

# Hướng dẫn biện pháp làm theo tăng kích cỡ dương vật ở nhà

Biện pháp làm theo tăng kích cỡ cậu nhỏ là câu hỏi được khá nhiều quý ông tìm kiếm, đặc biệt là những đấng mày râu không may có “cậu nhỏ” với kích thước khiêm tốn. Cậu bé ngắn và nhỏ không chỉ làm cho phái mạnh cảm giác ngại ngùng, thiếu tự tin mà còn tuân thủ suy giảm phong độ trong quan hệ vợ chồng. Nhưng mà, các giải pháp như dùng kháng sinh luôn tiểu phẫu kéo dài dương vật lại tiềm ẩn hàng loạt vướng mắc rủi ro. Hàng đầu Cho nên, đấng mày râu hoàn toàn có nguy cơ tìm hiểu những phương pháp làm **tăng kích thước cậu bé ở nhà an toàn** ngay sau đây để sử dụng khi cần thiết.

## Ra sao là kích thước cậu nhỏ lý tưởng?

Có khả năng nhắc rằng **kích thước của dương vật** chủ yếu là một yếu tố vô cùng quan trọng giúp phái mạnh tự tin, thể hiện bản lĩnh nam giới mỗi khi gần gũi người bệnh đối tác. Thay thế tuy vậy, theo nhiều lần tìm hiểu lại cho thấy nhiều đấng mày râu hiện đang không thật sự thỏa mãn với kích cỡ cậu bé của bản thân mình, đi kèm cảm thấy e ngại và mất đi tự tin khi giao hợp.



Thông luôn, cậu nhỏ sẽ bắt đầu liệu trình biến chuyển mau chóng cả về chiều dài và bề rộng khi nam giới bước vào tuổi dậy thì (khoảng 11 tuổi) và cải thiện giúp tới 18 độ tuổi. Dưới đó, cậu nhỏ vẫn có nguy cơ tiếp tục biến chuyển nhưng tốc độ sẽ chậm lại tới lúc đủ 21 độ tuổi.

Thực tế là không có một con số hay quy ước cụ thể nào về kích thước chuẩn của cậu bé, vì Việc này phải Tùy thuộc vào cơ địa, khu vực sinh sống của mỗi người không giống nhau. Nhưng mà, bạn vẫn có thể nghiên cứu kích thước “cậu nhỏ” trung bình của đàn ông ở Việt Nam để phân nào nhận biết cậu nhỏ có gặp phải mức độ ngắn và nhỏ hay không.

Theo đó, một vài tìm hiểu đã ghi nhận kích cỡ dương vật trung bình của bệnh nhân Việt Nam ở độ tuổi lớn lên là khoảng 6,6 cm (khi xiù) và khoảng 11,2 cm (lúc cương cứng cứng). Cho dù vậy, ngay cả khi cậu nhỏ nhỏ hơn chỉ số trung bình nhắc Vừa rồi thì vẫn có xác suất cho những quý ông hoàn thành nhiệm vụ trong vận động tình dục, nhưng mà sẽ để lại các hạn chế nhất định về mặt thẩm mỹ Mặt khác làm theo khoái cảm của cả hai bệnh nhân gặp phải suy giảm bớt.

# Hướng dẫn cách làm tăng kích thước dương vật ở nhà

Hiện tại, có khá nhiều loại thuốc kháng sinh thực hành to dương vật tuy nhiên không thể giữ gìn cả về uy tín lẫn tác dụng tốt, còn giải pháp tiểu phẫu thẩm mỹ lại tiềm ẩn rất nhiều lần rủi ro khó khăn lường nếu không cẩn thận. Cho nên, nếu nam giới có “cậu nhỏ” với kích cỡ khiêm tốn hãy thử tham khảo và sử dụng các biện pháp thực hiện tăng kích thước dương vật tại nhà an toàn ngay dưới đây:

## 1. Bổ sung những loại món ăn cho tăng kích cỡ cậu nhỏ

Việc xây dựng chế độ ăn uống phù hợp đối với những nhóm món ăn đầy đủ dưỡng chất có lợi là một phương pháp thực hành tăng kích cỡ dương vật tại nhà đơn giản và an toàn. Giải pháp này sẽ hợp lý đặc biệt đối với những nam giới đang tại trong quá trình phát triển, cụ thể các kiểu món ăn có khả năng hỗ trợ gia tăng kích cỡ cậu bé bao gồm:

- **Ăn cá hồi cho tăng kích thước của cậu nhỏ**

Cá hồi là món ăn trước tiên phải kể đến, thường được lưu ý sử dụng nếu nam giới có dương vật chưa đạt tới kích cỡ trung bình. Đối với hàm số lượng Omega - 3 dồi dào cùng nhiều dạng hoạt chất dinh dưỡng khác, cá hồi không chỉ tốt cho tính mệnh mà Ngoài đó còn hỗ trợ sản sinh thêm hormone sinh dục nam, giãn nở tĩnh mạch, thúc đẩy máu tuần hoàn rất hay đến âm đạo từ đó mang lại lợi ích tốt tăng kích cỡ cậu bé.

- **Hàu có công dụng gia tăng kích thước dương vật**

Phương pháp thực hành tăng kích cỡ dương vật tự nhiên bằng món ăn không thể bỏ qua hàu, lý bởi là do trong đối tượng của chúng có chứa rất nhiều kẽm, vitamin B12 và dưỡng chất L-arginine. Nhờ đó nồng độ nội bài tiết tố sinh dục được cải thiện, vừa hỗ trợ cậu nhỏ phát triển vừa tốt cho sinh lý đàn ông, hỗ trợ xử trí liệt dương, xuất tinh sớm...

- **Bổ sung hành tây vào menu dinh dưỡng**

Trong hành tây giàu flavonoid, thiosulfate và organosulfur tốt giúp tim mạch, đem tới tác động phòng ngừa tình trạng đông máu, Bên cạnh đó giúp giai đoạn tuần hoàn máu xảy ra thuận lợi hơn để cậu bé có nguy cơ được ham muốn biến chuyển cả về chiều dài và kích thước.

- **Quả chuối tăng kích cỡ cậu nhỏ an toàn**

Phái mạnh cần phải dùng chuối thường xuyên liên tiếp để đạt được lợi ích tốt gia tăng dương vật nhỏ và ngắn, Ngoài ra còn cải thiện khả năng sinh lý, tốt cho sức khỏe. Sở dĩ quả chuối có nhiều tác dụng như vậy là do trường hợp kali và vitamin B dồi dào, song lại đa phần không chứa dinh dưỡng béo (mỗi quả chuối chỉ có tầm khoảng 0,4 gr hoạt chất béo).

- **Ăn gì tăng kích cỡ dương vật nên chọn lựa dưa hấu**

Cùng với quả chuối thì dưa hấu cũng là một gợi ý dành cho đàn ông nếu còn đang tìm kiếm thực phẩm giúp tuân thủ tăng kích thước dương vật tự nhiên. Cụ thể, nghiên cứu đã từng giúp biết axit amin citrulline có trong thành phần của dưa hấu khi cơ thể hấp thụ sẽ được chuyển hóa thành axit amin L-arginine - một hoạt chất cần phải cho giai đoạn tuần hoàn máu.

- **Giải pháp tăng kích thước cậu bé tại nhà bằng socola đen**

Socola đen có khả năng cải thiện mang lại lượng máu cho cậu nhỏ được phát triển toàn diện hơn về kích cỡ nhờ dinh dưỡng Flavonoid. Không chỉ có vậy, dùng socola đen với số lượng hợp lý, điều độ còn bổ sung năng lượng cho cơ thể, làm giảm tình trạng căng thẳng mệt mỏi và gia tăng kích thích ham muốn quan hệ.

- **Hạt bí có xác suất thực hiện to cậu nhỏ**

Sử dụng hạt bí như một món ăn vặt liên tục cũng là mẹo tăng kích cỡ cậu bé dễ thực hiện mà đáng may râu có thể tìm hiểu làm theo. Đối tượng hoạt chất của hạt bí chứa nhiều lần kẽm, magie, selen, photpho..., mà đây đều là các dưỡng chất đóng vai trò quan trọng với sự tiến triển của dương vật cũng như xác suất sinh lý của phái mạnh.

## 2. Cách tuân thủ tăng kích thước dương vật tại nhà bằng những bài tập

Các chuyên gia Nam học cho biết, Cùng với rối loạn khẩu phần ăn uống thích hợp thì đáng may râu cần phải chủ động đi kèm việc tập luyện, vận động cơ thể thường xuyên luôn. Đây không chỉ là biện pháp tuân thủ tăng kích cỡ cậu nhỏ tự nhiên mà còn nâng cao tính mạng thể hoạt chất, tăng cường sức đề kháng và vận động của hệ miễn dịch hiệu quả.

- **Bài tập Kegel cho cậu bé to và dài hơn**

Bài luyện tập Kegel được thực hành đúng giải pháp sẽ mang tới giúp đáng may râu không ít lợi ích như: Hỗ trợ tăng kích cỡ của cậu nhỏ, tăng cường sức bền, cải thiện thời gian cương dương, làm chủ hoạt động của đường bài tiết niệu... Mỗi ngày đàn ông cần phải tuân thủ bài tập trong vòng 3 lần, số lượt trong mỗi lần có khả năng tăng cường từ từ theo thời gian để quen đối với nhịp độ.

Đối với bài tập luyện Kegel, trước hết nam giới cần phải xác định được đúng phần cơ sàn chậu của chính mình, dưới đó chuẩn mắc phải tập luyện tại tư thế nằm ngửa. Bước ban đầu, phái mạnh hãy co chặt cơ sàn chậu và duy trì nguyên khoảng tầm 3 giây, dưới đó bước tiếp theo là thả lỏng cơ thể 3 giây. Tiếp tục lặp lại động tác này tầm khoảng vài ba lần, lưu ý chỉ thường gập vào cơ sàn chậu và hít thở thoải mái trong khi tập luyện.

Cùng với ra, đàn ông có khả năng tham khảo thêm một số bài luyện tập khác để tăng cường kích cỡ dương vật như Backward Puller, Thumb Stretcher, Rotating Stretch hay Opposite Stretch...

- **Bài luyện tập tăng kích thước cậu nhỏ bằng tay**

Phương pháp tuân thủ bài tập này như sau: Khi cậu nhỏ ở trong trạng thái xiu, đàn ông hãy sử dụng tay duy trì lân cận phần đầu sau đó kéo dương vật về hướng trước mặt giúp tới lúc thấy căng đau thì ngưng lại, giữ nguyên trạng thái trong vòng 3 phút Rồi thả ra. Dưới khi thư giãn 1 phút thì tuân thủ xoay nhẹ nhàng dương vật theo hướng vòng tròn với mục đích gia tăng hoạt động tuần hoàn máu.

Tiếp theo, đáng may râu lặp lại động tác kéo căng cậu nhỏ như hướng dẫn nói Trên đây thêm tầm khoảng 4 lần, tuy vậy không nên chỉ kéo về hướng trước mặt mà hãy phối hợp kéo sang những hướng khác Rồi lại xoay dương vật, nhưng mà cần lưu ý tiến hành nhẹ nhàng điều độ.

- **Tập luyện thể dục thể thao là phương pháp tuân thủ tăng kích thước cậu nhỏ tại nhà**

Không những khảo sát những bài tập, đáng may râu cũng cần thiết chọn lựa các môn thể dục theo sở thích và thích hợp đối với tính mệnh của bản thân mình để luyện tập, rõ ràng như chạy bộ, bơi lội, bóng đá, cầu lông... Việc luyện tập rất hay mỗi ngày vừa là phương pháp tăng cường tính mạng, vừa cho giải tỏa mỗi mệt lo lắng và thúc đẩy hoạt động tuần hoàn máu trong cơ thể.

Khi máu huyết được tuần hoàn tốt thì cơ thể cũng khỏe mạnh hơn, đặc biệt cô bé sẽ được đem tới đầy đủ số lượng máu giúp tiến triển toàn diện, tăng cường sinh lý, ngăn ngừa tiếp diễn các vương mắc rối loạn tình dục bất hay.

# Một số lưu ý khi dùng biện pháp thực hiện tăng kích cỡ cậu bé ở nhà

Sau đây là một vài lời lưu ý từ chuyên gia giúp đàn ông có thể đạt được kết quả như nguyện vọng và giữ gìn an toàn khi thực hành những biện pháp tăng kích thước cậu bé ở nhà:

- Giải pháp thực hành tăng kích cỡ cậu bé ở nhà không thể đem lại hiệu quả trong ngày 24 giờ hai, mà thay thế vào đó đàn ông sẽ phải nhẫn nại làm theo rất hay trong thời gian dài, không được ngắt quãng thường phá dỡ giữa chừng.
- Không nên lo lắng kéo dài, cố gắng duy trì giúp đầu óc được thoải mái, nghỉ ngơi điều độ và ngủ đủ từ 7 - 8 tiếng mỗi ngày để tính mạng và sinh lý không gặp phải tác động.
- Liên tục cần thiết lưu ý rửa ráy cẩn thận cơ thể đặc biệt “cậu nhỏ”, chọn mặc những dạng quần chíp thoải mái rộng rãi giúp cậu nhỏ không bị kim hãm hay bó sát, massage dương vật nhẹ nhàng luôn để gia tăng tuần hoàn máu.
- Chỉ giao hợp và tự sướng với tần suất điều độ, an toàn lành mạnh giúp dương vật có thời gian “nghỉ ngơi”, phòng ngừa các bệnh lây qua đường tình dục, viêm nhiễm bệnh nam khoa hiểm nguy.
- Hạn chế xa những dạng bia rượu, đồ có cồn, thuốc lá, làm giảm tối đa caffein, những món ăn rất nhiều lần dầu mỡ và dinh dưỡng béo có hại, thức ăn chế biến sẵn, thức ăn nhanh... bởi đây đều là những dưỡng chất gây ra tác động tiêu cực đến khả năng máu tuần hoàn.
- Một vài tình huống cậu bé đừng nên biến chuyển đến kích cỡ tối đa vì mắc phải các bệnh lý như hẹp bao quy đầu, dài bao quy đầu... Lúc này, đàn ông cần phải được tiến hành tiểu phẫu cắt da quy đầu ở những phòng khám, bệnh viện bệnh nam khoa tin cậy để bác sĩ chuyên khoa xử trí triệt để mức độ bất thường.

Như vậy, bài viết đã từng chia sẻ hướng dẫn giải pháp làm tăng kích cỡ dương vật tại nhà, hy vọng rằng qua đó đàn ông có khả năng khảo sát và lựa chọn được biện pháp thích hợp giúp tăng cường kích thước của “cậu nhỏ” một cách an toàn. Ngoài đó, những quý ông cũng cần phải lưu ý giúp đỡ tính mệnh sinh lý, sinh sản của bản thân sao giúp thích hợp, đúng giải pháp, đừng nên quá để tâm đến thắc mắc size số mà gây nên ảnh hưởng tới tâm lý cũng như tin cậy cuộc sống. Trong tình huống còn thắc mắc câu hỏi nào khác sự liên quan hoặc có đòi hỏi đặt lịch hẹn bệnh nam khoa kịp thời đối với chuyên gia, hãy nhắc máy và gọi điện ngay số hotline 0386-977-199 để được bác sĩ trả lời không tính phí.

Theo:

<https://xatunganh.hatinh.gov.vn/upload/tailieu/huong-dan-tang-kich-thuoc-duong-va-1639727799t.htm>