

UPUTSTVO ZA POVEĆANJE OBIMA I DUŽINE PENISA

Korišćenje penis pumpe je kao odlazak u teretanu. Da bi se videli rezultati, potrebno je vreme. Ako se naglo započne trening, može doći do fatalnih povreda.

Penis pumpa je za penis, ono što su tegovi u teretani za mišiće sportiste.

Krema za penis je ono što je hrana za sportistu. Krema za penis služi da prehrani tkivo penisa, omogući mu veću rastegljivost i veću količinu krvi, a samim tim i više hranljivih materija koje dolaze do njega. Ujedno krema za penis omogućava lakše postavljanje penisa u pumpu, jer penis klizi kroz gumice pumpe.

Pre početka korišćenja kreme za penis ili penis pumpe, neophodno je **IZDEPILIRATI** ili **OBRIJATI** regiju oko penisa i testisa, kako prilikom vežbanja ne bi dolazilo do neprijatnog čupkanja dlačica i bolova.

UPOTREBA KREME ZA PENIS

Zagrej penis pre ove vežbe toplom vodom ili ga obmotaj toplim peškirom radi boljeg dotoka krvi (cirkulacije) i operi ga neutralnim sredstvom za intimnu higijenu.

Kremu u tankom sloju (dovoljno da lepo podmazuje) nanositi svakodnevno (ne sme se preskakti ni jedan jedini dan) i uz dole opisanu masažu od tri do pet minuta utrljavati od korena penisa do početka glavića na penis koji je već u blagoj erekciji do 80%. Kasnije možeš povećati minutažu do 10-tak minuta kako budeš osećao da ti masaža prija i da ima efekta na tvoju erekciju i potenciju.

Čim primetiš da je trenje veće i da je penis upio kremu nanesi još jedan sloj kreme za penis.

Kažiprstom i palcem oblikujući (prsten) stisni malo jače koren penisa.



Sa početkom od korena penisa, polako povlači (muzi) penis prema glaviću. Trebalo bi da za 2-4 sekunde dosegneš početak glavića.



Kada dosegneš početak glavića penisa, levom rukom (ili desnom, u zavisnosti kojom si počeo) obrazuj isti prsten palcem i kažiprstom i počni da povlačiš na gore (muzeš) kao što si pre toga radio sa desnom rukom.

Ponavljaj postupke od 2 do 4 puta. Menjaj ruke ritmičnim pokretima (muženja) dodirujući sve delove penisa osim samog glavića.

Izvršavaj ovu vežbu 3-5 minuta.

Mora se obratiti pažnja da se ovakva masaža ne radi u toku potpune erekcije radi boljeg rezultata i sigurnosti.

Vaskularna (venska) oštećenja mogu da rezultiraju ako se penis na silu vuče u punoj erekciji.

Trebalo bi da stiskaš umereno i uživaš u nezaboravnoj masaži i prijatnom osećaju.

Krema za masažu penisa će ti pomoći da vidiš da svakog dana sve više krvi dospeva u tvoj penis, a tajna kreme je ta što ćeš primetiti da se ta količina dole i zadržava, i da ono što je do juče bilo nemoguće, više nije tako.

UPOTREBA PENIS PUMPE

Penis pumpa je za penis, ono što su tegovi u teretani za mišiće sportiste.

Pre početka korišćenja penis pumpe, neophodno je IZDEPILIRATI ili OBRIJATI regiju oko penisa i testisa, kako prilikom vežbanja ne bi dolazilo do neprijatnog čupkanja dlačica i bolova.

Da bi postavljanje penisa u pumpu bilo jednostavno i da penis klizi kroz gumice pumpe, potrebno je koristiti kremu za penis ili lubrikant.

Prilikom upotrebe penis pumpe, treba biti obazriv i ne treba srljati i težiti što bržim efektima, jer time dolazi do povreda i ostavljanja fatalnih posledica. Treba biti realan i strpljiv, jer samo redovnim i upornim vežbanjem se mogu postići zavidni rezultati.

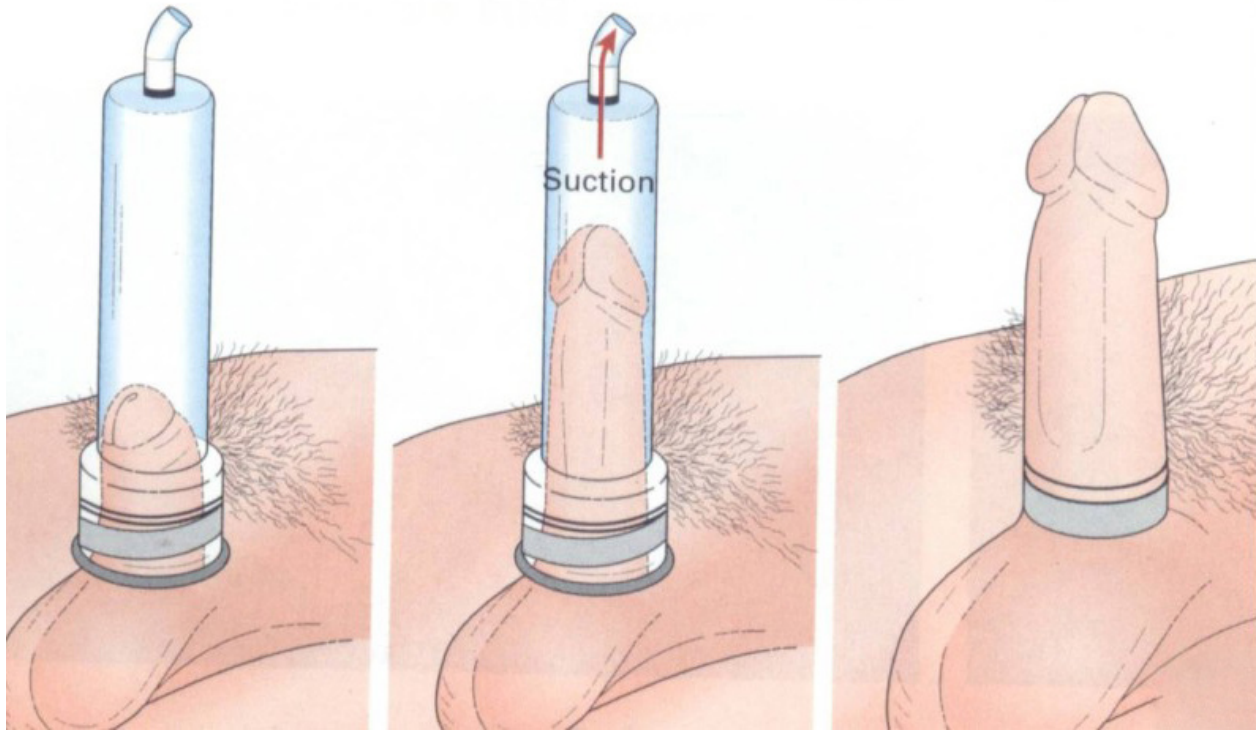
Sam početak vežbanja treba da bude veoma lagan i postepen, nakon prethodne masaže penisa, kremom za penis i primene vežbi muženja penisa, treba pristupiti upotrebi pumpe... U tom trenutku je koža i tkivo penisa utrenirano, i spremno za pumpu...

Preporuka je da se prvih 7-10 dana penis pumpa, ne koristi više od 2 minuta u toku dana, kako ne bi došlo do pucanja kapilara penisa. Takođe prvih 7-10 dana korišćenja pumpe, nikako se ne sme izjednačiti pritisak u cilindru pumpe i pumpici za pumpanje, jer to znači da je pumpa dostigla maksimum vakumiranja, a samim time to implicira da je penis pod ogromnim vakuumom i opterećenjem, čime dolazi do oštećenja tkiva.

Nakon 15tak dana redovnog vežbanja, intervali vežbanja bi trebalo da budu od 3-5 minuta u toku dana i da se kasnije, svakodnevno po malo povećavaju, da bi nakon 3 meseca, došlo do toga da ukupno vreme vežbanja sa pumpom bude oko 10 minuta, 2-3 puta dnevno... naravno sa prethodnom masažom i zagrevanjem penisa, kako bi se postigla maksimalna prokrvljenost.

Sexy

Sexy



Penis se najlakše postavlja u pumpu, kada je u erekciji i obilno namazan kremom za penis ili lubrikantom, kako bi prodiranje u pumpu bilo što lakše, takođe potrebno je namazati i gumice pumpe kremom ili lubrikantom, da bi penis lakše prošao kroz njih...

Ukoliko penis ne može da dostigne erekciju, potrebno je ugurati ga lagano u pumpu i onda cilindar pumpe, pribiti što više uz telo i sam koren penisa i započeti vakuumiranje... Sam vakuum će povući penis na gore i ubaciće određenu količinu krvi u penis, a samim time će i doći do erekcije.

Pumpanje penis pumpe bi trebalo da bude intervalno. U praksi to znači sledeće:

Vežba 1:

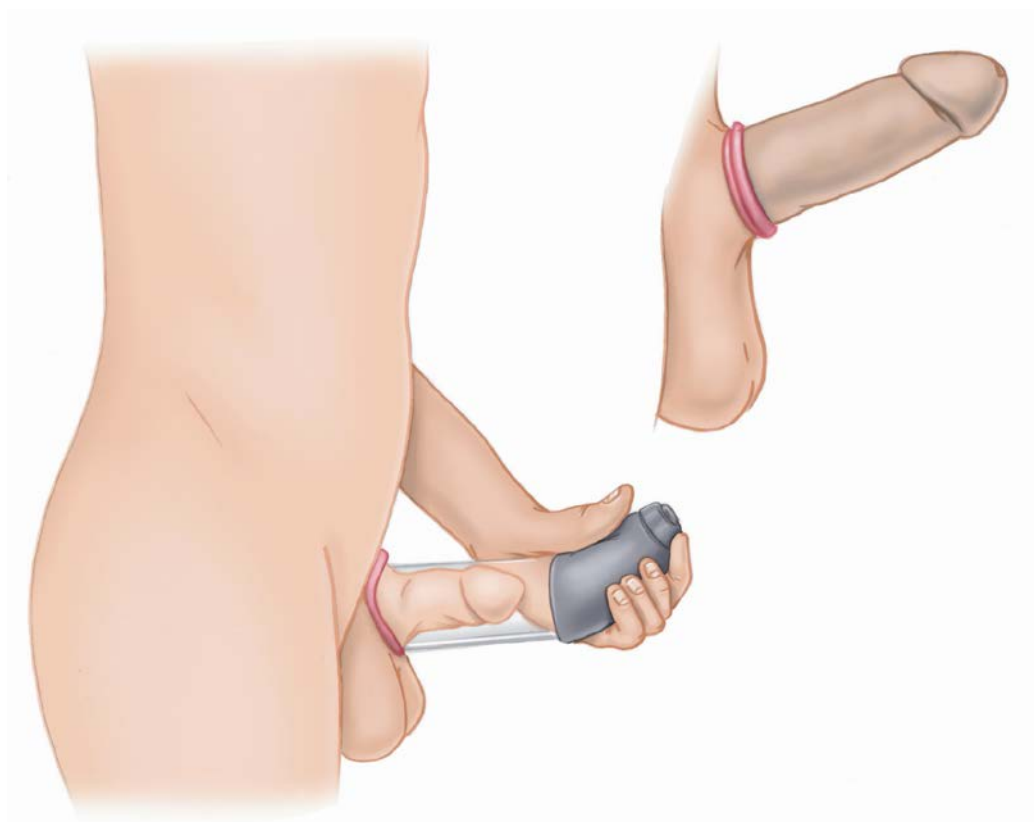
Lagano kreni sa par pritisaka pumpice, kako bi vakuumirao penis u cilindru, zatim otpusti pritisak na pumpici, ponavljaj vežbu u trajanju do maksimalno 2 minuta u prvih 7-10 dana, a kasnije povećavaj minutažu i lagano povećavaj intezitet vakuumiranja, odnosno napumpavanja pumpice, kako bi vakuumiranje penisa bilo sve jače i jače... Ali ne zaboravi da u početku ne smeš da preteruješ... Samo uporan i postepen napredak, je trajan napredak...

Sexy

Sexy

Vežba 2:

Pritisni par put pumpicu i lagano vakumiraj penis, zatim zadrži vakuumiran penis nekoliko sekundi i otpusti pritisak na pumpici, ponavljaj vežbu 4-5 puta u prvih 7-10 dana u maksimalnom trajanju od 2 minuta, da bi kasnije povećavao minutažu, ali i intezitet vežbanja, odnosno broj pumpanja pumpice, tako da vakuumiranje bude sve jače i jače... Ali ne zaboravi da u početku ne smeš da preteruješ... Samo uporan i postepen napredak, je trajan napredak...



Naša preporuka je da se uz penis pumpu koristi i neka od gumica za održavanje erekcije kako bi penis i dalje bio u jakoj erekciji, nakon skidanja pumpe sa njega. Gumice za održavanje erekcije funkcionišu na principu zadržavanja krvi u samom penisu i ne dozvoljavaju da se ona vrati u telo, a samim time čine erekciju jačom i penis dosta čvršćim.

I ne zaboravi... Uspeh se ne može postići preko noći. Za rezultate su potrebni upornost i istrajnost.