

A woman with long dark hair is lying on her back, looking up with her mouth open and eyes closed. She is wearing a white long-sleeved shirt. The background is a soft, out-of-focus light color.

Le Guide *ultime* du Cunnilingus

Comment donner des **orgasmes**
inoubliables aux femmes

par Eros & Julia O.



« L'inconnu s'était assis sur le rebord du lit, il avait saisi et lentement ouvert, en tirant sur la toison, les lèvres qui protégeaient le creux du ventre. René la poussa en avant, pour qu'elle fût mieux à portée, quand il comprit ce qu'on désirait d'elle, et son bras droit glissa autour de sa taille, ce qui lui donnait plus de prise. Cette caresse qu'elle n'acceptait jamais sans se débattre et sans être comblée de honte, et à laquelle elle se déroba aussi vite qu'elle pouvait, si vite qu'elle avait à peine le temps d'en être atteinte, et qui lui semblait sacrilège, parce qu'il lui semblait sacrilège que son amant fût à ses genoux, alors qu'elle devait être aux siens, elle sentit soudain qu'elle n'y échapperait pas, et se vit perdue. Car elle gémit quand les lèvres étrangères, qui appuyaient sur le renflement de chair d'où part la corolle intérieure, l'enflammèrent brusquement, le quittèrent pour laisser la pointe chaude de la langue l'enflammer davantage ; elle gémit plus fort quand les lèvres la reprirent ; elle sentit durcir et se dresser la pointe cachée, qu'entre les dents et les lèvres une longue morsure aspirait et ne lâchait plus, une longue et douce morsure, sous laquelle elle haletait[...]. » Pauline Réage, Histoire d'O.

INTRODUCTION	5
UNE FILLE, COMMENT C'EST FAIT ?	9
LE CUNNILINGUS, C'EST QUOI ?	13
LE CUNNILINGUS, C'EST POUR QUI ?	16
LE CUNNILINGUS, MAIS POURQUOI ?	19
LE CUNNILINGUS, OU ET QUAND ?	24
1) Où offrir le meilleur cunni à sa copine ?	25
La cabine d'essayage	25
La promenade en forêt	26
L'Aquaman	27
Sous le bureau	27
Quand elle est au téléphone avec sa mère	28
Dans un parking souterrain	29
Dans un placard à balais	29
Le lit	30
Dans le train	30
C'est non !	30
2) A quel moment offrir le meilleur cunni à sa copine ?	31
LE CUNNI N'EST-IL QU'UNE PARTIE DE L'ACTE SEXUEL ?	33
LE CUNNILINGUS, TECHNIQUES ET POSITIONS	37
1) Du bon déroulement d'un cunnilingus	38
2) Techniques spéciales	45

Le souffle	45
La sucette	46
Le baiser	46
L'aspirateur	47
L'alphabet	47
V comme Victoire	48
Hannibal Léchreur	49
3) Quelles positions adopter pour un bon cunnilingus ?	50
Level One	51
Stade 2	52
Oui maîtresse !	53
Watch the Throne	54
Doggylingus	56
La cow-girl	57
Oranginaaaaah	60
LES MEILLEURS AMIS DU CUNNI	61
Les doigts : magic fingers	62
Le vibro	64
Ice, ice, baby : le glaçon	65
Le bonbon à la menthe	66
Tout le reste ?	67
L'eye-contact	68
Le compliment	69
LES ERREURS A EVITER, LES TUE-L'AMOUR	71
Le coup du facteur (et autres vanes douteuses)	72
Confondre vitesse et précipitation	72
Les dents de la mer	73
Le cunnilingus ensanglanté	73
Les claques pornographiques	74
La crampe à la mâchoire	74
Refuser l'after-kiss	75
Lui dire qu'elle pue	76
Région inflammable	78
La barbe à papa	79

Les griffes du diable	80
Les IST	80
Le besoin de parité	81
TEMOIGNAGES DE FILLES	83
CONVERSATIONS ENTRE MECS	89
TECHNIQUES AVANCEES : LE CUNNI POUR LES PROS	92
1) 69 ou pas ?	92
2) L'anus, c'est plus ?	94
3) Comment lui dire qu'elle a trop de poils ?	97
BONUS : CULTURE CUNNI	99

Introduction



Cher lecteur, merci d'avoir choisi ce guide pour apprendre à devenir un vrai pro du sexe oral. Un pro de la langue, un vrai, un homme généreux qui veut donner du plaisir à une femme.

Que vous soyez débutant ou plus aguerri en matière de sexualité, vous n'êtes pas forcément au point sur le **cunnilingus, ou cunnilinctus**. Quel secret se cache sous les jupes des filles ?

Tout petit garçon s'est déjà posé cette question. Quand on est gosse, on veut voir. Quand on grandit, on veut toucher. Quand on vieillit, on veut goûter aux filles. Partout. Surtout sous la culotte.

Dans ce guide vous trouverez un max d'infos sur le cunnilingus afin de la faire jouir rien qu'avec votre langue, votre bouche, et OK, vos doigts aussi un peu si vous voulez, et si elle est d'accord surtout.

Qu'il s'agisse d'une fille pour un soir que vous cherchez à épater ou de la femme de votre vie à qui vous voulez faire plaisir, le cunnilingus reste un must, un passage obligatoire, **un cadeau des plus doux à lui faire**.

Si elles aiment certes notre bestialité pendant l'acte sexuel, le cunnilingus est le moment de la douceur.

Vous y trouverez aussi les **erreurs à éviter** afin de ne pas être jeté comme un malpropre. Comme d'habitude, comme partout, il y a des règles, et des erreurs à éviter.

Parfois le simple fait d'éviter les erreurs l'aidera à vous classer dans la catégorie « il a droit à une seconde chance, même si la première fois ce n'était pas si bien ». Un cunni bien fait peut tout changer !

Enfin, la dernière partie de l'ouvrage sera consacrée aux **techniques pour aller plus loin**, pour pimenter votre vie sexuelle sans avoir besoin de vous prendre un abonnement au club sado-maso ou de visiter les sex-shops classieux à côté de la gare à la recherche du dernier gode multifonctions.

Grâce à ces petits plus, elle vous verra non plus comme le mec qui fait de bons cunnis, mais le mec qui fait **les meilleurs cunnilingus au monde**. Rien que ça !

Dans ce guide du cunnilingus, les auteurs vous font partager leurs expériences : il est écrit par un **expert en séduction** qui a couché avec énormément de filles (trop ?), par curiosité et par amour du goût. Cependant je dois vous avouer que je ne lèche pas toutes les filles. Question d'intimité.

La fille qui intervient ponctuellement au cours de l'ouvrage, Julia, est bisexuelle. Elle apprécie un cunni bien fait quand elle le reçoit, mais elle sait aussi comment **rendre une fille folle de plaisir** rien qu'avec sa langue.

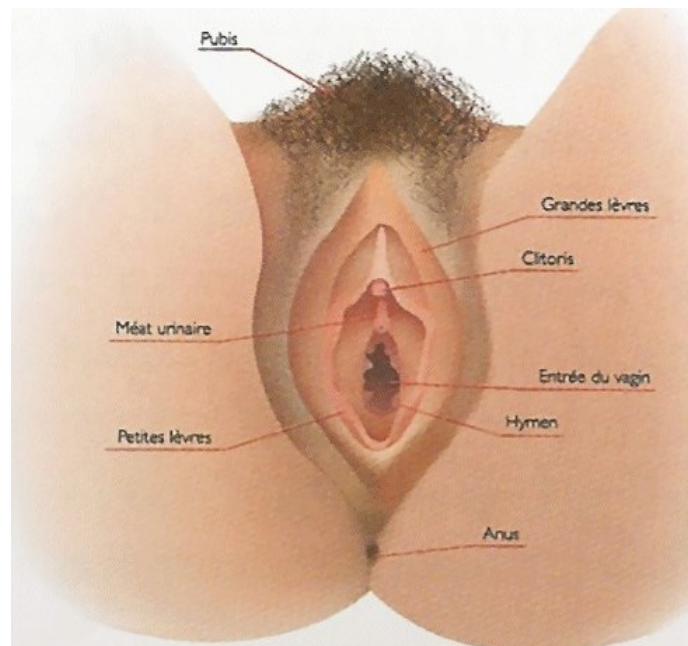
Si j'étais vous, je l'écouterais attentivement... C'est auprès d'elle que j'ai développé ma connaissance du quartier de devant et que je m'y promène désormais les yeux fermés !

Le programme est alléchant, non ? A vos marques, prêts ? Léchez !

Une fille, comment c'est fait ?

Sexe anatomie. Cours de bio pour les nuls.

Parlons de la vulve ! C'est ce que vous voyez, c'est la partie apparente du sexe de la femme. On a tendance à employer un peu tout et n'importe quoi comme mot, vagin, chatte, vulve, abricot, moule. Le vagin, c'est différent, c'est là où vous vous introduisez quand vous faites l'amour, c'est l'endroit où se déroule le va-et-vient amoureux. Le cunnilingus, lui, vise principalement une cible, la vulve. Quoi de mieux qu'un bon schéma pour appréhender la cible et se préparer pour une frappe chirurgicale ?



Voilà la **vision schématisée de la salle de jeu.**

Attention, là on est en phase complètement dilatée, normalement les petites lèvres et les grandes lèvres referment l'entrée de la caverne d'Ali Baba. Si vous n'avez pas passé les dix minutes précédentes avec vos doigts en elle, ça ressemblera plus à l'image suivante, au moment où vous enlèverez sa culotte.



Vous pouvez aussi tomber sur de très grosses grandes lèvres, qui forment un papillon, ou un très gros capuchon au-dessus du clitoris. Tout comme vous l'avez vu dans les vestiaires au foot, il n'y a pas une forme de bite, chez les filles, il n'y a pas une seule forme de vulve.

Le porno a tendance à nous présenter des vulves très fraîches et très fines, comme celles des jeunes filles. Ne vous étonnez pas si un jour une fille vous demande si vous aimez la forme de sa vulve...

Elles n'y ont pas un accès visuel direct, contrairement à nous. En ce moment et depuis quelques années se développe le business de la labioplastie, la chirurgie correctrice des grandes et des petites lèvres.

Comme pour une intervention d'oreilles décollées ou une liposuction, les femmes veulent être parfaites de partout. Le but : leur faire des lèvres de porn-star, des lèvres fraîches de jeune fille, aux proportions correctes. Si vous n'avez pour l'instant croisé que des lèvres parfaites, sachez qu'il existe d'autres modèles, OK ?

Warning ! Le cas du vagin rétroversé. Derrière ce terme qui peut vous paraître barbare se cache une particularité anatomique qui ne va pas changer grand-chose pour vous, mais qu'il est bon de connaître.

Le cœur est à gauche, le foie à droite, et le vagin incliné d'une certaine manière. Chez tout le monde ? Non ! Il y aurait entre 15 et 30% des filles qui auraient l'utérus rétroversé (ça veut dire incliné dans le mauvais sens).

Concrètement, au niveau du cunnilingus, ça ne va pas changer grand-chose vu que vous allez rester en surface, à lécher sa vulve et son clitoris. C'est

important d'en avoir conscience si vous commencez à jouer avec vos doigts en elle.

Pour votre culture : un artiste anglais a récemment (2011) exposé son travail. Le principe était simple : sur un mur, il a exposé **400 moules de « moules »**.



Plus d'infos sur son site officiel :

greatwallofvagina.co.uk

Le cunnilingus, c'est quoi ?



Etymologiquement, « lécher le con », le con étant un des noms du sexe de la femme. C'est **le pendant féminin de la fellation**. Quoi de plus doux que de lécher le sexe de sa partenaire ?

J'aimerais beaucoup avoir les mots pour vous en parler mieux, j'aimerais être moins technique, alors je convoque le poète pour vous décrire ce que vous allez voir.

« Entre les poils frisés comme la chair est belle sous cette broderie bien partagée par la hache amoureuse, amoureusement la peau apparaît pure, écumeuse, lactée. Et les plis joints d'abord des grandes lèvres bâillent. Charmantes lèvres, votre bouche est pareille à celle d'un visage qui se penche sur un dormeur, non pas transverse et parallèle à toutes les bouches du monde, mais fine et longue, et cruciale aux lèvres parleuses qui la tentent dans leur silence, prête à un long baiser ponctuel, lèvres adorables qui avez su donner aux baisers un sens nouveau et terrible, un sens à jamais perversi ».

Louis Aragon, Le con d'Irène, 1928.

Ça donne envie, non, **de descendre pour le baiser d'en bas**, quand c'est si bien décrit ?

Le cunnilingus n'a pas de durée précise.

Si vous trouvez le temps long, si vous trouvez qu'elle n'a aucune réaction, vous allez faire des miracles avec votre bouche. En parlant.

Toutes les filles ne sont pas identiques. Avec l'expérience, vous vous rendrez compte que certaines sont de vrais micro-ondes, capables de s'allumer et de décoller en deux minutes chrono.

Alors que d'autres seraient plutôt du type diesel, longues à chauffer, et qui vont loin... **Parfois, ça prend du temps.** Armez-vous de patience si vous voulez lui prodiguer ce bonheur oral.

Essayez de repérer les indices qui ne trompent pas : les tressaillements dans ses jambes, les mouvements de bassin, les râles dans sa gorge, les marques rouges sur ses joues... Rien de 100% fiable, mais le corps ment rarement.

Si vous la sentez complètement inerte, n'insistez pas sur le moment, passez à autre chose, mais engagez la conversation plus tard, dans un moment plus calme.

Le cunnilingus, c'est pour qui ?

Le cunnilingus, c'est pour tout le monde ! En 1972, 60% des hommes déclaraient avoir pratiqué le cunnilingus et 55% des femmes la fellation ; ils étaient respectivement 80% et 66% dans les années 1990, **et même aujourd'hui 90% chez les individus de moins de trente ans des deux sexes.**

Il n'y a bien que chez les mafieux dans Les Sopranos que lécher sa femme est considéré comme un signe de faiblesse. Lécher sa chérie, c'est normal, c'est une des pratiques sexuelles les plus courantes aujourd'hui, même si nous autres, hommes, avons toujours tendance à être plus égoïstes que ces dames.

Cependant, lors de votre carrière sexuelle, vous risquez de tomber sur des partenaires féminines qui ne voudront pas en entendre parler. Généralement, c'est lié à de mauvaises expériences passées, soit douloureuses physiquement, soit traumatisantes mentalement.

Règle évidente : **lorsqu'une femme vous dit non, c'est non.** Ne cherchez pas à batailler, à avoir raison, à lui prouver que vous êtes le meilleur et que vous avez une technique infaillible.

N'ayez pas cette discussion au moment où la chaleur monte. Passez à autre chose. Vous reviendrez plus tard, au calme, lors d'une discussion posée, sur son refus qu'elle aura le temps de vous expliquer. Surtout, soyez intelligent : ne la jugez pas, soyez compréhensif.

Celles qui refusent votre cunnilingus sont peut-être gênées. On leur a peut-être donné une très mauvaise image de la sexualité orale.

Certaines refuseront parce qu'elles n'ont jamais pris de plaisir ainsi. Elles ne savent pas. Elles n'ont jamais trouvé un homme qui les fasse jouir ainsi, alors à quoi bon perdre du temps, se demandent-elles ?

En lisant attentivement tout le guide, **vous réussirez peut-être à les faire changer d'avis.**

Vous rencontrerez aussi des filles qui au, contraire, savent ce qu'est le plaisir d'un vrai cunnilingus de professionnel. Elles ont de grandes espérances, mais

vous n'avez qu'une petite expérience. Elles ont peur d'être déçues et préfèrent ne pas vous laisser votre chance plutôt qu'être frustrées.

En discutant un peu avec ce genre de filles, vous devriez les convaincre que vous voulez progresser ! Et que vous voulez vous en donner les moyens, et qu'elle doit devenir votre professeur, que vous serez un élève assidu.

Le cunnilingus, mais pourquoi ?



Le cunnilingus, mes chers amis, c'est un plaisir que l'on offre. Quand on parle de gâterie, c'est parce que c'est comme un bonbon tout doux qu'on va aller lécher, suçoter, aspirer. Le cunnilingus va nous permettre d'y voir plus clair dans l'intimité de notre chérie.

Notre verge nous sert à uriner, à éjaculer et à prendre du plaisir lors de la copulation. Voilà pour nos fonctions basiques. Chez elle, tout a une utilité. Les grandes et les petites lèvres recouvrent le vagin, pour le protéger. Mais alors, pourquoi parle-t-on autant du clitoris ? Pourquoi nous incite-t-on à « *Oser le clito* » comme le veut la campagne de sensibilisation mise en place en juin 2011 ? osezleclito.fr

Parce que **le clitoris, c'est simplement leur organe du plaisir** à elles ! Il ne sert à rien d'autre, il n'a aucune fonction vitale ! Les statistiques donnent 90% des femmes comme étant « clitoridiennes » plutôt que « vaginales », ce qui veut dire que 9 femmes sur 10 **vont atteindre l'orgasme grâce à la stimulation du clitoris.**

Plus besoin, dès lors, de penser à notre endurance, à la force de nos coups de reins. La bestialité en nous doit continuer de s'exprimer, mais il ne faut désormais plus

perdre de vue ce petit bout de chair qui vous fera passer du rang de bon amant à amant exceptionnel.

Vous voulez une preuve ? Quand les femmes décident de prendre leur plaisir en main, que font-elles ? Elles viennent se mettre dessus, sur nous, pour contrôler le rythme et pour se frotter efficacement. C'est souvent une position où leur clitoris se frotte voluptueusement contre notre pubis pendant la pénétration.

Le clitoris, pour le trouver, c'est assez simple. Si vous en éprouvez le besoin, regardez à nouveau le dessin placé plus haut dans cet ouvrage (*cf. chapitre « une fille comment c'est fait ? »*). Si comme 90% des mecs vous arrivez par en haut, voici votre chemin.

D'abord le mont de Vénus, les poils ou pas sur le pubis, puis en descendant encore vous tombez sur sa raie vaginale. Tout en haut de sa petite chatte, le clitoris, et plus bas le vagin. Encore plus bas, son anus. Appelons un chat un chat.

Le truc positif chez l'être humain, c'est la parole. Là où vous allez commencer à lécher, elle va vous orienter si elle connaît son corps. Quelle fille aurait envie qu'on lui lèche une petite lèvre pendant 10 minutes ? Les

gentilles, ou celles qui ne connaissent pas leur corps.

Si la complicité est vraiment installée entre vous, **vous pouvez lui demander de vous orienter**, voire de vous montrer comment elle se caresse quand elle est toute seule. Cela vous donnera une indication sur la force et la vitesse à mettre au moment où vous la caresserez.

Mais pour l'instant, c'est de votre langue dont on parle. Pourquoi le cunnilingus ? **Pour la chauffer. Pour l'échauffer.** Pour la préparer à la pénétration. Pour lui offrir un orgasme à coup sûr, avant de la pénétrer. Vous avez beaucoup plus de chance de la faire jouir avec votre langue, sans même votre sexe.

Si votre objectif est de la faire jouir, alors prenez le temps. Parlez-lui, touchez-la, caressez-la, occupez-vous d'elle. Pour plus d'infos techniques, référez-vous au chapitre *techniques et positions*.

Si c'est la première fois qu'elle reçoit un cunnilingus et que votre objectif est l'initiation, soyez encore plus patient que d'habitude. Parlez-lui de ce qui va se passer si vous êtes un connaisseur. Que vous allez la lécher, que vous allez venir entre ses cuisses,

que vous allez viser son clitoris, qu'elle va mouiller, et qu'elle risque de découvrir des sensations nouvelles.

Il ne faut pas qu'elle ait honte de ses sécrétions vaginales, il faut qu'elle vous fasse confiance, et surtout, il faut qu'elle sente que vous n'allez pas la juger. Qu'elle rie ou qu'elle pleure, que ça la chatouille ou que ça la fasse décoller directement, amenez-la à vous parler. Il faut avant tout échanger, surtout lors des premières fois.

L'avis de Julia : *« Et on a failli oublier de vous parler de la pire raison pour faire un cunni. Un de mes mecs m'a un jour léchouillé gentiment au réveil pour me frustrer pour le reste de la journée. Cet idiot avait décidé de me mettre le feu puis de ne plus rien faire, simplement pour que j'aie envie de lui le soir. Le pire, c'est que ça a marché, je n'ai pensé qu'à nos retrouvailles le soir... Mais attention à ne pas trop abuser de cette technique, votre amoureuse pourrait très bien aller chercher la satisfaction sexuelle dans les bras d'un autre si elle n'est pas vraiment accrochée à vous... »*

Votre mère vous a appris à ne pas jouer avec le feu, non ?

Le cunnilingus, où et quand ?



Je serais tenté de vous répondre partout et tout le temps, mais il faut rester vigilant.

Sans avoir de grandes notions de droit français, j'ai souvent entendu parler d'attentat à la pudeur. En gros, si votre délire c'est l'exhibitionnisme, ne vous faites pas prendre, ça pourrait vous coûter cher...

1) Où offrir le meilleur cunni à sa copine ?

La cabine d'essayage

Elle le mérite. Elle nous trimballe toute une après-midi pour porter ses sacs dans les magasins, il serait bien drôle de lui faire plaisir dans une cabine d'essayage, alors qu'elle essaie une robe par exemple.

Le challenge ? Ne pas faire trop de bruit pour que la vendeuse ne vous dénonce pas au directeur du magasin. Promis, c'est possible, on l'a testé pour vous...

La promenade en forêt

La balade dans les champs, la balade au bord de la plage. Quel meilleur endroit que la nature pour un retour à la source ? Ce n'est pas pour rien que Gustave Courbet a appelé son tableau « *L'origine du monde* », non ?

C'est la source, c'est l'inspiration, l'origine de toute vie et de tout désir. On ne compte plus les artistes obsédés par le sexe des femmes. Profitez du grand air pour mettre la tête dans l'étau. Avec le bruit des vagues ou d'une source qui coule à proximité, c'est encore plus délicieux...

L'avis de Julia : « *Faites attention cependant aux rochers, aux herbes irritantes, aux troncs d'arbres, aux éraflures en tout genre. La nature sauvage pour admirer la faune, oui, la nature qui endommage ma flore, non* ».

L'Aquaman

Pour ceux qui ont du souffle. Sous la douche ou dans une piscine. Sous la douche, normalement, vous devriez vous noyer. C'est très dur de ne pas avaler

l'eau qui coule si vous êtes à genoux devant elle. Il y a d'autres positions plus efficaces pour la douche (cf infra).

Dans une piscine, c'est encore plus drôle. Et probablement plus frustrant pour elle : il y a peu de chances que vous réussissiez à la faire jouir en cassant le rythme en permanence.

Par ailleurs, l'eau à tendance à assécher leurs muqueuses : le cunni sous l'eau, la Fausse Bonne Idée du jour qui vous fera rire, mais qui ne la fera pas vraiment jouir...

Sous le bureau

Ou elle juste sur une chaise : c'est la pause, il est tard le soir et il ne reste plus grand monde dans les bureaux ? Les escaliers de service de certaines tours à

la Défense sont célèbres pour leurs petits coups tirés rapidement.

Débrouillez-vous pour trouver une collègue avec un bureau qui vous cache, et passez à votre tour sous le bureau. Le plus drôle, évidemment, serait de la lécher

lors d'une réunion où une troisième personne ne vous verrait pas. OK, job before zob. Gardez votre boulot, restez concentré !

*Quand elle est au
téléphone avec sa mère*

Posé sur le canapé, vous lisiez tranquillement et sa mère appelle, comme tous les jours. Et tout à coup, vous craquez. Vous avez envie de vous amuser. Vous

avez envie de concurrencer votre belle-mère et d'avoir toute l'attention de votre chérie...

Mode d'emploi : retirer la culotte de votre bien-aimée. Vous plonger en elle. La faire raccrocher le plus vite possible car elle a une urgence. Je connais peu de filles qui ont envie que leur mère les entendent jouir. Si vous en connaissez, envoyez-moi un mail, ça m'intéresse !

Dans un parking
souterrain

Là encore attention, il y a beaucoup de caméras de nos jours. Au mieux, personne ne vous capte, et vous lui faites plaisir sur le capot de votre Bentley ou de votre Fiat Punto.

Au pire, vous faites rire le vigile dans sa cabine qui vous saluera d'une main probablement poisseuse à votre sortie du parking...

Dans un placard à
balais

L'avis de Julia : « Avez-vous déjà songé à chercher une cachette aussi confinée lors d'une soirée bondée ? Je vous garantis **l'excitation maximale...** »

Le lit

Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple ?
Le lit, ses draps propres et frais, l'intimité d'un foyer.
Vous avez le temps de prendre le temps, le temps de

lui faire plaisir, tout le monde est confortablement
installé, le spectacle peut commencer.

Dans le train

Tard le soir, dans un wagon assez vide. Ca se tente...
Débrouillez-vous pour vous isoler au maximum, les TER
(les trains régionaux) offrent souvent ce genre de
possibilités

C'est non !

Dans les toilettes d'une boîte de nuit, ça pue trop.

Au cinéma, c'est trop compliqué. Autant elles peuvent
nous sucer sans que rien ne dépasse dans l'allée,
autant nous aurions besoin de nous agenouiller et et de
bloquer le passage.

Au dernier rang d'un amphi à la fac, des fois qu'on vous surprenne. Ne ratez pas votre année, votre cursus scolaire pour son plaisir. Il faut savoir dire non parfois...

*2) A quel moment
offrir le meilleur
cunni à sa copine ?*

Matin, midi, soir ? Tout est affaire de goût et d'alchimie entre votre partenaire et vous. Certaines vont adorer se faire réveiller par un cunni tout doux, d'autres seront demandeuses le samedi après-midi avant d'aller faire une virée shopping.

Certaines seront partantes tout le temps, absolument tout le temps. Avant de dormir. Avant de faire l'amour. Après avoir fait l'amour. En pleine nuit quand vous

serez victime d'insomnie, elles vous donneront un laissez-passer pour les réveiller à coups de langue.

D'autres en revanche vous interdiront complètement l'accès à leur abricot au réveil, question de fraîcheur, ou lorsqu'elles rentrent du sport ou du travail. On peut comprendre...

L'avis de Julia : « *Messieurs, si vous aimez vraiment lécher votre copine, vous allez devoir lui parler de la technique des lingettes. Ces lingettes fraîcheur donnent l'impression qu'elle sort de la douche en permanence. Après, c'est un laissez-passer éternel une fois qu'elle aura ses lingettes à portée de main...* »

chapitres libres, termine ici...

Obtenir la Version Complète Maintenant!



ACCÈS IMMÉDIAT

ERECTIONS FORTES POUR LA VIE

Votre Programme Pour Remédier L'Impuissance Et Obtenir Des Érections Fortes Et Naturelles

Erections Fortes Pour La Vie!



Jeff Winston
www.erectionforte.com

Sommaire

AVANT PROPOS.....	3
AVERTISSEMENT PRÉLIMINAIRE.....	4
COMMENT UTILISER CE GUIDE.....	4
INTRODUCTION.....	6
QUE POUVEZ-VOUS ATTEINDRE.....	8
LES CONSÉQUENCES D'UNE LIBIDO FAIBLE.....	8
LES CAUSES D'UNE LIBIDO FAIBLE.....	9
LES TRAITEMENTS CONVENTIONNELS.....	11
LES RISQUES DES MÉDICAMENTS.....	11
LA THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE TESTOSTÉRONE.....	12
L'IMPUISSANCE SÉVÈRE.....	13
LES SUPPLÉMENTS POUR RESTAURER LES ÉRECTIONS.....	15
COMMENT UTILISER LES SUPPLÉMENTS.....	16
COMMENT LES PLANTES FONCTIONNENT.....	16
PENDANT COMBIEN DE TEMPS DOIT-ON PRENDRE DES SUPPLÉMENTS.....	17
LES SUPPLÉMENTS POUR RÉSTAURER LES ÉRECTIONS.....	17
COMMENT S'ALIMENTER POUR DES ÉRECTIONS FORTES.....	26
LES ALIMENTS À ÉVITER.....	27
MEILLEURS PRATIQUES.....	29
L'OBÉSITÉ ET L'IMPUISSANCE.....	30
DES ALIMENTS POUR STIMULER LES ÉRECTIONS.....	31
LES EXERCICES POUR RÉTABLIR LES ÉRECTIONS.....	34
MEILLEURS PRATIQUES.....	34
PROGRAMME DE 45 MINUTES.....	36
EXERCICES PÉNIENS.....	39
EXERCICES DE KEGEL.....	40
MASSAGES PÉNIENS.....	42
LE MASSAGE DE 3 MINUTES.....	42
LE MASSAGE EN ÉRECTION.....	43
TECHNIQUE DE CONTRÔLE D'ÉJACULATION.....	44
LA PORNOGRAPHIE ET LA LIBIDO.....	46
OPTIMISER LES ÉJACULATIONS.....	47
LE SOMMEIL PROFOND POUR RÉDUIRE LE STRESS.....	50
ASTUCES POUR MIEUX DORMIR.....	51
LES SUPPLÉMENTS POUR RÉDUIRE LE STRESS.....	52
STIMULANTS, MÉDICAMENTS ET LIBIDO.....	55
LES MÉDICAMENTS QUI PEUVENT RÉDUIRE LA LIBIDO.....	56
COMMENT ÉVITER LES TRAITEMENTS MÉDICAUX.....	58
LES STIMULANTS QUI PEUVENT RÉDUIRE LA LIBIDO.....	59
COMMENT ÉVITER L'IMPUISSANCE À CAUSE DES TRAITEMENTS.....	61
4 TECHNIQUES DE STIMULATION DE LA TESTOSTÉRONE.....	63
LE SOLEIL POUR LA TESTOSTÉRONE.....	63
ÉVITER LES XENOËSTROGÈNES.....	64
GARDER LES TESTICULES FROIDS.....	67
TÉLÉPHONES PORTABLES ET LA TESTOSTÉRONE.....	69
DÉSINTOXIQUER LE CORPS POUR LES ÉRECTIONS.....	71
POURQUOI LE FOIE EST-IL IMPORTANT.....	71
COMMENT AIDER VOTRE FOIE.....	73
LE BIEN-ÊTRE MENTAL POUR LA LIBIDO.....	76
TECHNIQUES DE CONFIANCE SEXUELLE.....	77
CONCLUSION.....	79
RESSOURCES.....	80
DROITS D'AUTEUR.....	83

Avant-propos

Merci d'avoir avoir téléchargé ce guide « *Erections Fortes Pour La Vie* ».

A la suite de l'introduction brève mais utile, vous allez découvrir les 10 étapes efficaces. Je vous invite à lire **tous** les chapitres de manière attentive. Ne laissez pas de côté le moindre détail afin d'optimiser vos résultats.

À la fin de ce guide, vous recevrez un soutien supplémentaire avec des ressources utiles, des programmes complémentaires et des recommandations pratiques. Ce guide inclut toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin.

L'objectif de ce programme est de vous aider à surmonter tous les blocages physiques ou mentaux qui sont susceptibles d'être la cause d'une libido faible et de l'impuissance.

Le succès dans les relations intimes repose exclusivement sur les 4 facteurs suivants :

- Le désir sexuel : désigné aussi sous le terme de libido
- La testostérone : qui représente l'hormone sexuelle masculine
- L'oxyde nitrique : qui permet d'acheminer le sang pour des érections fermes
- Les muscles péniens : votre pénis a besoin de pouvoir retenir le sang

Vos troubles d'érection et de libido sont liés à la manifestation d'un problème en rapport à l'un ou plusieurs facteurs indiqués ci-dessus.

Avertissement Préliminaire : Avant De Commencer

Même si ce guide s'appuie sur de solides **évidences et des études officielles**, il n'est pas destiné à fournir des conseils sur les circonstances de votre santé personnelle.

Si vous suivez un traitement médical, si vous avez des problèmes de santé relatifs à la pression artérielle, la dépression, l'hypertension, des problèmes cardiaques, une colonne vertébrale fragile ou tout autre problème de santé particulier, veuillez consulter votre médecin avant de prendre une décision. Ce guide n'est pas une consultation personnalisée.

Comment Utiliser Ce Guide

Au lieu d'analyser en détail de manière excessive les causes particulières de votre problème d'érection, je vous recommande de vous concentrer avec enthousiasme et **d'adopter une approche positive** orientée vers l'amélioration de votre libido en suivant les recommandations proposées dans le programme ci-dessous.

L'objectif de ce programme est de vous aider à développer un dynamisme sexuel, à conserver des taux de testostérone sains et élevés et à stimuler les niveaux d'oxyde nitrique de votre corps.

Aucune solution unique, qu'elle soit naturelle ou pharmaceutique, ne semble être capable de résoudre toutes les conditions indiquées ci-dessus.

Ce guide est présenté de manière simple, avec une grammaire et un vocabulaire accessible à la plus part des gens. Je suis conscient du fait que les hommes n'ont pas le temps ni la volonté de passer des mois

la tête plongée dans un livre interminable, rempli de mots incompréhensibles.

En suivant les recommandations que je vous fournis, votre libido et vos érections devraient s'améliorer de façon permanente afin d'atteindre votre potentiel à son point culminant entre 3 à 6 mois après le début du programme.

N'oubliez pas qu'un manque de connaissances et d'habitudes pouvant agir au détriment de votre santé sexuelle masculine sont la cause de vos problèmes de libido.

Renverser ce processus est tout à fait possible, et c'est ce que vous allez commencer à faire à partir d'aujourd'hui.

Avertissement : si vous reprenez le style de vie et les habitudes qui ont provoqué ce problème à l'origine, vous risqueriez de recommencer à avoir des problèmes de libido ainsi qu'un retour à l'impuissance.

Ce guide est une éducation faite pour vous mettre sur la bonne voie conduisant à une vie sexuelle satisfaisante.

Introduction

Nombreux sont les hommes qui font l'expérience des problèmes érectiles à différents moments de leur vie, que ce soit de manière temporaire, plus sévère ou permanente.

Les conséquences sont toujours néfastes et ont un impact direct sur le stress, les relations personnelles, la confiance et l'estime de soi. Le bonheur est perturbé dans son ensemble et peut conduire à la dépression.

Cette situation s'améliore rarement par le fait de prendre des médicaments sous prescription.

Le fait **d'agir en suivant les informations proposées dans ce guide** reste l'une des méthodes les plus efficaces pour accroître le désir sexuel masculin ainsi que pour obtenir des résultats satisfaisants sur le long terme *sans* avoir recours aux médicaments ni autres pilules.

Dans ces pages, vous trouverez un ensemble de méthodes **naturelles** pour stimuler votre libido sans avoir à recourir aux pilules ou aux prescriptions médicales de votre médecin.

L'introduction de ce guide présente certaines origines et causes liées la à l'impuissance masculine.



Il est important d'avoir une libido épanouie.

Le guide est conçu pour stimuler vos érections **de manière aussi naturelle et permanente** que possible. J'ai moi-même connu des problèmes de libido, et après un nombre de visites incalculable chez les médecins et spécialistes sans trouver de solution, j'ai commencé à entamer des recherches approfondies sur le sujet.

J'ai découvert que ces méthodes peuvent être extrêmement efficaces pour obtenir des **résultats permanents**. Mes recommandations sont soutenues par des sources fiables et des études officielles.

De plus, j'ai découvert qu'il existe des méthodes efficaces qui fonctionnent très bien lorsqu'elles sont associées les unes aux autres, et qui vous permettent aussi d'économiser de l'argent.

Sachant que les causes du dysfonctionnement sexuel sont variables et diverses ; elles sont ancrées plus profondément chez certains individus que chez d'autres. Certains hommes auront besoin d'appliquer ces techniques pendant plusieurs semaines ou même plus avant de pouvoir identifier des résultats concrets.

Le meilleur moyen de bénéficier des avantages de ce guide est d'appliquer **le plus de techniques possible**.

Pourquoi ? Car votre dysfonctionnement érectile est probablement présent pour diverses raisons.

Chaque solution recommandée et expliquée en détail dans ce document soulève les causes diverses de votre faible libido et se concentre sur les solutions de celles-ci. Une fois la source du problème éliminée, votre libido peut être rétablie à son potentiel naturel maximum.

Que Pouvez-Vous Atteindre Grâce A Ce Programme ?

1. En utilisant ces astuces, vous allez apprendre comment créer un style de vie avec une libido élevée.
2. Vous serez en mesure de maintenir un taux de testostérone élevé ainsi qu'une sexualité puissante.
3. Vous vous rendrez compte qu'il sera plus facile de rester en forme, de brûler de la graisse et d'être bien dans votre peau.
4. Vos érections seront plus dures et dureront plus longtemps. Vous pourrez faire l'amour plus souvent.
5. Vous serez en mesure d'éviter les situations embarrassantes liées aux problèmes d'éjaculations prématurées, mais aussi de retenir une éjaculation plus longtemps.
6. Vous vous sentirez plus énergique, enthousiaste et motivé.
7. Vous serez plus heureux et plus positif dans la plus part des aspects de votre vie.

Les paragraphes suivants expliquent les causes et les conséquences des problèmes sexuels et des traitements traditionnels.

Si vous souhaitez sauter cette partie, reportez-vous directement à la section concernant les traitements à la page 10. Sinon, poursuivez votre lecture.

Les Conséquences D'une Faible Libido

Une libido masculine faible qui aboutit très souvent à une impuissance partielle ou complète est aussi connue sous le nom de dysfonction érectile. Cette situation est probablement la conséquence la plus déstabilisante pour l'homme, dans le cas d'une faible libido. Cependant, il existe d'autres symptômes qui se décrivent généralement par un faible désir sexuel, une frustration, une faible confiance en soi et un découragement.

Souffrir d'impuissance signifie que l'homme est dans l'impossibilité d'obtenir ou de maintenir une érection qui soit suffisamment forte ou durable pour une relation sexuelle satisfaisante.

Les Causes D'une Faible Libido Et De L'impuissance

La plus part des cas de dysfonctions érectiles ou de faible libido sont liés à *des causes physiques* ; elles peuvent être résolues en ayant accès aux informations appropriées.

Pour certains hommes, les causes de l'impuissance sont totalement *psychologiques* et peuvent être traitées en utilisant des méthodes à la fois physiques et mentales.



Les causes de l'impuissance sont principalement physiques, mais parfois elles sont psychologiques.

L'impuissance modérée ou totale est une forme commune de dysfonction érectile chez l'homme ; selon les estimations, elle touche un homme sur dix dans le monde.

Certaines études suggèrent que ce pourcentage pourrait augmenter. En effet, des statistiques indiquent une tendance à la réduction des taux de testostérone chez les hommes au niveau mondial.

Le taux de testostérone diminue avec l'âge chez l'homme ; ceci expliquerait pourquoi il existe un plus grand nombre de cas de dysfonction érectile chez les hommes appartenant aux tranches d'âge plus avancées.

De nombreux hommes, jeunes ou plus âgés, souffrent de dysfonctions érectiles qui ne leur permettent pas d'obtenir des érections satisfaisantes et durables de manière régulière.

Les causes les plus communes d'une libido faible et de l'impuissance chez l'homme sont indiquées ci-dessous :

- Faible taux de testostérone
- Diabète
- Alcoolisme
- Usage de drogue
- Blessures de la colonne vertébrale
- Stress
- Faible estime de soi
- Dépression
- Hypertension artérielle
- Mauvaise circulation sanguine
- Effets secondaires de certains médicaments
- Obésité



Traitements médicaux pouvant diminuer la libido

Si vous pensez que vous n'avez aucun des symptômes listés ci-dessus, il est possible que la cause de votre impuissance soit un faible taux de testostérone.

Selon une étude conduite par la revue scientifique américaine « *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* », le taux moyen de testostérone chez l'homme américain est en déclin, et il est maintenant plus faible chez les hommes âgés par rapport à 20 ou 30 ans en arrière.

La chute du taux de testostérone entre 1987 et 2004 est restée à un taux moyen annuel constant approximatif de 1 %. Ceci signifie qu'un homme de 55 ans en 2004 aurait eu un taux de testostérone autour de 15 à 20 % plus faible qu'un homme âgé de 55 ans en 1987¹.

¹ [*Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 92:196-202.](#)

Traitements Conventionnels Et Effets Secondaires

Les traitements conventionnels regroupent les prescriptions de médicaments par voie orale qui peuvent déclencher des érections pour ceux qui souffrent d'impuissance, et les piqûres d'hormones artificielles. Bien que les problèmes d'érection puissent être résolus pour quelques heures, ces médicaments ne stimulent pas la libido et n'aident pas l'homme à obtenir **des résultats permanents** afin de résoudre ses problèmes de libido et d'érection.

De plus, les effets secondaires de certains de ces traitements sont apparus dangereux pour certains individus.

Les Risques Liés A La Prise De Médicaments Pour La Dysfonction Erectile

Les traitements par voie orale agissent en bloquant un enzyme appelé PDE5. Le blocage de cet enzyme contribue aux érections plus fortes lorsque l'homme est sexuellement stimulé.

Ce traitement médical bloque en même temps un autre enzyme appelé PDE6 qui touche la perception visuelle des couleurs générée grâce à la partie de l'œil qui est la rétine. A force de prendre certains traitements médicaux pendant un certain temps, cela peut mener à des problèmes de distinction correcte des couleurs.

Les maux de tête ont souvent été signalés au cours de la prise de certains traitements médicaux. Ils apparaissent dans la liste des effets secondaires publiés sur les sites web de leurs fabricants. De nombreux professionnels de la santé sont d'accord sur un fait : les hommes doivent comprendre que les traitements forts ne sont pas toujours adaptés à chaque individu et ne doivent pas être combinés avec d'autres médicaments.

Certaines conditions médicales, qui ne présentent pas un problème dans d'autres circonstances, peuvent le devenir après la prise de médicaments pour le traitement de la dysfonction érectile.

Les hommes ayant un cœur délicat ont aussi indiqué des palpitations et des battements de cœur irréguliers. Ceci peut s'avérer assez sérieux si ce n'est pas diagnostiqué à l'avance. Il existe des cas dans lesquels des hommes sont devenus extrêmement malades après avoir acheté des produits pharmaceutiques en ligne sans consulter leur docteur au préalable.

Selon les conclusions dressées par les hôpitaux du Royaume-Uni *Charing Cross, Stoke Mandeville* et *Royal Marsden*², il existe des rapports sur des traitements pharmaceutiques de la dysfonction érectile ayant provoqué des cas de surdité chez des centaines d'hommes.

Thérapie De Remplacement De Testostérone

Certains docteurs identifiant les raisons d'une faible libido masculine comme étant liées à un faible taux de testostérone, sont tentés de prescrire des traitements faisant référence à la **thérapie de remplacement de testostérone**, particulièrement pour les hommes ayant des taux de testostérone anormalement faibles ou qui présentent des symptômes d'andropause graves.

Les patients ont indiqué divers effets secondaires liés à cette thérapie³ dont certains sont les suivants :

- Prostate élargie
- Testicules rétrécis
- Foie intoxiqué
- Troubles du sommeil (apnée)

Bien que la thérapie de remplacement de testostérone soit nécessaire pour les hommes qui ne peuvent produire aucune testostérone, il existe d'autres méthodes que je recommande d'essayer en premier. Elles stimulent naturellement vos hormones si vous avez simplement une libido et des érections faibles.

² Publication de ces rapports à travers la [presse britannique](#)

³ Les effets secondaires sont indiqués par [Harvard Prostate Knowledge](#)

Dysfonction Erectile Grave Et Les Muscles Péniers

Si la dysfonction érectile vous perturbe depuis un certain temps, vous aurez besoin d'un peu plus de temps pour retourner la situation.

Le pénis a besoin de recevoir du sang oxygéné qui **circule régulièrement** dans ses cavités. Plus vos problèmes d'érection persistent depuis un certain temps, moins votre pénis sera oxygéné.

Les muscles qui se contractent pour de bonnes érections peuvent perdre leur force et même accumuler de la graisse, conduisant ainsi à des érections faibles et non satisfaisantes.

Si vous vous voyez dans ce cas, il faudra être patient avec la récupération de votre dysfonctionnement érectile ainsi que celui de votre libido, car cela peut prendre plusieurs mois.

N'oubliez pas que l'impuissance s'est accrue pendant des années avant de se manifester comme étant le résultat d'un ensemble de circonstances. Il faudra faire des efforts pour en renverser les effets.

Je dois vous informer qu'il faudra *combiner* les techniques naturelles ci-dessous pour avoir plus de chances de trouver la solution permanente à votre dysfonctionnement érectile.

1. **L'augmentation des hormones masculines** : en poussant votre corps à produire de manière naturelle et saine son propre taux de testostérone, qui est une hormone sexuelle masculine très importante pour votre corps.
2. **En renforçant les muscles péniers** : à la suite d'un dysfonctionnement érectile, votre pénis sera moins oxygéné et plus faible. Renforcer ces muscles avec les exercices pelviens vous

permettra de conserver la capacité de garder une érection durable.

3. **Stimulation naturelle** : la stimulation sexuelle donne un coup de pouce à vos érections, améliore la testostérone et donne à votre pénis un exercice physique tout en améliorant la circulation sanguine et la performance vasculaire.
4. **Stimulation de la circulation** : la santé de vos vaisseaux sanguins (santé endothéliale) est essentielle à la qualité de vos érections. Elle permet au sang d'atteindre les cavités de votre pénis en quantités adéquates pour rester en érection.
5. **Améliorer les niveaux d'oxyde nitrique** : lorsque le taux d'oxyde nitrique est faible, le sang peut rencontrer des difficultés pour atteindre les cavités péniennes en quantités adéquates. Maintenir un taux suffisant stimulera la vasodilatation et assouplira le muscle pour des érections de plus longue durée.

1. Les Suppléments Pour Restaurer Les Erections

Les professionnels de la santé affirment que l'utilisation adéquate des plantes est un moyen très efficace contribuant à la stimulation naturelle du désir sexuel. L'utilisation de ces plantes de manière appropriée permet d'obtenir des érections durables et fermes ainsi qu'un désir et des orgasmes plus intenses.

La prise de plusieurs suppléments révèle leur efficacité dans la stimulation de la libido et l'amélioration de la qualité de l'érection.

Pour certains hommes, les suppléments sont **tout** ce dont ils ont besoin pour stimuler la libido rapidement.

Pour d'autres, l'association de suppléments avec l'activité physique **intense** ainsi qu'avec de nouvelles habitudes du style de vie (tels que la réduction de la consommation d'alcool et surtout *la perte de poids*) est aussi nécessaire afin de bénéficier pleinement de ces suppléments.



Des suppléments qui peuvent aider à stimuler la libido très rapidement

Si vous n'êtes pas en surpoids et si vous ne prenez pas de traitement susceptible de provoquer l'impuissance, je vous recommande vivement de prendre des suppléments dès **aujourd'hui** afin de stimuler votre libido. Vous allez ressentir de manière naturelle une montée de désir ainsi qu'une érection forte très rapidement.

Utiliser des suppléments naturels qui stimulent le désir sexuel, c'est comme manger plus **d'aliments bons pour votre corps** afin de lui

apporter un taux adéquat de minéraux et de vitamines pour qu'il fonctionne de manière optimale.

Les suppléments sont disponibles en quantités concentrées sous forme de capsules afin de faciliter leur absorption. Ils peuvent contribuer à l'apport d'une stimulation naturelle et puissante de la libido.

Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune ou de payer des suppléments à un prix exorbitant. Il suffit simplement d'acheter divers produits dans votre magasin de produits de santé selon mes recommandations et de les cycler.

1.1 Comment Utiliser Les Suppléments — Les Meilleures Pratiques

Le fait d'avoir une combinaison de **différents types de suppléments à base de plantes** et de les alterner est beaucoup plus efficace.

La prise du même supplément jour après jour peut réduire son efficacité sur la plupart des gens. Le fait de prendre plusieurs suppléments et de les cycler améliorera à coup sûr leur efficacité.

Votre « *Guide Aux Suppléments* » et votre « *Action Plan* » sont ajoutés en annexe en tant que guides supplémentaires ; il est vivement recommandé de les suivre afin de comprendre comment cycler vos suppléments pour empêcher l'accoutumance.

1.2 Comment Les Plantes Peuvent-Elles Améliorer La Libido ?

Il existe de nombreux compléments à base de plantes qui ont différentes fonctions.

Ils encouragent principalement votre corps à stimuler ses hormones sexuelles, à améliorer la circulation sanguine et à optimiser votre système nerveux central.

Vous devriez sentir un regain d'énergie, une circulation améliorée dans la zone pénienne et un accroissement du désir sexuel à des degrés variables.

1.3 Pendant Combien De temps Doit-on Prendre Les Suppléments ?

Les suppléments à base de plantes peuvent être souvent utilisés pendant quelques mois jusqu'à ce que la libido soit naturellement rétablie.

Après cette période, il revient à l'individu de choisir s'il souhaite continuer de prendre ces suppléments phytothérapiques ou bien d'interrompre leur consommation.

Certains suppléments agissent en tant qu'aphrodisiaques naturels et peuvent apporter un grand plaisir à un homme faisant l'amour.

Même avec une libido en forme, certains préfèrent garder les suppléments chez eux afin de les utiliser occasionnellement pour stimuler leur confiance en eux ou pour lutter contre la fatigue.

1.4 Les Suppléments Efficaces Pour Améliorer La Libido Masculine

La bonne nouvelle, c'est que les suppléments ne sont pas si chers. Vous pouvez trouver des plantes de bonne qualité auprès de votre herboristerie la plus proche, et vous en trouverez d'autres à des prix plus bas sur internet.

À la fin du guide dans la section *ressources*, je vous donnerai quelques sources fiables ainsi que des adresses de fournisseurs où vous pourrez vous approvisionner.

Il est important que vous compreniez l'objectif des suppléments et leur manière de fonctionner, mais aussi comment les utiliser afin de stimuler votre libido **rapidement**.

Tongkat Ali

Le tongkat ali est très puissant pour augmenter la testostérone et réduire les effets des œstrogènes en limitant leur taux (les œstrogènes sont des hormones féminines, qui sont aussi présentes dans le corps masculin).

Cette plante est historiquement reconnue pour être bénéfique à l'amélioration de la libido masculine ; elle est aussi connue pour ses propriétés aphrodisiaques.

Le tongkat ali a souvent été utilisée en haltérophilie, plus particulièrement depuis que la revue scientifique *British Journal of Sports Medicine* a indiqué que les hommes utilisant cette plante augmentaient leur masse musculaire au cours de leur entraînement.

Ceci est dû à l'effet stimulant du produit qui *libère la testostérone* dans votre corps.

L'effet sur l'appétit sexuel est très positif pour la plus part des hommes, grâce à ce supplément.

Très efficace pour stimuler la circulation sanguine, pour améliorer l'énergie sexuelle et pour maintenir les érections plus longtemps, le tongkat ali est une excellente solution pour les érections faibles ou les dysfonctions érectiles.

Selon l'école des sciences pharmaceutiques de Malaisie⁴, il existe une preuve scientifique que le tongkat ali est un aphrodisiaque qui peut être hautement bénéfique à la libido masculine.

Le Tribule Terrestre (Aussi Appelé Croix De Malte)

Le tribule terrestre est une plante reconnue pour son effet fort et puissant sur la libido masculine.

Les bénéfices de l'usage de cette plante sont incontestables. Les hommes peuvent atteindre des érections et des orgasmes plus forts, plus de force de leur éjaculation et généralement, un désir sexuel plus élevé.

Je vous conseille de prendre du tribule terrestre le matin, car l'énergie qu'il procure est trop forte pour être pris avant de se coucher.

En plus des bénéfices mentionnés ci-dessus, les hommes signalent des érections plus fréquentes, des volumes plus élevés d'éjaculation et une densité musculaire améliorée.⁵

Ginseng

Cette plante ancienne est principalement utilisée par les hommes ; cependant, c'est aussi un stimulant de libidos masculines et féminines.

Connu pour donner des érections fortes et fermes pendant une période relativement longue, le **ginseng** stimule aussi l'oxyde

⁴ Les effets d'*Eurycoma longifolia* Jack on laevator sur le muscle dans les cas de rats non castrés et des rats castrés et stimulés avec de la testostérone

⁵ Ann Acad Med Singapore, 2000 Jan, 29(1):22-6, "Proerectile pharmacological effects of Tribulus terrestris extract on the rabbit corpus cavernosum"

nitrique⁶, mais aussi le taux général d'énergie et même le taux de fertilité.

Le ginseng est souvent concentré en suppléments, ce qui maximise sa puissance et sa force.

Le thé au Ginseng a les mêmes vertus que la prise de suppléments. Un thé au Ginseng Coréen de bonne qualité peut même être plus puissant que les suppléments. Il faut juste que la qualité du thé soit excellente.

Horny Goat Weed (Epimedium)

Bien connue dans le monde entier, cette plante qui stimule la libido a des propriétés totalement différentes du ginseng et du tongkat ali.

L'horny goat weed augmente la circulation autour de la zone pénienne qui stimule les érections et encourage la relaxation des muscles de cette zone.

Ses capacités qui stimulent l'oxyde nitrique et la testostérone produisent un double effet sur votre corps : elles augmentent le désir sexuel et la fermeté de l'érection.

Yohimbe

Il faut toujours lire les indications attentivement et, si nécessaire, parler à votre médecin si vous avez une raison quelconque de le faire avant de prendre du yohimbe.

Le yohimbe doit être pris avec attention, car une dose trop élevée peut provoquer une hypertension, des palpitations cardiaques, des malaises ou des maux de tête.

⁶ Ethnopharmacology, Mar 1995, Male Sexual Asthenia - Interest in a Traditional Plant Derived Medication

Cependant, les effets secondaires négatifs sont improbables si vous le prenez en supplément et que vous respectez les doses recommandées.

Les effets positifs et les bénéfices sont nombreux sur l'appétit sexuel masculin grâce à la plante yohimbe, incluant des érections plus dures et plus durables mais aussi l'augmentation de l'émission de sperme, ce qui améliore l'éjaculation.

Le yohimbe a pour ingrédient principal son écorce, qui est aussi la source de la stimulation du désir sexuel. L'horny goat weed, le ginkgo et le tribule terrestre se trouvent aussi en petites quantités dans certains suppléments.

Catuaba

Le Catuaba permet l'obtention d'érections améliorées et plus durables car il augmente le désir masculin, l'énergie et la circulation sanguine.

Cette plante, issue de l'Amérique du Sud (notamment au nord du Brésil) a été utilisée pendant de très nombreuses générations par les autochtones sud-américains en tant que **stimulant de la libido** et amplificateur sexuel.

Certains suppléments à base de catuaba sont combinés avec l'ingrédient *muira pauma*, un autre aphrodisiaque complémentaire au catuaba. Les utilisateurs signalent une sexualité plus agréable, plus fréquente, une période réfractaire réduite et un taux d'énergie amélioré.

L-Arginine

L-Arginine est une option alternative à la plante horny goat weed car elle a des propriétés similaires à celle-ci dans le sens où elle peut

augmenter l'oxyde nitrique afin de stimuler la circulation sanguine et de détendre les muscles pour des érections améliorées⁷.

Pour certaines personnes qui ont des réactions allergiques à la plante horny goat weed, **L-Arginine** pourrait être une excellente alternative.

Le Maca

Le Maca a attiré l'attention de nombreux hommes et femmes qui recherchent une amélioration de la libido au cours de ces dernières années.

Le Maca est aussi originaire d'Amérique du Sud et a été utilisé pour traiter la dysfonction sexuelle chez les hommes et les femmes depuis de nombreuses générations dans la région. Il est consommé au cours des repas en tant que légume.

Ce n'est que depuis peu que le maca est mis sur le marché mondial en tant que concentré naturel d'énergie et stimulant de libido.

Les études sur le maca révèlent que cette substance a de nombreuses propriétés pour stimuler la libido des hommes et des femmes⁸.

Le maca possède aussi des qualités nutritives qui améliorent l'équilibre du système nerveux central. Il aide à stimuler l'énergie et à réduire le stress. Si le stress affecte vos érections, le maca peut beaucoup vous aider.

Le maca n'est pas un stimulant érectile direct pour les hommes, mais il a tendance à influencer le désir et l'énergie.

⁷ Journal of Cardiovascular Pharmacology, Jul 1996, 28(1):158-166, "Effects of In Vivo and In Vitro L-Arginine Supplementation on Healthy Human Vessels

⁸ [Sigma Aldrich life studies](#)

Deer Antler Velvet

Le **Deer Antler Velvet** est utilisé en Asie depuis des siècles comme stimulant puissant de fertilité, aphrodisiaque et moyen de guérison de l'impuissance.

Le Deer Antler Velvet contient de nombreuses substances telles que la poudre de racine d'orties, le ginseng oriental, l'acide folique et la vitamine B.

C'est un supplément qui peut être pris quotidiennement afin d'augmenter la densité des muscles, de rafraîchir le taux d'énergie et d'augmenter l'endurance.

Il est vivement recommandé. Bien qu'étonnamment, il ne soit pas connu des hommes comme un supplément pour améliorer la santé sexuelle.

Ginkgo Biloba

Vous pouvez aider à améliorer le flux sanguin dans les vaisseaux péniers seulement quelques semaines après le début d'un traitement composé de ginkgo biloba; qui permet d'aider à soigner l'impuissance et d'obtenir des érections plus fermes.

Le ginkgo est une plante qui améliore beaucoup la circulation sanguine, et des recherches montrent qu'il améliore la fonction érectile de l'homme.

Il faut faire attention lorsque vous prenez du ginkgo, vous devez toujours suivre les doses recommandées. Faites attention en ce qui concerne la consommation simultanée de médicaments qui fluidifient le sang.

Damiana

Cette plante utilisée comme aphrodisiaque puissant pendant des siècles en Amérique Centrale, est connue pour augmenter le désir chez l'homme et la femme.

Des études ont été menées et ont révélé des effets stimulant la libido et une augmentation de l'activité sexuelle.⁹

Pycnogenol

Il est connu pour ses propriétés stimulantes de la santé, d'antioxydants et plus récemment, pour ses capacités de stimulation des érections. Le pycnogénol se trouve dans le vin rouge, le jus de raisin et en capsules concentrées.

Des études ont montré que cette plante rencontrée dans l'écorce peut provoquer une « amélioration significative de la fonction sexuelle chez les hommes avec un dysfonctionnement érectile »¹⁰.

RÉCAPITULATIF

Les effets secondaires se manifestent très rarement lors de la prise régulière de suppléments. Cependant, les hommes ayant des conditions médicales ou physiques qui requièrent la prise de médicaments doivent toujours demander conseil auprès de leur médecin afin de prendre une décision appropriée.

Achetez toujours les suppléments chez les fournisseurs ayant une bonne réputation. Les chaînes de distributions de produits diététiques disposent de marques dignes de confiance pour ce qui est des vitamines. Ces marques sont généralement approuvées par les autorités sanitaires.

⁹ Kumar, S., Madaan, R., & Sharma, A. (2009), "Evaluation of Aphrodisiac Activity of *Turnera aphrodisiaca*", *International Journal of Pharmacognosy and Phytochemical Research*

¹⁰ J Sex Marit Ther 2003 May-Jun; 29 (3):207-213

Si vous achetez des vitamines ou des suppléments sur internet, prenez soin de lire les commentaires laissés par d'autres consommateurs et faites des recherches sur une marque particulière avant d'en acheter les produits.

Attention, l'utilisation de la même plante chaque jour n'est pas recommandée ! Il faudra suivre un plan strict et régulier sans oublier d'alterner chaque jour les suppléments !

Agissez selon *l'Action Guide* pour connaître la meilleure façon de consommer les suppléments pour une forte poussée naturelle du désir et des hormones.

Prenez de manière générale les suppléments les plus purs possibles. Ceux qui contiennent plusieurs types de plantes dans la même capsule ne doivent être consommés qu'une fois par semaine.

Bien que la prise de suppléments soit importante pour restaurer vos érections, si vous prenez des médicaments qui ont comme effet secondaire l'impuissance ou si vous êtes en surpoids, je vous conseille d'abord de régler ces problèmes avant de commencer avec les produits naturels. Ce sera bien plus efficace si vous êtes en forme physique correct sans prendre des traitements médicaux.

Rappelez-vous de prendre des jours de repos et prenez les plantes dépuratives pour le foie pendant ces jours ci. La dépuración du foie améliorera de manière naturelle sa capacité d'absorption des nutriments, des plantes et des aliments !

2. Comment S'alimenter Pour Des Erections Fortes

Certains aliments stimulent la libido chez l'homme et la femme parce qu'ils contiennent des quantités de vitamines et de sels minéraux qui sont efficaces pour augmenter l'appétit sexuel de manière naturelle pour les deux sexes.

D'autres aliments augmentant la libido sont particulièrement appropriés pour les hommes, car ils ont tendance à avoir un effet particulier sur les taux de testostérone.

Il est possible que l'association d'alimentation de mauvaise qualité (ceci inclut trop de malbouffe), l'alcool et un manque d'activité physique aient contribué à votre problème de libido.

Eliminer dès maintenant les mauvais aliments de votre alimentation reste l'aspect le plus important de l'alimentation pour augmenter l'appétit sexuel.

Il se pourrait aussi que votre mauvaise condition physique vous ait conduit à **un manque de confiance sexuelle et de motivation**.

Lorsque l'on parle de la chambre à coucher, le manque de confiance sexuelle *peut diminuer* votre niveau de désir et peut perturber les érections. Vous ne vous voyez plus aussi attirant et vous voulez pratiquer le sexe les lumières éteintes. C'est alors que vous ressentez des tensions et que vous êtes dans l'impossibilité de pratiquer une relation sexuelle durable.

Indépendamment du fait que vous soyez confiant ou pas au lit, votre corps a besoin des meilleurs aliments afin de fonctionner de façon adéquate.

Créer De Nouvelles Habitudes Alimentaires Permanentes

L'impuissance est provoquée par un déséquilibre hormonal, une faible circulation sanguine et une alimentation ou un style de vie inapproprié. Prendre soin des aliments que vous mangez est *essentiel* pour améliorer la libido.

Savoir comment manger pour stimuler ses érections est très simple à partir du moment où vous la comprenez.

Ne voyons pas ceci comme un régime alimentaire. Vous devez l'envisager comme la création **de nouvelles habitudes permanentes**.

Entreprendre un régime alimentaire pendant 2 mois est totalement inutile et n'apporte aucun bénéfice. Dès que vous arrêterez votre régime alimentaire, vous aurez tendance à revenir à vos anciennes habitudes alimentaires et votre libido chutera.

Au lieu de cela, établissez de nouvelles règles permanentes.

2.1 Les Aliments A Eviter Afin De Maintenir Une Libido Elevée

Si vous constatez que vous mangez trop de pain, de céréales, de pommes de terre ou de pâtes, vous devrez réduire votre consommation d'hydrates de carbone. De nombreux aliments à base d'hydrates de carbone sont produits avec des céréales cultivées avec des techniques qui rendent les céréales et votre corps incompatibles.

Dès que vos petites faims de sucres et d'hydrates de carbone disparaîtront, vous vous rendrez compte que vous n'en avez même pas besoin.

Réduisez votre consommation de pâtes, de pain, de céréales et de riz blanc. Ces féculents se convertissent en graisse qui ralentira le corps et qui est l'ennemi de vos érections.

À la place, optez pour les pâtes préparées à base de légumes ou d'œufs, du riz brun et des pommes de terre nouvelles tout en réduisant leur quantité au cours des repas.

Il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement les graisses ; certaines d'entre elles sont nécessaires et même bénéfiques. Cependant, vous avez besoin de réduire votre consommation d'aliments frits avec de la graisse d'animal de faible qualité qui peuvent contribuer à accroître le mauvais cholestérol dans le corps et qui peuvent affecter de manière négative la circulation sanguine.

Optez pour de l'huile d'olive, les graisses saturées et les acides gras qui se trouvent dans le poisson à la place.

Évitez les desserts, les sucreries, les boissons gazeuses et tous les aliments et boissons à base de sucre.

Les aliments à base de farine blanche et de sucre sont responsables de nombreux cas d'obésité. Les aliments transformés et emballés doivent être évités.

Éviter ces aliments vous aidera à vous sentir plus énergique et plus éveillé. Un niveau élevé de sucre blanc et d'hydrates de carbone peut conduire à une accumulation de graisses autour de votre taille, de votre estomac et de votre cou. Votre corps aura des difficultés pour éliminer cet excès de poids et, par conséquent, votre appétit sexuel en souffre.

Les aliments suivants peuvent vous rendre mou, vous faire gagner du poids et vous faire perdre votre concentration.

Voici les aliments à éviter :

- Biscuits, gâteaux et pâtisseries
- Chocolat au lait
- Confitures
- Sucre blanc
- Pizza
- Aliments et sauces préparés à l'avance et emballés
- Boissons sucrées
- Collations sucrées et barres de céréales
- Aliments salés
- Boissons diététiques

2.2 Les Meilleures Pratiques

1. Augmentez votre consommation de fruits et de légumes frais, d'œufs et de noix crues telles que les amandes (les cacahouètes salées sont à exclure).
2. Mangez des viandes telles que la dinde, le poulet ou le bœuf. Manger plus de poisson sera efficace sur votre circulation.
3. Achetez uniquement du poisson de bonne qualité, de la viande et des légumes de préférence biologiques ou dans le cas du bœuf ou du porc alimentés par l'herbe.

Il existe un certain nombre d'aliments riches en vitamines qui permettent d'augmenter directement l'appétit sexuel au cours de la journée et par la suite.

Vous avez probablement entendu parler des huîtres, des avocats, des œufs et des brocolis qui sont importants pour stimuler la libido.

En incluant un plus grand nombre de ces aliments, les taux de vitamines et de sels minéraux appropriés augmenteront et offriront une stimulation de la libido.

En plus de cela, la plus part de ces aliments sont très savoureux et sont compatibles avec de nombreuses recettes.

Vous bénéficierez de **taux d'énergie accrus**, d'une meilleure circulation, d'une clarté de pensée et des taux de vitalité généralement plus élevés que par le passé.

Rappelez-vous d'associer ces aliments à un **excellent plan d'activité sportive** et vous serez sur le chemin vers le bonheur d'une libido élevée et des érections naturellement fortes.

Afin de maintenir un appétit sexuel bon et sain, vous aurez besoin de manger davantage certains aliments et vous devrez en éviter d'autres de manière permanente.

2.3 L'Obésité Et L'impuissance

Un nombre important d'études ont révélé que l'obésité et même une surcharge pondérale modérée peuvent avoir un impact négatif sur la libido et être la cause du dysfonctionnement érectile¹¹.

À ce stade, il est important de souligner l'importance de la perte de vos poignées d'amour et de votre ventre si vous voulez revivifier votre libido et exploiter complètement votre potentiel sexuel.

Si vous avez de la graisse autour de la taille, de la poitrine, du cou et du visage, vous avez probablement des taux d'œstrogènes élevés dans le corps et un taux de testostérone faible.

¹¹ Obesity Reviews, 2002 Aug, 3(3) :167-172

Le faible taux de testostérone est une cause très commune du dysfonctionnement érectile surtout si on constate les tendances depuis les années 1980, qui révèlent l'existence d'un taux d'obésité plus élevé et une diminution de la concentration du sperme chez les hommes.

Si vous avez une surcharge pondérale, la perte trop rapide de poids n'est pas votre objectif non plus. En entreprenant un programme d'exercice physique adapté et en adhérant à un régime alimentaire sain, le poids doit diminuer progressivement et constamment.

En mangeant plus d'aliments appropriés qui vous aident à développer une libido masculine forte, votre vie sera bénéfique de plusieurs façons. Vous vous sentirez plus énergique et plus éveillé.

2.4 Des Aliments Pour Stimuler Les Erections



Les œufs stimulent la libido, car ils sont une source riche en vitamines B5 et B6. Les œufs sont aussi utiles pour le corps car ils permettent de réguler le taux naturel d'hormones et peuvent aider le foie à expulser les toxines de votre corps plus rapidement.

Les Noix et graines telles que les pignons ou les amandes peuvent stimuler les hormones sexuelles de l'homme. Les graines de citrouille sont aussi excellentes, car elles ont une forte teneur en zinc.

Les asperges font partie du meilleur légume stimulant de testostérone car elles sont riches en vitamines, en sels minéraux, en composants essentiels, et particulièrement grâce à la présence de foliotes qui améliorent la libido.



Le poisson contient des acides gras omégas-3 qui sont hautement bénéfiques, car ils optimisent la circulation. Une bonne circulation sanguine est essentielle aux érections.

Les bananes contiennent un taux élevé de vitamine B, de potassium, de bromélaïne (un enzyme stimulant la libido) ; ce qui signifie que ce fruit est très utile pour restaurer le taux optimal des hormones sexuelles.

Les avocats sont similaires aux bananes pour leurs niveaux importants en potassium, en vitamine B et en acide folique. Ils sont tous importants pour une santé sexuelle optimale et équilibrée.

Les figues ont une forte teneur en acides aminés ; ce qui signifie que les figues peuvent augmenter le taux d'oxyde nitrique de votre corps. Une amélioration d'oxyde nitrique conduit à des érections plus fortes qui durent plus longtemps.

Le céleri a une teneur élevée en androstérone, qui peut stimuler la partenaire de l'homme mais aussi la libido masculine de manière naturelle.

Les huitres sont probablement l'aphrodisiaque le plus célèbre et ont une forte teneur en zinc qui est nécessaire pour maintenir le taux de testostérone chez l'homme.

Les fraises sont un autre aliment riche en zinc.

Le brocoli est fantastique pour réduire le taux d'œstrogènes et pour permettre à la testostérone de régner librement.



Le steak est un excellent stimulant de la testostérone, complété par la présence de zinc, de protéine, de fer et de magnésium. N'en mangez pas trop, mais ne le négligez pas non plus.

La pastèque est connue aussi pour sa nature aphrodisiaque et contient de la citrulline qui aide à détendre les vaisseaux sanguins de la région pénienne, et qui traite naturellement la dysfonction érectile.

Le chou-fleur est un stimulant fort et naturel de testostérone et peut être associé avec le brocoli pour d'excellents résultats.

Les germes comme le brocoli et le chou-fleur, aident à réduire les œstrogènes pour laisser place à la testostérone.

RÉCAPITULATIF

Ne vous attendez pas à ce que votre libido et vos érections se stimulent naturellement en vous remplissant de nourriture riche en hydrates de carbone, de sucre, de malbouffe et de repas préparés de mauvaise qualité.

Pour beaucoup d'hommes, la nutrition est l'une des premières *causes* de libido faible et du dysfonctionnement érectile. Consommer les aliments appropriés pour votre corps peut *rétablir* votre motivation sexuelle jusqu'à son stade correct particulièrement quand cette consommation est associée aux suppléments alimentaires et à des exercices pratiqués correctement.

Imaginez que votre corps est un véhicule bien entretenu qui ne consomme que de l'huile et du carburant de bonne qualité. Vous n'achèteriez pas un carburant de pauvre qualité pour ce véhicule. Traitez-le bien et il vous en serez compensé.

3. Les Exercices Pour Rétablir Les Erections

Pratiquer une activité physique est essentiel **pour stimuler la libido masculine.**

En pratiquant une activité physique, vous pouvez aussi améliorer votre corps en le rendant plus attirant tout en augmentant le taux d'énergie général, en brûlant des graisses et en perdant du poids.



L'activité intense aide à augmenter la
testostérone

Stimuler votre testostérone et votre appétit sexuel de manière naturelle en utilisant les programmes d'exercices appropriés est ce qu'il y a de plus important.

Des études ont prouvé qu'un exercice intense stimule la testostérone chez les hommes. Selon une étude publiée dans le livre par J. Hanc en 1987, la testostérone et les taux de croissance sont naturellement augmentés avec un exercice intense.¹²



¹² *Your Health Behind The Runner's Euphoria*

chapitres libres, termine ici...

Obtenir la Version Complète Maintenant!





Augmenter La Taille

L'agrandissement Naturel Du Sexe Pour L'homme

Augmenter La Taille

Le Manuel Complet De L'agrandissement Pénien

Table Des Matières

Chapitre 1: Introduction	8
Comment Ce Livre Peut Vous Aider	8
En Savoir Plus Sur Ce Livre.....	9
Patience et Engagement.....	10
Mentions Légales.....	11
Chapitre 2: À Quel Point est-ce que Vous Êtes Grand?	13
Alors, Comment Est ce que Vous Vous Mesurez?	13
Mesure du Flasque	14
Mesure de l'Érection	14
Mesure d'Épaisseur	14
Avant de Commencer	15
Lubrifiants et leur Utilisation	15
Poils Pubiens.....	16
Chapitre 3: Rester en Forme et en Sécurité pour de Meilleurs Résultats.....	17
Boire Beaucoup d'Eau.....	17
Nutriments Appropriés.....	18
Sécurité et Précautions	19
Quelques Signes	19
Échauffement pour les Exercices	21
Enveloppes Chaudes.....	21
Prenez une Douche Chaude	22
Chapitre 4: Exercice du Muscle PC - Tension Pubococcygeus.....	23
Les Avantages de la Tension Pubococcygeus	23
Comment Le Faire	24
Le Premier Exercice du Muscle PC.....	24
Exercice No. 1.....	25
Exercices de Tension du Muscle PC - Variations	26
Respiration et Contractions.....	27
Variations d'Exercices de Tension de PC - II.....	28
L'Escalade de la Montagne.....	28

Le Raz De Marée	29
Chapitre 5: Augmentez votre Longueur avec des Étirements.....	30
La Méthode Pirouette	30
Étirement et Claque.....	30
L'Étirement et Claque Multi-Mouvement Avancé	31
Chapitre 6: Exercices de Jelqing	32
Alors qu'est ce qu'est Jelqing?	32
L'Exercice de Jelqing Humide	33
La Procédure de Traite Humide.....	34
L'exercice de Jelqing Sec.....	35
La Technique de Traite Sèche.....	35
Chapitre 7: Choisir un Bon Lubrifiant	37
Quelles sont les Principales Caractéristiques?	37
Chapitre 8: Information sur le Réchauffement	39
L'Importance du Réchauffement.....	39
La Procédure	40
Chapitre 9: Plans d'Entraînement.....	41
Plan d'Entraînement - Semaine 1	41
Bref Aperçu.....	41
Détails de la Séance d'Entraînement.....	43
Échauffement	43
Étirement.....	44
Encouragement de Circulation.....	44
Jelqing.....	44
Échauffement et Massage	44
Plan d'Entraînement - Semaine 2	45
Un Bref Aperçu	45
Plan d'Entraînement Semaines 3 à 6.....	46
Le Plan.....	47
Votre Plan d'Entraînement pour la Semaine 7 - Personnalisez-le Plus	48
Les Éléments Principaux	49
Chapitre 10: Quelques Séances d'Entraînement Plus Avancées	51
Entraînement Rogers 1.....	51
Les Étapes	51
Entraînement Avancé pour Améliorer votre Performance et Améliorer Votre Érection	53

L'Entraînement Principal	53
Des Entraînements Plus Avancés Pour Les Érections	54
Les Tâches Quotidiennes	55
Entraînements Plus Avancés Pour Les Érections - II	56
Le Plan d'Entraînement Avancé	57
Chapitre 11: Un Traitement de 14 Jours Pour l'Éjaculation Précoce	59
Désensibilisant	59
Contrôler la Pulsion	59
Développement du Muscle PC	60
Masturbation Avant la Relation Sexuelle	60
Chapitre 12: Quelques Exercices Modifiés	61
Secousses d'Hélicoptère	61
Exercices d'Étirement Modifiés	62
Combinaison de Jelqing et d'Étirements	63
Chapitre 13: Quelques Entraînements de Plus	65
La Séance d'Entraînement Quotidienne de Godma	65
Les Jours de Godma	65
Jours Fériés de Godma	67
La Séance d'Entraînement	67
Séance d'entraînement par B-Ran	69
Introduction à l'Entraînement	69
Échauffement	70
Exercices d'Étirement	71
Soyez Plus Ciblé	71
Jelqing	72
Réchauffement	72
Entraînement avancé d'Hopsicle	73
Commencement	73
Étirement, Secousses d'Hélicoptères, Remorqueurs et Jelqs	73
Chapitre 14: Plus d'Exercices À Voir	75
Exercice Pour Les Glands	75
Les Étapes	75
Les Exercices de Courbure	76
Premier Exercice	77
Deuxième Exercice	77

Le Jelq Super Sec	78
Les Étapes	79
L'Exercice De Jelqing Avancé Super Mouillé	80
Les Étapes Basiques.....	80
Des Méthodes D'Étirement Plus Avancées	83
Alors Comment Le Faire?	83
Comment Restaurer Votre Prépuce	85
Comment Est Ce Que Je Bénéficie Avec Un Prépuce?	85
Les Étapes Pour De Meilleurs Résultats	87
Plus Avancé.....	88
La Technique de Serviette Suspendue - Renforcez Vos Érections	88
Comment Le Faire?.....	89
Chapitre 15: Techniques Avancées d'Aggrandissement du Pénis.....	91
Quelques Considérations Importantes.....	91
Les Étirements à 180°	92
L'Exercice	93
Un Entraînement Idéal Avec Les Étirements À 180°	94
La Technique de Tirage.....	95
Comment Est Ce Que Les Tirages Sont Bénéfiques?	96
Plus Sur Les Tirages	97
Comment l'Incorporer de la Meilleure Façon	98
Un Coup d'Œil Vers La Section d'Étirement	99
Le Principal	99
Plus d'Information Sur La Section d'Étirement	101
Les Avantages	101
Quelques Considérations	102
La Technique de l'Écart de Jelqs.....	102
Les Étapes de l'Exercice	103
Plus Sur l'Écart de Jelqs	104
Comment Ça Marche.....	105
La Technique de la Claque et de la Compression	106
Les Étapes À Franchir.....	107
Plus d'Information Sur La Technique de la Claque et de la Compression	108
Claque et Compression Inclue Dans Votre Entraînement Normal	108
La Technique de Poisson 2 Doigt.....	110

Faire l'Exercice.....	110
Plus d'Information sur La Technique de Poisson 2 Doigt	111
Inclure La Technique de Poisson 2 Doigt Dans Votre Entraînement.....	112
La Technique Des Jelqs Vulcains.....	113
Les Instructions À Suivre.....	114
Plus d'Information Sur Les Jelqs Vulcains.....	115
Comment Inclure Les Jelqs Vulcains Dans Votre Entraînement?.....	116
La Technique De Traite Du Maître.....	117
Les Étapes Sur Lesquelles Travailler	118
Plus d'Information Sur La Traite Du Maître.....	119
La Technique Pogós.....	121
Les Étapes À Suivre	121
Quelques Points À Considérer	123
Ajoutez-le À Votre Entraînement	124
La Technique De l'Essorage De l'Arbre	125
Les Étapes À Suivre	126
Plus Sur l'Essorage De l'Arbre.....	127
La Technique Combo Du Jelq De PC Sec.....	129
Les Instructions À Suivre.....	129
Plus De Détails	131
L'Ajouter À l'Entraînement.....	131
Chapitre 16: Entraînements Plus Avancés	133
Entraînement Avancé Pour l'Agrandissement De La Longueur	134
Quelques Considérations Importantes.....	135
Les Exercices Principaux Et Les Techniques Que Nous Allons Faire Dans Cet Entraînement Sont:	137
Passons En Revue L'Entraînement Avancé Pour Cet Agrandissement De La Longueur.....	138
Technique d'Échauffement.....	138
L'Entraînement En Détails	139
Un Aperçu de l'Entraînement.....	141
L'Échauffement.....	141
La Routine Avancée Pour La Circonférence.....	142
Penchons-nous sur l'entraînement en détail maintenant.	144
Échauffement	144
La Partie Principale De La Routine Avancée De La Circonférence.....	146
Un Bref Aperçu de La Routine Entière.....	148

Réchauffement	149
La Routine Avancée de 6-Minutes.....	150
En Regardant Les Étapes	151
La Routine En Grandes Lignes:	153
Chapitre 17: Le Plan De 62 Jours Pour Améliorer Les Résultats.....	154
Alors Est Ce Que Je Dois Attendre Des Mois Pour Améliorer Les Résultats?	155
Considérations Importantes.....	156
Alors Où Allez Vous Commencer?	157
Pourquoi Une Consultation?	158
Quelques Considérations En Plus	158
L'Importance De L'Échauffement.....	158
Pilules d'Augmentation du Pénis.....	159
Constant Suivi et Mesurage.....	160
Les Routines d'Entraînement Quotidiennes.....	162
Penchons-nous sur les routines sans plus de discussions.	163
Les Séances d'Entraînement du Jour 1 au Jour 3	163
La Routine Pour le Jour 4 & Jour 5	164
La Routine Pour le Jour 6 au Jour 5	165
La Routine Pour Le Jour 10 au Jour 12.....	166
La Routine Pour Le Jour 13 au Jour 16.....	166
La Routine Pour Le Jour 17 au Jour 19.....	168
La Routine Pour Le Jour 20 au Jour 25.....	168
La Routine Pour Le Jour 26 au Jour 28.....	169
La Routine Pour Le Jour 29 au Jour 31.....	169
La Routine Pour Le Jour 32 au Jour 35	172
La Routine Pour Le Jour 36 au Jour 40.....	172
La Routine Pour Le Jour 41 au Jour 43.....	173
La Routine Pour Le Jour 44 au Jour 48.....	174
La Routine Pour Le Jour 49 au Jour 50.....	175
La Routine Pour Chaque Jour Alternatif entre 56 et 62.....	176
Chapitre 18: Conclusion	179

Chapitre 1: Introduction

Vous l'ignorez peut-être, mais un grand nombre de personnes parmi nous ont des dysfonctionnements du pénis de quelque sorte. En d'autres termes, même si vous pouvez voir un couple marié et heureux ayant une belle vie conjugale, ils pourraient en faire beaucoup plus pour le rendre parfait. Mais tout ce qu'ils obtiennent en ce moment est une vie sexuelle satisfaite à moitié et incomplète avec l'autre.

Ces problèmes ne sont jamais faciles à discuter et c'est précisément pourquoi vous pourriez penser que c'est seulement vous qui pourriez avoir ces problèmes. Cela peut être n'importe quoi, à partir d'une taille plus petite que la normale, à des problèmes d'érection ou d'autre chose.

Cependant, la partie la plus drôle, c'est que j'ai rencontré tellement de gens qui m'ont consulté sur cette question, que je peux vous dire que vous n'êtes certainement pas parmi quelques autres avec ce problème.

Comment Ce Livre Peut Vous Aider

Ce livre a été conçu de la meilleure façon possible, en gardant à l'esprit que vous auriez probablement eu envie de vous débarrasser de vos problèmes aussi rapidement que possible plutôt que d'avoir à faire des recherches indésirables dans des trucs qui ne vous concerne pas du tout.

Même si c'est une bonne idée de connaître tous les problèmes du pénis que les gens peuvent rencontrer, j'ai veillé à ce que les exercices et les traitements liés à chaque thème soient faciles à trouver.

C'est une bonne idée de passer par chacun des exercices qui semblent être liés à votre problème avant de les essayer ou d'en choisir un en particulier. Vous devez être très prudent sur ce que vous faites et devriez également avoir une compréhension claire des raisons pour lesquelles vous le faites aussi.

Ainsi, avant de vous concentrer sur quelque chose, c'est une bonne idée de vous assurer que vous êtes très clair sur les exercices que vous vous apprêtez à faire et si vous êtes tout à fait conscient des problèmes de sécurité qui nécessitent votre attention.

Vous trouverez chaque article très descriptif et facile à suivre, vous permettant de profiter au maximum des techniques et des exercices mentionnés dans ce manuel pour vous.

En Savoir Plus Sur Ce Livre

En plus de lire le contenu et les instructions fournies dans ce livre de la meilleure façon possible, en gardant une idée claire de ce qui se fait tout le temps, vous devez aussi comprendre que le processus nécessite aussi un bon engagement de votre part. Vous devez suivre les techniques avec précision pour obtenir les meilleurs résultats.

N'essayez pas de viser pour des résultats du jour au lendemain. En fait, il ne sera jamais possible de voir une croissance sur quelques jours, mais il faudra une bonne partie de votre temps et de votre patience pour voir les meilleurs résultats. Vous devez également vous assurer que si vous êtes trop téméraire avec l'un des exercices prévus, cela peut effectivement endommager les tissus du pénis plus que de l'aider.

Patience et Engagement

Encore une fois, je tiens à souligner que vous n'allez jamais voir les résultats que vous voulez voir en faisant trop d'exercices ou en étant stressé. Pour obtenir les meilleurs résultats à partir de ce manuel, vous devez passer par les techniques mentionnées ici pendant au moins 8 semaines. Cependant, cela peut aussi vous prendre plus de temps.

Ce n'est jamais une bonne idée d'abandonner au milieu. Si vous êtes tenace dans vos efforts, vous ne verrez pas seulement une bonne croissance de la taille de votre pénis, mais il y aura aussi une amélioration significative de votre performance. Vous voyez, ce n'est pas seulement la taille, mais la façon dont votre pénis marche ce qui peut vous donner et à votre partenaire la meilleure expérience.

Nous avons veillé à ce que vous arriviez à mettre la main sur des méthodes très à jour et essayées et testées pour vous montrer les résultats que n'importe quel homme désirerait. Et la meilleure partie est que vous pouvez continuer avec ces exercices (de la bonne manière)

pour aussi longtemps que vous voulez, jusqu'à ce que vous soyez satisfait avec les résultats.

Si vous suivez-les instructions correctement, vous ne devriez pas voir les problèmes revenir, car ces techniques sont 100% naturelles et sûres. Donc allez-y avec ce manuel et voyez votre vie changer vers le meilleur, mieux que vous ne le croyiez!

Mentions Légales

La première chose à souligner ici, c'est que ces méthodes et techniques sont essayées et testées au maximum, mais elles ne viennent pas avec une garantie. C'est uniquement par rapport à la façon dont une personne va faire ces exercices que les résultats vont apparaître. Et ces méthodes ont aidé un bon nombre de gens dans le passé qui sont très heureux avec les résultats qu'ils ont pu constater.

Même si on dit souvent que ces techniques et exercices peuvent ne pas être sans danger pour vous et peuvent nuire au tissu et aux vaisseaux sanguins du pénis, si vous faites les exercices de la bonne manière, comme mentionnés dans ce livre, il n'y a absolument aucune chance d'avoir des blessures ou des problèmes qui vous vont blesser.

Cependant, l'exécution inexacte des exercices peut aussi parfois entraîner des blessures graves. Cela dépend énormément de la personne qui lit ce guide et comment ils appliquent les connaissances et techniques qui sont mises à leur disposition à travers ce manuel. C'est précisément

pour cette raison que les auteurs et les chercheurs et tous ceux liés à ce livre ne peuvent être tenus responsable des blessures subies.

Au cas où vous n'êtes pas assez confiant au sujet de ces exercices et techniques, qui sont 100% naturels, vous pouvez consulter un médecin ou un expert médical comme un urologue avant de les essayer. Même si ce livre est le résultat d'une recherche intensive et tous les exercices ont été essayés et testés pour qu'ils soient réussis, nous ne sommes pas des médecins qui pouvons garantir les résultats.

Nous avons offert des instructions détaillées par précaution partout où il est nécessaire pour veiller à ce que les résultats soient tout à fait de la manière dont ils devraient être. Encore une fois il est fortement conseillé qu'aucuns des exercices ne soient exagérés ou tentés de toute autre manière que mentionnés dans ce manuel.

Enfin, je dois dire que les méthodes exigeraient environ 8 semaines pour montrer des résultats, et par conséquent, les résultats ne peuvent être réussis en une nuit. Par conséquent, une bonne dose de patience et de discipline est nécessaire si vous voulez voir les meilleurs résultats dans ce manuel d'agrandissement du pénis.

Chapitre 2: À Quel Point est-ce que Vous Êtes Grand?

Alors c'est là que nous commençons. La première chose à considérer c'est à quel point vous êtes grand à présent et à quel point vos résultats seront dans l'avenir et êtes capable de mesurer votre pénis de la bonne manière. Sauf si vous pouvez voir exactement de quelle taille vous êtes maintenant et à quel point vous grandissez chaque jour avec les exercices que vous faites, vous ne serez probablement pas capable de mesurer votre succès.

Alors, Comment Est ce que Vous Vous Mesurez?

Nous allons nous pencher sur une technique qui est connue comme l'os pubien poussé de mesure supérieure ou mesure PBPT. Ce n'est pas aussi compliqué que cela puisse paraître pour le moment. Si vous êtes bon, vous pourrez probablement constater combien les exercices marchent pour vous et si vous devez faire quelque chose de différent pour de meilleurs résultats.

Il existe essentiellement deux conditions dans lesquelles vous avez besoin d'être pour mesurer la taille de votre pénis. La première, c'est quand il est mou et flasque, et l'autre, c'est quand il est dur ou debout.

Mesure du Flasque

Vous devez faire très attention à cette mesure car c'est là que vous êtes le plus susceptible de vous concentrer pour vérifier vos progrès, au moins à travers les étapes initiales.

Il suffit de maintenir votre pénis flasque de telle sorte qu'il soit parallèle au sol. Maintenant utilisez une règle et placez-la à côté du pénis afin que vous appuyiez dans votre os pubien. La longueur de votre pénis flasque est donc la mesure que la règle indique au bout de votre pénis.

Mesure de l'Érection

Cela devrait être fait exactement de la même façon que la mesure flasque avec la seule différence étant que votre pénis est en érection dans ce cas. Assurez-vous que vous le mesurez quand il est en érection et le tenez parallèle au sol.

Mesure d'Épaisseur

Ceci est fait pour établir à quel point votre pénis est épais ou ce qu'est sa circonférence. Il suffit d'utiliser un fil ou une règle à cet effet et de mesurer l'épaisseur au milieu de l'arbre de votre pénis érigé. Ce sont les meilleures pratiques pour mesurer votre pénis avec précision.

Avant de Commencer

Avant de passer au reste des sujets, c'est une bonne idée d'en apprendre un peu plus sur certains facteurs qui jouent un rôle majeur en vous aidant à constater l'agrandissement du pénis et améliorer ses performances. Des facteurs tels que la possibilité d'utiliser un bon lubrifiant et d'autres pratiques de santé peuvent jouer un rôle vital pour vous pour montrer le succès avec les techniques d'élargissement du pénis ainsi que votre vie sexuelle.

Lubrifiants et leur Utilisation

Parfois, les lubrifiants sont considérés comme jouant un rôle vital pour vous aider à grandir. En fait, il est fortement recommandé d'utiliser un bon lubrifiant pour les exercices qui sont vous sont enseignés à travers ce livre. Souvent, la sécheresse et les frottements peuvent vous causer de graves irritations pendant que vous faites ces exercices.

Vous pouvez utiliser une bonne crème hydratante comme un lubrifiant adéquat pour les exercices mentionnés dans ce livre. En même temps, la vaseline peut aussi être une très bonne idée. Alors que les crèmes hydratantes peuvent ne pas se révéler assez efficaces pour fournir la lubrification nécessaire pour ces exercices, la vaseline s'avère tout à fait adéquate.

Cependant, la Vaseline peut être un peu salissante par moments. Vous pouvez aussi utiliser un bon lubrifiant sexuel si vous voulez. Mais ces

lubrifiants ont besoin d'un certain nombre de nouvelles demandes, faute de quoi votre pénis peut devenir sec pendant les exercices. La dernière chose que vous voudrez utiliser c'est un shampooing ou un savon, car ils peuvent souvent vous causer des irritations et des problèmes de peau.

Poils Pubiens

C'est aussi une bonne idée de se débarrasser de vos poils pubiens. En fait, les poils pubiens peuvent réduire l'efficacité des exercices que vous pratiquez peuvent s'empêtrer et vous causer un inconfort. En outre, en se débarrassant des poils pubiens, votre pénis peut sembler plus grand qu'il pourrait l'être pour le moment. Quand vous avez des poils autour de votre pénis, il semble automatiquement plus petit qu'il ne l'est réellement.

Par conséquent, vous devez tenir compte de ces deux points, en faisant les exercices mentionnés dans ce livre pour avoir la meilleure expérience et voir leurs résultats maximum.

Chapitre 3: Rester en Forme et en Sécurité pour de Meilleurs Résultats

Rester en forme est un facteur important pour tirer le meilleur parti des exercices que vous allez faire dans ce livre. En fait, presque toute sorte de thérapie exige que vous payiez attention à votre santé et assurez-vous que vous faites tout ce qui est possible pour bien prendre soin de vous.

Alors, quelles sont les exigences de base que vous devez considérer pour rester en forme et en bonne santé? L'importance de notre régime alimentaire est quelque chose que la plupart d'entre nous ont tendance à négliger. En fait, nos habitudes alimentaires peuvent parfois être la cause majeure pour que nous réalisions les problèmes de notre vie sexuelle.

Penchons-nous sur quelques points importants à considérer ce qui vous permet de rester en forme et de tirer le meilleur parti des exercices que vous allez faire à travers ce livre.

Boire Beaucoup d'Eau

L'eau est l'un des principaux constituants de notre alimentation. Boire des tas d'eau contribue à notre corps pour faire de l'exercice de la meilleure façon possible, en aidant notre corps avec le métabolisme, la circulation

sanguine et la digestion. Une bonne nutrition est aussi le résultat d'assez d'eau dans notre corps.

Essayez de boire des quantités suffisantes d'eau douce, au moins 5 verres par jour pour les meilleurs résultats. L'eau aide les cellules de notre corps pour constater une meilleure nutrition et améliore également le fonctionnement de nos sens et le système nerveux.

Nutriments Appropriés

Les vitamines et les minéraux doivent également être un point important à envisager pour votre santé. Assurez-vous que votre alimentation vous fournit suffisamment de vitamines et de nutriments sains qui vous aident à vous montrer le fonctionnement de l'organisme approprié. En fait, une alimentation saine vous donne une meilleure apparence et améliore vos capacités physiques dans une grande mesure.

Par conséquent, une alimentation équilibrée avec beaucoup d'eau et de nutriments est évidemment quelque chose que vous devez considérer pour une meilleure santé. Enfin, faire de l'exercice pour rester en forme peut également mener à quelques bons résultats. Si vous pouvez perdre les kilos supplémentaires que vous pourriez avoir, non seulement cela va améliorer votre apparence, mais cela va également donner à votre pénis une apparence plus grande.

Par conséquent tenez compte de tous les points ci-dessus pour voir les meilleurs résultats avec vos exercices d'agrandissement du pénis et voir les résultats maximum de vos efforts.

Sécurité et Précautions

La première chose que je tiens à souligner ici est que si vous faites ces exercices de la meilleure façon possible, vous êtes plus susceptible de passer à côté des résultats et pouvez même subir des blessures graves. C'est donc une bonne idée d'être absolument sûr de ce que vous faites et si cela se fait dans la meilleure façon possible.

En fait, c'est souvent une bonne idée de consulter un médecin sur ces questions avant de réellement faire ces exercices si vous pensez que vous pouvez avoir certaines maladies ou conditions médicales qui peuvent interférer avec les techniques mentionnées dans ce livre.

Par exemple, des problèmes de vaisseaux sanguins, l'irritabilité de la peau, ou toute autre question que vous pouvez imaginer, nécessitent un examen adéquat d'un médecin avant de commencer avec quoi que ce soit.

Quelques Signes

Permettez-moi de vous dire que ces exercices sont tous bien étudiés et testés et ils ont déjà montré un bon niveau de réussite. Cependant, vous ne pouvez pas garantir de résultats définitifs, vu que nous ne sommes

pas médecins, mais des chercheurs médicaux. Parfois, nous avons constaté des problèmes que les gens ont mis au point et la plupart d'entre eux ont de très bonnes solutions.

Par exemple, nous avons eu quelques personnes venant et nous parlant d'un problème connu sous le nom Pétéchies. Ici, la personne constate des marques bleues apparaissant sous la peau, ce qui est un signe de saignement sous la peau. Cela peut être le résultat d'un sport rigoureux et peut disparaître en mettant fin à votre sport pour quelques jours. Prenez des serviettes chaudes pendant cette période pour guérir plus rapidement.

Si vous ne suivez pas les bonnes procédures d'échauffement avant les exercices, il y a des chances que vous ayez des cloques et des plaies. Et quand vous faites des séances de poids, ne tentez jamais de franchir la limite sécuritaire de poids et ne faites pas cet exercice sur une période de temps prolongée. Cela pourrait endommager les tissus et entraîner une atrophie des tissus.

Essayez de prendre quelques jours de pause si l'un des problèmes ci-dessus apparaît et consultez un médecin si vous avez des doutes à tout moment. Toutefois, si vous suivez les instructions correctement, vous ne devriez voir aucun problème tant que tel, encore une fois je dois dire, ils ont tous essayé et testé des méthodes qui ont produit des résultats concrets.

Échauffement pour les Exercices

Comme tout autre exercice que vous avez fait dans le passé, ces exercices vont vous aider à rendre votre pénis plus grand vous obligeant à passer par des exercices appropriés d'échauffement. L'échauffement est assez facile et ne nécessite pas beaucoup de votre part. Toutefois, si vous ne prenez pas ces exercices d'échauffement au sérieux, vous pouvez voir quelques problèmes se glisser à travers les exercices.

Par exemple, faire vos exercices sans séances appropriées d'échauffement peut entraîner des blessures et des taches rouges apparaissent sur votre pénis, et pourraient même provoquer des irritations graves parfois. Passons en revue les techniques d'échauffement à ce moment.

Enveloppes Chaudes

Il s'agit d'une procédure simple, qui prend environ 8 minutes. Il vous faudra soit une petite serviette ou un grand tissu utilisé pour le lavage. Utilisez de l'eau chaude pour que cette serviette soit complètement mouillée. Maintenant débarrassez vous de l'excès d'eau du tissu en l'essorant. Faites en sorte que la serviette soit encore chaude, enroulez la autour de vos testicules et du pénis. Laissez-la comme ça pendant environ deux minutes.

Vous devez passer par cet exercice 2 fois de plus. Donc, vous voulez passer par la méthode des enveloppes chaudes 3 fois au total. Une fois

que vous avez terminé, séchez votre pénis, les testicules et la région environnante pour faire l'exercice correctement.

Prenez une Douche Chaude

Vous pouvez également avoir les mêmes effets si vous optez pour une douche chaude ou un bain. C'est aussi un bon moyen de s'échauffer pendant l'exercice de votre pénis. Quand l'eau chaude coule à travers la région autour de vos testicules et de votre pénis, les vaisseaux sanguins deviennent plus enclins à avoir une meilleure circulation sanguine dans la région, ce qui est très important pour vous pour voir les meilleurs résultats de vos exercices.

En même temps, l'eau chaude est excellente pour détacher les tissus dans ce domaine. Avec une bonne circulation sanguine et une meilleure réponse des tissus, vous n'allez pas voir de blessures de vos vaisseaux sanguins dans ce domaine à travers les exercices faire.

L'échauffement est très important à la fois pour éviter les blessures et pour avoir une meilleure réponse pour les exercices que vous faites.

Chapitre 4: Exercice du Muscle PC - Tension Pubococcygeus

C'est l'exercice le plus important mentionné dans tout ce livre et de nombreux experts ont déclaré que ce devrait être quelque chose que chaque homme doit pratiquer pour voir les meilleurs résultats. Cet exercice a un grand nombre d'avantages pour vous et votre santé et la performance de votre pénis.

Penchons-nous sur ce grand exercice et voyons comment cet exercice de muscle PC peut vous aider et quelle est la meilleure voie à suivre pour que cela vous aide.

Les Avantages de la Tension Pubococcygeus

La Tension Pubococcygeus vous permettrait de faire grandir votre pénis plus grand et plus musclé. Cela permettra en outre d'améliorer l'apparence de votre pénis. En même temps, cet exercice vous permet de vous débarrasser de tous les problèmes que vous pourriez avoir avec l'éjaculation prématurée, car cela vous permet de prendre le plein contrôle de votre désir d'éjaculer.

Il rend également votre pénis plus sensible, ce qui vous permet d'achever parfois des orgasmes multiples. Débarrassez-vous de votre peur d'éjaculer trop tôt. Avec tous ces avantages, cela vous permet de le faire beaucoup mieux que vous le faites réellement. En même temps, cela

vous aide à avoir une saine prostate, qui est un facteur très important d'une vie en meilleure forme.

Comment Le Faire

Maintenant que vous êtes au courant des avantages, penchons-nous sur la façon de faire cet exercice de la meilleure façon possible pour vous montrer les meilleurs résultats. Tout d'abord vous devez comprendre ce qu'est le muscle PC. Le muscle PC est celui qui se trouve entre l'anus et le scrotum.

Alors, comment trouvez-vous ce muscle? Vous pouvez utiliser vos doigts et le localiser en urinant. Allez aux toilettes, commencez à uriner. Maintenant arrêtez l'écoulement et sentez les muscles (entre l'anus et le scrotum) doit être tendu ou celui que vous utilisez pour contrôler le flux.

Vous pouvez également le trouver quand vous avez une érection. Essayez simplement de bouger votre pénis érigé (sans le toucher). Le muscle que vous utilisez pour ce faire est le muscle PC.

Le Premier Exercice du Muscle PC

Permettez-moi de commencer par dire qu'il n'y a pas de limite qui a été fixée par les experts pour les exercices des muscles PC. Cependant, pour la sécurité et de meilleurs résultats, vous devriez seulement faire ce qui semble être bon pour vous, sans vous stresser durant les exercices.

Appuyez vous sur les exercices au fil des jours pour obtenir les meilleurs résultats de la manière la plus confortable. .

Exercice No. 1

Le premier exercice comprend des contractions et des relâchements du muscle PC. C'est tout à fait un exercice facile et tout ce que vous devez faire c'est de contracter le muscle et le relaxer immédiatement. Répétez cette opération environ 24 fois d'un seul coup, chaque contraction - relaxation devrait vous prendre environ une seconde.

Si vous trouvez qu'il est difficile de faire 24 contractions la première fois que vous faites cet exercice, optez pour au moins 16. Normalement, cela vous prendra environ 30 secondes max. Pour le moment, 24 n'est peut-être pas possible pour tout le monde, mais 16 devrait être une possibilité pour tout le monde si votre muscle n'est pas endommagé ou s'il n'y a pas de sérieux problèmes avec lui.

Maintenant, une fois que vous avez fait la première série de 24 (ou 16) contractions, reposez vous pendant environ une minute et répétez-le même exercice, seulement 3 fois cette fois. Cependant, tenez chaque contraction pendant 2 secondes environ pour le moment. Maintenant, la plupart des gens peuvent trouver cela un peu difficile ici lorsque vous faites ces exercices initialement. Mais avec le temps, vous saurez de mieux en mieux si vous suivez-les instructions avec précision.

Par conséquent, cet exercice serait de vous obliger à vous échauffer, faites environ 20 contractions, avec 1 contraction par seconde, reposez vous une minute, puis effectuez une série de 3 contractions, tenant chacune de ces contractions pendant environ 2 secondes. Si vous avez commencé la première série avec 16, essayez d'augmenter le nombre avec deux contractions par jour, selon votre niveau de confort.

Une fois que vous êtes à l'aise, essayez de continuer cet exercice 200 fois par jour en tant que standard (5 séries de 20 avec une pause d'une minute). Cependant, la limite supérieure n'est pas fixe, donc travaillez votre chemin jusqu'à des séries de 1000 de cet exercice en temps utile tout au long de la journée!

Exercices de Tension du Muscle PC - Variations

Nous avons vu à la fois les contractions et la longue endurance dans la dernière section sur les exercices tenseurs du pubococcygeus. Les contractions exigent seulement que vous tendiez-le muscle et le relâchiez immédiatement. Cependant, la longue attente exige que vous considériez certains autres points.

Maintenant, quand vous faites les contractions rapides, vous contractez-les muscles et le laissez immédiatement tomber. Mais pour le long terme, puisque vous tenez la tension pendant environ 2 secondes, votre respiration joue un rôle important. Donc pour avoir l'exercice synchronisé avec la respiration, voici ce que vous faites.

Respiration et Contractions

Avant que vous tendiez vos muscles, entrez dans un bon rythme avec votre respiration, en vous assurant que vous respirez de manière contrôlée, détendue, lente et profonde. Maintenant commencez à contracter le muscle PC, lentement et progressivement, jusqu'à ce que vous atteigniez la limite. Une fois que vous avez atteint la limite, maintenez votre contraction et comptez jusqu'à 20. Une fois que vous atteignez 20, détendez la tension et détendez vous pour environ 30 secondes.

Cet exercice vous oblige à le répéter pendant environ 5 fois pour voir les meilleurs résultats possibles au départ, que vous ne serez probablement pas en mesure de gérer plus que cela.

Au fil des jours, avec la pratique, vous serez en mesure de maintenir cette tension pour un maximum de 1 minute, ce qui devrait être votre but.

Cet exercice permettra d'augmenter votre endurance au-delà de vos attentes, vous aurez de meilleures éjaculations et de constater de bien meilleures performances avec votre vie sexuelle. Il y a encore quelques variations que vous pouvez expérimenter pour voir les meilleurs résultats avec ces exercices. Avant d'approfondir, laissez-moi vous dire qu'à aucun moment vous ne devez essayer ces exercices sans vous échauffer d'une bonne manière.

En même temps, vous ne devriez pas insister au-delà de votre confort avec ces exercices, mais plutôt construire progressivement avec le temps et la pratique alors que les jours passent. Par exemple, au début vous devez être à l'aise avec environ 20 secondes en tenant les contractions. Construisez-lentement cette heure, comme les jours passent pour que vous atteigniez environ 1 minute en tenant avec facilité.

Variations d'Exercices de Tension de PC - II

Maintenant que vous avez une idée juste des exercices de tension de PC, observons certaines variations que l'on voit avec ces méthodes. Il y a deux principales variations que nous devons faire afin de tirer le meilleur parti d'eux. Ces deux variations sont très efficaces "Escalade de la Montagne" et "Le Raz De Marrée".

L'Escalade de la Montagne

C'est le premier parmi la croissance d'intensité des exercices d'entraînement de PC. Cet exercice est aussi assez simple. Avec cela, vous avez besoin d'appuyer sur l'intensité des contractions à chaque fois. Ici, vous commencez avec des contractions légères et confortables que vous devez maintenir pendant environ deux secondes. Détendez-vous à ce point et commencez la prochaine contraction.

La deuxième contraction devrait être plus difficile que la première et la durée de maintien devrait également être plus que la première fois. Continuez de cette façon jusqu'à ce que vous atteigniez la contraction la plus profonde qui est votre limite, et maintenez-la pendant environ 5

secondes. Une fois que vous avez fini avec cela, détendez vous à nouveau, et recommencez l'ensemble des contractions à nouveau.

Le Raz De Marée

Cet exercice est un peu différent des autres dans le sens que l'ensemble se compose d'une longue contraction construite progressivement. C'est aussi un exercice très efficace pour les personnes si vous êtes en mesure de le faire de la meilleure façon possible.

Commencez par une légère contraction. Ne relâchez pas encore le muscle. Au lieu de maintenir et de continuer à augmenter l'intensité de la contraction. Cela devrait durer environ 3 à 4 minutes d'affilée, jusqu'à ce que vous ne puissiez pas continuer plus loin. À ce stade, où le muscle est tendu à sa limite, maintenez la contraction pendant 30 secondes, puis détendez-vous.

La meilleure caractéristique de la partie associée à ces exercices est que vous pouvez vous entraîner n'importe quand et n'importe où. Et plus vous êtes bons, plus les résultats que vous obtiendrez-le seront. Soyez mieux que jamais et soyez un maître dans l'art des relations sexuelles avec ces grands exercices réalisés de la meilleure façon possible.

Chapitre 5: Augmentez votre Longueur avec des Étirements

Les étirements sont une grande voie à suivre pour l'augmentation de votre longueur d'une manière plus efficace, sans la participation de toute évidence des risques associés avec les poids. Bien qu'il y ait un effet considérable vu avec l'étirement de la longueur, l'épaisseur du pénis est moins affectée par ces exercices.

La Méthode Pirouette

La première méthode d'étirement que nous allons regarder est le rythme et la méthode de pirouette. Ici, vous devez d'abord former un signe "OK" avec la paume et les doigts de votre main. Tenez votre pénis avec cette main de sorte que votre doigt avant touche le pouce et tenez votre pénis juste en dessous de la pointe ou la tête de votre pénis.

Une fois dans cette position, tirez doucement sur le pénis vers l'extérieur, juste l'inverse de quand vous vous masturbez et recommencez à partir de la position initiale. Une fois que vous faites cela 10 fois dans un bon rythme, tournoyez votre pénis 5 fois vers la droite et 5 fois vers la gauche.

Étirement et Claque

Ici, vous devez tenir votre pénis de la même façon, étirez-le vers l'avant et maintenez-le de cette manière pendant environ 20 secondes. Maintenant giflez votre pénis 15 fois sur la jambe droite et 15 fois sur la gauche.

Faites la même série tout en tirant votre pénis vers la droite le tenant pendant 20 secondes et giflez-les jambes, puis répétez tout en le tirant vers la gauche.

L'Étirement et Claque Multi-Mouvement Avancé

Ici, la procédure est exactement la même que la méthode d'étirement et claque, la différence n'étant pas en tirant le pénis dans une direction spécifique. Ici vous sortez votre pénis et le faites pivoter pendant 15 secondes dans le sens horaire et antihoraire de 15 secondes. Une fois que la rotation est terminée, claquez votre pénis 30 fois sur chaque jambe pour compléter un ensemble. Répétez cette opération deux fois de plus pour compléter l'exercice.

Maintenez une bonne circulation du sang à tout moment. Si vous ressentez une érection pendant un des exercices, attendez jusqu'à ce que votre pénis soit flasque et continuez à nouveau avec les exercices.

Chapitre 6: Exercices de Jelqing

Jelqing est un exercice très populaire et a été trouvé très efficace s'il est fait de la bonne manière. Jelqing est principalement responsable de l'amélioration de la taille de votre pénis, en longueur et en largeur. Il est également connu comme trayant le pénis et est l'un des exercices les plus importants que vous ne devriez pas manquer.

Alors qu'est ce qu'est Jelqing?

Selon de nombreux experts, Jelqing est considéré comme un de ces exercices qui peuvent vous montrer quelques-uns des meilleurs résultats pour votre agrandissement du pénis. Mais vous devez garder à l'esprit que vous auriez besoin de pratiquer cet exercice avec précision pour de meilleurs résultats, et non pas passer à côté des exercices connexes tels que l'échauffement et l'échauffement (ce que nous allons apprendre par la suite).

Grâce au Jelqing, vous allez effectivement pousser le sang dans les capillaires et les vaisseaux sanguins, ce qui donne plus d'espace pour le sang de couler dans votre pénis. Avec des mois de pratique, vous êtes sûr de voir une bonne augmentation de la taille de votre pénis, surtout en raison de la quantité de sang qu'il sera en mesure de tenir en ce moment.

Le fait le plus significatif avec le Jelqing est que les résultats obtenus par ce processus sont permanents. En d'autres termes, une fois que vous

serez grands grâce à Jelqing, vous n'avez pas besoin de poursuivre les exercices pour vous assurer que votre pénis reste grand. L'augmentation de la taille de votre pénis restera pareille même si vous arrêtez-le Jelqing après que vous soyez satisfait de votre taille.

Jelqing est absolument sûr et ne peut vous causer aucun préjudice si c'est fait selon les instructions fournies dans ce livre. Il y a principalement deux variations observées avec Jelqing, c'est ce que nous allons observer. Toutes les autres variantes sont juste une modification de l'une de ces deux techniques.

Le Jelqing humide et le Jelqing sec sont les deux techniques différentes, nous allons parler. Pour assurer le maximum de sécurité pour vous-même, vous devez vous assurer que vous utilisez un bon lubrifiant en cas de Jelqing humide. Ceci est très important afin de garantir que votre pénis ne souffre pas de blessures grâce à la technique de Jelqing humide.

L'Exercice de Jelqing Humide

Maintenant, nous allons nous atteler le Jelqing humide ou traite mouillée. Vous devez commencer avec une bonne séance d'échauffement et vous assurer que vous utilisez un lubrifiant de haute qualité pour l'exercice. Gardez-le pénis bien lubrifié tout au long de l'exercice pour les meilleurs résultats. Si vous semblez être à sec à un moment, arrêtez-vous et appliquez à nouveau suffisamment de lubrifiant avant de vous lancer à nouveau.

La Procédure de Traite Humide

Avec votre main gauche, faites OK avec votre main et prenez la base de votre pénis (l'extrémité la plus proche de votre corps). Assurez-vous que votre paume est tournée vers l'extérieur lorsque vous saisissez votre pénis. Bien que votre pénis reste à 50 à 60% érigé, tirez-le long de l'arbre à l'aide de votre index et pouce, vous déplaçant vers l'extérieur, jusqu'à ce que vous atteigniez le bout de votre pénis. Assurez-vous que votre prise en main est ferme pendant que vous tirez doucement votre pénis.

Maintenant, répétez la même technique avec votre main droite, vous assurant que vous maintenez toujours une érection partielle et gardez votre pénis bien lubrifié à tout moment. Ce processus doit être répété encore et encore, aussi longtemps que vous êtes à l'aise avec cela.

En même temps, assurez-vous que vous n'êtes pas mauvais avec votre pénis en aucune façon ou subissant toute sorte d'irritations. Si vous avez une érection, arrêtez pendant un certain temps, et attendez une érection partielle avant de commencer à nouveau. N'exagérez pas l'exercice en attendant de meilleurs résultats. Cela peut nuire aux tissus si vous commencez à vous sentir mal à l'aise.

Les deux mains et les actions qui doivent suivre un bon rythme. Si vous sentez que vous trouvez qu'il est un peu difficile de continuer l'exercice avec votre paume vers l'extérieur, vous pouvez également opter pour cet exercice avec vos paumes vers votre corps. Parfois, vous pouvez même

ressentir une envie d'éjaculer. Arrêtez d'éjaculer, contrôlez-le désir. Cela va vous montrer des résultats encore meilleurs.

Enfin, il ne faut pas fatiguer votre pénis avec l'exercice sous aucun prétexte. Soyez tout le temps doux et assurez-vous d'utiliser un bon lubrifiant pour de meilleurs résultats.

L'exercice de Jelqing Sec

Beaucoup de nos experts considèrent la méthode de traite sèche (jelqing sec) plus pratique que la technique de traite humide. La traite sèche montre tous les bons résultats observés avec la traite humide. En même temps, la traite sèche ne va pas vous obliger à nettoyer comme il faut le faire en général après une séance de traite humide!

Alors la traite sèche est certainement une bonne alternative pour vous si vous n'êtes pas capable de trouver les conditions les plus appropriées requises pour la traite humide. Chaque fois que vous tenez-les chances de voir les inconvénients de nettoyage après votre exercice de Jelqing humide, optez pour le Jelqing sec à la place. Encore une fois, vous devez faire très attention à l'échauffement dans le cas de la traite sèche.

La Technique de Traite Sèche

Commencez par un exercice efficace de chauffe. Vous pouvez prendre une bonne douche chaude pour vous échauffer par exemple. Tout comme dans le cas de la traite humide, vous avez besoin d'une érection partielle d'environ 50 à 60% pour la traite sèche. Une fois que vous avez passé

l'échauffement et que vous avez atteint l'érection partielle, mettez votre main droite dans la formation OK en appuyant sur votre index et le pouce.

Maintenant, en utilisant votre main droite, maintenez votre pénis à la base, près de votre corps, tirez votre pénis vers l'extérieur dans un mouvement de traite. Soyez doux avec la traction tout en vous assurant que vous avez saisi votre pénis fermement. Ne tenez pas votre pénis trop serré dans ce cas ou cela pourrait causer des blessures ou des malaises. Assurez-vous que vous ne glissez pas sur la peau en toutes circonstances. Vous pourriez vous blesser.

Desserrez votre emprise et revenez de nouveau à la base. Répétez-les étapes pendant un certain temps. Après cela, remontez un peu le long de votre arbre, vers le milieu et répétez la même action pendant un certain temps encore une fois. Assurez-vous que votre emprise n'est pas trop serrée à tout moment.

Vous ne devriez pas éjaculer pendant cet exercice et vous devez maintenir une érection partielle tout le temps. Si vous avez une érection complète, attendez un certain temps jusqu'à ce que vous soyez capable de voir l'érection partielle de nouveau.

Chapitre 7: Choisir un Bon Lubrifiant

Presque tous les exercices d'agrandissement du pénis vous obligeraient d'utiliser un bon lubrifiant pour assurer votre sécurité et l'efficacité de vos exercices. Mais n'importe quel exercice ne fera pas l'affaire. Vous devez vous assurer que vous utilisez réellement un bon lubrifiant pour améliorer les résultats pour vos exercices.

Choisir n'importe quel lubrifiant peut parfois causer de sérieux ennuis pour vous, comme des irritations de la peau, des risques de blessures et peuvent même entraîner vos exercices pour être totalement inefficaces. Alors, penchons-nous sur les caractéristiques les plus importantes d'un bon lubrifiant.

Quelles sont les Principales Caractéristiques?

Vous devez vous assurer que le lubrifiant que vous utilisez peut vous donner les meilleurs résultats avec une seule application. En d'autres termes, vous ne devriez pas avoir à réappliquer le lubrifiant à travers un exercice ou une séance une fois que vous l'avez utilisé. Une constante ré-application peut parfois entraîner une diminution de l'efficacité de vos exercices.

Vous devez également être sûr de la qualité du lubrifiant que vous allez choisir. Portez une attention particulière à l'emballage et aussi à la qualité du lubrifiant. Un lubrifiant de bonne qualité requiert que vous l'appliquiez une seule fois et il est également facile d'être lavé à la fin des exercices.

Enfin, si vous voulez commencer avec les exercices actuels (ce qui devrait être ce que vous devez prendre en compte) puis vous avez aussi besoin de trouver un lubrifiant qui exigerait un minimum de temps d'expédition, de sorte que vous n'ayez pas à attendre trop longtemps avant que le lubrifiant ne vous parvienne.

Et c'est une bonne idée de comparer toutes les options disponibles sur le marché et seulement ensuite pour la meilleure option qui satisfera toutes les options ci-dessus et aussi vous offrir la meilleure valeur pour l'argent que vous devez payer.

Donc essayez de regarder un peu autour et choisissez un lubrifiant de bonne qualité qui sera mis à votre disposition en un minimum de temps et encore être à un prix très raisonnable. Rappelez-vous, un lubrifiant joue un rôle important pour que les meilleurs résultats soient vus avec vos exercices et c'est pourquoi vous devez considérer les meilleures options disponibles

Chapitre 8: Information sur le Réchauffement

Lorsque vous avez fini vos exercices, il est toujours conseillé de passer par une bonne session de réchauffement. Une séance de réchauffement a un certain nombre d'avantages de voir, c'est pourquoi presque n'importe quelle session d'exercice nécessiterait une bonne session de réchauffement à la fin.

L'Importance du Réchauffement

Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles une séance de réchauffement devient importante pour toute personne faisant des exercices. Tout d'abord, le réchauffement en bas permet à votre pénis de récupérer après les exercices. Cela évite les blessures que vous avez subies par la session de l'exercice.

En même temps, une bonne séance de réchauffement aiderait aussi à améliorer les résultats que vous pouvez attendre à travers les exercices. En effet, la chaleur que vous développez à travers cette session aide à guérir les blessures et les irritations tissulaires constatées à travers ces exercices.

Par conséquent, il est très important que vous passiez par la séance de réchauffement à chaque fois que vous finissez vos exercices.

La Procédure

Il y a pas mal de chemin à faire pour se réchauffer de la manière la plus efficace possible. Vous pouvez bien masser votre pénis pour environ 2 à 3 minutes pour vous réchauffer. Pour cela, vous devez vous assurer que votre pénis est flasque. Cela vous permet de mieux voir la circulation sanguine dans les tissus du pénis.

Une fois que vous avez terminé avec le massage, optez pour une douche bien chaude ou administrez un enveloppement chaud autour de votre pénis et votre scrotum. Suivez exactement les mêmes instructions fournies pour les séances de réchauffement pour votre enveloppement chaud. Il a également été constaté que le simple fait de plonger vos parties génitales dans l'eau chaude fonctionne bien pour la plupart des gens.

Rappelez-vous toujours, la sécurité et l'efficacité, suivez l'échauffement et les instructions de réchauffement aussi étroitement que possible, à la fois au début et à la fin de vos sessions. Si vous n'êtes pas assez chaud, presque chaque exercice peut donner lieu à des problèmes de santé de votre pénis.

Et le réchauffement permet à votre pénis une bonne finition pour renforcer les effets globaux des exercices et guérir les irritations ou des blessures que vous avez subies en passant par les séances d'exercice.



Augmenter La Taille

L'agrandissement Naturel Du Sexe Pour L'homme

chapitres libres, termine ici...

Obtenir la Version Complète Maintenant!

