

**АЛЬБЕРТ
АЛЬЧЕРБАД**

представляет

SEX

**ПОВЬІСІТЬ
МУЖСКУЮ**



СИЛTV

18+

Альберт Альчербад

**SEX: ПОВЫСИТЬ
мужскую силу. 18+**

«Издательские решения»

Альчербад А.

SEX: Повысить мужскую силу. 18+ / А. Альчербад —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831673-9

Сейчас очень многих интересует и даже больше волнует вопрос «повышения своих сексуальных возможностей, мощной потенции, крепкой эрекции, причём в любом возрасте», что разнообразной информации по этому поводу — огромное множество — её невероятно много, и в ней можно очень сильно запутаться. Теперь есть новая универсальная методика-система «SEX: Повысить мужскую силу», а содержание полностью соответствует этому названию и превосходит его по своей простоте, лёгкости и понятливости.

ISBN 978-5-44-831673-9

© Альчербад А.
© Издательские решения

Содержание

Аннотация	6
Улучшаем ваш внешний вид	7
Базовый комплекс повышения тонуса (для чайников)	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

SEX: Повысить мужскую силу 18+

Альберт Альчербад

Онлайн бестселлер 18+

Строго запрещено для малолеток и неадекватных дураков!

© Альберт Альчербад, 2016

© Альберт Альчербад, дизайн обложки, 2016

ISBN 978-5-4483-1673-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Да, сейчас очень многих интересует и даже больше волнует вопрос «повышения своих сексуальных возможностей, мощной потенции, крепкой эрекции, причём в любом возрасте», что разнообразной информации по этому поводу – огромное множество, – её невероятно много, и в ней можно очень сильно запутаться.

Есть ли какая-то более лёгкая и понятная, но менее «перегруженная» данными система, которая сможет дать вам реальные, эффективные и конкретные методы для действия: что и как?

Да! Уверяю вас на 1000 процентов, теперь такая методика-система есть!

И её простое название «SEX: Повысить мужскую Силу», а содержание полностью соответствует этому названию и превосходит его по своей простоте, лёгкости и понятливости.

Как уже было объявлено в предыдущей книге «SEX: Повелитель женского Я», эта информация не только для мужчин, желающих повысить свою самооценку и обрести сексуальность в глазах самого себя и своей любимой, а также для женщин и девушек, которые также активно стремятся помочь своему любимому человеку обрести уверенность в себе, и повысить свою потенцию – свою сексуальную мужскую Силу.

Эта новая книга – специальное приложение к первой части «Повелителя».

Здесь представлены более конкретные (практические), доступные всем и в любом вашем возрасте лёгкие и понятные методики-техники повышения мужской сексуальной энергии, а также своей мужской востребованности у женщин и девушек в любое время года, суток и местоположения!

Как следует из названия, всё-таки теперь, для достижения колоссальных успехов в сексе и притягательности, вам предстоит приложить некоторую Силу, чтобы закрепить вашу секс-энергетику на высоком Мега-Уровне. Но при этом, вам даже не придётся особо напрягаться. У вас всё получится очень легко и просто!

Итак, вперёд! Мы продолжаем наше путешествие по неизведанным областям нашей скрытой сексуальности, открывая для себя новую веху нашей SEX-Вселенной – повышение своей сексуальной Силы!

Улучшаем ваш внешний вид

Как вы думаете, зависит ли ваш успех на сексуальном поприще от того, как вы выглядите и как вы себя чувствуете?

Всенепрерывно, но порою не обязательно. Почему не обязательно? В каком именно случае-исключении? А вот именно тогда, когда как «вы себя чувствуете». Но с чего бы это? Причём здесь ваше самочувствие и секс? Как это связано? Удивляетесь вы.

Ну что же. Попробую объяснить.

Понимаете, дело в том, что все мы люди – разные. И я вас тут очень сильно шокирую, но на самом деле все мы люди – невероятно ещё более разные, чем можно вообразить. Хотя даже приблизительно, – и то не получится.

Известно также, что поскольку мы – разные, стало быть, и вкусы у нас у всех – такие же колоритно разнообразные до бесконечности. И это правда!

Недаром существует народное убеждение в том, что «сколько людей, столько и мнений...». Я бы добавил в неё от себя ещё пункт – «...столько и вкусов, особенно в сексуальных предпочтениях».

Суть в том, что, если в принципе ваша дама сердца любит вас таким, каков вы есть (например, и только, например, полный, худой, нестройный, неатлетичный, неспортивный, непривлекательный и т.д.), тогда можно особо и не напрягаться. В том смысле не напрягаться улучшать свою физическую форму, не поднимать общий тонус. Вы и так будете для своей женщины один милый и единственный, раз она вас любит и принимает, каким бы вы ни были, но на данный момент, возможно, округлый, неидеальный, чуток «размазанный», в общем, слегка или с тяжела расслабившийся в своих формах и габаритах, причём мягко расслабившийся, что всё висит. Ну и ладно тогда. Если вы ей доставляете при этом невероятные удовольствия во время секса, да ещё, если ваша дама тоже – девочка не стройная, – то в таком случае, вполне сносный вариант придерживаться той теории и практики в этой книге, не слишком заботясь об этой практической составляющей, как ваш внешний вид.

Опять же напоминаю, что главное – то, как вы себя чувствуете. Если вы большой, полный и слегка «свисающий» в мужских местах, но при этом полный внутренней жизненной и сексуальной силы, бодрости, а ещё и свою женщину положительно поражаете в сексе, – это великолепно! Чего ещё тут добавишь? ВАМ ПОВЕЗЛО, хоть в какой-то степени. И это тоже надо использовать. И по полной катушке, с полной самоотдачей! Тогда вам, действительно, особо беспокоится не о чем.

Хотя и в таком случае я бы не смог вам гарантировать абсолютно 100-процентного успеха в ваших сексуальных достижениях, и того более, в том, что для вас будет работать качественная протекция (защита) от измены вашей женщины.

Но вы сами выбирайте то, что вам лучше, и что конкретно вам больше подходит, – расслабившийся внешний вид (хотя это ещё как-то сносно, если ваша дама вас терпит, если в сексе довольна), либо высокий уровень тонуса (высокая жизненная сила, энергия), либо идеальный внешний вид, либо высокий энергетический уровень вашего тела вместе с идеальным внешним видом.

Однако на самом деле, вы сейчас про себя думаете что-то вроде, «а не плохо было бы иметь всё лучшее и полезное (красивое, стройное, бодрое тело и мега-крутой тонус) одновременно?!»

Готов поспорить, что именно так вы сейчас и думаете!

Ну что же. Открою вам ещё один классный секрет – вы это можете! Вы реально можете сделать из себя хорошего, ещё более обворожительную конфетку!

Ну, ладно-ладно. Не то слово подобрал «конфетка». В случае с мужчинами, – крутой и брутальный шоколадный батончик или мощный энергетический напиток! Да, так определённее лучше. Ладно, всё не обижайтесь!

И вовсе я не хочу здесь сказать, что вы, мужики, – жирные мешки костей, больше ни на что не годные (разумеется, с течением времени вашей жизни, – все мы деградируем и все такими становимся, – толстеем, жиреем, «сисеем», стареем, слабеем, увядаем, и в сексуальном плане тоже) и уж, тем более, обидеть вас этими моими замечаниями, порою довольно острыми.

Но это единственный способ вас ПРОБУДИТЬ!

Просто, коль уж мы, мужчины, – вроде как сильные по своей природе, – необходимо всё это (сказанное в этой главе) принимать таким, какое оно есть, и принимать особо спокойно, на холодную голову.

А, если вы сейчас растрогаетесь, или вообще расплачетесь, мол, якобы, – «О господи, этот шизанутый автор прав, сука, он такая! – Я правда жирное тупое ничтожество, боже мой, мне пора удалиться во изгнание, чтобы меня никто не видел, а то совсем стыдно даже своей пассивности показываться голым, да ещё и без трусов, не то, что на пляж выходить с „босым“ торсом, – всё трясётся, всё обмякло, раз складочки на животе приобрели математическое свойство – считаться, подсчитываться... одна, две, три, четыре... ой! Да их тут больше дюжины! Хорошо, хоть у меня лично на спине глаз нету, – там-то видать вообще ужас, что творится! Не могу больше...»

Кхе-кхе. Уважаемые господа сильного пола! Надеюсь, всё это вы понимаете не прямолинейно и не оскорбительно в ваш адрес, а именно более иронично, с юмором. Чисто, чтобы вновь пробудить ваше мужское «Я», которое идёт громким и диким голосом жизни из недр вашей мужицкой природы (природины).

Хочу вам заметить одну интересную фишку – женщины, кстати, любят, когда у мужчин не только красивое здоровое тело, но ещё и здоровое чувство юмора! Можно иногда позволить себе даже чуток пошлости. Ну, разве что маленькую порцию пошлости, чисто как приправу, для пикантности вкуса вашей совместной жизни. Уж это ваша женщина оценит по высшему классу!

Да и вообще, старайтесь к жизни в целом относиться с юмором, с иронией. Но без злобы, без подлости, без «гнилости». А то это обернётся вам боком, причём остро и негативно.

Как известно, негативный поток ваших атомов-электронов возвращается к вам ровно также, как и позитивный. Помните всегда об этом, прежде чем что-то излучать в окружающее вас пространство! Тем более, направлять это на вашу любимую!

Ведь всё равно многого в этой жизни не поменяешь, раз оно уже случилось, да и без вас, «идеальных», делов обошлось. Задолго до вас! И всех не поменяешь, – они этого не хотят. Ну так оставьте всё это, – ваши жалкие попытки изменить мир и его насекомых-людишек.

Юмор – ваш спаситель и союзник в любой ситуации.

Вы чем-то расстроены, «расплаканы», или наоборот, взбешены. А теперь просто задайте своим атомам-электронам другую траекторию движения, в сторону *СУПЕР-МЕГА-ПОЗИТИВА* и *ДОБРОГО, ЛЁГКОГО ЮМОРА*. Женщины от вас точно забалдеют!

Заметьте, то ли дело, – спокойные англичане, – они обладают невероятным чувством юмора и самоиронии, что в любой сложной жизненной ситуации даёт им выгодное преимущество – выйти из этой сложной стрёмной ситуации победителем. Ну, или хотя бы просто «сухим», без больших потерь. Причём именно юмор делает англичан (ну раньше было

так, по крайней мере) такими обворожительными, очаровательными, энергичными «бабниками». Ну, или просто любимчиками женщин, дамскими угодниками.

А ТЕПЕРЬ ВЫ СТАНЬТЕ МОНО-БАБНИКОМ (ОДНО-БАБНИКОМ) СВОЕЙ ЖЕНЩИНЫ! ЕДИНСТВЕННЫМ И НЕПОВТОРИМЫМ ЛЮБИМЧИКОМ-ОЧАРОВАШКОЙ ДЛЯ ВАШЕЙ МИЛОЙ ДАМЫ.

Ей это придётся по вкусу.

Базовый комплекс повышения тонуса (для чайников)

Ну, довольно о словах! Больше реальной практики!

Самый главный вывод, который вы должны извлечь для себя, мужчины, всё-таки стараться быть в хорошей физической форме, чтобы избежать преждевременного старения вашего организма в целом, на всех уровнях. Дополнительно к этому, вы улучшаете свою энергетическую составляющую мета-тела, – повышаете тонус, бодрость и сексуальность, разумеется.

Хоть понемногу, хоть чуть-чуть, хотя бы по 10—15 минут в день уделяйте время элементарной утренней гимнастике. Каждый день, или лучше, каждое утро. Стандартный комплекс «школьных» упражнений, чему вас обучали на уроках физического окультуривания, но в домашних условиях придётся кстати.

Подготовимся:

Вот вы встали рано утром (желательно в 5—6 часов), у вас ещё есть предостаточно времени, вы успеете на свою работу. Выберете для ваших гимнастических (пробуждающих) упражнений в вашей комнате какое-нибудь определённое, но довольно (или более-менее) просторное место, чтобы можно было растягиваться, слегка подпрыгивать и махать руками. Встаньте на это место в назначенное время, – вы должны быть на этом месте через 5 минут после пробуждения (то бишь, либо в 05:05, либо 06:05, поскольку закончите вы ровно в 05:15 – 05:20, либо в 06:15 – 06:20).

Итак, вспомним основы:

Встаньте на этом месте. И встаньте прямо, словно лом проглотили, или облокотились на прямую стену, или прямой столб. Постоите так секунд 10—20. Затем сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. Сконцентрируйтесь на том, что ваш организм полностью расслаблен. Расслабьтесь. Не вяло, а осознанно расслабьтесь. Спина, шея и всё ваше тело должны быть прямыми. Голова должна быть приподнята слегка кверху, как на параде, или как на осмотре (утреннем осмотре подшив, побритости лица, общего внешнего вида, как в армии, – ну те, кто там были, поймут ощущения, только не переворачивайте их в негативные, – толку от этого не будет; напоминаю, позитивный настрой, положительная энергия внутри вас и возле вас, лёгкость, гармония, свобода и расслабление, но собранность).

Все упражнения выполняйте максимально медленно. В данном случае, медлительность идёт вам на пользу. Никуда не надо спешить и торопиться. Реально старайтесь делать любые движения, как можно, медленнее. Конечно, не стоит всё утрировать, но вам будет вполне достаточно не торопиться. Здесь медлительность – залог здоровья.

Ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая, голова приподнята, глаза смотрят прямо и чётко, пробудившись.

Медленно и очень-очень осторожно разминайте шею. 3—5 медленных наклона вперёд-назад, 3—5 медленных наклона вправо-влево, 3—5 медленных поворота шеи и головы вокруг своей оси сначала в правую, затем 3—5 в левую сторону. Голову в исходное положение, выпрямиться.

Вытяните руки перед собой и разминайте кисти, – крутите кисти вовнутрь и наружу 3—5 раз. Медленно.

Руки перед собой, теперь сгибание локтей, также по аналогии с кистями. 3—5 раз «прокручивайте» локти вовнутрь, а затем наружу.

Кисти на плечах, 3—5 раз медленно вперед-назад.

Вытянутые руки кверху, прокрутить вокруг себя 3—5 раз вперед-назад.

Правая рука кверху, левая – внизу, рывки руками, поочередно меняйте их. Выполняйте по 3—5 раз вверх-вниз.

Руки перед грудью, согнуты в локтях. Рывки по горизонтали в разные стороны, одновременно 3—5 раз. Выполняя это упражнение, когда разводите плечи назад с согнутыми в локтях руками сначала (для удобства) делайте по 2 полу-рывка, затем на полном рывке (конечном) распрямляйте руки, уводя их назад, делая снова по 2 полу-рывка. Возвращайтесь в исходное положение, и так повторяйте по 3—5 раз.

Руки перед грудью, согнуты в локтях. Повороты корпуса тела по горизонтали в разные стороны, вправо-влево, менять поочередно 3—5 раз.

Наклоны туловища вперед-назад по 3—5 раз.

Наклоны туловища вправо-влево по 3—5 раз.

Поднять руки вверх, подняться на «цыпочки», вытянуть кверху всё тело, максимально протянуться вверх, пытаясь достать потолок. «Подъёмы» по 3—5 раз.

Слегка встряхните руки. И ноги. Желательно встряхивать их после каждого упражнения. Будем не лишним.

Повороты туловища вокруг своей оси. Руки на пояс. 3—5 поворотов вправо-влево.

Теперь полный наклон вперед всего туловища, с растяжкой до пола. Руки на пояс. А теперь сгибайтесь пополам, вы должны достать пальцами рук пола. При этом колени не сгибать. 3—5 раз. Встряхните руки, ноги и туловище.

Тот же самый принцип, как в п.17, но только теперь прогибайтесь назад. Только не перестарайтесь. Большое усердие не стоит проявлять, тем более, в самом начале «тренировок». Для начала будет достаточно сделать 1—2 раза. Да и один раз будет уже неплохим достижением. Постепенно увеличивайте наклоны туловища назад до 3 и 5 раз. Встряхните руки, ноги и туловище.

Приседания. Встаньте прямо. Ноги по ширине плеч. Спина ровная и прямая. Не сгибайте спину, пока будете делать упражнение. Медленно и очень осторожно, аккуратно присаживайтесь, сгибая колени. Спина прямая всё время. 3—5 раз приседания. Когда будете всякий раз выпрямляться, старайтесь полностью выпрямлять тело и ноги. Встряхните руки, ноги и туловище.

Сделайте лёгкий прыжок кверху. Если позволяет ваша физическая форма, можно 3—5 раза попрыгать. Легко приземляйтесь «на цыпочки», а не на пятки (т.е. надо приземляться на переднюю часть стопы, а не на заднюю).

Ну, мужчины, тут надо сделать хоть одно единственное, но отжимание от пола. Хотя бы на ладонях, а не на кулаках. На кулаках, это уже чисто для брутальности, или для борцов и спортсменов. Но один раз надо всё-таки сделать. Со временем увеличивайте до 3—5 раз. По возможности, и, конечно же, со временем, с привычкой, до 10—15 раз. Примите упор «лёжа», на полу (ни на диване, или кресле, а именно, на полу). Руки по сторонам, ладони упираются плотно в пол, ноги выпрямлены, сомкнуты в пятках, зад приподнят, спина выпрямлена в положении горизонтально. Сделайте рывок вниз, отожмитесь, сгибая только руки в локтях. Всё остальное тело – прямое, включая ноги, спину, зад. Шея и голова приподняты кверху. Выполнив данное упражнение встаньте, встряхните руками, ногами и вновь всем телом, чтобы снять напряжение.

Потянитесь кверху руками, к солнцу, после сделайте глубокий вдох и сразу же выдох.

Это элементарный утренний гимнастический комплекс упражнений по повышению энергии и общего жизненного тонуса. Он очень хорошо поможет вам настроиться не только на сексуальную силу, но и на ваш день в целом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.