

Cara Senam Kegel Pria untuk bercinta agar tahan lama ([SENAM SEX](#))

Apakah sejauh ini anda mencari cari Ilmu Pengetahuan mengenai ~~Senam Kegel~~ **Cara Senam Kegel Pria** dan kesehatan Vitalitas Pria maupun wanita yang lebih Baru dan KOMPLIT beserta pemahaman dan aplikasinya dalam kehidupan sehari hari ?

Jika jawaban anda iya , maka beruntunglah anda , Karena postingan saya kali ini akan membahas dengan sangat LENGKAP mengenai kesehatan seksualitas dari A hingga Z (tehnik basic) .

Dan saya jamin artikel saya ini hanya dibongkar di postingan saya , tanpa ada satupun artikel -artikel sejenis yang lebih dasyat dari milik saya.

Kenapa saya begitu pede mengatakan Ilmu saya mengenai Senam kegel dan pengetahuan Vitalitas Lebih baik dibanding blog blog sejenis ?

Sebelum saya lebih serius membahas berbagai Tehnik dan tips Vitalitas terbaik dikelasnya , saya ingin anda tinggalkan dulu berbagai aktivitas , berbagai kesibukan , dan hal hal membosankan lainnya yang dapat mengurangi konsentrasi anda didalam membaca artikel ini , Karena hari ini juga anda akan mempelajari:

- 4 Jurus Naga Yang Menjamin dapat meroketkan Vitalitas PC , Keharmonisan Suami istri dan Gairah Libido kedua pihak secara bersamaan.

- 3 Jurus Rahasia Bagaimana anda dengan cepat dan nikmat mengucurkan cairan Orgasme istri anda tanpa ampun .(hanya dibebaskan di artikel ini dan tidak akan dibahas di web manapun).

- Anda akan menjelajah dan berexperimen tentang perspektif berbeda mengenai Vitalitas pria dan kebutuhan sex wanita

- Dan terakhir, , pelajari juga rahasia untuk menciptakan kesenangan yang paling luar biasa dan orgasme dengan menciptakan kenyamanan total, relaksasi

dan dengan kekuatan kontak mata yang nyata

-Anda akan diwariskan sebuah ilmu 10.000 Jam mengenai Kehidupan Pria yang jatuh bangun menguasai "pikiran wanita" dan akhirnya Ilmu ini dibongkar Hanya khusus anda yang Khusyuk membaca artikel ini hingga selesai.

Mari kita bongkar satu persatu

Bab 1

4 Jurus Naga Yang Menjamin dapat meroketkan Vitalitas PC , Keharmonisan Suami istri dan Gairah Libido kedua pihak secara bersamaan.

Inilah rahasianya :

Jurus 1 : Tingkatkan Kualitas Sperma

Anda ingin meningkatkan peluang memiliki anak atau hanya sekedar ingin ejakulasi dengan tingkat sperma dan air mani yang tinggi, tidak salah apabila memiliki keduanya. Intinya , sperma yang banyak merupakan satu tanda sistem reproduksi yang sehat.

Tidak diragukan memiliki air mani dan sperma yang lebih banyak menghasilkan orgasme lebih lama termasuk meningkatkannya hasrat seks. Jika Anda ingin menyirami pasangan dengan cinta sekaligus menjadi seorang calon ayah, ikutilah tips berikut ini untuk memperbaiki dan meningkatkan jumlah sperma.

Berhenti merokok

sebelum anda fokus mempelajari **Cara Senam Kegel Pria** , maka apabila anda Anda seorang perokok saat ini, berhentilah. Selain menyebabkan napas tak sedap, merokok juga mempengaruhi jumlah sperma. Penelitian menunjukan perokok memiliki jumlah sperma lebih kecil dibanding pria yang tidak merokok.

Hindari memakai celana ketat dan panas

Inilah alasannya mengapa letak testis itu tergantung di tubuh. Testis perlu memiliki suhu lebih sejuk dibanding bagian tubuh lain karena itu memakai celana dalam atau celana panjang ketat akan mengakibatkan suhu di sekitarnya panas. Sedapat mungkin usahakan tidak mengenakan celana dalam sewaktu tidur untuk menjamin tetap sejuk.

Mulailah makan makanan yang tepat salah satunya Cumi-cumi .

Diyakini atau tidak, pola makan mempengaruhi produksi sperma. Karena sex dan kesehatan sangat erat hubungannya.

Jangan terlalu sering hubungan intim dan masturbasi

Banyak pria mengeluhkan air mani mereka sedikit dan encer. Semakin banyak ejakulasi, semakin berkurang kepadatan air mani tersebut. Jika anda melakukan hubungan intim tiap hari atau lebih buruk lagi masturbasi akan berpengaruh pada jumlah sperma dan kepadatan air mani itu sendiri.

Kurangi alkohol

Alkohol dapat mempengaruhi fungsi liver yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan tingkat estrogen. Jumlah estrogen yang tinggi dalam tubuh akan mempengaruhi produksi sperma. Sebaiknya hentikan minum alkohol mulai saat ini apabila Anda tidak ingin kehilangan jumlah produksi sperma.

Olahraga otot

Meskipun ini tidak dapat langsung meningkatkan produksi sperma dan air mani, olahraga otot PC dapat membantu Anda menembak lebih jauh dari sebelumnya. Lakukan latihan Kegel misalnya. Dan anda beruntung . Ada sudah bisa mempelajari senam kegelLibido super 400 (Nanti kami UNGKAP)

Hindari bahan kimia Beracun

Obat-obatan seperti mariyuana dan obat anti jamur mungkin bisa menghalangi produksi sperma sementara suplemen alami diyakini dapat meningkatkan produksi sperma seperti L-carnitine yang ditemukan dalam daging merah dan susu merupakan asam amino alami yang dapat meningkatkan produksi dan kecepatan sperma.

Folic acid

ketika digabung dengan seng dapat meningkatkan produksi sperma, L-arginine yang ditemukan dalam kacang-kacangan, telur, dagung dan wijen juga memiliki khasiat yang sama termasuk vitamin E dan selenium juga memperbaiki kecepatan dan konsentrasi sperma.

Jurus 2 : Persungguh diri anda untuk menguasai rahasia

Testosteron Senam Kegel Meningkatkan kepercayaan diri Pria 2 hingga 4 kali lipat (Baca dengan serius [disini](#))

Dan anda wajib baca pula :

Kasus antara Mencegah Ejakulasi Dini Dengan Senam Kegel SANG PAKAR ([Disini](#))

Jurus 3 : Tips Tips Peformance sebelum bercinta

Tips ini patut dimiliki oleh segenap lapisan masyarakat, baik yang baru menikah yang ingin mencari kekuatan vitalitas sexuil maupun yang tua yang menghendaki awet muda serta panjang umur dan tetap memiliki gairah sexual yang tinggi. Didalam Tips ini dapat ditemukan berbagai rahasia yang mengungkapkan tentang cara -cara meningkatkan gairah sexual untuk pria agar menjadi dambaan istri. Kehidupan seksualitas masa kini serta cara -cara

pengobatan berbagai kelainan dalam sex seperti lemah syahwat , impoten, dan lain sebagainya yang sangat bermanfaat dan sangat ampuh .

Dalam bagian ini saya akan update mengenai **Cara Senam Kegel Pria** yang mengulas beberapa tips yang akan menunjang performance Anda dalam bermain cinta dengan pasangan Anda.

Saya tak akan membahas tehnik-tehnik tentang posisi bermain cinta, karena saya yakin Anda sudah memikinya dan Anda bisa mempelajarinya dari banyak sumber. Saya justru akan membahas beberapa hal yang terkadang terlupakan atau belum diketahui oleh kebanyakan pria ketika bermain cinta dengan pasangannya.

MAXIMALKAN DAYA DORONG

Ketika Anda bermain cinta dengan pasangan Anda, 90% dari kekuatan dan kemampuan daya dorong Anda adalah berasal dari pantat Anda. Latihan sederhana dan mudah berikut ini akan menguatkan dan membentuk pantat Anda untuk kemampuan seksual Anda secara maksimal disamping juga memberikan penampilan yang lebih baik pada bagian belakang tubuh Anda. Jangan lupa, para wanita (dan tentu juga termasuk saya) memandang pantat pria sebagai bagian dan keseksian pria. Bentuk pantat pria yang ramping, menonjol padat dan terlihat keras secara visual bisa membangkitkan gairah wanita yang diam-diam memperhatikan dari balik tubuh Anda. Pertama, berdirilah di atas kaki Anda dan rentangkan kedua kaki Anda sekitar lebar bahu Anda. Tegakkan tubuh Anda, tegang dan cengkeramkan pantat Anda sekuat mungkin. Tahan selama 10 detik dan lepaskan. Lakukan ini sebanyak 5 kali untuk pemanasan.

Sekarang, berbaringlah terlentang di atas lantai. Dengan kedua tangan rata di sisi tubuh Anda, tegangkan pantat Anda sekuat mungkin dan tahan selama 30 detik. Saat itu tubuh bagian bawah Anda akan sedikit terangkat karena dorongan pantat Anda yang mengeras. Kemudian kendurkan dan langsung lanjutkan gerakan pantat Anda dengan pola kencang-kendur secara cepat berkali-kali tanpa henti hingga Anda merasa kelelahan dan tak mampu mengencangkannya lagi.

Istirahatlah selama 30 detik dan ulangi sebanyak 5 kali lagi.

Saat ini anda mungkin merasakan pantat Anda bagaikan terbakar, tetapi latihannya belum selesai.

Sekarang, kencangkan pantat Anda dengan keras, lebih keras dan SEKEMAS MUNGKIN dan tahan! Perhatikan jam dinding atau jam tangan Anda dan tahan keadaan ini selama satu menit, tak peduli betapa sulitnya hal ini! Ini adalah latihan dimana bentuk mudah dari kekuatan pantat Anda berasal.

Setelah satu menit berlalu, tanpa istirahat, kencang dan kendurkan pantat Anda secara terus-menerus selama satu menit. Anda seharusnya melakukannya dalam 4 set, tapi saya tahu kebanyakan dari Anda akan sangat kelelahan saat ini.

Lakukan apa yang bisa Anda lakukan saat ini, dan ingatlah berapa banyak yang bisa Anda lakukan hingga Anda tak mampu lagi.

Lakukan latihan ini setiap hari, dalam waktu sebulan seharusnya Anda sudah mampu melakukannya sebanyak 3 atau 4 kali lipat dan yang bisa Anda lakukan sekarang. Anda akan berterima kasih kepada saya ketika Anda menyadari betapa Anda semakin percaya diri dalam busana pantai atau renang anda, atau ketika mata para wanita yang secara sembunyi-sembunyi menatap bokong indah dibalik celana ketat Anda.

Jurus 4 : Mempelajari Zona Sensitif.

Ini merupakan jurus luar biasa terakhir yang Menjamin dapat meroketkan Vitalitas PC , Keharmonisan Suami istri dan Gairah Libido kedua pihak secara bersamaan.

Kama Sutra mengajarkan bahwa otak adalah bagian yang paling penting dalam kenikmatan seksual. Ini dapat dimengerti, sebab tanpa adanya imajinasi atau fantasi seksual

maka aktifitas seks hanya akan merupakan rutinitas dan kebosanan. Zona sensitif sangat penting untuk menjadikan imajinasi seksual menjadi kenyataan.

Seseorang yang sedang bermesraan, secara fantasi atau imajinasi ingin merasakan sentuhan dari si Dia. Sentuhan yang dilakukan di tempat yang tepat dapat memberikan kenikmatan seksual.

Kama Sutra mencatat beberapa tempat yang diyakini dapat

menimbulkan gejala seksual yang luar biasa bagi manusia, yakni: ciuman atau stimulasi lainnya di daerah bibir, mulut, kening, pipi,