

30代半ばから減退する
勃起力アップ最新法を紹介

自宅でもできる 精力回復メソッド

オナニーは
むしろ
するべき!



精力の衰えは工夫次第で
いかようにも抗える!!

30代半ばには男性の多くが感じ
はじめる「精力の衰え」。その症状
が深刻化して、「もしや俺……E
D?」と不安な人もいるはずだ。
「一般的な傾向として、肥満の人
はEDや精力減退のリスクが高ま
ります。精力維持のためにも、定
期的な運動で健康的な体形を保つ

ことは大切です。また管理職に就
くことも増える30代半ば以降は、
仕事のストレスからうつ病やED
を発症するケースもあり、また、
パートナーから「早く子供を」と
急かされて「妻だけED」になる
人もいる。やはりストレスのコン
トロールも大切です」と、男性不

妊治療専門クリニック・日浦クリ
ニックの日浦義仁院長は語る。
さらに近年は、性交時に陰内で
射精できない「陰内射精障害」の
男性も増加中なのどうか。
「刺激の強い誤ったオナニーが原
因の場合も多いです。うつぶせ寝
でベッドにこすりつける方法や、
陰茎を過度に強く握り上下に動か
すのもNG。強い刺激での射精に
慣れてセックスで射精できないと、
パートナーと長続きせず、結果、
女性と交際や結婚もできないとい
う悪循環も起こりえます」
そう話すのは性教育関連の著書
も多く持つ岩室紳也医師。そんな
状況の改善策として両氏がともに
挙げたのが、「TENGAなどの市

販のオナニー補助具の使用」だ。
「徐々にソフトな刺激でも射精で
きるよう慣らしていくトレーニング
には非常に有効です」(日浦氏)
そして岩室氏は、意外なことに
「オナニー」も推薦する。
「包茎の人が皮を被せたままの状
態で行うオナニーは柔らかな刺
激が実際の性交に近い自然なもの
なんです。『包茎が悪化する』『早
漏になる』というのはデマなので
気にしなくても大丈夫」(岩室氏)
一方で、巷で聞かれる精力アッ
プ法には間違ったものもあるそう。

「オナニーをしすぎるとハゲる、
インポになる」などは大ウソ。間
違った方法でなければ、オナニー
はセックスの予行演習にもなるの
で大いにすべきです」(岩室氏)
次頁からは、さまざまな最新精
力回復メソッドを紹介する。



ナッツ類や鶏肉、温めた牛乳なども精力ア
ップに役立つ。詳しくは次頁で!

「最近、勃ちが悪い……」。そんな
悩みをお持ちの諸君、まだまだあき
らめてはいけない。公私ともに働き
盛りのサラリーマンの男性力がアッ
プする方法をエキスパートが伝授



日浦義仁氏

男性不妊治療・男性性
機能治療専門の日浦ク
リニック院長。著書に
『男性不妊症の臨床』、
『男性不妊症外来』(と
もにメディカルビュー
社)、『男性更年期障害』
(新興医学出版社)など
がある



岩室紳也氏

地域医療振興協会ヘル
スプロモーション研究
センター長。厚木市立
病院泌尿器科で診療を
行い中学高校でエイズ
予防と性教育の学校講
演も年間約100回実施。
近著に『イマドキ男子
をタフに育てる本』

「睾丸を冷気で冷やす方法は精子
造成能力向上の効果はあるかもし
れませんが、精力・勃起力アップ
とは無関係です。ペニスを締め上
げるように引っ張ったり乳搾り
のように圧力をかけてしごいたりす
る方法も精力が向上するという科
学的根拠はありません」(日浦氏)
なお定期的にオナニーをするこ
とは精力を維持するのに有効だ。
「勃起も筋肉の収縮と弛緩ですか
ら、ほかの筋肉同様、使わなけれ
ば衰えますからね。精子は出せば
そのぶん造成されるので、精子造
成力を高める意味でも定期的に射
精するのは大事です」(同)
「AVやアニメなどでのオナニー
に慣れている人は、文章や音など
で想像を働かせる方法に変えると
現実の女性への性欲も上がるはず。
オナニーをしすぎるとハゲる、
インポになる」などは大ウソ。間
違った方法でなければ、オナニー
はセックスの予行演習にもなるの
で大いにすべきです」(岩室氏)