



Les Méthodes d'agrandissement du Pénis

AVANT-PROPOS ET MISE EN GARDE

Depuis que Internet existe, on trouve des centaines de méthodes pour augmenter la taille du pénis à des prix variants de 1 à 50 euros ! Pourtant, toutes ces méthodes sont les mêmes, toutes ces méthodes présentent les mêmes techniques connues, pour certaines, depuis la nuit des temps !

Ce n'est pas une légende, il existe bien des solutions pour augmenter la taille du sexe masculin. Il existe même, comme nous l'avons dit, plusieurs méthodes. Certaines sont prouvées, d'autres restent encore à prouver car elles peuvent fonctionner chez certains hommes et ne pas avoir d'effet sur d'autres.

Voilà pourquoi nous vous présentons dans cet ouvrage toutes les méthodes que vous pourrez trouver sur Internet ou dans les livres spécialisés.

Il faut savoir cependant qu'il ne faut pas abuser de certaines méthodes et que chaque technique doit être faite avec mesure et jamais dans l'exagération. Le but de ces méthodes étant de gagner quelques centimètres (de 1 à 10 cm selon les cas) sans jamais vous faire prendre le moindre risque.

Bonne lecture.

L'auteur.

ANATOMIE DU PENIS

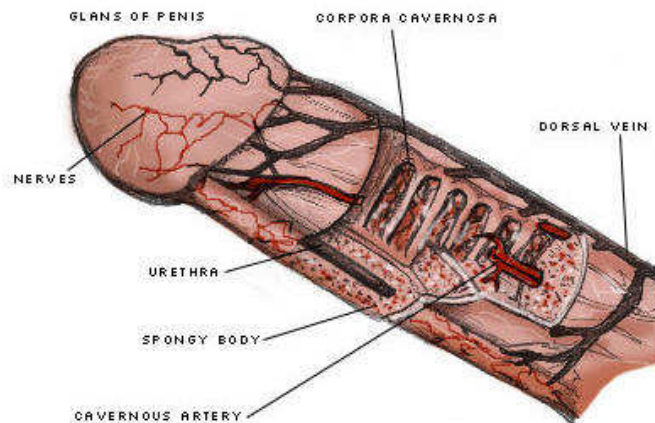
Le pénis comprend trois tubes, deux de chaque côté, et un en-dessous qui contient l'urètre et qui est rattaché au gland, autrement dit au sommet du pénis (vous pouvez facilement trouver des illustrations dans des livres sur l'anatomie humaine).

Ces tubes se remplissent de sang et se dilatent lors de l'érection. L'importance de la dilatation diffère d'une personne à l'autre. Chez la plupart des hommes, le pénis augmente de taille lors de l'érection.

Les deux tubes situés sur les côtés sont attachés aux ligaments suspenseurs, qui sont à leur tour attachés à l'os du pubis.

Si vous sentez une petite bosse située au milieu de votre pénis, dans la partie inférieure, il s'agit probablement du point d'attache des ligaments.

Le long de la veine dorsale, au sommet du pénis, se trouvent les nerfs dorsaux. Le problème avec certaines techniques d'étirement est qu'elles exercent toutes la pression sur cette zone très irriguée et innervée, augmentant ainsi les risques de conséquences négatives sur les veines ou les nerfs.

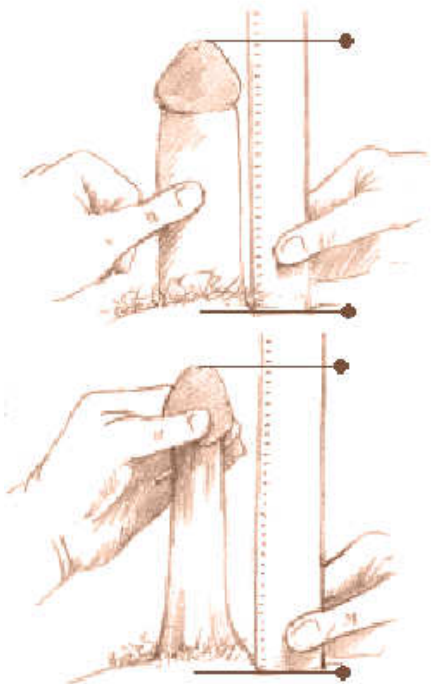


POUR COMMENCER : MESUREZ VOTRE PENIS !

Il faut évidemment mesurer votre pénis avant de débiter toute méthode d'agrandissement. Bien souvent, les personnes ayant mesuré leur pénis avant de commencer les exercices d'agrandissement restent sceptiques face à leur anciennes mensurations une fois la méthode ayant porté ses fruits ! Mesurez donc votre pénis avant toute chose, vous apprécierez encore mieux les résultats.

Tout d'abord, mesurez la taille de votre pénis en érection

- Effectuez la mesure lors d'une érection complète ;
- Prenez la mesure depuis la base de votre pénis en partant de l'os pubien jusqu'au sommet (gland)



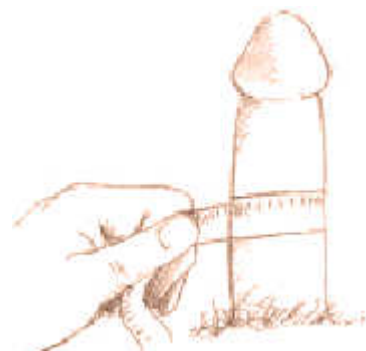
Faut-il obligatoirement être en érection lors de la mesure ?

Non ! En étirant votre pénis au maximum, vous pouvez effectuer un rapide contrôle de la taille de votre pénis en pleine érection (sans pour autant être en érection).

- Tenez votre pénis juste avant la base du gland, et étirez le au maximum ;
- Prenez la mesure depuis la base du pénis (au niveau de l'os pubien), de la même manière que lorsque vous prenez la mesure en érection.

La circonférence de l'érection

A l'aide d'un mètre ou d'une ficelle, prenez la mesure de la circonférence de votre pénis en son milieu.



Les mensurations « au repos »

Lorsqu'il est mou, votre pénis se contracte et se dilate.



- Prenez les mesures à plusieurs reprises afin de savoir à peu près dans quelle échelle vous vous situez. Vous pouvez tout simplement utiliser votre main
- Essayez de prendre la mesure de votre pénis quand il est à son minimum.

Comparaison « à vue d'œil »

- Comparez la taille de votre pénis à vue d'œil dans un miroir, en utilisant un objet comme référence (un rouleau vide de papier toilette, un déodorant...) qui restera toujours le même au fil des mois ;
- Ces comparaisons sont encourageantes, car plus concrètes que de simples chiffres !



LES METHODES D'AGRANDISSEMENT

VOUS ALLEZ DECOUVRIR CI-DESSOUS PLUSIEURS METHODES

Choisissez la technique qui vous convient le mieux et n'en changez pas. Il n'y a pas moyen de prédire les résultats...à moins que vous ne laissiez tomber dans ce cas vous êtes sûr de ne rien gagner ! Soyez patient. Il faut parfois plusieurs semaines : mais les premières améliorations notables apparaîtront au bout de 10/15 jours.

Évitez la douleur. Une légère gêne est normale mais si vous sentez une véritable douleur, arrêtez et changez de méthode.

1) UN PEU DE PSYCHOLOGIE AVANT DE COMMENCER...

Travaillez sur vos émotions, votre attitude. Affrontez vos craintes, votre honte et vos angoisses. Je vous suggère de tout rédiger : vous vous exprimez au travers de vos souvenirs et de vos émotions :

- Qu'en avez vous trouvé votre pénis petit pour la première fois ? Pourquoi ?
- Qui était avec vous ? Cette personne a-t-elle fait ou dit quelque chose ?
- Étiez-vous gêné ?
- Que se passerait-il si vous pouviez revenir dans cette situation avec un pénis plus grand ?
- Quelqu'un d'autre se soucie-t-il de la taille de votre pénis ? Pourquoi ?
- N'avez-vous jamais eu le sentiment que votre pénis était parfait ? Dans quelle situation ?
- Pouvez-vous imaginer votre pénis devenir parfait d'ici quelques mois ?
- Selon vous, à quoi ressemblerait le pénis idéal ?

Travaillez l'estime que vous avez de vous-même : si vous avez une opinion négative de votre pénis, sa taille ne changera rien. Chez certaines personnes, l'estime de soi est innée. D'autre, en revanche, doivent la travailler.

Profitez au mieux de vos atouts... et sachez tricher un peu...

- **Entretenez, coupez vos poils pubiens de façon à faire paraître votre pénis plus grand**
- **Faites du sport ! En cas d'embonpoint, perdre quelques kilos agrandit l'aspect de votre pénis ! En effet la graisse en bas du ventre diminue la taille de votre sexe !**
- Une légère masturbation peut augmenter instantanément la taille de votre sexe avant de vous déshabiller ; en particulier si votre dernière éjaculation remonte à quelques temps!

2) LES TROIS ETIREMENTS CLASSIQUES

- Les étirements (avec lubrification)
- Les techniques d'étirement (à sec)
- La technique allemande



TEMOIGNAGE

« J'ai 33 ans et je connais les méthodes d'agrandissement de pénis depuis que je suis ado. C'était un secret partagé par les amis proches. Un homme vient et dit « Je pense que mon pénis est trop petit... », le conseil de ses bons amis sera « tire dessus ». Nous n'avions pas la moindre idée de la provenance de cette méthode, ni de ce à quoi ressemblait un pénis de taille moyenne. Nous ne faisons que transmettre des connaissances telles que nous les avons apprises des garçons plus âgés que nous. Voici la méthode que nous utilisons : il faut s'étirer le pénis en situation de semi-érection simplement en le tirant vers l'extérieur, en l'étirant « jusqu'à ce que ça fasse mal ». Nous ne savions pas vraiment qu'il fallait être en semi-érection, mais si un ado tire sur son pénis, il est instantanément en semi ou en complète érection. La méthode fonctionnait, et je n'ai jamais entendu parlé de quelqu'un de déçu. Simplement nous pensions que ça ne fonctionnait que durant l'adolescence or ce n'est pas le cas, elle fonctionne à tout age.»

Les étirements avec lubrifiant

- 1 - Lubrifiez vos mains avec de l'huile de massage, ou une lotion, PAS DE SAVON !!! Faites le signe OK (cf photo).



- 2 - Serrez votre verge de vos doigts, le plus près possible de votre scrotum. Tirez de haut en bas.



- 3 - Arrêtez vous au niveau du gland. Et répétez immédiatement le même geste, de l'autre main. Faites durer chaque mouvement environ 3 secondes.



- 4 - Répétez plusieurs fois l'exercice



NOTE : cet exercice peut aussi être effectué chaque soir **dans un bain chaud**

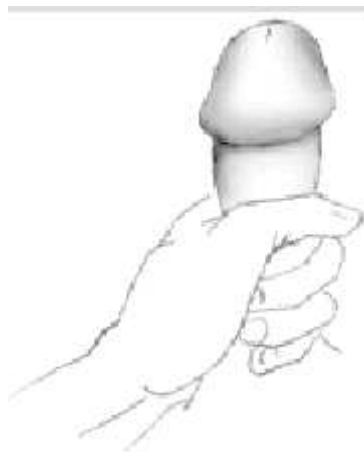
Les étirements à sec

- moins stimulante sexuellement que les étirements avec lubrifiant
- pas de préparation, pas de nettoyage



Tirez vers l'extérieur avec votre pouce et votre index **sans faire glisser vos doigts** par-dessus la peau. Changez la position de vos doigts en faisant le signe OK une fois que votre pénis est en semi-érection. Tirez la base pendant un moment, et travaillez ensuite le milieu de votre verge. Vous pouvez serrer ou tirer plus ou moins, en fonction **de la fatigue que vous ressentez dans vos mains**. Avec cet exercice, vous allez vous muscler les mains ! Essayez cet exercice dans votre lit : étendez-vous sur le dos, pliez les genoux et tirez dans cette direction.

Autre variante de cet exercice : serrez, tirez, maintenez cette position.



La technique allemande

FAITES ATTENTION AVEC CETTE TECHNIQUE. Une pression trop importante peut endommager les vaisseaux capillaires du pénis, et laisser des boutons rouges sur le gland. Impressionnants, mais ils partent au bout de quelques jours.



- 1- Asseyez-vous dans un fauteuil et adossez-vous légèrement ;
- 2- Saisissez votre pénis derrière le gland entre votre pouce et votre index courbé. Etirez-le aussi loin que possible vers l'extérieur ;

- 3- Maintenant serrez vos muscles pubiens en tirant votre pénis vers votre corps tout en l'étirant de votre main (nb : vous pouvez accentuer l'effet en penchant votre bassin) ;
- 4- Maintenez une tension maximale pendant un moment ;
- 5- Ensuite, relaxez vos muscles pubiens, en maintenant l'étirement de votre main, jusqu'à ce que vous ayez atteint l'étirement maximum ;
- 6- Répétez cet exercice 20 fois ;
- 7- Faites une autre série de 20 répétitions, en augmentant la résistance jusqu'à ne pouvoir plus faire que 15 répétitions.

Effectuez chaque série d'exercices jusqu'à total épuisement musculaire. Une résistance croissante est la clef du bon fonctionnement de cet exercice, qu'une fréquence élevée. Après avoir effectué des séries d'exercices, maintenez votre pénis dans la position de départ et étirez-le le plus possible, deux fois, en faisant durer l'étirement une minute à chaque fois. Après cela, faites un court massage jusqu'à ce que votre pénis soit de nouveau mou et relâché.

Fréquence : un jour sur deux. Faites ces exercices un jour, ne faites rien le jour suivant. Vous serez capable d'augmenter l'intensité à chaque fois que vous habituerez à l'exercice.

Vous pouvez essayer quelques variantes, comme changer la direction dans laquelle vous effectuez l'étirement, faire des cercles en même temps que vous tirez, etc...

3) Réponses aux questions les plus fréquentes sur les étirements

A quelle fréquence dois-je m'étirer ? Ce choix vous appartient entièrement. Un conseil : des séries de 200-300/jour d'une force moyenne la première semaine. 300-500/jour à une force plus élevée la semaine suivante. 500 ou plus, aussi fortes que vous le souhaitez les semaines d'après. Certaines personnes conseillent de s'octroyer des jours de pose, une fois par semaine par exemple. Faites comme bon vous semble.

Que faire en cas d'érection ? Faites attention en cas d'érection complète (vous pourriez exercer une pression trop forte et vous faire mal). Pressez votre gland pour la résorber ou attendez tout simplement que cela se passe. Des exercices à sec sont peut-être mieux adaptés pour vous si vous êtes ennuyés par de fréquentes érections.

Et à propos de l'éjaculation ? Evitez le gland et la zone du frein (derrière et en dessous du gland), car ces zones sont particulièrement stimulantes. Mais la tentation de pousser l'exercice jusqu'à l'éjaculation est très forte, spécialement avec la méthode d'étirement avec lubrifiant.

Que faire en cas de douleur ? Aucune méthode d'agrandissement ne devrait être douloureuse. Une bonne séance d'étirement doit vous laisser quelque peu éprouvé par les exercices, mais c'est une sensation agréable, jamais douloureuse. Un étirement effectué au-delà du gland peut rendre l'exercice douloureux. N'étirez que la verge de votre pénis.

Des vaisseaux capillaires endommagés apparaissent plus facilement avec la méthode de pompage qu'avec les étirements. N'en abusez pas !

Evitez de stimuler les parties les plus sensibles de votre pénis lors des étirements.

La présence d'une inflammation s'estompe au bout de 1 heure ou 2.

Mon pénis est étrangement enflé après de nombreux étirements, pourquoi ? Si vous êtes circoncis, vous pourriez voir apparaître une inflammation à l'endroit de la cicatrice de votre circoncision après plusieurs centaines de secousses. Cette inflammation est causée par du liquide, et disparaît en quelques heures.

4) LES AUTRES METHODES POUR ELARGIR ET ALLONGER VOTRE PENIS

Depuis des siècles, les hommes utilisent de multiples méthodes d'étirement avec l'envie d'élargir leur pénis. Chez un homme, le pénis est l'organe le plus directement révélateur de ses émotions et sentiments, **on peut donc comprendre le désir qu'il soit aussi large et fort que les émotions qu'il ressent**. Si les hommes faisant partie de la moyenne, autrement dit tous ceux n'ayant pas déjà été généreusement dotés, pouvaient ajouter quelques centimètres à leur pénis par un simple claquement de doigts, le vacarme de tous ces claquements de doigts serait tel qu'il retentirait tout autour de la Terre.

Mais pour ces hommes, utiliser une méthode d'élargissement de pénis ayant fait ses preuves signifie avoir surmonter sa réticence naturelle à admettre d'être dans la « moyenne », affronter par la suite ses inhibitions et effectuer des exercices étranges qui lui garantiront une augmentation définitive de la largeur de son pénis et une puissance sexuelle plus importante.

Les hommes d'âges moyens ou âgés, obtiendront des résultats aussi rapides et permanents que les jeunes !

Il faut le savoir : le pénis est simplement un muscle qui n'a jamais été développé, il répondra à un stimulus correct comme n'importe quel autre muscle du corps n'ayant jamais été entraîné. Une augmentation de la taille du pénis ne s'obtient pas en une journée, mais en 3 mois, voir 1 an, la plupart des hommes réussissent à augmenter notablement la longueur et la largeur de leur pénis.

Cet exercice simple, s'il est pratiqué sérieusement 5 jours par semaines, permettra, par exemple, à un homme ayant un pénis de 15 cm en érection, d'ajouter de 5 à 10 cm à la longueur de son pénis (mesuré du sommet à la pointe du bassin), et proportionnellement en largeur. Le premier mois l'augmentation est faible ou inexistante, durant le deuxième et troisième mois une augmentation de 5 cm voire plus est courante.

A) La technique des poids légers

En attachant un poids léger au pénis plusieurs heures par jour, il est possible d'obtenir de réels gains. Je me suis intéressé à quelqu'un dont j'ai entendu dire qu'il avait réellement obtenu des résultats grâce à cette technique.

Cette méthode peut également développer le prépuce. Si vous voulez éviter la croissance du prépuce, assurer vous que le gland porte le poids. Etant donné le côté désagréable de cette technique, vous apprécierez certainement de vous être muni d'un petit coussin.

Les membres des tribus suspendent tout simplement un bout de tissu et une pierre à leur pénis, depuis que leur activité n'est plus un secret. Dans notre cas, un peu plus de discrétion est de mise. Je n'ai pas de solution miracle, mais voici quelques suggestions.

B) La technique des anneaux



Essayez cette méthode avec des poids d'environ 500 g comme ceux que l'on utilise pour les poignets ou les poids utilisés au golf que vous trouverez dans les rayons sports des magasins ou encore tout autre poids flexible (si possible en forme d'anneau large) que vous pourrez attacher confortablement à votre pénis.

C) La technique dite « de la chaussette »

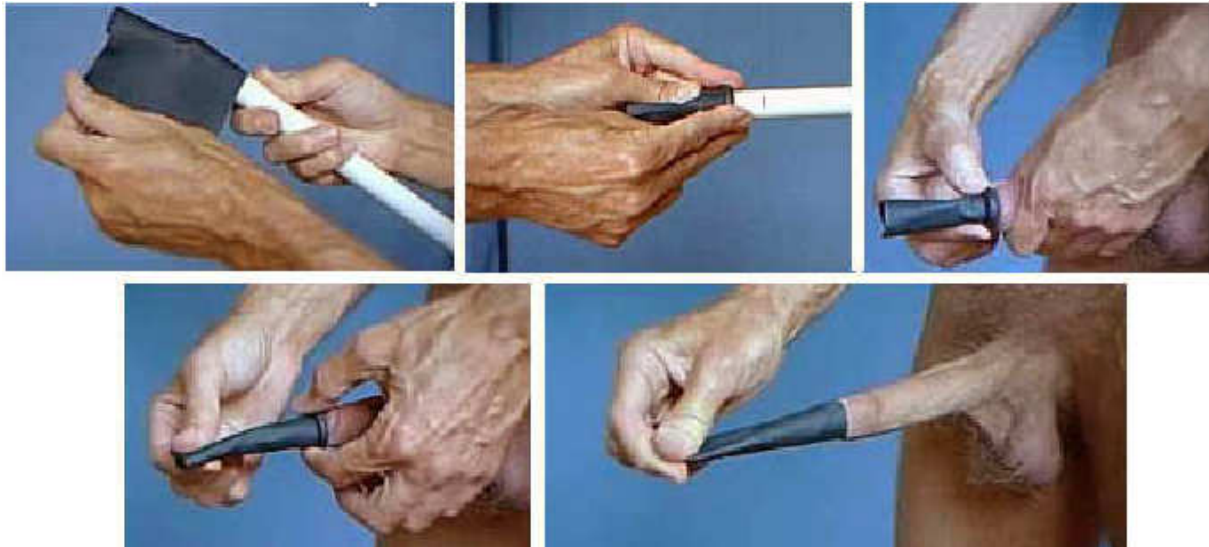
Vous aurez besoin :

- d'une chaussette
 - de quelques pièces de monnaie
 - d'élastiques
-
- Mettez les pièces dans la chaussette
 - Enfilez votre pénis dans la chaussette (tirez sur votre pénis en le faisant)
 - Fixez le tout avec 2 ou 3 élastiques
 - Restez en étirement 15 minutes et augmenter le poids en ajoutant des pièces

D) La technique du bonnet de bain

- bon marché, confortable (une fois que vous maîtrisez la technique) ;
Matériel : un bonnet de bain en caoutchouc, une ficelle.

- coupez un morceau d'environ 10 cm x 20 cm dans le bonnet de bain ;
- nettoyez le bien au savon, et séchez-le. Plus le caoutchouc sera collant, moins vous aurez besoin de le serrer pour l'enrouler (lavez-le plusieurs fois si nécessaire !).

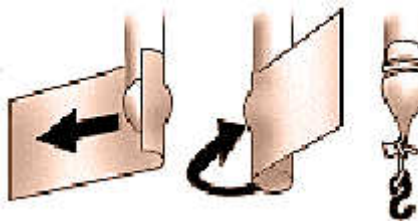


E) La technique du préservatif

Enroulez environ 5 cm de latex autour d'un tube de pvc (ou n'importe quel autre type de cylindre). Enroulez en mettant la partie brillante à vers l'intérieur. Assurez de bien tendre le latex en l'enroulant. Enroulez le latex de façon à former une sorte de « préservatif ». Enroulez ce « préservatif » sur le gland du pénis. Quand vous serez arrivé à la moitié de la longueur de votre pénis il vous sera assez facile d'enrouler le reste du « préservatif » autour de votre pénis. Le morceau de latex doit dépasser du bout de votre pénis d'au moins ½ cm. Tirez fermement afin de vérifiez la bonne adhérence. Après vous être assuré de la bonne fixation du latex, vous pouvez aisément y fixer un poids, grâce à une ficelle.

F) L'enroulement direct

C'est une technique rapide, peu d'entraînement pour Repoussez le prépuce. assez serrée, un ruban



mais qui nécessite un une bonne maîtrise. Enroulez, de façon autour de votre gland,

en faisant plusieurs tours. Ajoutez un élastique ou du scotch afin d'éviter que le ruban ne glisse.



G) Questions sur les étirements à l'aide de poids

Quel type d'équipement sera nécessaire ? Vous pouvez utiliser toute sorte de poids (des poids d'haltérophilie, un sac rempli d'eau, de sable, etc....). Si vous trouvez un poids assez discret et compact, vous pourrez l'utiliser à tout moment de la journée sous vos vêtements même lorsque vous êtes à votre bureau au travail !

Combien doit peser la charge servant de poids ? Vous pouvez débuter avec des poids d'environ 1kg/1,5kg. Augmentez progressivement la charge, à raison de 0,25 kg par semaine, voir plus si vous n'éprouvez pas de sensation d'inconfort. Vous pourrez ainsi atteindre 4,5kg, ou légèrement plus suivant votre seuil de tolérance.

Quelle durée ? Suspendez les poids pendant une dizaine de minutes, puis retirez 10 minutes. Vous pourrez, par la suite, augmenter la durée de suspension, sans forcer si vous sentez la moindre sensation de gêne. N'oubliez pas de retirer régulièrement les poids !

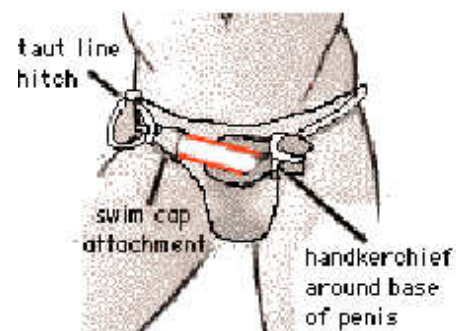
A quelle fréquence ? Environ une heure (comptez deux heures en incluant les pauses) matin et soir, tous les jours.

Conseil : Lorsque les poids sont suspendus, stimulez la circulation sanguine de votre pénis, et arrêtez immédiatement les étirements si vous ressentez la moindre douleur, engourdissement ou si vous constatez une décoloration anormale.

H) En savoir plus sur les étirements

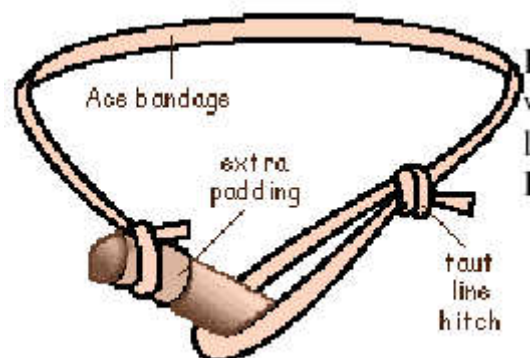
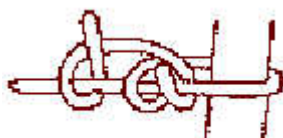
L'étirement autour de votre taille

Bien qu'il soit peut commode à installer et à défaire, le simple fait que cet instrument soit vendu près de 200€ mérite que l'on s'intéresse à cette méthode !



Cet équipement complexe, vous pouvez le réaliser vous-mêmes à l'aide d'un simple bandage (ou d'une courroie quelconque), pour un moindre coût !

La seule complexité de cet technique réside dans la réalisation du nœud, que voici en illustration :



L'étirement par effet de ventouse (utilisation d'une pompe) : déconseillé



La technique : mettez un tube sur votre pénis, pompez l'air s'y trouvant, votre pénis devient instantanément beaucoup plus grand ! Toutefois votre pénis aura retrouvé sa taille initiale dès le lendemain matin... Certains affirment qu'il est possible d'obtenir des résultats définitifs, étrangement, se sont les mêmes qui commercialisent des pompes à cet effet ! Si vous utilisez fréquemment cette méthode, vous deviendrez probablement un de leurs clients... Mais restez lucide quand à l'efficacité de cette méthode et n'espérez pas obtenir des effets permanents, même sur le long terme.

Cette technique est assez plaisante de par son effet immédiat. Malgré cela, elle peut être décourageante compte tenu de la courte durée des résultats, et comporte même des risques, tels que des boursouflures, une décoloration, des hématomes, des éclatements de vaisseaux capillaires, ou encore une impuissance temporaire.

La technique de l'isolant de tuyauterie

Cette technique est peu coûteuse, confortable et facile d'utilisation. Toutefois, elle est peu discrète et peu couper la circulation sanguine si l'on est pas vigilant. N'accrochez surtout pas de poids à cet appareil, vous risqueriez d'être blessé. Vous aurez besoin d'un isolant pour tuyauterie (souple) :

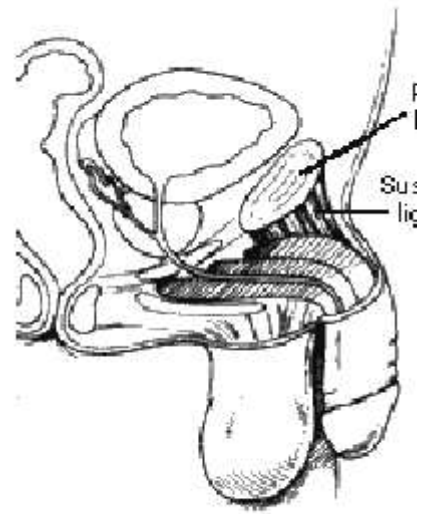
- coupez l'isolant à une longueur correspondant à la taille de votre pénis (gland excepté) quand il est étiré au maximum ;
- entourez votre pénis de l'isolant, en le bloquant fermement à l'aide d'un adhésif à la base et au sommet (cf illustration) ;

5) Agrandissement par intervention chirurgicale : DECONSEILLEE



COUTEUX ET DANGEREUX ! Il est **IMPOSSIBLE** d'obtenir un agrandissement du pénis en ayant recours à la chirurgie esthétique. C'est tout simplement une illusion. Et quand bien même la chirurgie fait des progrès, pourquoi y avoir recours alors que vous pouvez obtenir de meilleurs résultats, avec tout au plus quelques euros !

La technique utilisée en chirurgie consiste à couper le ligament suspenseur ce qui donne une impression de gain de taille, mais n'accroît pas réellement la taille de votre pénis. Qui plus est, cette intervention fragilise votre pénis et accroît les risques de blessure lors des rapports. Il résulte de l'opération une cicatrice définitive. La qualité de l'érection est amoindrie, et pour peu que le chirurgien ait raté son innervation, vous ne pourrez plus jamais avoir d'érection ! D'autre part, il est nécessaire de procéder à des étirements après l'opération, sans quoi, vous encourez le risque que votre pénis retrouve sa taille originelle, voire une taille encore plus réduite (le corps « répare » en effet automatiquement les « dommages » causés par toute intervention !).



Une autre méthode consiste à injecter, ou à greffer, dans le pénis de la graisse provenant d'une autre partie du corps de façon à donner un aspect plus grand au pénis. Cela donne un pénis plus gros, plus large, mais pas plus long. Cette intervention n'est absolument pas recommandée, et présente un taux de complications post-opératoires élevé.

7)POUR ALLER PLUS LOIN : l'étireur de pénis médical

Cet appareil est en vente en ligne et coûte 300 EUROS environ !
Il est extrêmement vendu et répandu en Chine et en Afrique !
IL EST EN VENTE EN LIGNE SUR INTERNET

Il est recommandé d'enrouler 20 cm de compresse stérile (gaze) autour de votre pénis lors de l'usage de cet appareil pour éviter tout pincement, ou adhérence de l'appareil à la peau après un usage prolongé, mais également par simple mesure d'hygiène.



Lors des 2 ou 3 premières semaines d'étirement, la traction exercée doit être comprise entre 0,6 kg et 0,9 kg (ni plus, ni moins). L'exercice doit être d'une durée de 4 à 6 heures par jour les premiers temps. Au bout de 2 à 3 semaines, vous pouvez augmenter la force de traction, entre 0,9 kg et 1,2 kg ; et la fréquence quotidienne de 8 à 12 heures. Passé le délai de 3 mois vous devez porter l'appareil 10 à 12 heures par jour afin d'obtenir des résultats convenables.

Soyez vigilant à la coloration ainsi que la température de l'extrémité supérieure de votre pénis (gland) lors de l'utilisation de cet appareil. S'il devient bleu, froid ou engourdi, enlevé immédiatement l'appareil et attendez une dizaine de minutes avant de le remettre (en veillant à ce qu'il soit correctement ajusté). Si le nœud est attaché correctement, vous ne devriez avoir aucune gêne en cas d'érection étant donné que la force de traction diminue à mesure que le pénis grossit, et que le tube de latex augmente de volume. Il arrive parfois que le pénis glisse hors de l'appareil, mais l'utilisation d'une gaze correctement placée exclue tout risque.

De même qu'avec tout autre appareil servant à étirer, si la traction exercée dépasse ou équivaut à 1 kg, il convient de ne pas en faire usage plus de deux heures consécutives, et d'observer 10 à 15 minutes de pauses entre chaque série de 2 heures. Il est recommandé de vous raser les poils pubiens afin d'éviter toute gêne à la base de l'appareil.

Des compresses chaudes (comme une serviette trempée dans de l'eau chaude et essorée) ou l'immersion dans de l'eau tiède, pourront vous soulager de la sensation d'inconfort que peut engendrer l'utilisation de cet appareil. Vous pouvez y avoir recours, avant, pendant ou après l'exercice. Un tel traitement par la chaleur n'est pas seulement agréable, il aura également pour effet d'augmenter l'afflux sanguin dans les ligaments, nerfs, tendons, et tissus musculaires du pénis. Certaines études émettent même l'hypothèse selon laquelle cet apport de chaleur aurait pour effet d'augmenter les possibilités d'agrandissement des tissus (et donc de votre pénis !).

CONCLUSION

Les exercices proposés vont vous permettre d'agrandir réellement votre pénis. A condition que vous les fassiez sérieusement et que vous soyez convaincus du bien-fondé de ces techniques.

Nous vous souhaitons bon courage (car il en faut), bonne chance et surtout beaucoup de plaisir avec votre nouveau pénis !

FIN