



ポイント

- ① CUPは性交と同程度のスピードで動かしましょう
- ② 脚には力を入れないようにしましょう（脚ピン禁止）
- ③ 刺激の強すぎるオカズは使わないようにしましょう（パートナーの想像がベスト）
- ④ 普段のマスターベーションでも、優しい刺激を心掛けましょう（右参照）

適切なマスターベーションの方法



優しく握る
みかんがつぶれない程度で



ピストンの速さを意識
性交と同程度のスピードで



力まず、リラックスする
軽くひざを曲げる



不適切なマスターベーションの
例はこちら

トレーニング方法

段階トレーニング



強刺激

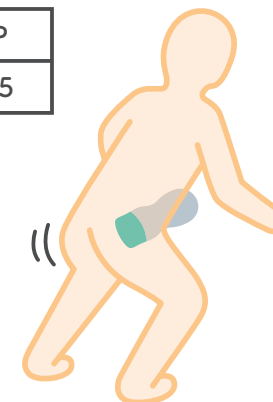
弱刺激

- ・まずはLv.1からはじめましょう。
- ・性交と同程度のスピードで動かして15分以内に射精が出来たら、次回は1つ高いLv.でトレーニングしましょう。
- ・15分以内に射精が出来なかったら、次回も同じLv.でトレーニングしましょう。
- ・Lv.1は強すぎる刺激が違和感となり、逆に射精ができない事もあるので、その場合は次回はLv.2でトレーニングしましょう。

腰振りトレーニング

推奨CUP

Lv.3 ~ Lv.5



CUPの固定に
便利なアイテムは
コチラをチェック

Lv.5をクリアしても
まだ腔内では上手く
いかない場合…

- ・机やクッションにCUPを固定して、性交のように腰を振りましょう。
- ・段階トレーニングと同じく、15分以内での射精を目指しましょう。

Lv.5 よりも弱い刺激でトレーニングしたい場合

- ・MEN'S TRAINING CUP KEEP TRAINING (早漏用)のLv.1を使用してみましょう。
- ・コンドームをつけてトレーニングしてみましょう。

射精ができるようになる（または早くなる）タイミングは人それぞれなので、
トレーニングが全て完了していなくても、性交渉で状態を確認しましょう。

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（右上QR参照）をすると、
また元に戻ってしまう恐れがあります。適切なマスターベーションを心掛ける &
定期的にLv.5を使用して、状態をキープしましょう。

MEN'S TRAINING CUP 使用方法



① 製品上部のシールをはがします



② 製品下部のフィルムをはがします



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
上部の空気穴はふさがずに使用します

さらに詳細なトレーニング方法やコッは
TENGAヘルスケア オフィシャルサイトでチェック!!



なかなか上手くいかない場合は専門医に
相談してみましょう。オンライン相談はこちらから。



トレーニングを卒業したら、
ぜひあなたの体験を後輩のために聞かせてください!



MEN'S TRAINING CUP FINISH TRAINING トレーニングガイド

遅漏*・腔内射精が難しい方向け



*疾病に該当するものを除く

