

## はじめに

こんにちは、アダム徳永です。

本書を手にとって下さって、ありがとうございます。

『男の教科書』。それがこの本のタイトルですが、一体何が書いてあるのでしょうか。ひと言で言えば、「男とはいかなる存在なのか」です。

皆さんに、女性を心から愛することのできる「**本物の男性**、**一流の男性**」になってもらいたい。それがこの本でお伝えしたいことです。

### ・「アダム徳永」とは？

私は大学卒業後、画家を目指しアメリカに渡りました。生活の糧のつもりで始めた出張マッサージがきっかけで、女体の神秘に魅せられ、それ以降、性の研究に勤しむようになりました。

そして、20年の歳月と1000人以上の女性との実践的フィールドワークを経て、女性

の性メカニズムに合わせた「スローセックス」を確立。現在は、その啓蒙にとり組んでいます。

#### ・「人間の本质」はセックスにある

男女の愛とセックスの研究に人生をささげてきた私は、誰からも教わることのなかったセックスの本质を知っています。それは一体何でしょうか。

人間の愛情、感動、興奮、恍惚、喜び、快感、苦痛。こうした人間の本能・本性がむき出しにさらされる場所、それがセックスなのです。

ゆえに、**セックスを深めることは、人間の本质に触れ、人生を探求することとまったく同じなのです。**

セックスについて、日本は特に、「卑しいもの」「汚らしいもの」「下品なもの」と蔑んできました。本当は、人間にとってなくてはならない、尊いものなのに、です。何と悲しいことでしょうか。男女の愛を育み、人間性を高める環境がまるで育っていないのです。だからこそ、私は本書の執筆を決意しました。

#### ・本書の概要とその目的

第1章では、「男という生き物について」についてお話しいたします。

男とはいかなる生き物であり、いかなる存在なのか。自分自身の存在意義を知ること、あなたの人生の目的を再確認してみてください。

第2章では、「魅力的な男とは何か」を考えてみましょう。

「顔がいい」「お金がある」。もちろんそんなものではありません。「女性が男性に求めていること」「それをお教えいたします」。

第3章では、「成功する男の生き方」をご紹介します。

男にとって、「成功」とは何でしょうか。あなたは即答できるでしょうか。気高く、そして潔い。そんな男の生き方に迫ってみましょう。

第4章では、「女性の正体」についてお話しいたします。

人間は男と女しか存在しません。しかし、その男と女には大きな隔たりがあります。本章ではその溝を埋めていきます。

第5章では、「女性をどのようにして愛したらいいのか」をご紹介します。

「異性」、つまり男とまったく異なる生き物である女性に、男の理屈が通用しないことがあります。男の善意が、女性には悪意に映ることもあります。ではどうすればいいのか、考えていきましょう。

第6章では、「結婚における男の覚悟」をお伝えいたします。

結婚することをゴールインと言い、幸せを手にしたような言い方をします。しかし、私にはそうは思いません。結婚してからこそが、男の真価が問われるのです。妻、そして子どもをどう愛していけばいいのでしょうか。

#### ・あなたの人生を変える1冊

『男の教科書』、私はこのタイトルをとっても気に入っています。なぜなら、**私が最も男性**

**の皆さんに伝えたかった「男として必要なすべてのこと」が凝縮されている**からです。読者の方々にどのように受け止められるのか、不安でもあり、楽しみでもあります。

ただ本書には、あなたの人生観を根底から揺さぶる力があります。「男」として、心から充実した人生を送ることができるでしょう。

さあ、これまであなたが持っていた先入観を脇に置いて、肩の力を抜いて読み進めて下さい。

アダム徳永

## なぜ男には ペニスがあるのか

本物の男への第一歩は「己を知ること」です。  
そこで第1章では、「男とはいかなる存在なのか」を知っていただくことから始めたい  
と思います。

**世の中に生きとし生けるものには、そのすべてに「存在目的」があります。**

たとえば、今私の手元にあるコップ。コップは飲み物を入れる食器です。もし、底に穴  
が開いていればコップはその存在目的をなくします。電球も同じです。フィラメントが切  
れていれば、光を放つことができず、存在目的を失います。

では、**男とはいかなる生き物であり、いかなる存在なのでしょうか。**

第1章では、この問題を考えていきましょう。

さて、教科書の1ページ目のテーマは、男性のシンボル、ペニスです。

なぜ男性にはペニスがついているのでしょうか。

まず思い浮かぶのは、尿の排泄と、生殖行為の2つでしょう。どちらも正解ですが、実  
は、一般男性があまり認識していない、もっと本質的な目的があります。

それは、「女性を愛するため」です。

先に生殖行為という答えが出ましたが、子孫を残すことだけが目的なら、人間のペニス

はこんなに大きい必要はありません。

試しに、他の霊長類と人間のペニスを比較してみましよう。ゴリラは3センチ、オランウータンが4センチ、一番大きくてもチンパンジーの8センチです。霊長類の中で、平均13センチの人間のペニスはずば抜けて大きいのです。

ちなみに哺乳類最大のペニスを持つのは、シロナガスクジラの2〜3メートルです。大きなものでは体長が30メートルを超えることもある生き物ですから、その大きさと人間がかなうわけがありません。しかし、カラダの体積とペニスの大きさの比率で比較してみると、人間のペニスの大きさは、シロナガスクジラよりも大きいのです。俗に大きなペニスのことを「馬並み」などと言ったりしますが、体積との比率で比べれば、馬にも負けていません。実は、人間のオスほど巨大なペニスを持つ動物はいないのです。

また、**生殖行為に、愛や幸福や慰安といった豊かな感情を抱くのも人間だけです**。私は、「セックスは神様からのギフトである」と考えています。人間のオスのペニスは、神様が私たち男性に「女性を愛しなさい」と、与えてくださった器官なのです。

どの国でも、男性は自分のペニスの大きさをとても気にします。「大きいほうが良くて、小さいとダメ」なんて、誰からも教わっていないのに、他人と自分のペニスを比較してし

まいます。それはなぜか。私たち男性は、ペニスこそが「男の愛の象徴」であることを、DNAに刻まれた情報として潜在的に知っているからなのです。

**ペニスの存在目的、それは大きくいきり立ったペニスで女性の膈を愛撫し、女性を官能させ、悦ばせることにあるのです。**

ペニスは、自分のためのものではなく、愛する女性のためにこそ存在しているということを知らなければなりません。そのペニスを持って生まれた私たち男性も、女性を愛するために存在しているのです。

つまり男は、女性を愛するために生まれた生命体なのです。男は、女性を愛することで、己の魂を輝かせ、その存在価値を高めることができるのです。女性にセックスの悦びや楽しさを教えてこそ一人前の男です。私が、自分が気持ち良くなることしか考えない男性本位なセックスをジャンクセックスと呼び、私が提唱するスローセックスと明確に区別している理由もそこにあります。

女性を愛することを知らない男性は、底に穴の開いたコップ程度の価値しかないのです。



**ペニスの最大の「存在目的」は、女性を愛すること**

## なぜ男は オッパイが好きなのか

老いも若きも、程度の差はあれ、男性はオッパイが大好きです。服の膨らみや、胸元の谷間を見るだけで、ドキドキしてきて幸せな気持ちになります。これはなぜでしょうか。その答えに迫る前に、オッパイと私たちの関係を見ていきましょう。

人の関心があるところに言葉は生まれます。伝説の深夜番組『11PM』の司会者だった大橋巨泉氏が、当時の人気女優・朝丘雪路さんの大きな胸をポイントと命名したことに始まり、巨乳、爆乳、ロケット乳、スイカップ、美乳、微乳など、わずか四半世紀の間だけでも、女性の胸を指す新語が次々と登場してきました。これは、いかに私たち男性が女性の胸に関心が強いかの言語学的実証でしょう。

もう1例挙げます。イギリスの動物学者デズモンド・モリス氏は、著書『裸のサル』の中で、女性の胸が発情期でもないのに膨らんでいる理由を、およそ次のように考察しています。

「ヒトは二足歩行に至る進化の過程で、セックスの体位が後背位から正常位に変化していったとされる。そのためヒトのオスは、後背位のとくに性的信号として重要だったお尻よりも、胸にお尻のような膨らみを持つメスを好むようになった。メスもまた対面する体位をとることで胸が敏感になり、その自然淘汰の中でメスの乳房が発達していった。つまり、

人間の女性の乳房は、発情期に赤く膨らむメスザルのお尻の擬態である」と。

今、オッパイに関する2つの雑学を紹介しましたが、話を元に戻しましょう。なぜ男性はオッパイが好きなのか。

それは、**男と女が一体化するため**なのです。

男女が一体化するためには、そもそも相手に対する興味が必要なりません。人間の魅力にはさまざまな要素がありますが、異性を引き寄せる魅力の中で最も強力な要素が「性的魅力」です。

実は、ここに明確な男女の性差があります。能動的な性である男性は、たとえ自分自身に相手を引き寄せる魅力がなくても、自分から異性に対してアクションを起こせます。しかし、受動的な女性は、男性を引き寄せるための要素が、絶対的に必要不可欠なのです。つまり、女性のオッパイは性的魅力の象徴として存在しているのです。

もしも、この世に男がいなかったら……？ 性的魅力を発揮する対象がなくなるのですから、ヒトのメスの乳房は、こんなにも発達していなかったでしょう。もしも世の中に女性がいなかったら？ 同じ理屈で、ヒトのオスのペニスはこの世に大きくなっていなかったでしょう。

男も女も、異性という対象があるからこそ、存在する意義と価値があるということです。**男は自分にはないオッパイを持つ女性に引かれ、女は自分にはないペニスを持った男性を求める。男と女は常に一对の関係にあるのです。**

このことを私は、「陽と陰」という言葉で説明しています。学生時代、きっと誰もが一度は目にしたことのある原子（物質を構成している最小単位。言うまでもなく、私たち人間の肉体も原子でできています）の模式図を思い出してみてください。中心にある原子核の中には正（+）の電荷を持つ陽子があり、その周りを、負（-）の電荷を持つ電子がまわっています。世の中に存在するすべてのものは、陽と陰の関係で成り立っているのです。そしてこの自然の摂理は、男と女にもそのまま当てはまるといえます。能動的、受動的という男女の性差と照らし合わせると、男性は陽の性質を、女性は陰の性質を強く持っています。相反する逆の性質を持つからこそ、強く引かれ合うのです。「男性は女性を愛するために存在し、女性は男性に愛されるために存在する」ことを知っておきましょう。



**男と女は、相反する性質を持つからこそ引かれ合う**

## なぜ男は 女性に甘えたがるのか

男性は生来の甘えん坊です。幼稚園児くらいの子どもを観察していると男女の違いが本当によくわかります。親に甘えたい盛りの男の子と女の子の場合でも、比べてみると圧倒的に男の子のほうが甘えん坊です。甘えん坊は男の本質的性質なのです。

もしもあなたに甘えん坊の自覚があるなら、その性質はおおいに肯定してあげましょう。**甘えん坊だということは、あなたの持つ男性性が強いことの証拠です。**つまりそれは、あなたが本物の男になれる才能を充分に備えている証明にもなります。

私は幼児教育にも強い関心があるのですが、「子どもが親に甘える」という行為は、その人格形成に大きな影響を与えます。甘えるということは、親からの愛を受けるといこととです。子どものころに甘えて甘えて、親から愛のエネルギーを充分に与えられた子どもは、やがて、これまで自分が親からもらった愛のエネルギーを、自ら周りの人たちに与えられるようになります。

ただし大人になると、1つ大きな問題が浮上します。愛はエネルギーですから、周囲に放出すれば、電気やガソリンと一緒に使った分だけ減っていきます。どこかで愛のエネルギーを補給しなければなりません。子どものころなら、母親がいつでもタダで補給してくれました。しかし、大人の男が、それも本物の男が、母親に甘えている場合ではありませ

ん。親のすねをかじる暇があったら、親孝行の1つでもしましょう。

では、大人の男はどこから愛のエネルギーを補給すればいいと思いますか。それは、パートナーの女性からです。**愛する女性の母性こそが、男の「愛のガソリンスタンド」**なのです。

周囲に放出して減った愛のエネルギーは、自家発電だけで補いきれるものではありません。あなたが本物の男として成長すればするほど、比例して愛の消費量も格段に増えていくからです。ですから、愛する女性と相思相愛の関係を築けないようでは、男の成長はストップしてしまいます。

**あなたが本物の男を目指すなら、潤沢な愛のエネルギーを補給してくれる女性の存在が、絶対に不可欠なのです。**

女性の母性から、愛を補給するためのテクニックが、彼女や奥さんの前で、子どものように甘えん坊になることです。「彼女が母親で、自分が子ども」という位置関係が最も愛を補給できるのです。女性に甘えることは恥ずかしいことでもなければ、男らしくないことでもありません。

愛の主体者として、人生をかけて女性を愛し抜く覚悟。

女性の母性から愛を上手に補給できる、甘えん坊の達人になる意識。

この2つが揃って初めて、愛し合う男女の間で、愛のエネルギーがたくましく循環するようになるのです。

もちろん、女性の母性本能をくすぐる良い甘えん坊さんと、マザコン男はまったくの別物です。どんなに甘え倒しても、マザコン男などと言われないように、あなたは「女性の役に立つ存在」として、男らしさに磨きをかけなければならないのです。



「女性に甘える」はじつは、愛のエネルギーはやらせ高井 伸

はじめに …… 1

CHAPTER

1

「男」という生き物について

- なぜ男にペニスがあるのか …… 14
- なぜ男はオッパイが好きなのか …… 18
- なぜ男は美人に引かれるのか …… 22
- なぜ男は女性にモテたいと思うのか …… 26
- なぜ男は「男らしく」しないといけないのか …… 30
- なぜ男は女性に立てられたいのか …… 34
- なぜ男は女性に甘えたがるのか …… 38
- 男とは、夢を持つことで輝く生命体 …… 42

CHAPTER

2

「魅力的なオス」の作法

女性の心が一瞬で開く「やさしさ」とは？ …… 48

CHAPTER

3

「成功する男」は、どう生きているのか

- 「白馬の王子様」の正体はマナーが身についた男性 …… 52
- 「この人なら大丈夫」。女性がそう思う瞬間 …… 56
- 愛のエネルギーを高める2つのルール …… 60
- なぜ女性は、「頭のいい男性」に引かれるのか …… 64
- 世の中には、「本気の男」と本気でない男、この2タイプしかない …… 68
- 大人の男の気くばりは、さりげない …… 72
- 女性の心をつかむ「子どものような無邪気さ」 …… 76
- 「愛している」の言葉より女性に効くこと …… 80
- 一番最後を選ぶのはフェアで誠実な男性 …… 84
- 女性をその気にさせる3つの褒め技 …… 88
- 「男の色気」を高めるたった1つの習慣 …… 92
- 強い欲望を持ち、人生を真剣に生きているか …… 98
- 「ファッションを楽しむ」。それだけで人生が変わる …… 102



## 4



## 「女」という生き物を知る

- 「成りきり思考」は最強のスピード成功法 …… 106
- 女性の直感力は、あなたの本気を見逃さない …… 110
- 「評価されていない」。それはあなたが、仕事に全力投球でないから …… 114
- 成功者が持つ自信と謙虚のバランス …… 118
- すべては「途中経過」。そう考えるとラクになる …… 122
- 死ぬまで成長する人、途中で止まる人、その違いは？ …… 126
- 人生がつまらないのは、「夢」を持っていないから …… 130
- 小さな幸せに気づくと、大きな喜びが得られる …… 134
- 「運の女神」が大嫌いなのは要領良く生きること …… 138
- 「女心がわかる男」、その称号を得る方法とは？ …… 142
- 人生を真剣に生きれば、「人生を真剣に生きる人」と出会える …… 146
- コンプレックスを大きな力に変える方法 …… 150
- なぜ女性は化粧をするのか …… 156

## 5



## 男と女、より「愛を深める」ために

- なぜ女性は美味しいものとおしゃべりが好きなのか …… 160
- なぜ女性は花が好きなのか …… 164
- なぜ女性は占いに興味を持つのか …… 168
- なぜ女性は恋愛に関心が深いのか …… 172
- なぜ女性は結婚したがるのか …… 176
- なぜ女性は嫉妬深いのか …… 180
- なぜ女性は男の浮気を察知できるのか …… 184
- なぜ女性のオーガズムは深いのか …… 188
- 「好き」と「愛」の違いを知っておく …… 194
- 女性の内面をさりげなく褒める方法 …… 198
- 女性の「どこでもいい」。このメッセージの真意は？ …… 202
- 女性に甘える楽しさを知っておく …… 206
- 女性特有の「浅くて退屈な話」には大きな意味がある …… 210

CHAPTER

# 1



## 「男」という生き物について

CHAPTER

# 6



## 「結婚」における男の覚悟

- この世で一番大切な「男と女の潤滑油」 …… 214
- 「太った？」は、女性にはこう聞こえる …… 218
- 女性の「オバさん化」を一瞬で治す薬とは？ …… 222
- 幸せな結婚と不幸な結婚、その差はたった1つ …… 228
- 結婚で「妥協」すると、あなたは一生後悔する …… 232
- 30歳を過ぎたら、結婚を前提とした恋愛にシフトする …… 236
- 欠点に目をつむるのは、相手を結婚対象として見ていないから …… 240
- 「理想の家庭」が明確でないと、夢や目標も立てられない …… 244
- 「親になること」は飛び級的に人間をレベルアップさせてくれる …… 248
- 喜怒哀楽を「分かち合える」。それが理想の夫婦 …… 252

装丁／片岡忠彦  
本文デザイン／吉村朋子