

Tartalomjegyzék

1. Megjegyzés
2. Bevezető
3. Működés
4. Mielőtt elkezdenéd
5. Síkosítás
6. Biztonság
7. Bemelegítés
8. Nyújtó gyakorlatok
9. Keringésjavítás
10. Bevezetés a fejésbe
11. Fejési gyakorlatok
12. A pc bemutatása
13. Pc gyakorlatok
14. Masszázs és levezetés
15. Bevezetés a tornába
16. Ajánlott napi torna
17. Keményebb erekció

18. Korai magömlés

19. Kiegyenesítés

20. Vitaminok, gyógynövények

21. Gyakori kérdések

Megjegyzés

Az online kézikönyv és annak tartalma NEM tekinthető orvosi tanácsnak. Cégünk egy kutatószervezet, és az anyaga szigorúan csak tájékoztatásnak vehető. Nem vagyunk felelőssé tehetőek akármilyen sérülésért vagy egészségi problémáért, ami közvetetten vagy közvetlenül az oldal tartalmához kapcsolható. Ha ORVOSI megoldást keresel péniszed növelésére, keress fel egy orvost vagy specialistát. Mielőtt ezen az oldalon továbbmenne, minden felhasználó beleegyezik, hogy saját felelősségére használja a technikákat.

Bevezető

Sok információt szerkesztettünk ebbe az oldalba. Olvasd végig gondosan, hogy teljesen megértsd az összes technikát. Minden gyakorlatot olvass el gondosan, hogy megértsd, mielőtt kipróbálnád. Biztonságosan alkalmazd a gyakorlatokat, és ne vidd túlzásba, nem működik egyik napról a másikra. De amennyiben naponta alkalmazod a technikákat, ahogy ajánljuk, változásokat fogsz észlelni a pénisz méretében és teljesítményében 2-3 hét után. Használd a technikákat naponta, legyél türelmes, és így jelentős méretnövekedést nyerhetsz pár hónap alatt.

De nem várhatsz hihetetlen eredményeket 1-2 hét után. Ez olyan, mint a testépítés: ha lemez edzeni a terembe, nem várod el, hogy úgy fogsz kinézni, mint Arnold Schwarzenegger, pár hét edzés után. Adj nekünk néhány hónapot, hogy VALÓDI eredményt láss, és hinni fogsz benne. Mi egy tisztelt és megbízható oldal vagyunk, szóval biztos lehetsz benne, hogy a technikák tényleg működnek.

Minden nap kapunk leveleket a technikák használoitól, akik csodás eredményeket értek el azok a technikák által, amiket most fogsz felfedezni. Reméljük, hogy néhány hét múlva a TE sikersztoridat találjuk a leveleink közt.

Ezek a gyakorlatok nekem is működnek majd?

A péniszed három kamrára van osztva, mind szivacsos szövetből áll. Ez a szövet szívja magába a péniszbe áramló vért, ami erekciót eredményez. Ha alkalmazod a megfelelő technikákat, a három kamra fokozatosan megnövekszik és egyre több vért tud megtartani. Ezért lesz nagyobb a péniszed!

A növelés kulcsa a pénisz nyújtása ezzel feszítve az erekcióban részt vevő szöveteket, amik a pénisz java részét alkotják a barlangos testben. Ez a nyújtás történhet bizonyos eszközökkel petyhüdt, félig erektált és erektált állapotban. Mindegy ki vagy, működni fog nálad. A feszítés az erektáló szöveteket megnöveli, mert nincs más választása, mint így reagálni. Még ha lassú is a növekedés, menni fog.

Nagyjából egy napot vesz igénybe, amíg egy új sejt véglegesen beépül a péniszbe. Azonban ez a méretnövekedés nem látható emberi szem számára. Türelmesnek kell lenned. Bele fog telni néhány hétbe mire szemmel láthatóvá válik a fejlődés.

Mikor eleinte alkalmazod a méretnövelést, a petyhüdt péniszed mérete gyorsan 2 inchet (5 cm) fog nőni. Eközben az erektált péniszed is nő 1 (2,5 cm) inchet. Ez az átlagosnak mondható növekedés.

Mielőtt elkezdenéd

Először is olvasd át figyelmesen végig az útmutatót és legyél biztos benne, hogy értesz minden gyakorlatot. Mikor megtaláltad a technikákat, amiket használnál, csapj bele. Néhány tipp mielőtt elkezdenéd.

Mérd meg a péniszedet!...

PETYHÜDT: Vegyél egy vonalzót és tedd a péniszed fölé. Aztán told a vonalzót a hasad felé, amíg tudod. Nyomd a lankadt péniszedet a vonalzóra és olvasd le a csúcsánál a számot.

EREKTÁLT: Állva végezd. Finoman állítsd a péniszedet párhuzamosra a talajjal. Nyomd a vonalzót a szeméremcsontodnak (közvetlenül a pénisz töve felett van) és olvasd le a pénisz csúcsánál a számot. Könnyebb lehet állva, zárt térdekkel, a pénisz feje mögött kétoldalt fogva. Mozgasd a medencédet és változtasd a pénisz szögét, hogy lásd a variálástól, hogyan változik a mérés eredménye. Miután kitaláltad hogyan kaphatod mindig a helyes eredményt, könnyűnek fogod találni a mérést.

KERÜLET: Egy zsineggel vagy ruhamérő szalaggal mérd körbe a pénisz a szárának közepénél.

VÁGD LE A FANSZŐRÖD: Nem csak nagyobbnek tűnik tőle a péniszed, de jól jön, ha alkalmazod a technikákat. Miközben húzogatsz, "fejed" a péniszed, nem jó érzés a szőröket is húzogatni!

TÁPLÁLKOZZ EGÉSZSÉGESEN ÉS SZEDJ VITAMINOKAT: Annak érdekében, hogy minden növekedést hátráltató tényezőt kiiktassunk, elegendő táplálékot kell bevinned. A megfelelő mennyiségű ásványi só, aminosav és vitamin TÉNYLEG hat a növekedési folyamatra. Lásd az ajánlott listánkat.

LEGFONTOSABB, HOGY LEGYEN JÓ A HOZZÁÁLLÁSOD: a gondolkodásod nagyban befolyásolja a péniszed növekedését. Ha nem hiszed el, hogy a növekedés használ, a tudatalattid megnehezíti a péniszed fizikai növekedését. A pozitív hozzáállás alapvető.

Amint mondtuk, a gyakorlatok 100 %-os elkötelezettséget igényelnek. Hetente 5 alkalommal kell alkalmaznod őket. Ha bármikor kényelmetlennek vagy fájdalmasnak érzed, tarts szünetet. Növelni akarod a péniszed és nem ártani.

A húzás, nyújtás, feszítés segítségével úgy hatsz a péniszedre, hogy a sejtek osztódjanak benne. Csak olyan szinten szabad a sejteket osztódásra bírni, hogy azok szerkezeti egyensúlya BIZTONSÁGOS szinten maradjon, a normál gyógyulási folyamat végrehajthasson. Ha túl sok sejtosztódásra kényszeríted a nagy nyomással, rondán fog gyógyulni és torzul a péniszed, és valószínűleg nem is fog nőni. Újra hangsúlyozzuk... **NE VIDD TÚLZÁSBA!**

Ha rendszeren és rutinosan végrehajtod a gyakorlatokat, hamarosan látni fogod a remélt eredményeket. Az első néhány hét után a péniszed kezd HOSSZABBNAK ÉS VASTAGABBNAK látszani. Ez elég bátorító lesz, hogy folytasd a napi gyakorlatokat.

Síkosítás

Amikor fejő gyakorlatot végzel, szükséged lesz síkosító anyagra a péniszedre.

NE használj szappant vagy sampont! Irritálhatják a bőrt, ha töményen és hosszú ideig érintkeznek a bőrrel. Nagyon ki tudja szárítani a bőrt, amitől felrepedezik és napokig hámlik majd. Továbbá, csíphet, ha a lukba kerül (a húgycső nyílásba) a péniszed végén.

A Vazelin használ, de.. hogy figyelmeztessünk.. ragacsos és maszatol. Másik hátránya a sűrűsége lehet, nem fogod tudni elég gyorsan mozgatni a kezedet, mint szeretnéd.

A babaolaj is működik, de nagyon maszatol és foltot hagy.

A legjobb, amit használhatsz az a Vaseline Intensive Care. Könnyen felszívódik, síkos, hosszan tart, és engedi gyorsan mozgatni a kezéd a gyakorlatok végrehajtásakor.

Biztonságos gyakorlatozás

Legyél tisztában vele, hogy elkezdheted-e a pénisz növelését vagy sem. Beszélned kellene egy urológussal, ha valamilyen betegség miatt módosult a vérellátásod, oxigénellátásod vagy a szöveteidnek regenerálódó képessége, amik előfordulhatnak előrehaladott cukorbetegségnél, légzési problémáknál és májsugorodásnál. Miközben csinálod a gyakorlatokat, van néhány tünet, amire figyelned kell:

A hólyagok a hosszú időn keresztül ért túl erős nyomás miatt alakulnak ki. A nyomásra szükség van, de ne vidd túlzásba!

Vörös csíkok a túl sok nyújtástól keletkeznek. Ennek elkerülése érdekében ne gyakorlatozz, amíg a hólyagok el nem tűnnek.

Ideggyulladást a túl sok, túl hosszú időn át tartó, terhelés okoz. Ez eltorzítja az idegeket a péniszben és felduzzasztja. Ha a duzzanat súlyosodik, az sorvadáshoz vezethet. Ez azt jelenti, hogy nem lesz több erekciód.

A "pelyhes bőr" a szövetekkel való durva bánás eredménye. Amikor megérinted az érintett területet, érezheted a pelyhességét. Ez részben halott szövet, ami a péniszedet borítja. Előfordulhat, ha túl sokat feszül a bőr. A vörös csíkok néha a pelyhes bőrrel együtt jelentkeznek.

A gyakorlatok, amiket itt bemutatunk mind a pénisz növelésének egy természetes módja. Csak használd érzéssel, amikor alkalmazod. Ajánlunk egy Napi Tornát, amit a hét 5 napján kellene alkalmazni, de bármikor fájdalmat vagy kellemetlenséget érzel, vedd vissza a gyakorlatokból.

Forró törülközős bemelegítés

Ezzel kéne kezdened a napi tornádat. Ez valójában nem egy gyakorlat csak egy kellék. A forró törülközős nyomás megnöveli a pénisz vérellátását, áramlását és elasztikusabbá teszi a bőrt. Ezen kívül, jó fogást biztosít a gyakorlatokhoz.

Itass át egy ruhát/törülközőt meleg vagy forró vízbe, aztán csavard ki. Csavar a ruhát a pénisz szárára (akár petyhüdt, akár erektált állapotban). Tartsd rajta egy percre, aztán ismételd meg egy párszor. Szárítsd meg a péniszed.

Nyújtó gyakorlatok

A forró törülközős bemelegítés után következhet a nyújtás. Az állandó préselés és húzogatás hihetetlen méretnövekedéshez vezet. Ezek a gyakorlatok megnyújtják a péniszed, miközben az erektáló szövetek is nyúlnak. Ezek a gyakorlatok növelik a pénisz lankadt és erektált állapotát. Válassz EGYet, ezek közül a technikák közül, amit a tornádban végzel majd.

ELSŐ TECHNIKA

Ha valóban meg akarod növelni a péniszed, ez a gyakorlat, amire a férfiak esküsznek. Végrehajtható ülve vagy állva.

1. A petyhüdt péniszt egy kézzel a feje körül fogd meg szilárdan. Légy óvatos és ne zárd el nagyon a vérellátást.

2. Húzd magadtól elfelé a péniszed. Nyújtsd ki amennyire fájdalom, vagy kellemetlenségérzet nélkül tudod. Tartsd így 5 percig. Minden perc után egy kicsit jobban húzd ki.
3. Tarts egy perc pihenőt. Pörgesd meg körbe a péniszed kb. 30-szor.. Ez helyreállítja a vérkeringést.
4. Ismételd meg a második lépést négyszer, mindig más irányba húzva... fel, le, balra, jobbra. Minden 5 perc húzás után, ismételd meg a harmas lépést.
5. Miután kész vagy az 5 nyújtással (mind 5 perc), húzd ki a péniszed előre felé, mint legelőször. Adj neki jó egy percnyi nyújtást és 10 kis rántást előre felé, nem túl erősen.

A pénisz kézzel való nyújtása hasonló eredményeket hoz, mint a hagyományos pénisz súllyal terhelésének módszere. A kezed használatának legjobb módja, ha a nyomás java része nem a pénisz tetején végigfutó ideget éri. Nincs azzal sem semmi baj, ha saját péniszfogást alakítasz ki, amíg tudod hol szabad vagy nem szabad nyomni. Újra: **NE SZORÍTSD NAGYON**, mert különben elszorítod a vérkeringést.

Ez a gyakorlat nagyobb péniszt fog biztosítani akár 2 héten belül, de 3-4 hónap után valóban észrevehető.

MÁSODIK TECHNIKA

Ez a technika nagyon hasonlít az egyesre. Fórumokon terjedt, ahol a férfiak 2 inch növekedést értek el vele.

1. Amíg petyhüdt, fogd meg a péniszed feje körül. Fogd meg határozottan, de ne legyen kényelmetlen, és ne szorítsd el a keringést nagyon.
2. Húzd ki előre a péniszed annyira, amíg még nem fáj. Tartsd így 30-60 másodpercig majd pihenj.
3. Csináld, amíg el nem könyvelhetsz 5-20 percnyi nyújtást alkalmanként. Tarts 10-20 perc szünetet az alkalmak között.

HARMADIK TECHNIKA

Ez az egyike az ősi szexuális titkoknak. Magában foglalja a pénisz petyhüdt és merev nyújtását. Ezekben az esetekben, amikor ősi módszerekről van szó, mindig egy kicsit ezoterikus és néhány gyakorlatot esetleg szokatlannak találhatsz. Ebben a kézikönyvben úgy írjuk le a technikát, ahogy az a Taoista tanításokban szerepel:

Lélegezz be az orrodon keresztül a torkodon át, aztán nyeld le a levegőt és nyomd le a hasadba. Amikor eléri az alhasadat, préseld magába a péniszbe. A bal kezéd három középső ujjával nyomd meg a Hui-Yin középpontot az anusz és a herezacskó között. Ez erőt visz a péniszedbe. Folytasd a normál légzést, de az ujjaid maradjanak a középponton. A jobb kezeddel kezd edzeni a péniszed húzogatva előre - hátra lágy, ritmusos mozgással 36-szor. A hüvelykujjaddal dörzsöld a fitymát erektált állapotig. A jobb kezeddel határozottan fogd körbe a péniszed a tövénél.. Még mindig szilárdan tartva csúsztasd előre a kezéd egy inch-nyivel. Ez bezárja a levegő energiáját a péniszbe és a fityma felé tolja. Húzd ki jobbra a péniszed, aztán forgasd lendületese 36 alkalommal óramutató járásával megegyező és ellentétes irányba. Aztán húzd ki a péniszed balra és ismételd meg az előbbi forgatást.. A tested belső szerveinek energiája a péniszedbe áramlik, ami fejleszti a jellegét és funkcióját. Fejezd be a gyakorlatot a jobb, majd a bal combod belső felét finoman ütögetve 36-szor..

NEGYEDIK TECHNIKA

A nyújtásnak ezen verziója, a bestseller férfi szexualitásról szóló könyvekben található meg. Magában foglalja a pénisz petyhüdt és merev nyújtását. Ez az előző technika kissé változtatott verziójának tűnik.

1. A jobb kezeddel fogd meg a péniszed, és ritmusosan húzd előre - hátra tízszer (nagyjából 15 másodperc legyen minden húzás).
2. Ismételd meg jobbra, balra és előre 10-10-10szer.
3. Dörzsöld a hüvelykujjaddal a fitymád, amíg a pénisz erektált nem lesz. Fogd körbe a péniszedet a tövénél a mutató és hüvelykujjaddal. Húzd előre egy inch-nyit (10szer) hogy energiát vigyél a fitymába.
4. Húzd ki balra az álló péniszed és tegyél kis köröket vele, miközben húzogatod (10szer). Ismételd meg a bal oldalon is.
5. Finoman ütögesd a combod belső felét miközben minden oldalra 10szer kihúzod az álló péniszed.

Növekedés és keringés

Miután befejezted a napi nyújtó gyakorlatod, alkalmaznod kéne ezt a növelő és keringésjavító gyakorlatot. Ez a technika megindítja a véráramlást a péniszedbe és felkészít a félig erektált állapotra, ami a torna következő gyakorlatához kell.

Fogd meg a péniszed és, finoman csapkodj vele minden irányba összesen 30szor. A másik kezeddal véd meg a herezacskódat, különben megsebesítheted magad.

Bevezetés a fejésbe

A FEJÉS az egy ősi technika, amit sok századon át sok törzs és kultúra használt. Ezt tartják a leghatékonyabb pénisznövelő módszernek.

Ezek a fejő gyakorlatok vért nyomnak a péniszedbe. Néhány hónap után a pénisz vértárolói megnövekednek, ami azt jelenti, hogy több vér fér bele. Ez növeli a péniszedet.

Néhány különböző variációt találtunk a fejésről. Alapvetően hasonlítanak, és csak kicsit térnek el egymástól. Mi előnyben részesítjük az ELSŐ TECHNIKÁT. Több sikere volt vele a használóinak. Olvasd át a különböző technikákat, és dönts el, melyikről gondolsz, hogy használ neked.

Használj síkosítót a gyakorlathoz..

A fejés hatása maradandó. A pénisz megnövekedik mind petyhüdt, mind merev állapotban, de főleg az utóbbi, merev állapotban. A gyakorlatok jóhatásúak, nem ártalmasak. Javítják férfiasságod egészségi állapotát és erőnlétét, és még növelik is.

FONTOS: Vigyázz vele, hogy ez a gyakorlat NEM HAJTHATÓ VÉGRE KEMÉNY EREKCIÓVAL. Az erek megsérülnek, ha fejés közben teljesen merev a pénisz. Félig-háromnegyedig merev állapot a jó. Nem lehet eredményt elérni amíg csak kevésbé erektált.. Miután ezt a gyakorlatot folytatod, mindkét állapotában hosszabbnak és vastagabbnak látszik majd a péniszed. Ez tény. És az egytől több hónapos gyakorlatozás után óriásnak fog látszani. Válassz ki egyet a fejési gyakorlatok közül és használd azt a tornádban.

Fejési technikák

Ez egy egyszerű gyakorlat, amit ha heti 5 alkalommal használ egy 6 inch hosszú pénisz tulajdonosa 1-3 inch növekedést érhet el, és a körmérete is arányosan nő. Kevés vagy semmilyen növekedés nem látható az első hónapban. A második vagy harmadik hónapban 2 vagy több inch növekedés nem ritka.

1 - Amikor a péniszed félig merev állapotban van, csinálj egy amerikai "minden OK" jelet a bal kezed hüvelyk és mutatóujjával. Így fogd meg szorosan a péniszed töve körül.

2 - A tövétől indulva húzd a péniszt finoman, de határozottan. Nyújtsd magadtól elfelé. Még mindig fél merev állapotban kéne maradnod. A péniszed tövétől a fitymáig mozgasd a kezed. Figyeld meg, ahogy a fityma megtelik vérrel.

3 - Váltás jobb kézre és tegyél ugyanígy, a tövétől kezdve lefelé préselve a vért a fitymába. Váltogasd a két kezed lágy ritmikus mozgással, végighúzva a kezed a pénisz teljes hosszát, kivéve a fityma legtetejét. Váltás minden húzás után.

200-300 húzás/nap közepes erővel az első héten (10 perc)

300-500 húzás/nap közepes/teljes erővel a következő héten (15 perc)

500 vagy több húzás/nap az előzőek után, és olyan erősen, ahogy tudod (20 perc).

Ha úgy látod, hogy kezd felállni gyakorlat közben, szorítsd erősebben, hogy lelankaszd, vagy várj, amíg múlni kezd. Megindíthatod a keringést a gyakorlat után, ha fel és le csapkodsz a péniszeddel 25-50szer. Csináld meg ezt a gyakorlatot heti 5-ször. Emlékezz, hogy a pénisz csak részben legyen merev. Ha úgy érzed közel az ejakuláció, várj, amíg a sürgetés elmúlik. Ez önmagában egy gyakorlat...az önuralomé.

MÁSODIK TECHNIKA

1 - Síkosítsd be a petyhüdt péniszt tövétől a fejéig.

2 - Csak a hüvelyk- és mutatóujjadat használva nyújtsd. Finoman, határozottan.

3 - Váltogasd a kezeidet.

4 - Addig csináld, amíg meg nem növekszik valamennyire, utána egy kicsivel finomabban folytasd.

5 -100szor ismételd meg..

Az első 10 napon, lazán csináld. Fokozatosan érd el a 200 ismétlést. Ezek a gyakorlatok azonosak a körülméltetteknek is. Észrevehetően vörös és duzzadt lesz a fityma. Ez normális és jó, azért történik, mert vért préselünk oda.

HARMADIK TECHNIKA

Ez a fejés "száraz" verziója. Hasonlít az első, második technikához, de síkosító nélkül.

A "száraz" fejésben a bőr együtt mozog a kezeddal. Amikor a pénisz túl megnövekszik, hogy egy húzásból lefedd a pénisz egészét, a szár tövét és közepét külön dolgozd meg.

Néhány srác reggel, felkelés előtt szereti ezt alkalmazni (amikor a tesztoszteronszint a legmagasabb.) Ha kezd kisebbedni a péniszed, hagyj ki egy napot.

NEGYEDIK TECHNIKA

Használj síkosítót. Félig merev pénisszel dörzsölj a kezedbe még egy kis Vazelint. A bal kezeddal formázz "ok" jelet a hüvelyk- és mutatóujjaddal. Aztán így fogd meg a péniszed tövét. Szorosan tartva a fogást csúsztasd a kezéd a fityma irányába (ez növeli a fitymát.) Ismételd meg jobb kézzel, és aztán váltogatva így tovább. Mozgasd középestől gyors sebességig.

Az első héten 100-200 fejés (10 perc). Utána 20 perc naponta. Vigyázz a péniszed ne legyen teljesen merev. Ha jönne az ejakuláció, várj, amíg a sürgetés elmúlik.

ÖTÖDIK TECHNIKA

Ez Tao technika néven is ismert. Használ azoknak a férfiaknak, akik nagyobb, gomba alakú fitymát szeretnének. Ez tökéletesen megegyezik az első technikával, csak lassabban és finomabban kellene végrehajtani.

Használd az ujjaidat a vér fitymába tereléséhez. Tartsd a vért a fitymában kb. 10 másodpercig. Ez megnöveli a fityma vérkapacitását és csengő/gomba alakúvá teszi. Vagy szoríthatod a szárát, hogy a vér beletorkolljon a fitymába. Ha keménnyé válik a péniszed, ereszd el. Csináld amennyiszer akarod, de max. 10 perc legyen.

A PC bemutatása

Az oldal fejlesztése közben időről időre találkoztunk a különböző források által említett PC izommal. Ezen gyakorlatok végrehajtása a legfontosabb, több okból is: keményebb erekciót biztosítanak, intenzívebb (néha többszörös) orgazmust, segít kontrollálni az ejakulációt, rövidíti a regenerációs időt orgazmus után, és egészségessé teszi a prosztatát. A PC izom az egy medencében található izomcsoport, ez az alapja a nemi egészségnek. A szeméremcsonttól a farkcsontig futnak. Érezheted az izmot a perineum-odnál (a heréid és a végbélnyílásod közt). A vizelést, kontrollálását végzi más izmokkal együtt. Ezen túl ez segíti a férfit és a nőt a csúcsra. Férfiaknál ez az az izom, ami önkéntelenül pumpál ejakuláláskor. Megerősíteni és kontrollálni ezt az izmot jelenti a sex titkát.

Ezek a gyakorlatok magukban foglalnak egy sor könnyen tanulható medenceizom gyakorlatot. Ez egy BIZTOS módja a partnered és saját élvezeted növelésének. A nők már évek óta használják a PC izmaikat, hogy segítsen nekik könnyebben felizgulni, nedvesedni, több és jobb minőségű orgazmust átélni.

Elsőként meg kell találnod a PC izmodat. Férfiaknak könnyebb megtalálni, is és edzeni is. Egyszerűen állítsd meg a vizeleted vizelés közben. Nem csak segít a PC izom megtalálásában, hanem ezzel már el is kezdted a gyakorlatozást. Állítsd meg és indítsd meg újra a vizeleted 5 alkalommal minden vizeléskor. A vizelet elállításának gyakorlása segít kontrollálni az ejakulációkat.

Az ősi technikák erre a folyamatra egyszerűen "az ánuszt szűkítése" névvel hivatkoznak. A PC izmaidat gyorsan, ismételten meg tudod feszíteni, vagy éppen összeszoríthatod, ameddig csak tudod. Ez utóbbi gyakorlat keményebb, mint amilyennek hangzik, de ez a gyakorlat, amire a szex guruk mondják, hogy segít hosszabban fenntartani az erekciót, valamint nagyobb erővel ejakulálni.

Masszázs és levezetés

Ezzel kellene befejezned a tornát, melegítést és masszázst használva a gyógyulás optimalizálására. A heréid mindig 34 fokon próbálnak maradni, hogy a sejteket életben tartsák. A melegítés segít gyógyítani bármilyen ideg és érzékelési problémát, ami esetleg a gyakorlatozás közben megtörténhet veled.

Torna után finoman masszírozd a péniszed néhány percre. Használhatod a gyógynövényes növelő krémet is, ami mindkét nem számára kapható. Masszázs után újra használhatod a forró törölközős módszert, vagy belelógathatod a péniszed egy kis langyos vízbe pár percre.

Ezek benntartják a vért a péniszedben és serkentik a sérült részeket a jobb működésre és a helyreállítására. Töröld meg alaposan egy törölközővel.

Bevezetés a tornába

Most hogy minden gyakorlatot ismertettünk, itt az ideje a mindennapos alkalmazásának. Ez az igazság pillanata! Ha tényleg NAGYOBB PÉNISZT akarsz, meg KELL tenned a leírt gyakorlatokat. Ezek NAGYON ERŐTELJES gyakorlatok, amik már BIZONYÍTOTTAK! Működtek nekünk, több ezer ügyfelünknek, és több százezer férfinak a történelem során! Szóval hidd el, amit mondunk.. NEKED IS MŰKÖDNI FOG!!

Ez a mi ajánlott Torna Programunk. Naponta egy órán keresztül, heti 5 alkalommal kell csinálnod. Hagyj két nap szünetet (egymásután vagy sem), mivel ez a gyógyulási idő, amikor a sejtek újraépülnek. Ezt csinálva, 3 hét után eredményeket fogsz tapasztalni. Miután ezeket észreveszed, már nem fogod abbahagyni a programot, legalábbis nem kéne! Emlékezz... Tudás, Elkötelezettség, Növekedés. Ezek a gyakorlatok nem csak a méretnövelést szolgálják, hanem jobb önérzetet és elégedettséget is nyújtanak.

MEGJEGYZÉS:

Ebben a tornában az általunk ajánlott technikák szerepelnek a gyakorlatok lehetőségei közül. Ha kipróbálnál egy másik technikát, tedd meg nyugodtan. De bármelyiket is válaszd, tarts ki mellette és adj neki egy esélyt a működésre. Ha egy hónap után észreveszed, hogy az egyik gyakorlat nem működik neked (ez ritka!) próbáld ki egy, másikat. Használd az útbaigazítást MINDEN gyakorlathoz.

Ajánlott napi torna

(Nyomtasd ki a könnyű használathoz!)

A napi torna-program

Forró törölközős bemelegítés (5 perc)

Nyújtó gyakorlat (25-30 perc)

Növelő és keringésjavító gyakorlat (1 perc)

Fejő gyakorlat (10-20 perc)

PC gyakorlatok (5 perc)

Masszázs és levezetés (5-10 perc)

Forró törölközős bemelegítés (5 perc)

Itass át egy ruhát/törölközőt meleg vagy forró vízbe, aztán csavard ki. Csavar a ruhát a péniszed szárára (akár petyhüdt, akár erektált állapotban). Tartsd rajta egy percig, aztán ismételd meg egy párszor. Szárítsd meg a péniszed.

Nyújtó gyakorlat (25-30 perc)

1. A petyhüdt péniszt egy kézzel a feje körül fogd meg szilárdan. Légy óvatos és ne zárd el nagyon a vérellátást.
2. Húzd magadtól elfelé a péniszed. Nyújtsd ki amennyire fájdalom, vagy kellemetlenségérzet nélkül tudod. Tartsd így 5 percig. Minden perc után egy kicsit jobban húzd ki.
3. Tarts egy perc pihenőt. Pörgesd meg körbe a péniszed kb. 30-szor.. Ez helyreállítja a vérkeringést.
4. Ismételd meg a második lépést négyszer, mindig más irányba húzva... fel, le, balra, jobbra. Minden 5 perc húzás után, ismételd meg a hármas lépést.
5. Miután kész vagy az 5 nyújtással (mind 5 perc), húzd ki a péniszed előre felé, mint legelőször. Adj neki jó egy percnyi nyújtást és 10 kis rántást előre felé, nem túl erősen.

Növelő és keringésjavító gyakorlat (1 perc)

Fogd meg a péniszed, és finoman csapkodj vele minden irányba, összesen 30szor. A másik kezeddal véd meg a herezacskódat, különben megsebesítheted magad.

Fejő gyakorlat (10-20 perc)

- 1 - Amikor a péniszed félig merev állapotban van, csinálj egy amerikai "minden OK" jelet a bal kezed hüvelyk és mutatóujjával. Így fogd meg szorosan a péniszed töve körül.
- 2 - A tövétől indulva húzd a péniszt finoman, de határozottan. Nyújtsd magadtól elfelé. Még mindig fél merev állapotban kéne maradnod. A péniszed tövétől a fitymáig mozgassd a kezed. Figyeld meg, ahogy a fityma megtelik vérrel.
- 3 - Váltás jobb kézre és tegyél ugyanígy, a tövétől kezdve lefelé préselve a vért a fitymába. Váltogassd a két kezed lágy ritmikus mozgással, végighúzva a kezed a pénisz teljes hosszát, kivéve a fityma legtetejét. Váltás minden húzás után.

200-300 húzás/nap közepes erővel az első héten (10 perc)

300-500 húzás/nap közepes/teljes erővel a következő héten (15 perc)

500 vagy több húzás/nap az előzőek után, és olyan erősen, ahogy tudod (20 perc).

Ha úgy látod, hogy kezd felállni gyakorlat közben, szorítsd erősebben, hogy lelankaszd, vagy várj, amíg múlni kezd. Megindíthatod a keringést a gyakorlat után, ha fel és le, csapkodsz a péniszeddel 25-50szer. Csináld meg ezt a gyakorlatot, heti 5ször. Emlékezz, hogy a pénisz csak részben legyen merev. Ha úgy érzed közel az ejakuláció, várj, amíg a sürgetés elmúlik. Ez önmagában egy gyakorlat... az önuralomé.

PC gyakorlatok (5 perc)

Használd az útmutatást, hogy megtaláld a PC izmodat. Csinálj különböző variációkat minden alkalommal, amikor tornáztatod. Csinálhatod bármikor - vezetés, tévézés, stb. közben is.

Csinálj gyors PC összehúzásokat: Feszítsd és lazíts ismételten. Kezdj hússzal és vidd fel százig, vagy tovább. Csinálj legalább 250 összehúzást naponta, az életed végéig. A cél hogy napi ezret meg tudj csinálni.

Gyakorold a HOSSZÚ szorítást a PC izmaid szorosan behúzva tartásával, 30 másodpercig, vagy tovább.

Próbálj lépcsőzetesen haladni: Fokozatosan szorítsd egy pár másodpercig, aztán fokozatosan lazíts pár másodpercig. Ismételd.

PC vibráltatás: Szorítsd össze a PC izmaidat olyan lassan, ahogy csak tudod. Miután megvan, ereszd ki. Egy bizonyos ponton vibrálni fog, és érezni fogod, ahogy az energia felfut a gerinceden. Koncentrálj mély, lassú légzéssel miközben ezt a gyakorlatot végzed. Nagyon jó, frissítő, ha kimerültél!

Amikor vizelsz, és a végén kilőned az utolsó cseppet is, akkor használd a PC izmodat a másik irányba. Mikor ezt teszed az ánuszkod kitágul, és más az érzés is. Ezt hívják kilövő PC gyakorlatnak.

Masszázs és levezetés (5-10 perc)

Torna után finoman masszírozd a péniszed néhány percig. Használhatod a gyógynövényes növelő krémet is, ami mindkét nem számára kapható. Masszázs után újra használhatod a forró törölközős módszert, vagy belelógathatod a péniszed egy kis langyos vízbe pár percre. Ezek benntartják a vért a péniszedben és serkentik a sérült részeket a jobb működésre és a helyreállítására. Töröld meg alaposan egy törölközővel.

Hát, ez lenne a torna. Ezek a gyakorlatok a titka a hosszabb, vastagabb, erősebb pénisznek... egy keményebb, erekciónak... jobb orgazmusok... és élethosszán tartó szexuális erő! Csináld meg a tornát, heti 5 napon, és maradandó növekedést érsz el! Küldj nekünk e-mailt a haladásodról. Szeretünk tudni minden srácról, aki elégedett a péniszével!!

Keményebb erekció

Ezek a tippek hozzásegítenek téged, hogy keményebb és hosszantartó erekciód legyen:

Tarts alacsony zsírtartalmú, magas rostanyag tartalmú diétát. A magas koleszterinszint eldugíthatja a pénisz ereit. Ez impotenciát is okozhat. Továbbá, egy kis cinket is iktass be a diétába. Cink tartalmú ételek: sovány marhahús, pulyka, gabonafélék, bárány, rákhús, osztriga. Nézd meg, továbbá a vitaminos oldalon, amit a keményebb erekciókhoz ajánlunk.

Csinálj elég sok gyakorlatot. Amikor nem vagy formában, nemcsak rontja a szexuális képességet, de növeli az erekciós problémák valószínűségét.

Hagyd abba a dohányzást. A kézenfekvő károsodásokon túl bizonyított, hogy a dohányzás főszerepet játszik az erekciós problémák és az impotencia témakörében.

Végül, a legjobb tanács, amit adhatunk (és valószínűleg problémád sem lesz vele), az ez: Ha jobb erekciót akarsz, legyen több erekciód! Az izomszövet a péniszben oxigént igényel a fennmaradásához. Hol kapja meg azt az oxigént? A vörösvérsejtektől, amik a vérben áramlanak. Minél több vér kering, annál kisebb az esélye az erekciós problémáknak. Mivel sokkal több vér áramlik a péniszbe mikor erekciód van, a legjobb mód az izomszövet biztos oxigénellátásának, a minél több erekció. Ez jogos ürügy a maszturbálásra.

ŐSI TITOK:

"Helyezd a hüvelyked a pénisz tetejére a tövénél, és a mutatóujjadat az aljára, szintén a tövénél. Vegyél mély lélegzetet, és benntartva szorítsd meg a péniszed szárát, hullámozóan markolgatva (az ujjak hullámozzanak) a pénisz csúcsa felé. A hüvelyk, a mutató és a középső ujj nyom, vért préselve a fitymába. Tartsd ezt a szorítást, amíg levegővel bírod. Ismételd meg 9szer. Minden alkalommal, amikor benntartod a levegőt, számolj 9ig, és minden egyes számolással préseld a vért egyre közelebb a fitymához."

Korai magömlés

Először is jegyezzük meg, hogy háromból egy ember hamarabb ejakulál mint szeretne, és a legtöbb férfi néha szintén túl gyorsan ejakulál. Szóval, ha ez történik veled is, nem vagy egyedül.

A továbbiakban néhány tippet és gyakorlatot mutatunk be, ami segít a probléma megoldásában:

Kezdőknek ajánlott egy pohár bor elfogyasztása szex előtt. Az alkohol eléggé ellazít, hogy elhúzza az ejakulációt. Vagy ott van a rég bevált módszer, maszturbálni néhány órával szex előtt. Ha ilyen módon elintézed magadnak előtte, akkor hosszabb ideig fog tartani a partnerreddel.

Megtanulhatod, hogy viselj el hosszú ideig szexuális élvezetet ejakuláció nélkül, hogyha felismered az érzéseket, ami megelőzi az orgazmust. Itt egy gyakorlat, amit kipróbálhatsz, "Egytől tízig" néven. Képzeld el, hogy az élvezeti skála 1-től 10-ig tart: 1 épp csak felizgulsz; 10 orgazmus, ejakuláció. Így a kilences az a pont az orgazmus előtt, a pont, ahonnan nincs visszatérés. Maszturbálj. Amikor eléred a mágikus 8-as pontot, állj meg, hagyd, hogy elmúljon a sürgetés az ejakulációra. Aztán kezd újra maszturbálni. Csináld ezt pár percig. Maszturbálj, állj le, maszturbálj. A 15 perc végén ejakulálhatsz, ha akarsz. Ismételd meg a technikát, amíg képes nem leszel élvezni a felizgult állapotot ejakuláció nélkül 15 percen át..

Egy másik lehetőség, ami lecsökkenti a korai magömlés esélyét, ez az, amit megemlítettünk a tornában. Adj a PC izmaidnak szorítást. Nézd meg az erről szóló oldalunkat. Az erős PC izmok úgy működnek, mint egy autón a jó fékek - az izmok összehúzásával irányítod az izgalmi állapotodat, ahogy a fékek a sebességet kontrollálják. Érthetőbben kifejezve a működését: úgy hosszabbítod meg a szeretkezést, ahogy a vizeleted is elállítottad. Tanuld meg ezeknek az izmoknak az erejét és a használatát. Csodákat művelnek a hálósobában!

Végül a legrégebbi, legegyszerűbb, legjobb módszer az ejakuláció irányítására a zárolási módszer. Szeretkezés közben, ha túl izgatottnak érzed magad.. simán vonulj vissza a péniszeddel a vaginából annyira, hogy csak a fityma rész maradjon benn, Maradj így mozdulatlanul 15-30 másodpercig. Várj, amíg a sürgetés alábbhagy, aztán folytasd.

Kiegyenesítés

A görbeség a gyenge barlangostest miatt van, ami hagyja meghajlani a szírat egyik irányba a gyenge sejtfalak miatt. Ez a probléma könnyen kezelhető a fejes használatával.

Ez a gyakorlat, megerősíti a barlangostestet, a péniszed mindkét oldalán, és egyre egyenesebbé válik néhány hónap mindennapos gyakorlással.

Fejes az egyenesebb péniszért

Bár ez a gyakorlat alapvetően megegyezik azzal, amit olvashattál, van benne egy kis "csavar" amit használnod kell. Kezd fejni, mint ahogy előbb le volt írva, erősen fogva a tövénél, részleges erekcióval. Szorítsd elég erősen, mozgasd a kezdet a fityma felé, másik

kézzeel megismételve. Minden ötödik vagy tizedik fejtés a görbeséggel ellentétes irányba hajlítsa a péniszt. Ez nemcsak erősíti a szárát, hanem erősíti is, a gyenge oldalt is, ezáltal lassan a másik irányba hajlítja.

Ahogy fejsz, koncentrálj a péniszedre minden húzásnál. Képzeld el, hogy a péniszed növekedik, egyenesedik minden fejtéssel, mindig vedyél nagy levegőt orron keresztül és engedd ki a szádon. Képzeld el egy energiagömböt, ami minden belégtzéssel növekszik a hasadban és a mellkasodban. Ha már nem tudsz többet belélegezni, engedd ki és képzeld, hogy a gömb leereszt és távozik a péniszeden át, miközben erősen fejed azt. Észre fogod venni, hogy ha ezt is alkalmazod, az eredmények hamarabb érkeznek.

Vitaminok, gyógynövények

Az állandó növelő tornád jelentősen elősegíthető vitaminok, gyógynövények és táplálék-kiegészítők használatával. Nem csak rendkívüli tetterőt adnak, de nagyban megnövelik a szexuális vágyat, és feltöltenek érzéki szenvedéllyel.

A leg idálisabb ha a legjobb minőségű kiegészítőket veszed meg. Egy kicsit többbe kerül, de az eredmények észrevehetően jobbak (és neked is jobbak) az olcsó kiegészítőknél.

Vitaminok a mindennapi energiához:

- 2,000 mg C vitamin 2 vagy 3 alkalommal naponta
- 30 mg cink
- 10,000 egység (IU) kevert carotenoid (?B vitaminok-szinte biztos...?).
- 100 mg A vitamin
- 200 mg Magnézium
- 80 mg coenzyme Q
- 100 i.u. D vitamin
- 50 mg thiamin

További kiegészítők a nagyobb szexuális teljesítményért:

- 525 mg Kalcium
- 200 mcg B12 Vitamin
- 150 mg E Vitamin
- 25 mcg Kálium
- 300 mcg Biotin
- 200 mcg Szelén
- 400 mcg Folsav

Gyógynövények a szexuális tudatosság növeléséhez:

- Damania gyökér
- Tökmag
- Hajdina Protige
- Tőzegáfonya kivonat

Az ejakuláció növelése:

Vegyél be 1000 - 1500 mg L-Arginine aminosavat naponta. Nemcsak az ejakuláció mennyiségét növeli, de keményebb erekciót is ad. Ajánlunk napi 500 mg-ot és még 1000mg-ot egy vagy két órával aktus előtt. Légy óvatos az L-Arginine-nel. Ne szedj túl sokat 24 órán belül, és ha ellentétes tüneteket észlelsz, azonnal szüntesd be a szedését.

L-Arginine kapható ArginMax for Men néven, klinikailag bizonyított szexuális teljesítménynövelőként. Kiprobáltuk és tényleg hihetetlen jó!

Még egy dolog...

Igyál sok vizet! 150 - 200 uncia tiszta palackozott víz naponta csodálatos, gyógyító táplálék, ami segíti a tornát. Valamint kis extra segítséget nyújt a mindennapi rutinhoz.

Gyakori kérdések

Következik néhány gyakran feltett kérdés a kézikönyvvel kapcsolatban:

Mikor kellene végrehajtani a gyakorlatokat?

Amikor akarod. Sok férfi ezzel kezd reggel, a többiek lefekvés előtt. Az időszak nem befolyásolja a folyamatot.

Ejakulálhatok gyakorlat előtt, közben, után?

Mikor ejakulálsz, a testedben végbemegy néhány kémiai és testi változás. Először a tesztoszteronszint esik le, utána minden kapcsolódó szövet szűkülni kezd. A legjobb, ha vársz néhány órát a gyakorlatok után az ejakulálással, és ugyanolyan fontos hogy előtte néhány órán belül se tedd.

Amikor fejek, sok kicsi seb jelenik meg, ez normális?

Ellenőrizd a sebesedést, és nézd meg mi okozza, lehet, hogy csak a fanszőrödet kell levágnod. Éles fájdalommal jár, vagy tompa kellemetlenség? Csináld a forró törülközős bemelegítést?

Némi kellemetlenség/sebesedés még normális és el kellene múltnia, ahogy a pénisz hozzászokik a gyakorlatokhoz. Próbáld folytatni, egy kis kellemetlenség még normális, ha a fájdalom éles és erős, szünetelj néhány napot, de csináld a forró törülközős bemelegítést.

Hogyan maradjak félmereven fejés közben?

SEMMIKÉPP NE CSINÁLD A FEJÉST TELJESEN MEREV ÁLLAPOTBAN!!!

Amikor elkezded a programot, a péniszed még hozzá van szokva az ingerlés általi megkeményedéshez, mivel mindig így volt használva - ingerlés, erekció, orgazmus, ejakuláció. Néhány hét gyakorlás után az erekciók irányíthatóbbá válnak. Az első hetekben, ha erekciód lesz, várj pár másodpercet vagy percet, hogy lankadjon. Az első néhány hét Mr. Pénisz és saját magad gyakorlatokhoz szoktatása történik.

Gyakorlatozhatok kétszer egy nap?

A szövetek ideális gyógyulási ideje 48 óra (függ a szövet típusától, izomszövet a leggyorsabb, idegszövet a leglassabban gyógyul). Amikor egy nap többször gyakorlatoznál, nem adnál elég időt Mr. Pénisznek a gyógyulásra, ezzel lassítanád a fejlődést.

Nem vagyok körülmételve, valamit másképp kellene tennem?

Nem feltétlenül. Van két dolog, amire oda kell figyelni. Első, a fejést a fityma aljánál kell abbahagyni, második hogy a másik kezdet arra használhatod fejés közben, hogy hátrahúzd a bőrt, így normálisan tudsz fejni.

Hogy találom meg a PC izmom?

Egyszerű: vizeléskor állítsd el a folyást. Ami izom dolgozik ilyenkor, az a PC izom.

Nincs elég időm, hogy egyszerre csináljam meg a gyakorlatokat. Fel lehet osztani a gyakorlatokat egy napon belül?

Igen. Néha nehéz időt szakítani rá. Ha elosztanád egy napon belül a gyakorlatokat, hát tedd.

Milyen sokáig lehet csinálni a gyakorlatokat?

Örökké is csinálhatod, ha akarod. De nagyon megnőhet tőle a péniszed. A legtekintélyesebb növekedést az első 6 hónapban éred el (néhányan pár hónappal későbbig). Bár ezután már csak fél inch-et nől majd évenként a péniszed.