

【永久保存版】

才不禁

完

全

攻

略

# あなたはこんな悩みはありませんか？



オナ禁を成功させて強力な  
自制心や継続力が欲しい…

オナ禁で、仕事も筋トレも恋愛も…  
望むままの結果を手に入れたい！

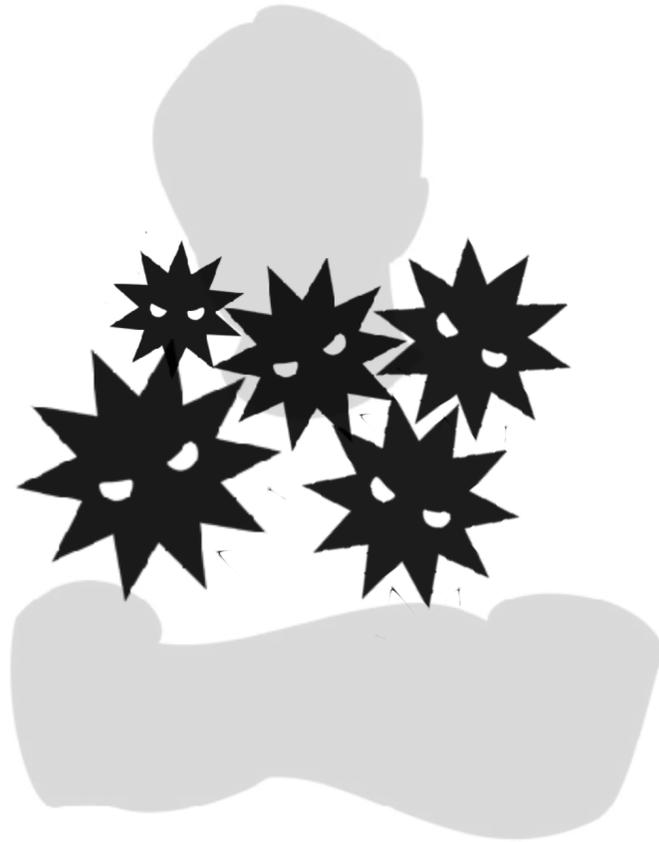


テストステロンを極限まで高めて  
逆ナンされるレベルでモテてみたい

オナニーばかりの虚しい毎日を抜け出して  
女子を好きなだけ魅了して身も心も充実したい！



# オナニーばかりすると非モテホルモンが増加



## 【非モテホルモン】

# ジヒドロテストステロン

男性ホルモンの一種で、ニキビやAGAなどを発症させることで有名。  
オナニーすることで体内で大量に分泌され、ハゲや体臭を加速させる

# オナニーを繰り返すことによって 内面・外面の両方からダメ人間になっていく

## 外面

非モテホルモンの分泌により  
どんどん醜い見た目になる



ハゲの進行



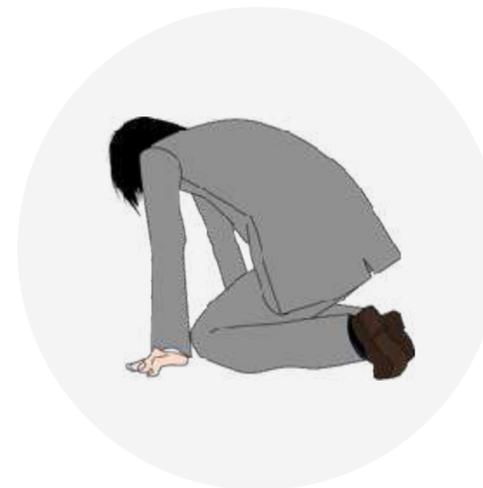
脂でギトギト



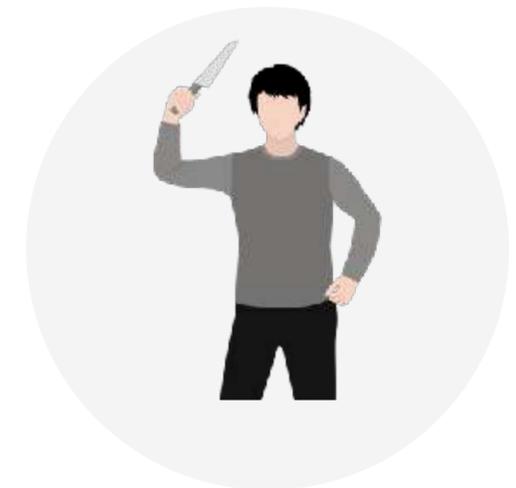
体毛の増加

## 内面

短期的快樂に溺れてしまい  
欲望のブレーキが壊れる



自制心や忍耐力  
がなくなる



性的犯罪に  
手を染めてしまう

**【目次】** タップして好きな項目にジャンプ

1. オナ禁のメリット

2. オナニーのデメリット

3. オナ禁を継続させる最大のコツ

4. リセット後の回復法

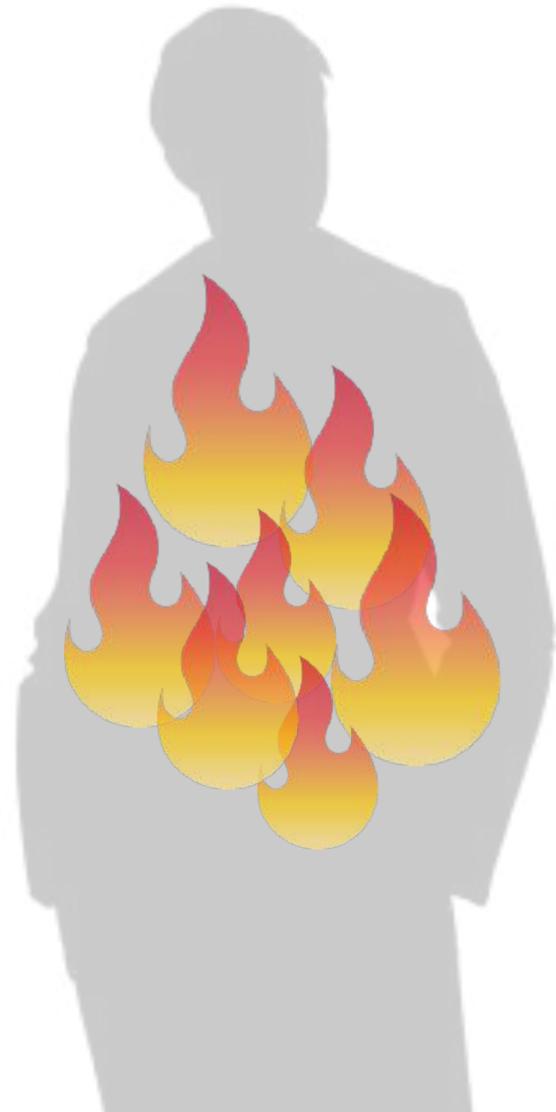
5. オナ禁Q&A

6. 究極のオナ禁とは

今すぐ実践したくなる

オナ禁のメリット

# オナ禁することでテストステロン値がアップ

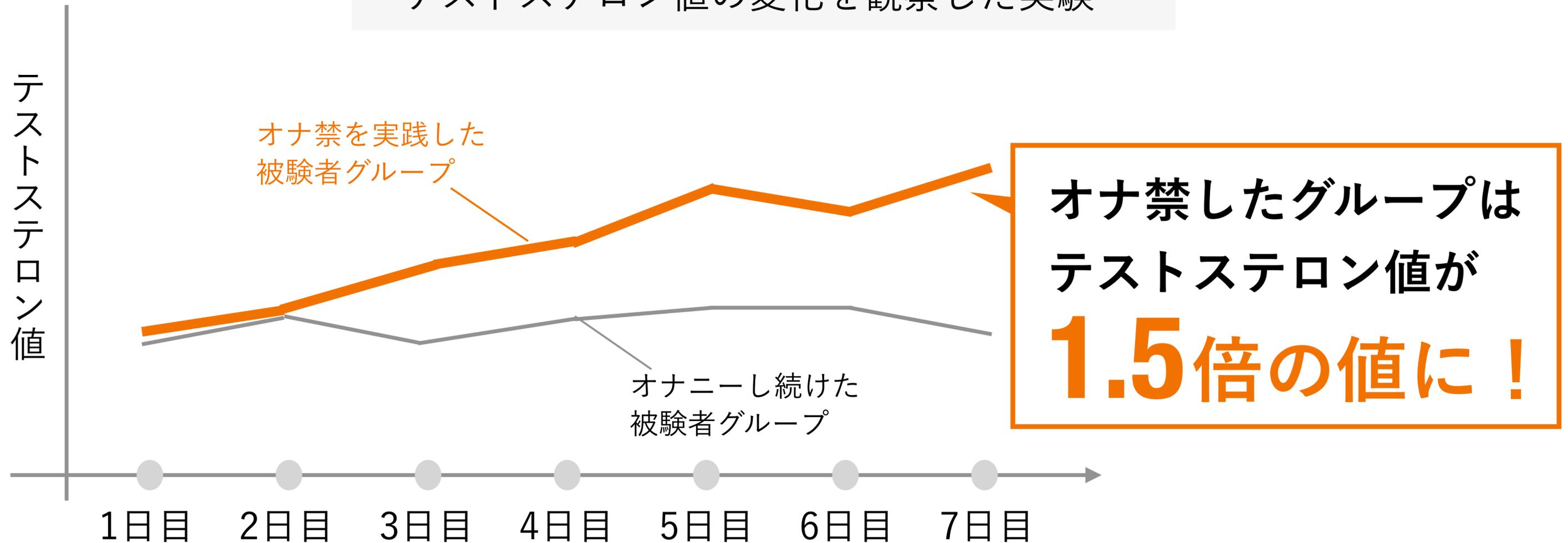


## 【テストステロン】

- ・ 男性における主要な性ホルモンの一つで筋肉や骨量の増加、体毛の成長などを促進
- ・ **メスに優秀なオスだと本能的に感じ取らせる** 隠しパラメーターのような働きがある
- ・ オナ禁や筋トレをすることで大量に分泌  
→ **組み合わせること**で大きな相乗効果に

# オナ禁によってテストステロン値が1.5倍に

30人の男性被験者に1週間オナ禁させた時の  
テストステロン値の変化を観察した実験



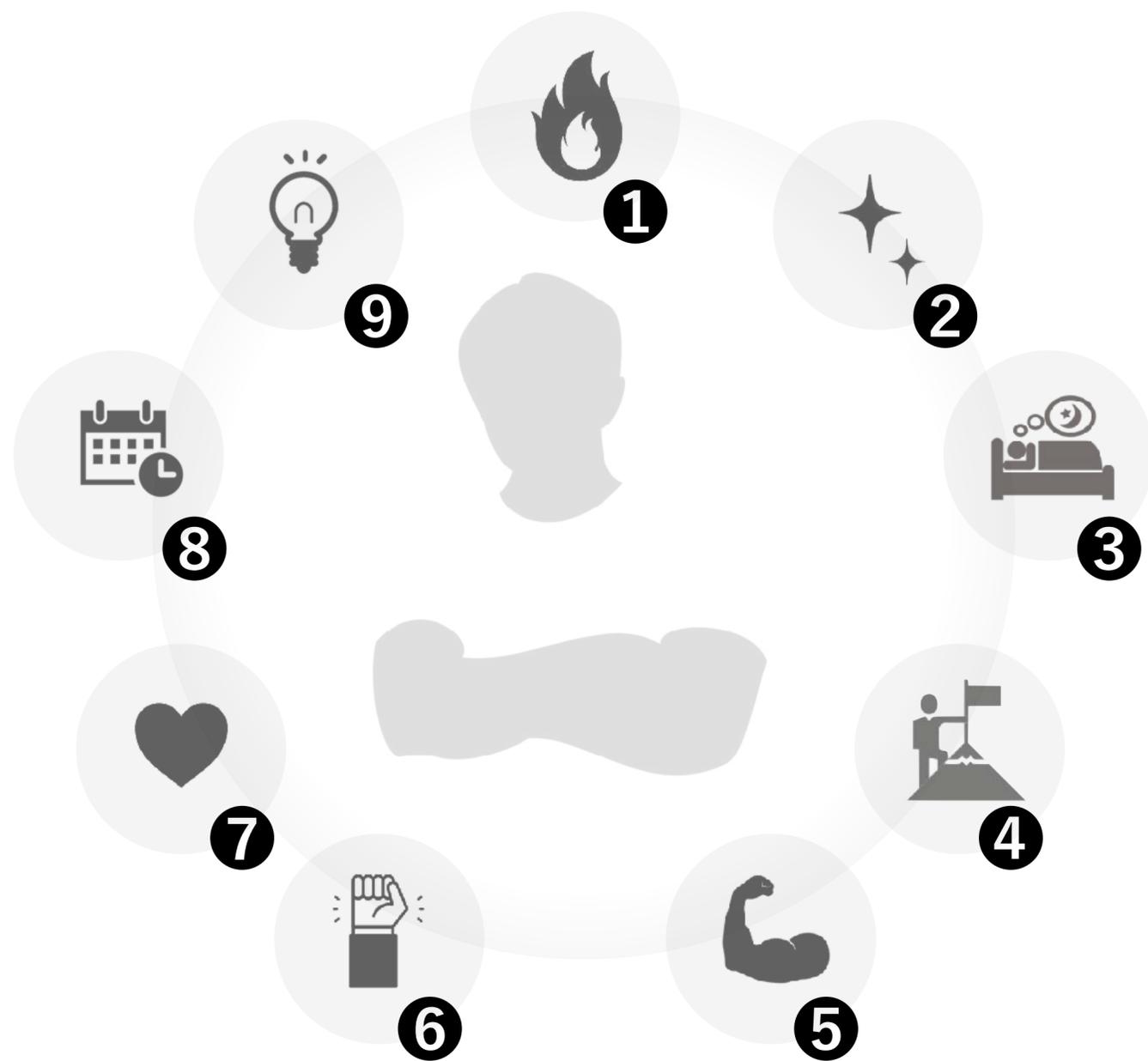
オナ禁したグループは  
テストステロン値が  
**1.5倍の値に!**

オナ禁初心者はまずは7日を目標に実践するのがおすすめ



オナ禁によって手に入る  
**無敵循環サイクル**

# ～オナ禁無敵循環サイクル～



- ① テストステロンが高まりモテる
- ② 女性ウケする清潔感が手に入る
- ③ 睡眠の質が向上する
- ④ 強靱なメンタルが手に入る
- ⑤ 脂肪は燃え筋肉が付きやすくなる
- ⑥ 自信がどんどん湧いてくる
- ⑦ 仕事や恋愛での成功体験が多くなる
- ⑧ 自由に使える時間が増える
- ⑨ 運の良い出来事が増える

運が良くなる = ポジティブな  
解釈が増えること

同じ失敗をしてしまったとしても…

× オナニーに溺れる男は  
ネガティブに解釈する

自分はなんて  
ダメ人間なんだ



チャンスに気づくことができずますます悪運に…

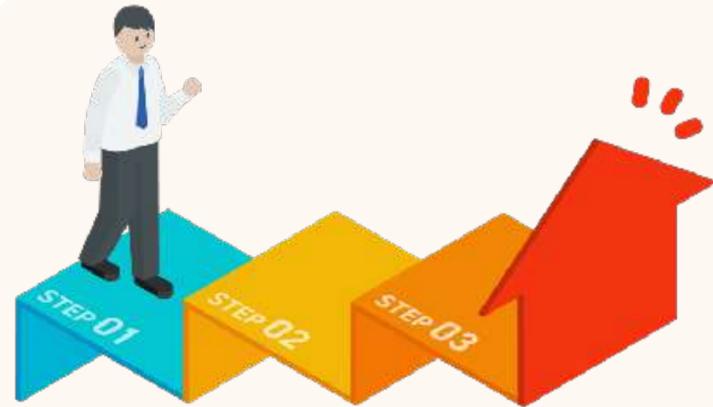
○ オナ禁している男は  
前向きに捉えて行動する

次は失敗しない  
対策を練ろう！



運が良いと感じる現象を  
掴むチャンスが増える！

オナ禁による最大のメリットは  
強い性エネルギーを夢や目標に向けられること



夢や目標に向かう  
**継続力**



困難を乗り越える  
**解決力**

# 多くの有名人たちもオナ禁で成功を掴んでいる



GACKT



スティーブ・ジョブズ



ヒトラー



ナポレオンヒル

性欲に支配されれば人生に弊害しか生み出さないが  
コントロールすればこれ以上ないほど頼もしい味方に！

【ヤバすぎる…】

オナニーのデメリット



# オナニーのヤバすぎるデメリット

1 女性からキモがられる 

2 女性の前で挙動不審に 

3 集中力が乱される 

4 容姿がどんどん悪くなる 

5 パフォーマンスの低下 

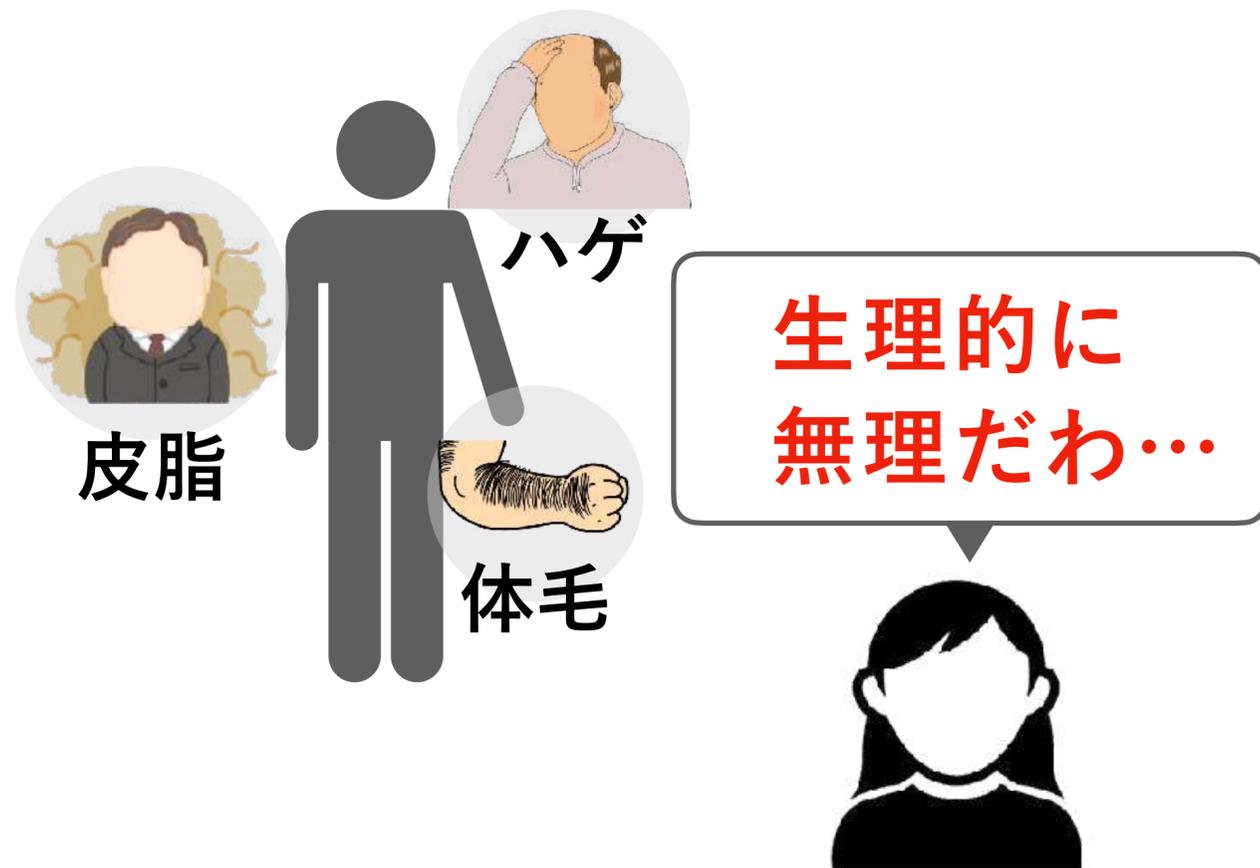
6 自信が低下し自己嫌悪に 

7 大切な時間をムダにする 

8 睡眠の質が低下する 

## ① 女性からキモがられる

# 非モテホルモンにより初見でキモがられるように



- ハゲや皮脂・体毛の増加が急速に進み初見で女性から避けられる見た目になる  
→ その恋愛は詰みが確定してしまう
- 見た目が悪くなることで女性だけでなく学校や社会からも除け者にされる存在に

「生理的に無理」と思われる要素がどんどん増えていく！

## ② 女性の前で挙動不審に

# 理想と現実の大きなギャップに戸惑ってしまう



女性って実は  
こんなことを  
考えてるんだ…



ポルノものの見過ぎで  
理想の女性像が高くなる



どう接したら  
いいんだろう…



この前にみた  
やつでは確か…

過度に意識してしまい  
挙動不審になる

### ③ 集中力が乱される

## 短絡的快楽を求める悪習慣が定着してしまう

オナニーしたい...  
我慢しなくちゃ...

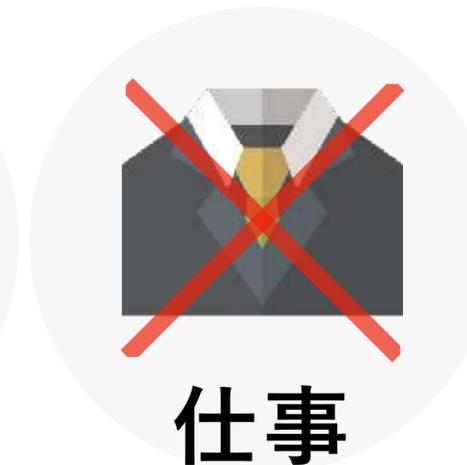
ああだめだ！  
耐えられない！



短絡的快楽を求めて  
欲望にすぐ負けてしまう



勉強



仕事



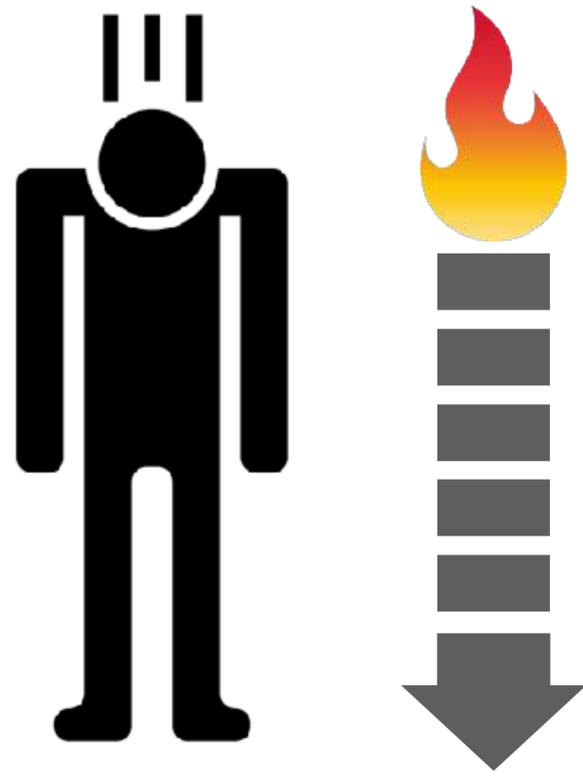
家事

何事も集中・継続できず  
日常生活に支障が出る

理想を棄てたつまらない人生を送るのと同じことに！

#### ④ 容姿がどんどん悪くなる

## テストステロンの低下が醜い体を作る



極端にガリガリ

or



極端に太っている

オナニーによって  
テストステロンが低下

筋肉がつきにくく  
脂肪がつきやすい体に

⑤ パフォーマンスの低下

オナニーはかなりのエネルギーを消費する

☀ 朝イチでオナニーすると



1日中ぐったりして  
生産性がガタ落ちする

☾ 寝る前にオナニーすると



睡眠の質が低下し  
翌日の目覚めが悪くなる

一瞬の快樂のせいで1日すべてを無駄にしてしまう！

⑥ 自信が低下し自己嫌悪に陥る

非リア充の現実を痛感し自己嫌悪に

俺はもう一生妄想の  
中でしか女性と関わる  
ことはできないんだ…

また性欲に負けて  
オナニーしちゃった…

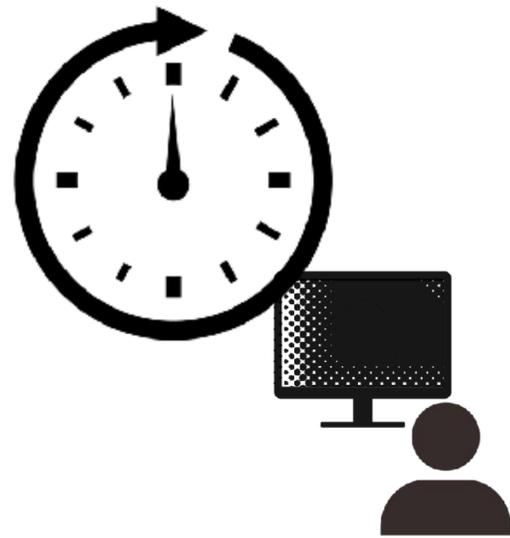
なんて俺は  
クズなんだ…



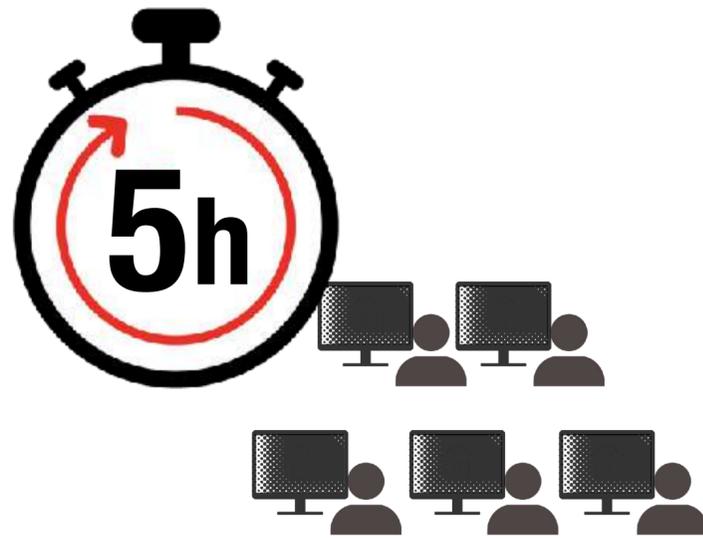
行動力が落ちた結果またオナニーに走る負の無限ループに！

⑦ 大切な時間を無駄にする

オナニーすると年間240時間も失うことになる



オナニー1回に  
1時間がかかると…



週5回オナニーすれば  
5時間の無駄

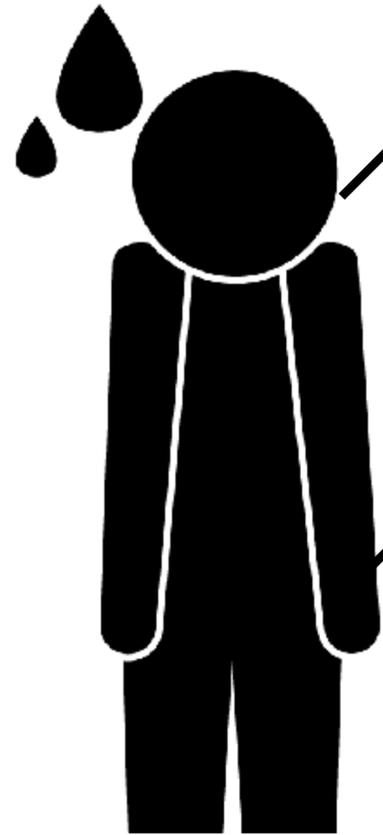


1年間続けると  
240時間も無駄にする

1回は短くても積み重なればかなりの人生を無駄にすることに！

## ⑧ 睡眠の質が低下する

# 寝る前のオナニーはデメリットだらけ



### 眼精疲労

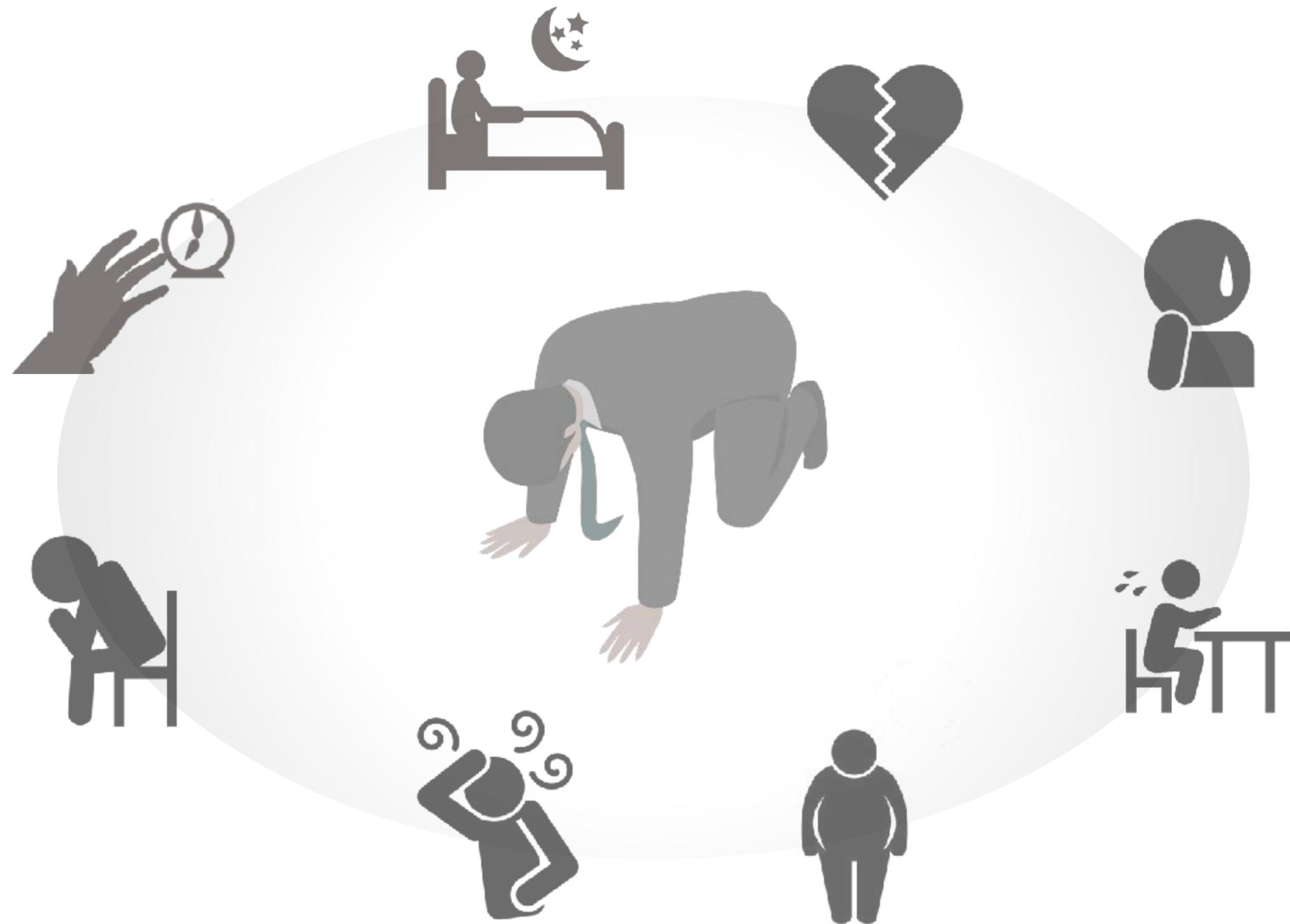
翌日の目覚めが悪くなる原因に

### エネルギーの低下

仕事・勉強に集中できなくなる

夢や目標どころか日常生活にさえ大きな支障が出る

デメリットのループから抜け出せず  
性欲に支配された人生を歩むことに



オナ禁を継続させる

最大のコツ

# オナ禁継続における多くの勘違い

~~息子を触らない  
ようにすれば…~~



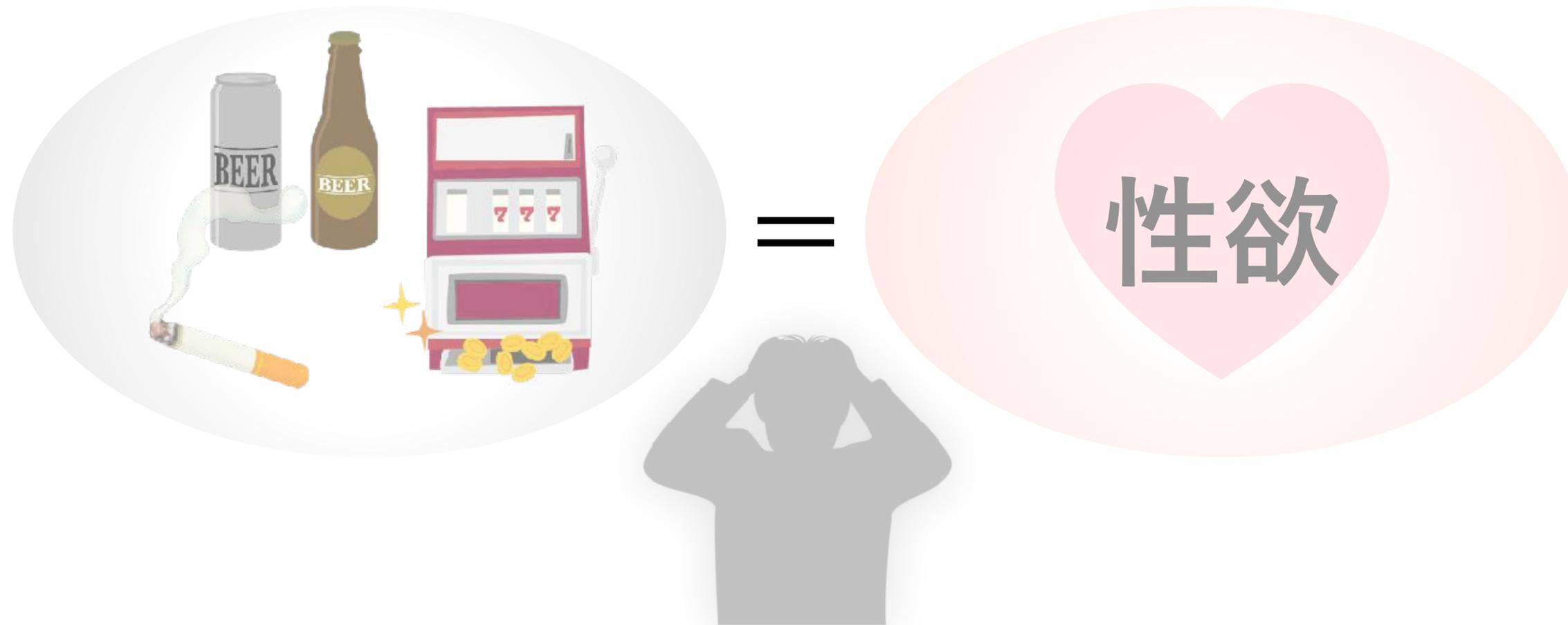
~~1人でいる時間  
を少なくすれば…~~



~~ポルノを見ない  
ようにすれば…~~



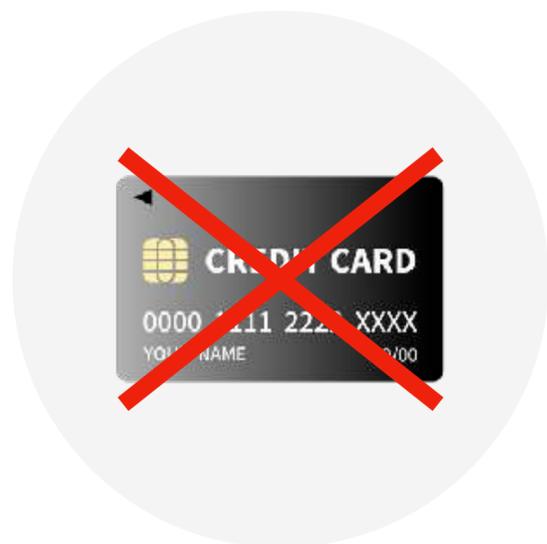
# オナニーをするのは性への依存状態



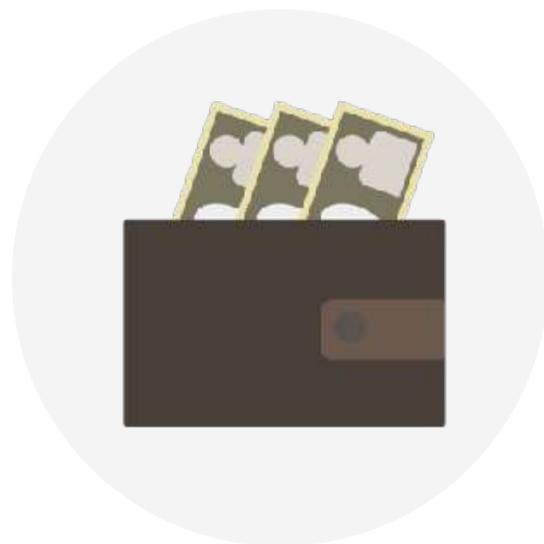
お酒・タバコ・ギャンブルと同じように  
脳がより強い快楽を求め続けてやめられなくなる

# オナ禁成功において大切なことが オナニーできない環境を強制的に作ること

## ギャンブルの場合



クレカを  
持ち歩かない



財布の中身は  
数千円のみ

## オナニーの場合



スマホの  
電源を切る



外出して気を  
紛らわせる

# 依存に意思力で対応すると必ず失敗する



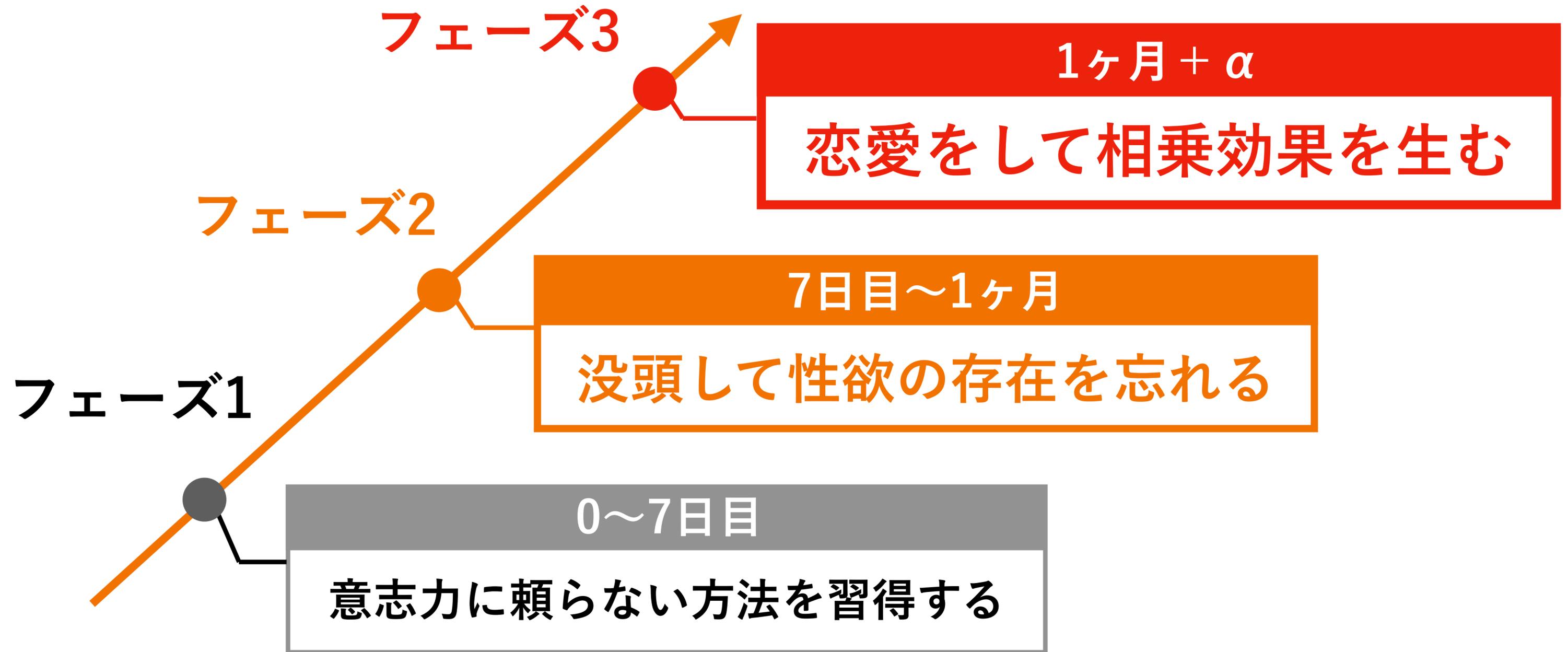
絶対に見ないぞ…  
オナ禁するぞ…



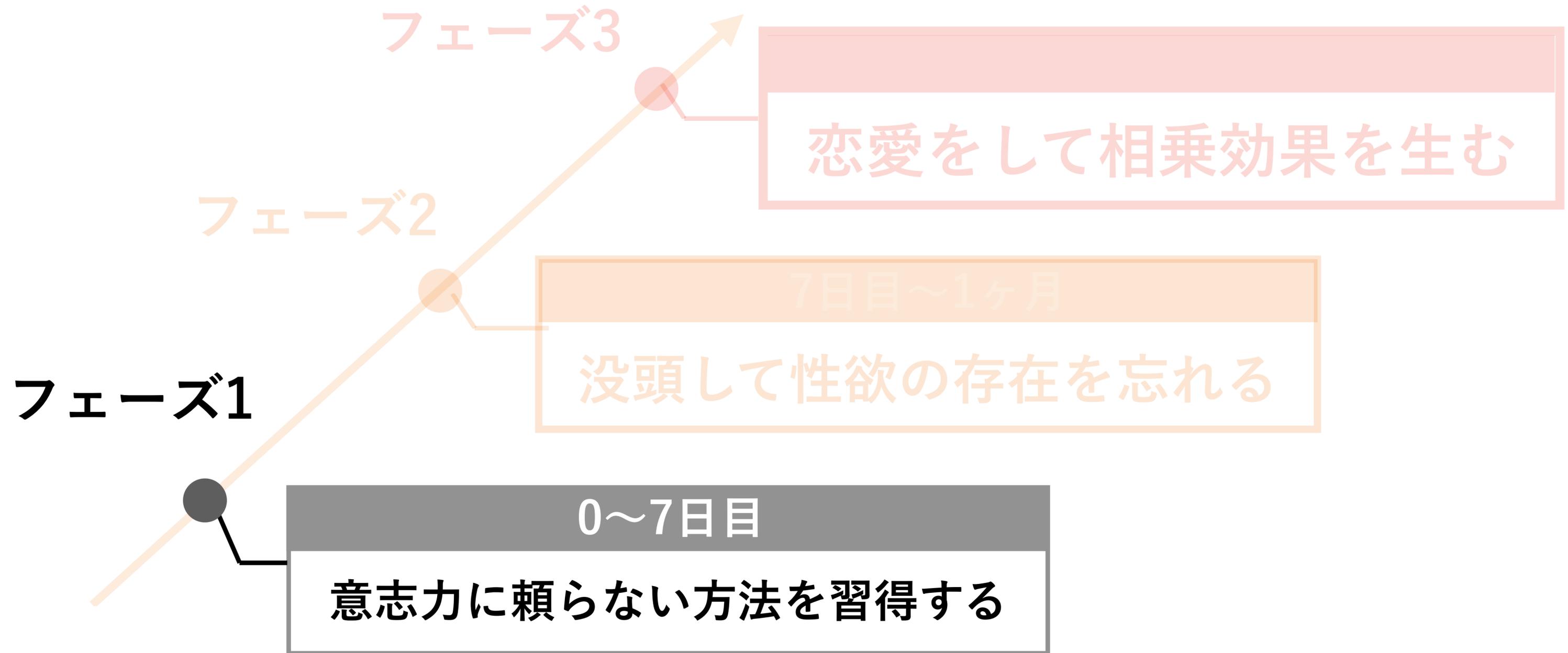
もうだめだ！  
我慢できない！



# オナ禁完全攻略までの3つのフェーズ



# オナ禁完全攻略までの3つのフェーズ



# フェーズ1でやることはたった2つ



スマホを使わない  
時間を決める



ムラムラしたら  
すぐ外出する

✓ スマホを使わない時間を決める

# オナ禁失敗の原因の95%がスマホにある

×



YouTubeで動画を見ている時

×



ソシャゲなどをしている時

×

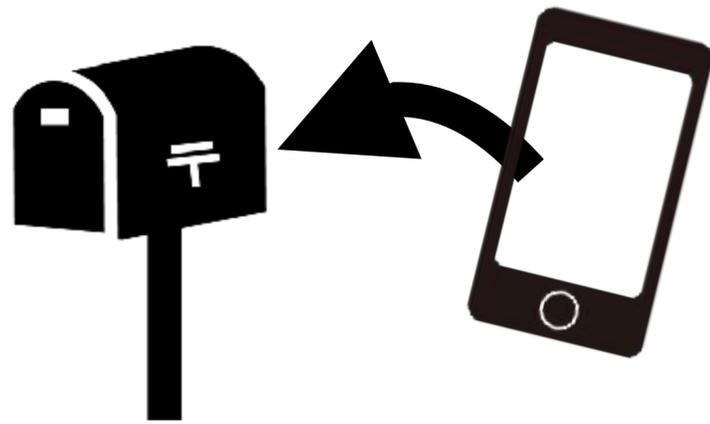


急にムラムラして画像検索

ふとした瞬間に性のトリガーが引かれた結果オナニーしてしまう！

✓ スマホを使わない時間を決める

## スマホを強制的に使えなくすることが成功のカギ



スマホをポストに  
入れておく



タイマー付き南京錠  
ポーチに入れる

絶対に触れない仕組みを作ればスマホ依存から脱却できる

✓ ムラムラしたらすぐに外出する

## ムラムラしてから考えていてはすでに手遅れ

✕ ムラムラしてきてから  
どう対策するかを考える

あ、やばい  
ムラムラする… どうしよう…



性欲に耐えきれず  
オナ禁失敗



ムラムラしてきたら外出  
すると予め決めておく



絶対オナニー  
しないぞ！

体を動かすことにより  
性欲を忘れられる

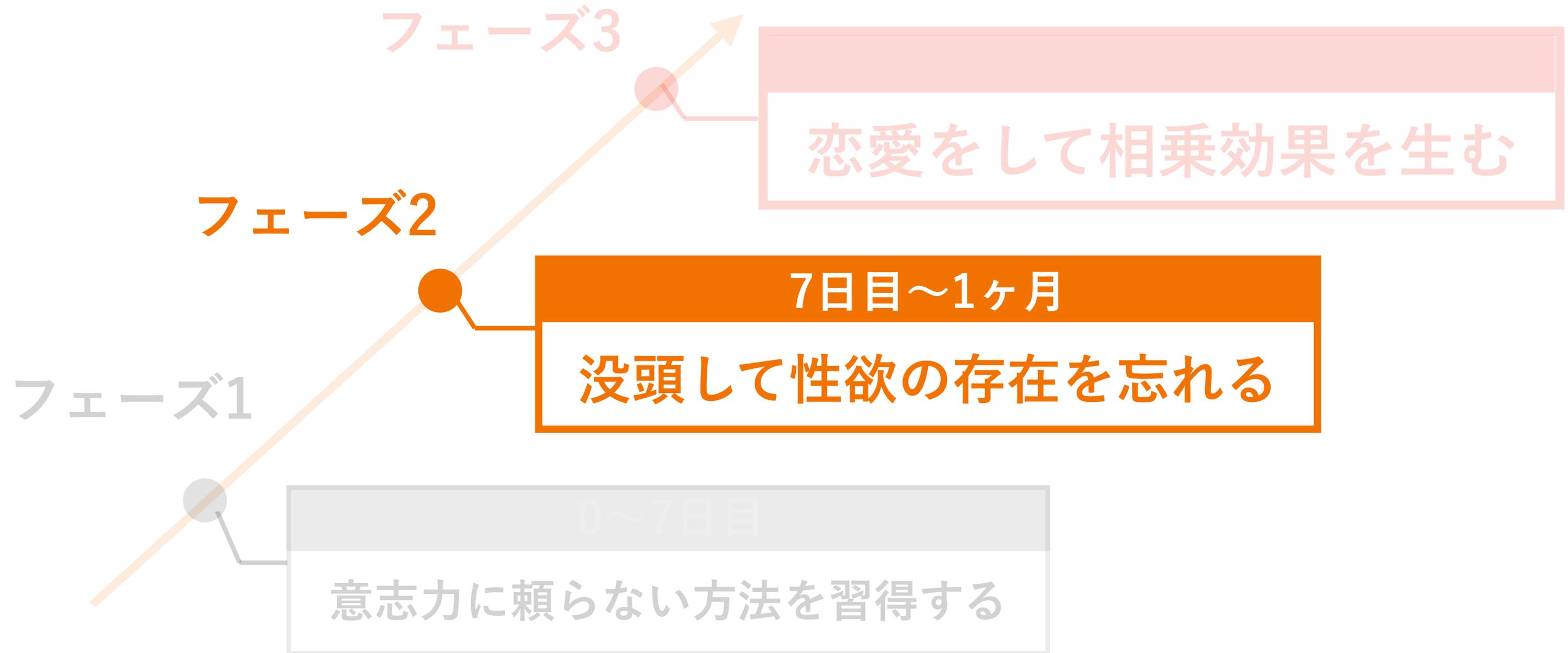
✓ ムラムラしたらすぐに外出する

## 運動強度が強くなるほど性欲の存在を忘れられる



性欲がなくなるだけでなく健康にも効果的で一石二鳥に！

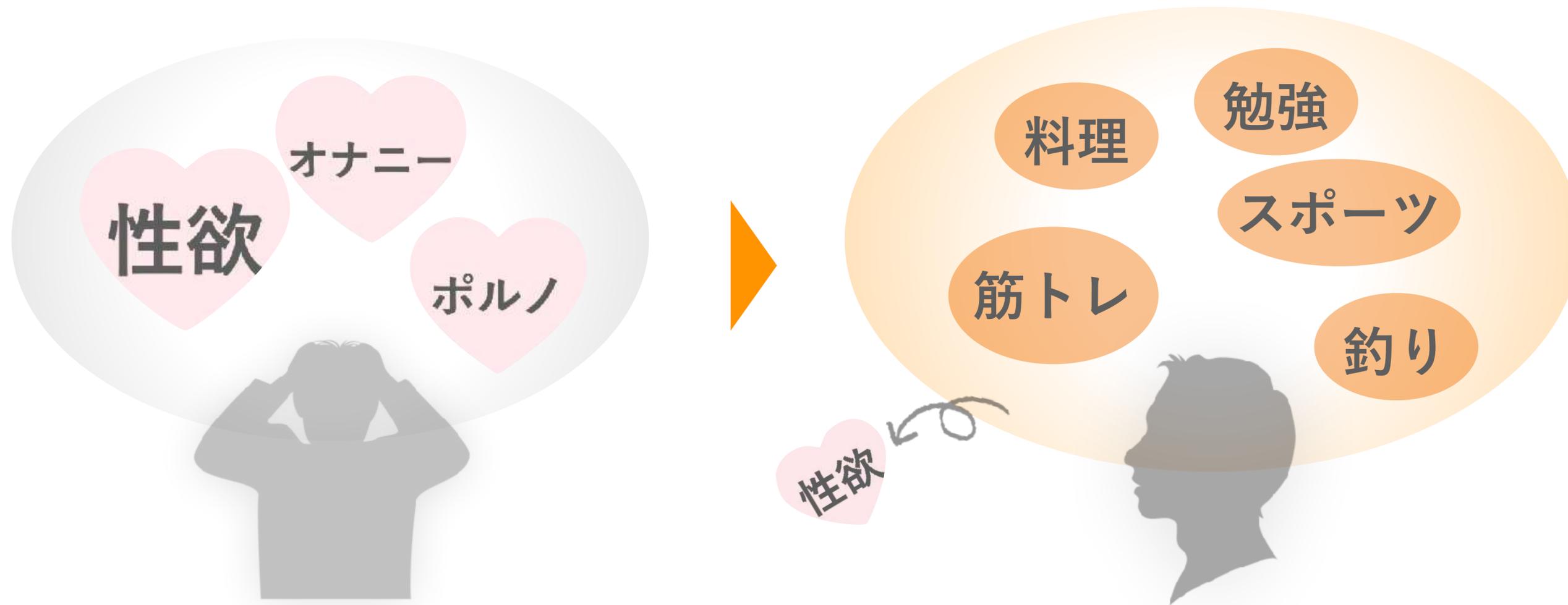
# オナ禁完全攻略までの3つのフェーズ



制欲への依存を  
断ち切ること

=

依存先の引越し



没頭できる別の依存先を作っておくことで  
自然と性欲への依存が無くなっていく

# 性欲を断ち切る依存先 TOP3

第3位



趣味

第2位



筋トレ

第1位



恋愛活動

### 第3位 趣味

興味があることを追求することで性欲を消し去る



料理



釣り



スポーツ



読書

趣味にどんどん没頭することでいつの間にか性欲を忘れられる

## 第2位 筋トレ

筋トレにはオナ禁以外の恩恵も多く受けられる



モテボディ



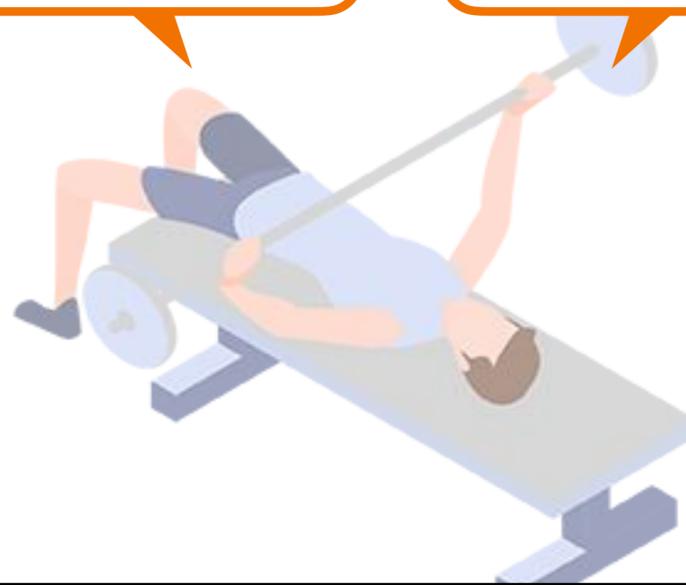
健康的な食習慣



睡眠の質向上



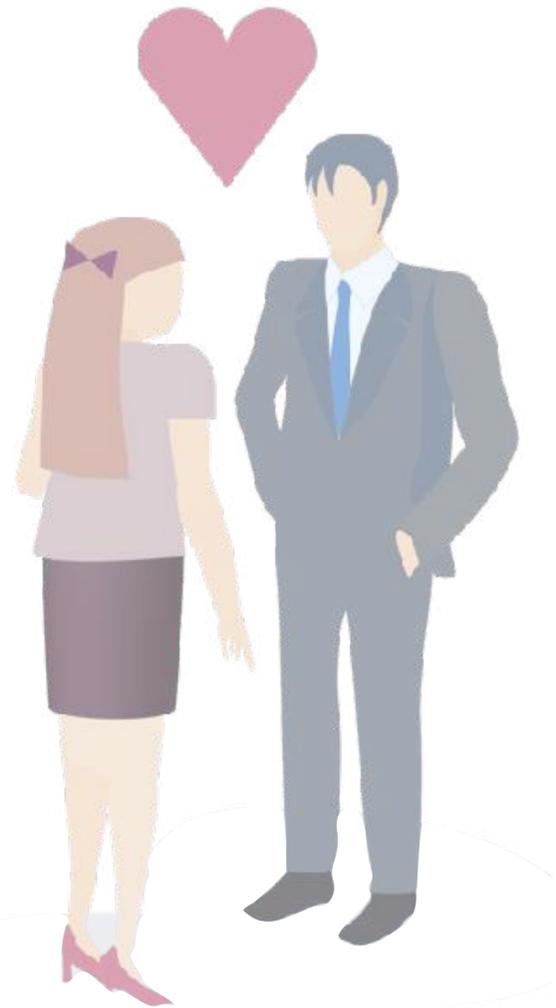
メンタル強化



ジムに通うのが理想だが自宅での自重トレーニングでも十分効果あり

## 第1位 恋愛活動

恋愛すればオナ禁のメリットを総取りできる



圧倒的コミュカ



リーダーシップ



空気を読む力



優れた決断力



広い包容力



強いメンタル

オナ禁を成功させたその先に得たかったメリットが手に入る！

## 第1位 恋愛活動

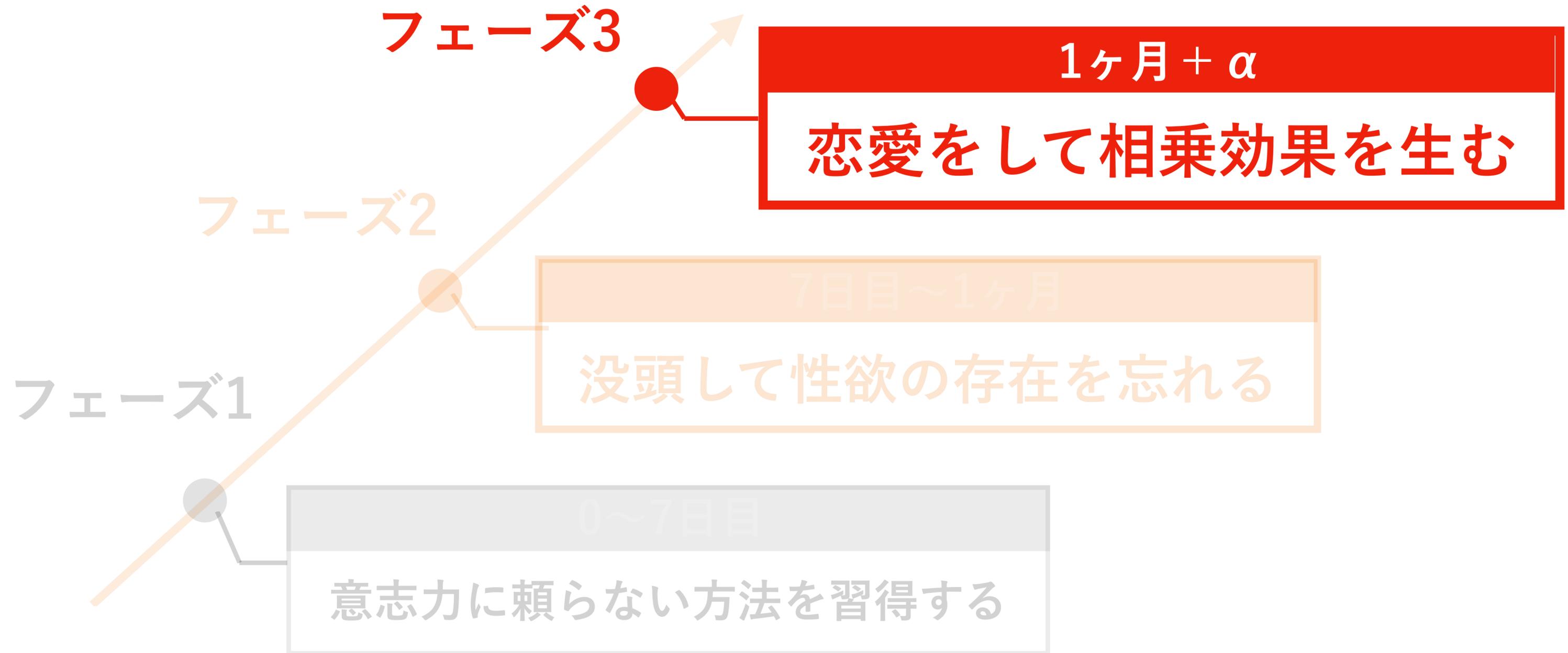
現実での恋愛がオナニーへの執着がなくさせる



いつでも女性と付き合えるし  
セックスもできるんだから  
オナニーなんて必要ないな！

二度とオナニーに執着しない夢のような人生が手に入る！

# オナ禁完全攻略までの3つのフェーズ



# オナニーとセックスでは 同じ射精でも得られる効果が全く違う

## オナニーによる射精



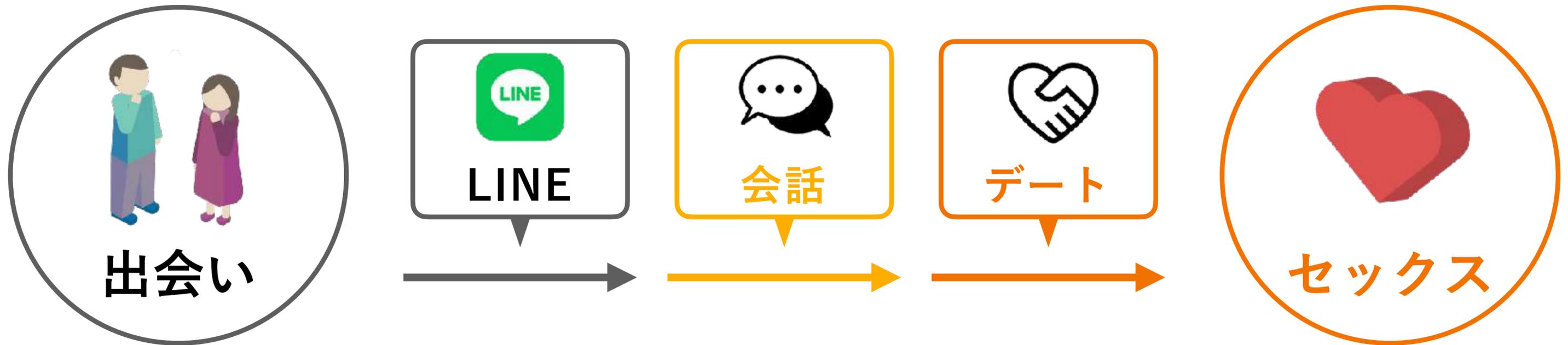
自信喪失・自己嫌悪で  
精神的ダメージが大きい

## セックスによる射精



男としての自信が付き  
精神的にプラスに働く

# セックスまでの過程も男としての自信になる



オナ禁のゴールは恋愛活動して女性からモテるようになり  
セックスでパートナーと身も心も繋がった射精をすること

【後悔しない】

リセット後の回復法



# 性欲に負けた時の回復法

## 3ステップ

STEP1



性欲に負けた自分を責めすぎない

STEP2



性欲に負けた原因を  
考えて次に活かす

STEP3



体とメンタルの  
両方を回復させる

## STEP1 性欲に負けた自分を責めすぎない

# 3大欲求の性欲に抗うことは相当難しい

× 必要以上に自分を責めると  
自己嫌悪に陥り負のループへ



性欲に耐えられない  
自分はなんてダメな  
やつなんだ…



○ 適度に開き直すことで  
リセットできてまた頑張れる



こんな時もあるさ！  
次また頑張ろう！

3大欲求の性欲に抗うことは相当難しいと理解する

## STEP2 性欲に負けた原因を考えて次に活かす

次への対策が得られれば失敗ではなく成功になる



弱い自分がダメなのではなく**弱い「ママ」の自分がダメ！**

## STEP3 体とメンタルの両方を回復させる

# 心と体の両方を労ることでストレスなくオナ禁できる

### メンタルの回復法

- 軽い散歩に出かける  
→ジョギング・ダッシュでもOK
- 筋トレをする  
→スクワットを重点的に行うと◎

### 体の回復法

- トマトジュースを飲む
- 亜鉛サプリを飲む
- プロテインを飲む

## STEP3 体とメンタルの両方を回復させる

# 心と体の両方を労ることでストレスなくオナ禁できる

### メンタルの回復法

- 軽い散歩に出かける  
→ジョギング・ダッシュでもOK
- 筋トレをする  
→スクワットを重点的に行うと◎

- ・リセット後に限らず、落ち込んだ時や悩みがあるときに、筋トレをすると、**メンタルが明らかに回復する**
- ・筋トレした後に**サウナに行って整うと**、メンタルがかなりリフレッシュされるのでおすすめ

## STEP3 体とメンタルの両方を回復させる

# 心と体の両方を労ることでストレスなくオナ禁できる

### 体の回復法

- トマトジュースを飲む
- 亜鉛サプリを飲む
- プロテインを飲む

- ・ これらはタンパク質であったり、  
精子の元を生産してくれる回復薬となる
- ・ 特にトマトジュースには美肌効果や  
精子の活性を高めてくれる効果もあり、  
オナ禁に最適な飲み物と言える



オナ禁Q&A





オナ禁を継続する日数って  
どれくらいが良いんですか？

## 「目標達成まで継続する」ようにしましょう

たとえば3ヶ月後に彼女が欲しいなら、3ヶ月に設定するイメージ。  
今すぐ決められないなら目安程度に、ゼロスタートの超初心者は  
まずは1日頑張る。慣れたら3日、1週間と挑戦してみましょう。

上級者になれば恋愛活動と一緒に行うことでオナ禁を通して  
得たいメリットと合わせて狙っていくのがおすすめです。





長期オナ禁はすべきですか？

**3ヶ月までを目安に続けてください。**

オナ禁3ヶ月つまり90日前後を超えると鬱っぽくなって何をしてても楽しくないというデメリットが目立つようになります。

これは「あれ？メスと交尾できないなら頑張る意味なくね？」と本能がモテようとする行動を諦めるからです





## 長期オナ禁はすべきですか？

人によってデメリットが起こる日数は個人差がありますが、長期オナ禁のメリットを受けながら、デメリットを帳消しにする唯一の方法があります。それが

**女性と定期的に関わって性行為をすることです。**

そうすると生殖機能も衰えず、他人への興味も保つ事ができます。

人間の本能の観点から、長期オナ禁のメリットの恩恵を受けつつ、デメリットを回避したいなら恋愛活動は必須だと言えます。





## 夢精はリセットですか？

### リセットではありません

夢精は生理現象です。ゲップやオナラと同じ現象なので、オナ禁を続けていれば、誰もがどこかでぶち当たる壁です。

生理現象でアウトにすると単純にモチベが下がると思うので、そこまで厳しくしなくて良いんじゃないかなと思います。

それより問題は、夢精でモチベが下がりさらに抜いてしまうこと。

夢の余韻を味わうために抜いてしまうことは絶対に注意しましょう





瞬間的にムラムラを沈める  
方法がありますか？

あります。3ステップ法を紹介します

STEP1 ムラムラしたら深呼吸しながら、母親の顔を思い浮かべる

STEP2 とにかくベッドから離れる

STEP2 外に出て散歩する。できるなら軽くジョギングする

この3ステップを実践してみてください。





## 瞬間的にムラムラを沈める方法がありますか？

あとは突然性欲が襲ってきた時のオナ禁緊急回避法として、

「あらかじめ」筋トレ道具を入れたバッグを準備しておく。

「あらかじめ」玄関に運動靴とジャージを置いておく。

「あらかじめ」勉強本を入れた鞆を準備しておく。

ムラったタイミングで、速攻でバッグを持って外出すると、強制的に失敗を回避できます。

大事なのは、ムラってから考えるのではなく、あらかじめ対処法を準備しておいて、ムラったら最適なカードを切っていくことです。





まだオナ禁を始めて3日目なので、  
恋愛活動はしない方が良く思っています。

「まだ〇〇なので、■■しない」の構文はNGです。

こういうのを「やらない理由探し症候群」と僕は呼んでいて、  
こういう人ほど完璧な条件が揃ったときにしか行動したがりません。

その「完璧」とやらは、いつやってくるんですか？

人はやらない言い訳の天才ですから、秒で動くのが基本的に最適解で、  
後回しにした瞬間に2度とやらなくなると思った方が良いでしょう。





食事について気をつけることはありますか？

おすすめの食材をいくつか紹介します



トマト  
ジュース



水



ブロッコリー



バナナ



アボカド



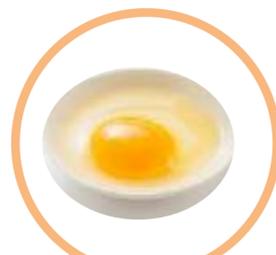
ナッツ



キムチ



納豆



卵



鯖



サケ



玄米





食事について気をつけることはありますか？

あとは過食を控える、ジャンクフードを控える、カレーや丼ものなど、炭水化物と脂質の組み合わせを控えましょう。

でも、食事を毎回あれこれ考えるのって面倒臭いので、筋トレを習慣化してみましよう。

そうすれば筋肉を付けるために食事をちゃんとせざるを得ないし、そうしないと勿体無いので、自然と健康的な食事になります。

どうすれば意志力や根性に頼らず、継続できる仕組みを作れるのか？

この思考に切り替わると人生が変わります。





睡眠について気をつけることはありますか？

## ①必ず湯船に浸かりましょう

睡眠の90分前に約40度のお風呂に15分～20分程、浸かってください

人間は、皮膚と体内の温度が近づくタイミングで眠くなるからです。

シークリスタルズを入れて、15分～20分浸かれば、

体内の温度上昇を助け、睡眠の質がさらに上がるのと、  
マグネシウムで肌がツルツルになったり、テス値を高める  
効果もあるのでおすすめです。





睡眠について気をつけることはありますか？

## ②寝室で脳を興奮させるものを持ち込まない

代表例はスマホです。 スマホのブルーライトが興奮作用をもたらし、睡眠の質を下げ、翌日の眼精疲労にも繋がります。

意外と見落としがちなのが、寝る前の読書です。

睡眠時は体だけじゃなく、脳みそも休んでいるので、寝る前に頭を使うと睡眠の質を下げてしまいます。

一見積み上げとして良さそうですが、実は脳を活性化させてしまい、睡眠の質を下げる要因になるので注意しましょう。





何か便利アイテムなどあれば教えてください

## ①オナ禁アプリ「○禁タイマー」

継続日数などがひと目でわかり、  
利用者とランキング争いもできたりします。

一人ではモチベーションが続かない人でも  
一緒に頑張っている仲間がいると思うと継続できます。

コツコツと日記つけるのが好きな人にはおすすめです。





何か便利アイテムなどあれば教えてください

## ② 「セーフサーチ」を使う

アダルト検索をヒットさせなくする

Googleの便利機能の1つです。

自分で簡単にオンオフが解除できるのが

欠点でもありますがオナ禁初心者が自分に負荷をかける

という点では最初のステップとして取り入れるのにおすすめです。

具体的な設定方法は[こちらのページ](#)が参考になります

セーフサーチ フィルタ

- 不適切な検索結果を表示する
- 不適切な検索結果を非表示にする





何か便利アイテムなどあれば教えてください

### ③ 「スクリーンタイム」を使う

スマホからポルノにアクセスできなくする設定です。

iPhoneユーザーなら、Googleセーフサーチより  
より強い制限をかける事ができるのでこちらを  
設定しておくのがおすすめです



具体的な設定方法は[こちらのページ](#)が参考になります





何か便利アイテムなどあれば教えてください

#### ④タイマー付き南京錠

鞆などにスマホを入れてタイマー付き南京錠を付けることで、設定した時間だけ強制的にスマホを見れなくなります

寝る前の睡眠の質を高めたり、AVによる自爆を避けるだけではなく、勉強や仕事に集中したい時にも使えます。

出先でムラムラしたとしても鞆にスマホをしまえば即使えるのでぜひ活用してみてください。

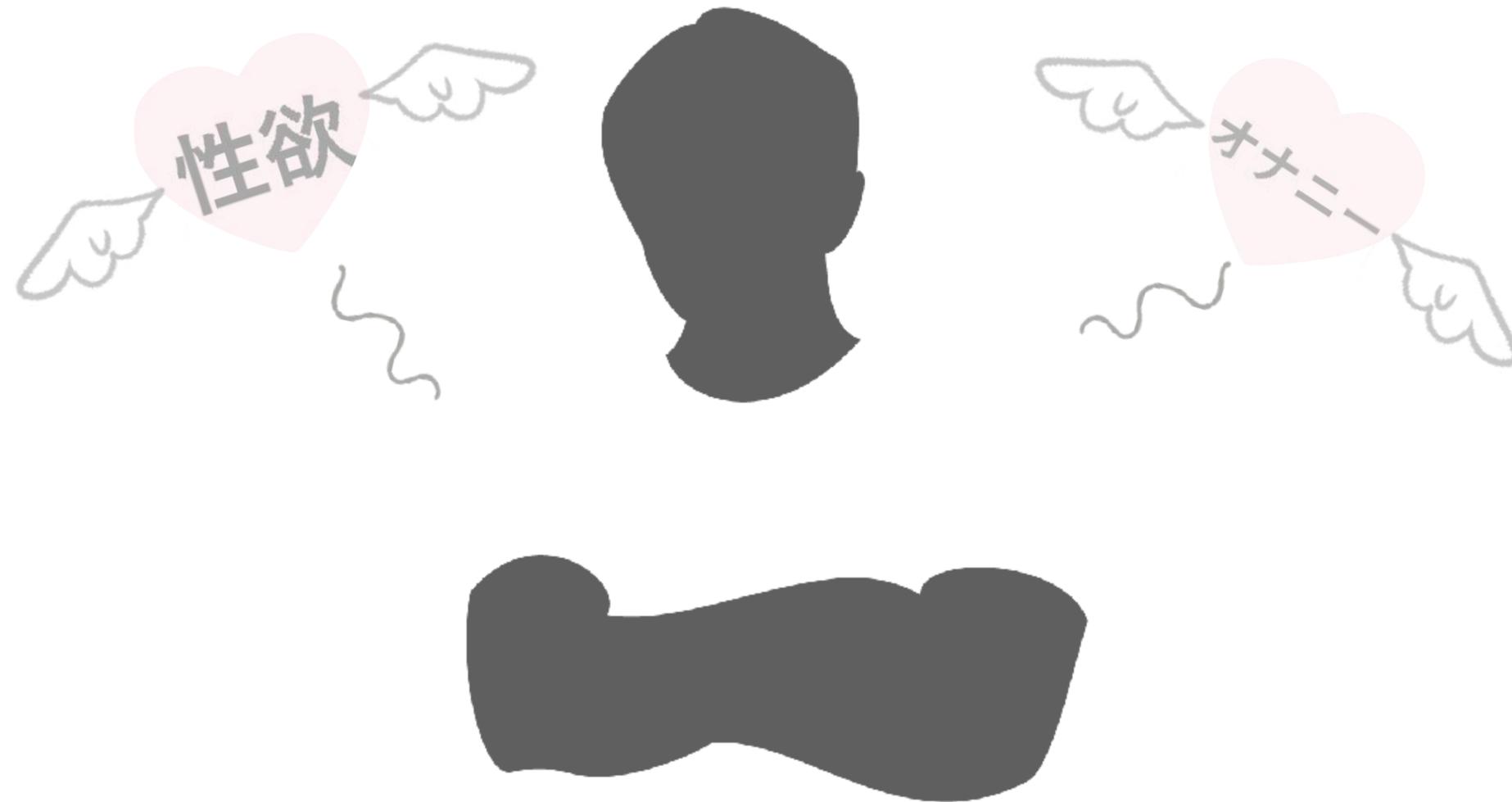


【総まとめ】

究極のオナ禁とは



# 究極のオナ禁とは オナ禁という概念が消滅した状態



1日に何度オナニーしようが何日もしなかりょうが  
日数など気にもとめずオナニーやオナ禁に縛られない状態

# 究極のオナ禁状態の4つのロジック



**1** | オナ禁の目的とはそもそも何か？

**2** | 人生と性欲は切っても切り離せない

**3** | 得たかった未来は既に手に入れている

**4** | 人生はセルフイメージですべて決まる



# 究極のオナ禁状態 4つのロジック

## ①オナ禁の目的とはそもそも何か？

彼女もできて男として自信  
もついたらオナニーしても  
しなくてもどっちでも良いか!



- オナ禁の目的はモテたい、自信が欲しいなど多くの場合は「理想の自分になりたい」から  
→ これらが日常的に手に入る状態になれば  
オナニーしてもしなくてもどっちでも良くなる
- 理想の自分を手に入れるからこそ初めて  
オナニーに対して自由な選択ができるようになる

オナ禁は「手段」であって「目的」ではない！

# 究極のオナ禁状態 4つのロジック

## ② 人生と性欲は切っても切り離せない

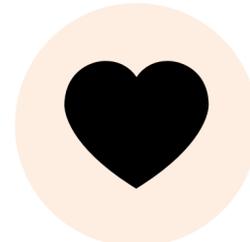
### 人間の3大欲求



睡眠欲



食欲



性欲



オナニーしたくなるのは自然なことだし、無理に押さえつける必要もないよな！

- 性欲は人間の3大欲求の1つであるため自分の息子が反応する限り死ぬまで付き合う必要がある

→ 本来性衝動であるオナニーを我慢するのは人間として不自然なこと

- これを理解できればオナニーしてもしなくてもどちらでも良いニュートラルな状態が手に入る

自己実現のために必ずしもオナ禁は必要ではない

## 究極のオナ禁状態 4つのロジック

### ③得たかった未来は既に手に入れている



- オナ禁で得たかった男としての自信や女性からのモテが常時手に入る状態になれば、オナニーをしてもしなくてもどっちでも良くなる
- オナニーしても得たい未来は手に入るし、オナニーしなくても得たい未来は手に入る  
→オナニーやオナ禁に囚われる事がなくなる

自由度の高さが男としての魅力を最大限にまで引き上げる

## 究極のオナ禁状態 4つのロジック

### ④人生はセルフイメージですべて決まる



オナニーなら昨日したけど…**だからなに？**



そういえば**1ヶ月ほどオナニーしてないな…**

- 自分自身に対する評価(=セルフイメージ)が高ければ高いほど成し遂げられることが増える

→**セルフイメージを異次元に高めればオナニーを何回しようとも無影響**

- オナニーやオナ禁の日数を1ミリでも気にした時点で本当の意味での自信は手に入らない

**オナ禁の概念そのものを超越した状態が「究極のオナ禁」！**