

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

<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 ягодичными</i>	210
<i>A-растяжка</i>	211
<i>V-растяжка</i>	212
<i>Двойная вращающая растяжка</i>	213
Продвинутые упражнения 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