



# GUIA COMPLETO PARA AUMENTAR SEU PÊNIS

**MISTER**   
HIGH TECHNOLOGY



# GUIA COMPLETO PARA AUMENTAR SEU PÊNIS

A maioria das pessoas acreditam que o aumento peniano não passa da uma lenda urbana e que não existem recursos que possam oferecer esses efeitos. No entanto, acredita-se que os exercícios para aumentar o pênis possa mesmo ter um excelente resultado.

Já imaginou conseguir ganhar alguns centímetros no tamanho do seu pênis sem ter que gastar com procedimentos ou produtos caros?

O fato é que o tamanho do seu pênis não pode ser um motivo de desgosto, vergonha ou constrangimento para você.



# GUIA COMPLETO PARA AUMENTAR SEU PÊNIS

Por causa dessa insegurança, alguns homens acabam até desenvolvendo problemas sérios de desempenho, o que não é nada legal mesmo.

Mais do que isso, muitos acreditam que não são capazes de satisfazer uma mulher justamente pela falta de alguns centímetros.

Pesquisas mostram que somente 55% dos homens está realmente contente com o tamanho do seu pênis. Por outro lado, há um estudo que mostra que cerca de 85% das mulheres está satisfeita com o tamanho do pênis de seu parceiro.



# GUIA COMPLETO PARA AUMENTAR SEU PÊNIS

Então por que tanta insistência em procurar maneiras de aumentar o pênis?

Pois bem, a verdade é que a resposta para essa pergunta não importa, afinal, para que se possa ter um bom desempenho sexual, é preciso estar satisfeito com o que se tem para oferecer.

Então, se você está mesmo interessado e está procurando saber um pouco mais sobre os exercícios para aumentar o pênis, continue lendo e descubra tudo o que você precisa saber sobre esse intrigante assunto.



# TAMANHO É DOCUMENTO?

Sim! por mais que as mulheres tentem negar, a verdade é que tamanho é documento sim e existem diversos estudos que mostram isso.

Em um experimento com mais de 100 moldes de pênis, as mulheres tinham que escolher aqueles que mais a satisfazia. O resultado é que as mulheres querem um pênis de cerca de 16,5 centímetros de comprimento e 12,7 de espessura para o sexo casual.

Já para um relacionamento sério, a média foi um pênis de 16 cm e 12 de espessura.



# TAMANHO É DOCUMENTO?

Portanto, sim, o tamanho é documento e pode ser o diferencial na hora de dar prazer a uma mulher.

No entanto, claro, isso não é o único fator, afinal, você tem que se empenhar também em ter um bom desempenho.

No entanto, vale lembrar que o canal vaginal é bastante sensível e especialistas afirmam que o ponto G fica a cerca de 5 cm da entrada. Mais do que isso, o clitóris fica na parte externa.

Portanto, mesmo com um pênis pequeno é possível satisfazer a sua parceira.



# EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR O PÊNIS?

Pois bem, mesmo sabendo que o tamanho não é imprescindível para dar prazer a uma mulher, é sabido que ele contribui e muito para isso.

No entanto, o que realmente acontece é que os homens com um pênis maior tendem a ser mais confiantes e é isso que, na verdade, faz toda a diferença.

O fato é que, atualmente, a virilidade está diretamente associada com o tamanho do pênis e é isso que mostra a sua masculinidade.



# EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR O PÊNIS?

Por isso, é comum ter a autoestima abalada e perder a autoconfiança quando o pênis é pequeno.

Agora, chega de falar e vamos conhecer os exercícios para aumentar o pênis logo a seguir.



# 3 Exercícios Práticos Para Aumentar o Pênis

Os exercícios de aumento peniano estão ficando cada vez mais populares atualmente, visto que são uma excelente opção para ter bons resultados.

Então, vamos conhecer quais são esses poderosos exercícios para aumentar o pênis:



# ALONGAMENTO NORMAL

Segure o seu pênis cerca de 1cm abaixo da glândula e depois puxe ele para frente, sentindo uma pressão, mas se dor. Mantenha o pênis alongado por cerca de 20 a 30 segundos e depois solte.

Repita essa técnica alongando também o pênis para direita, esquerda, acima e abaixo.



# ALONGAMENTO COM ROTAÇÃO

Com o indicador e o dedo polegar de uma das mãos, forme um círculo em volta do corpo do pênis, cerca de um centímetro abaixo da glande. Depois, puxe o pênis, alongando-o até sentir uma pressão.

Em seguida, gire o membro cerca para um dos lados por volta de 10 a 15 segundos e em seguida, gire para outro lado.

Vá repetindo essa atividade por cerca de 5 a 10 vezes para cada lado, conforme você estiver aguentando, mas sempre lembrando que o exercício não pode causar dor.



# ALONGAMENTO INVERTIDO

Posicione o dedão das suas mãos 1 centímetro abaixo da glândula e depois posicione os outros dedos embaixo do pênis, como forma de suporte.

Em seguida, puxe a pele para trás usando os dedos, até que seja possível sentir que a pele está tracionando, mas sem que cause dor.

Mantenha a posição por cerca de 20 segundos, faça uma pausa de 5 segundos e depois repita novamente mais 5 vezes.



# AUMENTAR O PÊNIS COM EXERCÍCIOS É UM MILAGRE?

Não mesmo, aqui não existem milagres e o resultado não vai aparecer imediatamente. No entanto, assim como qualquer exercício, os exercícios para aumentar o pênis precisam de consistência e prática para que se possa ter bons resultados, para resultados mais rápidos, basta tomar Mister E e não esquecer de continuar com os exercícios.





# 7 Alimentos Para Aumentar o Pênis



# Capsicum

A pimenta é um dos afrodisíacos naturais mais eficientes que existem. Usar pimenta dá ao corpo bastante energia e muita disposição para o sexo, pois age diretamente na libido.

O principal ingrediente ativo desta erva é a capsaicina, e pode aumentar o fluxo de sangue, manter a pressão sanguínea saudável, aumentar o desejo sexual.





# Aloe Vera

O aloe vera é imensamente conhecido por seu alto poder cicatrizante e ajuda o corpo a ter uma melhor imunidade e por revitalizar a pele na área mais implicada da libido. Melhora o seu nível de desejo, de satisfação com o nível de sensação genital de despertar e do prazer sexual





# Marapuama

A Marapuama é uma planta medicinal que serve para melhorar a circulação sanguínea, disfunções sexuais, aumentar a libido, combater o estresse e fadiga. Além disso, também pode ser usada para tratar a impotência sexual.





# Complexo B

O composto B em geral é rica em fontes de vitamina C, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, ácido pantotênico, vitamina B6, biotina, ácido fólico, cálcio, fósforo, magnésio, potássio, cobre e do Aminoácido citrulina.

A (citrulina) é um aminoácido e, quando você ingere este aminoácido, ele é convertido em arginina, que é um grande amigo da saúde peniana. Pesquisas intensas estão sendo feitas sobre a ligação entre os compostos b e o tamanho do pênis.

Os cientistas já notaram grandes evoluções no aumento natural do pênis apenas com o complexo B.



# Chocolate

O cacau como seu principal ingrediente libera serotonina, uma substância que causa prazer, a feniletilamina que ocasiona o sentimento da atração, a teobromina que ativa o sistema nervoso e a Alcalóide é um estimulante que provoca mais energia e libido.

Todas juntas proporcionam abundantes benefícios em prol do desejo sexual.





# Ômega 3

Ela por si só aumentam em muito a testosterona, por ser um alimento afrodisíaco ela melhora o desempenho sexual masculino.

Os alimentos que são ricos em ômega 3 são excelentes para ter uma saúde sexual masculina potente. Ela aumenta naturalmente seu pênis e ajudando em alguns problemas sexuais como a ejaculação precoce, pois vai te ajudar sua ansiedade





# Ginkgo Biloba

Ginkgo Biloba é uma erva bem conhecida quando o assunto é melhorar a circulação, também pode aumentar o fluxo de sangue para o pênis, pode ser usado antes de uma relação sexual para estimular o aumento do fluxo sanguíneo para a região genital.

Ginkgo biloba é de origem Chinesa e é muito difícil encontrar no Brasil.





# Aumente o Pênis de Forma Rápida e Prática

Se você está insatisfeito com tamanho de seu pênis, e sente que não satisfaz sua parceira, recomendamos que use o **Mister E**, Além desse produto ser o mais eficaz do mercado, ele não tem nenhum tipo de contra indicação por ser um produto 100% natural.

