

MEN'S TRAINING CUP FINISH TRAINING

トレーニングガイド



はじめに

トレーニングフローチャート

適切なトレーニング実施のために、
まずは以下のフローチャートでご自身の状態をチェックしましょう。

セックスで十分な勃起ができる

いいえ

まずはED(勃起障害)の
改善から P2➡

はい
(もしくは
性交の経験がない)

手で行うマスターベーション
で射精ができる

いいえ
(床オナでしか
できない)

まずは床オナの
卒業から* P2➡

はい

STEP1
段階トレーニングへ P3➡

※床オナ以外(シャワーなど)の場合も、まずは原因となっている不適切なマスターベーションをやめる所から始めましょう。対応方法が分からない場合は、専門医のカウンセリングで相談してみましょう。

Lv.5で15分以内に
射精ができたが
腔内でのスムーズな射精は
まだむずかしい

STEP2
腰振りトレーニングへ P4➡

腔内でのスムーズな射精は
できるようになった

STEP3
維持トレーニングへ P4➡

ED(勃起障害)の改善

セックス中、挿入時間がそれ程長くないのに中折れしてしまう場合、EDかも知れません。EDが改善すれば挿入時間が延び、射精できるようになる可能性があります。EDの自覚がある場合は、勃起薬などを使用し、まずはEDの改善に取り組みましょう。

※ 勃起が十分でない場合、CUPでのトレーニングでも、上手く挿入できない可能性があります。

※ EDが改善しても膣内でのスムーズな射精がまだ難しい場合は、フローチャートの「手で行うマスターベーションで射精ができる」に進みましょう。

床オナの卒業

「床オナ」とは、床(畳や布団)に陰茎をこすりつけて刺激する、不適切なマスターベーションの1種で、遅漏・膣内射精障害の大きな原因となります。床オナをしていて手では射精できない人は、以下の2つの理由で、CUPでのトレーニングが難しくなっています。

- ピストン運動の刺激に慣れていないため、トレーニングで快感を得づらい
- 床オナでは半勃起で射精する機会が多いため、勃起状態での射精が難しい

以上を踏まえ、床オナでしか射精ができない方は、CUPでのトレーニングの前に、まずは床オナの卒業が必要です。手による刺激に慣れること、勃起した状態で射精できることを意識し、以下①②の手順で床オナの卒業を目指しましょう。

1 射精直前で手に切り替えて、射精する

手での射精に慣れる第一歩として、射精直前で床オナから手に切り替えて、射精することを目指しましょう。射精の直前までは床オナでもOKです。手で刺激する際は、やさしく握りましょう。多くの場合、4,5回のチャレンジで手での射精が可能になります。4,5回実施しても、手で射精できる気配が全くない場合は、他の要因が考えられます。専門医へ相談(P4)してみましょう。

2 手での刺激時間を長くして慣れていく

①ができた方は、徐々に手で刺激する時間と頻度を増やしていきましょう。最終的に、最初から最後まで手のみで射精できる状態を目指します。この時、半勃起ではなく、十分な勃起状態を維持できるようにしましょう。

※「十分に勃起している状態」が分からない方は、朝の勃起状態を参考にしてください。

手で行うマスターベーションで射精ができた方は、P3の段階トレーニングに進みましょう。

STEP 1

段階トレーニング

段階的な刺激のトレーニングカップを使用して、弱い刺激でも射精できる状態を目指しましょう。



強刺激



弱刺激

CUPレベル	Lv.1	Lv.1	Lv.2	Lv.2	Lv.3	Lv.3	Lv.4	Lv.4	Lv.5	Lv.5
トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

トレーニング方法

- Lv.1~4は、射精ができなくても上記の回数をこなしたら次のレベルに進みます。
 - 上記の順番で、10回のトレーニングを週1~2回のペースで行いましょう。
 - 1回1回のトレーニングでは、15分以内に射精できることを目標にしましょう。
 - Lv.5のトレーニングが完了しても、まだ15分以内での射精ができない場合、Lv.5もしくはTIMING TRAINER -FINISH- (裏面参照)でトレーニングを続けましょう。
 - トレーニングでは、P5の「適切なマスターベーションの方法」を参考に行ってください。
- ※ 普段の性交でコンドームを使用する方は、トレーニングの際にも使用することをおすすめします。



Lv.5のトレーニングは、TIMING TRAINER -FINISH- (別売、以下TTF)で代用することが可能です。TTFは繰り返し使用でき、STEP 2以降でも使用できるのでおすすめです。

Lv.5で15分以内に射精できるようになったら、STEP 1は完了です。

状態に応じて次のトレーニングに進みましょう。

腔内でのスムーズな射精が

まだ難しい



STEP2 腰振りトレーニングへ

できるようになった



STEP3 維持トレーニングへ

STEP 2

腰振りトレーニング

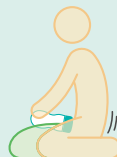
STEP1が完了しても、まだ膣内では射精がスムーズにできない場合、腰の振り方に原因があるかもしれません。

腰振りトレーニングで、性交と同じ動きでの射精に慣れていきましょう。

※Lv.5もしくはTTFでの実施を推奨しています。

トレーニング方法

- ①机やソファ、クッションなどにCUPやTTFを固定します。
- ②実際の性交のように腰を振り、15分以内の射精を目指します。
- ◎トレーニングは週1回以上を目安におこないましょう。



固定に便利なアイテムはこちらをチェック

実際の性交でスムーズに射精できるようになったら、STEP2は完了です。

※腰振りトレーニングで射精はできるが、実際の性交で射精ができない場合、メンタルなどの原因があるかもしれません。心当たりのある方は、専門医（下記参照）に相談してみてください。

STEP 3

維持トレーニング

トレーニングが成功したら、その状態を維持するために、維持トレーニングに取り組みましょう。

※Lv.5もしくはTTFでの実施を推奨しています。

トレーニング方法

- STEP 1,2と同じように、手で動かす、もしくは腰を振って、15分以内での射精を目指します。
 - 週1回以上を目安におこない、スムーズな射精が維持できているかを確認しましょう。
- ※日常的に性交の機会がある方は、性交の中で状態が維持できているかを確認してもOKです。



POINT

トレーニングが成功しても、不適切なマスターベーションを行うと、元の状態に戻ってしまいます。

トレーニング完了後も、常に適切な方法でのマスターベーションの実施を心がけましょう。（次ページ参照）

トレーニングや、遅漏についての疑問やお悩みは専門家に相談してみましょう。

性機能専門医へのオンライン相談はこちらから▶



日常のマスターベーションで気をつけること

遅漏・膣内射精障害の症状は人それぞれですが、原因の約7割は、強グリップや脚ピン、床オナなどの「不適切なマスターベーション」だと言われています。遅漏・膣内射精障害の克服・予防のためには、トレーニングだけでなく、普段から以下の方法を守り、適切にマスターベーションを行うことが重要です。

適切なマスターベーションの方法

✓ やさしく握る

強いグリップに慣れ過ぎると、膣の圧力では快感を得られなくなってしまいます。みかんを握る程度の力を心掛けましょう。



みかんがつぶれない程度で

✓ ゆっくり動かす

セックスと同等、もしくはそれ以下のスピードで動かしましょう。ゆっくり動かしても気持ちよくなる状態を維持しましょう。



性交時と同程度のスピードで

✓ 身体はリラックス

全身、特に脚に力を入れないようにしましょう。脚ピンの癖がある人は、あぐらでできるようにしましょう。



脚ピンは厳禁

✓ 刺激の強いオカズは避ける

刺激の強いオカズばかり使っていると、実際のセックスの刺激では物足りなくなってしまいます。刺激の強すぎる動画やマンガばかりを使うのではなく、オカズは想像だけでも、できればパートナーの想像で射精できる状態が維持できると良いでしょう。



パートナーの想像がベスト

MEN'S TRAINING CUP 使用方法



① 製品天面のシールをはがします。



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。

※ご使用後は各自自治体の指示に従って、プラスチックゴミとして廃棄してください。

遅漏状態セルフチェック

遅漏・膣内射精障害の状態は、以下の方法でチェックをすることができます。

あなたの状態に近いものを選び、合計点数を確認してください。

トレーニング後も、ご自身の変化を確認するために、定期的に測定してみましょう。

Q1 膣内で射精するのはどれくらい困難ですか？

- 全く困難ではない（0点） 多少難しい（1点） 難しい（2点）
 非常に難しい（3点） 極めて難しい・ほぼ不可能（4点）

Q2 膣内で射精できる割合はどれくらいですか？

- 毎回・ほぼ毎回（0点） 4回に3回程度（1点） 半分程度（2点）
 4回に1回程度（3点） 不可能・ほぼ不可能（4点）

Q3 膣内で射精したいタイミングで射精できる割合はどれくらいですか？

- 毎回・ほぼ毎回（0点） 4回に3回程度（1点） 半分程度（2点）
 4回に1回程度（3点） 不可能・ほぼ不可能（4点）

Q4 膣内で射精したいタイミングで射精できないことにストレスを感じていますか？

- 全く感じていない（0点） 多少感じている（1点） 感じている（2点）
 非常に感じている（3点） 極めて強く感じている（4点）

Q5 膣内で射精できないことや挿入時間が長いことで、パートナーを不満/不快にさせていると心配していますか？

- 全く心配していない（0点） 多少心配している（1点） 心配している（2点）
 非常に心配している（3点） 極めて強く心配している（4点）

合計点数（トレーニング前） 点

合計点数（トレーニング後） 点

2点以下：正常 / 3～5点：軽度遅漏 / 6～9点：遅漏 / 10点以上：重度遅漏

トレーニング関連商品



TIMING TRAINER - FINISH -

繰り返し使用可能な遅漏トレーニング専用アイテム。
Lv.5と同等の刺激強度なので、Lv.5で苦戦される方や、
維持トレーニングに特におすすめです。



CUP WARMER

CUP内を温め、挿入時のほわっとした温かさを再現。
より実践に近いトレーニングができます。

この冊子の監修：福元和彦（泌尿器科医）福元メンズヘルスクリニック院長

遅漏や腔内射精が難しい方が増えています。原因の7割は床オナ・強いグリップ・脚ピンなどの陰茎に強い刺激を与えるマスターベーションです。そのような方にはMTCを使って、適切な刺激で射精できるまでトレーニングすることを推奨しています。中の素材は柔らかいため、手よりも腔の環境に近く、またCUPはケースが硬いので、手でのマスターベーションでやりがちな強い握りしめを防げるという特徴があります。これらの点でMTCでのトレーニングはとても理に適っています。当院では患者さんにMTCを使用してもらっており、適切にトレーニングを行った方は良い変化が見られています。このトレーニングは継続することが大切です。焦らずじっくり取り組んでみてください。

