

**Больше,
тверже,
сильнее**

А й р о н К е м е р

Больше, УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ САМОГО
Тверже, ВАЖНОГО
МУЖСКОГО
ОРГАНА
Сильнее

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
<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, почувствовать 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

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 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 ягодичными</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

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 — выполнять рекомендации с адекватным усилием и постоянством. Порой вам захочется быстро перейти к практике (понимаю вас как мужчину), но все же советую идти поэтапно — от главы к главе. Тогда точно все получится.

*Ростислав Фролов — уролог-андролог,
эксперт «Школы Альфа» сексолога Ольги Василенко*

Отказ от ответственности

Каждый из нас хоть раз натыкался на рекламу всевозможных кремов, мазей и приспособлений для увеличения члена. Хотя всем и известно, что подобная реклама — это обман, недовольство размером своего полового органа однажды проскакивало в мыслях любого мужчины.

Но что же делать тем, кто действительно желает приблизить свой пенис к идеалу, которому, как думают мужчины, он не соответствует? Пусть средств, которые можно нанести на член и тем самым изменить его размер, и не существует, им может помочь кое-что другое. В этой книге вы найдете список упражнений, которые помогут не только увеличить ваш пенис, но и повысить уверенность в себе. Вы почувствуете себя другим человеком!

Все, что вы прочтете, основано на результатах сотен и тысяч мужчин, опробовавших эту методику. Однако помните, что представленная информация предназначена только для здоровых мужчин старше 18 лет, которые приобрели и читают эту книгу по доброй воле. Описанные рекомендации не являются медицинским советом и носят лишь образовательный характер, а потому все люди, задействованные в создании книги, не несут ответственности за то, во что выльются эксперименты с вашим половым органом. Перед началом практики упражнений желательно обратиться к врачу, чтобы пройти ме-

дицинский осмотр и исключить наличие противопоказаний.

Увеличение члена посредством упражнений требует много времени и усилий. Без должной целеустремленности и искреннего желания изменить размер, силу и здоровье своего пениса в лучшую сторону ни один мужчина не добьется результатов, а потому не ждите, что чудо произойдет само собой — для этого нужно постараться.

Следует отметить, что все упражнения, которые я перечислю позже, намного безопаснее, чем любые таблетки и другие лекарственные средства, обещающие схожие результаты. Однако это не означает, что при неверной технике выполнения вам удастся избежать травм — от потемнения члена до эректильной дисфункции, — а потому я советую вам внимательно отнестись к четкому соблюдению инструкций.

Напоминаю: все, что вы делаете, происходит по вашей же инициативе.

Также опасность представляет чрезмерное увлечение упражнениями. Сконцентрируйтесь на качестве, а не количестве. Усердие — это хорошо, но его переизбыток и, как следствие, отсутствие отдыха могут привести к нарушениям ценных для вас функций. При возникновении любого рода травм незамедлительно обращайтесь к врачу.

Вступление

Данная книга может показаться странной, но на самом деле она — открытие и прорыв для тех, кто мечтает сделать свою жизнь лучше, обретя уверенность в собственном теле.

Идея физического превосходства всегда была важна для мужчин, еще с древних времен, и это, в том числе, запечатлено в мифологии — ярким примером может послужить Геракл, герой из греческих мифов, известный своей выдающейся силой и отвагой. Рельефное, здоровое тело всегда было предметом мечтаний людей из любых сословий, и это настолько прочно въелось в наше сознание, что будто бы впитывается с молоком матери. А развитие таких направлений, как бодибилдинг, фитнес и аэробика, и вовсе возвели атлетичное телосложение в культ, которому ежедневно поклоняются миллионы людей, изнуряя себя тренировками и диетами. Все это привело к формированию целой индустрии, воспевающей физическое здоровье.

Наука о здоровье не стоит на месте — она создала конкретный паттерн, по которому формируется тот или иной феномен. Первым пунктом в нем является идея, возникшая в результате наблюдений.

Однажды люди заметили, что их мышцы становятся больше и крепче, а они сами — здоровее и сильнее, если регулярно поднимают тяжести. Постепенно знания накапливались

и систематизировались, а потому, задолго до того как ученые проверили достоверность предположения с помощью экспериментов, люди опытным путем заключили, что физические нагрузки помогают им наращивать мышечную массу. Со временем это перестало быть вопросом силы, и фокус сместился на красоту — бодибилдинг, фитнес и другие направления стали превозносить подтянутое, мускулистое тело. Ученые не успевают подтверждать и опровергать те или иные концепции — это одна из сфер, в которой опыт людей, как правило, опережает науку. Зато те, кто пытаются на чем-либо заработать, всегда справляются с тем, чтобы вовремя представить свой продукт — БАДы для похудения, «здоровую» еду и прочие сопутствующие спортивные товары.

Неудивительно, что сейчас люди и ученые обратили внимание на мышцу, прежде лишенную тренировок, — половой член, — и задумались о его здоровье. Все, что связано с сексуальностью, табуируется, и в истории было ничтожно мало периодов, когда о половых органах говорили открыто, но сейчас многие из нас осознают значимость этого вопроса и готовы его обсуждать. Об этом говорят, как минимум, миллиарды долларов, потраченных на разработку, а затем и покупку препаратов по улучшению эрекции и приспособлений для увеличения члена.

Раз мы можем позволить себе открыто дискутировать по вопросу человеческой сексуальности, значит, следует наконец сформулировать основные положения о здоровье, силе и твердости мужского полового органа.

Информация в этой книге представлена поразительно удобно и доходчиво, а также систематизирована для лег-

кой ориентации по тексту. С ней вы без проблем обучитесь всему, что поможет добиться лучшего здоровья вашего пениса, а также увеличить его размер, тем самым повысив свою самооценку и улучшив качество сексуальной жизни.

*Ричард Р. Ховард,
доктор медицинских наук*

Часть 1

»» РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

