

Nakopávač číslo 7



Co z toho budete mít

- Pomůže vám při onemocněních prostaty, včetně nádorů.
- Posílíte nervová zakončení v oblasti penisu.
- Pomůže vám při problémech s ejakulací nebo impotencí.
- Naučí vás ovládat rektální (řitní) svaly.
- Pomůže s hemeroidy.

Kolikrát ho udělat

- 1. část cviku cviku opakujte 36krát tak, jak píšu v návodu.
- 2 část cviku opakujte podle chuti a pocitu.
- Celý cvik (obě části dohromady) cvičte jednou.

Zkušenosti



- Osobní nemám žádné, jsem žena, ale...
- ... dle slov mého muže: "To přestává být prdel!" (Berte prosím jeho černý humor s nadhledem).
- U klientů vždycky vidím, že si více uvědomují svou mužskou roli a vzrůstá mužské sebevědomí, které je úzce spjata se sexuální výkonností (když potlačíte sexuální energii, potlačíte 100 drah v těle).

Jak ho udělat



- Tenhle cvik má 2 části.
- **Část 1:** Pohodlně se posadíte a třete si dlaněmi o sebe. Až v nich pocítíte teplo, tak přestaňte.
- Do dlaně pravé ruky (podotýkám že jen vaší) vezměte varlata a penis. Schovejte je do dlaně a netlačte na ně :-)
- Položte levou ruku asi na dva prsty pod pupík, lehce přitlačte na tohle místo a dlaní kružte 36krát ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.
- Pak znovu třete dlaněmi o sebe do zahřátí.
- Vyměňte si ruce v podbřišku a znovu kružte 36krát
- v opačném směru, než jste to dělali před chvílí druhou rukou.
- Nekružte dlaní jen mechanicky. Pocit dělá pohyb. Co třeba pocit, že každým dalším kroužením dostávám do svého mužství sílu, můj "domácí byznys" (penis) je plně funkční a cítím v sobě sílu pořádného býka, o kterého se může bezpečně opřít žena. Líbí se vám to takhle víc? Věřte, cvik se vám bude dělat líp a jeho účinek se znásobí.
- **Část 2:** Opět se pohodlně posadíte.
- Vtáhněte svaly kolem konečníku dovnitř a nahoru co nejvíc to jen jde.
- Svaly držte dokud vám to nebude nepříjemné. Nezapomínejte u toho dýchat.
- Pak povolte a pokud cvik cvičíte dobře, můžete cítit tzv. průvan (přliv vzduchu), který jde od řitního otvoru směrem nahoru do těla.

