

# MEN'S TRAINING CUP KEEP TRAINING

トレーニングガイド

ショートプログラム

全10回

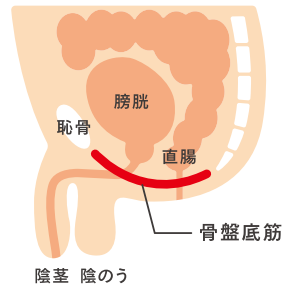


## トレーニングを始める前に

まずは骨盤底筋を感じよう！

最重要！

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、骨盤底筋を意識的に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。骨盤底筋の動きを感じられたら、CUPを使用したトレーニングを開始しましょう。



## トレーニングの流れ



弱刺激 強刺激

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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

この順番で10回(日)のトレーニングを、週2回のペース(合計5週間)で行いましょう。遅れてしまった場合でも、合計8週間以内で完了できるようにトレーニングしましょう。

## トレーニングの方法・意識すること

射精が近づくと、骨盤底筋が緊張してきます。射精の手前で骨盤底筋の緊張を感じたら、以下の【方法1】もしくは【方法2】のやり方で、骨盤底筋を意識的にリラックスさせて、射精感を遠のかせましょう。トレーニングは【方法1】での実施が推奨されますが、難しい場合は【方法2】を織り交ぜて実施してみましょう。

### 方法1

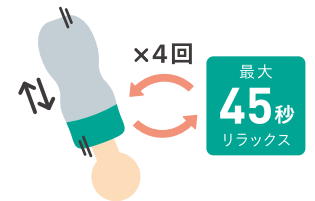
射精が近づいたら手は一定のスピードで動かし続けたまま、骨盤底筋をリラックスさせて、射精感を遠のかせましょう。射精感を遠のかせたらリラックスをやめ、再び射精感が高まったら、再度リラックスして射精感を遠のかせます。1回のトレーニングで射精感を4回遠のかせ、5回目には我慢せず射精しましょう。



※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てみましょう。

### 方法2

方法1と同じやり方ですが、射精感を遠のさせる際は、骨盤底筋のリラックスと同時に、手の動きも止めましょう。射精感を遠のかせたら(45秒以内目標)、手の動きを再開します。1回のトレーニングで射精感を4回遠のかせ、5回目には我慢せず射精しましょう。



## トレーニング中やトレーニング後のポイント

### POINT 1

トレーニングが全て完了する前でも、射精のコントロールが上達している可能性があります。トレーニングの途中でも積極的に性交し、状態の変化をチェックしましょう。

### POINT 2

実際の性交でも、トレーニングと同じ要領で、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。

### POINT 3

トレーニング完了後も、状態をキープするために週1回程度の維持トレーニングを行いましょう。維持トレーニングには繰り返し使える「TIMING TRAINER-KEEP-」がオススメです。トレーニングと同じ方法で実施し、射精感を遠のさせる感覚を忘れないようにしましょう。

※週に1回以上性交できる状況なら、実際の性交の中で我慢をし、感覚を忘れないようにすることで、それ自体が維持トレーニングになります。

### POINT 4

CUP WARMER (裏面参照)の使用や、腰を振って行うことで、より実際に近いトレーニングができます。

## MEN'S TRAINING CUP 使用方法



① 製品天面のシールを剥がします。



② 製品下部のフィルムを剥がします。



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。

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

## トレーニング関連商品



**TIMING TRAINER  
-KEEP-**



繰り返し使用可能な早漏トレーニング専用アイテム。トレーニングプログラム完了後の維持トレーニングにもオススメです。



**CUP WARMER**



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



性機能専門医がトレーニングを強力バックアップ!!  
医師へのオンライン相談はこちらから



腰振りトレーニングに便利な固定アイテムはこちら

