

# オナ禁効果

今のところ離脱との直接的な関係は報告されていない（証明困難）。  
しかし、

- ・ 妄想力がつく為、モチベ&集中力が高まる
- ・ 夢をよく見るようになる
- ・ 夢の内容をよく覚えられる
- ・ 夢のクオリティが上がる
- ・ よって明晰夢を見る確率も上がり明晰夢からの離脱にチャレンジできる。
- ・ そして高クオリティの夢が見られ、楽しみが更に増える。

等の効果が報告されている。

ただし、個人差があるのでオナ禁をしている全ての人に

上記の効果が現れたり離脱の確率が上がったりとはいりません。

また具体的にどれほどのオナ禁期間から効果が現れるかも分かりません。

更に、一口にオナ禁と言っても「エロ妄想禁止」「洗浄目的以外での局部を触るのも禁止」「寸止めOK」

と言ったように内容が異なれば当然効果も異なると考えられます。

離脱関係以外の効果について知りたい人は、

<http://light.kakiko.com/sionta/index.html>

を見たりググったりするといいでしょう。

---

## 松果体

松果体を鍛えると離脱能力が上がるとのこと。

そしてオナ禁は松果体を鍛える有効な方法とのこと。

<http://viprdnt.blog.shinobi.jp/Entry/281/>

---

オナ禁継続期間を計測するツール

オナ禁タイマー

<http://download.piskesoftware.com/bin/download.cgi?onakin-timer.zip>

---

<http://light.kakiko.com/sionta/loveyume.htm>

276 名前： 以下、名無しにかわりましてVIPがお送りします。投稿日： 2007/10/31(水) 12:24:24.14  
ID:LJRujVfjO

オナ禁によって夢の質の変化・記憶量の増加などが多数報告されている。

これらの報告は離脱・夢と何の関連性も無いところからの報告なので

気休めや思い込みによる効果でないことは確実。

また「夢と現実がごっちゃになった」という報告もあることから

知らないうちに離脱していた人も居るようである。

---

## オナ禁効果コメント

- ・ 「オナ禁が続けられない人へ」という項目追加希望  
ついでに内容も
  - ・ エロ禁と汁遊び禁止も併用しよう
  - ・ 抜きたい気持ちが起こってきたらエロと全く結びつかない（例：神聖なもの）想像をしよう。  
想像するものは人じゃなくて無機物・建物（例：教会）の方がずっと効果がある。
- 名無しさん (2007-11-11 22:42:02)
- ・ 別にオナ禁スレじゃないからそういうのは他でやった方がいいと思うが -- 名無しさん

(2007-11-11 22:56:08)

- わざわざ個別にページを作った以上はむしろ載せられるだけ載せるべきじゃないかな -- 名無しさん (2007-11-11 23:01:01)
- 「幽体離脱」目的のオナ禁なら別にいいんじゃない？「オナ禁」のほうをメインに考えるのならそれこそオナ禁スレの方がいいとおもうが -- 名無しさん (2007-11-12 02:39:55)
- これを期にオナ禁信者を増やせば小子化問題を解決できるはずだ -- 名無しさん (2007-11-13 18:09:37)
- どうしてもオナ禁出来ない人は...PCやめたほうがいいよ... -- 名無しさん (2007-11-24 18:06:23)
- オナ禁できないって意味がわからんな！義務じゃないからやめようと思えばやめられる。できない人は病気か何かじゃないか？ -- 名無しさん (2008-01-02 18:25:41)
- 昨日寸止めで寝たら明晰夢じゃないけど夢の中で離脱できたよ -- 名無しさん (2008-01-02 19:12:04)
- 気がつけば1週間オナってなかった -- 名無しさん (2008-01-10 15:34:17)
- オナってしまったら？ -- +ななし (2008-03-10 20:58:29)
- オナりたいと言う欲求が来たら自己暗示等に持っていくといいよ。エロぱわーをそのまま暗示力に変えるんだぜ！ -- 名無しさん (2008-03-13 23:15:37)
- 気づいたら禁を破っていた件 -- 名無しさん (2008-03-22 21:58:21)
- 何...だと...？ -- 名無しさん (2008-03-23 14:01:48)
- 気合いが足りんわ！！ -- 名無しさん (2008-04-05 12:52:25)
- 逆にオナしまくるのも効果的かと。自分は久しぶりに滾ったとき疲れるまでやって寝たら離脱できました。 -- 名無しさん (2008-04-06 02:43:36)
- オナ又したほうがやりやすい人もいる！ソースは俺 -- 名無しさん (2008-04-07 12:36:44)
- オナ禁のページでそんなコメントをされてもねえ...てか人それぞれが原則 -- 名無しさん (2008-04-07 17:58:16)
- 画像掲示板は見ない方がいい -- 名無しさん (2008-06-24 08:47:39)
- オナ禁してるうちに性欲が消滅しちまったんだが -- 名無しさん (2008-10-11 16:33:34)
- オナ禁すると夢を覚えて居やすくなるんで離脱確率は上がってるかも。・・・言うは易し -- 名無しさん (2008-10-30 07:34:58)
- 女子でもオナ禁すると離脱確立あがりますか・・・ね？ -- 名無しさん (2008-11-25 22:05:45)
- 男女ではオナの目的(仕組み?)が違うから全く同じ効果は期待できないってばっちゃんがry -- 名無しさん (2008-11-26 00:11:22)
- >ただし、個人差があるのでオナ禁をしている全ての人に上記の効果が現れたり離脱の確率が上がったりするとは限りません -- 名無しさん (2008-11-26 01:02:56)
- あれか、オナ禁すると体が性的興奮するから浅い睡眠になる 夢も覚えられてウハウハ、じゃあ寝ながらチンコ触ってりゃよくね？ -- 名無しさん (2008-12-02 23:00:24)
- 単なる禁欲ではなく、性エネルギー昇華法を行うと効果絶大ですよ。 -- 名無しさん (2008-12-23 15:16:27)
- 昇華法kwsk -- 名無しさん (2008-12-23 20:21:35)
- 絵描いたり勉強したり走ったり。ようは趣味みたいなことをすればいい。 -- 名無しさん (2008-12-26 06:05:38)
- なるほど、ぐぐれって言われるかと思ってたぜ。今から筋トレしてくる -- 名無しさん (2008-12-26 07:54:57)
- 性エネルギーを絵に昇華したらいいエロ絵が描けそうだな。それで抜いたら意味ないがww -- 名無しさん (2008-12-27 03:36:17)
- さっき抜いてきた -- 名無しさん (2009-01-15 16:45:33)
- ぐぎぎ -- 名無しさん (2009-01-15 20:55:31)
- や、趣味とかするのは性エネルギー発散法でして、、、 参照してくださいまし -- 名無しさん (2009-01-17 20:43:28)
- [http://www8.plala.or.jp/KgnosisAC/sub3-s\\_ene.html](http://www8.plala.or.jp/KgnosisAC/sub3-s_ene.html) -- 名無しさん (2009-01-17 20:43:46)
- Nextボタン以下、性エネルギー昇華秘法の実践法がありますですよ、、、もちろん女の子にも同じく効果あり -- 名無しさん (2009-01-17 20:45:37)
- 幽体離脱の際の物質化には、神秘行的には禁欲が必須だそうです。 -- 名無しさん (2009-01-25 18:42:20)
- したくなったら何らかの代償行動をとればいい。禁煙と一緒に。 -- 名無しさん (2009-03-01 13:41:34)
- 今からオナ禁する -- 名無しさん (2009-03-04 21:23:44)

- エロ見たら確実にリセットしてしまうと思っていい(俺の経験)。逆に見なきゃ余裕なんだ。エロ見るのを我慢するよりもエロ見て興奮した状態でオナニー我慢するほうが何倍もつら  
いなる？コツさえつかめればできる。がんばれ -- 名無しさん (2009-03-04 22:30:22)
- 寸止めにしようと思ったのにorzやはり禁欲だな -- 名無しさん (2009-03-08 20:37:26)
- オナ禁中ってつい風俗いってしまうよな -- 名無しさん (2009-03-08 22:07:25)
- ねーよwww -- 名無しさん (2009-03-08 23:39:34)
- あると思います -- 名無しさん (2009-03-08 23:47:02)
- 現在オナ禁1ヶ月と12日目、タタが腫れて痛い -- 名無しさん (2009-03-12 08:47:34)
- ため込みすぎて最近じゃ近所の犬やゴツいおっさんを見ておっきしてしまうなんなのこ  
の気持ち... -- 名無しさん (2009-03-17 03:13:04)
- 陰神での離脱なんて、面白くも何ともなかる？ -- 名無しさん (2009-03-22 04:09:31)
- したくなったらBL系見たら萎えるからオススメだよ -- 名無しさん (2009-05-10 13:20:13)
- BL好きだったらどうするんだ -- 名無しさん (2009-05-13 12:29:21)
- それはないでしょう笑 -- 英吉 (2009-05-16 08:13:43)
- BLよりガチもののほうが、と思ったがうっかり目覚めたら悲劇だな。 -- 名無しさん  
(2009-05-31 23:18:55)
- オナ禁してるとなんか下腹部がみなぎってくるよね -- 名無しさん (2009-06-05 23:19:59)
- オナ禁すると、穴があるものを見ると勃起する、たとえば、コンセントや、鉛筆削りや、USB  
ポート、CDの真ん中の穴とか余裕だぜ -- 名無しさん (2009-06-06 18:28:37)
- それはないだろwww -- 名無しさん (2009-06-07 20:35:57)
- 自分のチンコの穴に興奮するようになるよな。オナ禁中ならチンコみちゃいかんぞ -- 名無  
しさん (2009-06-15 21:08:23)
- オナ禁のおかげか、触らずにイケるようになった。イメージ力増強にオナ禁は極めて効果的  
ということか・・・ -- 名無しさん (2009-06-17 01:36:21)
- 普通のオナより気持ちいい？ -- 名無しさん (2009-06-17 03:15:31)
- オナ禁してても夢を全く見ないんだけど.....これはやってる意味あるのかな -- 名無しさ  
ん (2009-06-22 02:47:46)
- 二度寝するとか、睡眠時間増やすとか -- 名無しさん (2009-06-22 03:05:56)
- いつもそんな感じ一日の睡眠時間長いし何回も寝るんだけどなあ.....自分の周期測っ  
て、レム睡眠中に起きるように目覚ましかけるとかやればちゃんと憶えてられるかな -- 名  
無しさん (2009-06-22 05:27:31)
- 少なくともリア充になれる -- 名無しさん (2009-06-22 20:26:53)
- なれませぬ -- 名無しさん (2009-06-23 00:25:26)
- どう頑張っても離脱できなんだならオナ禁しよう -- 名無しさん (2009-07-14 11:56:10)
- それ程までにオナ禁の力は苛烈だというのか -- 名無しさん (2009-07-15 02:40:36)
- 俺、日食が終わったら放精するんだ。。。 -- 名無しさん (2009-07-17 22:18:28)
- 肉食うのを止めるとだいぶ楽になった -- 名無しさん (2009-07-19 11:58:54)
- さてオナニー日な訳だが -- 名無しさん (2009-07-21 09:30:56)
- 今日のオナニー寸止めブースト法の最初のフル勃起まできたら、離脱成功だ！ -- 名無しさ  
ん (2009-07-26 22:15:09)
- くそう、射精してぢmsっys -- 名無しさん (2009-07-27 23:42:26)
- ああ、こんなことなら、オナニーなんか覚えなきゃ良かった -- 名無しさん (2009-07-28  
01:51:03)
- 抜いてしまった -- 名無しさん (2009-07-31 12:40:47)
- お前は俺か... -- 名無しさん (2009-07-31 18:50:52)
- こういうとき女がうらやましい -- 名無しさん (2009-08-01 14:44:35)
- オナニーなんて離脱が済んでから幾らでもすれば良いじゃないか そう考えれば良くね？  
-- 名無しさん (2009-08-02 23:25:34)
- 夢精したらどうなるの？ -- 名無しさん (2009-11-09 22:38:34)
- 精液が出る -- 名無しさん (2009-11-13 13:40:05)
- 先月は12回抜いた -- 名無しさん (2009-11-21 23:01:17)
- 今週20回くらい抜いた  
こっちはすっかり抜ける(・・) -- 名無しさん (2009-11-28 23:42:05)
- 精子ばかり離脱して俺たちは離脱ができない！！ -- 名無しさん (2009-12-16 17:21:50)
- アソコにさわんなきゃ射精しないだろ常考。妄想だけでイケたら凄いと思う。 -- 名無しさ  
ん (2009-12-24 00:49:47)
- てかオナ禁してたら夢精しないで起きてるときに溢れて止まなくなりました。 -- 名無しさん

(2009-12-24 00:50:24)

- オナキンするようになってから夢精しすぎる -- 名無しさん (2010-01-07 16:17:02)
- PCから離れれば楽 -- 名無しさん (2010-02-15 21:01:14)
- ムラムラが止まんねえ！ -- 名無しさん (2010-02-16 15:02:56)
- オナの直後に離脱したけど、視界が確保できないわ滞在時間短くなるわで散々だったよ・  
・ ・ やっぱりオナ禁したほうがいいわ -- 名無しさん (2010-02-21 13:57:26)
- 今からオナ禁 -- 名無しさん (2010-03-06 03:24:26)
- オナ禁しすぎてインポになったみたいなんだが別に良いか！ -- 名無しさん (2010-03-15 00:41:54)
- 夢精してもいいようにオナ禁は休日だけにしよう -- 名無しさん (2010-03-26 20:53:55)
- いまからやりますm(\_ \_)m -- ヨシス (2010-04-20 00:48:55)
- しまった、オナ禁リセットしちゃった -- 出来ぬ人 (2010-05-01 14:05:52)
- オナ禁38日目 -- 名無しさん (2010-05-03 14:34:12)
- オナキンスカイウォーカーに俺はなる -- 名無しさん (2010-05-12 21:24:49)
- 俺のちんこはヨーダサイズ -- 名無しさん (2010-05-16 03:17:49)
- よし俺も今日からオナ禁だ----- -- 挑戦中・ ・ ・ ・ ・ 0日目 (2010-05-19 16:42:46)
- オナ禁58日目...夢をよく見るようになったぞ -- 名無しさん (2010-05-22 11:26:13)
- お前らオナ禁のしすぎで死ぬなよ -- 名無しさん (2010-06-02 22:47:28)
- AB終わるまではしないことにしよう -- 名無しさん (2010-06-07 01:56:53)
- オナ禁78日目... -- 名無しさん (2010-06-10 07:28:20)
- AB終わるまでと誓ったのに..... -- 名無しさん (2010-06-14 01:41:45)
- 何故AB？ -- 名無しさん (2010-06-16 21:06:33)
- 絶対オナ禁するからな！！ほんとだからな！！ -- 名無しさん (2010-06-17 14:30:15)
- AB一話でなぜか物凄く離脱したらこんな風に過ごしたいなと思った次第でもちべうp -- 名無しさん (2010-06-20 04:50:29)
- 知り合いのオナキンスカイウォーカーさん、いつのまにかBLにはまってた -- 名無しさん (2010-06-25 18:47:17)
- うっかり目覚めちゃまったってやつか -- 名無しさん (2010-06-25 22:01:34)
- AB初々これで勝つる -- 名無しさん (2010-06-26 06:36:26)
- 最終回酷かったよな -- 名無しさん (2010-06-28 20:48:02)
- 俺もオナ禁するぜ 何日持つだろうか とりあえず今から開始だ -- どこそこの人 (2010-07-15 11:51:49)
- 1日 + 13時間26分経過 -- どこそこの人 (2010-07-17 01:17:47)
- 明晰夢見ればエロいこといっぱいできるから幽体離脱なんていらぬお (^ ^ ) -- 名無しさん (2010-07-17 21:09:22)
- とりあえずしなくなったら「自分は何のためにオナニーしたいんだ」と声に出してもいい、心で叫んでもいい、とにかく自問自答しとけ その内にエロい気持ちも収まるはずだ 他 のことにも応用可 -- 名無しさん (2010-07-18 15:55:47)
- てかオナニーするより明晰夢を見た方が気持ちいいでっていうwww -- 名無しさん (2010-07-19 21:57:07)
- ダメだ3日に1回ぐらい凄い衝動が来てそれに耐えきれず抜いてしまう orz -- 名無しさん (2010-07-21 09:48:32)
- オナニーなんて覚えなきゃよかった・ ・ ・ ちくしょう・ ・ ・ ちくしょう・ ・ ・ -- 名無しさん (2010-07-21 11:35:35)
- 頭の中でオナニーしろという声が日増しに大きくなってくる...くそっ -- 名無しさん (2010-07-24 20:06:01)
- よっしゃああああ！！離脱出来たァァァァァァァ！！！！ by ザーメン -- 名無しさん (2010-08-03 00:34:28)
- 俺も離脱キタァァァァァァァ！！ (オナ禁1日目) -- 名無しさん (2010-08-07 20:59:52)
- オナが作業に感じてきてから止めた。 -- 名無しさん (2010-08-29 10:50:22)
- よっしゃ！！！！今日からやるぞ-----！！！！ -- 名無しさん (2010-08-31 19:06:42)
- オナ禁4日目で偽りの目覚めキタァァァァァァァ -- 名無しさん (2010-09-03 19:25:41)
- タイマーミスって目標達成 リセットに・ ・ ・ リセットしてないのに0日目からカウント になるとは -- 名無しさん (2010-09-04 09:31:47)
- 10日目、エロい夢ばかり見る。 -- 名無しさん (2010-09-14 11:54:36)
- 3日オナ禁しただけなのに夢精した件。 -- 名無しさん (2010-09-23 21:51:12)



名前:

コメント:

投稿