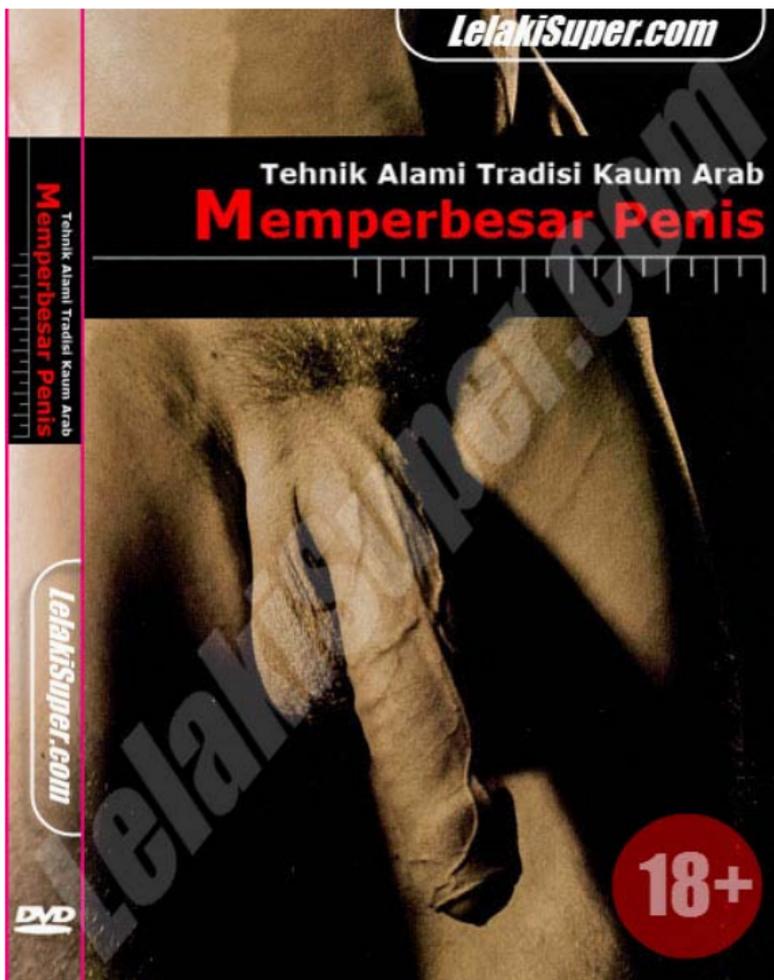


## [Panduan Memperbesar Penis](#)



[Klik disini untuk DOWNLOAD DVD Panduan](#)

# TEHNIK ALAMI MEMPERPESAR PENIS

[LELAKISUPER.COM](http://LELAKISUPER.COM)

**Tehnik memperbesar penis ini berasal dari tradisi bangsa arab yang sudah digunakan sejak ribuan tahun silam hingga kini, jadi tak perlu diragukan lagi keberhasilannya.**

Sebelum Anda mulai, sangat penting untuk secara akurat mengukur dan mencatat ukuran penis Anda dalam sebuah tabel. Ini akan membantu Anda untuk tahu persis pertumbuhan penis selama Anda menjalani latihan.

Anda perlu untuk melakukan beberapa pengukuran yang berbeda, anara lain:

## 1. Pengukuran Panjang Penis

Alat yang diperlukan: Penggaris



### **Lemas (flaccid)**

Lihat gambar diatas untuk detil cara pengukuran dan catat pengukuran dengan menggunakan ukuran milimeter.

### **Tegang (ereksi)**

Lihat gambar diatas untuk detil cara pengukuran dan catat pengukuran dengan menggunakan ukuran milimeter.

## 2. Pengukuran Lingkar Penis

Alat yang diperlukan: meteran kain.



Pengukuran lingkar harus selalu dilakukan dalam keadaan ereksi. Gunakan pita ukur kain, lingkarkan pas di sekitar penis pada titik yang Anda pilih (sebaiknya pilih bagian tengah).

Selalu lakukan pengukuran pada tempat yang sama. Hal ini untuk memastikan perbandingan pengukuran paling akurat. Catat pengukuran dengan milimeter untuk menjamin akurasinya.

### Tabel Pengukuran:

Minggu ke	Panjang lemas	Panjang ereksi	Lingkar ereksi
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
dst...			

## I. Pemanasan (10 menit)



Awalilah latihan ini dengan pemanasan yaitu:

1. Berendam di dalam air hangat selama 5 menit untuk melemaskan otot-otot jaringan pada penis anda. Selain berendam, anda juga bisa melakukan hal ini dengan berbagai cara diantaranya:
  - Mengguyur penis dengan shower air hangat
  - Mengguyur menggunakan gayung
  - Mengompres penis dengan handuk yang telah dicelup dengan air hangat

Setelah itu keringkan PENIS Anda dengan handuk.



2. Pijatan.





Lumurlah penis anda dengan minyak secara merata. Kemudian selama 5 menit lakukan pijatan-pijatan lembut sambil ayun-ayunkan penis anda secara perlahan dan buat putaran searah jarum jam dan berlawanan. Hal ini bertujuan supaya peredaran darah lancar.

## **II. Peregangan (5 menit)**



Bersihkan penis dari minyak.



**1.** Pegang kepala penis dan tarik ke arah depan selama 10 detik. kemudian rileks sambil ayunkan penis anda dan tarik lagi (ulangi langkah ini 5 kali. usahakan jangan menarik terlalu kuat agar tidak kesakitan)



**2.** Pegang kepala penis dan tarik ke arah kiri selama 10 detik. kemudian rileks sambil ayunkan penis anda dan tarik lagi (ulangi langkah ini 5 kali)



**3.** Pegang kepala penis dan tarik ke arah kanan selama 10 detik. kemudian rileks sambil ayunkan penis anda dan tarik lagi (ulangi langkah ini 5 kali)



4.pegang kepala penis dan tarik ke arah atas selama 10 detik. kemudian rileks sambil ayunkan penis anda kemudian tarik lagi (ulangi langkah ini 5 kali)

### **III. Jilq**

Jilq inilah latihan utama untuk memperbesar, memperpanjang, dan membuat penis anda tahan lama dalam bersenggama.

1. lumuri minyak secara merata, dan usahakan penis dalam keadaan setengah ereksi.



2. pegang pangkal penis dengan ibu jari dan telunjuk secara melingkar dengan kekuatan maksimal.



3. tarik pegangan kearah kepala penis  
4. ketika mencapai kepala penis, gunakan tangan yang lain untuk memegang pangkal penis



5. tarik pegangan kearah kepala penis
6. ulangi langkah ini sebanyak 50 kali tarikan pada minggu pertama,
7. Minggu kedua tingkatkan jumlah tarikan menjadi 100 kali
8. Minggu ketiga dan seterusnya tingkatkan menjadi 200 tarikan.

**Catatan:**

Dianjurkan menggunakan minyak Zaitun atau olive oil untuk latihan ini. Minyak Zaitun bisa anda dapatkan di supermarket atau toko-toko bahan kue di kota Anda. Kalau Anda kesulitan mendapatkan minyak Zaitun, minyak kelapa pun bisa digunakan.

## IV. PC kegel

Dengan PC kegel ini anda akan berlatih untuk membuat Penis Anda keras ketika ereksi dan mengobati ejakulasi dini.



1. buatlah penis anda ereksi penuh





2. Lakukan gerakan Penis naik turun, naikan penis sekuat-kuatnya dan tahan selama 3 detik kemudian lepaskan selama 3 detik juga. Ulangi langkah ini kurang lebih 10 kali.



3. Lakukan gerakan Penis anda naik turun seperti langkah no. 2, kali ini sambil ditahan dengan telapak tangan. Ulangi langkah ini kurang lebih 10 kali.

Setelah semua sesi latihan selesai, anda bisa berendam lagi atau mandi.

Lakukanlah semua latihan ini secara rutin setiap hari, maka dalam 3 minggu sudah cukup kelihatan hasilnya.

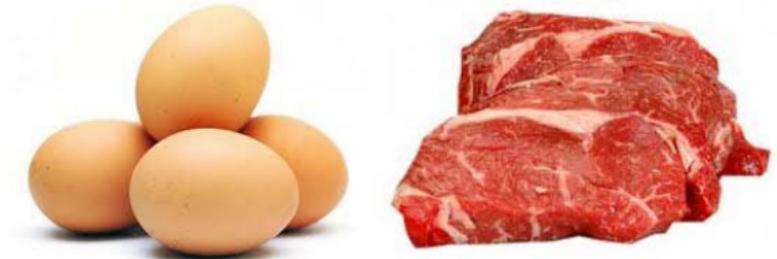
Untuk mendapatkan hasil maksimal, memerlukan waktu 90 hari latihan rutin.

Setelah Anda rasa cukup, anda bisa mengurangi latihan anda menjadi seminggu cukup 2 kali.

## Jadwal Latihan

Jenis Latihan	Minggu I	Minggu II	Minggu III dst.
1. Pemanasan	10 menit	10 menit	10 menit
2. Peregangan	5 menit	5 menit	5 menit
3. JILQ	50 kali	100 kali	200 kali
4. PC kegel	5 menit	5 menit	5 menit
Total waktu	30 menit	35 menit	40 menit

# Nutrisi dan Istirahat



Kebanyakan orang mengalami kegagalan saat berusaha meningkatkan perkembangan otot Penis. Salah satu penyebab kegagalan itu adalah karena tidak ditunjang asupan nutrisi yang tepat bagi Anda. Hal ini akan menurunkan motivasi sehingga Anda akan merasa malas untuk melanjutkannya.

Berikut ini adalah makanan yang sangat menunjang keberhasilan Anda untuk mencapai keberhasilan memperbesar Penis Anda:

## **1. Telur**

Minimal konsumsi 6 butir telur rebus perhari. Telur merupakan sumber protein yang dan

vitamin B12 yang diperlukan tubuh untuk pembentukan otot Penis.

## **2. Daging**

Minimal konsumsi 1/2 ons daging setiap hari. Daging sapi adalah sumber utama zat besi dan seng, dua nutrisi penting untuk membentuk otot Penis.

**3.** Minum air putih  $\pm$ 1liter dalam sehari

**4.** Istirahat tidur yang cukup minimal 5 jam sehari, karena selama Anda tidur terjadi proses pembentukan otot Penis secara maksimal.

Ikutilah jadwal latihan secara rutin dan tekun, sebab ketekunan adalah kunci keberhasilan. Dan jangan abaikan panduan asupan nutrisi serta istirahat yang cukup.

Semoga berhasil.

[LelakSuper.com](http://LelakSuper.com)