

La gran mayoría de los hombres no están satisfechos con el tamaño del pene con el que nacieron

Hay hombres con un pene de tamaño insuficiente que tratan de convencerse a sí mismos y que las habilidades sexuales son más importantes que el tamaño, pero estoy seguro de que si alguien les ofreció la oportunidad de ampliar su virilidad que les agarrarlo en un instante.

Sin embargo, incluso cuando alguien decide tratar de aumentar su tamaño por lo general se desanima muy rápido. A pesar de que hay una gran cantidad de técnicas de mejora de sexo masculino, hay buenas razones para ser escépticos. Por ejemplo, colgando de peso a su pene puede ser una de las peores cosas que puede hacer. Claro, a veces usted puede ser capaz de aumentar

su longitud, pero debido a un estiramiento excesivo de su circunferencia probablemente disminuirá. Lo que es más, el uso de este método puede conducir a la impotencia, la cicatrización y deformidad. Tampoco se recomienda el uso de píldoras. Su eficacia nunca ha sido probada y nadie sabe exactamente lo que sus ingredientes son. Si tiene suerte, que sólo será píldoras de azúcar o vitaminas y no van a contener sustancias nocivas.

Lo mejor que puede hacer es realizar algunos ejercicios especiales del pene llamados los Jelqs. De hecho, tienen la capacidad de aumentar la capacidad de retención de sangre de las cámaras del pene y dar lugar a un mayor crecimiento. Antes de realizar el jelq, es necesario envolver su miembro con una toalla caliente

y se deja durante un par de minutos. Esto le ayudará a entrar en calor y evitar lesiones. Después de que se debe formar un signo “O” con el dedo índice y el pulgar y avanzar hacia la punta de su pene a partir de su base. Repita el ejercicio durante unos 10 minutos cada día, 5 veces a la semana. Tome un descanso de un día por semana para permitir que los tejidos se repan. Para que esta técnica funcione es necesario tener cuidado de su nutrición, a fin de aumentar el flujo de sangre. Es el flujo de sangre que es responsable del crecimiento. Cuando más sangre llena la cámara del pene, lo que realmente les obliga a aumentar de tamaño.

Trate de comer más nueces de Brasil, los productos lácteos, la soja y el maní, ya que contienen óxido nítrico que pueden dilatar

los vasos sanguíneos. Dejar de fumar es también una necesidad si se quiere agrandar su pene de forma natural. Para obtener el mejor resultado en el menor período de tiempo, es necesario seguir la rutina de casi todos los días durante al menos un par de semanas. La mayoría de los hombres se dan por vencidos demasiado pronto. **No cometer el mismo error!** Sigue una guía que le enseñará todos los secretos sobre la mejora de sexo masculino seguro y natural.

[Source](#) by [James S. Williams](#)