

Ćwiczenia Powiększające Penisa

www.powiekszanie.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Spis treści

<u>SPIS TREŚCI</u>	3
<u>WPROWADZENIE</u>	5
<u>NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE</u>	5
<i><u>Powiększenie jest możliwe !</u></i>	5
<u>DLACZEGO ĆWICZYĆ?</u>	7
<u>CZEŚĆ I</u>	8
<u>TRENING PODSTAWOWY</u>	8
<u>ZANIM ZACZNIESZ</u>	8
<u>ĆWICZENIA ODDECHOWE</u>	9
<i><u>Prawidłowy oddech</u></i>	9
<i><u>Gdy ćwiczysz Zsuwanie pierścienia</u></i>	9
<u>UMYSŁOWE WIZUALIZACJE</u>	10
<u>ROZGRZEWKA</u>	11
<i><u>Metoda 1</u></i>	11
<i><u>Metoda 2</u></i>	11
<u>ZSUWANIE PIERŚCIEŃ – TECHNIKA ARABSKA</u>	13
<i><u>Rozgrzewka</u></i>	13
<i><u>Ćwiczenie zasadnicze</u></i>	14
<u>WYDŁUŻANIE</u>	16
<i><u>Obroty</u></i>	16
<u>WZMACNIANIE EREKCJI</u>	18
<u>USZCZELNIANIE</u>	19
<i><u>Jakie korzyści daje ćwiczenie zwieracza prątkowanego?</u></i>	19
<i><u>Kto potrzebuje treningu zwieracza?</u></i>	20
<i><u>Rozgrzewka</u></i>	21
<i><u>Napężanie</u></i>	21
<i><u>Zacisk</u></i>	21
<i><u>Trening Schodkowy</u></i>	21
<i><u>Drżenie</u></i>	22
<u>CZEŚĆ II</u>	23
<u>TRENING ZAAWANSOWANY</u>	23
<u>ŻELAZNY PIERŚCIEŃ</u>	23
<i><u>Rozgrzewka</u></i>	23
<i><u>Ćwiczenie zasadnicze</u></i>	24
<u>MOCNE WYDŁUŻANIE</u>	25
<i><u>Rozgrzewka</u></i>	25
<i><u>Ćwiczenie zasadnicze</u></i>	25
<u>MOCNE ROZCIAGANIE</u>	27
<i><u>Ćwiczenie wstępne</u></i>	27
<i><u>Ćwiczenie zasadnicze</u></i>	27
<u>ŚCISKANIE I NAPREŻANIE</u>	29
<u>MOCNE USZCZELNIANIE</u>	31
<u>CIĄSNY PIERŚCIEŃ</u>	32
<u>MASAŻ JADER</u>	34
<u>PRZECIWDZIAŁANIE IMPOTENCJI</u>	34
<u>PRZECIWDZIAŁANIE IMPOTENCJI</u>	35
<i><u>Rozgrzewka</u></i>	35
<i><u>Zsuwanie pierścienia</u></i>	36
<i><u>Ściskanie i napężanie</u></i>	36
<u>EJAKULACJA</u>	37

<u>Kontrola nad wytryskiem</u>	37
<u>Zwiększanie objętości wytrysku</u>	38
<u>KORYGOWANIE KRZYWIZN</u>	40
<u>Prostujące Zsuwanie Pierścienia</u>	40
<u>WZMACNIANIE MIĘŚNI POŚLADKÓW</u>	41
<u>Rozgrzewka</u>	41
<u>Ćwiczenie zasadnicze</u>	41
<u>Ćwiczenie zaawansowane</u>	41
<u>GRUCZOŁ KROKOWY</u>	43
<u>Zsuwanie pierścienia dla kondycji penisa</u>	43
<u>Mocne uszczelnianie dla siły, zdrowia i kondycji prostaty</u>	43

Wprowadzenie

Najważniejsze informacje

Powiększenie jest możliwe !

Jeśli chcesz, by twój penis był dłuższy, grubszy, czy twardszy w czasie erekcji – możesz to osiągnąć poprzez odpowiedni trening w domowym zaciszu. Może to zaskakujące, ale penis jest najbardziej podatny na kształtowanie częścią naszego ciała!

Metody, które chcemy ci zaproponować to po prostu odpowiednio skonstruowane fizyczne ćwiczenia. Nie polecamy metod związanych ze stosowaniem drogich i niezbyt bezpiecznych pompek próżniowych, ani też chirurgicznego skalpela. Operacyjne powiększanie penisa jest skuteczne tylko częściowo. Natomiast niesie ze sobą ryzyko powikłań.

Tylko poprzez odpowiednie ćwiczenia możesz zapewnić sobie konkretne i trwałe rezultaty bez efektów ubocznych. Jedyne wydatki, jakie cię przy tym czekają, to zakup programu ćwiczeń (co masz już za sobą) i wazeliny kosmetycznej lub jakiegoś olejku, czy balsamu do ciała.

Jeśli poświęcisz trochę swojego cennego czasu, możesz uzyskać:

- powiększenie długości penisa w stanie wiotkim i podczas wzwodu
- powiększenie obwodu penisa w stanie wiotkim i podczas wzwodu
- korektę niewłaściwego kształtu penisa
- wzmocnienie i usztywnienie erekcji
- zwiększenie siły i objętości wytrysku
- osiągnięcie całkowitej kontroli nad wytryskiem
- wzrost produkcji testosteronu

Twój wiek jest bez znaczenia. Są ludzie, którzy rozpoczynają po sześćdziesiątce i osiągają znakomite rezultaty!

Jeśli wiek nadwątlił twoją potencję - musisz spróbować ! Przede wszystkim, oprócz powiększenia rozmiarów prącia, odzyskasz osłabioną sprawność w łóżku. Możesz spowodować, że twoje erekcje będą twarde i długotrwałe. Nie musisz zażywać drogich i wywołujących skutki uboczne farmaceutyków !

**Możesz powiększyć długość swojego członka o 3 do 8 cm w ciągu 3 do 6 miesięcy !
Równocześnie wzrośnie też odpowiednio jego średnica !**

Prezentowane tu metody są bezpieczne i całkowicie naturalne. Opierają się na naturalnych cechach budowy penisa. Niektóre były znane i stosowane od wielu stuleci przez różne nacje (zwłaszcza przez Arabów).

30% mężczyzn na świecie ma problemy z powodu nienaturalnej krzywizny prącia pojawiającej się przy wzwodzie. Bywa, że ich partnerki skarżą się na związane z tym dolegliwości w czasie stosunków. Jeśli problem ten jest również twoim udziałem dowiesz się, jak odpowiednio postępując skorygować nadmierne krzywizny.

Skuteczność programu wynosi 98%. Jest niezależna od wieku, ogólnej kondycji, czy początkowego rozmiaru prącia.

Efekty pojawiają się przeważnie po ok. 3 tygodniach ćwiczeń. Niektórzy dostrzegają pierwsze efekty już po tygodniu, inni po miesiącu. Przy czym najczęściej najpierw zauważalny jest przyrost długości prącia wiotkiego, a nieco później w stanie erekcji.

Uzyskane efekty są trwałe. Kiedy po pewnym czasie uznasz, że osiągnąłeś zamierzone rezultaty i przerwiesz trening - twój penis NIE POWRÓCI do dawnych rozmiarów ! Dotychczasowe efekty pozostaną.

Poniżej znajduje się krótki zarys informacji na temat działania najpopularniejszych ćwiczeń powiększających prącie.

Arabska technika *Zsuwanie pierścienia*

Metoda *Zsuwania pierścienia* wywodzi się z terenów dzisiejszej Arabii Saudyjskiej, gdzie była stosowana od wielu stuleci. Posiadanie wielkiego, dobrze rozwiniętego penisa było powodem do dumy, znamionowało siłę i vitalność.

Technika powiększania i wzmacniania penisa była przekazywana przez ojców wchodzącym w wiek dojrzewania chłopcom. Trening prącia trwał systematycznie, codziennie, aż chłopiec osiągał wiek dorosły. Ćwiczenia fizyczne wspomagane były afiliacjami i ćwiczeniami oddechowymi. Przekazy mówią, iż penisy niektórych arabów osiągały w ten sposób monstrualne rozmiary przekraczające 20 cali długości! Po roku systematycznego treningu prącie przeciętnego młodego araba osiągało wymiary przy wzwodzie: 10 cali długości i 6 cali obwodu!

Zsuwanie pierścienia wydłuża i pogrubia penisa. Wykonując je wtłaczasz „na siłę” krew (w większej ilości niż wpływa podczas normalnego wzwodu) do przestrzeni naczyniowych ciał jamistych i ciała gąbczastego powodując ich rozciąganie. W miarę kontynuowania systematycznych ćwiczeń twój penis będzie mieścił coraz więcej krwi. A więc będzie coraz większy i grubszy przy wzwodzie, a w stanie wiotkim będzie zwisał niżej. W stanie erekcji będzie twardszy. Już po miesiącu regularnych ćwiczeń powinieneś zauważyć pewną różnicę. Będzie ona wyraźna po kilku miesiącach. Natomiast po pierwszym roku rzetelnego treningu długość twojego penisa może się zwiększyć o 10 cm!

Efektywne sesje *Zsuwania pierścienia* powinny trwać co najmniej 30 minut.

Wydłużanie i Mocne Rozciąganie

Są to ćwiczenia rozciągające tkankę penisa. Czynią go dłuższym zarówno w czasie erekcji jak i w stanie wiotkim. *Wydłużanie* działa jak używane przez niektórych obciążniki, ale pozbawione jest związanego z ich stosowaniem ryzyka. Używanie ciężarków prowadzi bowiem do niedokrwienia penisa. *Wydłużanie* może być wykonywane codziennie, a powinno być min. 3 razy w tygodniu.

Mocne rozciąganie też wpływa na długość penisa, a ponadto ma na celu rozciągnięcie skóry worka mosznowego i uzyskanie efektu większych jąder. Ćwiczenie to stymuluje też wzrost produkcji androgenów.

Dlaczego ćwiczyć?

Penis jest, co nietrudno sobie uświadomić, częścią twojego ciała. Kondycja nie ćwiczonego i zaniedbanego penisa, tak jak każdej innej części ciała, będzie się z wiekiem pogarszać. To być może trudno przyjąć do wiadomości, ale fakty pozostają niezmiennie. Natomiast nie musi tak być. Konsekwentny trening *Zsuwanie pierścienia*, *Wydłużanie*, *Naprzężanie* zapewnią ci dobrą seksualną kondycję przez całe życie, bez względu na wiek.

Jeśli oczekujesz powiększenia rozmiarów prącia, daj sobie minimum 1 miesiąc czasu. Oczywiście, miesiąc ten musi upłynąć pod znakiem intensywnego i rzetelnego treningu. Po 4 tygodniach powinieneś odnotować przyrost długości w granicach 1,5 – 2,5 cm. Generalnie zależy to od twoich indywidualnych cech budowy i czasu poświęconego na ćwiczenia.

Ogólnie rzecz biorąc drogi są dwie, a wybrać musisz sam:

- poświęcasz czas na ćwiczenia, codziennie, do końca życia. W zamian otrzymujesz pewność i zaufanie co do swoich możliwości i radość z udanego, w pełni realizowanego życia intymnego,
- lub postępujesz tak jak dotychczas. Zaoszczędzony czas poświęcasz na inne rzeczy. Lata mijają, twoje i tak nie odkryte do końca możliwości są coraz mniejsze, nigdy nie doświadczysz tak jak mogłeś jednego z bardzo istotnych aspektów życia.

Czas będzie upływał bez względu na to, czy będziesz ćwiczył, czy nie. Jeśli się przełamiesz i zmobilizujesz do codziennego treningu, to po pewnym czasie stanie się to coraz mniej kłopotliwe. Stanie się jednym z tych codziennych, zwykłych zajęć.

A po 6 miesiącach będziesz zupełnie nowym mężczyzną!

Pamiętaj, jeżeli nie robisz nic – niczego nie osiągniesz.

Część I

Trening podstawowy

Zanim zaczniesz

Ćwiczenia zawarte w podręczniku stosujesz na własną odpowiedzialność. Autorzy nie odpowiadają za żadne bezpośrednie lub pośrednie skutki stosowania zawartych w nim informacji. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy uważnie czytać instrukcję i zasięgnąć porady lekarza.

Przystępując do ćwiczeń zawartych w niniejszym podręczniku oznajmiasz, iż zapoznałeś się z treścią tej klauzuli i wyrażasz zgodę na zawarte w niej warunki.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeczytać uważnie wszystkie rozdziały i zdecydować, na które ćwiczenia chcemy położyć największy nacisk. Układ programu pomyślany jest tak, by zapewnić łatwy i szybki dostęp do zawartych w nim instrukcji.

Opis każdego ćwiczenia zawiera informacje o jego działaniu i wskazówki praktyczne. Zanim przystąpisz do treningu, upewnij się, że wiesz, na czym polega i jakie korzyści może dać wybrane przez ciebie ćwiczenie.

By trening przyniósł ci jak najwięcej korzyści pamiętaj o następujących rzeczach:

- zapoznaj się z podstawami ćwiczeń
- zawsze zaczynaj od *Gorącego okładu*
- wykonuj *Ćwiczenia oddechowe* i *Umysłowe wizualizacje*
- prowadź zdrowy tryb życia i odżywiania

Mamy nadzieję, że przy pomocy naszego podręcznika odmienisz swoje życie na lepsze!

Ćwiczenia oddechowe

Do treningu fizycznego warto włączyć wskazówki zawarte w tym rozdziale oraz *Umysłowe wizualizacje*. Wykorzystamy w ten sposób wszystkie dostępne możliwości, by osiągnąć jak najwięcej w jak najkrótszym czasie.

Prawidłowe oddychanie jest bardzo pomocne. Utrzymuje nasze siły vitalne na odpowiednim poziomie, ponadto ułatwia opanowanie sztuki samokontroli.

Przeciętnie człowiek oddycha wykorzystując 1/5 pojemności płuc. Naucz się oddychać pełną piersią. Odkryjesz, jak bardzo to pomaga. Będziesz miał więcej energii i jaśniejszy umysł na co dzień.

Prawidłowy oddech

To bardzo łatwe. Zaczynamy od wyciszenia się.

- Oczyszczyć umysł z wszelkich trosk i zmartwień, nie myśleć o pracy, szkole, zepsutym aucie ... zupełnie o niczym
- Zrób bardzo głęboki wdech przez nos
- Wydechaj ustami powoli. Wydech niech trwa ok. 3 – 4 sekundy

Oddychaj w ten sposób minimum 20 minut dziennie. Nic nie stoi na przeszkodzie, byś oddychał tak jadąc do pracy, w kolejce po koszyk w sklepie, oglądając mecz w telewizji itp. Będziesz czuł się raźniejszy, bardziej energiczny i jasny.

Gdy ćwiczysz *Zsuwanie pierścienia*

Prawidłowe oddychanie podczas *Zsuwania pierścienia* w dwójnasób pomaga osiągnąć wymarzoną długość penisa.

- Zaczynij ćwiczyć *Zsuwanie pierścienia* tak jak zwykle
- Po około 200 powtórzeniach przejdź do ćwiczenia *Żelazny pierścień*
- Od tego momentu zacznij oddychać jak to opisano powyżej. Podczas, gdy wdychasz powietrze nosem, wyobrażaj sobie kulę energii rosnącą w twoim brzuchu. Przy pełnym wdechu zatrzymaj powietrze na sekundę, po czym zacznij powolny wydech przez usta i równocześnie zsuń pierścień w dół. Podczas wydechu wyobraż sobie, że kula energii opuszcza cię uchodząc przez penisa i wydłużając go. Zdejmij pierścień kilka razy normalnie, po czym znów wykonaj ćwiczenie z wizualizacją.
- Zrób 500 – 600 *Pierścieni*, w tym ok. 20 do 50 z wizualizacją

Pamiętaj, głębokie oddychanie sprawia, iż twój organizm otrzymuje więcej życiodajnego tlenu. Wszelkie ćwiczenia wykonasz dzięki temu wydajniej. Na co dzień będziesz miał więcej energii, a twoje płuca będą zdrowsze.

Umysłowe wizualizacje

Zwróćmy uwagę na kwestię wykorzystania mocy umysłu i wyobraźni.

Jak wiadomo, nasz umysł posiada potężne możliwości, które jednak najczęściej pozostawiamy uśpione i w sposób świadomy ich nie wykorzystujemy. Umysł kształtuje wszystkie aspekty naszego życia, nasze osiągnięcia, zdrowie itp. Za sprawą umysłu wywieramy wpływ na świat zewnętrzny.

Trzeba pamiętać, że trening penisa niczym nie różni się od normalnego fizycznego treningu ciała. Podlega tym samym zasadom. Jeżeli chcesz widzieć rezultaty musisz trenować. Musisz trenować regularnie i z poświęceniem. W zależności od założonych celów – kilka razy w tygodniu lub codziennie.

Jeżeli nauczysz się ćwiczenia fizyczne uzupełniać pozytywnymi wizualizacjami, efekty będą pojawiać się szybciej. Gdy rozpoczynasz ćwiczenia skoncentruj się, zamknij oczy i przywołuj wyraźne, pozytywne obrazy. Oczyma wyobraźni zobacz, jak twój penis osiąga upragnione rozmiary. Patrz, jak z każdym ruchem dłoni staje się coraz większy i mocniejszy. Koncentruj się na każdym ruchu, na każdym doznaniu. Wspieraj pozytywne efekty i zwielokrotniaj siłą swojego umysłu.

Naucz się wspomagać swój trening pozytywną wizualizacją! Zasada ta dotyczy zresztą wszelkich naszych działań. Jakiegokolwiek stoją przed tobą cele – pomóż sobie siłą umysłu, a na pewno szybciej je osiągniesz!

Rozgrzewka

Wszyscy zapewne wiemy, że rozgrzewka jest istotnym elementem każdego fizycznego treningu. Nasz trening nie odbiega od tej zasady. By efekty naszych starań były optymalne należy pamiętać o odpowiednim rozgrzewaniu prącia każdorazowo przed przystąpieniem do ćwiczeń.

Wykonywanie zasadniczych ćwiczeń bez odpowiedniego przygotowania zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia różnych kontuzji. Mogą to być guzki wywołane lokalnym gromadzeniem się krwi, drobne pęknięcia skóry, brązowe plamki spowodowane pęknięciami drobnych naczyń krwionośnych. Powstanie tych zmian zależy w dużym stopniu od intensywności ćwiczeń. I chociaż są one przemijające, mogą stanowić źródło dolegliwości, a także uniemożliwić na pewien czas dalszy trening. Odpowiednie przygotowanie prącia do ćwiczeń w znacznym stopniu redukuje możliwość powstania uszkodzeń, sprawia, że objawy są mniej intensywne i szybciej ustępują oraz wpływa zdecydowanie na pozytywne wyniki treningu.

Omówimy teraz metodę szybkiego i efektywnego rozgrzewania penisa za pomocą gorącej wody. Jest to kluczowe ćwiczenie wstępne i musi być integralną częścią każdego treningu. Chodzi bowiem o maksymalne rozszerzenie

i rozluźnienie ciał jamistych, tak by w czasie ćwiczeń były jak najbardziej elastyczne, podatne na rozciąganie i mogły maksymalnie napełniać się krwią.

- Na początek, kiedy prącie jest w stanie wiotkim, ujmij je wokół żołądki. Następnie wyciągaj do przodu ze średnią siłą. Powinieneś mieć uczucie rozciągania (ale nie bólu !). Rozciągaj przez 10 sekund, po czym rozluźnij uchwyt. Powtórz rozciąganie 10 razy.
- Rozciągnij prącie jak wyżej. Wykonuj obroty po obwodzie koła 10 razy w prawo i 10 razy w lewo. Zwolnij uchwyt na 10 sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy.
- Teraz przejdziemy do techniki zwanej *Gorącym okładem*. Można ją wykonać w dwóch wariantach. W obydwu wykorzystujemy do rozgrzania gorącą wodę. Ćwiczenie wykonujemy zaraz po rozciąganiu:

Metoda 1

- Weź ręcznik i zanurz go w gorącej wodzie na minutę. Stojąc w wannie lub kabinie prysznicowej owiń mokrym ręcznikiem penisa wraz z jądrami. Temperatura wody powinna być tak dobrana, aby gorąco, które poczujesz wydawało się na początku nie do wytrzymania. Dopiero po chwili powinieneś przywyknąć. Po dwóch minutach zdejmij ręcznik, zamocz go i wykonaj zawijanie ponownie. Powtórz całą operację 5 razy.

Metoda 2

- Zanurz się w wannie z gorącą wodą. Kiedy przyzwyczaisz się do temperatury, upuść częściowo wodę i uzupełnij ją gorącą. Ostrożnie doprowadź temperaturę wody do najwyższej, w której potrafisz wytrzymać. Kiedy już ją osiągniesz przeprowadź rozciąganie opisane powyżej. Ćwicz około 10 – 15 minut. Pamiętaj, że zbyt długie przebywanie w mocno podwyższonej temperaturze może doprowadzić do zasłabnięcia.

Bez względu na to, którą technikę wybierzesz, istotne jest, byś wykonywał rozgrzewkę zawsze przed i PO treningu. Dzięki temu osiągniesz szybsze i bardziej satysfakcjonujące rezultaty.

Przy odpowiednio intensywnym treningu nieuchronne jest wystąpienie w pierwszym okresie dolegliwości. Na początku treningu, kiedy twój penis jest jeszcze słaby i mało odporny, prawie na pewno wystąpią u ciebie objawy

opisane powyżej. Jeżeli będziesz rzetelnie i regularnie prowadził rozgrzewkę, zmiany nie będą tak intensywne i na pewno cofną się szybciej. Jest to bardzo ważne, bo początkowe dolegliwości mogą być dosyć intensywne i uniemożliwić na pewien czas prowadzenie treningu! A to przecież oznacza stratę czasu!

Zsuwanie pierścienia – technika arabska

Jest to jedno z najbardziej podstawowych i uniwersalnych ćwiczeń. Jest z pewnością najistotniejsze, jeśli chodzi o powiększanie rozmiarów penisa. Różne warianty tego ćwiczenia przewijają się przez cały ten podręcznik. Sięgając do niego masz zapewne jakieś konkretne oczekiwania. Ale bez względu na to jaki kierunek treningu obierzesz, *Zsuwanie pierścienia* na pewno się pojawi jako jedno z podstawowych ćwiczeń.

Technika ta, jak zresztą wiele innych, znana jest pod wieloma nazwami, np. *Dojenie*. My zdecydowaliśmy się nadać mu w polskojęzycznej wersji ćwiczeń nazwę *Zsuwanie pierścienia*. Naszym zdaniem określenie to jest bardzo opisowe i w sposób dosyć ścisły obrazuje charakter ćwiczenia. W dalszej części podręcznika będziemy też posługiwać się skróconą nazwą *Pierścienie*.

Zsuwanie pierścienia jest najpotężniejszym ćwiczeniem, jakim można potraktować penisa. Jego geneza ginie w pomroce dziejów. Wiadomo, że było stosowane przez mężczyzn pragnących powiększyć swojego penisa już setki lat temu.

Poniżej przedstawimy szczegóły stosowania tej cennej techniki. Wyjaśnimy na co wpływa i czego możemy od niej oczekiwać.

Najważniejsze cechy ćwiczenia *Zsuwanie pierścienia*:

- wpływa na bardziej intensywną cyrkulację krwi w prąciu
- wzmacnia i utrzymuje w należytej formie strukturę tkanek penisa
- odgrywa decydującą rolę w treningu zmierzającym do powiększenia rozmiarów penisa

Najbardziej spektakularnym skutkiem stosowania *Zsuwania pierścienia* z pewnością jest uzyskanie zwiększenia rozmiarów penisa. Przy czym powiększenie zachodzi zarówno w zakresie długości, jak i obwodu. Odnotowywany zysk jest różny. Zależy to od cech indywidualnych oraz intensywności i poprawności wykonywania ćwiczeń. Przeciętnie po 4 – 6 tygodniach codziennego, 30-sto minutowego treningu można stwierdzić przyrost długości prącia o 2 – 3 cm. Przy czym zwiększenie długości przeważnie najpierw zauważa się w stanie wiotkim, a dopiero później przy wzwodzie.

Do przeprowadzenia *Zsuwania pierścienia* powinniśmy się każdorazowo przygotować poprzez odpowiednią rozgrzewkę. Należy ujędnić tkankę penisa, by przygotować ją na wzmożony przepływ krwi i występujące w czasie ćwiczenia naprężenia. Rozgrzewka jest niezbędnym elementem każdego ćwiczenia. Wpływa na wzrost uzyskiwanych dzięki zasadniczym ćwiczeniom efektów. Wpływ ten jest dwojaki. Po pierwsze rozgrzana tkanka jest bardziej elastyczna, przez co rozciąga się łatwiej i przyjmuje więcej krwi. Po drugie rozgrzewka minimalizuje możliwość wystąpienia urazów, więc możemy ćwiczyć bardziej intensywnie i forsownie uzyskując tym samym szybsze pojawienie się oczekiwanych rezultatów. Naszą rozgrzewkę zaczniemy od rozciągania.

A oto jak przebiega całe ćwiczenie:

Rozgrzewka

- Uchwycić penisa wokół żołędzi. Wyciągnij do przodu i po uzyskaniu odpowiedniego naprężenia wykonuj ręką ruch kołowy. Cały czas utrzymuj rozciągające naprężenie trzonu penisa. Ćwiczenie winno trwać kilka minut
- Następnie kolej na *Gorący okład*. Opis znajdziesz w odpowiednim rozdziale.

Ćwiczenie zasadnicze

- Wsmaruj w skórę penisa wybrany przez siebie olejek lub balsam
- Doprowadź masażem do częściowej erekcji. To sprawi, że pewna ilość krwi napłynie i pozostanie w prąciu
- Zetknij czubkami kciuk i palec wskazujący tak, by utworzyły pierścień. Następnie nałóż ten pierścień (jeszcze zupełnie luźny) na trzon penisa i przesun do samej podstawy
- Teraz go zaciśnij. Powstały uchwyt musi być szczelny na całym obwodzie. Chodzi o to, by uwięzić znajdującą się w trzonie i żołądź penisa krew
- Zsuń powoli stworzony z palców pierścień w kierunku żołądź. Uwięziona wewnątrz penisa krew jest teraz przepychana siłą do przodu. Wewnątrz penisa wzrasta ciśnienie. Jest on rozpierany przez znajdującą się w nim krew. Z pewnością możesz to dostrzec, a także poczuć
- Kiedy jedna ręka zbliża się do żołądź, przygotuj już wokół podstawy uchwyt drugą dłonią. Zamknij go szczelnie w chwili, gdy poprzedni pierścień zsuwa się z penisa u szczytu żołądź

Przećwicz koordynację tych ruchów tak, byś wykonywał ćwiczenie płynnie. Szybkość ustal mniej więcej tak, żeby zmiana zsuwającej się ręki następowała co 1 sekundę.

W czasie tego ćwiczenia stopniowemu rozciągnięciu ulegają tkanki penisa i zwiększa się objętość przestrzeni naczyniowych. Są więc w stanie przyjmować coraz większą ilość napływającej krwi. Zwiększone ciśnienie krwi rozciąga ich ścianki we wszystkich kierunkach. I dlatego właśnie uzyskujemy przyrost w kierunku długości i obwodu.

30 minut to minimalny czas treningu, jeżeli oczekujesz wyraźnych i szybkich efektów. Po porządnej, 30-to minutowej sesji *Zsuwania pierścienia* twój penis powinien zwiśać nabrzmiały, jakby spuchnięty. Wygląd powinien mieć taki „wymęczony”. Nie od razu jednak dasz radę tak długo ćwiczyć. Na początku pojawiają się najprawdopodobniej efekty niepożądane. Będzie to bolesność, wystąpią miejscowe zsinienia, bordowe plamki z przerwanych naczyń włosowych itp. Wszystko to jest normalne i nie ma się czym przejmować. Z pewnością jednak twoje treningi na pewien czas stracą na intensywności. Ale nie przerywaj zupełnie treningu. Skróć czas i intensywność ćwiczeń, a efekty uboczne szybko miną. Są one w dużej mierze związane z początkową fazą treningu penisa. W miarę regularnych ćwiczeń twój członek się zahartuje i wzmocni tak, że dolegliwości przestaną ci dokuczać.

Pamiętaj, że występowaniu powyższych objawów w dużej mierze zapobiega rozgrzewka. Zmniejsza też ich intensywność, kiedy się pojawiają.

Poniżej znajduje się proponowany plan treningu *Zsuwania pierścienia* dla początkujących:

- W pierwszym tygodniu zaczynaj zawsze od *Gorącego okładu*, który powinien trwać 15 minut. Na początku rób 300 *Pierścieni* dziennie. Każdy przesuw ręki wzdłuż penisa powinien trwać 1 sekundę. Równocześnie zacznij też ćwiczyć mięsień zwieracz według opisu zawartego w rozdziale *Uszczelnianie*. Rób 100 *Naprężeń* dziennie.
- W drugim tygodniu zwiększamy trochę intensywność treningu. Oczywiście zaczynamy od *Gorącego okładu* – 15 minut. 200 *Naprężeń* dziennie. Po nich nieprzerwane *Zsuwanie pierścienia* przez 10 minut. 10 minut *Gorącego okładu* na koniec sesji.
- W trzecim tygodniu powinieneś już być przygotowany na 30-to minutowe sesje. Zwróć szczególną uwagę na porządną rozgrzewkę. Ustaw gdzieś blisko zegarek, ale nie patrz na niego zbyt często. Jak zwykle zaczynamy od 10-cio minutowego *Gorącego okładu*. Potem 300 *Naprężeń*. Następnie 10 minut rzetelnego *Zsuwania pierścienia*. Według tego schematu ćwicz przez następnych 5 tygodni.

Przerób wyżej zaproponowany plan ćwiczeń, jeżeli chcesz przejść do części zaawansowanej. Tam są już forsowne techniki i potrzebna jest odpowiednia zaprawa. Penis musi być już odpowiednio wzmocniony. Trzeba mieć wprawę w wykonywaniu podstawowych ćwiczeń oraz odpowiednią wytrzymałość i kondycję.

Po dwóch miesiącach treningu będziesz miał już orientację i zaczniesz wprowadzać własne modyfikacje ćwiczeń. I tak ma być. Sam będziesz wiedział, które ćwiczenie jaki przynosi efekt i wobec tego jak je wykonywać.

Wskazówki

Jeżeli podczas ćwiczenia *Zsuwania pierścienia* czujesz przemożną chęć ejakulacji i nie potrafisz nad tym zapanować znaczy to, że musisz mocno popracować nad sztuką samokontroli i mięśniem zwierającym. Poruszamy te tematy w dalszej części podręcznika. Póki co, przy pierwszych objawach zbliżającego się wytrysku zatrzymaj się i przeczekaj, aż uczucie minie. Kontynuuj ćwiczenie, gdy ochłoniesz.

Poświęć trochę uwagi kwestii „smarowidła”, którego będziesz używał. Nie wybieraj zbyt tłustego, ale też zwróć uwagę, by nie zniknęło bez śladu w kilka minut po zaaplikowaniu.

Oczywiście wybór powinien być indywidualny, ale ogólnie można powiedzieć, że świetnie sprawdza się wazelina kosmetyczna. Bardzo dobre właściwości mają też popularne oliwki dla dzieci.

W żadnym wypadku nie próbuj używać mydła! Doznasz naprawdę bolesnych podrażnień!

Jeżeli mocno cierpisz z powodu wywołanych treningiem bolesnych zmian na prąciu i zmiany te nie chcą ustąpić, zawieś na jakiś czas ćwiczenia. Obserwuj się i sprawdzaj, czy dolegliwości się cofają. Podejmij trening, gdy dyskomfort nie będzie już tak wielki.

Pamiętaj, że *Napężania* możesz wykonywać cały czas.

Każdy mężczyzna powinien robić codziennie minimum 100 – 500 *Napężeń*!

Trenuj co najmniej 6 dni w tygodniu. Nie rób przerw dłuższych niż 1 dzień.

W przeciwnym razie nie zobaczysz efektów, jakich oczekujesz.

Rezultaty będą pojawiać się stopniowo. Musisz być wytrwały i cierpliwy. Faktem jest, że po miesiącu można odnotować pierwsze konkretne rezultaty. Ale miesiąc to mimo wszystko zbyt krótki czas, byś mógł właściwie ocenić korzyści płynące z treningu penisa. Jeśli kiedykolwiek twoje osiągnięcia zależały od żmudnej pracy, jeśli np. uprawiałeś jakiś sport, to będziesz wiedział jaką przyjąć postawę. Tutaj bowiem sprawa jest analogiczna – jest to po prostu trening. I wyniki są proporcjonalne do systematyczności i włożonej pracy.

Wydłużanie

To proste ćwiczenie zostało opracowane po to, by zastąpić obciążniki. Umożliwia osiągnięcie pozytywnych efektów jakie daje używanie obciążników, ale bez ryzyka wystąpienia niedokrwienia. Ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie penisa na długość.

Wydłużanie rozciąga i wydłuża pracę. Uprawia się je codziennie ok. 5 – 20 min. Ćwiczenie to znakomicie wydłuża, ale zupełnie nie wpływa na grubość członka. Dla uzyskania optymalnych rezultatów zalecane jest połączenie tej metody z *Zsuwaniem pierścienia*. Wtedy możemy oczekiwać najszybszych przyrostów zarówno na długość, jak i w obwodzie. Gdy oba te ćwiczenia są wykonywane w każdej sesji, w ciągu kilku miesięcy można osiągnąć przyrost 5 cm i więcej!

Żeby ćwiczyć prawidłowo, trzeba sobie uzmysłować, jak funkcjonuje penis. Jest on zbudowany z elastycznych komórek, które potrafią w specjalnych jamkach gromadzić napływającą krew, mocno się przy tym rozciągając. Komórki te tworzą podlegającą erekcji tkankę zwaną *ciałami jamistymi*. Kiedy poddajemy pracę fizycznemu rozciąganiu powodujemy tak samo rozszerzenie tkanki, jak i przestrzeni, w których gromadzi się krew. Dlatego penis staje się dłuższy zarówno w stanie wiotkim, jak i podczas wzwodu. To jest bardzo proste, prawda? Penis jest najbardziej podatny na rozciąganie częścią ciała, a większość mężczyzn zupełnie sobie tego nie uświadamia! Zauważ, że tkanki penisa ze względu na swą budowę nadają się idealnie do kształtowania. Dlaczego więc tego nie robić? Po prostu nie można tego nie robić!

Poniżej znajdziesz instrukcje krok po kroku, które pomogą ci poprawnie wykonać *Wydłużanie*:

- Usiądź. Upewnij się, że twój penis jest w stanie zupełnie wiotkim. Dostyc mocno chwyć go palcem wskazującym i kciukiem wokół żołądź
- Ciągnij powoli do przodu. Zatrzymaj się, gdy poczujesz mocne rozciąganie w trzonie i podstawie penisa. Wytrzymaj 10 sekund. Powtórz ten punkt jeszcze trzy razy
- Zaciśnij uchwyt jak poprzednio. Teraz ciągnij w lewym kierunku aż do momentu, gdy poczujesz mocne rozciąganie po prawej stronie penisa. Wytrzymaj 10 sekund. I powtórz ten punkt jeszcze trzy razy
- Ponownie złap penisa jak wyżej. Ciągnij w prawo, aż poczujesz mocne rozciąganie z lewej strony penisa. Wytrzymaj 10 sekund. I powtórz trzy razy

Po tym ćwiczeniu powinieneś czuć, że penis jest rozciągnięty i gotowy na porządną sesję *Zsuwania pierścienia*. Jeśli jesteś początkujący, ćwicz według tego opisu przez miesiąc. Potem możesz przejść do wersji bardziej zaawansowanej:

- Usiądź. Upewnij się, że twój penis jest w stanie zupełnie wiotkim. Palcem wskazującym i kciukiem zaciśnij dostyc mocny uchwyt wokół żołądź
- Ciągnij powoli do przodu. Zatrzymaj się, gdy poczujesz mocne rozciąganie w trzonie i podstawie penisa. Wytrzymaj 30 sekund. Następnie powtórz ten punkt jeszcze trzy razy
- Zaciśnij uchwyt jak poprzednio. Teraz ciągnij w lewym kierunku aż do momentu, gdy poczujesz mocne rozciąganie po prawej stronie penisa. Wytrzymaj 30 sekund. I powtórz ten punkt jeszcze trzy razy
- Ponownie złap penisa jak wyżej. Ciągnij w prawo, aż poczujesz mocne rozciąganie z lewej strony penisa. Wytrzymaj 30 sekund. I powtórz ten punkt jeszcze trzy razy

Obroty

- Chwyć penisa wokół żołądź i rozciągaj w przód do momentu uzyskania mocnego naprężenia

- Zrób penisem 30 kolistych ruchów w lewo. Rób to tak, byś czuł napięcie w członku i u jego nasady
- Odpocznij kilka sekund
- Powtórz ćwiczenie trzy razy
- Rozmasuj penisa w celu przywrócenia obiegu krwi
- Całość wykonaj jeszcze raz, tym razem kierując ruch obrotowy w prawo

Na zakończenie sesji przez 30 minut ćwicz *Zsuwanie pierścienia*. Potem zrób 5-cio minutowy *Gorący okład*.

Po kilku miesiącach takich ćwiczeń twój penis powiększy się o kilka centymetrów.

Wskazówka

U wielu mężczyzn uporczywie pojawia się erekcja w czasie ćwiczenia *Wydłużania*. Jest to zupełnie normalne. Kiedy poczujesz, że pojawia się wzwód przerwij ćwiczenie na kilka sekund. Podejmij je na nowo, gdy erekcja ustąpi. Jeśli masz z tym spory problem, wspomóż się wizualizacją. Wyobrażaj sobie, jak krew odpływa z penisa. Wizualizacja jest potężnym narzędziem i na pewno pomoże rozwiązać problem.

Wzmacnianie erekcji

Przygnębiające jest, że na całym świecie miliony mężczyzn cierpią na impotencję. W bardzo wielu przypadkach, jeśli impotencja nie jest spowodowana ciężką chorobą, wadą wrodzoną lub wypadkiem, można ją pokonać poprzez wzmocnienie osłabionych tkanek penisa i stymulację produkcji testosteronu. Jeżeli do tego swój tryb życia i sposób odżywiania uczynimy zdrowszym i bardziej racjonalnym, efekty przyjdą szybko i poradzimy sobie sami z tą beznadziejną przypadłością. Impotencja to nie jest dopust boży, z którym trzeba żyć i cierpieć!

W tym rozdziale zwrócimy uwagę na ćwiczenia wzmacniające erekcję i mięśnie wywołujące wytrysk. Ich dokładny opis znajdziesz w drugiej części podręcznika.

Żelazny pierścień

Żelazny pierścień jest przede wszystkim ćwiczeniem powiększającym penisa, ale ma też bardzo korzystny wpływ na wzwód. Jeżeli erekcje są słabe lub pojawia się brak wzwodu, spróbujmy poprawić krążenie krwi w prąciu i jądrach. Niedostateczne krążenie powoduje osłabienie i kurczenie się tkanek *ciał jamistych* i *ciała gąbczastego*. To z kolei niekorzystnie wpływa na wrażliwość członka i doznania seksualne. Nie trzeba wspominać o pogarszającym się stanie psychicznym pacjenta. W ten sposób objawy impotencji pogłębiają się. Mocne ruchy w *Żelaznym pierścieniu* siłą wtłaczają krew do przestrzeni naczyniowych w obrębie *ciał jamistych*. Wywołuje to powiększanie prącia oraz przygotowuje tkankę do przyjmowania większej ilości krwi. Regularne uprawianie *Żelaznego pierścienia* sprawi, że już po kilku miesiącach twój penis będzie wyraźnie mocniejszy i zdrowszy.

Mocne uszczelnianie oraz Ściskanie i Naprężanie

Ćwiczenia mięśni dna miednicy są bez wątpienia jednym z najważniejszych elementów treningu prącia. Podkreślimy, że objętość i siła wytrysku, twardość i trwałość erekcji, zdrowie prostaty - to wszystko jest wprost proporcjonalne do czasu poświęconego tym ćwiczeniom. Możesz już nic ponadto nie robić, a te ćwiczonka i tak odmieniają twoje życie na zawsze. Regularne *Mocne uszczelnianie* wzmacnia mięśnie nasady członka. Dzięki temu erekcje mają twardość stali, poprawia się krążenie krwi w prąciu, zwiększa się objętość i intensywność wytrysku.

Ściskanie

i Naprężanie jest formą ćwiczenia *Naprężanie*, w której włącza się ciasny uchwyt i ucisk dookoła sztywnego prącia podczas wykonywania *Naprężeń*.

Masaż jąder

Jądra są najważniejszą częścią męskich narządów rozrodczych, ponieważ odgrywają główną rolę w wytwarzaniu hormonów płciowych i nasienia. Jeżeli są zaniedbane, spada sprawność seksualna. W ćwiczeniu *Masaż jąder* objaśnimy dokładnie w jaki sposób masować jądra i ich okolice, by osiągnąć wzrost produkcji testosteronu, który wpływa na nasz popęd seksualny. To ćwiczenie powoduje też wzrost produkcji spermy.

Uszczelnianie

Jak wiemy, układ moczowo-płciowy składa się z organów wewnętrznych i zewnętrznych. Połączenia między nimi tworzą nasieniowody i cewka moczowa.

Nasieniowody przedostają się (wraz z pozostałymi elementami wchodzącymi w skład powrózków nasiennych) z moszny do jamy brzusznej przez kanały pachwinowe.

Cewka moczowa rozpoczyna się ujściem wewnętrznym w dnie pęcherza moczowego. Następnie przechodzi przez gruczoł krokowy. Potem wydostaje się na zewnątrz przechodząc przez mięśnie dna miednicy, tworzące tzw. przeponę moczowo-płciową. Dalej biegnie w ciełe gąbczastym prącia aż do ujścia w żołądź. W miejscu, w którym cewka przechodzi przez przeponę moczowo-płciową otacza ją zależny od woli mięsień zwieracz poprzecznie prążkowany. Mięsień ten (Pubococcygeus) wchodzi w skład przepony moczowo-płciowej. Jest rozpięty pomiędzy spojeniem łonowym,

a kością ogonową. Obejmuje więc także odbytnicę, a u kobiet również pochwę. Pubococcygeus bierze udział utrzymaniu we właściwej pozycji znajdujących się w miednicy organów, odciąga odbytnicę ku przodowi. Jest też podłożem, na którym spoczywa gruczoł krokowy. Uczestniczy w drugiej fazie ejakulacji, tj. w wyrzuceniu nasienia z cewki moczowej na zewnątrz. Pełni rolę zwieracza.

Jak więc widać jest to ważny mięsień. Trzeba wspomnieć, że słaby i zwiotczały zwieracz prążkowany jest w wielu przypadkach przyczyną bardzo powszechnej choroby znanej jako *Nietrzymanie moczu*.

My postawimy na intensywny, stały, permanentny i dożgonny rozwój naszego zwieracza. Nie tylko, by ustrzec się na starość wstydlivej przypadłości. To zaledwie plan minimum. A dla nas bardzo ciekawe mogą się okazać inne kwestie. Jest bowiem tak, że rozwój zwieracza prążkowanego prowadzi do dosyć ciekawych efektów.

Jakie korzyści daje ćwiczenie zwieracza prążkowanego?

- Przyczynia się do zachowania gruczołu krokowego w zdrowiu i dobrej kondycji,
- Pozwala na zapanowanie nad przedwczesnym wytryskiem i osiągnięcie pełnej nad nim kontroli,
- Wzwody osiągają twardość nieomal kamienia,
- Poprawia się krążenie krwi, co jest niezbędne dla powiększenia rozmiarów penisa, rozwoju jego możliwości i zwiększenia wrażliwości na bodźce,
- Wybitnie wzrasta wydolność seksualna,
- Zwiększa się objętość i siła wytrysku,
- Na pewnym etapie pojawia się zdolność do przeżywania wielokrotnych orgazmów bez wyczerpania i konieczności odpoczynku,
- Poprawia się przepływ moczu.

Listę tych dobrodziejstw można by wydłużyć, ale chyba nie potrzeba.

Ćwiczenie, które chcemy zaprezentować pomaga leczyć niemoc oraz inne płciowe dolegliwości związane z podeszłym wiekiem. Jest tak, ponieważ typową przyczyną niewydolności seksualnej u starszych mężczyzn jest osłabienie i zwiotczenie mięśni dna miednicy.

Kto potrzebuje treningu zwieracza?

Każdy! I to zarówno mężczyźni jak i kobiety. Wszyscy, ćwicząc ten mięsień i rozwijając świadomą kontrolę nad nim inwestują w swoje zdrowie, a nagrodę za trud biorą od razu w postaci większej satysfakcji i zadowolenia z seksu!

A oto lista problemów, jakie z powodu wątłego zwieracza mają mężczyźni:

- słaba erekcja,
- słaby wytrysk,
- mała objętość ejakulatu,
- wytrysk przedwczesny,
- zupełna niezdolność do osiągnięcia erekcji.

Trening zwieracza jest niewątpliwie bardzo ważny dla wszystkich, bez względu na wielkość penisa! Silny i wytrzymały pozwoli każdemu lepiej spełnić się w życiu intymnym. A o tym, jak ważne jest dla mężczyzn zachowanie zdrowego gruczołu prostaty, nie trzeba chyba nikogo przekonywać.

Jak zatem ćwiczyć nasz zwieracz?

Poniżej przedstawimy podstawowe ćwiczenia. Są one wstępem do bardziej zaawansowanego treningu, który opisujemy w Części II poradnika.

Pierwszą rzeczą, jaką musimy zrobić, będzie zlokalizowanie zwieracza prądkowanego u siebie. Wbrew pozorom niektórym mężczyznom sprawia to kłopot. Zauważ, że kiedy kichasz lub kaszlesz, w twoim kroczu coś się na moment napina. Tego właśnie szukamy. Ale nam chodzi o świadomą kontrolę, przeprowadźmy zatem świadomy test:

Wywołaj wzwód. Jeżeli potrafisz spowodować (odpowiednimi skurczami w kroczu), by penis w stanie wzwodu poruszał się, to już wiesz, gdzie jest twój zwieracz. Bo to właśnie jego skurcze powodują poruszanie się prącia. Jeżeli natomiast nie potrafisz tego zrobić, to przy załatwianiu się zatrzymaj strumień moczu. Mięsień, który do tego wykorzystasz to właśnie zwieracz, o który nam chodzi.

Jeżeli jakkolwiek świadoma kontrola nad zwieraczem przychodzi ci z trudem, nic się nie martw. Z opisanym w tym rozdziale ćwiczeniem zmienisz ten stan rzeczy.

Zaczynamy

- Skoncentruj się i spróbuj wykonać 10 – 20 skurczów zwieracza. Jeżeli po tej serii będzie zmęczony, to sygnał, że jest zupełnie bez kondycji i trzeba mocno nad nim popracować!
- Spróbuj teraz napiąć zwieracz najmocniej jak potrafisz i wytrzymaj w ten sposób tak długo, jak to możliwe

Na początku ćwiczenia te mogą spowodować nawet osłabienie zwieracza. Ale wiedz, że po kilku miesiącach ćwiczeń będziesz mógł bez problemu powstrzymać zbliżający się wytrysk samym tylko jego zaciśnięciem!

Rozgrzewka

- 30 razy równomiernie napnij i rozluźnij zwieracz.. Następnie odpocznij przez 30 sekund
- Powtórz serię 2 razy. W międzyczasie odpocznij 30 sek. Po wykonaniu tych ćwiczeń zwiększy się przepływ krwi przez twój zwieracz

Napężanie

- Kontynuuj powyższe ćwiczenie. Zwiększaj ilość powtórzeń w serii aż do 100 i więcej

Wytrenowani „zawodnicy” potrafią wykonać 700 i więcej skurczów w serii. Twój zwieracz szybko przyzwyczai się do wysiłku. Powtarzaj *Napężanie* co najmniej 300 razy dziennie już zawsze. Z biegiem czasu odkryjesz, że jest to najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić dla zachowania seksualnej sprawności do późnej starości!

Zacisk

- Rozgrzej się wykonaniem 30 *Napężeń*
- Zrób jeden skurcz tak mocny, jak tylko potrafisz
- Wytrzymaj w nim 20 sek
- Następnie odpocznij 30 sek
- Powtórz wszystko 5 razy

Trenuj tak, aż będziesz mógł zrobić 10 serii, w czasie których wytrzymasz w skurczu dwie minuty.

Po pewnym okresie solidnych ćwiczeń powinieneś umieć wytrzymać w skurczu co najmniej kilka minut. Z biegiem czasu będziesz mógł osiągać „stalowe” erekcje i będą one trwać tak długo, jak będziesz chciał! A twoje wytryski zamienią się w prawdziwe eksplozje!

Efekty takiego treningu można obserwować u wielu aktorów w filmach porno.

Trening Schodkowy

- Ćwiczenie to rozpoczynamy od lekkiego skurczu, wytrzymujemy 20 sekund, po czym rozluźniamy zwieracz
- Następnie ściskamy trochę mocniej, wytrzymujemy znów 20 sekund, rozluźniamy
- Kontynuujemy stopniując po trochu siłę skurczu
- Kiedy dojdziemy do najmocniejszego możliwego skurczu wytrzymujemy oczywiście 20 sekund, ale potem zwalnimy napężenie jedynie odrobinę. Wytrzymujemy kolejne 20 sekund. Znow zwalnimy troszeczkę, wytrzymujemy itd. Aż do pełnego rozluźnienia

Wykonaj to ćwiczenie 5 razy bez przerw na odpoczynek!

Drżenie

- Bardzo powoli napinaj zwieracz. Rób to tak powoli, by pełny skurcz osiągnąć po 5 minutach! W pewnym momencie poczujesz, że nie możesz już dłużej ścisnąć, ale mimo to próbuj dalej! Wytrzymaj w skurczu do momentu, gdy zwieracz zacznie drżeć.
- Oddychaj powoli i głęboko. Utrzymaj bardzo mocno naprężony mięsień przez 30 sekund. Pod koniec spróbuj napiąć go jeszcze bardziej
- Na koniec, pomimo zmęczenia wykonaj 20 razy *Napężanie*. Po tym ćwiczeniu powinieneś być bardzo wyczerpany

Należy wykonywać codziennie jedną serię.

Wskazówka

Trening zwieracza prążkowanego można prowadzić jadąc samochodem. Gdziekolwiek jedziesz, czy stoisz na skrzyżowaniu – cały czas możesz ćwiczyć. I rób to. Bo z wszystkich ćwiczeń zawartych w tym podręczniku trening zwieracza jest najbardziej pożyteczny. Bo wszystko jedno, czy masz klejnot 10-cio, czy 20-to centymetrowy. Jeżeli nie jest on twardy jak skała, to tak jakbyś nie miał nic!

Część II

Trening zaawansowany

Żelazny pierścień

Jest to zaawansowana forma ćwiczenia *Zsuwanie pierścienia*, z którym zapoznałeś się już dobrze w Części I podręcznika.

To ćwiczenie przeznaczone jest dla mężczyzn, którzy dobrze opanowali już wszystkie ćwiczenia z części „Trening Podstawowy”. To jest bardzo intensywne ćwiczenie i jeżeli przystąpisz do niego bez gruntownego przygotowania, ryzykujesz powstaniem ostrych dolegliwości: podskórnych krwiaków, guzków itp.

Rozgrzewka

Przed przystąpieniem do właściwego ćwiczenia niezbędna jest solidna rozgrzewka. Dzięki odpowiedniej rozgrzewce minimalizujemy ryzyko wystąpienia dolegliwości i kontuzji, ćwiczenia prowadzi się łatwiej i efektywniej, a rezultaty pojawiają się szybciej i są po prostu lepsze.

- Rozpocznij zatem około pięciominutowym *Gorącym okładem*, po którym osusz się miękkim ręcznikiem
- Przy użyciu olejku lub kremu masuj penisa na całej długości aż do osiągnięcia częściowej erekcji
- Rozpocznij *Zsuwanie pierścienia*. (Dla przypomnienia: chwytaamy prącie palcem wskazującym i kciukiem, uchwyt ma być ciasny i szczelny na całym obwodzie!)
- Ćwicz *Zsuwanie pierścienia* przez 15 minut bez przerwy. Bądź skoncentrowany, staraj się, by każdy rytmiczny przesuw ręki wywierał naprawdę działanie rozciągające i wydłużające. Koncentruj się na przepływie krwi. Myśl o tym, by równomiernie wypełniała całą tkankę twojego penisa

- Po zakończeniu zrób dla rozgrzania zwieracza 50 *Naprężeń*. Skurcze zatrzymuj na 10 sekund

Teraz jesteś gotowy na *Żelazny pierścień*.

Ćwiczenie zasadnicze

Jak pamiętamy z rozdziału *Zsuwanie pierścienia* zsuwający ruch od nasady penisa do żołądzi powinien trwać jedną sekundę. W *Żelaznym pierścieniu* ruch ten powinien trwać trzy sekundy. Uzupełniamy to mocnym *Naprężaniem* co 10 powtórzeń.

Ćwiczenie wykonujemy bez przerwy przez 30 minut. Powinno być powtarzane co najmniej pięć razy w tygodniu.

A oto standardowa propozycja ćwiczenia:

- *Gorący okład* – 5 minut, *Wydłużanie* – 10 minut
- Wywołanie częściowej erekcji i *Zsuwanie pierścienia* – 15 minut
- Dalej *Zsuwanie pierścienia*, ale w połączeniu z mocnym *Naprężaniem*

Zwróć uwagę na przepływ krwi przez penisa. Gdy stwierdzisz silne przekrwienie:

- Przerwij *Naprężanie*, kontynuuj *Zsuwanie pierścienia*, ale powoli. Niech ześlizg do żołądzi trwa około 3 sekundy
- W czasie tych zwolnionych ruchów możesz doznać uczucia rozsadzania w żołądzi. To rozszerzają się właśnie twoje tkanki
- Powolne *Zsuwanie pierścienia* wykonaj 10 razy, po czym powrót do układu *Zsuwanie pierścienia & Naprężanie*
- I znów powolne *Zsuwanie pierścienia*. (Ale to nie znaczy słabe! Uchwyt musi być szczelny wokół całego obwodu penisa i mocny!)
- Ćwiczenia kontynuujemy przez 30 min

A więc: *Zsuwanie pierścienia & Naprężanie*, następnie 10 razy wolne *Zsuwanie pierścienia*.

W czasie wykonywania wolnych *Pierścieni* należy dążyć do tego, by wyraźnie odczuwać ciśnienie krwi wewnątrz prącia. Staraj się poczuć, jak twoja tkanka jest rozciągana. Po skończonej sesji twój penis powinien wyglądać na bardzo ciężko spracowanego. Wtedy to ćwiczenie jest bardzo efektywne. Na koniec wykonaj 5 minutowy *Gorący okład*.

Ponieważ przedstawione wyżej ćwiczenie jest bardzo intensywne, prowadzi zazwyczaj do wystąpienia czerwonych plamek na penisie, zwłaszcza w okolicach żołądzi. Jeśli mimo prawidłowo prowadzonej rozgrzewki i stopniowego zwiększania intensywności ćwiczeń zauważysz podobne objawy u siebie – absolutnie się tym nie martw! Jest to po pierwsze nieszkodliwy efekt uboczny, po drugie – zmiany szybko się cofają.

Może się zdarzyć, że na skutek przeforsowania będziesz odczuwał silny ból penisa. Wtedy kilka dni przerwy w treningu może się okazać nieodzowne. Ale znów nie ma się czym przejmować. Twój klejnot dosyć szybko się zahartuje i przeforsować go będzie coraz trudniej.

Mocne wydłużanie

Jeżeli do tej pory nie przećwiczyłeś *Wydłużania* z części „Trening podstawowy”, to lepiej zrób to. Przeprowadź trening wstępny przez miesiąc. Dopiero z taką zaprawą przystąp do zaawansowanego *Mocnego wydłużania*.

W tym ćwiczeniu przykładają się dosyć duże siły i niezahartowany penis będzie narażony na kontuzje.

Ćwicząc *Mocne wydłużanie* należy być skoncentrowanym. Musisz postępować w wyczuciem. Zawsze zredukuj przykładaną siłę, jeżeli odczuwasz silny ból lub stwierdzasz jakieś objawy kontuzji. Nigdy nie rób więcej niż czujesz, że możesz. Lepiej trenować mniej intensywnie, niż być zmuszonym zawiesić trening na dłużej z powodu dolegliwości. Dotyczy to wszystkich ćwiczeń.

Mocne wydłużanie i *Zsuwanie pierścienia* powinny być wykonywane razem w celu osiągnięcia możliwie najlepszych wyników.

Rozgrzewka

Przed każdą sesją ćwiczeniową należy wykonać *Gorący okład*, gdyż rozgrzana tkanka staje się elastyczna i bardziej podatna na rozciąganie. Zmniejsza się też ryzyko wystąpienia dolegliwości związanych ewentualnym przeforsowaniem. A jeśli już się pojawiają, to szybciej ustępują.

- Zrób zatem 5 – 10-cio minutowy *Gorący okład*.
- Następnie uchwycić penisa pod żołądź i delikatnie ciągnij do przodu, aż poczujesz mocne rozciąganie w tkance
- Wytrzymaj kilka sekund
- Potem ciągnij jak wyżej, tylko nie do przodu, a w prawo i znów wytrzymaj kilka sekund
- Przeprowadź rozciąganie w pozostałych kierunkach
- Ćwicz tak przez 5 minut
- Po zakończeniu rozmasuj penisa w celu przywrócenia jak najlepszego przepływu krwi

Ćwiczenie zasadnicze

By przeprowadzenie ćwiczenia było możliwe, penis musi być suchy i zupełnie wiotki.

- Swoją silniejszą ręką uchwycić mocno penisa za żołądź (nie pod żołądź). Drugą rękę zaciśnij na pierwszej w celu wzmocnienia uchwytu
- Teraz oburącz zacznij rozciągać do przodu, aż poczujesz silne napięcie
- Wytrzymaj w tym stanie 30 sekund, po czym zwolnij uchwyt
- Rozmasuj penisa, by pobudzić napływ krwi
- Wykonaj całość łącznie 4 razy
- Potem wywołaj częściową erekcję i zaczekaj, aż opadnie

Po przerwie na pobudzenie krwioobiegu w prąciu ćwiczymy dalej:

- Teraz uchwyt zaciśnij tuż poniżej żołądzi
- Rozciąganie wykonaj w dół
- Po osiągnięciu odpowiedniego naprężenia wytrzymaj 30 sekund
- Zwolnij uchwyt, rozmasuj penisa
- Całość wykonaj 4 razy
- Znow wywołaj częściową erekcję i zaczekaj, aż opadnie
- Dalej powtarzamy wszystko według tego schematu kierując rozciąganie w lewo i w prawo
- Po wykonaniu ćwiczenia robimy *Gorący okład* przez 10 minut

Po gorącym zawijaniu, jeżeli czujesz się na siłach, możesz całość powtórzyć jeszcze raz.

Do ćwiczenia można dodać elementy z obrotami opisane w rozdziale *Wydłużanie*.

Ważne jest, by całość zakończyć 15 - 20-sto minutową sesją *Zsuwania pierścienia*. Poprawia to przepływ krwi, zwłaszcza w ściskanej w czasie ćwiczenia żołądzi i przyczynia się istotnie do powiększenia rozmiarów prącia.

Wskazówka

Jeżeli podczas rozciągania masz problemy z ześlizgiwaniem się rąk, zastosuj puder. Pamiętaj jednak, żeby go zmyć przed *Zsuwaniem pierścienia*!

Mocne rozciąganie

Mocne rozciąganie jest pewną odmianą *Wydłużania*. Zostało włączone do zestawu, ponieważ wielu mężczyzn chce, by ich jądra zwisały niżej, w większej odległości od penisa. Mężczyźni nie lubią, gdy ich jądra (np. w trakcie kąpieli w publicznej łaźni, po meczu) przywierają w skurczonym worku mosznowym do penisa. Ten z kolei nie może swobodnie i dostojnie zwisać. I całość optycznie robi dość mizerne wrażenie.

Za chwilę dowiesz się, jak przedłużyć worek mosznowy i sprawić, by jądra zwisały w większej odległości od penisa.

Ćwiczenie wstępne

- Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki. Najpierw 5 minut *Gorącego okładu*
- Teraz, przez kilka minut, delikatnie rozciągaj skórę na penisie i jądrach, aż stanie się elastyczna i rozciągliwa
- Następnie obejmij jedną ręką worek mosznowy powyżej jąder. Zaciśnij lekko uchwyt. Jądra i najądrza powinny znajdować się wewnątrz twojej dłoni
- Ciągnij teraz delikatnie w dół, rozciągając skórę i tkanki wewnątrz worka mosznowego. Powinieneś przy tym doznawać nieprzyjemnego uczucia, towarzyszącego rozciąganiu powrózka nasiennego. Ale uważaj! Nie przekraczaj granicy bólu. Przerwij rozciąganie jak tylko pojawią się jego pierwsze objawy
- I znów spokojnie i z wyczuciem ciągnij w dół. Ćwiczymy tak przez kilka minut
- Potem rozmasuj jądra przez parę minut. Poprawia to krążenie krwi i znakomicie stymuluje produkcję androgenów!
- Następnie powtórz uchwyt jak powyżej. Powinien być zdecydowany, lecz niezbyt mocny
- Drugą ręką ujmij penisa tuż poniżej żołądź, tak jak w *Wydłużaniu*
- Ciągnij jądra w dół, a penisa w górę. Rozciągana będzie skóra w miejscu, w którym worek mosznowy łączy się z penisem
- Zatrzymaj się w pozycji, w której uczucie rozciągania będzie silne, ale możliwe do wytrzymania. Odczekaj 10 sekund
- Rozluźnij napiętą skórę na kilka sekund
- Powtórz ćwiczenie 5 razy
- Następnie rozmasuj jądra i penisa przez kilka minut, by przywrócić prawidłowe krążenie

Ćwiczenie zasadnicze

- Uchwycić jądra i penisa jak opisano we wstępie i zacząć rozciągać

- Zatrzymaj się w chwili, gdy uznasz, że uczucie napięcia jest wystarczające
- Wytrwaj tak 20 sekund
- Rozluźnij uchwyt na 10 sekund
- Teraz jądra pociągnij w dół i na lewo, a penisa w górę i w prawo
- Kiedy skóra odpowiednio się napnie, wytrzymaj 20 sekund
- Odpoczynek 10 sekund
- Ciągnij teraz jądra w dół i w prawo, a penisa w górę i w lewo
- Po osiągnięciu odpowiedniego naprężenia wytrzymaj 20 sekund
- Rozciągaj kierując jądra w dół, a penisa do góry
- Wytrzymanie 20 sekund
- Na koniec 5 minut *Gorącego okładu*

Ćwiczenie oczywiście można przystosować do swoich preferencji. Niektórzy wykonują je codziennie, nawet po 30 minut. Wszystko zależy od tego, jakie cele sobie stawiamy. Zawsze jednak należy postępować rozsądnie i z wyczuciem. Użycie nadmiernej siły może doprowadzić do pęknięć skóry.

Ściskanie i napężanie

To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie i sztywnienie erekcji. Służy też poprawie kontroli nad wytryskiem, zwiększeniu jego intensywności i objętości. Ćwiczenie jest zaawansowane. Powinieneś mieć co najmniej jednomiesięczne przygotowanie wg programu z Części I. By wykonać to ćwiczenie musisz mieć dobrze wytrenowany zwieracz.

Dzięki *Ściskaniu i napężaniu* uzyskasz całkowitą kontrolę nad wytryskiem. Akt ejakulacji będzie zależeć tylko od twojej świadomej woli.

Normalnie, u mężczyzn po szczytowaniu podniecenie szybko opada – wraz z erekcją. Jeżeli do szczytowania dochodzi zbyt szybko, sprawia to zawód partnerce.

Prezentowane ćwiczenie prowadzi do osiągnięcia pełnej kontroli nad wytryskiem. W konsekwencji będziesz mógł doświadczać czegoś, co można śmiało nazwać wielokrotnym orgazmem u mężczyzn! To zupełnie na nowo zdefiniuje twoje życie erotyczne!

Ćwiczenie wstępne

- Osiągnij wzwód, najtwardszy jaki tylko potrafisz
- Zaciśnij zwieracz i masuj penisa nieprzerwanie. Przy zaciśniętym zwieraczu powinieneś czuć, że prącie jest jeszcze twardsze. Świadczy to o tym, że twoja erekcja może być jeszcze twardsza
- Teraz ściskaj i rozluźniaj zwieracz aż wzwód opadnie
- Doprowadź znów do pełnej erekcji
- Zaciśnij zwieracz i masuj dalej penisa
- Rozluźnij kiedy poczujesz zmęczenie, ale nie przestawaj masować. Po chwili znów zaciśnij zwieracz
- Postępuj tak, aż poczujesz zbliżający się orgazm

Kontrola nad wytryskiem

- Gdy czujesz, że nieuchronnie zbliża się orgazm zaciśnij jak najmocniej zwieracz, by nie dopuścić do wytrysku. Oddychaj przy tym głęboko. Wyobrażaj sobie, jak nasienie się cofa
- Powtórz to jeszcze raz. Masuj, aż poczujesz nadchodzący wytrysk. Tuż przed nim zaciśnij zwieracz. Powstrzymaj ejakulację za wszelką cenę. Ściskaj mocniej i mocniej, dopóki odruch wytrysku nie ustąpi
- Wykonaj to ćwiczenie 10 razy. Pamiętaj, abyś w trakcie jego wykonywania nie dopuścił do wytrysku. Jeśli to ci się mimo wszystko przydarzy, musisz popracować nad zwieraczem o wiele intensywniej

Po wstępnym ćwiczeniu wykonamy teraz następne, bardziej intensywne. Mięsień zwierający powinien być kompletnie wyczerpany. Taki solidny trening przyniesie szybkie efekty.

- Doprowadź do wzwodu. Podczas masażu wykonaj kilka „pompujących” skurczów zwieracza
- Kiedy erekcja jest całkiem twarda, obejmij trzon penisa tuż poniżej żołądki i lekko ściśnij
- Wykonaj teraz bardzo mocny skurcz zwieracza. Musisz czuć jego wywołane wysiłkiem drżenie
- Po chwili rozluźnij
- Ćwicz tak do utraty wzwodu. Przy skurczach powinieneś czuć pulsowanie w członku
- Doprowadź ponownie do wzwodu. Kontynuuj trening aż do zupełnego zmęczenia zwieracza. Powinien być tak zmęczony, by skurcz sprawiał wielką trudność.

Wykonuj to ćwiczenie codziennie, a przynajmniej 4 razy w tygodniu.

Mocne uszczelnianie

To ćwiczenie jest wyjątkowo intensywne i wyczerpujące. Jednak zaakcentujmy jeszcze raz: trening zwieracza zajmuje najważniejsze miejsce w całym programie rozwoju penisa!

Posiadanie silnego, dobrze wytrenowanego mięśnia zwierającego pozwoli ci poznać zupełnie nowy wymiar erotycznych doznań! Wyobraź sobie, że twoje erekcje są twarde jak skała, a wytrysk kontrolujesz zwykłym skurczem mięśnia, który zamyka po prostu drogę nasieniu. To jest możliwe! Jeżeli chcesz budzić się co rano z potężnym wzwodem, zwiększyć objętość i siłę swojego wtrysku, umieć dowolnie przedłużać stosunek – zacznij ćwiczyć od dziś!

Przebieg ćwiczenia

Usiądź wygodnie. Wybierz do tego celu mebel i pozycję tak, byś wytrzymał przez 20 minut

- Skoncentruj się na swoim zwieracu. Zaciśnij go, wytrzymaj 10 sekund
- W ramach rozgrzewki wykonaj 50 *Naprężeń*. Oddychaj głęboko, ściskaj i rozluźniaj zwieracz i wyobrażaj sobie krążenie krwi przez mięsień
- Następnie, zaciśnij zwieracz najmocniej, jak potrafisz i nie zwalniasz skurczu przez 20 sekund
- Bez odpoczynku wykonaj 100 *Naprężeń* kurcząc i rozkurczając zwieracz w rytmie: 2 sekundy skurcz i 2 sekundy rozluźnienie. Nie przerywaj! Ćwicz mocne skurcze i rozkurcze, aż wykonasz 100 powtórzeń. Oddychaj przy tym głęboko i spokojnie. Wyobrażaj sobie energię promieniującą z mięśnia. Niech wizualizacja będzie jak najbardziej realna

I przechodzimy do kolejnej fazy:

- Wykonaj skurcz najmocniej jak tylko potrafisz, napinając mięsień do granic możliwości
- Wytrzymaj przez 1 minutę! Nie pozwól na najmniejsze rozluźnienie! Niech ćwiczeniu towarzyszy wizualizacja, że skurcz jest coraz silniejszy
- Odpocznij 2 minuty. Skup się na uczuciu gorąca płynącym od zwieracza

Po tym ćwiczeniu mięsień może być już zupełnie wyczerpany, ale to jeszcze nie koniec. Musisz wykonać serię 50 *Naprężeń*. Dla jakości ćwiczenia ważne jest, byś nie przerywał go w trakcie! 50 *Naprężeń* musisz wykonać BEZ PRZERWY!

Teraz jednak cykl „skurcz-rozkurcz” będzie miał nieco inny przebieg:

- Wykonaj najmocniejszy, na jaki cię stać skurcz i wytrzymaj 5 sekund
- Rozkurcz natomiast powinien być powolny i trwać 2 sekundy. Całość zamyka się w 7 sekundach

Po zakończeniu ćwiczenia powinieneś czuć, że zwieracz jest rozpalony i bardzo zmęczony.

Powtarzaj to ćwiczenie co najmniej 4 razy w tygodniu. Stwierdzisz po pewnym czasie sporą różnicę jeśli chodzi o trwałość i twardość wzwodu. Posiadasz też zdolność samokontroli. Z czasem będziesz mógł w pełni kontrolować długość odbywanych stosunków.

Ciasny pierścień

Technikę tę należy wykonywać PO MINIMUM 20-sto minutowym *Zsuwaniu pierścienia*. Tkanki penisa są wtedy wystarczająco rozgrzane i elastyczne. Dzięki temu minimalizuje się ryzyko wystąpienia kontuzji związanych z intensywnym ćwiczeniem.

Ćwiczenie to znakomicie wpływa na wzrost grubości i długości penisa zarówno w stanie erekcji jak i wiotkim.

Rozgrzewka

- Zaczynamy od *Gorącego okładu* przez 5 minut
- Następnie wywołaj pełną erekcję
- Wykonaj 20 „pompujących” skurczów zwieracza, by wzwód był jak najtwardszy
- Wytrzymaj w długim skurczu do chwili, kiedy wzwód opadnie

Teraz przystąpimy do *Zsuwania pierścienia*.

Zsuwanie pierścienia

- Użyj balsamu i rozpocznij *Zsuwanie pierścienia*
- W czasie ćwiczenia przywołaj wizualizację, w której twój penis staje się coraz dłuższy z każdym miarowym ruchem dłoni w kierunku żołądka
- Ćwicz tak przez 20 minut. Kiedy skończysz, odpocznij przez minutę
- Podtrzymaj penisa w stanie częściowej erekcji

Ciasny pierścień

- Rozpocznij od *Zsuwania pierścienia* wykonując przesuw w 2 sekundowych odstępach
- Po ok. 20 powtórzeniach ściśnij penisa mocniej. Jeśli zrobisz to wystarczająco mocno, twoja dłoń powinna „zablokować się” na prąciu tuż za żołądkiem
- Kiedy do tego dojdzie, ciągnij mocno tak, by poczuć w prąciu silne rozciąganie
- Dalej wykonaj serię 20 *Pierścieni* i *Ciasny pierścień*
- Według tego schematu wykonaj 500 *Pierścieni* i 25 *Ciasnych pierścieni*

Po pewnym czasie będziesz mógł wykonać to ćwiczenie bez uczucia bólu. Zwiększaj wtedy ilość powtórzeń wg własnego uznania.

Na zakończenie

Po zakończeniu powyższych ćwiczeń penis powinien wyglądać na bardzo wyczerpanego i tak, jakby był „napompowany”.

- Doprowadź masażem do pełnego, twardego wzwodu i wykonaj kilka pompujących skurczów zwieracza, by penis osiągnął możliwie największe rozmiary
- Kontynuuj masaż i skurcze zwieracza. W chwili, gdy poczujesz zbliżający się nieuchronnie wytrysk zrób wszystko, by zamknąć drogę nasieniu poprzez silny skurcz mięśnia. Utrzymaj skurcz, aż wytrysk zostanie powstrzymany
- Powtórz wszystko 5 razy

Masaż jąder

Jądra są bardzo ważnym organem. Dzięki utrzymaniu ich w najlepszej formie będziemy mieli większe wzwody, silniejszy popęd płciowy i większą produkcję zdrowszych komórek rozrodczych. Kluczem do usprawnienia funkcjonowania jąder jest poprawa krążenia krwi w tych gruczołach.

Poniższe ćwiczenie wyjaśnia, jak zwiększyć cyrkulację krwi w jądrach, by osiągnąć poprawę ich funkcjonowania.

- Wykonaj najpierw pięciominutowy *Gorący okład*. Dzięki temu skóra na jądrach będzie bardziej podatna na rozciąganie i masaż
- Weź sporą ilość balsamu na dłonie i wsmaruj go dokładnie w skórę jąder
- Masuj dokładnie okolice jąder, wszystkie zakamarki, ale omijaj same jądra. Rób to przez około 3 minuty
- Uciskaj teraz lekko jądra masując je równocześnie delikatnymi ruchami. Niech trwa to 10 minut

Należy przeprowadzać taki masaż codziennie, najlepiej rano lub przed udaniem się na spoczynek. Trzy razy w tygodniu dołącz do tego mocne rozciąganie skóry worka mosznowego. Wykonuje się je chwytając powyżej jąder i ciągnąc w dół. Opis metody znajdziesz w rozdziale *Mocne rozciąganie*.

A oto inne bardzo dobre ćwiczenie:

- Zamknij kciukiem i palcem wskazującym uchwyt wokół worka mosznowego tuż pod nasadą prącia
- Wzmacniaj uchwyt do momentu, aż jądra zostaną mocno ściśnięte w napiętej skórze moszny
- Drugą dłoń przyciśnij do jąder lekko od dołu i zacznij masaż okrężnym ruchem
- Podczas masażu dłonią zaciśniętą od góry wykonuj lekki ruch ciągnący w dół
- Ćwicz tak 3 – 5 minut bez przerwy

Po wykonaniu ćwiczenia skóra moszny powinna być rozciągnięta, jądra powinny wisieć niżej niż normalnie oraz wydawać się większe.

Powinieneś wykonywać masaż minimum 3 – 4 razy w tygodniu. Najlepiej jednak robić go codziennie.

Wskazówka

Dla jeszcze efektywniejszej poprawy krążenia krwi można podgrzać pojemnik z balsamem lub oliwką przed nałożeniem jej na ciało. W tym celu wkładamy pojemnik do gorącej wody. Oczywiście musisz najpierw sprawdzić, czy używany przez ciebie środek po podgrzaniu nie straci własności.

Nałożenie na ciało odpowiednio podgrzanego balsamu lub oliwki na pewno przyczyni się do poprawy krążenia, a także spowoduje szybszą absorpcję środka przez skórę.

Przeciwdziałanie impotencji

Impotencja może mieć wiele przyczyn. Może być spowodowana wadami budowy, uszkodzeniami mechanicznymi, różnymi chorobami itp. Wtedy oczywiście należy leczyć odpowiednią przyczynę. My natomiast zwrócimy uwagę na przyczyny spadku potencji. Niektóre są zależne od nas, inne nie. Wskażemy na sposoby, którymi możemy sobie pomóc.

Ze spadkiem potencji wiąże się kilka zasadniczych czynników:

- Sposób odżywiania się i styl życia. O tym powiedziano już i napisano bardzo wiele. Brak ruchu, zbyt tłusta, oparta na czerwonym mięsie dieta. Produkty spożywcze wysoko przetworzone, ubogie w składniki mineralne i witaminy. Wszystko to ma wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu, a więc i na naszą seksualność. Bo przecież sprawność seksualna jest generalnie zależna od stanu naszego zdrowia. Chyba nikt się nie spodziewa, że będzie bogiem miłości jako leniwy, zasiedziały przed telewizorem, niedożywiony (choć zapasiony) „misio”.
- Kolejna sprawa to upływ lat. Z wiekiem nasze jądra produkują coraz mniej testosteronu. Spada zatem nasz popęd płciowy.
- Przyczyny natury psychologicznej. Bywa, że mężczyzna odczuwa przez zbliżeniem coś w rodzaju tremy, lęk przed niepowodzeniem. Może on być na tyle silny, że utrudni odprężenie się i osiągnięcie wzwodu. Im bardziej nieszczęśnik koncentruje się na własnym wzwodzie zamiast na partnerce i erotycznej grze, tym większe prawdopodobieństwo, że wzwód będzie słaby. Lęk zatem narasta, wzwód maleje i tak błędne koło się rozkręca. Problemy z erekcją mogą mieć miejsce w następstwie negatywnych doświadczeń z przeszłości. Zwłaszcza u młodych, przewrażliwionych na punkcie swej seksualności mężczyzn wystarczy czasem nawet jedno nieudane zbliżenie, czy jakiś nieprzemyślany komentarz ze strony partnerki. Impotencja pojawia się częściej u mężczyzn mających kompleksy z powodu małych narządów płciowych.

Cały nasz program ćwiczeń stworzony został po to, by skutecznie pomóc w rozwiązaniu wielu problemów oraz umożliwić rozwój i poprawę jakości życia seksualnego.

Znamy już poszczególne techniki, ich działanie i sposób ich wykonywania. Zaczniemy je teraz łączyć w ukierunkowane zestawy treningowe. Poniżej proponujemy przykładowy zestaw, ułożony z myślą nie tylko o tych, którzy muszą popracować nad siłą i trwałością erekcji. Spróbuj i ty. Bez względu na obecny rozmiar penisa i wydolność seksualną, po dwóch miesiącach odkryjesz seks od nowa!

Rozgrzewka

- Zrób *Gorący okład* na 10 minut. Być może to już nudne, ale podkreślmy jeszcze raz: *Gorący okład* musi stać się nieodzowną częścią treningu, po prostu nawykiem. Dzięki niemu możesz ćwiczyć intensywniej, pojawi się mniejsza ilość dolegliwości. A na efekty czekasz krócej!
- Po rozgrzewce nałóż na penisa i jądra sporą ilość balsamu i wmasuj w skórę. Masuj dokładnie całe genitalia. Jeśli trzeba, dołóż więcej balsamu
- Przeprowadź przez 10 minut opisany w odpowiednim rozdziale *Masaż jąder*
- Wywołaj częściową erekcję

Jeżeli jesteś dobrze rozgrzany, przejdźmy do kolejnego etapu.

Zsuwanie pierścienia

- Sesja *Zsuwania pierścienia* powinna trwać 20 minut. Rytm dosyć szybki; przesuw dłoni co 1 sekundę. Ćwiczeniu niech towarzyszy wizualizacja: oddychaj spokojnie i głęboko. Wdychaj powietrze przez nos, wydychaj ustami. Po każdym wydechu rób krótką przerwę. Wyobrażaj sobie, że twój penis staje się z każdym ruchem ręki dłuższy i grubszy. Zobacz krew wypełniającą rytmicznie jamki ciała jamistych i gąbczastego. Poczuj, jak z każdym przypływem krwi twój penis staje się mocniejszy i potężniejszy
- Po każdych 20 przesuwach wykonaj na kilka sekund mocny skurcz zwieracza (*Napężanie*)
- Po 15 minutach zwiększ trochę siłę, z jaką ściskasz penisa. Teraz każde pociągnięcie będzie wprowadzać więcej krwi do trzonu i żołądź. Powinno to wywoływać uczucie rozsadzania w żołądź. Zakończ ćwiczenie po upływie 5 minut

Ściskanie i napężanie

Jeżeli masz uczucie, że twój penis jest jakby „napompowany” i większy, to znaczy, że dobrze przeprowadziłeś ćwiczenie.

- Teraz doprowadź penisa do stanu pełnej erekcji. Rozmasuj go i równocześnie mocno ściśnij 30 razy zwieracz
- Kontynuuj masaż po osiągnięciu pełnej erekcji aż do chwili, gdy poczujesz zbliżający się wytrysk. Tuż przed nim ściśnij najmocniej jak umiesz zwieracz. Nie dopuść do ejakulacji! Utrzymaj skurcz dopóki odruch wytrysku nie ustąpi
- Kontynuuj masaż znów prawie do wytrysku i znów go powstrzymaj skurczem zwieracza
- Powtórz wszystko około 15 – 25 razy, w zależności od twojej wytrzymałości

To ćwiczenie powinno maksymalnie zmęczyć twój zwieracz prątkowany. W trakcie jego wykonywania nie możesz dopuścić do ejakulacji! Jest to bardzo dobra metoda, dzięki której nauczysz się kontrolować wytrysk. Spróbuj ograniczyć wytryski do 1 – 2 na tydzień. To ci bardzo pomoże w nauce samokontroli. A kiedy po kilku dniach i sesjach ćwiczeniowych wreszcie sobie pofolgujesz – będziesz zdumiony! To będzie tak, jakby wybuchł gejzer!

- Teraz, przy pełnej erekcji złap jedną ręką górną część penisa i lekko ściśnij
- Wykonaj jak najwięcej silnych *Napężeń* do chwili, gdy penis zwiotczeje. Dopóki masz wzwód, powinieneś czuć pulsowanie wywołane skurczami. Zakończ ćwiczenie, gdy penis opadnie i przestaniesz wyczuwać skurcze
- Doprowadź do ponownej erekcji i powtórz czynności z powyższego punktu

Powtórz ćwiczenie tyle razy, by doprowadzić zwieracz do zupełnego wyczerpania.

Trenując według powyższego opisu wzmocnisz swoje erekcje i nauczysz się kontrolować wytrysk. Jak widzisz, ćwiczenia penisa są wszechstronne. Trenuj przynajmniej 5 dni w tygodniu, a szybko zaczniesz dostrzegać zmiany. Będziesz doświadczał coraz częstszych i twardszych wzwodów. Powrócą poranne erekcje. Wzrośnie twoje libido. Zdobędziesz kontrolę nad ejakulacją. Zwiększy się twoja seksualna wytrzymałość. Ale ponad wszystko odzyskasz, być może dawno utraconą, pewność siebie. Jeśli będziesz trenować codziennie, uzyskane po kwartale efekty przejdą twoje oczekiwania. Nie wierzysz? Zacznij po prostu ćwiczyć! Nie odkładaj tego, szkoda każdego dnia!

Ejakulacja

Przedwczesny wytrysk jest często spotykanym problemem. Dotyczy przeważnie młodych mężczyzn. U dojrzałych, regularnie współżyjących występuje rzadziej. Pojawia się też w następstwie dłuższej abstinencji seksualnej.

Przedwczesny wytrysk sprawia, że on jest zakłopotany, a ona rozczarowana.

Generalnie, jeśli masz problem z przedwczesnym wtryskiem oznacza to, że masz bardzo słaby i nierozwinięty mięsień zwieracz.

Istnieją wszelkie metody na rozwiązanie tego problemu. Możesz doprowadzić umiejętność samokontroli do takiego poziomu, że stosunek będziesz mógł przedłużać w nieskończoność. Nie chcemy tutaj bynajmniej rozbudzać fałszywych nadziei. Trzeba będzie trochę się poświęcić. Może nawet bardziej niż trochę. Rezultaty są jednak tego warte.

W naszym zagonionym świecie nie bez znaczenia jest fakt, że niektóre techniki treningu zwieracza można wykonywać prawie wszędzie, np.: jadąc samochodem, siedząc na nudnym zebraniu, w poczekalni u dentysty itp. Tak więc brak czasu nie stoi na przeszkodzie. I dobrze, bo umiejętność samokontroli jest jedną z podstawowych cech, po których kobieta ocenia cię jako kochanka!

Zacznijmy zatem.

Kontrola nad wytryskiem

- Usiądź wygodnie i zrelaksuj się. Wykonaj 50 jak najmocniejszych *Napreżeń*. Ostatni skurcz przetrzymaj przez 30 sekund. Powtórz wszystko 3 razy. Potem odpocznij 2 – 3 minuty
- Zacznij masować penisa i doprowadź go do pełnej erekcji. Kiedy ją osiągniesz kontynuuj masaż i wykonuj *Napreżenia* w ten sposób, że każdy skurcz przytrzymaj przez 2 sekundy
- Kontynuuj masaż aż poczujesz zbliżający się wytrysk
- Tuż przedtem ściśnij mocno zwieracz. Tak mocno, by powstrzymać ejakulację
- Oddychaj głęboko przez usta, wyobraź sobie, jak nasienie cofa się z powrotem
- Powtarzaj to ćwiczenie, aż twój zwieracz będzie tak zmęczony, że nie będzie już w stanie zatrzymać całego nasienia. Nie dopuść jednak do pełnego wytrysku! To uczy sztuki opanowania

Następnym krokiem na drodze do uzyskania pełnej kontroli nad wytryskiem będzie przeprowadzenie bardzo solidnego *Mocnego uszczelniania*. Ćwiczenie zacznij od razu po zakończeniu powyższego. W rezultacie doprowadzisz do krańcowego zmęczenia mięsień zwieracz. Taki solidny trening szybko da ci pełną władzę nad tym, co do tej pory być może uważałeś za odruch. Możesz też oczekiwać, że dzięki silnemu i dobrze rozwiniętemu zwieraczowi twoje wzwody będą twardsze.

- Usiądź wygodnie w pozycji, która zapewni ci komfort przez najbliższe 10 - 20 minut. Skoncentruj się i ściśnij zwieracz. Wytrzymaj 10 sekund po czym rozluźnij mięsień
- Następnie wykonaj 50 *Napreżeń*. Oddychaj głęboko i przywołaj wizualizację przepływu krwi przez zwieracz. Wyobraź sobie, jak krew napływa i odpływa silnymi falami sprawiając, że twój mięsień jest coraz silniejszy
- Ściśnij zwieracz jak najmocniej i wytrzymaj 20 sekund. Nie pozwól w tym czasie na najmniejsze nawet rozluźnienie

- Bez odpoczynku zrób 100 *Naprężeń* w rytmie 2 sekundy skurcz i 2 sekundy rozkurcz. Nie przerywaj mimo uczucia palenia i silnego zmęczenia! Wykonaj pełną serię 100 *Naprężeń*! Oddychaj głęboko i powoli. Przywołaj wizualizację, w której z twojego zwieracza promieniuje czysta, pozytywna energia i wielka siła

Jesteś już na pewno bardzo zmęczony, ale to nie koniec. Zbierz teraz wszystkie siły.

- Ściśnij zwieracz najmocniej, jak potrafisz, a najlepiej jeszcze mocniej. Wytrzymaj aż przez minutę. Jeżeli czujesz przemożną chęć rozluźnienia, napręż mięsień jeszcze mocniej. Słowem: nie popuść! Wyobrażaj sobie, jak twój zwieracz staje się coraz twardszy, a skurcz coraz mocniejszy!
- Dopiero teraz daj sobie 2 minuty odpoczynku

Czujesz, że twój zwieracz płonie? Jest kompletnie wyczerpany? To dobrze! Ale to jeszcze nie koniec. Oddychaj głęboko. Skup się na rosnącej z każdym oddechem sile twojego zwieracza. Ostatnia część tego ćwiczenia, to bardzo mocne *Naprężania*. Ich przebieg ma być taki:

- Jak najmocniejsze naprężenie mięśnia
- Wytrzymanie 5 sekund
- Powolne, trwające 2 sekundy rozkurczanie. Czyli cały cykl „skurcz-rozkurcz” trwa 7 sekund

Zrób serię 50 takich *Naprężeń* bez odpoczynku. Nie zatrzymuj się dopóki nie wykonasz okrągłych 50 powtórzeń!

Zwiększanie objętości wytrysku

Wiele kobiet szczególnie lubi, gdy ich kochanek podczas szczytowania wybucha jak gejzer silnie wyrzuconą, dużą ilością nasienia. Potężny wytrysk jest bardzo wymowny; świadczy o sile, zdrowiu i wielkim pożądanu.

A to, czy potrafimy tak wybuchać zależy od wielu czynników. M.in.: diety, ogólnego stanu zdrowia, siły mięśnia zwierającego, częstotliwości współżycia itd. Generalnie, jeśli odpowiednio do tego podejść, jest to pewna umiejętność, którą można wyćwiczyć. A skoro tak, to oczywiście należy to zrobić. Ty masz możliwość zacząć już dziś.

Objętość ejakulatu

Najlepszym sposobem na zwiększenie objętości ejakulatu podczas wytrysku jest powstrzymywanie się od częstych wytrysków. Spróbuj ograniczyć swoje wytryski do 1 – 2 na tydzień. Pomoże ci w tym trening zwieracza. Świadoma kontrola ejakulacji umożliwi ci doznanie zupełnie nowych wrażeń. Dzięki niej bowiem my, mężczyźni możemy nawet przeżywać wielokrotne orgazmy! A kiedy już zdecydujesz się na wytrysk – będzie to prawdziwy wybuch wulkanu!

Siła orgazmu

Oglądałeś kiedyś film porno, na którym pokazane były orgazmy aktorów? Widziałeś, jak strzelają wielkimi porcjami nasienia na spore odległości? Zadawałeś sobie pytanie jak oni to robią? Zastanawiałeś się, czy ty byś tak potrafił? Odpowiedź brzmi: Tak! Ty też tak możesz! Jeżeli tylko poważnie potraktujesz możliwości jakie daje ci nasz program ćwiczeń. Jeżeli postąpisz według zawartych w nim wskazówek, solidnie rozwiniesz swój mięsień zwierający i zastosujesz w praktyce porady na temat objętości wytrysku, to twoje orgazmy będą wyglądać tak, jak te prezentowane przez „zawodowców”. Efekty nie każą na siebie długo czekać!

Poniżej znajdziesz proponowany plan treningu:

- Co najmniej 500 *Pierścieni* dziennie
- Codzienny *Masaż jąder*

-
- Codzienny wyczerpujący trening zwieracza; *Ściskanie i napężanie, Mocne uszczelnianie*
 - Ograniczanie ejakulacji do 1, 2, najwyżej 3 na tydzień
 - Szczytowanie niech następuje dopiero po minimum 20-sto minutowej stymulacji

Korygowanie krzywizn

U niektórych mężczyzn penis w stanie erekcji ujawnia wyraźną, niepożądaną krzywiznę. Jest to spory problem dla aż 30% mężczyzn! Nie trzeba dodawać, jak bardzo jest to krępujące. Bywa, że przypadłość ta staje się powodem kompleksów. Prawdziwe kłopoty się zaczynają, jeżeli partnerka odczuwa z tego powodu dyskomfort lub nawet ból w czasie stosunku.

Co wywołuje skrzywienie penisa? Tkanka, z jakiej zbudowany jest członek jest podatna na kształtowanie. Reszta zależy od noszonej odzieży i nawyków. Jeśli np. układamy penisa w ciasnej bieliźnie przez lata w pewien określony sposób, to jego kształt może się po prostu przystosować.

Nadmierną krzywiznę można skorygować przy pomocy odpowiednio prowadzonego *Zsuwania pierścienia*.

Prostujące *Zsuwanie Pierścienia*

Podstawowe zasady *Zsuwania pierścienia* nie zmieniają się. Dojdzie jedynie bardzo istotne, odpowiednie skrócenie.

Zacznij zatem ćwiczyć tak, jak normalnie.

- Wykonaj rozgrzewkę
- Przy częściowej erekcji uchwycić palcem wskazującym i kciukiem szczelnie penisa wokół nasady. Wykonuj zsuwające ruchy w dół
- Co 5 – 10 suwów zegnij penisa w kierunku przeciwnym do istniejącej krzywizny. Jeżeli np. krzywizna biegnie w prawo, to zsuwając dłoń kieruj ruch ręki w lewo.

Te kontrujące w stosunku do krzywizny ruchy z czasem doprowadzą do jej częściowego lub całkowitego zaniku

Wykonując to ćwiczenie musisz być bardzo skoncentrowany. Musisz wyobrazić sobie przebieg krzywizny i ruch kontrujący, który najlepiej ją koryguje. Nie zapominaj o prawidłowym oddychaniu i wizualizacji.

Spróbuj poćwiczyć według poniższego schematu:

- 5 minutowy *Gorący okład*, lekkie *Wydłużanie*, masaż do częściowego wzwodu i 100 *Naprężeń*
- *Zsuwanie pierścienia* 100 razy
- *Ciasny pierścień* 500 razy
- 5 minut *Gorącego okładu*
- 200 razy *Mocne uszczelnianie* (bez odpoczynku)
- Pełna erekcja i *Ściskanie i naprężanie* aż do silnego zmęczenia (nie dopuść do wytrysku!)

To wszystko. I pamiętaj. Jest to normalny fizyczny trening. Na pierwsze efekty musisz trochę poczekać. Ważne jest, byś z tych ćwiczeń uczynił codzienny rytuał. Włącz je do swojego zwykłego rozkładu dnia, a wkrótce przestaną być czymś uciążliwym. Czymś, na co wiesz nie ma czasu.

Wzmacnianie mięśni pośladków

Ruchy frykcyjne podczas aktu miłosnego wykonujesz głównie poruszając biodrami i napinając pośladki. Poniższe proste ćwiczenie służy wzmocnieniu mięśni pośladków. Bo jeśli da się coś udoskonalić - to trzeba to zrobić. Prawda?

Rozgrzewka

- Stań ze stopami rozsuniętymi o długość ramienia
- Będąc w tej pozycji ściśnij i napręż jak najmocniej pośladki
- Wytrzymaj 10 sekund, po czym rozluźnij się. Powtórz to 5 razy

Ćwiczenie zasadnicze

- Połóż się na plecach
- Ściśnij jak najmocniej pośladki, wytrzymaj 30 sekund i rozluźnij
- Natychmiast ponów skurcz mięśni pośladków i znów wytrzymaj przez 30 sekund. Powinieneś mieć uczucie silnego gorąca w obrębie pośladków
- Ćwicz tak aż do silnego zmęczenia. Aż do chwili, gdy nie będziesz już w stanie wykonać skurczu
- Następnie odpocznij 30 sekund i powtórz ćwiczenie jeszcze 5 razy
- Powinieneś czuć, że mięśnie pośladków są bardzo zmęczone. Ale to jeszcze nie koniec ćwiczenia:
- Ściśnij pośladki najmocniej jak potrafisz i wytrzymaj przez minutę. Wytrzymaj bez względu na to, jak będzie ciężko. Trening musi być trudny i wyczerpujący, żeby był skuteczny. Każdy, kto powie ci inaczej jest oszustem!

Ćwiczenie to należy powtórzyć jeszcze 4 razy. Spróbuj mimo, iż prawdopodobnie już teraz masz dość! Zrób tyle ile możesz. Z czasem twoja forma się poprawi. Już po miesiącu będzie ci szło dużo lepiej.

Ćwiczenie zaawansowane

- Połóż się na plecach i w ramach rozgrzewki 100 razy napręż mięśnie pośladków
- Napręż pośladki, wytrzymaj 10 sekund, rozluźnij i znowu napręż i wytrzymaj 10 sekund
- Powtórz ćwiczenie 10 razy. Następnie odpocznij przez minutę
- W ciągu następnych 2 minut napinaj i rozluźniaj szybko pośladki. Nie przerywaj i ćwicz nawet, gdy stanie się to bardzo trudne

- Po upływie 2 minut rozluźnij się i odpocznij przez minutę
- Powtórz ćwiczenie jeszcze 2 razy
- Teraz napręż pośladki jak najmocniej i wytrzymaj 3 minuty
- Odpocznij 30 sekund i powtórz ćwiczenie jeszcze 2 razy

Ćwicz tak co najmniej 4 razy w tygodniu, a twój - nie przymierzając - tyłek po 6 tygodniach zrobi się jędrny i twardy jak skała. Sam zobaczysz, jak to wpłynie na twoją wytrzymałość w łóżku. Twoja partnerka odczuje to na pewno. Ćwicz więc, bo jeszcze zanim staniesz się dłuższy, będziesz mógł już robić łózkową karierę jako „młot pneumatyczny”!

Gruczoł krokowy

Choroby prostaty nękają wielu mężczyzn po 50-tym roku życia, a nowotwór tego gruczołu jest przyczyną dużej liczby zgonów.

Czy możemy sobie jakoś pomóc? Tak. I oczywiście najprościej jest zapobiegać. Możemy zatem dbać o naszą prostatę, o utrzymanie jej w dobrej formie. Proponujemy proste ćwiczenia, które temu służą.

Przy czym jedna sprawa wymaga podkreślenia. Znasz pewnie powiedzenie, że samochód jest tylko tak dobry, jak najslabsza jego część. Jeśli zatem palisz, pijesz w nadmiarze, źle się odżywasz, nie ruszasz się – spróbuj raczej zacząć zmiany w tym kierunku. Przy niezdrowym trybie życia problemy zaczną się nieuchronnie i na pewno zbyt wcześnie!

Odpowiedni trening pomoże ci wzmocnić i zachować w zdrowiu narządy moczowe i płciowe. Poniżej wymienione są najlepsze techniki oraz korzyści, jakich należy oczekiwać po kilku miesiącach ćwiczeń.

Zsuwanie pierścienia dla kondycji penisa

Zsuwanie pierścienia jest jednym z najwszechstronniejszych ćwiczeń. Powoduje wzrost rozmiarów penisa. Ale dzięki niemu osiągamy też szereg innych korzyści: wzmocnienie tkanki penisa, poprawę krążenia krwi, zwiększenie wrażliwości na bodźce, wzmoczenie popędu płciowego, częstsze i twardsze erekcje, swobodniejszy przepływ strumienia moczu. Po kilku miesiącach ćwiczeń stwierdzisz u siebie większą seksualną wydolność, potężniejsze orgazmy. Twój penis będzie zwisał niżej w stanie wiotkim, a w czasie erekcji będzie dłuższy i grubszy.

Rób 500 *Żelaznych pierścieni* dziennie. Zobaczysz, że ten czas nie będzie zmarnowany!

Mocne uszczelnianie dla siły, zdrowia i kondycji prostaty

Zwieracz jest mięśniem, z istnienia którego wielu mężczyzn w ogóle nie zdaje sobie sprawy. A naprawdę warto się nim zainteresować. Bowiem odpowiednio trenowany pozwoli nam uzyskać pełną kontrolę nad wytryskiem, zwiększyć wydolność seksualną, a przede wszystkim utrzymać w zdrowiu gruczoł prostaty.

Po kilku miesiącach treningu stwierdzisz wspaniałe zmiany: twardsze erekcje, zdolność do dowolnego powstrzymywania ejakulacji, zwiększona objętość i siła wytrysku. Regularne ćwiczenie zwieracza poprawia krążenie krwi w prostatie i penisie.

Poniżej znajduje się schemat przykładowego treningu. Ćwicząc codziennie można zauważyć zdumiewające rezultaty już po miesiącu.

Rozgrzewka

- 10 minut *Gorącego okładu*
- 100 *Pierścieni*

Część zasadnicza

- 500 *Ciężkich pierścieni* z przerwami po 30 sekund co 100
- 300 *Ciasnych pierścieni*
- 100 *Pierścieni*
- Pełny przebieg ćwiczenia *Ściskanie i Naprężanie*
- *Solidne Mocne uszczelnianie*

To wszystko. Ćwicz i niech codzienny trening wejdzie ci w nawyk. To będzie najlepsza inwestycja w twoje życie seksualne.

Nie ma znaczenia w jakim jesteś wieku i jaką długość ma twój penis. Jeśli będziesz prowadził trening według powyższego schematu co najmniej 6 dni w tygodniu przez minimum 6 miesięcy, twoje życie erotyczne ulegnie całkowitej metamorfozie! Przeobrazisz się w kochanka, którym zawsze marzyłeś być! Swoje kobiety będziesz zostawiał bez tchu!

A co do penisa ... spodziewaj się, że powiększy się w tym czasie o 4 do 8 cm!