

桃乃木
かなさん

Profile

1996年12月24日生まれ、東京都出身。153cm。趣味はひとりのカラオケ、特技は大食い。11月1日に、デビュー1周年記念新作「驚き! 桃乃木! 8時間BEST 8タイトル! 抜きどころ! いいとこ! 厳選! 驚きの初ベスト!」を発売予定。



AV女優・桃乃木かなさんに聞く エロいくびれの作り方

男性諸氏を魅了する美しくびれを作りたい人必見! 人気AV女優に、魅惑のカラダになる腹筋の作り方を教わりました。

男の人は、女性のキュッと締まったくびれが大好き! ウエスト周りが気になる時や、撮影前に実践している腹筋方法を教えます。

オリジナル三方向腹筋シリーズ

- 両腕を突き出し、上半身と両脚を25°上げた状態で30秒間キープする。これを2セット。
- 1と同じように上半身と両脚を上げた状態で、体を左右にひねる。
- ひねった状態を5秒キープするとより効果的。左右合わせて30回を目標にして。
- 両脚を20°くらい上げた状態からスタート。
- 両脚を閉じたまま90°上げ、真ん中・右・左・真ん中と動かし4に戻る。
- 4→5をくり返す。4で床に脚がつかないように気をつけるのがポイント。目安は15セット。
- 腕と右脚の位置はそのまま、左脚を30回上下させる。反対も同じように。
- 腕と右脚の位置はそのまま、左脚を30回上下させる。反対も同じように。
- 腕と右脚の位置はそのまま、左脚を30回上下させる。反対も同じように。

バストアップ

ガブリエルベコ
プレミアム
ラ・ローズ

←魅力的なバストを維持し続けるためのマッサージクリーム。オリジナルバストマッサージクリーム 150g ¥5000/ガブリエルベコ

バストケア

F オーガニック
バストリートメント
ジェル

→バストにハリと艶を与えるジェルタイプ的美美容。バストリートメントジェル 150g ¥5800/コスメキッチン(F organics)

ヒップケア

ヒップルン薬用
ホワイトクリーム

↑薬用美白クリームでなめらかな桃尻に。ヒップルン薬用ホワイトクリーム 120g (医薬部外品) ¥1980/PJ BEAUTY (PEACH JOHN)

機能的なクリームで エロい体になる マッサージをする

つけてマッサージするだけで女性らしいふっくらボディが叶う機能的なクリームがあるって知ってた? ハリ、弾力のある女性らしい体を手に入れて。

エロさはモテに直結します!

エロい体になるための5つのこと

今すぐ実践できてしかも効果がすぐに現れる、エロスボディの作り方をレクチャー。なんだかんだでエロい女の子ってモテるんです♡

4

男性を引き付けるNo.1五感は嗅覚
エロい香りをまとう

男は女のいい匂いに弱い生き物。男性が思わず「抱きしめたい」、「離したくない」と思ういい香りを身体の中から放出しよう。

飲むモチエッセンス
DTWフラワーエッセンス

←飲んだらモチモチ! と話題の飲むフェロモンに、タマスクローズとラズベリー果汁が追加されパワーUP。DTWフラワーエッセンス、フル・ファシネーションプレミアム 50ml ¥5900/コスメキッチン

モチフェロモン
配合スクラブ
NUDIST

←男性を引き寄せると言われるオスモフェリン配合。ヌーディストシャベットスクラブソープ 350g ¥4500/クールプロジェクト

高級ランジェリー
Chantal Thomassの
オードトワレ

→女性の美しさを際立たせる魅惑的な甘い香り。シヤンタルトーマスクラシック・オードトワレ 50ml ¥7000/ガブリエルベコ (Chantal Thomass)

キスしたくなる香り
AMOUR

バラの香りの歯磨き粉
メバラの香りは、体内に取り込むと自分の香りになれるという噂が。アムール キス 120g ¥2400/PJ BEAUTY (PEACH JOHN)

5

女性ホルモンをアップしてセクシーに
エロい体になる食べもの

食べてるだけでエロボディになれる? 女性らしい体になるために必要な身近な食べ物はコレ。

はちみつ

1日スプーン1杯でも、保湿作用、便秘解消、美肌効果、貧血予防と女性に嬉しい効果が満載。

ナッツ類

ビタミン、ミネラル、鉄、亜鉛、女性にとって嬉しい栄養素がギュッと凝縮されています。

牡蠣

ホルモン分泌を促す亜鉛が豊富な牡蠣は、ホルモンバランスを整えてくれるんです。

3
キレイなSEX&ボディが見たいなら……

「17歳」

実は婚婦という裏の顔を持っている女子高生の主人公、体がキレイで、大胆かつセクシー! キュートな顔とのギャップにメロメロです

「(500)日のサマー」

恋人同士ではない2人の話。キスやラブシーンがカジュアルで、SEXへの雰囲気作りが勉強になるかも。ヒロインがとっても可愛い♡

エロメンで妄想するなら……

アートなエロの世界が見たいなら……

ROMAN PORN REBOOT PROJECT

男優さんがイケメンで、女性向けだからさっぱりと観れる。AVに興味があっても、グロくったりして嫌だなと思っていた子にもおすすめ♡

園子温監督
「アンチポルノ」

日活ロマンポルノが新たな価値を見出そうと復活。行定勲、塩田明彦、白石和彌、園子温、中田秀夫、日本を代表する5名の監督がそれぞれのテーマで撮影した「性」の物語。11月28日から、新宿武蔵野館にて順次公開。

次のページで取材した北野くんも出演!!

SILK LABO

女性の視点で性を描き、幸せなセックスライフを送るためのお手伝いをしてくれる、女性による、女性のための人「性」研究所。

↑初めて対面した2人がその場でお互いをさらけ出し合う。出演:一徹×福咲れん、MARO×紺野ひかる、北野翔太×葉山山空「Face to Face 6th season」¥3980/SILK LABO

見て感じる
ピンクカルチャーの世界に刺激を受ける

秋の夜長におしゃれなラブシーンを鑑賞するのはいいけど、ただでエッチな気分になる、女性の性欲をくすぐる作品集めしたい