



ポイント

- ①CUPは性交と同程度のスピードで動かしましょう
- ②脚には力を入れないようにしましょう（脚ピン禁止）
- ③刺激の強すぎるオカズは使わないようにしましょう（パートナーの想像がベスト）
- ④普段のマスターべーションでも、優しい刺激を心掛けましょう（右参照）

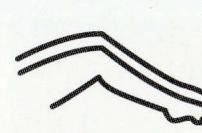
適切なマスターべーションの方法



優しく握る
みかんがつぶれない程度で



ピストンの速さを意識
性交と同程度のスピードで



力まず、リラックスする
軽くひざを曲げる



不適切なマスターべーションの
例はこちら

トレーニング方法

段階トレーニング



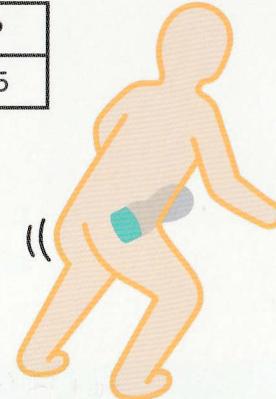
強刺激

弱刺激

- ・まずはLv.1からはじめましょう。
- ・性交と同程度のスピードで動かして15分以内に射精が出来たら、次回は1つ高いLv.でトレーニングしましょう。
- ・15分以内に射精が出来なかったら、次回も同じLv.でトレーニングしましょう。
- ・Lv.1は強すぎる刺激が違和感となり、逆に射精ができない事もあるので、
その場合は次回はLv.2でトレーニングしましょう。

腰振りトレーニング

推奨CUP
Lv.3 ~ Lv.5



CUPの固定に
便利なアイテムは
コチラをチェック

Lv.5をクリアしても
まだ膣内では上手く
いかない場合…

- ・机やクッションにCUPを固定して、性交のように腰を振りましょう。
- ・段階トレーニングと同じく、15分以内での射精を目指しましょう。

Lv.5よりも弱い刺激でトレーニングしたい場合

- ・MEN'S TRAINING CUP KEEP TRAINING(早漏用)の
Lv.1を使用してみましょう。
- ・コンドームをつけてトレーニングしてみましょう。

射精ができるようになる（または早くなる）タイミングは人それぞれなので、
トレーニングが全て完了していないても、性交渉で状態を確認しましょう。

トレーニングが成功しても、不適切なマスターべーション（右上QR参照）をすると、
また元に戻ってしまう恐れがあります。適切なマスターべーションを心掛ける＆
定期的にLv.5を使用して、状態をキープしましょう。