

---

## EXERCICES PENIENS

---

# LE GUIDE COMPLET DES EXERCICES PENIENS POUR RESTAURER LA FONCTION ERECTILE

## Limitation De Responsabilité

Ce manuel a été créé à titre informatif uniquement et ne constituent pas des conseils médicaux. Il n'est pas destiné à guérir, traiter ou diagnostiquer tout problème de santé, de maladie ou autre condition médicale. Si ces problèmes sont évidents il vous est conseillé de consulter un médecin immédiatement.

Avant d'utiliser et d'agir sur toute information contenue dans ce guide, nous vous recommandons de consulter un médecin au préalable. Le non-respect des avertissements contenus dans ce manuel pourrait entraîner des dégâts à l'organisme. Lisez le guide entier avant d'agir sur les conseils,

Le créateur de ce guide, ni aucune de ses sociétés affiliées doivent être tenus responsables de toute blessure ou autre conséquence vous pouvez rencontrer à la suite d'agir sur les informations contenues dans ce guide.

Alors que nous nous efforçons de fournir les meilleurs conseils, nous vous conseillons de consulter un médecin avant d'entreprendre un exercice de l'exposé dans ce livre.

**ATTENTION:** Procédez avec prudence lorsque vous effectuez les exercices de ce livre. Ne pas faire attention peut entraîner des blessures. Il est conseillé d'arrêter immédiatement si vous vous sentez mal, tendu, ou de la douleur.

**[www.erectionforte.com](http://www.erectionforte.com)**

## Table De Contenu

Introduction.....	4
Les Principes Des Exercices Pénien.....	9
Se Frotter Le Pubis.....	12
Massage du Périnée.....	14
Massage de la Base .....	18
Massage Dessous.....	20
Massage du Corps.....	22
Massage Testiculaire.....	25
Conclusion.....	27

## Introduction

Les problèmes d'érection présents depuis quelques mois ou plus peuvent provoquer une très faible circulation sanguine dans le sexe et une éventuelle contraction du pénis.

Par ailleurs, plusieurs études montrent que le durcissement des artères peut s'étendre aux vaisseaux sanguins conduisant à l'intérieur du pénis. Des dépôts de graisse s'accumulent sur les parois des vaisseaux sanguins, limitant le flux sanguin et réduisant la qualité d'érection.

La consommation fréquente des quantités excessives de graisses animales de la viande et des produits laitiers est directement responsable de la détérioration de la santé endothéliale. Réduire la consommation de la viande grasse et des produits laitiers et augmenter la consommation des aliments d'origine végétale peut être le meilleur traitement pour remédier les dégâts causés aux parois des vaisseaux sanguins.

La conséquence malheureuse de l'incapacité à long terme d'obtenir des érections saines et complètes c'est la présence continue de dysfonction érectile partielle, même après avoir complètement éliminé les causes à l'origine du problème initial.

C'est-à-dire que même après avoir entrepris un programme rigoureux qui aide un homme à perdre du poids, à stimuler la testostérone, à gagner en confiance et à améliorer l'alimentation, des problèmes d'érection peuvent persister jusqu'à un certain point.

C'est dans ce genre de situation où que des exercices de pénis peuvent être très bénéfiques pour relancer le flux sanguin dans les vaisseaux sanguins du pénis, dissiper les plaques qui se forment dans

les vaisseaux sanguins plus petits et stimuler la production de testostérone dans les testicules en même temps.

Les avantages des exercices du pénis pour améliorer la qualité de l'érection sont : une vie sexuelle améliorée, plus la confiance en soi et pour la certains hommes, l'amélioration de la taille du pénis.

Ce guide n'a pas été conçu comme un guide de l'élargissement du pénis. Cependant, certains hommes sont susceptibles de connaître des améliorations de l'épaisseur du pénis, surtout ceux qui ont remarqué une contraction du sexe ces derniers temps.

Certains exercices décrits dans ce guide peuvent être d'excellents stimulants de la libido masculine. Quand les exercices sont faits dans la matinée, un homme peut sentir son pénis plus épais, plus long et plus sain tout au long de la journée, ce qui conduit à de fréquentes pensées sexuelles et un désir fort pour des rapports sexuels.

Le fait de sentir son pénis plus lourd et plus grand, ensemble avec un désir sexuel plus élevée aurait tendance à augmenter la confiance sexuelle rapidement et peut amener à des sentiments d'augmentation de la virilité masculine.

Les exercices du pénis sont beaucoup plus efficaces chez les hommes qui utilisent d'autres techniques pour stimuler la libido en même temps. A savoir, les hommes qui ne sont pas en surpoids, qui sont hors prise de médicaments, en état psychologique sain, et qui ont pleinement l'intention de prendre la responsabilité de leur situation sont ceux qui en bénéficient le plus.

Je suis convaincu qu'avec les exercices décrits dans ce guide, 99% des hommes seront capables d'améliorer leur qualité d'érection et de guérir la dysfonction érectile. Il ya aussi ceux qui ne souffrent d'impuissance, mais tout simplement souhaitent avoir des érections

plus fortes et plus durables. Ce guide sera également très bénéfique pour cette catégorie d'hommes.

Bonne chance avec ces exercices et soyez prudent avec votre pénis. Ce n'est pas un jouet, c'est une partie essentielle de votre anatomie.

## Amélioration de la Santé Endothéliale

Très souvent, les problèmes d'érection sont partiellement ou totalement provoqués par la dégradation de la santé endothéliale (les dégâts faits aux parois des vaisseaux sanguins).

L'athérosclérose est le terme médical qu'on applique à la condition dans laquelle le flux de sang est limité par l'épaississement de la paroi artérielle. L'épaississement des parois est dû à des dépôts de molécules de lipoprotéines de basse densité (LDL).

Les hommes avec des niveaux élevés de cholestérol LDL sont susceptibles d'avoir des érections plus faibles ou de l'impuissance totale, en partie en raison des dégâts faits vaisseaux sanguins.

En effet, la dysfonction érectile se produit souvent comme l'un des premiers symptômes de l'hypertension artérielle, un taux élevé de cholestérol et des maladies cardiaques.

Les traitements médicaux prescrits librement par de nombreux médecins dans le monde occidental se concentrent sur la réduction des symptômes et risques des maladies de ce genre comme l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle.

Les conséquences de ces traitements sont les effets secondaires négatifs tels que la baisse de la libido, la dysfonction érectile, la dépression, des dégâts au foie, des douleurs musculaires, des dégâts aux reins, des maux de tête et le manque de concentration. Par

ailleurs, les pilules prescrites ne font rien pour résoudre la cause du problème: les habitudes alimentaires.

## Réduire L'hypertension Artérielle et le Cholestérol

Selon des études menées par des médecins T. Colin Campbell et Caldwell Esselstyn, il est possible d'inverser la mauvaise santé endothéliale, de réduire et même se passer des médicaments pour l'hypertension et l'hypercholestérolémie.

Dans le reportage *Forks Over Knives*, Caldwell et Campbell démontrent par des études des cas réels comme il est possible d'inverser les dégâts faits aux artères et aux vaisseaux sanguins. En encourageant les patients à adopter un régime à base de plantes, des améliorations ont été observées chez les personnes qui ont éliminé tous les produits d'origine animale dans leur alimentation.

La réduction de la consommation de graisses animales comprend notamment la réduction de la viande et des produits laitiers, même si mention est également faite des dégâts de la nourriture pré-préparée.

La plupart d'hommes auront du mal à éliminer toutes les viandes et les produits laitiers de leur alimentation. Toutefois, vous pouvez constater que l'élimination des produits laitiers est effectivement très facile. Le lait, le fromage, les œufs, le beurre et la crème sont rarement manqués autant que la plupart des gens anticipent et les avantages de vivre sans produits laitiers peuvent se faire sentir dans quelques jours.

Vivre sans viande est généralement plus difficile que d'éviter les produits laitiers. Vous pouvez constater que vous avez envie d'une poitrine de poulet, un steak ou des saucisses. Ceci est parfaitement compréhensible et plutôt que de prendre une ligne dure, vous

pouvez vous permettre un peu de la viande biologique de temps en temps.

Lien vers le documentaire *Forks Over Knives*:

<http://www.documentaryjungle.com/2012/03/forks-over-knives.html>

## Les Principes Des Exercices Du Pénis

Les principes des exercices du pénis sont très importants et il est essentiel de respecter les recommandations expliquées ici afin d'éviter toute blessure ou irritation à votre pénis et également à tirer le meilleur parti de ce programme.

### **Règle 1: Lubrifier le pénis avant l'exercice**

C'est important d'utiliser des substances qui lubrifient la peau afin de réduire la friction entre la main et le pénis.

Des lubrifiants à base d'eau sont en générale les plus efficaces. Ceux-ci sont souvent disponibles dans les supermarchés et les magasins d'hygiène et très facile à trouver. Appliquer une quantité raisonnable de lubrifiant avant chaque exercice est fortement conseillé. Si ceci est compliqué pour vous, l'huile d'olive peut également lubrifier.

### **Règle 2: Echauffez-vous avant et après**

Tout comme si vous faisiez une routine d'entraînement dans la salle de sport, l'échauffement avant l'exercice et après est fortement recommandé afin d'éviter tout problème.

Utilisez une serviette chaude ou un chiffon pour ce faire. Trempez l'éponge dans l'eau chaude pendant 1 ou 2 minutes avant de tordre toute l'eau. Puis enroulez la serviette autour de votre pénis uniquement (pas les testicules) pendant 1 minute. Répétez cette opération une fois de plus avant de commencer.

Effectuer cet exercices à la fin de la même manière qu'au début. Ceci est aussi important et il ne faut pas négliger de le faire.

### **Règle 3: Faites certains exercices en érection partielle**

Si vous prenez soin de booster votre libido et les érections naturellement avec l'activité physique régulière, un régime alimentaire pointu et la prise des produits naturels, vous devriez être en mesure d'atteindre au moins une érection partielle.

Certains des exercices suivants sont plus efficaces lorsque le pénis est en érection partielle à 20-60%. Ceci devrait vous aider à atteindre des résultats optimaux.

Si vous avez des difficultés à avoir une érection, ne vous inquiétez pas. Si vous suivez le guide *Erections Fortes Pour La Vie* correctement, alors vous devriez commencer à voir des améliorations lorsque vous effectuez ces exercices, même sans érection.

### **Règle 4: Prenez des jours de repos**

Tout comme vous le feriez si vous étiez un sportif, le repos entre les jours de l'exercice est nécessaire pour récupérer. Effectuer les exercices trop souvent peut entraîner une efficacité limitée.

Vous pouvez structurer vos entraînements ainsi:

#### Semaine 1

Lundi, Mercredi, Vendredi, Dimanche

#### Semaine 2

Mardi, Jeudi, Samedi

### **Règle 5: Prenez soin de votre santé**

Si vous avez pris le soin de suivre toutes les étapes décrites dans le programme *Erections Fortes Pour La Vie*, vous devriez être en bon chemin pour récupérer vos fonctions érectiles et votre vie sexuelle.

Ceux qui s'occupent mieux de leur santé et de leurs habitudes sont en générale moins stressés et ont des résultats plus positifs.

### **Trouver le bon moment**

Trouver le temps dans la journée d'aller à la salle de bain ou la chambre pour faire les exercices pendant 10-15 minutes n'est pas facile pour nous tous. Vous trouveriez peut-être que le bon moment c'est le matin au réveil, avant de prendre une douche.

### **Combien d'exercices différents par jour**

Il y a 7 exercices différents dans ce guide. Idéalement, vous devriez les faire tous. Si vous trouvez que vous vous précipitez et vous n'avez pas assez de temps, effectuez 3 de ces exercices sur une journée et 4 le lendemain.

## Exercice 1: Se Frotter Le Pubis



Le frottement du pubis est un exercice simple que tout homme peut faire facilement chez lui et qui peut avoir des résultats étonnamment satisfaisants et rapides.

### Les Avantages

- Dissiperait la graisse qui peut restreindre la circulation du sang vers le pénis
- Stimule la circulation du sang vers le pénis instantanément
- Peut produire des érections instantanées

## Quand?

Comme le premier des exercices d'entraînement du jour, ou bien juste avant le rapport sexuel. Pas besoin d'une érection.

## Lubrification

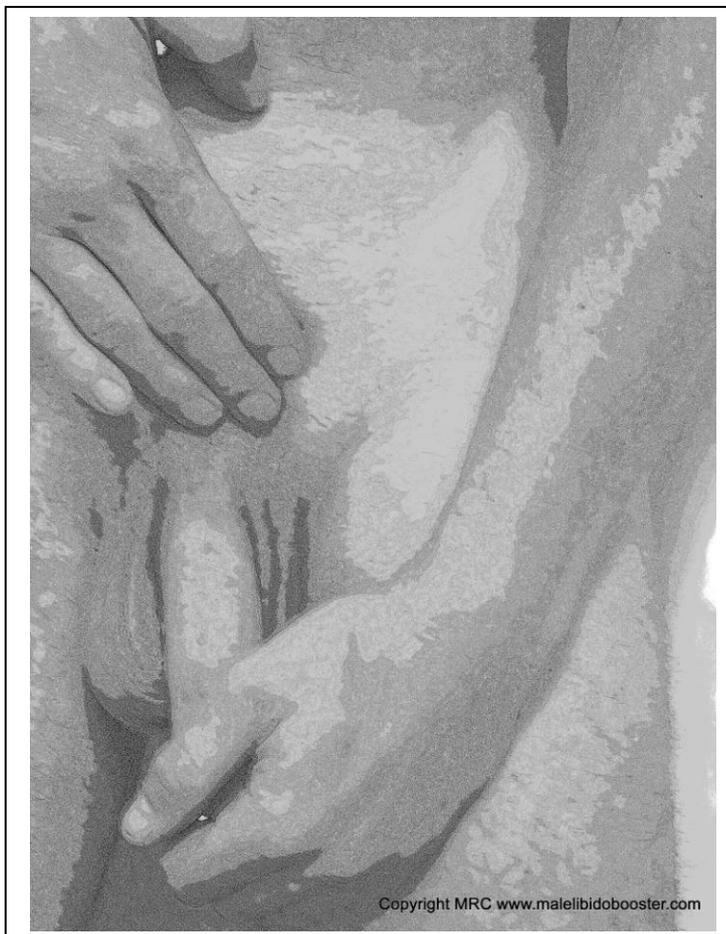
L'utilisation de lubrifiant n'est pas nécessaire, mais peut être utile. Sans poils pubiens, cet exercice est plus confortable.

## Technique

Les doigts ensemble, comme montré dans les images, déplacez la main dans un mouvement circulaire en appuyant doucement mais fermement sur la peau immédiatement au-dessus du pénis.

Déplacez la main, tout en effectuant des mouvements circulaires, à partir du côté gauche, ensuite au centre et, enfin, sur le côté droit.

Cet exercice dure 2-3 minutes.



## Exercice 2: Massage Du Périnée

Le massage du périnée est particulièrement utile pour stimuler la circulation sanguine dans le plancher pelvien et les zones testiculaires, favorisant la circulation de la testostérone et sang sain et riche en nutriments dans la région du pénis.

Les hommes qui ont des problèmes d'érection peuvent aussi avoir des douleurs dans le périnée ou de la prostate. Le massage du périnée peut également être recommandé pour les douleurs de prostate.



## **Avantages**

- Améliore la circulation sanguine dans les fibres musculaires du plancher pelvien qui sont responsables pour les érections
- Soulage les douleurs dans la région du périnée, en aidant à éliminer les bactéries
- Détend le pénis et les testicules

## **Quand?**

Cet exercice peut être réalisé après le frottement du pubis et éventuellement avant le rapport sexuel en état flasque ou en érection.

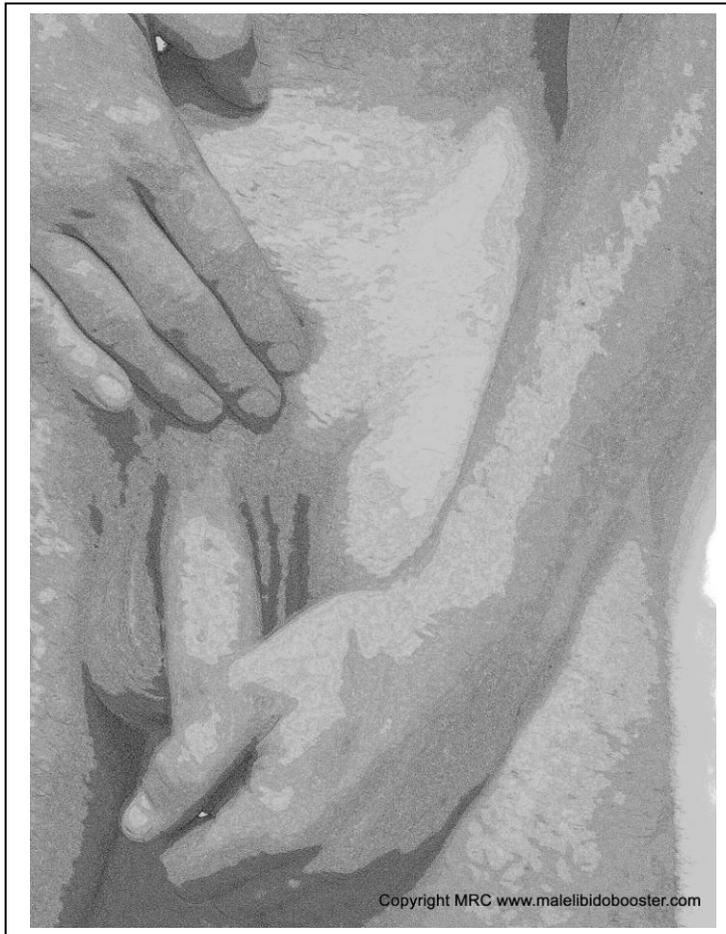
## **Lubrification**

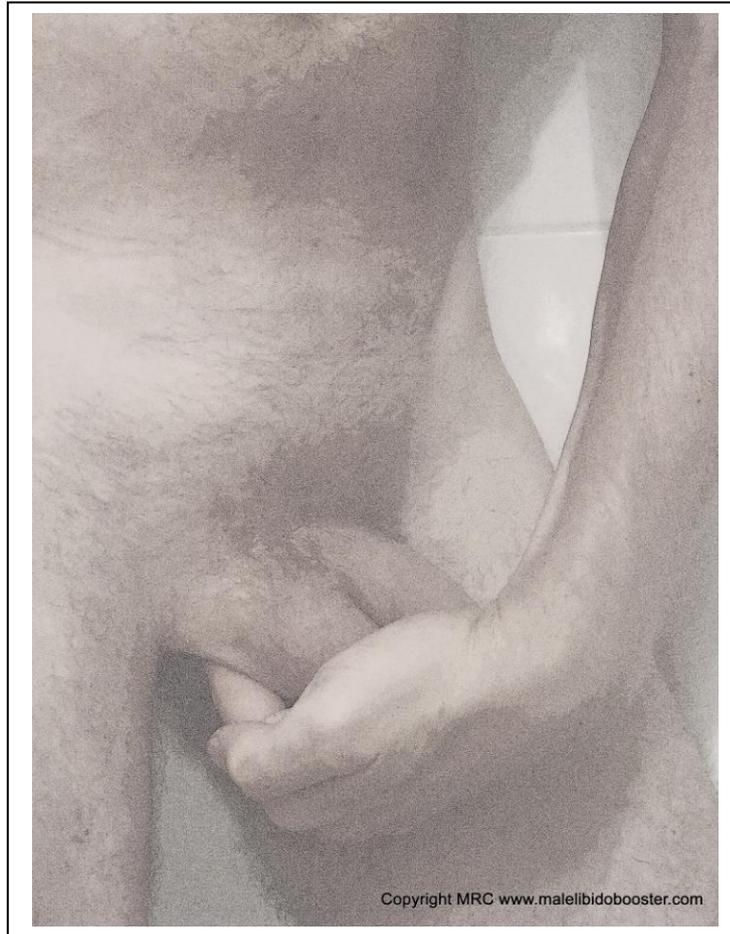
L'utilisation de lubrifiant n'est pas nécessaire, mais peut être utile.

## Technique

Avec les doigts ensemble commencez en massant doucement dans un mouvement circulaire à partir de l'arrière du périnée (entre l'anus et les testicules), et avance lentement envers les testicules. Répétez cette opération deux fois de plus.

Cet exercice dure 2-3 minutes.





Copyright MRC [www.malelibidobooster.com](http://www.malelibidobooster.com)

## Exercice 3: Massage de la Base

Le massage de la base du sexe est une extension du frottement du pubis et du massage du périnée. Une fois que les deux premiers exercices ont été effectués, plus de sang circulerait librement près des vaisseaux sanguins du pénis. Le massage de la base du pénis peut aider à stimuler davantage la circulation du sang vers le tissu érectile du pénis.



### Avantages

- Amélioration du flux sanguin vers le tissu érectile
- Stimulation et potentiellement érection instantanée
- Détend le pénis et le donne l'apparence d'être plus lourd et gros

## **Quand?**

Cet exercice devrait être le troisième et peut avoir lieu avant le rapport sexuel. L'érection peut être à 20-50% mais ceci n'est pas obligatoire.

## **Lubrification**

L'utilisation de lubrifiant est recommandée.

## **Technique**

Avec les deux mains et les doigts groupés, massez fermement et doucement la base du pénis, au-dessus du sexe, sur les deux cotés. Déplacez les doigts légèrement vers le bas en massant dans un mouvement circulaire et en avançant plus près du pénis, terminant par la base du sexe, où il s'attache au corps.

Assurez-vous d'avancer au plus près de la base du pénis que possible. Faites le nécessaire pour stimuler le sang légèrement dans le sens du sexe. Cela fera toute la différence.

Cet exercice dure 1-2 minutes.

## Exercice 4: Massage du Dessous de la Base

Cet exercice s'agit de la même technique que le massage de la base du pénis, mais en dessous plutôt qu'au-dessus.



### **Avantages**

- Amélioration du flux sanguin vers le tissu érectile
- Détend le pénis et les testicules et leur donne l'apparence d'être plus lourds et gros

## **Quand?**

Cet exercice peut être fait comme le quatrième exercice et éventuellement avant un rapport sexuel. L'érection peut être à 20-50% mais ceci n'est pas obligatoire.

## **Lubrification**

L'utilisation de lubrifiant n'est pas nécessaire, mais peut être utile.

## **Technique**

La technique de cet exercice est similaire à celle du massage de la base du sexe (dessus), mais cette fois en dessous de la base du pénis.

Déplacez la main avec les doigts ensemble, en massant dans un mouvement circulaire et en montant vers le sexe. Touchez la limite de la base du pénis et massez la partie du pénis qui se trouve à l'intérieur du scrotum.

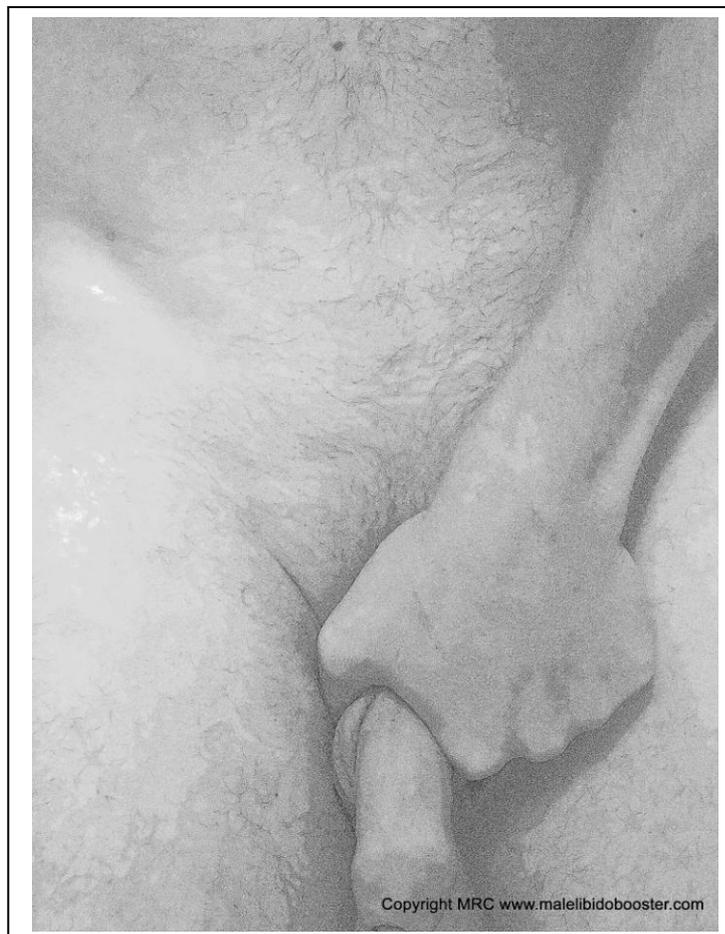
Cet exercice dure 1-2 minutes.

## Exercice 5: Le Massage du Corps du Pénis

Maintenant que vous avez complètement réchauffé le plancher pelvien, le périnée, les testicules et la base du sexe, il est temps de passer au corps du pénis afin d'optimiser et stimuler au maximum la circulation sanguine dans tout le corps caverneux.

Si vous faites vos exercices du pénis correctement, vous auriez éventuellement déjà une érection partielle ou complète, et vous devriez sentir le pénis plus lourd et plus engorgé de sang par rapport à avant.

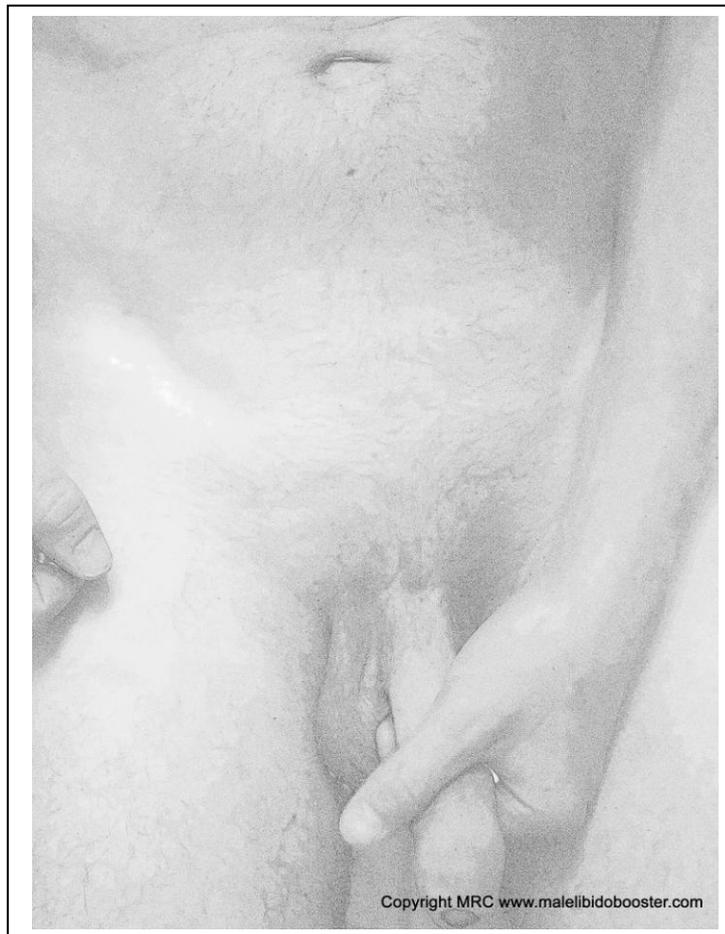
### Le Massage du Corps du Pénis – Position Initiale



## Avantages

- Augmentation instantanée de la circulation du sang dans le corps du pénis
- L'expansion du tissu érectile corps caverneux
- Le sexe paraît plus long et large
- Très utile pour la restauration ou l'amélioration de la fonction érectile

## Le Massage du Corps du Pénis – Position Fin



## Quand?

Cet exercice est plus efficace quand c'est le dernier de la série, bien que le massage des testicules puisse avoir lieu après celui-ci.

## Lubrification

Utilisez une bonne quantité de lubrifiant pour faire cet exercice.

## Technique

Avec une main, saisissez le pénis de sa base entre le pouce et l'index (comme montré sur la photo), avec la main au plus près du corps que possible.

Une fois la prise en main est ferme mais en même temps douce (faites très attention) déplacez votre main tout en conservant la même prise, de la vers le bout, et arrêtez juste avant la tête du pénis (gland).

Répétez cette opération 20 fois avec la main droite, puis 20 fois avec la main gauche.

**ATTENTION:** Votre prise ne doit jamais être trop dure. Vous pouvez endommager votre pénis avec une prise agressive et des mouvements brusques. Une prise constante et douce et suffisamment efficace.

## Exercice 6: Massage Testiculaire

Les testicules sont la partie la plus importante du corps d'un homme en ce qui concerne la libido, la production de testostérone, la virilité et l'énergie sexuelle.

Aider vos testicules en faisant des massages doux plusieurs fois par semaine peut vous donner un coup de pouce fort et naturel de testostérone, augmentant la libido et la confiance.

### Avantages

- Augmentation du flux sanguin et dilatation des vaisseaux sanguins dans les testicules
- Augmentation de la production de testostérone
- Les testicules semblent être plus gros et pendent plus bas

### Quand?

Ceci peut être effectué à tout moment et n'a pas à avoir lieu en même temps que des exercices du pénis.

### Lubrification

L'utilisation de lubrifiant n'est pas nécessaire.

### Technique

Commencez doucement à masser derrière les testicules avec les doigts, dans un doux mouvement dans le sens bas. Quand le scrotum commence à se détendre, commencez à rouler les deux testicules doucement entre les doigts.

Après 1-2 minutes, massez chaque testicule individuellement, très lentement avec 2-3 doigts en faisant attention de masser tout autour de chacun d'eux. Roulez les testicules en vous assurant que les doigts touchent tout autour de la sphère en prenant soin de rester doux.

## Après Les Entraînements

Après chaque séance d'entraînement, il est fortement conseillé de garder le sexe au chaud afin d'optimiser vos résultats et éviter les problèmes.

Vous pourrez mettre le sexe au chaud de la même manière vous l'avez échauffé au début à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette chaude et autour de votre pénis pendant 1 minute avant de répéter.

Après cela, vous pouvez prendre votre douche le matin comme vous le feriez normalement.

Ceux qui prennent des douches froides plusieurs jours par semaine, en raison de l'effet de l'eau glacée sur les testicules et la production de testostérone élevée, peuvent s'attendre à des résultats très positifs.

Si vous comptez prendre une douche froide ou de faire couler de l'eau glaciale sur les testicules, attendez un peu de temps après vos exercices.

Vous pouvez ensuite poursuivre votre journée comme d'habitude, en prenant soin de bien manger et rester en forme.

## Conclusion

L'entraînement du pénis peut être un excellent moyen de rétablir la fonction érectile, en particulier lorsqu'il est utilisé avec des exercices du plancher pelvien. Ces exercices doivent être effectués séparément des exercices du plancher pelvien.

Pour certains hommes, le massage et les exercices du pénis sont tout ce qui est nécessaire pour restaurer la fonction érectile. Néanmoins, pour la plupart d'entre nous, l'amélioration de l'alimentation, l'activité physique régulière et l'utilisation de certains suppléments naturels sont nécessaires en plus.

Certains hommes déclarent que l'augmentation de la circonférence du pénis est un effet secondaire agréable de ces exercices, en particulier ceux qui réalisent les exercices avec des érections partielles.

Rappelez-vous qu'il est de votre responsabilité d'être prudent avec les exercices et les techniques expliquées dans ce programme. Des mouvements trop agressifs peuvent entraîner des douleurs, une irritation et même une fuite veineuse. Si vous vous sentez mal à l'aise, même légèrement, alors vous devriez vous arrêter immédiatement.

Vous pouvez voir le massage du pénis comme une méthode naturelle d'atteindre une bonne érection naturellement forte.

---

# Droits d'auteur et avertissement

---

Tous droits réservés 2013 <http://www.erectionforte.com> MRC.

Les informations figurant dans ce livre digital (ebook) ne peuvent pas être reproduites sans permission préalable.

## AVERTISSEMENT ET INFORMATIONS LÉGALES :

Les informations présentées ici représentent l'opinion de l'auteur à la date de la publication. Compte tenu du rythme auquel les conditions changent, l'auteur se réserve le droit de modifier ou de mettre à jour son opinion sur la base de nouvelles conditions.

Ce guide est à usage informatif seulement alors que toutes les mesures ont été prises pour vérifier l'information fournie dans ce rapport, ni l'auteur, ni ses partenaires affiliés n'assument aucune responsabilité pour les erreurs, les inexactitudes ou les omissions.

Aucune offense à des personnes ou des organisations n'est intentionnelle. Ce guide n'est pas destiné à être utilisé comme une source de conseil médical.

Les informations contenues dans ce livre digital sont à usage général uniquement

Les informations fournies dans [www.erectionforte.com](http://www.erectionforte.com) (MRC) et bien que nous faisons tout pour conserver une information actualisée et correcte, nous ne déclarons pas ni ne garantissons en aucune manière expresse ou implicites concernant l'exhaustivité, la précision, la fiabilité, l'aptitude ou la disponibilité relative au site web ou à son information, les produits, les services ou les graphiques rattachés contenus dans le site web pour un usage quelconque.

Toute la confiance que vous placez en de telles informations est en conséquence, strictement à vos risques.

En aucun cas nous ne sommes responsables de toute perte ou dommage en incluant et sans limitation indirecte ou collatérale toute perte ou dommage ou tout autre perte ou dommage qui pourrait découler de la perte de données ou des profits obtenus à partir de ou en relation avec l'usage de ce guide et du site web.

À l'aide de ce livre digital, vous êtes en mesure de rejoindre les autres sites web qui ne sont pas sous le contrôle de [www.erectionforte.com](http://www.erectionforte.com) (MRC). Nous n'avons aucun contrôle sur la nature, le contenu et la disponibilité de ces autres sites web. L'introduction de tout lien n'implique pas nécessairement une recommandation ou une adhésion aux opinions exprimées sur ces sites.