

4 STEP(총 28회)의 트레이닝으로
사정 조절 방법을 습득

TIMING TRAINER - KEEP -

교육 안내
+
제품 설명서

조루로 고민하는 분을 위한 제품



TENGA®
HEALTHCARE

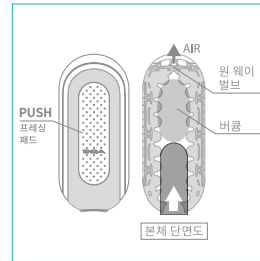
본 제품 설명서에서 명시하는 "조루"는 질병에 해당하는 조루에서 제외됩니다.

조루와 관련된 트레이닝에 대해

- 조루란 성적 자극에 의해 본인의 의도보다 빨리 사정하는 것을 의미합니다.
의학적으로는 질 내 삽입 후 1분 이내에 사정하는 현상으로 정의하고 있으나 (McMahon, Chris G., et al., BJU int., 2008), 넓은 의미로는 본인 또는 파트너가 사정 속도에 스트레스를 느낀다면 조루라고 할 수 있습니다.

- 조루는 사정 장애라고 인식되고 있으며, 이혼 사유로 인정되는 사례도 있을 만큼 심각하게 인식되고 있습니다.

- 텡가헬스케어에서 추천드리는 방법은 이 제품을 사용하면 서 트레이닝을 통해 사정 조절의 요령을 익히는 것입니다. 스페인의 조루치료 전문가 Dr. Rodoriguez가 실시한 연구에서는 TENGA "FLIP ZERO"를 사용한 골반 저근의 움직임으로 사정을 조절하는 트레이닝을 진행했습니다. 조루 남성 18명이 주 4회씩 총 7주간 트레이닝을 실시한 결과 삽입 시간이 평균 2.69배 늘어났습니다. (Rodoriguez, Jesus E., et al., PloS one, 2019)



- 이 연구 결과를 기본으로 내부 디테일과 소재의 단단함을 최적화, 조루 트레이닝 제품으로 개발된 것이 TIMING TRAINER -KEEP- 입니다. 다음 페이지 이후의 설명을 잘 읽고 적절한 트레이닝을 실시하여 사정 조절의 요령을 습득하세요.

확인 방법

- 조루는 다음의 두 가지 방법으로 확인할 수 있습니다.
변화 확인을 위해 트레이닝 전후로 측정해보세요.

조루 진단 툴 (PEDT[※])

※Premature Ejaculation Diagnostic Tool

당신의 현재 상태와 가까운 내용을 선택하고 점수를 합산합니다.

1 질 내 삽입 중에 사정을 지연시키는 일이 어렵습니까?

- 전혀 어렵지 않다(0점) 다소 어렵다(1점)
 어렵다(2점) 매우 어렵다(3점)
 매우 어렵다 · 거의 불가능 (4점)

2 질 내 삽입 중에 원하는 타이밍보다 빨리 사정하는 비율은 어느 정도입니까?

- 거의 없다 또는 아예 없다 (0점)
 4회에 1번 정도(1점) 절반 정도(2점)
 4회에 3번 정도(3점) 거의 매번 또는 매번(4점)

3 질 내 삽입 중에 약한 자극만으로도 사정하는 비율은 어느 정도입니까?

- 거의 없다 또는 아예 없다 (0점)
 4회에 1번 정도(1점) 절반 정도(2점)
 4회에 3번 정도(3점) 거의 매번 또는 매번(4점)

4 원하는 타이밍보다 빨리 사정해서 스트레스를 받고 있습니까?

- 전혀 느끼지 않고 있다(0점) 다소 느끼고 있다(1점)
 느끼고 있다(2점) 매우 느끼고 있다(3점)
 매우 강하게 느끼고 있다(4점)

5 파트너가 성적으로 만족하지 않을 가능성에 대해 당신은 어느 정도 걱정하고 있습니까?

- 전혀 느끼지 않고 있다(0점) 다소 느끼고 있다(1점)
 느끼고 있다(2점) 매우 느끼고 있다(3점)
 매우 강하게 느끼고 있다(4점)

트레이닝 전 합계 점수

점

- 8점 이하: 정상
● 11-15점: 조루

- 9-10점: 경도 조루
● 16점 이상: 중증 조루

사정지연시간 (IELT[※])

※Intravaginal Ejaculation Latency Time

질 내 삽입 후 사정할 때까지의 시간을 말합니다.
스마트 폰의 스톱워치 등으로 측정합니다.

트레이닝 전 삽입시간
분 초

사용 방법과 관리

1

스탠드 측면을 잡고
클리어 케이스를
돌려 개봉합니다.



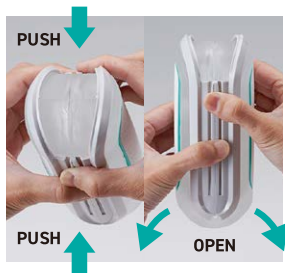
2

슬라이드 암을
분리합니다.



3

레일 부분을 양손으로
잡고 딸깍 소리가 날
때까지 누르면 잠금이
해제되고 열립니다.



4

전용 TRAINER LOTION을
적정량(10ml~15ml)
도포합니다.

※ TRAINER LOTION은
트레이닝용으로 개발한
유백색의 로션입니다.
트레이닝을 할 때는 반드시
본 제품을 사용해주세요.



5

본체를 닫고 슬라이드
암을 끼웁니다.



6

삼입구에도 로션을
도포합니다.



사용 방법과 관리

7

삽입구로 삽입합니다.

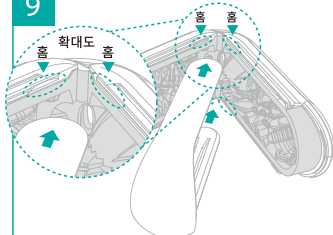


8

사용 후에는 본체를 열고 로션 등을 미지근한 물이나 비누 등으로 깨끗이 씻어 냅니다. 세척 후에는 물기를 닦아줍니다.



9



슬라이드 암을 스탠드에 세우고 그림과 같이 슬라이드 암의 끝 부분과 본체의 흡을 맞춰 세웁니다. 통풍이 잘되는 곳에서 건조합니다.



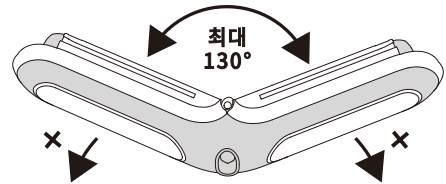
10

슬라이드 암을 끼우고 제품을 케이스에 넣어 직사광선이 닿는 장소나 고온 다습한 장소를 피해 보관합니다.



△ 본체를 열 때 주의 사항

※ 세척 및 로션 도포를 위해 본체 개폐 시, 무리하게 힘을 주면 고장의 원인이 될 수 있으므로 주의해주세요.



사용상의 주의

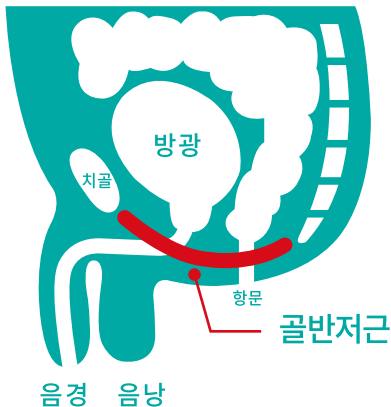
경고 ● 본 제품을 입 안에 넣거나 삼키거나 체내에 넣지 마세요. ● 사용 중 과도한 통증이나 불쾌감 등 신체에 이상을 느끼는 경우는 즉시 사용을 중단하고 전문의와 상담해 주세요. ● 본래의 용도와 목적 이외에 사용되었을 경우의 책임은 지지 않습니다. ● 유·소아나 애완동물로부터 떨어진 곳에서 사용 및 보관합니다. 다치거나 부품을 삼키는 사고가 발생할 수 있습니다. ● 제품이 파손된 경우는 사용을 중단해주세요. ● WARMER의 사용 외에 볼 속에 넣거나 가열, 고온에서의 충전 및 사용, 방치는 발열, 발화, 제품 파손의 원인이 됩니다. ● 제품을 다른 사람과 함께 사용하지 마세요.

주의 ● 피부에 이상이 있을 때는 사용하지 마세요. 제품 사용 시, 자극 등의 증상이 있는 경우 즉시 사용을 중단하고 전문의 등과 상담합니다. ● 상온에서 보관 및 사용합니다. ● 떨어뜨리거나 밟는 등의 강한 충격을 가하지 마세요. ● 사용 중, 로션이 제품으로부터 흘러나와 사용하는 장소가 더러워질 수 있으니 주의합니다. ● 사용 후에는 제품에 로션이 남지 않도록 흐르는 물 또는 중성 세제로 깨끗이 세척하고 완전히 건조한 후에 보관합니다. ● 제품 손질 시에는 시너, 벤진, 알콜 등의 용제를 포함한 약품을 사용하지 마세요. 변형, 변색의 원인이 됩니다. ● 뜨거운 물 또는 끓는 물로 세척하거나 물속에 담가놓고 세척하지 마세요. ● 직사광선이 닿는 곳이나 고온의 장소를 피해 보관해주세요. ● 본 제품은 의류기기가 아닙니다.

골반저근을 느껴보자!

중요!

앞으로 실시하는 트레이닝의
목적은 골반저근을 사용해서
사정 타이밍을 조절하는
방법을 습득하는 것입니다.



골반저근이 긴장하고 있으면(힘이 들어가 있는 경우) 사정을 참는 게 어려워지므로 사정을 조절하기 위해서는 골반저근을 이완시키는 것이 중요합니다. 우선 항문과 음낭을 위장 쪽으로 끌어 올리는 느낌으로 힘을 주고 골반저근을 움직여줍니다. 음경의 아래쪽도 실룩거리는 듯한 떨리는 느낌이 든다면 올바르게 트레이닝을 하고 있다는 뜻입니다. 골반저근의 움직임이 느껴지면 TIMING TRAINER를 사용한 트레이닝(스텝1)을 진행합니다.

트레이닝 포인트

- 1 몸에 익숙해질 수 있도록 각 단계별 트레이닝을 거르지 않습니다. 트레이닝의 권장횟수는 주 4회입니다.
- 2 각 스텝의 트레이닝을 여유있게 하지 않았더라도 권장횟수에 도달했다면 다음 스텝으로 넘어갑니다.
- 3 TIMING TRAINER는 성교 시와 같은 속도로 움직입니다. 제품 중앙의 프래싱 패드는 누르지 마세요.
- 4 자극이 너무 강하다고 느꼈다면 콘돔을 사용해 트레이닝합니다.

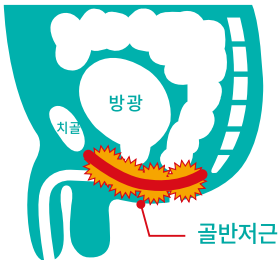
STEP. 1

총 4회
권장기간 : 1주

사정 시 골반저근을 느껴보자!

트레이닝을 통해 사정 직전의 골반저근 움직임을 기억할 수 있게 되었을 것입니다. 스텝1에서는 골반저근의 움직임을 의식하면서 평소 자위 할때처럼 TIMING TRAINER를 사용합니다.

사정이 가까워진 타이밍에 골반저근이 긴장하기 시작하고 사정 중에 실룩거리는 수축을 느꼈다면 올바르게 하고 있는 것입니다.



트레이닝 날짜	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

STEP. 2

총 12회
권장기간 : 3주

릴렉스 트레이닝

스텝1에서 사정 직전의 골반저근 움직임을 기억할 수 있게 되었을 것입니다. 사정을 조절하기 위해서는 긴장감을 의식적으로 멀리 할 수 있게 되는 것이 중요합니다.

스텝2에서는

사정이 가까워지면 상하 운동을 멈추고 골반저근을 이완시켜 45초 이내를 목표로 사정감을 멀리합니다.

사정감이 멀어지면 다시 자극합니다. 1회의 트레이닝에서 이것을 4회 반복하면서 사정감을 떨어뜨리고 5회째에서는 참지 않고 사정합니다.



STOP 45초 이내에 사정 조절

트레이닝 날짜	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

STEP. 3

총 8회
권장기간 : 2주

논스톱 트레이닝

스텝 2와 같은 트레이닝을 스텝 3에서는 멈추지 않고 트레이닝합니다.

사정이 가까워지면 골반저근을 이완시켜 사정감을 멀어지게 합니다.

1회의 트레이닝에서 이것을 4회 반복하면서 사정감을 떨어뜨리고 5회째에서는 참지 않고 사정합니다.
※ 트레이닝이 어렵다면 움직이는 속도를 줄입니다.



STEP. 4

총 4회
권장기간 : 1주

허리의 움직임으로 트레이닝

스텝 3과 동일한 트레이닝을 스텝 4에서는 허리를 움직이면서 진행합니다.

TIMING TRAINER를 쿠션 등으로 고정하고 실제 성교 시와 동일하게 허리를 움직입니다.

사정이 가까워지면 계속 허리를 움직이면서 골반저근을 편안하게 하여 사정감을 멀어지게 합니다.

1회의 트레이닝에서 이것을 4회 반복하면서 사정감을 떨어뜨리고 5회째에서는 참지 않고 사정합니다.
※ 트레이닝이 어렵다면 허리를 움직이는 속도를 줄입니다.



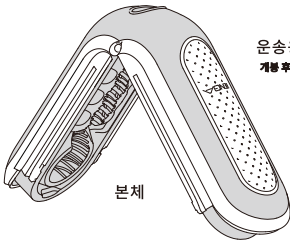
■ 트레이닝 종료 후

여기까지 훈련을 계속했다면 골반저근의 릴렉스를 통한 사정 조절을 습득할 수 있을 것입니다.

실제 성관계에서도 트레이닝과 같은 감각으로 골반 저근의 이완을 통해 사정을 조절합니다.

또한, 사정 조절을 한동안 쉬면 몸은 사정을 조절하는 요령을 잊어버리게 됩니다. 정기적으로 스텝 3 또는 스텝 4를 실시하고 감각을 유지합니다.(주 1회 이상 권장)

구성품



본체



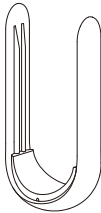
운송용 고정 부품
개봉 후에는 폐기해주세요.



클리어 커버



스탠드



슬라이드 암



트레이닝 가이드 + 제품 설명서

HTT-01K TIMING TRAINER | KEEP

패키지 크기: 70(W)X80(D)X180(H)mm 본체 크기: 약510g (케이스 포함) 약735g

재질: 엘라스토머, ABS, 실리콘, PC

제조·판매원: TENGA Co.,Ltd.

MADE IN JAPAN

제품 문의

korea@tengahealthcare.co.kr

※평일 10:00 - 17:00 토, 일, 공휴일 제외

자세한 트레이닝 방법과 제품 확인

<https://tengahealthcare.co.kr/>

