

La disfunción eréctil es la incapacidad de mantener una erección durante un período de tiempo suficiente para completar el acto sexual. Afecta a muchos hombres y hay muchas razones médicas y psicológicas detrás de la disfunción eréctil. Si usted sufre de disfunción eréctil, es importante que primero consulte con su médico para determinar si existe algún problema fisiológico preexistente para la disfunción. Dicho esto, vamos a hablar de Vajroli Mudra. Este es un ejercicio tántrico antiguo que ayuda con la disfunción eréctil. Para hacerlo simple, no vamos a entrar en los músculos exactos y fisiología implicadas. Este ejercicio también es bueno para los riñones, de la vejiga (e incontinencia urinaria), y también es una gran manera de aumentar el flujo sanguíneo a los órganos

sexuales (en hombres y mujeres - aunque nos estamos centrando en los hombres con este artículo) .

para realizar el ejercicio, lo mejor es beber mucha agua, pero esto no es necesario, ya que este ejercicio puede llevarse a cabo en cualquier momento uno tiene que orinar.

Mientras orina, cortados el flujo de orina a la mitad. Al mismo tiempo, se centran en la contratación de su esfínter anal y

contrayendo los músculos abdominales al mismo tiempo. Liberar y dejar que la orina fluya de nuevo. A continuación, volver a contraerse, el ano y los músculos

abdominales mientras se detiene el flujo de orina. Lanzamiento. Los tantristas utilizar este ejercicio para aumentar erectiveness pene durante largos períodos de tiempo.

Esto les permite tener relaciones sexuales

durante un mayor periodo de tiempo. Una forma de acentuar este ejercicio es para llevarla a cabo mientras está de pie sobre las puntas de sus dedos del pie con la parte posterior de su pie elevado. Pero asegúrese de que su balance es bueno, ya que no quiere caer otra vez durante este ejercicio.

Para conocer más métodos de ayudar con la disfunción eréctil, para impulsar el potencial de su sistema sexual, y para aumentar el tamaño de su pene, leer IRON MAN pene -. el sistema ruso  
Atentamente,

Georg von Neumann

[Source](#) by [Georg Von Neumann](#)