

# 勃起時の硬度と持続力を 最短で大幅に伸ばす方法

日本一シンプルなED克服法

今から勃起力を最短最速で  
大幅に伸ばす、最も簡単な  
方法をお伝えします…

7日後、あなたのペニスの硬度は 2.1  
倍に、持続力は 3.7 倍になり、挿入か  
ら射精までを自由にコントロールできるよ  
うになるでしょう。

はじめまして、神谷佑一と言います。

私の無料レポート、「勃起時の硬度と持続力を最短で大幅に伸ばす方法」をダウンロード頂き、ありがとうございます。

このレポートでは、本番中の中折れや硬度不足に悩んでいる方に向けて、持続力と硬度を劇的に伸ばす即効性の高いテクニックをお伝えしたいと思っています。

その前に、お聞きしたいのですが、あなたは挿入未遂の経験はありますか？

彼女でも奥さんでも、行きずりの女性でも構いませんが、女性とセックスする場面でペニスが立たず、挿入できないまま終わってしまった事はあるでしょうか？

実は私は何回もあります。

その時の辛い経験があるからこそ、こういったレポートを書いているわけですが、当時は愛撫をしている最中に萎えたり、硬さが足りなかったりで、挿入できない事が多々ありました。

性欲は十分にあるし、オナニーもできているのですが、**いかんせん本番になると肝心のムスコが言う事を聞いてくれないのです。**

昔はこんな事考えられなかったのですが、30を超えたあたりからでしょうか…

朝立ちも衰えはじめ、ペニスの反応が弱まって来たのを感じるようになり、それからというもの

本番で挿入できたり、できなかつたりを繰り返すようになったのです。

そして、あるセックスをきっかけにトラウマを抱えました。

簡単に言えば、好きな女性から「不能」と言われて失恋をしたのですが、それからというもの、「セックスに失敗するとフラれる」「勃起しなければフラれる」という恐怖が付きまとい、全く勃起できなくなってしまったのです。

最終的にはセックス自体が怖いと思うようになってしまって、いくら彼女を作ってもベッドに誘う事ができなくなっていました。

経験がある方ならわかると思いますが、本番で勃起しないのは本当に悲惨です。

女性に嫌われてしまう恐怖感と、一方で女性に失礼な事をしてしまったという罪悪感を同時に抱える事になり、例えようの無い陰鬱な気分になります。

このまま一生セックスできないで終わってしまうのではないかと、

と、将来が真っ暗に感じる事もありました。

しかし、これは1年前の事です。

**中折れや硬度不足を起こしていたペニスも、今ではタフでバイタリティ溢れる勃起力を取り戻し、本番行為で失敗する事も無くなりました。**

失っていた男としての自信も取り戻し、恋愛も多いに楽しめています。

これは1年間で様々な勉強と実験を繰り返してきた成果なのですが、今日はこれまでに私が体験してきた中から、短期間で大幅に持続力と硬度を伸ばす事ができる、最もシンプル方法をお伝えしようと思っています。

実際、勃起力を上げる方法は、食べ物や運動、デトックスなど色々な方法があるのですが、このレポートではすぐに実践できて即効性の高い2つのエクササイズを紹介する事にしました。

どちらも自宅でできて、今すぐに開始できるものです。

私は勃起力向上に関する色々な本や商品を見て来ましたが、これは恐らく日本一シンプルな方法だと思っています。

念の為、最初に言っておきますが、勃起薬は一切使いません。

現在はバイアグラ、レビトラ、シアリスなどの勃起薬が販売されていて、医者や専門家はやたらと推奨して来る傾向にあります。

**しかし、彼らが自信を持っておすすめしてくる勃起薬はハッキリ言って「毒薬」です。**

短期的には勃起力を上げてくれるかもしれませんが、長期的にはペニスを傷つけて勃起不全を加速し、最終的には副作用で命を落としてしまいかねません。

唐突にこんな事を言われても信じられないと思いますが、この話は長くなってしまうので、機会があれば追々お話できたらと思っています。

ともかく薬は一切使わないという事です。

それでは話を戻して、勃起力を上げるエクササイズの説明に入りたいと思います。

まず初めに知って欲しい事があります。

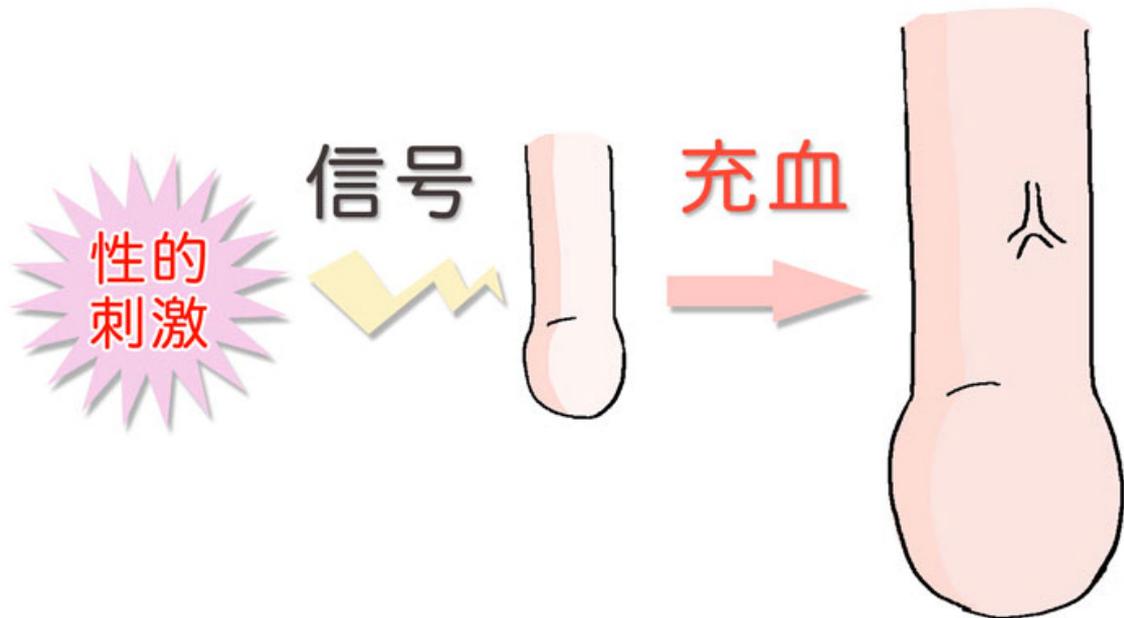
あなたの勃起力が弱まっている原因は大きく分けて2つあるという事です。

## 1. 神経障害

## 2. 血液障害

ペニスが損傷しているなど特別な事態を除けば、**勃起障害は「神経に問題があるケース」と「血液に問題があるケース」の2つに分ける事ができます。**

そもそも勃起とは性的刺激の信号をペニスへ発信し、信号を受け取ったペニスが充血を起こすという2ステップから成り立ちます。



この内、ペニスへの「信号」が正しく伝わらない場合が神経の問題で、  
信号は伝わっているが、ペニスが「充血」しないというのが血液の問題です。

神経の問題には、男性ホルモンの減少により信号が弱まったり、誤った性行為によってその  
信号が歪曲してしまうケースがあります。

血液系の問題には、血管内に毒素が詰まっていたり、活性酸素の血管破壊が進んだり、血  
管拡張物質が不足しているなどのケースが考えられます。

そして、神経の問題と血液の問題は互いが互いを高め合い、多くの人は神経系と血液系の  
両方にダメージを抱えています。

**つまり、我々は両方の問題を改善するアプローチを取らなければなりません。**

今から神経経路、血液経路の両方を回復させるエクササイズを紹介しますが、どちらか一方では無く、両方とも実践してもらえたらと思います。

それでは準備が整ったところで、具体的なアプローチに入りましょう。

# 脳とオナニー

---

神経経路に障害を起こしている大きな原因はオナニーです。

オナニーが勃起力を弱めているのです。

別にオナニー自体が悪いわけではないのですが、現代ならではの発展形成した、異常なオナニーが問題です。

最初に2つ覚えて欲しい事があります。

- ・オナニーの時、脳はスポンジのように柔らかく吸収しやすい状態になっている事。
- ・脳はオナニーとセックスを区別できない事。

つまり、我々が普段しているオナニーがおかしい場合、脳から勃起中枢へ伝わる信号が狂い始め、セックス本番で想定通りの勃起をしにくくなります。

では、異常なオナニーとは何なのか？

その1つは「手抜きのおナニー」です。

現代人は、大人になるにつれて忙しい生活を送るようになり、段々とオナニーが手抜きになってきます。

例えば、射精までの時間が早くなっていませんか？

学生の頃は1回のオナニーに30分以上かけるくらいはザラだったと思いますし、どんなに短くても10分はかけていたと思います。

しかし、忙しい大人は5分程度で済ませる事が多く、早い人だと1分以内という人もいます。

これを繰り返すとどうなるか？

**脳ミソが勃起から射精までの時間を短時間でインプットしてしまい、持続時間が短くなります。**

つまり中折れ現象が起こります。

毎日1分でオナニーしている人は本番でも1分しか勃起が持続しません。

5分でオナニーしている人は、5分以上勃起ができなくなります。

オナニーで柔らかくなった脳ミソが「このくらいでいいんだ」と覚えてしまい、勃起中枢への信号を歪めてしまうのです。

また、中途半端な勃起率で射精している事はありませんか？

忙しいからなのか、コツを覚えたからなのか、理由は色々あると思いますが、大人になるにつれ、ペニスを最大まで硬直させず、60～70%の勃起率で射精に踏み切る人がいます。

するとどうなるか？

これも脳ミソが覚えてしまい、本番で硬度不足が発生します。

毎日 60%くらいの勃起でオナニーしていると、常に 60%くらいの硬度しか保てなくなり、本番での挿入が難しく、性行が行えない状況になるわけです。

射精の短さや中途半端な勃起率、こういった手抜きのおナニーが神経系に異常をきたし、勃起不全を招いているのです。

さて、異常なおナニーは手抜きだけではありません。

「アダルトビデオ」も問題です。

現代のアダルトビデオは余りにも発展し過ぎました。

フェチズムを刺激するニッチなカテゴリに細分化され、SM、ロリコン、レイプ、人妻、乱交、手コキ、顔射、貧乳、ぽっちゃり、などなど様々なニーズに応えられるようになっています。

しかし、そういったアダルトビデオでおナニーを繰り返すと、**特殊な性壁を刺激するような過激な内容でないと、脳が興奮しなくなります。**

得てして、リアルな本番行為というのは、至って普通のセックスである事がほとんどです。

それにも関わらず、アダルトビデオのあり得ないストーリー、部分部分にフォーカスした特別な性衝動での勃起に慣れる事で、脳がそれを覚えてしまい、普通の本番行為で勃起中枢への信号が出なくなってしまうのです。

今やアダルトビデオはインターネット上で気軽にダウンロードでき、毎日見放題の状態にあるため、現代人は勃起不全を起こしやすい環境が整ってしまっているわけです。

何となく神経の問題を認識して頂けたのではないかと思います、ここまでを踏まえてエクササイズに入ろうと思います。

もう察しのつく通り、あなたのオナニーを改善してもらいたいのですが、一言で言えば、覚えたての頃のような「初心者のオナニー」をして欲しいのです。

まず、「おかず」はイメージ、つまり「想像」を使って下さい。

覚えたての頃、同級生やアイドルを想像していたと思いますが、それと同じ事をして下さい。

今はほとんどの人がアダルトビデオを使っていますが、それは余りにも不自然で、刺激が強すぎます。

アダルトビデオのような非日常、あり得ないシチュエーションでしか勃起できない脳ミソになってしまいますので、一旦中断して下さい。

神聖なる「イメージ」だけでギンギンに勃起していた学生時代に戻る事で、想像性が富み、セックス本番中も簡単な性的刺激で勃起できるようになります。

ただ、ビデオに慣れている人にとって、いきなり想像に戻るのは難しいかもしれません。

私もアダルトビデオに慣れ過ぎたせいで、久しぶりに想像でオナニーをしようと思った時、マックスまで勃起させるのに苦労しました。

そういった場合は、グラビア雑誌を使って下さい。

それでも無理な人はエロ本を使って下さい。

それでも無理なら最初はビデオから始めても良いです。

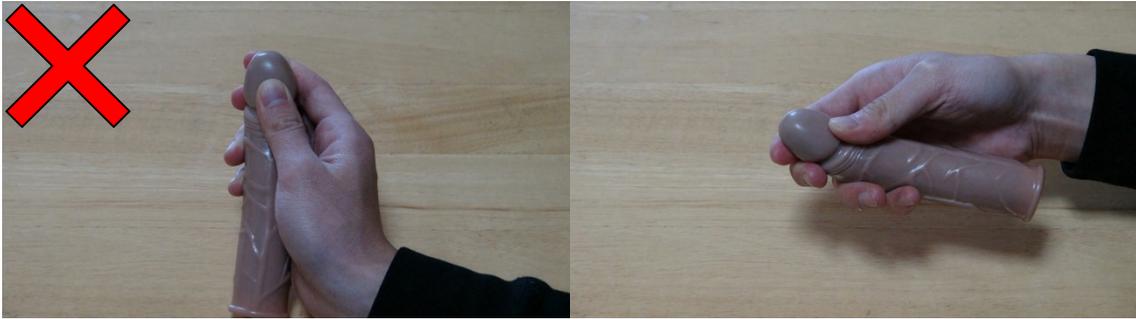
いずれにせよ、以下の順で少しずつイメージ(想像)へ持っていくようにして下さい。

**「アダルトビデオ」 → 「エロ本」 → 「グラビア雑誌」 → 「イメージ」**

次にペニスの握り方ですが、掌全体で根本の方から握って下さい。



やってはいけないのが、亀頭だけをつまんで、裏筋を刺激するような持ち方です。



亀頭の裏側が一番敏感で快感を得やすく、射精への近道なのですが、それに慣れてしまうと、本番でも同じような強い刺激が無いと勃起しなくなってしまいます。

なるべく柔らかく、包み込むように、根本を中心にペニスを握って下さい。

さて、今度は動かし方ですが、やってはいけないのが高速でペニスをこする事です。

もうわかると思いますが、そうやって強い刺激で射精を繰り返していると、強い刺激でしか勃起できなくなってしまいます。

スピードは落として下さい。

刺激はできるだけ小さく、フワツとしたイメージで動かします。

床にこすりつけたりもしないで下さい。

無理な力を与えるのは逆効果です。

想像を膨らませながら、ゆっくり丁寧にこすって行って下さい。

そして、一番大切なのが射精です。

まず1つ目に、射精する際は勃起率をできるだけマックスの状態に持ち込んで下さい。

60～70%くらいではなくて、カリに青筋ができるくらいの気持ちで、100%勃起を目指します。

先程言った通り、中途半端な勃起で射精をすると、脳ミソがその勃起率を覚えてしまい、本番で硬度不足が発生します。

**100%の勃起を維持する事で、本番での硬度が上がります。**

いきなり学生の頃のようなマックスの勃起率にはならないかもしれませんが、せめて80%以上の勃起を目指すところから始めましょう。

そして、射精するまでにできるだけ時間をかけて下さい。

最低でもオナニー開始から射精までに30分は欲しいと思います。

早く射精してしまうと、本番で中折れを起こします。

**逆に、射精までの時間をたっぷり取る事で、本番での持続力はアップします。**

私は現在、1時間かけるようにしていますので、余裕があれば同じくらい時間を取ってみると良いと思います。

もし、早い段階で射精感を覚えたら、手を放して一旦落ち着けて、ニュートラルな気持ちになったらオナニーを再開して下さい。

さて、オナニーでもう1つ大切な概念があります。

**オナニーをすると、脳から「セロトニン」というハッピーな物質が出るのですが、これを出し過ぎると、逆に不安や悲しみという感情が出てくるようになって、鬱を発症させるという事です。**

オナニーをした後、無気力になるのはそのためなのですが、鬱になると自律神経のバランスが崩れてペニスへ信号が狂い始めます。

更に、射精は体に大きな酸化ストレスをかけて、体調を崩す事もわかっています。

オナニーは良いトレーニングになる一方で、やり過ぎると勃起不全を促進してしまうのです。

**よって、射精は週に1～2回に留めて下さい。**

日々のオナニーを楽しみにしている人にはショックかもしれませんが、神経が回復されるまでは、適度に「断射」を心がけます。

ちなみに断射をすると、やる気やモチベーションが上がり、集中力が増して、仕事も勉強もはかどるようになるので一石二鳥です。

ただ、ここで1つ難しい要求を出させていただきます。

勃起は毎日させて下さい。

**つまり、射精しないオナニーは毎日して欲しいのです。**

とにかくペニスの血液を循環させて、柔軟性を上げておく必要があります。

そのために毎日ペニスへ性的刺激の信号を送り続けて欲しいのです。

最初は難しいかもしれませんが、このオナニーを1週間繰り返せば、勃起力が格段に上がる事を実感できると思います。

# 毒まみれの社会

---

血液経路に障害を起こしている大きな原因は、何と言っても血液の汚染です。

現代は食品、薬品、水などから、有害な科学物質が毎日大量に体内に入ってくる毒まみれの社会と化しています。

こういった毒素は皮膚から吸収されたり、口から吸収されたりしますが、体内に入り込むと、まず肝臓を通して処理されます。

これだけは絶対に覚えておいて欲しいのですが、肝臓は息や食べ物のフィルタの役割をしてくれている、**体内でトップクラスに重要な器官です。**

全ての病気は肝臓から始まると言われており、

**「肝臓が完全に機能していない限り、健康になる事は不可能だ」**

**「肝臓が完全に機能していたら、どう転んでも病気になれない」**

と言われる程、重要な器官です。

しかし、現代ではこの肝臓が有害な科学物質によって毎日ダメージを受けているのです。

ダメージを受けた肝臓はフィルタの機能が少しずつ弱まり、有害物質を処理しきれなくなって、それが血液に流れ始めます。

血液に有害物質が流れ出ると、血管を傷めつけて、柔軟性を奪い、血流を悪くさせます。

そして、人間の体は攻撃を受けると、心臓から遠い末端組織を最初に犠牲にするようにできているため、ペニスは真っ先に破壊され、その結果、勃起障害を引き起こしてしまうのです。

では、そもそも体内に入る有害な科学物質にはどんなものがあるのか？

たくさんあるのですが、少し代表的なものを紹介しておきます。

1つ目が水銀。

実はこれ、銀歯から入り込みます。

銀歯は水銀アマルガムという水銀、銀、スズ、銅、亜鉛などを混ぜて作られた合成物質です。



医学界では、水銀は他の金属と混ぜ合わせる事で固まり、溶け出す事は無いから大丈夫だと言われて 1800 年代から使われていました。

**しかし、実は最近になって水銀が漏れ出している事がわかってきたのです。**

人間が噛む時に銀歯に圧力がかかって、水銀の成分が蒸発して漏れ出します。

そして、それが肝臓に入り、血液に流れ込み、そこから肺、心臓、胃腸、脳、肝臓、あらゆる臓器に影響を与えている事がわかってきています。

当然ですが、ペニスにも大きな負担をかけています。

余談ですが、銀歯を全部抜いてみると、腎臓の機能が50%回復したというデータもあります。

ちなみに、水銀は白血球を減らす事もわかっていて、銀歯を抜くと白血球の数が50~300%増えたという実証もあるくらいです。

水銀は海鮮料理などの海から入って来る事もありますが、それは銀歯に比べれば微々たるもので、水銀の害の90%以上は銀歯から来ていると言われています。

2つ目の科学物質はアルミニウム。

ヘアスプレー、デオドラントスプレー、飲料水、調理器具(フライパンなど)などから多くのアルミニウムが体内に入ってきていると言われています。



3つ目はフッ素。

フッ素は歯磨き粉にも入っているので、体に良いというイメージがあるかもしれませんが、一概にそう言えるものではありません。

水や植物、お茶など自然界にも存在しているナチュラルなフッ素は問題ありませんが、**人間が人口的に作ったものは、体の中に蓄積される有害な科学物質となります。**

歯磨き粉、炭酸飲料、水道水に含まれているフッ素はNGです。



これも余談ですが、フッ素は血液中の免疫システムや酵素を破壊し、癌の確率を40%アップさせるとも言われています。

心臓病の確率が高まり、骨が脆くなり、慢性疲労、消化器官の悪化なども促進されます。

更に、フッ素は先程のアルミニウムと非常に仲が良く、2つがくっついて脳ミソのニューロンを殺し、記憶力を下げていきます。

最近では、アルツハイマーの本当の原因は、フッ素とアルミニウムにあるのではないかという説が有力になってきている程です。

4つ目が塩素。

これは水道水に多く含まれています。

塩素は水を消毒するために入っていますが、人間に体にとってはパワフル過ぎて有害物質にもなってしまいます。

飲み水はおろか、シャワーを浴びたりする事でも皮膚から吸収されますし、プールで泳いだりすると大量に摂取されます。

**塩素は血管を収縮する作用もあるため、勃起を直接的に妨げる原因にもなります。**

これまた余談ですが、塩素は善玉菌を死滅させ、逆に悪玉菌を繁殖させます。

更に、免疫機能が低下し、発がん性物質を発生させます。

アメリカ国内では蛇口の水(塩素が含まれている水)を飲むと、膀胱がんになる確率が35%高くなり、プールで泳いだりシャワーを浴びたりすると、57%高くなるというデータもあります。



塩素はコレラ菌の消滅など短期的な問題は防げますが、長期的な問題が増えてしまうので、自分が接する水は浄水するなりの工夫が必要です。

今紹介したのは科学物質のほんの一部ですが、他にもウイルス、バクテリア、カビ、寄生虫などと呼ばれる病原菌達も、食品や空気を伝って我々の体に入って来ます。

こういった毒物は、若い内は肝臓がほとんど解毒してくれるので問題にならないのですが、ある程度年齢を重ね、肝臓の機能が落ちてくると、解毒作用が間に合わなくなり、勃起障害を招く事になります。

**これを改善するためには血液を洗浄するしかありません。**

血中にある毒素を全て押し出し、血流の流れを通常の状態に戻す事ができれば、元気な勃起力を取り戻す事ができます。

血液を洗浄する方法は、手軽にできるものから一手間かけた超強力なものまで色々ありますが、ここではすぐに実践できて効果が高いものをお伝えしようと思っています。

**結論から言えば、ファスティングです。**

つまり、断食。

実は人間が食べ物を消化し吸収する作業は、運動以上にエネルギーを使い、生きる上で最も体に負担をかける行為です。

しかし、それにも関わらず、現代人の多くは過食や邪食によって胃や腸などの消化器官を酷使しています。

その結果、消化器官が疲弊して腸内に不純物が溜まり、その不純物をフィルタリングする肝臓は大きなダメージを受け、解毒が間に合わなくなり、毒素が体に蓄積される一方となっているのです。

しかし、断食をすると消化活動が完全に停止するために、胃腸や肝臓が休息する事ができ、本来の機能を取り戻し始めます。

消化活動に使われていた大量のエネルギーも解毒作業に回されるため、体内にある毒素や古くて必要無い細胞は排泄物として全て押し出され始めるのです。

「でも、全く食べないのはマズイでしょ？」

「それは健康に悪いよ」

と思われるかもしれませんが、人間の体は何も食べない時、体内に蓄積された栄養分を使うようになっているため、数日で体を壊すような事はありません。

しかも、体は賢くて、古く悪い細胞を優先して消費してくれるため、断食をすれば余分な脂肪や老廃物が無くなり、体調はみるみる回復していきます。

そもそも、現代は栄養不足よりも、栄養過剰で体を傷つけている人の方が遥かに多い時代なので、そんな心配はしなくて良いと思います。

断食をすると、体の抵抗力が増す事もわかっています。

食物が断たれると、体は自然に自分を守ろうとて抵抗力を強めるのですが、**その結果、白血球が通常の 1.5 倍～2 倍もの量になり、体内の病原菌を一掃してくれます。**

抵抗力が上がるため、真冬に裸でも風邪を引きません。

断食で癌を治した症例もたくさんある程です。

面倒事抱えたくないお医者さんは絶対に進めてくれない方法ですが、断食はあらゆるデトックスの中でトップクラスの力があり、肉体を極限まで回復してくれる最高の方法なのです。

断食をすればする程肉体は健康的になり、ペニスやギンギンに強くなります。

とは言え、全く何も食べない断食は正直大変です。

本当は完全な断食を3～5日間くらいやれるといいのですが、恐らく誘惑に負けてしまって、多くの人は1日ともたないと思います。

そこで、「ジュース断食」をおススメしています。

不純物の入っていない100%の野菜ジュースだけを許容する断食です。

大き目のスーパーで添加物が一切入っていない野菜ジュースを買い、それだけで過ごしてみてください。



それ以外は一切口にしてはいけません。

期間は5日間です。

お腹がすいたら水かこの野菜ジュースを飲みます。

当たり前ですが、固形物を食べてはいけません。

断食とは消化活動を抑え、体内の解毒効果をマックスまで高める必要がありますので、固形物を取ったら全てが台無しです。

「フルーツジュースでもいいのですか？」

という疑問もあるかもしれませんが、野菜ジュースをお願いします。

フルーツには糖分が多く含まれているため、それを処理する肝臓はどうしても疲れます。

体の負担を極力下げするために、野菜ジュースのみを取るようして下さい。

断食は精神的に大変ですが、終わった時、肉体の機能が全て引き上げられた新しい世界が待っています。

最後に1つ注意点ですが、断食直後に、唐揚げや焼肉などの脂っこいものを大量に食べたり、お酒をガブ飲みするのは避けて下さい。

お腹が減ってガッツリ食べたい気持ちはわかりますが、断食をした後の体は乾いたスポンジのように非常に吸収しやすい状態になっているため、食品添加物やアルコールなどの毒素も丸々取り込まれてしまい、体調を大きく壊す可能性があります。

お疲れ様です。

ここでは即効性を重視して「初心者のオナニー」と「ジュース断食」の2つを紹介しましたが、いかがでしたか？

オナニーは今日からでも実践できるはずだし即効性もありますので、まずは騙されたと思って試してもらえたらと思います。

ジュース断食はかなり大変かもしれませんが、乗り越えるとその効果に驚愕するはずですよ。断食とはそれくらい強力な方法なのです。

それでは、最後に少しだけご挨拶して終わりたいと思います。

硬度が足りなかったり、途中で萎えたり、初めての相手だと立たなかったりと、**相手や状況によって性行が最後まで完了できない事を総称して「ED」と呼びます。**

このレポートを読んでいるという事は、あなたも ED だと思います。

そして、ED の怖いところは先送りする事で、症状がどんどん悪化していく事です。

もし、このまま ED を放置し続けると、その症状は更に加速し、改善に時間がかかるようになる事は勿論、下手をすれば手遅れになって一生勃起できなくなる場合もあります。

しかし今すぐ対策を取り始めれば、あなたのペニスは 10 代の頃と遜色無いタフで丈夫な勃起

力を取り戻し、今後のセックスで挿入未遂なんて事は起こらなくなります。

ですから、これを機会に勃起不全を完治させる決心して下さい。

もう挿入未遂で惨めな思いをするのはやめにしましょう。

それではこれでレポートは終わりとなります。

最後までお読み頂きまして本当にありがとうございました。

神谷佑一