

通过4步，28次左右的训练
可学会控制射精的要领。

TIMING TRAINER - KEEP -

训练指南
+
用户手册

适用于担心有早泄倾向的人群



TENGA®
HEALTHCARE

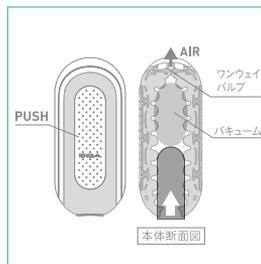
此处所谓的早泄，不包括病理性早泄。

关于早泄与训练方法

■ 早泄是指因为通过性刺激而发生的早于本人希望射精时间射精的状态。医学上定义为在阴道内插入一分钟内射精的状态 (McMahon, Chris G., et al., BJU int., 2008), 但广义上说, 如果本人(或伴侣)对射精的快慢感到有压力, 就可以说是早泄的状态了。

■ 早泄被认为是射精障碍, 有时也被认定为可以离婚的理由, 绝非小事。根据TENGA Healthcare 2020年实施调查, 中国20~40岁年龄段的男性之内, 约38%的人认为自身“有早泄问题”, 或“可能有早泄问题”。其中, 约90%的人回答在为早泄而感到烦恼。从根本上解决早泄的方法就是学会掌控射精的要领。

■ 根据在西班牙治疗早泄的专家Rodoriguez博士的研究, 18名早泄男性通过使用TENGA“FLIP ZERO”, 每周做4次, 总计做了7周操控骨盆底肌肉控制射精的训练之后, 插入阴道后到射精的时间平均延长了2.69倍。(Rodoriguez, Jesus E., et al., PloS one, 2019)



■ 根据这项研究的结果, 对FLIP ZERO内部形状和软质材料的硬度进行了优化, 开发了作为早泄训练专用的“TIMING TRAINER -KEEP-”。仔细阅读以下几页的说明, 适当地实施训练, 掌握控制射精的要领。

早泄确认方法

- 可以通过以下两种方式确认早泄程度。
为了确认自己的变化，在训练前后进行测量。

早泄确认方法 (PEDT*)

※Premature Ejaculation Diagnostic Tool

选择最接近本人状态的选项后计算总分。

1 在阴道插入过程中，延迟射精有多困难？

- 完全不困难 (0分)
- 有一点困难 (1分)
- 困难 (2分)
- 非常困难 (3分)
- 困难至极·几乎不可能 (4分)

2 在阴道插入过程中，在你希望射精之前就射精了的比例是多少？

- 几乎无或完全无 (0分)
- 4分之1的比例 (1分)
- 一半 (2分)
- 4分之3的比例 (3分)
- 几乎每次，或每次 (4分)

3 在阴道插入过程中，仅受到微弱刺激就射精的比例是多少？

- 几乎无或完全无 (0分)
- 4分之1的比例 (1分)
- 一半 (2分)
- 4分之3的比例 (3分)
- 几乎每次，或每次 (4分)

4 因为在你希望射精的时机之前就射精，而感到压力吗？

- 完全没有 (0分)
- 多少有点 (1分)
- 有压力 (2分)
- 有明显感觉压力 (3分)
- 感觉压力巨大 (4分)

5 你有多担心因为你射精时间过早，而导致伴侣在性方面无法满足的可能性？

- 完全没有 (0分)
- 多少有点 (1分)
- 有压力 (2分)
- 有明显感觉压力 (3分)
- 感觉压力巨大 (4分)

训练前的合计总分 分

- 8分以下：正常
- 9-10分：轻度早泄
- 11-15分：早泄
- 16分以上：重度早泄

阴道射精潜伏期 (IELT*)

※Intravaginal Ejaculation Latency Time

指从插入阴道到射精的时间。
用智能手机的秒表等进行计测。

训练前的插入时间
分 秒

关于使用方法及维护保养

1

牢牢按住支架侧面，
转动透明罩并打开。



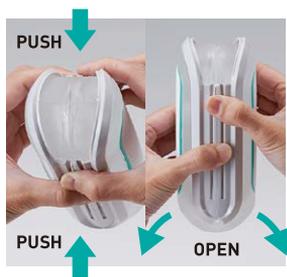
2

取下滑动卡扣。



3

用双手握住滑轨部分，
推动直到发出咔哒声后，
以释放锁打开。



4

适量专用TRAINER LOTION
(10ml~15ml) 进行涂抹。

※TRAINER LOTION是
为训练而开发的乳白色
专用润滑液。
训练时请务必使用本产品。



5

合上本体，
并装上滑动卡扣。



6

在插入口涂抹润滑油。



关于使用方法及维护保养

7

从插入口插入。

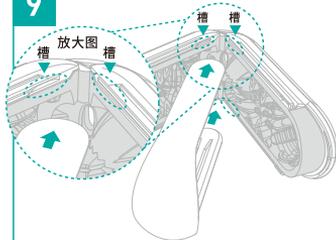


8

使用后打开本体，
将润滑油等用温水或
肥皂等彻底冲洗。
清洗后请擦干水分。



9



将滑动卡扣位于支架上，如图所示，使滑动臂的前端
与杯身的槽对齐立起。在通风处进行充分晾干。

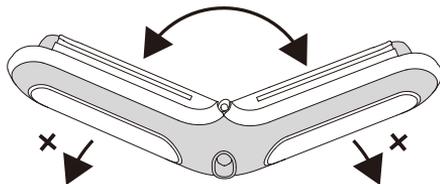
10

晾干后，安装滑动卡扣
并放回收纳盒，
避开阳光直射以及
高温潮湿的地方保管。



△ 打开本体时请注意

※清洗时或涂抹润滑油时，请注意切勿往X方向拉伸过多，
以免造成产品故障。



使用注意

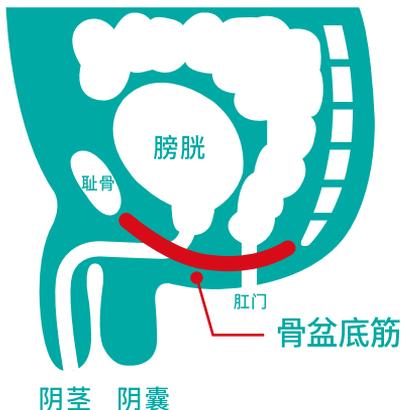
警告 ●禁止吞咽、或置于体内。●使用中，若感到过度疼痛或不适等，请立即停止使用。身体感觉异常时，请咨询医生。●若将本品用于其他用途而引发责任的，本公司概不负责。●请不要在婴幼儿或宠物可接触到的范围内使用、保管。以免因误食吞咽本产品配件或可拆卸零部件造成伤害等事故。●产品若有破损，请勿使用。●请勿使用WARMER以外的工具加热，也请勿在高温环境下使用、长时间放置，或将本品丢入火中。以免造成产品发热、起火、破裂。●为预防性病，请勿与他人共用本产品。

注意 ●皮肤有异常情况时，请勿使用。另外，使用中如出现刺激等异常情况，请立即停止使用，并咨询医生。●请常温保管和使用。●请勿掉落、踩踏本品或对本品施加强力冲击。●使用时，润滑油可能会滴落。请在可以清洗的地方使用。●使用后，请用温水或肥皂等彻底清洗干净，不要残留润滑油，完全干燥后妥善保管、使用。●请勿使用稀释剂、汽油、酒精等挥发性溶剂进行清洁，以免造成变形变色。●请勿使用热水清洗。也请勿煮沸、长时间浸泡。●不要在阳光直射的地方、高温或浴室等潮湿的地方进行保管和使用。●本品非医疗器械类产品。

最重要!

让我们感受一下盆底肌!

接下来进行的训练的目的在于通过控制【盆底肌】来掌握控制射精时机的方法



盆底肌是在排尿中停止排尿或是夹紧肛门时收缩的肌肉。如果盆底肌紧张(用力), 就会难以忍住射精, 所以要想控制射精, 放松盆底肌是很重要的。首先, 想象将肛门和阴囊往胃的方向吸上来, 并试着移动盆底肌肉。如果阴茎根部也跟着动了, 就表示成功了。如果感觉到了盆底肌有动, 即可开始使用TIMING TRAINER进行训练 (STEP 1)。

训练的关键

- 1 为了让身体记住, 做各阶段的训练尽量避免有间隔。训练的频率建议每周做四次。
- 2 不必每个阶段都能轻松达成, 只要次数有做到, 就前进到下一个阶段。
- 3 把TIMING TRAINER与性交时相同的速度运行。不要按压产品中央的气垫。
- 4 如果觉得刺激太强, 也并用避孕套进行训练。

训练方法

STEP. 1

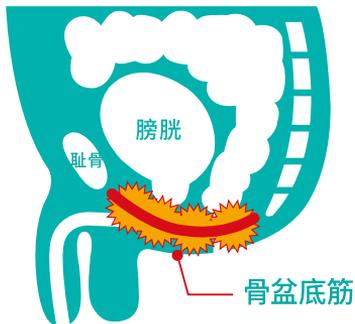
合计4次

推荐周期: 1周

意识到射精时的盆底肌吧

通过做上一页的练习,你应该已经可以意识到盆底肌了。在STEP1中,在意识到盆底肌肉的动作,同时像平时的自慰一样使用TIMING TRAINER。

当临近射精的时候,盆底肌开始紧张,射精中如果能感觉到不断收缩的话就OK了。



训练日



STEP. 2

合计12次

推荐周期: 3周

放松训练

通过STEP1,你应该已经可以意识到就要射精时盆底肌肉紧张了。为了控制射精,有意识地远离这种紧张感是很重要的。

在STEP2中,

当临近射精时,停止手部的动作,并放松骨盆底肌肉,以在45秒内让射精感消退为目标。

一旦消退射精感,就再次开始动作。在一次训练中重复做四次这个动作,第五次就不要忍住,射精。



STOP

在45秒以内
控制射精

训练日



STEP. 3

合计8次

推荐周期: 2周

NON STOP 训练

与STEP2做相同的训练,但在STEP3中不停止手部的动作进行做。

当临近射精时,继续做手部的动作,放松骨盆底肌肉,使射精感消退。

在一次训练中重复做四次这个动作,第五次就不要忍住,射精。
※如果感觉有困难,就降低动手速度。



训练日



STEP. 4

合计4次

推荐周期: 1周

腰部摆动训练

与STEP3做相同的训练,但在STEP4中摆着腰进行做。握住TIMING TRAINER抵在坐垫或桌子上,像性交时一样摆动腰部。

当临近射精时,继续摆动腰部,放松骨盆底肌肉,使射精感消退。

在一次训练中重复做四次这个动作,第五次就不要忍住,射精。
※如果感觉有困难,就降低腰部摆动速度。

训练日



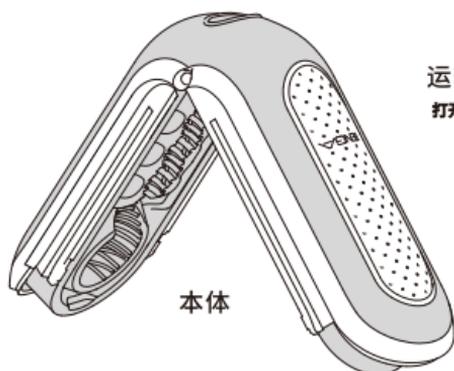
■ 结束训练后

如果能坚持训练到这一步,你应该已经掌握了"通过放松骨盆底肌肉控制射精"。

在实际性交中也用跟训练同样的感觉,通过放松骨盆底肌肉来控制射精。

另外,如果有一段时间不做射精控制,身体就会忘记诀窍。定期进行STEP3或STEP4的训练,保持感觉(建议每周至少一次)。

产品内容



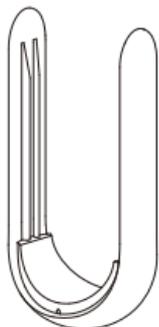
运输用固定垫
打开包装后，请丢弃。



透明外壳



底座



滑动卡扣



训练指南+用户手册

HTT-01K TIMING TRAINER | KEEP

外形尺寸：长70×宽80×高180mm 重量 / 本体：约510g 含外壳：约735g

材质：合成橡胶/ABS/硅胶/PC

制造及生产商：株式会社TENGA 经销商：雅心(上海)商贸有限公司

地址：上海市长宁区娄山关路523号金虹桥国际中心I座1204室

MADE IN JAPAN

产品咨询

售后电话：021-33729200 ※接待时间：工作日9:00~18:00