

男の自慰・オナニー
完全マニュアル

イラスト版……

セブンベストBooks

由良橋 勢



カバーイラスト

森乃
ばんび

マンガ
羅ぶい

挿絵イラスト
有一丸
只野さとり
ぽこてん

♂ 男

未知なる快感の扉がここに……

オナニー

の可能性は

無限大!!

【ご利用前に必ずお読みください】

- 本書は株式会社データハウスより刊行の紙書籍『オナニーの技術』および株式会社笠倉出版社より配信の電子書籍『男の自慰教本』に漫画と大判イラストを追加したものです。
- 紙面内の目次やページ表記などは紙版のものです。一部の記事は電子版では掲載されない場合がございます。
また、掲載している全ての情報は、紙版の発売日時点での情報となっております。電子版をご覧になった時には、販売が終了している商品や、価格が変更になっている商品がございますので、その旨ご理解ください。
- 一部マスキングしている写真、掲載順が違うページ等がある場合がございます。
- 電子版からは応募できないプレゼントやアンケート、クーポンなどがございます。

以上をご理解のうえ、ご購入、ご利用ください。

株式会社 セブン新社
編集部









あの子
お人形さん
みたいじゃない？

もしかして
アイドルか
何かかな



彼女さん
そんな忙しいんだ

そうなんだよ



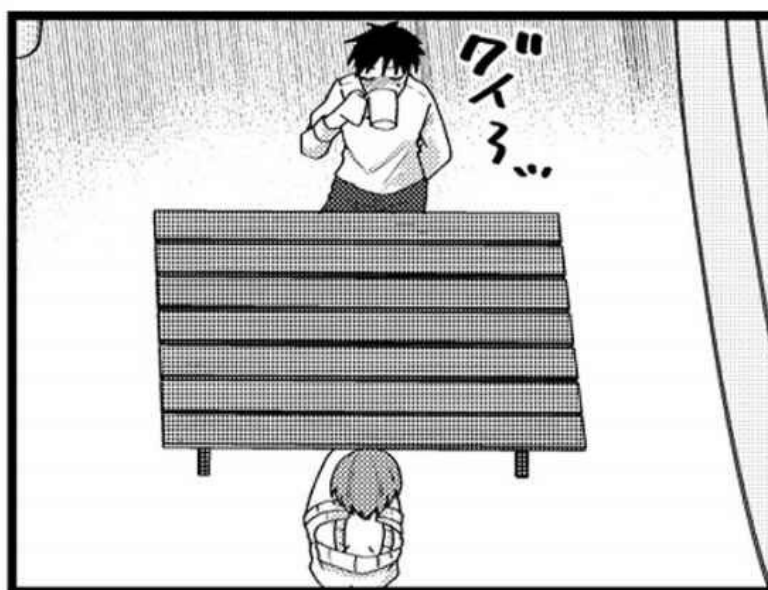
ここ1か月くらいは
ソロプレイしかしてねーわ



でもさ
オナホとローション
使ってみたら
これが意外に
気持ちよくてさ

新たな世界に
目覚めちゃったんだ







Contents

おなプレ漫画①	1
第1章 手でする系	
01 ストローク基本型	14
02 手のひら摩擦	16
03 亀頭 きとう クリいじり	20
04 カリ首 くび リング	22
05 強制皮かむり	26
06 綱引き	28
07 尿道口刺激	32
08 玉袋撫でさすり	34
09 乳首いじり	38
10 会陰 えいん マッサージ	42
11 アナルタッピング	44
12 竿＋玉袋2点同時攻撃	48
13 サウスポー	52
14 半勃 はんだ ちこねくり	54
15 寸止めチキンレース	58
16 高速追い討 う ち	62
Column 01 ベストな体勢	64

第2章 道具を使う系

01	オナホ使用	66
02	ローションプレイ	68
03	バイブレーション	72
04	シャワリング	76
05	アナルシャワリング	78
06	ブラッシング	82
07	布越し張りつめ	84
08	ルート66	88
09	イチモツ繊維	90
10	ゴムハメ生ハメ	94
Column 02	どこですか	96

第3章 腰を振る系

01	うつぶせ	98
02	こすり付け	102
03	ロデオ	106
04	セルフたわし洗い	110
05	流用ラブドール	112
Column 03	複数人で楽しむ	116

第4章 挿入する系

01 前立腺刺激	118
02 直腸出し入れ	122
03 急所3点同時攻撃	124
04 中イキ＋外イキⅡW攻め	126
05 尿道挿入	130
06 生搾り括約筋	132
Column 04 どこへ放つか	134
おなプレ漫画②	135
著者プロフィール／イラストレーター紹介	143

第1章

手でする系

01

すべてのセンズリはここに始まる

ストローク基本型

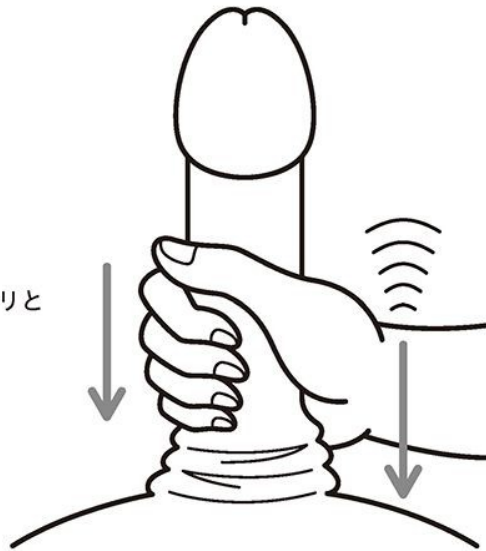
ペニス（陰莖、竿）を手で掴んでしごき、性感を高める自慰の方法。いわゆるセンズリ、あるいはマスカキ。男のマスターベーションで、もっとも基本となる手法。

やり方は、①勃起ペニスの中ほどを利き手で握り、②竿の先端方向から付け根方向へ握ったままの手を引き寄せるように動かしたら、③すかさず今度は付け根寄りから先端寄りへと送り出すように竿を握ったまま手を動かす。以降、②③を素早く連続的にシコシコと満足のゆくまで——一般的には射精に至るまで、ひたすら繰り返す。

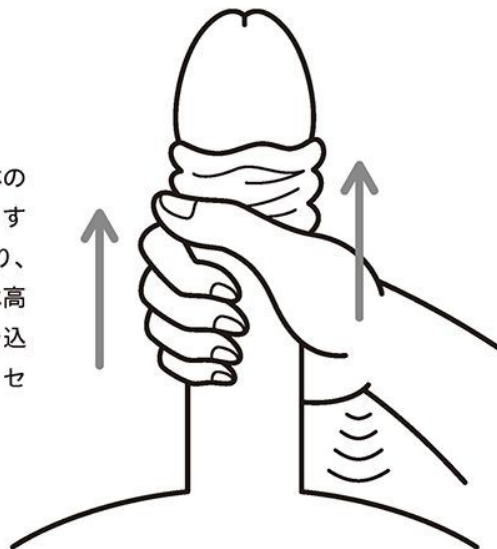
段階①では、順手で——つまり、手のひらがペニスの上面ではなく、裏スジに密着するように握るのが基本。

5本の指でがっしり握り、しっかりホールドするのも基本。しっかりと握り込むことで、手指はペニスの表皮をギュッと押さえ付けることとなり、その結果、段階②以降で手を前後に動

勃起したペニスをガッシリと握ったら……



シコシコとしごく。硬くなった海綿体の上で表皮をクニクニと動かすようするのがコツ。ペニスを握る力を強めたり、ストロークを速めたりするほど快感は高まる。素早くしごくには二の腕へ力を含めるほか、手指の移動距離を1～2センチ幅と短めにするのも有効。



かせば、半自動的に包皮もつられてクニクニとペニスの表層で動くこととなる。

ペニスの表皮の上で手指をすべらせるのではなく、ペニス表面の「皮」が指の動きに「つるむ」（連れ立って動く）、「くっついて動く」の意）ように動かすのだ。これが男性のオナニーが「皮つるみ」とも称される所以^{ゆえん}。こうすることでストロークはクイック&スムーズなものとなり、より高い快感を発生させられるはず。

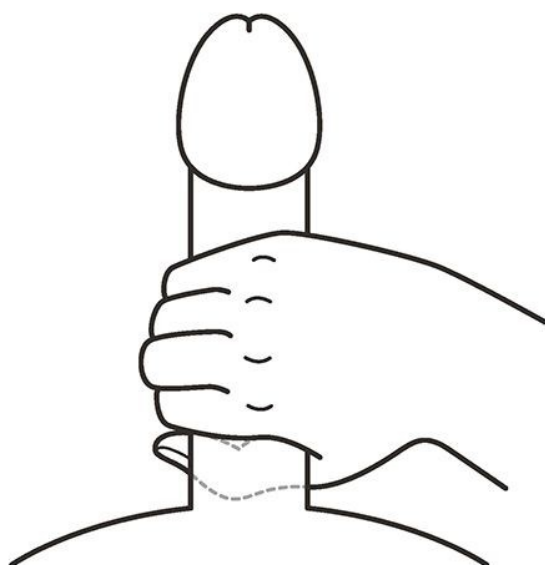
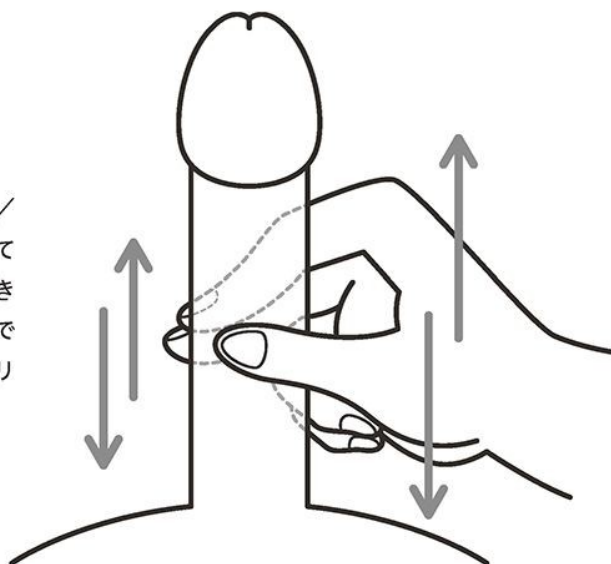
絶頂に達して射精がスタートしたら、ストロークの速度を落としてゆき、尿道内の精液を絞り出すイメージで、ペニスの付け根から先端方向へ丁寧^{しなやか}にじっくりとしごく。

そうすると、トクトクと放っている最中の快感はより一層高まるだろう。射精が収束するのに合わせて、しごく速度をさらに落としてゆけば、リッチな余韻にも浸れるだろう。

指の動きとペニスの表皮が「つるむ」ように動かすのがコツ



小指を立てたり、親指／人差し指／中指の3本の指で摘んだりしてしごくのもいい。ペニスではくっきりとした指先の当たり感を、指先では充血した海綿体の小気味よいコリコリ感を楽しめる。



逆手で掴んでする方法もある。手のひらとペニスとのイレギュラーな当たり感や、順手よりも力の入りがちな点が、順手握りとは異なる快感へとつながる。

手のひら摩擦

ペニスの粘膜表面で手のひらをすべらせるように動かすことで、竿の粘膜表面を手のひらの肌で摩擦して快感を高めるオナニーの手法。

やり方は、①まず勃起したペニスの表皮を、利き手とは逆の方の手で付け根へたぐり寄せる。ストロークしたときにグングニと動かないようペニスの表皮をピンと張りつめた状態にできたら、②手のひらで包み込むようにふわりと軽やかに竿を利き手で握る。

③握ったら手のひらを筒状にキープしながら、ペニスをしごく。

ペニスの芯である充血した海綿体へ手指で表皮を押さえ付けることなく、軽やかに包み込むようにして、さわさわシルシルと手のひらをすべらせるようにしごくのが一番のポイント。「皮」を「つるませる」のではなく、手のひらでペニス表面をこすり上げることで、高い摩擦を発生させるのだ。

上手くストロークできたなら、へストローク

基本型（前項を参照）よりもくつきりとシャープな快感を得られるだろう。

本テクニクの成否の鍵を握るのは2点。段階①で表皮をいかにしっかり付け根へたぐり寄せておけるかと、段階②での竿と手のひらとの圧着具合。

表皮をきっちりたぐり寄せ、なおかつフワリと握っても、手のひら（の肌）がつかかかってしまってもどうしても上手くしごけない（上手く手のひらをすべらせられない）なら、ペニスや手のひらにローションやベビーパウダーを塗布してするとよい。

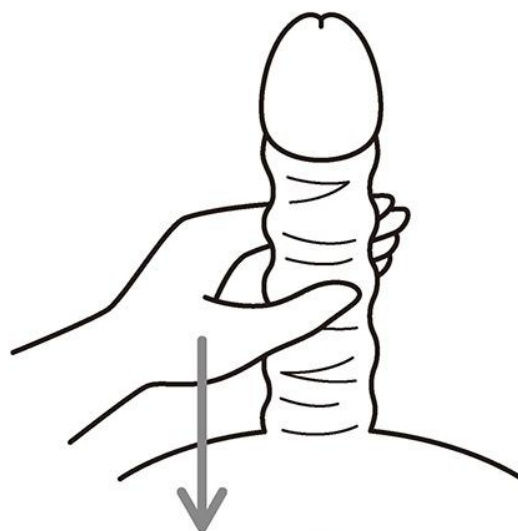
ローションやパウダーの量は控えめにするほど、素手本来のシャープな摩擦感を大切にできる。

ストロークのスムーズさと快感のシャープさのバランスを見ながら塗布量を調整し、ベストなセッティングを探りたい。



表皮をしっかり
付け根へたぐり寄せて
手のひらを竿に
密着させるのがポイント

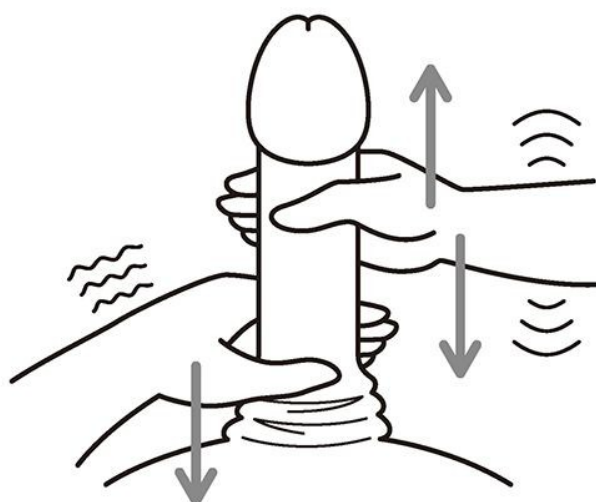
まずペニスの表皮をピンと張りつめさせる。ストロークするのは逆の方の手で、竿の中ほどを掴まむように掴んでグッと付け根へたぐり寄せる。

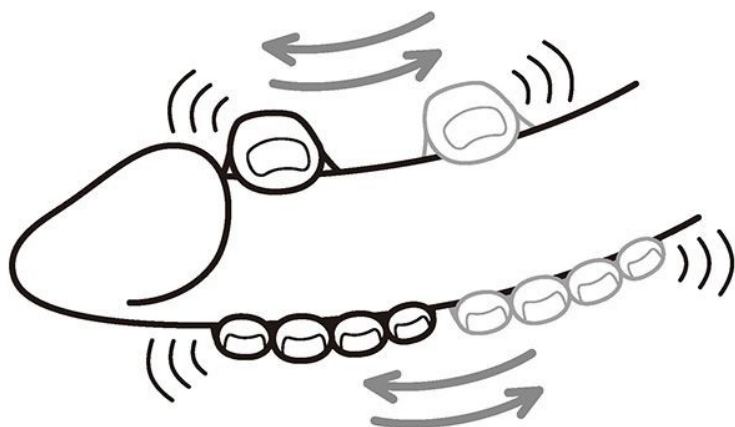


手を竿の付け根へギュッと押し付け、皮をピチッと張りつめさせる。痛みを感じないギリギリまでしっかり引っ張る。



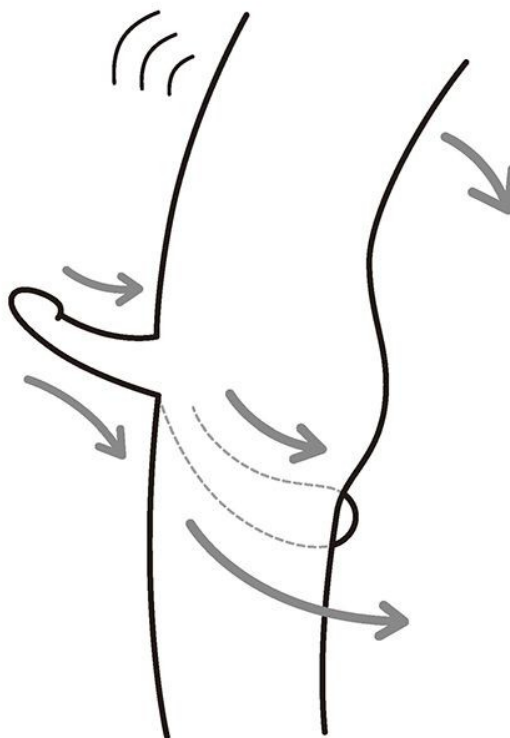
ピンと張りつめた表皮の上で手のひらをすべらせて、手のひらの肌で陰茎粘膜を摩擦する。激的な刺激を求めるなら、ローションなどを塗布せずに乾いた状態でするのも一つの手。





ペニス表皮と手のひらとの接触面をクローズアップすると、このような感じ。皮を「つるませず」に、手のひらだけを前後へ移動させるのだ。

いんのう
陰囊（玉袋）を太ももではさみ込んで、尻側（背中側）へグイッと引っ張るようにすれば、手を使わずに表皮を突っ張らせることも可能。



手を使わずに表皮を張りつめさせられたら、応用技＜合掌手コキ＞も試してみたい。合掌して軽く中央を膨らませた両手のひらの間へペニスを差し込み、はさみ撃ちしながら摩擦するのだ。接触面積が増える分、快感も倍増。女性器を思わせるタテスジのフォルムには擬似ハメ感も。



ツンと尖った敏感突起をクリクリむにむに愛撫する 亀頭きとうクリいじり

亀頭を巨大なクリトリスに見立てて、ドーム状の表面を指先でイジリ倒して快感を高める手淫いんしゅのやり方。

本テクニクは、そのコンセプトゆえ、クリトリス愛撫の方法が基本的にはそのまま流用できる。

具体的には、大きく4つのスタイルに分けられる。

スタイルA…指先で「の」の字を書くように撫で回す。尿道口を中心にしてクルクルと円を描くように、亀頭の表面で指先をすべらせて、摩擦刺激をするのだ。

スタイルB…直線的に撫でる。1本のライン上を往復で撫でるのを基本に、一方向へ撫で上げたり撫で下ろしたりするのも気持ちいい。

亀頭の「おでこ」に位置する上面から尿道口上端にかけての曲面部分を何度も撫で下ろせば、上手くすると失禁くたしそうになるような腰が砕けそうになるような、独特の強烈な快感に襲われ



スタイル A

くるくるクリクリと指先で粘膜表面を撫で回す。亀頭上面と尿道口外周の2カ所ですと効果大。



スタイル B

尿道口の上端に広がるなめらかな部分——エイリアンの頭部で言えば“おでこ”に当たる部分を、指の腹で撫で下ろすなら、図のようなイメージで。親指の腹ですとやりやすい。

ることも。

スタイルC…フニフニと押す。柔らかい盛り上がり指先を軽く沈めるようにして圧迫刺激。スタイルD…亀頭全体を摘まむ。クリトリスを指先でクリクリとイジるように、軽い力でひねったり引っ張ったりして刺激するのだ。

スタイルAとBについては、あまり強くは押し付けず、亀頭粘膜の表面に触れるか触れないかの微かさで軽くタッチするとよい。

また、4ついずれのスタイルとも、カウパー氏腺液（いわゆる先走り汁）や唾液、ローションなどで湿らせた指の腹でするのが基本。

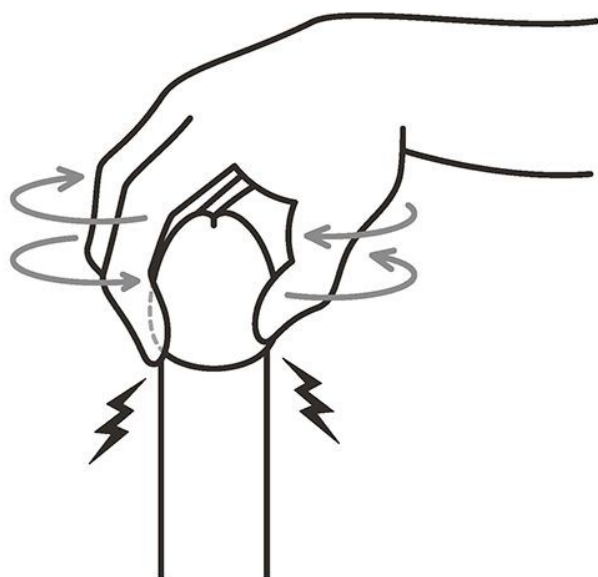
使う指は人差し指か中指がコントロールしやすいが、スタイルBに限っては親指の腹ですするのも具合がよくオススメ。

湿らせた指の腹で
愛撫するのが基本



スタイルC

人差し指や中指の先で押すほか、親指と人差し指で摘まんでフニフニ圧迫すれば、しっかりとした刺激を味わえる。



発展技<アンブレラ>

亀頭の上へすばめた手指を傘のように被せ、クルクルと回転させて撫で回す。指先がちょうどカリ下へ当たるようにしてすれば、快感は鋭いものに。亀頭愛撫にはほかにも多数、クリ攻めテクが流用できる（クリトリス愛撫の詳細については、由良橋勢の著書『陰核愛撫・クリイキ教本』や『陰核愛撫・クリイキ完全マニュアル イラスト版……らぶクリ！』を参照されたい）。

04

快感の秘密を求めて彷徨う、男の指輪物語

カリ首リング

親指と人差し指とで作った輪っかで、カリ首を集中的に刺激するオナニーテクニク。

男子一番の性感帯であるペニスの中でも、ここさら敏感なカリ首を集中的に攻撃できるだけでなく、超敏感部位のみへ刺激を加えられるため、快感が拡散せずに鋭く竿を射抜くことになるだろう。

やり方は、①利き手の親指と人差し指で輪っかを作ったら、②輪の穴へ亀頭を差し込み、③指で作ったリングがカリ首の前後にぶつかる位置に合わせて、④スコスコと手を前後へ動かしてカリ首を刺激する。

段階①では、人差し指と親指の先端同士（先端同士のみ）を合わせて指の輪を作る。

段階②で穴へペニスをくぐらせる際は、（ストローク基本型）（14ページを参照）と同様、順手するのが基本。

その方がやりやすいなら逆手でしてもよいが、順手の方がカリ首全体へぐりと均一に力を加

えられるので、「輪っかで刺激する」という本テクニクならではの感触を味わいやすいはず。段階④で手を動かしてしごく際は、2センチ前後からせいぜい3センチ程度の、ごく短い距離で指の輪を往復させるとよい。

亀頭と竿本体との接合部へ集中攻撃を加えるつもりであれば、カリ首刺激ならではの極めて高い快感を楽しめるだろう。

指のリングを絞り込んで穴を狭めれば、カリ首への締め付けは強まり、快感はくっきりと鮮やかなものとなる。

逆にリングを開き気味にして、指とカリ首とがスカスカと軽く触れ合うだけにすると、胸がモヤモヤするような切ない快感に浸れるだろう。いずれの場合も、快感が高まるのに合わせてストロークのスピードを上げてゆけば、カクカクと腰の抜けそうになるような極上の快感を味わえるに違いない。

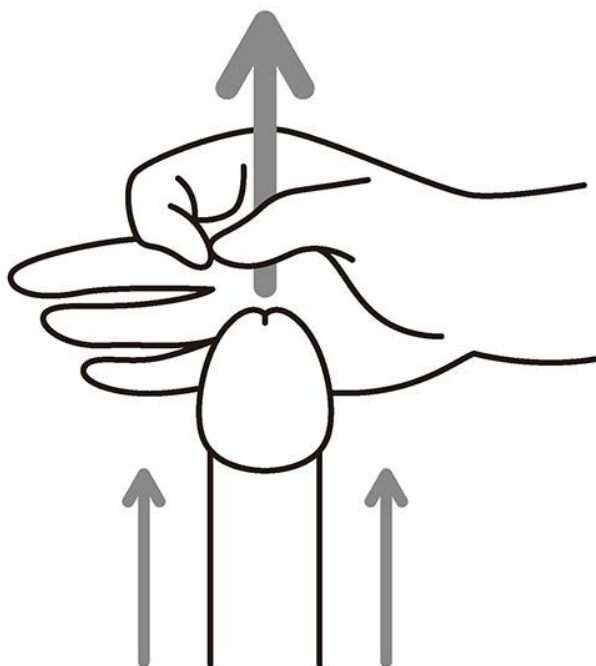


指のリングを
小さくするほど
シャープな快感が
楽しめる！



1

まず利き手の親指と人差し指とで輪っかを（国内大手コンドームメーカーのあのロゴマーク、あるいは「銭カネ」のゼスチャーの要領で）作る。



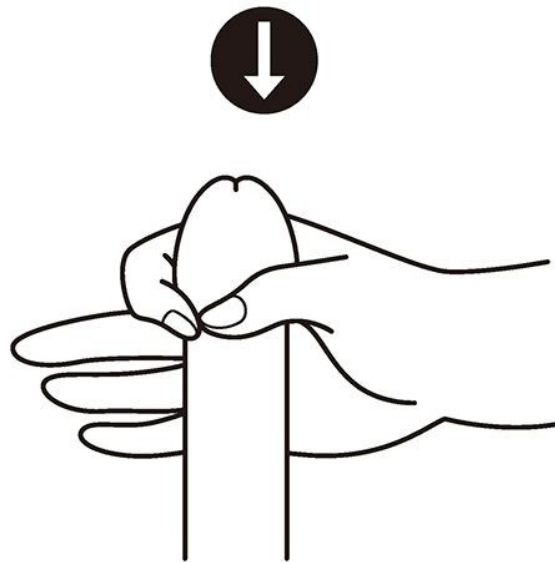
2

指の輪の穴へ亀頭を差し込む。慣れるまでは図のように順手でするとよい。



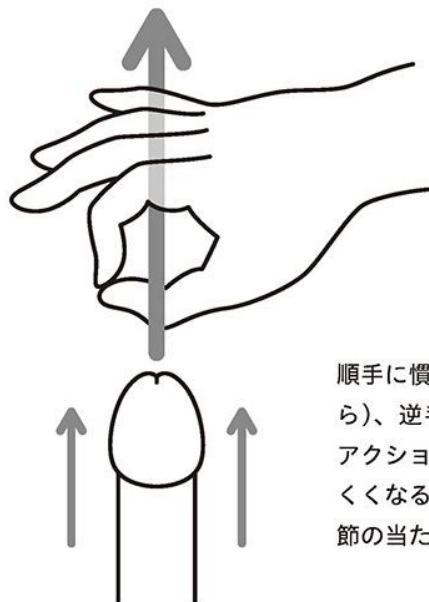
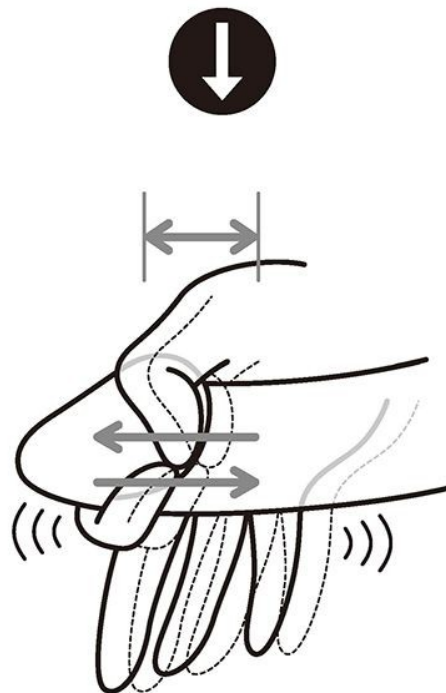
3

指のリングをカリ首前後の敏感な位置へ当たるように合わせたら……



4

指の輪を前後へスコスコと動かして、カリ首を刺激する。敏感部分を集中攻撃するように、短距離で往復させるのがコツ。摩擦が強すぎたり突っかかってスムーズにしごけなかったりするなら、ローションを塗布するとよい。



順手に慣れたら（あるいは飽きたら）、逆手に挑戦。前後へ動かすアクションは順手より若干やりにくくなるが、順手とは異なる指関節の当たり具合を楽しめる。



せめて先端だけでも、擬似的生ハメの感触を

強制皮かむり

ペニス先端の包皮で、あえて亀頭の先っぽを包み直して、いわゆる真性包茎の状態を擬似的に作ったうえで、包皮内側の皮膚で亀頭の粘膜をこすり上げて刺激する手淫の技法。

やり方は次の通り。

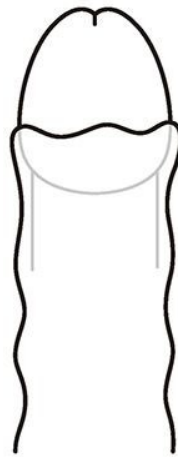
① 指先で包皮を摘まんで、引っ張るようにペニス先端へたぐり寄せる。

② たぐり寄せた包皮の先端をクシクシと、さんちやくぶくろ巾着袋の“口”のようにまとめて摘まむ。

③ 摘まんだままで皮をクニクニと動かして、そうすることで包皮の内皮で亀頭の粘膜表面を摩擦する。

このテクニックのポイントは、包皮で作った“袋”の中へカウパー氏腺液が溜まることで、包皮内側の肌と、亀頭表面の肌とが、ヌルヌルとなめらかにこすれ合うこと。

粘液をしっかりとキープしておくには、親指、人差し指、中指の3本の指で皮を摘まむとよい。“口”をしつかりと密閉できるうえ、まとめ



勃起しても包皮は剥かず、亀頭部へ自然に被せた状態でスタンバイ。



指先で包皮を摘まんで引っ張り、ペニス先端へたぐり寄せる。亀頭全体を包み込めたら、先端の敏感粘膜を包皮内側の皮膚で摩擦刺激。包んだ内側に粘液をたっぷり溜めてするのがコツ。カウパー氏腺液の分泌が少ないときや、のっけからヌルヌルを味わいたい場合は、あらかじめ亀頭にローションをまぶしておくともよい。

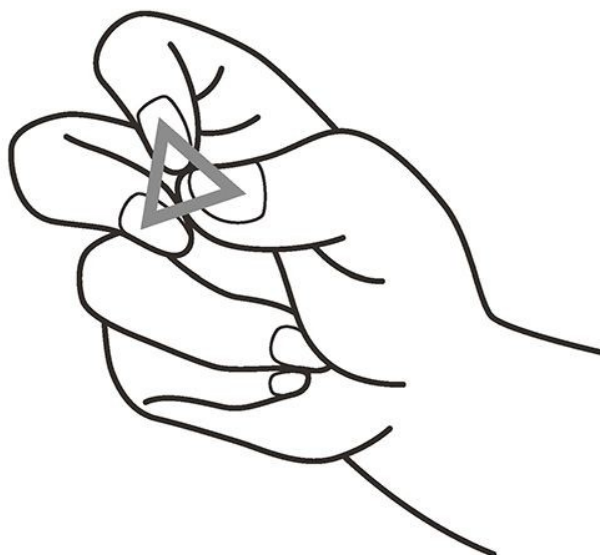
た口が解けにくくなるため、分泌液を漏れ出させることなく、きっちりキープできるはず。

段階③での指先の動かし方は3通り。

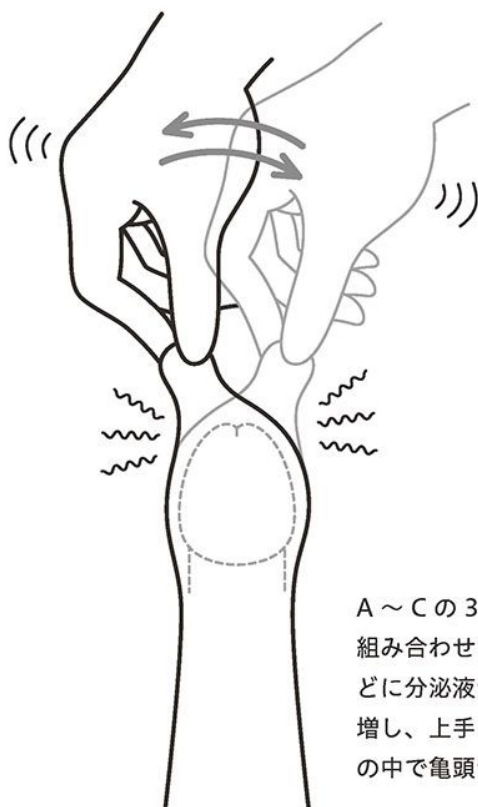
A…亀頭先端に「の」の字を書くイメージで回し動かすスタイル、B…前後や左右にコキコキと直線的に動かすスタイル、そして、C…軽く引つ張ったり押し付けたりを繰り返すスタイル。

いずれにしても包皮を引つ張って包むため、カリ首周辺の亀頭と竿との接合部分の最も敏感な箇所と、尿道口下端の亀頭の段差——いわゆる裏スジとがこすれ合うことにもなるため、こすられる方（亀頭粘膜）からはもちろんのこと、こする方（包皮側に引つ張られた裏スジ）からも高い快感が発生することとなる。一石二鳥なメカニズムを持った技でもあるのだ。

親指・人差し指・中指の
3本で包皮を摘まもう



親指／人差し指／中指の3本の指で摘まんとすると包みやすく、包んだ後の摩擦刺激もやりやすい。



A～Cの3つのスタイルを切り替えたり組み合わせたりしながら摩擦刺激。するほどに分泌液が袋に溜まって、なめらかさを増し、上手くすればとぷとぷの潤滑液の海の中で亀頭が泳ぐかのような感触も。

06

綱引き

両手で交互に引き寄せて、快感をグイとたぐり寄せる

パントマイムの綱引きアクションの要領で、左右の手で一方向へ、連続的にペニスをしごくオナニーテクニック。

やり方は次の通り。

① 左右両方の手を軽く筒状に丸めておく。

② まず一方の手を筒状に丸めたままの状態で、順手で亀頭先端へあてがう。

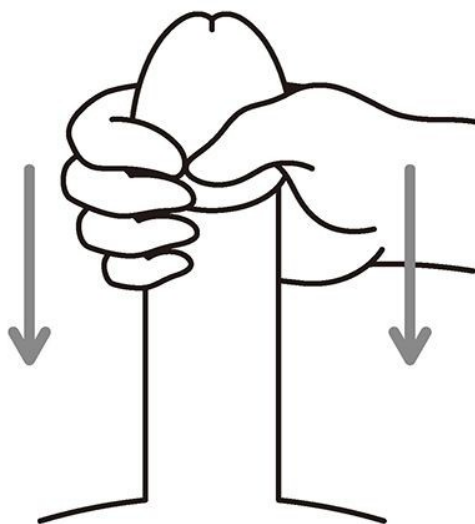
③ 小指側の“入り口”から、筒の中へ亀頭の先端を差し込む。

④ 筒状の手をペニスの付け根方向へ動かして、手のひらの面で竿をしごく。

⑤ 手が竿の付け根まで来たら、筒状の指を小指→薬指→中指→人差し指と順番にほどきながら、付け根まできつちりとしごき立てる。

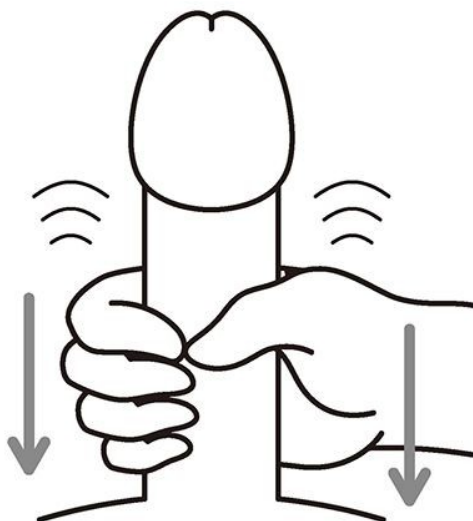
⑥ 人差し指と親指で作った輪が付け根まで届いたら、ペニスから手を離し、それと同時にもう一方の手の筒を亀頭先端へあてがい、以降、

③⑥を満足のゆくまで繰り返し、右手↓左手↓右手↓左手……と交互にしごき続ける。



1

手のひらを筒状に丸めたら、筒の小指側の“穴”からペニスを差し込んでゆく。



2

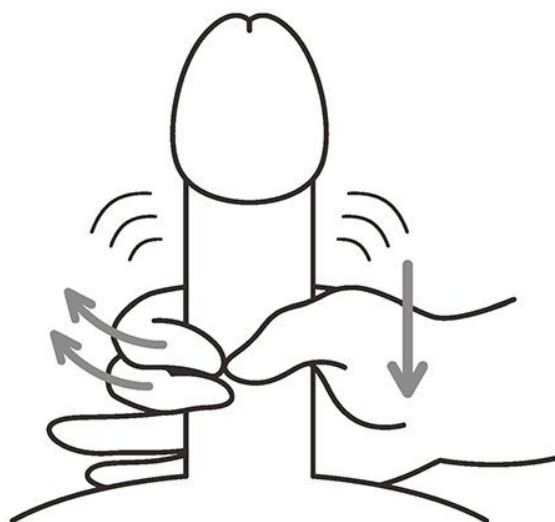
差し込みきったら、筒状の手をペニスの付け根方向へ動かす。手が竿の付け根まで来たら……



左右の手の連携が
上手くできれば
極上の快感が！

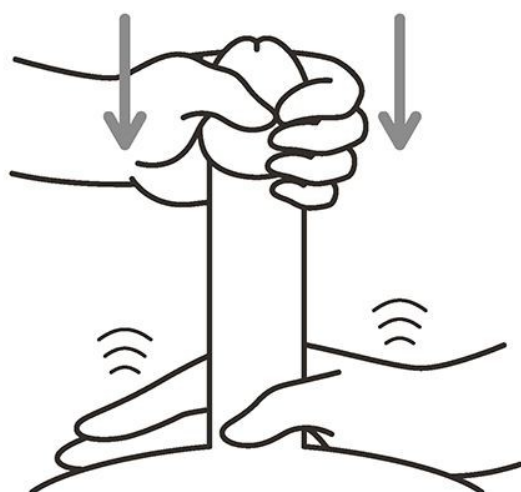
ポイントは2点。しごく手を一方向へ——ペニス先端から付け根方向へのみ動かすことと、左右の手で次々と連続的にしごくこと。

一方の手が竿の中途に残っているうちにもう一方の手で先端をしごき始めてしまうように、左右の手と手が近づき過ぎたり重なったりすることなく、それでいて一瞬でも両方の手がペニスから離れてしまつてストロークの間が空いたりするようなこともなく、絶妙な連携で上手くできたなら、底なしのトンネルへぬっぷりとペニスが潜り続けるかのような、怖いほどの快感を味わえることだろう。



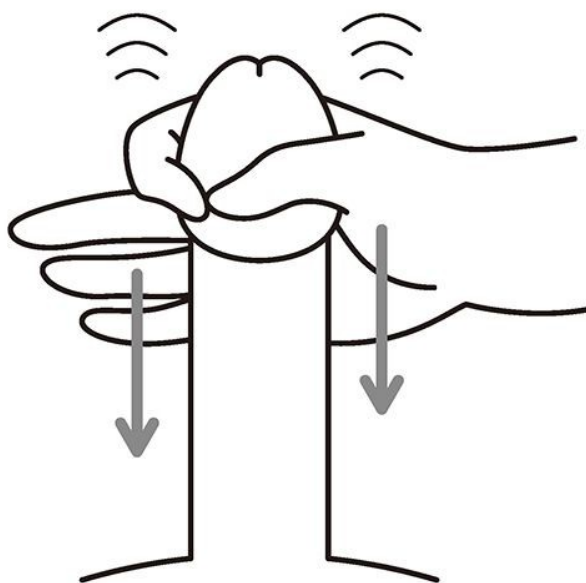
3

指を小指→薬指→中指→人差し指と順番にほどこしながら、付け根まできっちりとしごき下ろす。と同時に、もう一方の手の筒を龟头先端へあてがって……

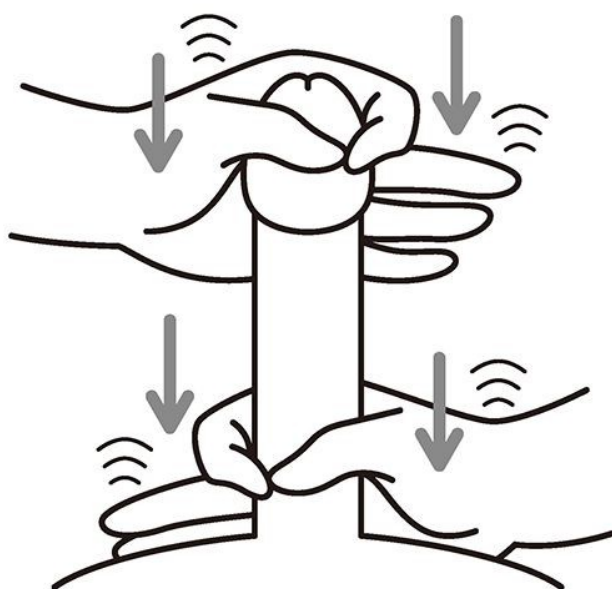


4

こちらの手でも、最初の手と同様のアクションを展開。以降、満足のゆくまで右手→左手→右手→左手……と、交互にこれを繰り返す。連続的かつスムーズにできれば、底なしの穴へ墜ちてゆく錯覚さえも。一定のテンポをキープしながらするのがコツ。



応用技として<カリ首リング>（22 ページを参照）のように親指と人差し指で作った輪っかでする方法も。一方の手のリングへ竿を通して……



リングがペニスの付け根まで下りたら、もう一方の手のリングを亀頭先端へあてがい、同様に付け根までくぐらせ、以降、左右の手で交互にこれを繰り返す。手のひら全体でするよりも、刺激は輪郭のくっきりとしたものに。



尿道口刺激

尿道口と、そこから少し入ったところの内側の粘膜を、集中的に刺激する手淫テク。

男性局部に数ある性感帯の中でも、もともと敏感なポイントへ強い刺激を加えることで、ピリツとインパクトのある快感を引き出す技。

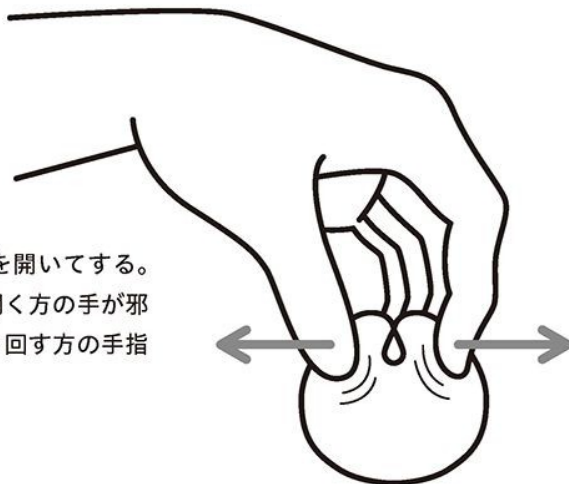
本テクニクには大きく分けて2つ、A…尿道口を閉じたまま鈴口^{すずぐち}（尿道口とその周辺粘膜）の全体を刺激するスタイルと、B…尿道口を指先で開いて、入り口を少し入った部分の鋭敏な粘膜を刺激するスタイルとがある。

スタイルAとするなら、①鈴口を目視できるような顔の方へ向け、②指先でいじって刺激する。スタイルBとするならば、スタイルAの段階①の前に、指先で尿道口を割り開き、段階②でも開いた状態をキープしながらいじくり回す。その際の開き方には2通り、片方の手で開くものと、両手でするものがある。

片方の手でするなら、一方の手のひらで裏スジを包むようにして竿の中程から先端寄りを掴



口を閉じたままピトピト。爪で引っ掻くようにすると粘膜が傷付いてしまうのでNG。カウパー氏腺液をたっぷりまぶした指の腹で、ねちちりと丁寧にしたい。



片方の手だけで鈴口を開いてする。図のようにすれば、開く方の手が邪魔にならず、いじくり回す方の手指を存分に動かせる。

んで、親指と人差し指をそれぞれ尿道口の左右へあてがい、指と指とを左右へ離すようにして間隔を広げることで口を開かせる。

両手とするなら、左右の手のひらで竿の中程をはさんで固定してから、尿道口の左右に両手それぞれの親指をあてがい、左右に広げるようにして割り開く。開いたら、広げたままで左右のいずれか、やりやすい方の人差し指を差し伸ばして、その指先（指の腹）で開いた口から覗く粘膜を刺激する。

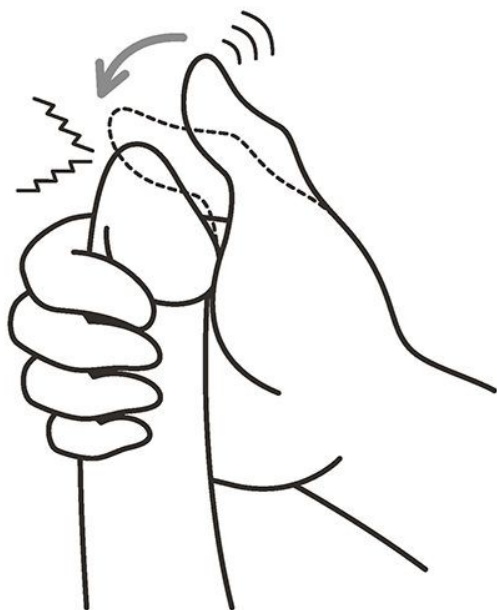
指先の動かし方には、くりくり撫で回したり、ひたひた軽く叩いたり、あるいはじんわり押して刺激したりのものがある。

スタイルBとするならば、いずれのやり方でも、指の腹に粘液の層が厚くなるようカウパーをたっぷり塗って塗り付けてからするように。

尿道口を刺激する指先には
たっぷりカウパーを塗り付けて



両方の手で開かせる。ぽっかりと大きく開けるのが特長。



変則技＜サイドワインダー射出＞

すべての指でペニスを握り込んだまま、親指の腹で鈴口をグイッと押し込んで刺激する。指腹は肉が厚く、接触面積も広いので、刺激はたっぷりとしたものとなる。プッシュ回数は単発でも連発でもお好みで。白濁した“弾”を発射できたら大成功。

玉袋撫でさすり

陰囊（いわゆる玉袋）を撫で回して刺激する
自慰テクニク。
やり方は次の通り。

①下着を脱いだり、社会の窓から取り出した
りして、陰囊を完全に露出させる。

②玉袋の下面（直立して垂れ下がったときに
床面と向かい合う面）へ、手のひらをあてがう。

③手のひらを袋と面で触れたまま平行に動か
して、表面をさわさわと撫で回す。

撫で回すうちに袋から下半身全体へ、波紋の
ように快感が広がるだろう。袋が「ぎゅももも
……」と収縮・蠕動ぜんどうを始めたなら大成功！

段階①では、玉袋全体を露出させることが大
切。完全露出をしていなければ袋の動きがスポ
イルされて、究極の到達目標である「ぎゅもも
も」状態には至らないからだ。

段階③では、大切なペットのハムスターを掌
へ乗せて慈しむように、手のひらを心持ち丸め、
その窪みへ収めるようにするとよい。そうする

陰囊をゆったりと撫で回す。仰向あおもむ
けに寝て勃起ペニスを下っ腹へ乗
せた状態ですれば、竿が邪魔にな
らず、くまなく撫で回せるはず。
流れで玉袋の付け根や太ももをさ
するのもいい。



逆転の発想、手のひらへ乗せてする。
ハムスターを乗せて慈しむように手の
ひらを心持ち丸め、その窪みへ収める
ようにすると、接触面積は広がり、広
がった分だけ刺激も高まる。

と接触面積はさらに広がり、広がった分だけ快感が高まるだろう。

手のひらの接触感がしっかりと伝わるように、ある程度以上の強さで触れれば、胸苦しいような重厚な感触を、触れるか触れないかの微かさでタッチしてサワサワと軽やかに撫で回せば、くすぐったさにも似た快感を引き出せる。

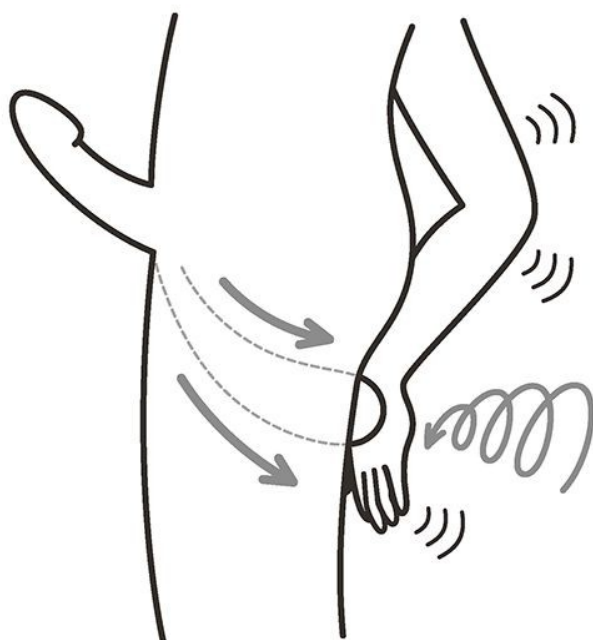
また、袋がだらんと垂れ下がった状態であるか、キュツと縮こまった状態であるか、表面の毛を剃ったり短く刈り込んだりするか、伸ばしっぱなしにするか……、玉袋の状態によっても快感は変化する。

いずれにしても、亀頭や竿を刺激するのとは根本的に異なる快感を楽しめるに違いない。

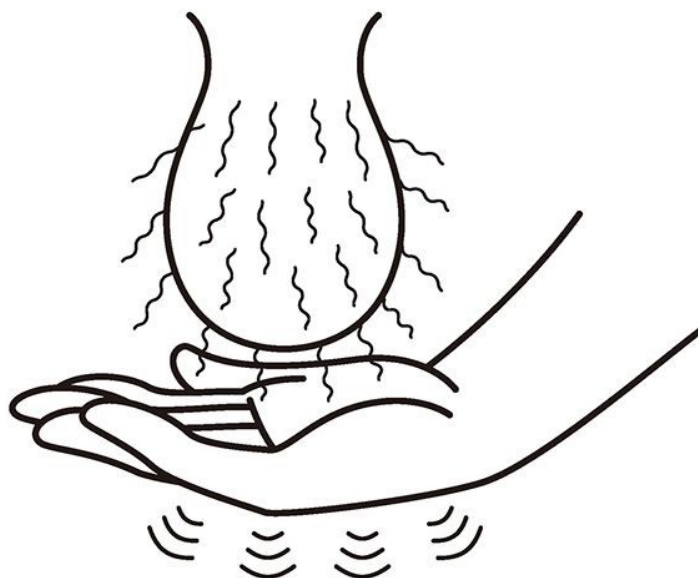
触れる強さや袋の状態で
感じ方をアレンジできる！



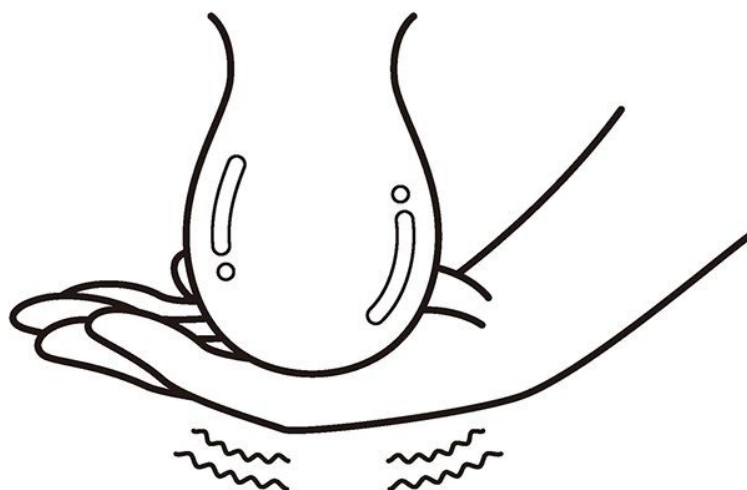
平らに広げた手のひらへ乗せて、コロコロと転がすようにする方法も。
玉袋の重みを^{たなごころ}掌で楽しみたい。手の方を動かすほか、腰を前後へ動かして玉袋を転がすのもよい。



玉袋を太ももでグイッとはさんで後ろへ回すと、シワシワの表皮が伸びきってパツツンパツツンになる。その表面を指先で軽やかに撫でると、ぞわぞわとくすぐったいような快感が。クセになる味わい。



陰毛を伸ばしっぱなしのままでするなら、袋の表面には触れず、陰毛だけをサワサワと撫でるのもよい。サワサワが呼び水となって、究極の到達目標である「ぎゅもも……」が発現することもある。



玉袋の陰毛をツルツルに剃って撫でれば、表皮と手のひらの肌とが完全密着。剃毛したうえでローションやソープの泡をまぶしてすれば、まったりと深い快感が。



乳首いじり

灯台もと暗し、見落としがちな敏感ボタンをコリコリくりくり

上半身の中では突出した性感帯である乳首を、指先などで刺激して快感を引き出すオナニーの技。

基本となるのが、指先で刺激する方法。指先のどこでどう触れるかによって、4つのスタイルに大別できる。

スタイルA…指の先でクリクリと転がしたり、さわさわと表面をかすったりして刺激する。

スタイルB…爪の先端でカリカリと引っ掻くように刺激する。

スタイルC…指の腹でトントンひたひた叩いたり、むにむに圧迫したりする。

スタイルD…指先で摘まむ。

A～Cの各スタイルは、いずれも人差し指か中指でするとやりやすいが、スタイルCに限っては親指するのもオススメ。

スタイルDは親指と人差し指、もしくは親指と中指で。摘まんだり離したりを繰り返すのを基本に、摘まんだ豆を押しつぶすように指先へ

力を込めたり、摘まんだまま引っ張ったり、引っ張ったうえではさんだままの指先からすると逃がすように成り行きで離すことで表面を強くこすったりするのもよい。

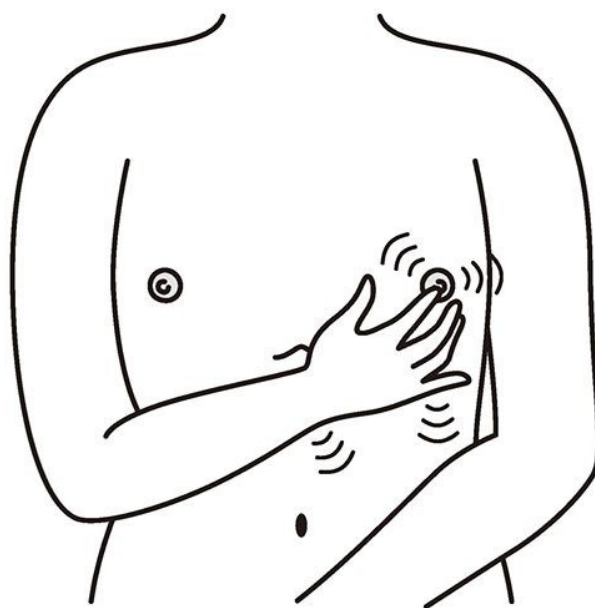
左右の乳首を両手で同時に刺激するのも、片方の手で一方の乳首だけを刺激しながら空いた手で竿をしごいたりするのも、それは各自のお好みで。

手が大きいとか指が長いとか、あるいは乳首同士の間隔が狭いとかするならば、目一杯開いた手のひらの親指の先と中指の先とを使って、片方の手だけで両の乳首を同時に刺激するのも試してみたい。

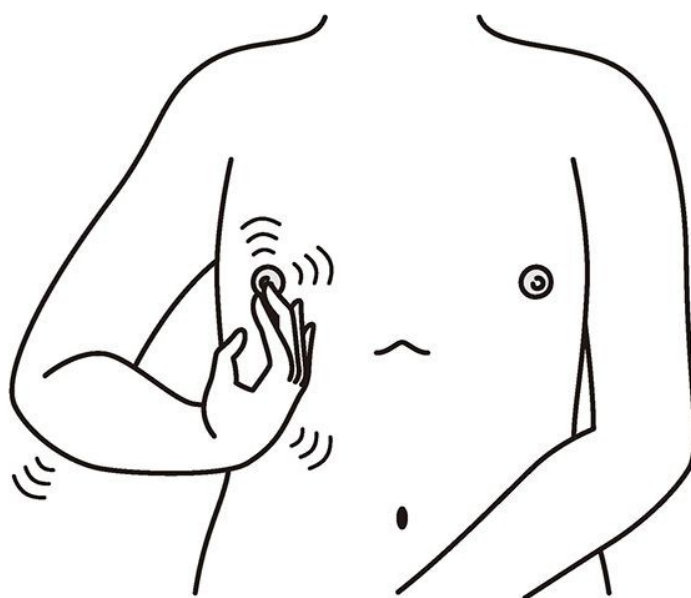
強からず弱からずの絶妙な圧で刺激できたら、くすぐったさにも似た中にどこか切なさの見え隠れする、独特の快感を楽しめるはず。



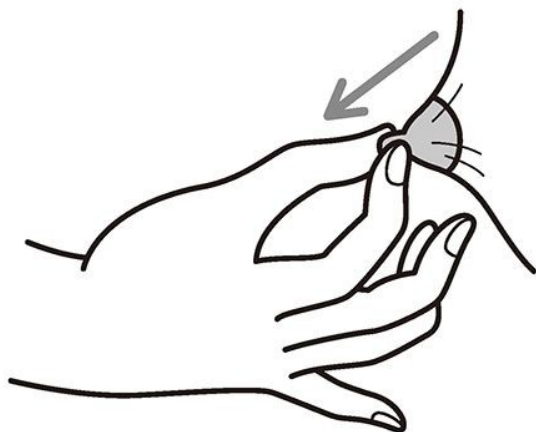
乳首を刺激しつつ
空いた手で竿を
しごくのも気持ちいい



胸の前で腕をクロスさせて、右手でするなら左の乳首を、左手でするなら右の乳首をイじる。本テクニックの基本フォーム。



ひじをギュッと曲げ、外側へ大きく張るように構えるのも、手首や指の関節の自由度が高く具合がよい。



スタイルDでするなら、摘まんで引っ張るだけでなく、摘まむ指先にも力を込めれば、Wの力で刺激できる。ギュッと力を込め続けるほか、力を込めたり抜いたりをリズムカルに繰り返すのもいい。

道具でするのも一興。ブラシ類で掃き撫でたり、ローターや電動歯ブラシをあてがったりするのが一般的だが、オススメは洗濯バサミやクリップではさむやり方。一旦はさみ付けたら、あとはハンズフリーで刺激し続けられるのが嬉しいところ。



関連技＜セルフ乳首舐め＞

グッとアゴを引いてうつむくように首を曲げ、同時に両手で乳の肉を引っ張るように持ち上げたら、目一杯伸ばした舌先でチロチロ舐める。柔軟体操の後にトライ！



会陰マッサージ

性感帯と性感帯を結ぶ道筋もこれまた一つの性感帯なり

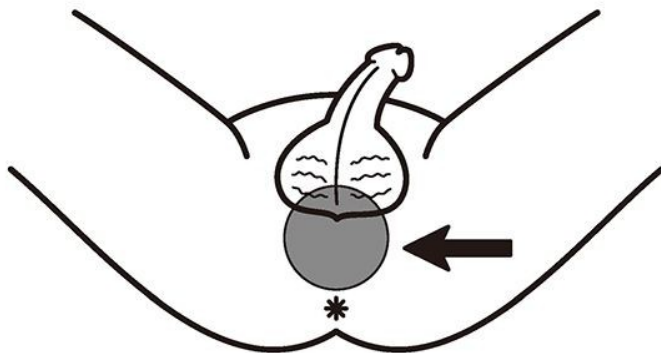
会陰を手指で刺激して快感を得るオナテク。

会陰とは、陰部の下端（＝玉袋の下端）と肛門との間の部分のこと。知る人ぞ知る性感帯の一つで、“蟻の戸渡り”などとも通称され、好事家の間で愛されてきた箇所である。そこを指先で愛撫して性感を得るのだ。

本テクニクは、大きく3つのステップに分けられる。ステップ1: 軽やかに撫でる。ステップ2: むにゅむにゅと圧迫する。そして、ステップ3: グニグニと揉み込む。

具体的なやり方は、まず①陰部を完全に露出して、②会陰へ手指をアクセスしやすくなるよう脚を開く。会陰をしっかりと露わにできたら、③自然に伸ばした状態の手のひらを近付けて、④指先でサツと掃くように軽く撫でる。

掃くのを何度か繰り返すうちに、くすぐったさの中にもペニスの付け根の奥底あたりからモヤモヤとしたものが沸き立ってくるのを感じられたら、⑤指の腹をしっかりと押し当ててムニ



矢印で示した部分が会陰。自然に開脚するだけでも悪くはないが、おむつ替えの姿勢のように仰向けで大きく M 字開脚できれば最高。大きく開脚するほど死角なく撫で回せるうえ、会陰&周辺部の皮膚がピンと張りつめるため、撫で掃いた際の性感がより素早く立ち上がる。



ステップ 2

むにゅむにゅと圧迫する。指の腹をしっかりと押し当ててするとよい。



ステップ 1

ハケで掃くように指先で撫でる。手首から先を力^{りき}ませず、指先がブラブラするように力を抜くのがコツ。

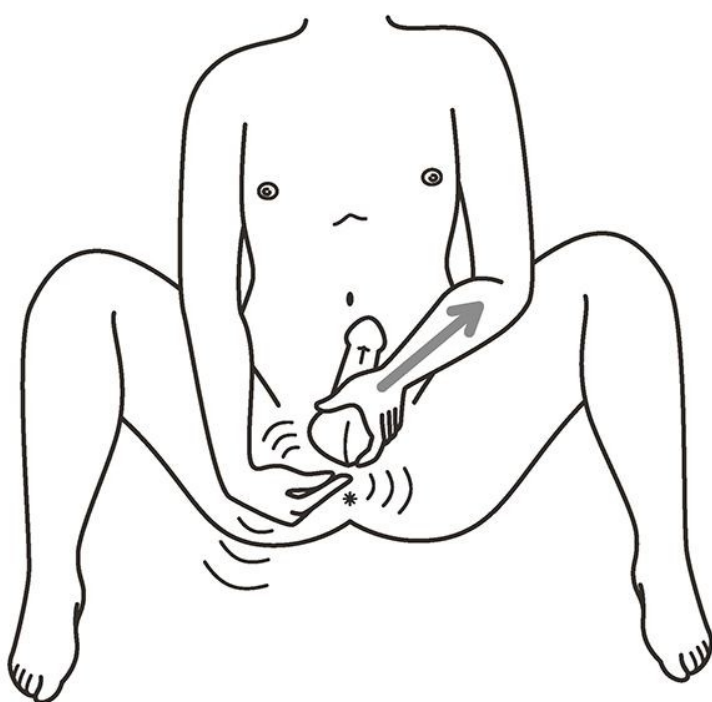
徐々に刺激を強くするのが
成功のカギ

ムニと圧迫刺激する。モヤモヤとした感触が快感と言えるものになってきたら、⑥会陰の膨らみを複数の指先で摘まむように揉み込む。
ふわふわとした快感に包まれて、「ぼーっ」とのぼせるような感覚に浸れたら大成功。
段階④では手のひらの力を完全に抜き、指先をハケに見立てて、表皮のシワシワをサワサワと掃くように撫でるとよい。段階⑤では、玉袋の裏を通して股間の奥へと隠れゆくペニスの根っこを、むっちり圧迫するのがコツ。
のっけからいきなり強く刺激すると、ジンジンとした痛みにも似た違和感ばかりを覚えることにもなりかねない。
最終的な到達目標の「のぼせるような快感」を味わうには、3つのステップを順に踏むことが肝要である。



最終プロセス=ステップ3

親指／人差し指／中指の3本の指でしっかり揉んで刺激する。指先をグリグリとえぐり込んだり、玉袋の裏を通して股間の奥へと隠れゆくペニスの根っこの部分を、竿の方向性に沿ってしごいたりするのも気持ちいい。



手首や手のひらが当たるなどしてイチモツを邪魔と感じたら、いじくるのとは逆の手で竿や玉袋を避けて、狙いの部位を露出させるとよい。

11

アナルタツピング

キュキュツと敏感なすばまりをピトピトと連打する

アヌスの粘膜表面を指先で叩くなどして刺激する自慰の手法。

本テクニックには3つのスタイルがある。

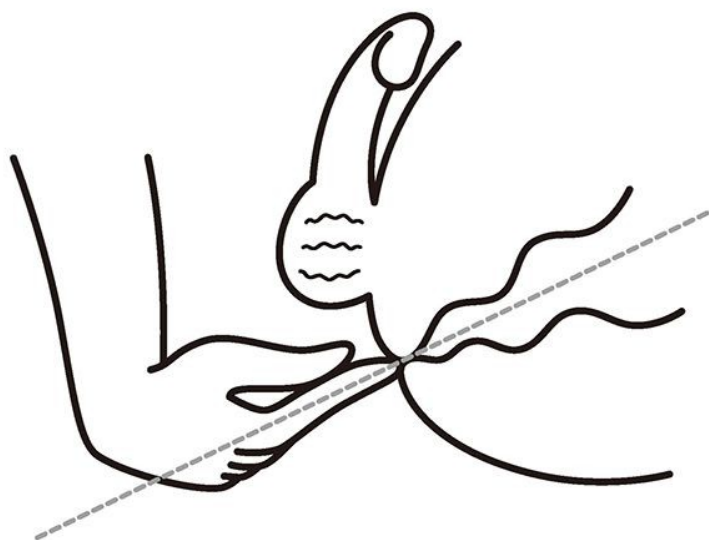
スタイルA…指の腹でヒタヒタと叩いたり、指の先ですばまりの中心をツンツンと突ついたりする。利き手の人差し指か中指ですると具合がよい。

乾燥状態ですれば直腸内を小さな稲妻が駆け抜けるような快感を、ローションや唾液を指先やアヌスに塗布してピトピトと叩けば、もっちりと吸い付くような感触を味わえる。

スタイルB…さわさわクルクル撫で回す。

乾燥状態でするのも悪くはないが、このスタイルはウェットするのが一番。潤った指の腹ですれば、まったりとなめらかな快感が、敏感な穴を中心に尻全体へと広がるだろう。

スタイルC…指先で勢いよく弾いて——いわゆるデコピンをするようにして刺激する。より強い刺激を求める向きにオススメ。



スタイルA

すばまりの中心をツンツン突つつく。指先の頂点でピンポイントに触れるのがコツ。

爪の表面や先端という硬い部分でヒットするため、力の込め具合（とアヌスの敏感さ）によつては、ビクンと全身で飛び跳ねるような激烈な刺激をも味わえるだろう。

スタイルAとBについては、強く押し付けたり叩いたりするよりは、ごく軽いタッチで触れるようにする方が、快感は増す。

タッピングの強弱や、指のどの部位であるか（＝接触面の広さ／狭さや、接触部位の硬さ／柔らかさ）のみならず、肛門の状態——括約筋へ力を込めてキュツと閉めた状態であるか、自然に緩めた状態であるか、あるいは意識的にポツカリと口を開かせて入り口から数ミリ入ったところの敏感粘膜まで刺激するか——によつても快感をアレンジできる。

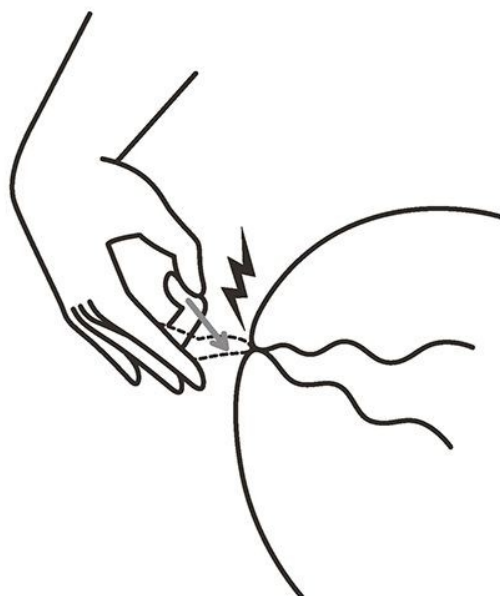
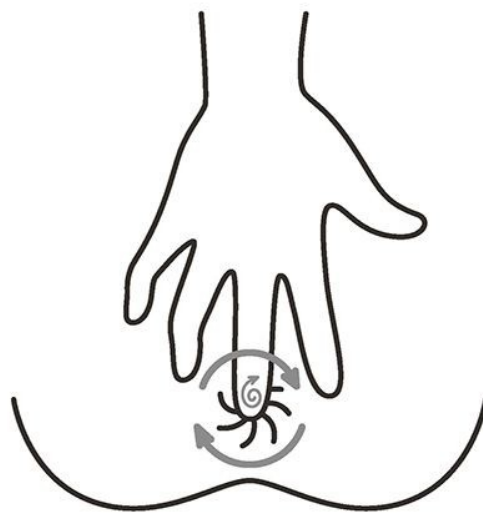
指とアヌスの状態を様々に組み合わせて、自分にベストなやり方を探りたい。

ドライかウェットか
アヌスを閉めるか開くか……
アレンジは自由自在



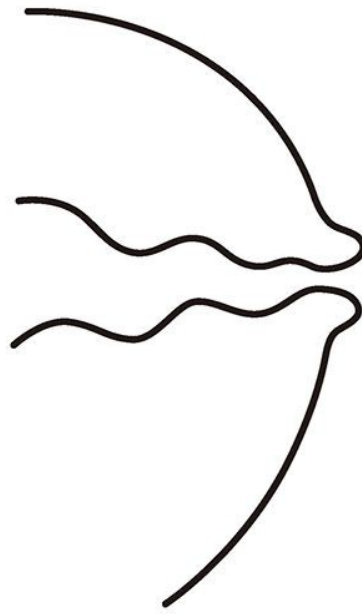
スタイル B

指の腹でクルクルと撫で回す。ローションや唾液などを塗り付けた指先でたっぷりと触れながら、なめらかに撫でると具合がよい。

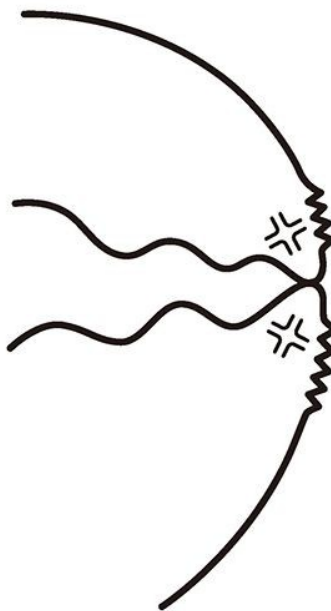


スタイル C

デコピンをするように指先で勢いよく弾く。ヒットした瞬間の「ビリッ」と強烈な刺激がクセになる。



肛門をふわっと緩めた状態ですれば、うっすらと顔を覗かせた直腸入り口の超敏感粘膜を刺激できる。



肛門をキュッと締めた状態ですれば、意識がそこへ集中している分だけ、刺激をしっかり受け止めやすい。



竿十玉袋2点同時攻撃

一方の手でペニスをしごきながら同時に、もう一方の手で陰嚢を撫でさすって快感を得る手淫の方法。

両手をフルに動員して、男性局部の性感帯ツートップを最大限に刺激する複合テクニク。大枠としては、一方の手で〈ストローク基本型〉(14ページを参照)をしながら、同時にもう一方の手で〈玉袋撫でさすり〉(34ページを参照)をすることとなる。

ストロークと撫でさすりを一緒にするだけでも、2つの愛撫をしているだけに単純に2倍の快感を得られるが、ここはやはり複合技ならではの味わいを引き出すべく、左右両手の動かし方のリズムとタイミングに気を配りたい。

具体的なところで、まずオススメしたいのが、竿をストロークする手のスピードと、玉袋を撫で回す手のスピードをシンクロさせるやり方。

はじめは両方の手をゆっくり動かし、性感の高まるのに合わせてストローク&撫でさすりの

両方の速度を徐々に上げてゆくのだ。

スピードを上げながら、ペニスを握る手にギュッと力を込めていったり、陰嚢に触れる手のひらの圧迫度合を高めてゆくのも効果的。

その逆に、あえてリズムや速度をずらすのも気持ちいい。

竿は素早くストロークしながら、一方で玉袋をまったりややわやわ揉み込めば、2大性感帯がそれぞれ王道のタッチで刺激されることとなる。

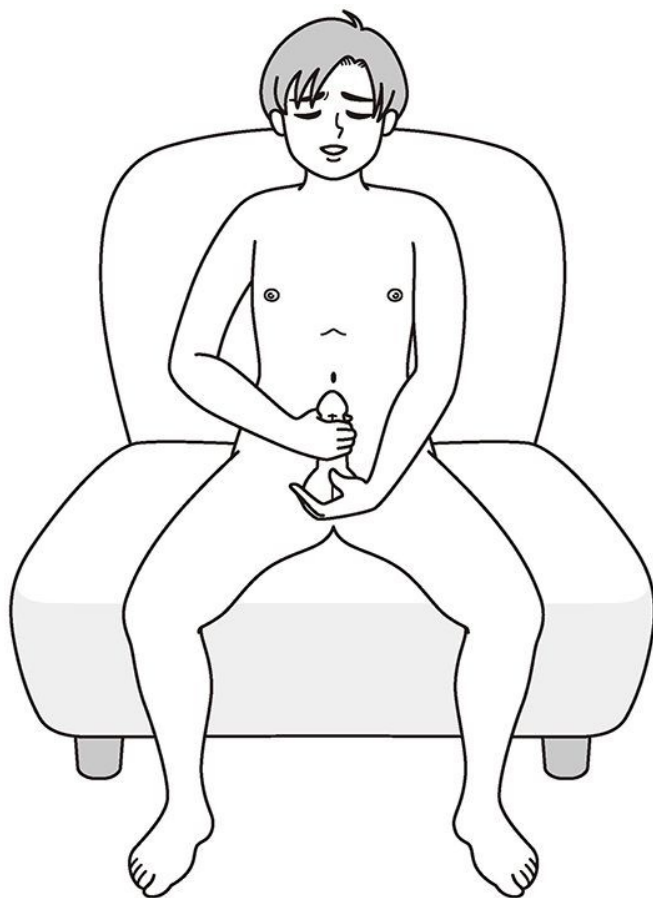
スタートから中盤までは玉袋への刺激をメインにし、充分に高まってからの後半は竿への刺激をメインにしてフィニッシュを果たせば、まったりとした気持ちよさからシャープでスカッと爽快な快感まで、局部で味わえる性感のバリエーションを1ラウンドの自慰で一通り、フルコース的に楽しめらるだろう。



両方の手のスピードを
シンクロさせるか
リズム・速度をずらすかで
異なる性感を楽しめる！



基本のフォームはこのような感じ。竿を利き手で、玉袋をもう一方の手でいじると具合がいい。



仰向けでするほか、ソファやイスに浅くだらけて座ってするのも、左右両方の腕がスポイルされることなく自由に動かしてよい。



あぐらも本テクニックとの相性がいい。玉袋を一方の手のひらへ乗せるようにして座り込めば、それだけでしっかりと陰嚢を圧迫刺激できる。



サウスポー

左右を換えたただけなのに、いつもとは大きく違う味わい

利き手とは逆の手でペニスをしごく手淫術。

単純極まるアイデアだが、人によってはその味わいは想像を大きく上回る、隠れた実力を持つオナテクと言える。

ペニスはその持ち主各人の「よく使う方の手」にピタリとフィットする形になっているもの。握った手にピタリとフィットしていれば、安定感が高まるが、それだけにどうしても頼りがちになり、自慰体験を積み重ねれば積むほどマンネリに陥ってしまうのは避けられないもの。

そうしたマンネリを打ち破り、いつもとは違うフレッシュな当たり具合（＝いつもとは違う快感）を味わわせてくれるのが本テクニクなのである。

やり方は、〈ストローク基本型〉（14ページを参照）とベーシックな部分では同じ。〈ストローク基本型〉をただ、いつもとは違う方の手——多くは利き手とは逆の手——でするだけ。

いつもは親指の付け根のふつくらとした盛り

上がりでやんわりと包まれる方の竿の側面が、人差し指や中指、薬指などの指関節の盛り上がりで、ゴリゴリと削られるように刺激されることになるはず。

慣れない方の手（腕）でストロークすることになるので、動きはどうしてもぎこちないものとなりがちで、特に二の腕が力んでしまい、普段する方の手でしごくのよりも余計な力が加わることもなる。

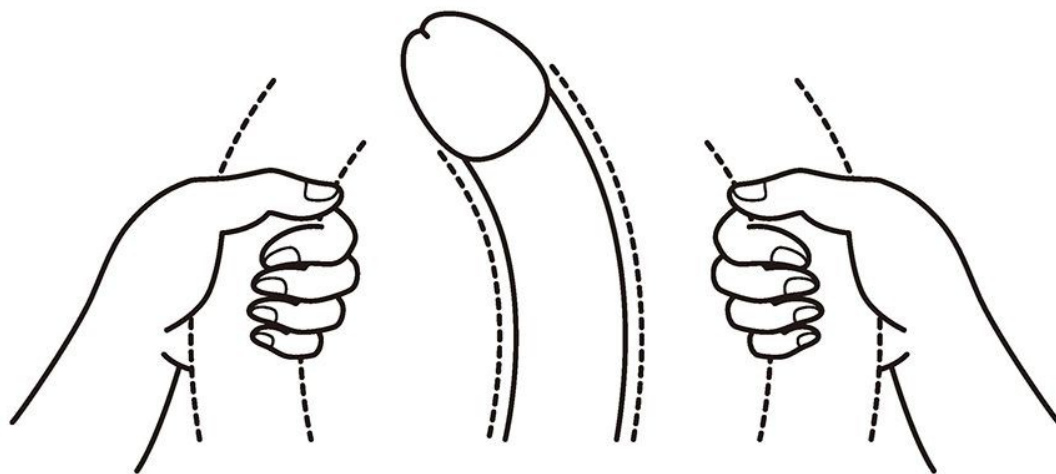
当たる側面の入れ替わりと、ストロークのぎこちなさ。主にこの2点のため、刺激がいつもとは異なるものとなるわけだ。

違和感や戸惑いにも似た感触に続いて、新鮮味の高い快感を楽しめたなら大成功。

新たな快感発生ポイントの発見や開発にも、上手くすればつながるだろう。

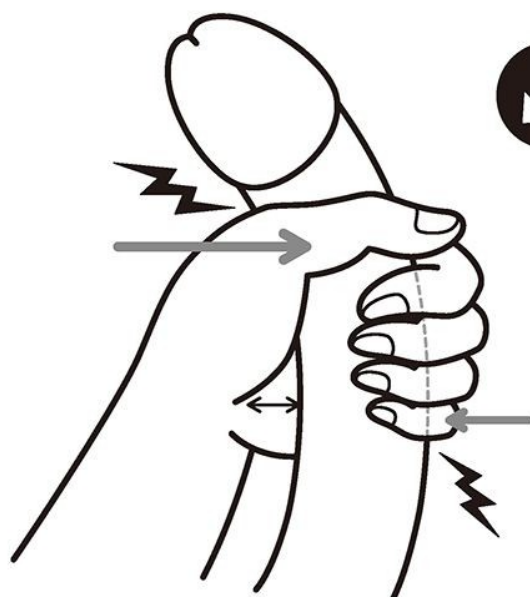
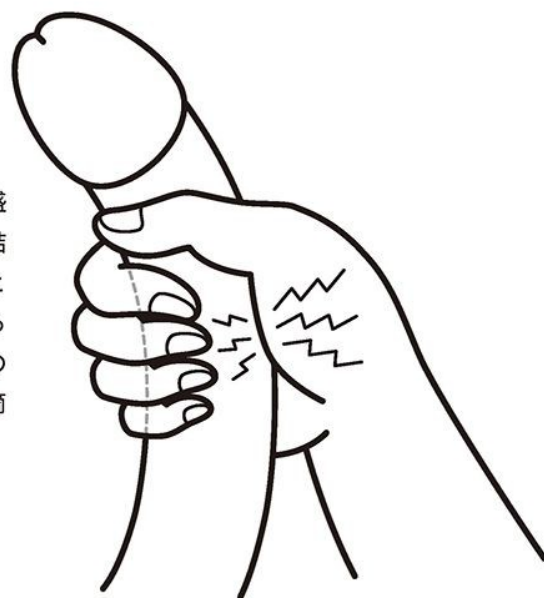


いつもとは逆の方の手でしごくだけでフレッシュな気持ちよさ！



一般的な右利き男性のペニスと、右手（＝利き手）・左手それぞれの“筒”の方向性は図のような感じ。左手の筒だけが逆向きにカーブを描いている点に注目。

右手でマスをかいていると、指関節の硬い盛り上がりでペニスは左側面が圧されて、結果、左向きとなる。それを長年繰り返すことで、ペニスはよく使う方の手にフィットする形になるのだ。左曲がりのペニスをいつもの右手でがっしり握れば、竿のアールと手の筒のカーブがジャストフィット。



左手に握り替えると、手の筒は逆方向になり、スカスカな部分や強く当たる部分が出てくる。この当たり具合の変化がフレッシュな味わいをもたらす。

全力全開が常にベストとは限らない

はん
だ

半勃ちこねくり

充血量がMAXに達していない、いわゆる半勃起の状態で、こねくるようにペニスを刺激する技法。

快感はまったりと穏やか。^{おだ}これはギチギチに硬く勃起した状態ですのでは決して味わうことのできない、半勃起ならではのもの。

性急な射精に至ることがなく、お望みとあれば十数分から数十分という長時間プレイに持ち込めるのも特長。射精抜きでまったりとオナニーを楽しめる点も、本テクニクならではの魅力と言える。

やり方は、①完全には勃起していない状態のペニスを露出させたら、②充血度が高まらないうちにムニムニと揉むようにして刺激する。

刺激によって高まってペニスが硬さを増したなら、愛撫の手を一旦休め、充血が引いてから再開するか、そのままほかのオナテクに切り替える。

段階②での揉み方には、ざっと2つのスタイ

ルがある。A…指先で摘まんてモチモチこねくるスタイルと、B…手のひら全体でワシ掴んで揉み込むスタイルとである。

スタイルAなら狙った部分を重点的にこねくることができ、スタイルBなら股間全体をダイナミックに刺激できる。

また、スタイルBでするならば、大きく広げた手のひらで玉袋ごとむんずと上からワシ掴みにするやり方も試してみたい。男性器全体をグワシツと握り、ギュイギュイと揉み上げるのだ。じんわり、あるいはビリビリと、陰部全体へ快感が広がるのを楽しめるだろう。

一口に半勃ちと言っても、ムチムチとした海綿体の柔らかさを指先で充分に感じられる状態から、指先を強めに押し付けると中にはコリッとした芯が感じられるようなアルデンテ状態で、実に様々。

いろいろなコンディションでやってみて、具合のいい状態を探り当てたい。

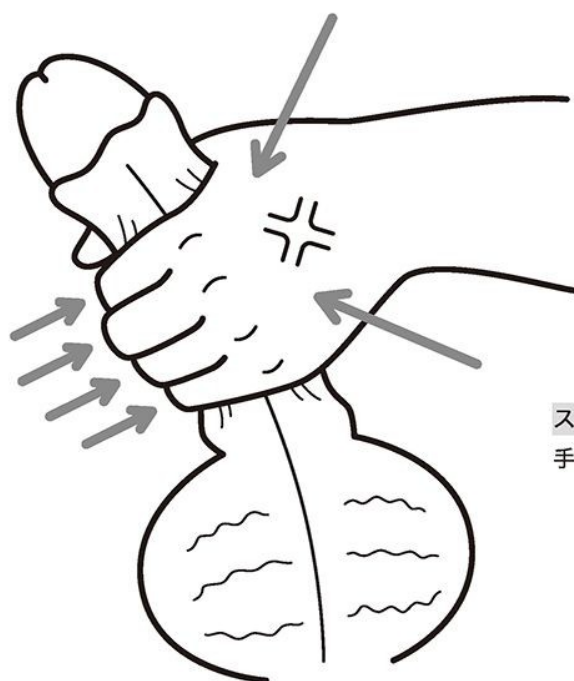


穏やかな快感を
味わいたいときに
おすすめのテクニク



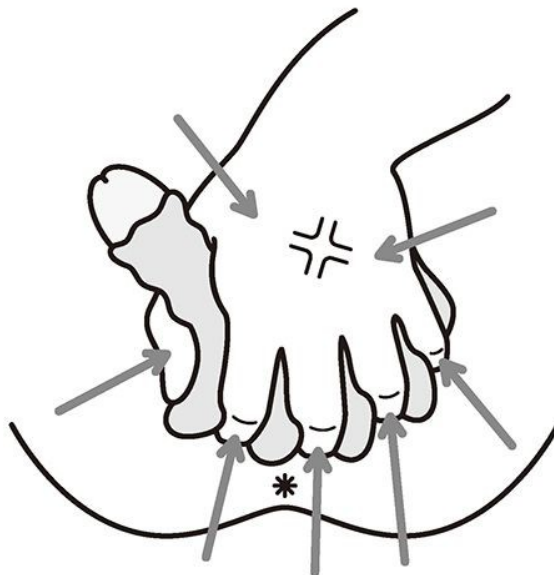
スタイル A

指先で摘んでモチモチこねくる。



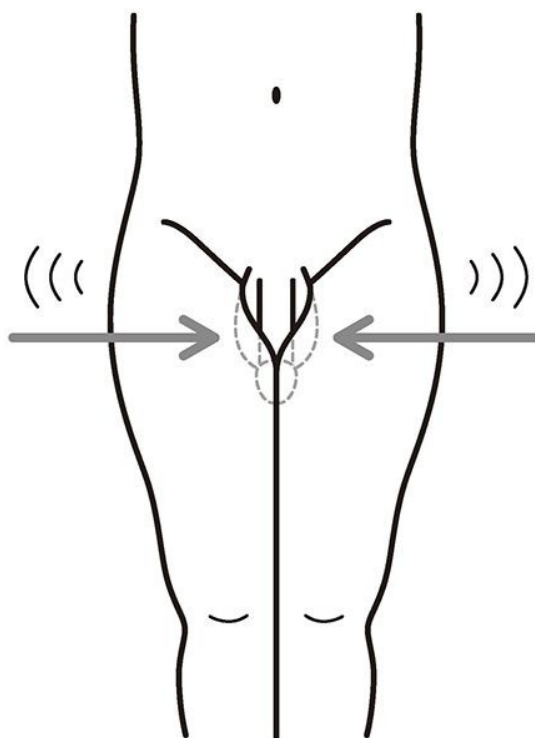
スタイル B

手のひら全体でワシ掴んで揉み込む。



スタイル B の究極技<フニャチン揉み込み>

完全に未勃起のモノを玉袋ごと、むんずとワシ掴んで揉み上げる。股間からじんわりと沸き立つ痛気持ちよさと、ぷにゅぷにゅフニフニとソフトな指触りが妙味。



イチモツ全体を太ももではさみ、股の力で圧迫刺激する変則技も。手指は使わず股の圧迫のみで刺激する。太もも側面は指先よりも柔らかいため、刺激もソフトなものとなる。空いた両手で<乳首いじり>（38 ページを参照）など、他所への攻めを盛大にできるのも大きな魅力。



寸止めチキンレース

射精の寸前で刺激するのを中断し、ギリギリで発射を回避することで、絶頂寸前の快感を長く一定以上の時間、感じ続けることを目的としたマスターベーションの手法。

やり方は、①〈ストローク基本型〉（14ページを参照）をはじめとするあらゆる技法で性感を高め、②快感が高まりきって射精欲求を来したら、③手の動きを止めたり陰部から手を離したりして刺激を中断し、射精を回避する。④快感の波がある程度退いて落ち着いたら陰部への刺激を再開し、以降、②④を好みに応じて繰り返して、爆発寸前の快感を満足のゆくまで何度も味わう。

本テクニクの成否を握るのは段階③、どのタイミングで一旦刺激を中断するか。

深追いしすぎると誘惑に負けて、そのまま放ってしまいがちだが、余裕のありすぎる状態でストップすると、この技の醍醐味＝寸止め感

は薄れてしまう。

バランスを計りながら、一人チキンレースとも言わべき自分との闘いに臨みたい。

段階④では、刺激再開を先走ると、そのままあえなくフィニッシュ→オナニー終了となりやすい。

が、過ぎたるはなお及ばざるが如し。

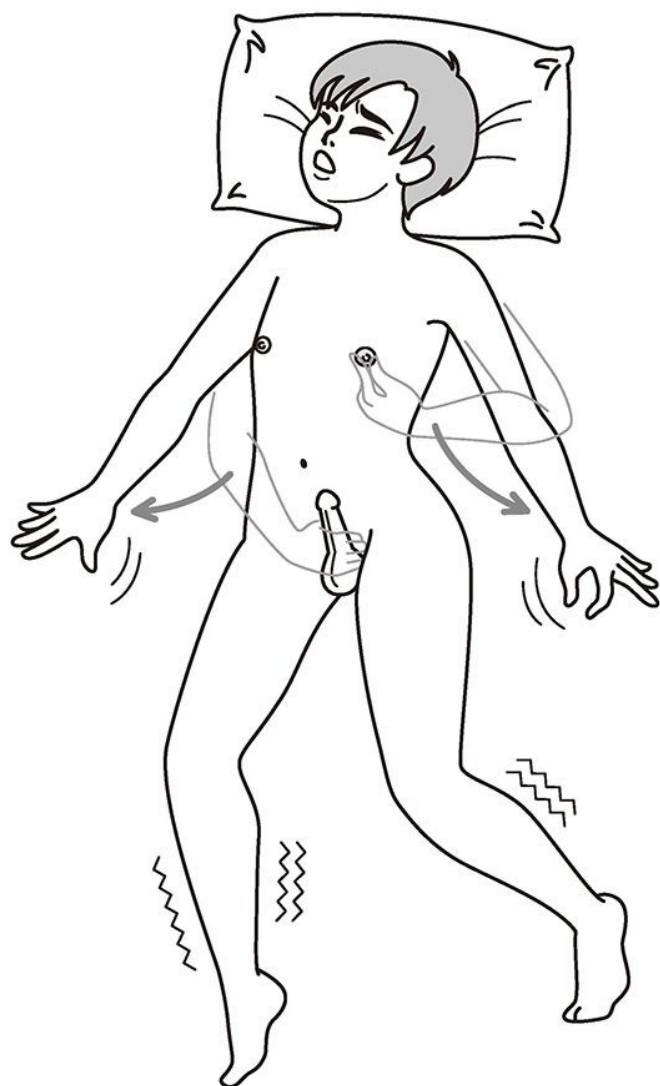
性感を落ち着かせ過ぎてしまうと、再開が「一からのやり直し」と変わらぬ状態となり、寸止めからの再スタートならではの「もどかしさを伴った温かみ」を味わえなくなるので注意。目先の誘惑をグイと押しやり、見事に発射を回避できたなら、アクメ寸前の極めて高い快感に長く、何度も浸れることだろう。

数セット繰り返し、満足してからフィニッシュに持ち込めば、いつもよりシャバシャバと水っぽいザーメンが、噴出するように「ビュシッ！」と勢いよく射出されるに違いない。

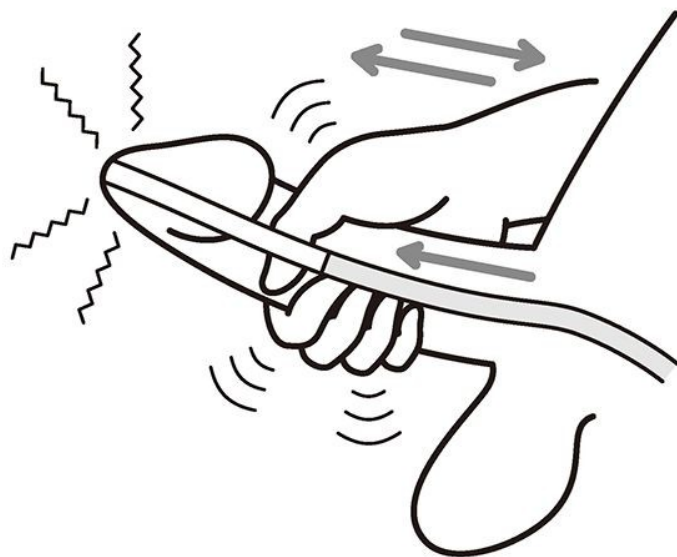


刺激を中断する
タイミングの見極めが
大きなポイント

＜ストローク基本型＞（14ページを参照）など、好みの技でギリギリまで性感を高めたら……



発射寸前でパッと手を離す。しばし手を離れたままにして気持ちとナニが静まったら、再度オナって高め、再び発射寸前になったらパッと手を離し……というのを、満足するまで繰り返す。



発展技＜寸止め暴発にじみ出し＞

寸止めにわざと失敗し、あえて射精を暴発させるというジレンマ的テクニック。オナって高めて、尿道内で精液がせり上がってくるのを感じたら、刺激するのをピタリと止めるのだが……



時すでに遅し。抑えきれずに白濁液が尿道内を駆け上がり、じわじわと尿道口からにじみ出す。括約筋を引き締めて決壊を食い止めようとしながらも、あえなく漏れ出る際のもどかしいような快感は、決してほかでは味わえないもの。



16

高速追い討ち^う

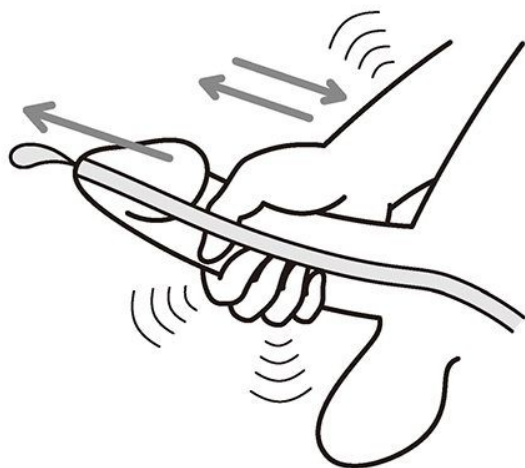
絶頂を越えたその先を目指して激速ストローク！

性感が極限まで高まって、いざ射精の瞬間を迎えたら、カリ首周辺を集中的に高速でストロークするフィニッシュの技法。

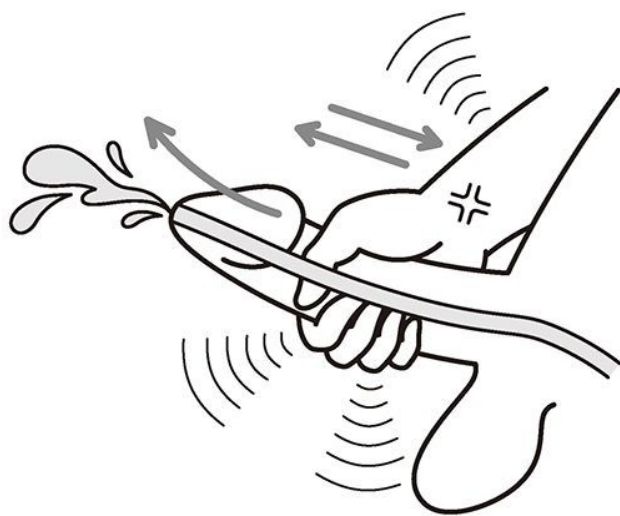
ベストポイントを最高のタイミングとMAXレベルのハイスピードで刺激できたなら、カリ首とその周辺はジンジンと痺れ^{しび}れ、同時に腰はカクカクと——上手くすれば崩れるように大きくガクガクと——意志とは別に震え出すほどの強烈な快感に揉みくちやにされることだろう。

やり方は、①ほかのオナニーテクニックによって性感を十分に高めて射精を兆^{きざ}したら、②利き手でカリ首のあたりを握り、③できる限りの速さでしごき立てる。④射精がスタートして尿道口から白濁液の射出が始まっても手（腕）の動きは緩めることなく最速をキープしながらしごき立て、⑤一通りの射出が済んでトクトクと脈打つのが終わってもなお数秒〜十数秒の間は高速でストロークし続ける。

段階②では、ペニスの中でも最も敏感な部位



絶頂まで高まりきって射精がスタート。



白濁液の射出中も、しごき続ける。通常ならここで手の動きをスロウダウンしたり、完全に止めたりするものだが、この技ではここからが本番。人によってはくすぐったく感じるかも知れないが、それを乗り越えて最後の一滴まで絞り尽くし、怒濤^{どとう}の快感を堪能したい。

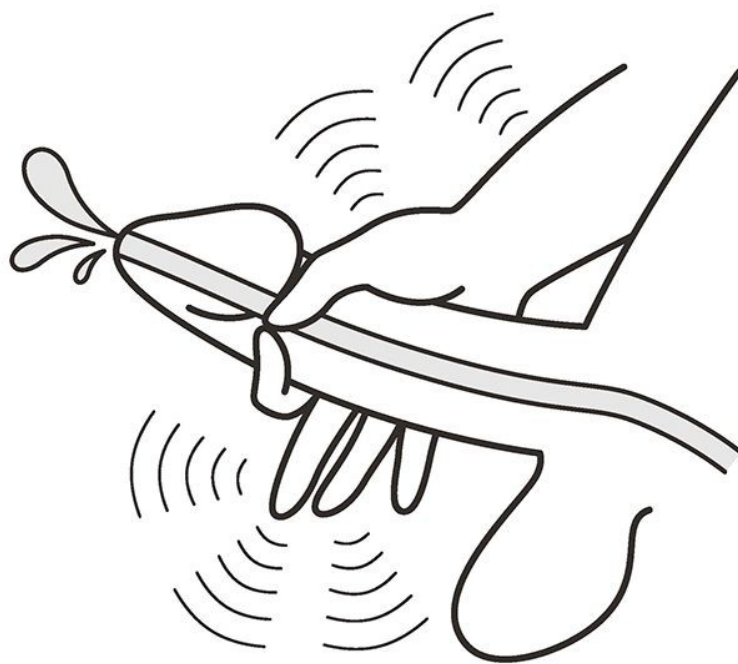
を（部位だけを）、集中的に刺激するのがポイント。また、射精の瞬間はワンチャンス。肝心の瞬間に手がすっぽ抜けないよう、ペニスを握る力は気持ち強めに。

カリ下の窪みに指で作ったリングがはまり込むようにしてすれば、すっぽ抜けを防げるだけでなく、刺激も強まってよい。

段階③では、手首を動かすのではなく、手首とヒジは角度を決めたら固定して、二の腕の筋力でストロークするとよい。高速ダッシュでもバテにくく、最速を維持しながら最後まできちんと駆け抜けられるからだ。

段階④では、ザーメンの射出が始まって、ストロークする手の動きは止めないこと。むしろ、ここからさらに加速するくらいの勢いで。最後の一滴まで絞り尽くせたなら、思い残すことのない最高の一打となろう。

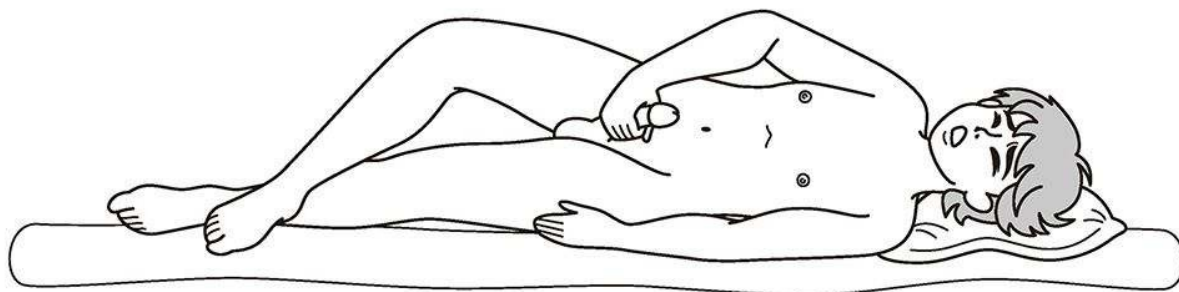
高速ストロークで
絶頂の向こう側へ！



<カリ首リング>（22ページを参照）の要領で、最も敏感な部位を集中刺激。肝心の瞬間に高速ストロークで手がすっぽ抜けないよう、握る力は強めに。体力まかせの技にはほかにも、射精の直後、勃起が収束する前に、すぐさま次のを発射する<追い討ち連射>なども。

ベストな体勢

同じ一つの自慰テクニックでも、多くの場合、姿勢を変えるとそれだけで味わいも変化する。高い快感を引き出すためには、アクションをスポイルしないよう、余裕を持って腕や手指を動かせるだけの空間を確保することが大切。高まった性感を存分に味わうには、全身が無駄に力まないよう、リラックスしていることも大切。あぐらをかいったりソファにだらけて座ったり、布団やベッドに寝そべったりしてすれば間違いはない。



使う方の腕が上になるように布団や床に^{そくが}側臥して（横向きに寝て）すると、動きがスポイルされずによい。ザーメンの着弾点ヘティッシュを広げておけば、事後処理に気を取られることなく快感堪能に集中できる。



ソファやイスにだらけた感じで浅く座ってするのもいい。フィニッシュ時に太ももの付け根からつま先まで、脚をピンと伸ばしてギュッと力を込めれて、いわゆる^{あし}脚ピン>をすれば、炸裂するかのような鋭い射出感を味わえる。

第2章

道具を使う系

01

オナホ使用

男オナニーのためだけに世に生み出された利器を使って

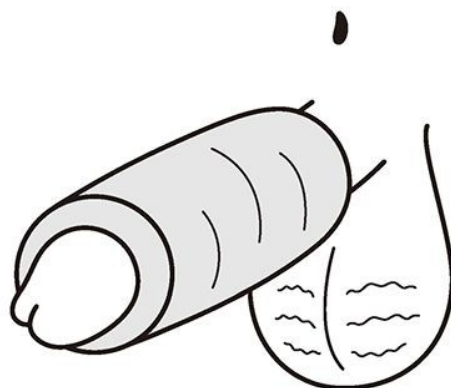
オナホール（略称「オナホ」）とは、シリコンやラバーなどで作られた筒状のアダルトグッズ。ペニスを筒の中へ挿入し、スコスコとしごいて出し入れすることで、擬似的に膣挿入の感触を再現するもので、男性のオナニーのために発明された器具である。

基本的な使い方は、①筒の内側へたっぷりのローションを流し込んだら、②一方の端に開いた穴から筒の中へペニスを差し込む。

③3分の2程度あるいは付け根までの竿全体をオナホの中へ収めたら、④オナホを外から握り、⑤〈ストローク基本型〉（14ページを参照）の要領でスコスコと手を動かしてオナホに竿を出し入れし、摩擦して性感を高める。

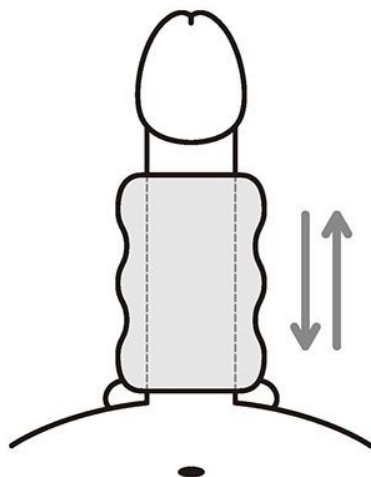
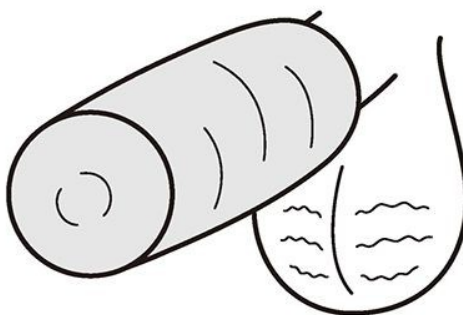
シリコンやゴムのプニユプニユと柔らかい素材感に、たっぷりローションのヌルヌル感が合わさることで、その感触はまさに膣挿入&生ハメ出し入れのピストンそのものの。

安い物なら200〜300円、高い物でも数



オナホには貫通型と非貫通型の2タイプがある。こちらの図は筒の両端に穴が開いた貫通タイプ。差し込んだのとは逆の口から龟头先端を露出できるので、幅広い複合技に対応。

こちらは非貫通タイプ。開いているのは一方の端だけで、竿の先端までフルカバーされるため、みっちりとした包まれ感を味わえ、最奥まで差し込めば筒の“底”の部分で敏感な鈴口を摩擦できもする。



奥深くまで差し込んで、付け根側をメインにしごけば、シリコン素材+ローションのもっちりなめらかな摩擦感を堪能できる。使用前にお湯に浸けて温めておけば、擬似膣挿入感は格段にアップ。

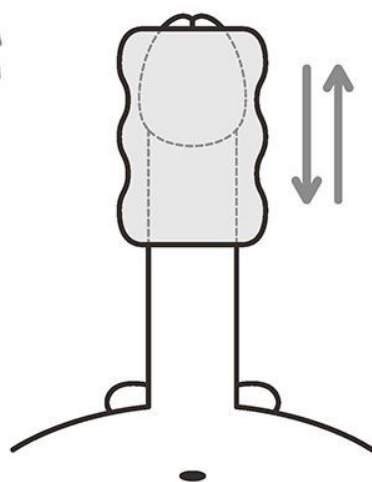
千円と、リーズナブルに女性とのハメ感覚を味わえるのも嬉しいところ。

段階⑤では、上下にしごいて出し入れするほか、ローリングして刺激するのも気持ちいい。

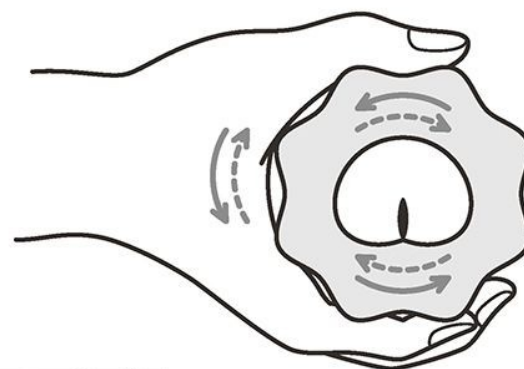
出し入れするのではなく、しっかりと深く収めたまま、ペニスを芯に見立てて外側をぐるりと取り巻くオナホのみをクルクルと回転させて、竿の表皮を摩擦するのだ。

ほか、浅めに差し込んでストロークしながら、空いている方の手指で直に竿の付け根を摘まんでしごいたり、筒の両端に穴の開いた貫通タイプのオナホとするならば、付け根までしっかりと差し込んだうえでもう一方の開いた口からあえて亀頭先端を飛び出させ、敏感な鈴口を（尿道口刺激）（32ページを参照）の要領で刺激したり……と、複合技も楽しんでみたい。

貫通タイプなら尿道口を
同時に刺激しても気持ちいい



浅めに差し込んでカリ首周辺を狙って刺激すれば、快感はシャープなものに。ハードシェル（外殻）のない全体が柔らかい製品なら、強く握るだけでも刺激はアップ。なお、多くの製品が筒の内壁にヒダ状やイボ状の突起を装備する。突起で敏感なツボがことさら刺激されるよう意識して使うとよい。



<ローリング>

しごいて出し入れするのではなく、付け根までハメたままオナホのみをグルグルと回転させてペニスを刺激する。極上の包まれ感と腰の抜けそうな快感を味わえる。オナホの代わりにコンニャクやカップ入りのゼリー、プリン、豆腐などするのも気持ちいい。



貫通型を用いた複合技の代表例。ストロークしながら同時に、先端から覗いた亀頭をもう一方の手の指先で摘まむように刺激する。オナホのなめらかさと、指先によるシャープな刺激のコラボレーション。

ローションプレイ

市販の水性ローションをはじめとする液状やジェル状の潤滑剤をたっぷりまぶした手指を、性感帯各所へヌルヌルとすべらせるようにこすり付けるマスターベーションの方法。

やり方は次の通り。

① 刺激する手の指や手のひらに、あるいは刺激を加える部位に、たっぷりのローションを塗りたくる。

② ローションが垂れ落ちないうちに素早く手のひらや指をすべらせて、刺激部位を中心とする広い範囲へローションを伸ばし広げる。

③ ローションがある程度広がって、ひとまず垂れ落ちなくなったら、敏感部位を集中的に指先でクリクリくると刺激したり、あるいは手のひらをペタリと広くあてがってヌルヌルとなめらかに撫で回したりする。

本テクニクでは、竿や玉袋はもちろんのこと、会陰やアヌスを含む尻の割れ目、太ももやその付け根、さらには乳首を含む胸板全体、腹、

下腹部、脇の下や脇腹、首筋、うなじ……など、全身の性感帯が攻撃対象となる。

(1) 圧着力の強弱、(2) 塗り付けたローション層の厚さ、そして、(3) 手指を動かすスピードの3要素をベストなバランスで刺激できたら、もどかしさや、くすぐったさにも似た快感を楽しめるはず。

その快感は、〈ストローク基本型〉(14ページを参照)をはじめとするオーソドックスなオナニーの気持ちよさ——スカツと爽快な射精に行き着くシャキツとシャープな気持ちよさ——とは異なる味わい。

もちろん、性感が高まってから重点的に陰部を攻めれば、そのまま射精を遂げることも可能。切ないような快感に包まれながらのフィニッシュを決められるだろう。



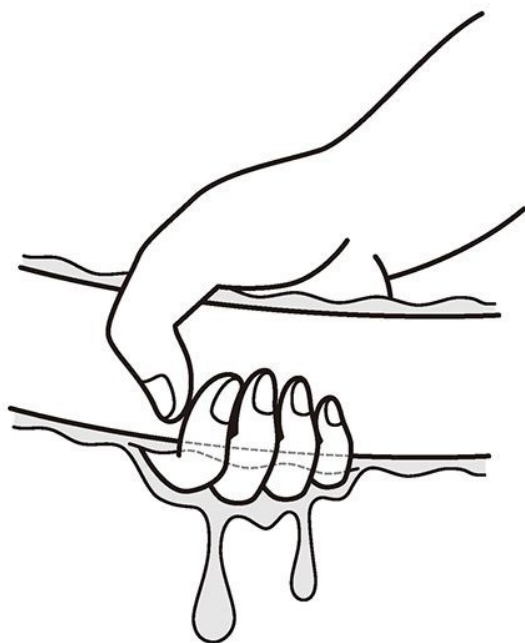
あらゆる性感帯が
ターゲットになる



たっぷりのローションを手にとって……



ベタベタと竿全体へまぶすようにしながら、ヌルヌルなめらかに撫で回す。



手のひらとペニス表面との間に、
ねっとりとした厚いローション層を作
りながらするのがコツ。



例えば乳首を刺激するなら、胸板全体を広い範囲にローションまみ
れにしながらするとよい。独特のなめらかな摩擦感は、股間以外
へ——性感帯でない部分を含む全身へ——施しても高い快感を得
られるもの。



03

エレキ万歳！ 電力駆動なればこそその微細振動を堪能

バイブレーション

振動する器具を裏スジや会陰へあてがって、快感を得る自慰のやり方。

本テクニックのポイントは3つ。(1)何をあてがうか、(2)どこへあてがうか、(3)どうあてがうか。これら3つをいかに組み合わせるかで、快感の種類や強弱は大きく変わってくる。

ポイント(1)としては電動ローター、電動マッサージャー(いわゆる「電マ」、電動歯ブラシが手堅いところ。

ポイント(2)では、竿や玉袋のほか、会陰やアヌス、乳首……など、(ローションプレイ(前項を参照)と同様、全身のあらゆる性感帯が対象となり得る。

そして、ポイント(3)。微かに触れる程度に軽やかにあてがうか、ギュッとしっかり押し当てるか。十数秒から数分間当て続けるか、それとも押し当てては離しを断続的に繰り返すか。さらには1カ所へ当て続けるか、あるいはあてがったまま器具をすべらせ移動させるか……と、

やり方は様々。

以上の3要素を組み合わせればバリエーションは無限大だが、特にオススメしたいのは次の3つのパターン。

パターンA…ローターによる裏スジ刺激。

カリ首との接合部のことさらに敏感な部分へピンポイントにあてがって、強めに押し付け刺激をすれば、尿意にも似た快感がペニスの芯の奥底から湧き上がってくるだろう。

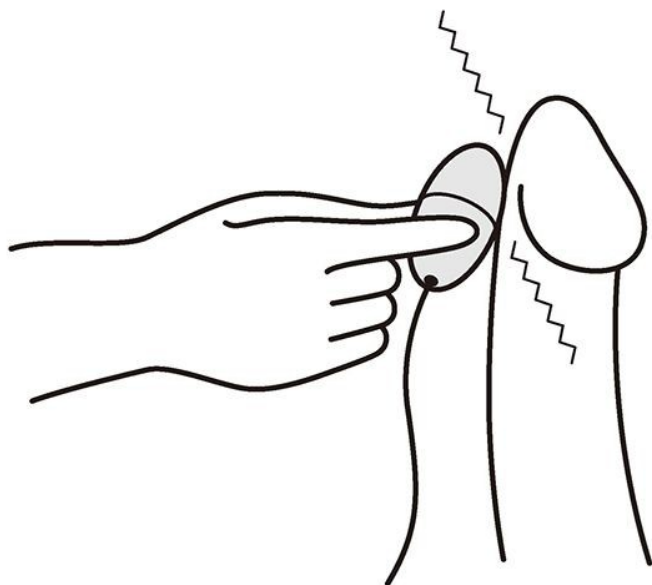
パターンB…電動歯ブラシによる裏スジ刺激。

電動歯ブラシのブラシを装着したまま、柄の裏の部分(つまり、毛の植えられている面の裏側)を裏スジに沿ってあてがえば、細長い敏感部位をあますことなく刺激できる。

パターンC…電マによる会陰へのバイブ刺激。やや強めの振動にセットしたうえで、ヘッドをギュッと押し付けるようにすれば、股間から下半身全体へ痺れるような快感が広がって、その激烈さに身悶えること間違いなし。



裏スジと会陰への
エレキ攻撃は
特にオススメ

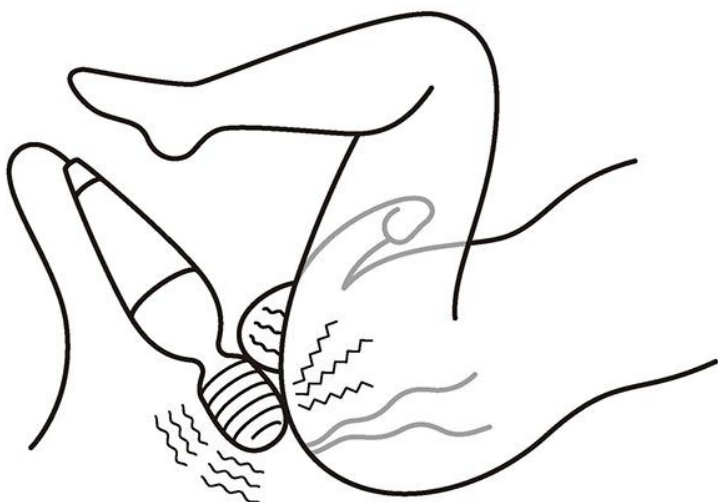
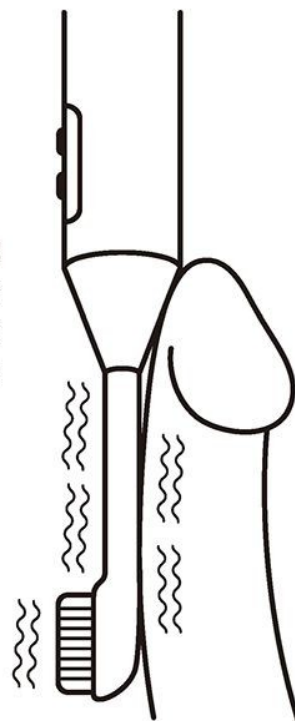


パターン A

電動ローターで裏スジを刺激。ローターは小さいので、カリ首との接合部の超敏感スポットだけをピンポイントに刺激するのも得意。

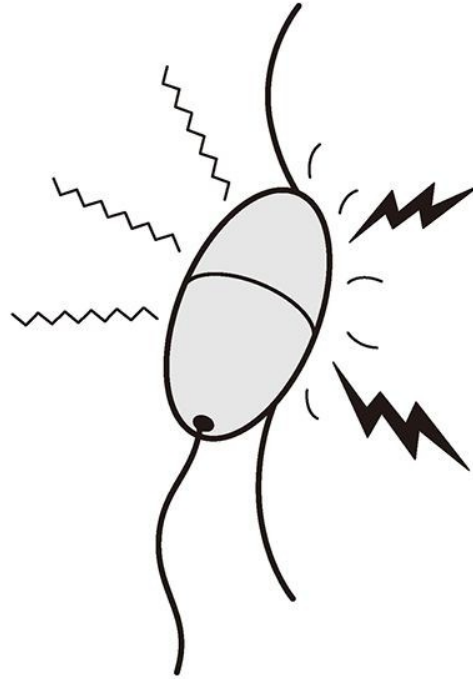
パターン B

電動歯ブラシによる裏スジ刺激。電動歯ブラシのブラシを装着したまま、柄の裏の部分を裏スジに沿ってあてがえば、細長い敏感部位全体を一気に刺激できる。

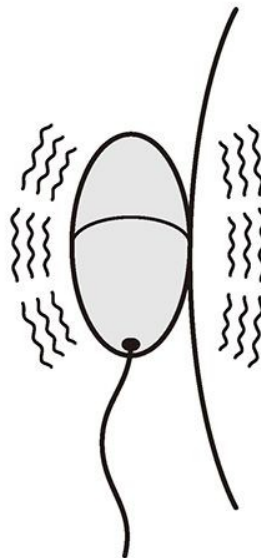


パターン C

電動マッサージャーで会陰を刺激。アヌスや尻の割れ目、太ももやその付け根などへあてがっても効果大。



振動の強弱のほか、押し当てる強さ／軽さを変えることでも、快感は大きく変化する。ギュッとしっかり圧着すれば、強い刺激を得られる。



触れるか触れないかの軽やかさであてがうと、刺激も軽やかなものとなるが、裏スジや玉袋など部位によってはこそばゆくも腰の抜けそうになるような快感に襲われることも。ほか、1カ所へ当て続けるか、当てたまま器具をすべらるように移動させるかでも、刺激は変化する。貪欲^{どんよく}にいろいろと試したい。



04

シャワリング

ほとばしる水流でパシャパシャと小さく叩いて刺激する

シャワーの水流を当てて性感帯を刺激するオナニーの手法。

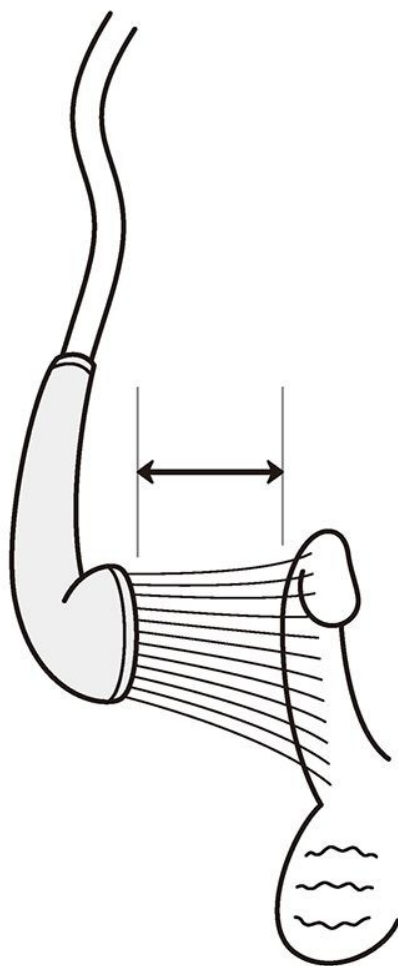
ポイントは、(1)どこへ当てると、(2)どう当てるかの2つ。

ポイント(1)当てて気持ちいい部位は、竿や玉袋、会陰やアヌス、さらには乳首も……と、これまた全身の性感帯に渡るが、高い効果を確実に得られるのは、やはりペニスの裏スジ部分。粘膜の薄いデリケートな部位だけに、ポイント(2)との兼ね合い次第では、シャワーの飛沫の一滴一滴をくつきりと感じられもするだろう。ポイント(2)は、さらに3つの要素に分けられる。

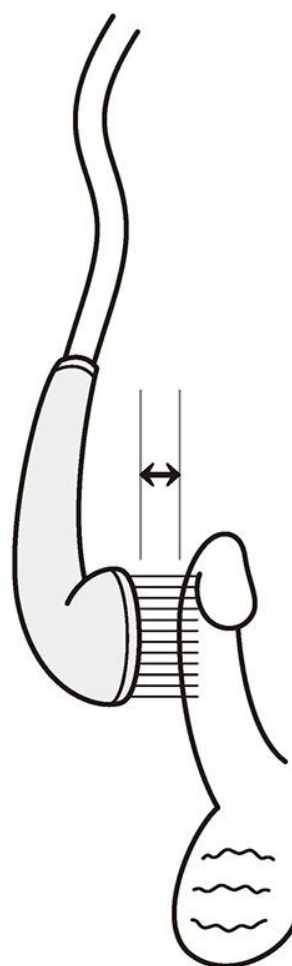
(2)・A…水圧の強弱。

例えば裏スジへ当てて刺激する場合、水圧を強くすればどつしりと重厚な快感を海綿体の芯で、弱めに当てれば粘膜表面でくすぐったいような快感を味わえるだろう。

水圧調節はシンプルに蛇口の開放度合でする



シャワーヘッドを刺激部位から離せば、水滴による刺激は弱まる。裏スジへ離し気味にして軽やかに当てれば、時に腰の抜けそうになるような極上の快感も。



水圧はシンプルに蛇口の開放度合で調節するのも悪くはないが、シャワーヘッドを刺激部位へ近付けたり遠ざけたりして調節するのがベスト。近付けれるほどに刺激は強まる。

のも悪くはないが、ここはぜひ水源であるシャワーヘッドを刺激部位へ近付けたり遠ざけたりしてコントロールするやり方を体得したい。

蛇口をひねったり戻したりする必要がないので、その瞬間の欲求に合わせて瞬時に手間なく強弱の調節をできてよい。

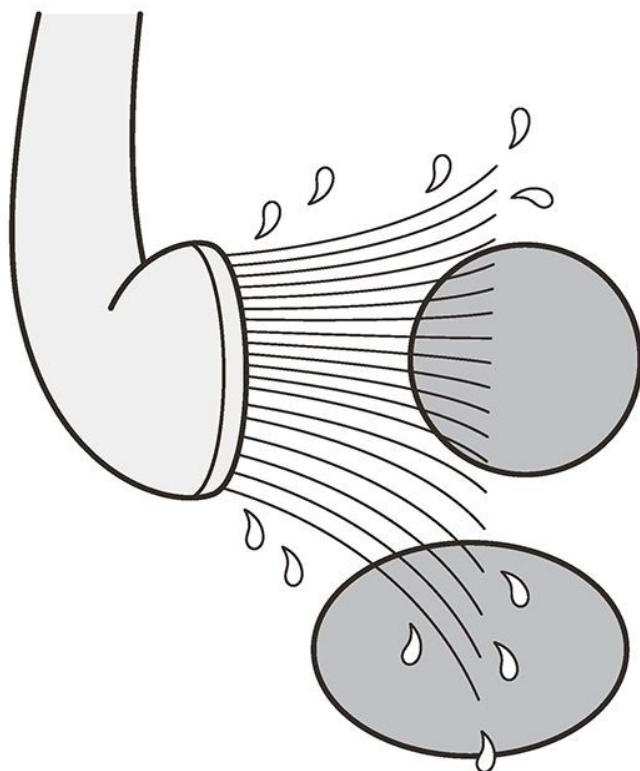
(2) B…シャワーの中央で当てるか、拡散した端の方を当てるか。

中央で当てればしっかりと叩き付けられるような感触を得やすく、端の方を当てれば狭い範囲をピンポイントに刺激しやすい。

(2) C…シャワーの水温を調節する。

熱からずぬるからずでするのが基本だが、「ちよつと冷たいかな？」という水温でも、水滴で打たれている感触をより強く体感できてよい。

シャワーヘッドの位置を変えて
刺激の強さを調整！



シャワー中央付近の水流でヒットすれば、叩き付けられるようなしっかりとした快感を得られ、放射拡散する端の水流を当てれば、狭い範囲を狙ってシャープに刺激できる。ぬるま湯でするのが基本だが、マニアなら冷水でシャキッと刺激するのもいいかも知れない。

お尻だって洗ってほしい！ 洗って刺激してほしい！！

アナルシャワリング

ウォシュレットをはじめとする温水洗浄便座の放水で、肛門を刺激する自慰の手法。

やり方は、①（少なくとも）下半身を脱衣してアヌスを露出させたら、②温水洗浄便座を装備したトイレに腰掛け、③シャワーボタンを押して放水開始。④便座の上で尻を微妙に動かしてアヌスのすばまりのど真ん中へ着水できたら、⑤あとはひたすら刺激を楽しむ。

快感の種類や強さを決める最大のポイントは、シャワーの水圧。

弱めにすれば、くすぐったいような快感を受け止める際に思わず軽く尻を持ち上げてしまうほどの強烈な噴出力であれば、直腸の奥底からじんわりと熱さの広がるような快感を味わえるだろう。

また、「ピュッ、ピュッ、ピュッ……」と断続的に放水できる機種でそうしたなら、〈アナルタッピング〉（44ページを参照）にも似たヒツト感を味わえ、その逆に「ビューーッ！」と

強い水流を数秒以上の一定時間当て続けられ、指技では決して味わうことのできない、マシンならではの刺激を楽しめる。

強めの水圧で一定時間当て続けながら、空いている手で竿をしごいてフィニッシュすれば、局部は前後両方向からのさみ撃ち状態となり、奥行きのある射精感を味わえるに違いない。

発展技として、〈簡易セルフ浣腸プレイ〉も。強めの水流で持続的に「ビューッ」と射出した微温湯を肛門の中心で受けながら、括約筋を意識的にだらりと緩めると、シャワーの水流が直腸内へ盛大に浸水。

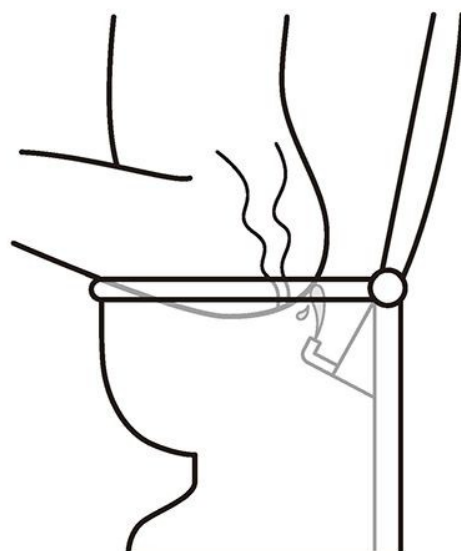
ある程度の量を溜めてから排出すれば、肛門を叩かれる刺激と、排出ならではの「出ていく感」とのWの快感に浸れるだろう。



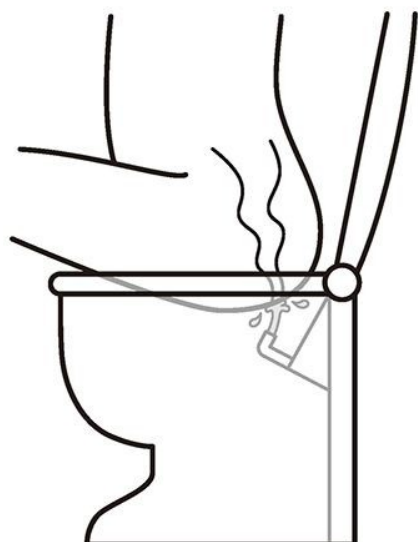
シャワーの水圧の
強弱によって
快感の種類・強さは
大きく変化！



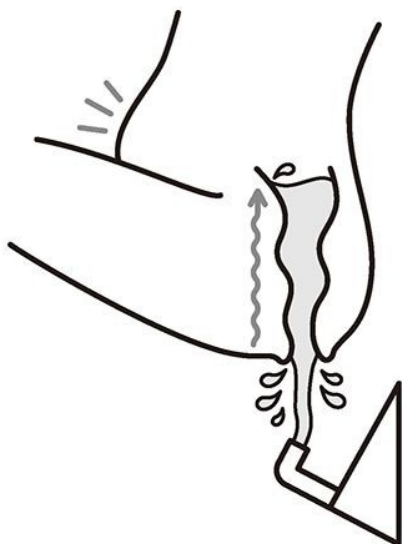
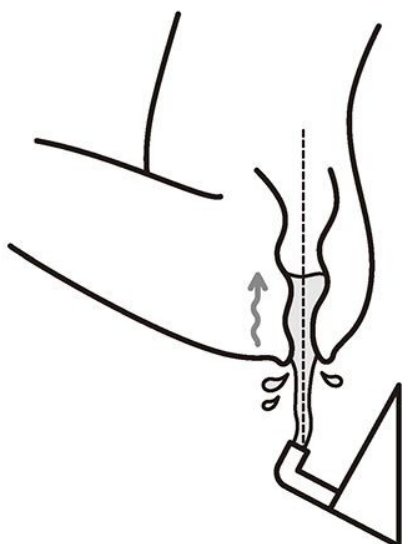
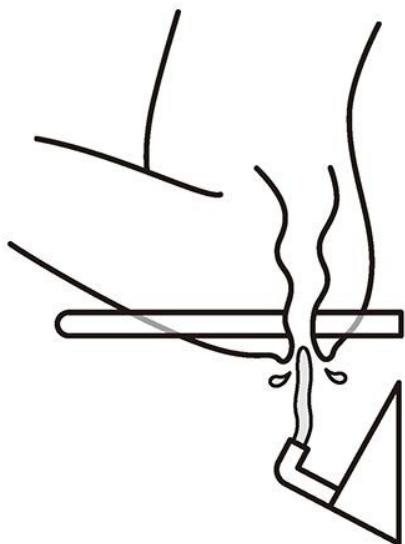
まず温水洗浄便座を装備した便器に腰掛ける。



放水をスタートしたら……



きっちりアヌスへ着水するよう、腰を前後左右にずらして座り位置を微調整。すぼまりのド真ん中に水流がヒットすれば、背筋を駆け上る激的な快感を味わえるに違いない。排泄器への愛撫でありながら事後処理が楽……と言うよりは、やりながらキレイにできるのも一つの魅力。



応用技＜簡易セルフ浣腸プレイ＞

温水洗浄便座の水流を直腸内へ注入し、たっぷり溜め込んで圧迫感を楽しんだり、溜め込んだものを排出して快感を味わったり。肛門を開き気味にしてすると効率よく注入できる。

肛門に水流が当たり始めたら、腰の位置を微調整して放水角（＝侵入角）と直腸の方向性を合わせると、すいすい注入できるはず。

ぬるめの水温するのがオススメ。たっぷり溜め込んだら、プシュッ！と排出。便器の上なので誰はばかりことなく盛大に。そうすれば震えの来るような浣腸プレイならではの快感が。



06

ブラッシング

快感の永字八法、ニッポン男児ならではの技

筆やブラシ、ハケの類で、敏感部位を刺激する自慰テクニク。

毛束によるサワサワとした撫で掃き刺激は、くすぐったいような、もどかしいような快感を生み出してくれる。

具体的な筆の使い方には、大きく分けて4つのスタイルがある。

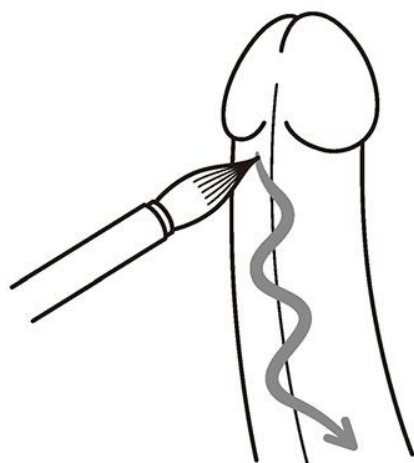
スタイルA…スーッと、あるいはサーッと、直線的に掃き撫でる。

往復で掃き撫でるほか、^{ほうき}箒でチリを掃き集めるように一方向へのみ撫でるのも気持ちいい。

スタイルB…「の」の字や円を描くように毛先をクルクルと回して撫でる。

スタイルAとBは、しっかりと当てて掃くほか、毛先が触れるか触れないかの微かさで軽やかにサワサワするのもかなりよい。

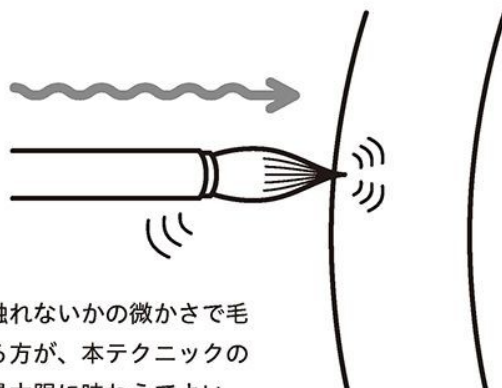
スタイルC…突くように筆を動かしてパフパフ、トントンと毛束の先で狙った箇所をはたく。スタイルD…くりくり、あるいはグリグリと、



裏スジを掃くように撫でる。直線的に撫でるほか、ウネウネと蛇行するのも気持ちいい。往復させるのも悪くはないが、一方向へ掃き撫でる方が効果は高い。



毛先をしっかりと当てるのでも悪くはないのだが……



触れるか触れないかの微かさで毛先を当てる方が、本テクニックの醍醐味を最大限に味わえてよい。

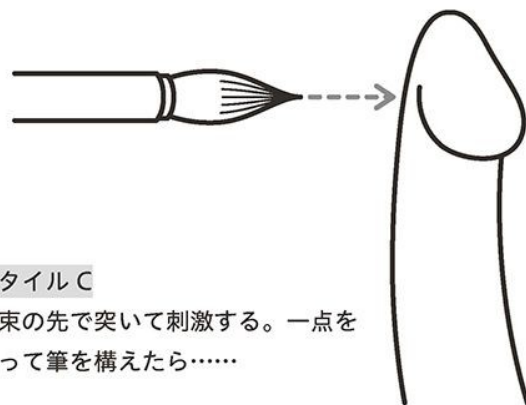
毛束が全体的にたわむほど強く毛先を押し付けて刺激する。

ブラシ類は、毛質が柔らかければ柔らかいほど、毛束の密度は低ければ低いほど、そして毛足は長ければ長いほど、刺激は軽やかでソフトなものとなり、その逆に、毛質が硬く、密度が高く、そして毛足が短くなればなるほど、刺激はくつきりと強くなる。

丸筆よりも、平筆やハケ、チークブラシなどの広い幅や面積で毛先が触れるものの方が、また、毛束が小さく細いものよりは大きく太いものの方が、本テクニックならではの快感をより味わいやすくなる。

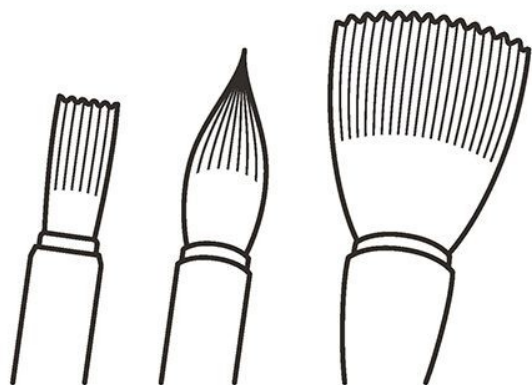
刺激部位として推奨したいのは、(1)会陰、(2)裏スジ、(3)玉袋の表面、(4)太ももの付け根、そして、(5)乳首。これら5カ所へすれば、高い効果を得られること間違いなし。

ブラシのタイプにこだわれば
さらに効果がアップ！

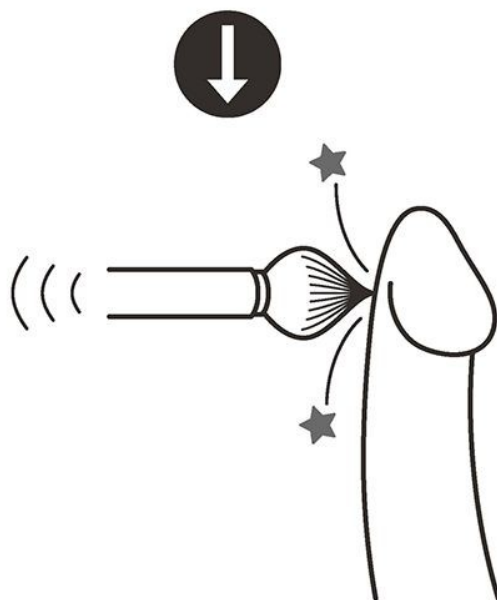


スタイル C

毛束の先で突いて刺激する。一点を狙って筆を構えたら……



平筆なら広い面を刺激でき、丸筆ならよりピンポイントに刺激でき、チークブラシならモフモフと軽やかな撫で心地を演出できる。それぞれの味わいを、使い分けながら楽しみたい。



やり
槍で突つつくようにしてピンポイントにヒット。するとシャープで鮮烈な快感が。毛束がたわんで余分な衝撃を吸収してくれるので、粘膜を傷める心配はない。単発で突つつくほか、連続で何度もするのもいい。

布越し張りつめ

小さめサイズでキツめの下着などを履いて、股間とその周辺を締め付けるようにしたうえで、ばつつんぱつんに張りつめたイチモツの盛り上がりを着衣の上から布越しに指先で刺激して快感を高めるオナニーの技法。

やり方は次の通り。

①ビキニ下着や競泳水着、タイツやレオタードなどのタイトな下履きを身に付けて、股間をビチツと締め付ける。

②タイトな着衣で股間の盛り上がり^{ボシヨン}を強調すべく、竿や玉袋の位置を微調整する。

③もっこりできたら、布地の上から敏感な部分を指先で撫でたり引っ掻いたりして刺激する。

段階①で下着を履く場合、ショーツ（パンティ）やパンティストッキングなどの女性用でも高い効果を得られてよい。

男性用／女性用のいずれにしても、伸びる素材でできたもので、なおかつワンサイズ小さめをチョイスすると効果抜群。

段階②では、ピチピチの着衣の下で、亀頭先端が男性自らのヘソの方を指し示すよう、勃起ペニスを上向きにしておくのが基本。そうすると敏感な裏スジや玉袋の表面を刺激しやすい。

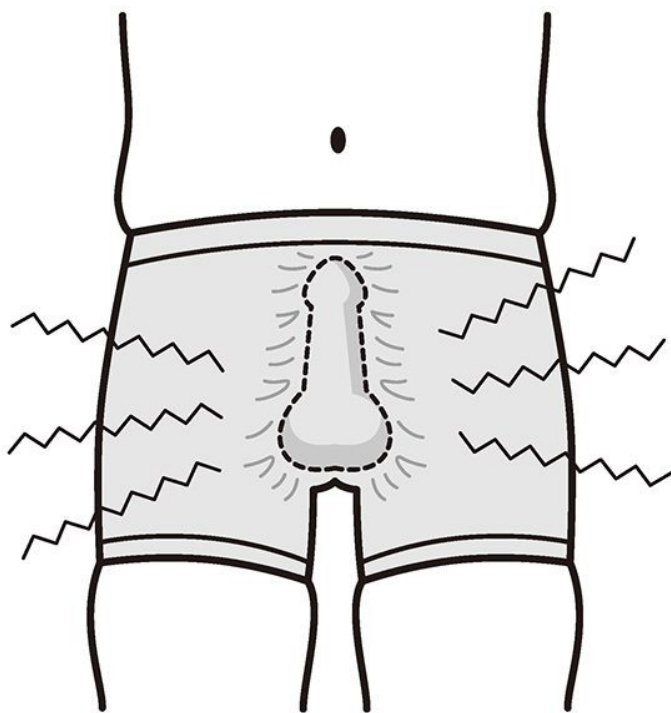
マニアならその逆に、勃起ペニスを下向き（足先向き）にしてするのもよい。竿が付け根でギュッと折り曲げられたうえで、上からピチツと着衣で押さえ付けられるため、ちよつとした緊縛感をも味わえるだろう。

段階③では、カリカリと爪の先で引っ掻くのを主に、サワサワと掃き撫でるのを合間にはさむと、メリハリが利いて快感はさらに高まる。

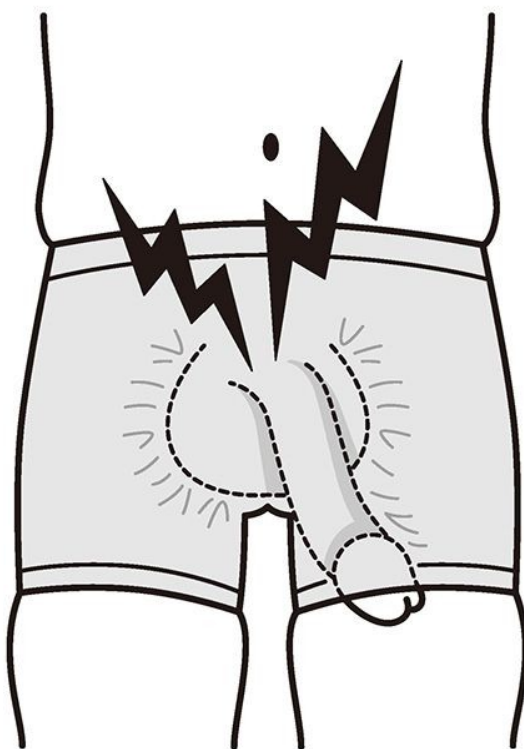
サワサワとする場合、指関節を曲げ伸ばししてするのはなく、指先がぶらぶらするほど手のひらから力を抜いたうえで、手首から先を全体的に振り動かして愛撫するとよい。



ワンサイズ小さい
伸縮素材の下履きを
チョイスして

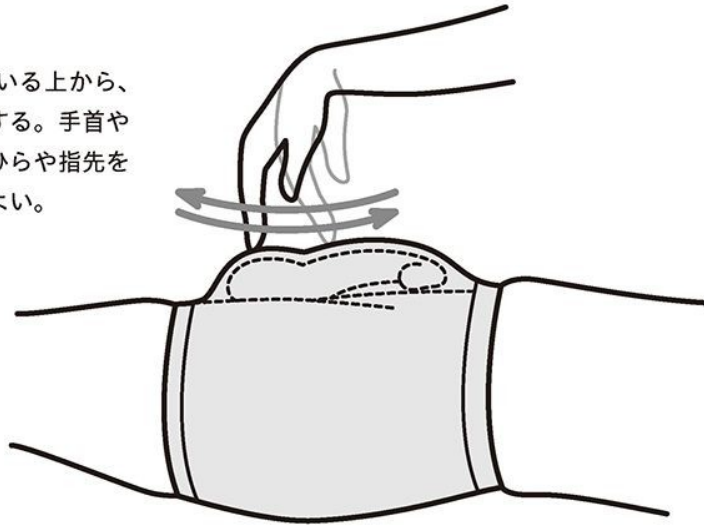


小さめサイズのブリーフや競泳水着などを履いて、股間をピチピチに締め付ける。布地の下で勃起ペニスを上向きにしておくと、裏スジや玉袋といった敏感部位がピチッと締め付けられるうえ、刺激しやすくなる。

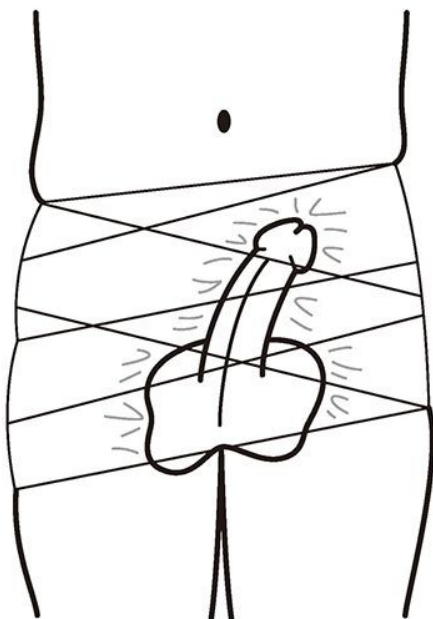
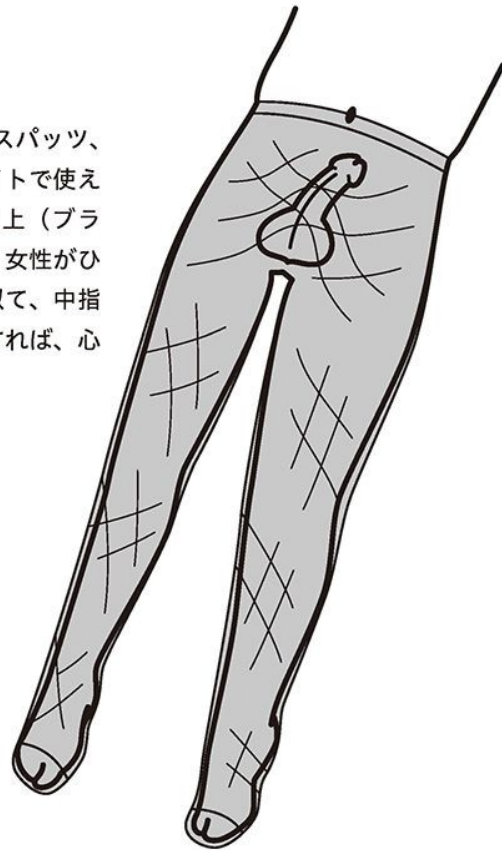


勃起ペニスを下向き（足先向き）にすれば、竿が付け根でギュッと折れ曲がり、マニアも納得の痛気持ちよさ。

ピチッと押さえ付けられている上から、指先で撫で掃くように刺激する。手首や指関節の力を抜いて、手のひらや指先をブラブラさせながらするとよい。



パンティストッキングやタイツ、スパッツ、レギンスなど、女性用衣類にはタイトで使えるアイテムが多い。下だけでなく上（ブラジャーやキャミソール）も着用し、女性がひとりエッチをする際の指使いを真似て、中指の腹でタテスジ方向へ裏スジをこすれば、心理的にもかなりの盛り上がりが。



発展技として、調理ラップでイチモツや腰回りをグルグル巻きにする方法も。巻き締める強さや回数で圧迫感をコントロールしやすいのが利点。



カリ下の溝を重点的に刺激する自慰の方法。

カリ下のみにターゲットを絞り込んだ「ローションプレイ」（68ページを参照）の超ピンポイントバージョンとも言える。

手順は、①ペニスが充分に勃起してカリ首の段差がくつきり出たら、②指先にローションを取ってカリ下の窪みへ塗り付ける。③指先とカリ下粘膜との間に潤滑剤の層ができたなら、④そのまま指先を走らせてヌルヌルと刺激する。

段階④での指先の動かし方には、2つのスタイルがある。

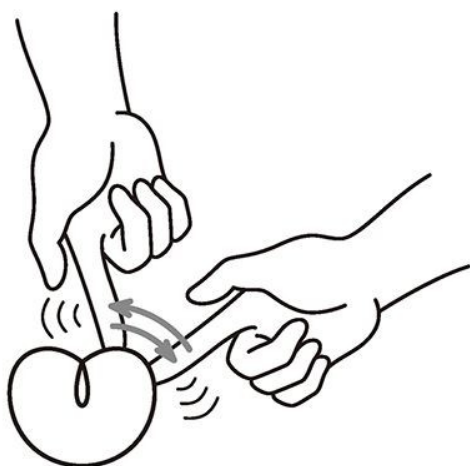
スタイルA…ペニスの外周をなぞるように、カリ下でぐるりと指先を動かす。左回りもしくは右回りで一方向へクルクルと何周も巡らせるほか、左回りで周回したら起点で折り返して逆回りの右回りにというのを繰り返すのもよい。

スタイルB…敏感な箇所を集中的に、短い距離で指先を往復させながら刺激する。

具合のいい箇所を見付けたら、そこへ指先の



たっぷりの潤滑剤を指先でカリ下の窪みへ塗り付ける。カウパー氏腺液をそのまま使えば手間なし。カウパーの分泌量が少ない場合は市販のローションを。指先とカリ下粘膜との間に潤滑液の層ができたなら……



スタイル B

指先を短い距離で往復させて、敏感な箇所を集中的にこする。キュッキュと素早くこすり立てると効果的。

スタイル A

カリ下の外周を指先でぐるりとなぞる。左回りなら左回りで、右回りなら右回りと、一方向になぞると効果倍増。



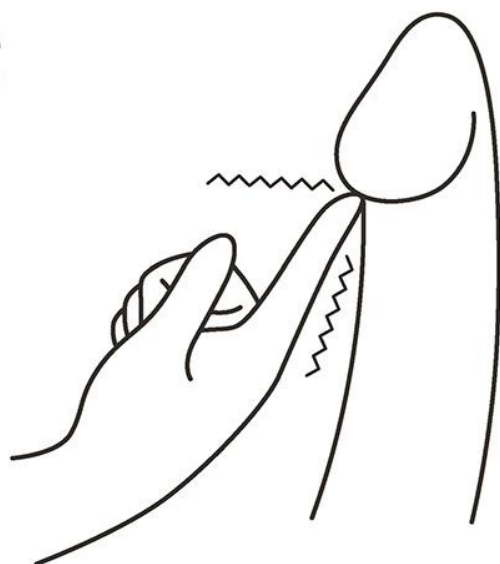
ローションをすり込むように、キュッキュとク
イックに指先を動かして刺激するのだ。

溝へ指先をカッチリとはめ込んで動かすと、
もつとも気持ちいい部分をあますことなく刺激
し続けられる。そのためにも、段階①ではペニ
スがしっかり勃起してカリ首の段差がボコツと
くつきり付くことが、強く求められる。

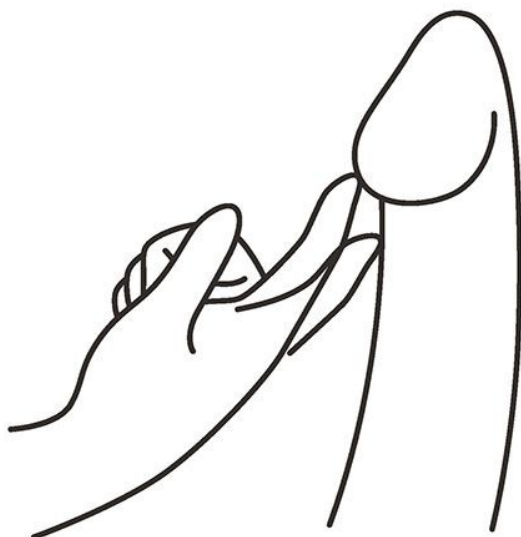
ローションの量（＝潤滑剤の層の厚さ）と指
先の圧着力をベストな具合にバランスしながら
繰り返したなら、カリ下の粘膜からチリチリと
した熱さにも似た快感が鋭く立ち上がるはず。

そのまま刺激を続ければ、カリ首から先の亀
頭全体がジリジリと痺れるような感覚に包まれ
て、さらにヌルヌル・クリクリすれば、腰がガ
クガク震えて砕け、せきすい脊髄から力の抜けるような
強い快感をも味わえるだろう。

しっかり勃起させておくのが
高い快感を引き出す秘訣



カリ下の溝へ指先をカッチリとはめ込
んでするのがコツ。潤いが足りないと
指先がスムーズに動かせず、粘膜を傷
める恐れもあるので、粘膜と指先の間
にローション層をしっかりとキープし
ながらすること。



カリ首の溝へ指先がはまり込んでい
ないと、気持ちよさは半減以下。

イチモツ繊維

軍手や毛糸で編んだ手袋をはめた手のひらで、竿の粘膜表面を撫で上げて、毛羽立った布地の繊維で刺激する技。

やり方は次の通り。

①竿をストロークする方の手に手袋をはめる。
②手袋をしていないもう一方の手で、勃起したペニスの表皮を付け根へたぐり寄せて、ストロークしたときにグニグニと動かないよう、ペニスの表皮がピンと張りつめた状態をキープしておく。

③表皮のピンと張りつめた竿を、手袋を装着した方の手でしごく。

ペニスの粘膜上で、手袋をした手のひらをシユルシユルとすべらせるように動かすのがコツ。

段階①の一手間を除けば、基本的な動作や手順は〈手のひら摩擦〉(16ページを参照)と同じ。そういった意味では、本テクニクは〈手のひら摩擦〉の手袋装着バージョン、あるいは激

烈ハードバージョンとも言えるが、刺激の強さは〈手のひら摩擦〉とは段違い。

しかも、単に刺激が強まるだけではない。

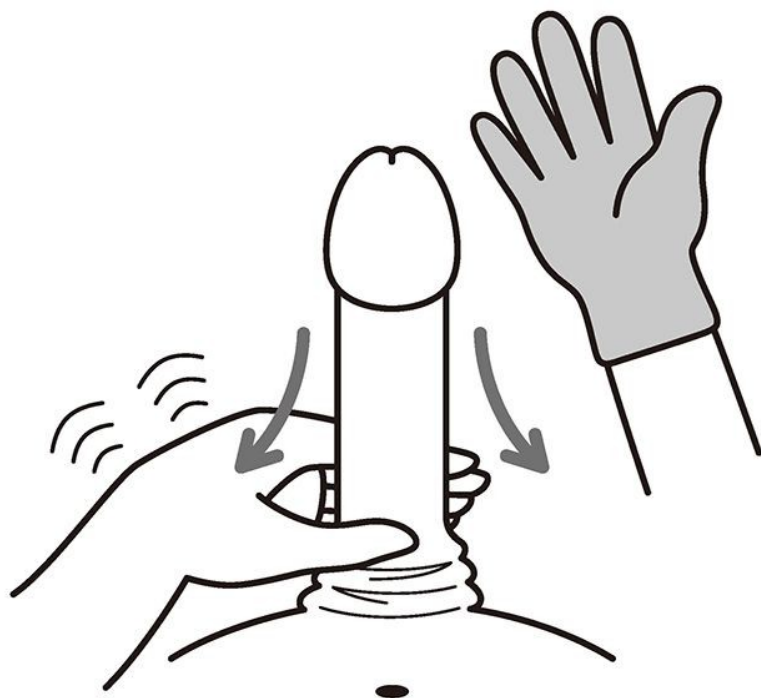
〈手のひら摩擦〉の快感がサワサワと軽やかなものであるのに対し、本テクニクでの性感は、意志に反して腰がビクビクと大きく痙攣するような身体の芯まで響くものとなる。

上手い具合にできたなら、竿の粘膜表面をまるで未確認生物が這い回るかのような異物感——手袋をはめただけに自分の手とは思えない、いい意味での違和感を存分に楽しめるに違いない。

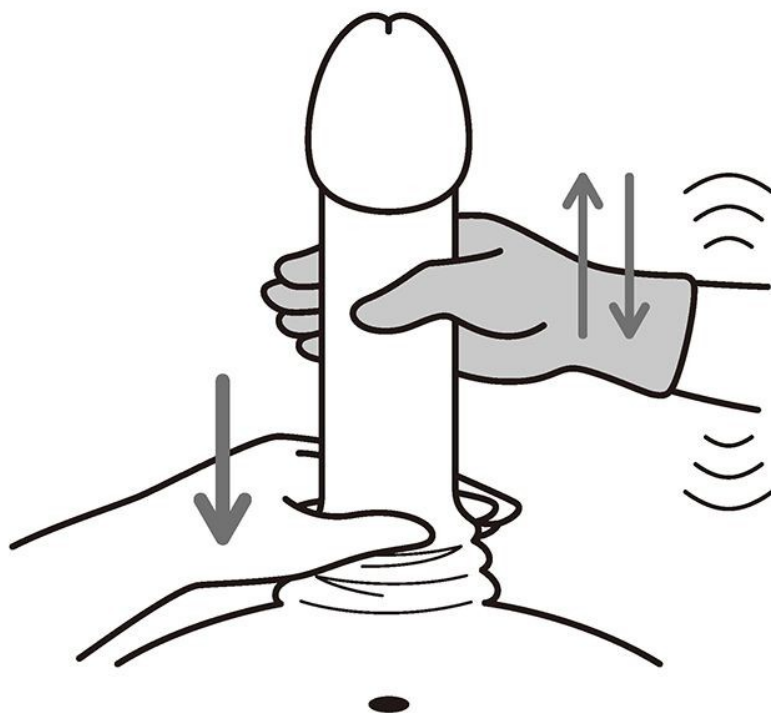
また、力加減によっては竿全体が粘膜からにじむ血でうっすらと紅色に染まることさえもあり、その点ではハードプレイを好む男性や被虐趣味のある向きさえも十分に満足させられる技とも言えよう。



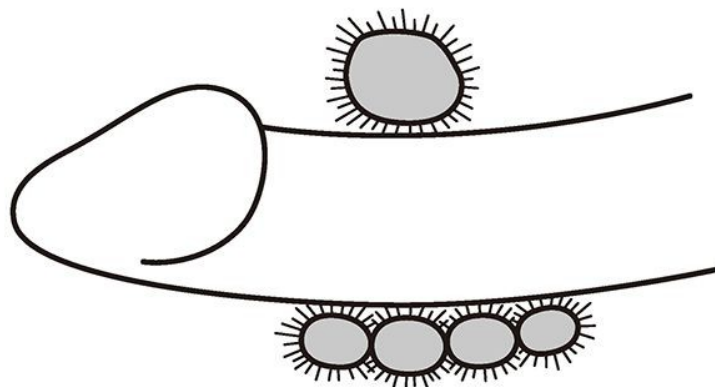
手袋ひとつで
快感の質が
大きく変わる！



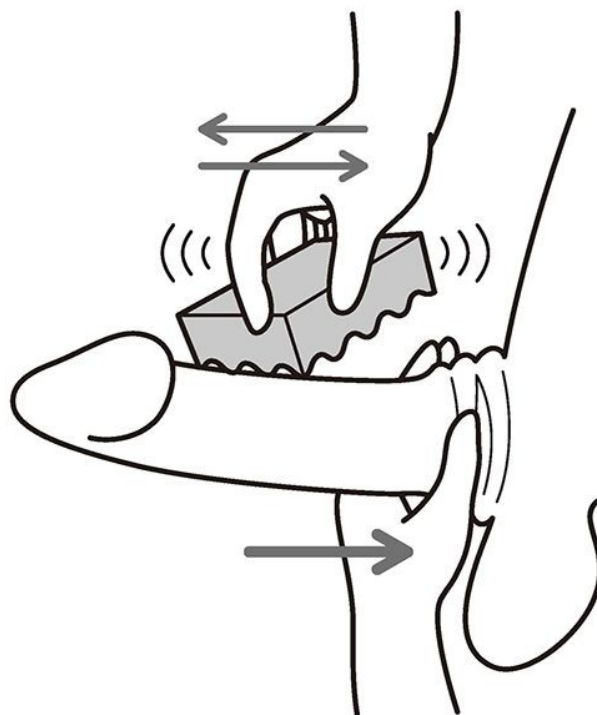
利き手に手袋をはめたら、逆の手でペニス表皮を付け根へたぐり寄せてピンと張りつめさせる。



張りつめた状態をキープしつつ、手袋を装着した方の手で表皮を撫でるようにペニスをしごく。繊維のモケモケ感やザラザラ感を楽しめれば成功。



手袋をした手のひらを、粘膜の表面でシュルシュルとすべらせるように動かす。手のひらは強く圧着せず、布地の毛羽立ちでくすぐるように、そっと軽やかに。その性質上、皮革製の手袋は不向き。布製でも編み方や、糸の太さ・硬さで刺激は変化。いろいろな品で試してみたい。



発展技＜スポンジ磨き＞

一方の手で竿の表皮を張りつめさせたら、もう一方の手でローションを塗布した台所用スポンジや風呂場洗い用のスポンジを掴み、粘膜表面を磨き上げるようにこすり立てる。荒っぽさと手っ取り早さが持ち味。



ゴムハメ生ハメ

ぬっぷしヌルつく生挿し感をゴムを被せてズバリ再現！

なまざ

ローションを注入したコンドームをペニスに被せて、ゴムだけをクニクニとすべらせるように動かすことで、ペニスの先端部分を刺激するオナテク。

たぶたぶヌルヌルとしたラテックスのなめらかさに、くにゆくにゆツルツルと敏感粘膜をくすぐるような摩擦感が合わさることで、その感触はまるでゴムを装着せずに抜き身のままでズッポリと濡れそぼる膣壺へ挿入し、腰を振って出し入れをして、ペニスと膣壁との粘膜同士をこすり合わせているかのような極上モノに……。

つまり本テクニックは、コンドームを装着することで逆に生ハメの感触を得るという、マジカルでパラドキシカルな技なのである。
やり方は次の通り。

①コンドームの液溜まりに、ローションを3滴ほど垂らす。

②そのコンドームを、勃起ペニスに被せる。



段階①：コンドームの液溜まりにローションを3滴ほど垂らす。垂らしすぎるとリアリティが落ちるので注意。

段階②：勃起ペニスにゴムを被せる。



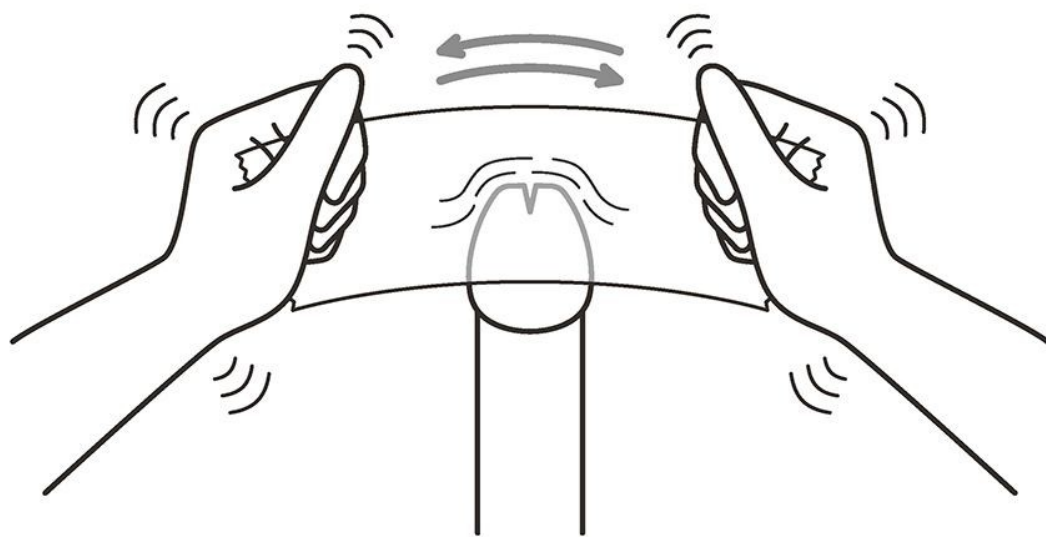
段階③：装着できたら、粘膜の表面上をすべらせるようにコンドームを動かして、ペニスを刺激する。＜強制皮かむり＞（26ページを参照）のコンドーム版とも言えそうだが、こちらなら包皮に余裕のない男性でも楽しめる。高まればカウパーが盛大に分泌されて、ゴム内はタプタプの大洪水となるだろう。そうなれば、それはそれでまた別の生ハメのリアリティを味わえるというもの。

③竿の付け根まできっちりゴムを装着できたら、指先を押し付けたり軽く摘まんだりしてコンドームをペニスの粘膜表面ですべらせるように動かして、敏感部位を刺激する。

亀頭の表面や、鈴口、カリ首、裏スジ……などを重点的に、人差し指や中指、親指の指の腹でゴムの上から圧迫しつつ、そのまま指を動かせば、ゴムだけがクニクニユスべってこすれて、その味わいはまるで膣壁摩擦に……。

そのままフィニッシュに至れば、中出しに酷似した極上の射精感をも味わえることだろう。

生ハメの感覚を
手軽に味わえる
極上のオナテク



応用技＜調理ラップ先端こすり付け＞

鈴口にラップを被せたら両端を手で持ち、前後左右へ動かして摩擦する。カウパーをローション代わりに、あるいはローションを多めに塗布してヌルヌルすれば、腰も砕けんほどの強烈な快感が。

どこですか

コラム1 <ベストな体勢> (64ページを参照)との絡み^{から}もあって、寝室やリビングルームであるのが一般的だが、トイレや浴室でするのも密かに人気。白濁液の清掃・廃棄や、局部や手指、器具の洗浄などの後処理をしやすいうえ、人目を気にせず没頭できて、事後、放心状態になっても存分に余韻に浸れもするからだ。湯船の中ですれば、たっぷりのお湯の温かさや水圧による包まれ感を味わいながら楽しめるだろう。



洋式便器に腰掛けてすれば、座り姿勢で楽なうえ、<脚ピン> (64ページを参照) も容易にでき、さらには紙をすぐさま流せて事後処理も楽で、なおかつもし同居人がいてもプライバシーを確保でき安心して没頭できるメリットが……と、一石で三鳥も四鳥も。

第3章

腰を振る系

01

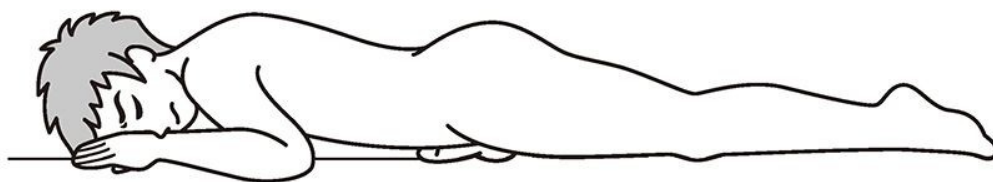
うつぶせ

局部の一点へ全体重をじんわりとかけて集中圧迫

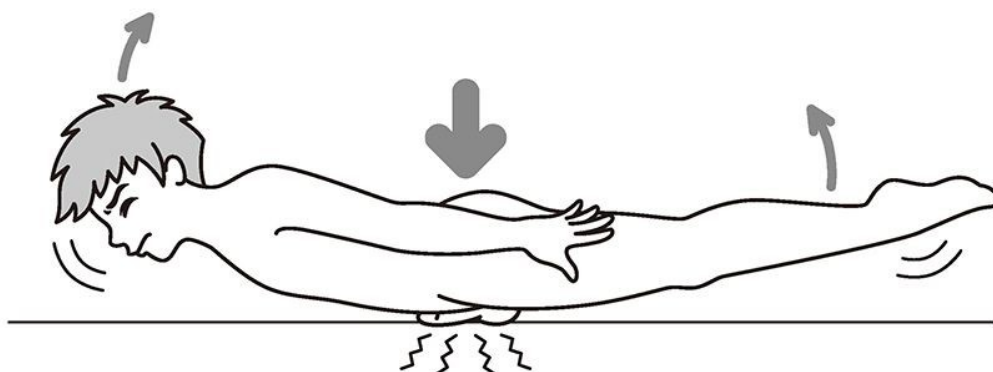
腹ばいに寝そべり、床面へ局部を押し付けて
圧迫刺激するオナニーの方法。いわゆる「床オ
ナニー」、略して「床オナ」とも。

やり方は、①ペニスが勃起したら上向かせる
ように（＝亀頭先端がヘソの方を指し示すよう
に）下腹へ密着させて、②裏スジと床面とが合
わさる状態でうつぶせになったら、③陰部をこ
とさら床へ押し付けて湧き上がる快感に浸る。

一番のポイントは、どこでうつぶせになる
か。布団やベッド、畳やフローリング、ラグや
カーペットなど、床面となる部分の種類や硬度
によって、趣は大きく変化する。平らな面だけ
でなく、床へ物体を置き、その出っ張りへ局部
が（局部のみが）当たるようにしてする手もあ
る。こうすれば手っ取り早く局部へ集中加重で
きるうえ、置く物体を交換することで快感探求
をしやすい利点も。局部を露出してするか、下
着などを着けたままでも、味わいは変
わる。ほか、ペニスを真っ直ぐ上向きにしてお



竿が^た勃ったら先端がヘソの方を指すように上向かせ、裏スジ
と床面とが触れ合うようにうつぶせになって……



局部をことさら床へ押し付け、湧き上がる快感に浸る。全身
を弓なりに反らせると、イチモツへ集中的に加重できる。フ
ローリングからカーペットまで、硬軟様々な床面でして具合
のいい当たり感を探りたい。

く以外に、左右いずれかへ曲げておくことでも、
当たり具合（＝快感）をアレンジできる。

じんわりと快感が湧き上がってきたら、スタイルA…うつぶせのまま身じろぎもせず快感が広がるのに身をまかせるのもよいが、スタイルB…全身を左右へ微妙に揺すって、男性器への重みのかかり方を変えながら快感を味わうと、さらに気持ちいい。股間の一点集中体勢をキープしつつも、床面でキュウリの板ずりをするようにゴロゴロと胴体を左右へ微妙に転がして、圧迫位置を変えながらゴリゴリとナニを刺激するのだ。

じつとするにせよ、ゴロゴロするにせよ、うつぶせ姿勢を取る際は腕や脚で身体を支えないこと。そのうえで、全体重が股間の一点に集中するよう、全身を弓なりに反らせる。手足や頭、さらには胸から腹にかけての胴体（の一部）までも床面から浮かせて、コマのように局部のみで接地できればベスト。

うつぶせになる
ロケーション選びもポイント



股間への一点集中体勢をキープしながら、床面でキュウリの板ずりをするように胴体を左右に微妙にゴロゴロと転がして、ゴリゴリと刺激する方法も。

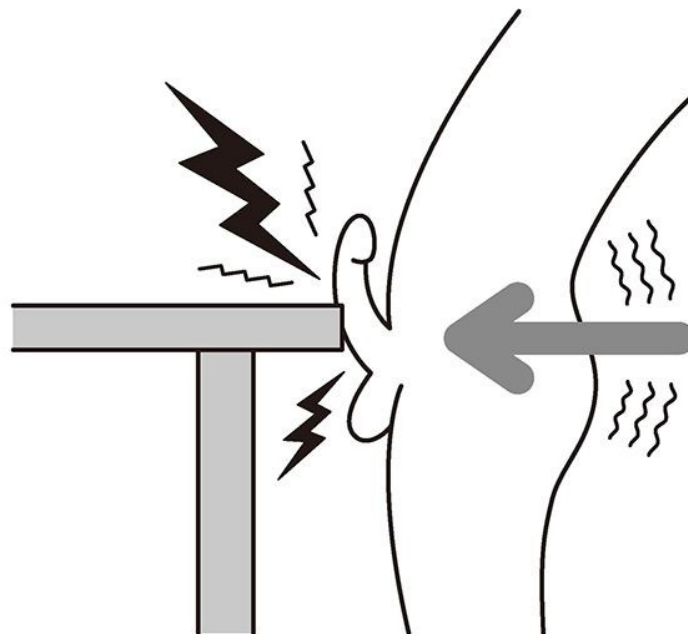


枕や丸めた衣類などの物体を床へ置き、その出っ張りに局部を押し付けるのもよい。置く物の形や硬さ、物体への押し付ける角度を変えることで、刺激を簡単にアレンジできる。



姉妹テク・その1 <しがみ付き>

海苔巻き状に丸めた布団や、太めの抱き枕にしがみ付き、股間をギュイギュイ押し付ける。



姉妹テク・その2 <角オナ押し付け>

テーブル天板の角や箱の角など、硬く尖った突起物へ局部を押し付ける。女性のいわゆる<角オナニー> (いわゆる「角オナ」) の男性版。ハードな当たり感が醍醐味。



こすり付け

がつしり固定された物体や床面へ男根を押し付けながら腰を振り立て、陰茎を摩擦して性感を高めるオナテク。

やり方は、①ペニスが勃起したら任意の場所へ押し当てて、②押し当てながら腰を振って摩擦する。

段階①でのポイントは4つ。

(1) ペニスのセッティング、(2) 露出してするか着衣するか、(3) どこへ（何に）こすり付けるか、そして、(4) 圧着力の強弱。

ポイント(1)：勃起ペニスは「うつぶせ」（前項を参照）と同じく、亀頭先端が自身のヘソの方を指すように上向かせ、竿の上面を下腹の肌へ密着させておく。床面できっちり摩擦できるよう、裏スジを外側へ向けておくのだ。

ポイント(2)：イチモツを完全に露出して粘膜表面を直に摩擦すれば強い刺激を、着衣越しに摩擦すれば布地のこすれる独特の感触を味わえる。腰の動かし方によっては、布がねじれて段

になり、ゴツゴツと強い刺激を生むことも。

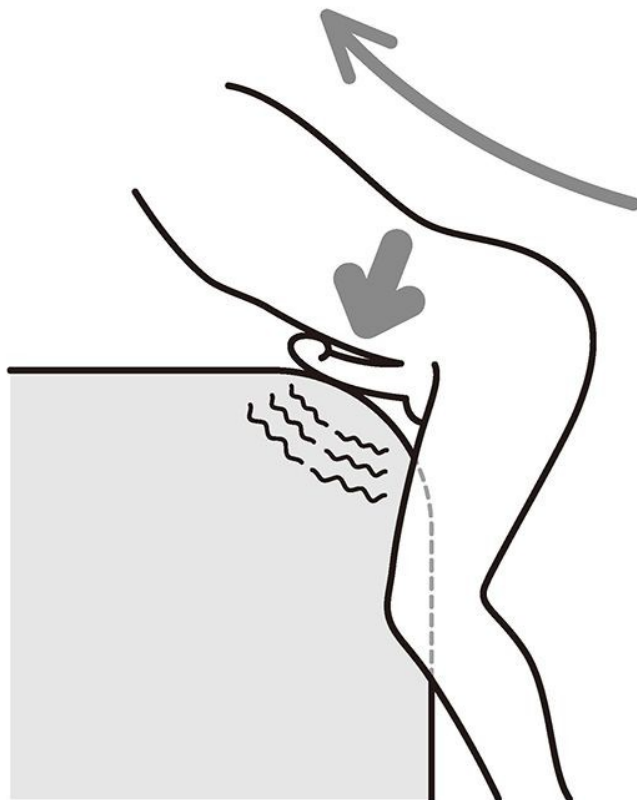
ポイント(3)：摩擦対象を変えれば、その形状や素材の硬軟によって刺激は変化する。イチモツを露出してすれば、ツルツルとなめらかか、フワフワと毛羽立っているかなど、対象物体の素材や質感をも詳細に知ることができるだろう。

ポイント(4)：強く押し当てながらこすれば、海綿体の芯まで感じるゴリゴリとハードな刺激を、そっと軽やかに押し当ててサワサワとライトタッチでこすれば、ペニスの粘膜表面で穏やかな快感を味わえる。

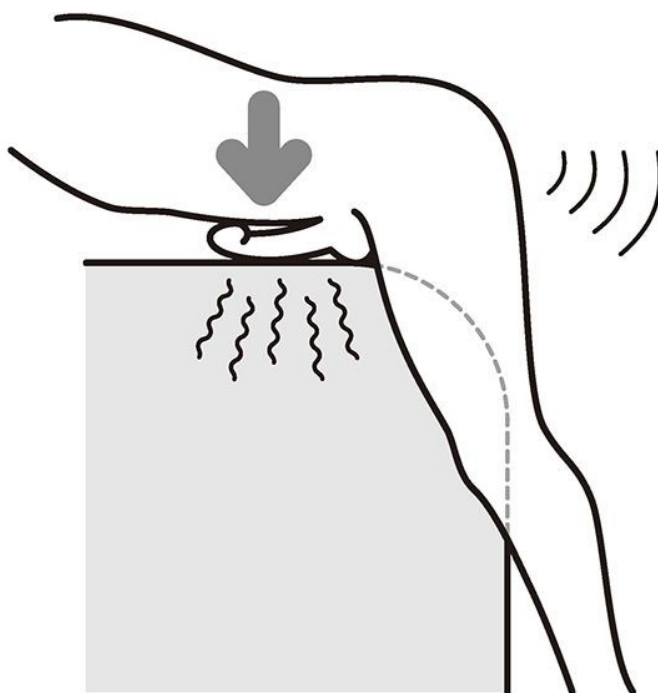
以上の4点を踏まえつつ、段階②では前後へ腰を動かすのをメインに、左右へ振ったり、「の」の字を書くようにグラインドさせたりする動きを織り交ぜて——それこそ膣挿入による交接と同じように——すれば、心身ともに満足度の高い自慰を楽しめるはず。



着衣ですれば
布地のこすれる感触と
不規則な刺激を味わえる



ソファの背や床に置いた枕などの出っ張った物へ、腰を送り出してペニスを押し当てる。

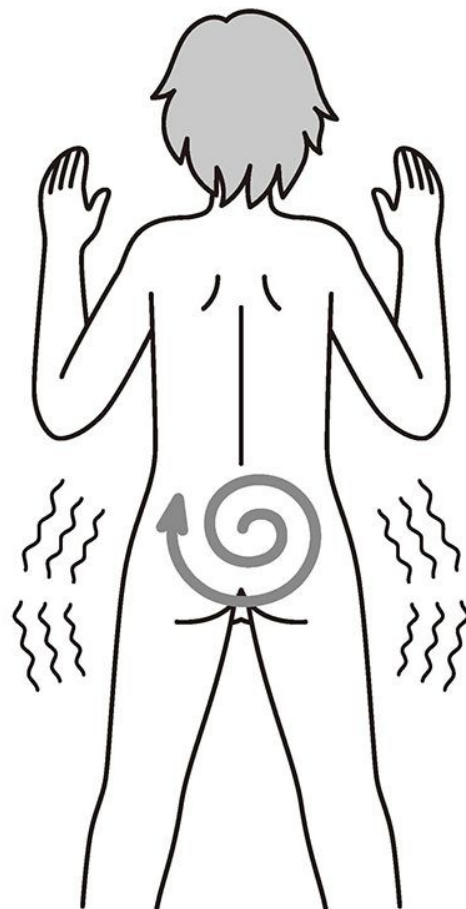


送り出した腰はすかさず引いて戻し、以降、満足のゆくまで腰をグラインドして竿を摩擦刺激。



腰は前後だけでなく、左右に振るのもいい。

腰を「の」の字に振ってするのも気持ちいい。腰の振り方のほか、どのような体勢であるかもポイント。腹ばいで床面へこすり付けばくうつぶせ> (98 ページを参照) の味わいが、抱き枕にしがみついたら擬似正常位の雰囲気。





物にまたがり、またがった物体へ会陰とその周辺を押し当てた状態で体重をかけて快感を得る、独り遊びの手法。

やり方は、①会陰がしっかりと押し当たるようにして物体にまたがり、②またがった物体で会陰部が圧迫されるよう意識的に体重をかけ、③じわりと性感が広がるのを待ち受ける。

快感が立ち上ったら必要に応じて、④上体を揺すったり、騎乗位の性交で上になった女性がするように前後へ腰を振ったりするのもよい。

床などへ置いた物にまたがってするのなら、床面へ突いた足やヒザの力を、家具などにまたがってするならば他所へ突いた手の力を、込めたり緩めたり——ときには完全に離したりして、メリハリを付けながら楽しみたい。

またがる物として一番にオススメしたいのは、ソファの肘掛け部分や背もたれ部分。クッション層の下に木製や金属製のフレームが入っているものなら最高。当たりはソフトでありながら、



丸めた敷き布団にまたがってするのがお手軽。ギュッと硬く巻き締めるとよい。上手くできれば、会陰の奥底から立ち上る尿意にも似た快感を楽しめるだろう。その意味では＜会陰マッサージ＞（42ページを参照）の重厚バージョン、あるいは三角木馬のソフト版とも言える。

会陰だけを圧迫できるように腰の位置を決めたい。会陰の位置は＜会陰マッサージ＞の項、42ページの図を参照。



強く押し付ければゴリつとした圧迫をも楽しめるからだ。

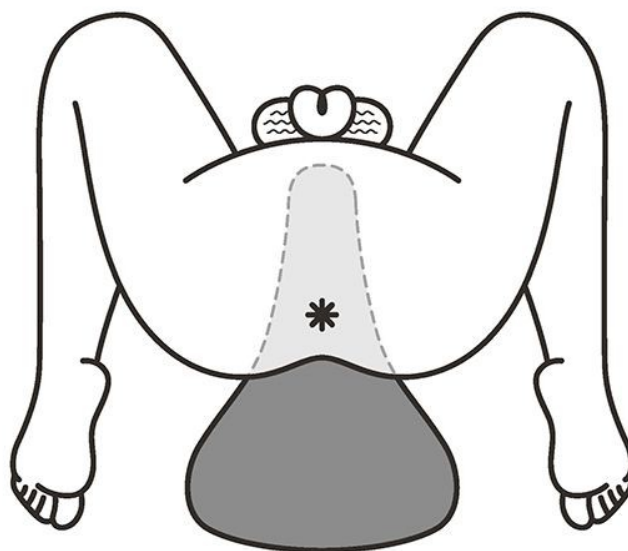
丸めた敷き布団も使える。敷き布団をロールケーキのように縦長に丸めて、丸太状にした上からまたがって座り込み、会陰を押し当てて刺激するのだ。

自転車やオートバイ、一輪車、エアロバイクなどのサドルを使ってするのもいいだろう。当然のことながらその形状ゆえ、またがりやすいのが嬉しいところ。

よりハードな刺激を短時間で得たければ、ダイニングテーブルとセットになっているような木製のイスの背もたれにまたがるとよい。

金属板などで作られた薄い背もたれのイスならば、両手両足すべてを離して、会陰部のみで全体重を支えるようにすると、三角木馬さながらの激烈で過酷な刺激を味わえる。

またがりやすい
サドルを使うのも手

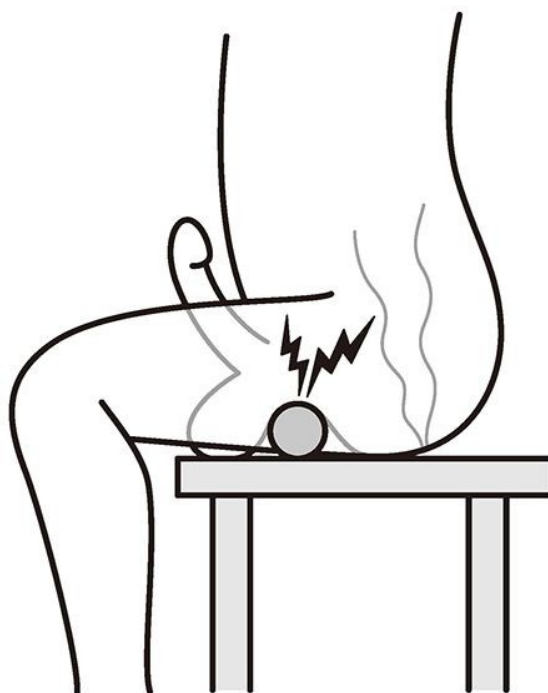


関連技＜サドリング＞

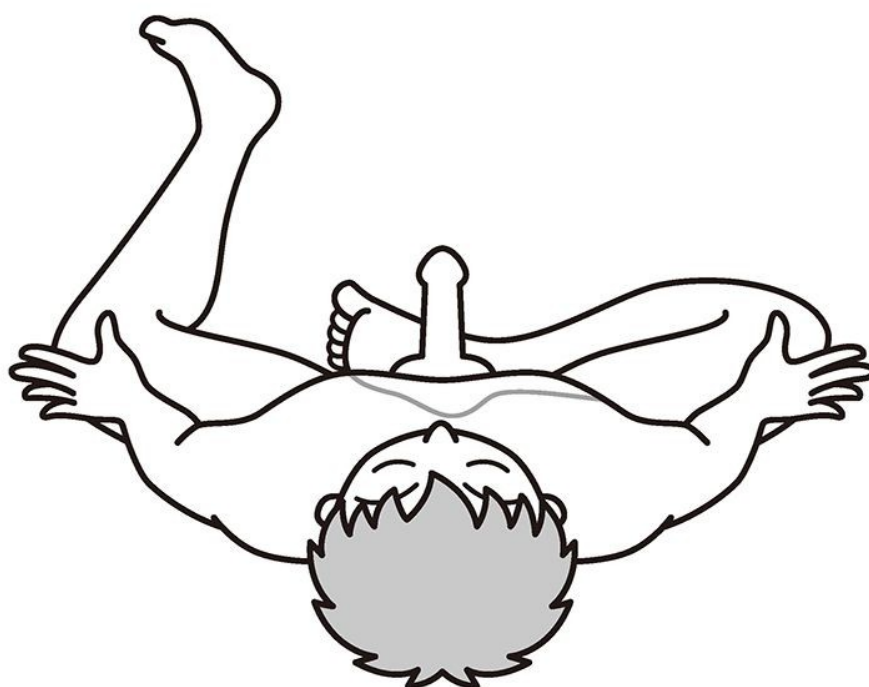
自転車のサドルでするのもいい。細く絞り込まれたサドル先端部へ、会陰や陰囊、アヌスとその周辺などを押し付けると効果大。



＜サドリング＞を側面から見ると、このような感じ。小さく盛り上がったサドル先端へ鋭角に会陰を押し当てるのだ。



クルミの実やゴルフボールなどのゴロゴロと硬い物を、床やイスの座面へ置き、その上であぐらをかいたり普通に座り込んだりして会陰を押し付ける。ゴリッとハードな当たり感。



上級技<かかと落とし>

あぐらをさらに崩したように座りながら、かかとで会陰を押して（かかとに会陰を押し付けて）刺激する。一切の器具が不要なうえ、両手が空くので他所への愛撫が自由にできるのも特長。



04

セルフたわし洗い

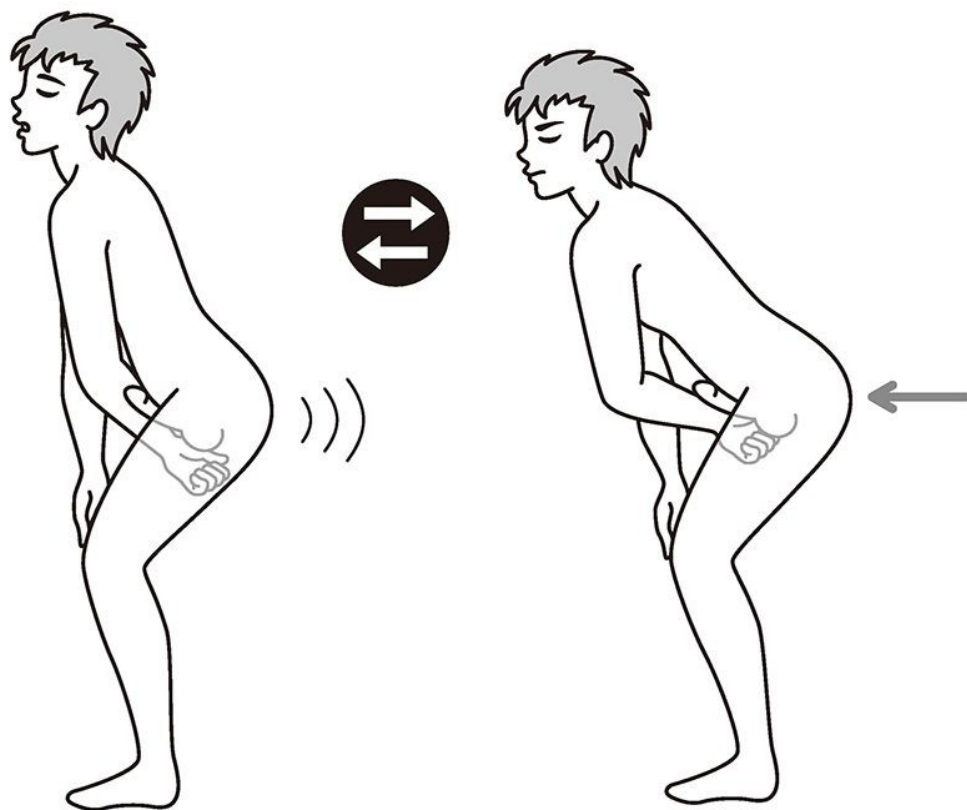
股の間をヌルヌルとなめらかに棒を前後させ

たわし洗いとは、特殊浴場（いわゆるソープランド）で、サービスに従事する泡姫が股間にシャボンを塗り付けたうえで、客の腕や脚にまたがり、腰を前後へ振り動かして、陰毛の毛束と泡で——女性の陰部を「たわし」に見立てて——清めながら、同時にヌルヌルと愛撫するテクニクのこと。

そのたわし洗いを男性が独りで自ら再現し、玉袋の裏側や会陰、肛門などを洗いつつ刺激するのが、この技である。

やり方は、①使う方の腕にソープの泡をたっぷりまぶしたら、②その腕を股ぐらへ差し入れる。③腕を男性器や尻の割れ目に軽く押し付けるように持ち上げたら、④腕はそのままに腰を前後へ振り立てて陰部をヌルヌルと刺激する。ポイントは各段階で次の通り。

段階①…石鹸、ボディソープ、洗顔料など、ソープの類であれば何で泡を作ってもかまわない。いずれにしても硬めにしっかり泡立てたう



引いたらすかさず送り出す。これを素早く繰り返し、同時に腰を前後へ振って、自らの腕にイチモツをヌルヌルとこすり付ける。シャボンのほかローションするのも気持ちいい。

自らの腕にまたがるように、股ぐらへ腕を差し込んだら、腰を引き……

えで、二の腕の中ほどから指先まで、使う方の腕全体へたっぷりたまぶすのがコツ。

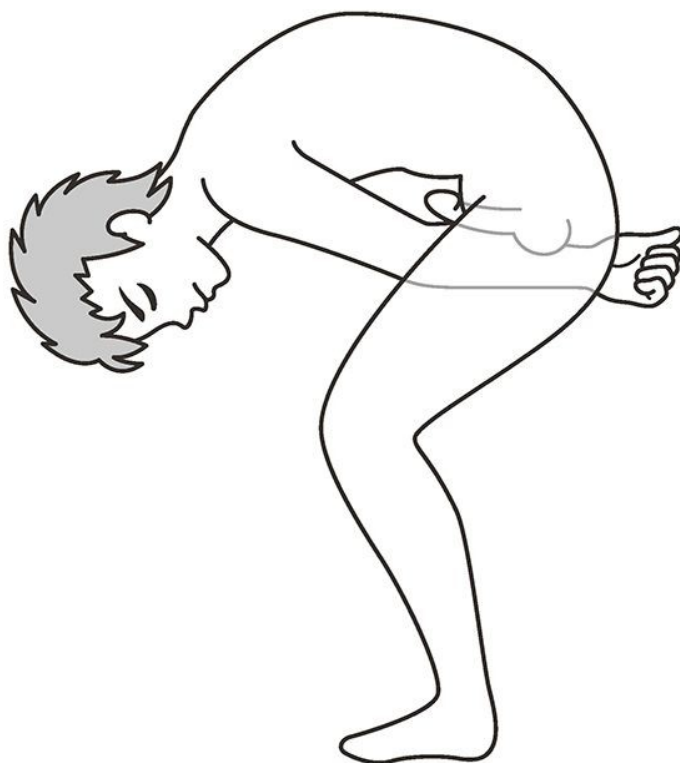
段階②…腕を差し込むのは、前方——つまり男性器側からがやりやすい。玉袋裏の摩擦感をフーチチャーしたいなら、無理のない深さで腕を差し込む。尻の割れ目や肛門で主にヌルヌルしたいなら、強く前かがみになって、可能な限り奥深くまで腕を差し入れるとよい。

段階③…圧着力が強すぎると、なめらかにヌルヌルできなくなるのでほどほどに。

段階④…腰の動きに合わせて、同時に腕を股ぐらへ出し入れできればなおよし。

腕の出し入れは、腰の動きとは逆方向へ——つまり、腰を前方へ突き出したら腕は尻側へ潜り込ませ、腰を後ろへ引いたら腕は腹側へ引き戻すようにすると、アクションはクイックなものとなり、摩擦（＝快感）はさらに高まる。

腕ではなく腰を前後に振って
ダイナミックに刺激しよう



強く前かがみになり、手首から先が背面へ突き抜けるほど奥深くまで腕を差し入れてすれば、尻の割れ目までヌルヌルできる。玉袋表面や尻の割れ目を剃毛してすれば、究極のヌメリ感が。

流用ラブドール

丸めた布団にオナホール（詳細は66ページを参照されたい）を搭載して、擬似的なラブドールを構築し、それを組み敷いてペニスを差し込み、生身の女性とするように腰を振り立てて出し入れをして快感を得るマスターベーションの手法。

購入できる経済力があり、保管場所を確保できる環境要件を整えられるなどするならば、本来のラブドールやリアルドールを使えばよいのだが、それよりも手軽で保管も容易で、その割にしっかりと擬似ハメ性感を味わえるのが、この方法の魅力。

流用ドールの組み立て方は次の通り。

①まず敷き布団を丸める。2本の海苔巻きを並べた状態になるよう、布団の端を左右両方向から中央へ、均等に巻き上げてゆく。仕上がりの状態が細長くなるように丸めるのだ。

②巻き上げながら同時に、荷造りヒモで丸めた部分を縛ってゆく。3〜4カ所でギッチリと

硬く縛る。

③敷き布団をロール状にできたら、センターを走るスリットが上面になるように置き、そのスリットへオナホールを埋め込む。正常位のように布団のロールをかき抱いたときに、自然に股間が当たる位置へセットする。

“装置”が完成したら、またがつてオナホの穴へペニスを挿入し、密着正常位のように抱きながら腰を振り、出し入れをして快感を貪る。^{むさぼ}

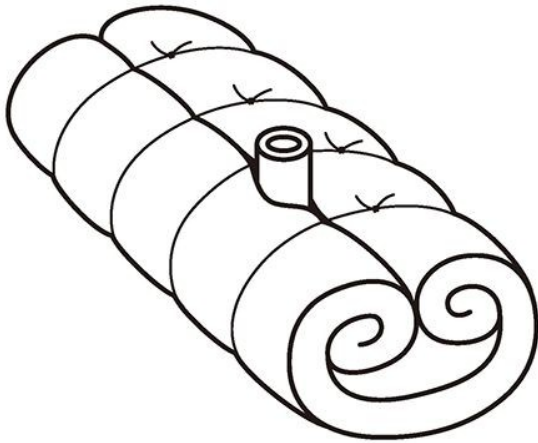
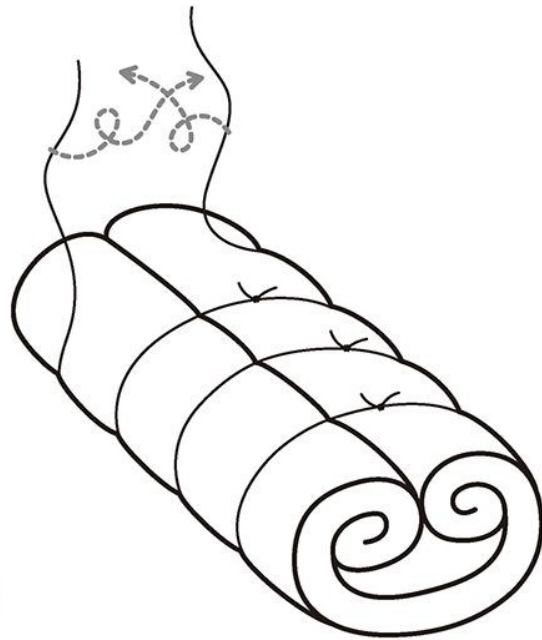
腕は布団の後ろへぐりと回して——まるで生身のパートナー女性の首をかき抱くのと同じようにして——しっかりと抱きしめる。

そうしてすれば雰囲気が高まるうえ、布団が動いたりほどけて崩れてしまったりするのを防いで一石二鳥。

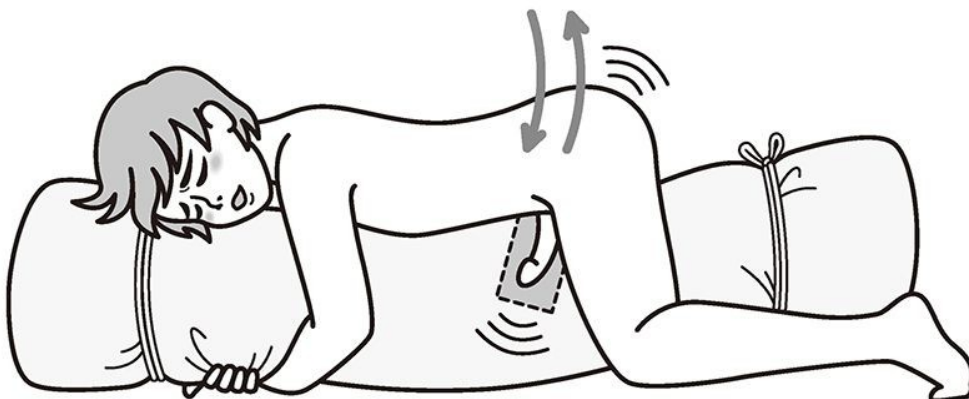


敷き布団と
オナホールさえあれば
リアルな出し入れが
楽しめる！

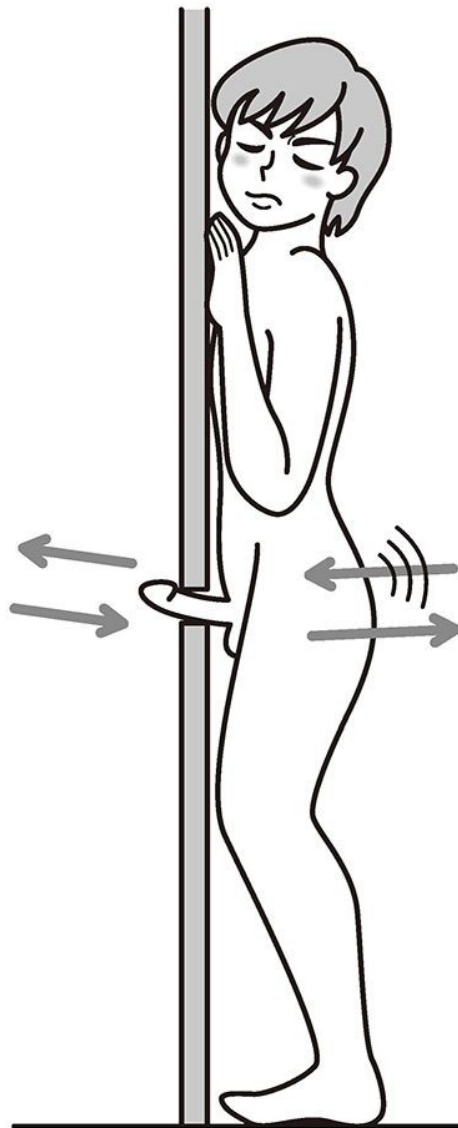
まず擬似ドールを作る。使うのは掛け布団ではなく敷き布団。ある程度の硬さがあって丸めやすく、完成後にまたがってもつぶれにくいからだ。ギュッと強く巻き締めて、できるだけ細く仕上げたい。



巻き上げられたら、2本の海苔巻きの合わせ目が上になるように置き、センターのスリットの適当な位置へオナホールを差し込む。これで完成。ローションで布団が濡れるのが心配なら、布団とオナホの間に大きめのビニール袋やビニールシートをはさみ込むように敷くとよい。



密着正常位のようにしてかき抱きながら、ペニスをオナホへ挿入し、腰を振り立ててナニを出し入れ。生身の女性とするように抱きしめてすれば、巻きがほどけにくく、雰囲気もアップ。布団が硬いものなら、オナホを用いずスリットへ直接ペニスを差し込んでする手も。



類似技＜壁の穴＞

壁などへうがたれた穴へ竿を差し込んで出し入れ。手頃な穴が見当たらないなら、このためだけに障子や襖に穴を開けてするのもいいだろう。障子紙に穴を開ける際には、小説『太陽の季節』に倣って怒張^{なら}したイチモツで突き破れば、独特の抵抗感をも楽しめることだろう。



複数人で楽しむ

自慰とはその字の表すように「自ら」するものだが、しかし、必ずしも「一人で孤独にする」ものとは限らない。パートナーに自慰行為を見せ付ける＜オナ見せ＞や、互いに見せ合う＜相互鑑賞＞では、オーソドックスなセックスとは根本的に異なる興奮を味わえる。電話やアプリの通話機能を使った＜テレフォンセックス＞や、そのバリエーションと言えるビデオ通話／チャット／メッセージアプリなどを活用したプレイも、物理的に触れ合えぬことで、かえって興奮と快感を高めてくれたりもするもの。



パートナーと向き合って、しかし互いに触れ合うことなく相互に鑑賞しながら自慰に耽る。股間や指使いを見せ付け合うようにすれば最高。複数人だからこそ楽しめる自慰プレイ。これを心から楽しめたならオナニストの鏡。

第4章

挿入する系

01

男の中イキ器官をじんわりじっくりマッサージ

前立腺刺激

肛門から直腸へ差し込んだ指の先で、前立腺をむにゅむにゅと押して刺激するオナニー法。

前立腺は男性生殖器の一部で、精液を構成する粘液を分泌する器官。男性個々人の体格にもよるが、おおむね肛門から5センチ程度入ったあたりの腹側——つまり陰茎付け根の裏あたりの1〜2センチほど深層に位置する。

この前立腺を上手く刺激できたなら、股間の奥底——ペニスや陰囊の付け根の裏側から、もどかしいような、じんわりと熱いような、それでいて全身から力の抜け落ちてゆくような、独特の快感が広がるのを味わえるだろう。

具体的な刺激の仕方は、①人差し指もしくは中指にたつぷりのローションをまぶしたら、②指の腹が己の腹側（ヘソ側）を向くようにしてアヌスへ差し込み、③第2関節よりさらに1〜2センチほど深くまで直腸内へ沈めて、④指先を軽く鉤状^{かぎ}に曲げる。指の腹がふつくらと柔らかい盛り上がり^{かぎ}に触れたり、ペニスの奥底から

じんわりと熱いような快感が広がったりしたら、きっちり前立腺を捉えられた証拠。捉えられたら、⑤差し込んだ指を曲げ伸ばしして指の腹でやややわと圧迫して刺激し、快感を湧き上げらせる。

刺激を続けると、性感が高まるのに従って、指先へ触れる前立腺はぷっくり膨らんできて丸みと弾力を増すはず。体内での感覚だけでなく、指先でもより正確に前立腺を捉えやすくなるわけだ。

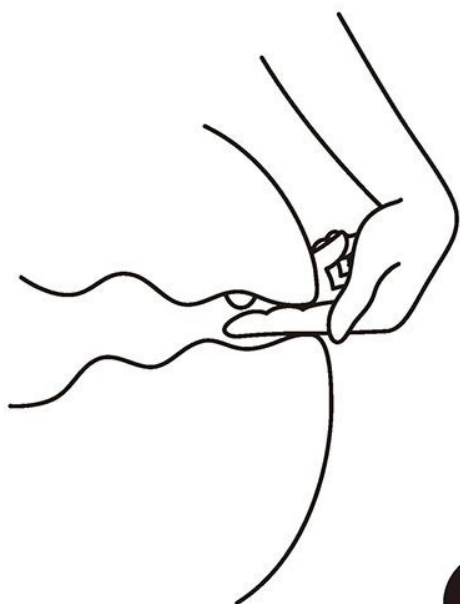
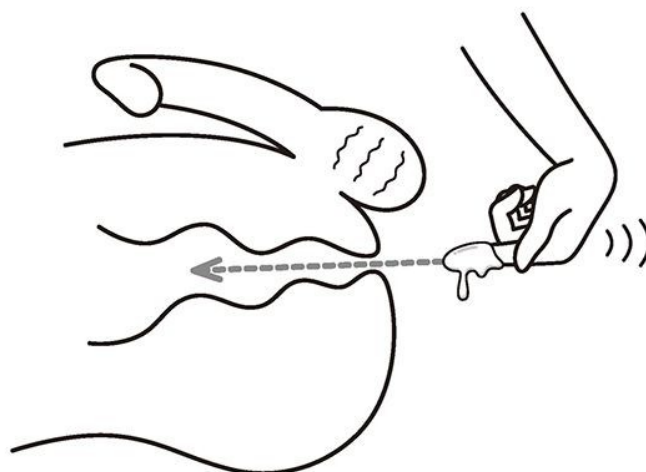
前立腺が膨らみを増すと勃起力はその逆に落ち、快感が高まるほどペニスはふにゅにゅと柔らかくなってゆく。が、そうなるほどにプツクリとした膨らみからは熱いような快感がジワジワとにじみ出すように広がり、そのうちヘコヘコと腰が抜けそうになるほどの快感に下半身は包まれるに違いない。

男と生まれたからには、是非とも一度は試してみたい。



じんわりと熱いような
独特の快感がたまらない！
未経験の男性諸氏は
ぜひともお試しあれ

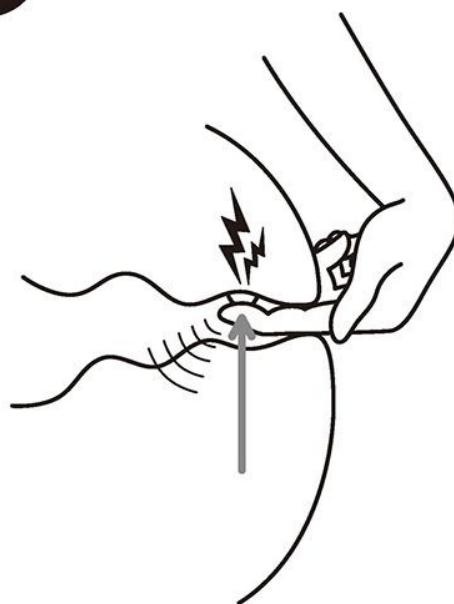
唾液やローションで指を濡らしたら、指の腹が自らの腹側（ヘソ側）を向くようにしつつ、直腸の方向性に侵入角を合わせて真っ直ぐに伸ばし、構える。中指か人差し指するのがオススメ。



指を差し込んでゆく。第2関節よりさらに1～2センチほど深くまで沈める。ふっくらとした盛り上がり指の腹が触れたら、そこが前立腺。

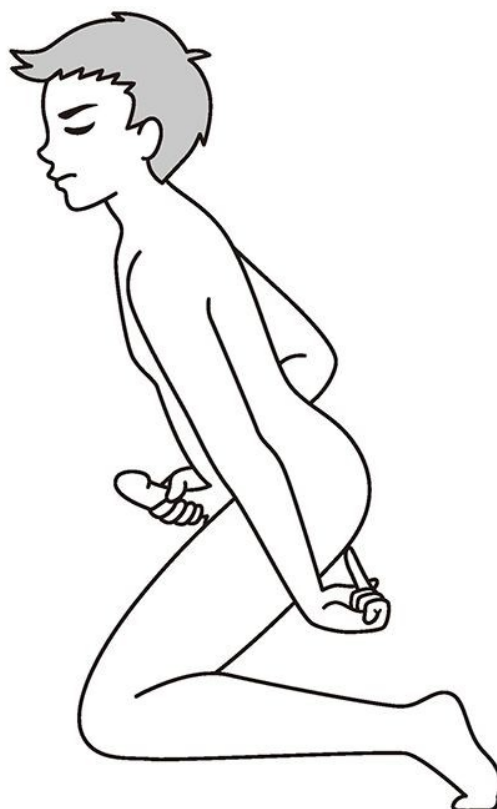


指を軽く曲げ伸ばしして、指の腹で前立腺を押す。やんわり押すほか、数秒間から十数秒間じんわりと圧迫し続けたり、指先を曲げたまま2～3センチ幅で出し入れをして突っつくように刺激したりするのも気持ちいい。指を使いながら同時に、括約筋の力で肛門を開け閉めすれば、快感はさらに複雑妙味に。





仰向けになって、前（腹側）から手を回して指を挿入するのが基本。手のひらで玉袋を覆うようにして股間へ差し入れ、指先をアヌスへ差し込むのだ。



後ろ（尻側）から手を回して差し込んでもよい。「指の腹でややわたと押す」のは難しくなるが、前刺しとは異なる指関節の当たり感を楽しめる。ヒザ立ちや側臥、うつぶせの体勢でするとやりやすい。



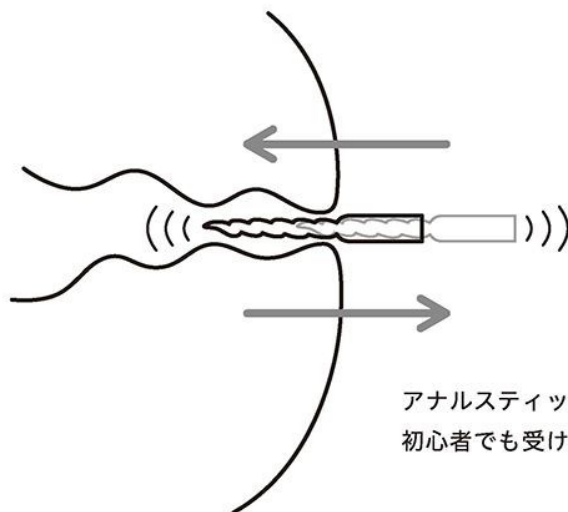
直腸出し入れ

指や棒状の器具などを直腸へ挿入し、出し入れをして快感を得るマスターベーションの手法。やり方は、①ローションをたっぷりまぶした棒状物体を肛門へ差し込んで、②直腸内へ収められたら、③ぬぼぬぼズボズボと出し入れをして快感を堪能する。

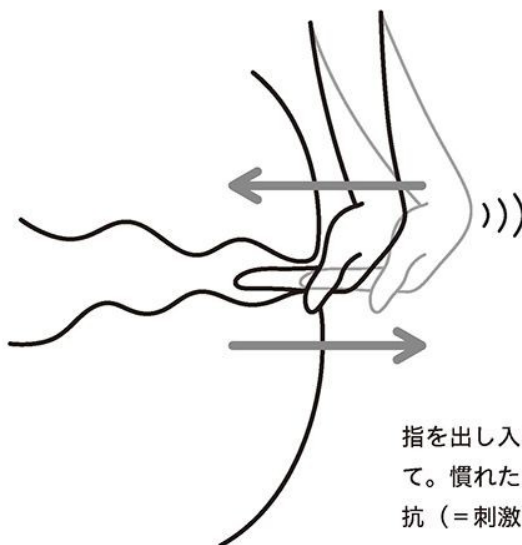
一番のポイントは、段階①での差し込み方。一気にインサートするのではなく、5ミリ沈めたら3ミリ引き抜き、そこから再び5ミリ差し込んだら再度3ミリ引き出して……というのを繰り返して、小刻みに挿入してゆくとよい。そうした方が異物の侵入感をより楽しめるうえ、万が一、ローションが挿入物や肛門へまみべんなく行き渡っていないと、粘膜が引き攣られて痛むようなことも避けられる。

指でするなら、最初は中指のみで。

慣れてきたら人差し指を追加して2本にし、それでも物足りなくなってきたら薬指を加えて3本にして、さらに大きな快感を欲したら、小



アナルスティックを出し入れ。これなら初心者でも受け入れやすいはず。



指を出し入れ。最初は真っ直ぐに伸ばして。慣れたら軽く鉤状に折り曲げて、抵抗（＝刺激）を強めるとよい。

指を加えて4本にして……と、習熟度や気分に合わせてアレンジしやすいのも嬉しいところ。

器具とするなら、はじめのうちは細く柔らかい物で。慣れて物足りなくなったら、太く硬い物へ。アナルスティックやアナルバイブで始めて、様子を見ながら膣用のデイルドーやバイブレーターへ差し替えるといいだろう。

本テクニックの主眼は、〈前立腺刺激〉（前項を参照）とは異なり、出し入れによって粘膜を摩擦して快感を得ること。

そのためアヌスから直腸まで、指や器具と触れ合う部分の粘膜をたっぷりのローションで潤わせておくことが大切。

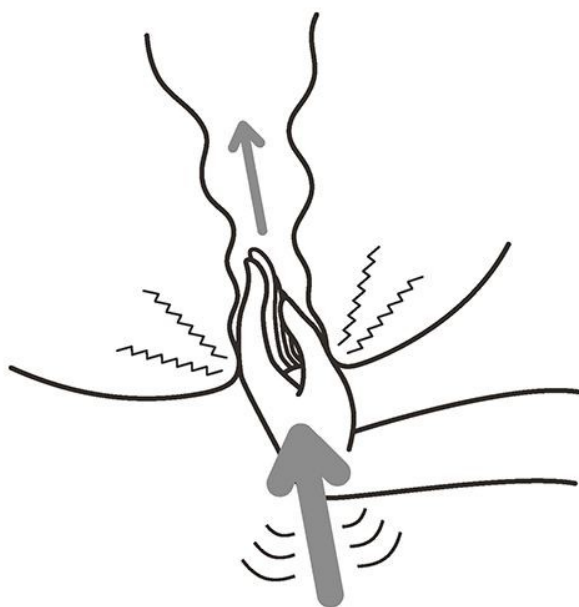
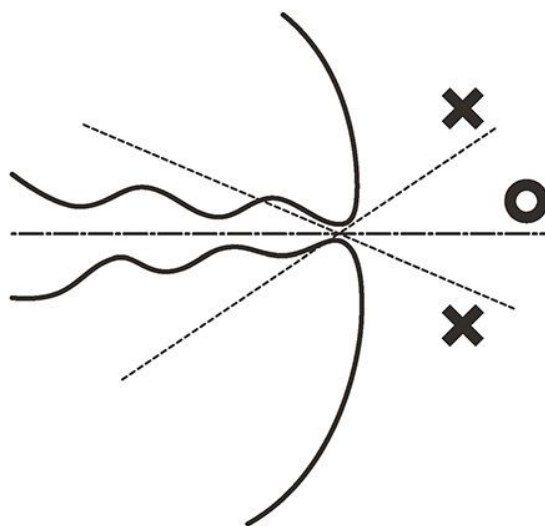
ローションが乾いたり、少なくなったりしたら、その都度潤いを継ぎ足しながら楽しみたい。

指なら本数で、器具なら

太さと硬さで刺激を調整しよう



直腸の方向性に合わせて差し込めば、挿入はスムーズに。すんなり入らないなら無理をせず、侵入角を変えて再挑戦。大きく息を吐きながらストンと肩を落として括約筋の力をほぐすのも、スムーズインのコツ。



挿入する指を増やすほど刺激もアップ。最終的には5本すべてをズバリ収めたくセルフアナルフィストファック>に挑戦！ 指先をすぼめて手首から先をドリル状にしたら、たっぷりのローションを塗ってトライ！！

急所3点同時攻撃

竿、玉袋、アヌスという男の性感帯ビッグ3へ、一挙同時に刺激を加えるマスターベーション方法。

〈竿+玉袋2点同時攻撃〉(48ページを参照)にアナル刺激を追加した上級バージョンとも言えるが、前の2カ所のみならず後ろの大切な秘部までも……と下半身のツボを網羅的に刺激することで、性感はプラスワン以上の複雑さと奥深さを持ったリッチなものとなる。

3つのツボを刺激するアクションは次の通り。

A…一方の手でペニスをしごく。

B…空いているもう一方の手で陰囊を撫でさする。

C…玉袋を撫でさすっている方の手の中指の先でアヌスを刺激する。

以上の3つのアクションを同時に繰り返し出して、敏感箇所×3点をいっぺんに刺激するのだ。

アクションAは利き手で(ヘストローク基本型) (14ページを参照) を、アクションBは利



図のようにすると、きっちり3点を捕捉できる。玉袋を撫でさする手の中指先端がアヌスへ潜っているのに注目。



横から見るとこう。玉袋を撫でさする方の手首と、アヌスへ差し込む指先の曲げ角がポイント。左右両手のリズムとスピード、シンクロさせるか／わざとずらすかにも配慮しながら刺激したい。

き手とは逆の手で（玉袋撫でさすり）（34ページを参照）をするのがオーソドックス。

アクションCは、玉袋を撫でさする手を前から（つまり尻側からではなく腹側から）股間へ差し入れ、手のひらを心持ち丸めて袋全体をふつくと包み込むようにして行う。そうすれば半自動的に中指の先端はアヌスに具合よく触れるはず。

触れたらその指先で肛門のすばまりをツツンと突ついたり、シワを撫でたり、あるいは穴の奥へ軽く沈めて内側の粘膜を刺激したりすれば、快感激増は間違いなし！

仰向けの体勢か

腰掛けスタイルなら

腕が動かしやすい！



仰向けに寝転がってすれば、両方の腕を自由に動かせる。イスやソファ、浴槽の縁などへ浅く腰掛けてするのもよい。

中イキ＋外イキ＝W攻め

男性の「中イキ器官」とも言える前立腺を刺激しながら、同時に、一番の「外イキ器官」であるペニスを刺激するオナニーテクニック。

男性の性感帯の内と外とのツートップを一挙に攻め立てることで、性格の大きく異なる2つの性感を同時に味わえて身悶えられるのが特長。やり方は、①電動ローターを直腸へ挿入して、②前立腺をきっちり刺激できるポジションへセットできたら、③ローターのスイッチをオンにする。バイブレーションによる前立腺刺激が始まったら、④竿をしごいて刺激する。

ローター刺激の方は、プレイ前段では振動を弱から中へ、フィニッシュの 때가近づいたら強へ調節するくらいのもので、基本的にはしっかりと収めて位置がズレさえないなければ、あとは手間なし。前立腺刺激を持続的かつハンスフリーに（しかも最高の具合で）できるので、ペニスをストロークするのに専念でき、それだけ快感を堪能するのに集中しやすいはず。



直腸へローターを入れた状態で、竿をしごく。前立腺刺激による切ないような快感と、マスカキによるシャープな快感とのコラボレーション。



前立腺の膨らみへジャストに当たる位置まで、振動するボール部分をしっかり埋没させるのが最大級の快感を得るコツ。

ほか、複合技でありながら、狭い股ぐらで左右2本の腕が干渉することがないため、快感の赴くまま自由に腕や手指を動かせ、存分な竿いじりを展開できるのもローター使用のメリット。本テクニクの醍醐味が最高潮に高まるのは、やはりフィニッシュ時。射精の瞬間から射精中を経て、白濁液を吐き出しきった直後までの数秒〜十数秒の間である。

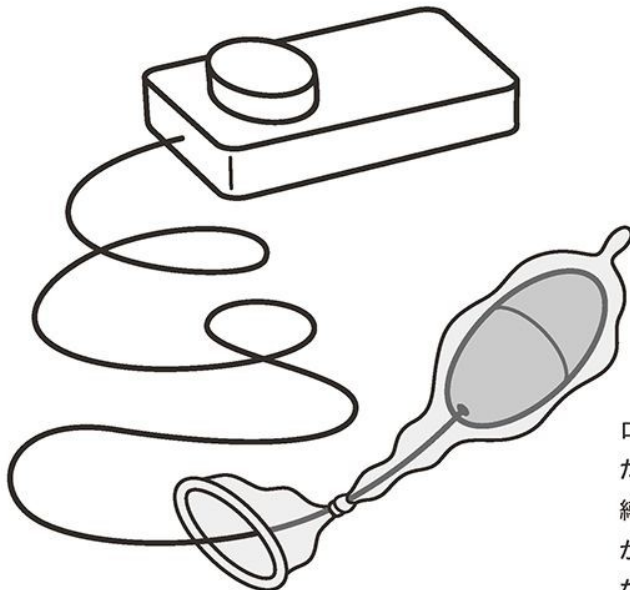
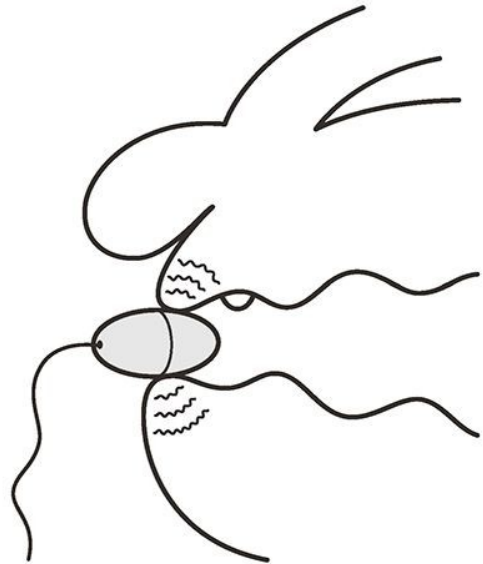
絶頂に達して射精が始まると、前立腺はポンプのように収縮し、ドクドクという射出の脈動が起こる。そうなるとローターは膨らんだ前立腺へ半自動的に押し付けられることとなり、前立腺へは器具の発生する微細振動がさらに強く伝わることとなる。

前立腺からの快感に負けずに、ペニスを握る強さとストロークする速度をアップすれば、意志に反してヘコヘコと腰が勝手に動いてしまうほどの激的な快感を味わうことにもなるだろう。

ローターを使えば手軽に
快感を倍増できる！



挿入深度が浅かったり、その逆に深すぎたりすると、前立腺とローターが密着せず快感は半減以下となろう。

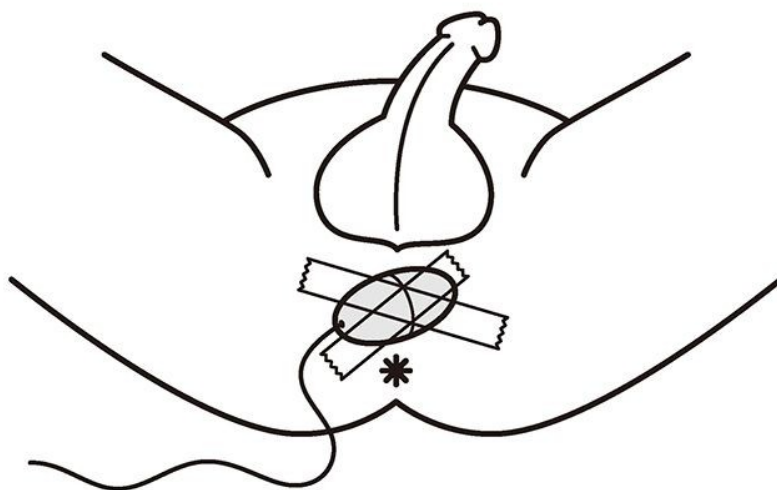


ローターはボール部分をコンドームへ収めたうえで、ゴムの口を電源コードごと緩く縛っておくと衛生的に保てるうえ、コードがボール部からすっぽ抜けてしまう心配もなく安全確実に取り出せる。



上級技<ローター挿入+Wストローク>

ローターで前立腺を刺激しつつ、竿を両手でストローク。利き手でカリ首周辺の先端寄りを、逆の手で付け根寄りをしごくのがオススメ。



類似技<貼り付け併用>

粘着テープでローターを会陰や玉袋へ貼り付けておいて、竿をしごく。一旦貼り付けてしまえば、あとは両手がフリーに。



尿道挿入

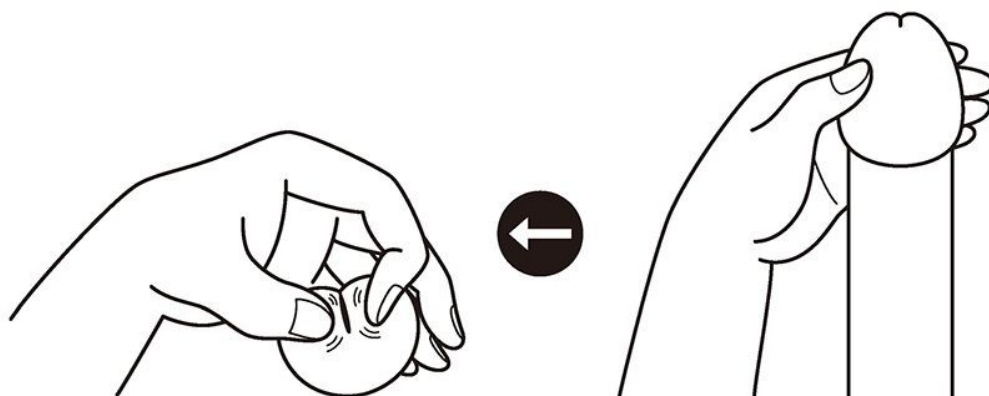
禁断の小穴へ差し込んで繊細な粘膜管を刺激

尿道口から尿道内へ、棒状やヒモ状の細くて長い器具を差し込んで、出し入れしたり粘膜を摩擦・圧迫したりして快感を得るオナニーの技法。いわゆるところの（尿道オナニー）。

尿道の粘膜は他所のそれと比べると格段に薄くてデリケート。そのため痛んだり傷付いたりしやすく、酷いと化膿したり膀胱炎にまで進んだりするリスクも高いと言える……のだが、そうしたリスクにもかかわらず一部のマニアを魅了する超絶変則プレイである。

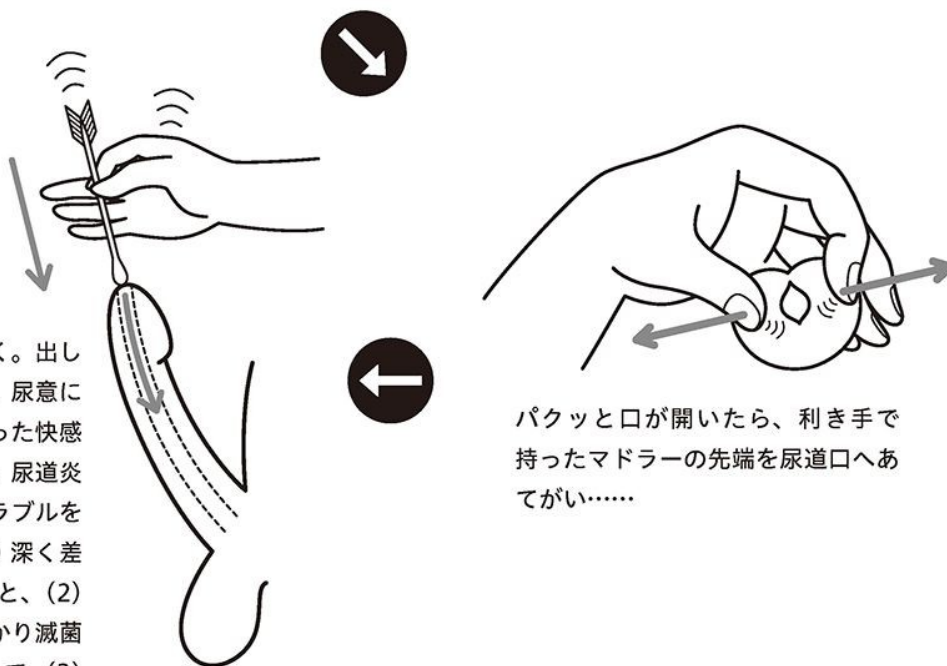
やり方は、①裏スジを手のひらで覆うようにしてペニスを手のひらに乗せ、②鈴口が自分の顔と正対するように構えたら、③親指と人差し指で左右に割り開くようにして尿道口を開かせる。鈴口がパクッと口を開けたら、④空いている方の手で挿入する物を掴んで、⑤先端を尿道口へあてがい、⑥にゆるにゆるスルスルと尿道の中へ差し込んでゆく。

挿入できたら、スタイルA…出し入れしたり、



鈴口の左右へ親指と人差し指をそれぞれ添えて、指先同士を離し、口を開かせる。

裏スジと手のひらが密着するようにしてペニスを手にしたら、亀頭先端を見下ろすように構える。



尿道内へ沈めてゆく。出し入れやグリグリで、尿意にも似た焦燥感を伴った快感を得られたら成功。尿道炎や膀胱炎などのトラブルを極力防ぐには、(1) 深く差し込みすぎないこと、(2) 道具や手指をしっかり滅菌消毒すること、そして、(3) 長時間しないこと。

パクッと口が開いたら、利き手で持ったマドラーの先端を尿道口へあてがい……

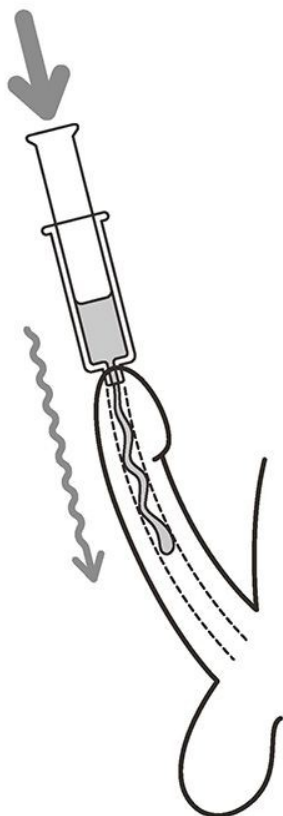
スタイルB…尿道内を軽くかき混ぜるように回して尿道の側壁粘膜を摩擦したり圧迫したりして、内側粘膜を刺激して快感を高める。

挿入器具としては、医療用の尿道カテーテルをはじめとする細めのゴムチューブやビニールチューブ、魚釣り用の擬似餌のワームで細身のものなども使えるが、マニアの間でよく使われているのは、ドリンクを混ぜるマドラー。入手しやすく扱いやすく、保管や管理も容易で、何よりもくつきりと強い刺激を作りやすいからである。何を使ってするにしても、できる限りトラブルフリーに楽しみたいなら、あまり奥深くまで差し込まないこと。

各人の陰茎のサイズにもよるが、尿道口から入って6〜7センチほど——カリ首よりも数ミリから数センチほど竿の付け根へ近づいたあたりの深さで出し入れしたりグリグリしたりするのが、マニアの間でよく行われているやり方。

トラブルフリーに楽しむには
浅めの挿入を心がけて

男性個々人の体格（≡ペニスのサイズ）にもよるが、先端球の直径が5〜6ミリのマドラーがマニアの間では好まれている。洗浄がてら事前にぬるま湯で軽く温めておくのも一つの手。



超絶上級技＜粘液注入方式＞

微温湯や尿、食用油やゼリー飲料、化粧乳液をシリンジなどで注入。こうしてマニアは、尿道を通過する感触や、膀胱へ溜まった際の重みや違和感を楽しむのだ。多量に溜めた後、再度の排出を楽しんだりも。ほか、尿道挿入専用の極細パイプを製造販売するマニアックなメーカーも。併用すれば鉄壁の尿道オナニーに。

生搾り括約筋^{しぼ}

力の限り精一杯ギュギュッと引き締め絞り込む！

全力を込めて括約筋を引き絞り、前立腺をキリキリと締め付けることで快感を得るオナニーの方法。

手指を一切使わずに括約筋の力だけで前立腺を圧迫刺激するのが、本テクニック最大の特徴。

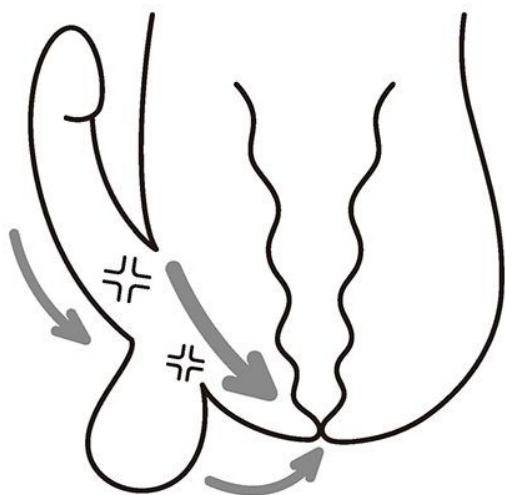
絶妙なパワー&タイミングでツボをきっちり締め付けられたら、脳天で何かが弾けて頭の中が真っ白になり、ことによっては茫然自失、しばらく我を失うほどの激烈エクスタシーに全身を貫かれることにもなるだろう。

やり方は、①括約筋へ力を込めて、②性感が高まるのをひたすら待つのみ。

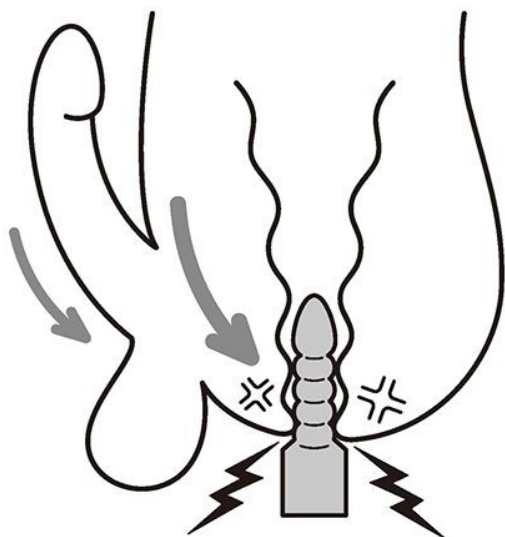
……のだが、闇雲^{やみくも}に力を込めるだけでは肝心の部分がそれほど締め付けられず（＝快感は大して高まらず）、疲労ばかりが残ることにもなりかねない。

絶頂の高みへ着実に到達するには、きっちり前立腺を締め付けることが何より大切。

そのためのポイントは2つ、(1)力を込める



ペニスの付け根を会陰の裏側へ引っ張り込むイメージで、括約筋を引き絞る。完璧にマスターすれば、数秒から十数秒間も続くエクスタシーを味わえるだろう。絶頂には射精を伴う場合と伴わない場合とがあり、後者は「ドライオーガズム」としてマニアの間で伝説的に語り継がれる。



膣用の太めのバイブやディルドーのほか、エネマグラの商品名で流通している専用器具などの太い物をアヌスへ差し込めば、テコの原理で括約筋に力を込めやすく、挿入物の形状によっては前立腺を圧迫刺激できもする。初心者が感覚を掴むまでのトレーニングにぴったり。

部分と、(2)力を込めるタイミング。

ポイント(1)…ペニスの付け根を会陰の裏側へ引っ張り込むイメージで、括約筋を引き絞るとよい。戯れで勃起ペニスの付け根へ力を込めて、手を使わずに竿全体を上下にピクピクと動かす、あのアクションをするときと同じ部分へ集中的に力を込めるのだ。

ポイント(2)…初っ端から全力でするのではなく、開始直後からしばらくはキュッキュとリズムカルに締め付けて、筋肉と前立腺が暖まったら、一気にギュッとMAXパワーで締め付けるのが効果的。

最大力での締め付けを始めたなら、最後まで緩めることなく力を込め続けること。

短期決戦の意気込みで励めば、脳天爆発とそれに続く忘我の境地が訪れることだろう。

竿全体をピクピク動かす要領で
一点に力を込めるのがコツ

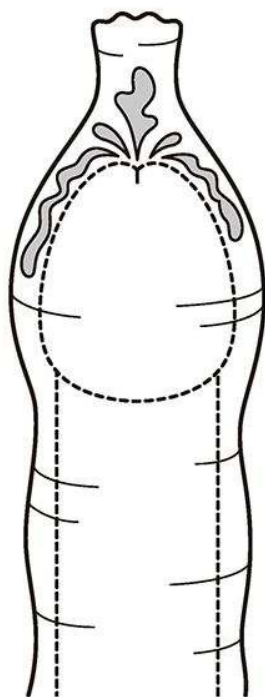


関連技<しがみ付き>

登り棒にしがみついて快感の波に揉まれる“あの頃”のあれを再現する技。本項全体の技と同様、括約筋パワーで前立腺を締め付けて快感を発生させるメカニズム。バットや鉄パイプ、家の柱、抱き枕やロールした布団が使える。

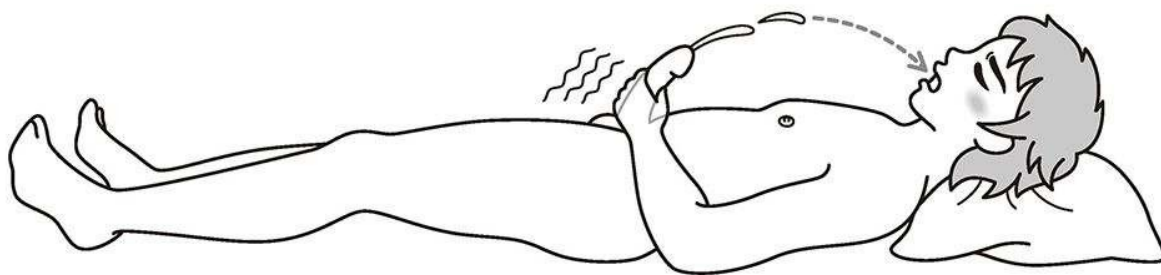
どこへ放つか

広げたティッシュの上へ射精すれば、あとは丸めて捨てるだけ。コンドームを被せてフィニッシュするのも、飛び散らせてしまうことがなく事後処理は楽。ウェットティッシュの上へ出せば、たっぷりと放っても濡れて染み出たり重みで破けたりすることがない。え、そのままペニスや手を拭いて清められもする。手のひらの上や、仰向けに寝て自らの腹の上へ射出すれば、自らの体液の温もりやぬめりをも楽しめよう。



<一人擬似中出し>

<強制皮かむり> (26 ページを参照) の要領で、射精の寸前に包皮で亀頭を包み込み、その中で放つ。自らの精液で亀頭は温かさに包まれて、リアルな中出し感覚に。発射中、摘まんだ包皮でクリクリと鈴口周辺を摩擦すれば、腰はガクガク。事後処理が楽なのも魅力。

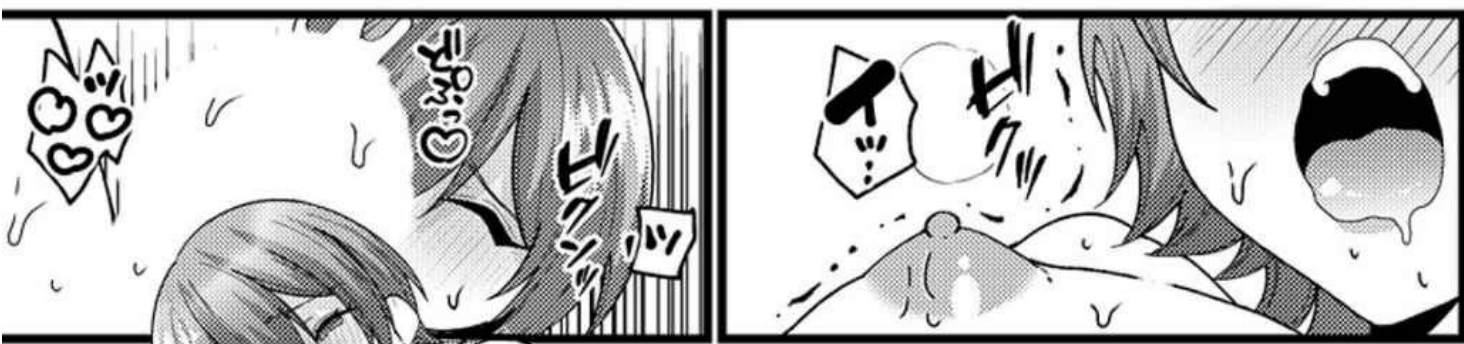


究極フィニッシュ<遠投セルフ口内発射>

仰向けでフィニッシュし、射出された精液を大口を開けて自ら受け止める。さらに、伝説の超絶技、自らペニスを舐めしゃぶる<オートフェラ>をもしできたなら、<リアルセルフ口内発射>にもトライ！ ここまでできれば誰もが認めるオナニーマスター!!







昨日はどうだった？
彼女さんと
盛り上がった？

いや、それがさ
ソロプレイばっかで
寂しかったって
話したら

お互いに自分で
するところを
見せ合おうって
ことになってさ……

酒も入ってたから
彼女もノリノリで
めっちゃエロくて
ヤバかったわ

おさかんだねえ





【著者】

由良橋 勢 Ikio Yurahashi

ゆらはし・いきお◎性風俗研究家／文筆家

SEXテクニック解説から、国内外の性風俗や性風習に関するルポまで、性をテーマに幅広く執筆。

雑誌やテレビ／ラジオではコメンテーター／インストラクターとしても活躍。

膨大な取材データを基に書き上げられるSEXマニュアルは、技術解説に徹したスタイルが特徴で、「実践的でわかりやすく、それでいて濃厚」と、性別や年齢を越えた幅広い層の支持を集める。

著書に『キス教本』、『フェラチオ教本』、『Hが10倍気持ちよくなる 膣挿入&ピストン運動教本』、『陰核愛撫・クリイキ教本』、『10倍気持ちいい！ 男のための絶頂SEX教本』、『Hが10倍気持ちよくなる 膣内射精・中出し教本』、『処女喪失・ロストヴァージンSEX教本』、『クニニリングス教本』、『男の自慰教本』、『女のコのひとりエッチ 完全マニュアル』、『女性が必ずイク体位・オーガズム48手 完全マニュアル』、『野外羞恥プレイ・露出青姦 完全マニュアル』、『アナル性感開発・お尻エッチ 完全マニュアル』、『ガイドブック』には絶対に載らない裏アジア潜入記』など多数。

また、大ヒット作『膣性感開発・中イキ 完全マニュアル』では“中イキ”の一大ブームを巻き起こす。



【カバーイラスト】

森乃ばんび



【漫画】

羅ぶい



【挿絵】

有一九



【挿絵】

只野さとり



【挿絵】

ぽこてん



【SDイラスト】

ハチノ

【図解イラスト】

フルカワエツコ

本書に記載の各技法は、安全性が完全に確認されたものとは限りません。
実行に移す際は、各人の判断と責任のもとで行なって下さい。
万が一トラブルが生じた場合も、本書は一切の責任を負いかねることを、あらかじめご了承下さい。

本書は、株式会社データハウスより刊行の紙書籍『オナニーの技術』および
株式会社笠倉出版社より配信の電子書籍『男の自慰教本』に
漫画と大判イラストを追加したものです。

セブンベストBooks

男の自慰・オナニー完全マニュアル イラスト版……

おなプレ

発行日 2022年1月15日 初版発行

著者 由良橋 勢

カバーイラスト 森乃ばんび

漫画 羅ぶい

挿絵 有一九 / 只野さとる / ぽこてん

SDイラスト ハチノ

図解イラスト フルカワエツコ

発行人 笠倉伸夫

発行所 株式会社セブン新社
〒110-0015 東京都台東区東上野2-8-7 笠倉ビル
営業・広告部 0120-984-164

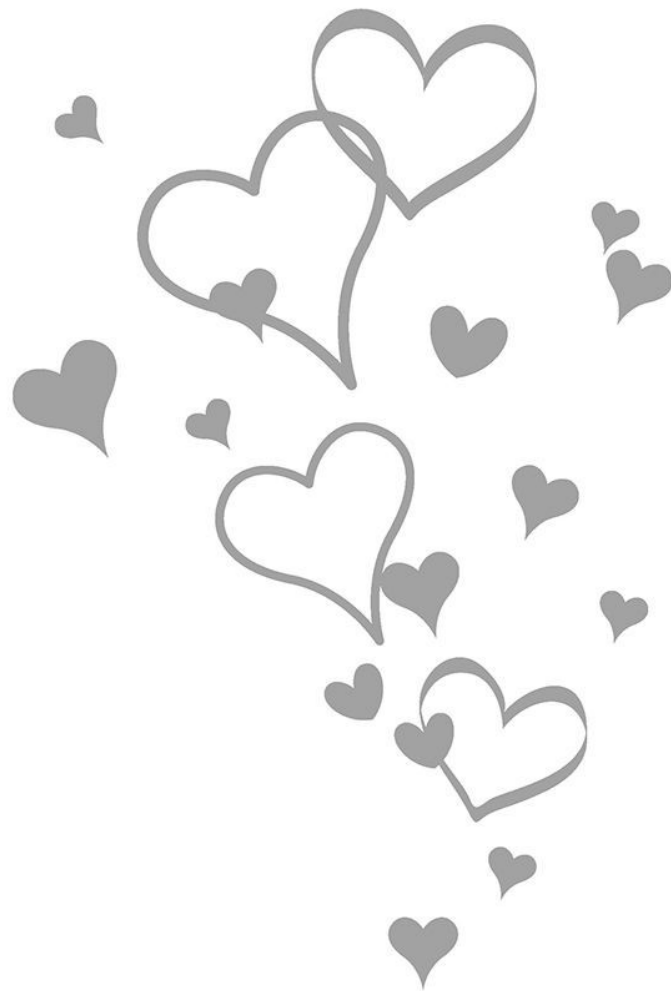
編集 有限会社スタジオエクレア

ISBN 978-4-88185-332-0

※本書の内容の全部または一部を無断で掲載、転載することを禁じます。

© Ikio Yurahashi

© 株式会社セブン新社 Printed in Japan





個性豊かな男の娘が誘う 深遠なるオナテクの世界！

竿を摩擦するだけのオナニーでは、
もう満足できない……貪欲に快感を
追い求める男性諸氏のための自慰教本。
男の娘をモチーフにした漫画&イラストが、
興奮と想像をかきたてるスパイスに。

セブンベストBooks

©2023年1月
©Ikio Yurahashi
©株式会社セブン新社 Printed in JAPAN