

¿Conoces estos secretos?

# Los secretos mejor guardados de los antiguos árabes para agrandar el pene

Y cómo puedes aplicarlos hoy mismo para aumentar tu potencia sexual y tamaño en tan solo 4 semanas.

## Descargo de responsabilidad

El equipo de Realce Masculino no está compuesto por médicos certificados ni tampoco pretendemos serlos. Esta guía se ofrece solo con carácter informativo y no pretende ser un replazo de la opinión médica. Toda la información y técnicas explicadas son una recopilación de prácticas que han funcionado muy bien para gran cantidad de nuestros miembros.

Esta guía no tiene la intención de diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad, dolencia u otro problema de salud. Si sientes que tienes un problema médico, te recomendamos que consultes a tu médico. Si consideras que una parte o toda la información, consejos o ejercicios explicados en esta guía pueden dañar de alguna forma tu salud, consulta a tu médico antes de realizarlos.

¡Gracias por descargar esta guía!

**Esta información te resultará muy valiosa.**

Realce Masculino♂

# Bienvenido a nuestra guía de agrandamiento del pene y aumento de tu potencia sexual para toda la vida

---

Antes que nada queremos felicitarte por tomar el primer paso y hacer algo por mejorar tu vida sexual y personal, con tan solo este primer paso ya estas diferenciándote de la mayoría de los hombres quienes lamentablemente nunca llegarán a conocer la información que compartiremos contigo en esta guía y que **cambiará tu vida para siempre.**

## El Agrandamiento y Fortalecimiento del Pene

Sin importar lo que hayas oído antes de doctores, amigos, o quien sea, **el agrandamiento y fortalecimiento del pene SI es posible.**

Si estas soñando con un pene más grande, gordo o erecciones más duras y frecuentes, puedes lograrlo TODO con los ejercicios apropiados.

## ¿Por qué no había oído esto antes?

Lo podemos resumir en 2 razones:

- **Primero la sociedad de hoy en día**, la cual a pesar de todo lo moderno sigue tratando con mucho tabú los temas sexuales. A diferencia de las antiguas civilizaciones quienes enseñaban a los jóvenes desde su pubertad todas las técnicas y conocimientos de sus ancestros para aumentar su potencia sexual y convertirse en los mejores amantes.

- **Segundo la industria médica**, que prefiere ocultarte la verdad acerca de cómo los ejercicios son la única forma efectiva y permanente de agrandar y fortalecer tu pene, ya que ganan más dinero vendiéndote bombas, pastillas o costosas cirugías que no hacen más que vaciarte los bolsillos.

Es bastante penoso que existan miles de “gurús” sin corazón, profetizando y creando los cacharros más grandes jamás inventados o pastillas milagrosas para vendérselas bajo falsas esperanzas a personas con problemas íntimos acerca del tamaño de su pene.

Esto debería ser criminal, pero no lo es. ¿Por qué? Porque es un GRAN negocio. Desde bombas de succión, pesas, pastillas, hasta la horrible cirugía, estas personas sin escrúpulos solo esperan encontrar alguna pobre víctima acomplejada con el tamaño de su pene para aprovecharse y vaciarle los bolsillos.

## ¿Sabías que?...

- La mayoría de los hombres no saben y nunca sabrán que existen sencillos ejercicios y técnicas que permiten agrandar el pene en cuestión de semanas. **Dedicando solo unos 10-15 minutos al día y con resultados permanentes.**
- Cuando se habla de agrandar el pene a muchas personas le cuesta creerlo, pero pregúntate: si alguien te dice que está yendo al gimnasio a entrenar y está teniendo resultados, ¿te cuesta creerlo? Pues el principio es el mismo, con un poco de dedicación, **estos ejercicios van a cambiar para siempre tu vida sexual.**
- Solo el método 100% natural de ejercicios, sin píldoras mágicas, sin bombas y sin dolorosos aparatos te puede garantizar verdaderos resultados. **¡Y lo único que necesitas son tus manos!**
- **Estas técnicas son 100% seguras, naturales y de resultados comprobados por decenas de miembros satisfechos de todas las edades.**

**Pero vamos a lo que realmente te interesa...**

## Los secretos mejor guardados de los antiguos árabes para agrandar el pene

### El Método Árabe Jelq

El método Jelq fue utilizado por primera vez por los Árabes Sudanese hace muchos siglos atrás, como parte de su cultura hacia los hombres. Teniendo un gran y bien desarrollado pene, proyectaban una imagen de fertilidad y poderío masculino, lo cual era y **sigue siendo muy atractivo para todas las mujeres.**

En la pubertad, los niños de esta cultura eran instruidos por sus padres en la realización del Jelq (ejercicio de ordeño para agrandar). Durante 30 minutos diarios, el joven aplicaba el Jelq a su pene y continuaba este ejercicio hasta la adultez.

Una vez alcanzada la edad adulta, disminuían sus secciones de Jelq a solo 3 veces por semana para mantener su fortaleza. Este ejercicio era practicado diariamente por 30 minutos y complementado con otros ejercicios de respiración e imaginación.

**Muchos de estos árabes tenían tamaños que oscilaban entre los 45 cm. de largo y 20 cm. de ancho (18" y 20" pulgadas en longitud y 8" pulgadas de circunferencia).** No hay duda de que si a todos nosotros nos hubieran instruidos de la misma manera cuando fuimos niños, hoy nos colgaría como a caballos.

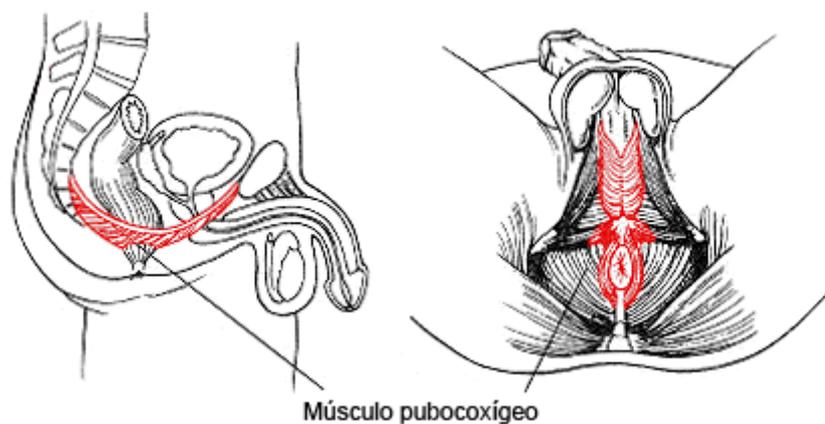
Después de un año de ordeño continuo, el largo promedio de cada joven era de 25 cm. de largo y 16 cm. de ancho (10" pulgadas erecto y 6" pulgadas de circunferencia), **¿no te hubiera gustado tener esta información hace un año?** Seguro que si... de todos modos, mejor tarde que nunca.

## Los Kegels (Flexiones PC)

Existe un músculo parte de la anatomía de hombres y mujeres que aunque utilizamos prácticamente todos los días, muy pocas personas saben o se han dado cuenta que está ahí, es el músculo pubocoxígeo o **músculo PC**.

Los antiguos árabes conocían muy bien la enorme importancia de tener un muy bien entrenado músculo PC, de hecho **el entrenamiento de este músculo PC era la parte más importante de su ritual.**

## Diagrama del músculo PC



## Te preguntará: ¿Y por qué es tan importante ejercitar el músculo PC?

La respuesta rápida es que no te serviría de nada tener un pene de gran tamaño si no es tan duro como una roca al estar erecto... el músculo PC tiene muchas funciones, pero una de las principales es la de **mantener la presión de la sangre en el pene cuando tienes una erección**.

Para que te hagas una idea, estos son **solo algunos beneficios de tener un músculo PC bien entrenado**:

- Habilidad de crear **erecciones tan duras como piedra** cuando lo desees.
- Increíble control eyaculatorio, **tú decides cuando quieres eyacular**.
- Desarrollo de un pene más "musculoso".
- Circulación sanguínea mejorada, para mayor tamaño, potencia y placer.
- Drástica mejora de tu resistencia sexual.
- Aumento en la cantidad de semen e intensidad eyaculatoria.
- Habilidad de **tener múltiples orgasmos sin necesidad de descanso** o "tiempo de recuperación".
- Ayuda a prevenir el cáncer de la próstata.

Y la lista de beneficios que un súper desarrollado músculo PC puede darte no termina ahí. **Este ejercicio puede curar la impotencia, así como una gran cantidad de problemas sexuales comúnmente asociados con la vejez.**

¡La simple realidad es que la impotencia y gran cantidad de los problemas sexuales son ocasionados por tener un débil y pobremente ejercitado músculo PC!

# Cómo puedes empezar hoy mismo a aumentar tu potencia sexual en tan solo 4 semanas

## Los ejercicios Kegels

### ¿Qué son?

Un ejercicio Kegel es lo que harás para fortalecer tu músculo PC. Los Kegels son muy fáciles de hacer y lo mejor es que puedes hacerlos en cualquier momento ¡y nadie se dará cuenta!

Para hacer un Kegel lo único que debes hacer es contraer el músculo y luego relajarlo. Y puedes hacerlo cuantas veces quieras durante el día. De hecho, debes tratar de realizar varios ejercicios Kegel al día. Una vez aprendas cómo hacerlos, te resultará muy fácil comenzar a fortalecer el músculo PC.

Puedes hacer Kegels camino al trabajo o la universidad, en tu escritorio, mientras esperas la comida, mientras hablas por teléfono o antes irte a dormir. Puedes estar de pie, sentado o recostado para practicar los Kegels. De hecho, te recomendamos ir variando y hacerlos en distintas posiciones.

### ¿Cómo encuentro mi músculo PC?

El primer paso para empezar los Kegels es localizar el músculo PC. Muchos hombres han sido capaces de localizar su músculo PC hace años y ni siquiera lo saben.

## Prueba rápida:

Crea una erección. Si eres capaz de mover el pene por tu propia cuenta mientras está erecto, sin tocarlo, ya has localizado tu músculo PC. Si no eres capaz de moverlo sin tocarlo, la próxima vez que vayas a orinar, intenta detener el flujo de orina antes de terminar (interrumpe voluntariamente el flujo de orina antes de terminar).

El músculo que utilizas para detener el flujo de orina voluntariamente antes de terminar, es el músculo PC.

**Si tardas más de 1-2 segundos tratando de detener el flujo de orina voluntariamente... ¡REALMENTE necesitas ejercitar tu músculo PC ya que estas por debajo del promedio!**

Ahora que lo has encontrado, **debes asegurarte de contraer SOLO el músculo PC durante tus ejercicios Kegel y dejar que los músculos que están alrededor queden relajados.**

La tentación al hacer Kegel es contraer también los abdominales, muslos y glúteos, ¡pero no lo hagas! Déjalos relajados y concéntrate en contraer solamente el músculo PC. Ya sabes dónde está y cómo contraerlo. Ahora es el momento de ejercitarlo.

## Realizando los ejercicios Kegels

Aquí es donde la cosa se pone un poco difícil para los principiantes, pero no te asustes: fortalecer el músculo PC es como fortalecer cualquier otro músculo. Debes hacerlo a través de varias repeticiones y aumentando la intensidad a medida que el músculo se fortalece.

Existen diversas formas de trabajar tu músculo PC y todas van a contribuir a **tener erecciones más fuertes, mejor eyaculación, mayor placer para ti y tu pareja y una mayor confianza.**

Deberás trabajar tu músculo PC durante las rutinas normales de ejercicio (**en las que puedes combinar los Kegel con el método arábico Jelq y otros ejercicios de nuestro programa**), pero también debes practicar ejercicios PC durante el resto del día. No es necesario que hagas todas las repeticiones en una misma sesión.

## Calentamiento

Al igual que cualquier otro músculo, debes calentar tu músculo PC antes de comenzar a ejercitarlo. **Nunca hagas nada hasta que hayas calentado el músculo PC.**

Los ejercicios de calentamiento para el músculo PC son rápidos y fáciles, se tratan de simples contracciones: contrae y relaja, contrae y relaja, todo a un ritmo constante. Cuando contraigas, trata de apretar el músculo todo lo que puedas. Luego relájalo del todo.

**Repite esto 12 veces por serie y completa 3 series, con un receso corto (de 10 a 15 segundos) entre cada serie.** Esto tal vez te suena fácil, pero si nunca lo has hecho verás que no lo es.

Si no puedes completar las 3 series de 12 repeticiones, no te preocupes... Has las que puedas y trabaja dentro de tus límites. **Sólo recuerda que antes de continuar con movimientos más avanzados, necesitas realizar un buen calentamiento del músculo PC.**

Ahora que has terminado de calentar tu músculo PC, puedes continuar con los ejercicios. Existen distintos ejercicios para el músculo PC que puedes practicar y es mejor si los vas rotando, en vez de hacer sólo uno o dos ejercicios.

En nuestro programa completo tienes acceso a una gran cantidad de ejercicios distintos para ejercitar tu músculo PC (así como otros ejercicios avanzados para agrandamiento del pene), pero en esta guía te vamos a explicar solo uno de ellos:

## Ejercicio PC nº 1 - contracciones normales

Contrae bien tomándote 2-3 segundos para completar la contracción y luego relaja totalmente. Tu objetivo final será hacer cientos de estas contracciones, **literalmente cientos de contracciones**.

**Algunos de nuestros miembros pueden realizar hasta 1000 Kegels completos por día** (en los días en los que entrenan específicamente el músculo PC con nuestras rutinas avanzadas).

Realiza series de 25 repeticiones. Descansa 1 minuto entre cada serie. Si puedes hacer 10 series, estas en buena forma, especialmente para estar empezando. Si no puedes completar las 10 series no te preocupes, sigue practicando día tras día para ir rompiendo tus límites.

Además, ten en cuenta que no es necesario hacer todas las series de una sola vez, puedes distribuirlas durante el día en 2-3 sesiones si lo prefieres.

**Y ahora...**

¿Quieres pasar al siguiente nivel y tener acceso al programa completo con todos los ejercicios y rutinas para agrandar tu pene y aumentar tu potencia sexual en tan sólo 4 semanas con resultados permanentes?

**Haz clic Aquí**