

# 1

## EINFÜHRUNG

Willkommen!	7
Wichtige Hinweise	9
Was Sie erwartet	9

# 2

## INFORMATION

Wie funktioniert 's?	19
Penisanatomie	25
Wieso vergrößern?	30
Größenvergleich	34
Geschichte	34
Was Sie vermeiden sollten	36
Wissenswertes	41

# 3

## VORBEREITUNG

Bevor Sie beginnen	47
Wahl des richtigen Öls	51
Wahl einer Technik	53
Sicherheitshinweise	54

# 4

## DIE TECHNIKEN

Aufwärmen	56
Stretching-Techniken	57
Wachstum & Zirkulation	63
Einführung ins Jelqen	64
Jelqing-Techniken	67
Der arabische Jelq	75

<i>5-Minuten-Technik</i>	78
<i>Krümmungskorrektur</i>	80
<i>Vorhautrestaurierung</i>	84
<i>Einführung in die Kegeltechnik</i>	86
<i>Die Kegeltechniken</i>	89
<i>Massage &amp; Wärmeanwendung</i>	91

# 5

## TÄGLICHE ÜBUNG

<i>Trainingsanweisungen</i>	93
<i>Empfohlenes Training</i>	94

# 6

## PENIS-GESUNDHEIT

<i>Härttere Erektionen</i>	101
<i>Antike Geheimnisse der Taoisten</i>	104
<i>Kontrolle über den Samenerguss</i>	104
<i>Samenerguss in Kraft &amp; Volumen steigern</i>	107
<i>Erhöhte Fruchtbarkeit</i>	109
<i>Stoßtechniken</i>	118
<i>Vitamine &amp; Nahrungsergänzungen</i>	128
<i>Hodendiagnose</i>	130
<i>Geschmack des Samens verbessern</i>	131
<i>Männliche Multiorgasmen</i>	132

# 7

## FINALE

<i>Fragen &amp; Antworten</i>	137
<i>Die Kunst der Verführung</i>	145
<i>Letzte Worte</i>	146
<i>Vergrößerungstabelle</i>	148