

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Introducción

Antes de comenzar con el manual me voy a permitir hacerles una breve introducción y transcripciones de mi experiencia personal.

Hace años comencé con la búsqueda de algún método para poder aumentar el tamaño de mi pene.

He leído y analizado muchísima información al respecto, me he topado con timadores y con gente seria que trataba este tema con el respeto que se merece.

Uds. se preguntaran por que hablo de respeto, pues bien, por que todo hombre que busca aumentar el tamaño de su pene es por que tiene dos problemas: uno muy serio, que es su autoestima baja debido a la disconformidad con el tamaño de su miembro y el otro mas fácil de resolver que es aumentar a través de ejercicios el tamaño de mismo.

Antes que nada quiero que sepan que los métodos que voy a transcribir, a mi me dieron resultados y funcionaron. Lo que no se, es si realmente funcionan para todos, espero que sí; Y deseo que así sea, ya que si yo pude Uds. También PUEDEN.

No todos somos iguales a algunos les puede dar resultados casi inmediatamente y a otros les puede tomar más tiempo pero es muy importante para obtener resultados contar con:

- a) Constancia y perseverancia.
- b) Paciencia.
- c) Actitud positiva; creer en lo que se esta haciendo.

Lo que yo conseguí de ganancia fue 2.8 cm. de largo y 1,5 cm. de grosor.

Cuando comencé tenia 35 años y pesaba 85 Kg., mi estatura es de 1,85 aprox.

Mi pene erecto medía 16,6 cm. de largo y 14,8 cm. de grueso. En estado de flacidez media de 8 a 10 cm. de largo dependiendo de las condiciones ambientales ya saben frío o calor.

Si bien mi pene erecto, era lo que se podía decir un pene estándar mediano y no tuve ninguna experiencia traumática, ni recibí ninguna queja de ninguna mujer (por lo menos si se quejaron del tamaño no lo hicieron con migo) siempre me molestaron las siguientes cosas:

- 1) El saber que la "mayoría" de las mujeres prefieren penes gruesos primero, y largos después importándole más el grosor que el largor, eso tiene lógica debido a que es mayor la superficie de contacto y se ejerce mas presión sobre las paredes vaginales, mas roce.
- 2) Desnudarme casi con vergüenza en el gimnasio y ver a otros hacerlo en forma desinhibida luciendo orgullosamente penes más gruesos y largos que el mío.

Actualmente tengo 38 años y peso 88 kg.

Mi pene erecto mide 19,4 cm. de largo y 16,3 cm. de grueso. En estado de flacidez mide de 12 a 14 cm. de largo. Y Me siento muy orgulloso y seguro de mi mismo.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Como ya habrán deducido lo mío era un problema de autoestima.

Algunos de Uds. Posiblemente tengan un problema mas serio y mis razones les parezcan irrelevantes, pera ya saben como es, no hay dolor o problema más grande que los propios.

Aquellos que tengan dimensiones menores a las que yo tenía cuando empecé y que probablemente hayan sido objetos de burlas y crueldad por parte de otros hombres o mujeres, bueno creo que ese dolor ahora, lo deben canalizar como algo positivo y usarlo como motivación transformándolo en la paciencia y perseverancia que se necesita para realizar los ejercicios.

Tengo la convicción que las personas jóvenes, menores de 30 años obtendrán mayor ganancia en menos tiempo que los mayores de 30 años, pero los mayores de 30 años también pueden lograrlo. Yo PUDE. Uds. PUEDEN.

Si sos un adolescente de 14 a 17 años, que estas en pleno desarrollo aun, yo te recomiendo que esperes y no hagas los ejercicios.
Consulta un medico, a un verdadero facultativo y que el profesional determine si realmente necesitas hacer este tipo de ejercicio.

Para aquellos hombres que tienen Micropene, les digo que vallan a un medico y busquen ayuda profesional, prueben con todos los médicos que sean necesarios hasta hallar uno que los ayude realmente. Quien tiene micropene sabe a que me estoy refiriendo, esto no les va a servir de mucho. Realmente lo lamento.

Antes de continuar quiero aclarar algo, no estoy escribiendo esto para polemizar sobre las preferencias de las mujeres en cuanto al tamaño, si el tamaño del pene influye o no en la autoestima del hombre o si es simplemente un problema psicológico. Así que no envíen e-mail por que no voy a discutir con nadie, transcribo mi experiencia y doy mi respetuosa y humilde opinión, todo lo que aquí escribo lo he comprobado en mi persona.

Todos sabemos lo importante que es para un hombre saber que la tiene chica.

Yo transcribo esta información para:

Primero: Por que a mi me dio resultado, me ayudo mucho y espero que ayude a otros como lo hizo con migo.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Finalizando

La técnica transcrita en este manual es milenaria, era pasada de padres a hijos durante generaciones.

Algunos comentarios médicos (de verdaderos profesionales) afirman: que si bien es cierto que si no se practica con **constancia** y durante un **tiempo prolongado los resultados obtenidos se empiezan a perder**, el verdadero beneficio esta en que mantiene en forma al pene debido a que estimula la irrigación sanguínea del mismo y proporciona suficiente oxígeno a los tejidos interiores del mismo.

Alargamiento del PENE

Método Jelqing

Recomendaciones y consejos generales

1) No fumar o fumar menos.

El cigarrillo además de ser un vasoconstrictor, obstruye las arterias e influye considerablemente en la mayoría de los problemas de impotencia.

Uds. trataran de ejercitar la Corpora Cavernosa realizando estos ejercicios y técnicas, las cuales agrandan el pene, incrementando también la circulación de la sangre y el cigarrillo es contraproducente a tal fin.

2) 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.

3) Fortalecer los músculos abdominales y de la espalda (medios y bajos)

Estos músculos contribuyen a mantener mas firme la erección y como veremos mas adelante también ayudan a los músculos pélvicos o PC (pubococigenos).

El ejercicio aeróbico antes o después de los ejercicios de alargamiento lo beneficiaran mucho. Esto aumenta el nivel de testosterona en su cuerpo.

Acuérdense de que el ejercicio físico aumentará sus capacidades sexuales, ya que en estas necesita muchos músculos y fuerza.

4) Ingesta de vitaminas

Antes de salir a comprarlas consulte a su medico.

2.000 Mg. de Vitamina C en 2 tomas por día. Ej: 1000 por la mañana y 1000 por la noche.

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.

5) Cortar y afeitar el bello en la zona pubococigena.

Corten el bello debajo del abdomen y afeiten la zona de la base del pene.

Esto facilitara el desarrollo de los ejercicios.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

6) Medir el Pene y registrar los progresos.

Aquí les voy a dar un consejo, sean sinceros cuando tomen las medidas ya que al único que engañan es a Uds. Mismos.

El Pene se mide con un regla colocándola contra el hueso pubococigeno (justo por encima de la base del pene) ejercer una leve presión sin hacerse daño.

Cuando esta flácido tomar el pene con la otra mano alinearlos por debajo de la regla y medirlo hasta la punta del glande (cabeza), sin estirarlo (no se engañen Uds. mismos).

Cuando esta erecto, mientras esta de pie, sujete el pene en ángulo paralelo al suelo (horizontal). tome la regla y apriétela contra el hueso pubococigeno (justo por encima de la base del pene) ejercer una leve presión (no se engañen) y medirlo hasta la punta del glande (la punta de la cabeza).

Pruebe mover la pelvis cambiando el ángulo de esta, va a ver que pueden cambiar las medidas en este método de tomar las medidas, así que no se hagan trampa.

Lleve un registro de las medidas, Uds. Puede medirse cuantas veces quiera, pero les voy a hacer una sugerencia, tomen las medidas cada dos semanas y verán los resultados son mas sorprendente y gratificantes.

También es psicológicamente bueno realizar una comparación visual con objetos, pueden compararlo con un celular, botella de desodorante o linterna, después de transcurrido un mes compárenlo nuevamente con el mismo objeto y el resultado es mucho mas impresionante que con los números.

Recuerden que además de agrandar nuestro pene tratamos de elevar nuestra autoestima, por eso la comparación visual con objetos reviste cierta importancia.

7) El Dolor.

Nuestro cuerpo es muy sabio a la hora de preservar la salud.

Si Uds. siente dolor al realizar cualquiera de los ejercicios, deténgase o ejerza menos presión, algo esta haciendo mal.

Ningunos de estos ejercicios CAUSA DOLOR. SI HAY DOLOR **PARE**.

Lo que si puede observar es un enrojecimiento de la piel o tener alguna leve irritación, esas son señales de que los ejercicios están dando resultado.

Atención: No todos somos iguales, si no hay enrojecimiento o una leve irritación no quiere decir que los ejercicios no estén dando resultado.

Lo que nunca tiene que haber es DOLOR, o moretones si detecta dolor, moretones o sangrado **PARE**. Vea a un medico y suspenda los ejercicios por 1 mes y luego comience de nuevo, desde cero pero con paciencia, sin apuro ni ansiedad.

Recuerde que nuestro pene es el único que tenemos y que es realmente un maravillosa obra de ingeniería, no se lastime, sea paciente y constante si quiere ver resultados y disfrutarlos.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Ejercicios Jelqing

Estos ejercicios deben practicarse **a conciencia** y **con constancia** 5 (cinco) días seguidos a la semana y descansar 2 (dos) días.

Ejemplo: De lunes a viernes practicar los ejercicios, sábados y domingos no hacerlos, descansar.

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.

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



Alargamiento del PENE

Método Jelqing

Ejercicio de estiramiento.

Después de la compresa caliente, comience con este ejercicio. Estirar el pene puede hacerlo crecer, al igual que ejercitar un músculo para hacerlo crecer. Estos ejercicios harán que el pene se alargue en estado flácido y erecto. Aquí tiene dos técnicas para elegir, seleccione la que le resulte mas fácil.

Técnica N° 1

- 1) Con el pene en estado flácido, 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 suéltelo.
- 3) Luego estire el pene hacia abajo y manténgalo durante 1 minuto y suéltelo.
- 4) Continúe haciéndolo durante unos 5 minutos por serie. Descanse 2 minutos después de cada serie.

Nota: 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.



Alargamiento del PENE Método Jelqing

Técnica N° 2

- 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 sangre 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 "Ordeñar"

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 más antiguo.

Este es considerado el ejercicio más efectivo de crecimiento del pene.

Existe el caso de un hombre estadounidense (comprobado y reconocido médicamente), que ha conseguido doblar la longitud de su pene después de practicar el "Ejercicio de ordeñar 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 3 a 6 cm. Dependiendo esto de cada hombre, no todos somos iguales

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.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Cada uno de los vivos que dicen haber inventado esta técnica han modificado o agregado detalles produciendo pequeñas variaciones para la técnica de "ordeñar". Sin embargo la base general de la técnica es siempre la misma, sólo son pequeñas variaciones, según el gusto de cada hombre.

Lubricación

Al practicar el ejercicio "Ordeñar", se recomienda 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.

Lo que si Uds. pueden usar es Vaselina liquida funciona es económica y fácil de conseguir, no se seca con rapidez así que no hay que aplicarla a cada rato.

Lo único que tiene es que después hay que lavarse bien ya que hace manchas en la ropa.

Para los mas sensibles pueden usar Aceite de bebé, si funcionan bien, pero también pueden manchar.

Para los exquisitos y puristas pueden 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, como la de la vaselina liquida, 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.

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 al 100%! 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 flácido. Esto es un hecho. Y en unos meses el pene se vera realmente grande después de la sesión, esto se debe a la acumulación de sangre en los tejidos del pene durante la técnica de "Ordeñar".

Aquí también hay varias técnicas para elegir, seleccione la que le resulte mas fácil o le de mejor resultado, con el tiempo Uds. podrán evaluar que técnica le da mas resultado.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Técnicas

Técnica N° 1

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 6 cm creciendo también su grosor proporcionalmente.

Poco crecimiento será percibido durante el primer mes, unos 2 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.

Deslice 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 con 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.

Alargamiento del PENE

Método Jelqing

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 e 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 contra su pierna.

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.



Alargamiento del PENE Método Jelqing

Técnica N° 2

1. Aplique lubricante a lo largo de todo el pene.
2. Usando índice y pulgar, estire el pene flácido 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 e hinchado.
Esto es normal y bueno, y señal del aumento de sangre.



Existen dos técnicas mas que en realidad no son técnicas si no que simplemente varían la cantidad de repeticiones o el tiempo de duración de cada serie. Por eso no la transcribo.

Después de un mes sea cual sea la técnica que Uds. hayan elegido la amoldaran a su gusto, PERO RECUERDEN QUE, el chiste es aumentar la cantidad de repeticiones, aumentar la duración de las series y disminuir el tiempo de descanso entre series. Si lo hace al revés, no se quejen si no obtienen resultados.

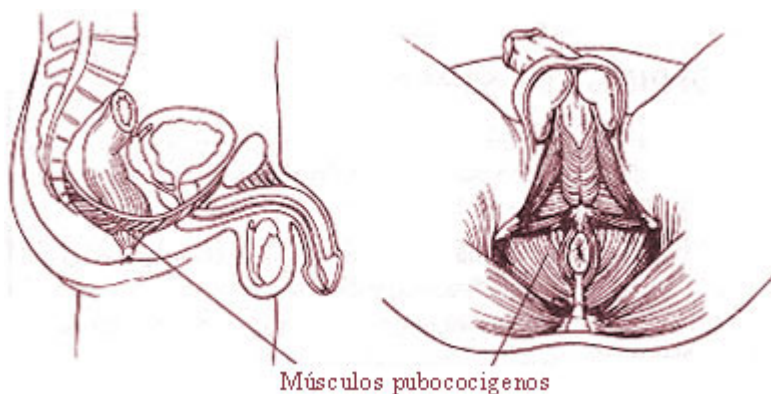
En esto hay que tener mucha paciencia y constancia.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Ejercicios de "Kegel" - PC (pubococigenos).

Este es un ejercicio de mucha importancia, ya que hará que tenga 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, para 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, pero fundamentadme para evitar incontinencia por urgencia o de estrés.

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. Y esto aunque parezca mentira es VERDAD.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Técnica

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

Deben 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 orine, 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, más control sobre su eyaculación y mas intensidad eyaculatoria.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Programa Diario

Este es el Programa diario recomendado por estas empresas que ahora dicen ser los dueños de estas técnicas

- Compresa Caliente (7 minutos)
- Ejercicio de estiramiento (25 minutos)
- Ejercicio de crecimiento y circulación (1-2 minutos)
- Ejercicio de "Ordeñar" (10 a 15 minutos)
- Ejercicio "Kegel" (5 minutos)
- Aplicación y masaje caliente (5 minutos)

Compresa caliente.

Es muy necesario empezar sus ejercicios diarios con esta técnica. Realmente no es un ejercicio, pero es importante comenzar con ella para preparar el pene. La compresa caliente mejora la flexibilidad de la piel, y más importante aun, hace que la sangre fluya por el pene con más facilidad, ayudándonos 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 manténgalo así durante 30-40 segundos. Tire esta toallita y hágalo de nuevo. 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 ningún dolor o molestia. Manténgalo estirado durante al menos 3 minutos. Después de cada minuto que pase, estírelo ligeramente mas, ayudándole 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. Tómese el tiempo necesario, el objetivo es lograr un poco más cada día. 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 número 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.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

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 podríamos hacernos daño. Recomendamos encarecidamente que sólo use unas cuantas gotas de aceite.

2. Apriete 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.

Alargamiento del PENE

Método Jelqing

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.

Alargamiento del PENE Método Jelqing

Consideraciones Finales

Bueno, esto es en esencia lo que contienen todos los famosos programas que hay dando vuelta en Internet para el alargamiento del Pene.

Algunos le han agregado fotos, otros videos y algunos hasta con música.

Otros lo complementan con pastillas o cremas, que si, realmente contribuyen al alargamiento del pene, pero la efectividad y los resultados se obtienen a través del ejercicio constante y perseverante.

Pero los ejercicios son estos, no hay otros, no hay magia, solo hay que hacerlos 5 días seguidos por semana completando siempre todas las series.

Con el tiempo y según sus cuerpos se verán los resultados.

Esta información era gratuita yo la transcribo desde cuando era gratuita, Tengo los originales en HTML, lo único que altere fueron las exageraciones sobre las ganancias que se podían llegar tener (Por si alguien duda, eran los comentarios que hablaban de penes de 45 cm. Etc.), pero el resto fue copiar y pegar, en algunos casos agregue comentarios sobre mi experiencia personal que creí podrían ser de utilidad.

Les deseo mucha suerte a todos y espero que les de tanto o mas resultado que a mí.



ikkiuu@hotmail.com

