

急落していたのです！

当然のことながら、あっと言う間に射精してしまい、現場ではひんしゆくを

買った後のことです。

1回の撮影（セックス）を終えた後、くたくた・汗だくなのはいつものよう

だとしても、その日は、立ち上がることすらできません！

これは、誰が見ても、どう考えても“異常”です。

どうしてここまで体力がないのだろう？

歳を経るごとに体力が落ちるのは当たり前だけど、俺はまだ20代だぞ？

そう思った田淵さんの頭をよぎったのは、

「死」

だったと言います。

その時、純粹に命を持ったひとりの生物として、“生命の危機”を察知した

そうです。

自分の身体に何か異変が起きていて、それが生命をおびやかしている。

しかも病気ではなく、それが“衰退”であるということ。

このままでは、ダメだ！

こんな自分は、もうイヤだ！

自分を変えなくてはいけない！

自分の命のために！

そう決意し、吹っ切れた田淵さんは、
自らの肉体と向き合うことを始めたのです。

これが田淵さんのターニングポイントであることは言うまでもありません。
恐らく、当時どこか身体に疾患があったのかもしれないのではないかと、
田淵さんは語っています。

でもそれに気がつく事ができたのは、A V男優を仕事にしていたからだとも
言います。

田淵さんが自らの身体の異常に気がつく事ができたのは、A Vのお陰なのか
もしれません。

さて、皆さんも、日々そんな思い・そんな不安を感じていることはありませんか？
当時の田淵さんと同じような気持ちを感じることはありませんか？

いつもなんとなく疲れている…。

健康になんとか不安があるけど、何もしていない…。

だるいからセックスをしたいとはあまり思わない…。

それが早漏と関係あるとしたら…どうでしょうか？

先のお話のネタをばらしになりますが、実は、田淵さんが提唱する克服法は、単にペニスを鍛えるだけの方法とは全く異なります！

人体というものを総合的に考えることで早漏を克服する、それが田淵正浩式の克服方法なのです。

それはこのマニュアルを読み進めることで判明してくると思います。

では、ターニングポイントを向かえた田淵さんの取った行動、その点をクローズアップしていきましょう。

5. サクセスヒストリー「極限の果てに辿り着いた、 究極の射精コントロールテクニック」

自分を変えるため、身体を変えるため、早漏を克服するため、

自分は何をすべきか？

そう考えるようになった田淵さんは、健康や肉体に関する書籍を手当たり次第に勉強していったそうです。

当時はインターネットもありませんでしたから、

書籍が頼りの綱だったのです。

まずは、食事を変えることに注目しました。

玄米を食べたり、フルーツだけを食べて、肉を排除した食事を心がけたのです。しかし、身体も締まり、体調はよくなりましたが、性欲についてはいまひとつです（ペニスも柔らかくなってしまいました。）

効果的だといわれるトレーニングを続けても、単に疲労が貯まるだけでした。

締まった身体を手に入れたとしても、それが必ずしもセックスに適した身体

であるとは言えない…。

そう考えながらも、ピンとこないまま時間が過ぎていったある日、テレビでグレイシー柔術が注目されていることに気がつきます。

創始者のヒクソン・グレイシーが行っている、グレイシー柔術のトレーニング方法にヒントを得て、“呼吸”という概念を自らの身体改善に取り込むことに至ったのです。

呼吸の概念に気づいてからも、書籍との格闘でした。

得た知識を現場で実践・検証の繰り返しです。

その中でも参考にしたのが「火の呼吸（小山一夫氏）」です。

火の呼吸については、このマニュアルの中でも解説していますが、早漏克服にとって非常に大きなウェイトを締めています。

田淵さんは、この呼吸法は大変素晴らしいもので、非常に大きな出会いであったと、後に語っています。

さらに、疲れを知らない身体、セックスに強い身体を作ることと言えば、正しいトレーニングが絶対的に必要なこともわかりました。

もちろん、このマニュアルでも紹介していますが、このトレーニングをすることで、セックスで汗を全くかかなくなり、ペニスも硬く、射精をコントロールできる身体作りをすることが可能となります。

こうした得た知識の検証をするのであれば、

田淵さんの環境は非常に恵まれていたと言えます。

幸い、AV男優の仕事をしているだけに、実験をする機会はそれこそ毎日のようにあったわけです。

こうした試行錯誤の日々を経て、ついに田淵さんは、セックスの後、全く疲れない身体を手に入れることができました！

しかし、そこが終着点ではなかったのです。

田淵さんには、さらに高いレベルでセックスをする必要があったのです。

それは、監督の要求に100%応えるという使命。

そのためには、単に早漏を防止するだけに止まらず、射精をコントロールできなくてはなりません。

監督の求めるタイミングで射精できること、それが一流と呼ばれるAV男優の条件のひとつなのです。

そこで田淵さんは、さらに研究を進めていきます。

田淵さんは、AV男優業の傍ら、約6年間、鍼灸院の助手として勤務しているという経験をお持ちです。

実は、鍼灸院で働いていたのも、お金・将来のためだったのですが、それすらも自らの研究材料として取り込もうと考えたのです。

食生活の指導や、温熱療法・運動などの指導をしてきた6年間は、今でも田淵さんが持っている知識のベースになっています。

このように、食の概念、呼吸の概念、肉体の概念…などにまつわる知識・経験を統合し、自らの身体で検証する人体実験を繰り返していきます。

その実験を経て、「疲れ知らず」「射精コントロール」を完全に達成するための、独自の呼吸法・訓練法へと辿り付いたのです！

完全無欠の射精ファンタジスタ、その誕生の瞬間です！

6. サクセスヒストリー「求道者・トップランナー として、さらなる戦いは続く」

一流のAV男優、真のプロフェッショナルとは何か？

この問いに対し、田淵さんは、3つのポイントを挙げています。

一流とは、

- ・ 仕事がそつなく出来る。仕事をマネジメントできる。
- ・ 見せる（魅せる）のが上手い。
- ・ 見る人に「本気だ！」と思わせる事が出来る。

ご本人は「まだまだです。僕はまだ探究を続けなくてはいけない」とご謙遜されますが、既に田淵さんが一流にあることは、誰もが認めています。

確かに20年以上、AV男優を続けてこられたのは縁があったからかもしれませんが、単に経験年数だけでは、“次世代を担うAV男優”とまで呼ばれ、多くの監督から絶大な信頼を受ける存在になることは不可能です。

単にベテランというだけでなく、求道者として常に道を探し続ける。

それを真のプロフェッショナルとして維持し続ける、

それが一流のAV男優なのです！

ちょっと顔がいいだけのAV男優、

経験が多だけのAV男優、

自分はテクニシャンだと勘違いしているAV男優、

田淵正浩は、そんなものとは全く次元が異なる、

混じりっ気なし“本物”の男優であると言えるでしょう。

田淵さん自身、ベテランの域に達した現在も、若い後進に席を譲るつもりは

全くありません。

なぜなら、負ける気がしないからです。

それもそのはず、この克服法を手にしてから、身体は右肩上がりで強くなっ

ているのですから！

20代の頃よりも、40代の今の方が強い身体になり、セックスも強く、そ

してペニスも強く・硬く・自在コントロールできるようになったといいます。

普通、年齢と共に身体も性欲もペニスも衰えるはずですが。

ですが、この方法によって、衰えるのを維持するどころか、さらに強くなることに成功しているのです。

このマニュアルで解説している方法は、確かに究極の克服方法です。

ですが、これ以上のノウハウが現れる可能性は否定できません。

しかし、それは必ず田淵さんから発信されるものであると、私たちは確信しています。

田淵さんのバックグラウンドを知り、そして究極のノウハウをこれから体得する皆さんであれば、次にどんなアップデートがあったとしても柔軟に対応できるでしょう。

さて、次に、誰もが勘違いしがちな「早漏の克服」の意味、そして最後に、早漏を克服して手に出来る未来について紹介したいと思います。

7. “早漏を克服する”とはどういうことか？

実は、田淵さん自身、射精までの時間が遅くなったわけではありません。

「え？究極なのに？」

遅くなったのではなく、自在にコントロールできるようになったのです！

覚えていますでしょうか？田淵さんが求めたものが

「早漏を治す」のではなく「射精コントロール」であるということ。

早漏を治せば、早く射精することはなくなります。

しかし、安易な早漏治療の先にあるもの、それは「遅漏」です。

セックスは遅ければいいものではありません。

遅い方がいいかもしれませんが、

遅すぎることもセックスにおける弊害となります。

簡単に言えば、射精が早いことはパートナーの気分を害する可能性があります

ですが、射精が遅すぎることもパートナーの気分を害する可能性があるのです。

「自分の身体でいつまでたっても射精してくれない…私の身体ってそんなに魅力ないのかしら？」

遅漏の男性とセックスをする女性には、実際にこのように思っている人も多く存在する、それは紛れも無い事実です。

ですから、早漏を遅漏にするのではなく、射精コントロールする、それが真の早漏防止・早漏改善であると言えるのです。

話を最初に戻しますと、

このノウハウの根底にあるものは、早漏を遅漏にするものではありません。

「遅漏なAV男優＝優秀なAV男優」ではないのです。

AV男優は、監督の要求するタイミングで射精ができなければいけない。

つまり、自由に射精をコントロールできなくてはならないわけです。

もし、遅漏にでもなったりしたら、廃業です。

皆さんの多くは、AV男優は「刺激に強いペニスを持っている」と思われているのではないのでしょうか？

確かに、そういったAV男優もいますが、彼らは二流です。

刺激に強いペニスは、自分の意志で射精をコントロールできないからです。

ですから、皆さんが本当に早漏を克服したいのであれば、

早漏を遅漏にする必要は全くありません。

むしろ、早漏を治すため、刺激に強くなるようなトレーニングやアイテムは

使わないようにしてください。

遅漏ではない射精コントロールによって、貴方の持っているセックス・ジレ

ンマを解消する。

それが、田淵正浩の提唱する早漏克服法なのです！

8. 早漏克服で手にする幸福な未来とは？

ここまで田淵さんのヒストリー・バックグラウンドを紹介してきました。

それらをまとめると、田淵正浩の提唱する早漏克服法とは、

- ・ 疲れない肉体
- ・ 硬いペニス
- ・ 射精コントロール能力（単に遅くするというものではない）

を手に入れるものであるということがお分かりいただけたと思います。

それは“女性を満足させられない”というジレンマを解消し、貴方の持つ男としてのプライドを守る事ができます。

では、この克服法によって手にする幸福な未来とはなんでしょうか？

もちろん、

- ・ パートナーとのセックスを楽しむ事ができること。
- ・ パートナーと自分が満足できること。

というのは最大のポイントです。

しかし、その根底にあることは、

「コントロールできないものが、実はコントロールできると知る」

ということにあります。

この世に生まれたほとんどの人が、上手なセックスができないまま死んで行きます。これは事実です。

それは、射精がコントロールできるものだとは知らないからです。

理由は、世間が“射精がコントロールできない”と

私たちに教え込んでいるから。

射精は、コントロールできるのです！

この事実を知る事ができれば、あなたのセックスは、いや、セックスだけでなく人生そのものを大きく変えることができるでしょう。

人間の根本や原点を変える事は、非常に困難です。

しかし、

「(肉体や射精という) 表層の部分を変えるだけで、

人は劇的に変わる事が可能だ」

と田淵さんは言います。

根本は変わらないが、外界と接触する点や面、それを客観的に見てコントロールすれば、その結果として豊かなセックス・豊かな人生を送ることができるのです。

そこで大切なことは、すぐそこにある真実に、耳を傾けられるかどうかです。

当時、田淵さん劇的な変化に皆が驚いたのですが、

ほとんどの人は「驚いただけ」止まり。

誰も、その秘密を聞きいたりはしませんでした。

また、田淵さんから、早漏に悩む他の男優にも克服法を教えたのにも関わらず、実践する人はいなかったそうです（もちろんそのAV男優達は廃業していきました）。

皆さんは、既に耳を傾けることができました。

この克服法と出会うことができたのです。

これは、もう手の届く所に、

貴方の求める幸福な未来があることを意味しています。

後は、実践するだけ。

それだけで、誰でも、その未来を手にすることができます！

では、いよいよ田淵流の早漏克服法を習得していきましょう！

【ポイント】

1) 早漏を遅漏にすることが早漏の克服（防止・改善）ではない！

真の早漏克服とは、射精のコントロールにある。

2) 射精コントロールは、単なるペニスの鍛錬だけで身に付くものではない！

身体を総合的に認識して鍛えることが近道である。

3) 正しい方法さえ身につければ、誰でも早漏を改善できる！

それは特別なものではなく、かつ誰でも実践できる方法である。

4) 世間に惑わされず、理にかなった真実を見つめる姿勢こそが、

セックスを楽しむこと・幸福な未来を掴むことにつながる。

第一章

早漏を克服し、
射精をコントロールする為に

1. 早漏克服を象徴する“輪”。

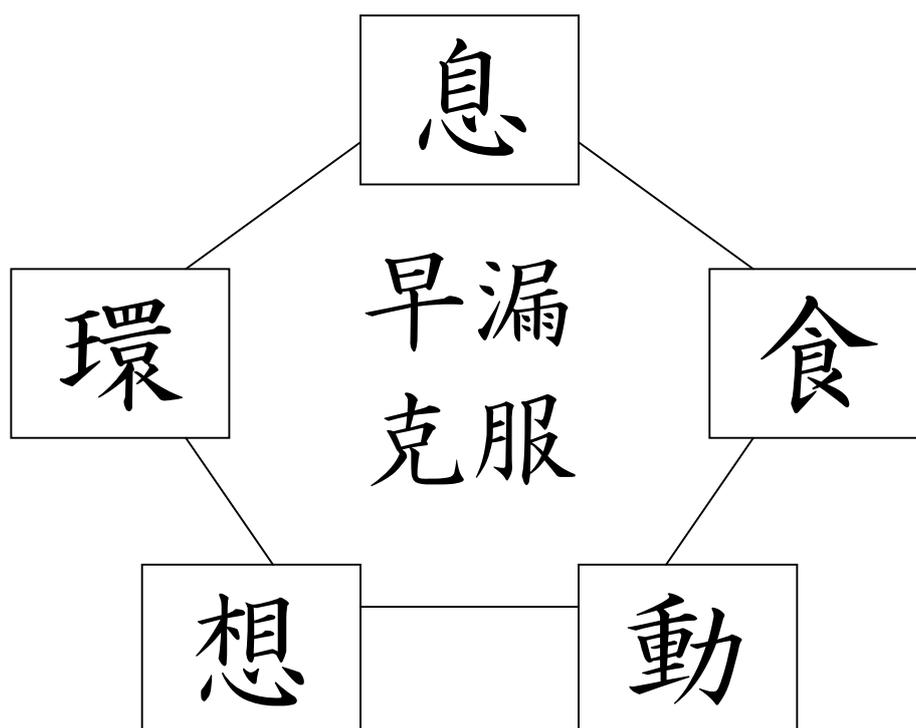
その頂点にある五つの極意。

さて、早漏克服法として、このマニュアルで紹介するのは、

単にひとつのトレーニング法であったり、テクニックではありません。

皆さんに体得していただくのは、早漏克服「五つの極意」です。

まずは、この図を見てください。



「息」「環」「動」「想」「食」が頂点となり、ひとつの輪を構成しています。

これこそが究極・理想的な早漏克服の概念図なのです。

このうち、どれかひとつが欠けても、真の早漏克服はありません。

ちなみに、世の中の多くの早漏防止法はというものは、この輪の頂点のひとつだけをクローズアップし、売り出しているものがほとんどです。

つまり、不完全なものだということです。

ある程度の効果は期待できるかもしれませんが、単独のアプローチで貴方が満足することは決してないでしょう。

五つの点を十分に満たすテクニック・ノウハウを体得し、

トレーニングを行うことで、必ず満足のいく結果が得られるということを、まずは肝に銘じて下さい。

それでは、五つの極意をそれぞれ解説していくことにしましょう。

2. 息の極意～早漏はコントロールできる！

その鍵は貴方の“息”が握っている！

「息」とは、呼吸のことを指します。

第1章で紹介したとおり、射精はコントロールできるものです。

それは、早漏を遅漏にするというのではなく、早漏のまま射精をコントロールすることで、射精のタイミングを自由自在に操ることを可能にするという考え方です。

「本当にそんな事ができるの？」

確かに、人体には自分の思い通りにならない動きは存在します。

血液の流れや心臓の動きを自在にコントロールできる人はいないでしょう。

しかし、射精は違います。

100%とは言いませんが、限りなく100%に近づける精度でコントロールすることが可能なのです。

それを可能にするのが、他ならぬ“呼吸”と言うわけです。

誰でも呼吸はコントロールすることはできる筈です。

息を吸ったり吐いたり、止めたり連続して吐いたり、そして鼻で吸ったり口で吸ったり…。

呼吸というのは、生命にとって強い影響力を持っています。

呼吸をしなければ死んでしまいますし、逆に、呼吸によって人体は強いエネルギーを得る事ができるのです。

そして、もちろん射精をコントロールすることも、可能です。

生命に強く直結するからこそ、人体への影響力は強くなります。

呼吸は、既には様々な分野で注目されています。

特にスポーツでは早くから呼吸の役割を重要視してきました。

根性論から、科学的に身体を分析し、

その結果、呼吸の重要性に気がついたのです。

走るスポーツはもちろん、格闘技などでも呼吸に関する科学を取り入れ、強さを追及する方法のひとつとして確立しています。

このように、呼吸が人体のエネルギーやコントロールに強く関係していることは、紛れもない事実です。

それをセックス・射精のコントロールに取り込んだのが、田淵正浩の提唱する克服法なのです。

尚、息の極意は、五つの頂点のうちのひとつですが、全てのテクニックやノウハウは、この呼吸が大前提となります。

次以降の章で呼吸に関するトレーニング・テクニックを解説していきますが、まずはこの呼吸を常に意識して読み進めていくようにしてください。

呼吸は、重要なものでありながら、実践するとすぐ効果が見られるという即効性も持ち合わせています。

全ての鍵は、「息」にあるのです。

3. 食の極意～ペニスだけを鍛えることが

真の早漏克服ではない！

「食」の極意は、言うまでもなく食事・食べ物のことを意味します。

ペニスや肉体を鍛え、セックス・テクニックを身につけ、精神をコントロールできても、食事がお粗末では、全てが崩壊します。

それほど食事と言うものは大切な存在なのです。

逆に、食べるものをほんの少し気にするだけで、貴方のセックスとペニスは大きく変わるものなのです。

人体のエネルギーの源となる食事は、既に様々な形で研究されています。

ところが、セックスに適した食事や食べ物というものは、意外に紹介されていません。

ペニスの硬さや長持ちに影響する、セックスに適切な肉体を作る、そんな食の極意を、このマニュアルでは解説しています。

「別に、普段食べてるもので体力は充分についているよ」

と考える方も多いと思います。

さらに、

「肉を食べればスタミナ満点で、セックスには最高だね」

と考える方も、非常に多いのではないのでしょうか？

実は、その体力・スタミナというものは、必ずしもセックスに向いている存在かという、そうでもないのです。

食事と言うのは、自らの身体の状態を見て取らなくてはなりません。

とにかく肉がいい、普段食べているものもいい、というのは身体にいい食事方法ではないのです。

そこで注目されているのが、

マクロビオティックス等に代表される食事療法です。

ただ、それらの食事療法も、適切な知識と理解をもって実践しなければ、逆に健康を害する結果になります。

そうなればセックスどころではありません。

また、先にも述べたように、現在周知されている食事療法は、セックスに適

切な肉体を作るものとして考えたとき不十分といわざるを得ません。

田淵正浩の提唱するこの克服法では、多くの食事療法を研究・実践し、それらを統合して作り上げられた、セックスとペニスに最適な食事療法を体得することができます。

もちろん、健康にとっても有効ですから、ご心配なく。まず身体が健康であることは大前提です。

4. 動の極意～間違った鍛え方、未熟なテクニックが 早漏を招く！極意を掴み最高のセックスを！

「動」の極意は、肉体・フィジカルのメンテナンス、そしてセックスのテクニックを意味しています。

早漏を防ぐためには、身体を鍛える事も重要なポイントです。

でも、いきなりジムに行って鍛えるなんてことできそうもない…ほとんどの人はそう思われるでしょう。

全く問題ありません！

このマニュアルでは、ジムなどに行かずとも、器具なしで行えるフィジカル・トレーニングを紹介しています。

これはただ闇雲にトレーニングするというものではありません。

身体をとにかく苛め抜いて、筋肉ムキムキの肉体を手に入れる…

確かに見た目は良いかもしれませんが、それはセックスにおいて役に立つ肉体ではありませんし、そうなることで早漏を克服することはできません。

実は、皆さんが従来考えるトレーニングというものは、身体に乳酸が貯まっ

て疲労するだけで、後に残るものはほんの僅かな筋肉、というトレーニング
なのです。

やればやるほど疲れるトレーニング。耐久力がついた気がするだけの、非効
率的な“消耗型”のトレーニングであるとも言えます。

しかし、ここで紹介するフィジカル・トレーニングとは、やればやるほど疲
れなくなるという、夢のようなトレーニングです。

このトレーニング方法、既に科学的な検証がされており、メジャーリーガー
(野球選手)のイチロー、ゴルフプレイヤーの青木功、テニスプレイヤーの
杉山愛、元・陸上選手の伊東浩司(現・甲南大学スポーツ・健康科学教育研
究センター准教授)、Jリーガー(サッカー)の藤田俊哉…など、多くの一
流アスリートたちが採用・実践しています。

本来は専用の器具などを使わなければ効果は期待できないのですが、

早漏を克服するという点にだけ絞れば、

十分な効果が期待できる器具不用のトレーニング方法が存在します。

正しいフィジカル・トレーニングで、早漏をコントロールできる肉体を手
に入れましょう。

また、早漏を克服するという意味では、セックス中のテクニックも非常に重要です。この克服法において特に注目しているのは「セックスの流れ」と「体位」です。

早漏を克服するというのは、単に射精をコントロールするという事に限った話ではありません。パートナーと自分が満足するセックスをすることも、早漏の克服につながっていくのです。

そういった点から考えれば、女性を満足させるセックスの流れ、挿入時の体位はマスターしなくてはならないポイントと言えるでしょう。

特別な練習や、特異的なテクニックは一切不用です。

このマニュアルでは、知ってみれば「そんなことか！」と思いつつも、なかなか気がつかない“セックスの勘所”をご紹介します。

もちろん、プロである田淵さんが現場で開発し、今も活用しているテクニックです。そこには、高速な動きとか、奇妙キテレツな体位は必要ありません。

誰でも実践できて、効果が実感できるセックス・ノウハウを体得することが可能です！

5. 想の極意～セックスを楽しむのならば

身体は熱く、しかし頭は冷静に！

「想」とは、貴方の頭の中の考えを指しています。“考”と言い換えても良いでしょう。

セックス中の想い・考えをコントロールすることも、早漏克服において重要なポイントになってきます。

本当にセックスを長く楽しみたいのであれば、常に冷静でなくてはなりません。

もちろん、身も心もセックスへ没頭したい気持ちは分かります。

しかし、それは早漏への片道切符。あつと言う間に終着駅です。

身体はどんなに動かして熱くあったとしても、

頭は冷えた状態にしておくべきなのです。

このマニュアルでは、そのコントロール方法について紹介していきます。

どうすればイキそうな時に止めることができるか？

どうすればイキたい時にイクことができるか？

特にイキそうな時に、自分をどうコントロールするかという方法は、
このマニュアルを手にした方ならば、誰もが興味を持たれる筈。

実は、「マネジメント」という点を意識するだけで、貴方の想いをコントロールし、セックス中でも常に冷静でいられるのです。

それはとても簡単なことなのですが、早漏の人の多くは実践できていないのが現実。

詳細は後ほど解説していきますが、そのコツさえ掴めば、パートナーとの甘く楽しいセックスに、いつまでも浸ることができるでしょう。

6. 環の極意～貴方を取り巻く全てをコントロールする、 それが射精のコントロールにつながる！

普段、貴方はどのような環境で生活をしているでしょうか？

「環」は環境のことを意味します。

あなたが現在、どのような環境に置かれているかをしっかりと考えること。

そして、より良い、気持ちの良いポジションに自分というものを持っていく

ことが、早漏克服にとって重要なことです。

簡単に言えば、ストレスのある生活は、良いセックスができないということ。

そもそもストレスがあると、ペニスも立たないものです。

では、環境というものをどのように射精コントロールに反映させるのか？

早漏を改善するために、環境の何を鍛えるべきなのか？

“環”においては、鍛えるのではなく、精神（メンタル）を解放し、緩めることに着目していきます。

これまで「射精はコントロールできる」とお伝えしてきましたが、実は、射

精神コントロールを完璧に果たす為には、肉体の鍛錬だけでは不完全です。

本来、人体が、血、肉、骨そして神経だけで構成されている物体であれば、肉体の鍛錬のみでコントロールが簡単にできるようになるはずですが、どんなに肉体だけを鍛えても、打ち勝てない存在があります。

それが“ストレス”です。

そして、「環」とは、ストレスから自らのメンタルを解放・緩めることを意味しているのです。

精神的に追い詰められていたり、ストレスによって負荷がかかっていたりする精神状態では、ペニスには十分に勃起しません。

また、例え勃起したとしても、「今は射精したくない」という時に、止めることができません。セックスの最中にまで“射精をコントロールする”という所にまで意識が到達せず、肉体が「射精する」という信号に従って、あっという間に射精してしまいます。

メンタルをストレスから解放し“余裕”を作り出す、それが「環」の真髄にあると言えます。

7. 正しい鍛錬法

最後に、これは5つの極意とは異なりますが、ペニスを正しく「トレーニング」することも大変重要です。

そこで、この克服法では、ペニスを自分で鍛えるためのテクニックを紹介しています。

これはもちろん、単に早漏を遅漏にするというようなものではありません！

射精コントロールを最終目的としたペニスの鍛錬方法です。

多くの早漏改善ノウハウというのは、この部分を拡大解釈して売り出しているように見受けられます。

残念ながら、ノウハウ自体も正しくないことがほとんどですし、単一のテクニックのみでコントロールできることは不可能です。

正しいメンタルコントロールとトレーニングがあり、それがバランスよく他のポイントと調和させることで、初めて射精を自在にコントロールできるのです。

とにかく触る、亀頭をしごく、ペニスを鈍感にする！

根性で我慢！経験が全て！

セックスの前に一回抜いとく！

…そんな非理論的なテクニックは、実践する価値はありません。

ここまで、田淵正浩の早漏克服法における概念をご紹介してきました。

いかがだったでしょうか？

それほど難しい理論は存在していない筈です。

ごく当たり前のことを、当たり前に実践する。

誰でも出来るけれど、普段なかなか意識していない・意識できない。

それがこの早漏克服法のポイントなのです。

テクニックを実践していく中で、迷ったときは、常にこの輪、そして五つの

点を思い出してください。

必ずや道が開けることでしょう。

それでは、次章からは、実際のテクニック・ノウハウについて進んでいき

いと思います！

【第一章のポイント】

1. 極意は「息」「食」「動」「想」「環」の5つ。

2. 息は呼吸。

呼吸は、早漏克服からセックスの全てを司る重要なものである。

3. 食は食事。

食べるものでセックスに適した肉体を手に入れることが可能となる。

4. 動は動き。

身体のメンテナンス、セックスの時の動きが早漏克服に影響する。

5. 想は想像。

セックスをいかにマネジメントするかを考えることが、早漏の防止に大きな役割を持つ。

6. 環は環境。

ストレスフリーな環境を整えることが、早漏防止と良いセックスにつながる。

7. 5つの極意をバランス良く実践することが重要である。

第二章

～息～

早漏を克服する為の呼吸法

射精コントロール・トレーニング

「真・呼吸法」とは？

この章では、「息」について解説します。

ここで紹介するのは、射精のコントロール・トレーニングである「真・呼吸法」です。

真・呼吸法の正体、それは「鼻呼吸」です。

これは、鼻呼吸研究の権威である「西原克成（西原研究所／西原口腔課診療所）」から伝授された方法に、クンダリーニ・ヨーガにおける呼吸法「火の呼吸」などの概念を組み合わせで完成させたものです。

その効果は抜群で、頭をクールに、そして身体をほぐしてホットにすることができます！

田淵さんが、鼻呼吸こそが射精コントロールに唯一無二の方法であると気づいたのは、まさに仕事の中でした。

その発端は、人間と言うものは、口をあけているとイキやすいということに気づいたからです。

また、口呼吸では乳酸が貯まりやすいことが分かっており、体力のない人の多くは口呼吸です。

さらに、口呼吸は思考能力が落ち、体温が下がります。なんと、日本人の99%は口呼吸だと言いますから、驚きですよ。

だからこそ、口ではなく鼻で呼吸をすることが大切だと言えます。

もちろん、田淵さんは、こうした“気づき”と“知識”とミックスして、自らの身体で実験してきたからこそ、この結論に辿り着いたのです。

では、この呼吸によって変わったのは何か？

もちろん射精のコントロールは自在にできるようになりましたが、その根本にあるもの、何よりも違いを感じたのは、“疲労感”だと言います。

40～50分のセックスで、汗一つかかず、

疲れも一切感じなくなったのです！

これはつまり、身体に乳酸が貯まらなくなったことを意味します。

口呼吸は、筋肉に乳酸が貯まり、自然と全身に力が入らなくなくなります。

結果として、締まっていた身体中の「穴」が開いてしまうのです。

この穴には、もちろん射精するペニスの穴も含まれます。

要するに、疲労するということは、穴が開いて射精を自らの意思でストップできなくなることと同義なのです。

では、穴を締めた状態を維持する為にはどうするか？

疲労しないこと、すなわち、身体に乳酸を貯めないこと。

それを解決する一番の方法が“鼻呼吸”なのです。

実は、この乳酸が貯まりにくいという点に着目しているスポーツがあります。

それは、格闘技です。

闘う男達の最大の敵は、対戦相手ではなく、疲労です。

自分の思い描く戦いをするためには、疲労の元である乳酸をいかに貯まらないようにするかが重要なのです。

セックスにも同じようなことが言えると思いませんか？

自分の理想とするセックスをするためには、疲労を防ぎ、射精をコントロールすることが求められます。

鼻呼吸は、その問題をいとも簡単に解決し、理想とするセックス、そして射精コントロールを可能とする、最高の呼吸法なのです。

口呼吸は単に早く射精してしまうだけではありません。

口が開いていると顔が緩み、

やる気も失い、キレやすく、諦めやすくなります。

それに対し、鼻呼吸は、身体だけでなく、

頭脳に酸素が回っていくようになります。

やる気・耐久力・持続力、全てにおいて鼻呼吸が上です。

どんなに苦しくても、鼻呼吸だけでセックスすることが大切なのです。

「口で呼吸しないと苦しくて死んじゃうよ！無理じゃないの？」

心配いりません、人間の身体は鼻呼吸だけで相当な運動ができます。

これは田淵さんが自らの身体で実験しているのですが、相当速いスピード

(ダッシュのような速さ)であっても、人間はある程度まで鼻呼吸だけで走ることができるのです。

セックスはそれ以下の運動量の筈ですから、間違いなく鼻呼吸だけできるとができるでしょう。

また、身体のパーツというものは、使わないと退化するという性質があることが、人類学の研究で分かっています。

光のない場所で暮らす深海魚の目が退化するように、人間の鼻も同じです。

口呼吸ばかりで鼻を使わなければ、その力はますます弱くなります。

弱くなればますます使わなくなりますから、そのまま負のサイクルに陥って
いくことでしょう。

ですから、常に使い続けることを意識してトレーニングを続けることが大切
なのです。

ちなみに、二流のAV男優、田淵さんに言わせると「アホ男優」は、
皆、口で呼吸をしていると言います。

そういった男優は、自分よがり、すぐ切れる。見せるのも下手、動きは演
技に見える…そんな仕事しか出来ないそうです。

しっかりと頭に酸素を送って、自らをコントロールできるセックスをしたい
ものです。

では、真・呼吸法のトレーニングについて解説して行きましょう。

(1) 基本呼吸トレーニング

まずは、基本のトレーニング方法です。

- ・ 15秒、鼻からゆっくり吸う

- ・ 15秒、鼻からゆっくり吐く

これをワンセットとします。

ツーセット行くと、1分間で2回呼吸をすることになります。

これを最低でも6セット、つまり3分間程度行ってください。

それだけでも頭がすっきりして、やる気・モチベーションが上昇する効果が認識できると思います。

注意点としては、もちろん「鼻から」が大前提ですから、鼻が詰まっている方はまず耳鼻科で鼻を通してから実践しましょう。

次に、慣れてきたら15秒を延長し、20～30秒吸う、20～30秒吐くというように伸ばしていきます。

この基本は普段からトレーニングとして行い、セックスの最中にもできるようになるまで練習します。

コツは、吐くことをイメージするということです。

鼻呼吸のメインは吐くことです。吐けば、必ず吐いた分が入ってきます。

イメージとしては、吸うときは頭（脳）から吸って、足先まで吸い込みます。

そして、吐くときは、吸うときの逆で、足先から毒素を吐き出すイメージで吐いていきましょう。

これで、随分と楽になる筈です。

部位を意識することで、身体が覚え、無意識に呼吸を行う事ができるようになってくるという訳です。

あと数秒が吐き出せないと言う時は、この部位ということ強く意識してみよう。「まだどこか吐き出せる部分がないか」と探るイメージを持つと、その数秒を乗り越えることができます。

また、呼吸をする時、多くの方が疑問に思うのが「胸式呼吸か？腹式呼吸か？」という点だと思います。

田淵式では、両方を使うことになります。

頭（鼻）の先から吸っていくと、胸（肺）を通過して腹へと向かいます。吐くときはその逆ですから、足先から腹を経由して胸へと向かっていくわけです。

（２）睡眠時呼吸トレーニング

このトレーニングは簡単です。

寝るときに、絆創膏（ばんそうこう）を口に張るだけです。

実は、寝ている間、ほとんどの人は口呼吸をしています。

それを絆創膏によって矯正し、鼻呼吸を身体に覚え込ませるのです。

この方法は、西原克成氏の研究からヒントを得たもので、西原研究所では鼻に入れるブリッジとテープで鼻呼吸への矯正を行っています。

（3）応用呼吸トレーニング

これは、上級者向けで、クンダリーニ・ヨーガにおける「火の呼吸」の実践です。

火の呼吸は、主に以下のような効果があるとされています。

- ・ 僅かな時間で血液、肺、粘膜、血管と細胞を浄化する。
- ・ 肉体の持久力を増す。
- ・ 呼吸筋を強化し、インナーマッスルを鍛える。
- ・ 血中酸素濃度を高める。
- ・ 酸素を脳に送り、脳のニューロン細胞を活性化させる。
- ・ 体を温め、脳を刺激するとともに、神経組織を強化する。
- ・ ストレスの制御能力を補助する。

これらの「肉体をあるべき姿・正しい位置に戻す」という効果は、射精のコ

ントロールにつながっていきます。

では、その実践方法を紹介します。

- 1) 眉間の奥に意識を集中します。
- 2) お腹を強く引き込み、鼻から強く息を吐きます（お腹を緩めると、鼻から勝手に空気が入ってきます）。イメージとしては、腸と横隔膜だけを動かすような感じです。
- 3) 吐くことだけを考えて、吸うことは考えません。

この方法で、最初は60回～100回／1分間を目安に行います。慣れてきたら、120～200回／1分間にまで回数を増やして行きましょう。

この火の呼吸、日本では「小山一夫」氏が第一人者として多くのアスリートや格闘家などに指導されています。

一般向けの指導も行っていますので、もし、本格的に行いたいのであれば、そちらを受講することをお勧めします。

「火の呼吸公式 WEB サイト～クンダリーニ JP」

<http://www.kundalini.jp/>

【第二章のポイント】

1. 鼻呼吸こそが確実・即効性のある早漏克服の奥義である。
2. 鼻呼吸の基本トレーニングは、「15秒吸う・15秒吐く」の繰り返し。
3. 頭→足先まで吸い、足先から頭まで吐く、部位の意識が重要！
4. ヨガの「火の呼吸」を意識することで、セックスで疲れない身体を手に入れることができる！

第三章

～食～

早漏対策には
食事も関係していた！

1. 最適な食事は、陰陽思想にあり！

早漏を克服し、セックスに最適な身体作りをするためには、

食事も重要な要素のひとつです。

普段何気なく食べているものが、

貴方のペニスを早漏にしているかもしれないのです！

「そんなことあるわけがない！」

「食べ物と早漏は無関係だろ」

とんでもありません！

肉体がエンジンであるならば、食事はガソリンです。

効率よく、また適切にエンジンを動かすためには、最良のガソリンを選択する必要があるのです。

どんなにエンジンが高性能であっても、ガソリンが最低のものであるならば、その活動は残念ながら二流以下と言わざるをえません。

セックスは全身を使って行うものですから、肉体と食事のバランスをコントロールすることは必要不可欠なのです。

また、ペニスは身体のエネルギーを消費して勃起します。

そのエネルギーが足りなかったり、適切なものでなかったりしたら…どうでしょう？

早漏であり、柔らかいペニスのままセックスをすることになるでしょう。

では、ペニスとセックスのため、早漏克服のため、どんな食事をすべきでしょうか？

このマニュアルでご紹介するのは、「陰陽」の思想です。簡単に言えば、陰の食品と、陽の食品をバランスよく摂取するという考え方です。

元々、陰陽の思想というのは、治療のために考え出されたものです。

身体をあるべき姿に維持するため、陰陽の食品でコントロールするわけです。

また、何を食べたら病気になるのか、何を食べれば病気が改善されるかということを分類し、健康を最終的な目標にするのです。

この思想において、陰性の食品は陰の気を受けたもの、陽性の食品は陽の気を受けたものとされています。

◆陰性の食品

陰性の食品が持つ特性は、中心から外に逃げるというエネルギーです。

これは「密度が薄くなる」「伸びる」「緩む」などの現象を引き起こす拡散の性質があります。

また、身体を冷やし、湿らせるという特性を持っています。

象徴する色は白、青、藍、紫など。

形状では、軽く、長く、細いものが陰性に当たります。

◆陽性の食品

陽性の食品が持つ特性は、外から中心に向かうエネルギーです。

これは血液が密になり、濃度が高くなるという集中の性質があります。

また、身体を温め、乾燥させるという特性を持っています。

象徴する色は黄、橙、赤など。

形状では、重く、短く、太いものが陽性に当たります。

こうした陰陽思想をベースとして取り入れている健康法としては、マクロビオティックがあります。

マクロビオティックとは、食事療法の一つで、長寿法を意味するものです。

「玄米菜食」「穀物菜食」「自然食」などとも呼ばれることがあります。

基本は、玄米を主食、野菜や漬物や乾物などを副食とするもので、陰陽論を元に食材や調理法のバランスを考えて治療をしていきます。

もちろん、田淵さんがこの克服法を作り上げた時には、マクロビオティックがヒントになっていました。

しかし、それがこの克服法における食の全てではありません。

なぜなら、現代人において、マクロビオティックは必ずしも最高のものではないためです。

マクロビオティックの発祥は、第二次世界大戦の頃です。

その頃と比べ、今や食生活やライフスタイルは大きく変化しました。

そのため、当時には考えられなかった病気、アレルギーなどが認められるようになったのです。

体調を崩してまでマクロビオティックをするのは、本当に健康と言えるのでしょうか？

そこで田淵さんは、陰陽の思想に基づいて、早漏を克服し、現代人のセックスとペニス、そして肉体に最適な食事方法を作り上げたのです。

陰陽の食事によって得られるものは、身体の締まりと適度な体温です。

緩みきった身体は疲れやすく、肉体が貴方の言うことを聞かなくなります。

言い換えれば、“射精したくない”と言う自らの意志とは裏腹に、身体が簡単にあきらめてしまい、結果として射精をこらえることが出来なくなってしまう。

また、低体温になると、やる気・根気の低下はもちろんのこと、セックスそのものへの認識も低くなり、肉体（射精）をコントロールしようという意思・意欲も大幅に低下します。つまり、脳が「射精をコントロールしよう」という信号を発信しにくくなってしまうのです。

こうした状態を改善するのが「食」の極意にあるのです！

食は全ての原点です。

生命活動の全てに関わってきますし、身体を変えることもできます。

だからこそ安易に考えず、食べるものひとつひとつに注意していくことが大切だと言えるでしょう。

2. どんな食品を選ぶべきか？

その食材選びが明暗を分かっ！

それでは、実際にどのような食材を選ぶべきか？という点について、解説していきたいと思います。

既に解説していますが、何かひとつの食材だけを食べるのではなく、身体のバランスを見て、それをコントロールするような食材を選択することが大切です。

身体が暖かく、締まっているのならば陽性の身体にあります。ですから、ある程度陰性の食事を取ってバランスを取るのです。

ただ、どちらかと言うと身体が冷たく、緩んでいる人の方が多いはずですが、なぜなら、早漏の人は、もれなく冷え性で身体が緩んでいる（やる気がない、動きたくない、面倒くさい…など）からです。

ですから、ここでは陰性の身体を陽性へとシフトさせる食材について、特にクローズアップしていきます。

それと同時に、身体を陰性へ傾ける食材は、意識的に減らしていきましょう。

(1) 陽性の食材

<主食>

陽性の食材の代表といえば、玄米です。

玄米は身体を締めて温める「陽」の属性を持っているのです。

ただ、玄米はカビ毒をもっていることがあり、腎臓の悪い人は摂取してはいけない食材です。

ですから、小豆玄米、もしくは分搗き米をお勧めします。

◆小豆玄米

玄米と小豆を合わせて炊いたものです。小豆は利尿作用を持っており、腎臓の手当てにも使われる食材です。

◆分搗き米

玄米を完全に精米せず、途中まで精米したものです。

玄米のヌカ層をある程度削り、お米の表面に白い部分が少し見える「7分搗き」や、玄米のヌカ層に少し傷をつけた程度の「5分搗き」などがあります。

<副菜>

陽性の食材として推奨するのは、

- ・根菜類（人参、大根、ごぼう、やまいも、きりぼし大根など）
- ・穀類（黒豆、黒ゴマなど）
- ・海藻類（ひじきなど）

特にお勧めなのは根菜類です。根菜類は、血液を浄化する能力が強く、スタミナをつけるためには最高の食品と言えます。

また、生野菜、生肉を食べることで、酵素を身体に取り込むことも大切です。

加熱調理しか口にしないのは、病気の人だけです。健康であるならば、生の食材を口にする機会を増やしましょう。

特に野菜は、生で大量に摂取することをお勧めします。

地中にある野菜は、大地のエネルギーを吸収し、陽性の力を強く持っています。身体が締まり、元気で頑健になります。

ただ、注意していただきたいのは、菜食に偏らないようにすることです。

菜食に偏ると、善玉、悪玉コレステロールが下がってしまいます。

このうち、善玉コレステロールは性欲ホルモンですから、性欲・勃起力が落ちてしまいます。そういった時は、加熱しないバター、養殖のうなぎ、カルビなどの“油”を積極的に摂取して下さい。

<塩>

塩は陽性の食材の象徴とも言える存在です。

塩には、血液浄化と造血の作用があります。

身体を強くし、活性化させるためには、少量の塩を取ることが必要不可欠なのです。

しかし、精製された塩は効果が低く、効果を期待できるほど取ると、高血圧などの原因になります。

そこで、効果的な塩の摂取方法が「発酵塩」です。

発酵塩とは、発酵した食品に含まれる塩分を指します。

例えば、味噌、醤油、梅干など、こうした食材を選べば、発酵塩を効率よく摂取できるのです。

塩と言うと、どうしても“血圧に悪い”というマイナスな面を考えてしまいますが、塩がなければ血が作られません。

要するに、バランスよく摂取すれば良いのです。

(2) 陰性の食材

<主食>

白米は身体を緩めて冷ますと言う、陰の属性を持っています。

絶対に食べてはいけない！というわけではありません。

しかし、私たちの主食は白米・白うどん・白パンと、全て精製されたものへとシフトしつつあります。

こうした食生活が、私たちの肉体を陰性へと傾け、早漏にしているわけです。

<副菜>

肉類は陰性の食材です。肉を食べればスタミナがつく、というのは大きな間違いです。

もちろん、白米と同じように禁止ではありませんが、欧米化が進んだ日本人は肉を食べる機会が増大しました。これによって、日本人のペニスには早漏になったとも考えられます。

また、野菜でもナス、トマト、ピーマン、ジャガイモなど、ナス科のものは要注意です。

これらの食材は、血液を浄化してくれるのですが、あまりにも浄化作用が強すぎて、血液の濃度が薄くなってしまうのです。

<調味料>

冷たいもの、甘いものは、身体をだらしなく緩め、早漏にしてしまいます。

甘いものといえば、砂糖です。

砂糖は、食品のなかでも最もマイナスな部類に位置しています。

糖分は身体にとって必要ですが、砂糖によって摂取する必要はありません。

避けるべき食材です。

また、酢（特に合成酢）は、過剰に摂取すると危険です。

それは、酢は血液を浄化するのを通り越し、血液の濃度を異常なまでに薄くするからです。

このように、早漏を克服し、セックスに最適な食材とは、陽性の食材を意味しています。陽の食材をどんどん摂取するだけで、身体はどんどん最適な方へ鍛えられるのです。

ただ、注意していただきたいのは、完全に陽性にすることが目的ではありません。締めすぎた肉体というのも、適切ではありません。

陰陽の思想で目指すのは、バランス。

これを「中庸」と言いますが、自分の身体で中庸の状態を見つけ、維持する事が人体にとってベストなのだと言えます。

また、注意して欲しいのは、「中和はできない」ということです。

極端に偏った食生活をしたら、極端に反対の食品を摂取することで健康な身体になれると考える人がいます。

そう考えるのは必然かもしれませんが、実際はそうではありません。

いきなり属性をひっくり返すようなことはできないのです。少しずつ、バランスを考えて食材を取り、中庸に近づけるようにしてください。

3. いつ? どうやって?

摂取のツボで効果は倍増!

(1) 1日の推奨メニュー

次は、いつ食べるか、どのように食べるかという点について、お勧めの方法を紹介していきます。

まず最初は、1日の中でどのように食材を取るかという点についてです。

これは実例を挙げるのが分かりやすいと思います。

◆食事対策のメニュー例

朝：フルーツ（リンゴ、バナナ）、水

昼：パスタ、米、魚・肉（炭水化物は僅かにとどめる）

夜：豆腐、サラダ

平日はこのメニューで過ごし、週末は、何を食べても構いません。

ただ、炭水化物の過剰摂取、油は控えるよう、心がけてください。

やはりここでも意識することはバランスです。

ここクローズアップしているのは、1日の活動時間のバランスになります。

朝は身体を覚醒させるため、フルーツを摂取します。

昼間は、メインの活動時間ですから、エネルギーとなるものと摂取します。

夜は寝るだけですから、できるだけ消化が良いものを摂取します。

このように1日の食事スケジュールをしっかりと立てると、陰陽の思想はさらに効果を発揮します。規則正しく生きる事が、人体があるべき姿に戻るためには何よりも大切なのです。

言い換えれば、規則正しい食生活をするだけでも、ペニスは硬く強くなり、早漏も改善できるというわけです。

(2) 規律・ルールによる食事法

規律・ルールで言えば、身体を締めるダイエット法もお勧めです。

これはある女優さんが実践しているダイエットですが、体質改善・早漏克服にも効果が期待できますので、ここでご紹介します。

方法は非常に簡単。

地球の運行に沿って食事をするだけです。

要するに、

◆日中は好きなだけ食べ続ける。

◆日が沈んだら一切食べない。

これだけです。

こんなに簡単なことですが、充分体重も落ち、身体も締まるようになります。

このダイエット法は、人体のメカニズムにおいて「夜は代謝が落ちる」ということを利用しています。

本当に簡単で手っ取り早い方法ですが、

大切なことは規則・ルールを守ることです。

そして、身体が本当に必要としている時にだけ食べることが大切です。

頭、つまり脳は、まだお腹が空いていないのに「空腹だ！」と誤魔化すことができてしまいます。

だから、脳で考えるのではなく、身体に問いかけるのです。

身体は、普段は寡黙かもしれませんが、問いかければ必ず答えてくれます。

身体、胃、腸が必要だと思うときに食事を取るだけで、効果は十分に期待できます。

特別なテクニックは必要ありません。

自らの身体を向き合って、適切な食事を取ることで、それが陰陽の思想であり、

早漏を克服する食事の奥義なのです。

【第三章のポイント】

1. 食材には

「身体を温めて締める“陽”」「身体を冷やして緩める“陰”」があり、
バランスが大切である。

2. 早漏克服には、「陽」の食材が最適。

- ・ 玄米（小豆玄米、もしくは分搗き米）
- ・ 野菜（根菜類、穀類、・ 海藻類）
- ・ 塩（発酵塩）

を摂取すること。

3. 身体が必要とした時にこそ食べること。

大切なことは、身体の規則（ルール）に従った摂取である。

第四章

～動～

初動負荷運動で
持続力ある体に！

ボディ・コントロール&メンテナンス

「下半身強化」と「初動負荷トレーニング」

この章では、「動」として、主にフィジカル（肉体）の視点から早漏を克服する方法について解説していきたいと思います。

最初は、早漏を克服し、セックスに最適な肉体を維持するための方法です。

まず前提として、身体は常に温かい状態にしておくことが大切です。

低体温は性欲を減退させ、ペニスも柔らかく、早漏にしまいます。

そしてトレーニングの考え方ですが、上半身ではなく“下半身”の強化を意識して実践していきます。

さらに、外の筋肉ではなく、内なる筋肉「インナーマッスル」を鍛えることが、早漏克服の秘密です。

実は、ペニスというのはインナーマッスルに属しており、どんなに外側の筋肉を鍛えても、鍛えられることがないのです。

ご存知だったでしょうか？

とにかく身体を鍛えれば、セックスに強い肉体・強いペニスを作ることがで

きると考える方が未だに多くいるようです。

しかし、その考えは今日から捨て、

インナーマッスを鍛えていきましょう！

さて、このインナーマッスを効果的に鍛える方法があります。

それが「初動負荷トレーニング」です。

初動負荷トレーニングのベースとなる初動負荷理論は、スポーツトレーナーである小山裕史（株式会社ワールドウィングエンタープライズ代表）が発明・創成した、今、世界的に注目を集めている理論です。

この理論は、実際の運動に近い、自然な負荷（の与え方）を初動負荷と称し、運動の発動時に負荷のピークが存在するトレーニングを行うもの、とされています。

例えば、重い物を持ち上げる時、一番強い力が発揮されるポイントはどこでしょうか？

それは、最初に地面から物が離れる瞬間で、

これが初動、そして初動負荷にあたります。

このように、初動時にピークがくる負荷というものが、人間にとって自然に体験する本来の負荷だということから、初動負荷をトレーニングに導入することで、合理的に身体を鍛えることができるのです。

そして、初動負荷トレーニングの効能は、単に身体が鍛えられるだけに止まりません。

筋肉・神経・関節・人体の調和を高め、神経や筋肉の機能を促進します。

この機能促進によって、

- ・ 血流や代謝の促進
- ・ 老廃物の除去
- ・ 身体の歪みの矯正
- ・ 精神的なストレスの除去

などの効果が期待でき、

疾病や故障などを予防・改善することにつながります。

また、やっても疲れにくいという夢のようなトレーニングで、実践すればするほど疲れを感じなくなります。

これは、初動負荷トレーニングが強制的な心拍数・血圧の上昇を行わないことから来ています。この性質によって、血流を自然な方向に促し、力を出し

ているのに身体が軽い、要するに疲れないという効果を実感できるのです。

皆さんは、トレーニングをすると普通はくたくたになって疲れ切ってしまいますよね？ その割には、なんだか鍛えられたような気がしない…そう思ったことはありませんか？

実は、その現象は、筋肉に乳酸がたまる運動をしているからなのです。

そういった運動は、初動負荷理論においては「終動負荷」と呼ばれています。

例えば、ゴムチューブを利用したトレーニングを挙げてみましょう。

ゴムチューブをのばして、一番きついのは最後だと思えます。

ゴムの伸びる前は軽く、ゴムが伸びきった最後はきつい、これが終動負荷の正体です。

終動負荷は、筋肉に乳酸が貯まり、硬直を誘発します。一般的に言えば疲れしてしまうのです。

これを続けても身体が効率的に鍛えられるということはありません。

むしろ、常に身体が硬直していることから、筋が硬く・疲れやすい身体のままと言えます。

乳酸と言えば、「息」の章“鼻呼吸”の解説を覚えていますか？

繰り返しになりますが、筋肉に乳酸が貯まるということは、全身に力が入らなくなることです。

その結果、力を失った全身が、締まっていた穴を勝手に開き、貴方の意志とは関係なく穴は解放されてしまいます。それは、ペニスの穴も例外ではありません。

疲れると、人は誰しも早漏になるのです。

そこで、穴を締めるために、疲労しないこと、すなわち、身体に乳酸を貯めないことが求められます。

初動負荷トレーニングは「身体に乳酸を貯めない身体」を手に入れることができるトレーニングですから、結果として、鼻呼吸と同様、早漏防止に直結した効果があると言えます。

呼吸の面から身体を疲れにくくするか、肉体のトレーニングから身体を疲れにくくするかというだけの違いで、着地点に差はありません。

もちろん、このふたつが揃えば効果は倍増します！

本当に早漏を克服できる身体を作るのならば、初動負荷トレーニングを選択

するのが最も近道であると言えるでしょう。

さて、この初動負荷トレーニング、実は本格的に行う場合、専用の器具のあるジムで行わなくてはなりません。

そうなる場所も限られますし、費用も必要ですよ。

そこで、この克服法でしか知ることのできない、誰でも簡単に始められる、器具いらずのトレーニングをご紹介します！

1. 四股踏み+スクワット

下半身の強化には、これが一番です。

やり方は簡単で、相撲取りのする四股踏みで、両足をつき、上体をまっすぐに起こした姿勢をキープします。

コツは爪先と膝が同じ方向（外側）を向いていることです。

そのまま、身体を上下に動かし、スクワットを行いましょう。

また、肩を内側に入れるように、身体を左右にひねり、背中を意識してほぐしていきます。

実は、メジャーリーガーのイチロー選手が、ネクストバッターズサークルで行っている運動と同じものなのです。

このトレーニングの目的は、骨盤と肩甲骨をほぐすことにあり、

即効性があるのが大きな特徴です。

毎日行うことで、目に見えて確実に効果があります。

田淵さん曰く、ペニスの堅さと反りが10～20%は違うことが実感できる、
とのことでした。

この効果、現役のAV男優でも、気がついているのは全体の5%未満だそう
で、まさに隠されたノウハウと言えるでしょう。

2. ウォーキング・プラス

下半身の強化には、歩くことも大変効果があります。

しかし、ただ単に歩くのではなく、効果的な歩き方でインナーマッスルを鍛
えましょう。

方法は、まず、足の歩幅を肩幅にします。

次に、足先をやや内側に向けて立ってください。

この足の体勢をキープし、倒れるように歩きましょう。

この歩き方は、足の力が効率よく上体に伝わるという効果があります。

端から見るとただ歩いているようでも、しっかりとインナーマッスルは鍛え
られているのです。

3. 坐骨ウォーキング

これは骨盤をほぐし、インナーマッスルを鍛える効果があります。

方法は、まず足を伸ばして座ります。

次に、骨盤を意識して、坐骨だけで前進します。

ある程度前進したら、今度は後退し、これを繰り返します。

4. 金魚運動

金魚運動は、身体全体をほぐして緩ませ、インナーマッスルを効率よく使って鍛えることのできる運動です。

まず、仰向けに寝ます。

次に、手を頭の後ろに組み、足を軽く揃え左右に揺らして下さい。

これを2～3分ワンセットとして毎日行います。

5. 器具を使ったトレーニング

ここまでは器具を使わないトレーニングでしたが、最後に、現在ジムに通っていたり、これから近場のジムに通おうと考えていた方のために、どこのジムにでもある器具を使ってできる、初動負荷トレーニングについて解説します。

・プルダウン：10キロ×20回を5セット。

肩甲骨と肘だけで軽く早く引くことを意識してください。

・レッグプレス：10キロ位で×20回を5セット。

・スタンディングレッグカール：左右10キロ×5セット。

上記の2つは、全て始めの一瞬だけ力を入れることを意識します。

単にジムで闇雲に身体を鍛えるのではなく、初動を意識して、効率的に疲れないトレーニングを行いましょう。

そうすることで、早漏を改善するだけでなく、セックスで疲れないという身体を、誰でも手にすることができるのです。

<ワンポイントアドバイス>

ペニスを硬く勃起させるためには、加圧トレーニングが最も適していると言います。ペニスがギンギンになれば、イキづらくなるのです。

ただ、加圧トレーニングも専門のインストラクターに教えて貰うと、1回で1万円近くかかってしまいます。

そこでお勧めは加圧ウェアです。

加圧ウェアは、一般的なスポーツ店・デパートなどでも購入することができるのです。

価格は、上下で5万円位ですが、トレーニングをするよりも手っ取り早い手段で、非常に“使える”方法です。

加圧ウェアの効果としては、

- ・ 成長ホルモンの増加（従来の100～300倍！）
- ・ 毛細血管が増える
- ・ 体温が上がる

などがあります。元々、医療用に使われていたものだそうで、その効果は既
に実証されています。

この加圧ウェアを使う方法は、実は業界ではかなり知られており、多くのA
V男優が好んで用いて、硬さ向上・中折れ防止の効果を実感されているよう
です。

お値段は少しかかりますが、トレーニングのような形ではなくモノとして残
るウェアで、なおかつ効果も十分に期待できますから、試してみる価値はあ
ると思います。

【第四章のポイント】

＜ボディ・コントロール&メンテナンス＞

1. 外側の筋肉ではなく、インナーマッスルを鍛えることが重要。
2. インナーマッスルのキーポイントは、
「下半身強化」と「初動負荷トレーニング」である。
3. 実践しても疲れにくい、しかもやればやるほど疲れにくい身体を作ることができるのが「初動負荷トレーニング」である。

疲労を克服する肉体を手にすることが、早漏の克服につながる。

第五章

～想～

病は気から。早漏も気から！

1. セックス中の射精コントロールテクニック

「拡散の奥義」

ここでは、「想」として、セックス中に何を考えてセックス自体をマネジメントしていけばよいかを解説します。

ただ、セックスをマネジメントすると言っても、その前に射精をコントロールできなければ意味がありません。

そこで、ここでは意識をコントロールすることで、射精をコントロールする、その奥義を伝授します！

この奥義には、特殊なテクニックや訓練は必要ありません。

気合いも根性も必要ありません。

ただ、ここまで解説してきた「鼻呼吸」であることだけは大前提ですので、トレーニングを行い、常に鼻呼吸ができるようにしておいてください。

では、射精コントロールの奥義ですが、それは「拡散」にあります。

拡散の反対にあるのは集中ですが、簡単に言うと

・意識を集中する→イキやすい

・意識を拡散する→イキにくい

ということです。

ここで言う“意識”とは、言うまでもなくセックスをしている相手のことを指します。つまり、相手に集中してセックスをすると、あっという間に射精してしまうわけです。

ところが、自分の意識を拡散して、相手から逸すと、意外と簡単に射精はコントロールできるのです（勿論、鼻呼吸があってですが）。

ところで、皆さんは、人間には「集中しやすい性別／集中しにくい性別」があること、ご存知でしたか？

一般的に、男性に多く分泌される持つ男性ホルモンは、攻撃性が高く、集中力を鋭敏・敏感にする作用を持つとされています。つまり、意識を一点に“集中しやすい性別”は「男性」なのです。

これに対し、女性でも男性ホルモンは分泌されますが、男性に比べるとほんの僅かです。そのため、女性は集中するのではなく、意識を分散・拡散させることができる“集中しにくい性別”であると言えます。

原始的に言えば、男は命をかけて子作りに集中し、女は種を守るために意識を拡散して、その身を守る、といったところでしょうか。

このように、意識を集中しやすい／しにくいというのは、性別上決まっているように見えます。

しかし、だからと言って、コントロールが全くできないわけではありません。これから解説していく適切な手段さえ用いれば、十分にコントロールは可能なのです。

秘密は、やはり“鼻呼吸”にあります。

既に解説したように、鼻呼吸は頭を冷静にし、身体を熱くする効果のあることが分かっています。

意識を拡散する上では、頭が冷静であることが絶対条件なのです。

その瞬間・瞬間、今の快樂に溺れることなく、のぼせずに冷静にセックスをしなくてはなりません。

これは格闘技においても同じ事が言えます。

頭に血が昇ったら負けです。

身体は熱いままで、次の戦略を考えて冷静に試合を運ぶ。

戦いとセックスの違いこそあれ、思い通りに物事を運ぶという目的は同じではないでしょうか？

言い換えれば、セックスをマネジメントするということでもあります。

次の一手だけでなく、常に二手・三手先までを考えてセックスを進めていくわけですね。

「でも、そんな冷静で、気持ちいいの？ セックスは、野獣のように燃えるから気持ちいいんじゃないの？」

大丈夫です！

これも田淵さんが実践してきた経験からですが、冷静になっても快感自体はほとんど変わりません。

むしろ、細く長くイけることで、快感をより長く楽しむことができるでしょう。

では、鼻呼吸をして「拡散」をするテクニックをご紹介します。

1) 体位の変更

拡散のテクニックのひとつめは、とにかく“形”を変えることです。

簡単に換えられるものとして体位が挙げられます。

強制的に意識を拡散し、セックスに集中できなくします。

ただし、そんなにコロコロ体位を変えると、相手が困惑するかもしれません。

ですから、あらかじめ「色々な体位を楽しみたい」ということを相手に伝え、

パターンを話し合っておきましょう。

計画ができていれば、その通りに進めることに意識が拡散しますので、マネジメントにつながります。

事前に戦略を練って、その通りに戦うことで冷静さをキープするという、分かりやすく初心者にも優しいテクニックです。

また、“肌の接点を減らす”ことも有効です。

体位を変えることでも接点を減らすことはできますが、例えば正常位の際は身体を起こすようなポジションを取り、女性から物理的に身体を離すことで接点を減らします。

なぜ接点を減らすかというと、肌の接触する部分が多いと、身体が気持ちよくなって、早く射精してしまうからです。

ですから、できるだけ女性と肌を接触させない体位を取ることが、長くセックスを楽しむために、そして早漏の防止のために効果的な方法なのです。

同じように、セックスの最中、女性と目を合わせていると、意識が“女性”という1点に集中し、他のことが考えられなくなってしまいます。

そうすると、マネジメントどころではなく、射精に向かって一直線です。

ですから、視線を女性からずらし、意識を拡散させてセックスをマネジメントし、射精をコントロールするわけです。

男性としては少々物足りないかもしれませんが、パートナーと長くセックスを楽しむのであれば、こうしたテクニックが必要になってきます。

田淵さんも実践しており、効果が目に見えて分かるテクニックですので、ぜひ実践してみてください。

2) トーク・テクニック

2つめのテクニックは、形を変えるものではありません。

思っていることをあえて口に出して、

拡散するというトーク・テクニックです。

実はテクニックと言うほどのものではないのですが、プライドの高い男は、
どうしても弱さを見せたがらないものです。

でも、考えてみてください。セックスはプライドでするものではありません。
パートナーがいて、パートナーと楽しむための共同作業です。

そこにプライドは必要のでしょうか？

自らの弱さを見せること、カッコつけないこと。その上で、相手を気遣うよ
うに、今まさに思っていることを口に出しましょう。

例を挙げるならば、

「もうイキそうだよ」

「もっと君と楽しみたいよ、今はイキたくない。だから少しゆっくりにして
もいいかな？（体位を変えてみてもいいかな？）」

「それはとても気持ちがいいよ」

「僕はこうしたほうが気持ちいいと思うよ」

などのような事を、パートナーに伝えてみましょう。

弱さを見せることには勇気が必要です。

ですが、セックスを今以上に長く楽しみたいのであれば、勇気を出して素直
に気持ちを伝えるべきです。

先にも述べましたが、セックスは共同作業です。

全く異なる人間同士がひとつのことを成し遂げるためには、意見の交換が不可欠なのです。

「もっと長く楽しむために、一段落つきたい」と伝えることが、意識を「拡散」させるための奥義だと言えます。

2. メンタルフォロー

「中折れ対策」

中折れは、男性にとって非常にショックの大きい“事件”です。

セックス中の中折れに、どのように対処すればいいのか？それは早漏の克服よりも難しいテーマかも知れません。

そこで、この早漏克服法では、独自の考え方による中折れ対策を伝授したいと思います。

セックス中に中折れになったらどうすればいいか？

それは「諦めてしまう」ことです。

頑張ることを止めます。何とかして続けようとするのを止めます。

途中でセックスが止まってしまうと、焦れば焦るほどペニスは機能しなくなってしまうです。

よく、中折れから復活！とか中折れを防ぐ！とかいうテクニックやトレーニングなどがありますが、それでも100%中折れを防ぐことは不可能です。つまり、男であれば、誰にでも中折れの可能性はあるということなのです。

そんな時、諦めた貴方が取るべき行動は、

「素直に相手に謝ること」

しかありません。中折れになった自分を認めて、

相手にそれを示して謝る気持ちが大切なのです。

ありのままの自分を受け入れること、自分の状態をごまかさないことは、

早漏克服にも通じるものがあります。

強がったり突っ張ったりしても、セックスはひとつも良くなりません。

また、一般的に中折れと言うと、女性が幻滅するようなイメージがあるよう

ですが、一概にそうとは言えないのです。

実は、女性は中折れで幻滅することはほとんどありません。

なぜなら、女性はトータルでセックスを判断する生き物だからです。

言い換えれば、挿入という1点だけでセックスを判断することはありません。

ですから、中折れだけでそのセックスが即ダメだった、という結論にならな

ることはほとんど無いと言ってよいでしょう。

ただ、どうしても男性は結論だけ、1点だけを考えますから、中折れで全て

が終わったよう消沈してしまいます。

そう思っているのは実は男性だけですから、ここで考えを改め、自分を受け入れた上でパートナーに謝りましょう。

そうすることでメンタル的にも解放され、中折れ防止はもちろん、次のセックスや早漏防止にも良い影響を与えてくれる筈です。

【第五章のポイント】

＜拡散の奥義＞

1. 大前提は鼻呼吸。その上で「変える」ことが拡散することになる。
2. 物理的に体位を変えることで、射精をコントロールできる。
3. 相手を気遣った会話をし、意識を射精から逸すことが、射精のコントロールになる。

＜中折れ対策＞

1. 強がらずに、諦めること。認めることが大切。
2. 女性はセックスをトータルで見ているので、貴方が素直に認めれば、幻滅することはない。

第六章

～環～

日頃の環境が
セックスを鍛える！

ストレスフリーこそが

早漏を克服する鍵だ！

ここでは、「環」として、貴方を取り巻く環境…仕事・職場・対人関係などという面からアプローチを行い、早漏を克服する方法について解説していきます。

心に強いストレスがかかる仕事や家庭の環境は、ペニスにとってもよくないのです。

そんな環境にあるペニスは、勃起しなくなりやすし、勃起したとしてもあまり硬くならず、射精しやすくなります。

ですから、そういった環境にあるのならば、逃げ出してしまうても良い・立ち去ってしまうても良いというのが、基本的なストレスフリーの考え方です。

もちろん、簡単に逃げ出すことができないのであれば、少しずつでも工夫して逃げられるように、変えていくことをお勧めします。

いずれにせよ、ストレスのかかっているままでいることは、ペニスにとってよくありません。

ですから、このようにストレスから距離をとることで、自分の時間・自分の内側を見つめる時間（「内観」とも言います）を作ることが大切なのです。

方法は何でも結構です。

まず「落ち着いてひとりになり、ぼうっとできる時間」というものを、意識して作って行きましょう。

この「ひとりの時間」を持つ事ができるようになると、何が起きるかという
と、“物を考えることができる” ようになります。

そうなれば、自分自身を振り返ることができ、振り返ることが内面を変える
ことのきっかけになっていくのです。

自らの内面を見つめる時間を意識して持ち、自分の心をストレスから解放で
きる環境を作って下さい。その環境こそが、純粹にセックスを楽しめるよう
な精神状態を貴方の中に作り出し、早漏防止に役立つのです。

また、方法のひとつとしては、パートナーを変えることでも早漏が克服されることもあります。

パートナーを変えるというのは、人によってはなかなか難しいかもしれませんが、これも環境を変える方法のひとつです。

今の状態から、自分の気持ちが楽になる環境に変化させる、それが早漏克服につながっていくのです。

【第六章のポイント】

1. ストレスはペニスの勃起・早漏の大敵である！
2. 環境を変えることが、ストレスからの解放になり、結果として早漏の防止につながる。
3. ストレスから解放されるためには、そこから立ち去ったり、距離を取ったりしても良い。
4. 自分を見つめ直す「内観の時」を、意識的に持つことで、ストレスから解放されることができる。
5. パートナーを変えることも環境を変える方法のひとつである。

第七章

刺激対策鍛練法

射精コントロール・トレーニング

「刺激対策鍛錬法」

この章では、射精コントロール・トレーニングとして「刺激対策鍛錬法」を紹介します。これは、短時間で効果的にペニスを鍛錬することのできる、オナニーによるトレーニングです。

1) 常に濡いた状態にする

オナニーをする時は、必ず布などでペニスを常に乾いた状態にしてください。

言うなれば、乾布摩擦のような状態でオナニーをするわけです。

これはなぜかと言うと、ペニスというのは、ウェットな状態だと敏感になってイキやすくなるためです。

よく、“ローションを使ってペニスを鍛える”という方法を聞きますが、

これは言語道断！

射精をコントロールするオナニーは、ドライな状態を行うのがベストです。

乾いた状態でオナニーすれば、すればするほどペニスは強くなります。

2) 適度な強度で行う

オナニーによるペニス鍛錬の問題点は、遅漏になるという危険性があることです。

そのため、オナニー鍛錬においては、必ず手の強さを決めて行って下さい。

数値化するのは困難ですが、段階としては以下のような感じになります。

- ・ 強度 1 : 触れているか触れていないか
- ・ 強度 2 : ソフトタッチ (女性の手の強さ)
- ・ 強度 3 : 中間の摩擦
- ・ 強度 4 : 強めの刺激
- ・ 強度 5 : 前立腺刺激などのハードなオナニーレベル

例えば、中間の摩擦と言っても、人に寄って異なりますので、

皆さんに合った強度を決めてください。

ただ、それだけではレベルもありませんから、基準を設けておきましょう。

それは、セックスでの判断です。

オナニーで訓練して、セックスで検証します。

セックスで長く維持できた時間を見て、目標の時間維持できるようになったら、それ以上強い強度でのオナニーはしないことです。

調子に乗ってどんどん強くしていってしまうと、遅漏になってしまいます。目的は遅漏になることではありませんので、ゆっくりと訓練して自分に合ったオナニーレベルを探してください。

3) 射精を我慢する

訓練の次のポイントは、「すぐに出さない」ことです。

当たり前のことかもしれませんが、オナニーで射精を我慢できるようになれば、セックスでも我慢ができるようになってきます(ただ、セックスでは様々な要素があり、オナニーの我慢=セックスの我慢“ではない”ことに注意してください)。

“射精を我慢する感覚”を、自分の身体に覚えこませましょう。

まずオナニーをしていて、イキそうなときになったら力を少し緩めて、射精を我慢します。

オナニーで射精を我慢するには、いくつかの方法があります。

- ・鼻呼吸：これは射精コントロールの大前提です。常に鼻呼吸であることはもちろんですが、イキそうになったらより強く意識します。
- ・肛門を締める：イキそうになったら、肛門を締めます。締めた後に、引き上げることで我慢します。この引き上げるという感覚は、なかなか意識しても難しいと思いますので、最初のうちはイメージだけでも構いません。慣れてくれば、引きあがる感覚が分かってきます。
- ・金玉引っ張り：イキそうな時、金玉を下に引っ張ります。ペニスが上下に動くまで、引っ張って下さい。何度か上下を繰り返すことで、ペニスがひと段落つき、射精を我慢する事ができるのです。

これらを活用して、1回のオナニーで3～5回は我慢してください。

なぜ我慢をするかと言うと、ペニスを強くする上では100～120%くらいのギンギンな状態で射精する必要があるからです。

最初にイキそうになって射精するのは、実は95%程度の勃起レベルなのですが、これではペニスは強くなりませんし、快感も高くはありません。

ペニスを強くし、気持ちの良い射精をするために、我慢すなわち“焦らし”を使って、オナニーの鍛錬を行ってください。

また、オナニーの際はAVなどを見ても構いませんが、惰性で射精するというのだけは、避けましょう。

あくまでも鍛錬として行っていることを意識し、射精のコントロールに集中することが大切です。

4) 注意点

鍛錬を行う上で、注意することはアナルのオナニーです。

アナルを使ってオナニーしても、早漏の防止にはなりません。

何をしたとしても、あっという間にイッてしまうからです。

もし、好みでそうしたオナニーをしている場合は、鍛錬の際には避けるようにしてください。

<※番外編>

これは、少し乱暴な鍛錬方法です。

また、実践する際は、全て自己責任でお願い致します。

バイアグラ、レビトラ、シアリス（一番副作用が少ない薬です）などの勃起薬を使い、ガチガチに勃起させ、乾燥したペニスをしごきます。

これによって、30～60分以上しごくことが可能です。

薬を使うのは、薬によって勃起するとなかなか射精しないため、長時間の鍛錬が可能になるからです。

ただし、遅漏にならないよう、強度にだけは注意して下さい。

薬が高価で手に入らない場合、それらのジェネリック薬が出ていますので、インターネットなどで入手することも可能です。

ただ、いずれにせよ、使用は自己の判断において行い、自己責任での使用をお願い致します。

【第七章のポイント】

1. 常にドライな（乾燥した）ペニスでトレーニングすること！

ウェットなペニスはイキやすい！

2. 強すぎない強度でオナニーをすること。

強いオナニーは遅漏化のもと！

3. オナニーのトレーニングで「射精を止めること」を覚えること！

第八章

まとめ

1. インナーマッスルを意識せよ！

この章では、ここまで解説してきたポイントを総合的に解説していきたいと思えます。

最初は、インナーマッスルについてです。

先にトレーニング方法は紹介してきましたが、早漏克服のために鍛えなくてはいけないのは、インナーマッスルです。

どんなにランニングをしても腕立てをしても、外側の筋肉だけ鍛えたのでは全く意味がありません。

筋肉が盛り上がるほどに鍛え上げたとしても、早漏を克服することはできないのです。

疲れなトレーニングをして、疲れな身体を作り上げること、それがインナーマッスルを鍛えることになります。

このマニュアルでは、インナーマッスルの鍛錬として、主に「呼吸法」と「初動負荷トレーニング」をクローズアップして紹介してきましたが、この二つがあれば、間違いなくセックスに適した肉体を作り上げ、なおかつ早漏を克服することができます。

また、ペニスのコントロールも、インナーマッスルを鍛えることを意味しています。

ペニスそのものを鍛えるのではなく、ペニスをコントロールする要素を鍛え上げることが重要なポイントなのです。

「ペニスをローションでマッサージすると、刺激に慣れて早く射精しないようになる」などというのは、ただの遅漏法でしかありません。

射精をする要素をコントロールできるように鍛え、また、ペニス自体も正しい方法で鍛錬する。

それが、真の早漏克服法だと言えます。

2. 自分の内面を見つめ直し、 向き合うことから全ては始まる

このマニュアルの中で、何度も「内面」について言及してきました。

早漏克服においては、自らの内面、内側を見つめることが何よりも大切です。

そのうち、フィジカル（肉体）の内面が、インナーマッスルに当たります。

これに対し、メンタル（精神）の内面は、「ありのままを示すこと」「自分を認める勇気」などを意味します。

繰り返しになりますが、

セックスにおいて、カッコつける必要は全くありません。

自らを着飾ったとしても何の意味も無いのです。

セックスは、パートナーと行う共同作業ですから、いかに相手と意見を交換し、同じ想いを共有できるかが成功の秘訣です。

それを邪魔しているのが、プライドや恥ずかしさです。

この障害が、結果として貴方のペニスを早漏にしていると言っても過言ではありません。

全ての壁を捨て去り、ありのままの自分を認め、それを相手に示すと、

まるで解放されたかのように気持ちと身体が楽になります。

羽が生えたように身が軽くなると表現された方もいます。

「相手をイカせなくてはならない」

「相手より先にイッてはならない」

そうした固定概念から解放されるわけです。

もちろん、相手がいった後に、自分もイクことも大切かもしれません。

しかしもっと大切なのは、パートナーとの触れ合いであり、セックス自体を楽しむことではないでしょうか？

内面を見つめ、向き合う事、

それがメンタルにおける早漏克服の奥義だと言えます。

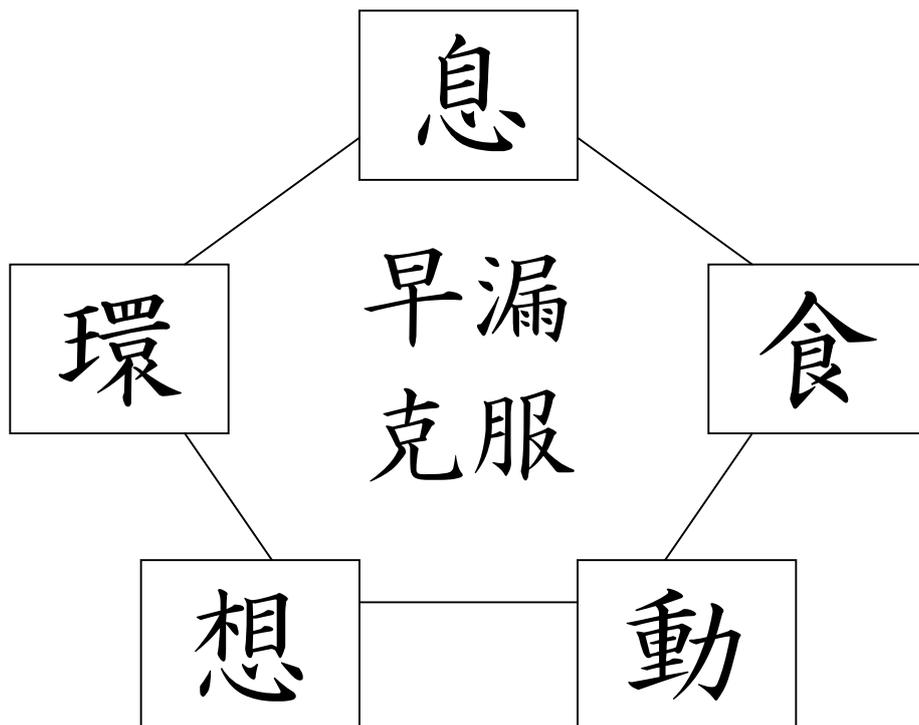
3. 五つのどれが欠けても究極には至らない！

最後に、第1章のおさらいです。

田淵正浩式の早漏克服法は、

「息」「環」「動」「想」「食」

…五つの極意を頂点として輪を構成するのが基本的な考え方です。



第1章でも解説している通り、このうち、どれが欠けても完全な早漏克服・
射精コントロールを達成することは不可能です。

仮に、四つを極めたとしましょう。

四つも極意を極めれば、残りの一つは必要ないだろう…そう考える方もいる
かもしれません。

しかし、それは大きな間違いです。貴方の思い描くセックスは、欠けている
たった一つの所から、いずれ崩壊することになるでしょう。

少しでも早く成果を求めたいかもしれません。

そんな時はどこかを省略したくなる気持ちも分かります。

ですが、どうか焦らずに全てを少しずつ極めていって下さい。

歩みは多少遅くとも、五つの極意をバランスよく体得できれば、

誰でも必ず射精をコントロールできるようになります。

焦らずに、第2章～第5章までに紹介したトレーニング・テクニックを実践
し、体得して行ってください。

全てが揃ったとき、貴方の身体に“究極”が訪れることを約束します！

究極とは、言うまでもなく、最高のセックスができる肉体、そして自在に射
精をコントロールできる能力です。

早漏克服の輪、五つの極意を常に頭において、トレーニング・ノウハウを実践して行ってください。

【第八章のポイント】

1. 鼻呼吸・インナーマッスルの鍛錬が、最適な身体を作る。
2. 己と向き合い、自らの内面を素直に見つめ直すこと。
3. 5つの極意をバランス良く実践すること。どれも欠けてはならない。

～最後に～

お疲れ様でした！

いかがだったでしょうか？ 実は、このマニュアルを手にし、一読した時点で、既に貴方の早漏克服は始まっています。

それは、このマニュアルが、21年という長いAV男優生活の中で積み重ねてきた田淵さんの思想・ノウハウ・テクニックを、惜しみなく盛り込んだ物であるからに他なりません。

ここまで読み進めてきた貴方の頭脳や身体は、既に早漏克服モードに入っているというわけです。

後は、確実にマニュアルの内容を実践していただくだけです。

特別な能力、素質、才能は必要ありません！

過酷な特訓や、特殊な器具、多額の費用も必要ありません！

当たり前のことを実践できる人ならば、誰でも早漏を克服できるのです！

貴方が早漏の悩みを克服し、快適で充実したセックスライフを楽しめるよう

になることを、心より願っています！

一緒に頑張っていきましょう！

お問い合わせについて

ご不明点に関しましては、

メール・お電話にてお問い合わせを承っております。

メールの場合

下記メールアドレスまでお問い合わせください。

support@tabuchiryu.com

メールでのお問い合わせは24時間お受けしておりますが、
お返事は土日祝日除く2営業日以内にご返信いたしますので
何卒お待ちいただきますようお願い申し上げます。

お電話の場合

[03-6809-0776](tel:03-6809-0776) までご連絡ください。

お電話でのお問い合わせの受付は、平日の10時～17時とさせていただきます。

※各サポートはご購入から90日間、回数無制限で承っておりますので、
気兼ねなくご連絡くださいませ。

販売元 : 株式会社ライブクリエイション

住所 : 東京都渋谷区道玄坂 1-15-3 プリメーラ道玄坂 615

電話番号 : 03-5456-7983