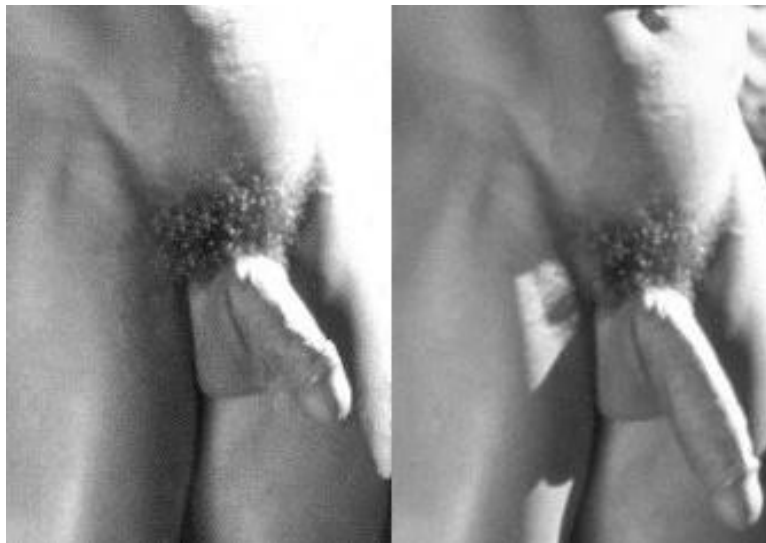




AVANTAJADO

Técnicas Avançadas para
Aumentar o Pênis

***GUIA DO DESENVOLVIMENTO DO ORGÃO
MASCULINO (PENIANO)***



Edição 2003

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES.....	3
BEM-VINDO !!!.....	5
TÉCNICAS PARA APERFEIÇOAR O DESEMPENHO SEXUAL SÃO SEMPRE	
BEM-VINDAS !	6
TUDO O QUE VOCÊ PRECISA ESTÁ NESTE GUIA !!!.....	7
CONHECENDO E ENTENDENDO SEU MEMBRO.....	8
MEDINDO SEU MEMBRO	9
O AQUECIMENTO POR COMPRESSA QUENTE.....	12
INTRODUÇÃO AO EXTENSOR DE COMPRIMENTO	13
INTRODUÇÃO AO MÉTODO JELQ ARÁBICO.....	15
EXERCITANDO O MÚSCULO PC INTRODUÇÃO	17
TREINAMENTO RECOMENDADO	20
SEGURANÇA DURANTE OS EXERCÍCIOS.....	24
COMO CONTROLAR EJACULAÇÃO PRECOCE.....	26
AUMENTANDO O VOLUME DA EJACULAÇÃO.....	27
MASSAGEM NOS TESTÍCULOS	29
VITAMINAS, ERVAS & SUPLEMENTOS DIÁRIOS.....	31
UMA PALAVRA FINAL	32

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

LEIA ATENTAMENTE TODO O MANUAL ANTES DE EXECUTAR QUALQUER EXERCÍCIO !

Este programa de treinamento NÃO É UM TRATAMENTO MÉDICO!

Trata-se de uma **FISIOTERAPIA** composta por exercícios, cujo objetivo é possibilitar uma melhora no seu desempenho sexual, seja ao nível físico, seja ao nível psicológico.

Os exercícios aqui recomendados seguem um padrão geral e, dependendo de suas condições, devem ser adaptados sob a supervisão de um especialista no assunto.

Ao iniciar o programa, siga rigorosamente as instruções para cada exercício. Caso haja algum efeito adverso (dores, lesões, irritações ou qualquer outro desconforto) procure imediatamente um médico.

Estes exercícios foram testados por milhares de pessoas e, de uma maneira geral, apresentaram resultados satisfatórios. É importante esclarecer, todavia, que nós não asseguramos resultados pela execução dos exercícios. Os efeitos podem variar dependendo das condições de cada organismo.

Considerando a natureza do programa, nós recomendamos que haja acompanhamento médico ou, ao menos, uma consulta a um urologista para atestar sua saúde.

Todos os participantes do programa devem ser maiores e capazes. Os participantes ficam também cientes de que não nos responsabilizamos por quaisquer danos ou efeitos adversos decorrentes da prática dos exercícios, sendo que a continuidade

do exame das informações aqui contidas será considerada como sua manifestação de vontade expressa de não nos responsabilizar por danos ou efeitos adversos. Sendo assim é de total responsabilidade do usuário a leitura cautelosa deste documento desde o seu início até o final antes de executar qualquer exercício que compõe este programa.

Caso você esteja procurando uma solução médica para aumentar o seu pênis e/ou melhorar seu desempenho sexual, este programa não é recomendado, devendo seu consultado um médico especialista.

Caso você tenha algum distúrbio físico (vascular, muscular ou de tecidos em geral) e/ou psicológico, consulte um médico antes de praticar os exercícios.

As técnicas de exercício devem ser utilizadas com cautela pois a utilização inadvertidamente pode danificar o membro masculino, o pênis. Este manual apresenta os momentos onde é necessária maior segurança na execução de qualquer procedimento de modo que fique claramente ilustrada a utilização das técnicas e seus cuidados.

MENORES DE 21 ANOS estão proibidos de executar os exercícios sem autorização de seus representantes legais.

ATENÇÃO: Este manual bem como seu conteúdo se destina ao público adulto. Caso você não seja ainda um adulto pedimos que não prossiga a leitura ou a faça juntamente com um adulto. Os exercícios constantes neste manual podem provocar lesões, o que não se deseja de maneira alguma. A não observação deste aviso pode gerar problemas futuros para o seu membro. Seja cuidadoso com estas técnicas ou quaisquer outras que tenham por objetivo certas áreas sensíveis do corpo.

BEM-VINDO !!!

Nós gostaríamos de parabenizá-lo por adquirir este guia . Ao adquirir este guia, você já deu o primeiro passo em busca da melhora de seu desempenho sexual. Porém, apenas ler não basta; é necessário fazer os exercícios com disciplina para que os resultados comecem a ser notados.

TÉCNICAS PARA APERFEIÇOAR O DESEMPENHO SEXUAL SÃO SEMPRE BEM-VINDAS !

Agora você tem em suas mãos toda a pesquisa acumulada que precisa! Você vai descobrir técnicas que têm servido a milhões de homens através dos séculos.

Métodos **COMPROVADOS** que sempre existiram, mas nunca foram transmitidos para a cultura moderna.

As valiosas informações contidas neste manual não são facilmente encontradas; na maioria das vezes são escritas em termos técnicos e em outros idiomas. As fontes são publicações internacionais que se compradas separadamente custariam milhares de Reais.

Técnicas 100% naturais, sem cirurgias, bombas, cremes especiais, drogas ou aparelhos de tração.

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA ESTÁ NESTE GUIA !!!

Não é de um dia para o outro, mas se os exercícios forem feitos diariamente, como é recomendado, você deve começar a notar as mudanças no tamanho e desempenho do seu pênis !!!

Seja aplicado nos exercícios, seja paciente, e os resultados que você espera vão aparecer em poucos meses.

Além de revelar os segredos para o aumento de comprimento e circunferência, este guia traz também informações sobre como obter ereções melhores, controle da ejaculação, melhorar a performance sexual, vitaminas, nutrientes, circulação do pênis e muito mais!

O guia começa com a seção **AQUECIMENTO**, que é muito importante para evitar ferimentos e para maximizar os resultados. Logo depois estão explicados os exercícios na ordem em que devem ser executados. Leia **TUDO ANTES DE INICIAR QUALQUER EXERCÍCIO** e não pule nenhum procedimento descrito, especialmente o aquecimento. Só depois vá para a seção **TREINAMENTO RECOMENDADO**.

Em poucos meses esperamos receber em nosso endereço eletrônico um testemunho de sucesso vindo de você!

Obrigado por adquirir nosso guia, e não se esqueça de ler a **SEÇÃO SEGURANÇA, ADVERTÊNCIA e a PALAVRA FINAL** presentes no início e no fim de cada página.

Boa Sorte !!!

CONHECENDO E ENTENDENDO SEU MEMBRO

Seu pênis, a grosso modo, é dividido em três câmaras que são feitas de um tecido esponjoso. Este tecido absorve sangue e impulsiona o pênis, enquanto no processo de uma ereção. Se você puder executar os exercícios certos, estas três câmaras se expandirão gradualmente e eventualmente possa segurar mais sangue. Isto cria como consequência um Pênis maior!



A chave então para cultivar um pênis maior é ampliando o tecido erétil.

Quando você se ocupa primeiro em aumentar o tamanho do seu pênis que seu tamanho flácido aumentará rapidamente para os primeiros 3,75 cm. Nesta mesma fase você ganhará 2,5 cm quando o membro em tamanho ereto. Assim, no princípio você ganhará 3,75 cm no estado flácido e 2,5 cm no estado ereto. A taxa e efetividade global de aumento do pênis, porém, dependem de numerosas variáveis para a definição de sua fisiologia e tamanho atual.

Por exemplo, se você possui atualmente 18,75 cm, seu pênis NÃO crescerá mais 7,5 cm o que o levaria a provavelmente a 26,25 cm (um senhor membro!). Entretanto se seu pênis ereto é atualmente 12,5 cm, então com estas técnicas pode estar com algo em torno de 16,25 cm dentro de aproximadamente 90 dias conforme sua dedicação aos exercícios !

MEDINDO SEU MEMBRO

BOM, PRIMEIRO MEÇA SEU PÊNIS... COMO ? VEJA ABAIXO A MELHOR MANEIRA, DEPENDENDO DE COMO ELE ESTÁ (SITUAÇÃO ATUAL) É BEM SIMPLES !



FLÁCIDO: Faça uso de uma régua e coloque em cima de seu pênis. Então empurre a regra atrás em seu abdômen até onde irá. Segure seu pênis flácido ao longo da regra e meça da base até a cabeça.

ERETO: Enquanto de pé, suavemente pegue seu pênis ereto deixando-o paralelo ao chão. Aperte a régua contra seu osso púbico (há pouco anterior a base do pênis) e meça até o topo para inclinar. Pode ser mais fácil de medir se levantando com seus joelhos fechados e agarrando o pênis do fundo, só atrás da cabeça em qualquer lado. Aperte a régua contra seu osso púbico, e meça em cima de pênis. Mudança de prova sua pélvis ou mudando o ângulo para ver que variações podem acontecer durante este tipo de medida. Uma vez que você entendeu como medir para adquirir o mesmo resultado para uma medida do seu comprimento ereto, você achará que esta medida é mais fácil e mais conveniente que medindo sua ereção atual.

CINTURÃO: Com um pedaço de fio ou pano que medem fita, meça a circunferência de seu pênis ereto a meia-ereção.

SEU ESTADO ATUAL E PREPARAÇÃO PRELIMINAR

CORTE SEU CABELO PÚBLICO (SEUS PÊLOS): Não só para fazer com que seu pênis pareça maior, mas ajuda quando você estiver fazendo alguns destes exercícios. Ao estirar, enquanto puxando e "ordenhando" seu pênis, você não quer estar arrancando seus pêlos!

SE ALIMENTE DE MANEIRA SAUDÁVEL COM VÁRIAS VITAMINAS: Para eliminar qualquer possibilidade de crescimento lento, tenha certeza você está adquirindo uma ampla quantidade de nutrientes. Os próprios níveis de minerais, aminoácidos, e vitaminas têm um efeito positivo (se ingeridos nas dosagens corretas) no processo de treinamento (**ATENÇÃO:** Se for ingerir vitaminas sempre se aconselhe com um profissional médico de sua confiança, não saia consumindo remédios (ndiscriminadamente).

Também, bebida. Faça livre utilização de água!

IMPORTANTE, TENHA UM ESTADO MENTAL BOM, ou seja, esteja com a mente serena e tranquila: Seu estado mental tem muito que ver com o crescimento de seu pênis. Se você não acredita que ele poderá crescer é muito provável que seu subconsciente fará isto mais difícil e seus objetivos serão atrapalhados, ou seja, o pênis fisicamente terá um trabalho adicional para alcançar o resultado esperado. Uma atitude positiva é essencial.

Como nós dissemos, estes exercícios exigem **COMPLETA DEVOÇÃO (100%)** e a consciência de que será um sucesso !

Se lembre, aplicando tensão, puxando, pressão, alongamento, ou expansão para um pênis você está criando uma força que expandirá as células no pênis. Você quer estar seguro para dividir a célula e quebrar deve-se assegurar equilíbrio estrutural em um nível **SEGURO** para permitir os processos curativos normais. Forçando a divisão de muitas células, por causa de muita pressão, você está criando uma fase de cura complicada que criará um pênis torcido, possivelmente sem taxa de ganhos. Tão

novamente nós damos ênfase a... não se EXCEDA! Você, e somente você, sabe qual o limite ideal para os exercícios.

Se executou corretamente e habitualmente, você começará a ver os resultados logo. Dentro das primeiras semanas ou assim, seu pênis começará na verdade estar parecendo mais LONGO e mais GROSSO. Isso deveria ser todo o encorajamento que você precisa manter o ritmo de seus exercícios diários!

O AQUECIMENTO POR COMPRESSA QUENTE

O propósito correto no aumento do tamanho peniano é fazer com que se aumente os "Corpos Cavernosos" e todo o tecido esponjoso que o circunda - e que se enche de sangue quando você obtém uma ereção. Se você começar a executar os exercícios a frio, o seu pênis irá sofrer as conseqüências sob a forma de machucados e manchas que podem ser evitados com o aquecimento. Da mesma maneira que você deve esquentar outras partes do seu corpo e tecido muscular antes de um treinamento, o mesmo vale em relação a seu pênis. Isto preparará seu pênis para o treinamento que irá se seguir, fazendo com que os espaços de sangue nos "Corpos Cavernosos" se aqueçam, o que expande o tecido tornando-o mais flexível e esponjoso. Este exercício é chamado "aquecimento por compressa quente", e deve ser feito antes e depois de todo treinamento a que você submeter seu pênis e testículos.

Nós chamamos esta técnica de "compressa quente" porque você vai utilizar uma toalhinha quente para expandir e aquecer o tecido em seu pênis e testículos.

Pegue um pano limpo (pode ser uma toalhinha de mão) e deixe debaixo da água quente durante meio minuto aproximadamente.

Agora, sente-se na extremidade de alguma superfície confortável e segure este pano (que deverá estar quente mas não pelando) sobre seu pênis e testículos durante 2 minutos; repita o processo 2 vezes se assegurando de que o pano se mantenha quente. Este aquecimento é feito para promover e manter o sangue dentro do pênis, tornando os espaços sangüíneos maiores e mais flexíveis. Isto ajudará em termos de progresso mais rápido e ganho de tamanho, como também promove uma boa circulação de sangue.

Execute **SEMPRE** a técnica de "compressa quente" antes e depois de seu treinamento. Isto assegurará resultados mais rápidos, melhores e com menos chance de manchas e contusões em virtude de "Corpos Cavernosos" mal preparados.

INTRODUÇÃO AO EXTENSOR DE COMPRIMENTO

Este exercício é muito simples e foi concebido e incorporado aos exercícios penianos para fornecer os mesmos efeitos positivos obtidos a partir do uso de pesos dependurados, sem todos os perigos envolvidos pelo uso dos pesos.

Como Funciona

O Extensor de Comprimento pode alongar seu pênis simplesmente por incorporar a técnica de um 'puxão'. Quando aplicada, esta técnica alonga o tecido central do pênis, semelhante a um tendão, forçando-o a estender-se e encompridar-se mais após um período de alguns meses. Apesar de poder servir para alongar seu pênis, ele nada fará para engrossá-lo. Para resultados ideais, tanto no alongamento quanto no engrossamento, utilize ambos, o Extensor de Comprimento e o Método do "Jelq" Árabe (exercício seguinte) quando você se exercitar. Isto não apenas irá promover uma melhor circulação em seu pênis, mas também irá desenvolvê-lo mais rapidamente em ambos os aspectos, tanto no comprimento, quanto na espessura.

Entendendo a Eficiência do Alongamento

Para obter resultados ideais no alongamento de seu pênis você precisa compreender como ele funciona. Seu pênis é constituído por espaços sangüíneos que aumentam quando preenchidos com sangue.

Estes espaços sangüíneos ficam dentro de seu tecido erétil, também conhecido como "Corpos Cavernosos". Quando você alonga seu pênis, você está alongando todas as partes dele, inclusive as áreas que são preenchidas por sangue. Quando estas áreas forem alongadas numa certa medida, o seu pênis se

alongará correspondentemente - tanto no estado flácido, quanto quando ereto.

Favor seguir as instruções abaixo :

1 - Sentado, certifique-se de que seu pênis esteja em estado flácido. Agarre-o em volta da cabeça, não com uma pressão muito forte que cause dor, mas apenas para assegurar um agarrão firme.

2 - Puxe seu pênis diretamente para fora à sua frente, até que você sinta um bom estiramento em seu centro e na base. Mantenha esse puxão por uma contagem até 30. Faça uma pausa de uns sete segundos e, então, repita o procedimento mais três vezes, repetindo as pequenas pausas.

3 - Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

4 - Agora, agarre em volta da cabeça de seu pênis novamente - só que desta vez puxe-o para a extrema esquerda - até sentir um bom estiramento em seu lado direito. Mantenha esta posição e conte até 30. Repita o procedimento mais três vezes.

5 - Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

6 - A seguir, agarre novamente em volta da cabeça do seu pênis - só que desta vez puxe-o à extrema direita. Mantenha esta posição e conte até 30. Repita o procedimento por mais três vezes.

7 Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente. .

Este exercício vai começar a fazer efeito em duas semanas, mas os resultados deverão ficar aparentes apenas após alguns meses.

INTRODUÇÃO AO MÉTODO JELQ ARÁBICO

O método do JELQ foi primeiramente usado por árabes sauditas há muitos anos como parte de sua cultura. Possuir um pênis grande e bem desenvolvido era demonstração de fertilidade e poder, exercendo forte atração sobre as mulheres. Durante a puberdade, os garotos dessa cultura eram ensinados por seus pais a como praticar o 'jelq' (sistema semelhante ao da ordenha das vacas, para propiciar aumento de tamanho). Todos os dias, os jovens do sexo masculino praticavam o 'jelq' - e continuavam a praticar o exercício até atingir a vida adulta. Uma vez atingida essa idade, eles reduziam as sessões para 3 vezes por semana, apenas para manter seu tamanho e força.

O 'jelq' funciona porque à medida em que você 'ordenha' seu pênis, você estará forçando o sangue para dentro de espaços nos "Corpos Cavernosos" - que normalmente não são inundados por sangue. À medida que você continua a ordenha, os espaços no pênis vão se tornando maiores e maiores, demolindo as paredes celulares dentro dos "Corpos Cavernosos" (tecido erétil).

Conforme seu trabalho diário prossegue, os espaços continuam se tornando maiores e mais fortes, e terão sua reposição normal à noite, nas horas em que você dorme. Dentro de um mês você definitivamente verá uma melhora em termos de tamanho e firmeza, mas dentro de alguns meses de exercícios diários os resultados que você poderá obter são indescritíveis!.

Alguns homens chegaram a bater um recorde, DOBRANDO o tamanho de seus pênis no período de um ano de exercícios diários.

Por favor, siga as instruções abaixo :

1 - Massageie suavemente o pênis até atingir uma ereção parcial, para que o sangue fique contido dentro do pênis.

2 - Usando um lubrificante de sua preferencia (óleo neutro para bebês ou produtos semelhantes) agarre em volta da base, na

concauidade peniana (no início de seu pênis) com o polegar e o indicador. Segurando dessa forma, com o polegar e o indicador e comprimindo toda a circunferência de seu pênis, escorregue lentamente para diante, fazendo com que o sangue já contido em seu pênis seja forçado adiante para dentro dos Corpos Cavernosos (tecido erétil) e para a Glande (cabeça).

3 - Os espaços que podem conter sangue dentro do pênis vão se alargando mais e mais a cada vez que você aplica um desses movimentos (como na ordenha). Vá alternando as mãos: à medida em que uma mão conduz a pele para adiante, em direção à glande (cabeça), faça com que a outra mão agarre na concauidade da base (começo do pênis) tal como antes, soltando a mão que atingiu a cabeça e repetindo com a outra mão, e vá repetindo isso a intervalos médios e vagarosos (aproximadamente 1 segundo).

- Faça 200 a 300 jelqs por dia na primeira semana (10 minutos)
- Faça 300 a 450 jelqs por dia na segunda semana (15 minutos)
- Faça 500 ou mais jelqs por dia a partir da terceira semana (20 minutos)

Dicas :

- Não use sabonete ou shampoo como lubrificante, pois pode causar dor e/ou alergias e irritações.
- Se houver dor devido ao excesso de exercícios, tire um dia de folga.

EXERCITANDO O MÚSCULO PC INTRODUÇÃO

Este exercício sem dúvida é o mais importante de todo o guia. O seu **MÚSCULO PÚBEO-COCCÍGENO**, também conhecido como PC, é um dos principais responsáveis pela sua saúde e desempenho sexual.

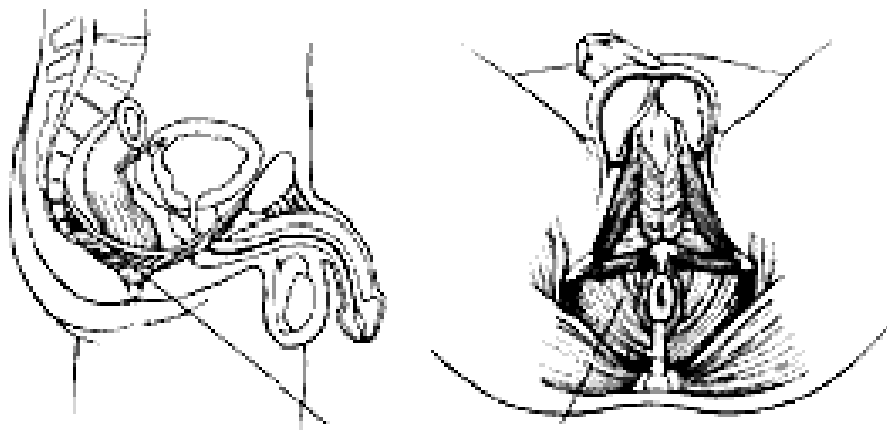
Por que exercitar seu PC?

Podemos citar varias razões:

- Desenvolvimento de seu músculo de controle ejaculatório até atingir um incrível controle sobre a ejaculação. · Desenvolvimento de um aspecto 'musculoso' do seu pênis.
- Habilidade de adquirir ereções **"DURAS COMO ROCHAS"** a qualquer momento que você queira. · Melhoria da circulação de sangue, que fará um aumento em termos de habilidade e sensação.
- Pode verdadeiramente ajudar a salvar sua vida concedendo-lhe uma próstata saudável e bem desenvolvida.

E a lista segue mais e mais em termos dos benefícios que lhe serão possibilitados pelo super desenvolvimento de seu músculo PC - e das vantagens que irá auferir.

Muitos de vocês agora certamente estão pensando: "Como então eu faço para exercitar essa coisa?"; mas não temam, pois vocês agora vão saber como localizar este músculo. Abaixo explicaremos onde está seu músculo PC.



Músculo Púbeo-Coccygeus (PC)

O primeiro passo para começar seu exercício é poder localizar o músculo. Alguns homens foram capazes de localizá-los por anos - sem ao menos saber disso.

TESTE RÁPIDO: Consiga uma ereção. Se você é capaz de fazer com que seu pênis se mova por conta própria no estado ereto, você já sabe onde está seu músculo pubeo-coccigeno. Caso você não possa fazer isso, então da próxima vez em que for urinar, interrompa o fluxo da urina antes de ter terminado. Este músculo do qual você se utiliza para interromper a micção é o seu músculo PC. Se você achar difícil fazer isso, é um sinal de que você **REALMENTE** necessita deste exercício!

Vamos começar então:

Como afirmado acima, para localizar seu músculo PC é preciso interromper seu fluxo de urina durante a micção. O músculo que você flexiona é o seu músculo PC. Os Taoistas antigos também chamavam a esse exercício de 'fortalecimento do anus, por motivos óbvios (ele também faz seu anus ser comprimido quando o músculo é flexionado).

Comece flexionando cerca de 15 a 20 vezes seu músculo para ver como você se sai. Se o seu músculo ficar cansado depois de 20 flexões, você está **MUITO** fora de forma. Depois de ter feito estas 20, flexione e comprima realmente forte e segure o máximo que conseguir. Apesar de no início isso poder parecer um tanto intimidante, devido à pouca força de que seu PC dispõe, com poucos meses de exercício contínuo você será capaz de segurar a ejaculação simplesmente flexionando este músculo tão fortemente quanto possível, até que o desejo ceda.

Aquecimento:

Comece flexionando e soltando num ritmo constante por 30 flexões. Ao final dessa etapa, descanse por 30 segundos. Continue com mais duas etapas, descansando por 30 segundos ao final de cada uma delas. Depois de completar isto, você já deve estar gozando de um melhor controle sobre seu músculo PC - em razão do aumento do fluxo de sangue.

Contraturas do PC:

Comprima e solte mais e mais vezes. Comece com conjuntos de 30 e vá aprimorando até atingir séries de 100 ou mais. O seu PC se recupera muito rapidamente e você dia-a-dia vai ficar capaz de apresentar ereções **"DURAS FEITO ROCHAS"** todas as manhãs! Certifique-se de fazer ao menos 250 contraturas por dia pelo resto de sua vida. Logo você irá verificar que deu o melhor passo possível em direção à sua boa saúde e habilidade sexuais.

Compressões Longas e Vagarosas:

Aqueça-se com uma série de 30 contraturas e então flexione o mais forte que conseguir. Quando não puder ir além, segure ali e conte até 20. Descanse por 40 segundos. Repita 5 vezes este procedimento. Depois de um mês de exercícios, você vai ser capaz de fazer sessões de contrações e de segurá-las por pelo menos alguns minutos de cada vez. Este exercício em particular vai lhe dar ereções absolutamente sólidas e habilidade de fazê-las durar por muito tempo, melhorando significativamente seu desempenho na cama.

TREINAMENTO RECOMENDADO

Ótimo! Agora que você já aprendeu como fazer todos os exercícios, vamos recomendar um treinamento para que você possa atingir melhores resultados .

Vamos começar :

1 - COMPRESSA QUENTE - (APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS)

Pegue um pano limpo (pode ser uma toalhinha de mão) e deixe debaixo da água quente durante meio minuto aproximadamente. Agora, sente-se na extremidade de alguma superfície confortável e segure este pano (que deverá estar quente mas não pelando) sobre seu pênis e testículos durante 2 minutos; repita o processo 2 vezes se assegurando de que o pano se mantenha quente. Este aquecimento é feito para promover e manter o sangue dentro do pênis, tornando os espaços sangüíneos maiores e mais flexíveis. Isto ajudará em termos de progresso mais rápido e ganho de tamanho, como também promove uma boa circulação de sangue.

· É recomendado que se aplique a compressa quente antes e depois do treinamento.

2 - HORA DO EXTENSOR DE COMPRIMENTO

(Primeiro Mês)

1 - Sentado, certifique-se de que seu pênis esteja em estado flácido. Agarre-o em volta da cabeça, não com uma pressão muito forte que cause dor, mas apenas para assegurar um agarrão firme.

2 - Puxe seu pênis diretamente para fora à sua frente, até que você sinta um bom estiramento em seu centro e na base. Mantenha esse puxão por uma contagem até 30. Faça uma pausa de uns sete segundos e, então, repita o procedimento mais três vezes, repetindo as pequenas pausas.

3 - Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

4 - Agora, agarre em volta da cabeça de seu pênis novamente - só que desta vez puxe-o para a extrema esquerda - até sentir um bom estiramento em seu lado direito. Mantenha esta posição e conte até 30. Repita o procedimento mais três vezes.

5 - Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

6 - A seguir, agarre novamente em volta da cabeça do seu pênis - só que desta vez puxe-o à extrema direita. Mantenha esta posição e conte até 30. Repita o procedimento por mais três vezes.

7 - Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

SESSÃO AVANÇADA - (Após 1 mês de treinamento)

Repita o procedimento acima aumentando a contagem de 30 para 50 nos itens 2, 4 e 6.

3 - EXERCÍCIO PARA AUMENTAR A CIRCULAÇÃO - (1 MINUTO)

Este exercício é apenas um pré-aquecimento antes de começar o "jelq" :

1 - Agarre envolta da cabeça do seu pênis de um modo firme, mas que não cause dor.

2 - Agora, estique seu pênis para frente e comece a girá-lo por 30 segundos para o lado direito e depois mais 30 segundos para o lado esquerdo.

4 - HORA DO JELQ

(Primeiro Mês)

1 - Massageie suavemente o pênis até atingir uma ereção parcial, para que o sangue fique contido dentro do pênis.

2 - Usando um lubrificante de sua preferencia (óleo neutro para bebês ou produtos semelhantes) agarre em volta da base, na concavidade peniana (no início de seu pênis) com o polegar e o indicador. Segurando dessa forma, com o polegar e o indicador e comprimindo toda a circunferência de seu pênis, escorregue lentamente para diante, fazendo com que o sangue já contido em seu pênis seja forçado adiante para dentro dos Corpos Cavernosos (tecido erétil) e para a Glândula (cabeça).

3 - Os espaços que podem conter sangue dentro do pênis vão se alargando mais e mais a cada vez que você aplica um desses movimentos (como na ordenha). Vá alternando as mãos: à medida em que uma mão conduz a pele para adiante, em direção à glândula (cabeça), faça com que a outra mão agarre na concavidade da base (começo do pênis) tal como antes, soltando a mão que atingiu a cabeça e repetindo com a outra mão, e vá repetindo isso a intervalos médios e vagarosos (aproximadamente 1 segundo).

- Faça 200 a 300 jelqs por dia na primeira semana (10 minutos)
- Faça 300 a 450 jelqs por dia na segunda semana (15 minutos)
- Faça 500 ou mais jelqs por dia a partir da terceira semana (20 minutos)

- SESSAO AVANCADA - (Após 1 mês de treinamento)

Aumente para 25 a 30 minutos o treinamento diário de jelqs.

5 - EXERCITANDO O MÚSCULO PC (Primeiro Mês)

Aquecimento: comece flexionando e soltando num ritmo constante até atingir 30 flexões. Ao final dessa etapa, descanse por 30 segundos. Continue com mais duas etapas, descansando por 30 segundos ao final de cada uma delas. Depois de completar isto, você já deve estar gozando de um melhor controle sobre seu músculo PC - em razão do aumento do fluxo de sangue.

Exercício Diário:

Tente fazer 4 séries de 50 flexões no seu músculo PC todos os dias, fazendo um intervalo de 30 segundos em cada série.

Tente ir aumentando gradualmente o numero de flexões nas semanas seguintes.

· SESSÃO AVANÇADA - (Após 1 mês de treinamento)

Após 1 mês de treinamento, você será capaz de fazer séries de 250 flexões por dia no seu músculo PC. Pratique quando possível as Compressões Longas e Vagarosas .

OK, Este é o treinamento recomendado, mas **ATENÇÃO:** Se você está ansioso pelos resultados, você precisa praticar os exercícios no mínimo 6 dias por semana !

Não se esqueça de ler o item Segurança Durante os Exercícios antes de começar a praticar os exercícios.

SEGURANÇA DURANTE OS EXERCÍCIOS

Gostaríamos de fazer algumas observações para que você possa desfrutar de todas as informações contidas neste guia com a máxima segurança.

Primeiramente, se você possui algum tipo de doença que altere a circulação sanguínea, recomendamos que você procure um urologista antes de praticar os exercícios. Lembre-se que este é um tratamento fisioterápico que não deve contrariar as recomendações de seu médico.

Abaixo, alguns tópicos importantes que merecem atenção para quando você estiver praticando os exercícios:

- Quando estiver fazendo o exercício "JELQ", **NUNCA O PRATIQUE COM O SEU PENIS EM EREÇÃO TOTAL, ISTO É, 100% DURO**, pois pode causar danos em suas veias penianas. Você deve praticar o jelq com o seu pênis em estado semi-ereto (meio ereto)
- Se você tiver uma ereção durante uma sessão de jelq, simplesmente pare e espere o seu pênis voltar ao estado semi-ereto para continuar. Procure não ejacular durante a sessão de jelq.
- Nunca use qualquer tipo de sabão como lubrificante, pois pode causar dor e/ou alergias e irritações. Os lubrificantes que devem ser usados são aqueles a base de óleos neutros.
- Pontos vermelhos são comuns especialmente nas primeiras semanas de exercícios. Leva tempo até que o pênis se acostume ao treinamento. Seja gentil no começo. As manchinhas vermelhas geralmente são resultado do "Jelq", mesmo assim tome cuidado ao executar qualquer um dos exercícios. A cabeça é a área mais sujeita ao aparecimento de manchinhas e pontinhos vermelhos.

Caso estas manchinhas persistam, faça uma pausa nos exercícios até que elas sumam. Se mesmo assim persistirem, procure seu médico.

- Nunca aplique muita (exagerada) pressão ou corte a circulação de seu pênis. Sempre se exercite com cuidado.

COMO CONTROLAR EJACULAÇÃO PRECOCE

A ejaculação precoce pode ser uma experiência terrível e horrivelmente constrangedora para um homem. Na maioria das vezes, ela é causada por um músculo PC extremamente fraco e subdesenvolvido. Através de exercícios, você irá fortalecê-lo, fazendo com que suas ereções durem pelo tempo que você desejar.

DESENVOLVENDO A EJACULAÇÃO

Consiga uma ereção através de uma leve masturbação usando um lubrificante (se desejar). Uma vez que uma razoável ereção tenha sido obtida, comece a flexionar e reter seu músculo PC em intervalos de 3 segundos, enquanto continua a massagear seu pênis.

Agora comece a se masturbar até quase um pré-clímax, mas quando estiver prestes a ejacular, flexione seu PC o mais forte possível e inspire longa e vigorosamente pela boca, esperando o clímax passar.

- Comece a se masturbar novamente e repita o procedimento acima três vezes .
- No final da terceira vez, ejacule (se desejar).
- Pratique este exercício o tanto que achar necessário até sentir um controle de sua ejaculação.

Praticando este exercício, você estará aperfeiçoando seu desempenho sexual, de modo que você poderá prolongar uma relação sexual por muito tempo.

Outro método já muito conhecido, consiste em pressionar seu pênis durante o ato sexual. Quando estiver tendo relações sexuais, e sentir que esta prestes a ejacular, retire o pênis e o aperte em volta da cabeça, com mais pressão na parte superior, até que a vontade de ejacular desapareça; então, continue a relação sexual.

AUMENTANDO O VOLUME DA EJACULAÇÃO

Se você é um daqueles homens que desejam poder ejacular como um artista de filme pornográfico, esta é sua chance. Nós vamos revelar este segredo agora !

AUMENTANDO O VOLUME

O suplemento L-Arginina é um aminoácido envolvido na formação da creatina. Este aminoácido pode ser encontrado aqui no Brasil em lojas especializadas. Experiências mostram que a ingestão de 500 mg durante o dia e 1.000 mg uma hora antes do sexo ou masturbação podem fazer sua ejaculação aumentar consideravelmente. Entenda que você deverá estar ingerindo L-Arginina por pelo menos 2 semanas antes de poder ver mudanças em suas ejaculações. Antes de ingerir esse aminoácido, consulte seu médico para saber se você esta sujeito a alguma reação adversa.

FORÇA DO ORGASMO

Ao ejacular, seu esperma é expulso pelas contrações de seu músculo PC. Quanto mais forte estiver seu músculo, mais longe sua ejaculação irá. Quando estiver prestes a ejacular, flexione seu músculo PC exatamente na hora do seu orgasmo, segure o máximo que agüentar e solte com uma grande força. Você ficara assustado com o volume e força que sua ejaculação irá atingir naquele momento ! Se o seu músculo PC estiver bem desenvolvido, você vai achar muito mais fácil controlar tanto a quantidade, quanto a força (distância) de sua ejaculação.

DICAS PARA MELHORAR O GOSTO DO SÊMEN :

Beba muita água! Além disso, algumas fontes de nossas pesquisas indicaram que um ou dois copos de suco de abacaxi todos os dias podem tornar seu sêmen menos ácido, tornando-o menos amargo. Vale a pena tentar !

Outras dicas :

- Evite bebidas alcoólicas quando possível.
- Coma mais carne branca (frango, peixe), frutas e verduras.

MASSAGEM NOS TESTÍCULOS

Seus testículos são órgãos absolutamente vitais em seu corpo, e sem eles seríamos uma espécie extinta. Sua manutenção em estado ideal de saúde não apenas lhe assegurará ereções mais duras, maior ímpeto sexual e maiores volumes de ejaculação, mas lhe dará também uma melhor saúde fértil. A chave para uma função adequada e saúde testicular é um incremento na circulação sanguínea em seus testículos. Este exercício explica como incrementar o nível de circulação sanguínea em seus testículos para promover efeitos genéricos de bom funcionamento e saúde.

Vamos Começar :

Antes de fazer qualquer coisa, aplique uma compressa quente em seus testículos por cerca de 5 minutos. Isto os aquecerá e tornará a pele mais maleável para esticar e massagear. Após a compressa quente, aplique uma dose generosa de óleo neutro (lubrificante) nas palmas de suas mãos e trabalhe na pele de seus testículos, cobrindo toda a área com o óleo. Assegure-se de que esse óleo seja realmente espalhado em sua pele.

Comece a massagear toda a área que circunda seus testículos, mas não os testículos diretamente. Massageie entre seus testículos com um movimento de bomba usando seu polegar e dedos. Massageie a base, puxando para baixo enquanto massageia. Faça isto por cerca de 3 minutos. Pegue suas mãos com seus dedos bem abertos e agarre seus testículos na base, puxando-os ligeiramente para baixo; traga-os para cima novamente, de novo para baixo e assim sucessivamente, por cerca de 3 minutos.

Levemente aplique pressão nos seus testículos, massageando-os enquanto o faz. Massageie todo seu entorno, trabalhando a seu modo em volta de ambos. Continue a repetir todos esses passos uma e outra vez. Essa rotina de massagem deve ser executada por pelo menos 10 minutos todos os dias. Ao

menos 3 vezes por semana você deve esticar a pele de seus testículos realmente bem.

Outro bom método de alongamento é agarrar em volta da base de seus testículos com seu polegar e indicador e espremer até que seus testículos estejam bem próximos em cima de seu polegar e indicador. Pegue a outra mão e aplique uma pequena quantidade de pressão no topo dos testículos e massageie-os em movimento circular. Enquanto estiver fazendo isto, puxe levemente para baixo, agarrando a base da carne conectiva de seus testículos. Faça isso por cerca de 3 a 5 minutos sem parar.

Após estes exercícios de massagem, seus testículos devem estar bem estirados e aparentar pender mais abaixo que o normal, bem como ter uma aparência maior. Isto se deve ao aumento da quantidade circulante de sangue neles pela execução dos exercícios. Estas técnicas devem ser praticadas ao menos 3 a 4 vezes por semana, para garantir a saúde e fertilidade testicular.

ATENÇÃO:

Caso você tenha algum distúrbio nos testículos, consulte antes seu médico.

VITAMINAS, ERVAS & SUPLEMENTOS DIÁRIOS

Seu desempenho pode ser aumentado por vitaminas específicas, ervas e suplementos que você deveria somar a sua dieta diária. Eles não só vão lhe proporcionar energia extra, mas também podem aumentar seu desempenho sexual e podem inflar seu apetite sensual.

Vitaminas Diárias para energia: (Recomendação)

2,000 mg de vitamina C - 1 ou 2 vezes por dia

30 mg de zinco 100 mg de vitamina A

200 mg de Magnésio

100 i.u. de vitamina D

Estas vitaminas estão disponíveis em qualquer farmácia ou em lojas especializadas.

Suplementos adicionais para maior desempenho sexual:

525 mg de Cálcio

200 mcg de Vitamina B12

150 mg de Vitamina E

25 mcg de Potássio

Ervas para aumentar desempenho sexual:

Semente de abóbora

Beba muita água!

ATENÇÃO: Consulte seu médico sobre eventuais reações alérgicas e efeitos colaterais originados da ingestão desses produtos.

UMA PALAVRA FINAL

Não se esqueça de praticar todos os exercícios contidos no **TREINAMENTO DIÁRIO, e lembre-se: Você tem que praticar todos os dias para atingir resultados satisfatórios. Temos notícias de que centenas de homens atingiram ótimos resultados utilizando as mesmas técnicas descritas neste guia .**

Seja Feliz !!

"Sexo é bom, é qualidade de vida"

AVANTAJADO

Técnicas Avançadas para Aumentar o Pênis

