

**Больше,
тверже,
сильнее**

А й р о н К е м е р

Больше, твёрже, сильнее

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ САМОГО
ВАЖНОГО
МУЖСКОГО
ОРГАНА

Увеличение
в длине и обхвате

Более продолжительный
секс и яркие оргазмы

Усиление эрекции



Москва
2023

УДК 616.66
ББК 56.9
К35

Кемер, Айрон.

К35 Больше, тверже, сильнее : упражнения для самого важного мужского органа / Айрон Кемер. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-04-174355-0

Недовольство размером своего пениса — проблема, которая может влиять на самооценку и сексуальную жизнь и которая многим представляется неразрешимой без серьезных хирургических вмешательств. Эта книга покажет вам, что увеличить пенис при помощи упражнений возможно, а также объяснит, как это работает и как достичь нужного результата. Внутри вы найдете программу тренировок, подробное описание техники выполнения приведенных упражнений и разбор основных ошибок.

Как устроен пенис и почему упражнения дают такой эффект? Что такое джелкинг и для чего мужчинам упражнения Кегеля? Почему нужно проводить измерения и как это правильно делать? Как тренировка пениса влияет на эрекцию? С чего начать и когда тренироваться? Как долго сохраняется результат от тренировки?

Книга поможет по-новому взглянуть на проблему увеличения пениса и подскажет, как сделать его больше и крепче.

**УДК 616.66
ББК 56.9**

© Кемер А., текст, 2023
ISBN 978-5-04-174355-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

Предисловие от российского врача	13
Отказ от ответственности	14
Вступление	16

Часть 1

РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

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

Часть 2

ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЧЛЕНА

Ваш размер. Измерение	43
Измерения	44
Придерживайтесь одного метода	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

Мыслите позитивно	65
Сбросьте вес	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
Необходима смазка	88
Эфирное масло для вен	89
Уровень эрекции	89
0%-ный уровень эрекции	90
25%-ный уровень эрекции	90
50%-ный уровень эрекции	91
75%-ный уровень эрекции	91
100%-ный уровень эрекции	92
Джелкинг при правильном уровне эрекции	92
Джелкинг. Шаг за шагом	94
Стартовая позиция	94
Уровень эрекции	94
Дополнительные советы по джелкингу	96
Растяжка	99
Растяжка — не перетягивание каната	99
Основная растяжка. Шаг за шагом	99
Стартовая позиция	100
Уровень эрекции	100
Джай-растяжка: быстро и легко	103
Джай-растяжка. Шаг за шагом	104
Дополнительные советы по джай-растяжке	105
Общие выводы	105

Часть 4

ПЕРВЫЕ ПЯТЬ НЕДЕЛЬ

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

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

Вы достигли вашей цели?	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</i> <i>обязательными</i>	157
Повышение интенсивности упражнений	158
Основная продвинутая программа	160
Альтернативная продвинутая программа	161
<i>«Что делать, если я не умею подстраивать</i> <i>программу под себя?»</i>	161
<i>Альтернативная программа № 1: «Прогрессивная програм-</i> <i>ма»</i>	163
<i>Альтернативная программа № 2: «Наименьшее</i> <i>количество работы / максимальный результат»</i> . . .	164
<i>Альтернативная программа № 3:</i> <i>«Программа-сплит»</i>	165
<i>Альтернативная программа № 4: «Программа</i> <i>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