Alargamiento de PENE

Instrucciones de seguridad.

Ante todo le recomendamos una rigurosa lectura de este Manual para el alargamiento del pene. Si sufre alguna enfermedad sexual directamente relacionada con su pene, rogamos que antes de realizar estos ejercicios consulte a su médico.

Este Manual le indicará como lograr un aumento de su miembro viril, sin medicinas, sin pesas o apartados externos, y de una manera totalmente sana y natural.

POR FAVOR TENGA EN CUENTA QUE SI DURANTE EL DESARROLLO DE ESTOS EJERCICIOS USTED tiene:

Rugosidades o Llagas: Son resultado de una brutal presión sobre el pene. Se requiere una cierta presión, pero más importante aun es el uso racional de está técnica, no sobrepase el limite .

Zonas rojizas: Es el resultado de un exceso de estiramiento. Por favor sea precavido y tomese su tiempo. NO es necesario sobrepasar el limite ni ir demasiado rápido.

Si le sucede algo de esto no se alarme, simplemente no realice el ejercicio durante 2-3 días hasta que estos sintomas desaparezcan. Entonces retome, con calma los ejercicios.

Recuerde que estos ejercicios son 100% sanos y Naturales. Tomeselos con calma y recuerde que requieren un tiempo de 2-3 semanas. NO intente acabarlos todos en menos tiempo y use su sentido común al practicarlos.

Aunque no existe ningun riesgo en este plan de ejercicios diarios, si experimenta cansancio o fatiga deje de practicarlo durante unos días.

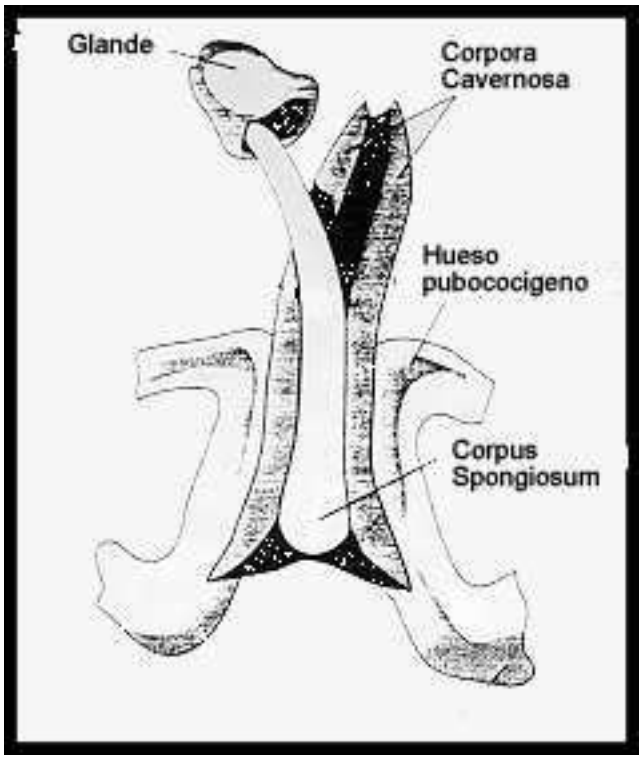
Por lo tanto todo el contenido de nuestra web tiene mero carácter informativo. Está comprobado que este tratamiento provoca un considerable alargamiento del pene en el 92% de las personas que lo realizan.

Si usted está buscando una solución médica o quirurgica para alargar el Pene, consulte con su doctor o especialista.

Al comenzar con el programa, usted acepta las condiciones arriba citadas y será responsable de sus propias acciones u omisiones.

Anatomía del Pene:

La Corpora Cavernosa y el Corpus Spongiosum tienen un tamaño fijo, limitando así la erección del pene en longitud y grosor.



Nuestros ejercicios fuerzan la sangre a rellenar todos los espacios de la Corpora Cavernosa y Corpus Spongiosum, ensanchando y alargando la cabidad sanguínea en cada sesión. Esta dilatación empuja la Corpora Cavernosa, provocando que su crecimiento sea mucho mayor y más fuerte que antes. A lo largo de unas semanas, el pene habrá experimentado erecciones mayores y más duraderas y un notable incremento de longitud y del grosor, realizando los ejercicios preparados para tal fin.

Pasado un mes, el pene habrá aumentado su longitud y será mucho más grueso en las dos situaciones, erecto y fláccido. Después del segundo o trecer mes, su pene habrá adquirido un nuevo cuerpo, no sólo más largo y grueso, sino mucho más duro y saludable.

¿Porqué alargar?

Hay varias razones para que un hombre desee un Pene mas grande. La razón más importante sin duda es la autoestima.

Hombres bien dotados suelen tener mas autoconfianza que aquellos con un Pene pequeño. Otra razón muy importante es el sexo. Segun las encuestas mas recientes un 67% de las mujeres estan descontentas con el tamaño del Pene de su pareja.

Un Pene mas grande gracias a la mayor superficie estimula más las terminaciones nerviosas en la vagina, lo que produce mas goze para la mujer y el hombre.

A continuación las estadísticas de los tamaños de Pene:

PEQUEÑO: 15cm o menos: 28,3% de los hombres

NORMAL: 15cm-18cm 50,3% de los hombres

GRANDE: 18cm-20cm 15,2% de los hombres

ENORME: 20cm y mas 6,2% de los hombres

Estas estadísticas muestran el resultado de la encuasta "Kinsey". Según ellos el tamaño medio es de 15,64 cm de largo y 12,29 de ancho (circumferencia).

Naturalmente lo que es un pene "grande" o "pequeño" puede variar según la opinion de tu pareja. Sin embargo, preguntas a cualquier hombre, y te dirá que quiere algo muy grande,....eso es el ego masculino tan frágil ...

Historia del Alargamiento del Pene:

Desde que el hombre existe, siempre ha querido agrandar todos sus órganos. Uno de los métodos mas antiguos, practicado por antiguas tribus (hoy aun), consiste en amarrar el extremo del Pene con un hilo y colgar piedras pesadas al otro extremo del hilo.

Este método puede tener éxito, pero también es peligroso ya que puede causar daños en el nervio dorsal, o peor aun: puede causar impotencia, infección o amputación porque la circulación puede quedar cortada. A parte de que la imagen de este método no es nada agradable de imaginar, resulta que para añadir unos 25 cm de Pene habría que practicar unos 5 años. Hasta ahora ningún personaje fuera de estas tribus ha tenido la suficiente paciencia para llegar a esto.

Después de todo no es recomendable arriesgarse con este método y tampoco pensar en alargar el Pene unos 25 cm (mientras sí se puede soñar de ello...).

Déjenos pensar en añadir unos 5 - 10 cm con unos ejercicios que le permiten mantener la fertilidad y bienestar de su Pene. ¡Esto si es posible!

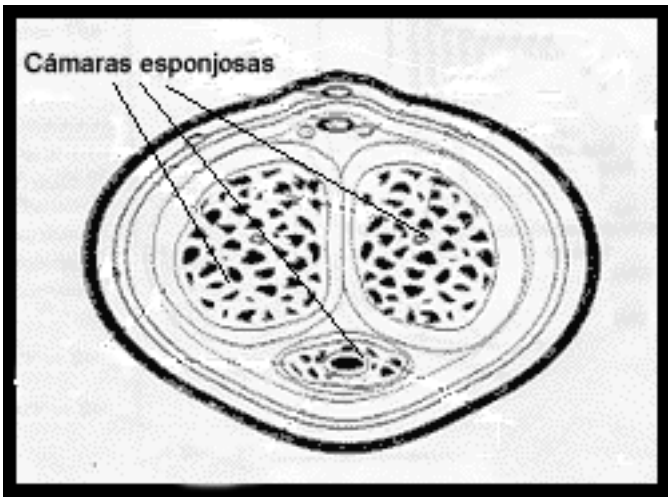
Agrandar...¿Cómo?

Y...¿como funcionan estas técnicas misteriosas?

La primera pregunta que se plantea es: "¿Que tengo que hacer para aumentar el tamaño de mi pene?"

En la explicación mas simple, el pene esta divido en tres cámaras que son de en un tejido esponjoso. Este tejido absorbe la sangre que fluye hacia el pene creando una erección. Si usted hace los ejercicios necesarios, hará que estas 3 cámaras se expandan gradualmente, por lo que podrán absorber mas sangre. ¿

Qué significa esto ? ¡ Su pene crecerá tanto en longitud como en grosor !



La clave para el crecimiento del pene está en crear tensión a los tejidos responsables para la erección, los que contienen la mayor masa del pene, llamadas corpus cavernosa. Este estiramiento y expansión puede tener lugar en estado fláccido, semi-erecto, o erecto. Da igual como eres, no hay posibilidad de que esto no funcione para ti. Tensión y fuerza harán que tus tejidos crezcan, ya que no tienen otra opción que crecer. Incluso si crecen lentamente, ¡pero crecen!

Tarda mas o menos un día en crearse e instalarse una nueva célula en tu pene. Sin embargo, justamente porque el crecimiento del pene es permanente, esto no significa que el ojo lo perciba inmediatamente.

Tendrá que tener paciencia, tardara unas semanas en notar estos resultados permanentes que se van acumulando cada día.

Cuando empiece por primera vez con estos ejercicios, el tamaño del pene en estado fláccido aumentara rápidamente unos 5 cm. En esta etapa habrá crecido máximo unos 2 cm en estado erecto. Esto son los resultados medios al principio.

Como probablemente sabrá, hay daños serios que pueden resultar del alargamiento del pene utilizando ciertos métodos como la cirugía o bombas de vacío. De eso trata el siguiente apartado: "Metodos a evitar".

Consejos generales de Alargamiento:

Bueno, ahora usted tiene las Técnicas de Alargamiento, pero ¿existen otras cosas aparte de tener en cuenta, que pueden asegurar el alargamiento? Aquí tiene 4 consejos generales, que deberían acompañar el ejercicio diario:

1. Perder peso. Pregunte a cualquier medico y le dirá que el peso corporal tiene mucho que ver con el tamaño de su pene. Un doctor decía: "Usted no ve los hombres desnudos, pero un doctor si los ve desnudos. Nunca vemos un hombre gordo con un pene muy grande y nunca un hombre atlético con un pene muy pequeño. Si un hombre tiene unos kilos de mas, la grasa que esta en la base del pene, también tiene unos kilos de mas. Eso hace encoger el pene dentro de la base.

En un hombre de 150 kilos sólo vemos la cabeza del pene... "Por cada 10 kilos que aumenta de peso, perderá 1cm de pene...."

2. Tomar las vitaminas necesarias. Genera fuerza y deseo sexual tomando las siguientes vitaminas diariamente:

· 2.000 Mg. de Vitamina C 2 o 3 veces al día

· 30 Mg. de cinc

· 10.000 unidades (IU) de carotenos mixtos

· 10 Mg. de vitamina E

· 200 Mg. de selenio

· 80 Mg. de enzimas

· 100 IU de Vitamina D

· 50 Mg. de tiamina

3. ¡No se cause estrés! Suena como un cliché, pero no deje que los problemas de la vida le sientan mal. Enfados, angustias, estrés,.....estas cosas matan el deseo sexual. A la mayoría de los hombres en sus 30 le afecta alguna vez estas cosas. Pase a través de los momentos difíciles, recuperando después de nuevo su capacidad sexual. Relájese. Sea feliz.

4. Ejercicio físico. Mantenga sus ejercicios diarios de mantenimiento (a parte de los de alargamiento del pene). Particularmente el ejercicio aeróbico antes o después de los ejercicios de alargamiento le beneficiaran mucho. Esto aumenta el nivel de testosterona en su cuerpo. Acuérdese de que el ejercicio físico aumentará sus capacidades sexuales, ya que en estas necesita muchos músculos y fuerza. Así que haga sus abdominales, flexiones, etc,....

Antes de comenzar.

Antes de todo lea todo este manual, entendiendo cada uno de los ejercicios descritos. Una vez que haya encontrado las técnicas que le agradan mas, utilícelas y manténgalas.

Seguido van unos consejos para empezar.

Mida su pene antes de comenzar. ¡Sea sincero!

Fláccido: Tome una regla y colóquela sobre su Pene. Apriétela en el hueso pubococigeno (justo por encima de la base del pene) sin hacerse daño. Aguante

el pene cerca de la regla y tome la medida hasta la cabeza. ¡No lo estire! Eso seria engañarse a si mismo.

Erecto: Mientras esta de pie, sujete el pene en ángulo paralelo al suelo (horizontal). Coga una regla y apriétela en el hueso pubococigeno (justo por encima de la base del pene) y coga las medidas de la base a la punta. Pruebe mover la pelvis cambiando el ángulo de esta, como bailando, para ver que pueden cambiar las medidas en este método de tomar las medidas.

El grueso del pene erecto: Con una cinta para medir o un hilo tome la circunferencia a la mitad del pene.

Comparación visual: Intente comparar el tamaño de su Pene con cualquier utensilio que esté cerca...por ejemplo un desodorante, una botella de perfume etc...

Después de practicar durante un mes aproximadamente, vuelva a comparar el tamaño de su Pene con estos mismos utensilios. Verá que la comparación es mucho mas impresionante que solo los números.

Vigilar las medidas. ¡No necesita medir todos los días! Sin embargo medir una vez en semana es una buena idea. Pueden ser solo unos milímetros o incluso centímetros por semana, ¡pero se van sumando!

Cortar o afeitar el pelo en la zona pubococigena, no sólo que hace parecer el pene mas grande, sino que también puede ayudar a hacer los ejercicios con mas comodidad. Cuando los haga, puede que tire de los pelos, lo que no resulta muy agradable.

Manténgase en forma. Como ya le hemos recomendado en otro apartado, procure hacer ejercicio físico, lo que le ayudará en muchos aspectos. Un cuerpo gordo siempre hace parecer el pene mas pequeño. Siga comiendo saludablemente y tome sus vitaminas diarias. Para eliminar la posibilidad de crecimiento lento, coma bien y tome sus vitaminas. Los niveles correctos de minerales, aminoácidos, y vitaminas SI influyen en el resultado de nuestros ejercicios. Además tome suficiente agua, fíjese también en nuestra lista de nutritivos recomendados.

Una actitud positiva: Por último, mantenga un estado positivo de su mente. Aunque suene extraño, pero su forma de pensar puede influir mucho en el crecimiento. Si no cree en el pensamiento, es muy probable que este se produzca con mas lentitud. ¡Una actitud positiva es esencial!

Como ya le hemos dicho, estos ejercicios requieren una dedicación al 100%. TIENE que practicar 5 días en semana, sin embargo si siente algún tipo de dolor o desagrado, interrumpa el ejercicio por unos días. No queremos hacer daño, sino hacer crecer al pene.

Recuerde, cuando masajée, estire, aplique tensión etc, creará una fuerza que hace que las células se "activen" en su pene. Usted debe activarlas lo justo, para que se produzca un crecimiento, por lo que debe de hacerlo con precaución para

facilitar el proceso de recuperación de las células. Si aplica demasiada fuerza, lo que hará es dificultar el proceso de recuperación, por lo que el pene no crecerá, y puede resultar dañado.

Por eso recuerde: ¡No se pase! Si sigue las instrucciones verá, que al cabo de unas semanas su pene habrá ganado longitud y grosor. Eso le debería dar la motivación necesaria para seguir con el ejercicio diario.

Lubricación.

Al practicar el ejercicio "Ordeñar", le recomendamos usar un lubricante. ¡¡¡NO use jabón o shampoo!!! Esto puede irritar la piel al ser aplicadas durante tiempo prolongado y con fuerza. Además puede secar la piel hasta el punto de hacerla pelarse y dañarse, durante unos días. Incluso puede cuasar dolor al este penetrar en la vía uretral del pene.

Vaselina funciona, pero le avisamos, que no es muy agradable. Es grasienta y hace manchas en la ropa. Además es tan espesa, que quizá no pueda mover las manos sobre el pene con la velocidad que usted quiere.

Aceite de bebé, y aceite de oliva si funcionan bien, pero también pueden manchar.

Una de las mejores posibilidades es usar "lubricantes personales", que puede comprar en la farmacia (suelen encontrarse cerca de los preservativos y productos femeninos). La marca mas conocida es "Jonson&Jonson K-Y Jelly. Estos productos tienen la consistencia adecuada, y se dejan limpiar fácilmente con una toalla. El único problema es que se secan, y hay que volver a aplicarlos varias veces durante el ejercicio. Si esto ocurre, es recomendable, aplicar también unas gotitas de agua.

Elegir una técnica.

Hay varios ejercicios de alargamiento del pene. Pero lo que le hace milagros a un hombre puede no tener resultados significativos en otro.

Primero, explicaremos los beneficios y el procedimiento de cada ejercicio. Para la mayoría de estos, existen diferentes variaciones de la técnica, de las que cada hombre puede elegir la que mas le resulte y guste.

No queremos decir que existen variaciones correctas o falsas, solo presentamos el resultado de nuestras investigaciones. Después de presentarlas una por una, le diremos cuales de ellas han tenido mas resultado para nosotros y nuestros clientes.

Naturalmente usted es libre a elegir cual prefiere usar.

¡Antes de comenzar, asegúrese de que ha leído las instrucciones de seguridad durante el ejercicio! Después siga leyendo las descripciones de cada técnica, y elija cuales quiere incorporar en su programa personal.

Instrucciones de seguridad.

Decida con responsabilidad si puede hacer los ejercicios o no. Tenga precaución si sufre alguna clase de enfermedad relacionada con el pene, circulación sanguínea, respiración, diabetes, etc,... En este caso consulte con su medico antes de comenzar con los ejercicios.

Mientras haga los ejercicios pueden aparecer los siguientes síntomas:

Llagas son resultado de demasiada presión sobre el pene durante un tiempo prolongado. Se requiere presión, pero ¡No hay que sobrepasar los límites!

Zonas rojizas son resultado de demasiado estiramiento. ¡No sobrepase los limites!

Si le ha ocurrido algo de esto, deje de practicar unos días hasta que desaparezcan los síntomas.

Habiendo dicho esto, le presentaremos los ejercicios que son 100% naturales y saludables y que producen un crecimiento permanente al pene. Use su sentido común al practicarlos, no se pase que no hay prisa. Le ofrecemos un programa diario el cual se debe hacer 5 días a la semana, pero si siente dolor o efectos desagradables, deje de practicar por unos días

Ejercicios:

Compresa caliente.

Debe comenzar el ejercicio diario con esta técnica. Realmente no es un ejercicio, pero se requiere para empezar.

Lo que hace la compresa caliente, es que la sangre fluya con mas intensidad hacia el pene y que la piel sea mas elástica.Además hace que se pueda ejercer mejor las técnicas siguientes.

Sumerga una toallita en agua tibia o caliente, y exprímela seguidamente. Enróllela en su pene (fláccido o erecto). Manténgalo durante un minuto, y vuelva a repetir unas cuantas veces. Al final seque el pene bien.

Ejercicio de estiramiento.

Después de la compresa caliente, comience con este ejercicio. Estirar el pene puede hacerlo crecer muchísimo, al igual que ejercitar un músculo puede hacerlo crecer.

Estos ejercicios harán que el pene se alargue en estado flácido y erecto. Elija UNA de las siguientes técnicas posibles de este ejercicio para su programa diario.

Técnica Nº1 (Recomendada)

Si realmente quiere hacer crecer su pene, esta es la técnica que muchos hombres adoran. Puede hacerlo sentado o de pie.

1. Con el pene en estado fláccido, agarre la punta de su pene firmemente. Asegúrese de no cortar la circulación demasiado.

2. Estire el pene directamente hacia delante. Estírelo lo mas que pueda, sin causar dolor o malestar. Manténgalo estirado durante 5 minutos. Después de cada minuto que pase, estírelo ligeramente un poco más.

3. Suéltelo, y relaje durante un minuto. Gírelo 30 veces en círculo, esto hará que la circulación vuelva a funcionar con normalidad.

4. Repita paso numero 2 cuatro veces, variando la dirección de estiramiento: hacia derecha, izquierda, arriba y abajo. Después de cada 5 minutos de estiramiento repita el paso numero 3.

5. Después de haber hecho los 5 estiramientos de 5 minutos, haga un último estiramiento de un minuto, hacia enfrente, aplicando 10 tironcitos, sin ser estos demasiado fuertes.

Asegúrese de hacer presión, pero no en el nervio dorsal, que es el que se encuentra a lo largo de la parte superior del pene. Se recomienda, busque la forma de agarrar el pene, que a usted mas le convenga, sin cortar la circulación.

Este ejercicio hará crecer el pene ligeramente en unas 2 semanas, pero a los 3-4 meses se notará una diferencia de longitud muy significativa.

Técnica Nº2

Esta técnica es muy similar a nuestra técnica preferida. Fué publicada en varios foros en la red, por hombres que decían haber hecho crecer su pene hasta 5 cm con esta técnica.

1. Con el pene en estado fláccido, agarre la punta de su pene firmemente. Asegúrese de no cortar la circulación demasiado

2. Estire el pene hacia enfrente, estirándolo con suficiente fuerza, sin sentir dolor. Manténgalo contando mínimo de 30 segundos hasta un minuto y suelte luego.

3. Continúe haciéndolo durante unos 5- 20 minutos por serie. Descanse 10-20

minutos después de cada serie.

Técnica Nº3

Técnica de los taoistas.

1. Inspire a través de la nariz hasta la garganta y después trague la burbuja de aire presionándola hacia abajo, hacia el estómago.

2. Imagine que esta respiración es como una bola de energía, que quiere hacer llegar hasta el pene. Esta visualización ayuda a llevar mas sangre al pene.

3. Después de llevar la energía hasta el pene, use tres dedos para presionar justo entre el ano y el escroto. Esto encerrará la energía en el pene.

4. Respire con normalidad mientras mantiene los dedos en el punto descrito, y mientras comience con los siguientes estiramientos.

5. Con la mano derecha tome el pene y comience a estirarlo hacia delante rítmicamente, alejándolo del cuerpo. Estire seis a nueve veces. Después estire hacia la izquierda de seis a nueve veces, y mas tarde hacia la derecha también de seis a nueve veces. Finalmente estire hacia debajo de seis a nueve veces.

6. Utilice el pulgar para frotarse el glande. Frótelo hasta que el pene se ponga erecto. Si no se pone erecto, estire un poco más mientras frote, hasta conseguir la erección.

7. Agarre el cuerpo del pene, haga un círculo en la base del pene con el pulgar y el índice y estire hacia delante un par de centímetros. Esto llevará la energía hacia el glande. Repita nueve veces.

8. Estire el pene hacia la derecha con la mano derecha y hágalo rotar en pequeños círculos. Hágalo de seis a nueve veces en un sentido y después en el otro, manteniendo la presión hacia fuera. Repítalo, tirando hacia la izquierda y haciendo de seis a nueve pequeños círculos en un sentido y después en otro.

9. este es el estiramiento final: Golpée suavemente el pene erecto con la parte interna del muslo derecho, recordando que después debe tirar hacia fuera. Hágalo de seis a nueve veces y después repita el movimiento con el muslo izquierdo.

Técnica Nº4

Esta técnica procede de un libro Best-Seller sobre sexualidad masculina. También consiste en estirar el pene en estado fláccido. Parece ser una ligera variación a la

técnica taoista de arriba.

1. Con la mano derecha agarre el pene y estírelo rítmicamente hacia delante alejándolo de su cuerpo 10 veces durante 10 segundos (cada estiramiento).

2. Repita hacia la derecha (10 veces) izquierda (10 veces) y abajo (10 veces)

3. Frote el glande hasta que este erecto el pene. Agarre el pene en la base con el índice y pulgar. Tire hacia delante unos cm para hacer fluir la energía hacia la punta del pene.

4. Tire el pene erecto hacia la derecha y mantenlo estirado y gírelo en pequeños círculos 10 veces. Repite estirándolo hacia la izquierda.

5. Golpea suavemente el pené erecto contra las piernas mientras lo estiras hacia cada lado.

Ejercicio de crecimiento y circulación.

Siga despues del estiramiento diario con este ejercicio de crecimiento y circulación.

No sólo hace que fluya mas sangre hacia el pene, sino también ayuda a llegar al estado semi-erecto que necesitamos para practicar el siguiente ejercicio. El "Ordeñar".

Coja el pene y golpéelo con la mano suavemente unas 30 veces asegurándose de proteger los testículos con la otra mano, para que no se cause dolor.

Ejercicio de "Ordeñar"

Introducción

Los ejercicios de estiramiento, como hemos visto ayudan a alargar el pene. Pero para aumentar el grosor, hay que practicar algún ejercicio en estado semi-erecto ...un ejercicio que hace que el pene sea proporcionalmente mas largo, grueso, pesado, denso y fuerte.

Este es uno de los ejercicios antiguos que también fue practicado por las antiguas tribus. Este es considerado el ejercicio mas efectivo de crecimiento del pene.

Existen fotos de hombres con un pene de unos 42 cm de largo!!, la mayoría de ellos procedentes de oriente , india y África...todo países reconocidos por sus métodos de alargamiento. Ellos realmente se han beneficiado de estos ejercicios, siendo el mas popular y conocido el ejercicio "ordeñador árabe".

Sin embargo también existe el caso de un hombre estadouniense, que ha conseguido doblar la longitud de su pene después de practicar el "ordeñador

árabe" durante menos de un año. (¡Empezó con 12cm y llegó a 24cm !), a lo que no es tan fácil llegar, pero sí a un crecimiento de unos 5 - 9 cm.

Estos ejercicios de "ordeñar" hacen que fluya mucha sangre hacia el pene. Al transcurrir varios meses, el espacio para la sangre en el pene ha aumentado, por lo tanto también aumentó el volumen y tamaño del pene.

Según nuestras investigaciones hemos encontrado que existen varias técnicas de "ordeñar". Sin embargo la base general de la técnica es siempre la misma, sólo son pequeñas variaciones, según el gusto de cada hombre.

Nuestra preferencia es técnica numero 1. Hemos tenido más éxito con nuestros clientes usando esta variación.

Lea todas las diferentes técnicas, y decida usted mismo cual de ellas prefiere practicar.

Necesitará usar un lubricante para estas técnicas, excepto la variación "seca". Relea el apartado: "lubricantes". Los resultados de "ordeñar" son permanentes.

El pene crecerá tanto en estado fláccido como erecto, pero especialmente en estado erecto. Los ejercicios son muy benéficos, y no dolorosos. Además de tener como resultado un mayor pene, lo hacen mas fuerte y saludable.

IMPORTANTE. Tenga cuidado, en no practicar estas técnicas durante una erección total. Podría dañar las venas si intenta ordeñar en estado de erección total. ¡El pene necesita estar 50% a 75% erecto no al100%! Además no habrán resultados, si no llega a tener un mínimo un 50% de erección. Después de cada sesión de ordeñar, vera que el pene estará mas grueso y largo también en estado fláccido. Esto es un hecho. Y en unos meses el pene será enorme depuse de la sesión, esto se debe a la acumulación de sangre en los tejidos del pene durante el "ordeñar".

Elija UNA variación de esta técnica para añadirla a su programa diario.

Técnicas de "Ordeñar".

Técnica Nº 1 (recomendada)

Este simple ejercicio, si se practica diariamente, hará que un hombre que tenga por ejemplo un pene de 16 cm en estado erecto, añadir unos 3 a 9 cm creciendo también su grosor proporcionalmente. Poco crecimiento será percibido durante el primer mes, unos 5 o más centímetros serán comunes durante el segundo y tercer mes. (Nota: Paso 2 es para llevarlo al estado semi erecto. Si ya se encuentra en estado semi erecto, puede proceder de paso uno directamente al paso 3)

1. Usando lubricante, deslice sus dedos sobre su pene aplicándolo sobre toda la superficie. Un par de gotas de aceite bastarán para cientos de movimientos. No use jabón o Shampoo, porque se dañaría dolorosamente.

2. Con los dedos índice y pulgar apriete la base del pene. Deslize hacia abajo, parando en la punta. Repita alternando las manos. Cada deslizamiento debe durar tres segundos. Esta sensación le deberá ayudar a tener una erección.

3. Cuando el pene llegue al estado semi erecto, haga un circulo con índice y pulgar (como la seña OK en Estados Unidos) de su mano izquierda. Con esto agarre firmemente la base del pene.

4. Ahora, empezando desde la base del pene, tire con este agarre hacia abajo y adelante con firmeza pero tacto, hasta llegar a la punta. Asegúrese de mantener el estado semi erecto. Notará fluir la sangre hacia el glande.

5. Ahora con la mano derecha haga lo mismo: estirar, deslizando desde la base hasta la punta. Alterne las dos manos, entrando en un movimiento rítmico, como si estuviera ordeñando.

Fíjese en que debe tocar durante un movimiento toda la superficie del pene: desde la base hasta la punta.

· Haga 200 a 300 movimientos/ sesión a media fuerza durante la primera semana (duración aprox. 10 minutos)

· Haga 300 a 500 movimientos/ sesión a media fuerza durante la segunda semana (15 minutos)

· Haga mas de 500 movimientos/ sesión de a partir de la tercera semana con toda fuerza sin dañarse (20 minutos)

Notará, que el glande estará muy rojo y hinchado. Esto es normal y bueno, y señal del aumento de sangre. Si le ocurre que la erección aumenta demasiado, durante el ejercicio, apriete con más fuerza, o simplemente espere, a que disminuya por si solo. Puede hacer aumentar la circulación después del ejercicio golpeando suavemente 25 a 50 veces.

Haga este ejercicio 5 días a la semana. Recuerde mantener el pene en estado semi-erecto. Si sintiera necesidad de eyacular, interrumpa los movimientos hasta que desaparezca la necesidad. Esto también puede ser un ejercicio de auto-control.

Técnica Nº2

Esta técnica procede de algunos de nuestros clientes, que nos la han enviado.

1. Aplique lubricante a lo largo de todo el pene.

2. Usando índice y pulgar, estire el pene fláccido hacia abajo-adelante con fuerza

y tacto.

3. Alterne las manos, como si estuviera ordeñando.

4. Siga hasta que el pene entre en erección, entonces aplique mas fuerza.

5. repita 100 veces. Los primeros 10 días practique con soltura. Luego aumente las repeticiones a 200.

Notará, que el glande estará muy rojo y hinchado. Esto es normal y bueno, y señal del aumento de sangre.

Técnica Nº3

Esto es la versión "seca" de "ordeñar". Parecido a las técnicas 1 y 2, pero sin lubricación. En esta variación, presionará firmemente el pene, pero no deslizará la mano a lo largo del mismo. En cuanto el pene sea demasiado largo para cubrirlo con un agarre, trabaje base, mitad y punta separadamente.

Algunos hombres prefieren ordeñar en seco, en la mañana, antes de levantarse en la cama. Si siente dolor interrumpa por unos días.

Técnica Nº4

Otra versión de ordeñar, que hemos encontrado en un foro. Aplique lubricación sobre toda la superficie de su pene. En estado semi-erecto, coja un poco más de lubricante en sus manos.

Agarre el pene con índice y pulgar firmemente en la base y estire, deslizando hacia la punta del pene. Repita con la mano derecha, y luego izquierda, siempre alternando. Esto con una velocidad media a rápida. Durante la primera semana, haga solo 100-200 repeticiones (aprox. 10 minutos) A partir de la segunda semana, practique unos 20 minutos. Recuerde que solo debe estar semi-erecto. Cuando sienta necesidad de eyacular, interrumpa los movimientos.

Técnica Nº5

Esta es la técnica del Tao. Esto es especialmente indicado para hombres que desean un glande mayor como si fuera una seta. Es prácticamente la misma técnica que la numero uno, excepto que se efectúa con mas lentitud y suavidad. Use los dedos para crear una presión en la punta del pene, manteniendo esta firmemente durante 10 segundos aproximadamente. Esto hará que el glande expanda, por lo que sera capaz de absorber mayor cantidad de sangre

haciéndolo crecer y dándole forma de seta. También puede apretar en el medio del pene, para crear el mismo efecto. Una vez en erección total, deberá soltar. Repita cuantas veces quiera, sin exceder de 10 minutos.

Introducción al ejercicio "Kegel".

Este es un ejercicio de mucha importancia, ya que hará que tendrá erecciones mas fuertes, podrá controlar las eyaculaciones, disminuir el tiempo entre dos orgasmos, y tener una próstata mas saludable.

Los músculos PC (pubococigenos) son un grupo de músculos que crean la base para su salud sexual. Usted puede sentir estos músculos en el perineo justo entre los testículos y el ano.

Además del control uretral, los músculos PC hacen llegar al Orgasmo al hombre y a la mujer. En el hombre este es el músculo que bombea involuntariamente cuando eyacula. Fortalecer y entrenar estos músculos vera que ¡ es el secreto de la sexualidad!

Estos ejercicios Kegel (nombre procedente de Arnold Kegel, que los desarrolló en 1950) consisten en una serie de ejercicios de movimiento de los músculos pélvicos, que se pueden aprender fácilmente.

Esto es una técnica segurísima, de aumentar la fuerza, placer y deseo sexual de usted y su pareja. Las mujeres ya usan estas técnicas desde años para aumentar su fuerza orgásmica, facilidad de lubricación y excitación.

Primero tiene que ubicar los músculos PC. Es más fácil para los hombres localizarlos y hacer los ejercicios que para las mujeres. Simplemente interrumpa la orina cuando este orinando. Esto no sólo ayuda a localizar los músculos PC, sino también es parte del comienzo de los ejercicios. Pare la orina 5 veces cada vez que vaya a orinar. Creando la habilidad de detener el orinar, hará que controle las eyaculaciones.

Taoistas reconocidos hablan de tensar los músculos del ano. Puede tensar y relajar estos músculos rápidamente, o mantenerlos tensados durante tiempo prolongado. Esto suena mas fácil de lo que es en realidad. Los Gurus del sexo dicen que esto le hará aumentar el tiempo de erección y la fuerza eyaculatoria.

Ejercicio PC ("Kegel")

Una vez localizados los músculos PC, podrá ejercitarlos en cualquier momento y lugar. Debería de ejercitarlos diariamente.

1. Haga contracciones rápidas. Contraiga y relaje seguida- y repetidamente.

Empiece con series de 20 luego aumente hasta 100 o mas.

Haga mínimo 250 contracciones por día, durante el resto de su vida. Su meta

será hacer 1.000 contracciones por día.

2. Practique contracciones prolongadas, manteniendo los músculos PC contraídos durante varios segundos, o cuanto pueda.

3. Intente hacer "escaleras" aumentando y disminuyendo la contracción. Aumente durante unos segundos, y disminuya durante unos segundos. Repítalo muchas veces.

4. "Temblor" de PC: Contraiga los músculos tan lentamente como pueda. Una vez alcanzado el punto de no poder contraer mas, relájelos. En un momento determinado sentirá temblores, y una energía en su columna vertebral. Concéntrese en una respiración profunda y lenta. Esto es un ejercicio buenísimo para recuperar energías cuando este agotado.

5. Cuando urine, y llegue a las ultimas gotas de orina, use el músculo en sentido contrario, haciendo disparar las ultimas gotas hacia delante. Haciendo esto sentirá el ano abrirse, acompañado de sensaciones nuevas.

La mayoría de los hombres practican los ejercicios PC en cualquier lugar y hora, ya que no les molesta nadie. Una practica continua puede ayudar a combatir problemas de retener la orina en una edad avanzada. Esto, mas el efecto de un acto sexual prolongado, hacen que sea el ejercicio mas simple y efectivo que un hombre o una mujer puedan practicar.

Sicólogos y expertos en sexualidad han recomendado estos ejercicios a miles de pacientes, muchos de ellos teniendo problemas de erección. La mayoría de los hombres que han efectuado estos ejercicios coinciden en que tienen erecciones mas firmes que nunca y muchos otros nos cuentan que tienen mayor deseo y fuerza sexual, mas control sobre su eyaculación y mas intensidad eyaculatoria. Y lo mas sorprendente: Algunos de ellos afirman ser multiorgasmicos, es decir tener uno o mas orgasmos antes de eyacular!

Masaje y aplicación caliente.

Esto es como debería finalizar su programa diario, ya que el masaje hace que las células se recuperen con mayor velocidad. Los testículos siempre mantienen una temperatura de 34 grados, para mantener las células vivas. El calor calma los efectos nerviosos y sensitivos que puedan causar los ejercicios.

Después de los ejercicios, haga un masaje suave al pene durante unos minutos. Si prefiere, puede hacer esto, aplicando una crema por ejemplo natural de alargamiento.

Después del masaje usted puede o bien aplicar otra compresa caliente como al comenzar los ejercicios, o bien sumergir el pene en un recipiente de agua caliente durante unos minutos.

Ambas aplicaciones calientes harán mantener la sangre en su pene, estimulándolo para su mejor recuperación. Al final, séquese bien con una toalla.

El Programa diario.

Introducción al programa diario.

Ahora que hemos explicado todo los ejercicios es hora de aplicarlos en un programa diario. Esto es el momento de la verdad! Si realmente quiere un pene mas grande, sano, fuerte, y potente, tiene que practicar estos ejercicios así como se han explicado.

Estos métodos son muy potentes, y son 100% estudiados. Han funcionado para nosotros, para miles de clientes y para millones de hombres a lo largo de la historia. Así que créanos: También funcionarán para usted!

Esto es nuestro programa recomendado. TIENE que practicarlo 5 días a la semana. Descanse dos días, seguidos o no, como prefiera. Esto será el tiempo de recuperación que su pene necesita, para que crezcan nuevas células.

Haciendo esto vera los primeros resultados a las 3 semanas aproximadamente. Una vez vea resultados, ya no querrá dejar de practicar nuestro programa....ni lo debería dejar.

Estos ejercicios no solo harán crecer su pene, sino también aumentaran su autoestima y satisfacción personal.

Nota: En este Programa, hemos incluido nuestras técnicas recomendadas, que acaba de leer. Si usted prefiere otras que nuestras recomendadas, úselas. Pero si decide usar cualquier técnica, deje pasar un tiempo para darles una posibilidad de funcionar. Si después de un mes de practica, usted ve que un ejercicio en concreto no tiene resultados, (lo que seria un caso muy raro), cámbiela por otra técnica. Siempre vuelva a releer las instrucciones de cada ejercicio, cuando lo necesite.

Programa Diario recomendado.

Este Programa recomendado le enseña los ejercios ideales. Si no recuerda como era cada uno haga click en "Ver" para refrescarle el método en cuestión, pero le recoemndamos que los imprima.

· Compresa Caliente (7 minutos) ver

· Ejercicio de estiramiento (25 minutos) ver

· Ejercicio de crecimiento y circulación (1-2 minutos) ver

· Ejercicio de "Ordeñar" (10 a 15 minutos) ver

· Ejercicio "Kegel" (5 minutos) ver

· Aplicación y masaje caliente (5 minutos) ver

Compresa caliente.

Es muy necesario empezar sus ejercicios diarios con está técnica. Realmente no es un ejercicio, pero es importante comenzar con ella para preparar el pene. La compresa caliente mejora la flexivilidad de la piel, y más importante aun, hace que la sandre fluya por el pene con más facilidad, ayudandonos a ejecutar mejor los ejercicios diarios y a sacarles al menos un 10% de efectividad. Sumerja una toallita en agua tibia o caliente, y exprímela seguidamente. Es algo muy sencillo, solo tiene que enrollar una toallita o compresa en agua tibia, acto seguido enrrollela por completo en su pene y mantengalo asi durante 30-40 segundos. Tire esta toallita y hágalo d enuevo. Debe repetir la operación 3 veces. En este instante está usted preparado para empezar.

Ejercicio de estiramiento.

1. Con el pene en estado flácido, agarre la punta de su pene firmemente. NO ejerza demasiado fuerza ni corte la circulación.

2. Estire el pene directamente hacia delante. Estirelo todo lo que pueda con cuidado, sin forzar, sin que le cause ningun dolor o molestia. Manténgalo estirado durante al menos 3 minutos. Después de cada minuto que pase, estírelo ligeramente mas, ayudandole poco a poco a ganar tamaño. Es importante no forzarse demasiado, si lo hace no va a lograr un mayor aumento y si puede llegar a dañarse. Tomese el tiempo necesario, el objetivo es lograr un poco más cada dia. Muy lentamente.

3. Suéltelo, y relaja durante un minuto. Gírelo 20 veces en circulo lentamente, Esto hará que la circulación vuelva al pene y de esta manera estaremos preparados para repetir.

4. Repita paso numero 2 cuatro veces, variando la dirección de estiramiento: hacia derecha, izquierda, arriba y abajo. Después de cada 3 minutos de estiramiento repita el paso numero 3. Esta es la parte en la que invertirá más tiempo diario. En 2-3 semanas verá el resultado, hasta entonces sea constante.

5. Después de haber hecho los 5 estiramientos de 3 minutos, haga un ultimo estiramiento de un minuto, hacia enfrente, aplicando 7-10 tironcitos, sin ser demasiado fuertes. Ejercicio de crecimiento y circulación Coge el pene y golpéalo suavemente unas 30 veces asegurándose de proteger los testículos con la otra mano, para que no te causes dolor. Se trata de avanzar más cada día, no de hacernos daño alguno.

Ejercicio de "Ordeñar".

1. Usando algún aceite, deslice sus dedos sobre su pene aplicándolo sobre toda la superficie del mismo. Un par de gotas de aceite bastarán para cientos de movimientos. No use jabón o Shampoo u otros productos, ya que podriamos hacernos daño. Recomendamos encarecidamente que sólo use unas cuantas gotas de aceite.

2. Aprietate suavemente la base del pene. Desliza hacia abajo, parando en la punta. Repite alternando las manos varias veces. Cada deslizamiento debe durar un par de segundos. Esta sensación le deberá ayudar a llegar a tener una erección.

3. Cuando el pene llegue al estado semi erecto, haga un círculo con índice y pulgar (como la seña OK en Estados Unidos) de su mano izquierda. Con esto agarre firmemente la base del pene.

4. Ahora, empezando desde la base del pene, tira con este agarre hacia abajo - adelante con firmeza pero tacto, hasta llegar a la punta. Asegúrese de mantener el estado semi erecto. Notara fluir la sangre hacia el glande.

5. Ahora con la mano derecha haga lo mismo.: estirar, deslizando desde la base hasta la punta. Alterne las dos manos, entrando en un movimiento rítmico, como si estuviera ordeñando.

Fíjese en que debe tocar durante un movimiento toda la superficie del pene: desde la base hasta la punta.

· Haga 200 a 300 movimientos/ sesión a media fuerza durante la primera semana (duración aprox. 10 minutos)

· Haga 300 a 500 movimientos/ sesión a media fuerza durante la segunda semana (15 minutos)

· Haga mas de 500 movimientos/ sesión de a partir de la tercera semana con toda fuerza sin dañarse (20 minutos)

Notará, que el glande estará muy rojo y hinchado. Esto es normal y bueno, y señal del aumento de sangre. Si le ocurre que la erección aumenta demasiado, durante el ejercicio, apriete con mas fuerza, o simplemente espere, a que disminuya por si solo.

Puede hacer aumentar la circulación después del ejercicio golpeando suavemente 25 a 50 veces.

Haga este ejercicio 5 días a la semana. Recuerde mantener el pene en estado semi-erecto. Si sintiera necesidad de eyacular, interrumpa los movimientos hasta que desaparezca la necesidad. Esto también puede ser un ejercicio de auto-control.

Ejercicio "Kegel".

1. Haga contracciones rápidas. Contraiga y relaje seguida- y repetidamente. Empiece con series de 20 luego aumente hasta 100 o mas. Haga mínimo 250 contracciones por día, durante el resto de su vida. Su meta será hacer 1.000 contracciones por día.

2. Practique contracciones prolongadas, manteniendo los músculos PC contraídos durante varios segundos, o cuanto pueda.

3. Intente hacer "escaleras" aumentando y disminuyendo la contracción. Aumente durante unos segundos, y disminuya durante unos segundos. Repítalo muchas veces.

4. "Temblor" de PC: Contraiga los músculos tan lentamente como pueda. Una vez alcanzado el punto de no poder contraer mas, relájelos. En un momento determinado sentirá temblores, y una energía en su columna vertebral. Concéntrese en una respiración profunda y lenta.

Esto es un ejercicio buenísimo para recuperar energías cuando este agotado. Cuando urine, y llegue a las ultimas gotas de orina, use el músculo en sentido contrario, haciendo disparar las ultimas gotas hacia delante. Haciendo esto sentirá el ano abrirse, acompañado de sensaciones nuevas. Masaje y aplicación caliente.

Masaje caliente y relajación

Después de los ejercicios, haga un masaje suave al pene durante unos minutos. Si prefiere, puede hacer esto, aplicando una crema por ejemplo natural de alargamiento. Después del masaje usted puede o bien aplicar otra compresa caliente como al comenzar los ejercicios, o bien sumergir el pene en un recipiente de agua caliente durante unos minutos. Ambas aplicaciones calientes harán mantener la sangre en su pene, estimulándolo para su mejor recuperación. Séquese bien con una toalla.

Ayuda- FAQ (Preguntas frecuentes).

Hemos recibido numerosas preguntas de nuestros clientes, de las cuales tiene aquí las mas importantes con sus correspondientes respuestas.

· **¿A que hora del día es recomendable hacer los ejercicios?** No existe una hora especialmente recomendada. Algunos prefieren por la mañana otros por la noche. No importa, la hora no tiene efecto sobre los ejercicios.

· **Para mi es difícil emplear una hora seguida en los ejercicios, puedo dividir el programa?** Si puede. Hemos puesto este programa como si fuera el programa de gimnasio: un programa seguido. Pero si usted prefiere, puede dividirlo en varias etapas sin problemas.

· **¿Tengo que descansar 2 días, no puedo practicar 7 días por semana?** Como hemos mencionado en las descripciones, los dos días de descanso son necesarios. Tiene que dejar descansar estos dos días para facilitar que las células se recuperen. Si no lo hace, tendrá efectos negativos.

· **¿Tengo que hacer el ejercicio de estiramiento y el de Ordeñar?** No puedo hacer solo uno? Debería hacer ambos, ya que el de estiramiento hace que el pene se alargue, pero no gane en grosor. El ejercicio de ordeñar hace que gane grosor proporcionalmete, por lo que le recomendamos hacer los dos.

· **Cuando practico el ejercicio de ordeñar, para mi es difícil mantener el estado semi erecto. ¿Que puedo hacer?** Esto es lo mas difícil del ejercicio. Mantener el estado semi erecto. Recuerde que si no lo hace, el ejercicio carece de efectos de crecimiento. Aquí una recomendación de nuestros clientes: *"Cuando ordeño, tengo dos revistas abiertas delante de mi. Una revista erótica con una chica realmente caliente, y otra revista de mecánica de motores, con un artículo aburrido de cómo reparar un carburador. Cuando necesito mas erección para mantener el estado semi- erecto, miro la revista con la chica, y cuando tengo demasiada erección, leo unas líneas del artículo de cómo reparar un carburador. Parece un poco loco, pero funciona muy bien, y consigo de esta manera estar siempre en estado semi-erecto durante todo el ejercicio."*

Aunque no practique esto al pie de la letra, le puede enseñar, lo que hace la imaginación y la concentración. Jugando con ambos, puede llegar a controlarse, no solo haciendo el ejercicio de ordeñar, sino también en su vida sexual.

Fin