

# 【目次】

## 【～はじめに～】

### 【1】「催眠オナニー」とは、いったい何なのか？～

#### 1-1 「催眠」と「オナニー」

#### 1-2 「催眠術」は「催眠」と違う？

#### 1-3 「覚醒状態」と「変性意識状態」

### 【2】「変性意識状態」のつくりかた

#### 2-1 「感受性」と「確信」

#### 2-2 「催眠」にかかりやすい環境

#### 2-3 「催眠」への心構え

### 【3】「変性意識」トレーニング

#### 3-1 「モーダルチャンネル」と「Rの揺らぎ」

#### 3-2 「逆腹式呼吸」のメソッド

### 【4】「変性意識状態」でのオナニー

#### 4-1 「気の玉」を作って、全身を愛撫する

#### 4-2 性器・性感帯への愛撫

#### 4-3 「催眠」射精へのコツ

### 【5】あとがき～最後に～

## 【はじめに】

インターネット上の成人向けコンテンツ界隈で、  
2010年代以降からよく耳にする言葉、  
「催眠オナニー」

2023年現在においては、  
既に数えきれないほどの「催眠オナニー」  
作品が巷に溢れかえっている。

成人向けDLコンテンツに精通した諸兄において  
は、当然これまで数多のジャンルの  
「催眠オナニー」作品に触れてきたであろう。

だが、「催眠オナニー」とはそもそも一体、  
何なのだろう？

私たちは、その漠然としたイメージだけで  
コンテンツを無為に消費してしまっていないか？

声優様のエッチボイスが促してくれる、  
「なんとなくムラムラする」気分にならせて、  
つつい雑なオナニーに耽ることに  
終始してしまっていないだろうか？

本当に気持ちイイ「催眠オナニー」を、  
私たちは果たして実践できているのだろうか？

そこで、今いちどあえて原点に返って  
「催眠オナニー」を解析・定義し、  
そのメカニズムを紐解いていきたいと思う。  
特に今回、ここでは、「催眠」に重点を置いて  
解説していきたい。

なぜなら「オナニー」は第二次性徴期以降、  
私たちの日々の日課としてカジュアルに存在  
しているが、「催眠」に関しては  
私たちはいまだ素人同然だからである。

本編（音声）の内容に沿ってできるわけ  
分かりやすく解説してみたので、

ぜひご一読頂ければ幸いである。

本解説が、今後皆さんが  
「催眠オナニー」作品をより一層深くお楽しみ  
頂くための手助けになればと思う。

# 【1】「催眠オナニー」とは、 いったい何なのか？～

## 1-1 「催眠」と「オナニー」 「催眠」と「オナニー」。

当たり前の話にはなるが  
このふたつは、本来別のものである。

「オナニー」については  
もはや説明する必要はないと思う。

要するに自慰行為——自らの肉体や性器を愛撫し  
性的な絶頂感を得ることである。

では、「催眠」とは一体何なのか？

よく、テレビなどでやっているイメージが  
私たちの頭の中には既にある。

「催眠術師」なる人物が現れて、  
なにやら怪しげな動作や道具を用いて、  
相手を誘導し、  
その身体を、自由自在に……



まるで、そこに本人の意志など存在しないかのように  
勝手に操ってしまう。

そして術者が手をパンと叩くと催眠が解除され、  
本人にはその間の「意識」がない。

催眠に対して  
こういう漠然としたイメージを抱いている人も、  
多いのではないだろうか。

これらのいわゆる「催眠術」は  
テレビなどで面白がられるために作られた虚像であり  
本来の催眠状態と呼ばれるものとは  
なんら関係がない。

これらは、いわゆる「催眠術」という名の  
エンターテインメントにすぎない。

本来の「催眠」は  
それらとももちろんまったく別のもの。

「催眠」とはもっと科学的で明解なものである。

そして、本当の「催眠」状態で行う「オナニー」は  
とんでもなく気持ちイイ。

魂の自我の解放ともよべる快感が  
そこにはある。

皆さんにも  
その感覚を少しでも知っていただきたい。

そのため、これから「催眠」について今一度、  
「科学的」かつ「明解」に解説していく。

## 1-2「催眠術」は「催眠」とは違う？

先ほど「催眠」と「催眠術」は違う、と述べたが、その違いをもう少し明確にしておきたい。

端的に述べると、「催眠」とは「人の意識が、通常の『覚醒状態』から『変性意識状態』へと変わることである。

(これについては1-3で詳しく解説する)



なので、本来の催眠とは「自分の意識状態」が変化することなのだが……

催眠術は

「そこにエンターテインメント的演出を加えたもの」である。

テレビなどでの「催眠術」においては、  
明確に「術者」と「かかる人」が存在しているが  
あれこそが実はミスリードなのだ。

そもそも本来、「催眠」というのは、  
「自分で自分にかけるもの」である。  
(こう認識している人自体、  
案外少ないのではないのだろうか?)

「催眠術」とは術者が無理やりに相手を  
「催眠」状態に陥らせることではない。

相手が自分の意識を  
「変性意識」状態へ持っていくため、  
「催眠」を受け入れる準備が  
整うように誘導する技法のことである。

つまり「催眠」状態になるためには、  
自分自身が自分に対しての  
「催眠術師」になればいい。

そしてそのために、  
後述する「変性意識」状態へ自分を導いていく……

これが胡散臭い「催眠術」によってではなく、  
本当に「催眠」にかかるということなのだ。

## 1-3 「覚醒状態」と「変性意識状態」

先ほど軽く触れた  
「覚醒状態」と「変性意識状態」について  
解説していく。

人間の意識には  
ふたつの状態があると言われている。

ひとつは「覚醒状態」  
分かりやすく言えば「普通」の状態である。

自分の認知・感覚を  
正しく持っている状態のこと。

それに対して  
「変性意識」状態というものが存在する。  
通常状態ではありえない  
認知や認識、五感や身体能力が発揮される状態。

スポーツ選手が  
極度の集中状態にあるとき  
「ボールが止まって見えた」とか

交通事故に遭う瞬間に周りの景色が  
スローモーションに見えた、とか…

よく言われる表現だと、  
「ゾーンに入った」状態がこれである。  
「催眠にかかる」とは  
要するにこの状態になることである。

でも、そんなことが、本当に可能なのだろうか？

話だけ聞くと

とてつもなくハードルが高そうに感じるが、  
実はちょっとした工夫とコツで誰でもできる。

そしてその状態で行うオナニーは  
普段とは比較にならないくらい気持ちイイ。

次章以降では、  
そんな「変性意識状態」を作り出すための  
メソッドを紹介していく。

## 【2】「変性意識状態」のつくりかた

### 2-1 「暗示」と「確信」

変性意識に入るきっかけ（コツ）は  
ずばり「暗示」と「確信」である。

たとえば芸術家や東大生なんかは、  
催眠にかかりやすいと言われている。

彼らは、その方法こそ違えど  
「暗示」と「確信」を持つことに  
優れているからである。

彼らが一流たる所以は  
その方法を日々の中で  
ほぼ無意識に自分で編み出しているからだ。

たとえばいわゆる大学受験の勉強には  
情報の「暗記」が必要である。

そして暗記には  
「自己暗示」が非常に有効なのである。



身近な例でいえば  
歴史の年号を記憶する際の語呂合わせ、  
化学式や数式を  
他の言葉で置き換えるなども、  
実は極端な話「自己暗示」の類である。

(もちろん、東大生はその基本記憶力の  
スペックが高いが故に暗記が得意なのもある)

常に自らに「催眠」をかけながら  
勉強に励んでいるから  
非常にかかりやすいというわけだ。

また芸術家はもともと  
非常に5感が優れている人が多い。

特定の音のパターン、  
特定の匂いや味、そして色などに敏感に反応し、  
そこから閃きを得るといったことが多い。

つまり、一言で言ってしまえば「感受性が強い」  
ということである。

彼らはその感受性を元に  
強烈な「自己暗示」をかけて  
作品を作っているのである。

そういった人たちは  
催眠にかかりやすいと言われている。

だが、これらの「暗示」は我々一般人も  
ちょっとしたコツで自らにかけることが可能である。

では、もうひとつの「確信」とは何か？

「確信」とは「思い込み」のことと思いがちだが、  
催眠に関してはある意味真逆である。

この場合の「確信」とは、むしろ  
「思い込み」という名のメッキをはがすこと。

変性意識状態になることで  
本当の「自分」を「丸裸」にすることなのである。

人は誰しも自分に対する固定概念を持っている。

「自分はスポーツが苦手だ」とか、  
「自分は怠け者だ」とか「才能がない」だとか……  
生きていくうちに  
いつのまにか自分にベッタリと  
張りつけられてしまったメッキ。

催眠とは、自己への「暗示」を経て  
それらを剥がしていき、  
内にある正直で素直な自分になれるという  
「確信」へと至ることでもある。

そして、そんな状態の中でオナニーすることで  
もたらされる「絶頂」は、  
とんでもなく気持ちいい。  
(ここは何度でも強調したい)

なので、まずは「変性意識」状態に  
なることをマスターしよう。

全てはそこからである。

## 2-2 「催眠」にかかりやすい環境

それでは、ここから具体的に  
変性意識への「持っていきかた」を紹介していく。

そのために何よりもまずはその環境作りからである。

催眠にかかるためには、  
自身の周囲環境を「催眠にかかりやすい」  
状態に整える必要がある。

まず、5感にとってノイズとなる情報は  
可能な限り取り除いてみてほしい。

特に文字・視覚情報  
本や漫画、新聞、ネット、テレビなどは  
可能な限り排除したほうがいだろう。

カーテンを閉め、  
部屋の電気も、  
最低限自分の身の回りが分かるくらいの  
薄暗い状態くらいが望ましい。

部屋の温度は、20℃から25℃。  
湿度は個人の好みがあるだろうが、  
高すぎず、低すぎず。

寒暖の感覚には個人差があるので  
だいたいの目安でかまわない。

そしてできれば衣服は全て脱いで  
裸の状態で行うことが望ましい。

もちろん「全裸だと寒い」といった場合には  
パンツだけは履くなど適時調整を。

万が一寒い場合に備えて  
ブランケットなども用意しておくのもいいだろう。

また、当たり前だがいつでも射精できるよう、  
ティッシュは手元に置いておこう。

それと、適時水分補給のため、  
ペットボトルの飲料水なども、  
手の届く範囲に置いておくことも重要である。

体勢は基本的に自由だが  
ソファーや背もたれがある椅子などがあれば  
そこに座った状態で。

もしくはもちろんベッドの上に仰向け  
などでもかまわない。

まずは自分がもっとも余計なことを何も考えずに  
「リラックスできる」環境を整える。

それこそが変性意識状態への第一歩である。

## 2-3 「催眠」への心構え

実は、今から述べることが、  
ある意味もっとも重要である。

それは「催眠」にかかるための「心構え」について。

環境まで整えろと言っておきながら  
矛盾するようだが……

無理に「催眠にかからなくてはいいけない」とは  
思わなくてかまわない。

「かかったらいいな」「かかりたい」  
とも思わなくてよい。

「別にかからないなら、かからなくてよい」くらいの  
気楽な感じで始めてほしい。

加えて言うなら、今何かを感じている……  
見えている。聴こえている。匂いを感じる。  
味を感じる。手触りを感じる。

今、自分の意識が「感じている」こと。

その状態を  
そのまま受け入れるイメージが重要である。

いくらコツがあったとしても  
変性意識状態への移行をマスターするのは  
やはり一朝一夕ではかなり困難である。

「催眠」にとって最も大事なものは  
とにかく「実践」すること。

そして、それを何度も繰り返すことである。

今日かからないなら、別にかからなくていい。

明日かかるかもしれないから、今日もやっておこう。

明日かからなければ、明後日。

明後日が無理なら、一週間後。

それでもダメなら、一か月後。

それでかからなくても、別にいい。



「いつかそのうちかかるかもしれないから  
今日も一応やってみるか」。  
そのくらいの心構えでかまわない。

日々が忙しくて毎日必ず続けるのが無理なら  
やらない日があっても別にいい。  
できるときに、やる。

そして「始めたら最後まで一応やってみる」。

まずは己の中の「こうしなければならない」から  
解放されることが大事である。

なぜなら、催眠オナニーはあくまで  
「気持ちよくなる」ためにやることだからだ。

お金のためでも、仕事でも義務でもない。  
人間関係を良好にするための自己啓発でもない。

自分のために。自分勝手に。好きなように。自由に。

気楽に楽しんで  
チャレンジしていただければ何よりである。

## 【3】「変性意識」トレーニング

### 3-1 「モーダルチャンネル」と「Rの揺らぎ」

少し小難しい話になってしまうが、  
参考までに説明する。

「モーダルチャンネル」という言葉をご存じだろうか？

詳しい説明は省くが、  
「モーダルチャンネル」とは5感を認識するための  
脳の窓口のチャンネルのことである。

たとえば  
「砂糖を舐めたら甘い」  
「塩を舐めたらしょっぱい」  
と感じる脳の仕組みが私たちにはある。

その感覚を正しく認識するための入口に  
なっているのが「モーダルチャンネル」である。

では仮に「砂糖だよ」と言われて  
出されて舐めたものが、  
塩だったらどうだろうか？

きっと一瞬「あれっ？」っと  
混乱してしまうだろう。

そしてあとから「本当は塩だった」と聞かされると  
もう一度舐めたときの違和感はなくなる。

その、最初の「あれっ？」という  
脳が一瞬バグるような感覚。

※ 余談だが子供の頃、夏に友人の家に行ったら  
「麦茶だよ」と出されたものが、いざ飲んでみたら  
「めんつゆ」で、思わず吹き出してしまった……  
そんなイタズラをされた経験はないだろうか？

私はある。

まさに「一瞬脳がバグる」とはあれのことである。

これを「Rの揺らぎ」というのだが、  
「Rの揺らぎ」とは  
実は変性意識状態そのものなのである。

つまり意図的に  
「モーダルチャンネル」をバグらせて、  
「Rの揺らぎ」を引き起こす。

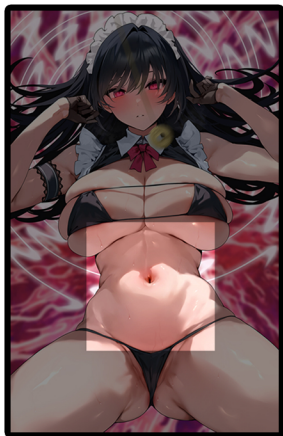
これが、もっとも手っ取り早い  
「変性意識状態」への  
「持っていきかた」なのである。

そしてそのためのもっとも  
効果的な方法のひとつに  
次に紹介する

## 「逆腹式呼吸」

というものがある。

### 3-2 「逆腹式呼吸」のメソッド



前述のモーダルチャンネルを変える方法のひとつに  
「逆腹式呼吸」がある。

逆腹式呼吸とは、文字通り  
「普段とは逆のやりかたで呼吸をする」  
だけである。

これ続けるだけで、自身の身体が驚くほど  
「変性意識状態」へと  
入りやすくなっていくのである。

逆腹式呼吸のやり方は  
そのまま腹式呼吸の逆をやればよい。

通常の「腹式呼吸」の際は  
「息を吸うときにお腹を膨らませて  
吐く時に、お腹をへこませさせる」。

だが逆腹式呼吸では、  
「息を吸う時にお腹をへこませて、  
息を吐くときに膨らませる」。

やってみると、最初は少し戸惑うと思う。

人間というのは  
普段から誰に言われるわけでもなく  
常に呼吸をしているもので  
そのやり方がいつもと逆になれば  
違和感があるのは当然だからだ。

「逆腹式呼吸」の具体的なやり方は  
以下の4点である。

①今のように、リラックスした状態でゆっくり  
息を吐きながらお腹を膨らませる。  
吐く息はできるだけ細く、長く。

②逆に息を吸う時は、ゆっくり鼻から吸う。  
その時、お腹をへこませていく。

③その時、吸う息と吐く息に意識を向ける。  
その時の横隔膜や鼻の中の動きをなるべく意識する。  
また、長く息を吐くことで  
軽く酸素不足気味になるかもしれないが  
決して無理をしないように。

④息を吐く時に、身体の力を抜いて緩める。  
吸う時は自然と身体の力は抜けるので、  
さらに吐く時に特に緩める感覚で。

これらを続けたあとにやってくる、  
非常に心地よく、リラックスした状態。  
それこそが「変性意識状態」である。

実は、この逆腹式呼吸を続けるだけで、  
極端な話、変性意識状態は  
ほぼマスターできてしまう。

上述のメソッドを、  
だいたい5～10分程度を目安にやってみてほしい。  
そして、まずはその感覚に慣れてほしい。

これらを踏まえて「変性意識状態」で行う  
具体的なオナニーメソッドについて  
次章ではさらに解説していく。



## 【4】「変性意識状態」でのオナニー

### 4-1 「気の玉」を作って、全身を愛撫する

さて「逆腹式呼吸」によって変性意識状態の  
感覚にある程度慣れてしまえば  
テレビのように分かりやすく脱力し  
眠ったような状態ではなくとも  
既にあなたの身体は既に「催眠」に  
かかっているといっている。

それでは実際にその状態でオナニーをしてみよう。

ここでもちょっとしたコツがある。

それは自身の手の中に「気の玉」が  
存在しているのをイメージすることである。

とはいえ、いきなり「気」とか言われても  
相当胡散臭く感じるだろう。

しかし「気」というものが実際に存在するか  
否かは、ここでは重要ではない。

あくまで自身の身体を愛撫した時に  
さらに気持ちよくなるための補助要素というイメージで  
ぜひチャレンジしてみしてほしい。

「気の玉」の作り方は以下のとおりである。

①まず逆腹式呼吸を続けて変性意識状態を作る

②肩の力を抜いて両手を前に差し出す。  
手の平は軽く開いたくらいの状態で。

③両手の手の平を軽く合わせる。

④体温を感じつつ両手を  
ゆっくり優しく擦り合わせる。

その際「ふわふわの綿の玉」をイメージする。

⑤「玉」がはっきりイメージできたら  
強度をゴムボール程度まで上げてみる。

それを伸ばしたり引っ張ったりして  
自分の頭の中でさらに具現化してみる。

⑥その玉の形状を変幻自在に頭の中で変えていく。

以上である。

どうしてもかなり抽象的な表現にはなるが  
実際に「気の玉」が本当に作れるかは別として  
重要なのは

- ・これらのことをすると実際に手は温かくなっていく
- ・その状態で身体に触れると非常に気持ちいい  
ということである。

あとは、その状態で、全身をゆっくり、  
優しく愛撫していく。

コツは、  
「速く触らない」  
「強く触らない」  
「指先・手の平に意識を集中する」  
「触ること自体をただただ堪能する」

この4点である。

愛撫する際は自身の身体の輪郭を確かめるように  
上半身からゆっくり、下に向かって。  
特に乳首・腋・腰回り・ふとももの内側など、  
性感帯（に近い場所）は、重点的に。

時間はどれだけかけてもよい。  
変性意識状態をより深くするため  
適時逆腹式呼吸などを挟んで  
丁寧じっくりと愛撫していく。

そうすると、  
全身の体温が徐々に上がり始め

変性意識の中で五感  
究極に研ぎ澄まされ

自身に触れる空気の感触さえもが  
「快感」へと変わっていく。

そうして性感が高まってきたら、  
次にいよいよ性器に触れていく。

## 4-2 性器・性感帯への愛撫

性器（ペニス）を愛撫する際にも、前述の

「速く触らない」

「強く触らない」

「指先・手の平に意識を集中する」

「触ること自体をただただ堪能する」

という点はしっかり押さえておきたい。

前述の「気の玉」が

具体的にイメージできるようになった人は、

それらを

「ローター」や「オナホ」に変幻自在に変えて、  
愛撫してみるのもいいだろう。

愛撫のやりかたは個人の好みによるが、

・上下運動（いわゆる「手コキ」）

・回転運動（亀頭を手の平と指先で撫でまわす）

・裏筋マッサージ

（裏筋から尿道までを、何度も指先で上下になぞる）

・睾丸マッサージ

（なぞる、押す、揉む、指先で軽く摘まむなど）

を交互に行うことが、より深い快樂への近道。

愛撫の速度、ペースももちろん自由だが、  
あえて意識するとすれば  
「自身の心臓の鼓動音」である。

心臓の鼓動音は、自らの身体の状態を示す  
もっとも重要なサインだからだ。

快感の増幅に伴い、  
徐々に上がっていく鼓動のペースを  
意識しながら愛撫を重ねていくことで、  
さらに変性意識状態も深くなっていく。

射精のタイミングについては、  
あえてここでは言及しない。

個人差があるから、というのももちろんあるが、  
「催眠オナニー」においてはそもそも射精を  
そこまで重視していない。

変性意識状態を保っていれば  
延々と、何十分、何時間でも  
愛撫を重ね快感を得続けることが  
できるのである。

もしこの状態で射精まで至ったとしても、  
そのあとにやってくるのは  
「賢者タイム」ではなく、  
どこまでも甘い、  
広がり続けるような快楽と  
多幸福感の余韻だろう。

## 【5】あとかき～最後に～

以上が「変性意識状態」に重点を置いた「催眠オナニー」の基本メソッドである。

今まで漠然としたイメージと知識で行っていた催眠オナニーを、より深く理解するための手助けになればと思う。

最後にもう一度強調しておきたいのは、催眠というのは「かかりやすい人」と「かかりにくい人」はいいても、「かからない人」というのは基本的に存在しない、ということだ。

なぜなら、「催眠」すなわち「変性意識状態」とは、誰しもが持っている「意識」の状態のひとつにすぎないからである。

つまり自意識を持った人間である以上、催眠とは誰もがかかるもの、といってよい。



なのでこれまで催眠オナニーに  
慣れ親しんできた人の中には  
「既に無意識にこれらのことをやっていた」  
という人もいるかもしれない。

だが同時に、今までどんな作品を試しても  
「変性意識状態」へ入ったことない人もいるだろう。

ここで紹介したメソッドは、誰でもその日から、  
特別な道具を用いることもなく、  
手軽に始めることのできる簡単なものばかりだ。

「催眠」に対する「なんだか怪しい、胡散臭いもの」  
というイメージが、これを読んで  
「気軽にチャレンジできる、  
ちょっとしたライフハック」  
に変われば幸いである。

あなたにも催眠は、今日からできる。  
そして催眠オナニーは、めちゃくちゃ気持ちいい。

最後まで読んでいただきありがとうございます。  
これからも、よりよいオナニーライフを。

※参考文献

苫米地秀人

『自分のリミッターをはずす！～完全版 変性意識入門』

(2017年,ビジネス社)

リチャード・バンドラー+ジョン・グリーンダー

『ミルトン・エリクソンの催眠テクニックI 言語パターン編』

(2012年,春秋社)