

«MUST HAVE для КАЖДОГО МУЖЧИНЫ!»

— Доктор Джейсон Андерсон

УПРАЖНЕНИЯ для УВЕЛИЧЕНИЯ пениса

КАК УКРЕПИТЬ
САМЫЙ ВАЖНЫЙ
МУЖСКОЙ ОРГАН
БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ
И ТАБЛЕТОК

18+

» БОЛЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ СЕКС

» УВЕЛИЧЕНИЕ В ДЛИНЕ
И ОБХВАТЕ

» САМЫЕ ЯРКИЕ ОРГАЗМЫ

» УСИЛЕНИЕ ЭРЕКЦИИ

Айрон Кеммер

**Упражнения для увеличения
пениса. Как укрепить самый
важный мужской орган
без инъекций и таблеток**

Серия «Интимный тренажер»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74366216

*Больше, тверже, сильнее. упражнения для самого важного мужского
органа: Эксмо; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-252365-6*

Аннотация

Книга на самую животрепещущую для мужчин тему! Автор объединил медицинские знания, свой опыт и опыт тысячи мужчин и создал специальный комплекс тренировок мышц полового члена.

Вокруг пениса сложилось множество мифов, и один из них гласит, что изменить данный от природы размер практически нереально. Книга, которая сейчас перед вами, поможет по-новому взглянуть на проблему увеличения пениса и познакомит с простыми упражнениями для тренировки этой важной части вашего тела.

- Как устроен пенис и почему упражнения дают такой эффект?
 - С чего начать и когда тренироваться? Какие правила для выполнения упражнений нужно соблюдать?
 - Какие цели вы перед собой ставите и как проводить измерения?
 - Как тренировка пениса сказывается на эрекции и здоровье?
- В зависимости от ваших целей и результатов, в книге есть упражнения для новичков и для более продвинутых, а также подробное описание техники выполнения каждого упражнения и разбор частых ошибок. Результат – не только увеличение размеров, но и здоровая простата и сосудистая система, сильная и продолжительная эрекция, яркие оргазмы.

Содержание

Предисловие от российского врача	7
Отказ от ответственности	9
Вступление	11
Часть 1	14
Распространенные мифы	15
Миф № 1: пенис навсегда остается таким, каким стал к концу полового созревания	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Айрон Кеммер
Упражнения для
увеличения пениса.
Как укрепить самый
важный мужской орган
без инъекций и таблеток

© Кемер А., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ пениса

**КАК УКРЕПИТЬ
САМЫЙ ВАЖНЫЙ
МУЖСКОЙ ОРГАН
БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ И
ТАБЛЕТОК**



Айрон Кемер



Москва
2023

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 мужчина), 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, что-

бы пройти медицинский 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 легкой 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 пробо-

вали 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:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.