



Das Penispumpe-Erfahrungen.de eBook

Penisvergrößerung, Penisbegradigung und Verbesserung der Erektion mit Penispumpe & Stretcher

So geht es richtig! Mein persönlicher Guide zu effektivem Training:

Hintergrundwissen

Grundwissen Pumpen & Stretchen

Manuelles Training

Trainingspläne für Anfänger & Fortgeschrittene

Tipps

Noch mehr kostenlose Informationen, Erfahrungsberichte,
Trainingstipps und die besten Produkte für eine effektive
Penisvergrößerung findest du auf

www.penispumpe-erfahrungen.de

Vorwort

Willkommen! Du hast mein E-Book runtergeladen, weil du erfolgreich deinen Penis vergrößern willst! Du hast eine gute Entscheidung getroffen. Seit einiger Zeit helfe ich Männern wie dir durch meine Seite <http://penispumpe-erfahrungen.de>, Penistraining richtig anzuwenden.

Das ist nämlich neben den richtigen Trainingsgeräten das Wichtigste: Kontinuierliches, korrektes Training. Wenn du schon recherchiert hast, wirst du gemerkt haben, dass diese Informationen in hunderten Teilen auf hunderten Internetseiten verstreut liegen.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Ich liefere dir alle Informationen, die du für dein Training brauchst, komprimiert in diesem Guide. Du musst nicht weiter suchen, ich bringe dir alles bei, was du wissen musst.

Woher ich das alles weiß? Ich arbeite selber seit einigen Jahren an meinem Penis und habe in diesen Jahren alles gelesen, was das Internet hergibt. Ich bin eine wahre Penistrainings-Wiki!

Also dann, los geht's: Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei deinem Training!

Hinweis: Alles was ich hier berichte, beruht auf meinen eigenen Erfahrungen durch persönliche Anwendung der Geräte über einige Jahre. Ich bin kein Mediziner, sondern ein Mann wie du, der lediglich im Moment noch mehr weiß, als du. Ärztlichen Rat biete ich dir nicht. Meinen Empfehlungen folgst du somit auf eigene Gefahr.



www.penispumpe-erfahrungen.de

Dein Portal für Penisvergrößerung, -begradigung und Verbesserung von Erektion & Potenz!

Inhalt dieses eBooks

1. Was kann man vom Penis-Training erwarten?.....	4
2. Das Training mit der Penispumpe.....	6
3. Das Training mit dem Stretch-Gurt.....	8
4. Manuelles Training.....	12
5. Trainingspläne für Anfänger & Fortgeschrittene.....	14
6. Tipps für mehr Trainingserfolg.....	16
7. Schlusswort.....	17

Welche Ergebnisse sind mit Penis-Training möglich?

Das Training mit einer Penispumpe oder einem Stretch-Gürtel kann viele positive Effekte auf deinen Körper haben, doch was genau kann man erreichen?

Die Hersteller werben vor allem damit, dass ihre Geräte bei folgenden Punkten helfen können:

- Penisvergrößerung (Verdickung & Verlängerung)
- Penisbegradigung (z.B. bei IPP-Patienten)
- Vergrößerung der Eichel
- Verbesserung der Erektionsqualität
- Hilfe bei retraktivem Penis (nach OP, durch Übergewicht oder altersbedingt)
- Verbesserung der Libido

Es gibt sogar Hersteller, die genaue Zahlen im Bezug auf die Penisvergrößerung nennen, diese reichen bis zu über 7cm – doch ist das realistisch?

Eine populäre Studie zu einem der bekanntesten Stretch-Gurte ergab ein durchschnittliches Längenwachstum von 2cm innerhalb von 6 Monaten. Diese wird natürlich oft zitiert, zu bedenken ist aber, dass hier hauptsächlich Probanden teilnahmen, die bestimmte Krankheitssymptome aufwiesen (z.B. Diabetis, retraktiver Penis, IPP). Dass ein Penisgurt hier sehr effektiv helfen kann, ist schonmal eine gute Nachricht, ob er aber auch dem Normalbürger mit seinem „simplen“ Größenproblem helfen kann, ist eine andere Frage.

Ich selbst betreibe Penis Training seit 2 Jahren und 2 Monaten, wobei ich dieses nicht von Anfang an wirklich effektiv verfolgt habe. Gestartet habe ich mit manuellem Training und eher schlechtem als rechtem Pumpen. Das letzte Jahr habe ich sowohl eine Penispumpe, als auch einen Stretch-Gurt eingesetzt und konnte so die besten Erfolge erzielen.

Meine persönlichen Erfolge:

- Längenwachstum von 2,3cm in gut 2 Jahren
- Vergrößerung des durchschnittlichen Penisumfangs um 1cm
- Erhebliche Verbesserung der Erektionsqualität
- Optische Vergrößerung im schlaffen Zustand

Ich bin mit meinem Werdegang sehr zufrieden, habe aber feststellen können, dass es sehr wichtig ist, richtig zu trainieren. Zum einen, um keine Zeit und kein Potenzial zu verschwenden und zum anderen, um Verletzungen aus dem Weg zu gehen.

Um zu vermeiden, dass ihr dieselben Fehler macht wie ich, beschreibe ich euch in diesem Buch das Training, das ich auf Grundlage von umfangreichen Recherchen und Selbstversuchen als das Effektivste ansehe.

Die Aussagen, dass ein Penistraining mit Vakuumpumpe und Stretchern bei diversen Krankheitsbildern und auch bei der Vergrößerung des Gliedes helfen kann, sind also durchaus realistisch. Jetzt liegt es an dir, ob du genügend Motivation und Durchhaltevermögen aufbringen kannst, um das Training effektiv durchziehen zu können.

Vorraussetzungen für den Erfolg – das musst du mitbringen!

Das richtige Trainingsgerät und ein effektiver Plan sind eine Sache, aber es gehört mehr dazu um wirklich Erfolg beim Penis-Training zu haben:

- **Faktor Zeit**

Du musst dein Training regelmäßig und ausgiebig absolvieren, sonst bringt es nichts. Deshalb ist genügend Zeit eine Grundvoraussetzung für deinen Trainingserfolg.

- **Soziales Umfeld**

Lebst du mit Frau oder Freundin zusammen? Dann musst du entweder in der Lage sein, dich gut zu verstellen bzw. dein Training im Geheimen durchzuführen oder besser noch: Dein Partner/Deine Partnerin unterstützt dich bei deinem Vorhaben.

- **Durchhaltevermögen**

Es dauert lange, bis sich nachhaltige Erfolge einstellen – unter Umständen vergehen Jahre. Hier gilt es die Motivation aufrecht zu erhalten und nicht aufzugeben.

- **Körpergefühl**

Du musst deinen Körper kennenlernen, um zu wissen wann es zu viel des Guten oder zu wenig ist. Gehe mit Verstand an die Sache heran und stecke dir keine zu hohen, kurzfristigen Ziele.

Das Training mit der Penispumpe

Jeder kennt sie, für viele ist sie jedoch nicht mehr als ein Sexspielzeug oder Spaßprodukt. Oftmals wird sie sogar mit „Losern“ oder „Freaks“ in Verbindung gebracht – die Penispumpe.

Das sind jedoch alles ziemlich dämliche Vorurteile, die durch Filme und Bauernweisheiten geprägt wurden. Eine gute Penispumpe in den richtigen Händen kann ein mächtiges Werkzeug sein und für effektives Penis-Training ist sie meiner Meinung nach essenziell.

Was kann das Training mit einer Penispumpe bringen?

Klassisch wird die Penispumpe bei Krankheitsbildern wie erektiler Dysfunktion, einem krummen Penis oder bei einem retraktiven Glied eingesetzt. Viele sprechen hier von guten Erfolgen. Meine persönlichen Erfahrungen beziehen sich jedoch auf folgende Bereiche:

- Eine direkte, temporäre Penisvergrößerung.
- Nachhaltige Verlängerung und v.a. Verdickung des Penis
- Verbesserung der Erektionsqualität.

Welche Penispumpe sollte ich verwenden?

Es gibt viele Produkte auf dem Markt, die sich als Penispumpe bezeichnen, doch nicht alle sind für ein effektives Training geeignet. Merkmale wie hochwertiges Material, eine Druckanzeige, eine einfach zu bedienende einhändige Pumpe sowie die passende Manschette sind die Grundvoraussetzung.

Ausführliche Infos und Empfehlungen zur Wahl der richtigen Penispumpe findest du hier: www.penispumpe-erfahrungen.de.

So läuft ein Training ab:

Warmup

Zu Beginn solltest du deinen Penis zunächst aufwärmen. Am besten übst du leichten Druck mit der Hand auf deinen Penis aus und fährst in einer Art Melk-Bewegung auf und ab, bis sich das Gewebe warm und durchblutet anfühlt. Unterstützen kannst du das Aufwärmen, indem du z.B. für einige Minuten warmes Wasser über deinen Penis laufen lässt oder ihn mit einem warmen Waschlappen umwickelst.

Gleitgel

Trage etwas Gleitgel auf einen Penis und die Manschette auf. Wichtig ist, dass du ein gutes Gleitgel auf Wasserbasis verwendest und keine fettigen Cremes oder Öle. Fettige Substanzen greifen das Silikon der Manschette an und machen diese spröde, was schließlich zu Rissen führen kann.

Pumpvorgang

Jetzt führst du deinen erigierten Penis vorsichtig durch die Manschette in den Zylinder ein, drückst die Penispumpe fest gegen dein Schambein und beginnst langsam zu pumpen. Taste dich langsam heran und pumpe anfangs nie über 5 inHG, um das Gewebe nicht zu überlasten. Ein „Durchgang“ sollte, zumindest anfangs, nie länger als 10-15 Minuten dauern, da sonst die Gefahr besteht, dass Adern platzen oder die Blut- bzw. Nährstoffversorgung des Penisgewebes zu lange unterbrochen wird. Letzteres kann im schlimmsten Fall zu erheblichen Schäden führen, deshalb sollte man immer auf sein Gefühl hören. Ein guter Indikator ist auch die Temperatur des Penis, wird er kalt, so heißt es aufzuhören oder zumindest eine Pause einzulegen.

Genauere Trainingsanleitungen findest du in dem Kapitel „Trainingspläne“ dieses eBooks.

Nach dem Pumptraining

Ich empfehle nach dem Pumpen noch für ein paar Minuten zu Jelqen (siehe Kapitel „manuelles Training“) oder zu Masturbieren (ohne Ejakulation), um den Blutfluss wieder in Gang zu bringen.

Stretchen (siehe Kapitel „manuelles Training“) solltest du nach dem Pumptraining nichtmehr, da dies dann oft zu unangenehmen Gefühlen oder sogar zu Schmerzen führt.

Resultate

Auffallen wird dir, dass dein Penis direkt größer wird und ein beeindruckendes Bild abgibt. Dieser Zustand hält leider nicht allzu lange an, jedoch ist oft sogar am nächsten Tag noch ein kleiner Pump-Effekt vorhanden. Als Vorbereitung auf den Geschlechtsverkehr oder vor einem Saunabesuch kann man so auf jeden Fall einen ordentlichen Schub Selbstbewusstsein tanken. Um noch länger von diesem Pump-Effekt profitieren zu können, gebe ich dir im Kapitel „Tipps“ noch einige Hinweise.

Mittelfristig (Tage-Wochen) erfahren Viele eine Verbesserung der Erektionsqualität. Langfristig (Monate-Jahre) ist auch ein nachhaltiges Wachstum des Penisgewebes möglich. Dabei unterstützt eine Penispumpe vor allem das Dickewachstum.

Das Training mit dem Stretcher

Was ein Stretcher oder Stretch-Gurt ist, beantwortet schon seine Bezeichnung, bzw. Übersetzung: Der Stretcher zeichnet sich dadurch aus, dass er den Penis über längere Zeit beständig dehnt. Dabei wird natürlich eher sanft gedehnt, man muss sich nicht vorstellen, dass gewaltsam Zug ausgeübt wird. Das Ganze funktioniert recht bequem und auf jeden Fall schmerzlos, wenn man die Stretcher korrekt anwendet.

Gewebe wird gedehnt - durch diese Dehnung sollen neue Zellen gebildet werden – das ist das Prinzip.

Was kann das Training mit einem Stretcher bringen?

Ein Stretch-Gurt kann bei folgenden Dingen helfen:

- **Penisvergrößerung:**
Durch die Anwendung auf einen längeren Zeitraum kann ein Stretcher dafür sorgen, dass du einen dauerhaft größeren Penis bekommst. Aber auch kurzfristig lassen sich temporäre Erfolge verzeichnen. Nach einer Anwendung ist der Penis in der Regel schon für mehrere Stunden vergrößert. Dieses „Wachstum“ ist dann erstmal wieder rückläufig. Nach längerer Anwendung sieht das anders aus, da ist das Wachstum nicht mehr reversibel.
- **Penisbegradigung:**
Stretch-Gurte können sowohl bei Peyronie als auch bei einer Penisdeviation dazu beitragen, dass sich das Krankheitsbild nicht weiter verschlimmert oder gar mildert. Erfahrungen von Menschen mit Penisverkrümmungen zeigen, dass eine Begradigung des Penis mit einem Stretcher möglich sein kann.
- **Erektion verbessern:**
Besonders im Alter ein Problem, aber auch nicht nur. Ein Stretch-Gurt kann die nachlassende Erektionsfähigkeit eines jeden Mannes beeinflussen. Die Durchblutung des Penis wird durch Anwendung eines Stretchers deutlich gefördert und kann somit Linderung bei Erektionsstörungen bringen. Zusätzlich dazu können Nahrungsergänzungen vorgenommen werden. Eine Auswahl davon hier: <http://penispumpe-erfahrungen.de/erektion-verbessern>

Die Vorzüge eines Stretchers gegenüber einer Penispumpe:

Vorteil ist ganz klar, dass man sich weniger Zeit für das Training nehmen muss. Die Benutzung einer Penispumpe erfordert aktives Tun, man muss Zeit investieren. Meine empfohlenen Stretcher lassen sich über den Tag unter der Kleidung tragen oder auch in der Nacht.

Ein Stretcher ist sehr bequem zu tragen. Man muss ihn sich also nicht als unangenehme Last vorstellen - nach einer Weile vergisst man teilweise sogar, dass man ihn trägt.

Richtig trainieren

Obwohl ich weiß, dass sich bestimmt 70% von euch nicht daran halten, sage ich es:

Übertreibt es nicht. Ihr müsst unbedingt langsam beginnen und nicht sofort am 3. Tag volle Zugkraft auf 10 Stunden/Tag anwenden. Nehmt meinen Rat ernst und lasst euch Zeit, den größeren Schwanz braucht ihr schließlich nicht von heute auf morgen, oder?

Habt ihr zu Beginn Schmerzen oder bilden sich Blasen, dann habt ihr es übertrieben. Hört auf euren Freund, wenn er euch sagt: „Aua, mach mal nicht so hart!“ und führt euer Training gewissenhaft aus.

Ihr habt nur den einen Penis!

Der Trainingsplan

Eingewöhnung, die ersten 10 Tage

Bei jedem Stretcher wird erstmal langsam begonnen, damit sich der Penis auf die neuen Belastungen einstellen kann.

Tag 1: Trage deinen Stretcher am ersten Tag mit sehr geringer Zugkraft und maximal eine Stunde. Nachdem du den Stretcher abgenommen hast, solltest du deinen Penis genau begutachten. Gibt es Schwellungen oder starke Rötungen, dann trainiere erst weiter, wenn alles verheilt ist. Möglicherweise war die Zugkraft zu stark eingestellt. Wenn alles gut ist, weiter zu Tag 2!

Tag 2: Die Zugkraft wird nicht gesteigert. Wenn du die Anwendung am Tag zuvor gut vertragen hast, trage deine Stretcher heute eine Stunde länger. Also 2 Stunden. Auch hier gilt: Nach dem Tragen kontrollieren.

Tag 3-10: Du kannst deinen Stretcher jetzt jeden Tag eine Stunde länger tragen. Die Zugkraft darf allerdings noch immer nicht verändert werden! Und weiterhin den

Penis beobachten. Gibt es Schmerzen, Schwellungen, starke Rötungen, so solltest du vorsichtiger werden.

Ab Tag 10: Dein Penis sollte sich jetzt an deinen neuen täglichen Begleiter gewöhnt haben. Mit der Steigerung der Zugkraft solltest du sehr verantwortungsbewusst umgehen.

Zugkraft steigern: Ich würde sagen, dass du nach ca. 2-3 Wochen das erste Mal über eine Steigerung der Zugkraft nachdenken kannst. Du wirst selbst ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel Zugkraft dein Penis verträgt. Du kannst jetzt nach eigenem Ermessen steigern – wenn du Schmerzen, Blasen, Rötungen bekommst, gilt wieder: Vorsichtiger werden und bei der alten Zugkraft bleiben, bis es geht.

Du wirst jetzt ein Gefühl für das Tragen des Stretchers entwickeln und selbst entscheiden können, wann du das nächste Mal steigert.

Generelle Regel: Ich empfehle, die Stretcher an 6 Tagen pro Woche mindestens 6 Stunden pro Tag zu tragen, maximal jedoch 10 Stunden.

Wie muss ich mir das Anlegen des Stretchers und die Umsetzung vorstellen?

Man legt zuerst eine Fixierung an der Eichel an. Man befestigt also ein Element des Stretchers an der Eichel. Hier spielt das richtige Anlegen und vor allem die Wahl der richtigen Eichelfixierung des richtigen Herstellers eine große Rolle.

An dieser Fixierung wird ein Gurt befestigt, der je nach Stretcher dann am Körper angebracht wird. Es gibt verschiedene Tragemethoden (Hüfte, Schulter, Knie...).

Das mal zur Veranschaulichung, natürlich bestehen die Gurte nicht aus 2 Teilen, da kommt schon einiges mehr. Das ist aber grob das Prinzip.

Was bei dem richtigen Stretcher wichtig ist:

Es gibt sehr viele Stretcher auf dem Markt und alle wirken grundsätzlich gleich, bzw. folgen demselben Prinzip. Die Ausführung und Verarbeitung unterscheidet sich aber. Das wichtigste bei den Stretchern ist nämlich die Eichelfixierung. Diese kann bequem sein und somit dafür sorgen, dass man oft und lange stretchen kann, oder sie kann unbequem/unpassend sein und dafür sorgen, dass Schmerzen verursacht werden, sich Blasen bilden etc.

Das hat entsprechend auch erhebliche Auswirkungen auf deinen Trainingserfolg. Du wirst sicher nicht diszipliniert und regelmäßig trainieren, wenn dir dein Stretcher Schmerzen bereitet.

Deshalb ist es wichtig, dass du nicht zum billigsten Modell greifst, sondern dir eine meiner 2 Empfehlungen ansiehst. <http://penispumpe-erfahrungen.de>

Hinweise zur Anwendung:

Der Penis sollte beim Anlegen der Stretcher möglichst nicht erigiert sein.

Du solltest, wenn möglich, keine Vorhaut in das Stretching einbeziehen. Am besten die Vorhaut bleibt zurückgezogen, damit sie nicht so sehr mitgedehnt wird. Andernfalls kann es sein, dass deine Vorhaut zu einem übergroßen Hautlappen wird.

Pflege der Materialien

Ihr solltet euch hier auf die Bedienungsanleitung des jeweiligen Stretchers beziehen. Je nach verwendetem Material gibt es besondere Pflegehinweise. Viele Materialien reagieren empfindlich auf Seifen etc. – also bitte genau die Pflegehinweise der Bedienungsanleitung befolgen.

Manuelles Training

Manuelles Training wird mit der Hand ausgeführt und zielt, genau wie das Training mit Pumpe & Gurt, in erster Linie auf die Verbesserung der Erektionsqualität und die Penivergrößerung ab. Die wichtigsten Übungen dabei sind Stretchen und Jelqen – doch dazu später mehr.

Vor- & Nachteile

Die Vorteile liegen auf der Hand: Es kostet nichts und man kann direkt starten, außerdem lässt sich die Intensität gut kontrollieren und steigern.

Die Nachteile sind weniger offensichtlich: Zunächst kann man natürlich mit manuellem Training alleine nicht allzu viel erreichen, daher sollte man dieses mit Gurt und/oder Pumpe ergänzen. Außerdem ist das manuelle Training zeitaufwändig und anstrengend – das ist für mich der größte Nachteil, schließlich kann und will sich nicht jeder täglich eine Stunde oder mehr mit seinem Penis beschäftigen.

Übung 1: Stretchen

Beim Stretchen, also Dehnen, wird, wie man es von anderen Körperteilen kennt, das Penissgewebe in eine bestimmte Richtung gezogen, wodurch eben dieser Dehnungseffekt hervorgerufen wird.

Dem Stretchen sollte immer ein kurzes Aufwärmprogramm, wie du es ja bereits im Kapitel zum Pumptraining kennengelernt hast, voraus gehen. Die Übung selbst ist schnell erklärt:

Man greift die Eichel mit einem OK-Griff, wobei Daumen und Zeigefinger zum Körper zeigen, und übt dann Zug in eine bestimmte Richtung aus. Anfänger sollten sich vor allem auf die Dehnung nach links bzw. rechts konzentrieren, da hier oft die schnellsten Erfolge erzielt werden können. Halte den Zug jeweils für 30 Sekunden und setze dann erneut an. Das gesamte Stretch-Training sollte zumindest 5-10 Minuten dauern (mehr dazu im Kapitel „Trainingspläne“).

Übung 2: Jelqen

Beim Jelqen umgreift man die Peniswurzel mit einem OK-Griff, drückt fest zu und fährt dann langsam den Penisschaft bis zur Eichel hinauf. Dieser Vorgang sollte ca. 4 Sekunden dauern. Anschließend setzt man wieder unten an und wiederholt das Ganze für mindestens 5-10 Minuten.

Die Übung kann entweder „wet“, also mit Gleitgel ausgeführt werden oder „dry“, sprich ohne Gleitmittel. Letztere Vorgehensweise empfiehlt sich eher für Männer mit mehr Vorhaut, da die Haut bei jedem „Stroke“ hoch bzw. runter gezogen wird. Dry-Jelqs sind in der Regel intensiver, daher empfehle ich Anfängern eher mit Gleitgel zu arbeiten.

Der Jelq eignet sich, in sanfter Form, vor allem auch als Auf- und Abwärmprogramm vor bzw. nach Stretch-, Gurt- oder Pumptraining, da er die Durchblutung anregt und das Gewebe leicht dehnt.

Was kann man erwarten?

Stretchen führt eher zu Längenwachstum, Jelqen eher zu Dickewachstum. Am besten ist eine Kombination aus beidem, besser noch die Kombination von manuellem Training mit Pump-/Gurt-Training.

Genauere Informationen, wie du manuelles Training effektiv in deinen Trainingsplan einbaust bekommst du im Kapitel „Trainingspläne“ oder auf:

www.penispumpe-erfahrungen.de

Trainingspläne

Anfangs habe ich dir gesagt, dass ein gutes Körpergefühl wichtig für gutes Training ist. Fürs Training solltest du also ein Gefühl entwickeln damit du weißt, was du deinem besten Stück zumuten kannst, wann es zu viel und wann zu wenig ist. Intensives Training ist genauso wichtig, wie genügend Regeneration.

In diesem Kapitel zeige ich dir verschiedene Ansätze, wie du ein gutes Penistraining als Anfänger und Fortgeschrittener gestalten kannst.

Anfängerplan 1: Manuell & Pumpe

Mit diesem Plan sollten meiner Meinung nach für jeden ordentliche Erfolge möglich sein. Ich empfehle zumindest für 3 Monate bei diesem Modell zu bleiben. Wer sich bereit fühlt und etwas ergänzen bzw. verlängern will, der kann das tun, sollte dabei aber wirklich auf die Signale seines Körpers hören. Empfehlungen & Tests zu guten Pumpen gibt's hier: www.penispumpe-erfahrungen.de.

Frequenz: Zunächst jeden zweiten Tag, dann im 5/2er Rhythmus, sprich 5 Tage Training gefolgt von 2 Pausetagen.

Aufwärmen ca. 5 Minuten: Warmes Wasser/warme Waschlappen und/oder Melken des Penis und leichtes Jelqen+Stretchen.

Stretching für 15 Minuten: In der ersten Woche abwechselnd nach links bzw. rechts dehnen in 30-Sekunden-Intervallen. In der zweiten Woche nach unten und oben im gleichen Rhythmus. Wöchentlich wechseln.

Pumpen: Beginne mit einem einmaligen Pumpvorgang von 10 Minuten in der ersten Woche. Erweitere diesen um einen zweiten Vorgang für ebenfalls 10 Minuten ab der zweiten oder dritten Woche – je nach Gefühl.

Jelqen: Lasse dem Pumpen ein 5-minütiges Jelq-Training folgen, um den Trainingseffekt und die Durchblutung zu verstärken. Steigere dich im Verlauf der Wochen um wöchentlich 1 Minute, bis du bei 10 Minuten angekommen bist.

Anfängerplan 2: Pumpe & Stretch-Gurt

Dieser Plan ist vor allem für diejenigen geeignet, die keine Lust/Zeit haben ein ausgiebiges, manuelles Training durchzuführen. Außerdem kann man durch die lange Tragedauer eines Stretchers oft größere und schnellere Erfolge erzielen (Im Alltag

und bei einigen sogar im Schlaf, die besten Modelle im Test findest du auf <http://penispumpe-erfahrungen.de>).

Frequenz: Den Stretch-Gurt kannst du jeden Tag tragen, das Pumptraining empfehle ich zunächst jeden zweiten Tag und später im 5/2er Rhythmus (s.o.).

Trainingsdauer: Trage den Stretcher 6 bis maximal 10 Stunden am Tag – je nach Gefühl und Möglichkeit. Das abendliche Pumptraining sollte zunächst aus einem 10-minütigen Pumpvorgang und ab der zweiten oder dritten Woche aus 2x10 Minuten Pumpen bestehen. Wärme dich vor dem Pumpen wie gewohnt durch lockeres Jelqen und/oder warmes Wasser auf, sowie nach danach wieder ab.

Fortgeschritten: Manuell, Pumpe & Gurt

Als Fortgeschrittener, nach mindestens 3 Monaten, solltest du bereits ein gutes Gefühl für dein Training entwickelt haben und selber wissen, was du dir zumuten kannst und was nicht. Eine kleine Anregung möchte ich euch mit diesem Plan liefern, den ich selbst lange ausgeführt habe und mit dem ich wohl die meisten Erfolge erzielen konnte.

Morgens: Direkt nach dem Aufstehen, am besten mit der „Morgenlatte“, leichtes Jelqen und warmes Wasser (ich nutze eine Rotlicht-Lampe) zum Aufwärmen. Anschließend für 15-30 Minuten intensives Stretchen, gefolgt von einem kurzen „Abwärmen“. Jetzt lege ich meinen Stretch-Gurt an.

Abends: Am Abend, nach ca. 10 stündiger Tragezeit, lege ich den Stretch-Gurt ab und starte erneut mit einem Aufwärmprogramm, um die Durchblutung in Gang zu bringen. Nun jelqe ich für 10-15 Minuten und lege dann meine Penispumpe an, mit der ich zwei Durchgänge á 10 Minuten bei 5-6 inHG absolviere.

Die Nacht dient dann zur Regeneration. Alternativ kann man bestimmte Gurte auch in der Nacht tragen und so den Tag noch unbeschwerter erleben, da kein Gerät unter der Kleidung versteckt werden muss. Infos zu einem derartigen Stretcher findest du natürlich auf www.penispumpe-erfahrungen.de.

Gefühl, Konsequenz & Motivation sind entscheidend

Am wichtigsten ist es, dran zu bleiben. Erste kleine Erfolge stellen sich meist recht schnell ein - die Erektion wird besser, die Libido steigt und der Penis hat immer einen leichten Pump, erscheint also größer – aber für ein langfristiges Wachstum musst du einiges tun und über lange Zeit konsequent trainieren. Ideen wie du dein Programm optimal an deine Bedürfnisse anpassen kannst und wie du dich weiter steigern

kannst, kommen dabei von ganz alleine, denn wer motiviert ist und am Ball bleibt, der entwickelt über kurz oder lang das so wichtige Gespür dafür. Viel Erfolg!

Meine Tipps für mehr Erfolg beim Training

Tipp 1: PC-Muskel Training

Der PC Muskel – einfach: Der Muskel mit dem du den Urinstrahl unterbrechen kannst – ist maßgeblich für eine starke Erektion verantwortlich. Beim Anspannen dieses Muskels wird vermehrt Blut in den Penis gepumpt, das kann beim Training sehr hilfreich sein. So kann man z.B. auf diese Weise die Durchblutung des Gliedes während des Pump-Trainings ankurbeln, um so den Trainingseffekt zu verstärken.

Außerdem kann ein immer länger und dicker werdender Penis dazu führen, dass eure Erektion weniger hart ist – logisch, denn der Körper muss nun mehr Gewebe mit Blut aufpumpen als vorher. Hier kann man optimal mit dem PC-Muskel Training entgegenwirken und seine Erektion sogar noch härter machen.

Zum Training: Spanne deinen PC-Muskel jeweils für ein paar Sekunden an und lasse ihn dann wieder locker, wiederhole das 10-20 Mal am Stück und in 3 Durchgängen täglich. Du kannst dieses Training überall ausführen, egal ob im sitzen, stehen oder laufen. Steigere dich über mehrere Wochen und integriere auch diese Übung in dein Aufwärmprogramm vor dem Penis-Training.

Tipp 2: Penisringe nutzen

Kennst du Penisringe? Sie werden um Penis-Basis und Hoden gelegt um die Erektion zu verstärken und beim Sex länger aufrecht zu erhalten – ein toller Effekt. Außerdem kannst du durch das Anlegen eines Penisringes nach dem Pump- oder Manuellen-Training den temporären Vergrößerungseffekt länger aufrechterhalten. Besonders reizvoll vor einem Date oder dem Saunabesuch.

Achte beim Kauf darauf, dass du die richtige Größe wählst und trage diese Ringe nicht zu lange, um die Blutzirkulation nicht zu stören. Achte dabei wie immer auf dein Körpergefühl.

Tipp 3: Ernährung, Sport und Supplemente

Deine allgemeine Gesundheit, vor allem die Gefäßgesundheit ist eine Grundvoraussetzung für eine starke Potenz und Erektion. Sogar Kardiologen stellen einem Patienten mit Herz-/Gefäßproblemen oft als erstes die Frage: Sind Sie fähig

eine Erektion zu bekommen? Der Zusammenhang ist also maßgeblich. Auch das Training verläuft weitaus effektiver, wenn dein Körper gesund ist. Bestimmte Nahrungsmittel und Ergänzungen können dabei im besonderen Maße unterstützend wirken und deine Erektion verbessern.

Alle Infos dazu, sowie Empfehlungen zu den effektivsten Nahrungsmitteln und Supplementen, die dir bei Potenz und Erektion helfen können, findest du hier auf:

www.penispumpe-erfahrungen.de/erektion-verbessern

Verschenke kein Potential und tu etwas für deinen Körper, die besseren Erfolge beim Penistraining sind nur ein netter Nebeneffekt: Mehr Vitalität, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Attraktivität – leg heute noch los!

Schlusswort

Ich hoffe ich konnte dir mit meinen persönlichen Erfahrungen einen ersten Einblick in die Welt des Penis-Trainings geben. Wichtig ist, wie ich immer wieder betont habe, dass du genug Motivation mitbringst und dann im regelmäßigen Training deine eigenen Erfahrungen machst.

Mir hat das Training sehr viel gebracht, sowohl physisch – einen größeren Penis – als auch psychisch. Ich bin heute wesentlich selbstbewusster und habe allgemein mehr Spaß im Leben. Ich hoffe, dass es bei dir einen ähnlichen Effekt geben wird!

Noch Fragen? Schau regelmäßig auf meiner Website www.penispumpe-erfahrungen.de vorbei, um stets auf dem Laufenden zu sein und weitere Informationen sowie Tipps für ein effektiveres Training zu erhalten.



www.penispumpe-erfahrungen.de

Dein Portal für Penisvergrößerung, -begradigung und Verbesserung
von Erektion & Potenz