

特集

呼吸を制する者は 性生活を制す

性機能をまるっと底上げ！
今すぐできる呼吸法

オナやみ
改善!?

月刊 TENGGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



呼吸を制する者は性生活を制す 性機能をまるっと底上げ！今すぐできる呼吸法

昨今、スポーツやビジネスシーンなど、さまざまな場面で「呼吸とパフォーマンス」の関係が注目されています。

そんな中、月刊TENGAでは、「性」と「呼吸」の関係性について注目し、マスターベーションやセックスなどの「性に関する悩み」を解決できる呼吸法があるのかを調査しました。

Topics

①

男の性生活の悩み調査「連続で射精ができない」、「早漏」など

20代～30代の男性50名、女性50名の計100名を対象に、マスターベーション・セックスの悩みについて意識調査を行いました。

男性には自分自身の、女性にはパートナーに対しての悩み・不満を尋ねました。女性の調査結果については、本レター後段のコラムにてご紹介いたします。

20代～30代の男性に「あなたが、マスターベーション・セックスなどの「性」に関して、日頃から抱えている悩みを教えてください。」と聞いたところ、1位「**連続で射精ができない**」、2位「**早漏**」、3位「**持続力が低下してきた**」という結果に。

Q1.あなたが、マスターベーション、セックスなどの「性」に関して、日頃から抱えている悩みを教えてください。（複数選択可）

順位	悩み	%
1位	連続で射精ができない	38.0
2位	早漏	36.0
3位	持続力が低下してきた	24.0
4位	性欲が強すぎる	22.0
5位	マスターベーションでは射精できるがセックスだと射精しづらい	18.0
6位	感度がいまいち悪くなってきた	14.0
7位	性欲の衰え	10.0
8位	遅漏	8.0
8位	ED	8.0
10位	その他	4.0

n=50(20代～30代の男性)

自由回答では、「早漏なので長く楽しめない（男性20代）」や「一回で萎えてしまう（男性30代）」などの具体的な声も挙がりました。

Topics

②

性機能をまるっと底上げ！男の秘技「睾丸呼吸」

早漏・遅漏、持続力の低下、二回戦ができない…などの、さまざまな性の悩み。そこで、性機能をパワーアップできる夢のような呼吸法はあるのか、トレーニングジムやヨガスタジオを運営する「デポルターレクラブ」代表・竹下雄真（たけしたゆうま）さんに伺いました。また、教えていただいた呼吸法を、実際にTENGA広報・橘（たちばな）が実践しました！

▶ 体に良いことは「性」にもイイ。

悩みの種類は多種多様ですが、これらに共通して言えるのは、「性機能の衰え・乱れ」が根底にあるということ。

体が疲れていたり精神的に参っていたりすると、性の悩みまで抱えやすくなります。たとえば仕事でクタクタのときに「いいセックスしよう」なんて思えませんよね。不健康な生活やストレスで自律神経が乱れると、性欲・持続力・回復力がまるごと低下し、性生活にも不調をきたします。

性生活を満喫する第一条件は、早寝早起きや軽い運動で、フィジカル・メンタルともに健康でいることがもっとも大切なことです。

今回は僕が、世界で活躍する気功のマスターから習った睾丸呼吸（睾丸瞑想）をご紹介します。

▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内 TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269

MAIL : tengapr@publicgood.co.jp

担当: 渡邊聖之(わたなべ・まさゆき | 070-7499-5817)、森下 (090-9183-9853)、金子(070-7546-5812)

トップアスリートが試合に向けてコンディショニングしていくように、我々一般人もセックスというイベントに向けて日々コンディションを整えていきたいところ。そこでオススメなのが「睾丸呼吸（睾丸瞑想）」です。

「睾丸呼吸」とは、**睾丸と肛門の中間点、ちょうど前立腺のあたり**を意識しながら行う呼吸法のこと。脳と体を整えて性機能を向上させるトレーニングです。

一般的な筋トレは鍛えたい部位を意識しながら行うと効果がアップしますが、性機能も同じです。男性ホルモン・テストステロンの大半を作るのは睾丸。睾丸に近いこの部分（東洋では「第一のチャクラ」と呼ばれます）に意識を傾けることで、性欲の向上やコントロール、性感アップなど、性機能全体の向上が期待できます。

【やり方】

- 1) 足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばし、顔を上げる。
- 2) 肩とお腹の力を抜いて、鼻からめいっぱい息を吸う。
- 3) ゆっくり息を吐きながら、睾丸と肛門の中間点（前立腺のあたり）を締めていく。
- 4) ゆっくり息を吸いながら、同じ場所をゆるめていく。
- 5) 2～4の動作を8～10回繰り返す。

※睾丸と肛門の中間点に「ハスの花」を思い浮かべ、ゆるめる時に花が開き、締める時に花が閉じるイメージをすると行いやすいです。また、「朝起きた時」「夜寝る前」など毎日行うことで効果が期待できます。

睾丸呼吸の正しい姿勢

ハスの花を咲かせる場所のイメージ



竹下雄真さんプロフィール

CEO/デポルターレクラブ代表、慶應義塾大学SFC研究所上席所員、早稲田大学スポーツビジネス研究所招聘研究員

早稲田大学スポーツ科学研究科修了。米シアトルでパーソナルトレーナー研修に参加。帰国後、都内パーソナルトレーニングジムにてトップアスリートをはじめ多くの著名人の肉体改造に携わる。2010年デポルターレクラブを立ち上げ、2011年にパーソナルトレーニングジム、2014年にコートヤードHIROOにてデポルターレヨガ、デポルターレケアをオープン。ウェルネス以上、メディカル未満の領域で、クライアントの進化に日々携わる。近著『超人のつくり方』（主婦の友社）

感度アップのための「片鼻呼吸法」は男女ともにオススメ

感度がアップすれば、セックスやマスターベーションはもっと楽しくなりそう。そこで今すぐ試せる「感度アップのための呼吸法」を、ヨガインストラクターの伊藤香奈(いとうかな)さんに伺いました。

▶じつは共通項アリ！ヨガとマスターベーションの関係

形式にとらわれず、十人十色の心地よさを探求する…という点で、ヨガとマスターベーションは似ています。正解を外に見つけるのではなく、自分の体と会話しながら探っていく点も共通していますね。

▶性行為の前に試したい「片鼻呼吸法」

感度アップを目指すなら、セックスやマスターベーションの前に「片鼻呼吸法」を行うのがおすすめです。仕事や日常生活で悩んだり考えたりと酷使して疲労している脳を呼吸法でリセット＆リラックスさせ、感覚に集中する効果が期待できます。

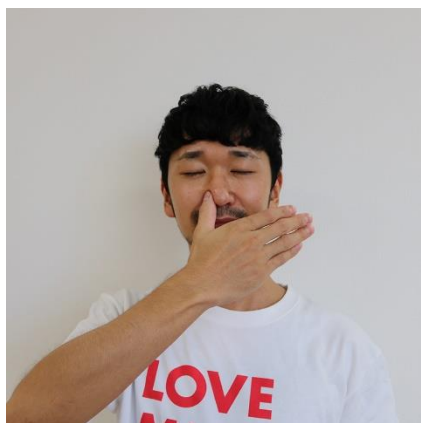
【やり方】

※4カウントずつを目安に、以下の動作で「吸う、止める、吐く」を繰り返します。

- 1) 親指で片鼻を押さえて反対側で息を吸う。
- 2) 親指と薬指で両鼻をつまみ、息を止める。
- 3) 薬指で片鼻を押さえたまま、親指を離し、空いた鼻で息を吐く。
- 4) 息を吐いた側で息を吸い、塞いでいる指を入れ替え、反対側で吐く。
- 5) 1～4の動作を数回繰り返す。

※無理に息を止めるのではなく、止めている間も「全身に空気をめぐらせるイメージ」で行うのがコツです。

親指での片鼻の押さえ方



薬指での片鼻の押さえ方



伊藤香奈さんプロフィール

股関節ヨガインストラクター。会社員での座り仕事＆長時間通勤で、股関節と腰の痛み悩まされた経験から

オリジナルメソッド「股関節ヨガ」を開発。股関節が整うことで、美脚・美尻・むくみ解消など女性に嬉しい効果もあると人気が広がっている。

性の悩みに関する意識調査では、男性たちがさまざまな悩みを抱えていることが明らかになりました。では、女性はパートナーに対してどんな不満を抱いているのかを探ったところ、1位「前戯のテクニックが合わない」、2位「回数が少ない」、3位「挿入テクニックのバリエーションが欲しい」という結果に。自由回答では、「相手が淡泊なので、回数が少ない。前戯が短い（女性30代）」や「挿入したあとにイクのを我慢するために抜いて、手に変えられるのが気持ちよくない（女性30代）」などの回答がありました。

呼吸だけで解決できるものばかりではありませんが、呼吸により悩みが改善され余裕が生まれると、他の悩みの解消も目指せるかもしれません！

Q2.パートナーとのセックスに対しての悩み不満を教えてください。（複数選択可）

順位	悩み	%
1位	前戯のテクニックが合わない	38.0
2位	回数が少ない	34.0
3位	挿入テクニックのバリエーションが欲しい	24.0
3位	雰囲気作りがうまくない	24.0
5位	回数が多い	12.0
5位	射精が早い	12.0
7位	射精が遅い	10.0
7位	セックスの時間が長い	10.0
7位	セックスの時間が短い	10.0

n=50(20代～30代の女性)

調査元	株式会社TENGA
対象	20代～30代の現在パートナーがいる男女計100名
実施日	2020年8月14日（金）～18日（火）
調査方法	インターネット調査

NEWS from TENGA

■ 冬季限定の定番製品

「HOTTENGA」を発売！

2020年10月8日（木）に冬季限定の定番製品「HOT TENGA ORIGINAL VACUUM CUP」を発売いたしました。今年は駄菓子の「ビッグカツ」とコラボで、激辛の「HOTビッグカツHOT TENGA味」がもらえるキャンペーンを一部店舗限定で開催中です。デンジャラスでアダルトな辛さを、ぜひご体感ください。



<https://www.tenga.co.jp/campaign/hottenga2020/>

編集後記

マーケティング本部 国内コミュニケーショングループ
広報チーム 橋涼太

睾丸呼吸に登場する「ハスの花」がどんな花が知らなかったで、この機会に調べてみました。夏に咲く短命な花で、開花から3～4日で散ってしまうようです。また早朝に花を開き、お昼頃には閉じてしまうということで、おそらく私はまだ咲いているハスの花を見たことがないです。睾丸呼吸の精度を高めるために、来年の夏はハスの花を見にきたいと思います！



は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文脈や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENGA バックナンバー	https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/
TENGA 公式オンラインストア	https://store.tenga.co.jp
TENGA コーポレートサイト	https://tenga-group.com
画像のダウンロードはこちら	https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkantenga29.zip

※本レターに記載の情報は、画像素材含め、ご自由にお使いいただけます。その際は、出典として、【月刊TENGA調べ】とお書き添えください。

▶ 商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先

TENGA マーケティング本部 国内コミュニケーショングループ 広報チーム
TEL：03-5418-5590 担当:犬飼幸

▶ 月刊TENGAに関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内 TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269
MAIL：tengapr@publicgood.co.jp
担当: 渡邊聖之(わたなべ・まさゆき | 070-7499-5817)、森下 (090-9183-9853)、金子(070-7546-5812)