

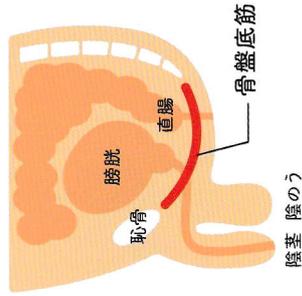
トレーニング方法



- 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るまで、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てください。
- ④ 全てのSTEPが完了していても、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。

STEP0 骨盤底筋を感じよう!

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よう。骨盤底筋の動きを感じたら、カップを使用したトレーニング(STEP1)を開始しましょう。



最重要!!

STEP1 骨盤底筋を意識するトレーニング

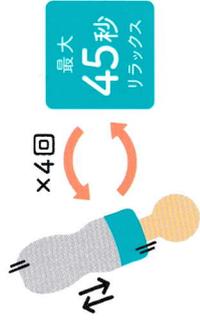
STEP0で、あなたも骨盤底筋を意識出来るようになったはずです。STEP1では、普通にカップを使用し(裏面参照)、射精直前から射精している時に、骨盤底筋がどのような動きしているかを意識できるようにしましょう。



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

STEP2 骨盤底筋リラックストレーニング

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.2	Lv.2	Lv.3	Lv.3	Lv.4	Lv.4	Lv.4
トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/	/	/

STEP3 ノンストップトレーニング

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と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	Lv.4
トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/	/	/

STEP4 腰振りトレーニング

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と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
トレーニング日	/	/	/	/

以降も定期的にLv.5を使用し、状態をキープしましょう。

合計12日(回)

合計8日(回)

合計4日(回)