

**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, 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</i> <i>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
Продвинутые упражнения Кегеля	202
<i>Кегель на выносливость</i>	202
<i>Поднятие члена</i>	202
<i>Поднятие полотенца</i>	203
Продвинутые упражнения. Джелкинг	204
<i>Джелкинг в сторону</i>	204
<i>Вертикальный джелкинг</i>	205
Продвинутые упражнения 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

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. Хоть 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

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 вполтину, 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-

Санто из университета Пенсильвании. — Гладкие мышцы внутри члена большую часть времени находятся в сжатом состоянии и расслабляются только при наличии стимуляции». Расслабляясь, мышцы расширяются, а половой орган наполняется кровью, благодаря чему происходит процесс эрекции. При отсутствии нарушений и патологий этот процесс занимает всего несколько секунд.

Количество гладкой мышечной ткани в каждом члене индивидуально — от 30 до 50%, — и это различие объясняет, почему чья-то эрекция длится минуты, а чья-то не проходит в течение долгих часов. «Оно является ключевым фактором, определяющим наличие здоровой эрекции», — пишет доктор Эрик Веспес, уролог.

Возраст влияет на все процессы в организме, а потому не стоит удивляться, что и количество гладких мышц внутри члена сокращается по мере старения мужчины. В Международном журнале по исследованию импотенции доктор Веспес однажды опубликовал статью, в которой осветил последствия возрастных изменений: ему удалось выяснить, что у мужчин старше 60 лет содержание гладких мышц в члене не превышало 35%, тогда как у мужчин от 41 до 60 лет их было 40%, а до 40 лет — 46% [3].

Всем известно, что с возрастом эрекция становится слабее и происходит реже, чем прежде, но вам отныне открыта и причина этого явления. Упражнения, которые представлены в данной книге, помогли множеству мужчин увеличить размер своего члена и силу эрекции, а это значит, что они воздействуют на развитие гладких мышц, хоть это и не подтверждено ни одним из опубликованных на данный момент исследований. Впрочем, это не так уж необходимо — мно-

гие из нас бывали в спортзале и знают, что мышцы крепнут, если их тренировать, и гладкие мышцы в этом аспекте ничуть не отличаются от скелетных.

»» Миф № 3: лекарства помогают избавиться от проблем с эрекцией

Факт: препараты лишь на время маскируют симптомы, не добираясь до первопричины проблемы.

От эректильной дисфункции — иначе говоря, невозможности достижения и поддержания напряжения члена — в мире страдают около 200 000 000 мужчин, и эта цифра постоянно растет. По прогнозам ученых уже через 3 года количество носителей этого недуга может увеличиться до 325 000 000, что загонит огромное количество пар в тупик их сексуальных отношений [4].

Как я уже говорил, эрекция становится слабее по мере старения мужчины, однако многие ошибочно связывают свои проблемы с возрастом. В этом виноваты маркетологи фармацевтических компаний: чем мужчина старше, тем легче убедить его в том, что ему необходимы те или иные таблетки — в том числе для улучшения эрекции. Не стоит забывать, что большинство препаратов откровенно бесполезны в решении этой проблемы, а также могут привести к ряду дополнительных заболеваний.

Вместо того чтобы увлекаться всевозможными лекарствами, для здоровой эрекции мужчинам необходимо сосредоточиться на соответствующих тренировках. Ученые доказали, что упражнения справляются с поддержанием хорошей формы полового члена едва ли не лучше, чем препараты [5].

В исследовании с участием 1000 мужчин, упомянутом мною ранее, большинство испытуемых отметили «гораздо более долгую и твердую эрекцию». Один из них, 62-летний мужчина, признался:

«Проблемы с эрекцией начались, когда мне было 55, и в течение 2 следующих лет все становилось лишь хуже. К счастью, когда я начал исследовать эту проблему и узнал об упражнениях для полового члена, все встало на свои места. Теперь моя эрекция почти так же сильна, как и в молодости!»

Кроме того, большинство мужчин отмечает, что первые изменения в размере пениса наступают довольно быстро и заметны невооруженным глазом. Дело в том, что благодаря упражнениям внутри полового члена улучшается кровообращение, из-за чего тот становится тверже и больше. Также тренировки влияют и на укрепление мышц диафрагмы таза, что, собственно, и позволяет большему количеству крови поступать в член при возбуждении.

»» Миф № 4: для значительного результата хватит нескольких недель упражнений

Факт: необходимо обладать терпением и упорством, чтобы достичь видимого результата.

Люди поделились на два лагеря: одни говорят, что увеличить член легко, а другие утверждают, что это невозможно как физически, так и теоретически. Их мышление формирует реклама, ведь она обещает моментальный результат, а тот, кто на нее повелся, убедился во мнении, что подобные заверения — бесстыдная ложь. Именно полярность представленных в обществе мнений и является причиной столь

сильного скептицизма мужчин относительно методик по увеличению пениса.

Да, все мы видели баннеры с надписью: «Увеличьте член на 5 см всего за 2 недели!», но следует понимать, что за такой короткий срок добиться чего-либо не удастся — в лучшем случае у вас получится сделать это за год.

Впервые тренируясь в спортзале, наутро вы не ожидаете увидеть набухшие мускулы и плоский живот, верно? Точно так же дела обстоят и с пенисом — мышцам нужна долгая и систематическая работа.

Целеустремленность и адекватные ожидания — одни из главных составляющих успеха. Но сколько примерно времени займет тот или иной прогресс? Ответ на этот вопрос можно дать, взглянув на результаты одного из исследований:

- за 4 месяца большинство мужчин сумели набрать до 2,5 см в длине, обхвате или в совокупности;
- от 3 до 12 месяцев потребовалось большинству мужчин, чтобы набрать до 5 см в длине, обхвате или в совокупности;
- более года упорных тренировок позволили большинству мужчин набрать более 5 см в длине, обхвате или в совокупности.

Если исследование вас заинтересовало и вам хочется узнать больше подробностей об условиях проведения, исходных данных и полученных результатах, то вы можете ознакомиться с ним в *Приложении 3* («Оценка среднего прироста в зависимости от времени»).

НАСТРОЙТЕСЬ НА ИЗМЕНЕНИЯ

Не требуйте от себя мгновенных результатов — это невозможно, — а приготовьтесь к планомерной работе, и лишь так вы сумеете достичь того, о чем раньше не смели и мечтать. Чрезмерный энтузиазм, как правило, выливается в то, что человек либо перебарщивает с тренировками и травмируется, либо не выдерживает в выдуманном собой же режиме и пары недель. К упражнениям стоит подходить с умом. Вы достигнете желаемых показателей лишь через несколько месяцев или лет — в зависимости от амбициозности ваших целей, — а потому запаситесь терпением.

Сделайте упражнения для увеличения члена частью вашей полезной рутины, наряду с чисткой зубов, поддержанием водного баланса и регулярными физическими нагрузками. Так они будут отнимать у вас меньше сил, принося наибольшую пользу.

Давать гарантии результатов сложно — каждый мужчина уникален, и его тело по-своему реагирует на попытки его изменить. Так или иначе, за время работы я отметил, что для прибавления 2,5–5 см (что вполне реально для каждого из нас) достаточно от нескольких месяцев до года тренировок. Встречаются и более впечатляющие результаты — 7,5 см и больше, — но такие показатели также требуют не менее года работы. Впрочем, все индивидуально: некоторым достаточно пары месяцев, чтобы увеличить член на 5–10 см, а у других уходят годы, чтобы разница перешагнула отметку в 1 см. На скорость достижения результата влияют:

- **цель** — для укрепления эрекции достаточно месяца занятий, в то время как на существенное увеличение члена требуется заметно больше времени;
- **частота занятий** — грамотно составленный план тренировок поможет избежать травм и перегрузок, а также поспособствует ускоренному достижению результата;
- **техника выполнения упражнений** — если пренебречь этим пунктом, можно как получить неприятную травму, так и не дождаться результата даже через год упорных тренировок.

На итоговые показатели также могут влиять генетика, психологическое состояние и специфика выбранных упражнений. О том, как составлять тренировку, чтобы она приносила максимально возможные результаты, мы поговорим во второй части этой книги.

»» Миф № 5: прекращение занятий означает откат изменений

Факт: если член и уменьшится после окончания тренировок, то разница будет незначительной.

Многие замечали, что после прекращения занятий спортом тело постепенно возвращается к прежнему состоянию, какими бы впечатляющими ни были достигнутые результаты. Хотя я и говорил, что скелетные мышцы во многом схожи с гладкими, спешу вас успокоить: в этом случае они все же действуют по-разному. Многие из тех, кто увеличил член посредством тренировок, отмечали, что размер не менялся в меньшую сторону даже спустя десятилетия. Вероятнее всего, дело в том, что тренировки прекратить невозможно — эрекция тоже является своего рода упражнением.

Каждое занятие сексом, мастурбация или непроизвольная эрекция — это необходимая физическая нагрузка, которая при должной регулярности поможет сохранить результаты, пусть и не приблизит вас к большим показателям. При редкой или и вовсе отсутствующей эрекции приобретенные сантиметры могут, впрочем, растаять, обесценив все ваши старания. Если вы знаете, что эрекция в вашей жизни возникает недостаточно часто, используйте закрепляющие упражнения, которые помогут постепенно снизить нагрузку перед тем, как полностью прекратить тренировки.

»» Миф № 6: упражнения для члена вредны

Факт: любая физическая нагрузка в разумных пределах полезна для тела и ума.

Большинству мужчин незнакомы какие бы то ни было техники упражнений для члена, а потому они относятся к ним с опаской. В спортзале, выбирая штангу или гантели, они не задумываются о технике безопасности, ведь тысячу раз видели, как занимаются другие мужчины, однако о недовольстве своим пенисом мужчины едва ли говорят в раздевалках или за кофе. Отсутствие свободной дискуссии о тренировках для члена приводит к травмам или перегрузке — самому частому последствию неаккуратного подхода к упражнениям. Впрочем, их легко избежать, внимательно следуя рекомендациям по выполнению, которые будут описаны во второй части книги.

Даже верно начав, иногда мужчины увеличивают нагрузки после первых результатов, полагая, что большее количество упражнений сделает их половой орган еще более внушительным за короткий отрезок времени. К сожалению,

чрезмерные усилия могут стать причиной эректильной дисфункции, которая, впрочем, при нормализации ситуации исчезает спустя несколько дней.

Давайте сравним работу двух органов. Сердце занимается перекачкой крови по организму, и кардиотренировки, направленные на увеличение выносливости — бег, прыжки и другие упражнения, — делают работу сердца еще более эффективной, что положительно сказывается на общем самочувствии. Половой член же предназначен для продолжения рода — хоть и об удовольствии забывать не стоит, — и для этого эрекция должна быть сильной и продолжительной. Логично, что направленные на исправную работу органа упражнения сделают вашу жизнь лишь лучше, а это значит, что нагрузка для члена безусловно полезна.

Готовясь к выпуску книги, я узнал истории сотен мужчин — из личного общения, переписок, комментариев на форумах, — большинство из которых, говоря об упражнениях для члена, делают акцент на получаемой пользе. Увеличение размера — не единственное следствие тренировок. Среди многочисленных приятных эффектов отмечают [6]:

- усиление эрекции и увеличение ее продолжительности;
- повышение чувствительности;
- увеличение средней длительности полового акта;
- усиление ощущений от оргазма;
- появление множественных оргазмов;
- увеличение объема эякуляции;
- улучшение здоровья простаты;
- повышение уверенности в себе;
- усиление сексуального влечения;
- уменьшение или устранение изгиба пениса;
- улучшение работы сосудистой системы члена.

Помните, что всего этого можно добиться только при условии, что вы верно выполняете упражнения, придерживаетесь рекомендованного количества нагрузки и проявляете терпение — для результата потребуется время.

Какой размер является среднестатистическим?

— **Ч**ерт возьми, даже «Боинг-747» будет выглядеть незначительным, приземлившись он в Большом каньоне, — сказал однажды Том Арнольд, отвечая на замечание жены по поводу размера его члена.

Многие мужчины считают свой пенис большим или маленьким, на самом деле не зная, какой размер является среднестатистическим. Часто это происходит из-за того, что мужчины невольно сравнивают размеры своего полового органа, видя пенисы других мужчин в раздевалках, или потому, что сексуальные партнеры отпускают неаккуратные комментарии.

Однако наибольшие заблуждения порождает порнография. Мужчины, снимающиеся в порнофильмах, выбраны не просто так — их берут туда именно из-за выдающихся размеров пениса, а потому считать их репрезентацией «нормального» размера попросту неверно. Иногда мальчики начинают смотреть порно, когда их организм еще находится в процессе роста. Еще не зная, каким их член будет к концу полового созревания, они уже наполняют копилку комплексов по поводу его размера.

Чтобы узнать, что на самом деле представляет собой нормальный, среднестатистический размер члена, следует обратиться к соответствующим исследованиям.

»» Исследование Кинси

Наибольший вклад в современную сексологию сделал американский ученый Альфред Кинси. «Отчеты Кинси» — две монографии о сексуальном поведении человека, выпущенные в 1948-м и 1953 годах, — стали трудом, в числе прочих факторов подтолкнувшим общество США на проведение сексуальной революции. Чтобы было ясно, о чем говорится в работах Кинси, я кратко перескажу исследование, проведенное в 1948 году, с помощью которого ученые пытались выяснить среднестатистический размер полового члена в стране. Хотя с тех пор и прошло много десятилетий, оно по-прежнему популярно среди сексологов и людей, интересующихся данной темой [1].

Исследование проводилось на выборке из 3500 студентов колледжа, которым разослали инструкции по измерению пениса. Для этого было необходимо приложить полученную открытку к лобковой кости, отметить место, которого касался кончик члена, а затем привести член в эрегированное состояние и повторить те же действия. Дополнительно испытуемых попросили измерить обхват с помощью сантиметровой ленты.

Собрав все данные, ученые обнародовали следующие **усредненные показатели**:

- длина члена в мягком состоянии — 9,8 см;
- обхват члена в мягком состоянии — 9,5 см;
- длина эрегированного члена — 15,7 см;
- обхват эрегированного члена — 12,3 см.

»» Исследование компании Lifestyle

Недостаток исследования Кинси был в том, что процесс измерения никак не контролировался, а потому студенты — молодые люди, часто пытающиеся приукрасить те или иные данные о себе, чтобы казаться лучше как в чужих глазах, так и в своих собственных, — вполне вероятно, исказили предоставленные данные. Эта неточность ставит достоверность полученных результатов под вопрос.

Существует еще одно исследование по этой теме. Его в 2001 году провела компания Lifestyle, специализирующаяся на производстве презервативов [2].

Испытуемыми стали 300 мужчин из города Канкан, что в Мексике, и замеры на этот раз проводила команда медицинских работников, что позволило не повторить ошибки, допущенной в работе Кинси.

Проанализировав показатели, компания выяснила, что среднестатистическая длина эрегированного члена в выборке составила 14,9 см, а обхват — 12,6 см.

Хоть Кинси и упрекали в недостоверности собранных данных, оба исследования пришли к примерно одному результату — 15 см в длину и 12 см в обхвате. Однако существуют и работы, показатели в которых ниже вышеуказанных.

Так или иначе, «среднестатистический член» — это лишь математическое усреднение. Достоверных данных о среднем размере нет, и получить их не представляется возможным.

То, насколько размер полового органа важен для того или иного мужчины, определяется его уверенностью в себе. Настроившись, что ваш пенис меньше некоего идеального по-

казателя, вы будете им недовольны, даже если дела обстоят иначе. Приняв же его размер как данность, вы перестанете об этом беспокоиться, отчего ваша жизнь ощутимо улучшится.

Поймите, что, если ваш член близок к усредненным показателям, его нельзя назвать маленьким. Рассуждая подобным образом, вы наносите удар по собственной самооценке, а также повышаете риск перегрузок и травм, если в попытках исправить не устраивающий вас размер принимаетесь за упражнения. При неверной технике и отсутствии отдыха последствия для здоровья полового органа могут быть непредвиденными, не говоря уже о неизбежном возникновении неприятных ощущений.

Раз уж вы взяли эту книгу в руки, значит, вы недовольны размером своего пениса — и это нормально, если вы относитесь к этому с должным здравомыслием. По опыту могу сказать, что большинство тех, кто приходит к упражнениям по увеличению члена, начинают со средних размеров. В одном исследовании рассматривали выборку из 1000 мужчин, прибегших к таким тренировкам, и выяснилось, что их размеры до начала занятий совпадали со средними размерами, выявленными в ряде исследований, — в том числе тех, что я описывал выше.

Размер имеет значение?

Любовь — это глубокое чувство.
Для секса же достаточно нескольких сантиметров.

Стейси Нелкин

Спорить о важности размера члена можно долго и жарко, и таких споров у меня было множество. Кто-то аргументировал свое мнение тем, что лучшие любовники в их жизни

являлись обладателями выдающихся размеров, другие же утверждали, что мастерство и чувства между партнерами куда важнее, чем цифры, которыми мужчины привыкли оценивать свой половой орган. Мнения разнятся, но это вполне ожидаемо — сексуальный темперамент и опыт накладывают на мнение людей свои отпечатки.

Размер важен не только для сексуального партнера мужчины, но и для него самого. Это словно заложено в мужскую натуру — как очередной повод для соревнований и демонстрации превосходства. Все мы хотим быть лучше других — сильнее, умнее, выше, искуснее, — и это соперничество, безусловно, становится причиной множества комплексов для тех, чьи показатели не вызывают восторженные вздохи.

| Каждый мужчина хочет, чтобы его член был самым большим.

Один из испытуемых исследования однажды сказал: *«Я думаю, что большинство мужчин хотят иметь член побольше. Например, мой — среднего размера, но это никуда не годится, когда речь идет об органе, который символизирует мужественность, половую зрелость и возможность дарить жизнь».*

Другой мужчина, которого можно встретить на онлайн-форумах под псевдонимом Rex7x9, сказал следующее: *«Для меня размер имеет значение лишь потому, что я знаю, что могу его изменить. Иначе бы я об этом даже не думал».*

Менять член для себя, а не для того чтобы вписаться в навязанные обществом стандарты, — это лучшая причина для начала тренировок.

Для многих мужчин становится неожиданностью, что женщинам размер важен не так, как им самим. Разумеется, большой член приятен визуально и тактильно — так же,

как и женские грудь и ягодицы для мужчин. Однако мужчины заблуждаются, считая, что средний размер недостаточен для доставления удовольствия. Большинство женщин утверждают обратное, уверяя, что чересчур внушительный пенис способен лишь причинять боль, заставляя забыть о приятных ощущениях. Более того, 75% женщин из опрошенных журналом *Men's Health* признались, что довольны размерами членов своих половых партнеров [1]. Одна из моих знакомых и вовсе отметила, что опытные руки и язык способны доводить до более ярких оргазмов, чем классический пенетративный секс.

Дело в том, что нервные окончания во влагалище находятся в 5 см от входа в него — добраться до этого места не составит труда. Уделив достаточно времени предварительным ласкам и стимуляции клитора, а также прислушавшись к желаниям партнерши, любой мужчина будет способен довести женщину до оргазма, даже если его член недотягивает до среднестатистического размера.

И все же каждый из нас хотя бы раз задавался вопросом: «Больше — значит лучше?» Любая женщина ответит, что внимательный, заботливый, подходящий ей по множеству параметров мужчина будет лучшим любовником, чем тот, кто заиклен на размере своего члена. Впрочем, это не означает, что мужчина с внушительным половым органом не привлечет женщину — это лишь будет одной из черт, которые она примет, если между ними завяжутся доверительные, глубокие отношения. Таким образом, можно сделать вывод, что размер члена — не главный фактор при выборе партнера.

В 1975 году доктор Брайан Ричардсон также заинтересовался, насколько женщин волнует размер полового органа их партнеров. Он выбрал 30 мужчин и выдал им комплекс