

Más del 90% de los hombres le gustaría aumentar el tamaño de su pene. Así que este es un mercado enorme para las personas que se aprovechan de y es por eso que hay tantas píldoras de mejora masculina, suplementos y dispositivos, que se supone que debe hacer su mayor virilidad y más fuerte. Pero lo que realmente necesita todos esos costosos productos de mejora masculina? No, no es! Voy a decirle, cómo hacer su pene más grande sin utilizar pastillas o bombas.

## **Cómo hacer su pene más grande**

La verdad es que no es necesario cualquier equipo caro en absoluto. Las únicas cosas que necesita son sus propias manos, algunas de lubricación, y una toalla caliente para calentar. Hay ejercicios de alargamiento del pene muy eficaces, que

requieren sólo 20-30 minutos de su tiempo en un día. Y ellos no son aburridos y no toman mucho tiempo, lo que los hace perfectos para todo el mundo.

Una de las rutinas más eficaces y más sencillas, que afecta el grosor de su pene, consiste en estirar toda la longitud de su virilidad con la presión. Para iniciar esta rutina que, en primer lugar, tiene que lubricar su pene semi-erecto. El siguiente paso es agarrar la base del tallo del pene con el pulgar y el dedo índice de una mano. Después de que se aplica un poco de presión al órgano y lentamente mover el agarre hacia abajo, hacia la punta de su pene y la liberación de su agarre justo antes de llegar a la cabeza.

Este rutinas permite que más sangre para ir a su pene y todo el pequeños espacios

dentro de ella. La mayor cantidad de sangre que su pene se pueden almacenar, más grande se consigue, sobre todo el espesor. Hay muchos, muchos otros tales ejercicios, que son igual de fácil y eficaz. Todos ellos se complementan entre sí y crea pene más grande.

Hay otras razones por las que los ejercicios del pene son un método superior. Con otros métodos, como el uso de bombas y dispositivos de estiramiento, hay un riesgo mucho mayor de efectos secundarios y el daño. No se necesita mucho para causar algún daño a su pene. Algunos de los efectos secundarios comunes con la cirugía y bombas y otras herramientas son las ampollas, la erección curvada, la impotencia, la desfiguración del pene, cicatrices, sangrado, etc.

Para muchos individuos el deseo de lograr un pene más grande es tan fuerte, que pierden todo el sentido común y optar por métodos menos eficaces y más peligrosas. La mejor manera de agrandar su pene sin pastillas o bombas es el ejercicio del pene - periodo

Otra cuestión importante que muchos hombres se enfrentan, es la cuestión de la vergüenza. ¿Y si alguien se entera? No es tan difícil para los demás para saber lo que están haciendo, si usted tiene bombas o píldoras entregadas en su casa o si quedan atrapados utilizando alguna herramienta de ampliación. Este no es el caso con los ejercicios del pene porque no hay herramientas necesarias, excepto las manos y cierta lubricación.

puede tardar entre 10-20 minutos para

completar estos ejercicios. Se puede hacer en cualquier momento del día en la vida privada y nadie sabrá nunca. Un montón de maridos han ejercido su pene durante meses, sin su mujer a averiguar por qué el pene se ha vuelto más grande, de repente. Los más de estos ejercicios que haces y el más persistente que eres, cuanto más grande es el pene se hace . No pierda su tiempo con los comprimidos caros y bombas, no hay necesidad de ellos. Todo lo que necesita es un buen programa de ejercicios, sus propias manos y el deseo. No hay nada demasiado complicado sobre él. Lo principal es superar la vergüenza que viene con él. Hay un cierto estigma negativo cuando se trata de la ampliación del pene y que sin duda no pudo querer decir a todos lo que están haciendo. Pero

no se debe dejar que esto se interponga en su camino.

[Source](#) by [Randy Robinson](#)