Приветствую! Как быстро подобралась третья неделя нашего тренинга — вы уже чувствуете власть над эрекцией и возбуждением, возможно, проверили новые техники непосредственно во время полового акта и заметили результат «на деле». Но есть еще несколько взрывных техник. Сегодня, как в тренажерном зале, будем заниматься со снарядом.

 **«Фаллическая атлетика»**

Вспомните прошлый урок и добейтесь эрекции на 5 баллов (стойка). Можно использовать утреннюю эрекцию или мастурбацию. Заранее приготовьте небольшой груз, который можно поднять с помощью напряжения мышц полового члена. Для этого идеально подойдет небольшое полотенце.

Чтобы контролировать уровень подъема полового члена, представим, что 90 градусов – это 9 часов по циферблату часов. Повторяйте следующие упражнения по 5-10 раз. С практикой увеличивайте вес груза до большого полотенца.

**Тренинг СК мышцы**

Движения половым членом вверх, вправо при пассивном и активном сопротивлении руки. «Шлепки» половым членом по передней брюшной стенке. То же самое при скрещивании ног, когда верхняя нога попеременно сгибается в коленном суставе (эрекция усиливается!). Со временем получится покрутить эрегированным членом по- и против часовой стрелки по кругу воображаемого циферблата часов — это и есть результат, к которому мы стремимся.

**Тренинг ЛК мышцы и простаты**

Сначала они сокращаются вместе с мышцами передней брюшной стенки (низом живота). Сокращение мышц ЛК и простаты обычно сопровождается усилением возбуждения, «сладострастным ощущением и передергиванием» в глубине малого таза. Это выработка сексуальной энергии и одновременный массаж простаты.

**Тренинг БК мышцы**

Вспомните, где находится точка «миллион долларов» и достигните эрекции на 9 баллов. Наша задача — остановить неминуемую эякуляцию. Обычно при сокращении мышцы эрекция и возбуждение тормозятся. Повторяйте упражнение многократно, до тех пор, пока не пройдет 30 минут с начала занятия. Это позволит в будущем продлить половой акт и получить выброс в кровь гормонов и эндорфинов, которые мысленно переводим «вверх». Можно включать в упражнение проснувшегося полового партнера, если он есть рядом.

**Интересно…** Общество обычно рекомендует воздерживаться от «пахабных мыслей», но для большинства сексуально активных мужчин вся их жизнь – непрерывная «похабная мысль» и немногие остальные действия.

Свыше 99% высших живых существ размножаются половым путем. Секс – ракетный двигатель эволюции. Вот почему мы помешаны на сексе. И не важно, как часто вам приходят в голову сексуальные мысли, одни авторы утверждают, что это каждые 2 секунды, другие, что каждые 10-20 минут, главное, чтобы вы чувствовали эту потенцию дыханием, кожей, копчиком!