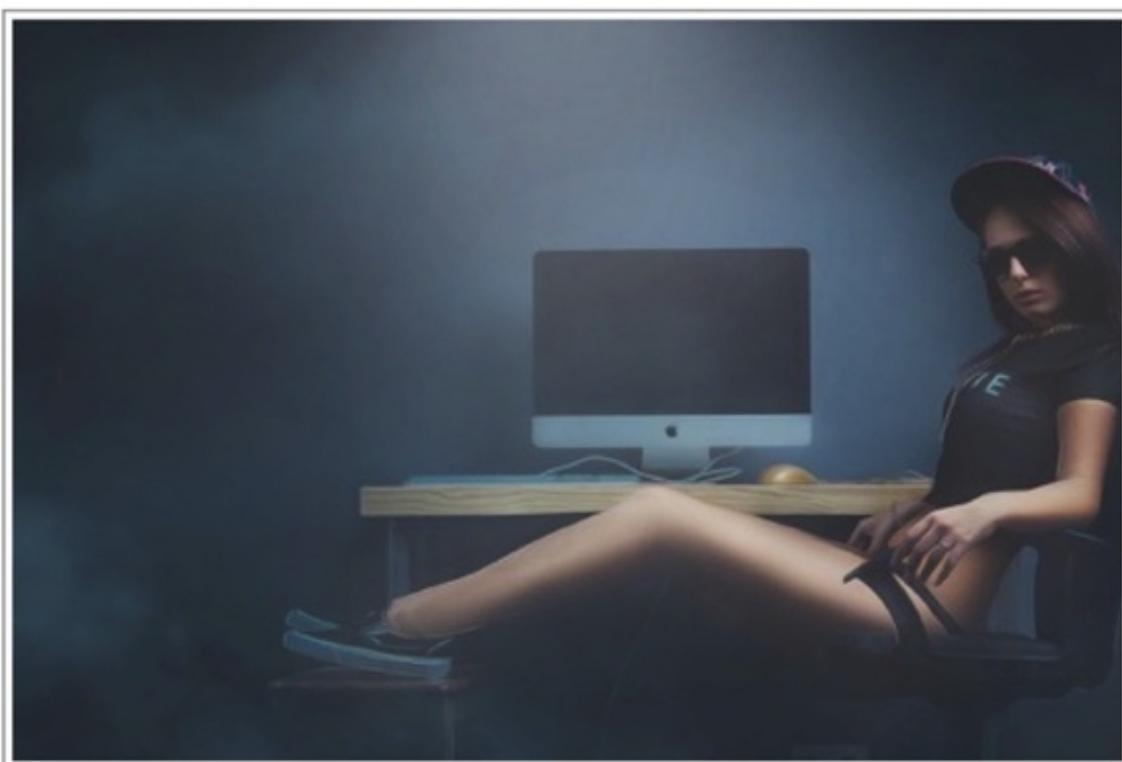


# あまり知られていない エリートが行っている 極秘オナ禁術



「7年間1日1回オナニーしていた超ネクラオナ猿」が、  
未成年にして人生を180度変えたオナ禁術を公開！

著：オナ禁特攻隊長ボウズ

# オナ禁レポートチャプター

---

## 前書き

- 1 : 極秘オナ禁報告書 : No.01
- 2 : 毎日ニヤニヤしてしまう変態的なオナ禁スタートセットアップ
- 3 : 極秘オナ禁報告書 : No.02
- 4 : オナニーしてしまった時の男性ホルモン応急処置メソッド
- 5 : 極秘オナ禁報告書 : No.03
- 6 : 最短最速で攻略するオナ禁マインド
- 7 : がんばらない自動オナ禁システム構築法
- 8 : 「オナ禁マスター」を勝手に脳にインストールする方法

## あとがき

## 前がき

---

「は？オナ禁？オナニーしやな体に悪いやろ」

これが2年前、僕がオナ禁と出会った時のひとこと。  
当時の自分は7年間1日も欠かさずオナニーしまくっていました。  
超ネクラでネガティブ、  
人とまともに話せないキョロキョロしてたキモいやツ。  
女子高生34人に囲まれているクラスなのに、  
一ミリたりともモテず、むしろ避けられる方だった。  
このど底辺のチビブサイクな落ちこぼれは、  
人生を変えるためにオナ禁を始め、  
数ヶ月後こう言いました。

「オナ禁すげえ！まじかよっ！この僕が！？」

本レポートでは、  
僕が2年間オナ禁に投資しオナ禁をしまくって引き寄せた理想の数々や、  
Google検索してもでてこない極秘のオナ禁術を  
順番に交えながら公開します。

これからオナ禁初めてみようかなという方に向けて、

「こんなしょぼいオナ猿でもここまで変わるんだ」

「だったら俺だってできるかも」

と少しでもオナ禁を始めるきっかけになれば幸いです。

# 1 : 極秘オナ禁報告書 : No.01

---

今回は僕が

「オナ禁をフル活用して自分を変えてやるぞ！」

と決めてから30日間のうちに起きたオナ禁効果を  
シャキッと公開しま〜す。

...正直にいうと30日継続できたわけじゃありません。

例えば7日オナ禁→超開放的に変態オナニー、  
て感じです。

本気でオナニーしたい時はしてました。

猿はすぐには進化しません。

最初はほどほどに妥協するのもいいのかもしれないね。

(超開放的な変態オナニーはしなくてもいいです笑)

## 【オナ禁調査報告リスト : ~30日間】

- ・ 疲労が軽くなる (高校生のくせに慢性疲労ぎみだった)
- ・ 笑顔で女子が寄ってくるようになった (以前はむしろ避けられたいた)
- ・ 自分をコントロールできるようになる (前は短期的で衝動的な猿同然だった)
- ・ 勉強がはかどることはかどること (点数?成績?知らん)
- ・ 人生における目標や将来について考え始める

## 【ざっくりとしたオナ禁効果の説明】

- ・ オナニーしない分疲れないうし、

オナ禁効果のシナジー効果で  
どんどん疲れな体になりました。

・女子が寄ってくるのはマジ。  
なんでかな？て思い出したら単純に自分が  
笑顔で過ごせるようになったから。  
以前はネガティブで負のオーラ全開だったが、  
オナ禁すると自然に笑えるように。

・本質的で深く、冷静な思考ができるようになってくるので、  
将来のことや、スケジュール作成、  
勉強計画などもできるようになりました。  
ようは、  
「今日はいっか、また明日にしよう」  
「やっぱだるいなあ～シコリたいなあ～」  
というのが少なくなりましたよ～ておハナシ。

どうでしたか？30日間のオナ禁効果。  
昔のボクは、

「学校の休憩時間は誰とも話さず寝たふりしている死んだ魚の目  
の陰キャラ」  
でした。

たぶんクラスで1人はそういう人いたとおもいます。

そんなボクでさえ、

「学校の休憩時間は女子高生の恋愛相談にのってあげるピラニア  
みたいな目の少年」  
になることができました。

「オナ禁をするとどういふ風に変わるんだらう？」  
というが少しでもわかってもらえると嬉しいです。

## 2：毎日ニヤニヤしてしまう変態的なオナ禁スタートセットアップ

---

今回は、オナ禁をこれから始める人の  
これだけはやっつけ！  
というベーシックオナ禁メソッドを公開します。

さっそくですが、  
「よしっ！これからオナ禁始めるぞ！」  
というときに、あなたは何のためにオナ禁しようと考えますか？

「オナ禁するとモテるらしいから...」  
「とりあえずしとけばいいことあるだろ...」

と聞いていませんか？  
正直、自分もそうでした。  
オナ禁することで自分は変われるんだと考えていました。

「え？オナ禁するだけじゃダメなの？」  
と思われるかもしれませんが、あながち間違っはけません。

大事ななのは、

# 「何のためにオナ禁をするのか？」

です。そう。  
かなり大事なことなので大文字で書きました笑

ここでど底辺オナ猿時代の1人の少年の例を見てみましょう↓

「シコシコ...はあ...くそっ！...オナ禁をして人生変えてやるぞ！」

1日後...

「シコシコ...ちっくしょう！...やっちゃまった！

お前はオナ禁するんじゃないのかよ！

あれ？...オレってなんでオナ禁始めたんだっけ？」

まるで猿ですね笑

そこでオナ猿は一つのオナ禁メソッドを実行しました。

そう、

## 「なんのためにオナ禁をしているのか？」

を超明確にしました。

「オレは女子に恵まれたクラスにいるのに全然モテない。

しかもコミュ障だし、超ネガティブだし...

だから、モテたい！とにかくモテたい！」

これだけなら誰でも考えられます。

しかし、オナ猿はさらに考えました。

「女子が自動的に寄ってきて、

笑顔で話しかけてきてほしいな...

軽いノリで女子と一緒に水族館にデートに行きたいな...

努力なしで理想の肉体を構築したいなあ...」

...などなど「数え切れないぐらい具体的でリアルな理想」

を紙に書き出しました。

その夢と希望にあふれた紙きれを部屋のカベに貼り付け、

スマホのメモアプリに書き写し、

そして、毎日毎日、そのメモと紙きれを  
ニヤニヤしながら脳に焼き付けました。

...そうしていくとある日、

オナニーしそうになった時が来ても

「そうだ！俺は自動的に女子にモテるためにオナ禁するんだろ！

エロいもん見てる場合かっ！」

というふうに、冷静になれます。

騙されたと思ってやってみてください。

これをやるかやらないかで

数週間単位でオナ禁継続日数がのびますし、

実際にその紙きれ通りにモテました。

### 3：極秘オナ禁報告書：No.02

---

今回は、私がオナ禁と出会ってから  
30～60日間のあいだに起きた  
オナ禁効果や体験談をご紹介します。  
ではさっそくご紹介しましょう。

#### 【オナ禁調査報告リスト：30～60日間】

- ・テストで余裕で80点以上が取れるようになる（以前は最高60点）
- ・女子が寄ってくるようになり、話がはずむように
- ・バイトの先輩美少女Nさんから話かけられる回数が増え始める。
- ・遠足の時に、まあまあな女子と遊園地デート
- ・少しずつ本当の自分で過ごせるようになってきた。

#### 【ざっくりとしたオナ禁調査の説明】

・勉強に集中できるようになってきた。  
集中できるし、記憶力も上がってきた。  
しかし、この頃から本質を見抜けるようになってきたため、  
テスト自体の必要性や  
日本の教育の在り方について考え始める。

・女の子が寄ってき始めました。  
いきなり女子が机の前に座りに来て話しかけてくれたり、  
急にモテ始めた自分に  
興味を持ってくれる子が話しかけてくれたり  
と続々と寄ってくるようになった。

・バイトの先輩美少女Nさんに  
話しかけられるようになる。  
以前は自分がネガティブオーラ全開だったので  
挨拶程度の関係だったが、  
これも本当に勝手に寄ってくるような感じだった。  
ちなみに堀北真希にミルクを混ぜて  
キャラメルシロップをかけた感じの人

・遠足の時に、まあまあな女子と遊園地デートしました。  
別に男子といけばよかったのですが、  
なぜかその時に「女子を誘ってみよ」  
という唐突なアイデアが浮かんできて、  
気づけば楽しくデートしてました。  
ただ、僕がジェットコースターで  
絶叫しまくった時に笑われたのは恥ずかしい思い出です笑

「女子にどう思われるかな」「失敗したらどうしよう」  
という考えが少しずつ薄れてきたので、  
今回の遊園地デートや女子との会話も  
オナ猿時代と比べるとスマートにできるようになりました。

・昔から、人前ではキャラを作ったり、  
ウソ偽りの自分だったりしてかなり気疲れしていましたが、  
この頃から気を使わなくなったし、自分らしく笑えるようになり、  
学校生活が楽しくなってきました。

以上になります。

「本当かよこの話」  
と思われるかもしれませんが、本当です。

実際、しっかりとオナ禁すれば例え、

「超ネクラオナ猿ブサイク低身長の落ちこぼれゲーマー高校生男子」

だとしても

「急にモテ始め、やせ始めたミステリアスでストイックなオナ禁オタク高校生男子」

になることも十分可能です。

もしあなたがオナ禁して自分を少しでも変えたいと思うならば、

それはあきらめない限り自分の思い描いたようになります。

## 4：オナニーしてしまった時の男性ホルモン応急処置メソッド

---

実は、ついさっき射精してしまいました...

オナ禁隊長とか言っているのにね...情けない...

...というのはウソでっっっす笑

シコるわけないじゃないですか笑

「オナ禁隊長」の名は伊達じゃありません。

そんなことより今回は、ついオナニーしてしまった時のための

**【男性ホルモン応急処置メソッド】**

をシェアしたいとおもいます。

正直なハナシ、オナ禁始めてから

「オレ、一週間もしないうちにシコっちゃったよお...」

という人も多いとおもいます。

早いうちからオナ禁180日とか達成できるのは、

よほどのストイックさんか、

どこかのムチムチなオナ禁元帥さんぐらいです。

(ムチムチな人は気にしないでいいです)

ボクも30日達成できたのは

オナ禁始めてから3ヶ月ぐらいしてからでした。

だから、最初からオナ禁が続かなくてもヘコむことはありません。

「てかそもそも、オナニーした後に応急処置とかいるの？」

と思うかもしれませんが、

たぶん、多くの方は射精したあとに罪悪感を感じるはずです。

人によってはかなりネガティブになったりするとおもいます

(ボクがそうでした)

その罪悪感やネガティブになる被害を少しでも減らす方法が実はあります。

やっとエリートが教えそうなオナ禁術になってきましたね笑

ではでは本題にいきましょう！

## 【男性ホルモン応急処置メソッド】

- ① まずオナニーするならすると決めて全力で超がつりシコシコする
- ② 射精後、その場でもいいので限界まで筋トレする(腕立てふせやスクワット)
- ③ もう筋トレできないぐらい筋肉がプルプルしてきたら  
ヨガや瞑想、深呼吸を10~30分ぐらいする

④ 最後にちんこさんへ謝罪文を書き、次の戦いに備える...

以上です。

いろいろツッコミどころが多いかもしれませんが、  
ざっくり説明をしていきます。

①まず、オナニーするならすると決めてやるのが大事です。

例えば、

「射精しやんだら大丈夫だろ（震え声）」

→「出すつもりはなかったのに...クツッ！」

「人生最高のオナニーをしよう（キリッ）」

→「キツモチイイイイイイイ↑」

のどっちが罪悪感が少ないかというと当然、後者ですよ？

何事もそうですが、

罪悪感ほど無駄で害悪なものはありません。

なので、やるなら思い切ってやっちゃってください。

②限界まで筋トレする理由は、ホルモンにあります。

ホルモンに関しては話し出すと

丸1日セミナーできそうなので割愛しますが笑

ネガティブになるホルモンを限界まで筋トレすることにより

大幅に減らすことができます。

③ヨガや瞑想、深呼吸は筋トレと同じく、

ホルモンを整える作用もありますが、

ようは一度、冷静に自分と向き合うことが大事でよってことです。

④ちんこさんに謝罪文を書く。

一見バカバカしいことかもしれませんが、

一度、「すまん！俺が悪かった！」

とでもいいので謝罪文を書いてみてください。

## 5 : 極秘オナ禁報告書 : No.03

---

今回は僕がオナ禁始めてから

60～90日間のリアルオナ禁効果をご報告します！

この頃から客観的に見てもやせ始め、  
モテ効果もさらにアゲアゲ状態だったので、  
僕の青春の濃厚な1ページとして刻まれています。

ではではサクッと読み流してくれると嬉しいです～

### 【オナ禁調査報告リスト : 60～90日間】

- ・美少女やいろいろな女子が寄ってきて、ウハウハ状態
- ・ある女子からウブで激しいアプローチがくるように
- ・リセットしても後悔やネガティブが大幅に減少
- ・「あるハーブ」を取り入れ始め、さらに性欲が強くなる
- ・オナ禁効果や急激な変化が評価され始める

### 【濃厚でジューシーなオナ禁調査の説明】

・まずクラスの中でとびきりかわいくて  
プリプリの女子が寄ってくるように。  
とにかくクラス中の女子と関わるようになってきた。  
これも当然、自動的に話しかけてくれた結果（ドヤ顔）

- ・ある女子Sさんからアプローチが激しくなる。

その子はどうやらぼくに片思いしているらしく

(女子経由で初めて知った)

ウブな感じで話かけたりしてくれた。

当然、片思いしてくれるだけでも嬉しいが

ぼくは彼女を作りたいわけじゃなかったのに、

そっからその子を焦らしまくるドS計画が始まる

・60日ちょい経っても

まだオナニーはたまにはしていたが、

そこまでネガティブにはならなくなる。

男性ホルモンが安定してきたからか？

と勝手に思う。

・ハーブと聞くと怪しいイメージを持つかもしれませんが、

「マカ」と聞くと

「ああ知ってる！」という方も多いのでは？

朝勃ちで起床できたり、

ちんこさんをおっきくしたかったり、

性欲をもっと爆発させたい人はレッツチャレンジ・マカ！

・「あれ？痩せた？」「なんか変わったよね？」

と口々に言われ始める。

こういうの言われるとすごい嬉しいわけ！

だから夢中になってオナ禁してると

いつかは誰かホメてくれるはず。

以上になります。

「自慢しすぎでは？」

「作り話じゃねえの？」

と思われるかもしれませんが  
全てノンノンフィクションです。  
自慢はどっぷりとさせてください。

たとえあなたが

「女性から避けられる男性的にみて終わっている底辺**AV**奴隷」  
だったとしても

「女性が自動的に寄ってきて、フェロモンあふれる魅力的な**AV**  
男優」

になることも夢ではありません。

さあ、あなたも立派なオナ禁ソルジャーとして女性をしゃぶり倒しましょう！

## 6：最速最短で攻略するオナ禁マインド

---

今回はですね、  
オナ禁を続ける上で確実に  
押さえておくというポイントをご紹介します。

なにごとともそうですが、  
ひとつ攻略法や裏技を知っているだけでも  
全く違った結果になることがあります。

例えば筋トレで、  
「自己流のマイペースなトレーニング」  
と  
「正しいフォームで限界ギリギリの  
負荷のトレーニングの方が筋肉がつく」  
という情報を持って筋トレするのとでは  
当然後者の方が筋肉はつきます。

なのでオナ禁においても  
ポイントを押さえた攻略法を実践するだけで  
がんばらなくてもよかったり、  
さらにオナ禁効果が出やすくなったりするので  
知っておいて損はないですよ～

ではさっそくイッてみましょう！

### 【最速最短で効果が出るオナ禁マインド】

まず、多くのオナ禁している人は

「よっしゃ！30日達成してやる！」

「俺はオナ禁して自分を変えてやる！」

とやる気満々で挑みますよね？

ここでひとつ問題です。

## 「やる気、やること、やり方」

この中でいらないものは何だと思いますか？

正解は「やる気」です。

はっきり言って

やる気はそこまで重要ではありません。

確かにやる気を入れてオナ禁に取り組むのもいいですが、

ボクたち人間は、

24時間365日やる気が続く生き物ではありません。

大切なのは

「やることとやり方」

です。

順番に説明していきます。

「やること」とは

「筋トレをする」

「食事を減らす」

ことのような、なにをするかというものです。

「やり方」は

「筋トレを週に5日、朝30分する」

「毎日、朝食はピチピチのミカンを食べる」

という、「やること」を

いつどこでどういう風にやるのかを具体的にしました。

はっきり言ってこれさえ押さえておけば

「だらだらしたくてネガティブなオナ猿状態」

でもしっかりと

「やることとやり方」を意識して実践すれば

やる気なんていりません。

ぜひ「やることとやり方」

を意識してがんばらないオナ禁をしてみてください！

## 7：がんばらない自動オナ禁システム構築法

---

今回はオナ禁が自然と続く

「自動オナ禁システム構築法」をシェアしたいと思います。

はい。自動でがんばらずにオナ禁できます。

### 【自動オナ禁システム構築法】

まず、僕がオナ禁でめっちゃ変わったのは

「気づき」→「行動」→「習慣」

のステップを踏んだからです。

オナニーが害悪なのに「気づき」、  
オナ禁メソッドを「実践」しまくり、  
オナ禁が日々の「習慣」になったからです。

「気づき」はあるとしても、  
どういう風に「行動」して、  
「習慣」にできるか迷うはず。

そこで、シンプルでカンタンな  
「本能に逆らわないシステム」をシェアします。

#### ①家にひとりでいる時間をとにかく減らす

あなたが隠れてシコシコする場所はどこですか？

家の自分の部屋だと思います。

なので極力、

家以外の場所に身を置くようにしましょう。

ぼくは散歩したり、  
サイクリングしたり、カフェに行ったりして  
とにかく家にいないようにしてました。

### ②あらかじめ空いている時間に何をするのか決めておく

どうしても夜などはモゾモゾしてしまうと思います。

なのであらかじめ夜やヒマなときに

「何をするのか？」を決めておくといいです。

もう「ヒマだな～」と思ったら最後です。

オナニーする選択肢が出てくる前に

スケジューリングしておいてください。

### ③呼吸法を取り入れる

それでもムラムラしてオナニーしたい時があると思います。

そんな時は深呼吸でもいいので何回かやってみてください。

「深呼吸？...意味ないだろ」

とか思われるかもしれませんが、予想以上にパワフルです。

興奮してハアハアしてしまったも、

深呼吸を繰り返せばどんどんリラックスしてきます。

以上になります。

厳しいと思いますが、

「行動」しないと変わりません。

僕はいっぱいチャレンジして

行動したから女子高生にモテたのであって、

何もしなかったら

ただのエネルギッシュなオナ禁マンです。

なのでよかったら少しずつでもいいのでやってみてください。



## あとがき

---

いかがでしたか？

1ヶ月～3か月だけでも、  
ど底辺落ちこぼれオナ猿は自動的に女子高生にモテるようになりました。

オナ禁で難しいイメージがありますが、  
私がやってきたオナ禁の感想は  
「あまり努力はしてこなかった」  
感じがあります。

正しいオナ禁と出会え、素直に実行できたからこそその結果ですが、  
あなたがもし、オナニーで悩んでいたり、  
少しでもモテたかったりするのであれば、  
オナ禁を始めて損はありません。

もし、こんな私でよかったら  
「オナ禁で大丈夫なの？」  
などの  
オナ禁に関するご相談を承っておりますので  
お気軽にご相談頂けると嬉しいです。

オナ禁隊長お問い合わせ窓口（決して怪しいやつじゃありません笑）  
[re.dr.sima+majestic@gmail.com](mailto:re.dr.sima+majestic@gmail.com)

長くなりましたが、  
一人でも多くの人オナ禁を始めるキッカケになれば嬉しいです。

ここまで読んでくださり本当にありがとうございました！