

1 EINFÜHRUNG

<i>Willkommen!</i> _____	7
<i>Wichtige Hinweise</i> _____	9
<i>Was Sie erwartet</i> _____	9

2 INFORMATION

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

3 VORBEREITUNG

<i>Bevor Sie beginnen</i> _____	47
<i>Wahl des richtigen Öls</i> _____	51
<i>Wahl einer Technik</i> _____	53
<i>Sicherheitshinweise</i> _____	54

4 DIE TECHNIKEN

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

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

5

TÄGLICHE ÜBUNG

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

6

PENIS-GESUNDHEIT

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

7

FINALE

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