

# セックス対象に入る極意

今日のテーマは、

「セックス対象に入る極意」

というテーマで話していきます。

タイプの女性と出会っても、

「友達止まり」とか「知り合い止まり」

で終わってしまうことが多いって悩みですね。

どうしたら、

女性を口説いたり、彼女にしたり、

セックスしたり、男として見てもらったり、

惚れさせたり、出来るのかって話です。

こういう質問を視聴者からもらいました。

---

最近バイト先で片思いの女性と知り合いました。

仕事を教えてもらう内に  
彼女のことを好きになりました。

昼休みに相談に乗ってもらったり、  
世間話をしています。楽しく話をしています。

その時にLINE交換しました。

いつもは、その人は昼食後に  
その場でスマホをいじったりしてるのですが、  
すれ違いになってしまい会話できませんでした。

その日の夜にラインも送ったのですが  
1日経っても返信が来ません。

私は嫌われてしまったのでしょうか。

友達から始めたかったのですが、  
友達になってるという意識はありません。

どうすれば友達と呼べますか？

---

というのと、あとはもう一つですね。

---

今アタックしている女性がいるのですが、  
友達止まりで恋人までいかない状態が10ヵ月  
続いています。

同じ職場だから頻繁に会い、  
会話もちよくちよくするのですが、  
一度だけ仕事終わりに食事を食べに行きました。

そんな状態から  
どうしたら恋人関係に発展できますか？

---

という質問ですね。

ということで、今回は

**「どういうコミュニケーションをとっていけば  
セックス対象に入り、より関係進展させて  
いくことができるのか」**

そういう話をしていこうかなと思います。

結論として、ポイントとして大事になるのが、

**「一緒にいて気分の良い男になる」**

ってというのが非常に大事。

「相手女性にとって、どうでも良い男」  
になっちゃいけない訳です。

この時に勘違いしてほしくないのが、

「良い人、優しい人がダメってわけじゃない」  
ってこと。

優しくしたり良い人ぶって失敗したから、  
その反対として「偉そう」にしたりとか  
「傲慢」にするって方向に走った方が  
良いのかなって勘違いしてしまう人もいます。

そういう態度や振る舞いは  
女性も不快に感じるから。

勘違いなんで、  
絶対に止めて欲しいかなと思います。

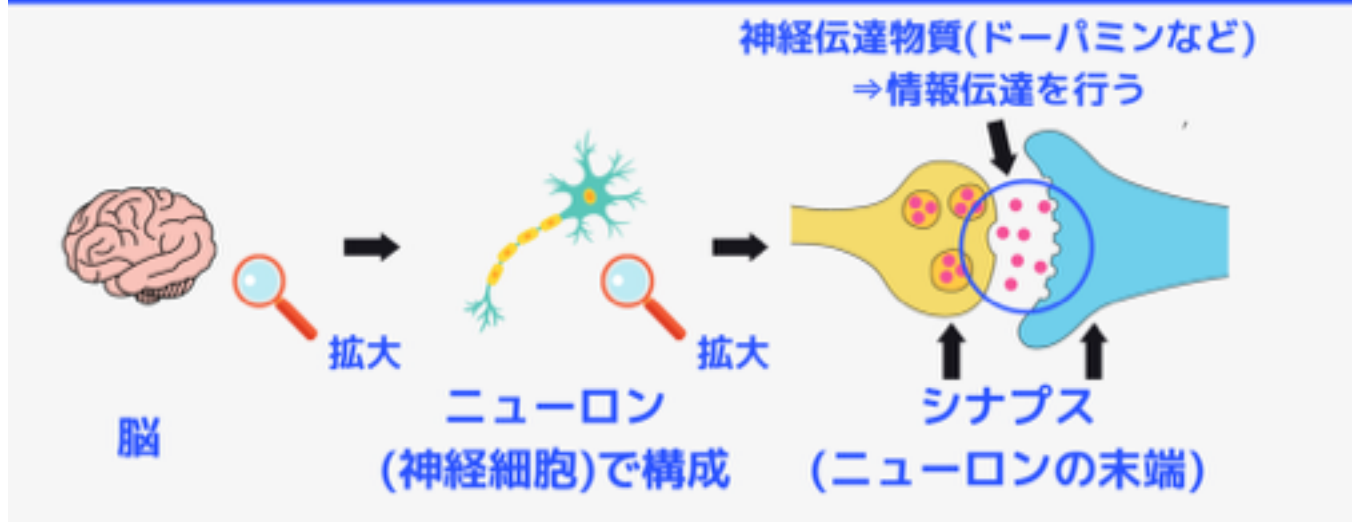
「気分の良い男になる」  
っていうのは、どういう意味なのかっていうと。

最初に理屈として脳科学の話もしながら  
少し説明していきたいんですけど。

恋愛コミュニケーションにおいて、  
大事なものとして「**ドーパミン**」という  
神経伝達物質があります。

「ドーパミン」は細胞から細胞に情報を伝える神経伝達物質の一種です。

## 脳内でのドーパミンの役割



引用 : <https://pocketbusinessschool.com/dopamine-marketing/>

ドーパミンは「恋をする時」とか  
「セックスをしたい時」に分泌される  
やる気、行動に繋がるものですね。

「やる気ホルモン」とか「報酬系」とかって  
言ったりもします。

**「快樂」**を感じた時に分泌されるものです。

人との交流だったり、  
美味しい食事をしたり、  
運動をしたり、  
セックスしたり、

そういう気分が良いとか気持ちいいって時に  
たくさん分泌されるものなんですけど、

僕らが女性とコミュニケーションを  
取っていく中で

**「女性の体内にドーパミンを分泌させる」**

ことをやっていくわけですよ。

それが、あなたに対する  
女性の「性欲」とか「恋愛欲」に

つながっていくんです。

「感情的に気分が良い時」に  
身体の内側で分泌されているものです。。

そのためにも、女性との会話を通して  
「**小さな快樂**」とか「**感情を動かす**」とか  
を与えて、脳を反応させることが必要なんですね。

脳科学の視点から理論とか理屈を言えばね。

脳は「快樂を感じることに  
「同じ繰り返せ！」と命令を出すように  
できてるんですよ。

「進化の過程で生存率を高めること」

に対して快樂を感じるように、僕らの遺伝子が  
学習しています。



僕らの細胞の中にある遺伝子というのは

お父さん、お母さん、

おじいちゃん、おばあちゃん

ひいおじいちゃん、ひいおばあちゃん

10代前のご先祖様、

100代前のご先祖様、

1000代前のご先祖様、

と繋がって生存して受け継がれてきたと

思うんですけど、その過程の中で

**「生き残っていくのに必要な対象に快楽を感じ、  
その快楽対象を獲得するために行動を起こす」**

ことを学習をしてきたわけです。

※ドラッグ、ギャンブル、スマホ、ゲーム、  
などに対してドーパミンが分泌されるのは、

脳が生存に必要なだと「勘違い」をしているからです。勘違いさせる「罠」を提供側に仕掛けられているのです。

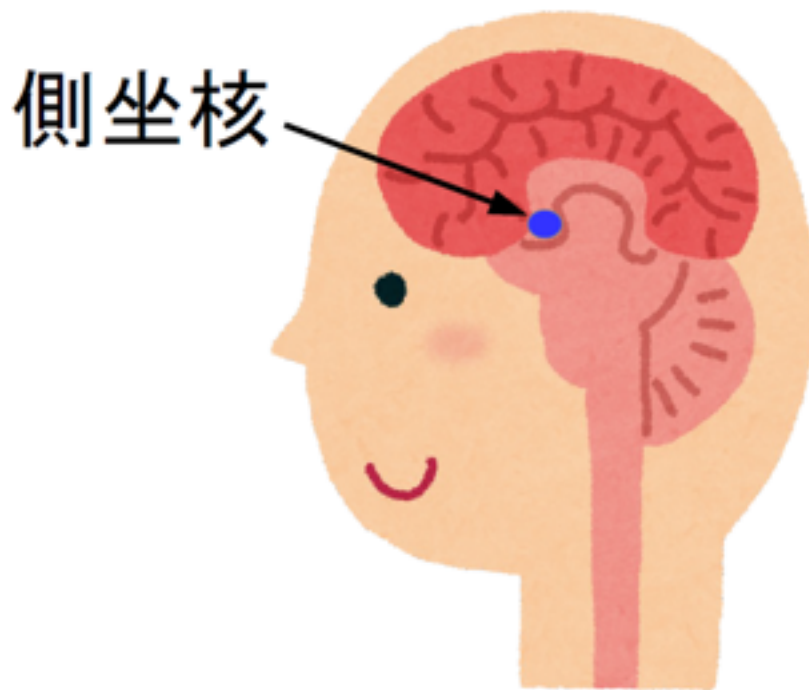
それが「本能」と呼ばれたりすると思います。

本能的な欲望を満たすために最適化された機能が僕らの脳みそに埋め込まれているわけですね。

**「生きていくこと事」「セックスに役立つ事」  
に対して人間の脳ってのは、それを手に入れる  
ための行動をしる！って命令を出すように  
出来てるんですよ。**

生存をして子供を作る、セックスをするために、次の世代に遺伝子を残すためにね。

脳の中の「側坐核」っていう小っちゃい所からドーパミンが分泌される。



《側坐核の脳内での位置》

今現在に選択している行動を続ける価値があるのかどうかの判断をしている。

つまり、よりたくさんのドーパミンが分泌されるものに集中しようとする。

**最もドーパミン分泌させるもの  
=生存かセックスに役立つもの**

それに対して、人間って強い快楽を感じて、集中するようにできているわけですよ。

女性側がドーパミンを分布される快楽対象のライバルってというのは

- あなた以外の恋愛対象の男
- 親友、女友達
- スマホ（SNS、動画、アニメ）
- 芸能人（音楽ライブ、アイドル、バンド）
- ゲーム（スマホゲーム、オンラインゲーム）
- 酒やグルメ

こうやって女性側にも人生の中で、

**「あなたとセックスをしたり、恋愛をする」という選択支以外に、数多くの選択肢があるわけですよ。**

その中で「あなた」という男を

「セックス対象」として「恋愛対象」として  
選択肢の中に入らなければいけない。

最も強い快楽を女性に与えて、

**「他の対象者に勝つ」**ってことだよね。

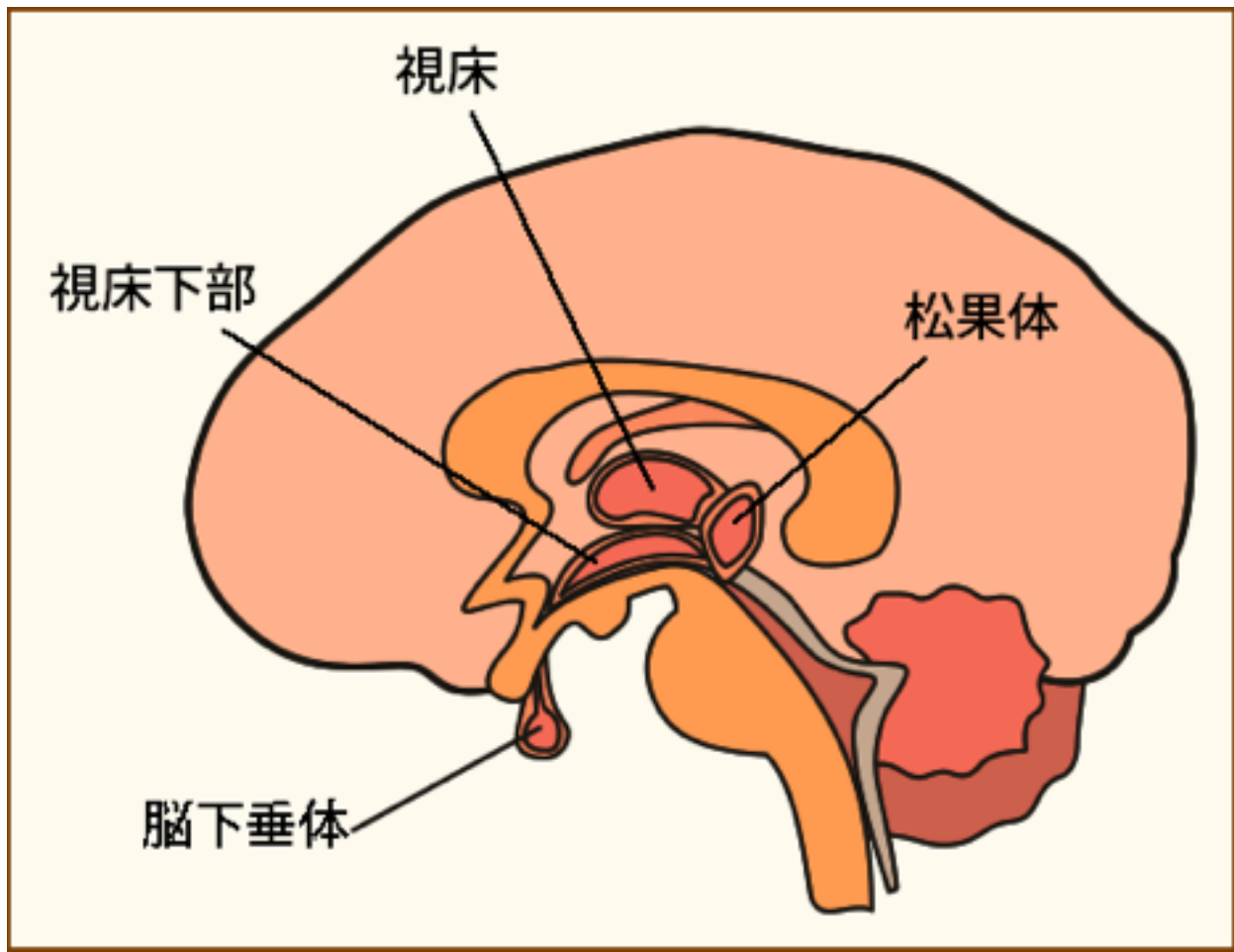
あらゆる情報って言うのは「取捨選択」を  
されているわけですよ。

「女性の脳みそ」の中でも同じように  
「情報の取捨選択」が行われている。

女性だけではなく人間の脳みそには  
**「視床」**ってところがあるんだけど、  
そこで

**「これは生きていくのに重要だ！」**

って判断した対象に無意識レベルで  
反応するようになっている。



《視床の位置》

ここまでの話を簡単にまとめると、  
「ドーパミンを分泌させましょう」  
という話なんだけど。

ドーパミンっていうのは  
「気持ちいい」「快樂」を感じている時に  
分泌されています。

ドーパミンってというのは

**「本能的な欲望の生存とか繁殖するのに  
役立つものに強く反応した時に分泌される」**  
ようになっている、

一度感じた強い快楽を感じたドーパミンを  
分泌した興奮材料を求め続けるように  
人間は出来ている。

だから、

**「女性の脳に対して、  
ドーパミンを分泌させるような  
快楽的なコミュニケーションをとる」**

ってことが「女性を惚れさせる」とか  
「友達以上の関係になっていく」のに  
大事ってことだよな。

よく言うでしょ？

「人を動かすには感情を動かしましょう」  
って。

これは色んな所で言われてると思うんですけど、  
**「感情は生存システム」**なわけ。

怖い、不安、といったネガティブな感情

っていうのは、生存とかセックスに

役立たないのを避けるために存在する感情。

逆に、

生存、セックスに役立つものに対しては

楽しい、嬉しい、気持ちいい、などの

「良い感情」が出るようになっているんです。

目で見たり、

音を聞いたり、

匂いを嗅いだり、



肌で触ったり、  
味わったり、  
六感で感じたり、

といった感覚で情報を受け取って、  
身体の中で起きた現象を、  
脳が反応してまとめたものが「感情」ですね。

**「生まれた感情が行動を起こさせる」**  
という仕組みなわけだよ。

情報を受け取って、脳が刺激される  
⇒感情が生まれる  
⇒行動したくなる（実際に行動する）

この行動させる時のポイントってのは、  
キャリアアップとか健康とか長期的なものではなく、  
**「短期的で衝動的なもの」**に反応するわけだよ。

例えば、笑える、楽しい、興奮する、っていう

感覚だったり、ストレス発散、といった  
「将来、未来」ではなく

**「今この瞬間に、気持ち良い、楽しい、嬉しい  
興奮する、癒される、という快楽を感じる」**

っていうもの。

この人は味方で一緒に悪口を言い合えりとか、  
リラックスできて、落ち着くとかね。

カッコいい、可愛い、オシャレで清潔、といった  
本能的なコミュニケーションに  
人間の脳は反応するように出来てるんだよね。

清潔感だったりとか、  
トークで笑わせるとか、  
本音をさらけ出して話せるとか。

一緒に悪口を言い合えるのも効果的。

こっちがしたい愚痴や不平不満を言うのではなく、  
「相手が言いたい悪口」を一緒に言うとかね。

「見た目」がカッコいい、可愛い、男らしい、  
とか、そういう視覚的な魅力も出していく。

こうやって相手の感情を動かすことは  
すごく大事ってことだよね。

今回の相談者の質問の中でのポイントとして  
大事な部分を取り上げていきたいんですが、

LINEの話をしていますけど、  
LINEでどうのこうのしようみたいな。

インターネットが普及し始めた最近は  
こういう人が非常に多いと思うんですけど、

**LINEとかデジタルツールじゃ**

**「脳」って反応しないんだよね。**

LINEよりもいいのは電話、  
電話よりもいいのは対面だね。

もちろん、

「好きな男」「この男とやりたいな」  
といったように、女性側が恋愛欲や性欲を  
LINEをする時点で抱いている場合だったら  
LINEをするだけでもドーパミン分泌はする。

現時点で、あなたのことを女性が男として  
好きじゃなかったり、セックスしたいと  
思われていないなら、無駄なコミュニケーション  
になる訳だよね。

狙っている女性と仲良くもない、  
こちらに惹き付けてるわけでもない。

そんな無感情な状態の時にLINEしてしまうと  
女性からしたら時間とエネルギーの無駄な  
コミュニケーションになるから、  
ネガティブな感情を抱かして関係が終わってしまう。

女性からしたら、  
無駄だと感じるコミュニケーションが  
増えるほどに、失敗に繋がる可能性が高くなる。

相手の女性も好きでもない人とLINEするのは  
面倒臭いしね。

あと、

職場系の恋愛であれば、

**「初対面の女性と仲良くなる技術」**

を磨いて「仲良い関係を築いておく」  
っていうのはすごく大事ですね。

なんでかっていうと、

気軽に友達のように話せる関係を築いておくと、  
「相手女性が男が欲しいタイミング」  
「誕生日やクリスマスなどの寂しいタイミング」  
といったチャンスを掴める可能性が生まれる。

年単位で付き合い合っていれば、  
チャンスがどこかであるから、  
そのタイミングでスムーズに関係を深めていく  
ってことが出来るようになる。

**「関係性を男女のグレーゾーンに  
自分を置いておく」**

ってことはすごく大事。

学校とか職場に1人くらいいない？

慣れ慣れしく女の子と

簡単に仲良くなっちゃう奴いるじゃん？

カメ「いますね」

そういうのが良いんだよね。

たぶん質問者の方は、社交辞令的な会話とかを普通に話すことはできると思うんだけどちょっと堅めの雰囲気でそんな仲良くないと思う。

そうじゃなくて、まずは「グレーゾーンを目指していく」って感じかな。

「普通の友達」とかそういう風に仲良く楽しく自然な笑顔で話せるみたいな感じ。

ここで勘違いしないで欲しいのは、  
「仕事関係で話せるっていうのは当たり前」  
だから、会話できても仲が良いとは限らない。

相手も同僚を無視して、  
職場の環境を悪くしたくないじゃん。

特に女性っていうのはそういう  
社会的な関係の感覚が男以上に強いから。

こういった関係の場合は仲良いとは言わない。

例えば、アパレルショップとかに行ってさ  
店員さんがお客さんが話しかけて無視する？

カメ「しないですね」

それと一緒に。

**そんな社交辞令的な心のこもっていない会話を  
繰り返しても意味ない。**

じゃあ、一緒にいてどういう会話をして、  
関係を作っていけばいいのか



っていうと、

愛想笑いではなく、  
一緒にいて楽しく笑える関係を作るってこと。

楽しいという感情が芽生えて、  
本当に心の底から笑えるってこと。

心の距離感をしっかりと友人レベル以上に  
持っていくための会話を作っていく。

あと大事なポイントは、

**相手から相談して貰えるくらいの  
頼りがいを発揮すること。**

安心感とか、落ち着く、って感覚かな。

会話すら、ほとんどしていない関係から  
一気に男女の関係になる方法を知りたい

っていう人は多いと思うんですけど。

でも、

人間関係って段階があるわけだから、

**「知り合い⇒友達⇒親友⇒恋人」**

になってとかね。

人間同士には「**心の距離感**」があるわけだから、  
その段階を一つずつ越えていけば良いだけですね。

こういう風に色々話してはきてるんですけど、

「今すぐやりたい」「彼女にしたい」

「好きな苦しい気持ちを早く楽にしたい」

って気持ちはわかるんですけど。

今の現時点での、

「あなたのコミュニケーションの取り方」

「あなたの考え方や価値観」

「頼りがいとか魅力」

そういう部分を受け入れてくれる女性しか相手に出来ないわけだよね。

**あなたを受け入れるかどうかは  
「女性が決めること」だから。**

だからこそ、あなたに出来ることってというのは

「あなたが惚れた女性」

「あなたが好きな女性」

と出会った時に、その女性を惚れさせて、

「自分のモノにして独占できる」ように

最大限にまで準備をしておく。

僕らにできることってのは、

コミュニケーション能力を高めたり、  
ルックスレベルを向上したり、  
人間性を磨いたり、

## 「魅力を上げておく」

ってことしか出来ない。

そのための努力を

「タイプの女性と出会う前にやっておこう！」  
ってことしか言えないですね。

女性を惚れさせるための細かいテクニックとか、  
方法論とか、を話そうと思えば、いくらでも  
話せるんですけど、

コミュニケーション能力の高さとか

女性を楽しませるトーク力とかの

「土台」がないと、実行できるのかって

言ったら、それを実行はできませんよね。

女性慣れしたり、女性を口説く経験を積んだり、準備しておかないといけない。

魅力をあげたり、トーク力を高めるトレーニングを日々日々していくことが大事かなと思います。

結論としてまとめると、  
相手女性の感情を動かして、  
女性の本能的な欲望を刺激して、  
ドーパミンを分泌させていく。

そのために

「どういうコミュニケーションを取ればよいのか？」

っていうとLINEに頼るのは  
良くないってことです。

あとは女性に好印象を与えて、

会話を楽しめるコミュニケーションをとって、

「グレーゾーンの関係性」

に入っておく。

「女性が寂しがっている」「ムラムラしている」といった口説きやすいタイミングで攻めていく。

グレーゾーンを黒く染めていくタイミングで女性との関係を深めていく。

最初から、職場で出会った女性でも、相手から食いついてくれていればいいんですけど、そうじゃないパターンってというのは、こういう風に地道に計画的に口説くしかない。

それでは今回はここまでになります。  
参考に出来る部分を活用してください。

それでは今日も一日楽しんでください！！

ジゴロパンダ