

Melatih Penis

Pemanasan Dengan Balutan Panas

Tujuan dari pembesaran penis adalah untuk membesarkan Corpora Cavernosa dan semua jaringan spon yang mengelilinginya yang terisi oleh darah ketika Anda ereksi.

Jika Anda memulai latihan tanpa pemanasan, Anda akan mengalami lebih banyak bintik-bintik merah (blood spots) dan memar dari yang seharusnya. Tetapi jika Anda menyiapkan penis Anda untuk melakukan latihan secara fisik maka hal itu tak akan terjadi.

Sebagaimana layaknya Anda harus melakukan pemanasan pada tubuh dan jaringan otot Anda lainnya sebelum Anda berlatih, hal yang sama juga seharusnya dilakukan pada penis Anda. Ini akan menyiapkan penis Anda untuk melakukan latihan berikutnya dengan membuat pembuluh-pembuluh darah di Corpora Cavernosa menjadi lebih panas, yang nantinya akan mengekspansi jaringan dan membuatnya lebih fleksible serta lebih menyepon (spongy).

Latihan ini harus dilakukan sebelum dan sesudah dari setiap latihan yang Anda lakukan pada penis dan testikel/buah zakar Anda. Pertama kali, mulailah dengan penis Anda dalam keadaan lemas (tidak ereksi) dan genggam bagian kepalanya dengan erat, tapi tidak terlalu kuat hingga menyebabkan rasa sakit.

Sekarang, tariklah dengan kekuatan sedang saja ke arah menjauh dari tubuh Anda, hingga terasa sebuah regangan di pangkal dan di tengah penis Anda. Lepaskan setelah 10 detik dan ulangi sebanyak 10 kali. Sesekali dalam peregangan itu putarlah penis Anda dalam gerakan melingkar (bagaikan tengah mengaduk adonan kue), 10 kali ke kiri, dan 10 kali ke kanan.

Latihan ini akan meregangkan penis Anda dan membantu mempersiapkan untuk latihan berikutnya. Setelah Anda merasakan bahwa penis Anda teregangkan keseluruhan, lakukan urutan-urutan untuk membuatnya agak/setengah ereksi. Jangan katakan Anda tidak tahu bagaimana caranya, karena sayapun sebagai wanita juga tahu bagaimana melakukannya, apalagi Anda seorang pria.

Sekarang, Anda akan memanfaatkan sebuah kain panas untuk mengekspansi dan menghangatkan jaringan di dalam penis dan testikel Anda. Begini caranya: Setelah meregangkan penis Anda sebagaimana di atas, ambillah sebuah kain yang agak lebar dan cukup tebal hingga mampu menyerap dan menyimpan air lebih banyak. Kemudian basahi dengan air panas selama semenit atau lebih, kemudian peraslah sedikit sehingga masih ada sedikit air yang tersimpan. Ya, dalam benak Anda pasti terbersit kata 'kompres', semacam itulah.

Berdirilah dan balutkan kain lap tersebut pada penis dan testikel Anda. Ini akan terasa PANAS dan Anda akan berusaha untuk melepaskannya, tetapi bertahanlah, karena rasa panas tersebut akan menghihang dengan segera. Sekarang, duduklah dipinggiran bak mandi atau kursi atau tempat tidur (hey, dimana Anda melakukannya ???) dengan kaki Anda menjejak ke lantai sehingga Anda akan menasa nyaman. Jika Anda tak berada di kamar mandi, maka sebaiknya Anda melakukan sesuatu sebelumnya untuk mengatasi

air yang menetes dari kain tersebut agar tak membasahi lantai Anda. Biarkan kain ini berada di atas penis dan testikel Anda selama kurang lebih 2 menit dan ulangi proses tersebut sebanyak 5 kali untuk menjamin kain tersebut tetap menyimpan panas.

Pemanasan ini (yang memang benar terasa panas) dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga agar darah tetap berada di dalam penis, serta menjaga pembuluh-pembuluh darah lebih membesar dan lebih fleksibel. Ini akan membantu pencapaian hasil dan ukuran yang lebih cepat, sebagaimana halnya meningkatkan peredaran darah yang baik.

Cara lain untuk pemanasan adalah dengan merendam diri Anda dalam air panas atau mandi air panas (shower), terserah yang mana Anda bisa. Setelah melakukan peregangan, isi bak mandi Anda (bath tub) dengan air panas, penuh secukupnya hingga bisa merendam tubuh Anda. Setelah Anda masuk dan menyesuaikan diri dengan panasnya air, regangkan dan urut penis Anda, tarik dan putar-putarkan di dalam air panas atau di bawah guyuran air panas tersebut. Lakukan ini selama 10-15 menit sebelum Anda keluar/menghentikannya. Jangan terlalu lama, apalagi biasanya hot-shower semakin lama terkadang mengeluarkan panas lebih tinggi dan ukurannya. Memperpanjang keadaan panas semacam ini dapat menyebabkan kepanasan dan dehidrasi.

Apapun tehnik yang Anda pilih untuk melakukan pemanasan, selalu lakukan itu sebelum dan sesudah latihan Anda. Ini akan menjamin hasil yang lebih cepat dan lebih baik, dengan sedikit kemungkinan untuk mengalami blood spots, memar ataupun kecelakaan akibat tidak siapnya Corpora Cavernosa.

TIPS:

Jika Anda menggunakan tehnik Balutan Panas, sebaiknya Anda menyiapkan dua helai kain yang Anda pilih untuk digunakan dan sebuah baskom berisi air panas. Anda bisa menggunakan salah satu kain untuk melakukan Balutan Panas, sementara kain yang lain biarkan terendam air panas di dalam baskom.

Berikutnya Anda bisa menggunakannya secara bergantian untuk menjamam agar tetap panas secara benkesinambungan. Sebuah hariduk kecil atau sapu tangan hariduk adalah pilihan yang cukup baik karena daya serap dan daya simpan airnya yang baik.

Harap lanjutkan pada pembahasan Pengenalan Latihan Pembesaran Penis, tetapi juga jangan lupa untuk membaca pembahasan pada bagian Nutnisi dan Kesehatan, itu juga akan membantu Anda meraih kesuksesan dalam program ini!

Pengenalan Metode Arabic Jilq

Satu diantara latihan-latihan kunci di dalam manual ini adalah variasi dari metode Arabic "Jilq". Latihan ini telah berusia ratusan tahun, dan merupakan latihan pembesaran penis yang paling berguna yang diketahui. Pengenalan ini akan menjelaskan dasar-dasar untuk melakukan latihan, apa sesungguhnya yang terjadi di dalam latihan dan mengapa itu bisa berhasil.

Metode apapun yang Anda putuskan untuk pembesaran penis Anda, Jilq harus dilakukan setiap hari untuk menjaga agar Corpora Cavernosa tetap berada pada bentuk dan sirkulasi terbaiknya. 3 butan latihan setiap hari diperlukan untuk melihat hasil yang signifikan, walaupun BANYAK dari klien kami, termasuk juga para pria dalam tim kami,

telah mencapai penambahan 1 cm dalam 6 minggu pertama melalui sesi latihan Jilq selama 30 menit setiap hari. Ingat, sebelum memulai sesi latihan pada penis, Anda harus melakukan Latihan Pemanasan terlebih dahulu. Setelah pemanasan selesai, keringkan penis dan testikel Anda dengan sebuah handuk yang lembut sehingga tidak menghambat pelumas yang akan Anda pakai.

Bagaimana kerja latihan ini?

- Bangkitkan penis Anda hingga setengah ereksi dengan mengurut ataupun menggunakan imajinasi erotis Anda.
- Pegang bagian pangkal dari batang penis Anda dengan ibu jari dan telunjuk, secukupnya jangan terlampaui kuat hingga menimbulkan rasa sakit.
- Geser ibu jari dan telunjuk Anda secara perlahan ke bagian atas.
- Pembuluh-pembuluh darah di penis akan dipaksa menjadi lebih besar setiap kali Anda mengurut. Begitu tangan yang melakukan urutan mencapai bagian awal dan kepala penis, pegang pangkal dan batang penis Anda seperti sebelumnya dengan tangan yang lain, lepaskan pegangan tangan yang telah mencapai bagian kepala tadi dan ulangi dengan tangan yang lain, demikian seterusnya secara bergantian dengan kecepatan sedang (satu detik Interval).

Setelah menjalani sesi Jilq secara intens selama 30 menit, penis Anda seharusnya kelihatan dan tergantung seperti gambar di samping ini (walaupun tak harus sebesar itu). 30 menit adalah waktu paling sedikit yang harus Anda luangkan jika Anda tak mengalami rasa sakit atau mengalami bintik-bintik merah (blood spots) pada penis Anda.

Di awal-awal ketika Anda memulai latihan Jilq Anda, kebanyakan para pria mengalami bintik-bintik merah, atau agak memar pada kepala penis dan area sekitarnya. Anda tak perlu khawatir, karena kondisi ini adalah normal dan biasanya hilang dalam minggu pertama latihan. Keadaan ini sebenarnya adalah disebabkan terjadinya peregangan pembuluh-pembuluh darah pada penis Anda dan penambahan sirkulasi darah yang baru.

Untuk meminimalkan efek yang timbul, bangunlah kepercayaan Anda sebagaimana seharusnya. Di bawah ini adalah sebuah contoh bagaimana Anda harus memulai dan apa yang harus Anda kerjakan selanjutnya:

- Pada permulaan, mulailah dengan melakukan 300 kali urutan jemari Anda per hari. Lanjutkan dengan 15 menit “balutan panas” (lihat di bagian Latihan Pemanasan). Setiap urutan jemari Anda lakukanlah selama 1 detik mulai dan pijitan pada pangkal hingga urutan ke arah kepala. Lakukan ini selama seminggu, dan jangan lupa untuk melakukan Kegels 100 kali per hari. Itu semua akan membantu dalam pembentukan sirkulasi dan kekuatan yang baru pada penis Anda.
- Minggu kedua akan lebih keras lagi dan yang pertama. 10 menit latihan Jilq kemudian diikuti dengan melakukan 200 kali Kegels. Jangan menyerah kecuali Anda merasakan rasa sakit yang sangat tak menyenangkan. Lakukan “balutan panas” selama 10 menit untuk mengakhiri sesi ini.
- Minggu ketiga Anda harus siap untuk 30 menit latihan. Nah, ini akan membutuhkan keinginan dan kemauan. Tidak setiap pria yang membaca manual ini akan melakukan latihan-latihan ini dengan serta merta karena mereka MALAS. Pastikan bahwa Anda telah melakukan Latihan Pemanasan dan “balutan panas” selama 10 menit sebelum latihan. Sekali Anda memulai, jangan berhenti! Lakukan terus dan

tetaplah melihat sebuah jam tangan di dekat Anda sehingga Anda tahu seberapa lama sebenarnya Anda melakukan latihan Jilq ini. Tapi jangan terlalu memperhatikan hingga Anda akan kecil hati. Setelahnya akhiri dengan 10 menit “balutan panas” dan sebuah latihan Kegel sebanyak 300 kali. Teruskan program ini selama 5 minggu, sehingga total 2 bulan sejak Anda memulai. Setelah 2 bulan Anda akan tahu betapa Anda suka melakukan Jilq dan mungkin menambahkan gaya Anda sendiri dalam latihan. Lakukanlah apa yang baik dan Anda rasa itu akan berhasil. Saya tak ingin menjelaskan latihan Jilq terlalu banyak, itu mudah untuk dilakukan, saya pun sebagai seorang wanita tahu bagaimana melakukannya pada Anda, apalagi Anda para pria, dan saya tak ingin membuatnya menjadi rumit untuk Anda.

Selesaikan program di atas selama 2 bulan sebelum memasuki bagian Latihan Lanjutan dari manual ini. Karena bagian tersebut diperuntukkan bagi para praktisi tingkat lanjut dan kebanyakan para pria tidak akan mampu melakukannya hingga mereka mempersiapkannya.

TIP #1:

Pilihan pelumas yang Anda gunakan adalah hal yang krusial, karena jika Anda memilih yang mudah menguap maka Anda akan lelah karena harus berulang kali memakaikannya. Pilihan yang terbaik untuk melakukan Jilq adalah Vaseline dan Baby-Oil. Para tim pria kami sendiri menggunakan Johnson's & Johnson's Baby Oil yang mengandung Vitamin E. Mereka mengakui bahwa itu pelumas yang baik untuk latihan dan juga nyaman untuk dipakai pada penis dan testikel Anda setelah mandi untuk menjaga kesehatan dan fleksibilitas kulitnya.

Walaupun demikian Anda boleh menggunakan pelumas apapun, bahkan ada klien kami yang menggunakan minyak rambut! Yang terpenting adalah jangan menggunakan produk skin-treatment yang water-based seperti milk-cleanser dan semacamnya karena disamping mudah menguap juga lebih mudah menyebabkan iritasi.

TIP #2:

Jika latihan yang berkelanjutan menimbulkan rasa sakit pada penis Anda, saya sarankan untuk menghentikan semua latihan dan menunggu hingga rasa sakit itu menghilang. Anda boleh selalu melakukan Kegels, dan saya sarankan untuk menjadikannya sebagai suatu kebiasaan ketika Anda sedang berkendara atau ketika Anda sedang duduk di kantor, sekolah, dsb. Kegels sangatlah penting bagi pembentukan dan kesehatan penis Anda, Anda tak dapat menolak untuk melakukannya. Setiap pria seharusnya melakukan paling sedikit 500 Kegels per hari.

TIP #3:

Liburlah cukup sehari untuk setiap dua minggu. Jika Anda terlalu lama libur diantara sesi Jilq ini maka Anda TIDAK akan melihat hasil seperti yang Anda harapkan. Kesuksesan akan datang dengan kerja keras, Anda HARUS memelihara dan tetap berlatih. Tolong, jangan mengirim email kepada saya dalam waktu 3 minggu dan berkata “Saya ingin uang saya kembali, saya tidak melihat penambahan 2 cm dalam waktu 3 minggu berlatih”. Karena jika Anda melakukan itu, saya TIDAK akan membalas.

Tiga minggu tidaklah terlalu lama untuk melakukan segata sesuatu, biarkan saja penambahan 2 cm itu sendirian. Sungguh, beberapa pria telah mengirim email kepada saya tentang kesuksesan mereka mencapai penambahan 2 cm dalam waktu 3 minggu sampai satu bulan, jadi pada hakekatnya segala sesuatu itu adalah mungkin.

Sederhananya, semakin Anda berdedikasi untuk berlatih, semakin cepat hasil yang akan Anda lihat.

TIP #4:

Anda harus menerapkan Latihan Pernapasan dalam latihan-latihan Anda karena itu akan membantu Anda meraih hasil yang terbaik. Itu akan membantu Anda untuk menahan desakan ejakulasi, baik ketika Anda latihan ataupun sedang melakukan hubungan seks. Ingat, dalam latihan kondisi penis Anda HARUS dalam keadaan setengah ereksi, jangan lupa, Anda sedang berlatih, bukan melakukan masturbasi.

Jangan tenllalu berimajinasi erotis atau membayangkan betapa cantik dan seksinya seorang wanita konsultan kesehatan kejantanan pria yang sedang bersama Anda dalam tulisan ini.

Jika Anda tak bisa menjaga agar tetap setengah ereksi dan mulai melemas, bayangkan darah sedang mengalir dan mengisi penis Anda setiap kali Anda mengurutnya, dan cobalah melakukan beberapa Kegels ketika Anda melakukan Jilq untuk mengirim lebih banyak darah ke penis Anda. Ingatlah untuk melakukan 500 Kegels per hari untuk membangun kekuatan penis Anda dan kekuatan ejakulasi plus pengendaliannya. Kegels adalah kunci dari kekuatan penis!

TIP #5:

JANGAN melakukan Jilq ketika mandi! Kebanyakan pria tidak mau bertahan dalam waktu yang dibutuhkan untuk melakukan sebuah sesi Jilq yang baik, dan jika Anda menggunakan sabun maka Anda akan menderita selama beberapa hari! Tolong, untuk kebaikan Anda, jangan lakukan Jilq ketika mandi dan jangan gunakan sabun!

Mandi dengan hot-shower ataupun berendam di dalam hot-tub bagus untuk dilakukan setelah sesi Jilq yang intens. Panas akan menjaga pembuluh-pembuluh darah mengembang lebih panjang dan juga akan menunjang lebih cepat penyembuhan untuk hasil yang lebih cepat. JIKA Anda tak memiliki salah satu diantaranya, sebuah Balutan Panas juga cukup baik.

TIP #6:

Jika Anda merasa tak bisa mengendalikan desakan ejakulasi ketika melakukan Jilq, berarti Anda memiliki otot PC yang sangat lemah. Pada saat munculnya tanda-tanda Anda akan ejakulasi, berhentilah dan tunggu hingga gejala itu mereda. Ini juga akan mengajari Anda cara menahan yang akan membantu Anda ketika bermain cinta. Anda harus memfokuskan pada Latihan Penguatan Otot Seksual (PC) jika Anda tak dapat menahan ejakulasi ketika melakukan Jilq.

Berikutnya silahkan melanjutkan ke Pengenalan Length Xtender, pastikan juga agar Anda membaca bagian Nutrisi & Kesehatan, Anda akan meraih banyak manfaat disana! Metode Jilq atau dalam lafadz Arab Al-Jilqiy, pertama kali digunakan oleh orang Arab Sudan berabad-abad yang lalu sebagai bagian dari budaya diantara para lelaki. Dengan memiliki sebuah penis yang besar, well developed, menunjukkan suatu kesuburan dan power, dan itu sangatlah menarik bagi wanita.

Pada saat memasuki pubertas, anak-anak laki dari kebudayaan saat itu telah diberitahu oleh ayah-ayah mereka bagaimana untuk melakukan Jilq (Al-Jilqy – memerah untuk membesarkan). Selama 30 menit setiap hari, pria-pria muda ini melakukan Jilq pada

penis mereka, dan meneruskan latihan ini sepanjang waktu hingga masa dewasa mereka.

Pada saat mencapai masa dewasa, mereka mengurangi sesi Jilq mereka menjadi 3 kali seminggu untuk menjaga ukuran dan kekuatannya. Latihan ini dilakukan setiap hari, selama 30 menit, dan dibantu dengan motivasi mental dan tehnik pernapasan.

Beberapa pria Arab mendapatkan ukuran yang mencapai lebih dari 18- 20 inch pada panjang dan 20 Inch pada lingkarannya. Tak meragukan lagi, jika Anda semua para pria diinstruksikan untuk melakukan hal yang sama sejak masa kanak-kanak, Anda akan memiliki sesuatu yang sangat membanggakan Anda. Setelah selama setahun melakukan Jilq secara kontinu panjang rata-rata penis setiap pria muda mencapai 18 cm dalam keadaan ereksi dan 5 cm untuk diameternya.

Bagaimanapun, latihan ini akan memanjangkan dan menggemukkan penis Anda tidak seperti apapun yang pernah Anda jumpai. Jilq berhasil karena ketika Anda memerah penis Anda, Anda sedang memaksa darah masuk ke dalam spasi-spasi di dalam Corpora Cavernosa yang biasanya terbatas pada suatu ukuran tertentu. Ketika Anda memerah dengan kontinu, spasi-spasi di dalam penis secara kontinu teregang lebih besar dan lebih besar, membongkar dinding-dinding sel di dalam Corpora Cavernosa (jaringan ereksi).

Pengenalan Latihan Length Xtender

Latihan ini sangat sederhana dan di desain untuk mengambil alih semua aspek positif dalam metode alat pemberat dengan menghilangkan efek negatif yang bisa ditimbulkannya.

CARA KERJA

Latihan Length Xtender akan meregangkan penis Anda lebih panjang dengan melibatkan sebuah tehnik “membetot” sederhana yang berlangsung selama 5-20 menit dari awal hingga akhir. Ketika diterapkan, tehnik ini meregangkan jaringan sebelah tengah “mirip urat” di penis, memaksanya untuk secara alami meregang lebih panjang setelah sebuah periode beberapa bulan. Meskipun latihan ini akan memanjangkan penis Anda, tapi tak akan menghasilkan aspek pembesaran (lingkar penis) apapun.

Untuk hasil yang optimal baik pada panjang dan besarnya, lakukan kedua latihan Length Xtender dan Metode Arabic Jilq ketika Anda berlatih. Ini tidak hanya akan meningkatkan sirkulasi darah yang lebih baik ke penis Anda, tetapi juga akan membentuk lebih cepat penis Anda dalam aspek panjang dan besarnya. Ingatlah, ketika latihan-latihan ini dilakukan bersamaan dalam satu sesi, dalam waktu beberapa bulan penambahan sekitar 2 cm lebih adalah TIDAK mengherankan.

EFFISIENSI DARI PEREGANGAN

Untuk mencapai hasil yang optimal dengan peregangan penis Anda, Anda harus memahami bagaimana cara kerja penis Anda. Penis Anda terbentuk oleh ruang-ruang yang membesar ketika terisi oleh darah. Ruang-ruang darah Anda berada di dalam jaringan ereksi Anda, yang juga dikenal sebagai Corpora Cavernosa. Ketika Anda meregangkan penis Anda, itu berarti Anda meregangkan seluruh bagian dari penis Anda, termasuk area yang terisi oleh darah.

Ketika area ini teregangkan hingga pada kepanjangan tertentu, maka penis Anda akan semakin memanjang baik dalam keadaan lemas maupun ereksi. Ini adalah logika yang sederhana, dan semua orang yang mengatakan bahwa penis Anda tidak dapat dibesarkan tidak memahami logika sederhana di balik metode pembesaran penis.

Apa yang paling banyak orang tidak mengerti adalah bahwa penis Anda adalah bagian dari tubuh Anda yang paling mudah untuk memanjang dan membesar dikarenakan kenyataan sederhana tentang bagaimana cara kerjanya seperti di atas. Kegunaannya memang untuk membesar! Ereksi Anda adalah ukurannya karena ruang-ruang di dalam penis Anda memiliki ukuran tertentu. Dengan secara alami membiarkan darah untuk mengisi spasi-spasi itu, atau dengan meregangkannya lebih panjang, pembesaran penis adalah hal yang sangat memungkinkan dengan sedikit usaha.

Ikuti petunjuk di bawah ini untuk mempelajari bagaimana secara tepat melibatkan latihan ini dalam program Anda:

- Dalam posisi duduk, pastikan penis Anda dalam keadaan lemas total dan genggamiah pada bagian kepala dari penis Anda, jangan terlalu ketat hingga menyebabkan rasa sakit, sekedar sebuah genggamahan yang baik.
- Tarik penis Anda hingga Anda merasakan sebuah regangan yang lumayan kuat pada bagian tengah dan pangkal penis Anda. Tahan regangan ini hingga 10 hitungan dan ulangi sebanyak 3 kali.
- Sekarang pukul-pukulkan penis Anda (dengan memegang bagian pangkalnya) ke paha Anda sekitar 50 kali, jangan terlalu keras, sekedar untuk membuat darah mengalir kembali setelah Anda meremasnya.
- Berikutnya, genggam lagi penis Anda seperti diatas hanya saja kali ini regangkan jauh ke sebelah kiri Anda hingga Anda merasakan regangan yang baik pada sisi sebelah kanan dan pada pangkal penis Anda. Tahan posisi ini selama 10 kali hitungan dan ulangi sebanyak 3 kali.
- Pukul-pukulkan lagi penis Anda sebanyak 50 kali untuk membuat darah mengalir kembali.
- Berikutnya, regangkan ke arah kanan dengan hitungan yang sama dan akhiri dengan memukul-mukulkannya.

Pada akhir sesi ini seharusnya Anda merasakan benar-benar teregangkan dan siap untuk sebuah sesi Jilq. Para pemula harus melakukan sesi ini untuk satu bulan pertama sebelum melanjutkan pada sesi tingkat lanjut di bawah ini.

SESI TINGKAT LANJUT

Sama dengan tehnik di atas hanya saja dalam 30 hitungan dalam 3 kali regangan, di tambah dengan:

- Regangkan penis Anda dengan genggamahan pada bagian kepala.
- Begitu teregangkan, mulailah dengan memutar penis Anda dalam gerakan melingkar ke kiri. Jangan mengayun-ayunkannya, tetapi berputar dalam gerakan melingkar. Anda seharusnya merasakan sebuah regangan yang baik dari seluruh area dan pangkal penis Anda. Putarlah selama 30 kali putaran, Istirahat selama beberapa detik, dan ulangi sebanyak 3 kali lagi.
- Pukul-pukulkan penis Anda ke paha Anda sebanyak 50 kali lagi untuk membuat darah mengalir kembali.
- Lakukan lagi putaran yang sama, hanya saja kali ini ke arah kanan.

Akhiri sesi ini dengan mengurut penis Anda hingga setengah ereksi dan ikuti dengan 30 menit sesi Arabic tanpa henti. Ketika selesai, lakukan Balutan Panas selama 10 menit. Setelahnya penis Anda seharusnya terlihat seperti 'dipompa'. Dalam waktu beberapa bulan dan perlakuan setiap hari ini, ereksi Anda akan menjadi sekeras batang pipa, dan sebuah penambahan panjang 2-4 cm bukan suatu hal yang aneh. Di bawah ini adalah beberapa tip untuk Anda ingat mengenai latihan ini.

TIP #1:

Karena peremasan-peremasan yang intensif pada kepala penis selama latihan ini, pada awalnya mungkin Anda akan mengalami bintik-bintik merah tua/ungu pada bagian kepala penis Anda dan mungkin juga sedikit rasa sakit karena membesarnya pembuluh darah. Jangan kuatir, karena ini adalah sangat normal dan akan hilang dalam 2 minggu pertama latihan. Untuk membantu mencegah rasa sakit atau bintik-bintik, lakukan pemanasan dengan Batutan Panas selama 10 menit sebelum melakukan sesi Length Xtender Anda.

TIP #2:

Beberapa pria mengirim email kepada saya dan menjelaskan bahwa dengan menggunakan sedikit bedak bayi pada tangan mereka ketika melakukan Length Xtender, mereka bisa melakukan genggaman yang lebih baik dan penis mereka tidak sering terlepas dari genggaman. Rekan pria saya membenarkannya ketika saya mengkonfirmasi hal ini, jadi jika Anda mendapat problem untuk menggenggam ketika meregangkan penis Anda, sedikit bedak bayi mungkin dapat membantu.

TIP #3:

Banyak pria mengalami kesulitan untuk tetap tidak ereksi (lemas) selama melakukan Length Xtender. Ini sebenarnya normal saja dan bisa diatasi dengan mudah. Kapanpun Anda mengalami ereksi, berhentilah sejenak hingga hilang ereksinya, kemudian lanjutkan latihan. Jika Anda mengalami kesulitan besar karena ketidakmampuan Anda untuk menjaga agar tidak ereksi selama latihan, konsentrasikan pada fenomena darah yang mengalir ketika melakukan latihan.

Lanjutkan ke Pengenalan PC Flex (Kegels), tapi pastikan juga diri Anda untuk juga membaca bagian Nutrisi & Kesehatan.

Pengenalan Latihan Pc Flex

Latihan ini adalah yang paling penting dalam manual ini, dan akan menyelamatkan hidup Anda dengan memberi Anda sebuah prostat yang sehat dan terlatih dengan baik, jika dilakukan setiap hari.

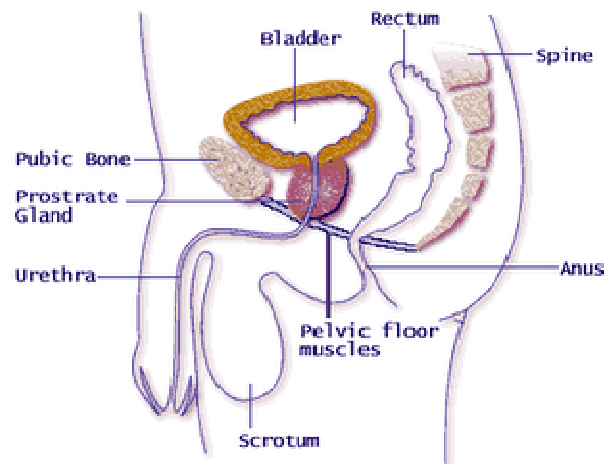
MENGAPA HARUS MELATIH PC ANDA?

- Pembentukan otot pengendalian ejakulasi Anda untuk mengatasi ejakulasi prematur.
- Pembentukan penampilan penis yang "berotot".
- Kemampuan untuk mencapai ereksi SEKERAS BAJA kapanpun Anda mau.
- Meningkatkan sirkulasi darah dalam penis Anda.
- Secara drastis meningkatkan stamina seksual Anda.
- Menambah volume dan intensitas ejakulasi.
- Meningkatkan aliran unineri.

- Kemampuan untuk mendapatkan multi-orgasme.
- Secara nyata dapat membantu menyelamatkan hidup Anda dengan memberi Anda sebuah prostat yang sehat dan terlatih.

Latihan ini dapat menyembuhkan impotensi disamping juga banyak problem seksual lainnya yang umumnya berkaitan dengan bertambahnya usia. Kenyataan dibalik impotensi dan semua problem seksual lainnya adalah sebuah otot PC yang sangat lemah!

Di bawah ini saya akan menjelaskan dimana letak otot PC Anda, bagaimana mencarinya untuk dapat melatihnya, dan dasar latihan PC untuk membuat Anda siap dengan latihan yang lebih intens, yaitu latihan PC Blaster.



Diatas adalah gambar yang menunjukkan anatomi dan otot Pubococcygeus Anda, yang juga sering disebut sebagai PC. Langkah pertama untuk memulai latihan PC Anda adalah mencari dimana lokasi PC Anda tersebut. Beberapa pria dapat mencari otot PC mereka tanpa pernah mengetahui keberadaanya. **TEST YANG PALING CEPAT:**

Ereksikan penis Anda. Jika Anda dapat membuat penis Anda bergerak sendiri dalam keadaan ereksi tersebut, berarti Anda sudah menemukan otot PC Anda. Jika Anda tak bisa melakukan hal ini, maka berikutnya Anda harus buang air kecil (kencing), dan hentikan aliran urine sebelum usai. Otot yang Anda gunakan untuk menghentikan kencing Anda ini adalah otot PC Anda. Jika Anda kesulitan melakukan hal ini berarti Anda SANGAT memerlukan latihan ini!

SIAPAKAH YANG MEMERLUKAN LATIHAN OTOT PC?

SEMUA ORANG! Pria, wanita, semuanya akan mendapatkan peningkatan pada power dan energi seksual mereka dengan melakukan paling sedikit 200-500 kali penegangan otot PC per hari! Beberapa pria bahkan lebih memerlukan latihan ini daripada lainnya. Berikut ini adalah daftar problem yang bisa ditimbulkan karena memiliki sebuah otot PC yang lemah:

- Ereksi yang lemah
- Ejakulasi yang lemah
- Ejakulasi dengan volume & intensitas yang rendah

- Ejakulasi premature
- Impotensi

Dan daftarnya masih berlanjut. Latihan ini tanpa diragukan lagi adalah latihan yang paling penting untuk dilakukan karena tak menjadi soal sebesar apapun penis Anda, jika tidak bisa SEKERAS BAJA lantas apa gunanya? Memiliki sebuah otot PC yang kuat akan membuat Anda melakukan apa yang selalu Anda idamkan, dan bagian terbaiknya adalah latihan ini dapat menyelamatkan hidup Anda dengan memberi Anda sebuah prostat yang sehat'

MARILAH KITA MULAI

Seperti yang saya sebutkan diatas, untuk mencari letak otot PC Anda bisa menghentikan aliran urine selama buang air kecil. Otot yang Anda tegangkan adalah otot PC Anda. Taoist kuno mengatakannya sebagai latihan "mengencangkan anus" berdasarkan kenyataannya (membuat anus Anda mengencang ketika Anda menegangkan otot PC).

Sekarang cobalah melakukan hal yang sama sekitar 10 atau 20 kali untuk mengetahui sebaik apa Anda bisa memfokuskannya. Jika PC Anda lelah setelah 20 kali penegangan, berarti Anda SANGAT tidak terlatih! Setelah Anda melakukan sekitar 20 kali atau lebih, tegangkan sekuat-kuatnya dan tahan selama mungkin Anda mampu.

Meskipun hal ini boleh jadi mengintimidasi Anda pada awalnya dikarenakan lemahnya otot PC Anda, tetapi dalam beberapa bulan latihan yang kontinu, Anda akan sanggup menahan desakan ejakulasi dengan hanya menegangkan otot PC Anda sekuat mungkin hingga desakan itu menghilang. Saya lebih suka mengatakannya sebagai stamina seksual!

PEMANASAN

Mulailah dengan perlakuan 'tegang-lepas' pada kecepatan yang tetap sebanyak 30 kali. Pada akhir set ini, istirahatlah selama 30 detik. Lanjutkan dengan 2 set lagi, dengan istirahat 30 detik diantara setiap setnya. Setelah selesai Anda seharusnya memiliki kontrol lebih baik lagi pada otot PC Anda dikarenakan bertambahnya aliran darah.

LATIHAN PC CLAMPS/KEGELS

Gerakan tegang dan lepas secara terus-menerus.

Mulailah dengan sebanyak 30 set, dan tingkatkan hingga 100 set atau lebih. Saya sendiri saat ini bisa melakukan sebuah set sebanyak 700 kali lebih hingga saya harus menghentikannya karena lelah. Jangan lupa, para wanitapun mendapatkan banyak manfaat dari latihan ini.

Dengan latihan ini otot PC Anda membaik lebih cepat dan Anda akan menemukan diri Anda terbangun dalam keadaan ereksi sekeras baja setiap pagi! Pastikan diri Anda untuk melakukan paling sedikit 300 PC Clamps per hari selama hidup Anda. Anda akan dengan segera memahami bahwa latihan ini adalah langkah terbaik yang bisa Anda lakukan bagi kesehatan dan kemampuan seksual Anda.

LATIHAN LONG SLOW SQUEEZE

Lakukan pemanasan dengan 30 set PC Clamps kemudian tegangkan sekeras dan sedalam mungkin yang bisa Anda lakukan. Ketika Anda tak bisa lagi mencengkeram lebih dalam lagi, tahan keadaan tersebut selama 20 kali hitungan dan istirahatlah

selama 30 detik sesudahnya. Ulangi set tersebut sebanyak 5 kali. Setelah sebulan atau lebih berlatih, Anda seharusnya sudah mampu untuk melakukan sesi mencengkeram dan menahan selama paling sedikit beberapa menit dalam sekali waktu. Latihan ini akan memberi ereksi SEKERAS BAJA dan kemampuan untuk melakukan sex selama mungkin Anda inginkan.

Pada akhirnya, tingkatkan latihan Anda hingga 10 set dengan penahanan selama 2 menit. Kedengarannya mungkin terlalu banyak, tapi tunggu saja, Anda akan melihat manfaatnya! Anda akan mampu meletupkan ejakulasi Anda dari jarak 1 meter! Boleh saya katakan inilah latihan yang paling membuat Peter North menjadi demikian populer di dalam business video porno!

LATIHAN PC STAIR STEPS

Latihan ini tak lain adalah dengan mengencang dan mengendurkan otot PC Anda secara bertingkat. Mulailah dengan mengencangkan otot PC Anda, tahan, kemudian kencangkan lebih kuat lagi, tahan, kencangkan sedikit lebih kuat lagi, tahan, kemudian kencangkan sekuat yang Anda mampu dan tahan. Tahan kondisi ini selama 20 detik, kemudian kendurkan sedikit, tahan, kendurkan lebih banyak lagi, tahan, kendurkan lebih banyak lagi, tahan, kemudian lepaskan secara total. Lakukan ini 5 kali tanpa jeda istirahat diantaranya.

LATIHAN PC TREMBLE

Mulailah dengan mengencangkan otot PC Anda dengan SANGAT perlahan. SEDEMIKIAN perlahannya hingga sekiranya membutuhkan waktu 5 menit untuk mencapai kondisi kencang total. Pada titik tertentu Anda akan merasa bahwa Anda tak dapat mengencangkan otot PC Anda lebih lagi, tetapi TETAP KENCANGKAN! Lakukan terus hingga lebih dari yang Anda perkirakan. Tetap kencangkan hingga otot PC Anda mulai bergetar. Tahan SEKENCANGNYA pada titik ini dan tarik nafas Anda dengan sangat perlahan dan dalam selama 30 detik.

Pada akhir setelah 30 detik, kencangkan otot PC Anda lebih lagi, cobalah secara terus-menerus untuk mencapai kondisi baru. Ketika muncul rasa ngilu lepaskan dan lakukan 20 kali PC Clamp. Anda seharusnya sangat kelelahan setelah latihan ini. Lakukan satu set setiap hari pada akhir Latihan Anda.

TIP:

Saya mendapati sebagai suatu hal yang nyaman dan efisien untuk melakukan latihan otot PC setiap hari ketika sedang berkendara. Setiap kali Anda berkendara kemanapun, LETUPKAN OTOT PC TERSEBUT!!! Anda akan berterima kasih kepada saya dalam beberapa bulan kemudian!

Sebuah latihan bagus adalah dengan mulai mengencang-kendurkan otot PC ketika berhenti di lampu merah dan terus berlanjut hingga lampu merah berikutnya. Dalam beberapa bulan Anda akan mendapati diri Anda mengalami ereksi SEPANJANG WAKTU, khususnya ketika Anda bangun di pagi hari.

Ingatlah, jika Anda melakukan salah satu latihan dari program kami, latihan ini adalah yang paling penting.

Motivasilah diri Anda untuk selalu dan selalu melakukan latihan otot PC ini, jika perlu tempelkan sebuah stiker polos di dashboard mobil Anda, di bagian bingkai layar monitor komputer, pada meja kerja, dsb. Kemudian tulislah sebuah kode untuk mengingatkan

Anda agar melakukan latihan otot PC, misalnya berupa tulisan “PC” dan sebagainya terserah Anda. Karena seperti yang telah saya katakan sebelumnya, tak menjadi masalah apakah Anda memiliki penis 20 cm atau 10 cm, jika tak bisa SEKERAS BAJA, itu sama halnya dengan tak memilikinya.