

4STEP 合計 28回のトレーニングで
射精コントロールのコツをマスター

TIMING TRAINER - KEEP -

トレーニングガイド
+
取扱説明書

早漏が気になる方向け



TENGA®
HEALTHCARE

早漏とトレーニングについて

- 早漏とは、性的刺激によって本人の意図よりも早いタイミングで射精してしまう状態を指し、国内で約1300万人（成人男性の3.5人に1人）の男性が、早漏であることを気にしていると言われています。

（TENGAヘルスケア調べ、2018年）

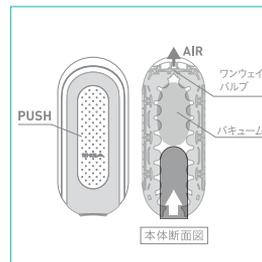
医学的には陰内挿入から1分以内に射精してしまう状態と定義されていますが^①（McMahon, Chris G., et al., BJU int., 2008）、広義には本人（またはパートナー）が射精の早さにストレスを感じていれば、早漏の状態だと言えます。

- 日本では早漏が疾患として認識されることは少なく、認可されている治療薬もありません[※]。しかし海外では早漏は立派な射精障害と認識され、早漏であることが離婚の理由として認められる例もあるほど、深刻に捉えられています。

※2021年6月時点

- 早漏の根本的な解決法は、射精をコントロールするコツをマスターすることです。スペインの早漏治療の専門家Dr. Rodoriguezによる研究では、TENGA『FLIP ZERO』を使用した骨盤底筋の操作で射精をコントロールするトレーニングを、早漏の男性18名で週4回、合計7週間行ったところ

陰に挿入していただける時間が平均2.69倍に延長されました。（Rodríguez, Jesús E., et al., PloS one, 2019）



- この研究結果を基に、内部形状や軟質素材の硬度を最適化し、早漏トレーニングの専用品として開発されたのが『TIMING TRAINER -KEEP-』です。次ページ以降の説明をよく読み、適切にトレーニングを実施して、あなたも射精コントロールのコツをマスターしましょう。

早漏のチェック方法

- 早漏の具合は、以下の2つの方法でチェックすることができます。ご自身の変化を確認するために、トレーニング前後で測定してみましょう。

早漏診断ツール(PEDT[※])

※Premature Ejaculation Diagnostic Tool

あなたの状態に近いものを選び、合計点数を出してみましょう。

① 膣内挿入中、射精を遅らせるのはどれ位困難ですか？

- 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)

② 膣内挿入中、あなたが望む前に射精してしまう割合はどの程度ですか？

- 殆どない、もしくは全くない(0点)
 4回に1回程度(1点) 半分程度(2点)
 4回に3回程度(3点) 殆ど毎回、もしくは毎回(4点)

③ 膣内挿入中、弱い刺激だけで射精してしまう割合はどの程度ですか？

- 殆どない、もしくは全くない(0点)
 4回に1回程度(1点) 半分程度(2点)
 4回に3回程度(3点) 殆ど毎回、もしくは毎回(4点)

④ 望んでいるタイミングの前で射精してしまうことに、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)

⑤ あなたの射精が早いことで、パートナーが性的に満足していない可能性について、あなたはどの程度心配していますか？

- 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)

トレーニング前の合計点数 点

- 8点以下：正常 ● 9-10点：軽度早漏
● 11-15点：早漏 ● 16点以上：重度早漏

『オトコのみカタ 射精障害ガイド ～早漏編～』より

膣内射精潜時(IELT[※])

※Intravaginal Ejaculation Latency Time

膣に挿入してから射精するまでの時間を指します。スマートフォンのストップウォッチなどで、計測してみましょう。

トレーニング前の挿入時間
分 秒

使用方法とお手入れ

1

スタンド側面を
しっかりおさえて、
クリアカバーを回して
ケースを開けます。



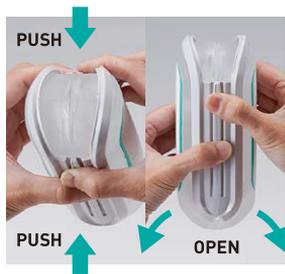
2

スライドアームを
取り外します。



3

レール部分を両手で持ち、
カチッと音がするまで押すと
ロックが外れて開きます。



4

専用のTRAINER LOTION
を適量(10ml～15ml)
塗布します。

※TRAINER LOTIONは
トレーニング用に開発した
乳白色の専用潤滑剤です。
トレーニングの際は必ず
本品をご使用ください。



5

本体を閉じ、
スライドアームを
取り付けます。



6

挿入口にも
ローションを塗布します。



使用方法とお手入れ

7

挿入口から挿入します。



8

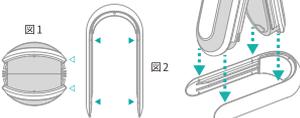
使用後は本体を開いて、ローション等をぬるま湯や石鹸等でしっかり洗い流します。洗浄後は水気を拭き取ります。



9

乾燥スタイルB

①本体を開いて、本体サイドのフチ(図1△箇所)を、スライドアームの切り込みのV溝(図2▲箇所)に合わせることで、右図のように置くことができます。



乾燥スタイルA

- ①スライドアームをスタンドに立ててください。
- ②両手で本体を持って開いて、レールの内側の溝を確認してください。
- ③スライドアームの先端を本体の内側にある▲溝に嵌めてください。



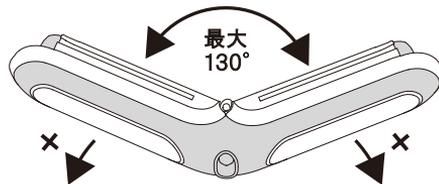
10

乾いたらスライドアームを取り付けて収納ケースに戻し、直射日光のあたる場所や高温多湿になる場所を避けて保管します。



△ 本体を開ける際の注意

※洗浄時やローション塗布時など、X方向に両手で引っ張りすぎると破損の原因となります。



使用上の注意

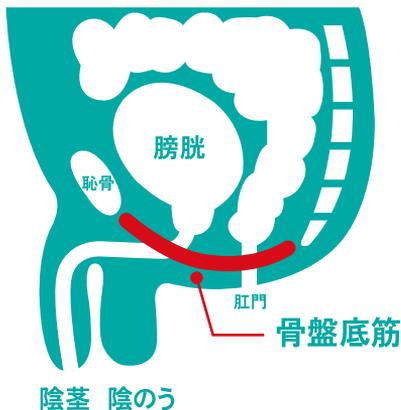
警告 ●本製品を口の中に入れたり、飲み込んだり、体内に入れたりしないでください。●使用中、過度な痛みや不快感などを感じたときは、すぐに使用を中止してください。身体に異常を感じたときは、医師に相談してください。●本製品を用途以外の目的で使用された場合の責任は、一切負いません。●乳幼児やペットの手の届く範囲で使用、保管しないでください。ケガの恐れ、付属品や取り外しのできる部品などの誤飲による事故やトラブルの恐れがあります。●破損等した場合は、使用しないでください。●WARMER以外での加熱、高温での使用、火の中に入れたり、放置をしたりしないでください。発熱、発火、破裂の原因となります。●性感染症を防ぐため、本製品を不特定多数の人と共有しないでください。

注意 ●肌にも異常のある時は使用しないでください。また、ご使用の際に刺激等の異常を感じた場合、使用を中止し医師にご相談ください。●常温で保管、ご使用ください。●落としたり、踏みつけたり、強い衝撃を与えたりしないでください。●使用中、ローションが垂れる恐れがあります。汚れてもよい場所でご使用ください。●使用後はローションなどが残らないよう、ぬるま湯、または石鹸等でしっかりと洗浄し、よく乾燥させてから保管し、ご使用ください。●お手入れの際はシンナー、ベンジン、アルコールなどの溶剤を含む薬品を使用しないでください。変形、変色の原因となります。●熱湯での洗浄はしないでください。また、つけ置き洗い、煮沸をしないでください。●直射日光のあたる場所や、高温多湿になる場所では使用、保管しないでください。●本品は医療機器ではありません。

骨盤底筋を 感じてみよう!

最重要!

これから行うトレーニングの目的は、
【骨盤底筋】の操作によって
射精のタイミングをコントロールする
方法を習得することです。



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、射精をコントロールするためには骨盤底筋をリラックスさせることが重要です。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ましょう。運動して、陰茎の付け根もピクピクと動けば成功です。骨盤底筋の動きを感じられたら、TIMING TRAINERを使用したトレーニング（STEP1）に進みましょう。

トレーニングのポイント

- 1 身体に覚え込ませるために、各ステップのトレーニングはなるべく日を空けずに行いましょう。トレーニングを行う頻度は、週4回が推奨です。
- 2 各STEPを余裕を持ってできるようにならなくても、回数をおこなったら次のSTEPに進みましょう。
- 3 TIMING TRAINERは性交時と同等のスピードで動かしましょう。製品中央のパッドは押さないようにしましょう。
- 4 刺激が強すぎると感じる場合は、コンドームも併用してトレーニングしてみましょう。

STEP. 1

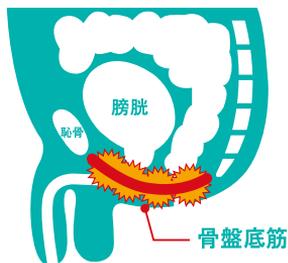
合計4回

推奨期間:1週間

射精時の骨盤底筋を意識しよう

前のページで、あなたも骨盤底筋を意識できるようになったはずです。STEP1では、骨盤底筋の動きを意識しながら、通常のマスターベーションのようにTIMING TRAINERを使用しましょう。

射精が近づいたタイミングで骨盤底筋が緊張しだし、射精中にはビクビクと収縮していることを感じられればOKです。



トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/

STEP. 2

合計12回

推奨期間:3週間

リラックストレーニング

STEP1で、射精直前の骨盤底筋の緊張を意識できるようになったはずです。射精をコントロールするためには、この緊張を意図的に遠ざけられるようになることが重要です。

STEP2では、射精が近づいたら手の動きを止める&骨盤底筋をリラックスさせて、45秒以内を目標に射精感を遠のかせましょう。

射精感が遠のいたら刺激を再開します。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。



STOP

45秒以内に射精をコントロール

トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/

STEP. 3 | 合計8回

推奨期間：2週間

ノンストップトレーニング

STEP2と同じトレーニングを、
STEP3では手をとめることなく行いましょう。

射精が近づいたら、手は動かさず続けたまま、骨盤底筋のリラ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ましょう



トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/

STEP. 4 | 合計4回

推奨期間：1週間

腰振りリトレーニング

STEP3と同じトレーニングを、STEP4では腰を振って行います。TIMING TRAINERをクッションや机などに押さえ付け、性交時と同じように腰を振ります。

射精が近づいたら、腰を振り続けたまま、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。

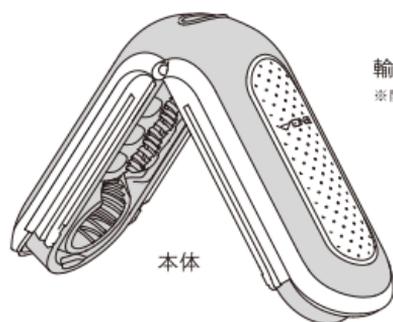
※難しい場合は、腰を動かすスピードを落としましょう

トレーニング日	/	/	/	/	/	/	/
---------	---	---	---	---	---	---	---

■ トレーニング終了後

ここまでトレーニングを続けられたあなたは、「骨盤底筋のリラクスのみによる射精のコントロール」を習得できているはず。実際の性交渉でもトレーニングと同じ感覚で、骨盤底筋のリラクスのみによって射精をコントロールしましょう。また、射精のコントロールをしばらく行わないと、身体がコツを忘れてしまいます。定期的にSTEP3またはSTEP4を行い、感覚を維持しましょう(週1回以上推奨)。

部品名称



輸送用固定パッド*

*開封後は廃棄してください。



クリアカバー



スタンド



スライドアーム



トレーニングガイド+取扱説明書

HTT-01K TIMING TRAINER | KEEP

外形寸法：縦70×横80×高180mm 質量 / 本体：約510g ケース収納時：約735g

材質：エラストマー / ABS / シリコン / PC

製造元・販売元：株式会社TENGAヘルスケア tengahealthcare.co.jp

意匠登録済・特許登録済 MADE IN JAPAN

製品に関するお問い合わせ

お客様相談センター：0800-170-7831 受付時間：平日10時～19時(土・日・祝は除く)

メールでのお問合せ先：cs@tengahealthcare.co.jp

さらに詳細なトレーニングのコツや
便利なオプションアイテムはこちらをチェック



なかなか上手くいかない場合は専門医に相談を
気軽にできるオンライン相談はこちらから



あなたの経験がきっと次の人の役に立ちます
トレーニングを卒業したらアンケートにご協力ください

