

Sin llegar al final	2 veces al dia	Corta	Mirando al espejo	En la noche
Combinar con ejercicio	Seguidas	Jugando con el PN	3 veces al dia	Mientras escucho música
SIN tocar el PN	Sin pantalon	FREE	Al aire libre	Después de 2 semanas
Después de 3 semanas	Más de 3 veces al dia	Después de despertar	Después de 1 semana	En mi habitación
Cuando estoy solo	Boca abajo	Larga (20-30 minutos)	Sin ropa	Con 1 calcetín

Sin pantalon	3 veces al dia	Mirando al espejo	Combinar con ejercicio	Jugando con el PN
Corta	Sin ropa	En la noche	Boca abajo	Mientras escucho música
Después de 3 semanas	Al aire libre	FREE	Después de 2 semanas	2 veces al dia
Después de 1 semana	Larga (20-30 minutos)	Sin llegar al final	Con 1 calcetín	Más de 3 veces al dia
Después de despertar	En mi habitación	SIN tocar el PN	Seguidas	Cuando estoy solo

Boca abajo	Larga (20-30 minutos)	3 veces al dia	En mi habitación	Al aire libre
Sin llegar al final	Después de 3 semanas	Después de despertar	Seguidas	En la noche
SIN tocar el PN	Con 1 calcetín	FREE	Más de 3 veces al dia	Después de 1 semana
Sin pantalon	Mientras escucho música	Mirando al espejo	Sin ropa	Corta
Después de 2 semanas	2 veces al dia	Jugando con el PN	Combinar con ejercico	Cuando estoy solo