



乳首でイける開発メソッド

乳首でイける

実践！乳首開発ガイドブック

PDF

本ガイドブック（以下 本文）は、「乳首開発」、
そして「乳首」イキにこれからチャレンジしよう
と思っている方への指南書です。

初心者から上級者まで、乳首開発に関する
「基本」となる知識や事前準備、心構え、
方法論などについて簡単に解説していきます。

目次

- 【1】 そもそも乳首とはいったいどういう器官なのか？
- 【2】 「乳首イキ」とはいったいどういう現象なのか？
- 【3】 乳首開発を始める前の準備・環境について
- 【4】 実際の「乳首」弄りかたのコツ

【1】そもそも、乳首とはいったいどういう器官なのか？

「乳首開発」は、一度コツを掴んでしまえばとても気持ちよくて楽しい行為なのですが、闇雲にただ乳首を弄り続けるだけでは、「乳首イキ」には辿りつきません。

まず、「乳首開発」を行うためには、乳首が人体においていったいどのような器官であるのかを正しく理解しておく必要があります。



そもそも、なぜ昨今の世の中において、「乳首での絶頂」が注目されるようになったのか。これは、もちろんオナニーやセックスの際に、そのほうが「気持ちイイ」から、とされています。ですが、ここに本質的な「誤解」があります。

もちろん乳首はいわゆる「性感帯」とされていますが、
乳首と「性器」は実はまったく別物の「回路」であり、そ
こで得られる快感「気持ちイイ」の質にも違いがある
のです。

具体的には、

性器＝

性的絶頂感・射精感・ドーパミン・セロトニン・エンドルフィン

乳首＝

快感・多幸感・愛着・情緒の安定 オキシトシン・セロトニン

といった違いがあります。

つまり、いわゆる「セックスやオナニー中の乳首への刺激」は、それらを性器での直接的で単純な快感だけでなく、精神的な快感、多幸感へと導き、全体的な幸福感を底上げする作用があります。

だから乳首は「セックス中に弄ると気持ちイイ」とされているのです。

「乳首」は敏感な「性感帯」のひとつではあるが、決して「性器」ではない。

まずはこのことを念頭においておきましょう。



【2】「乳首イキ」とはいったいどういう現象なのか？

では、「乳首でイク」とはいったいどういう現象を指すのでしょうか？

実際に体験したことのある人からは、よくこんな風に聞きます。

- ・胸から下腹部にかけて、甘い電流（ゾクゾク感）のようなものが走る

- ・呼吸が乱れ、身体が勝手に跳ね、痙攣してしまう

これらの体験談からも、男性の身体において一般的なオナニーで性器（おちんちん）で得る快感 射精感と、乳首イキでの絶頂感はまったくの「別物」であるといえるでしょう。

ここで「男性の身体」としたのは理由があります。

それは、「女性の性的絶頂」は「乳首イキ」ととても近い性質を持っているからです。

男性の射精が得る快感が、射精の瞬間「到達点」でのピンポイントな快感であるのに対し、女性の性的絶頂感
は「イっているという状態」です。

そして乳首イキでの絶頂感もまた、ピンポイントな「瞬間」
で得る快感ではなく、「状態」に近いといえます。

射精での絶頂しか味わったことのない男性にはなかなか直感的に理解しづらいかもかもしれませんが、ここではあくまで「別物」であるということを理解しておけば大丈夫です。

では、「イっている状態」とは何なのか？

これは分かりやすくいえば「おちんちんを擦っている時の興奮・多幸感・快感」が、「射精」を迎えることなく体内でず〜〜〜っと増幅し続ける、といったイメージです。

男性にはどうしても射精の瞬間「快楽のピーク」が存在するので、この快感を得続けることは非常に難しいのですが、乳首イキには明確な「点」での「快楽のピーク」が存在しません。

だから「乳首イキ」を覚えることで、それを疑似的に体験できるのです。

そして、これも女性のオーガズムとの共通点なのですが、「乳首」でイクということは、「脳」でイクということと性質的には同じだといわれています。

つまり「乳首でイク」ということの本質は、「乳首そのものがイク」、のではなく「脳」でイクために「乳首」という性感帯を快楽のトリガーとして使っている、ということなのです。

…と、色々難しく解説しましたが、ここで覚えておくべきことはいたってシンプルです。

- ・「乳首イキ」射精とはまったく別物。
- ・「乳首イキ」は「到達」ではなく「状態」。
- ・「乳首イキ」は女性のオーガズム＝「脳イキ」と同質のもの。
- ・「乳首」は「脳」が感じるための、快楽のトリガー。

ということです。

【3】乳首開発を始める前の準備・環境について

乳首開発においては、事前準備や環境を整えることも非常に大切です。

そのためには、男性の普段のオナニーが持つ「性欲処理」という粗雑な考えをまず捨てましょう。

ですが、あまり難しく考えすぎる必要もありません。

テーマは「リラックス」できる環境作り。

もっと言えば、「あなたがもし女の子だったとして、どんな環境でセックスやオナニーをしたいか」です。

具体的に挙げるなら

- ・部屋の室温は25℃前後。運動するとほんのり汗ばむくらいのイメージ
- ・部屋の証明は可能な限り暗く。真っ暗が難しいなら間接照明などを使う
- ・事前にお風呂に入り、身体を温め、全身の血行を良くする
- ・お香やアロマを焚いてみたり、良い匂いに包まれる
- ・できるだけ頭を空っぽにする。楽な体勢で寝そべて深呼吸を繰り返す
- ・まずは服を着ている状態から、なんとなく全身を触り始めてみる

などが挙げられるでしょう。

せっかく気持ちいいことをするなら、心地良い環境下で
やってみるのが大切です。

これらを実践し、心身ともにリラックスした状態なら、
より「乳首イキ」しやすくなるでしょう。

【4】実際の「乳首」弄りかたのコツ

乳首の詳しい弄り方など、具体的なメソッドは本編でも実践しますので、ここでは精神的な心構え、「マインドセット」についてお伝えしておきます。

まず、乳首弄りにおいてもっとも大切なのは「焦らない」こと。そして、根気よく「繰り返して、続ける」ことです。

乳首の生まれつきの感度や開発深度などには、当然個人差があります。ただし、もし乳首が気持ちよくなくて、ただくすぐったいだけでも、決して「焦らない」こと。それはあなたの乳首が「感じにくい」のではなく、まだ「目覚めていない」だけです。

最初から強い刺激を与える必要はありません。

服の上から、ちょっと擦ってみるだけでもかまいません。

乳首を触らずにその周りをなんとなく触ってみる程度から始めてもかまいません。

なんならそのまま眠ってしまってもかまいません。

自分の身体を無理に追い込む必要はありません。

「イク」ことに躍起になる必要もありません。

長い時間と期間をかけて、心身共にリラックスした状態で、
集中力を高めつつ、まったり、ゆっくり、じっくり「楽しむ」の
が何よりのコツです。



- ①指や手の平を使って、最初は周りを「さわさわ」。
- ②そして指先でひたすら「つんつん」。
- ③慣れてきたら少し力を入れて「とんとん」。
- ④だんだんくすぐったさが消えてきたら「くりくり」と擦って、
- ⑤さらにひっかくように「かりかり」、
- ⑥そして時折優しく摘まんでは「くにゅくにゅ」……

↑はよくある乳首開発方法のひとつですが、これに愚直に従う必要も、本来はまったくありません。

乳首開発はひとりで気軽に行える「自由」で「楽しくて」「気持ちイイ」行為です。

乳首への刺激によって分泌される「オキシトシン」は、別名「幸せ」ホルモンとも呼ばれています。

なので乳首弄りを「日常をちょっと幸せにする一種の嗜み」
だと思って、ある程度時間を取って、なんとなく続けてみま
しょう。

気が付いたら「いつのまにかイけるようになっていた」なん
て人も、実は珍しくありません。

解説は以上になります。

ここまで読んでくださって、ありがとうございました。

あなたがいつかきっと「乳首イキ」できますように…！

空心菜館

