



エクササイズ・メソッド

『ペニスの真実』

こんにちは。Dr.タカと申します。

私は今まで6年以上、ペニスのコンプレックスや悩みに関するWEBサイトを運営しています。

もう少し具体的に言うと、ペニス増大器具やグッズ、サプリメント、ペニス増大マニュアルなど、これらについての情報提供や販売に関するWEBサイトですが、その長い運営生活の中で、ペニスに関する数多くの資料や情報に接してきました。

(世の中には数多くのペニス増大法がありますが)  
おかげさまで、それらはどういった効果があるかとか、またはその効果はウソなのか本当なのかは、大体すぐに見分けが付くようになりました。

(一言でいうなら、世の中はウソで溢れ返っているというのがよく確認できました)

…余談でしたが、  
当然、ペニスが小さいというコンプレックスに悩む数多くの男性を見てきましたし、同時に、そのコンプレックスを解消して人生への息を吹き返した男性もたくさん見ることが出来ました。

ペニスが大きくなると…ほとんどの男性はものすごく変わります。  
まるで別人にでもなったかのように豹変する方も多いです。

「**女性を喜ばせられる**」という喜びを得られるということ。これが非常に大きい。  
言い換えると「**女性に対する自信が持てる**」ということです。  
劣等感、コンプレックスの解消によって。

やっぱり小さいより大きい方が、女性は気持ちいいし感じます。そして興奮します。  
まあ、これは考えなくても分かりますよね。

でも、決して「愛情は大事じゃない」と言っているのではありません。  
それはとても大切なことですが、ただ女性からしてみたら「小さいより大きい方が気持ちいい」…それは単純に事実だということです。

「ペニスの大小は関係ない。愛情の方がずっと大事だ」とかいくら言っても「大きい方が気持ちいいし興奮する」…その単純な事実は変わらないということです。

(テクニックが最も大事という人もいますが、それも結局同じことです)

「やっぱり大きいのがいい」と言っても、あっさり浮気してしまう女性も、実は多いという噂も聞いたことがありますから。(逃げられた男からしたら辛い話ですが…)

でも、一つだけ確実なことは

**「ペニスが大きく、そして愛情のある男性 (+テクニックも)」**

これが最強であることは、間違いないと思います。

愛情は、あなたが女性に対して愛を持って接すればいいだけです。

テクニックは、たくさん経験を積んで (AV を観たりしながら) 磨けばいいだけです。

大きなペニスは…これだって十分可能です！

こう考えると、3つともすべて入手可能なものばかりですね。

つまり、ほとんどの男は、生まれながらにしてその素質を持ってるという事ですから、ぜひ、そんな「超モテモテ男」を目指したいものです。

あとは“見た目の立派さ”も重要なポイントですよ。

単純に女性から見ても、小さいよりは大きい方が嬉しいですし、実際に口に出して言わなくても、見た瞬間心の中で「ワーォ！すごい…」って興奮して喜んでいきますよ (笑) 大きなペニスを見ると、それだけで興奮して濡れてしまう女性が多いというのも事実なんです。

男の側からすれば、「僕のペニスはどうだい？」といったような『精神的な喜びや優越感』も楽しむことができます。(これも結構楽しいですね)

そしておそらくこれが**最重要ポイント**なのですが、

**「プライベートの充実=仕事の充実」**ということです。

女性関係やパートナーシップが充実していると、男性は仕事にも一生懸命打ち込むこ

とができますので、昼は一生懸命仕事をし、夜は彼女との充実したパートナーシップ…という好循環が出来上がります。

プライベートの充実感が自信を溢れさせてくれるから、仕事にも自信を持って打ち込めるからです。仕事が苦痛どころか楽しくなって、バリバリできる男に変身し、必然的にどんどん出世して…と、とてもいいサイクルが出来上がります（改めて見ると、女の力って凄い！）

実際周りを見てみても、バリバリ仕事をこなしている人って、女性関係が充実している人が多いような気がしませんか？彼女や奥さんとうまくいってるとか、奥さん以外にも多数いるとか、まあいろいろですが（笑）。やっぱり所詮、女あつての男です。

…とまあこんな感じで、ペニスが大きくなったりコンプレックス解消によるメリットを言ったらキリがありませんが、私は「ペニスは自分で大きくできる」というのは、今や常識でほとんどの男性が知っている当たり前の事実だと思っていたのです。

しかし、どうやらそうでもないということに気が付きました。

「知らない」とか「そんなの嘘だろ？」という風に思っている男性が意外と多かったのです。

例えば、引っ張ったくらいでペニスは長くなるはずがないとか、（いや、伸びますが？）トレーニングでペニスが大きくなるわけないとか、（やった事があって言ってるの？）サプリメント飲んで増大できたら世話ないよ、とか（これは結構同意しますが…）

…こんな感じで、（それを実践したくないは別にしても）「ペニスは大きくできるっという事実くらいは、当然みんな知っているだろう」というのも、どうやら私の思い込みだったようです。

そこで、あまり知らない男性のために（自称）ペニス増大研究者である Dr.タカが、ペニス増大に関する基礎知識とちょっとした裏話などをお教えしたいと思いますので、興味のある方はお聞きください。

## ■ペニス増大の基礎知識

### ●ペニス増大手術について



Yahoo!や google など“ペニス増大”で検索すると、まず目にするのが「〇〇クリニック」や「〇〇美容外科」のホームページです。

要は『ペニスを大きくする手術』のホームページです。

それらをよく見てみると、手術以外ではペニスは大きくなるとか、他のペニス増大法は無駄だとか、いやはやいろんなことが書かれています。

私はそれを見て「まあ、商売だから仕方ないか…」と、あきれて見ているのですが・・・

でも、知っていましたか？

「勃起時のペニスを大きく（長く）する手術法は、今だに存在しない」という事実を。

#### ・ペニス増大手術の一例

##### 『長茎術』

体内に埋もれたペニスのじん帯を切断してペニスを引き出す手術。2～5cm程度の増大が可能だそうだが、しかしこの長茎術は“平常時の長さのみ”を大きくするためのものなので、実は勃起時の長さは変わらないと言われている。

手術費用 200,000円

##### 『陰茎増大術』

脂肪（本人の身体から採取したもの）やコラーゲン、アクアミドなどの物質を「ペニスのサオの部分」に注入して、ペニスを太くする増大法。

手術費用 350,000円

##### 『亀頭増大術』

亀頭に「脂肪、コラーゲン、ヒアルロン酸、アクアミド、ダーマライブ」などの物質を注入して大きくする、亀頭増大術。

手術費用 100,000円～（コラーゲン注入術）

(ここで紹介した手術の治療費はあくまでも一例であり、実際にはクリニックによってかなりの差があります。中には、2倍以上違うこともあります)

ペニスを長くする手術法としてメジャーな「ペニス長茎術」は、実は“非勃起時のペニス”の長さを増大するもので、勃起時のペニスの大きさはほとんど変わらないと言われております。

(それらのホームページをよ〜く見てみると「これは平常時のペニスを大きくする手術法です」と小さく書いてある(ところもある)はずです。)

つまり「ペニス長茎術」は、見た目の大きさしか改善できない手術法なのですが、「でも平常時の大きさだけが変わって何が満足なのか？」と疑問を持つ方もいるかもしれませんが、例えば「銭湯などで見られても恥ずかしくない」などの精神的な効果もありますし、そういうお悩みを持つ方もいらっしゃるということです。

ということつまり…

勃起時のペニスを長くする手術法は「**今だに存在しない**」ということになります。

脂肪やコラーゲンなどを注入してサオを太くしたり亀頭を大きくしたりする

「陰茎増大術」や「亀頭増大術」では、注入された物質は月日が経つと徐々に身体に吸収されていくので、その大きさを保つためには、数ヶ月～数年ごとに何度も注入しなければならないと言われております。

最近では「ダーマライブ」等の“簡単に吸収されにくい物質”もあるそうなのですが、予期せぬ合併症などを起こす危険性があつたりとまだ安全性がきちんと確立されていなく、不安な要素がまだとても多いのが事実です。

「実際にこういう結果になって一生後遺症に悩んでおられる方もありますので、非吸収性の物質の注入はしてはいけないと思います。」

こんな風にはっきりと言っている、正直で良心的なクリニックの医師もいるほどです。

怪しげなクリニックは、世の中に腐るほどあります。

そこに行ったら、ヘタクソな手術でペニスひどい目に遭った上に、さらにぼったくられるのがオチです。

一度失敗してしまったら、もう二度と元のペニスには戻れません。

ですから、あなたがもし手術を検討しているのであれば、「どんな手術があるのか？どんな効果があるのか？安全性は？本物の体験者の声は？」などを事前に徹底的に調べてから臨んでください。

そして調べた結果、覚悟を決め、それでも「する！」と決めたのなら、絶対に信用のあるクリニックでおこなってください。

値段は高くても…**信用のあるクリニック**でおこなってください。

これは絶対です…**絶対に値段の安さ**で決めてはいけません。

手術の結果は、医師の腕に掛かっている部分が非常に大きいので、クリニック選びが非常に重要になってきます。これも、体験者の話やクリニックの評判などを事前にきっちりチェックしておくことが重要です。

ただ、ネット上にある（本当かどうかわからないような）情報だけで判断するのは非常に危険なことかもしれませんので、信頼できる人間、または情報を探すのがもっとも大切な点かもしれませんが。

## ●ペニス増大サプリメントについて

ペニス増大と言えば「サプリメント」を思い浮かべる方が多いでしょう。現在（2008年時点）発売されている「ペニス増大サプリメント」と言われているものは、そのほとんどが海外製です。



「飲むだけで○センチサイズアップ！96%の方が効果を実感！」  
なんて広告も見たこともあると思います。  
しかし、果たしてそれは本当なのでしょうか？

私の見解としてはこうです。

「飲むだけで簡単に大きくなれるのだったら、それこそ今世紀最大のノーベル賞ものだ。」

サプリメントでペニスが大きくなるというのは、おそらくペニスへ送られる血流が強くなって、今まで空いてたスペースに血液が充満するために、ペニスがパンパンに大きくなる…ということを使うのだったら分かります。運が良ければ、それだけで少しばかり大きくなる人もいますでしょう。

「これがペニス増大だ！」と言われれば、そうも言えなくもないのですが、ただ単に「勃起力が増しただけ」と言えなくもありません。

でも、本当に飲むだけで何センチもペニスが大きくなるのだったら、きっとニュースやメディア等でもっと話題になっているだろうと思うのですが…??

とりあえず今現在では、まだそういった製品には出会っていません。

また、「ペニスだけをピンポイントで大きくする」というようなことは、理論的に不可能だという説もありますし、だから今後も、そういった製品に出会える可能性があるのかどうか謎のままです。

サプリメントの販売ページなんかを見てると、たまに“購入者レビュー欄”に「すごいです！これは本当に効きます！1ヶ月で3センチ大きくなりました！」というような（なんだか胡散臭い）書き込みがありますが、あれは「やらせ」か「販



売者自身による書き込み」じゃないかと思っています。

大変申しわけないのですが、なんだか「嘘くさい臭い」がプンプンするんです。

(これはあくまでも個人的推測であり、実際に確認したわけではありませんが、ただそういうものに長年接してきた“勘”みたいなものです。ただの参考までに…)

ただし、サプリメントは「血流が増したり勃起力が高まったり、精液が増える、性感が増して気持ちよくなる」…などの効果は認められます。

だから、例えばペニス増大トレーニングの際は、サプリメントの服用は効果的なんです。血流が増してエクササイズの効果を上げますし、エクササイズやグッズ等で大きくなったペニスに大量の血液を送り込めば、ペニスはさらに大きくなりますから。

サプリメント服用の際の注意としては、サプリメントは海外製のため、外国人の体型や体質に合わせて製造されています。だから、日本人の体質にはちょっと強力すぎるものも多いのです。飲んだ後に気分が悪くなったりする方もおられます。

一例としては、この手のサプリメントによく含まれている「ヨヒンベ」という成分は刺激性が強いため、飲むと気分が悪くなったり嘔吐などの症状が現れる方もいるようです。

だからサプリメントを飲む際は「定められた用量より少し少なめに飲む」とか、あまりきつくない「身体に優しいサプリメントを選ぶ」などの工夫が必要になるかもしれません。ただし、サプリメントはそれぞれ内容成分が違いますので、身体が弱い方は特に、事前に内容成分をチェックしてから購入するようにしましょう。

このようにサプリメントを使用の際はいくつか注意点がありますが、サプリメントというものは、ペニス増大やトレーニングの効果をさらに上げてくれる“サポートアイテム”として使えば、あなたのペニス増大の「大きな味方」となってくれます。

だからサプリメントは「それだけでペニスを大きくすることを期待する」…というのではなく、そういった使い方をするのをぜひおすすめします。

## ●ペニス増大器具について

ペニス増大器具は、効果はあります。正しい使い方をすれば。  
その前にまず、ペニス増大器具の役割と効果について知っておくべきでしょう。

ペニス増大器具には、大ざっぱに分けて「アンドロペニス」や「ペニスプラス」などの牽引系器具、「ペニス増大ポンプ」などの吸引系器具に分かれます。

### ・まずは「アンドロペニス」などの牽引系器具。

アンドロペニスをはじめとする“ペニスを引っ張る”「牽引系器具」は、  
1日何時間もとにかくペニスを引っ張り続ける…それだけが使命の器具ですから、つまり、引っ張って「ペニスを長くする」ための器具です。



効果としては、早ければ、2ヶ月で1センチ、半年で3センチ、1年くらい継続して5センチ近く大きく（長く）なった方もいるようです。5センチ近く大きくなるなんて、よほどのハイテンション（強い引っ張り力）で毎日のように引っ張り続けたのでしょ。すごいですね。

ただし、装着時間や引っ張り強度、身体の遺伝的要素などによって、結果はガラッと変わってきますから、必ずしも全員がそうなれるわけではありませのであしからず。  
(それ以前に、そんなに続けられる人がいるかどうか？という問題もありますが)

アンドロペニスの最大のメリットを挙げるとすれば、「誰にもばれることなくいつでもどこでも着けていられる」というところでしょう。

つまり、仕事中だろうがいつだろうが、ひっそりペニスを伸ばし続けていることが出来ます。何もせず「ただ着けているだけ」…でペニスを大きくすることができるのですから、そういう意味ではとても楽かもしれません。

デメリットとしては、モッコリ感が多少目立つということがあります。ゆったりしたズボンやスラックスなら特に問題ないようですが、ピッチリ目のズボンやジーンズで

は、多少モッコリ感が目立ってしまうようなので要注意です。

あとは「痛み」の問題もあります。痛くて気になって仕事にならない、という方も多いようです。特に慣れていない最初の頃は、激痛に悩まされるということも。

この「痛み」は、亀頭下=カリ首を引っ張り上げる器具ならではのもので、ペニス牽引系器具の宿命とも言えるものであり避けて通れないものです。

この痛みに耐えられるか…が、アンドロペニス等をはじめとする「牽引系器具」でペニス増大を成功させるための一番の課題のような気がします。

あと他には「ペニスプラス」という製品もありますね。

腰にベルトのように巻いてペニスを斜め上に引っ張り上げる方式ですが、この器具は「アンドロペニス」とは作りも方式も違うため、装着してもほとんど目立たないようです。



だからこの製品なら、人前でも気にすることなく振舞えるかもしれません。また、アンドロペニスと比べると安いのでずっと気軽に買えると思いますが、ただし、伸張効果などの情報はまだほとんどなく、今だに謎が多い器具です。

※アンドロペニスなどの人気商品は、中国製などの安くて粗悪な偽物も出ているので要注意です。激安で買ったはいいいけれど、すぐに壊れるわ、痛いだけで全然大きくならないわ…などの苦情も多数発生しているようですから、どうせ買うなら、金額は張っても純正品を購入することをおすすめします。

今まで紹介した「牽引系器具」は、あくまでも「ペニスを引っ張って長くする器具」です。ですから、ペニスを太くする事はとっても苦手…というかほとんどできません。よく考えてみればそうですよね。ペニスをただ「引っ張る」だけです。

だから、ペニスを太くしたい方が「アンドロペニス」を使っても、ほとんど無意味ということ。ほんの少くらは太さもアップするようですが、それでもたかが知れています。だから「アンドロペニス」などの牽引系器具は、あくまでも『ペニスを長くするもの』だと覚えておいてください。

## ※アンドロペニスの3つの問題点。

今現在、アンドロペニスを装着している方も当然いると思います。

アンドロペニスを何ヶ月間か装着し続けてきて、思うような成果を得られた方もいると思いますが、中には「毎日にちゃんと着けているのに一向にペニスは伸びる気配がない」という方もいるかもしれません。

そういう方はおそらく、「引っ張る力が足りない（弱い）か、期間がまだ足りないか、またはその両方か」だと思いますが、でも、しっかり引っ張っていて、期間も3ヶ月～半年以上装着しているのに、1センチかそれ以下しか大きくなならない…という方は、かなり問題かもしれません。

その器具での増大はもう限界か、またはあなたの体質に合っていない可能性も考えられます。自分自身で、どう感じますか？

アンドロペニスの一番の問題点を挙げるとすると、「力が弱すぎる」ということが挙げられると思います。

シリコンチューブでカリ下を巻きつけて引っ張るしくみですが、デリケートな龟头下を締め付けて強く引っ張れば、やはりかなりの“痛み”が走ると思います。

でも例えば…「親指と人差し指」でカリ下を締めて強く引っ張ってみてください。

アンドロペニスよりずっと強く引っ張っているのに、あまり痛くないはずです。

「アンドロペニスだって負けないぞ！」と言って頑張って相当な強さで引っ張ったとしても、耐えられないほどの激痛に襲われるか、または器具が壊れてしまうでしょう。

アンドロペニスは「細いシリコンチューブで龟头下を引っ張る」という仕組みのため、「弱い力でしか引っ張れない」という構造的宿命を持っています。

ですからいくら長時間引っ張っていると言っても、所詮「力が弱すぎ」なため、1センチや2センチ程度の増大までに「半年～1年」という膨大な期間が掛かったり、ま

たは「ほとんど増大しなかった」という結果に終わってしまう事が多いのです。

そしてもう一つ、「**ただ引っ張るだけ**」という問題点。

アンドロペニス「ペニスを引っ張って伸ばす」のが仕事。

でも言ってみれば「ペニスをただ引っ張っているだけ」でしかありません。

実は、ペニスを増大成長させるためには“**3つの重要な要素**”あります。

アンドロペニスのように「ペニス（細胞組織）を引っ張ること」がそのうちの一つなんですが、しかしそれは、その「3つの要素のうちの一つ」という事に過ぎず、ペニスを大きく増大成長させるためには、他の2つの要素も大きく関係しています。

（これ以上ここでは言えないのが残念ですが）

ペニスは（アンドロペニスのように）引っ張ることで、ペニス細胞組織自体を伸ばすので確かに少しずつ長くなりますが、しかしこれだけでは、簡単に言うと「**ただのひよろ長いペニス**」になってしまいます。まったく力強さのない。

「別に何でもいから、少しでも長くなればそれで満足」という方には全然問題ないのですが、でも「ペニスを大きく増大成長」させたいのであれば、それだけでは正直言って片手落ち、それどころか“**片手片足落ち**”と言わざるを得ません。

つまり、「ペニスをただ引っ張って伸ばす」のと「ペニスを増大成長させる」のとはまったく違うということです。

最後にもう一つ、「**ペニスが増大成長しやすい環境を無視している**」

例えば、ボディービルダーなどのように筋肉を大きくしたい人は、当然筋トレをしますが、しかし「ただ筋トレしているだけ」では、実は筋肉はあまり大きくなりません。

筋肉を大きくするためには、正しいトレーニング法はもちろんのこと、筋肉が成長しやすい身体環境づくり、トレーニング前のウォーミングアップ、栄養や睡眠などがとても大切で、それが筋肉の増強を大きく左右します。

だからボディビルダーの人たちは、正しいトレーニング方法はもちろんのこと、それ以外の要素も「トレーニングと同等かそれ以上」に重要視しますが、それは『ただやみくもに筋トレをしても、筋肉は疲労するばかりであり大きくなる』という事を十分知っているからです。

筋肉の増大じゃなく、「ペニスの増大」だって基本は同じです。

土台の部分を無視して「ペニスを引っ張ったり…」とかだけを適当にやっても、ペニスの増大効果は激減します。でも逆に言うと、それら“土台”をしっかり理解した上でトレーニングを行えば、ペニス増大効果は倍になると言った方が正しいかもしれません。

ですから、例えば「アンドロペニスで今一つ効果が感じられない」という方は、もしかしたらそういった土台の部分を理解することで、ペニスの状態がよくなり、成長しやすい状態になりペニスは急激に成長するかもしれませんので、だから、効果が感じられないからといって捨てるのはもったないですよ。4万円が…

さらに個人的意見になりますが…

アンドロペニスをはじめとした“牽引系器具”の最大のメリットは「長時間のあいだ誰にもばれずに密かに着けていられる」という所ですが、逆に言えば「長時間のあいだ常に装着し続けていないとペニスは大きくなる」という最大のデメリットを抱えているとも言えると思います。

例えば…1日8時間の装着…工作中や勉強中に常に着ければなし。

股間に器具が装着された状態…その状態で、仕事や勉強ははかどるでしょうか？

しかも、それを何ヶ月もの間続けなければならないのです。

あとは、痛みの問題もありますし…。

(亀頭をシリコンチューブで引っ張り上げて何時間も…)

こうやってみてみると、アンドロペニスは「根性のペニス増大器具」という感じがし

てなりません。根性と忍耐力に自信がある方は頑張れるかもしれませんが、すべての人に向いているとは到底思えないのですが、私だけでしょうか？

…なんだかアンドロペニスの悪口（デメリット？）ばかりをいっぱい書いた形になりましたが、でもアンドロペニスには、トレーニングも何もすることなく「ただ着けているだけで大きくできる」という“唯一無二”のメリットを持っていますから、だから「できるだけ何もせず楽しんでペニスを伸ばしたい」というには“もっとも最適な器具”なのは、確かだと思います…

#### ・次に「ペニス増大ポンプ」などの吸引系器具。

ペニス増大ポンプは、吸引によりペニスに強制的に血液を送り込み、ペニスを大きく増大させる器具ですが、ペニス増大ポンプの一番の利点といえば、やはり「長さも太さも一気に大きくできる」というところでしょう。

アンドロペニスのような牽引系器具のように「長さに特化した器具」ではないので、長さの増大だけを見たらちょっと敵わないかもしれませんが、しかし、吸引によりペニス全体を大きくしますので「ペニス全体を大きくしたい」という人にはうってつけの器具です。

ただ、いくら長さに特化してないと言っても、ポンプで5センチも大きくなる人もいますから、もしかしたら「長さ勝負」もまったく引けを取らないか、もしくは勝つ事もあるかもしれません。

ただ、ポンプの種類や方式によって効果がまったく違って来るので、ひとことでは言えない部分です。（これについてはこれからお話していきます）

もう一つ、ペニス増大ポンプの利点といえる部分は、楽だということでしょうか。

アンドロペニスは「ただ着けているだけで長くできる…」でしたが、それに対して

ペニス増大ポンプは「ただ吸わせているだけで長く太くできる…」ので、この「楽さ」も利点の一つだと思います。

現在「ペニス増大ポンプ」といわれるものには、電動式と手動式のものがあります。

その手動式の中でも“ゴムプライマリー式”（ゴムポンプを握ってシュコシュコするやつ）タイプものは吸引力が弱く、はっきり言って効果は「気休め程度」です。ペニス増大という意味に於いてはほとんど効果が無いと言ってもいいかもしれません。



しかし、元々これらの製品は“勃起をサポートする製品”でした。ペニスを増大するためのものではなく、勃起力が衰えた方のために「吸引の力でペニスに血液を送って勃起を補助する」という器具なのです。元来「勃起サポート器具」であったものが『ペニス吸引ポンプ=ペニス増大ポンプ』という風に、勝手に一人歩きしてしまった感があります。

しかし、同じ手動式ポンプでも“グリップ式”のものはまったく違います。プライマリー式のタイプとは、比べものにならないほどの吸引力パワーを発揮するからです。中には、電動式タイプよりパワーが上回るものもあるかもしれません。



ゴムプライマリー式やグリップ式など、これらの手動式タイプものは、今はアダルトグッズショップなどで、たいへんリーズナブルな価格で売っています。安いものなら、2000円~5000円台で手に入るのです、昔と比べてとても手に入れ易くなりました。

ただしリーズナブルなだけに、耐久性もそれなりです。「1ヶ月や2ヶ月で壊れた」というような話も何度か聞いたことがあります。グリップ部分がプラスチック製だったりするし、それに伴って価格も安いので、まあしょうがないと言えばしょうがないです。だから、これは“消耗品”と割り切って「壊れたらその都度買い換える」という考え方もありますけど。



では、電動式のペニス増大ポンプ。

電動式タイプは、値段は3万～6万程度と非常に高額です。たまに1万円もしないくらいの安いものがアダルトグッズショップなどに売ってありますが、個人的には、安い電動式ポンプはあまりおすすめしません。吸引力が小さくて使い物にならないか、おそらくすぐに壊れてダメになってしまうでしょう。

(しっかりした)電動式ポンプは、パワーはもちろんのこと、耐久性や信頼性などについてもやはり「安い手動式ポンプ」とは比べものになりません。“ちゃっちい”手動式ポンプのような「おもちゃ」とは違い、やっぱり「作り自体」が違うんです。

もしあなたが『ペニス増大ポンプをメインにトレーニングをしていきたい』と言うのであれば、私は迷わず『しっかりした電動式ポンプ』をお奨めます。高額ですが、しっかりトレーニングしていきたいんだったら、やはりしっかりしたものを使うべきだと思っからです。

しっかりした電動式タイプ(おすすめは「ミスターハイ」という製品。というかそれしかおすすめできる物が無い)と比べると、安い手動ポンプなんて、いくら背伸びをしてもやはり「おもちゃ」です。いくらパワーが強くともです。もはやパワーとか、そういう問題ではなく、性能が違いすぎるからです。



性能とは「パワー、しっかりした作り、使い易さ、信頼性、実績と成果…」これらのトータルですから。

でも非常に高額な商品なので、もし購入するとしたら「商品自体の性能」も去ることながら、アフターサービスやサポートがしっかりしているところが良いでしょうね。

壊れた時に修理をしてくれるか?とか、シリンダーの交換などパーツ単体で注文できるか?なども重要なポイントです。売ったらそれでおしまい「売り切り」のところはやめておきましょうね。

しかしあくまでも『ペニス増大ポンプをメインにトレーニングをしていきたいなら』…ということですから、メインじゃなくて“サブで補助的に”ペニス増大ポンプを使ってみるとか、ちょっと試してみようとか、そういうのだったら、手動式ポンプでも

充分だと思えます。

今の手動式ポンプは、パワーは半端じゃなくありますから、吸引性能は充分過ぎるほどありますので、きっとそれなりに満足な成果を残してくれるでしょう。

ペニス増大ポンプを使った実際のトレーニング方法は「20分ほどの長時間の吸引」とか「短時間の吸引×数セット」などいろいろあるようです。みなさん自分のペニスの成長具合を見ながら、試行錯誤しながら、一生懸命トレーニングしているようです。

吸引トレーニングの時間や方法には正解はないようです。

(基本のやり方とか推奨される時間などはもちろんあると思いますが)

そして、ペニス増大ポンプ選びでもっとも見落としがちな点が「**シリンダーサイズ**」。多くの人は、ペニス増大ポンプ選びの際に、パワー＝吸引力ばかりを重要視しますが、それにはとても注意が必要です。

いろんなところで売られているペニス増大ポンプは、ほとんどが海外製品です。そのため、シリンダーがやたら大きい。

大きすぎるシリンダーで吸引するとどうなるか？

吸引すればペニスはどんどん膨らんでくるんですが、ペニスとシリンダーとの余白（隙間）が多いために、ペニスは前方向には吸引されず横方向ばかりに吸引されるので、ペニスは丸々と膨らむだけで…その結果、ペニスは太くなるばかりでほとんど長くならないという結末で終わってしまいます。

しかし、大き過ぎずちょうどいいサイズのシリンダーだと、前と横にバランスよく吸引されるので、その結果「長く太い重量感のある立派なペニス」に成長するのです。

このように、ペニス増大ポンプを選ぶ際は、パワーだけではなく「自分のペニスに合ったシリンダーサイズ」が非常に重要ですので注意してください。

(ちなみに「ミスターハイ」はシリンダーが3種類あるので、その点もおすすりな理由です)

## ●ペニス増大エクササイズについて

ペニス増大エクササイズというのは、週何日かの「自分の手で行うエクササイズ」によってペニスを大きくする、ペニス増大法です。



ペニスを大きくするための努力というのは、実は世界のあちこちでかなり古くから行われていたようですが、その中でも効果的なメソッドは、人の手を伝わって改良され進化しながら、世界中の“ペニスを大きくしたい一部の熱心な人たち”の間で、密かに行われてきました。

最近では自由に情報が行き交う時代になったので、ようやく日本でも、あちこちでそのような情報を見かけるようになりました。

ペニス増大のためのエクササイズ法というのでも、簡単なものならネットで検索すればすぐ見つかるかもしれませんが、でもだいたい、簡単なエクササイズを適当に紹介しているだけで、とても重要な部分を書かれていなかったりします。

それでも十分大きくなる方ならいいと思いますが、しかし、ペニスを確実に大きくするための「もっとも重要な部分」が省かれていたりするので、短期間での効率の良いサイズアップは、あれではちょっと難しいような気がします…

それはともかく、エクササイズを“正しいやり方”である程度まじめに続けていけば、おそらく平均でも、2ヶ月～半年くらいで2～3センチ程度は大きくなるでしょう。人によっては、半年で5センチほど大きくなる方もいるくらいです。

もちろん、トレーニングの頻度や強度、体質などによって、エクササイズの結果には人それぞれ差が出てきますが、それでも「まったく大きくならなかった」というのは、まずありえない話で、程度の差こそあれ誰でも必ず大きくなります。

ペニス増大エクササイズの利点としては、「ペニス増大スピードの速さ」が挙げられると思います。

もっとも速い例だと、3ヶ月で3センチとか半年で5センチほど大きくなる人もいます。(アンドロペニスやポンプだと、ちょっと考えられないスピードだと思います)

その「速さ」を作っている要因は何かというと、まず「**エクササイズや強度を自由に換えられる**」という点にあるでしょう。

エクササイズの種類が複数あるので、例えば「長さなのか太さなのかそれとも全体的に大きくしたいのか」など、自分の目的に合わせて自由に選べますし、また「弱め～中くらい～強め～最強」など、強度も自分の手の加減で自由に換えられます。

だから、例えば「とにかく長さを増大したい」という人だったら、長さエクササイズを選んで、強い強度のトレーニングで限界まで追い込むことができます。

アンドロペニスなどの器具には当然「**限度や限界**」がありますが、エクササイズは「自分の手」が道具ですから、**限界を自分で決められる**というのが、その「増大スピード」の理由の一つになっていると思います。(ただし、ペニスがちぎれないよう気を付けてください。笑)

あとは、先ほども言った

「**ペニスを増大成長させる3つの重要な要素**」「**ペニスが増大成長しやすい環境**」

これをすべて満たしてトレーニングしている…ということも、そのスピードの要因だと思います。「ただ適当にトレーニングしているわけじゃない」という、それだけの話ですが。

そして、ペニス増大エクササイズの一番のメリットとも言える部分は、

『**ペニス増大をコントロールできる**』というところでしょう。

例えば、アンドロペニスでは「ペニスを長くする」ことしかできません。吸引ポンプだって「ペニスを全体的に大きくする」ことしかできません。長茎手術だって「非勃起時のペニスを長くする」ことしかできません。

しかし、エクササイズは「ペニスを長くする、ペニスを太くする、亀頭を大きくする、またはペニス全体を大きくする」…それぞれにメニューが独立しているので、自分

が大きくしたいように、好きなように、自分のペニス増大をコントロール出来るのが最大の特徴です。

例えば、

「太さと亀頭だけを大きくしたいけど、長さはそのままがいい。」

「長くして亀頭ももう少し大きくしたいが、太さはあまり変えたくない。」

こんなことは、アンドロペニスやポンプには絶対不可能なことです、エクササイズなら可能です。

このように「自分の大きくしたいところを自由に大きくできる」、つまり

**「自分の理想とするペニスに近づけることができる」**

これは、他の増大法や器具には絶対に真似できない、ペニス増大エクササイズの「最大の利点」と言えると思います。

エクササイズは、他の増大法と組み合わせて行なっている方も実は多いです。

例えば、サプリメントを飲む、そしてエクササイズをする。

例えば、日中はアンドロペニスを装着、夜はエクササイズを行なう。

例えば、週に4日増大ポンプでトレーニング、その他の日はエクササイズを行なう。

例えば、日中アンドロペニス、夜はポンプトレーニング、時々エクササイズ、そしてサプリメントを飲む（究極！）

…など組み合わせはたくさんありますが、このように他の増大法と併せて行なうのは、相乗効果となってペニス増大効果がさらに高まるので、とても効果があります。

アンドロペニスなんかは、ほとんど「ペニスを長くすること」しかできないので、併せてエクササイズを行なうことにより、もっとずっしりした力強いペニスになるでしょう。

ペニス増大ポンプは、ペニスを長くする事が“少しばかり苦手”ですので、平行してエクササイズを行なうことにより、長さの増大部分が補われてますます大きく増大す

るでしょう。

このように、エクササイズは、単体でも良し、組み合わせても良し、のまさに万能選手なのです。だから私は、エクササイズこそが「最強のペニス増大法」だと思って疑いません。

(ここだけの話…正直言います、私は、アンドロペニスをひたすら着けているより「長さエクササイズ」を集中的に行なった方が、ペニスはずっと簡単に大きくなると思います。ちょっと考えてみてください！…1kgのダンベルで1時間のあいだみっちりトレーニングすると、30kgのバーベルで10分だけしっかりトレーニングすると、どちらの方がより筋肉が鍛えられ、そして増大するのでしょうか？筋トレしている人なら分かりますよね？)

ただ、人間はとても面倒臭がりな生きものですから、出来るだけ何もせずに（しかも何でも手に入りたい）という、とても欲張りな生きものです。

だから“飲むだけ”のサプリメントがとっても売れるわけですね。

(増大するかしないかはともかくとして。)

しかし、世の中にそんな甘い話はありません。

何かを手に入れるためには、何かしらの「投資」が必要です。

欲しい物や目標とする事…を手に入れるためには、時間や労力、お金など「正しい投資」をしなければ手に入りません。

器具に例えると…

例えばアンドロペニスは、高額なお金と、そして、痛みに耐えながらの長期間の装着という努力が必要になります。それが、アンドロペニスにおける「投資」です。

エクササイズなら…

エクササイズは、週に何日か…1日10分程度の時間とそれに伴う労力が必要になります。それが、エクササイズにおける「投資」です。

でも、エクササイズは器具も何も使わず“自分の手”を使って行なうペニス増大法。ですから、ほとんど“タダ”同然でペニス増大することができる、つまり「もっとも

安上がりなペニス増大法」です。

しかしそのくせ、3～5センチ程度の増大、長さ太さ亀頭増大とペニスを自由にデザインできる自由性、短期間での増大スピードとペニス増大の確実性、そして安全性…どれをとっても他の増大法を上回っていると思います。

だから、数あるペニス増大法の中でも

**『エクササイズこそが最強のキング』**だということは、私ははっきり言えます。

ただし、週に何日か、1日10分程度の「投資」ができる方にとっては…ですが。

## ●最後に・・・

ある筋の話しによると、ほとんどの人のペニスには、  
まだ「**3～7センチの成長の余地**」があるとされています。

つまり、あなたのペニスにはまだ「3～7センチの成長の余地」が眠っているかもしれないという事ですが、しかしほとんどの人は(せいぜいサプリメントを飲む程度で)ペニスを大きくするための行動を何もしていないため、その可能性をほったらかしにしているのが事実です。

まだまだ「成長の余地」があるのに。  
もっと大きくなる**“余分”**が残っているというのに。

実にもったいない話だと思うのは、果たして私だけでしょうか？

### [1日10分の片手間セルフペニス増大メソッド](http://zoudai-p.pokapokainfo.net/)

<http://zoudai-p.pokapokainfo.net/>