



**УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ
ПЕНИСА**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПЕНИСА

**ТРЕНИРОВКА
МУЖСКОГО ОРГАНА
ДЛЯ УСИЛЕНИЯ
ЭРЕКЦИИ И БОЛЕЕ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО
СЕКСА**



Айрон Кемер



Москва

УДК 616.66
ББК 56.9
К35

Кемер, Айрон.

К35 Упражнения для увеличения пениса. Тренировка мужского органа для усиления эрекции и более продолжительного секса / Айрон Кемер. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-04-221710-4

Книга «Упражнения для увеличения пениса» — настоящее открытие для тех, кто мечтает сделать свою жизнь лучше, обретя уверенность в собственном теле! Многим проблема недовольства размерами своего пениса представляется неразрешимой без серьезных хирургических вмешательств, но автор книги докажет вам обратное. Прибавить несколько сантиметров в длине и обхвате, укрепить половой орган, сделать секс более продолжительным и ярким — всего этого можно добиться с помощью программы несложных тренировок! В этой книге вы найдете подробное описание техники выполнения приведенных упражнений и разбор основных ошибок, а также ответы на волнующие вопросы:

- 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, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-221710-4

Содержание

Предисловие от российского врача	15
Отказ от ответственности	17
Вступление	20

Часть 1

РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

Распространенные мифы	25
<i>Миф № 1: пенис навсегда остается таким, каким стал к концу полового созревания</i>	25
<i>Миф № 2: в пенисе нет мышц</i>	28
<i>Миф № 3: лекарства помогают избавиться от проблем с эрекцией</i>	31
<i>Миф № 4: для значительного результата хватит нескольких недель упражнений</i>	33
<i>Миф № 5: прекращение занятий означает откат изменений</i>	37
<i>Миф № 6: упражнения для члена вредны</i>	38
Какой размер является среднестатистическим?	40
<i>Исследование Кинси</i>	41
<i>Исследование компании Lifestyle</i>	42
Размер имеет значение?	45
Основные выводы	50

Часть 2

ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЧЛЕНА

Ваш размер. Измерение	53
<i>Измерения</i>	54
<i>Придерживайтесь одного метода</i>	54
<i>Измерение длины</i>	55
<i>Измерение толщины (обхвата)</i>	56
<i>Всегда измеряйте обхват в одном и том же месте</i>	57
<i>Измерения в незарегистрированном состоянии</i>	58
Каковы ваши цели?	58
Основные составляющие упражнений для члена	62
<i>Растяжка</i>	62
<i>Сжимание</i>	62
<i>Исключение: упражнения Кегеля</i>	63
<i>Программа</i>	63
<i>Увеличивающие приспособления</i>	64
Диаграмма прироста	65
<i>Значимость диаграммы прироста</i>	65
Правило 1: дайте члену время на восстановление	67
Правило 2: увеличивайте нагрузки постепенно	69
<i>Частая ошибка: слишком быстрое наращивание нагрузок</i>	70
Правило 3: обращайтесь внимание на реакцию тела	71

<i>Внимание к телесным признакам</i>	73
<i>Примеры интерпретации телесных признаков</i>	75
Возможные побочные эффекты	76
<i>Потемнение члена</i>	77
<i>Выступающие и различимые сосуды (вены)</i>	77
<i>Пятна на члене</i>	78
<i>Временное уменьшение в размере и твердости</i>	78
Выглядеть больше, чувствовать больше	78
<i>Побрейте лобок</i>	79
<i>Вид спереди</i>	80
<i>Небольшая растяжка</i>	80
<i>Бросьте курить</i>	81
<i>Не мочитесь</i>	81
<i>Стимулируйте член мысленно</i>	81
<i>Мыслите позитивно</i>	82
<i>Сбросьте вес</i>	82
Основные выводы	83

Часть 3

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Значимость упражнений Кегеля	87
<i>Без рук!</i>	89
<i>Сильнее, чем «Виагра»?</i>	91
Упражнения Кегеля	94
<i>Как найти мышцы диафрагмы таза</i>	94

<i>Упражнение Кегеля № 1: «старт/стоп»</i> . . .	94
<i>Тренировка ваших тазовых мышц</i>	96
<i>Упражнение Кегеля № 2: «Кегель»</i>	96
<i>Все настолько просто!</i>	97
<i>Упражнение Кегеля № 3: «Кегель-слэм»</i>	97
Возможные ошибки при занятиях	
кегелингом	99
1. <i>Неправильная техника</i>	99
2. <i>Чрезмерные нагрузки</i>	100
3. <i>Изменения в чувствительности</i>	100
4. <i>Слишком много кегелинга</i>	101
Важность разминки	102
<i>Важность тепла</i>	102
<i>Тепло = гибкость</i>	103
<i>Не пренебрегайте разминкой</i>	103
<i>Разминка — это легко</i>	104
<i>Влажная грелка-подкладка</i>	104
<i>Носок с рисом</i>	105
<i>Теплое полотенце</i>	105
<i>Другие методы разогрева</i>	106
<i>Разогрев шаг за шагом</i>	106
<i>Дополнительные советы по разогреву</i> . . .	107
Меры предосторожности	109
Джелкинг	110
<i>Необходима смазка</i>	111
<i>Эфирное масло для вен</i>	112
Уровень эрекции	113
<i>0%-ный уровень эрекции</i>	114
<i>25%-ный уровень эрекции</i>	114

50%-ный уровень эрекции	114
75%-ный уровень эрекции	115
100%-ный уровень эрекции	116
Джелкинг при правильном уровне эрекции . .	116
Джелкинг. Шаг за шагом	118
Стартовая позиция	118
Уровень эрекции	119
Дополнительные советы по джелкингу . . .	120
Растяжка	124
<i>Растяжка — это не перетягивание</i> <i>каната.</i>	124
Основная растяжка. Шаг за шагом	125
Стартовая позиция	125
Уровень эрекции	125
Джай-растяжка: быстро и легко	129
Джай-растяжка. Шаг за шагом	130
Дополнительные советы по джай-растяжке	131
Общие выводы	131

Часть 4

ПЕРВЫЕ ПЯТЬ НЕДЕЛЬ

Основная программа новичка	135
<i>Когда тренироваться</i>	138
<i>Пример календаря для основной</i> <i>программы новичка</i>	138
Альтернативные программы для начинающих	140

Альтернативная программа № 1: «Прогрессивная»	141
Альтернативная программа № 2: «Наименьшее количество работы/ максимальный результат»	145
Ваши личные цели	148
Длина и толщина	149
Только длина	149
Только толщина	149
Только твердость	150
Уникальность вашего пениса	150
Использование диаграммы прироста на практике	153
Сценарий № 1	153
Сценарий № 2	154
Сценарий № 3	156
Суммируя вышесказанное	157
Максимизация прироста	157
Заканчивайте каждую тренировку эрекцией	157
Добавьте мастурбацию	158
Отрабатывайте правильную технику	159
Отслеживайте болевые ощущения	159
Не забывайте о «Кегелях»	160
Всегда разогревайтесь	160
Охлаждайтесь после тренировки	161
Делайте джай-растяжки	161
Учитесь на своих ошибках	162
Не надейтесь на быстрый результат	162

<i>Не спешите</i>	163
<i>Не бойтесь двигаться вперед</i>	163
<i>Заведите журнал</i>	164
<i>Возможные побочные эффекты</i>	165
<i>Боль — это плохо</i>	166
<i>Побочные эффекты</i>	168
<i>Перегрузка</i>	182
Конец первых пяти недель	185
<i>Вопрос: «Я занимался целых 5 недель и ничего не прибавил. Что мне делать?»</i>	185
<i>Вы достигли вашей цели?</i>	186
Основные выводы	186

Часть 5

ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ПЯТИ НЕДЕЛЬ

Продвигаясь вперед	189
<i>Продвинутые советы</i>	189
Продвинутые упражнения	192
<i>Уровни интенсивности</i>	193
<i>Продвинутые упражнения не являются обязательными</i>	195
Повышение интенсивности упражнений	196
Основная продвинутая программа	198
Альтернативная продвинутая программа	200
<i>«Что делать, если я не умею подстраивать программу под себя?»</i>	200
<i>Альтернативная программа № 1: «Прогрессивная программа»</i>	202

Альтернативная программа № 2: «Наименьшее количество работы/ максимальный результат»	203
Альтернативная программа № 3: «Программа-сплит»	205
Альтернативная программа № 4: «Программа чередования»	205
Альтернативная программа № 5: «Шок-программа»	207
Плато и перерывы	208
Закрепление результатов	212
Поддержание	212
Закрепление	214
Пример закрепляющей программы	215
Основные выводы	216

Послесловие

Девять самых распространенных вопросов

Время ограничено	217
Исправление изгиба члена	219
Прямые изгибы	223
Множественные оргазмы	223
Проблемы с эрекцией	226
Пищевые добавки для члена	229
Приспособления для увеличения члена	231
Проблемы с приростом	237
Операция по увеличению члена	239

Заключение	242
-----------------------------	-----

Приложения

Приложение 1. Анатомия полового члена	243
Три сводчатые полости	244
Мышцы диафрагмы таза	244
Артерии и вены	246
Приложение 2	249
Ключевые моменты в описании упражнений	253
Продвинутые упражнения Кегеля	253
Кегель на выносливость	253
Поднятие члена	254
Поднятие полотенца	254
Продвинутые упражнения. Джелкинг	256
Джелкинг в сторону	256
Вертикальный джелкинг	257
Продвинутые упражнения на длину	258
Растяжка с вращением	258
Растяжка-маятник	259
Внутренняя растяжка	260
Вращающая растяжка	260
Двойная растяжка	261
Растяжка между ягодицами	262
А-растяжка	263
V-растяжка	264
Двойная вращающая растяжка	265
Продвинутые упражнения на толщину	266
Сжатие	266

<i>Неэрегированный изгиб</i>	267
<i>Ули</i>	268
<i>Двойной ули</i>	269
<i>Обратный ули-джелкинг</i>	270
<i>Джелкинг-ули</i>	271
<i>Джелкинг с поддержанием головки</i>	272
<i>Облегающий изгиб</i>	273
<i>Сжатие «лошадь»</i>	274
Циклические упражнения	275
<i>Цикл на длину</i>	275
<i>Цикл на толщину</i>	276
Приложение 3. Дополнительные ресурсы по упражнениям для члена	277
<i>Эфирное масло для вен</i>	277
<i>Бесплатные онлайн-ресурсы</i>	280
<i>Средняя оценка зависимости прироста</i> <i>от времени</i>	283
<i>Почему не больше?</i>	286
Приложение 4. Истории успеха	287
Алфавитный указатель	303
Ссылки	307
Рабочий журнал	315

Предисловие от российского врача

У члена есть черта одна,
Что так похожа с выходными:
Важна не столько их длина,
Но как ты пользуешься ими.

Ростислав Фролов
18.10.2021

Я часто отвечаю именно этим четверостишием пациентам с запросами по поводу увеличения размеров полового органа. И большинство из них согласны с этим утверждением, однако есть категория мужчин, для которых размер имеет значение. Именно для них в этой книге и были собраны методики, отработанные на большом количестве заинтересованных, практикующих и увидевших результаты (причем не субъективно, а с помощью замеров до и после).

Правило золотой середины, пожалуй, один из главных принципов практически любого дела, так и в этом вопросе важно, с одной стороны, ни в коем случае не переусердствовать, с другой же —