



Així és l'exercici viral que promet allargar el penis

[inicentrareport] **La mida del penis és una de les preocupacions més comunes en els homes.** És per això que alguns d'ells realitzen exercicis amb la finalitat d'allargar o augmentar la mida del penis.

Aquests exercicis reben el nom de **jeqing** i el seu origen se situa en països orientals i àrabs. Hi ha diferents maneres de dur a terme aquesta pràctica i la menys dolorosa és a través de **massatges al penis.**

Per realitzar el massatge manual cal que el penis tingui una erecció parcial. Es tracta de **col·locar una mà a la base del penis i amb l'altra empènyer la pell des de la base fins al gland.**

És important no exercir molta força i assegurar-se de què el penis està totalment erecte. En cas contrari, es podria produir un **traumatisme i irritació, cicatrius, hematomes o lesions dels vasos sanguinis.**

És possible que si fas l'exercici notis el penis més allargat, ja que hauràs empès la sang que s'acumula per tenir una erecció. Però la realitat és que **al cap de poc temps tornarà a la seva mida normal.**

[ficentrareport]