

Los hombres tienden a medir su virilidad con el tamaño de sus penes y aquellos que no están bien dotado seguir buscando maneras de hacer crecer sus penes. Hay docenas de métodos y técnicas de mejora de sexo masculino, pero lo que queda un punto de preocupación es que la mayor parte de los productos que se venden en internet y por lo demás no son eficaces y un desperdicio de dinero y esfuerzo. Por otra parte, tienden a tener un efecto negativo de su tejido del pene a menudo resulta en la disfunción eréctil que es difícil de corregir.

### Métodos populares

La mayoría de realce masculino:.

Aunque hay un par de productos y métodos que pueden ayudar a ganar más el tamaño del pene, como bombas y pesos, los únicos métodos que no tienen ningún tipo de

efectos secundarios incluyen dispositivos de tracción, ejercicios y píldoras naturales. A continuación se presenta una visión poco en algunos de estos métodos:

## **Hágalo usted mismo la ampliación del pene :**

Con un dispositivo de tracción: Estos dispositivos se han convertido en muy popular fuera tarde ya que son fáciles de usar y no requieren mucho esfuerzo de su parte. Todo lo que necesita hacer es llevar el dispositivo en su miembro y comienza a ejercer presión a través de la tracción. Este esfuerzo se expande el tejido eréctil en el tiempo y hace que su eje macho más largo y grueso. Sin embargo, usted necesita usar este dispositivo durante el tiempo de 2-6 horas al día y esto es lo que la mayoría de los hombres encuentran muy poco práctico.

Por otra parte, una buena, clínicamente aprobado y el dispositivo médico le recomendó puede costar hasta \$ 400, que resulta ser bastante caro. En todas las circunstancias, yo no te aconsejaría utilizar un una versión más barata local o puesto que puede dar lugar a lesiones del pene o desfiguración y estoy seguro de que ningún hombre le gustaría terminar con un miembro de heridos o desfigurado.

Ejercicios: Los ejercicios son el método más preferido de mejora de sexo masculino y hay millones de hombres en todo el mundo que han sido capaces de ganar 3 pulgadas y más con este método. Estos ejercicios se llaman Jelqs y se presume que se han originado en árabe antiguo donde los jóvenes utilizan para llevarlas a cabo para

ganar más el tamaño del pene y la capacidad de resistencia. Esta técnica es ahora accesible en internet y usted también puede hacer crecer su eje utilizando esta técnica que implica el uso de las manos desnudas y las instrucciones adecuadas para realizar estos ejercicios. Mediante la aplicación de presión a su eje que es posible ampliar el tejido eréctil de modo que es la capacidad para mantener la sangre puede ser aumentado. Esto resulta en erecciones más largas y más gruesas.

Pastillas: Píldoras se clasifican en dos grandes categorías: Drogas y píldoras naturales. Las drogas como el Viagra son bien conocidos pero vienen con una serie de efectos secundarios adversos. Aunque Viagra puede tratar la disfunción eréctil a

menudo hace que se enfrentan algunos efectos secundarios bastante desagradables. Uno de los efectos secundarios más graves incluyen priapismo (un estado bajo el cual el pene no vuelve al estado de flacidez). Otros efectos secundarios incluyen ataques cardíacos, presión arterial anormalmente baja e incluso la muerte súbita. Píldoras naturales, por otro lado, son una alternativa mucho mejor y más seguro. No sólo ayudan a tratar la disfunción eréctil de manera más eficaz sino que también ayudará a acelerar el proceso de ampliación del pene cuando se utilizan en combinación con ejercicios. pastillas naturales están formulados con extractos de hierbas como el ginseng, ginkgo, Pauma puama, catuaba, etc., que han sido utilizados como afrodisíacos desde

hace miles de años. Estas pastillas aumentan la circulación sanguínea y relajan los vasos sanguíneos para que más sangre puede entrar en el árbol que resulta en más completa y erecciones más duraderas.

**Ejercicios y Pills- La combinación perfecta:** Mediante la combinación de estos dos métodos que son propensos a: ganar hasta 3 pulgadas dentro de un período relativamente corto de tiempo

disfrutar de erecciones más firmes y duraderas

una mayor producción de semen y un mejor control de la eyaculación

pastillas naturales también mejorar su deseo sexual y

acelerar la recuperación después de eyaculaciones para que pueda tener sesiones de sexo repetidas.

Ver las píldoras naturales del realce del pene que no tienen ningún efecto secundario, son recomendados por los médicos e incluyen suscripción gratuita a uno de los mejores programas de ejercicios para que pueda lograr el máximo realce sexual.

[Source](#) by [Matt Penn](#)