

by ComoAgrandarPene.Info

(Fuente Original: [Maestros del Pene™](#) [VER MÁS](#))

Guía de Jelqing Gratis Paso a Paso

(Con Imágenes Videos y Resolución de Dudas)

INDICE

Cómo Agrandar El Pene

DE MANERA FÁCIL Y NATURALMENTE

- Guía paso a paso con imágenes
- Videos de YouTube gratis
- Imágenes de antes y después
- ¿Qué son los jelqings?
- ¿Cuáles son los tipos de jelqings?
- ¿Cómo se hacen correctamente?
- ¿Funcionan?
- Riesgos y efectos secundarios
- ¿Son efectivos para aumentar el grosor?
- Jelqings y kegels
- Jelqings y estiramientos
- Jelqings y bombas de vacío

¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres



En este pdf gratuito de ejercicios jelqing (ordeñamiento) encontrarás un manual ilustrado con una guía paso a paso con imágenes y videos de Youtube gratis con todo lo que he aprendido y puedo contar del manual avanzado de Maestros del Pene™ **VER MÁS** (sin violar los derechos de autor) Además de una ser un manual ilustrado mucho mejor que la Wikipedia, descubrirás **que son** estos ejercicios, **cuales son**, **como se deben hacer correctamente**, si es un **método que funciona**, si son **peligrosos o tiene efectos secundarios**, si son **efectivos para aumentar el grosor y resultados e imágenes de antes y después**. Por último, te enseñaremos las **combinaciones con estiramientos**, las **bombas de vacío** y los **kegels**.

Guía paso a paso con imágenes

1. **Lubricante:** antes de empezar lubrica tu pene bien con un lubricante, preferiblemente de **base agua**.



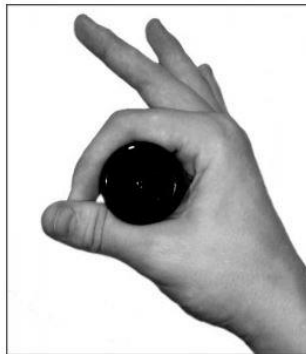
2. **Nivel de erección:** tienes que tener una **erección al 50-75%**. No puedes estar totalmente erecto. Es necesario que el pene esté un poco relajado para que la puedas hacer **fluir la sangre en su interior** en cada pasada del ordenamiento.



¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres



3. **Agarre en forma de OK:** los dedos e índice de tu mano deben hacer la **señal del OK**. Y con este agarre tienes que sujetar tu pene.



4. **Movimiento:** con una presión **firme y lenta** comienza a realizar el movimiento hacia el glande. No tiene que doler, pero tiene que ser lo suficientemente fuerte para desplazar la sangre hasta el glande.



START



MIDDLE



FINISH

5. **Para al llegar al glande:** cada pasada puede tomar entre **2-3 segundos normalmente** o entre **5-10 segundos si quieres trabajar el grosor**.



6. **Repite el movimiento:** repite las pasadas hasta alcanzar una sesión completa de **20 minutos**.

¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres



Algunos videos de jelqing gratis

Pulsa en las imágenes para ir al video de YouTube



¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres



Imágenes de resultados (antes y después)

Bennett8 3-Year Progress. Start: Age 45



Start: 2" BPFL 3 Years: 3.25" BPFL 3.75" BPEL, 4.75" Girth 5.75" BPEL, 5.5" Girth

Fotos Pertencientes a un **caso extremo de micropene**. (Fuente Original: [Maestros del Pene™](#) [VER MÁS](#))



Fotografía de antes y después en **pulgadas** en la que se puede apreciar especialmente el **aumento del grosor** en el tronco del pene. (Fuente Original [Maestros del Pene™](#) [VER MÁS](#))

¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres



¿Qué son los ejercicios de jelqing u ordenamientos?

Los jelquings son la parte fundamental de cualquiera de las **rutinas avanzadas de alargamiento de pene** [VER MÁS](#) que puedas encontrar en internet. Si tu objetivo es aumentar el tamaño y el grosor de tu pene, hacer jelquings es indispensable. Se trata de **la técnica de alargamiento más efectiva** y la única capaz de añadir hasta 5 centímetros de longitud y de grosor a tu pene. Consisten en aumentar la cantidad de sangre dentro del pene para así aumentar el tamaño de los cuerpos cavernosos del pene. Y así el pene poco a poco va ganando tamaño. El **origen de la palabra "jelqing"** es desconocido. Se cree que su origen se remonta a una técnica árabe ancestral, pero lo único confirmado es que comenzó a popularizarse en Estados Unidos a partir de la década de los 70.

¿Cuáles son?

Son distintos los tipos de jelqing que podemos realizar.

Jelqing húmedo

El jelqing húmedo es **el más común**. Es el ordenamiento que se hace con la ayuda de lubricante para deducir la fricción entre la mano y el pene. Nunca utilices gel o champú en lugar de lubricante, ya que los productos que contienen pueden irritar tu piel.

Jelqing seco

Los jelqing secos o sin lubricante, son un poco **menos placenteros de realidad**. Sin embargo, a algunos hombres le resultan más efectivos ya que es más fácil retener la sangre en el pene cuando está seco. Además otra ventaja es que puede realizarse de **forma más discreta**, por ejemplo bajo las sábanas si duermes acompañado. Cosa que con el lubricante no se puede hacer.

El jelqing lateral

Es fantástico para **solucionar la curvatura del pene**, haciendo el movimiento en sentido opuesto a la curvatura. En este caso es recomendable tener un nivel de erección ligeramente superior de aproximadamente un 75%.

V-jelg

Esta variante hace hincapié en el **grosor** y los laterales del pene. Se hace agarrando el pene con los dedos índice y corazón con la palma de la mano mirando hacia ti. Agarras el pene con estos dos dedos formando una V.

Jelqing a una mano

¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres



El jelqing a una mano es tan sencillo como su propio nombre indica. Se hace con solo una mano, en lugar de ir alternando una mano y otra. Antes de hacer cada jelq es recomendable presionar hasta la base del pubis.

¿Cómo se hacen correctamente?

Es importante realizar los ejercicios de forma correcta para evitar riesgos innecesarios y, sobretodo, para poder obtener ganancias.

El ángulo adecuado

Para sacar el máximo partido de los jelqings tienes que apuntar el pene hacia abajo, de forma que a la vez que ordeñas el pene hacia abajo también estés **estirando los ligamentos**, ayudando así a ganar más centímetros.

Tiempo de los ejercicios jelqing

¿Cuántas veces a la semana hay que realizar los ejercicios? ¿Cuánto tiempo tiene que durar cada sesión? ¿Y cuánto cada jelq o "pasada"? Seguro que te has hecho estas preguntas.

Hay que realizar de **2 a 5 sesiones semanales**. A mí, personalmente, me gusta realizar 3 sesiones semanales (lunes, miércoles y viernes) dejando 24 horas de espacio entre cada una de ellas para que los tejidos se recuperen, y descansado los fines de semana. La duración óptima de cada sesión es de entre **20-30 minutos**, según la intensidad.

Cada pasada de ordenamiento debe durar alrededor de **3 segundos al principio**. A medida que te vas acostumbrando a los ejercicios puedes alargarlas hasta **10 segundos por pasada**, para trabajar el grosor del pene.

Agarre

Para trabajar bien el pene en todas las direcciones, no dudes en utilizar distintos agarre. El agarre básico en **forma de "ok"** es fundamental, pero no te olvides de hacerlo con ambas manos, ni de utilizar otros agarres como el de **forma de "V"** para variar de vez en cuando, y romper con el acostumbramiento del pene.

Evita el sobreentrenamiento

Entrenar más días de lo necesario o más tiempo de lo necesario empeorará tus resultados. Una de las reglas básicas tanto del crecimiento muscular como del **crecimiento celular** es que el descanso es el periodo en el cual se producen la reparación de las células y, por lo tanto, el crecimiento. Hay que dejar el pene descansar para crecer. Realizar los ejercicios todos los días hará que se agote y no tenga espacio para reparar las células que conforman los tejidos del pene.

¿De verdad funcionan?

¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres



A pesar de que las instituciones médicas no han dedicado los suficientes esfuerzos para estudiar e investigar la eficacia de estos ejercicios, son varios los doctores, como el doctor **Robert Chartham** (creador del Método Chartham), el doctor **Brian Richards** (investigador que llevó a cabo ensayos del Método Chartham) o el **doctor Rafael Cruz** creador del manual de **Maestros del Pene™ [VER MÁS](#)**.

Asimismo, son miles los testimonios de hombres que podemos encontrar en los foros hablando de la eficacia de los ejercicios de jelqing.

De todos los ejercicios posibles, los jelqins han de mostrarse ser la forma más efectiva de agrandar el pene. Por supuesto, no se trata de una solución mágica capaz de proporcionar resultados inmediatos, pero si eres constante y realizas los ejercicios de forma adecuada los resultados están garantizados.

¿Son peligrosos o tienen efectos secundarios?

No. Se trata de ejercicios seguros y sin efectos secundarios si se realizan correctamente, siguiendo las recomendaciones anteriores. Si calientas el pene previamente y si no te pasas con el tiempo de las sesiones, **no hay nada de lo que debes preocuparte**. Además, a medida que coges práctica y experiencia es incluso posible saltarse los precalentamientos.

Por el contrario, si no sigues las recomendaciones es posible que aparezcan algunos efectos secundarios tales como:

- Si realizas los ejercicios regularmente es posible que veas aparecer **pequeños puntitos rojos en la piel**, como consecuencia de la microrotura de pequeños capilares sanguíneos. No se trata de un efecto secundario grave del que haya que preocuparse. Sin embargo, para evitarlos se recomienda realizar sesiones muy graduales, yendo de menos a más, sin ordenamientos bruscos al principio. De esa forma permitiremos a los capilares sanguíneos ir agrandando su tamaño poco a poco.
- **El efecto donut**: es un efecto secundario habitual en que se da en la piel que rodea el glande. En ocasiones se hincha y hace que aparezca, temporalmente, un donut o un flotador alrededor del glande, que desaparece a las pocas horas. En cualquier caso, para evitarlo es necesario realizar los ordenamientos hasta el final del glande, para que toda la sangre fluya y circule de principio a fin. Si te quedas a medias en el ordenamiento la sangre se queda estancada en el mismo sitio y aparece el donut.
- Es posible que aparezcan **marcas en el grande**. No son tampoco un síntoma preocupante, sino que son señal de que el glande está ganando tamaño. Si quieres evitarlas puedes usar hidratante para que la piel del glande esté más flexible.

¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres



¿Son efectivos para aumentar el grosor?

Sí, los jelqing son, al margen de operaciones de pene que utilizan grasa para rellenar el tronco del pene, el único método natural efectivo para aumentar el grosor.

Para aumentar el grosor con los ejercicios de jelqing se recomienda realizar **pasadas lentas** de entre 4 y 10 segundos de duración.

Jelqings y kegels

Cuando se habla de jelqing y kegels se trata de lo siguiente. Como ya sabes los kegels son ejercicios musculares del perineo. Se trata de contracciones que hacen que fluya más sangre hacia el pene. Es esa contracción que hacemos cuando queremos cortar el chorro mientras orinamos.

Pues bien, jelqing y kegels **se complementan**. Antes de cada pasa u ordenamiento hay que hacer una contracción kegel para enviar más sangre hacia el pene. Después de **enviar la sangre la atrapamos con el agarre en forma de OK** y la llevamos hacia delante con el ordeñamiento.

Jelqings y estiramientos

Los jelqings y los estiramientos son también dos ejercicios que se compenetran. Cuando realizamos una pasada de ordenamiento estamos realizando también un estiramiento de los ligamentos del pene hacia delante.

Sin embargo, es necesario tomar **algunos días de descanso de los jeqings y dedicarlos solamente a los estiramientos** para ganar más tamaño.

Así conseguiremos que el pene no se acostumbre siempre a la misma rutina y nos quedemos estancados. Un día de estiramientos pillá por sorpresa al pene y lo puede hacer crecer más.

Jelqings y bombas de vacío

Las bombas de vacío no sirven por sí solas para agrandar el pene, pero sí son una herramienta ideal para tener más ganancias. ¿Cómo? Se pueden utilizar antes y después de los jelqings.

Antes de los jelqings para hinchar el pene de sangre y prepararlo para los jelqings.

Después de los jelqings para llevar al pene a su límite. Después de los jelqings los cuerpos cavernosos del pene están a su capacidad máxima para albergar sangre. Unos minutos de bomba de vacío tras los jelqings servirá para traspasar nuestros límites y forzar al pene a crecer más.

¡ATENCIÓN! Descubre el Método Infalible para Agrandar el Tamaño del Pene de Forma Natural y Convertirte Inevitablemente en un "Icono Sexual" para las Mujeres

