

# 膣内射精をスムーズにするための トレーニングガイド *training guide*



## 目的

この資料は、膣内での射精が難しいと感じている方のために、安全かつ段階的に射精機能を改善するための方法を紹介するものです。



## トレーニングスケジュール

	トレーニング内容	ポイント
第一段階	マスターベーターを使ってソフトな刺激でのマスターベーション練習	強い握りやポルノから離れてみましょう
第二段階	膣に近い刺激の中で、ゆっくりと感覚を育てる	持続時間や快感に注目して記録を
第三段階	パートナーとの接触を増やし、安心感を育てる	射精に集中せず、リラクセスが最優先
第四段階	性交中の射精を目指して練習する	成功を焦らず、部分的成功も大切に



## 使用するもの

- ・ マスターベーター  
(TENGA TRAINING CUP, TENGA FLIP, TENGA EGG)
- ・ 水溶性潤滑剤  
(モイストケアジェルなど)



## ポイントまとめ

- ・ 射精を「成功・失敗」で判断せず、感覚の再教育として取り組みましょう。
- ・ 射精は「心と身体の協力プレイ」です。
- ・ 不安や焦りは自然なことです。ペースは人それぞれです。



## ご不安があれば医師・TENGAソムリエに相談を

行動療法だけではなかなかうまくいかない場合、薬物療法やカウンセリングの併用で改善が見られることもあります。いつでもお気軽にご相談ください。

