

Bucefalo d'acciaio

Manuale di tecniche sessuali e ingrossamento penineo ☺

Tradotto da: blade75@hotmail.com

Distribuito da: hackerone@migliorati.org

<http://www.migliorati.org>

Versione 3.1
Giugno 2000

Attenzione!!!

Per nessuna ragione questo documento (e le sue parti) possono essere pubblicati sul Web, ricopiata sulle liste o distribuiti in forma stampata senza un consenso

Questo manuale e' tuo e solo tuo **RISERVATO** e **PERSONALE**

E' possibile farlo leggere ad amici singoli (non a gruppi) a patto che rimanga **INALTERATO**

Per agevolare l'identificazione al suo interno sono codificati l'indirizzo di posta elettronica e i dati dell'acquirente

Sommario

Sommario	1
Forte come l'acciaio	5
Programma di esercizi: "Forte Come l'Acciaio"	5
Programma giornaliero	5
Duro come l'acciaio	5
Come durare tutta la notte	6
Identificare il Punto di Non Ritorno	6
Esercizio #1: Trova il P.N.R. e la Scala di Eccitamento	6
Ritardare l'Orgasmo	6
La respirazione	6
Esercizio #2: Pratica da solo – La tecnica dello Stop e Respiro	7
La Stretta.....	8
Esercizio #3: Pratica da solo – La tecnica della Stretta	8
La Pompa PG (Ghiandola Prostatica)	8
Esercizio #4: Trova il tuo punto PG esterno	8
Esercizio #5: Pratica da solo – La tecnica della Pompa PG	9
La Pompa PC	9
Esercizio #6: Pratica da solo – La tecnica della Pompa PC	9
Controllo della messa a fuoco	10
Esercizio #7: Pratica da solo – Cambia l'obiettivo che hai a fuoco.....	10
Cambia la messa a fuoco delle sensazioni fisiche	10
Esercizio #8: Pratica da solo – Cambia la messa a fuoco delle sensazioni fisiche	10
Cambia la messa a fuoco degli stimoli esterni della tua partner	10
Esercizio #9: Cambia la messa a fuoco degli stimoli esterni della tua partner.....	11
La Contrazione Addominale	11
Esercizio #10: Pratica da solo – La Contrazione Addominale	11
Una parola finale su queste tecniche	11
Posizionati per il successo	11
Dalla medicina e dall'erboristeria.....	12
L'Orgasmo Multiplo Maschile (OMM)	13
Una tecnica per sperimentare l'OMM:	13
Tecniche di Spinta	14
Tecniche Taoiste.....	14
La Tecnica Taoista del 9 in 1	14
Lo stuzzichino.....	14
Lo scivola-scivola	15
Come farla impazzire.....	15
Eiaculazione da porno star & altri trucchi	16
Come eiaculare come un porno divo.....	16
Migliora il tuo sapore.....	16
Illusione ottica: fallo sembrare più grosso!.....	16
Fallo diventare più grosso: il pene che hai sempre voluto	17
Tutti ci domandiamo: la dimensione conta?.....	17
Vantaggi di un grosso pene.....	17
Svantaggi di un grosso pene	17
SI! PUOI FAR DIVENTARE IL TUO PENE PIÙ GRANDE!.....	17
Tecniche di ingrossamento del pene.....	18
Metodi di ingrossamento.....	18
Il bagno caldo (Fai un bagno turco al tuo bucefalo ☺).....	18
Tecniche Manuali	18
La tecnica dello Jelq; ovvero mungi il tuo pene.....	19
La tecnica dello stretch (distensione)	19
Esercizi Taoisti.....	19
Tecnica #1: Rimodella il tuo pene.....	19
Tecnica #2: Rinforzare il pene per produrre erezioni più dure	19
Tecniche che richiedono attrezzatura particolare.....	20
Avvertimenti: Usare solo pressione moderata!!!.....	21
Il programma	21
Parte 1	21

Parte 2	21
Parte 3	21
Atteggiamento e credenze	23
Come fare affermazioni in modo corretto:	23
Visualizza il tuo obiettivo.....	23

Come avere un bucefalo d'acciaio

Veniamo subito al dunque, vedendo di far diventare il tuo amato bucefalo forte e duro come l'acciaio.

Per fare ciò, in primis bisogna rinforzare quel muscolo che è responsabile del tuo orgasmo e della tua eiaculazione: il muscolo Pubococcigeo (che d'ora in poi abbrevieremo con PC). Ma prima lo devi individuare, se già non sei consapevole di dove si trovi. Il modo migliore per farlo è quello di fare pipì e tentare di arrestarne il flusso. Quando questo cessa, hai trovato il tuo muscolo PC. Ora contrailo qualche volta per essere sicuro di averlo trovato. Come un qualsiasi muscolo che non venga utilizzato, si atrofizza, a meno che tu non faccia già un esercizio per tenerlo in forma.

Forte come l'acciaio

Programma di esercizi: "Forte Come l'Acciaio"

1. Il primo esercizio che faremo è la **Contrazione Veloce**:
Contrai il tuo PC più forte che puoi e tienilo contratto per 2 secondi, e poi rilassa completamente il muscolo.
Questa è una ripetizione, aspetta 1 secondo tra una ripetizione e l'altra.
2. Il prossimo esercizio è la **Contrazione Lenta**:
Contrai il PC più forte che puoi lentamente, e tienilo contratto 15 secondi, e poi rilascia lentamente, rilassando completamente il muscolo.
Questa è una ripetizione, aspetta 5 secondi tra una ripetizione e l'altra.
3. Infine la **Supercontrazione**:
Contrai il PC più forte che puoi lentamente, e tienilo contratto per almeno 60 secondi, e poi rilascia.
Questa è una ripetizione, aspetta 60 secondi tra una ripetizione e l'altra.

Programma giornaliero

- Contrazione Veloce: 20 rip. (cerca di arrivare a 100) x 1 set.
- Contrazione Lenta: 10 rip. (cerca di arrivare a 25) x 1 set.
- Supercontrazione: 1 rip. (cerca di arrivare a 10) x 1 set.

Come qualsiasi programma di esercizi, dovresti cominciare lentamente, aumentando gradualmente col tempo, in questo caso in un periodo di circa 2-3 settimane, per evitare indolenzimento eccessivo (e magari una cistite).

Dopo aver seguito il programma per 4-8 settimane, dovresti avere un PC come un bicipite di Schwarzenegger! 😊 E ciò sarà necessario per molte delle tecniche che ti descriverò in seguito.

Inoltre altri vantaggi dell'esercitare il PC sono orgasmi più intensi, eiaculazione più forte e potente, e poi l'abilità di diventare un uomo multi-orgasmico. L'esercizio del PC favorisce poi una buona salute della tua prostata, grazie alle contrazioni che la massaggiano.

Duro come l'acciaio

Ci sono molti fattori che intervengono nello stato di durezza del tuo bucefalo, come una buona salute e un sonno sufficiente. Un altro fattore è poi la forza del tuo muscolo PC. Infatti più questo sarà forte, più il bucefalo sarà duro, e quando è al massimo della durezza, è anche al top delle dimensioni!

Inoltre ci sono integratori alimentari, erbe e vitamine, che possono aiutare a mutare una debole erezione in un paletto d'acciaio.

Quelli che ho trovato essere maggiormente efficaci sono i minerali colloidali, le vitamine del gruppo B, e la L-Arginina (questo poi è il vero e proprio ingrediente segreto e se preso correttamente e se sei in buona salute, da solo te lo rende duro come la roccia. Se ne può prendere dai 500 ai 2000 mg al giorno, 500-1000 mg al mattino, e 500-1500 mg 2 ore prima di un rapporto)

In alcuni casi inoltre incrementa pure la durata nel tempo dell'erezione, e la quantità di eiaculato.

Come durare tutta la notte

Puoi averlo duro come il corindone o grosso come una proboscide, ma ti servirà a ben poco se non sai come controllarlo. Molti uomini soffrono di eiaculazione precoce (eiaculazione prima di essere pronti). Questo può causare grande insicurezza nella immagine che un uomo ha di sé, e inoltre un sacco di frustrazione nella sua partner. Ora ti farò vedere delle tecniche per eliminare questo problema per sempre.

Identificare il Punto di Non Ritorno

Prima di poter controllare la tua eiaculazione, devi saper riconoscere quando stai per eiaculare, ovvero il cosiddetto Punto di Non Ritorno (P.N.R.) Per fare questo dovrai fare alcuni esercizi per identificare il tuo P.N.R.

Esercizio #1: Trova il P.N.R. e la Scala di Eccitamento

Obiettivo: *Trovare il tuo P.N.R. e la tua Scala di Eccitamento*

Ripetilo finché non raggiungi l'obiettivo e sei soddisfatto (dell'obiettivo... ☺)

Ti serviranno circa 30 minuti.

Dovresti eseguire l'esercizio da solo con Federica (la tua mano amica ☺) e senza nessun'altra stimolazione esterna (vale a dire materiale pornografico, a meno che non sia assolutamente indispensabile).

Fa attenzione a ogni più piccola sfumatura e alle più lievi sensazioni che proverai.

1. Parti con il pene flaccido, e inizia a usare Federica finché diventa duro. Nota tutte le sensazioni che sperimenti lungo il cammino verso il tuo P.N.R.
2. Dai ad ogni livello di eccitamento un numero tra 1 e 10:
1.5, 3.5, 9.5, ecc... (1 sarà il più basso o semi-duro, e 10 il più alto, nonché il P.N.R.)
3. Cerca di rimanere ad ogni livello per 2-3 minuti. Quindi passa al successivo.
4. Nota quello che ti fa passare al livello successivo, per esempio la velocità, l'intensità della stretta, quello che stai pensando, ecc.
5. Muoviti lentamente da un livello a quello successivo più alto, per non farti prendere dall'entusiasmo ed eiaculare così senza identificare il tuo P.N.R.
6. Quando arrivi verso un livello 9-9.5 fai molta attenzione alle tue sensazioni. Dovresti poter iniziare a sentire lo sperma che si muove dai testicoli per raccogliersi nella prostata alla base del pene...
7. Se ci riesci, fermati e fai un profondo respiro e senti ogni cosa. Se non puoi fermarti, allora hai oltrepassato il tuo P.N.R.
8. Guarda quanto puoi avvicinarti, dopodiché eiacula pure e goditi la sensazione!

Ora che hai trovato il tuo P.N.R. e sai capire quando lo stai raggiungendo, quello che ti resta da apprendere è come rallentare il tuo processo verso l'orgasmo.

Ritardare l'Orgasmo

Ora vedremo diverse tecniche che ti permetteranno di ritardare e/o prevenire il tuo orgasmo, prolungando così la tua resistenza nel fare l'amore a tuo piacimento.

Alcune tecniche funzioneranno per te meglio di altre, e molte possono e dovrebbero essere usate in sinergia l'una con l'altra. Cominceremo con la più semplice andando verso la più difficile, e costruendo ognuna sulla precedente.

La respirazione

Questa è la più semplice, ma molto efficace quando combinata con altre tecniche.

Ed è per questo che la imparerai per prima.

Prima dobbiamo vedere se sai come respirare correttamente. Metti la tua mano sull'addome e fai un respiro profondo: dovresti sentire l'addome riempirsi di aria ed espandersi. Le spalle non dovrebbero alzarsi. Fai pratica a respirare in questo modo finché non ci riesci correttamente.

Quando senti che stai arrivando ad un livello 7.5-8 della Scala di Eccitamento, fa un respiro profondo e trattieni il fiato per qualche secondo, finché non sparisce l'impulso di eiaculare.

Continua a respirare lentamente finché il livello di eccitamento non scende di alcuni punti.

Attenzione: non trattenere il fiato troppo a lungo! Non c'è bisogno di farti venire il capogiro o addirittura svenire. Questa tecnica può o può non funzionare, a seconda di quanto sei vicino al P.N.R., ma è molto potente quando utilizzata in combinazione con le tecniche seguenti...

STOP!

Proprio così! Fermati e respira! (come descritto sopra). Quando senti che ti stai avvicinando troppo al tuo punto di non ritorno, fermati, qualsiasi cosa tu stia facendo, e aspetta 20-60 secondi prima di riprendere una qualsiasi forma di stimolazione. Una volta che senti che l'eccitazione è scesa un po', allora puoi riprendere la stimolazione. La chiave perché questo metodo funzioni è di fermarsi veramente. Se sei con una donna potresti preoccuparti che magari le sembrerai un po' strano, o che lei pensi che tu voglia privarla del suo piacere. Se usi tatto e finezza, sarai in grado di applicare questa tecnica in modo adeguato, senza che le due cose succedano. Il punto è di non lasciare che la tua partner si senta isolata durante la pausa.

Scenario A: Supponiamo che lei stia giocando con te al lecca-lecca umano ☺ e tu ti stai avvicinando al tuo P.N.R. e ancora non avete avuto il rapporto vero e proprio.

Alcune idee sul come comportarsi potrebbero essere:

1. Dille "*Ehi, è veramente fantastico, ma non voglio venire ora! Potresti fermarti per qualche secondo?*" La maggior parte delle donne saranno molto felici di aiutarti, specialmente se sei con una donna esperta.
2. Dille "*Oh, Dio... sei veramente fantastica, vieni qui!*" e tirala su verso di te e baciala appassionatamente per una trentina di secondi... Questo non solo la ecciterà di più, ma ti darà il tempo per darti la pausa necessaria... Dopodiché la potrai gentilmente spingere di nuovo da quelle parti, o passare ad un'altra attività... Se hai bisogno di maggior tempo, potresti spostarti tu sui suoi capezzoli, oppure più in giù...
3. Tirala su e dille "*Ora è il mio turno!*" e vai tu giù, su di lei, prendendoti la pausa necessaria. Poche donne obietteranno a questo!

Scenario B: Durante il rapporto ti stai accorgendo che manca poco a raggiungere il P.N.R.

Alcune idee sul come comportarsi potrebbero essere:

1. Dille "*Sei veramente fantastica, ma non voglio ancora venire!*" Fermati, estrai, e respira (se il solo fermarti senza estrarre funziona per te, perfetto! Ma molte volte non è sufficiente, e lei inoltre potrebbe continuare a muoversi, specialmente se si trova sopra) e fa una pausa. Molte donne saranno molto felici di aiutarti, specialmente se sei con una veterana del sesso.
ATTENZIONE!: Se lei si mette a gridare "*Non fermarti ora, sto per venire!*", allora non è il momento più adatto per questa tecnica, anche se hai intenzione di resistere al di là del suo orgasmo.
2. Fermati, fai un respiro profondo, e cambia posizione. Questo funzionerà se siete stati per un po' in una posizione. Inoltre la posizione migliore verso cui muoversi è quella da lei preferita, a meno che tu non sia già in quella. Nel qual caso potresti non voler cambiare...
3. Estrai, fai un profondo respiro, dille quanto è bella la sua ciorciola (o come preferisci chiamarla ☺) o quanto ti piace, vai laggiù e baciala proprio lì diverse volte, mentre intanto fai una pausa.
4. Estrai, fai un profondo respiro, e fai scivolare l'asta del tuo bucefalo sul suo clitoride, e strofina il suo clitoride con la testa del bucefalo... stuzzicala un po', e dille intanto qualcosa...

Questi sono alcuni esempi... adattali alla tua personalità e comunque trovanne di nuovi!
Insomma, sii creativo!!!!

Esercizio #2: Pratica da solo – La tecnica dello Stop e Respiro

Obiettivo: Sperimentare e divenire familiare nell'uso della tecnica dello Stop e Respiro

Ripeti l'esercizio finché non saprai agevolmente applicare la tecnica con successo, per ritardare l'eiaculazione e prolungare la stimolazione sessuale.

Ti vorrai prendere circa 45 minuti per fare questo esercizio.

Dovresti farlo da solo e senza uso di materiale pornografico. Fa attenzione a ogni più piccola sfumatura e alle più lievi sensazioni che proverai.

1. Parti con il pene flaccido, e inizia a usare Federica finché diventa duro. Nota tutte le sensazioni che sperimenti lungo il cammino verso il tuo P.N.R.
2. Dai ad ogni livello di eccitamento un numero tra 1 e 10: 1.5, 3.5, 9.5, ecc... (1 sarà il più basso o semi-duro, e 10 il più alto, nonché il P.N.R.)
3. Cerca di rimanere ad ogni livello per 2-3 minuti. Quindi passa al successivo.
4. Nota quello che ti fa passare al livello successivo, per esempio la velocità, l'intensità della stretta, quello che stai pensando, ecc.
5. Muoviti lentamente da un livello a quello successivo più alto, per non farti prendere dall'entusiasmo ed eiaculare così senza provare ad applicare la tecnica.

6. Quando arrivi ad un livello di circa 6.5 applica la tecnica:
Fermati! Leva Federica dal tuo bucefalo, fai un respiro profondo e tieni l'aria dentro di te per alcuni secondi, poi lentamente falla fuoriuscire e rilassati mentre il tuo livello di eccitamento scende di qualche punto lungo la scala. È importante che tu faccia molta attenzione a quali sono le tue sensazioni, mentre questo succede. Ricomincia la stimolazione manuale e ripeti la tecnica ai livelli 7.5, 8.5, 9.5.
7. Guarda quanto puoi avvicinarti ogni volta, dopodiché eiacula pure e goditi la sensazione!

NOTA: Chiamerò d'ora in poi i punti da 1 a 5 **sequenza base** degli esercizi in solitario. Inoltre per ogni esercizio valgono le raccomandazioni iniziali sul ripeterlo finché la tecnica non sia stata appresa in modo corretto ed efficace, senza l'ausilio di stimolazioni pornografiche.

La Stretta

Proprio come dice la parola stessa, questa tecnica consiste semplicemente nello stringere il tuo pene con la mano. Quando senti che stai per raggiungere il punto di non ritorno, utilizza la Stretta in combinazione con la precedente tecnica dello Stop e Respiro.

La tecnica della Stretta:

1. Quando senti di avvicinarti al P.N.R., fermati, estrai, fai un respiro profondo e stringi il tuo pene con forza utilizzando pollice indice e medio, per diversi secondi. Dopo che il tuo livello di eccitamento scende di qualche punto, riprendi il rapporto. La Stretta dovrebbe essere con le prime due dita (la presa deve essere piatta, ovvero pollice ed indice non si toccano), proprio sotto la testa del pene.
2. Un'altra variazione consiste nell'applicare la stretta alla base del pene, invece che proprio sotto il glande. Si può fare ciò nella stessa maniera descritta sopra, o afferrando il pene con indice e pollice ad anello. Prova entrambi i metodi, e vedi quello che per te funziona meglio. Puoi anche applicare quest'ultima variazione della stretta ad anello, senza dover estrarre, semplicemente fermandoti, facendo il respiro profondo, e applicando la stretta alla base del pene, attendendo che l'impulso di eiaculare si spenga.

Esercizio #3: Pratica da solo – La tecnica della Stretta

Obiettivo: Sperimentare e divenire familiare nell'uso della tecnica della Stretta, insieme a quella dello Stop e Respiro

Ti vorrai prendere circa 45 minuti per fare questo esercizio.

1. Sequenza base
2. Quando arrivi ad un livello di circa 6.5 applica la tecnica:
Fermati! Stringi il tuo pene forte col pollice e le prime due dita appena sotto il glande, o con la presa ad anello alla base (ti consiglio di provare tutte e due le varianti per trovare quella ottimale), fai un profondo respiro trattenendo l'aria per alcuni secondi, falla uscire lentamente e rilassati mentre il tuo livello di eccitamento scende di qualche punto lungo la scala.
È importante che tu faccia molta attenzione a quali sono le tue sensazioni, mentre questo succede.
Ricomincia la stimolazione manuale e ripeti la tecnica ai livelli 7.5, 8.5, 9.5.
3. Guarda quanto puoi avvicinarti ogni volta, dopodiché eiacula pure e goditi la sensazione!

La Pompa PG (Ghiandola Prostatica)

La pompa PG è un'antichissima tecnica Taoista per ritardare l'eiaculazione, e può anche essere usata durante l'orgasmo per prevenire l'eiaculazione. Per usare la pompa PG, devi prima individuare il punto esterno della ghiandola prostatica. Il punto si trova sul perineo, tra lo scroto e l'ano, ma più vicino all'ano.

La tecnica può essere usata con o senza estrazione, comunque nel primo caso l'effetto è maggiore.

Esercizio #4: Trova il tuo punto PG esterno

Obiettivo: Localizzare il punto PG esterno, e familiarizzare con la sensazione del "pomparlo"

1. Stimolati finché non sei altamente eccitato.
2. Dovresti metterti in piedi o in ginocchio. Raggiungi con la mano la zona tra le gambe, facendo il giro attorno al sedere, quindi con due o tre dita (a seconda della loro dimensione) premi sull'area tra lo scroto e l'ano (più vicino all'ano), piuttosto forte fino alla prima giuntura delle dita.

3. Quando avrai trovato il punto corretto, sentirai una sensazione piacevole e dovresti essere in grado di vedere la punta del tuo pene pulsare ed espandersi mentre stai premendo.
Premi alcune volte lentamente e gentilmente. Ora sai come "pompate" la prostata.

Ora che sai dov'è il tuo punto PG esterno, vediamo di applicarla in modo pratico.

Esercizio #5: Pratica da solo – La tecnica della Pompa PG

Obiettivo: Sperimentare e divenire familiare nell'uso della tecnica della Pompa PG, insieme a quella dello Stop e Respiro

Ti vorrai prendere circa 45 minuti per fare questo esercizio.

1. Sequenza base
2. Quando arrivi ad un livello di circa 6.5 applica la tecnica:
Fermati! , premi fortemente sul tuo punto PG per diversi secondi, rilascia (questa è una pressione). Pompa il PG 3-5 volte, fai un profondo respiro trattenendo l'aria per alcuni secondi, falla uscire lentamente e rilassati mentre il tuo livello di eccitamento scende di qualche punto lungo la scala. La tua erezione potrebbe leggermente diminuire.
È importante che tu faccia molta attenzione a quali sono le tue sensazioni, mentre questo succede.
Ricomincia la stimolazione manuale e ripeti la tecnica ai livelli 7.5, 8.5, 9.5.
3. Guarda quanto puoi avvicinarti ogni volta, dopodiché eiacula pure e goditi la sensazione!

La Pompa PC

La pompa PC è una versione interna nonché più potente della Pompa PG, ma invece di usare le dita per premere sul punto prostatico esterno, e pompare così sulla prostata, userai il muscolo PC, per pompare la ghiandola prostatica. Per capire come questo ritarda l'eiaculazione, prima dobbiamo comprendere come quest'ultima avviene. Quando ti stai avvicinando al tuo P.N.R. la prostata inizia a riempirsi di fluido prostatico e del fluido seminale. Una volta raggiunto il P.N.R. il seme viene trasportato dai testicoli alla prostata, e poi espulso con forza grazie alle contrazioni dei muscoli che la circondano. Con la Pompa PC e la Pompa PG non fai che interrompere questo processo, per farlo ripartire daccapo.

Per poter usare questa tecnica devi avere un muscolo PC molto forte. Quindi se hai fatto dell'allenamento per il PC, puoi provare la tecnica, altrimenti dovresti prima iniziare ad esercitare il PC con il programma di esercizi spiegato in precedenza. Ricorda poi che devi continuare il programma Forte Come l'Acciaio, a tempo indeterminato, per mantenere forte il PC.

Come per la Pompa PG, anche la Pompa PC può essere utilizzata senza estrazione.

Esercizio #6: Pratica da solo – La tecnica della Pompa PC

Obiettivo: Sperimentare e divenire familiare nell'uso della tecnica della Pompa PC, insieme a quella dello Stop e Respiro

Ti vorrai prendere circa 45 minuti per fare questo esercizio.

1. Sequenza base.
2. Quando arrivi ad un livello di circa 6.5 è ora di applicare la tecnica della Pompa PC:
Ci sono molte diverse varianti della Pompa PC, provale tutte e trova quella che per te funziona meglio
 - a. Fermati, contrai con forza il PC per 2-3 secondi, rilascia (questa è una pompata). Pompa il tuo muscolo PC 3-5 volte, fai un profondo respiro mentre fai la prima pompata e trattieni l'aria per alcuni secondi, e rilasciala lentamente rilassandoti mentre il tuo livello di eccitamento scende di alcuni punti. Potresti riscontrare un calo dell'erezione. Riprendi la stimolazione.
 - b. Fermati, contrai con forza il PC per circa 10 secondi in una lunga pompata, rilascia.
Pompa il tuo muscolo PC 1-3 volte, fai un profondo respiro mentre fai la prima pompata e trattieni l'aria per alcuni secondi, e rilasciala lentamente rilassandoti mentre il tuo livello di eccitamento scende di alcuni punti. Potresti riscontrare un calo dell'erezione. Riprendi la stimolazione.
 - c. Fermati, contrai con forza il PC per 1 secondo, rilascia, e rifallo velocemente, per 5 ripetizioni.
Fai un profondo respiro e trattieni l'aria per alcuni secondi, e rilasciala lentamente rilassandoti

mentre il tuo livello di eccitamento scende di alcuni punti. Potresti riscontrare un calo dell'erezione. Riprendi la stimolazione.

3. È importante che tu faccia molta attenzione a quali sono le tue sensazioni, mentre questo succede. Ricomincia la stimolazione manuale e ripeti la tecnica ai livelli 7.5, 8.5, 9.5.
4. Guarda quanto puoi avvicinarti ogni volta, dopodiché eiacula pure e goditi la sensazione!

Controllo della messa a fuoco

Ora vedremo delle tecniche più mentali che fisiche, e poiché la nostra mente è il nostro più grande organo sessuale, queste tecniche sono molto potenti se combinate con quelle spiegate prima. Queste tecniche operano dirigendo la tua attenzione lontano dal tuo orgasmo, verso altre sensazioni, e allo stesso tempo mantenendoti pienamente presente nell'esperienza sessuale.

Cambia l'obiettivo che hai a fuoco: Questa è la più semplice, e si tratta piuttosto di un atteggiamento, che non di una tecnica vera e propria. Sposta la messa a fuoco della tua mente dall'orgasmo e dall'eiaculare, verso l'apprezzare e l'immergerti nell'esperienza sessuale nel suo intero... il profumo dei capelli... La sensazione della sua pelle, il suo sapore... ecc... In questo modo, spostando l'attenzione via dall'eiaculazione verso l'intera esperienza, ogni cosa che fai non ti conduce all'eiaculazione, ma al divertimento.

Esercizio #7: Pratica da solo – Cambia l'obiettivo che hai a fuoco

Obiettivo: Sperimentare e divenire familiare nell'usare tecniche di controllo della messa a fuoco.

Ti vorrai prendere circa 45 minuti per fare questo esercizio.

1. Questa volta ti dovrai auto-stimolare con l'obiettivo del piacere, e non dell'eiaculazione. Anzi non c'è nemmeno bisogno che tu eiaculi. Parti con il pene flaccido, e inizia la stimolazione finché diventa duro. Nota tutte le sensazioni che sperimenti lungo il cammino verso il tuo P.N.R.
2. Divertiti!

Cambia la messa a fuoco delle sensazioni fisiche

Ora ciò che farai sarà spostare l'attenzione dai tuoi genitali ponendola su un'altra parte del corpo.

Esercizio #8: Pratica da solo – Cambia la messa a fuoco delle sensazioni fisiche

Obiettivo: spostare l'attenzione dai genitali ad un'altra parte del corpo.

Ti vorrai prendere circa 30 minuti per fare questo esercizio.

1. Sequenza base.
2. Quando arrivi ad un livello di circa 6.5, sposta la tua attenzione da quello che stai sentendo nei tuoi genitali, a ciò che sta sentendo il resto del tuo corpo. Senti quello che le tue mani stanno sentendo...quelle che la tua pelle sta sentendo.
3. Se possibile fermati, fa un profondo respiro e senti ogni cosa.
4. Guarda quanto puoi avvicinarti, dopodiché eiacula pure e goditi la sensazione!

Cambia la messa a fuoco degli stimoli esterni della tua partner

Molte volte quello che ti porta oltre il P.N.R. non è solo una qualche sensazione che stai provando, ma pure ciò che vedi o senti, ciò su cui sei focalizzato. Per esempio potresti resistere senza problemi, finché lei non inizia a mugolare o gridare, e quando senti quanto è eccitata, ciò ti getta oltre il P.N.R. O forse quando vedi il suo fantastico e grosso seno che pende mentre tu la stai penetrando da dietro... o qualsiasi altra cosa.

Il punto è capire cos'è che ti porta oltre il P.N.R. e poi spostare la tua attenzione su qualche altro particolare della tua partner.

Molti uomini spostano l'attenzione magari ad una partita di calcio, o qualcosa che fa loro calare l'eccitazione.

Personalmente non credo che dovresti pensare a qualcosa che trovi disgustoso o negativo, per ritardare l'eiaculazione, in quanto potresti creare un'associazione tra le due cose. Se pensi che una tal forma di distacco possa aiutarti, quantomeno poni l'attenzione su qualcosa di piacevole ma non sessuale della natura.

Comunque, io credo che è meglio che tu non prenda le distanze dalla esperienza sessuale che stai avendo.

Sarebbe preferibile magari focalizzarti su quanto la ami o ti importa di lei, o quanto è bella, quanto è fantastica l'esperienza nel suo complesso, l'umore, l'atmosfera, le lenzuola... ecc. Insomma concentrati su qualcosa di presente che però non sia uno di quegli elementi che ti portano oltre il limite.

Esercizio #9: Cambia la messa a fuoco degli stimoli esterni della tua partner

Obiettivo: Spostare la tua attenzione da quella cosa di lei che ti manda oltre il limite, a qualcos'altro.

Ripeti l'esercizio finché non sei soddisfatto dei risultati...

1. Ancora una volta, l'obiettivo deve essere il piacere, e non l'eiaculazione.
2. Nota quello che ti fa muovere in su nella scala di eccitamento, per esempio guardare il movimento del suo seno, o il tuo pene che scivola dentro e fuori, la forma del suo sedere, sentirla mugolare di piacere, le parole che ti dice...
3. Quando inizi ad avvicinarti al P.N.R., sposta la tua attenzione da quel qualcosa che ti sta facendo "impazzire" a qualcos'altro... per esempio se stai guardando il suo seno e ti eccita da morire, guardala negli occhi per esempio. Se lo stai facendo da dietro, e sai che se continui a guardarle il sedere fra un po' esploderai, magari guarda il muro per un po'.
4. Applica una delle altre tecniche che hai imparato prima, come la Pompa PG, o la Pompa PC, entrambe le quali possono essere usate senza estrarre
5. Vedi quanto riesci a resistere ed avvicinarti al P.N.R., dopodiché eiacula con piacere!

La Contrazione Addominale

La contrazione addominale è una tecnica molto semplice che si applica durante il rapporto per ritardare l'eiaculazione. In pratica devi contrarre gli addominali con forza, come se volessi mostrare a qualcuno quanto sono grossi. E lo fai durante il rapporto, quando sei ad un livello 5-7 di eccitamento.

Ecco come funziona:

1. Sposta la tua attenzione via dal tuo pene, sui tuoi addominali.
2. Porta il sangue dai genitali nella zona addominale.
3. La sensazione interromperà il tuo processo di piacere e ti aiuterà a rallentare il ritmo con cui sali verso il P.N.R.

Si può fare anche con i glutei, o contraendo il bicipite, ma personalmente trovo che con gli addominali funziona meglio, e poi hai l'effetto collaterale... di avere addominali più definiti!

Esercizio #10: Pratica da solo – La Contrazione Addominale

Obiettivo: Sperimentare e divenire familiare nell'uso della tecnica della Contrazione Addominale.

Ti vorrai prendere circa 20-30 minuti per fare questo esercizio.

1. Sequenza base.
2. Quando arrivi ad un livello di circa 5.5 applica la tecnica:
Fermati! , contrai con forza gli addominali per 30-60 secondi e sposta la tua attenzione sugli addominali, mentre continui la stimolazione, e poi rilascia.
Osserva come questo agisce sulla scala di eccitamento, e sulla tua attenzione.
Ricomincia la stimolazione manuale e ripeti la tecnica ai livelli 7.5, 8.5, 9.5.
3. Guarda come la tecnica funziona ogni volta, dopodiché eiacula pure e goditi la sensazione!
4. Puoi poi provare lo stesso esercizio, utilizzando invece i glutei, e verificare come per te è meglio. Se scopri che la tecnica per te non è utile, non usarla. Altrimenti avrai invece un'ulteriore arma nel tuo arsenale.

Una parola finale su queste tecniche

Non devi aspettare di arrivare al P.N.R. per iniziare ad usarle! Piuttosto dovresti adoperarle durante tutto il cammino verso di esso, per resistere tutto il tempo che vuoi, e raggiungere il P.N.R. e l'orgasmo quando è tua intenzione, invece che essere alla mercé del caso, o peggio finire con un'eiaculazione precoce.
Non dovrai mai più sentire le parole "*C'ero quasi...ero così vicina!*". Invece una volta che padroneggerai queste tecniche con maestria, sentirai solo parole come "*OHMMMMIODDDIO!!! STO VENENDO!!! NON FERMARTI!!! SIIIIII!!!*"

Posizionati per il successo

Certe posizioni meglio di altre ti aiuteranno a durare più a lungo prolungando il rapporto.
Posizioni tali sono: La donna sopra, Il Cucchiaino (fianco a fianco, con l'uomo dietro la donna)

Dalla medicina e dall'erboristeria

Ecco alcuni integratori che possono aiutare ad aumentare la durata e la potenza sessuale:

- **Ammino-acidi: L-Arginina.** Erezione d'acciaio, maggior volume dell'eiaculato, maggior durata. 500-1000 mg al dì , e 1000-1500 mg circa 1-2 ore prima di fare sesso.
Attenzione: da non prendere in presenza di herpes o raffreddamenti, in quanto peggiorerebbe la situazione. Inoltre una buona cosa sarebbe l'assunzione di diversi amminoacidi, così da non creare uno sbilancio nel corpo. Inoltre non è raccomandabile l'assunzione in alti dosaggi per periodi tempo molto lunghi.
- **Scizandra:** si dice che aumenti il volume dei fluidi sessuali, la durata e la potenza. Oltre che rinforzare l'intero corpo. In più ha l'effetto di rendere bella la pelle.
È più efficace in forma di tintura (liquida in base di alcool). Dovrebbe essere presa giornalmente, in accordo alle regole dell'erboristeria cinese.
- **Polline:** maggior energia sessuale, erezioni più dure e maggior quantità di eiaculato.
- **Yohimbe:** erezioni più forti e che durano di più. Sconsigliato a chi abbia la pressione alta, e in quantità eccessive per lungo periodo di tempo

L'Orgasmo Multiplo Maschile (OMM)

L'OMM è la capacità di sperimentare tutte le sensazioni dell'orgasmo, senza eiaculazione, e quindi potendo così mantenere l'erezione ed avere molti orgasmi senza eiaculare, finché non sei tu che lo vuoi fare. Alcuni uomini hanno sviluppato questa abilità mentre per altri sembra quasi genetica, ma la maggior parte degli uomini può imparare come svilupparla.

Il primo e fondamentale prerequisito è un muscolo PC molto forte, quindi se ancora non lo hai esercitato e sviluppato, dimenticane finché non lo avrai fatto.

In secondo luogo devi essere veramente molto abile nell'utilizzo della Pompa PC. Dovresti essere capace di fermarti dal venire, ad un livello 9.5-9.9 della scala di eccitamento. Se non sei in grado, esercitati finché non ci riuscirai.

Una volta che saprai fare questo, devi imparare a prolungare la durata delle sensazioni che provi quando applichi la tecnica della Pompa PC.

Una tecnica per sperimentare l'OMM:

Prova questa tecnica durante l'auto-stimolazione, o durante il rapporto.

1. Quando arrivi ad un livello di circa 6.5 applica la tecnica della Pompa PC
Fermati; contrai il PC fortemente per diversi secondi.
Fai un profondo respiro, trattieni l'aria per diversi secondi e poi rilasciala lentamente, mentre ti rilassi e il livello di eccitazione scende di alcuni punti. Potresti avere un lieve calo di erezione. Fai attenzione alle tue sensazioni
Riprendi la stimolazione, e ripeti quanto sopra ai livelli 7.5, 8.5, 9.5, 9.6, 9.7, 9.8
2. Ora, una volta arrivato al livello 9.9 e proprio prima del P.N.R., contrai fortemente il PC più a lungo che puoi, fai un respiro profondo e trattieni l'aria per diversi secondi, apri gli occhi e tienili aperti. Pensa a portare la sensazione su per tutto il corpo.
3. Se hai seguito tutti i passi in maniera corretta, e non hai oltrepassato il P.N.R. e il tuo PC era sufficientemente forte, dovresti avere avuto un orgasmo senza eiaculare, mantenendo ancora l'erezione (o una parziale erezione) ed essendo quindi in grado di riprendere la stimolazione.
4. Se questo non è successo, continua ad esercitarti, e presto sarai anche tu un uomo multi-orgasmico!

Tecniche di Spinta

Tecniche Taoiste

Gli antichi Taoisti avevano sviluppato una vasta gamma di tecniche di spinta per il rapporto. Credevano infatti che l'uomo dovesse cambiare la sua velocità di spinta, la profondità e l'angolo, per poter stimolare pienamente la partner, nonché se stesso durante un coito prolungato (I Taoisti credevano inoltre nei rapporti molto lunghi, ed erano famosi per le 1000 spinte d'amore)

Hanno inoltre dato nomi alle diverse profondità all'interno della vagina.

1. La corda di liuto, 2.5 cm
2. La castagna d'acqua, 5 cm
3. Il piccolo ruscello, 7.5 cm
4. La perla nera, 10. cm
5. La bella valle, 12.5 cm
6. La camera profonda, 15 cm
7. La porta interna, 17.5 cm
8. Il polo nord, 20 cm

La Tecnica Taoista del 9 in 1

La tecnica del 9 in 1 è una sequenza di spinte in cui 9 volte sono poco profonde (dai 2.5 ai 10 cm) e 1 invece è profonda (dai 7.5 ai 17.5 cm, ma non così fonda da causarle dolore)

Ripeti la sequenza di continuo, variando la velocità delle spinte. Si dice che ciò stimola una donna a tutti i nove livelli.

Gli antichi Taoisti, descrivono inoltre 9 differenti tipi di spinta. Tralasciando il loro linguaggio poetico, ecco **i nove tipi di spinta:**

1. Spingi verso destra e verso sinistra, per stimolare le pareti vaginali
2. Spingi su e giù, invece che dentro e fuori. Devi muovere tutto il corpo su e giù, facendolo nella posizione del missionario
3. In maniera stuzzicante tiralo fuori e rimettilo dentro
4. Alterna spinte profonde a spinte poco profonde e stuzzicanti
5. Fai spinte profonde e non, in costante successione
6. Entra lentamente
7. Spingi rapidamente
8. Stai in equilibrio all'apertura della vagina, e poi penetra rapidamente e rimani dentro un po'
9. Solleva, e poi tuffati a fondo.

Lo stuzzichino

In questa tecnica stuzzica la tua partner finché non ti implora di penetrarla, e allora entri lentamente dentro di lei poco alla volta, strappandole un orgasmo.

1. Dopo che lei è altamente eccitata dai preliminari, inizia a strofinare gentilmente il suo clitoride con la punta del tuo amato bucefalo. Ogni tanto stuzzica l'apertura della vagina, sempre con la punta del pene. Dopo qualche minuto di ciò, inizierà ad arroventarsi sempre di più, ma tu la vorrai far letteralmente bollire, quindi continua a stuzzicarla
2. Ti domanderà di entrarle dentro! **NON È ANCORA IL MOMENTO! NON PENETRARLA!** Continua a stuzzicarla e parlale. Dille quanto è bella. Chiedile se ti vuole dentro di lei. Chiedile quanto ti vuole, mentre continui a stuzzicarla. Dopo qualche minuto, sarà al limite e quasi ribollente di desiderio.
3. Quando vedi che proprio non resiste più, inizia a strofinare sempre con la punta del pene l'apertura della vagina, per circa un minuto. E poi scivolale dentro ma solo con la punta, e spingi dentro e fuori molto lentamente solo con la punta.
Ti chiederà di entrare di più!
4. Scivola dentro 1 o 2 cm di più, e spingi dentro e fuori lentamente, ma solo a questa profondità. Continua a parlarle, mentre fai ciò. Chiedile se le piace averlo dentro di lei, dille quanto ti piace fare l'amore con lei
5. Dopo un po' di minuti, ancora un po' più in profondità, sempre molto lentamente spingendo a costantemente a quella nuova profondità
6. Ripeti il punto 5 finché non sei quasi alla tua piena lunghezza, ma non del tutto finché non inizia ad avere un orgasmo
7. Una volta che comincia l'orgasmo, puoi iniziare a spingere con più vigore e/o passare ad un'altra tecnica.

Lo scivola-scivola

Questa tecnica la ho imparata tempo fa da un mio zio che mi ha parlato di questo infallibile sistema che lui aveva usato con successo, procurando l'orgasmo a donne che non ne avevano mai avuto uno prima in un rapporto. La tecnica consiste nello stimolare il clitoride della tua partner con la frizione e la pressione della parte più alta della tua zona pubica (proprio sopra l'osso pubico), che chiameremo la Zona di Frizione.

La tecnica va eseguita nella posizione del missionario.

Assicurati che la tua partner sia ben lubrificata, e il mio consiglio è di cominciare con lo stuzzichino, fino a che non sei quasi del tutto dentro di lei, e poi iniziare questa tecnica.

Vediamola:

1. Nella posizione del missionario, accertati che il clitoride e la parte superiore della vagina siano ben lubrificate (con le sue secrezioni, la tua saliva, o un lubrificante)
2. Chiedile di allargare le labbra della vagina con le mani, quando lo ha fatto, inserisci il tuo pene fino in fondo, e appoggia la Zona di Frizione sul suo clitoride.
3. Fai poggiare il tuo peso sul suo corpo, raggiungi il suo sedere, afferralo e allargale le natiche.
4. E ora comincia a scivolare su e giù sopra di lei (non dentro e fuori; il tuo pene dovrebbe rimanere completamente dentro di lei). Per farlo dovrai afferrarle le spalle o i lati del letto con entrambe le mani, e pure spingerti con le punte dei piedi. Mentre fai ciò assicurati che l'attrito maggiore tra te e lei sia tra il suo clitoride e la tua Zona di Frizione.
Potrebbe sembrare complicato, ma è più difficile a dirsi che a farsi, ma dopo pochi minuti, starete scivolando avanti e indietro nel completo piacere
5. Continua finché non ha almeno un orgasmo. Continua a muoverti cercando di non interrompere la frizione.

Come farla impazzire

Se segui le tecniche sopra elencate, sarai un buon amante, ma tu vuoi essere un amante superlativo, e quindi ecco la ciliegina sulla torta.

Molti uomini non fanno altro che fare dentro e fuori, continuamente, o "pestare" come degli ossessi.

Sebbene ad alcune donne possa piacere essere talvolta prese con questa foga, quando sono già riscaldate con uno o due orgasmi, tuttavia la stessa cosa sempre e sempre alla lunga diviene noiosa.

È bene variare le tecniche che usi; il tipo, la profondità, la velocità e l'angolazione delle spinte; e pure le posizioni.

D'altra parte non continuare a cambiare posizione ogni due minuti, se a lei piace quella in cui siete, e sta avendo la stimolazione che le occorre per raggiungere l'orgasmo.

Per essere superlativo, devi imparare a capire le necessità della tua partner, seguendola, pur rimanendo in grado di tenere il controllo... Devi imparare a capire quello che lei vuole e quello che non vuole, quali punti la eccitano, e quali no. Sono cose che vengono col tempo. E questo è anche il motivo per cui il sesso dovrebbe essere migliore maggiore è il tempo che stai con qualcuno (e non viceversa).

Alcuni suggerimenti:

1. Stuzzicala sempre un po', e accertati che sia pienamente eccitata e lubrificata, prima della penetrazione
2. Aspetta che sia fortemente eccitata, e sul punto di venire, prima di penetrarla completamente
3. Usa spinte con angolazioni diverse, per stimolare le pareti della vagina. Rimanendo nella stessa posizione prova a destra e a sinistra, in alto e in basso
4. Prova posizioni diverse, la varietà è la spezia della vita
5. Spingi a diverse velocità: veloce, media, e lenta
6. Spingi delicatamente, con forza, o stuzzicando
7. Ogni tanto estrai completamente e rimettilo dentro
8. Prova una spinata ondulatoria in maniera circolare mentre fai dentro e fuori
9. Inserisci il pene a fondo, e compi movimenti rotatori in senso orario e antiorario, senza fare dentro e fuori.

Eiaculazione da porno star & altri trucchi

Come eiaculare come un porno divo

Hai mai visto un film porno, in cui l'attore veniva, e veniva e veniva... e poi ti sei detto "Wow, magari ci riuscissi anche io!?" Bene, ora ti svelerò come pure tu puoi farlo! (I risultati individuali sono variabili)

Innanzitutto ti serve un PC molto forte, per poter espellere lo sperma il più lontano possibile. Cioè se ancora non lo hai fatto, per ora mi sa che ti devi scordare 'sta cosa, e ritornare più indietro e fare gli esercizi.

Inoltre la quantità e la densità del tuo eiaculato sono altri fattori determinanti. Meno il tuo eiaculato sarà denso e maggiore sarà il suo volume, più riuscirai a espellerlo lontano quando vieni.

Il modo migliore per aumentare il volume dell'eiaculato e diminuirne la densità è attraverso l'alimentazione e l'integrazione. Gli ingredienti più importanti sono la L-Arginina, il polline, e l'avena sativa.

È poi importante la tua durata. Infatti più resisti prima di eiaculare e più sono le volte che ci vai vicino senza farlo, maggiore sarà la qualità dell'eiaculazione. Quindi se resisti solo 3 minuti, non aspettarti di venire come un pornodivo! Per questo utilizza le tecniche precedentemente descritte.

Un altro importante fattore è la frequenza delle eiaculazioni. Molti pornodivi non eiaculano per diversi giorni, contrariamente a quanto molti possano credere. La tua prima eiaculazione della giornata sarà più grande della seconda e della terza. Se veramente vuoi eiaculare un sacco, non eiaculare per 2-3 giorni, e questo contribuirà ad aumentare il volume di sperma.

Per raggiungere il massimo piacere e la massima distanza, dovresti essere al culmine della stimolazione quando vieni. Ciò vuol dire una presa forte e movimenti veloci se ti stai masturbando, o veloci e potenti spinte se stai avendo un rapporto. E poi non trattenerti mentalmente o fisicamente quando stai venendo, ma lasciati completamente andare.

Quindi riassumendo:

1. Rinforza molto il PC e aumenta la tua resistenza
2. Cura l'alimentazione e l'integrazione
3. Non eiaculare per diversi giorni
4. Continua il rapporto o altra stimolazione sessuale per 15 minuti o più
5. Quando sei pronto a venire, massimizza la stimolazione
6. Lasciati andare pienamente
7. Riposati

Migliora il tuo sapore

Ora alcune parole su come migliorare il sapore del tuo eiaculato.

Molte donne non amano che un uomo venga loro in bocca ed inghiottire lo sperma; una ragione è che molti uomini hanno un'eiaculazione dal sapore cattivo, o amaro, oppure troppo densa che fa impastare la bocca. Sembra che le donne preferiscano un sapore meno aggressivo.

La tua alimentazione influenzerà la consistenza e il sapore dello sperma. Se berrai molto alcool sarà amaro e se mangerai un sacco di carne rossa sarà forte e molto consistente. Molte donne mi hanno detto che i vegetariani hanno lo sperma dal sapore e dalla consistenza migliore.

Non ti sto dicendo che devi smettere di mangiare carne, ma se nella tua dieta ci sarà poca carne rossa, e molto pesce, pollo, frutta e verdura, non solo ti sentirai meglio, ma migliorerai pure il sapore del tuo sperma rendendolo pure più fluido.

Un altro trucco è bere 1-2 bicchieri di succo d'ananas ogni giorno, o almeno una o due volte in settimana. Questo renderà lo sperma meno acido e più dolce.

Illusione ottica: fallo sembrare più grosso!

Una cosa che puoi fare subito per presentare ciò che hai al meglio, e far sembrare il tuo bucefalo più grande!

Questo è un altro porno-trucco (è anche un barba-trucco ☺)!

Radi a zero i peli dello scroto fino alla base del pene, sopra e sotto (magari usa la crema depilatoria, per non rischiare di affettare i gioielli di famiglia con il bilama). Regola poi la lunghezza del resto dei peli pubici (a prato inglese ☺)... e il tuo amato bucefalo sembrerà circa 2 cm più grande.

Inoltre ti farà sentire più pulito. E molte donne lo preferiscono.

Fallo diventare più grosso: il pene che hai sempre voluto

Tutti ci domandiamo: la dimensione conta?

Ci puoi scommettere che conta! Se lo hai troppo grosso, non vorrà venire a letto con te! Ci sono alcune donne che amano solo grossi bucefali, mentre altre a cui non piacciono affatto. Personalmente ne ho incontrate più della seconda specie. In accordo col famoso testo di sessuologia indiana, il KAMASUTRA, essenzialmente uomini e donne si riassumono in tre dimensioni: piccola, media e grande. E la cosa più importante è trovarsi in accordo. Un uomo piccolo con una donna grande, non è un buon accostamento, in quanto non avrebbero la stimolazione che desiderano. Viceversa, un uomo di grandi dimensioni non si accosta con una donna di piccole dimensioni: per lei potrebbe essere doloroso, e potrebbe addirittura rifiutarsi di avere il rapporto.

Da un punto di vista visivo, un pene grande eccita molte donne (ma non così tante quanti siano gli uomini eccitati dall'aver un grosso attrezzo tra le gambe). Alla maggior parte delle donne piace un pene mediamente grande, ma non enorme da farle spaventare... Inoltre devi capire che l'interpretazione delle parole medio e grande di una donna, è diversa dalla nostra. La maggior parte delle donne pensano che grande corrisponda a 15-17.5 cm di lunghezza e 12 di circonferenza, mentre noi pensiamo a 20-23 cm x 15-17...

Inoltre pare che le donne preferiscano la larghezza piuttosto che la lunghezza, infatti un pene più largo stimolerà maggiormente le pareti vaginali, creando più frizione. Mentre gli uomini sembrano più preoccupati della lunghezza. Ma lascia che ti dica che ciò che rende amanti superlativi non ha nulla a che fare con le dimensioni. Potresti avere un grande bucefalo, ed essere una vera schiappa, o potresti magari avere un pene da 12 cm ed essere un dio del sesso. Quello che ti rende tale è il sentimento e la passione che ci metti, usando grandi tecniche. Un amante superlativo è più del suo pene, e sa come usare i suoi occhi, la sua voce, le parole, la lingua e l'intero corpo bene come sa usare il pene. Se comunque la natura ti ha dotato di un grosso bucefalo, tanto meglio.

Prima di passare alle tecniche di ingrossamento, vorrei esporre i vantaggi e gli svantaggi dell'aver un grosso attrezzo:

Vantaggi di un grosso pene

- Avrai più autostima e fiducia in te
- La tua partner sarà visivamente più eccitata
- Farai un figurone negli spogliatoi
- I pantaloni ti staranno bene, con un bel pacco in evidenza
- Puoi stimolare maggiormente la sua vagina

Svantaggi di un grosso pene

- Se è troppo grosso (+20cm x +16cmØ) molte donne potranno rifiutarti il rapporto
- Se è molto lungo (+20cm) urterà la cervice della donna causandole dolore. Dovrai così fare più attenzione nelle spinte e non potrai entrare completamente. Lasciando parte del tuo bucefalo al freddo
- Se è molto lungo, difficilmente te lo ingoieranno completamente. Se è troppo largo, sarà difficile per la maggior parte delle donne metterlo in bocca. E se ci riesce facilmente ti toccherà con i denti, se non sa bene quello che fa.
- Se sei un fan del sesso anale, saranno meno le possibilità che avrai di convincere una donna.
- Se per la tua partner il rapporto è difficile a causa delle dimensioni, farai sesso meno spesso

Ora che sai i pro e i contro, vediamo come farlo diventare più grosso!

SI! PUOI FAR DIVENTARE IL TUO PENE PIÙ GRANDE!

Ti sarà capitato di fare la domanda "Posso fare diventare il mio pene più grosso?" E a seconda della persona a cui hai chiesto, magari avrai ricevuto in risposta un secco no, o qualcosa di vago, o un'altra risposta non soddisfacente. Forse qualcuno che tentava di approfittarsi di una persona in cerca di una disperata risposta, ti ha in qualche modo imbrogliato. Ci sono anche aziende di vendita per corrispondenza che vendono creme che dicono ingrossare il pene, o pubblicizzano altre cose che alla fine non funzionano, ma sono solo un imbroglio.

E quante persone credi che andrebbero a reclamare o intentare una causa per una crema per ingrossare il pene, che alla fine non ha funzionato?

Come ho già detto, puoi veramente ingrossare il tuo pene, se vorrai prenderti l'impegno di usare le tecniche giuste regolarmente ogni giorno con costanza, per un periodo di tempo esteso.

Se vorrai assumerti e rispettare questo impegno, potrai realmente ottenere incrementi significativi nella lunghezza e nella larghezza del tuo pene. Il periodo minimo da mettere in preventivo sono sei mesi, comunque inizierai a vedere risultati (variabili individualmente) anche prima. È come un qualsiasi altro sviluppo personale, o una nuova abilità da apprendere. Se vuoi una cintura nera in un'arte marziale, ti serviranno 2-8 anni, dipende dallo stile. Se vuoi un fisico da body-builder ti ci vorranno 2-10 anni. Così se vuoi il pene dei tuoi sogni, e veder i risultati, ti ci vorranno dai 3 mesi ai due anni. In ogni caso o ti fai spaventare dal tempo che ci vorrà, oppure prendi seriamente

l'impegno con te stesso per raggiungere l'obiettivo, lavorando ogni giorno vedendo i risultati che ottieni lungo il cammino.

Attenzione: Dal momento che non tutte le persone sono uguali, e potresti avere necessità particolari, tutte le tecniche di ingrossamento del pene dovrebbero essere fatte sotto la supervisione di un urologo.

Tecniche di ingrossamento del pene

Ci sono molte tecniche differenti per incrementare sia la larghezza che non la lunghezza del tuo pene. Alcune potrebbero andare bene per te, altre no. Dipende poi da qual è il tuo obiettivo.

Prima di andare a vantì, devi procurarti un metro da sarto ed un righello.

Ora misura le dimensioni del tuo pene prima quando è flaccido, ponendo il righello sopra di esso e facendolo appoggiare all'osso pubico, e poi misura la circonferenza con il metro da sarto.

Dopodiché procurati un'erezione la più forte possibile (infatti se non sei al massimo la misura non sarà accurata), e ripeti le misurazioni precedenti.

Riporta in una tabella i dati che hai trovato. In questo modo potrai confrontarli con i risultati che ottieni di volta in volta mentre segui il programma di ingrossamento. Ma ti consiglio di fare registrazioni con frequenza mensile, perché i dati giornalieri sarebbero fluttuanti.

E ora che hai le misure, vediamo come ti collochi rispetto alla media.

	Lunghezza in erezione	Circonferenza in erezione
Piccolo	$L < 12.5 \text{ cm}$	$\varnothing < 12 \text{ cm}$
Medio	$12.5 \text{ cm} < L < 17.5 \text{ cm}$	$12 \text{ cm} < \varnothing < 14 \text{ cm}$
Grande	$17.5 \text{ cm} < L < 22.5 \text{ cm}$	$14 \text{ cm} < \varnothing < 16.5 \text{ cm}$
Enorme	$L > 22.5$	$\varnothing > 16.5 \text{ cm}$

In che zona della tabella ti collochi? Ora che lo sai devi decidere quanto vuoi farlo diventare grosso.

E come in ogni altro campo della vita, prefiggiti un obiettivo ragionevole! Non essere megalomane. Se la tua lunghezza è di 12 cm, non porti un obiettivo di 25 cm... Non dico che sia impossibile, ma sarebbe più ragionevole qualcosa come 16 cm.

Per quanto riguarda la lunghezza la mia raccomandazione è di non andare oltre i 5 cm in più rispetto alla tua misura attuale. Prova in questo modo per un po' di tempo, e poi vedi se vuoi aggiungere ulteriore lunghezza.

Per la larghezza, stessa regola. Comunque è più semplice guadagnare larghezza che non lunghezza, se usi la tecnica della pompa a vuoto. Qualsiasi cosa oltre 15 cm di circonferenza è VERAMENTE grande.

Metodi di ingrossamento

Ci sono molte tecniche e metodi, alcuni si concentrano sull'allungamento, altri sull'aumento di circonferenza, e altri un po' entrambi. Non copriremo tutte le tecniche attualmente disponibili, ma piuttosto quelle che abbiamo verificato essere più efficaci.

Il bagno caldo (Fai un bagno turco al tuo bucefalo ☺)

Questa non è proprio una tecnica ma una preparazione alle altre. Dovrebbe essere fatta prima di ogni altra tecnica, in quanto aiuta ad espandere i capillari nel pene ed aumenta l'afflusso di sangue ricco di ossigeno.

1. Avvolgi il pene in un panno (un asciugamano) inzuppato di acqua calda oppure
Entra sotto la doccia, e fai correre acqua calda sul pene (verifica che non sia eccessivamente calda, in fondo non lo vuoi bollire come un'aragosta ☺)
2. Esegui una delle due cose precedenti per un periodo di 5-15 minuti.
Ciò espanderà i tessuti e li ossigenerà. Dopo il tuo pene avrà un colore rosa e sarà un po' gonfio.

Tecniche Manuali

La tecnica dello Jelq: ovvero mungi il tuo pene...

Questa è una antica tecnica di ingrossamento del pene proveniente dal Medio Oriente. Veniva tramandata tradizionalmente di padre in figlio, quando questo raggiungeva l'adolescenza. Nelle famiglie benestanti quando un ragazzo diventava grande, veniva mandato ad un "Mehbil", una sorta di palestra o centro della salute, dove qualcuno eseguiva su di lui la tecnica giornalmente.

Come risultato di questo trattamento il suo pene raggiungeva dimensioni che non sarebbero state auspicabili senza la tecnica. Comunque il procedimento funziona bene anche sul pene sviluppato di un adulto.

Lo Jelq

1. Comincia col pene flaccido; metti del lubrificante o olio sulle mani e sul pene.
2. Afferra il pene saldamente con pollice e indice
3. Stringi dolcemente e "mungi" dalla base verso la punta, stirando il tuo pene mentre lo fai. Quando arrivi alla punta parti contemporaneamente con l'altra mano
4. Ripeti il processo continuamente per 30 minuti alternando le mani
5. Se diventa duro e senti l'impulso di eiaculare, fermati e aspetta che passi e che l'erezione si atteni un po' prima di continuare. Infatti deve essere fatto con il pene semi-rigido perché funzioni.

Attenzione!: stringi con moderazione!!!

Se stringi troppo forte, potresti causare rotture dei capillari superficiali del tuo pene.

Se dopo aver applicato la tecnica vedi macchie o punti rossi, vuol dire che hai usato una stretta eccessiva, rompendo qualche vaso sanguigno, e dovresti aspettare che guarisca (circa 24-48 ore), prima di applicare nuovamente lo Jelq, o qualsiasi altro metodo.

Dovresti usare lo Jelq 5-7 giorni alla settimana, per 30 minuti alla volta.

La tecnica ha funzionato per molti uomini, ma può richiedere almeno 6 mesi per apprezzare risultati visibili, e molti danno forfait dopo 4-6 settimane.

Quello che in pratica fai, è forzare maggior sangue nei corpi cavernosi (i tessuti spugnosi del tuo pene), e col tempo questi cresceranno, per consentire che più sangue li riempia, e ciò comporta un aumento della larghezza. Inoltre col tempo la tecnica va ad allungare i tessuti del pene, nonché stirare il legamento sospensorio, e questo aiuta l'allungamento.

La tecnica dello stretch (distensione)

In cosa consiste questa tecnica, lo dice il suo nome. Stirando (non col ferro della mamma... ☺) il pene dalle 6 alle 12 volte al giorno, aiuta ad allungare il legamento sospensorio ed i tessuti del pene, e col tempo questo aiuta il suo allungamento.

Ecco come fare:

1. Il tuo pene dovrà essere flaccido o semi-rigido
2. Prendi la punta del tuo pene con il pollice e le tre prime dita; il dito medio dovrebbe essere proprio sotto.
3. Dolcemente e lentamente sottoponi a trazione il pene quanto più puoi senza però arrivare a sentire dolore o disagio. Mantieni la trazione per 15-30 secondi
4. Ripeti il punto 3 diverse volte in ogni sessione
5. Dovresti applicare questo metodo diverse volte al giorno, dopo che hai fatto pipì, o un bagno caldo, o la doccia... o prima di andare a letto, o in ogni altra occasione in cui ti capita di mettere mano al tuo bucefalo.

Esercizi Taoisti

I prossimi due esercizi sono antiche tecniche taoiste, per conferire al pene una più piacevole forma "a fungo" e produrre erezioni più dure. Entrambe vanno eseguite durante un erezione. La prima è opzionale, se già ti piace la forma del tuo pene.

Tecnica #1: Rimodella il tuo pene

Questa prima tecnica è studiata per dare al pene una forma "a fungo", rendendo la punta più grande, cosa che si dice dia maggior piacere alla partner durante il rapporto.

1. Stimolati finché non raggiungi un'erezione molto dura
2. Afferra l'asta del tuo pene con la mano (il pollice sopra)
3. Stringi con forza (ma non tanto da sentire dolore, o rompere i capillari)
4. Fai scivolare la mano verso la punta del pene, come per forzare il sangue in quella zona. Un po' come una sorta di mungitura. Dovresti vedere la punta del pene espandersi e scurirsi. Mantieni per alcuni secondi, e poi rilascia.
5. Ripeti il punto 4 per 2-3 minuti

Tecnica #2: Rinforzare il pene per produrre erezioni più dure

1. Procurati un'erezione molto dura

2. Afferra il pene con la mano (pollice sopra)
3. Stringi con forza (ma non tanto da sentire dolore, o rompere i capillari) e tieni per alcuni secondi
4. Ripeti il punto 3 per 2-3 minuti

Tecniche che richiedono attrezzatura particolare

Senza dubbio avrai visto una di quelle pompe a vuoto che vengono pubblicizzate sull'ultima pagina delle riviste per uomini, o magari appese al muro in un sexy shop... e magari ti sei chiesto se funzionassero realmente.

Forse ne hai anche comperata una, e provata con scarso o addirittura senza successo.

Sono sicuro che molti uomini ne possiedono una. Io stesso ne ho comperate molte, e poi buttate via vedendo che non funzionavano per me!

Le pompe a vuoto funzionano per alcuni uomini, se utilizzate però correttamente e diligentemente per lungo tempo. Il problema è la mancanza di informazioni e istruzioni esaurienti nella scatola. Infatti se poi usi la pompa in maniera errata, puoi anche danneggiare il tuo pene.

Conosco molti uomini che la hanno usata per incrementare larghezza e lunghezza, ottenendo buoni risultati.

Sembra poi che il guadagno in spessore sia molto più rapido che non quello in lunghezza. E così se è appunto lo spessore che ti interessa, come poi e ciò che generalmente importa alle donne, questa è la tecnica che io applicherei in primis.

Ci sono un sacco di modelli sul mercato, alcuni sono solo spazzatura, altri invece sono ben fatti. Dovresti acquistare la migliore che puoi permetterti. Comunque qualunque sia il prezzo, devi assicurarti che la pompa abbia una valvola di rilascio. Sul mercato ci sono alcuni modelli che hanno un foro sulla "camera", che devi poi tappare col dito per poter creare il vuoto; evita questi modelli poiché ho visto che è veramente difficile riuscire a tappare il foro e allo stesso tempo pompare. Inoltre la "camera" non deve essere troppo grande rispetto al tuo pene; dovrebbe essere attorno ad 1 cm più grande del tuo pene eretto, e comunque non grande tale che vada a coprirti lo scroto. Ciò che succede utilizzando la pompa a vuoto è questo: crei il vuoto intorno al pene e ciò provoca un espandersi dei tessuti e dei corpi cavernosi che si riempiono di sangue; col tempo (ripetendo il processo in continuazione per mesi) questo porta ad un ingrossamento del pene.

Occorrente:

1. Una pompa a vuoto di qualità, dotata di valvola di rilascio
2. Un lubrificante a base acquosa
3. Un metro da sarto
4. Un panno per asciugare eventuali fuoriuscite di lubrificante e per pulirsi in seguito

Come fare:

1. Mettiti in una posizione comoda, preferibilmente seduto. Lubrifica generosamente la base e l'apertura della pompa dove introdurrà il pene
2. Lubrifica il pene con il lubrificante a base acquosa e stimolalo finché non è eretto o semi-eretto. Misura col metro sia lunghezza che circonferenza
3. Inserisci il pene completamente nella "camera" e chiudi la valvola di rilascio
4. Ed ecco il punto dove il 90% degli uomini sbagliano! Devi creare una depressione modesta! Se il vuoto sarà eccessivo, ti romperai i capillari rovinandoti il pene. A questo punto naturalmente ti domanderai **"Come faccio a sapere quando il vuoto è moderato?"**

Ecco un metodo che funziona.

Inizia a pompare lentamente finché il pene non si stira e si espande al suo limite.

Il modo in cui sai quando raggiungi il limite è questo: 1) sentirai una sensazione di disagio 2) il tuo pene non si distenderà oltre.

Se hai il pene semi-rigido quando cominci, vedrai il pene distendersi, mentre se avrai un'erezione granitica la distensione non sarà visibile. Quindi una volta trovato il limite, se senti un po' di disagio, rilascia leggermente la valvola, finché la pressione non è di tua comodità, e comunque sentirai l'effetto di distensione.

5. Mantieni un vuoto continuo per 30-45 minuti. Dopodiché devi rilasciare la valvola completamente ed estrarre il pene dalla "camera" per esaminarlo (**leggi gli avvertimenti più in giù**). Il tuo pene dovrebbe apparire leggermente gonfio e più spesso. Se non c'è un guadagno apprezzabile nelle dimensioni, o un aspetto leggermente gonfio, vuol dire che il vuoto creato era insufficiente.
6. Massaggia il tuo pene e la zona alla base di esse, gentilmente per alcuni minuti, quindi potrai fermarti o fare un'altra sessione da 30 minuti

Il primo mese dovresti andarci piano, con solo 30 minuti al giorno per 5-7 volte alla settimana.

Dopo potrai incrementare la durata delle sessioni a 45-60 minuti. Ho sentito di uomini arrivare alle 3 ore! Ma personalmente non ho mai oltrepassato i 60 minuti.

La chiave sembra essere un equilibrio tra pressione del vuoto e tempo. Maggiore è la pressione del vuoto, più sarà

il rischio di danni. Devi trovare il giusto equilibrio per te stesso.

Se dovessi decidere di superare i 60 minuti (cosa che però ti sconsiglio), accertati di fare 3-5 minuti di pausa ogni mezz'ora, per consentire a sangue fresco di entrare nel pene.

Suggerimento: ho visto che la tecnica della pompa a vuoto è più efficace se il pene è eretto durante la sessione. Anche se magari non riuscirai a mantenere l'erezione durante l'intera sessione, comunque dovresti cominciare così, cercando di mantenerla il più possibile. Magari aiutati con del materiale erotico come una rivista o un video. Inoltre se assumerai L-Arginina un'ora prima, resisterai più a lungo. Inoltre io ho ottenuto i risultati migliori con sedute da 30-45 minuti alla pressione massima entro il limite del disagio, mentre mantenevo l'erezione. Sembra che in questo modo si riesca ad agire sui tessuti più profondi del pene.

Ripeti la tecnica giornalmente, per 5-7 giorni alla settimana. Inoltre ho visto che è bene fare una settimana di pausa ogni 3 mesi, per consentire un pieno recupero ai tessuti

Avvertimenti: Usare solo pressione moderata!!!

1. Non usare vuoto troppo spinto, o ti rovinerai i capillari
2. Se senti dolore, immediatamente rilascia parzialmente o addirittura completamente la valvola! È meglio piccolo che danneggiato!
3. In alcuni casi può succedere che come effetto collaterale del pompaggio, l'apertura del pene cambi leggermente forma, e quando fai pipì invece di farla in un getto la fai a mo di spray (comodo per annaffiare le piante ☺). Se dovesse succedere interrompi il trattamento per 24-48 ore, e vedi se torna tutto alla normalità. Se torna tutto come prima, e vuoi ancora usare la pompa, usa meno pressione. Se l'effetto collaterale capita di nuovo, rifletti se vuoi continuare a usare la tecnica o meno. Ma come ho detto in genere capita questo se la pressione è eccessiva
4. Terminata la sessione esamina il tuo pene e controlla che non ci siano macchie o punti rossi. Se vedi solo piccoli punti rossi, hai usato una pressione eccessiva, rompendo i vasi sanguigni superficiali. Ciò in genere non causa danni, ma alla lunga può dare al pene una tinta scura nella zona affetta. Se trovi invece macchie rosse più larghe, devi interrompere qualsiasi tecnica di ingrossamento, sino a completa guarigione. In caso di forte dolore rivolgiti al medico.

Il programma

Ora vediamo un programma di ingrossamento del pene che ha funzionato per molti uomini.

I risultati che ci si aspettano sono un guadagno di 2.5 cm sia di lunghezza che di spessore in un periodo di 6-12 mesi. I risultati varieranno individualmente da diversi fattori, come la fiducia nel programma, la tua struttura corporea e la diligenza con cui svolgi gli esercizi

Va eseguito 5-7 giorni in settimana. Inoltre credo che sarebbe utile se prendessi gli integratori descritti in precedenza per ottenere una erezione più forte ed incrementare il livello di testosterone, poiché se non sei al massimo della durezza, non sei nemmeno alla massima dimensione

Il programma si suddivide in tre parti, due delle quali possono essere svolte in momenti differenti della giornata, o nella stessa sessione.

Parte 1

1. Bagno caldo per 5-15 minuti. Più ti avvicini ai 15, meglio è!
2. Tecnica dello Jelq per 30 minuti

Parte 2

1. Bagno caldo per 5-15 minuti. Più ti avvicini ai 15, meglio è!
2. Pompa a vuoto per 30-60 minuti con un break di 1-2 minuti dopo mezz'ora e un massaggio alla base del pene dove poggia la "camera", per far fluire sangue fresco

Oppure in un'unica seduta

1. Bagno caldo per 5-15 minuti. Più ti avvicini ai 15, meglio è!
2. Tecnica dello Jelq per 30 minuti
3. Pompa a vuoto per 30-60 minuti con un break di 1-2 minuti dopo mezz'ora e un massaggio alla base del pene dove poggia la "camera", per far fluire sangue fresco

Parte 3

1. Applichi le tecniche taoiste #1 e #2 quando ti svegli, sulla tua erezione mattutina, o qualsiasi altra volta che hai una forte erezione

2. Usa la tecnica dello stretch ogni volta che fai pipì , o quando ti trovi nudo col pene flaccido.
10-12 volte al giorno

Atteggiamento e credenze

Il tuo atteggiamento e le credenze riguardo alle tecniche qui presentate, sono importanti come le tecniche stesse. Ora, **NON sto dicendo** che se non ci credi non funzioneranno affatto. Ma i risultati non saranno così grandi come se ci credessi. Questo è lo stesso principio che si applica ai pazienti negli ospedali che dovrebbero rispondere alle medicine e guarire, ma non lo fanno poiché si lasciano andare e non credono che le cure funzioneranno.

Lo stesso vale in questo caso. Se usi le tecniche con l'atteggiamento "*non funzionerà per me, non riuscirò mai a durare tutta la notte*" oppure "*Sono fesserie, e mi terrò sempre il mio pene da 12 cm!*", avrai i risultati adeguati a questo modo di pensare. Non puoi aspettarti successo se mentalmente pianifichi il fallimento!

Invece devi avere l'atteggiamento di chi è convinto: di "*Ho un GROSSO bucefalo!*" e "*Posso durare TUTTA LA NOTTE!*". Dillo ora! A VOCE ALTA! E credici!

Ecco la chiave del successo in qualsiasi cosa: **qualsiasi cosa tu voglia, fa come se già la avessi!**

Ciò vuol dire che se vuoi un grosso bucefalo, devi pensare e sentire come se il tuo bucefalo fosse già grosso!

Se guardi giù e ti senti insoddisfatto, ciò ti butterà sempre più giù! Comportati e pensa come se il tuo bucefalo fosse già grosso!

Dillo! Io ho un grosso bucefalo! Dillo finché lo senti, dentro di te, per tutto il corpo.

Queste si chiamano affermazioni, ma per molti anni molte persone hanno provato ad usarle, ma senza risultati. Ma perché lo facevano in modo sbagliato, ovvero dicendo le parole ma non sentendole.

Talvolta quando dici un'affermazione, un'altra parte di te ti dà una risposta negativa, e questo impedisce all'affermazione di funzionare. Devi operare per eliminare queste risposte negative, per far sì che resti solo l'affermazione.

Come fare affermazioni in modo corretto:

1. Stabilisci quello che vuoi
2. Abbi l'intenzione di raggiungerlo nella tua vita
3. Di l'affermazione a voce alta, con la sensazione e l'intento di creare il tuo obiettivo
4. Se senti del "rumore" mentale negativo che si oppone, dillo a voce alta. Lo devi estromettere dal tuo sistema, quindi rendilo una cosa enorme, più grande della tua vita, esageralo! E quando sei al massimo dell'esagerazione, ritorna al punto 3.
5. Quando sarai stato capace di fare la tua affermazione senza sentire voci negative, allora saprai che l'affermazione funzionerà e la tua vita cambierà

Visualizza il tuo obiettivo

Inoltre dovresti visualizzare il tuo obiettivo. Vediti con gli occhi della tua mente, con un bucefalo delle dimensioni che vuoi. Guarda quanto è grande quando fai pipì ... Guarda quando stai facendo sesso con la tua partner, e come lei è soddisfatta delle dimensioni.

Non pensare a ciò come qualcosa che starà per succedere, ma come qualcosa che è già successo, qualcosa che è sempre stato.

Questi processi mentali aprono a nuove possibilità e inoltre spalancano i sentieri della neurologia per darti i migliori risultati possibili.

Per essere sempre aggiornato su questo manuale visita:

<http://www.migliorati.org>