

TIMING TRAINER -FINISH- & MEN'S TRAINING CUP

トレーニングガイド
+
取扱説明書

遅漏・膣内射精障害
が気になる方向け



TENGA®
HEALTHCARE

※本書でいう遅漏・膣内射精障害は、疾病に該当するものを除きます。

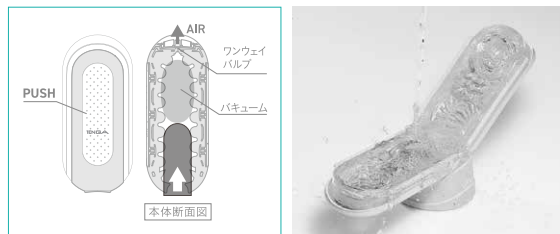
遅漏／膣内射精障害とトレーニング

- 遅漏・膣内射精障害とは、本人の意図に反して射精が遅かったり、射精ができない状態を指します。国内では約710万人（成人男性の7人に1人）が自身を「遅漏だ」もしくは「遅漏気味だ」と考えています。また、膣内射精障害は約270万人（20人に1人）と推計されています。（TENGAヘルスケア調べ、2018年）遅漏や膣内射精障害には、医学的に明確な診断基準はありません。本人（またはパートナー）が射精の遅さや射精できないことにストレスを感じていれば、遅漏や膣内射精障害だと言えます。

- 膣内射精障害の原因の約7割は「不適切なマスターベーション」だと言われています。（阿部輝夫, 2005）不適切なマスターベーションには、強いグリップや高速ピストン、床オナなどが挙げられます。このような膣とはかけ離れた刺激に慣れてしまうと、膣内での射精が困難になります。

- 遅漏や膣内射精障害に対し、適度な刺激で射精できるようになるための方法として、TENGAを用いたトレーニング手法が報告されています。（小堀善友他, Jap. J. Urol., 2013）この報告を元に、段階的な刺激で遅漏・膣内射精障害をトレーニングする商品として、『MEN'S TRAINING CUP -FINISH TRAINING-』（以下MTC）が2017年に発売されました。

MTCでは、段階的な刺激のCUPを順番に使用することで、弱い刺激での射精に慣れていくことができます。このトレーニングを週1回、平均4.4ヵ月実施することで、9割以上の人で射精がスムーズに行えるようになったと報告されています。（福元和彦, 西日本泌尿科, 2022）

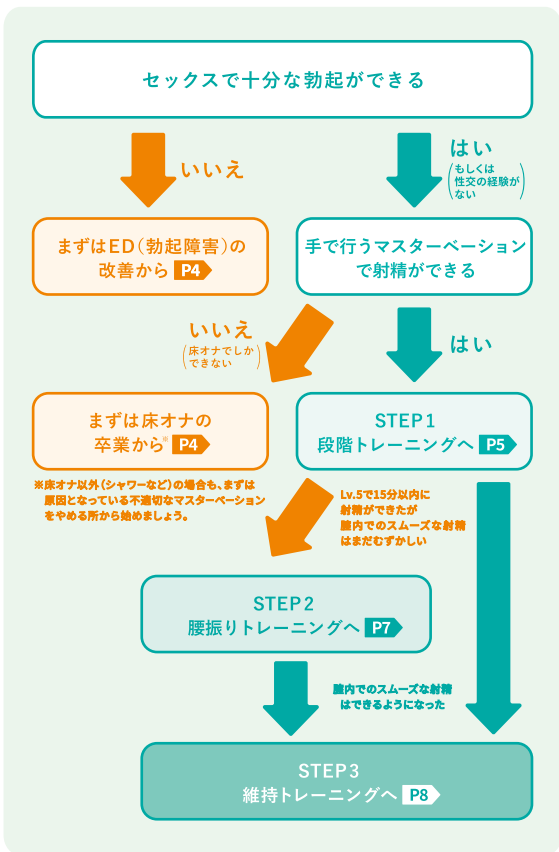


- トレーニング完了後は、トレーニングの成果を維持するために、継続的な維持トレーニングが必要です。そのための専用品として開発されたのが『TIMING TRAINER -FINISH-』です。次ページ以降の説明をよく読み、適切にトレーニングを実施しましょう。

トレーニングを始める前に

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。



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。

※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。

床オナの卒業方法について、
こちらで詳細に紹介しています。



トレーニング方法

STEP. 1

使用商品：MTC Lv.1~5
実施頻度目安：週1~2回

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

段階トレーニング



強刺激 弱刺激

トレーニングの順番(-回目)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CUPレベル	Lv.1	Lv.2	Lv.3	Lv.4					Lv.5 or TTF	

※TIMING TRAINER -FINISH-

トレーニングの方法

- MTC Lv.1~4は、射精ができなくても上記の回数をご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、TIMING TRAINER -FINISH- もしくは、Lv.5でトレーニングを続けましょう。

- トレーニング中の動かす速さや姿勢は、下記の「普段のマスターベーションの心得」の内容と同様です。

**Lv.5で15分以内に射精できるようになったら、
段階トレーニングは完了です。状況に応じて、
次のトレーニングに進みましょう。**

膈内で射精がスムーズに _____

- できるようになった
➔ **STEP3 維持トレーニングへ**
- まだ難しい
➔ **STEP2 腰振りトレーニングへ**

普段のマスターベーションの心得

遅漏・膈内射精障害の克服のためには、トレーニングだけでなく、普段のマスターベーションの方法も重要です。以下を参考に、普段から適切なマスターベーションを心掛けましょう。

やさしく握る みかんが つぶれない程度で 脚はリラックス	ピストンはゆっくり 性交時と同程度の スピードで 刺激の強いオカズは避ける*
 脚ピンは厳禁	 パートナーの 想像がベスト

※刺激の強すぎるビデオなどは控えましょう。

控えるべき
不適切な
マスターベーションは
こちらをチェック



トレーニング方法

STEP. 2

使用商品:MTC Lv.5 or
TIMING TRAINER -FINISH-
実施頻度目安:週1回以上

段階トレーニング(STEP1)のLv.5で射精できても、まだ膣内では射精がスムーズにできない場合は、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

TIMING TRAINER
-FINISH-



OR



トレーニングの方法

- 腰振りトレーニング専用アイテムの TRAINING TETRAや机、ソファなど CUPやTIMING TRAINERを固定します。
- 普段の性交と同じように腰を動かし、15分以内での射精を目指しましょう。



TRAINING TETRAの
詳細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腰振りトレーニングは完了です。

※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、専門医に相談してみてください。

STEP. 3

使用商品:MTC Lv.5 or
TIMING TRAINER -FINISH-
実施頻度目安:週1回以上

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。

維持トレーニング



弱い刺激でトレーニングするために、使用中は、製品中央のパッドを握り過ぎないように注意。

繰り返し使用できるTIMING TRAINER -FINISH-がオススメです。MTC Lv.5でもトレーニングは可能です。

トレーニングの方法

- 手で動かす、もしくは腰を振って刺激します。
- 15分以内に射精できる状態が維持できているかを確認しましょう。

★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、普段のマスターベーションでは、常に適切な方法を心掛けましょう(P6参照)。

遅漏・膣内射精障害のチェック方法

■ 遅漏・膣内射精障害の程度は、以下の質問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、定期的に測定してみましょう。

遅漏診断ツール(DEDT※)

※ Delayed 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)

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

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

4 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)

5 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 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

『オトコのミカタ 射精障害ガイド～膣内射精障害編～』より

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。



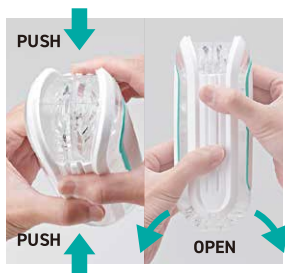
2

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。

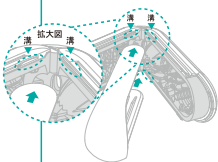


8

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。

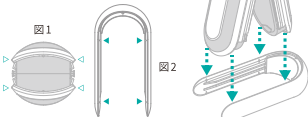


9



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。

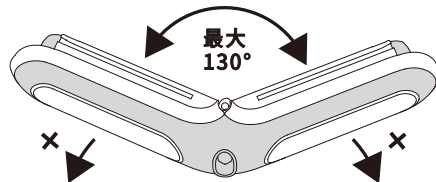
10

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のでご注意ください。

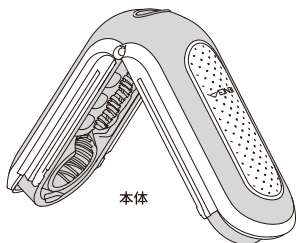


使用上の注意

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。●乳幼児やベ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、破裂の原因になります。●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、変色の原因になります。●熱湯での洗浄しないでください。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。

部品名称



本体



クリアカバー

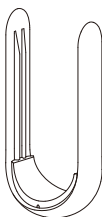


輸送用固定パッド※

※ 開封後は廃棄してください。



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-01F TIMING TRAINER | FINISH

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