



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПЕНИСА

Содержание

Предисловие от российского врача	13
Отказ от ответственности	14
Вступление	16

Часть 1

РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

Распространенные мифы	21
<i>Миф № 1: пенис навсегда остается таким, каким стал к концу полового созревания</i>	21
<i>Миф № 2: в пенисе нет мышц</i>	24
<i>Миф № 3: лекарства помогают избавиться от проблем с эрекцией</i>	26
<i>Миф № 4: для значительного результата хватит нескольких недель упражнений</i>	27
<i>Миф № 5: прекращение занятий означает откат изменений</i>	30
<i>Миф № 6: упражнения для члена вредны</i>	31
Какой размер является среднестатистическим?	33
<i>Исследование Кинси</i>	34
<i>Исследование компании Lifestyle</i>	35
Размер имеет значение?	36
Основные выводы	40

Часть 2

ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЧЛЕНА

Ваш размер. Измерение	43
<i>Измерения</i>	44
<i>Придерживайтесь одного метода</i>	44

<i>Измерение длины</i>	44
<i>Измерение толщины (обхвата)</i>	46
<i>Всегда измеряйте обхват в одном и том же месте</i>	47
<i>Измерения в незарегистрированном состоянии</i>	47
Каковы ваши цели?	47
Основные составляющие упражнений для члена	50
<i>Растяжка</i>	50
<i>Сжатие</i>	50
<i>Исключение: упражнения Кегеля</i>	51
<i>Программа</i>	51
<i>Увеличивающие приспособления</i>	52
Диаграмма прироста	52
<i>Значимость диаграммы прироста</i>	53
Правило 1: дайте члену время на восстановление	54
Правило 2: увеличивайте нагрузки постепенно	55
<i>Частая ошибка: слишком быстрое наращивание</i> <i>нагрузок</i>	56
Правило 3: обращайтесь внимание на реакцию тела	57
<i>Внимание к телесным признакам</i>	59
<i>Примеры интерпретации телесных признаков</i>	60
Возможные побочные эффекты	61
<i>Потемнение члена</i>	61
<i>Выступающие и различные сосуды (вены)</i>	62
<i>Пятна на члене</i>	62
<i>Временное уменьшение в размере и твердости</i>	62
Выглядеть больше, чувствовать больше	62
<i>Побрейте лобок</i>	63
<i>Вид спереди</i>	64
<i>Небольшая растяжка</i>	64
<i>Бросьте курить</i>	64
<i>Не мочитесь</i>	64
<i>Стимулируйте член мысленно</i>	65

<i>Мыслите позитивно</i>	65
<i>Сбросьте вес</i>	65
Основные выводы	66

Часть 3

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Значимость упражнений Кегеля	69
<i>Без рук!</i>	70
<i>Сильнее, чем «Виагра»?</i>	72
Упражнения Кегеля	74
<i>Как найти мышцы диафрагмы таза</i>	74
<i>Упражнение Кегеля № 1: «старт/стоп»</i>	74
<i>Тренировка ваших тазовых мышц</i>	75
<i>Упражнение Кегеля № 2: «Кегель»</i>	76
<i>Все настолько просто!</i>	76
<i>Упражнение Кегеля № 3: «Кегель-слэм»</i>	77
Возможные ошибки при занятиях кегелингом	78
1. <i>Неправильная техника</i>	78
2. <i>Чрезмерные нагрузки</i>	79
3. <i>Изменения в чувствительности</i>	79
4. <i>Слишком много кегелинга</i>	79
Важность разминки	80
<i>Важность тепла</i>	81
<i>Тепло = гибкость</i>	81
<i>Не пренебрегайте разминкой</i>	81
<i>Разминка — это легко</i>	82
<i>Влажная грелка-подкладка</i>	82
<i>Носок с рисом</i>	83
<i>Теплое полотенце</i>	83
<i>Другие методы разогрева</i>	84
<i>Разогрев шаг за шагом</i>	84
<i>Дополнительные советы по разогреву</i>	85
Меры предосторожности	86

Джелкинг	87
<i>Необходима смазка</i>	88
<i>Эфирное масло для вен</i>	89
Уровень эрекции	89
<i>0%-ный уровень эрекции</i>	90
<i>25%-ный уровень эрекции</i>	90
<i>50%-ный уровень эрекции</i>	91
<i>75%-ный уровень эрекции</i>	91
<i>100%-ный уровень эрекции</i>	92
<i>Джелкинг при правильном уровне эрекции</i>	92
<i>Джелкинг. Шаг за шагом</i>	94
<i>Стартовая позиция</i>	94
<i>Уровень эрекции</i>	94
<i>Дополнительные советы по джелкингу</i>	96
Растяжка	99
<i>Растяжка — не перетягивание каната</i>	99
Основная растяжка. Шаг за шагом	99
<i>Стартовая позиция</i>	100
<i>Уровень эрекции</i>	100
Джай-растяжка: быстро и легко	103
<i>Джай-растяжка. Шаг за шагом</i>	104
<i>Дополнительные советы по джай-растяжке</i>	105
Общие выводы	105

Часть 4

ПЕРВЫЕ ПЯТЬ НЕДЕЛЬ

Основная программа новичка	109
<i>Когда тренироваться</i>	111
<i>Пример календаря для основной программы новичка</i>	111
Альтернативные программы для начинающих	113
<i>Альтернативная программа № 1: «Прогрессивная»</i>	114

<i>Альтернативная программа № 2: «Наименьшее количество работы / максимальный результат» . . .</i>	117
Ваши личные цели	120
<i>Длина и толщина</i>	120
<i>Только длина</i>	120
<i>Только толщина</i>	121
<i>Только твердость</i>	121
Уникальность вашего пениса	121
Использование диаграммы прироста на практике	123
<i>Сценарий № 1</i>	124
<i>Сценарий № 2</i>	125
<i>Сценарий № 3</i>	126
<i>Суммируя вышесказанное</i>	127
Максимизация прироста	127
<i>Заканчивайте каждую тренировку эрекцией</i>	127
<i>Добавьте мастурбацию</i>	127
<i>Отрабатывайте правильную технику</i>	128
<i>Отслеживайте болевые ощущения</i>	129
<i>Не забывайте о «Кегелях»</i>	129
<i>Всегда разогревайтесь</i>	129
<i>Охлаждайтесь после тренировки</i>	130
<i>Делайте джай-растяжки</i>	130
<i>Учитесь на своих ошибках</i>	130
<i>Не надейтесь на быстрый результат</i>	131
<i>Не спешите</i>	131
<i>Не бойтесь двигаться вперед</i>	132
<i>Заведите журнал</i>	132
<i>Возможные побочные эффекты</i>	133
<i>Боль — это плохо</i>	134
<i>Побочные эффекты</i>	135
<i>Перегрузка</i>	147
Конец первых пяти недель	148
<i>Вопрос: «Я занимался целых 5 недель и ничего не прибавил. Что мне делать?»</i>	149

<i>Вы достигли вашей цели?</i>	149
Основные выводы	150

Часть 5

ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ПЯТИ НЕДЕЛЬ

Продвигаясь вперед	153
<i>Продвинутые советы</i>	153
Продвинутые упражнения	155
<i>Уровни интенсивности</i>	156
<i>Продвинутые упражнения не являются обязательными</i>	157
Повышение интенсивности упражнений	158
Основная продвинутая программа	160
Альтернативная продвинутая программа	161
<i>«Что делать, если я не умею подстраивать программу под себя?»</i>	161
<i>Альтернативная программа № 1: «Прогрессивная программа»</i>	163
<i>Альтернативная программа № 2: «Наименьшее количество работы / максимальный результат»</i>	164
<i>Альтернативная программа № 3: «Программа-сплит»</i>	165
<i>Альтернативная программа № 4: «Программа чередования»</i>	165
<i>Альтернативная программа № 5: «Шок-программа»</i>	166
Плато и перерывы	167
Закрепление результатов	170
<i>Поддержание</i>	170
<i>Закрепление</i>	172
<i>Пример закрепляющей программы</i>	173
Основные выводы	173

Послесловие

Десять самых распространенных вопросов

<i>Время ограничено</i>	174
<i>Исправление изгиба члена</i>	175
<i>Прямые изгибы</i>	179
<i>Множественные оргазмы</i>	179
<i>Проблемы с эрекцией</i>	181
<i>Пищевые добавки для члена</i>	183
<i>Приспособления для увеличения члена</i>	185
<i>Проблемы с приростом</i>	189
<i>Операция по увеличению члена</i>	191

Заключение	193
-----------------------------	-----

Приложения

Приложение 1. Анатомия полового члена	194
<i>Три сводчатые полости</i>	195
<i>Мышцы диафрагмы таза</i>	195
<i>Артерии и вены</i>	196
Приложение 2	199
<i>Ключевые моменты в описании упражнений</i>	201
Продвинутое упражнение Кегеля	202
<i>Кегель на выносливость</i>	202
<i>Поднятие члена</i>	202
<i>Поднятие полотенца</i>	203
Продвинутое упражнение. Джелкинг	204
<i>Джелкинг в сторону</i>	204
<i>Вертикальный джелкинг</i>	205
Продвинутое упражнение на длину	206
<i>Растяжка с вращением</i>	206
<i>Растяжка-маятник</i>	206
<i>Внутренняя растяжка</i>	207

<i>Вращающая растяжка</i>	208
<i>Двойная растяжка</i>	209
<i>Растяжка между ягодичами</i>	210
<i>A-растяжка</i>	211
<i>V-растяжка</i>	212
<i>Двойная вращающая растяжка</i>	213
Продвинутое упражнение на толщину	214
<i>Сжатие</i>	214
<i>Незарегированный изгиб</i>	215
<i>Ули</i>	216
<i>Двойной ули</i>	217
<i>Обратный ули-джелкинг</i>	218
<i>Джелкинг-ули</i>	219
<i>Джелкинг с поддержанием головки</i>	220
<i>Облегающий изгиб</i>	221
<i>Сжатие «лошадь»</i>	222
Циклические упражнения	223
<i>Цикл на длину</i>	223
<i>Цикл на толщину</i>	223
Приложение 3. Дополнительные ресурсы	
по упражнениям для члена	225
<i>Эфирное масло для вен</i>	225
<i>Бесплатные онлайн-ресурсы</i>	227
<i>Средняя оценка зависимости прироста от времени</i>	229
<i>Почему не больше?</i>	231
Приложение 4. Истории успеха	232
Алфавитный указатель	245
Ссылки	247
Рабочий журнал	253

Часть 1

»» РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

В этой части вы узнаете:

- действительно ли можно увеличить член благодаря упражнениям;
- какой, согласно исследованиям, размер мужского полового органа считается среднестатистическим.

Распространенные мифы

Если что-то и стоит делать,
так только то, что принято
считать невозможным.

Оскар Уайльд

»» Миф № 1: пенис навсегда остается таким, каким стал к концу полового созревания

Факт: при правильных тренировках можно изменить как длину, так и обхват члена.

На моей первой лекции по сексуальному образованию я рассказывал студентам о методах увеличения полового члена, и никто из них не поверил, что это реально. Впрочем, это было более чем ожидаемо: в нашем обществе принято считать, что после окончания пубертатного периода пенис не способен меняться, пусть это мнение и не является верным.

К счастью, интернет сделал большой вклад в развенчание этого мифа: в последние годы на многих сайтах появились

статьи, в которых рассказывается о различных техниках, помогающих увеличить член, и отзывах мужчин, которые их применили и на собственном опыте доказали, что это возможно. По меньшей мере 1 300 000 мужчин пробовали применять какие-либо методики [1], и многие из них делятся достигнутыми результатами на тематических форумах. К упражнениям прибегают мужчины самых разных возрастов. Вот, например, сообщение от 20-летнего парня [2], на которое я наткнулся совсем недавно:

«Когда я впервые стал тренировать свой член, я сильно сомневался в успехе. С тех пор мое отношение к упражнениям для пениса кардинально изменилось. Я выполнял их на протяжении двух недель и уже получил результаты: длина и обхват моего члена увеличились на 0,5 см, а размер в вялом состоянии — на 20%».

32-летний мужчина рассказывал:

«Я «прибавил» около 4 см в длине и 1 см в обхвате за год тренировок. Мы с женой считаем, что это удивительно, и все еще с трудом верим в то, насколько изменился мой пенис. Но главное — это то, что теперь я чувствую себя увереннее. Удивительно, как упражнения для члена повлияли практически на все сферы моей жизни! Жаль, что я не услышал об этой технике лет 15 назад».

Еще один мужчина 45 лет сказал:

«Я начал тренировать член потому, что мне было тяжело примириться с фактом, что он останется маленьким до конца моей жизни. Да, я потратил на это много времени, но оно того стоило. После полутора лет усердных тренировок я увеличил длину почти на 7 см, а обхват — на 4! Верить или нет — ваш выбор, но это действительно возможно!»

В 2005 году было проведено масштабное исследование — в нем участвовало более 1000 мужчин, — призванное выявить реальные последствия вышеуказанной методики. Согласно результатам, у мужчин, в течение 3 месяцев систематически выполнявших упражнения, член в среднем стал на 2,5 см длиннее и на 1,2 см больше в обхвате. Переводя измерения в объем, можно сказать, что их половые органы стали крупнее почти вполнину, если отталкиваться от прежних показателей!

В своей книге «Как увеличить размеры мужского полового члена» автор Гэри Гриффин приводит похожие результаты.

Гриффин описывает эксперимент, проводившийся в 1975 году Брайаном Ричардсоном, а затем опубликованный в «Британском медицинском журнале» и «Британском журнале сексуальной медицины». Эксперимент заключался в наблюдении за 30 мужчинами, которые в течение 90 дней выполняли комплекс упражнений, нацеленных на увеличение полового члена. По истечении срока у 93% испытуемых были выявлены изменения показателей: в среднем их пенисы удлинились на 3 см и прибавили по 2,5 см в обхвате.

На данный момент наибольшие изменения были зафиксированы у мужчины, чей член после 2 лет старательной работы увеличился почти вдвое — с 11 до 20 см в длину и с 8,5 до 14 см в обхвате.

Пусть средние результаты практики упражнений и не добиваются до таких отметок, подобное происходит не так редко, как может показаться. Очень многие мужчины сумели достичь значительных результатов, и, я уверен, вам под силу повторить их успех.

»» Миф № 2: в пенисе нет мышц

Факт: пенис состоит из гладких мышц примерно на 50%.

«Не существует упражнений для укрепления члена, поскольку член — это не мышца», — пишет в своей книге «Наслаждение женщины» Рэйчел Свифт. Многие принимают это как факт, даже не пытаясь разобраться, в то время как данное утверждение в корне неверно.

Это мнение так популярно, потому что не все люди знакомы со своей анатомией. Если коротко, то существует 3 типа мышц:

- скелетные мышцы — те, что вы тренируете в спортзале;
- кардиомышцы — те, из которых состоит ваше сердце;
- гладкие мышцы — те, что располагаются в органах и кровеносных сосудах.

В половом члене присутствуют именно гладкие мышцы.

Различные типы мышц выполняют специфичные функции, но схожи по внутренней структуре, ведь состоят из протеинов, без которых работа мышечной системы не представляется возможной. Рост гладких мышц, как и скелетных, является следствием возрастных изменений и стресса, который часто имеет форму физических упражнений [1]. Согласно одному из исследований, эти типы так похожи, что введение клеток скелетных мышц в гладкие мышцы члена положительно повлияло на силу и твердость эрекции [2].

Возможно, это вас удивит, но гладкие мышцы для члена важны не меньше, чем кардиомышцы — для сердца. «Правильное функционирование мышц необходимо для нормального процесса эрекции, — пишет доктор Майкл Ди-