



# ティンダーセックスマニュアル



## はじめに

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましたも、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。





ティンダーというマッチングアプリがあります。

日本では PCMAX やペアーズなどが有名ですが、ティンダーは世界的なマッチングアプリの先駆者として、日本でも爆発的な支持を広げているのです。

ティンダーはここ数年で一気に利用者が激増しました。

最近では現役の AV 女優やモデル、グラドルなどもティンダーを使い出会いを求めていると公言しています。

登録している美女率も高いのが特徴なのです。

とはいえ超有名マッチングアプリであるティンダーでも使い方を間違えると、美女と食事をして会計を全部あなたが支払った後も、ラブホテルに連れ込むことは不可能です。

「今日のご馳走様でした」とただ言われるだけです。キスさえできずに解散したり、一度だけのデートで終わるでしょう。

**「美女と食事デートができるならそれでいいじゃない！」**とあなたは思うかもしれません。

めちやくちやもったいないです！このように考えてしまった瞬間、あなたは恋愛弱者に陥ります。過去の僕のように典型的なモテない男の負け組なのです。

恋愛強者のモテ男は、ティンダーで美女と知り合うと、会ったその日にラブホに行ってセックスするのです。

僕も師匠や友人も、ティンダーで数え切れないほどの出会いをティンダーでゲットしている事実があるわけです。

特別な魔法があるわけではありません。正しい情報と方法を知っていれば、誰でも簡単にティンダーにいる美女と会ったその日にセックスすることは可能なのです。

僕がこれから伝えていく、一部でヤリチンと呼ばれる遊び人やモテ男しか知らない「ティンダーの戦略」を覚えて実践するようにしてください。

「美女とのセックスってこんな簡単にできるんだ！」と感動してもらえればと思います。





## ティンダーでセックスするための手法

ティンダーで理想の美女を抱いていくには、無料で使うより圧倒的に「有料」がオススメです。

ティンダーは無料の場合でも、1日に100人以上にライクすることができます。

ライクというのは右スワイプのことで、「この子いいな〜」と思う時にする意思表示です。

逆に「この子は微妙だな〜」と思えば、左スワイプをするわけです。

スワイプが無料の場合でも100人以上はライクすることができますので、安心してください。

次にティンダープラス、月額1,100円の有料での機能は、「ライクが無制限」という魅力があります。

他にも、

- ・1日に5人にスーパーライク（マッチング率が上がる機能）が使える。
- ・ブースト機能も1ヶ月に一回、無料で使える。
- ・アクティブユーザーの優先的な表示

などがあります。

最後に、ティンダーゴールド、月額1,700円の上級プランです。

特徴としては、ティンダープラスの機能に加えて、女性からのライクが来た場合、通知で知らせてくれます。

ティンダーは無料でもイケメンやルックスが良いのなら、無料でも十分で使うことができます。





とはいえ、僕のようなブサメンや顔面偏差値に自信がないのなら、無料でティンダーを使うのは賢い選択とは言えません。

スキマ時間にサクッと会える回数や人数を増やしたいのであれば、ティンダーの有料会員になるようにしてください。

ティンダーの有料会員になることで、二度と風俗には行かなくなるほどの恋愛革命を起こすことができます。

事前に伝えておきますが、ティンダーの有料プランは、「プラス&ゴールド」とあります。

僕的には、「ティンダープラス」で十分です。

ティンダーゴールドは、「ライクが来たら通知してくれる」だけですので、ぶっちゃけ必要ないかなと思っています。

ティンダーで理想の美女とセックスしていくためには、「写真」が最も重要です。

「写真で全てが決まる」といっても過言ではありません。

他のマッチングアプリでは、

**写真→年齢→プロフィール→自己紹介文**

という順番で女性は見ていきます。

ですが、ティンダーの場合は、

**写真→あり →ライク**

という流れになるのです。

年齢の非表示はティンダーの有料会員では使えます。年齢を非表示にしておけば、写真を見て決められるだけなのです。





ティンダーの女性会員は基本的にプロフィールをほとんど見ません。

「現時点における最高の写真を用意する」という考えがティンダーでは必須なのです。

写真を盛ろうが、スタイリストを付けてヘアメイクしていようが、その日だけお洒落な友達に服を借りて撮影しようが問題ありません。

どんな方法を使っても、「勝負写真」を用意しなければ、ティンダーで女性とやりとりすることはできません。

ティンダーの仕組みを知らない男性たちは、「ティンダーはマッチングすることができない」と言っています。

僕から言わせれば、目の前のビッグチャンスを自分から逃しているわけです。

## ティンダーのブースト機能を活用する

ティンダーには「ブースト」という機能があります。

ブースト機能を使うことで、30分間自分が他のユーザーより優先的に表示させることができます。

女性会員からの注目度を跳ね上げることができます。注目度が集まる＝ライクやマッチング率の急増を意味するわけです。

ブースト機能は有料会員になれば1ヶ月に1回は無料で使うことができます。

ちなみにブーストは1回410円で購入することは可能です。必要に応じて追加購入するのもいいですね。

ティンダーは無料で使うことができますし、月額料金の場合でも他のマッチングアプリより格安です。

ネットの出会いを求めるのなら、ティンダーの仕組みを理解しておいて損はないでしょう。





「ブーストをいつどのように使うのか？」について伝えていきます。

多くのネットナンパしは、「**金・土・日を狙え**」と口を揃えて言います。

僕的には NG です。

確かに週末の夜に使えば、「遊びに行けない暇な男性にモテない女性」には効果的かもしれませんが。

ですが、男性ん身モテるような綺麗な女性だったり、可愛い女性はその時間はすでに予定が入っているはずです。

楽しい時間の最中にモテる女性が、わざわざティンダーを開くことはないでしょう。

もう一つ懸念する部分としては、「**金・土・日を狙え**」という戦略は、「広がりすぎている」ということです。

みんな同じ日を狙うわけですから、当然ライバルが多くなります。

結論を言ってしまうと、「**金・土・日を避ける**」ということ。男性が集まる日を狙わないことで、マッチング率を高めることができるのです。

ブーストを使うオススメの日ですが、「**火曜日か水曜日の夜（21時～23時）**」がいいですね。

このような戦略を選ぶことで、週末に遊ぶ相手を探している「男性からモテるレベルの高い女性」とマッチングできる可能性が高まります。

逆に平日の昼間や月曜日の夜などは、女性がティンダーを開いていない時間帯の可能性が高いです。ブーストやライクを使っても威力は弱いです。

ブーストは戦略的な使い方を常に考えてフル活用するようにしてください。





## 三十路男性は年齢を非表示にする

ティンダーは有料会員になれば、年齢を非表示にすることが可能です。

女性があなたの写真を見て年齢が三十代オジサンなら、そのまま離脱されるかもしれません。

リスクを減らすためには、三十代~の場合は、年齢を非表示にしておいたほうが無難です。

「年齢をごまかしたくない！」という気持ちもわかりますが、女性とのマッチング率を上げることを優先してもらいたいと僕的には思います。

「うわっ、オッサンじゃん！絶対無理！」と思われたら意味がありません。

プロフィールには、「**年齢は聞いてくれたら教えます**」と一言書いておけばOKです。

年齢をストレートに伝えるより、写真をまず見せて、女性に想像させておいてください。

やりとりを開始してから、実際の年齢を教えれば良いわけです。

ティンダーはヤレるアプリですが、圧倒的に二十代の若い男性に有利です。

三十代以上であるなら、ある程度は年齢の「サバを読む」程度のずる賢さは持つておくことをオススメします。

## ティンダーは写真が命です

マッチングアプリは写真が最も大切です。

注意点としては、「自撮り」はオススメできません。

理由としてはナルシスト感が強くなるからですね。





自撮り以外は時間と手間がかかりますので面倒と思われるかも知れませんが、マッチング率を向上させるためには、「第三者」に撮影してもらってください。

イケメンなら自撮りでも OK ですが、フツメンの人が自撮りをすると、「ナルシストな痛い男」とティンダー女性に思われる可能性が高いのです。

モテる男は、誰かに撮影してもらった写真を載せています。

もちろん、「自撮りでなければ何でも良い」というわけではありません。

下記でポイントを紹介しますので参考にしてください。

- ・美容院でカット後に撮影してもらう
- ・一眼レフカメラを持っている人に晴れた日の外で撮影してもらう
- ・アウトドアやスポーツをしているときに友人に頼んで撮影してもらう
- ・職場で仕事をしている自然体を撮影してもらう

このような感じですね。

ティンダーに限らず、マッチングアプリで返信率の高い男性の写真は、「第三者」に撮影してもらっています。

友人や職場の人に撮影してもらうことが恥ずかしいのであれば、美容師に頼むことをお勧めします。

美容師に頼むときのポイントとしては、自分の顔にあまり自信がないのであれば、少し離れた場所から、

- ・横顔を撮影してもらう
- ・斜め上からサイドやバックのヘアアレンジを撮影してもらう

このような撮影を行うことで、顔の雰囲気より、美容院でヘアセットしたての髪型に視線がいきます。

自然とおしゃれ男の写真になるわけです。





また、美容院で撮影してもらうことに抵抗があるなら、「ココナラ」というサイトを活用するのも良いでしょう。

ココナラはユーザーの得意を売買できるサイトになります。ココナラで依頼すればプロカメラマンやセミプロカメラマンが格安で魅力的な写真を撮影してくれますので、めっちゃオススメです。

撮影時の服装としては、今季流行のセットアップか、ジャケットスタイルが女受け良いですね。

ビジネススーツも無難ではあるのですが、堅苦しい雰囲気が出ると、「軽い遊び」を目的としたライトユーザー的な女性からは敬遠される危険性があります。

セットアップかカジュアルなジャケットスタイルを僕的にはオススメです。

撮影してくれる相手には、「爽やかで優しそうな感じで撮ってもらえると」嬉しいです」と一言伝えておくと相手はリクエストに応じてくれます。

Yahoo や Google の検索エンジンで「ココナラ」と検索すればすぐに見つかる筈です。

出会い系サイトやマッチングサイトで返信率を上げたいのなら、「写真」を意識するようにしてくださいね。

## セックスできる男だけが知っているプロフィール戦略

マッチングサイトでセックスしたいなら、人気会員のプロフィールを参考にしてください。

マッチングアプリでのマッチング率を上げるためには、下記のポイントを意識することが大事です。

**プロフィール×自己紹介文×写真＝マッチング率**

プロフィールと自己紹介文ですが、女性会員として一度登録して人気男性会員のプロフィールを見て、「何をどう書いてあるかを学ぶ」という考えが大事です。





流れとしては、

- ・マッチングアプリで「女性会員」として登録
- ・男性の人気会員を5人ほど見る
- ・男性会員のプロフィールに「何をどう書いているかを学ぶ」

基本的な自己紹介文の書き方としては、下記で紹介しておきますので、参考にしてもらえればと思います。

はじめまして！

(挨拶の続きを簡単に)

自分の仕事について書く

(聞き返さないと分からないくらい詳細には書く必要はありません。何をしている人かわかれば OK)

(例：建設会社で経理の仕事をしています。主に〇〇を担当していて、仕事は充実していますなど)

趣味、好きなもの、好きなことについて書く

(女性受けするものを書くと共に OK)

(例：旅行や映画など)

例文：

都内の建設業で経理の仕事をしています。

休みの日はジムに行ったり友達と温泉に行ったりしています。

仕事の帰りにコンビニで酒を買って、映画を見ながらマッタリ飲むのも好きです。

仕事はしていますがフットワークは結構軽いので、サクッと遊べる感じの人がいれば！

プロフィールのボリュームとしては、こんな感じで OK です。

このまま使っても OK ですが、自分の個性を出すためにも、多少アレンジすることをオス





スメします。

## 女を自宅に返さない男になる方法

### 見た目の改善

「モテない今の自分のありのままを受け入れて欲しい」というのはガチで甘えです。

今はなんとなく美容院や理容院に行き、適当な髪型にしているかもしれませんが、「モテ」を意識するのなら、「適当」は絶対 NG です。

対策としては、「**プロに任せる**」という選択を行ってください。

あなたに最も似合う髪型を提案してもらうわけです。

やり方としては、あなたの住んでいる街で最も人気のある美容院に行ってください。

インターネットを調べればすぐにわかる筈ですので、調べてみてください。

担当してもらった美容師に次のこと伝えてください。

**「短めの髪型で、頭の形や顔の輪郭にそって、一番似合う髪型にしてください。セットもしやすい髪型だと嬉しいです」**

この言葉を使うことで、美容師が客観的にみてあなたに一番似合う髪型にしてくれます。

芸能人やトップモデルのヘアメイクを担当しているカリスマ美容師が、メンズファッション雑誌のインタビューで答えていた、「あなたに一番似合うモテるヘアスタイルの頼み方」として一時期とても話題になった裏技になります。

僕もこのやり方で、モテるヘアスタイルを知ってから、モテ具合が劇的に変わりましたので、絶対に行って欲しいと思います。





それと、美容師に実際に頭をカットしてもらった後は、「その髪型の名前」を聞いておいてください。

次の日からは、「自分で髪型をセット」しなくてはいけないからです。

現在は YouTube でヘアスタイルの動画を見ることができます。

美容師にセットしてもらったヘアスタイルの名前を聞いた後は、YouTube の動画を研究すれば OK です。

それと、美容室ではヘアスタイルだけではなく、「眉毛もいい感じで格好良くしてください」と忘れずに伝えてください。

髪型と眉毛を変えれば、あなたの見た目は思いっきり改善されます。モテ度が急上昇しますので、騙されたと思ってやってください。

童貞卒業のファーストステップだと思って、実践してもらえればと思います。

## 歯と肌のケアをする

モテ男は必ずといっていいほど、歯と肌のケアをしています。

歯は毎食後の歯磨きは必ずするようにしてください。

女性とのアポ前にはミンティアなどの口臭を消すタブレットも用意しておいたほうがいいですね。

歯が黄ばんでいる場合は、ホワイトニングをすれば見た目レベルが向上します。

ホワイトニングは自宅で行う方法と、歯科医院で行う方法があります。

予算の問題から個人差もありますが、初回は歯科医院でホワイトニングを行い、次回以降は自宅でホワイトニングを行うのがコスト的に良いのかなと僕的には思います。





ナンパ師はホワイトニングを必ず行っています。

見た目レベルの向上は、女性を惚れさせるためとしてダイレクトに繋がります。

ホワイトニングは積極的に行っていくようにしてください。

## モテる男の服装はシンプル

髪型と同じく、服装も適当に選んではいませんか？

モテ男になるのなら、サイジングを意識してもらいたいのです。

コーディネートで使っている色は決まっています。

- ・ 黒色
- ・ 白色
- ・ 紺色

この3つですね。

お洒落上級者であれば、3つ以上の色をコーディネートに取り入れても OK ですが、全方位型でモテにつなげていくためには、万人に「この人なんかいい感じかも」と思わせなければいけないわけです。

プロのスタイリストがメンズファッションで手っ取り早くおしゃれに見せる方法としても、基本カラーは3色にすることが有効ですので覚えておいてくださいね。

着る服についてですが、ユニクロでマネキン買いすることをオススメします。

マネキン買いというのは、店頭においてあるマネキンに着せている服を、自分サイズに合わせてそのまま購入することを言います。

女性とのアポ日には、必ずマネキン買いした服を着るようにすれば、アパレル店員がコー





ディネートしたスタイルで、あなたはデートに向かうことができます。

サイジングについては、ピチピチにならないように最適なタイトさを心がけるようにしてください。

## 美女から愛され続ける男になる方法

女性の多くは圧倒的多数で「細マッチョ」が好きです。

結論ですが、女性からモテたいのなら、「体を鍛える」という考えが大事です。

もちろん、ゴリラ的なマッチョや総合格闘家のようにまで鍛える必要はありません。

細くても筋肉質な体を目指せばいいだけです。

細マッチョを目指すのなら、まずは食事制限から始めることをオススメします。

- ・油物を控える
- ・スナック菓子などの間食をやめる
- ・甘いものや炭酸飲料水の摂取を控える
- ・朝と昼をしっかりと食べて、夜は炭水化物を控える
- ・鳥の胸肉や納豆、豆腐、野菜をメインに食べる

これらの食事制限をしておけば問題ないでしょう。

僕が伝えたことは大袈裟なことではありません。

芸能人やモテる業種に就いている一般職のモテ男は、この程度の食事制限は共通して行っています。

だからこそ、引き締まった体つきと、精悍な顔つきになり多くの女性たちを惹きつけることができるわけです。

何の努力もなしにモテる男はいません。





テレビで黄色い歓声を浴びているアイドルやイケメン俳優も食事制限やジムでトレーニングをしています。

ブサメンと自嘲したり、見た目に自信がないからと嘆く前に、最低限の努力をするようにしてください。

これらの食事制限に加えて、細マッチョになるためには、「筋トレ」もしていく必要があります。

スポーツジムセンターなどのなかにあるジムでも OK です。

トレーナーに「細マッチョになりたい」と伝えてトレーニング方法を聞いてみると、細マッチョの最短ルートが開ますのでオススメです。

ジムに行く時間や環境がない人は、下記のメニューを空き時間に行うようにしてください。

- ・週に2日、腕立て伏せ10回×3セット
- ・週に3回、復帰20回×3セット
- ・週に2日、スクワット15回×2セット

実際に僕もやっていたことですが、有効なトレーニングです。

トレーニングに慣れてきたら、フォームの研究や改善、ダンベルを使ったトレーニングも有効です。

それと、「懸垂」ができる環境があれば、必ず行うようにしてください。

逆三角形のモテる体になれるので取り入れるとめっちゃ良いです。

自宅での筋トレでやり方がいまいち分からない場合には、YouTube でトレーニング動画を探してみてください。

「腕立て伏せ 自宅」などと検索すれば、いろいろなトレーニング方法が見つかるはずですので、探してみてください。





## ティンダーでセックスするためのポイント

ティンダーでセックスするための方法として認識しておくべきことは、「通常の恋愛で行われる時間軸と違う」ということです。

通常の男女の恋愛は、

- ・合コンや紹介などで女性と知り合う
- ・最初のデートの約束をする
- ・昼間に遊びに行ったり、夜ご飯を食べたり飲んだりする
- ・健全に親睦を含めていく
- ・女性と付き合い始める
- ・彼氏彼女の関係になり、さらに親睦を深めてセックス解禁

このような流れが一般的かなと。

ですが、ティンダーなどのマッチングアプリの場合は違います。

- ・マッチングアプリで女性と知り合う
- ・女性と待ち合わせをして食事後にラブホでセックス

一般の恋愛とマッチングアプリの恋愛とでは、「段階」が全く違うわけです。

マッチングアプリで効率よく女性とセックスしていくためには、「実際にどうやって進めていけば直接ホテルまで持ち込むことができるのか」を理解するため、トライアンドエラーは繰り返す必要があります。

感覚と流れを掴むことができれば、あなたは毎日のようにマッチングアプリを使って、女性とセックスがやり放題になります。

直ホでアポが組めるようになり、経験人数を効率よく増やしていくことが可能になります。

