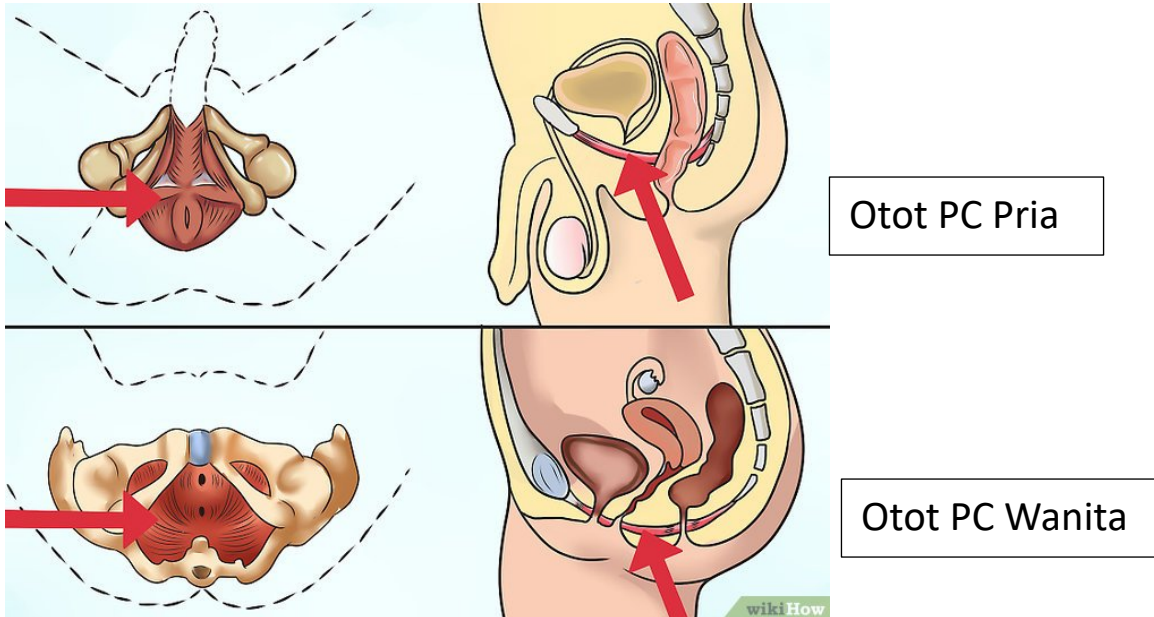
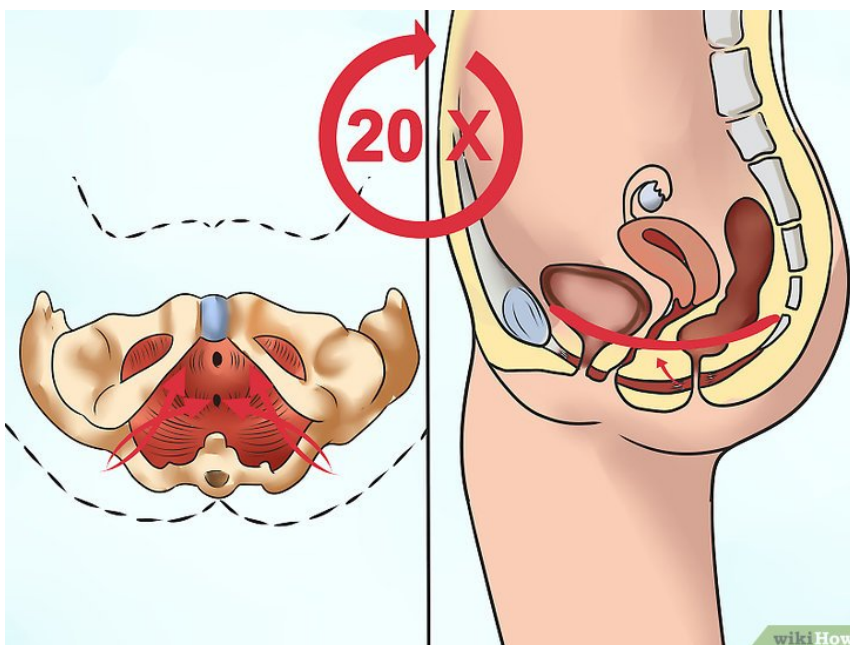


Bagian
1

Latihan SILMING (Silit Míngkem) Tingkat Dasar

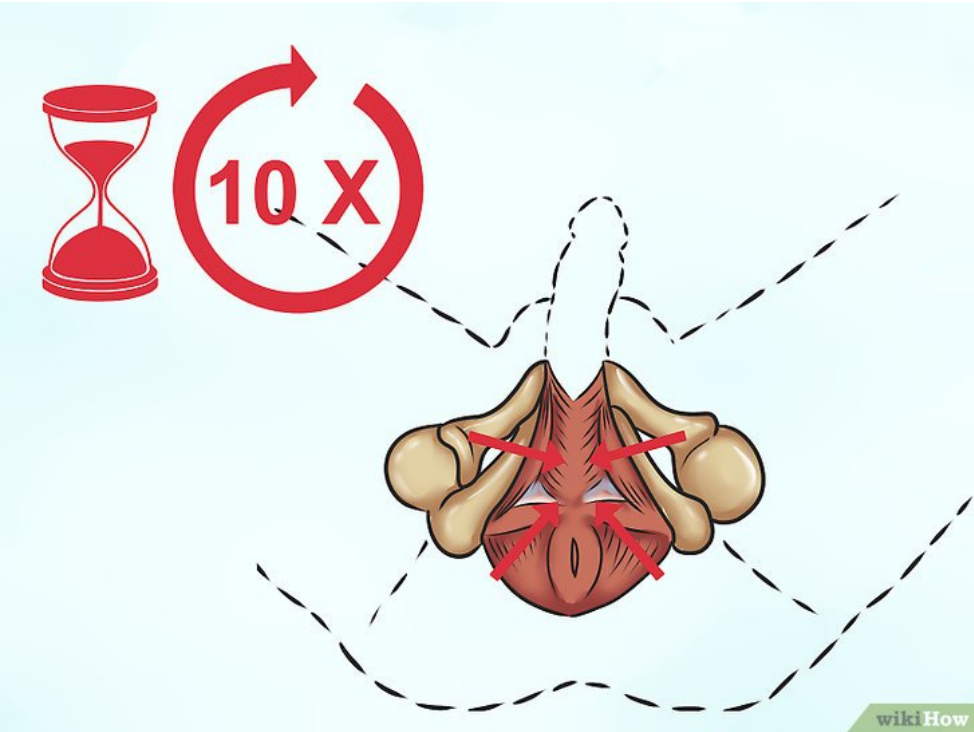


1 Carilah otot PC Anda. Otot **PubococCygeus** membentuk dasar rongga panggul dan membentang seperti buaian dari tulang kemaluan sampai ke bagian bawah tulang belakang. Berpura-puralah Anda sedang buang air kecil, kemudian cobalah menghentikan aliran air kencing Anda dengan kontraksi otot yang cepat. Otot yang baru saja Anda gunakan untuk menghentikan aliran dari kandung kemih adalah otot PC Anda. Cobalah untuk menjaga agar otot perut dan otot paha Anda tetap rileks dan fokuslah hanya pada otot PC.



2 Regangkan otot PC tersebut dua puluh kali. Tahan selama satu atau dua detik setiap kali Anda meregangkannya, kemudian lepaskan. Ulangi latihan ini tiga kali

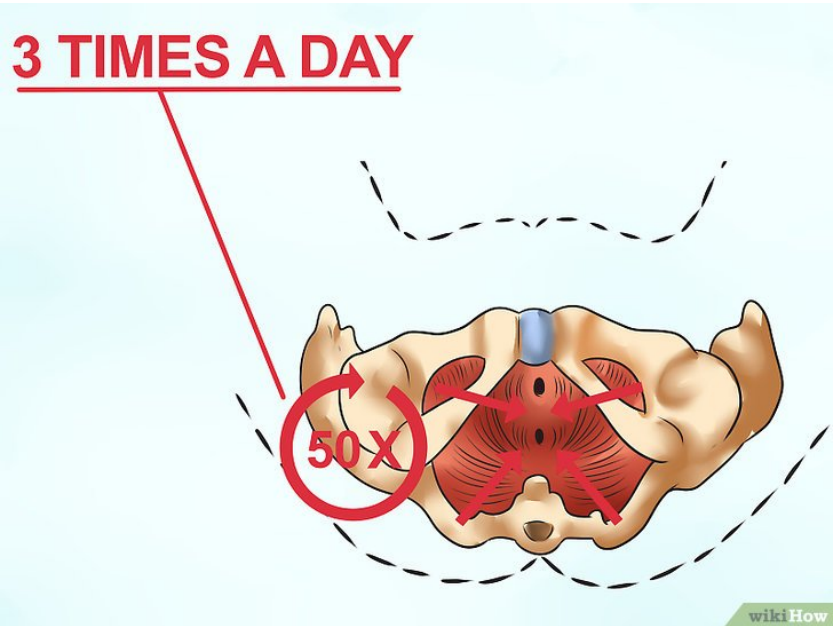
sehari, sebanyak tiga sampai empat kali per minggu. Bernapaslah dengan normal ketika melakukan latihan ini dan cobalah untuk tidak menahan napas.



- 3** Lakukan 10 tarikan dengan sangat lambat untuk setiap set latihan otot. Tarik otot PC Anda selama lima detik seketat mungkin secara perlahan-lahan. Jika memungkinkan, sekarang tahan ketegangan tersebut selama lima detik, dan lepaskan secara bertahap selama lima detik berikutnya.

Bagian
2

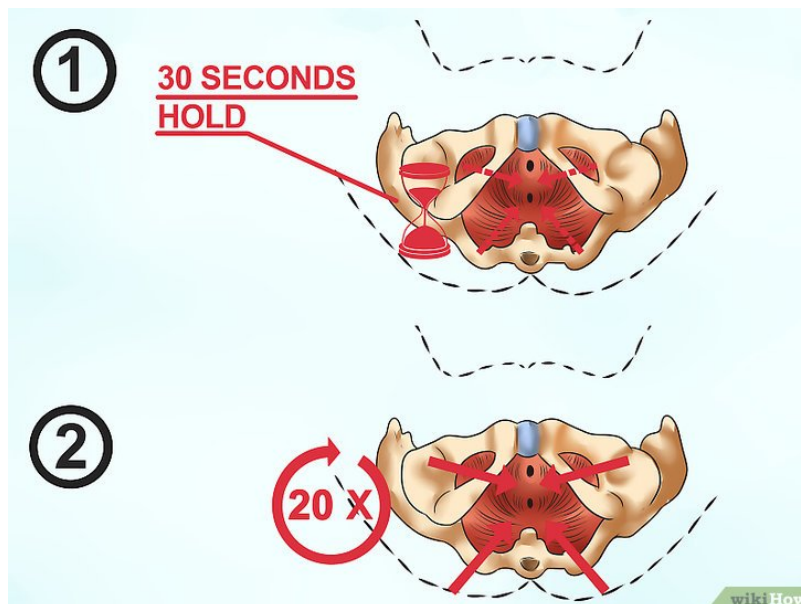
Latihan SILMING Tingkat Menengah



1 **Kepalkan / Kencangkan otot PC Anda lebih lama dan lebih lama lagi.**

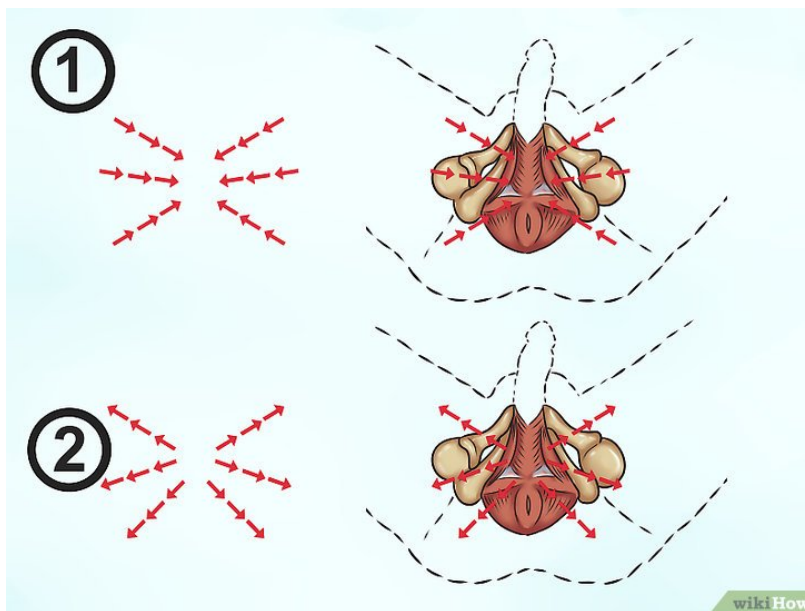
Setelah sekitar dua minggu, Anda pasti bisa meregangkan otot PC Anda dengan lebih mudah dan dalam jangka waktu yang lebih lama. Seperti otot lain dalam tubuh, otot tersebut merespon rangsangan dan semakin meningkat kemampuannya jika digunakan. Selanjutnya, cobalah meningkatkan lamanya regangan dan lakukan dengan regangan yang lebih lama.

- Daripada menahan selama satu atau dua detik, cobalah untuk mengepalkan otot PC Anda selama lima sampai tujuh detik.
- Daripada melakukan dua puluh repetisi, tiga kali sehari, cobalah untuk melakukan 50 repetisi, sebanyak tiga kali sehari.
- Setelah Anda bisa menguasainya, Anda pasti bisa mempelajari cara mengepalkan otot sphincter (otot dasar panggul) penis dan anus Anda secara terpisah atau pada waktu yang bersamaan.

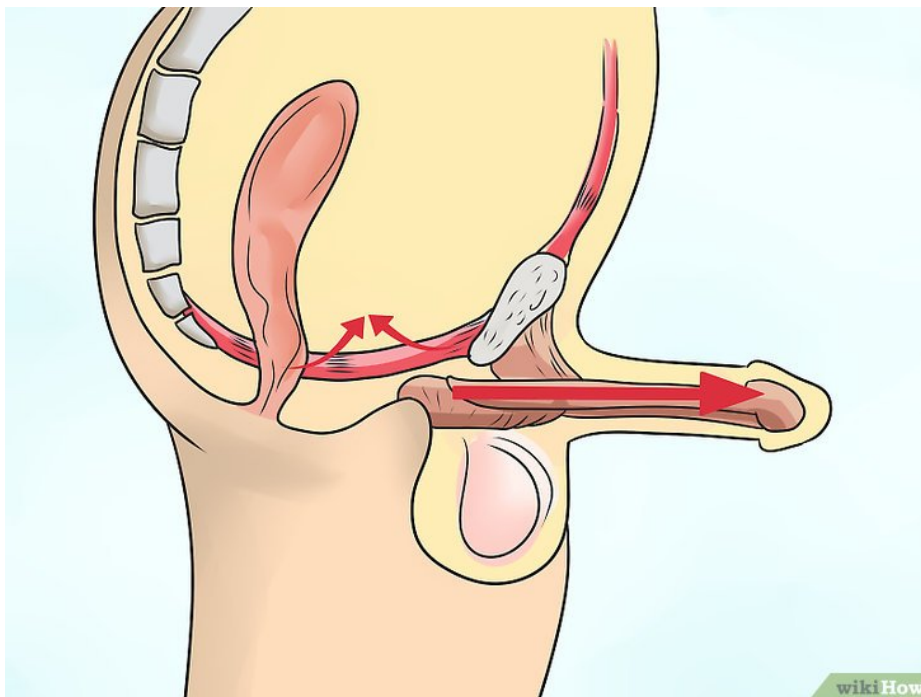


2 **Lakukan latihan *PC tremble*.**

Mulailah mengepalkan otot PC Anda dengan sangat lambat. Bahkan begitu lambatnya hingga Anda memerlukan waktu beberapa menit untuk sampai ke titik ketika Anda mengepalkan otot tersebut secara penuh. Sekarang ketika Anda sudah mengepal secara penuh, kepalkan sedikit lagi dan tahan selama 30 detik, bernapaslah dengan perlahan-lahan di keseluruhan waktu. Jika Anda merasa terbakar, lepaskan dan lakukan 20 latihan mengepalkan PC secara normal. Lakukan latihan ini di saat akhir dari latihan PC Anda untuk hari itu.



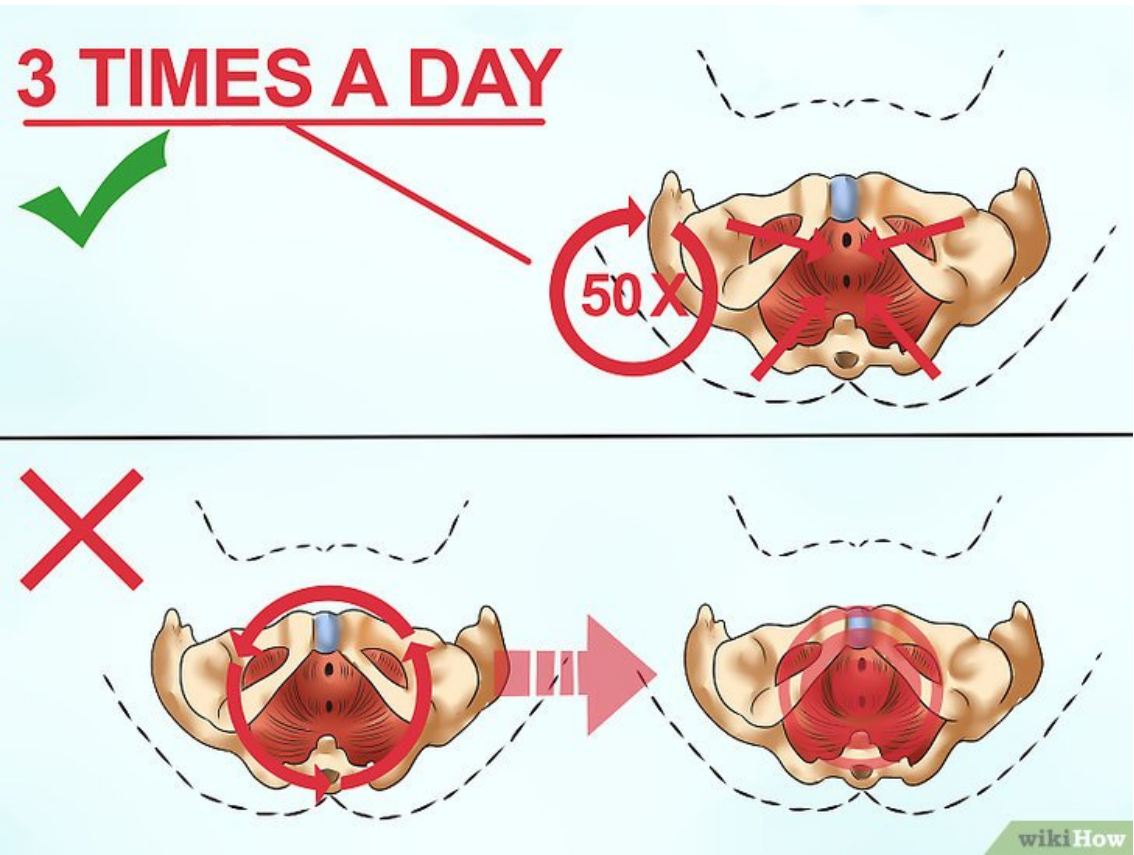
3 Lakukan latihan **PC stutter**. Semua ini dilakukan dengan meregangkan otot PC Anda secara bertahap. Kencangkan PC Anda sedikit demi sedikit. Mulailah dengan lembut — tahan PC Anda di sana sedikit — lalu sedikit lebih kencang lagi. Bila Anda telah menggetarkan PC Anda seluruhnya hingga mencapai kepalan yang penuh, jangan melepaskan otot itu sepenuhnya; regangkan kembali otot Anda dengan lembut, lepaskan sedikit pada awalnya, lalu sedikit lagi, dan seterusnya. Bayangkan Anda sedang berlari naik dan turun tangga dengan otot PC Anda.



4 Lakukan latihan otot PC dalam keadaan ereksi. Ada beberapa latihan otot PC yang dapat Anda lakukan sebagai laki-laki dalam keadaan ereksi, dan latihan ini kebanyakan melibatkan latihan daya tahan.

- Gantungkan handuk kecil di atas penis Anda yang ereksi dan angkat handuk itu dengan meremas otot-otot PC. Tahan selama 2-5 detik, rileks, dan ulangi 30 kali.
- Tempatkan tangan Anda satu atau dua inci di atas penis Anda yang ereksi. Kepalkan otot PC Anda untuk mengangkat penis Anda yang ereksi hingga mencapai tangan Anda. Tahan selama 2-5 detik, rileks, dan ulangi 30 kali.

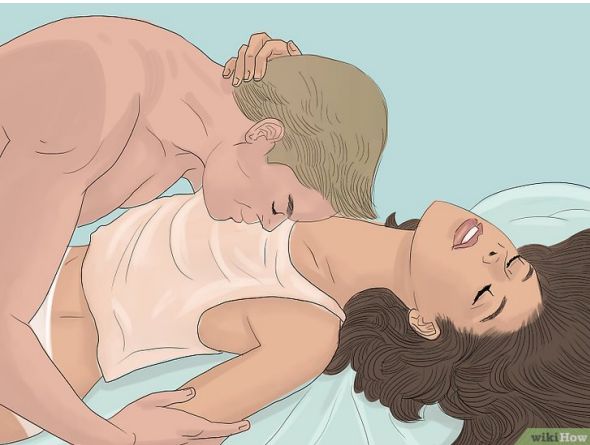
- Tempatkan lagi tangan Anda satu atau dua inci di atas penis yang ereksi. Kepalkan otot PC Anda untuk mengangkat ereksi Anda hingga menyentuh tangan Anda. Kali ini, tekan tangan Anda ke bawah dengan perlahan ketika Anda mengangkat penis Anda ke atas, sehingga menciptakan resistensi. Tahan selama 2-5 detik, rileks, dan ulangi 30 kali.



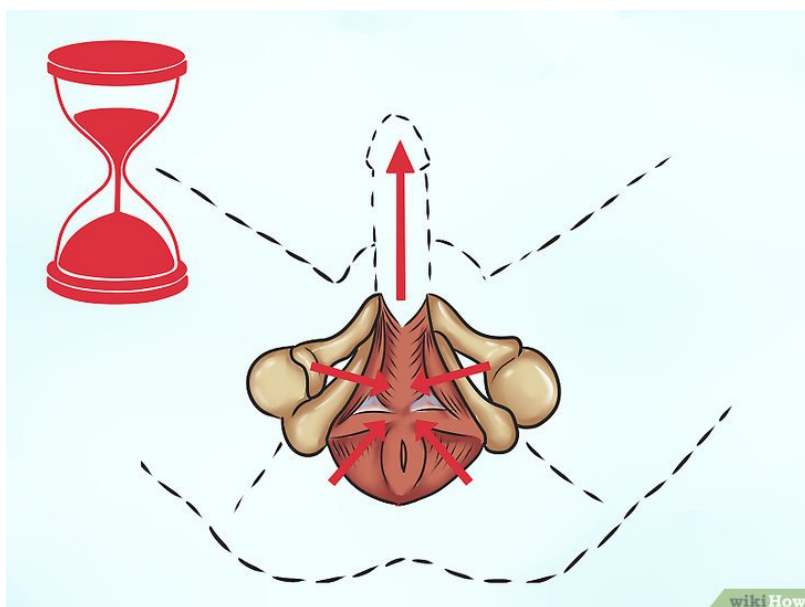
5 **Jangan berlebihan dalam berlatih.** Kombinasikan latihan tingkat dasar dan menengah secara bersamaan, tetapi hanya regangkan otot-otot PC Anda dalam 50 repetisi dan 3 set per hari. Rangsangan yang berlebihan bisa mengakibatkan kelelahan otot.

Bagian
3

Latihan SILMING Tingkat Lanjutan

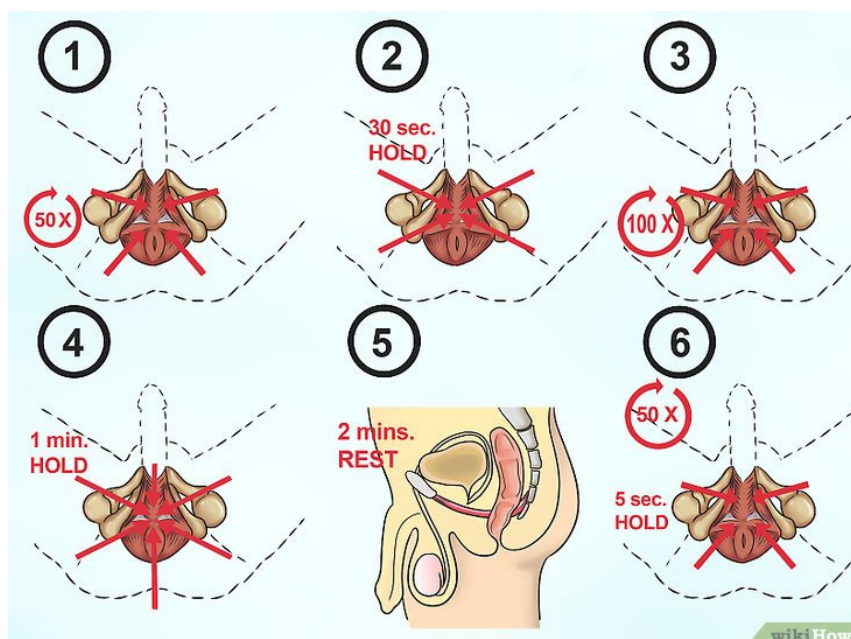


- 1** **Lakukan latihan otot PC dengan pasangan Anda.** Melakukan latihan PC saat berhubungan seks bisa menjadi aktivitas yang produktif *dan* menyenangkan. Pria bisa ereksi, kemudian melakukan penetrasi ke pasangannya, kemudian keduanya secara bergantian melakukan latihan otot PC — pasangan pria meregangkan, lalu pasangan wanita ganti meregangkan, dan seterusnya. Pastikan bahwa pasangan Anda juga tertarik untuk melakukan latihan seperti Anda.
-



- 2** **Lakukan remasan PC dalam keadaan ereksi.** Pijat penis Anda sampai Anda ereksi. Secara bertahap pijatlah penis Anda sampai Anda hampir orgasme. Segera hentikan pijatan Anda dan mulailah mengontraksi otot-otot PC Anda. Setelah ereksi Anda mulai melemah, pijat penis Anda sampai Anda hampir orgasme lagi. Kontraksikan otot PC Anda dan ulangi sampai otot-otot PC Anda mendapatkan latihan yang cukup.

- Jika Anda secara tidak sengaja orgasme ketika melakukan latihan ini, otot-otot PC Anda mungkin belum cukup kuat untuk melakukan latihan tingkat lanjutan ini. Fokuslah untuk menguasai teknik latihan tingkat menengah sebelum berpindah ke tingkat lanjutan.
-



3 Lakukan latihan **PC blitz**. Latihan ini sangat sulit dilakukan, karena melibatkan kekuatan kepalan yang berbeda dan repetisi yang berubah-ubah. Carilah sendiri titik yang terasa nyaman bagi Anda selama 10-20 menit. Ingatlah untuk bernapas ketika Anda berlatih.

- Lakukan 50 kepalan PC sebagai pemanasan.
- Selanjutnya, remas otot PC Anda seketat mungkin, tahan selama 30 detik.
- Selanjutnya, lakukan 100 kepalan PC tanpa beristirahat. Kepalkan selama dua detik, relaks selama dua detik, dan seterusnya.
- Selanjutnya, cobalah mengepalkan otot PC Anda seketat mungkin. Lakukan kepalan yang terasa menyayat isi perut selama 1 menit.
- Istirahatlah selama dua menit.
- Selanjutnya, lakukan kepalan berdurasi 5 detik sebanyak 50 kali dan rileks secara perlahan di akhir latihan. Latihan Anda akhirnya selesai !

TIPS KHUSUS :

- Karena melatih otot PC membutuhkan gerakan internal dan hampir tidak terlihat oleh orang-orang di sekitar Anda, maka Anda dapat melakukannya hampir di mana saja--misalnya, ketika duduk di dalam mobil atau berbaring di tempat tidur.
- Latihan ini mungkin sedikit sulit pada awalnya. Anda harus gigih, dan cobalah untuk berlatih hingga mencapai jumlah repetisi yang maksimum pada akhirnya nanti. Anda mungkin perlu waktu beberapa hari, atau bahkan beberapa minggu, untuk mencapainya.
- Latihan otot PC sama seperti latihan lainnya. Semakin keras Anda berlatih, semakin cepat dan mengesankan hasilnya.
- Latihan **SILMNG** / Latihan otot PC adalah hal yang sama.