

□□□□ **Cel mai eficient mijloc de marire a sanilor, cu efect de durata este un masaj care se numeste "exercitiul caprioarei".**

- Asezati-va astfel incat sa puteti presa calcaiul unuia dintre picioarele dvs. pe deschizatura vaginului. Trebuie sa apasati destul de tare pentru a simti o presiune destul de puternica si continua. Daca nu puteti sa va deplasati piciorul in aceasta pozitie, atunci asezati un obiect rotund si destul de dur - o minge de tenis, de pilda - pe deschidura vaginului, daca este posibil chiar si pe clitoris. Veti simti desigur o senzatie agreabila cauzata de dinamizarea energiei sexuale.

- Frecati-va puternic palmele una de cealalta, timp de aproximativ un minut. Aceasta va va energiza si va va incalzi mainile.
- Asezati-va mainile pe sani si simtiti cum energia si caldura mainilor dvs. patrunde prin piele.
- Masati-va incet sanii, cu miscari circulare spre interior, care se realizeaza rotind mana dreapta in sensul acelor de ceasornic, iar mana stanga in sensul invers acelor de ceasornic; acest gen de masare a sanilor are drept efect cresterea volumului sanilor.
- Masati-va sanii efectuand aceasta miscare circulara de minim 36 de ori pana la maxim 360 de ori, de 2 ori pe zi, minim 4 luni.

Dr. Craciun Otilia