

トレーニング方法

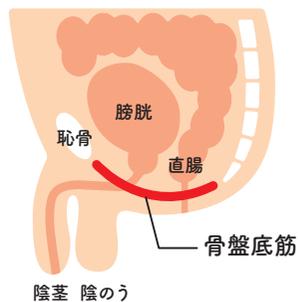


- ①身体に覚え込ませる為に、トレーニングはなるべく日を空けずに行いましょう。(※推奨週4日)
- ②各STEPを余裕を持って出来るようになっていなくても、回数に達したら次のSTEPに進みます。
- ③カップの刺激が強すぎると感じる方は、コンドームも併用しトレーニングしてみましょう。
- ④全てのSTEPが完了していなくても、射精のコントロールが上達している可能性があります。
- ⑤実際の性交渉でも、骨盤底筋の操作によって射精をコントロールしましょう。

STEP 0 骨盤底筋を感じよう!

最重要!!

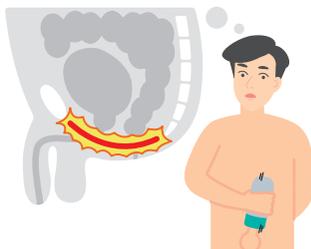
このトレーニングの目標は、【骨盤底筋】の操作によって射精をコントロールする方法を修得する事です。骨盤底筋は、放尿中に尿を止めたり、肛門を締めたりする際に収縮する筋肉です。骨盤底筋が緊張している(力が入っている)と、射精の我慢が難しくなるので、射精のコントロールには、骨盤底筋をリラックスさせる事が重要です。まずはその場で、肛門と陰のうを胃の方に吸い上げるイメージで力を入れて、骨盤底筋を動かしてみましょう。骨盤底筋の動きを感じられたら、カップを使用したトレーニング(STEP1)を開始しましょう。



STEP 1 骨盤底筋を意識するトレーニング

合計4日(回)

STEP0で、あなたも骨盤底筋を意識出来るようになったはずですが、STEP1では、普通にカップを使用し(裏面参照)、射精直前から射精している時に、骨盤底筋がどのように動いているかを意識できるようになります。



推奨カップレベル	Lv.1	Lv.1	Lv.1	Lv.1	
トレーニング日	/	/	/	/	

STEP 2 骨盤底筋リラクストレーニング

合計12日(回)

STEP1で、射精直前の骨盤底筋の動きを意識できるようになったはずですが、STEP2では、射精が近づいたら手の動きを止め&骨盤底筋をリラックスさせて、45秒以内に射精感を遠のかせましょう。1回のトレーニングでこれを4回繰り返し、5回目には我慢せずに射精しましょう。



推奨カップレベル	Lv.1	Lv.1	Lv.1	Lv.2	Lv.2	Lv.2	Lv.3	Lv.3	Lv.3	Lv.4	Lv.4	Lv.4
トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

STEP 3 ノンストップトレーニング

合計8日(回)

STEP2と同じトレーニングを、STEP3では手を止める事なく行いましょう。射精が近づいたら、骨盤底筋のリラックスのみで射精感を遠のかせます。1回のトレーニングで4回射精感を遠のかせ、5回目には我慢せずに射精しましょう。



*難しい場合は、動かすスピードを落してトレーニングしましょう。

推奨カップレベル	Lv.1	Lv.1	Lv.2	Lv.2	Lv.3	Lv.3	Lv.4	Lv.4				
トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/	/				

STEP 4 腰振りトレーニング

合計4日(回)

STEP3と同じトレーニングを腰を振って行います。カップをクッションや机などに押さえ付け、性交時と同じ様に腰を振ります。射精が近づいたら、腰を振り続けたまま、STEP3と同じ様に骨盤底筋をリラックスさせて、射精感を遠のかせます。1回のトレーニングで4回射精感を遠のかせ、5回目には我慢せずに射精しましょう。



*難しい場合は、動かすスピードを落してトレーニングしましょう。

推奨カップレベル	Lv.3	Lv.4	Lv.5	Lv.5	以降も定期的にLv.5を使用し、状態をキープしましょう。							
トレーニング日	/	/	/	/								

MEN'S TRAINING CUP 使用方法



① 製品天面のシールを剥がします



② 製品下部のフィルムをはがします



③ ふたを外します



④ 性交と同等のスピードで動かします

さらに詳細なトレーニング方法やコツは
TENGAヘルスケア オフィシャルサイトでチェック!!



性機能専門医がトレーニングを強力バックアップ!
医師へのオンライン相談はこちらから



トレーニングを卒業したら、
ぜひあなたの体験を後輩のために聞かせてください!



MEN'S TRAINING CUP KEEP TRAINING トレーニングガイド

早漏が気になる方向け



 **TENGA**[®]
HEALTHCARE