

Paula Aguiar

PENISFIT

“Mais potência, mais
prazer”

Aprenda a cuidar e exercitar seu pênis

Paula Aguiar

1ª Edição
São Paulo
2021

APRESENTAÇÃO

A internet está repleta de sites que vendem de tudo prometendo aumentar o pênis ou melhorar a performance sexual masculina, de pílulas a extensores penianos que alegam aumentar o comprimento e a grossura do órgão.

A preocupação com o tamanho ou grossura do pênis certamente já passou em algum momento pela cabeça da 99% dos homens, e isto não é exclusivo de nenhum país, não, isso acontece com homens de qualquer parte do mundo.

Mas esses tratamentos funcionam?

Todos os homens em algum momento já se perguntaram isso.

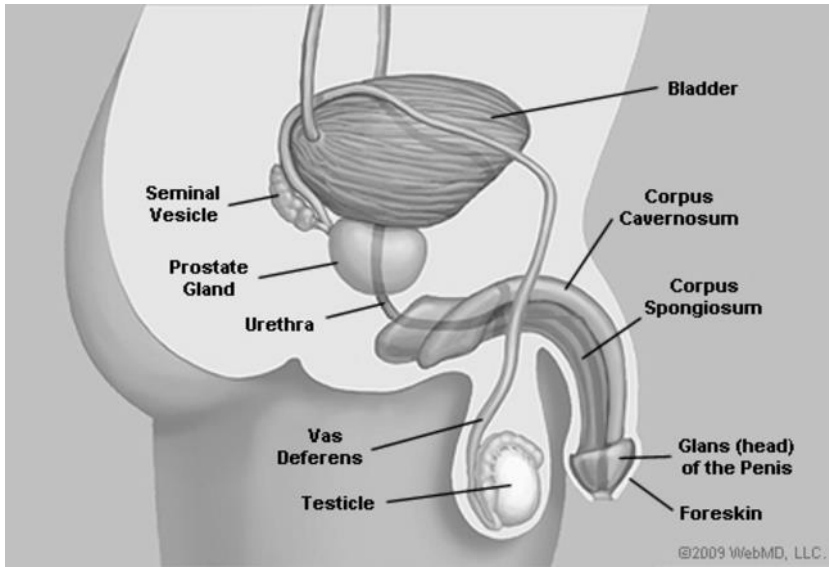
A proposta desse livro é esclarecer essas dúvidas, mas também ensinar a ter um novo olhar sobre o pênis, mais cuidadoso com o objetivo claro de melhor ereção, afinal de contas além de fazer xixi, essa preciosidade cultuada desde os primórdios da humanidade é exigida em dureza e desempenho, um grande fardo para qualquer homem.

Você deve estar pensando porque eu sendo mulher escreveria sobre algo que não tenho? Simples, sou pesquisadora e apaixonada pela anatomia masculina, lembrando que existem inúmeras urologistas mulheres. É algo como aprecio muito um carro da marca Ferrari, entendo tudo sobre esse carro, sei suas particularidades e até questões técnicas, apenas não tenho um.

ANATOMIA DO PÊNIS

Para que você compreenda perfeitamente o que vou ensinar aqui no livro Penisfit, é importante conhecer a anatomia do seu pênis e como ele funciona durante o prazer.

O pênis é formado por um eixo que é a parte mais longa. A cabeça ou a glândula está no final do eixo. A abertura na ponta da cabeça, onde a urina e o sêmen saem, é chamada de meato.



No interior do pênis há duas câmaras em forma de cilindro, chamadas corpos cavernosos que percorrem o comprimento do pênis. Eles têm um labirinto de vasos sanguíneos, tecidos e nervos.

A uretra, o tubo pelo qual a urina e o sêmen fluem, corre ao longo da parte inferior deles, no tecido do corpo esponjoso.

Duas artérias principais (uma em cada um dos corpos cavernosos) e várias veias movem o sangue para dentro e para fora. Os nervos transmitem mensagens de e para outras partes do seu corpo.

EREÇÃO

Uma ereção começa em seu cérebro, o famoso pênis duro nasce lá. Algo que você viu, sentiu, cheirou, ouviu ou pensou, faz com que seus nervos enviem mensagens químicas para os vasos sanguíneos do seu pênis. As artérias relaxam e se abrem para permitir a entrada de mais sangue; ao mesmo tempo, as veias se fecham. Uma vez que o sangue está no pênis, a pressão o prende dentro dos corpos cavernosos. Seu pênis se expande e mantém a ereção.

Quando o fluxo de sangue para e as veias se abrem, seu pênis fica mole.



EJACULAÇÃO

Quando você está excitado, os tubos chamados deferentes comprimem o esperma dos testículos em direção à parte traseira da uretra. As vesículas seminais também liberam fluido lá.

A uretra detecta a mistura de esperma e fluidos. Então, no auge da excitação sexual, ele envia sinais para sua medula espinhal, que por sua vez envia sinais para os músculos na base do seu pênis. Eles se contraem de forma poderosa e rápida, a cada 0,8 segundos. Isso força o sêmen a sair do pênis enquanto você chega ao clímax.



PESQUISAS

Um estudo feito nas Universidades da Califórnia e do Novo México, nos Estados Unidos, concluiu qual é o tamanho de pênis que as mulheres consideram - em média - 'ideal'. A pesquisa, divulgada pela RSVP em 2018, tinha como objetivo final descobrir quais as preferências das mulheres no que toca ao órgão sexual masculino.

O estudo analisou 75 mulheres, com idades entre os 18 e os 65 anos de idade e estas tiveram de escolher entre 100 moldes de pênis diferentes, com comprimento e larguras distintas, por forma a conseguirem satisfazer melhor os seus desejos, em diferentes circunstâncias.

No final do estudo foi possível concluir que o tamanho considerado 'ideal' para uma mulher que mantém um relacionamento amoroso estável são 16 centímetros de comprimento.

No entanto, quando se trata de sexo casual, o pénis 'ideal' é ligeiramente maior: 16,3 cm de comprimento.

Das 75 participantes, 15 garantiram que já terminaram um relacionamento devido à dimensão do pénis do companheiro – que consideraram ser muito pequeno. Pelo contrário, houve 5 inquiridas que afirmaram já ter terminado o relacionamento porque o parceiro tinha o órgão sexual demasiado grande.

Até ao momento foram vários os estudos feitos sobre o tamanho médio do pénis, com algumas variações. No entanto, um estudo publicado em 2015, com uma amostra representativa de 15 mil

homens, constatou que a dimensão média de um pênis ereto é de 13,1 cm de comprimento.

A APARÊNCIA É FUNDAMENTAL

Outra pesquisa realizada em 2015 com mulheres, apresentada com fotografias de todos os tipos e tamanhos de pênis publicados no *Journal of Sexual Medicine*, revelou que o comprimento do pênis era um dos atributos menos valorizados, talvez porque por foto é mais difícil dimensionar o tamanho, no entanto, a "Aparência cosmética geral" saiu por cima. Portanto, nunca te contaram essa, mas você precisa se preocupar em manter a boa aparência do pênis e vou além dizendo que a maciez da pele pode fazer toda a diferença para a mulher.



USE MUITO SEU PÊNIS

Em outra importante pesquisa ainda se recomenda usar muito seu pênis para mantê-lo saudável.

Faça da ejaculação parte de sua rotina diária. Eis o porquê: um grande estudo de Harvard com quase 30.000 homens descobriu que o risco de câncer de próstata era 33% menor nos homens que haviam ejaculado pelo menos 21 vezes por mês, em comparação

com aqueles que ejaculavam apenas 4-7 vezes por mês. Isso incluía ejaculações durante o sexo, masturbação e "emissões noturnas".

Resumindo as pesquisas, mulheres se importam com pênis se são muito pequenos e se são grandes demais, principalmente para sexo casual, se importam com a aparência da ferramenta e você deve gozar pelo menos 21 vezes por mês para ter um pênis saudável.

MEDINDO SEU PÊNIS

Ficou curioso sobre o tamanho do seu pênis, então agora você vai medi-lo corretamente, siga esses passos.



1º – PASSO

Você não vai medir seu amigo enquanto ele dorme, né? Então a primeira coisa a se fazer é deixá-lo pronto para o combate!

Outra informação muito importante que você deve saber sobre **Como Medir o Pênis** é que a temperatura e outros fatores do seu corpo podem influenciar no tamanho dele. Você já ouviu falar que no frio o pênis encolhe, então não meça quando estiver com frio, se for o caso aqueça-o antes.

Ele aumenta o tamanho consideravelmente quando passa de estado normal para a ereção. Nunca se deve medir um pênis flácido.

2º – PASSO

Seu instrumento científico para Medir o Pênis deve ser uma régua. Quando se usa uma fita métrica corre-se o risco de roubar na medida por causa da curvatura da cabeça.

Apoie bem a régua em seu ventre, ali em cima daquele ossinho, onde começa a base do pênis. O comprimento dele começa ali embaixo e vai até o fim da cabeça.

Pronto! E aí? Feliz com o resultado? A gente sabe que você sempre quer uns centímetros a mais...

Devo Medir o Pênis Ereto ou Meia Bomba?

Não, querido! Se é para aprender como medir o pênis em todo seu potencial, digamos assim, não faça meia bomba!

É na bomba inteira que você vai poder medir ele corretamente.

Você já viu que a variação de temperatura e as condições pessoais têm influência no tamanho do pênis, você não vai agora querer medir ele mais ou menos, né?

Ele aumenta o tamanho consideravelmente quando passa de estado normal para a ereção. Nunca se deve medir um pênis flácido.

DÁ PARA MELHORAR O TAMANHO

A ansiedade dos homens quanto ao tamanho do pênis gerou uma indústria global de muitos milhões em produtos masculinos não comprovados clinicamente. Embora não se possa fazer milagre para aumentar o pênis com segurança, há várias coisas para fazer em primeiro lugar que fará você homem se sentir mais confiante em relação ao seu corpo e ao seu pênis.

Então comecemos por elas...



Apare seus pelos púbicos - um monte de pelos pubianos pode fazer seu pênis parecer menor do que é. A depilação em si se mal feita ou se você possui uma pele mais sensível, pode levar a foliculite local e irritar a região, neste caso opte por apenas apará-los ao invés de se

depilar totalmente. A base do pelo é importante para proteção e resfriamento da pele.

Perca peso - uma barriga de cerveja pendurada sobre seu pênis pode fazer seu pênis parecer menor também.

Entre em forma, exercite-se - entrar em forma não só vai fazer você se sentir mais atraente, como também poderia melhorar sua vida sexual, e aí é que começa a nossa técnica de alongamento natural

PenisFit

Alimentação

Alimentos que aumentam a ereção devem ser incluídos na sua dieta, pois irão ajudá-lo a ter uma vida sexual saudável.

Os alimentos que auxiliam na perfusão sanguínea, melhoram a circulação e facilitam a chegada de sangue nas partes íntimas, aumentando e prolongando a ereção.

1 - Morangos e framboesas: estimulantes naturais

Um dos principais alimentos para ereção são essas frutas afrodisíacas por conterem zinco em suas sementes, um mineral que estimula a libido. O consumo dessas frutas estimula a produção de hormônios sexuais, como a testosterona. Esse efeito aumenta o

desempenho sexual do homem, que consegue manter ereções mais longas e prazerosas.



2 - Abacates ajudam a aumentar a ereção

Rica fonte de ácido fólico e de vitamina B6, o abacate ajuda a regular os níveis hormonais no organismo. Isso faz com que você sinta mais energia e ainda melhore o seu desempenho sexual.

3 - Nozes aumentam a fertilidade

Incluir as nozes nas suas refeições diárias não só irá melhorar a sua saúde, como também a qualidade do seu esperma. Pesquisas comprovam que esse fruto ajuda a moldar adequadamente o formato dos espermatozoides, o que aumenta a fertilidade masculina.

Essas oleaginosas poderosas, também ajudam no aumento da libido e conseqüentemente no aumento das ereções. Devolvendo assim, a virilidade masculina e sendo um forte aliado dos que sofrem com problemas de disfunção erétil.

4 – Melancia é um Viagra natural

Sim! A melancia também está entre os alimentos que melhoram a função erétil. Isso se deve ao fato de que elas contêm um aminoácido denominado de citrulina. Ele é a chave para que o seu organismo produza maiores quantidades de arginina de maneira natural.

Como isso pode ajudar? É simples, eles melhoram a circulação sanguínea nas veias, ainda mais na região peniana. Além disso, tais nutrientes ainda garantem que você mantenha a sua libido alta e que o seu corpo responda a estímulos sexuais.

5 - Amêndoas estimulam a libido masculina

As amêndoas são outra opção de fruto seco que não pode faltar na sua dieta. A principal razão é que ela possui uma alta concentração de arginina, que melhora o fluxo sanguíneo, principalmente nos órgãos genitais.

O consumo delas consegue potencializar as ereções e o desejo sexual, sendo um dos principais alimentos que melhoram a função erétil.

6 - Chocolate é um poderoso alimento para ereção

Os chocolates estão entre os alimentos que melhoram a ereção devido a sua capacidade de aumentar a libido. O chocolate amargo faz com que o seu organismo libere uma grande quantidade de

serotonina e endorfinas. Esses hormônios são responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer.

Além disso, tais substâncias ainda promovem um efeito relaxante e permitem que você fique mais receptivo aos estímulos sexuais. Para obter melhores resultados, o ideal é consumir os chocolates com alto nível de cacau.

7 - Café aumenta o desempenho

O café é famoso pelos seus efeitos energéticos, porém muitas pessoas não sabem que ele também exerce um poder afrodisíaco. Pesquisas revelam que o consumo regular da bebida ajuda a elevar o desejo sexual.

A cafeína é a propriedade responsável por gerar esses efeitos, por isso, consumir alimentos com alta concentração dela também ajuda no combate a disfunção.

8 - Ostras o melhor afrodisíaco natural

As ostras são excelentes exemplos de alimentos que ajudam na ereção do homem, pois aumentam o desejo sexual. Elas possuem uma grande concentração de zinco, que podem ajudar a corrigir qualquer tipo de problema que impede a excitação.

Além disso, ao inserir as ostras na sua dieta, elas também podem influenciar psicologicamente no seu desempenho sexual. Como? É simples, elas estimulam a imaginação e a libido. Por isso, as ostras são consideradas os melhores alimentos que ajudam na ereção masculina.

9 - Figos combatem a disfunção erétil

Durante séculos, os figos têm sido considerados um dos alimentos que aumentam a libido masculina.

Algumas pessoas acreditam que o único motivo desse efeito é sua aparência, mas na verdade, figos contêm minerais essenciais e vitaminas que podem tornar o sexo mais intenso. Dentre eles, o magnésio, o potássio e o ferro são os nutrientes mais importantes para gerar esse efeito.

A alta quantidade de vitamina B6 proporciona mais energia ao corpo, o que estimula o desejo sexual.

10 - Baunilha melhora a libido masculina

A baunilha é uma especiaria com aroma delicioso, capaz de dar um sabor especial às receitas. Mas seus benefícios não se limitam a isso, ela também estimula o desejo sexual do homem.

Higiene

Outro fator importante do **PenisFit** é a higiene e tratamento da pele do pênis.

Você deve usar um creme hidratante todos os dias no genital pós banho para evitar vermelhidão e irritação da pele na fase de relaxamento, além de cuidar muito bem da sua higiene. Não é vaidade, é saúde mesmo, só lembrando que o câncer de pele se dá na maioria das vezes por falta de higiene.

Cerca de 1000 pênis são amputados anualmente no Brasil, então um sabãozinho vai bem, não é mesmo?



1-Você lava as mãos antes de tocar em seu pênis?

Se a resposta for não, está errado. As mãos são fortes vetores de transmissão de bactérias e fungos para a região genital e isso pode ser arriscado. A mucosa da pele dessa região é delicada e sensível à contaminação desses microrganismos;

2- Você balança o pênis depois de urinar?

Assim como as mulheres secam a região íntima depois que fazem xixi, os homens deveriam fazer o mesmo. Assim, evitariam os resíduos de urina umedecendo a cueca. Umidade favorece a proliferação de fungos e bactérias. É preciso entender que a urina é rica em amônia. Este é um meio de cultura favorável aos germes e facilita as inflamações e infecções locais. Portanto, ao urinar, enxugue o pênis.

3- Você deixa resíduos de sêmen e de lubrificantes sexuais no pênis?

Não pode! Sêmen e lubrificantes sexuais podem irritar o pênis. No banho, puxe ao máximo o prepúcio e descubra totalmente a glândula. Com água e sabão, lave-a até que toda a secreção acumulada vá para o ralo.

Essa secreção leva o nome de esmegma. Como o pênis tem dobras e excesso de pele, esses são locais de fácil acúmulo dessa massa branca. O esmegma é formado por pele descamada e secreções produzidas pelas glândulas do pênis. Feito isso, basta concluir o banho, com higienização de toda a região genital e anal.

4- Com que tipo de sabonete você deve lavar seu pênis?

O tipo de sabonete não importa, valem os comuns os antissépticos, ou os íntimos. Só não negligencie a limpeza do pênis.

5- Quais os cuidados que você tem com as cuecas?

As cuecas devem ser bem lavadas e, de preferência, secas ao sol. Quando elas são acumuladas em cesto de roupas sujas, rapidamente acontece a proliferação de bactérias. Há riscos de contaminação do restante das roupas.

Lave-as diariamente. É sempre bom lembrar que, cuecas devem ser trocadas todos os dias. Além disso, ela não pode ser apertada. Isso comprometeria a qualidade e quantidade de espermatozoides produzidos. O escroto deve estar confortável e ventilado.



As cuecas ideais são as de tecido de algodão e do tipo boxer.

Cuecas de nylon não absorvem com eficiência a transpiração. Lembre-se,

essa região não deve permanecer úmida.

6- O que fazer após as relações sexuais?

Os homens devem oferecer um abraço acolhedor ao ser amado. Logo depois, higienizar os genitais da forma correta. A parceira (o) deve fazer o mesmo. O muco da lubrificação natural da mulher, ao se juntar com a secreção do esperma, forma um meio ideal de cultura para bactérias e fungos.

Saúde Sexual

Antes de iniciar você pode conversar com seu médico sobre isso, mas dificilmente ele terá informações sobre alongamento peniano natural, ou conhecimento sobre exercícios para o assoalho pélvico masculino. Mesmo que seja um simples exercício masculino de contração. Mas isto não dispensa uma consulta para um checkup completo, medir seus níveis hormonais ou mesmo algo mais focado no pênis com um urologista. Se você deseja discutir sobre algum problema específico, você pode consultar um sexólogo.

Aproveite para um exame de próstata com o intuito de prevenir o câncer, hoje em dia é algo muito normal e que pode prolongar sua vida sexual.

O uso do preservativo também não pode ser negligenciado e em caso de relações anais, uma forma de proteger também o pênis de escoriações, é usar bastante lubrificante para esta prática.

Caso você tenha dificuldades com a sensibilidade durante o uso de preservativos ou mesmo algum incômodo, pratique sua masturbação sempre usando camisinha, assim com o passar do tempo seu desempenho melhorará bastante na hora h.

É importante proceder assim para alcançar os resultados desejados. Com paciência e perseverança, e acima de tudo realizando o processo por completo, sua saúde sexual será também muito beneficiada.

PenisFit.

A técnica é uma evolução de técnicas de massagem e alongamento peniano, em conjunto com os exercícios que ajudam a enfocar e fortalecer os músculos abaixo da bexiga que controlam a micção, além de dicas de alimentação, higiene e saúde sexual, como comentamos anteriormente.

O **PenisFit** considera que, antes de se entregar aos exercícios de aumento do pênis, você deve ter uma dieta saudável rica em minerais, vitaminas e proteínas, uma vez que os nutrientes que você ingere terão um impacto direto na maneira como o pênis funciona.

No banho com o uso da água quente, a técnica promove dilatação dos vasos sanguíneos e melhor irrigação dos corpos cavernosos do pênis, favorecendo o aumento da grossura e tamanho.

E massagens que consistem basicamente em acariciar o pênis, fazendo movimentos que simulem o ato sexual, quase uma masturbação sem alcançar o clímax. De preferência, use algum tipo de gel lubrificante (os que tem efeito quente ou frio podem ajudar ainda mais). Além de ampliar o conhecimento e controle do prazer, promove o fortalecimento do órgão. Este é o verdadeiro halterofilismo peniano.

Lembre-se de medir o seu pênis antes de iniciar o **PenisFit** para poder monitorar os resultados dessa incrível técnica.

Como o exercício pode ajudar no aumento do tamanho do pênis?

Embora o sistema reprodutor masculino consista em numerosos órgãos, o pênis desempenha um papel importante, por isso muitos homens desejam aumentar o tamanho de seus genitais para melhorar a experiência sexual.

Os famosos remedinhos azuis podem nos dar uma pista de como melhorar a ereção e da eficácia do **PenisFit**, afinal estes medicamentos atuam relaxando os vasos sanguíneos de todo o corpo. A ação diretamente no pênis ajuda a relaxar e expandir os corpos cavernosos que se enchem de sangue, produzindo uma melhor ereção.

Considerações Iniciais

O conjunto de ações da técnica **PenisFit** que inclui exercícios físicos, alimentação saudável, higiene, hidratação e as diversas manobras penianas ensinadas neste livro, ajudam a aumentar o tamanho e melhora o desempenho geral do pênis, contanto que haja uma constância desses procedimentos por um período mínimo de 6 meses, onde então uma mudança significativa pode ser observada.

Ao realizar regularmente os exercícios, as câmaras penianas podem passar a absorver maiores quantidades de sangue, o que aumenta conseqüentemente o tamanho e espessura do pênis.

Um dos objetivos da técnica é criar uma força de tensão, esticando os tecidos responsáveis pela ereção do genital masculino. A resistência à tração pode causar um aumento no crescimento dos tecidos de maneira gradual.

Os exercícios para aumentar o pênis naturalmente funcionam com uma combinação de:

- **Aquecimento**
- **Exercícios de alongamento o pênis: uma técnica que ajuda a melhorar o comprimento do pênis.**
- **Exercícios funcionais: uma técnica que consiste em “ordenhar” o pênis.**
- **Exercícios de força: uma técnica usada para aumentar o fluxo de sangue no pênis.**
- **Relaxamento**



Vamos iniciar a academia PenisFit

Aquecimento

Fazer exercícios de alongamento pode ajudá-lo a se sentir mais confortável com seu pênis e também iniciar a série de exercícios

PenisFit.

O aquecimento antes de iniciar qualquer exercício é essencial porque aumenta o fluxo sanguíneo para o seu pênis. Na série de exercícios funcionais, por exemplo, você não pode nem começar sem ter o pênis aquecido.

Não cometa o erro de perder uma rotina de aquecimento, porque pode causar hematomas e danos nos nervos.

Se você acha que o aquecimento é inconveniente, basta executar os seus exercícios de **PenisFit** enquanto toma um banho quente. A água morna tem o mesmo efeito que uma toalha quente, e você pode facilmente massagear seu pênis num estado semiereto durante o banho.

Aliás, o melhor lugar para realizar seus exercícios penianos é no chuveiro, porque é muito mais conveniente e você não corre o risco de ser interrompido. O aquecimento deve ser feito diariamente.

Como aquecer

Passo 1: Coloque água quente em uma pequena toalha de mão ou pano até que esteja completamente encharcado. Esprema o excesso de água, mas deixe o suficiente para manter a temperatura quente.

Passo 2: Massageie seu pênis para um estado semiereto, em torno de 50%. Se preferir isso também pode ser facilmente realizado no chuveiro com sabão se ‘tocando’.

Passo 3: Enrole a toalha ou pano quente em volta do seu pênis, cobrindo completamente o seu eixo e a cabeça do pênis.

Etapa 4: Faça de 10 a 15 contrações (contraia o pênis como se estivesse segurando o xixi, mas esvazie a bexiga antes) com a toalha enrolada no pênis para que o sangue flua e os vasos capilares sejam expandidos e prontos para o exercício.

Etapa 5: Retire a toalha ou pano e seque o seu pênis. Agora você está pronto para iniciar sua rotina de exercícios.

O aquecimento deve levar cerca de 5 minutos, e depois de finalizar seus exercícios, lembre-se de completar uma rotina de relaxamento. Parece demorado, mas um extra de 10 minutos para garantir a sua saúde e virilidade peniana é um pequeno compromisso.

Alongamento

Alongamento normal: segurar no corpo do pênis, 1 cm abaixo da glândula, e depois esticar ligeiramente o pênis com força suficiente para o sentir esticando para fora, mas sem provocar dor. Manter a posição por 20 a 30 segundos e relaxar. Depois, repetir a técnica puxando o pênis para baixo, cima, direita e esquerda.

Alongamento invertido: colocar o dedão das duas mãos 1 cm abaixo da glândula e os outros dedos por baixo do pênis, para suportar o órgão. Depois, puxar ligeiramente a pele para trás com o dedão, mas sem mover os dedos que estão por baixo, até sentir a pele alongando, mas sem causar dor. Manter a posição por 20 segundos e relaxar.

Alongamento rotativo: agarrar o pênis 1 cm abaixo da glândula usando apenas o indicador e o polegar de uma mão e, a seguir, puxar ligeiramente o pênis para fora até sentir uma ligeira pressão. Por fim, rodar o pênis numa direção durante 10 a 15 segundos e, depois, na outra direção. Repetir estes passos 5 a 10 vezes, rodando 3 vezes para cada lado.

Por fim, repetir estes passos 5 a 7 vezes, descansando 5 segundos entre cada repetição todos os dias

Exercícios funcionais

Passo 1: Coloque o dedo indicador e o polegar em formato O.

Passo 2: Coloque o gesto em forma de O na base do seu pênis.

Passo 3: Vá estreitando esse formato de O até que você coloque uma leve pressão no eixo do pênis.

Passo 4: Lentamente, mova o dedo e o polegar em direção à cabeça do pênis até alcançar a ponta. Reduza a pressão se isso for doloroso.

Repita isso uma vez por dia por cerca de 20 a 30 minutos.

Você pode aplicar um pouco de hidratante ou lubrificante nas pontas dos dedos. Você tem que fazer o sinal de OK com os dedos para agarrar seu pênis e apertar seu pênis de baixo para cima.

Exercícios de força

Os exercícios do assoalho pélvico melhoram a força dos músculos da pelve. Esses exercícios são mais comumente conhecidos como exercícios de Kegel. As mulheres realizam Kegel na preparação e recuperação do tônus muscular após o parto. Kegel também promove a melhora em casos de continência urinária e saúde sexual.

Os exercícios de Kegel em particular, ajudam a fortalecer o músculo bulbo cavernoso. Este músculo importante faz três trabalhos: permite que o pênis receba sangue durante a ereção, bombeia durante a ejaculação e ajuda a esvaziar a uretra após a micção.

Se você fizer exercícios de Kegel regularmente, poderá fortalecer substancialmente os músculos do assoalho pélvico. Por ter músculos do assoalho pélvico fortes, você pode reduzir a incontinência urinária e intestinal e melhorar sua saúde sexual. Antes de começar a praticar os exercícios regularmente, você deve aprender como fazê-los corretamente. Se você não tiver certeza, entre em contato com seu médico. Como qualquer exercício, comece devagar e aumente gradualmente sua resistência ao longo do tempo.

Algumas pesquisas sugerem que esses exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico podem ajudar a restaurar o controle da bexiga após a cirurgia de próstata. Para alguns homens, eles também podem ajudar a tratar a disfunção erétil e prevenir a ejaculação precoce. Eles podem até aumentar a intensidade de seus orgasmos. Então vamos a eles.



Exercício básico de força

O melhor método para localizar os músculos do assoalho pélvico (a parte inferior da pelve) é interromper seu fluxo da urina várias vezes no meio da micção. Os músculos que você aperta para fazer isso são os que você precisa para se exercitar, esta é a contração Kegel.

Esse aperto simples irá trabalhar seus músculos do assoalho pélvico e, se você estiver fazendo certo, você realmente verá seu pênis "pular" um pouco.

Você também pode ter certeza de que está fazendo corretamente esses exercícios colocando dois dedos atrás dos testículos e sentindo que os músculos de lá estão apertados.

Você também pode tentar colocar um dedo em seu ânus e tentar sentir seu músculo.

Pratique contrações

Comece deitando de costas até sentir a contração dos músculos do assoalho pélvico. Quando você pegar o jeito, pratique sentado e em pé.

Contraia os músculos do assoalho pélvico por 3 a 5 segundos.

Relaxe por 3 a 5 segundos.

Repita o ciclo de contração / relaxamento 10 vezes.

Mantenha outros músculos relaxados. Não contraia os músculos abdominais, das pernas ou das nádegas, nem levante a pélvis. Coloque uma mão suavemente na barriga para detectar uma ação abdominal indesejada.

Aumente gradualmente a duração das contrações e relaxamentos. Trabalhe seu caminho até contrações e relaxamentos até alcançar a marca de 10 segundos.

Tente fazer pelo menos 30 a 40 exercícios de Kegel todos os dias. Espaça-los ao longo do dia é melhor do que fazê-los todos de uma só vez. Uma vez que são exercícios furtivos que ninguém percebe, exceto você, tente realizar alguns enquanto espera em um semáforo, pega um elevador, ou quando vai à pé até a padaria.

Pratique contrações e lançamentos curtos de 2 a 3 segundos (às vezes chamados de "movimentos rápidos"), bem como os mais longos.

Depois de completar sua sessão de **exercícios**, você precisa ter um pouco de tempo para relaxar seu pênis. Alguns dos exercícios colocam muita pressão no seu pênis, e isso é normal – Mas como qualquer músculo, é importante relaxar depois e restaurar o fluxo sanguíneo saudável.

Técnica de relaxamento pós treino

Passo 1: Imediatamente depois de completar sua rotina de exercícios de pênis, massageie-o com uma loção hidratante usando movimentos profundos com o polegar e o dedo indicador carinhosamente. Comece na base e massageie lentamente a glândula (cabeça).

1 a 2 minutos disto deve ser suficiente para relaxar o seu pênis e tratar a sua pele com vitaminas e hidratantes muito necessários. Lembre-se que é um relaxamento, não um aquecimento - por isso, mantenha-o por menos de 2 minutos e vá devagar.

Passo 2: Pegue a toalha que você usou no seu aquecimento e mergulhe-a novamente em água quente.

Passo 3: Enrole a toalha em volta do seu pênis e permita que o calor e a umidade relaxem e restaure o fluxo sanguíneo natural para o seu pênis. O calor deve ser relaxante e não deve ser muito quente a ponto de causar incômodo ou excitação.

Cinco minutos de esfriamento usando o método da toalha é suficiente para relaxar a tensão que você criou durante o treino.

Qualquer loção vai funcionar para o seu relaxamento, mas recomendo que você use uma loção para a pele seca e danificada que possua vitamina E e um poder hidratação profunda.

Caso queira, após uma hora desse relaxamento você está pronto para o sexo!

Em 24 horas você poderá repetir sua rotina de **PenisFit**.

Potenciais riscos e complicações

Ser muito rude com seu pênis pode causar grandes machucados nos tecidos ou danificar os ligamentos que conectam seu pênis ao seu corpo. Essas lesões podem prejudicar sua capacidade de obter ou manter uma ereção.

Exercícios de alongamento podem causar:

- coceira
- pequenas contusões ou descoloração
- manchas vermelhas ao longo do eixo do pênis
- dormência
- ruptura de veia

Consulte o seu médico se os sintomas durarem mais do que alguns dias ou se forem graves. O seu médico pode avaliar os seus sintomas e aconselhá-lo nos próximos passos.

Quando vou ver os resultados?

Seus resultados dependerão da sua abordagem e da sua consistência com o uso.

Não está claro quanto tempo vai passar antes de ver os resultados dos exercícios do PenisFit, mas estima-se em 6 meses de constância.

Conclusão

Se você estiver interessado em experimentar a técnica **PenisFit**, gostaríamos de enfatizar que um pênis “grande” não é necessário para uma vida sexual satisfatória. Seu corpo é uma coisa linda e maravilhosa, exatamente como é.

Parceiros significativos se importarão mais com você do que com o tamanho das partes do seu corpo. Tanto os corpos masculinos quanto os femininos são constantemente colocados sob escrutínio na mídia, o que tende a dar às pessoas uma baixa autoestima e expectativas irrealistas.

Na verdade, a maioria dos homens que tentam aumentar o tamanho do pênis tem falsas percepções de que seus pênis estão abaixo da média. Quase todos os homens superestimam o tamanho de um pênis normal. Não existe um pênis de tamanho inadequado e,

portanto, a necessidade e o desejo de aumento do tamanho do pênis masculino são muitas vezes desnecessários.

Estudos mostraram que mais de 85% das mulheres estão completamente felizes com o tamanho do pênis de seus parceiros!

Ansiedade aumentada sobre o tamanho do seu pênis pode realmente levar a dificuldades sexuais no futuro. Por isso, é sempre melhor aprender aceitar o seu corpo antes de tentar qualquer método drástico de alteração. No entanto, se você optar pelo **PenisFit**, certifique-se de compreender as instruções, seguir a rotina e tome o máximo possível de precauções de segurança com seu pênis.

Se você tiver maiores dúvidas ou preocupações sobre o tamanho do seu pênis, fale com o seu médico.

Aprender como seu pênis responde ao alongamento e outras formas de estimulação pode ajudá-lo a se sentir mais confortável com seu corpo. Você também pode perceber alterações na aparência ou no desempenho ao longo do tempo.

Procure atendimento médico imediato se sentir dor ou desconforto durante o **PenisFit** ou se notar qualquer alteração na função erétil.

E AME-SE ACIMA DE TUDO!

Escritora

Paula Aguiar - Publicitária, Consultora do Mercado Erótico, Escritora. Atua no Mercado Erótico Brasileiro desde o ano 2000. Autora de 18 livros de negócios e também sobre produtos eróticos para os consumidores. De 2010 a 2017, presidiu a ABEME – Associação Brasileira de Empresas do Mercado Erótico, onde junto ao conselho, ajudou a direcionar o mercado erótico em relação à qualidade de produtos e boas práticas empresariais. Também idealizadora do Prêmio Melhores do Mercado Erótico e Sensual que, desde 2016, anualmente elege as melhores empresas, as inovações, os

produtos mais queridos e desejados e as
ações que estimularam o
desenvolvimento do setor. É fundadora
do site MercadoErótico.Org,
universidadedoprazer.com.br e
escolamercadoerotico.com.br

Mercado Erótico -

contato@mercadoerotico.org

www.mercadoerotico.org