
Special Contents

モテる男の性欲の生かし方



高橋りょうです。

このレポートを読む前に、

“**理想の男性**は、
理想の女性を引き寄せる”

まずはこの事実を、しっかりと頭に入れて、
それをモチベーションに、これからの文章を読み進め
てください。

「**モテる男の性欲の活かし方**」とは、
理想の男性になることに直結した話になります。

...

- ✓ 何を以て理想の男性か？
- ✓ 性欲と、どう関係あるのか？

それらの疑問は、
レポートの途中でしっかりお答えしています。

これから話すことは、男として生きる上で、
絶対に外せない重要なことですので、

しっかりあなたの中で吟味し、
腑に落としてくださいね。

では、本題に入ります。

§ 男が抱える

不利な条件とは？

例えば、

こんなシチュエーションをイメージしてください。

真夏のある日。

電車の席に座っていたら、

露出度の高いファッションをしたキレイな女性が目の前にいる。

その女性の脚や胸が否応なく目に入り、ムラムラしてきた。

こんな時、あなたは何を考えますか？

「触りたい」

「舐めたい」

「舐められたい」

「フ○ラされたい」

「エ○チしたい」

そんなことをついつい考えている内に、
股間が膨らんでしまう。

...

健全な男子なら、誰にでもあることです。

しかし僕ら男は、
そんな性衝動を、理性を利かせて
上手くコントロールしながら生きなければいけません。

もし、この理性の一切を取っ払ってしまったら、、、

✓ 痴漢する

✓ レイプする

という愚行に走ることになります。

話が大げさと思うかもしれませんが、

世の中には、痴漢やレイプといった、
性犯罪を犯す人間は、後を絶たないわけです。

そんな彼らと、この文章を書いている僕や、
今、この文章を読んでいるあなた。

ぜんぜん違う人間だと考えがちですが、

強い性衝動を抱えながら生きている

という点では、何も違いはありません。

では、
一体何が強い性衝動を生むのか？

それはまごうことなく、

男性ホルモン

に他なりません。

...

“僕ら男は、「**男性ホルモン**」という名の
ハンディキャップを背負っている”

ハンディキャップ（以下、ハンデ）とは、「不利な条件」という意味にあたります。

少し、生物学的な話をします。

僕たち男は、生まれながらに、
強い男性ホルモンを持っています。

その証明として、

女性の裸を見れば反射的に反応する

ことが挙げられます。

余談ですが、

女性には男性ホルモンが全くないのか？
というと、そうではありません。

ただ、男性に比べて、圧倒的にその量が少なく、
10代の男の子と女の子を比較したとき、

女の子は、男の子の 15～20 分の 1 程度とされています。

だから、女の子は、
性衝動を全く感じないわけではなく、
比較的、感じにくい体質であるだけです。

...

話を戻します。

「男性ホルモン」が生み出す性衝動の威力は、
男性自身でさえ、自分の意志で簡単にコントロールできるものではなく、場合によっては、
それ自体がストレスとなり、その後の男性の行動に大

大きく影響を与えます。

どのように影響を与えるか？

大きく2つです。

1つは、さきほど例に挙げたような、
コントロール不能になり、性衝動のままに行動し、
後から自分で後悔するハメに陥るパターン。

そしてもう1つは、
内から湧き上がる性衝動を感じないようにと、
女性と関わること自体を避けるパターンです。

後者については、女性との接点を無くすことで、
スキャンダルや不祥事を起こす可能性がほぼ0%になる
ため、自分の身を守ることになりますし、性衝動の
対処に悩まされることもなくなります。

したがって、
ストレスを感じることはありません。

道徳的な観点で言えば、
ものすごく合理的であるわけです。

...

ここで、脳裏に浮かぶことはありませんか？

そう。

草食系男子

と呼ばれる男の存在です。

一般に、恋愛にガツガツしない男子を指す造語だという認識で、ほぼ間違いないと思いますが、

今は、

こうした男性がすごく増えていると言われています。

その大きな原因の1つとして、今は、

✓ 浮気

✓ 不倫

✓ セクハラ

そうした不祥事を起こした男性に対して、

“こんなことをする男は、
社会的に抹殺せよ。”

と、必要以上に叩く風潮にあることが挙げられるかと思われます。

もちろん、浮気、不倫、セクハラなどは許されるもの
だとは僕も思いませんが、風潮そのものが、草食系男
子と呼ばれる彼らを過剰反応させているデメリットが
あると、感じずにはられません。

だから、「草食系男子」と呼ばれる彼らは、
女性に興味がない、ということではないんですね。

違います。

本質は、
内から湧き上がる性衝動をコントロールすることが大変で疲れるから、そのストレスを感じまいとして、女性と積極的に関わろうとしないことにあります。

だから、生まれながらに持った、強い男性としての性質を殺してしまっているということもできます。

後から説明しますが、これは
男としての魅力を**削ぐ**ことでもあるのです。

§ 理想の男性とは？

少し、話の視点を変えます。

女性が思う**理想の男**とは、
どんな男なのか？

という問いです。

どうですか？

何か思いつきますか？

- ✓ 自信がある
- ✓ 仕事ができる
- ✓ 経済力がある
- ✓ リーダーシップがある

- ✓ ユーモアがある
- ✓ 身体が引き締まっている
- ✓ 笑顔が爽やか
- ✓ 女性を笑わせる

Etc

いろいろ要素は出てきますよね？

全て、

カッコいいと評価されるに値する男性だと思います。

...

ただ、

女性が思う理想の男性を表すものとしては
明確ではないと言えます。

ですので、

それを、今ここでハッキリさせておきます。

...

それは、

基本的には**男性的**だけれども、
女性である自分や子どもには、**女性的**
である

ということです。

夫婦で例に挙げるなら、

“仕事に出かけている時は、男性的にガッツリお金を
稼いで、

家に帰ってきたら、女性的に思いやりがあって気配りができる。”

これが女性にとっての「理想の男性」ということです。

どちらか片方のみでは、不十分。

両方を兼ねそろえて、はじめて「理想の男性」です。

...

上のフレーズの中で「男性的」と「女性的」という2つのキーワードが出たので、それぞれについて話します。

...

まず、「男性的」という言葉について。

この言葉が差す意味は、

- ✓ 闘争心や冒険心が強い
- ✓ チャレンジ精神に溢れている
- ✓ 集中力や決断力に富んでいる
- ✓ リーダーになる素質がある
- ✓ 自分を表現する能力が高い
- ✓ 人の心を掴むのがうまい

Etc

そうしたことです。

魅力的ですよ。

そんな人が羨ましいと思うかもしれませんが、
実は僕ら男は、誰でも、

生まれながらに、こうなるための素質を持っています。

なぜ、そんなことが言えるのか？

それは、こうした魅力を生み出すのは全て、
「男性ホルモン」のなせる業（わざ）だから、です。

男性ホルモンは、性衝動を起こす、と
冒頭で話しましたよね？

真夏のある日。

電車の席に座っていたら、
露出度の高いファッションをしたキレイな女性が目の
前にいる。

その女性の脚や胸が否応なく目に入り、ムラムラして
きた。

こうしたエピソードに、心辺りがあるのなら、
あなたには、間違いなく男性的な魅力が潜在的に眠っ
ているということが言えます。

要するに、「表裏一体」だということです。

表は、**性衝動**

裏は、**男性的な魅力**

この関係は、切っても切り離せないものだと覚えてください。

「男性ホルモン」がハンデだと、
前に書きましたが、この理解はまだ浅いです。

もっと深くまで追求したならば、

「男性ホルモン」の威力（ハンデ）
を**魅力に変換できた男**こそ真の男

だという真実が、見えてくるハズです。

だから、さきほど草食系男子について話したように、

「男性ホルモン」を悪者にして、無くそうとする動き
というのは、男としての魅力を開花させる可能性の芽
を摘むことでもあるのです。

後から、「ハンデを魅力に変換する方法」について、
話していきます。

ここが一番気になるころだと思いますが、
もう少し待っていてください。

（あるいは、下までスクロールしちゃってもかまいません。）

...

次に、「女性的」という言葉について。

この言葉が差す意味は、

- ✓ 親切である
- ✓ 思いやりがある
- ✓ 気配りができる
- ✓ 弱い立場の人に優しい
- ✓ 理解してあげられる
- ✓ 共感してあげられる

Etc

そうしたことです。さきほどの「男性的」とは、
対極に位置する魅力ですね。

巷の恋愛読本などでは、こちらの魅力の方が、
より強調されて伝えられています。

それは、女性が意識的に
男性に求めていることだからですね。

お察しの通り、

この魅力は、他ならぬ「女性ホルモン」がもたらすものです。

中でも、「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンは、子育てや家を守るといった行動でも中心的な役割を果たしています。

女性の場合、このホルモンは卵巣から分泌されますが、男性の場合、精巣から「テストステロン」という男性ホルモンが血中に分泌されて、その内の少量が、「エストロゲン」に換わります。

ですから、健康な男性にも、少量ながら「エストロゲン」が分泌されていることになります。

...

“エストロゲンがもたらす魅力を自分に宿したい”

そう考えた場合、男性ホルモンである「テストステロン」の分泌量を上げる、という考え方が大切になります。

...

相反すると思われた2つの魅力が、
実はここでも、表裏一体なんですね。

ただ、ここで注意したいことがあります。

「テストステロン」は、成功、達成、競争のホルモンと呼ばれていて、男性を**攻撃的に**します。

だから、適度なはけ口がないと、攻撃性が高まって、
反社会的な問題を起こしかねません。

しかし、そのはけ口を、自分で作る「**力量**」を身につけるようになると、

仕事で成果を上げて社会的な成功を収めたり、
肉体美を得ようと筋肉トレーニングに前のめりになる
ことで、

ものすごく魅力的な存在になることができます。

さらに、「テストステロン」の一部は、「エストロゲン」
に換わるので、女性を理解する女性的な魅力も身に付
くようになります。

これが、女性を魅了するモテる男性。

(=**理想の男性**)

「テストステロン」の数値が、

平常時から高い体質の男性は、低い男性に比べて、

自分をコントロールする必要がある機会が必然的に多くなるので、「**力量**」を身につけることになりやすいのです。

一方で、その「**力量**」を上手く身につけることが出来なかった男性が、他人に暴力を振るったり、性衝動のままに女性をレイプする、という行為に走るわけです。

(※このレポート冒頭で挙げた、男性ホルモンが男性に影響を及ぼす、1つ目のパターンです。)

あるいは、女性との関わりを避けて、テストステロンの数値を下げる草食系男子になるパターン。

...

おそらく、このレポートを読んで下さっている方は、前者のパターンで悩んでいることは、少ないと思います。

どちらかというと、後者である

草食系男子

のパターンかと思います。

この文章を書いている僕自身が、そうでした。

自分の性欲がもたらす性衝動を、どう取り扱えばいいのか分からず、女性を避けていた時期があります。

こうなると、
確かに自分を抑えることができますが、

男性ホルモンの分泌量が減ることになるので、

「テストステロン」による**男性的魅力**と、

「エストロゲン」による**女性的魅力**の両方が削がれる
結果となり、女性にモテなくなるんですね。

女性が思う、「**理想の男性**」からは程遠い存在となるわけです。

...

以上のことから、何が言えるのか？

- ✓ 理想の女性を引き寄せたい
- ✓ 女性にモテる男になりたい

そうした願望を叶えたいのであれば、

「男性ホルモン」を否定するのではなく、肯定する生

き方に切り替え、

男性的、女性的、

両方の魅力を兼ねそろえた理想の男性になる

と、心に決めることが大切になります。

...

ここから先は、

そのためのお話をします。

§ 男性ホルモンの 威力をモノにする方法

何度も繰り返し話してきたように、
男性ホルモンである「テストステロン」は、
男性的魅力、女性的魅力の両方を僕らにもたらしめます。

ただしそれは、テストステロンの威力を
しっかりコントロールできていることが前提です。

例えて言うなら、

“暴れ馬をしっかり手なずけられるか、どうか？”

ということです。

では、どうすればその「力量」を手に入れることがで

きるのか？

...

まず、全体像から話をします。

僕ら人間は、男性、女性関わらず、

考え方（＝マインドセット）

によって、行動を決定します。

- ✓ 今日、どんな服を着て出かけるか？
- ✓ 朝ごはんは、何を食べるか？
- ✓ 電車を使うか、タクシーを使うか？

その判断基準は、

その人の考え方（あるいは価値観）によって、決まります。

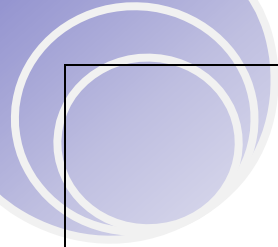
同じように、性衝動に襲われたとき、その後、どのような行動を取るのか？は、

その人の考え方によって、決定する、ということです。

...

要するに、これまで何度も登場した「**力量**」とは、考え方が、どれだけ洗練されているか？ によって決まる、と覚えてください。

考えが浅はかな男が、男性ホルモンの威力に振り回されます。逆に、考えを深めている男が、その威力を**魅力に変えます**。



Special Contents

では、どのような考え方、マインドセットを
入れておけば、テストステロンの威力をモノにできる
のか？

今から、それを **2つ** に厳選して話します。

考え方1：飽きるまで性に没頭する

魅力的な男に共通している特徴は、
性衝動に振り回されない、ということです。

彼らは、
目の前に、美しい体をした水着姿の美女がいても、
動じない強さを持っています。

それは、
彼らに性衝動がそもそもないからではなく、

それを冷静に手なずける**強さ**を持っているからです。

...

なぜ彼らは、

性欲の本能に打ち勝つことができるのか？

それは、彼らは、女性とのセックスを飽きるまでやった経験があるから、です。

このことだけに限らず、
人は、どんなに面白いと思うことでも、
やり続ければ、必ずどこかのタイミングで、

飽きる

というポイントを迎えます。

テレビゲームでも、アイドルでも、漫画でも。
なんでもそうです。

人間には、生きていくため、

環境適応するための「慣れる」という力が、
生まれつき誰にでも備わっています

それを、対女性にも応用する。

すなわち、飽きるほどの

女性とのセックス

に没頭するわけです。

✓ 付き合っている彼女とのセックス

✓ セフレとのセックス

✓ 風俗嬢とのセックス

Etc

すると、自分の性的興奮に対して「慣れた」状態ができるので、目の前に、水着姿の美しい女性がいても、性衝動は内心感じていたとしても、それを冷静に見つめ、対処することができる力が身に付きます。

もし、これらのハードルが高ければ、
AV や、大人のオモチャを使ったオナニーを、
毎日毎日、飽きるまでやることも、すごく有効です。

というのも、脳にとっては、
リアルの女性も、映像上の女性も、同じ「エッチな情報」には変わらないからです。

そうして、性的興奮に対して、
とことん脳に慣れさせる。

考え方としては、筋肉トレーニングと同じです。

毎日、トレーニングを重ねれば、
持ち上げられなかった重りを、ある日持ち上げられる
ようになるように、

毎日、エッチな情報を負荷として掛ければ、
脳はその情報に慣れて、女性の魅惑のオーラなどもの
ともしない強さが手に入ります。

ただし、まだ女性とセックスの経験がない童貞の場合、
少し話が変わります。

“女性のセックスって、どれだけ気持ちいいんだろう
...?”

という、好奇心がオナニーでは拭いきれないでしょう
から、やはり、

女性とのセックスを 一度は経験すべき

と、個人的に強く思います。

- ✓ 彼女を作る
- ✓ セフレを作る

難しければ、お金を貯めて、

- ✓ 風俗を経験する

やろうと思えば、女性とのセックスは、
簡単に経験できます。

...

ここで、女性側の視点の話を。

この強さを手に入れた男性が、
女性にとって魅力的に見えてしまう、その原理をお話
します。

あまり聞いたことがない表現かもしれませんが、
セックスというのは、女性が持つ**最大の兵器**です。

目の前の男の思考力（＝理性）を、
一瞬で奪う威力を持ったものだから、ですね。

もし、この兵器が男性に通じなければ…
（＝思考力を維持されたままでいられれば…）

女性は、その男性に、男としての強さを感じます。

性衝動にやられない、

自己コントロール能力が高い男だと見るから、です。

当然、その男性に魅力を感じるようになります。

...

少し、補足をしておきます。

これは、女性の性的魅力に興味がない、
ということではなく、

興味があり、性衝動を内側で感じつつも、
人間としての理性をしっかり保てている、ということ
です。

そうした強さに、男としての優秀さを感じ取るんです
ね。

...

性衝動に振り回されない強さを獲得すると、
目の前の女性のことを、

性的対象ではなく、自然と
女性という枠を超えた、「人間として」見れるよ
うになります。

肌の露出が高い女性を見て、
性的興奮に振り回されているのは、思考が浅い状態
です。

もっと思考の次元を上げて、
男も女も、“**同じ人間だ**”という次元で、物事が
見れるレベルになれば、魅力的な男になることは必然
です。

考え方2：予め、テストステロンの 威力を発散するはけ口を作っておく

性衝動を発散させる方法は、

- ✓ 女性とのセックス
- ✓ オナニー

だけに、とどまりません。

日常的に、**身体を動かす習慣そのもの**が、
コントロールが効かないほどの性衝動を発散させるこ
とが、研究により分かっています。

男性ホルモンのメインである「テストステロン」は、
男に性衝動を起こすだけでなく、

競争欲、達成欲、成功欲も駆り立てるホルモンなので、男に「**攻め**の性質」をもたらします。

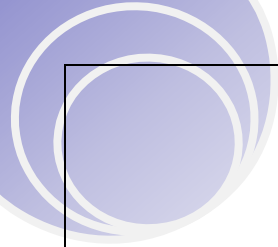
それを、有酸素運動や筋トレといった運動で発散させると、激しい性衝動として使われる分が発散されるので、結果的にコントロールできるようになります。

「テストステロン」とは、車で言うところの、「エンジン」にあたります。

つまり、**燃料**です。

ですので、身体を動かす習慣をつけて、建設的に燃料を燃やすはけ口を作っておいてください。

負荷は、中程度のもので OK です。



Special Contents

- ✓ ウォーキング
- ✓ ジョギング
- ✓ 家でできる筋トレ

それらを毎日、15 分以上行えば十分です。

これで、

内側に溜まった、負のエネルギーが発散されるような、気持ち良い感覚が得られるハズです。

当然ながら、運動する習慣を身につければ、
身体も心も健全になり、
女性にとっての魅力的な存在になることは、言うまでもありません。

...

さて、テストステロンの威力を

コントロールするための考え方・方向性については、これで以上です。

次に、身体に分泌されるテストステロンの数値を上げる方法について、お話します。

何度も繰り返し伝えますが、

性衝動

は、テストステロンがもたらす、一つの側面に過ぎません。

別のプラスの側面は、既にお伝えした通り、

- ✓ 筋肉の成長促進
- ✓ 仕事への意欲向上

✓ 集中力や決断力の向上

など、男としての魅力を高めてくれる起爆剤となります。

湧き上がる性衝動を上手にコントロールしながら、
これらの恩恵を受け取るために、これから、

男性ホルモンの分泌量上げる方法を、
お伝えします。

§ 男性ホルモンの分泌量を 増やす方法 5選

これから、5つに厳選した、
男性ホルモン、特にメインである「テストステロン」
を分泌させる方法について、
話していきます。

男の魅力を高めるために、大いに参考にしてください。

では、行きます。

1 つ目：有酸素運動と、筋トレをする

運動によって、

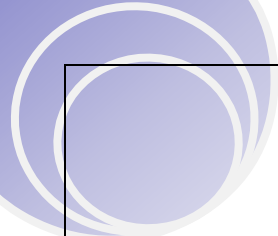
テストステロンが起こす性衝動を魅力に変えると同時に、それ自体の分泌量が増えることが、最近の研究で分かってきています。

適度な運動は、何事においても万能薬です。

テストステロンを増やすには、ベンチプレスなどの筋トレ！

とイメージするかもしれませんが、そうではありません。実は、外を散歩するだけで分泌量を上げられます。

実際に、ウォーキングなどの中程度の有酸素運動を取り入れるだけで、



Special Contents

男性ホルモンが増加したという報告があります。

メタボ予防の運動と、基本的に全く同じです。

性衝動を抑える方法と同じく、
一日、15 分以上のウォーキングを毎日する習慣を身につける。

日々行うコツは、

- ✓ 通勤途中、エスカレーターではなく、**階段を選択する**
- ✓ 帰宅途中、一つ前の駅で降りて、**徒歩で帰る**

など、日常生活の中に組み込んで、
ウォーキングするように、習慣づけることです。

これで、男性ホルモンの分泌量アップが期待できます。

そして。

高めた男性ホルモンを有効活用するよう、
次は**筋トレ**を取り入れるようにしましょう。

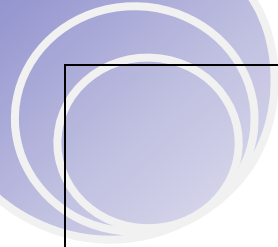
前に話した通り、「テストステロン」には、
骨格や筋肉の成長を促進する効果があります。

- ✓ スクワット
- ✓ 腕立て伏せ
- ✓ 腹筋

などの筋トレを行うと、
その効果が表れやすくなります。

僕ら男に、男らしい**魅力**をもたらしてくれます。

体力がある、力がある男性というのは、



Special Contents

女性にとって、とても魅力的ですので、モチベーション高く行いましょう。

2つ目：適度な**ストレス**にさらす

とかく悪者にされがちな「ストレス」ですが、
適度なストレスは、人体に良い影響をもたらすことが、
研究で分かっています。

逆に、これがなければ、僕ら人間を無気力にして、
思考力を低下させます。

人は、何かの強い必要性に迫られるから、
それに打ち勝とうと、強制力が働き、力強い行動を生
み出します。

この時に分泌されるのが、「テストステロン」です。

...

あなたには、こんな経験がありませんか？

学生時代の、試験の前日、
仕事の納期の前日、

自分でも驚くほど、集中力を上げて、
それらをパパッと済ませた経験。

適度なストレスと緊張感は、
刺激となって、やる気や負けん気を起こして、

脳が活性化して最高のパフォーマンスを引き出します。

この時、
「テストステロン」はガンガン分泌されています。

テストステロンがもたらす効果は、
集中力や決断力を高めたり、チャレンジ精神を向上さ

せると、
前に話しましたね。

そういうことです。

もちろん、過度なストレスはNGです。

心身が疲弊するほどの過度なストレスは、逆に、
テストステロンの分泌を抑えることも、研究で明らか
になっています。

キャパを超えたハードスケジュールによる仕事のスト
レスはもちろんですが、
僕が強く警鐘を鳴らしたいのは、

✓ やけ酒

✓ 深酒

✓ パチンコ

など、ストレス発散のための行為が、新たなストレスを生む、という悪循環に陥ることです。

これは、身体をこわしたり、依存症に陥ったりと、本来はなかったはずのストレスを、身体に与えることになります。

すると、テストステロンの分泌量を減らす結果となり、その男性から魅力を削ぐことになります。

ですので、
ストレス発散の方法は、酒やギャンブルなどではなく、身体を動かすことを強くオススメします。

理由は、
これまで話してきた通りです。

3 つ目：常に**新しい女性**に興味を持つ

本来、生物上、男性の本質は、
より多くの女性に自分の子供を妊娠させて、
多くの子供を産ませることにあります。

実際にそれを、やるやらないは別として、
その本能を否定する必要はありません。

キレイな女性を見つけたら

「おお！キレイだ！どんな女性なんだろう？」

と、大いに興味を持ってください。

これで、男性ホルモンはバンバン分泌されます。

興味を持つ対象は、
身の回りのリアルな女性だけにとどまりません。

- ✓ 女優、アイドル
- ✓ 漫画、アニメのキャラ

など、そうした非日常の女性の存在や、
架空の女性の存在も含みます。

脳にとっては、それらは全て、同じ「情報」ですから、
全く問題ありません。

「恋」というのは、
異性を求める気持ちですから、

男としての男性ホルモンの分泌を促すことは、
容易に想像できると思います。

その気持ちを燃料に、自分を魅力的にする努力を
積み重ねてください。

理想の男性は、
理想の女性を引き寄せます。

覚えておいてくださいね。

4 つ目：「**自分は勝者**」だと暗示をかける

男性ホルモンが分泌される特徴として、
「成功」や「勝利」のたびに、**分泌量が増える**、
というのがあります。

逆に、「失敗」や「敗北」のたびに、分泌量が減ります。

これは、医学、脳科学によって、
しっかり確認されています。

だから、「勝負して勝つこと」が大切だと分かりますが、
これだと、

“一番はじめ、勝負に出る前はどうすれば良いのか？”

という疑問が残ると思います。

ここを解消する方法は、実は簡単です。
それは、

脳に「**自分は勝者だ**」と
暗示をかけて分泌量を増やす

という方法です。

暗示をかけるオススメの方法は、勝負事を題材にした
ドラマ、漫画、アニメなどを見て、

その作品の主人公と自分を重ねる、という方法です。

“**苦悩・苦勞の末、やっと勝利を手に入れる**”

そうした物語に触れてください。

物語は、僕らに力を与えてくれます。

今のあなたが、
どんなに上手くいっていなかったとしても、
それは、途中過程です。

最後には、必ず勝利すると、
強く自分に言い聞かせてください。

そうやって、自分で自分に暗示をかけるんです。

この時、男性ホルモンはバンバン分泌されます。

...

さらにもう一段上へ。

その状態まま、
長期的なビジョンを持ってください。

“将来、こうなっていたら最高だな”

というビジョンです。

- ✓ 高層タワーマンションに住む
- ✓ 高級車に乗る
- ✓ 美人な女性を嫁にする

Etc

これはあくまで例ですが、ポイントは、
考えているだけで、ワクワクするものです。

心の底から、
「その現実が欲しい！」と思うようになれば、

達成の方法は、後から思いつきます。

この状態が、僕らを魅力的にするのだと
覚えておいてください。

...

もうお気づきだと思いますが、
暗示そのものが、僕らの成功力を高めて、
それが達成される確率を上げます。

“信じる者は救われる”

ではないですが、
それに近いことが起きる現実を、理解してください。

5つ目：肉、野菜、赤ワインを喰らう

男性ホルモンを下げないためには、
食事も大きな要素になります。

僕らの身体は、食べたものによって作られています。

身体を元気な状態にキープするためにも、
食事にも気を使うようにしましょう。

...

偏りのない栄養のバランスの食事をすることは
もちろんのこと、

特に意識して摂りたいのは、

- ✓ 肉
- ✓ 野菜
- ✓ 赤ワイン

です。

肉に関しては、僕らの体力増強や、筋肉肥大に大きく貢献してくれます。

男らしく在るためには、欠かせないでしょう。

野菜に関して、特に摂っておきたいのは、ニラ、ニンニク、玉ねぎ、ネギ、らっきょうです。

これらは、スタミナ食の便利な食材として有名です。

赤ワインには、ポリフェノールが含まれていて、赤ワインを飲む習慣のあるフランス人は、

日常的に高カロリー高脂肪の食事をしているにもかかわらず、

心臓病の患者が少ないというデータがあります。

もちろん、飲みすぎは
肝臓に負担をかけますので逆効果です。

赤ワインであっても、
週一日は、休肝日を設けましょう。

...

そうして、健康的な身体を作る。

健康な身体があれば、当然、
男性ホルモンも分泌されやすくなります。

§ 男性ホルモンを極める = 人生を極める

最後に、このセクションを以て、
シメとしたいと思います。

一度話しましたが、僕ら男の人生は、
男性ホルモンに左右されると言っても、過言ではありません。

- ✓ 闘争心や冒険心が強い
- ✓ チャレンジ精神に溢れている
- ✓ 集中力や決断力に富んでいる
- ✓ リーダーになる素質がある
- ✓ 自分を表現する能力が高い
- ✓ 人の心を掴むのがうまい

これら、男の成功を掴むために必要な要素は、
全て、男性ホルモンによってもたらされるものだから
です。

- ✓ 性衝動をコントロールする
- ✓ 男性ホルモンの分泌量を上げる

いろいろ、大変です。苦労は尽きません。

では、なぜ僕らは
そこまでして頑張るのか？

それは、

理想の男性は、
理想の女性を引き寄せるから

ただ、それだけです。

いい女をモノにしたい

立派な動機だと思います。

その本能に則った動機によって、
行われた努力の全てが、

- ✓ 恋愛の成功
- ✓ 仕事の成功
- ✓ 強い経済力の獲得

全てが手に入ることに繋がります。

このレポートは、

「モテる男の性欲の活かし方」と名付けましたが、

「男の**成功哲学**」でもあるのです。

一事は万事

（意味：全ては、繋がっている）

これが、この世界の真理です。

ぜひ、このレポートで話したことを、
実践してみてください。

それだけで、あなたの内側から、
大きなプラスの変化が訪れるハズです。

服装や髪型、匂いといった、
外側から付けられる魅力もありますが、

やはり男の魅力を決定する本質は、内側にあります。

内側から湧き上がる性衝動をコントロールし、
男性ホルモンの威力を魅力に変えた男が、女性が求める
理想の男性です。

ぜひ、
実践して、モノにしてください。

...

では、ここまで長文にお付き合いくださいまして、
ありがとうございました。

高橋りょう