

## Cách Ngừa Thai

Tác giả: Kinh Bích Lịch

Thông Tin:

Ngừa thai và kế hoạch hóa gia đình là hai phương pháp được dùng để ngừa bệnh và tránh thai (pregnancy).

Sự chọn lựa này tùy theo mỗi cá nhân (không muốn có con, có chậm, hoặc ngưng có nữa); điều kiện sức khỏe như Tiểu đường (diabetes), cao huyết áp (hypertension), bệnh tim (heart disease), nhiễm HIV (HIV infection); và sự quan tâm của xã hội đối với dân số ngày càng tăng.

Những Yêu Tố Quyết Định Ngừa Thai:

- Điều kiện thuận tiện - Có thể mua không cần toa hay không ? Hoặc thiếu nữ mới lớn có cần xin phép Cha mẹ ?
- Giá cả -- Có thể mua nổi chăng ? Đây là câu hỏi cần cân nhắc nếu như vẫn đề có thai ngoài ý muốn xảy ra.
- Hiệu quả -- Có chắc chắn không ? Có bao nhiêu phần trăm phụ nữ vẫn bị thụ thai dù dùng thuốc ?
- Ảnh hưởng sức khỏe - An toàn hay không tùy theo cơ thể mỗi người. Thuốc ngừa thai không khuyến khích cho phụ nữ trên 35 tuổi hút thuốc.
- Thụ thai ngoài kế hoạch - Phải được đề cập tới trước khi chọn phương pháp này. Vì cách này không hoàn toàn hiệu quả 100%.
- Bàn thảo chung - chấp nhận, hợp tác, ủng hộ phải được hai người đề cập tới, mới đem kết quả mỹ mãn.

Phương pháp và hiệu quả chung:

Phương pháp "ngày xưa":

- Gián đoạn - Thu dương vật (penis) ra khỏi âm đạo (vagina) trước khi phóng tinh. Trên nguyên tắc, cách này cũng hiệu quả ít nhiều. Tuy nhiên, một ít tinh dịch có thể đã tiết ra trước đó. Cách này không bảo đảm.
- Vòi rửa - Rửa sạch âm đạo bằng vòi sau khi giao hợp. Cách này cũng không bảo đảm, vì tinh trùng có thể đã đi sâu trong vòng 90 giây sau khi phóng tinh.
- Cho con bú - Không chính xác là cho con bú sẽ không thụ thai. Khoảng 6% phụ nữ vẫn thụ thai trong trường hợp này. Loại thuốc "tí hon" ("mini pill") chỉ chứa hóc-môn progestin có thể hiệu quả trong lúc này. Hoặc liều nhẹ của tổng hợp hai hóc-môn estrogens anve progestins cũng áp dụng được, dù cho nó có thể làm giảm lượng sữa ở người mẹ. Ngoài ra, hiệu thuốc Norplant, Depo-Provera tiêm chích, và các loại khác cũng hiệu quả và an toàn.

Phương pháp "truyền thống:

- Áo mưa (condoms) - Là loại cao su đặc chế gọi là latex, vừa được thai và bệnh tình dục. Áp dụng cho cả Nam và Nữ (female condom). Hiện nay áo mưa bán rất rẻ ở các tiệm dược và thuốc. Trong một năm xài, có khoảng 14 phụ nữ trong 100 phụ nữ bị thụ thai nếu sử dụng áo-mưa-Nam, và 21 phụ nữ trong 100 nếu sử dụng áo-mưa-Nữ. Hiệu quả tăng lên nếu như áo mưa được tẩm chất diệt tinh trùng.

- Thuốc bôi âm đạo diệt tinh trùng - thuốc dạng hồ, kem hoặc ống-hồ-đặc được đặt trong âm đạo trước khi giao hợp. Cách này dễ thực hiện nhưng vẫn không đảm bảo. Khoảng 26 phụ nữ trong 100 mang thai (xài trong vòng 1 năm). Hiệu quả tăng hơn nếu dùng với áo-mưa-Nam.

- Ào-mưa-Nữ (diaphragm) - là một miếng vành mỏng, đàn hồi, được bôi thuốc diệt tinh trùng và đặt vào âm đạo trước khi giao hợp. Chỉ nên lấy nó ra sau 6 tới 8 tiếng, kể từ lúc chấm dứt giao hợp. Ào-mưa-Nữ thường được cấp sau khi có sự khám nghiệm, để biết loại và kích thước cho từng người. Có khoảng 20 phụ nữ bị thụ thai trong 100 phụ nữ xài cách này suốt một năm.

- Đệm chắn trong âm đạo - là một miếng lót được thấm thuốc diệt tinh trùng, đặt vào âm đạo trước khi giao hợp. Nó tương tự như áo-mưa-Nữ có tính chất là một màn chắn. Sau khi giao hợp, đệm chắn cũng để nguyên từ 6 tới 8 tiếng. Cách này không cần toa bác sĩ. Khoảng 18 tới 28 phụ nữ bị thụ thai trong 100 phụ nữ xài suốt một năm. Hiện nay, cách này không còn phổ biến, nhưng dự tính sẽ mang nó trở lại thị trường.

- Cách ngừa tự nhiên -- Tức quan sát sự thay đổi của cơ thể (như dịch nhầy, nhiệt độ âm đạo thay đổi) và ghi chú theo lịch trình để biết đích xác thời gian rụng trứng (hòng tránh giao hợp thời gian này). Thông thường khoảng 5 ngày trước khi và sau khi trứng rụng sẽ ngừa được thai. Vì sau khi rụng trứng 5 ngày mà không gặp tinh trùng sẽ "chết" đi.

Khoảng 15 tới 20 phụ nữ bị mang thai trong 100 phụ nữ dùng cách này suốt một năm..

Phương pháp mới ::

- Thuốc viên - Cách này vận dụng tổng hợp 2 hóc-môn estrogen và progestin hầu ngăn ngừa sự rụng trứng và điều hòa kinh nguyệt. Cách này rất hiệu quả nếu uống đúng hạn định. Tránh dùng chung với thuốc kháng thể, vì sẽ làm giảm hiệu lực của thuốc. Hiện nay có rất nhiều loại thuốc viên. Bạn nên tham khảo với bác sĩ để chọn cho mình đúng. Có khoảng 2 tới 3 trường hợp thụ thai trong 100 phụ nữ dùng cách này trong một năm.

- Thuốc viên "tí hon" chứa chỉ riêng hóc-môn progestin, thay vì có luôn hóc-môn estrogen chung. Cách này thường áp dụng với phụ nữ dị ứng với hóc-estrogen vì một lý do nào đó. Có khoảng 3 trường hợp thụ thai trong 100 phụ nữ dùng cách này trong một năm.

- Ghim ống progestin (như là Norplant) - 6 ống được ghim dưới da, thường ở trên nách tay. Những ống này sẽ tiết ra chất progestin hầu ngăn sự rụng trứng, làm lệch "đường rày" giữa tử cung và ống dẫn trứng, và làm dày dịch nhầy ở thành tử cung, để ngăn chặn tinh trùng xâm nhập. Tiêm chích ngừa được trong 5 năm. Giá tiền có tới vài trăm dollars, nhưng tính ra vẫn rẻ hơn so với thuốc viên. Cách này hữu hiệu hơn. Có ít hơn 1 trường hợp thụ thai trong 100 phụ nữ dùng suốt một năm.

- Chích hóc-môn, loại Depo-Provera - tương tự như trên, hóc-môn được chích ở cánh tay hoặc mông, thay vì ghim. Một mũi chích kéo dài được 90 ngày. Cách này cũng hữu hiệu như cách trên.

- Dụng cụ ngừa (Intrauterine), gọi tắt là IUD - Là một dụng cụ cao su hoặc kim loại đồng, được đặt trong tử cung, để thay đổi hóa chất bên trong. Cách này một lần áp dụng lên tới 10 năm thời hạn. Nhưng không được khuyến khích với phụ nữ đã và đang bị viêm; hoặc phụ nữ có nhiều bạn tình (bệnh tình dục dễ lây sang). Hiệu quả tùy theo. Có khoảng 1 tới 3 trường hợp thụ thai trong 100 phụ nữ dùng cách này trong một năm.

Những cách triệt sản hẳn:

Cắt, khóa và thắt ống dẫn trứng (Tubal ligation) -- Cách này thường dùng cho phụ nữ không còn muốn có con nữa. Cách này phải qua phẫu thuật để ngăn chặn trứng và tinh

trùng gặp nhau. Cách này có thể hồi lại. Tuy nhiên, nên chọn lựa cách này nếu đã chắc rằng không muốn thụ thai nữa.

Cắt ống dẫn tinh (Vasectomy) - Cách này đơn giản, không hồi lại được. Nó cần được giải phẫu để cắt và buộc ống dẫn tinh. Giống như trên, hãy chọn lựa cách này nếu đã chắc rằng không muốn phụ nữ thụ thai nữa.

Ngừa thai khẩn cấp hoặc thuốc viên "morning-after" - Thuốc viên này bao gồm hai liều hóc-môn phải được uống trong vòng 72 tiếng sau giao hợp không "bảo vệ". Cách này ngừa thai bằng việc ngăn trứng sản xuất hoặc ngăn sự phát triển của trứng, hoặc ngăn sự rụng trứng vào tử cung. Cách này chỉ dùng cho việc khẩn cấp mà thôi, tính luôn những vụ bị hãm hiếp, áo mưa rách hoặc tuột; quên uống 2 viên hoặc hơn thuốc ngừa trong một chu kỳ; và giao hợp không tính trước.

Hết

## **Bài Thể Dục Kegel**

Nguồn gốc của bài thể dục Kegel :

Kegel là tên của bài tập thể vùng xương chậu, được đặt theo tên của Bác sĩ Kegel, người nghiên cứu ra nó. Theo cơ thể học, một khối mạng lưới cơ bắp nối liền chung quanh với vùng xương chậu có chức năng như một cái lưới võng bó lấy các cơ ở vùng xương chậu lại thành một bộ phận. Bộ phận này giúp cho sự đóng mở ở các cơ niệu đạo. Theo nghiên cứu cho biết, bài thể dục Kegel giúp cho cơ đóng mở niệu đạo khỏe mạnh, làm hữu ích trong việc đi tiểu và gia tăng cảm giác khi quan hệ tình dục.

Vậy bài tập như thế nào ? Tập làm sao ?

Có rất nhiều cách tập, nhưng hầu hết chỉ tập trung ở điểm "co và thả liên tiếp" ở vùng xương chậu (cảm giác được sự co bóp của ống niệu đạo). Đơn giản là tập động tác này khoảng 200 lần một ngày. Khi tập nhớ thả vào và nhả ra chậm, mức độ kéo dài tăng dần theo thời gian. Cũng nên thay đổi cách tập mỗi lần sao cho nhanh chậm khác nhau, sẽ giúp cơ bắp khỏe mạnh hơn.

Nếu được, hãy ráng giữ sự co thắt này khoảng 5 giây. Lập đi lập lại khoảng 10 lần. Nếu không giữ được lâu, hãy giữ bao nhiêu tùy theo khả năng. Lúc đầu rất khó tập, có thể sẽ gây cảm giác khó chịu, như buồn tiểu. Nhưng dần dà, bạn sẽ thấy quen và có thể kéo dài tới 10 giây. Hoặc bạn có thể tập "nín và nhả" trong lúc đi tiểu.

Với các phụ nữ đã sinh con mà gặp tình trạng xón đái, hãy thử đặt một ngón tay (sạch) vào âm đạo và ấn lấy tuyến niệu đạo (tuyến tiểu). Nếu cảm giác một ít co thắt của cơ bắp nơi đó, bạn đã xác định chính xác địa điểm!

Hoặc như vẫn chưa tìm ra cơ này, bạn có thể nhờ bác sĩ phụ sản giúp đỡ. Các bạn phụ nữ, hãy thử tưởng tượng cơ âm đạo như một tòa cao ốc, đáy xương chậu là tầng thấp nhất, và tầng cao nhất là rún (rốn). Và từ từ bạn thử nâng khối "thang máy" (xiết cơ lại) đó, từ dưới lên trên, giữ im, và hạ nó xuống chậm sao cho thoái mái, nhẹ nhàng.

Với các bạn nam, thì dễ dàng hơn. Bạn chỉ việc nín vô và nhả ra nhiều lần.

Tại sao phải tập Kegel ?

Kegel có những lợi ích sau:

- Giúp cho phụ nữ sanh nở dễ dàng hơn. Ít đau. Và Hội Âm (phần ở giữa bộ phận sinh dục và hậu môn) sẽ bền chắc hơn. Không bị xưng, hoặc xảy ra tình trạng bệnh trĩ với những người hay bị táo bón.
- Gia tăng khoái cảm tình dục cho người nam và nữ. Tăng sự khỏe mạnh, độ co giãn ở cơ bắp vùng âm đạo. Nhờ vậy, lúc giao hợp bạn gái có thể vận cơ để co thắt dương vật của bạn tình mình một cách "chắc chắn", "khít khao" sao cho cả hai đều thấy kích thích.
- Với những phụ nữ sau khi sanh, bài tập sẽ giúp âm hộ trở lại trạng thái bình thường. Gọn, đẹp và chập hẹp ! Bảo đảm chồng bạn sẽ nói với bạn rằng, "Em vẫn như xưa !".
- Với đàn ông, bài tập này còn giúp cho một số bị yếu sinh lý. Được biết, dương vật dù không phải là một cơ bắp như các cơ bắp khác, nhưng sự cương cứng có thể khá hơn nhờ sự co thắt của cơ bắp, giúp khóa lại mạch máu, làm dương vật cương lâu. Với đàn ông lớn tuổi, bạn sẽ thấy mạnh khỏe hơn như thời mới lớn ! Với các bạn trẻ, nếu tập Kegel một thời gian, bạn có thể xuất tinh hai lần liên tục, hay trong khoảng thời gian rất ngắn, mà mà thực chất vẫn không mất đi sự cương cứng. Và khi xuất tinh, cường độ gia tăng mãnh liệt, cơ bắp liên tục co bóp để tổng ra thật nhiều tinh dịch (dù cho của bạn không có nhiều, nhưng cơ bắp vẫn co bóp)
- Với phụ nữ, Kegel có thể ngăn cản sự sa tử cung. (Tử cung xệ xuống), sa bọng đại hoặc sa các bộ phận ở chung quanh vùng xương chậu sau khi sanh.
- Ngăn được tình trạng cười "té đại" khi cười, ho hoặc hắt xì. Tình trạng mắc tiểu mà không thể nín được. (Thường thì 6-8 tuần sẽ thấy được kết quả).
- Với phụ nữ đang mang thai, Kegel giúp cơ bắp ở vùng xương chậu mạnh mẽ, cũng giúp tránh tình trạng xón đại do sức nặng của thai nhi đè lên bọng đại.

Nhiều phụ nữ gặp tình trạng xón đại khi có tuổi. Số tuổi là lý do tổng quát, cũng như mang thai, sinh con, và ngay cả sự tắt kinh cũng ảnh hưởng tới cơ bắp vùng xương chậu, dẫn tới sự đi tiểu ngoài ý muốn.

Khi nào thì tập kegel ?

Bất cứ khi nào, nơi nào vì không ai biết bạn đang tập nó ! Ngay cả người mẹ có thể làm nó trong lúc cho con bú. Rất dễ dàng. Tránh co thắt các cơ ở lưng, bụng dưới và hông, mà chỉ tập trung ở cơ bắp ở vùng xương chậu. Tập thở chậm và sâu. Thoạt đầu bạn có thể tập với hai gối sát nhau, trong tư thế nằm hoặc ngồi. Sau đó, bạn có thể dạng hai gối hai bên. Nên tập 5 phút hai lần một ngày, nếu có thể. Nhiều người phụ nữ cho biết, họ tập 5 phút lúc mới thức dậy và 5 phút trước khi đi ngủ.

Nghe âm nhạc trong lúc tập tạo cho bạn thoải mái.

Với bạn trai, bạn có thể tập nín-nhả trước khi giao hợp, hay như trong khi giao hợp (sẽ giúp bạn kéo dài sự xuất tinh). Và sau khi giao hợp, bạn vẫn tiếp tục tập được để mang sự cương cứng đến trong thời gian ngắn nhất. Tôi chắc chắn rằng bạn sẽ đạt được sự thỏa mãn cho riêng bạn và hơn hết là sự thỏa mãn cho người tình !

Vài điều chia sẻ, chúc bạn may mắn và hạnh phúc !

Hết

## **Nghệ Thuật Hôn Chỗ Kín Nam Giới**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Bài này được viết giành cho đọc giả nữ. Phần nhiều nam giới đều muốn người bạn tình của mình hôn chỗ kín của mình . Các bạn gái nên nhớ là hôn vào chỗ kín của người đàn ông thì làm cho họ kích thích vô cùng . Nếu bạn làm được chuyện đó thì anh ta lúc nào cũng thương bạn hơn .

Thực hiện hôn chỗ kín của nam giới cần phải được chuẩn bị trước về mặt tinh thần . Nếu bạn cảm thấy không thích hợp thì đừng cố gắng ép mình vào tình thế đó để rồi càng khó khăn hơn sau này vì bạn đã "tởn" rồi . Muốn thực sự là người tình tuyệt vời thì ngoài chuyện thương yêu vợ chồng , trai gái còn phải am tường chuyện phòng the để người đàn ông không phải chán mà ra ngoài tìm món ngon vật lạ khác .

Nếu bạn quyết định hôn chỗ kín của anh ấy thì bạn cần phải hôn thực sự , hôn một cách thích thú thì anh ta mới sung sướng thật sự . Đừng giả vờ thích thú đấy nhé , anh ta có thể biết được đó !

Dám hôn và biết cách hôn vào chỗ kín của anh ấy không chỉ làm cho anh ta sung sướng mà còn làm cho anh ta kéo dài cuộc mây mưa với bạn , và khi anh ta xuất tinh thì tuyệt vời hơn nữa .

Để hôn vào chỗ kín, vấn đề đầu tiên là bạn nhìn vào nơi đó . Để ý xem anh ta có cắt da qui đầu hay không . Nếu cắt rồi thì hôn nhẹ, nếu chưa cắt thì hôn mạnh hơn vì bao bì làm giảm đi ma sát .

Dương cụ có nhiều hình dáng và lớn nhỏ khác nhau . Trung bình thì của người đàn ông là 4 tới 6 inches (10 tới 15 phân) khi cương cứng . Bạn cũng đừng quá ngạc nhiên vì cấu tạo cơ thể của chàng.

Bạn khám xét anh ấy bằng những ngón tay của bạn . Bạn chẳng phải ngạc nhiên gì khi tìm thấy anh ấy càng lúc càng cứng hơn khi bạn tay của bạn chạm vào . Bạn hãy cảm giác vùng da bao quanh bìu dái của anh ta xem, khi đó thì bạn để ý xem bìu dái bỗng nhiên săn chắc và thun gọn lại trong khi bình thường thì rất là mềm và giãn nở .

Cũng như phần Nghệ Thuật Hôn Chỗ Kín của Nữ Giới, bạn cần phải chọc tức anh ấy càng lâu càng tốt . Anh ta càng được kích thích lâu thì khi đạt khoái cảm sẽ kéo dài hơn .

Liếm bìu ngọc hành của anh ấy và vách đùi trong là phương pháp để chọc tức anh ấy . Khi đó bạn sẽ thấy anh ta rên rỉ trong cổ họng . Nhiều lúc anh ta chịu hết nổi thì hay nắm đầu của bạn đẩy vào . Chớ nên cho anh ta toại nguyện vội vàng . Kích thích thêm tí nữa đã, rồi sao đó bạn sẽ được anh ta nói là: "Em dễ thương quá, một lát nữa em muốn gì như đi shopping chẳng hạn thì anh cũng chịu hết".

Bạn nên nhớ là đừng đụng vào dương vật của anh ta vội . Chờ tới khi anh ta nắn nĩ bạn hoặc là đưa ánh mắt thiết tha nhìn bạn chăm chăm như cầu xin thì bạn mới cho anh ta hài lòng .

Khi bắt đầu hôn thì bạn nên liếm nhẹ nhàng trước . Liếm từ trên xuống dưới rồi ngược lại . Khi thấy anh ta phê rồi thì ngậm cả miếng vào trong miệng . Lúc này anh ta không nấc lên thành tiếng thì cũng khó đấy . Bạn nên nhớ là hôn anh chỉ bằng miệng thôi thì chỉ dễ kích thích anh ấy cương cứng trước khi lâm trận với bạn . Nếu bạn muốn làm cho anh ta xuất tinh thì bạn cần phải nhờ bàn tay tiếp ứng . Dùng bằng miệng không thôi thì khó làm anh ta xuất tinh hơn !

Nước miếng của bạn là yếu tố quan trọng trong vấn đề hôn hít . Nước ấm nóng và nhiều sẽ làm cho anh ấy mau đạt được khoái cảm, có khi anh ta sướng quá không kiềm chế được nữa đó !

Nhiều người nuốt nước miếng khi thực hiện nhưng cũng có người để nó chảy xuống đất . Vấn đề này không quan trọng lắm . Nước miếng của bạn chỉ cần làm cho trơn ướt là đủ .

#### VỊ TRÍ:

Có nhiều vị trí mà bạn có thể thực hiện hôn chổ kín của anh ta , tùy theo sở thích của bạn mà làm.

Quỳ Gối: Anh ấy đứng hoặc ngồi sát mé giường hoặc ghế sa-lông . Còn bạn thì quỳ giữa hai chân của anh ấy và thực hiện . Vị trí này hơi bất tiện , làm cho bạn mệt mỏi nếu bạn làm cho anh ấy quá lâu .

69: Như bài trước có nói kiểu 69 thì luôn luôn là kiểu thích nhất cho nam giới vì họ được hôn và hôn . Bạn cũng có thể làm theo vị trí này , chỉ nên nhớ là khi bạn làm thì phải THẬT SỰ làm chứ không phải là LÀM CHO CÓ . Anh ta không thích lắm đâu, nhưng lỡ anh ta có không thích thì có lẽ sẽ không bao giờ nói cho bạn biết . Để áp dụng vị trí này cho tiện bạn nên nằm trên để dễ dàng điều khiển anh ấy hơn .

Nằm ngang: Bạn có thể nằm ngang theo xuôi hoặc ngược theo anh ấy. Cả hai nghiêng nghiêng đối diện với nhau sao cho bạn có thể thực hiện toàn bộ , toàn thời mà không bị mệt mỏi .

Trên đỉnh: Anh ấy nằm ngửa ra giường trong khi bạn quỳ cạnh anh ấy bên phải hoặc bên trái tùy ở bạn thuật tay nào . Rồi cúi đầu xuống thực hiện . Nhớ lót cái khăn để nước miếng của bạn khỏi thấm xuống giường . Khi anh ấy xuất tinh thì bẻ ngược đầu dương vật lên ngực của anh ta, nếu tốt hơn thì để lên mặt của bạn và cố tình làm cho anh ấy xem . Nhớ rên nhé !

#### LƯỠI CỦA BẠN PHẢI LÀM SAO ?

Phần này giống như bài trước bàn về kỹ thuật lưỡi của bạn làm sao cho anh ta sung sướng và rên rỉ cầu xin thêm .

Để bắt đầu, bạn cần phải liếm vòng quanh dương vật của anh ấy từ trên xuống dưới . Nhớ đừng quên bìu dái của anh ấy , quan trọng lắm đấy !

## CÁCH THỨC

Đặt dương vật của anh ấy vào miệng của bạn, ngậm môi lại bao quanh đầu khất (head of the penis). Đừng ngậm quá sâu vào lúc này . Cuốn lưỡi của bạn vòng quanh đầu khất . Thỉnh thoảng cho thêm sức khi ấn vào và nhả nhẹ ra khi kéo lại. Bạn nên ngậm nga tiếng "Ư ư" trong cổ họng để tạo độ run nhằm để kích thích thêm cho anh ấy sướng . Bạn có thể hôn nhẹ lên đỉnh đầu khất và nút lúc mạnh lúc nhẹ . Nhớ để ý xem anh ta phản ứng như thế nào, nếu anh ấy rên rỉ có nghĩa là anh ta sướng lắm rồi đấy ! Ngoài ra bạn có thể liếm phía cổ đầu khất nơi mà thân và đầu giáp nhau . Nơi đó là rất là nhạy cảm đấy . Thử sẽ biết ngay! Anh ấy run lên bần bật cho mà coi !

Bạn có thể tưởng tượng dương cụ của anh ấy như là cây kẹo đường ngon ngọt mà bạn có thể mút suốt ngày mà không biết chán. Nếu bạn muốn thêm phần thú vị thì bạn có thể cho chút mùi vị hay là kem lên trên mình dương cụ .

Một cách thức khác không kém phần thú vị là bầm môi ngậm lại dương cụ của anh ấy (làm như người ta ngậm một cành hoa hay ngậm ống sáo ngang) và bắt đầu cù cưa cút kít lên xuống dọc theo chiều dài . Bạn có thể làm vài động tác phối hợp với liếm hai viên bi .

## NUỐT HAY KHÔNG NUỐT ?

Nuốt hay không nuốt là một câu hỏi được nhiều người thắc mắc . Để trả lời câu hỏi này thì cũng tùy thuộc vào ở hai người . Có một số bạn gái thích nuốt nhưng một số còn lại thì không . Số không thích nuốt là tại vì họ ngại dơ hoặc mùi vị tanh tanh không mấy gì hay cho lắm . Có người nói là mùi vị của tinh trùng là do sự ăn uống của anh ấy. Nếu thức ăn là rau quả thì mùi vị sẽ bớt nồng hơn là thức ăn là thịt cá vì có nhiều acid hơn. Ngoài ra cà phê, thuốc la hay rượu cũng là yếu tố quan trọng cho mùi của tinh trùng . Còn số thích nuốt tại vì họ ... giả vờ thích đó thôi , họ chỉ muốn làm cho bạn trai được hài lòng ; khi đó thì họ sẽ được yêu nhiều hơn . Đó là sự "trả công" cho họ đấy! Bạn nghĩ có nên cho anh ta trả công cho bạn sau này chẳng ?

Trái ngược lại thì đàn ông RẤT thích người con gái nuốt tinh dịch của họ trong khi phóng tinh khắp nơi . Lý do tại sao ? Có lẽ là người đàn ông rất trân quý tinh dịch của họ, họ không muốn ... lãng phí , chỉ giành riêng cho người bạn tình . Cũng có lẽ là họ thích thú vì khuôn mặt xinh đẹp của bạn uống đi hết những gì gọi là tinh túy nhất trong mình của anh ấy .

Nếu bạn quyết định nuốt tinh trùng thì nên nhớ cẩn thận kéo bị sặc . Nếu lỡ bị sặc thì anh ta cũng hơi mất hứng đấy, nhưng không sao vài lần sẽ quen .

Một điều cuối cùng mà tôi định nói với bạn là dù bạn có nuốt hay không nuốt thì đừng bao giờ để cho anh ấy hụt hẫng trống không một khi anh ấy đã xuất tinh . Có nghĩa là bạn cứ tiếp tục liếm láp những gì còn sót lại . Bạn nhớ để ý xem , mặc dù anh ta đã "ra" như vẫn còn thêm thưởng vì bạn là người tình tuyệt vời .

Chúc may mắn

## **Nghệ Thuật Hôn Chỗ Kín Nữ Giới**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Bài này chỉ nói sơ sơ về nghệ thuật hôn chỗ kín hay là hôn âm hộ giành cho nam giới . Nên nhớ là bài này chỉ là thuyết tương đối thôi, bạn cần phải khám phá thêm thì mới lão luyện được .

Có rất nhiều đàn ông đam mê được đặt mặt mình vào chỗ kín của đàn bà để liếm láp và khám phá những điều kỳ diệu bên trong đó bởi vì họ có thể làm cho người bạn tình của mình đạt được khoái cảm là một chuyện kích thích đối với họ vô cùng. Tuy nhiên cũng không ít đàn ông coi đây là chuyện dơ bẩn loạn luân, trái với đạo đức của con người và cũng không ít đàn bà không thích thú cái món ăn chêm chếp này . Thường thì sự hôn hít chỗ kín phải có công bằng trong đó, anh hôn em thì em phải hôn lại ; có như thế thì mới đạt được khoái cảm trọn vẹn.

Nếu bạn ngại ngùng cái mùi không được thơm tho (có người nói là mùi nước mắm) và cái vị tăn tăn ở đó thì có lẽ bạn nên khéo léo đề nghị bạn gái của mình tắm cho sạch sẽ . Có một loại phấn sẽ giúp tẩy bớt đi mùi khó ngửi , bán ở các chợ . Một phương pháp khác đã được bàn thảo ở bài Nghệ Thuật Cạo Bướm cũng giúp cho bạn gái của bạn có con bướm thơm tho hấp dẫn .

Các bạn trai để ý! Thường thì con gái thích được sờ mó và "chọc ghẹo" nhẹ nhàng để khởi động trước khi bạn nhập cuộc . Chẳng có cô gái nào mà hứng khởi khi bạn làm ào ào như vũ bão vào chỗ kín của người ta. Đã gọi là vùng nhạy cảm thì mình phải đối sự nâng niu chiều chuộng như cái trứng mỏng . Có như thế thì con gái mới kích thích, dâm thủy sẽ ra nhiều hơn .

Một cách tốt là bắt đầu bằng cách hôn người con gái từ trên mặt như là trán, mắt, mũi, miệng, tai và cổ . Sau đó thì từ từ bò xuống tới ngực, bụng, và rún . Lúc hôn thì phối hợp với đôi bàn tay thiện nghệ của bạn cho nhuần nhuyễn hòa nhịp với nụ hôn . Chớ nên đặt bàn tay vào chỗ kín của nàng vội . Cái đó hẳn từ từ sẽ tới thôi . Nên nhớ là sự kiên nhẫn giúp cho bạn trở thành người tình lý tưởng đấy . Con gái mê nhất là con trai biết nhẫn nại, biết chịu đựng, làm cho con gái thích trước rồi mới tới phiên mình .

Khi hôn tới rún thì đưa tay kéo nhẹ quần áo của nàng ra. Sau khi quần áo đã được trút hết thì vẫn tiếp tục hôn . Hai bàn tay lúc này hoạt động khắp mình mẩy của nàng . Nhớ là chưa cho đụng vào chỗ kín của nàng, mục đích là để cho nàng chờ đợi giây phút thần tiên đến . Càng chờ lâu thì càng dễ đạt khoái cảm sau đó .



Sau khi thấy nàng có vẻ thỏa mãn với những cái vuốt ve của bạn, thì đến lúc bạn quyết định tấn công vào vùng cấm địa . Bạn đặt bàn tay vào giữa hai đùi trong của nàng . Nhớ là chỉ đặt thôi, chưa tới phần di chuyển . Tiếp tục hôn hít rún của nàng cho nàng tức chết ! Sau đó nhích mấy ngón tay lên chút đỉnh rồi ngừng, cho hai ngón tay bơi bơi trong không khí để chạm nhẹ vào âm mao (lông) của nàng . Bảo đảm nàng sẽ ưỡn mông lên đến đón lấy ngón tay của bạn . Bạn dừng cho nàng toại nguyện; Hãy rút ngón tay về và tiếp tục đùa giỡn với nàng cho tới khi nào nàng chịu hết nổi . Lúc đó bạn đưa ngón tay chạm nhẹ vào hạt đậu của nàng, bảo đảm nàng ngất lên thành tiếng vì sung sướng vô cùng . Như phương pháp đùa giỡn ở trên, bạn tiếp tục đụng rồi rút lại, rồi lại đụng nữa và rút lại nữa . Mỗi khi bạn đụng vào hạt đậu để ý xem , nàng phát ra thành tiếng "Hư hư hư" trong cổ họng đấy ! Như thế thì bạn đã biết nàng đã húng tỉnh lắm rồi, kiểm tra xem : Dùng ngón tay khác chạm vào lỗ âm đạo của nàng thì bảo đảm ướt mem . Khi bạn chạm vào lỗ âm đạo thì chắc chắn là nàng cũng phải nắc lên thành tiếng khoan khoái vô cùng .

Bạn tiếp tục đùa giỡn với nàng thêm vài phút nữa, khi đó thì bạn muốn làm gì nàng mà không được . Kéo dang hai chân của nàng ra, kê sát mặt của bạn lại, thở khi khi vào giữa . Bảo đảm nàng sẽ run lên bần bật chờ đợi bạn áp miệng vào . Nhưng bạn nán lại , tiếp tục thở đi . Đến lúc nàng ngượng mông lên đến áp vào miệng của bạn thì bạn thè lưỡi ra quét một đường từ dưới lỗ âm đạo ngược lên tới mông đóc . Nàng sẽ nhảy dựng lên cho mà coi ! Nhưng nhớ là chỉ quét một đường thôi, rồi ngưng lại . Tiếp tục thở khi khi vào âm đạo . Lâu lâu bất thành tình quét lưỡi một đường làm cho nàng bất ngờ thích thú (Bảo đảm nàng sẽ mê bạn cho tới chết với phương pháp này).

Khi đã cho nàng thỏa mãn dần ngoài cùng, thì bạn tiếp tục vào dần kế tiếp . Khoan hãy liếm thẳng vào mông đóc , liếm mép ngoài trước . Liếm phía dưới lỗ âm đạo mà chưa tới hậu môn, nơi đây kích thích lắm đấy ! Liếm như mèo liếm có nghĩa là nhẹ nhàng êm ái .

Sau đó thì bạn dúi miệng sát vào âm đạo , canh ngay mông đóc mà liếm liên tiếp, nàng sẽ nhảy dựng liên hồi vì chịu hết nổi nữa . Bạn nhớ đừng có ngưng, tiếp tục liếm đều nhưng đừng liếm mạnh . Nhớ liếm một cách tận tình, liếm như bạn thêm thường một món đồ ăn ngon miệng mặc dù bạn không thích vì mấy mùi vị phát ra từ nơi đó . Nếu nuốt được thì càng tốt vì chỉ có nuốt thì bạn mới liếm dễ dàng hơn . Nếu liếm đúng cách, chỉ trong vòng 4 phút thôi thì nàng sẽ đạt đến tột đỉnh khoái cảm ngay .

#### VỊ TRÍ:

Bạn đã có kinh nghiệm với nhiều kiểu khác nhau khi thực hành khẩu dâm , bài này nói sơ sơ vài kiểu cho bạn tham tường:

Nằm ngửa : Nàng nằm ngửa, hai chân co lại đưa lên cao và dang xa sao cho thoải mái . Bạn nằm sấp , đặt hai tay dưới hai chân của nàng để cho nàng tì hai chân lên cho đỡ mỏi .

Cạnh giường : Nàng nằm ngửa, mông sát cạnh giường, bạn quỳ dưới sàn . Tư thế này sẽ làm cho bạn đỡ mỏi cổ và lưng khi thực hành .

69 : Số 69 là số lý tưởng cho đấng mày râu mà đa số ai cũng biết, nhưng ít có ai may mắn được thực hiện vì kiểu này hơi "kỳ" cho các nàng . Cũng nói sơ sơ cho những ai không biết, kiểu này chàng nằm ngửa, nàng nằm úp lên, đầu quay về đít và đít quay lên đầu . Cả hai cùng hôn hít chỗ kín cho nhau .

### LUỖI:

Lưỡi rất quan trọng trong nghệ thuật hôn hít không riêng về vùng cấm địa . Phần này cũng nói sơ sơ về cái lưỡi cho bạn tham tường .

Lưỡi của bạn phải mềm dẻo và năng động . Chớ có lười biếng ! Lưỡi phải luôn ẩm ướt bằng cách uống nước nhiều hay ít ra một ly trước khi thực hành . Lưỡi ướt thì làm cho vùng kín của nàng ướt, vùng kín của nàng ướt thì sẽ trơn hơn . Sự ẩm nóng của nước miếng cũng làm cho nàng khoái cảm vô cùng .

Lưỡi phải giữ sạch sẽ để cho nàng khỏi phải nhiễm trùng . Nên đánh răng trước và sau khi thực hành. Ngậm một viên kẹo the thỉnh thoảng làm cho nàng mát mát vùng nhạy cảm . Nàng chắc chắn là thích tê mê luôn .

Lưỡi nhanh chậm là tùy cảm giác của nàng, nếu nàng đang sung sướng kêu gào thì liếm mạnh, nếu nàng rên ư ử thì liếm nhẹ nhàng . Lúc nàng đạt khoái cảm rồi thì cũng liếm nhẹ đừng ngưng vội .

Dùng đầu lưỡi để liếm riêng mòng đóc như mèo liếm bát sữa . Thường thì áp dụng lúc nàng sắp đạt khoái cảm . Có thể phối hợp bằng cách dút ngón tay vào âm đạo của nàng . Nên nhớ chỉ dùng ngón tay khi nàng sướng quên đi ngón tay của bạn có vệ sinh hay không thì mới được . Nếu OK thì có thể kích thích hậu môn bằng ngón khác luôn thể .

Dùng lưỡi để đâm sâu vào lỗ âm đạo của nàng . Càng sâu càng tốt . Ngoái thật mạnh, nàng không đau lắm đâu , trừ phi là lưỡi của bạn làm bằng cây !

o 0 o

Có nhiều bạn gái thích đạt khoái cảm một lần, nhưng nhiều người khác lại muốn càng nhiều càng tốt . Thường thì nhiều khoái cảm thì phải cần sự hăng hái của bạn .

Đa số các bạn trai đều thích hôn chỗ kín của bạn gái . Nhưng không ít các bạn gái lại từ chối với nhiều lý do làm cho các bạn trai không mấy HAPPY . Nếu bạn là con trai thì phải ráng kiên nhẫn, tình thương của bạn, sự chịu đựng của bạn, sự hy sinh của bạn một ngày nào đó sẽ giúp cho bạn được thành công.

### Các Thế Làm Tình

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Những cặp tình nhân ngày nay dường như rất quan trọng trong các tư thế làm tình. Điều này cũng đáng nêu ra cho mọi người chúng ta học hỏi và trau dồi .

Thay đổi kiểu cách hay tư thế làm tình luôn luôn tạo phần thú vị , mới lạ trong vấn đề chăn gối mà cặp tình nhân nào cũng muốn sưu tầm để mong giữ vững hạnh phúc gia đình. Nó chẳng những không làm cho quan hệ vợ chồng trở nên nhàm chán, đàn bà không bị coi là quá thụ động, đàn ông không bị chê không biết "điều nghệ" mà còn làm gia tăng tình yêu giữa hai người, đàn bà sẽ thấy hạnh phúc hơn, tươi tắn trẻ đẹp ra, đàn ông sẽ thấy tự tin hơn ra đời sự nghiệp sẽ thành công hơn.

Bài dưới đây sẽ lượt duyệt một số phương cách của tư thế làm tình. Mời bạn đọc tham khảo và góp ý kiến để bù đắp những chỗ thiếu sót .

### 1. Kiểu "Truyền Giáo"

Kiểu Truyền Giáo là một kiểu căn bản nhất của con người khi hoạt động tình dục. Nó không cầu kỳ, không kiểu cách mà một con người không bao giờ biết chuyện tình dục cũng có thể áp dụng được. Kiểu này rất đơn giản: người nữ nằm ngửa lưng, hai chân dang rộng, người nam hạ thấp thân người sao cho vừa úp lên thân người nữ, hai tay người nam chống hai bên để đỡ sức nặng thân người mình. Từ tư thế này, người nam sẽ tự do thúc đẩy hoặc uốn éo xoay tròn hông, hông, và đùi. Nếu người nam hạ thấp vừa đủ và đặt hông trọng lượng lên thân người nữ thì vùng xương chậu có thể cọ sát mông đóc (âm hạch), làm cho người nữ được kích thích hơn. Người nữ có thể hẩy hông lên sát với người nam dùng đôi chân như bàn đạp nhấc bổng hoặc dùng đôi chân kẹp chặt mông đít người nam để kèm chế tốc độ nảy người nhanh chậm của người nam.

### 2. Kiểu "Thượng Túc Kiến Thiên"

Kiểu này người nữ có thể nâng chân lên cao hướng lên trời hoặc co nhẹ hai chân sao cho hai mặt bàn chân chạm đất. Nhiều người nữ khi áp dụng tư thế này cảm thấy thoải mái hơn kiểu "Truyền giáo". Kiểu này dễ dàng cho phép người nam dễ dàng đưa dương vật thông lộ tới âm hộ, có nghĩa là cả hai người nam và nữ sẽ thích thú với sự ma sát mạnh mẽ ở da thịt. Kiểu này có thể được tốt hơn nếu người nữ có thể đặt mặt bàn chân lên mông đít của người nam. Cộng thêm một phần cảm giác mới mẻ sáng tạo cho người nữ, xương chậu người nam nhẹ nhàng chà sát vào mông đóc (âm hạch) người nữ .

### 3. Kiểu "Khóa Túc"

Kiểu này người nữ nâng hai chân lên cao và khóa chúng lại vòng quanh hông hoặc lưng người nam. Người nữ nâng càng cao thì người nam đâm dương vật càng sâu vào âm đạo, bởi vì sự thông lộ tới âm hộ không bị rào cản bởi ngực và bụng. Nếu người nữ là người có độ dẻo dai cao thì có thể dùng chân khóa vòng quanh lưng người nam sao cho người nữ có thể kẹp chặt người nam để kéo sát vào mình hoặc là kẹp chặt người nam bằng hai đùi bởi vì đa số người nam tìm được khoái cảm cao độ khi cảm giác hai chân người nữ

bầu chặt vào da thịt. Chỉ có một điều bất lợi cho người nam khi áp dụng kiểu cách này : người nam sẽ dễ dàng hay mau chóng xuất tinh bởi vì cường độ ma sát và chiều sâu của âm đạo co bóp thắt chặt vào dương cụ . Chính vì lý do này mà người ta khuyên bạn nên dùng kiểu "Khóa Túc" ở giai đoạn cuối của giao hợp để phóng tinh sâu vào trong. Kiểu này tốt cho cặp vợ chồng nào muốn có con. Sau khi xuất tinh giữ nguyên tư thế cho tinh trùng khỏi trào ra ngoài .

#### 4. Kiểu "Vác Cày Qua Núi"

Kiểu này hay được người nam phê chuẩn bởi tiện lợi dễ làm. Muốn áp dụng kiểu này, người nữ gác hai chân lên vai người nam, kẹp hờ hai bên thái dương người nam. Từ vị trí này, người nam có thể tự do đâm rút dương cụ. Nhưng nên nhớ rằng kiểu này không nên áp dụng cho người nam có dương cụ quá to vì nó có thể làm cho người nữ khó chịu khi bị chạm phải cổ tử cung. Người nam phải luôn luôn quan sát người nữ để đọc cảm giác mà di chuyển sao cho thích hợp. Ngoài ra kiểu này giúp người nam có thể nhìn mặt người nữ đang sung sướng. Lúc hưng khởi có thể bú ngón chân cái của người nữ .

Ghi chú: Chân người nữ càng dang xa thì dương vật càng đi vào sâu .

#### 5. Kiểu "Ếch Ngồi Đáy Giếng"

Kiểu này không được áp dụng nếu muốn "giải quyết" cho mau chóng, nhưng lợi điểm của nó là nhẹ nhàng chậm rãi, cảm giác thân thiết đầm ấm hơn. Muốn thực hành kiểu này thì người nữ nằm ngửa lưng, người nam quỳ gối sao cho hai gót cán vào mông teo tư thế "Ham Ma Công" của Tây Độc Âu Vương Phong, lưng dựng thẳng, tay xoa vú, bụng, cánh tay, hay kích thích âm hộ người nữ. Ngoài ra người nam có thể nắm hai bên đùi người nữ để kéo cô ta sát vào hơn vừa mức. Về phía người nữ thì mông đít và đáy lưng để thẳng bằng trong khi hai gót chân hoặc bắp chuối gác lên vai người nam. Để tiện lợi, có thể đặt một cái gối ở dưới đáy lưng và dưới gáy người nữ . Khi thực hiện tư thế này không nên kéo dài quá lâu vì có thể làm cho cơ bắp bị mỏi mệt. Trong lúc giao hợp người nữ có thể tự xoa nắn mông đót hoặc người nam có thể làm điều này bằng cách dùng ngón cái, nhớ thấm nước miếng. Một điểm lợi khác khi áp dụng tư thế này: người nam sẽ hưng phấn hơn khi có thể dễ dàng quan sát độ sâu cận của dương cụ thụt trôi trong âm hộ . Người nam có thể cúi xuống liếm đầu nhũ hoa .

#### 6. Kiểu "Long Sàng"

Long Sàng ý nói đây là dùng cái giường thấp hay cái ghế sa-lông của bạn để tạo thành một tư thế riêng biệt. Người nữ nằm ở cạnh giường, hai chân thòng xuống, lòng bàn chân chạm đất. Người nam quỳ gối dưới đất giữa hai đùi người nữ . Điều quan trọng ở đây là phải tìm được một cái giường hay ghế sa-lông sao cho vừa tầm. Nếu giường quá cao thì người nam phải đứng. Vậy từ nay đi mua giường nhớ để ý chọn lựa đó nha! Lợi điểm của tư thế này giúp cho người nam và người nữ cùng di động, cùng hòa hợp nhịp điệu. Người nữ có nhiều tự chủ hơn khi nẩy mông lên vào người nam để tìm chiều sâu hoặc là người nữ có thể xoay tròn mông và hông để gia tăng ma sát vào mông đót . Người nam có nhiều tự do đâm thẳng hoặc là trái phải, sâu cận tùy thích. Ngoài ra, kiểu này giúp cho người nam lâu xuất tinh hơn các kiểu trên vì không có sự ôm ấp.

## 7. Kiểu "Cá Mòi Xếp Lốp"

Kiểu "Cá Mòi Xếp Lốp" ở đây có nghĩa là bốn chân duỗi thẳng, thân người nam nằm chồng lên thân người nữ, dính chặt như người ta xếp cá mòi vào hộp vậy. Phần đông phụ nữ thích kiểu "Truyền Giáo" đang chân xa nhưng cũng có một số phụ nữ thích dùng kiểu "Truyền Giáo" nhưng hai chân khép lại, đó là kiểu "Cá Mòi Xếp Lốp". Tư thế này sẽ gia tăng sự kích thích và cảm giác khác biệt với những kiểu kia: nồng nàn hơn, tình yêu hơn. Vì sao một số phụ nữ thích tư thế này, đó phải nói là khi hai chân người nữ khép lại, âm hộ sẽ bóp chặt vòng quanh dương cụ, có nghĩa là sẽ gia tăng sự ma sát cho cả hai người nam và người nữ. Ngoài ra tư thế này còn giúp người nam đi đưa dương cụ trực tiếp vào âm hộ, sẽ tạo ra ma sát trực tiếp vào màng óc. Người nam cũng có thể đặt toàn bộ trọng lượng của mình lên người nữ, sẽ cho cảm giác mình đang làm chủ hay đang bay chẳng hạn. Nên cẩn thận vì người nữ có thể chịu không nổi sức nặng của người nam. Kiểu này sẽ làm cho người nam mau xuất tinh đấy!

## 8. Kiểu "Vuông Góc"

Kiểu này sẽ rất hứng thú và đặt biệt thường tìm thấy trong các sách võ nghệ thuật. Muốn áp dụng kiểu này, người nữ nằm ngửa lưng trên giường. Người nam quỳ gối sao cho mông mình áp sát vào mông đít người nữ. Sau đó người nam nhấc chân người nữ và đặt lên vai mình. Người nam sẽ dùng dương cụ "massage" bên ngoài âm hộ, lên hai mép ngoài và mông óc. Nếu người nữ muốn "massage" mép bên này nhiều hơn thì chỉ việc di chuyển hai chân ở trên vai người nam. Tư thế này hơi khó cho người nam mỗi khi muốn nẩy người tới vì sức nặng từ đôi chân người nữ. Nhưng không sao làm riết thì quen thôi. Ngoài ra kiểu này người nam có thể tự tiện mút liếm ngón chân cái người nữ làm cho người nữ thấy mình được tôn vinh hơn.

Ghi chú: kiểu này thích hợp cho người bụng phệ hoặc người nữ đang mang non thai.

## 9. Kiểu "Chữ T"

Khi đã thử hết các kiểu trên, nhiều lúc bạn ngẫm nghĩ muốn thay đổi một tư thế hơi mới lạ một chút. Vậy thì thử kiểu "Chữ T" đi! Người nữ nằm ngửa lưng. Người nam nằm vuông góc với người nữ và nằm nghiêng sao cho thành hình chữ T. Nếu người nam nằm bên hướng trái người nữ, thì người nam sẽ đang chân chàng hăng chồng lên chân phải của người nữ. Chân bên trái người nữ sẽ đặt lên mình người nam. Tư thế này sẽ gia tăng sự ma sát lên mông óc và dương cụ có thể kích thích được điểm G. Nên làm chậm tới lui sao cho dương cụ nhẹ nhàng ra vào. Kiểu này có thể áp dụng nếu muốn kéo dài cuộc mây mưa.

## 10. Kiểu "Phụ Nữ Vùng Lên"

Khi nói tới "Phụ Nữ Vùng Lên" thì phải biết là phụ nữ đang đòi quyền bình đẳng, quyền được nằm trên. Bấy nhiêu năm nay rồi, phụ nữ đều bị nằm dưới cho đàn ông cỡi lên mình, có lắm lúc đàn bà hỏi: "Sao anh chơi khôn vậy, cho em lên trên lần này được không?". Và thế là người nam muốn được thương thì phải nằm ngửa lưng ra trong khi

người nữ chằng hắng hai tay hai bên người nam, từ từ ngồi lên bụng người nam và nhích xuống sao cho khớp vào dương cụ. Khi đã vào sâu, người nữ sẽ làm chủ sự di chuyển và chiều sâu trong âm đạo. Người nữ có thể nằm xuống để hôn người nam trong lúc cù cựa hoặc ngồi thẳng dậy nhún nhảy. Người nữ cũng có thể di động mông, eo, và hông theo vòng tròn hoặc tới lui làm cho người nam cảm thấy dương cụ mình quay "mòng mòng". Vì sao người nữ lại thích kiểu này ? Bởi vì nó kích thích mòng đóc nhiều hơn, có cảm giác vào sâu trong âm đạo, và cạ mạnh vào thành trên âm đạo. Vậy chứ người nam có được lợi điểm nào trong tư thế này không ? Có chứ ! Khi dùng tư thế này, người nam sẽ mất đi cảm giác nhiều hơn các tư thế trên và có thể kéo dài cuộc giao hoan. Còn nữa, người nam tha hồ ... bóp vú .

#### 11. Kiểu "Đóng Mở"

Kiểu này người đàn ông nằm ngửa với hai chân chằng hắng. Người nữ dang chân ngồi xuống, đặt âm hộ mình sao cho dương cụ đi vào sâu một cách tự nhiên. Người nữ bèn nằm lên mình người nam và khép đùi mình lại . Khi đùi người nữ đã được khép, âm đạo bị hẹp lại do sức ép hai bên, có nghĩ sẽ thêm áp suất cho dương cụ người nam và cả hai sẽ tăng khoái cảm. Tư thế này chẳng những làm cho người nam mau xuất tinh mà người nữ cũng thế .

#### 12. Kiểu "Ngựa Về Ngược"

Kiểu này cần người nữ ngồi trên người nam, lưng quay ngược lại . Người nam nằm ngửa và người nữ kẹp chặt thân thể người nam. Người nữ quỳ hai gối xuống tựa như ếch đang ngồi, hai tay chạm vào đầu gối người nam để lấy thế nhắc mông dít lên, xuống. Tư thế này bắt buộc dương cụ đi vào âm hộ bằng một góc độ nghiêng, làm cho người nữ thích thú vô cùng. Nếu người nữ muốn gia tăng kích thích cho người nam, người nữ có thể cúi xuống dùng tay "massage" tinh hoàn (trứng dái) người nam.

#### 13. Kiểu "Vòng Tay Tình Tứ"

Kiểu này không phải đơn giản dễ làm nhưng cũng là một kiểu ưa thích của nhiều cặp tình nhân. Người nam nằm ngửa lưng. Người nữ ngồi trên, đặt âm hộ mình vào, lưng thẳng sao cho thoải mái. Người nam ngồi dậy choàng tay ôm người nữ, và người nữ cũng ôm người nam. Điều quan trọng trong lúc này là ngồi yên, bốn mắt nhìn nhau âu yếm, nói chuyện với nhau thật tình tứ, cười vui vẻ, càng lâu càng thấy nồng nàn. Nhớ hôn nhau say đắm. Người nữ có tính lãng mạn thường thích kiểu này vì họ có cảm giác được thương yêu, được để ý đến.

#### 14. Kiểu "Loài Vật Yêu Thương"

Kiểu này có thể gọi nôm na là kiểu "Chó" hay "doggy style". Kiểu này được đa số đàn ông phê chuẩn vì mới lạ, đột phá trong tình dục. Nó chẳng những kích thích đàn ông nhiều mà còn thỏa mãn được cái thị hiếu của họ nữa. Nhưng đàn bà, nhất là người Á Đông, đôi khi không mấy đồng tình với tư thế này bởi vì kiểu cách không mấy tình tứ lãng mạn, có phần tình dục nhiều hơn tình yêu . Đàn bà Tây Phương thì khác, họ đam mê kiểu này bởi vì độ sâu âm đạo và khoản trống được bí kín, cường độ giao hoan sẽ mạnh

bạo ác liệt hơn. Để áp dụng kiểu này, người nữ quỳ, cúi, như đang bò, hoặc nằm sấp ở cạnh giường hoặc trên gối sao cho mông chổng, hai đùi hõ ra vừa đủ để đưa âm hộ trực diện ra ngoài. Hai tay người nữ chống đỡ thân người hoặc duỗi thẳng thả lỏng. Người nam quỳ ở phía sau, lưng thẳng, hoặc khòm chân xuống tấn theo kiểu "mã bộ" của con nhà võ. Bụng dưới người nam tì lên mông người nữ. Người nam có thể tùy thích thay đổi vị trí của đôi chân bên trong hoặc ngoài đùi người nữ. Nhiều người nam thích người nữ khép đùi lại để bóp đường âm đạo cho hẹp lại hồng gia tăng ma sát giữa dương cụ và âm đạo. Ở tư thế này, người nam có tròn quyền tự do di chuyển tới lui, nhanh hay chậm. Kiểu này đưa các cặp tình nhân bước sang một thế giới kỳ ảo trong tình dục bởi vì góc độ đâm xuyên sẽ khác hơn, độ sâu và ma sát vào các nơi cũng mới lạ hơn. Phần đông đàn ông không kéo dài được cuộc giao hoan nếu áp dụng tư thế này bởi sự kích thích về tinh thần và thể xác luôn ở mức tối cao. Thường thì các cặp tình nhân hay "để giành" kiểu này vào những lúc sau cùng.

#### 15. Kiểu "Con Lừa"

Kiểu "Con Lừa" cũng tựa như kiểu con chó nhưng khác ở chỗ cả hai đều đứng thay vì quỳ. Người nữ có thể khom khom, tay chống vào cạnh giường để lấy thăng bằng hoặc chúi đầu, gập người lại, đầu hướng xuống đất, tay chống. Người nam đặt hai bàn tay sau mông mình để đẩy tiếp hoặc đặt lên hông người nữ để lấy thế.

#### 16. Kiểu "Góc Tù" (Góc lớn hơn 90 độ)

Trong khi người nam nằm ngửa trên giường, người nữ ngồi trên bụng người nam ngã lưng về phía bàn chân người nam, càng xa càng tốt, có thể dùng tay nắm lấy bàn chân người nam để tựa thế. Kiểu này giúp cho dương cụ đi vào âm đạo bằng một góc độ không bình thường, nhiều lúc hơi khó khăn. Nhưng cảm giác thật đặc trưng so với các tư thế khác. Dương cụ bị bẻ cong xuống thay vì cong lên. Người nữ có thể đẩy đưa thân người tới lui, người nam có thể dùng tay bợ mông người nữ lên cho dễ dàng di chuyển. Mặc dù kiểu này kích thích nhiều ở thành âm đạo nhưng không trực tiếp kích thích âm hạch

#### 17. Kiểu "Ghế Đẩu"

Một cái ghế trường kỷ, một ghế đẩu hay một cái ghế bành đôi khi cũng hữu dụng để tạo thành một tư thế. Kiểu này thường dùng cho đàn ông bị dị tật hay người bệnh về tứ chi, bị khó khăn khi di chuyển. Người nam ngồi thoải mái trên ghế, lưng thẳng, trong khi người nữ ngồi lên đùi, lưng chạm vào ngực người nam. Bằng sự giúp sức ở đôi tay và đôi chân, người nữ có thể nhún nhảy nhanh chậm tùy hứng trên đùi người nam. Người nam có thể đưa tay ra phía trước xoa bóp nhũ hoa hay xoa lưng người nữ. Nếu cái ghế không tiện lợi thì có thể dùng giường để thay thế: người nam quỳ gối sao cho gót chân vào mông, người nữ áp sát trực tiếp vào người nam. Tư thế này không mấy dễ dàng di chuyển nhưng cho nhiều cảm giác lạ thích thú.

#### 18. Kiểu "Cúi Mặt Cháp Lưng"

Người nữ nằm sấp mặt úp xuống giường với hai chân chằng hắng sao cho âm hộ phơi ra ngoài. Người nam nằm úp lên sao cho mông ở giữa hai đùi người nữ . Để dễ dàng đi vào cơ thể người nữ, người nam nên đặt một cái gối dưới bụng người nữ để nâng mông lên cho cao . Có thể đặt thêm một cái gối ở dưới đầu người nữ để thoải mái . Phần đông đàn ông tìm được sự hứng tình cao độ ở vị thế hơi đặt biệt này bởi nó tập trung ma sát vào đầu khít . Tuy nhiên người có dương cụ ngắn sẽ dễ dàng bị trượt ra khỏi miệng âm hộ. Người nam có thể lòn tay xuống để xoa bóp vú người nữ, và phối hợp hôn lên gáy hoặc lưng tai người nữ để gia tăng kích thích.

#### 19. Kiểu "Ngửa Mắc Cháp Bụng"

Người nam nằm ngửa lưng trên giường. Người nữ nằm ngửa, lưng chạm vào ngực người nam. Điều lợi ích trong tư thế này là người nam có tự do ở đôi tay để xoa bóp vú hay mông đóc người nữ . Kiểu này còn thích hợp đặc biệt cho đàn bà đang có thai bởi vì nó không va chạm vào phần bụng của người đàn bà . Để thêm gia vị cho kiểu này, có thể bôi một ít dầu trơn trên vai, bụng, và vú người nữ, (Nếu dùng áo mưa (condom) không nên cho dầu dính vào.) hoặc là dùng dụng cụ kích dâm có điện run (vibrator) để kích thích vào mông đóc.

#### 20. Kiểu "Đeo Sam"

Khi nói tới con Sam thì ai cũng biết loài vật này, lúc làm tình thì con đực bám chặt trên lưng con cái mặc cho con cái bơi đi khắp nơi . Con người cũng có thể áp dụng theo cách này để giao hợp. Để thực hiện cách này, cả hai người, nam và nữ, quay mặt cùng hướng, nằm nghiêng. Người nam nằm sau và người nữ nằm trước. Người nam hơi tách xa lưng người nữ để tạo thành một góc nhỏ sao cho dễ dàng đưa dương cụ mình vào cơ thể người nữ . Mặc dù kiểu này không có nhiều sự tự chủ di động, nhưng nó cho cả hai một cảm giác thân thiết, ấm cúng, và hạnh phúc. Người nam có thể hôn lên gáy người nữ . Còn người nữ ... nhớ bôi chút nước hoa mà anh ấy thích. Lợi điểm của tư thế này là sau khi làm tình xong, cả hai có thể ngủ thiếp đi .

#### 21. Kiểu "Nghiêng"

Người nữ nằm nghiêng trên giường, hai chân hơi co lên hoặc là cho gối chạm vào ngực, đùi khếp chặt. Người nam quỳ, gót chân vào mông, lưng dựng thẳng. Lợi điểm của tư thế này giúp cho gia tăng sự ma sát giữa dương cụ và âm hộ . Người nam sẽ thêm một thể để kích thích dâm thị , còn người nữ sẽ thêm một cảm giác mới lạ.

Sau đây là một vài tư thế Cao Cấp trong "kho tàng" Nghệ Thuật Ái Ân được nêu ra để thỏa mãn cái fantasy của một số người. Nên nhớ là những tư thế này "cao siêu" cần phải có sức khỏe và dẻo dai thì mới làm được:

#### 22. Kiểu "Trồng Cây Chuối"



Khi nói tới trồng cây chuối thì người ta nghĩ tới việc chúi đầu xuống đất, chân lên trời . Đúng vậy, người nữ chống tay xuống đất đưa hai chân lên trời, người nam đứng hai chân trước và sau người nữ , từ từ đưa dương vật mình vào âm hộ .

### 23. Kiểu "Nhồi Bong bóng"

Người nữ nằm ngửa, hai chân cong lên hết mức sao cho gót chân móc vào đầu, mông đưa lên cao. Người nam đứng dang hai chân, mặt quay bên nào cũng được, cố gắng đưa dương vật mình vào âm hộ, nhún nhảy như đang dùng thân người mình nhồi một cái bong bóng. Kiểu này tiện lợi nếu người nữ có ý nể tình trùng, người nam trong lúc xuất tinh chỉ cần lấy ra thì có thể đi phóng thẳng vào miệng người nữ . Nếu có óc tưởng tượng phong phú, có thể dùng người nữ như trọng tâm, người nam có thể quay bất cứ góc độ nào của vòng tròn từ 0 cho tới 359 độ để tạo tư thế này đa dạng.

### 24. Kiểu "Bồng Em"

Người nữ nằm ngửa ở cạnh giường, người nam đứng dưới đất cho dương cụ mình vào mình người nữ . Xong xuôi, người nam bế xốc người nữ lên, hai tay bợ lấy mông đít người nữ. Chân người nữ kẹp chặt mông, hai tay ôm cổ người nam để cho nhẹ bớt trọng lượng. Hai bên di chuyển sao cho thích hợp . Khởi cần nói thì người nam phải là người mạnh khỏe nhất là ở đôi tay thì mới vừa bồng vừa nấc được chứ .

### 25. Kiểu "Đẩy Xe"

Người nữ nằm ngửa hoặc sấp trên giường sao cho phân nửa lưng ra khỏi cạnh giường, người nam đứng dưới đất, giữa hai đùi người nữ, tay nâng và giữ hai chân người nữ cho ngang tầm. Nếu người nữ là vận động viên thể thao thì có thể dùng hai tay mình chống xuống đất thay vì nằm trên giường.

Tóm lại: Các kiểu làm tình được nêu ra ở trên đây, từ căn bản đến cao cấp, Kinh Bích Lịch tôi không ngoài mục đích làm tăng sự lạc thú yêu đương cho đôi tình nhân, tạo ra cái mới mẻ tân thời, tràn đầy hạnh phúc cho đời sống lứa đôi. Tuy nhiên lạm dụng quá nhiều tư thế sẽ làm mình trở thành nô lệ của nó, người nô lệ của nó thì luôn đòi hỏi có sự mới mẻ mới thỏa mãn được cái dục tính trong lòng. Điều hại của nó là sự đờm thắm trong tình yêu cũng sẽ phai đi vì chỉ quá nghiêng về mặt thể hình, thể xác mà thiếu đi cái cảm giác tinh thần. Nói thế không có nghĩa phải nên cố hủ ở mãi một tư thế vì nó sẽ sinh ra một cảm giác nhàm chán, cảm giác chỉ làm tròn "bốn phận" cho xong rồi thôi ở các cặp vợ chồng gia đình xào xáo. Ngày nay khi nói đến vấn đề tôn giáo, một số người chỉ thích hoạt động tình dục ở vào thời điểm thích hợp: không quan hệ ngày Chủ Nhật, không quan hệ vào ngày Giáng Sinh hay Phục Sinh. Còn khi nói về vấn đề đạo đức, luân thường thì con người ta không thích bày vẽ kiểu cách trong phòng the, họ cho rằng quan hệ vợ chồng là chỉ để truyền giống, chỉ mỗi kiểu "Truyền Giáo" là được họ phê chuẩn ngoài ra các tư thế khác đều mang tính dâm tà tội lỗi .

Nói cho cùng là tìm tòi khám phá một tư thế mới trong tình dục là chuyện nên làm nhưng phải được bàn thảo giữa đôi bên và phải biết áp dụng nó đúng thời đúng cách thì mới

phát huy hết được lợi ích của nó bằng không thì chỉ gây cho mình cảm giác ích kỷ cá nhân, cảm giác chỉ muốn thỏa mãn cái fantasy của mình mà mặc kệ đối phương có thích hay chẳng.

Kinh Bích Lịch

## **Nghệ Thuật Thủ Dâm**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Các bạn có biết khoảng 52 % đàn ông từ 40 tới 70 tuổi bị bất lực khay không ? Nhưng các bạn khỏi lo vì các bạn chưa tới ... tuổi đó . Tuy nhiên bệnh bất lực bao gồm cả triệu chứng hết ham muốn, hết tình dục và xuất tinh sớm . Vậy là có dính líu tới các bạn trẻ rồi phải không ?

### **Phần I: Thủ Dâm Cho Nam Giới**

Nhất là làm tình chẳng được bao lâu thì đã khóc ngoài quan ái rồi . Theo lời của các chuyên gia cho biết thì bình thường mạch máu vi-ti huyết quản, và những lỗ hồng của thể hang dương vật, co thắt lại để bơm máu xuống dương vật khi đó sẽ là lúc bạn cương cứng . Nếu máu không bơm được tới đó có nghĩa bạn không cương được, nếu không cương cứng được thì chỉ còn có một cách để chữa đó là ... đi khám bác sĩ ! Còn nếu xuất tinh sớm thì phải làm sao ?

Đàn ông mắc chứng bệnh xuất tinh sớm hoặc xiu xiu ỉn ỉn (ngủm cù đèo) có thể dùng nhiều phương pháp thủ dâm như là nắn bóp, kéo vuốt, đẩy, sụt, massage ... để tập thói quen kềm chế sự xuất tinh ngoài ý muốn . Có nhiều phương pháp tập luyện để tránh xuất tinh sớm . Những phương pháp này nên tập thường xuyên và phối hợp với hít thở đều hòa (hít sâu thở rộng) để tăng sự kềm chế xuất tinh mà rất cần thiết cho các bạn nam độc thân cần trao dồi kinh nghiệm cho cuộc sống lứa đôi sau này (?)

Phương Pháp 1: KÍCH THÍCH NANG ĐẦU .

Phương pháp này được dùng với một chút chất bôi trơn hoặc nước miếng . Có thể áp dụng một bàn tay hoặc cả hai vòng quanh dương vật cứng , vuốt lên và xuống theo chiều dài . Các đấng mày râu thỉnh thoảng ưa chuộng xoa bóp chỉ phần đầu khắt thôi thì cũng đủ ; thường phương pháp này được áp dụng với xoa bóp hay là giữ nhẹ vào ngọc hành . Các bạn có thể áp dụng phương pháp này với miếng vải mềm. Tốt nhất là vải lụa hay thứ vải của quần lãnh đen mà bà con ta hay mặc . Nếu ai có vợ hay bạn gái thì có thể "mượn" đỡ chiếc quần lót của họ để thực hành, bảo đảm sẽ tăng thêm phần cảm hứng (coi chừng xuất tinh sớm quá! nếu lỡ thì try again! don't worry), còn nếu ai đó có đầu óc phong phú hơn thì có thể dùng chiếc quần lót đã mặc rồi . Đương nhiên là mùi vị của người khác phải là hương vị đậm đà trong lúc thực hành, phải không các ông bạn trẻ? . "Thia thia quen chậu vợ chồng quen hơi", hơi hướm của người khác phải là yếu tố chánh để kích thích, nhất là chỗ kín . Không tin làm thử !

## Phương Pháp 2: VUỐT HÁNG

Phương pháp này được thực hành bất cứ nơi đâu, bạn chỉ cần ngồi ngửa ra ghế dang hai chân và kéo ngọc hành xuống trong khi vuốt ngược dương vật lên nhẹ nhàng . Phần đông các đấng may râu thích "sự" mạnh, điều này chỉ làm cho bạn xuất tinh sớm mà thôi, không tôi luyện cho bạn dày dặn được. Vì thế muốn học cách kiềm chế xuất tinh thì phải thực hành một cách chậm rãi từ tốn , nên nhớ là "Dục tốc bất đạt". Ngoài ra các bạn cũng nên biết là chúng ta có nhiều thì giờ, không có gì gấp cả !

## Phương Pháp 3: TỰA MÌNH VÀ DÙNG CHẤT BÔI TRƠN (LOTION)

Nằm tựa ra giường và thoa một chút chất bôi trơn như là lotion hay bất cứ chất nào khác (dầu bắp, dầu ăn ...) mà không gây hại . Đặt một bàn tay trên dương thể, chà đầu khắt ; bàn tay kia thì kích thích (khều hoặc xoa) hậu môn . Nhớ tắm trước khi thực hành.

## Phương pháp 4: BÀN TAY NĂM NGÓN EM VẼN KIÊU SA

Đặt ngón cái, ngón giữa và ngón trỏ của mỗi bàn tay và làm việc vòng quanh dương vật . Lên xuống tùy lúc mạnh nhẹ , gần đến tuyệt đỉnh thì ngưng . Làm càng lâu càng tốt, cuối cùng thì kéo mạnh lớp bao bì ngược lại cho tinh khí bắn mạnh hơn . Coi chừng dính vào đồ vật tùm lum . Khi sắp xuất tinh thì nín thở thật sâu để kiềm lại .

## Phương pháp 5: KHÓA DƯƠNG HOÀN

Bóp chặt ngọc hành trong bàn tay trái và sự dương vật bằng tay phải . Tốc độ nhanh chậm tùy lúc cho gần "tới" thì xiết tay trái lại cho ông dẫn tinh thất . Tiếp tục làm càng lâu càng tốt để tập thói quen ức chế dục tiết . Bạn có thể bóp xiết ngọc hoàn trong lúc phóng tinh . Bạn có thể áp dụng khi đặt hạ bộ lên mặt bàn , chỉ thay thế là ấn hạ bộ xuống góc cạnh bàn cho tinh khí chạy ngược vào trong . Tập nhiều lần sẽ làm cho bạn dễ kiềm chế .

## Phương pháp 6: PHÓNG TIỀN

Phương pháp này là chơi với dương vật thật lâu . Đến lúc thích hợp thì dùng dầu bôi trơn, nếu đang tắm thì dùng xà phòng, rồi sự thiết mạnh và nhanh cho đến khi sắp ra vuốt ngược hết mức và giữ lại chờ phóng tinh . Dùng nước nóng trước, đến khi sắp ra thì trở qua dùng nước lạnh cho dương vật bị tê đi trong chốc lát . Đến khi quyết định phóng tinh thì đổi qua dùng nước ấm cho thích . Khi tinh phóng ra thì lấy tay bóp chặt ngọc hoàn cho phóng tiền thật xa . Phóng càng xa thì bạn là người khỏe mạnh đấy . Tuổi từ 16 tới 20 có thể phóng cả thước. Trên 30 thì ... còn tùy ! Nhớ càng lâu càng tốt ,nhưng coi chừng tắm lâu quá bị chườm ... ráng chịu .

## Phương pháp 6: VUỐT ỚNG TRE

Nằm ngửa ra giường hay bất cứ nơi nào bằng phẳng . Dùng bàn tay vuốt nắm cả phần ồng tre . Khi áp dụng phương pháp này tránh bị kích thích bởi phim ảnh, sách báo, quần

áo, hay bất cứ gì khác thì bạn có thể kéo dài cuộc chơi tới cả tiếng đồ hồng . Bạn nghĩ sao khi "lâm trận" mà bạn có thể kéo dài cả tiếng như thế thì bạn sẽ được gì ? . Bảo đảm các bạn sẽ được yêu chuộng hơn . Khi đàn bà được thỏa mãn thì bảo họ làm điều gì cũng được . Có khi họ chủ động làm những điều bất ngờ lý thú lắm !

#### Phương pháp 7: VẢ VÀ ĐÁNH

Phương pháp này hồng để cho bạn tập thói quen cầm cự khi lâm trận . Vả và đánh vào dương vật mỗi khi sắp đạt tới cực điểm (nhớ đánh nhẹ thôi kéo bị đau), sẽ làm cho dương vật của bạn bị tê đi nhưng không mất đi cảm giác nhiều . Có thể dùng hai lòng bàn tay vỗ vào , như người ta vỗ tay tán thưởng vậy đó ! Hoặc đánh ngược dương vật ra phía sau bụng hay là "mổ mổ" về phía trước , đánh vào bất cứ vật gì . Khi đã quen dần với cảm giác đau cho tới không còn đau nữa thì bạn đã luyện thành "Thiết Chi Công" rồi đó ! Bách chiến bách thắng . (Có thể dùng hai ngón cái và trỏ để se đầu khít)

#### Phương pháp 8: CỌ SÁT

Hãy đọc sách báo kêu gọi kích thích trong lúc nằm sấp bụng . Cọ sát dương vật vào một mặt bằng êm ái (tùy bạn lựa chọn: gối ôm, nệm, quần áo lót hay là sàn gạch) . Nhớ là cọ chứ không phải "nắc" . Phương pháp này tập một tiếng hay khi đọc xong hết sách báo .

#### Phương pháp 9 : NẮC GỐI

Phương pháp này được làm trước khi đi ngủ để xong rồi thì ôm gối ngủ tới sáng không gặp ác mộng (nhớ để áo dơ trước gối , đừng lo gối sẽ bị dơ vì tinh dịch sẽ khô mau, cùng lắm dơ thì giặt thôi). Có thể áp dụng vào buổi sáng thức dậy khi chưa ra khỏi giường, sẵn dương vật còn căng cứng, nằm úp lên gối ôm và nắc cho tới khi ra tinh thì thôi . Theo các chuyên gia cho biết thì buổi sáng đàn ông rất khỏe, nếu tập trong lúc này thì sẽ tốt hơn .

#### Phương pháp 10: NẮC TRONG LÚC XEM PHIM

Đặt một cái gối ôm (hai ba cái chồng lên nhau càng tốt) rồi nằm đè lên . Tay cầm remote control bấm tới thước phim cận cảnh của dương vật đang đâm vào âm hộ . Nhịp nhàng theo tốc độ của diễn viên, nếu rên theo được thì thích hơn . Phóng tình lên gối hay lên khăn, có thể xài condom . Nếu thấy gối mềm thì gấp đôi lại . Khi tập nhớ bế tinh và rèn luyện, càng lâu càng tốt . Đến lúc nào đó xem phim con heo mà vẫn thấy như phim tình cảm nhẹ nhàng thì tốt rồi đấy .

#### Phương pháp 11: ĐÂM NHẾT VÀ THỨC ĐÂY

Đàn ông có thể tìm thật nhiều thứ và nơi để đâm nhét dương vật vào đó như là dưa hấu, cuộn giấy toilet , kẹt cửa, nệm (khoét lỗ), ly hay tách ... (quai tách cũng được , sức nặng của tách sẽ trì dương vật xuống tí ? lắc lư thân người cho tách đong đưa lên xuống - tập cho cơ gân guốc) . Nơi nhạy cảm của đàn ông là đầu khít . Nếu đã cắt da quy đầu thì thì thôi còn chưa cắt thì phủ da quy đầu quanh đầu khít . Da quy đầu có tác dụng làm giảm ma sát giữa đầu khít và bàn tay --> kéo dài cuộc chơi lâu hơn.

## Phương pháp 12: DÂM THỦY

Bỏ lotion hay dầu bôi trơn vào microwave hâm cho ấm (đừng cho nóng) . Rồi thoa dầu bôi trơn vào bàn tay, nắm dương vật và xoa nhẹ lớp da bên ngoài . Liên tưởng tới dương vật đang nằm ấm nóng trong âm hộ . Làm nhiều lần, khi lotion nguội thì lại hâm tiếp . Phương pháp này làm cho bạn quen với nhiệt độ ấm nóng bên trong âm hộ .

## Phương pháp 13: NẮC LỖ

Đặt một cái khăn mịn vào một cái lỗ trên sàn gạch và nắc sàn gạch . Cái khăn có thể thay thế bằng những thứ khác nhưng tốt nhất là quần lót, áo xú cheng của đàn bà . Cái lỗ thì có thể khoét ở đâu đó. Làm nhiều lần trước khi xuất tinh vào xú cheng . Nhớ nắc nhẹ trước .

## Phương pháp 14: BƠM DƯƠNG

Dùng dụng cụ bơm dương được bán những nơi cho người lớn . Đó là một loại ống nhựa vừa to hơn dương vật nối với máy bơm . Khi bơm máy hút làm tăng áp xuất vòng quanh dương thể , máu sẽ dồn về làm tăng kích thước của dương vật . Nhiều người tìm cảm giác sung sướng khi tập phương pháp này. Tốc độ tùy ở sức bơm . Tránh bơm lâu hơn 15 phút . Nên dùng chất bôi trơn vào ống nhựa cũng như vòng quanh dương thể để cho hơi không thoát ra ngoài .

## Phương pháp 15: VẬN DỤNG VIBRATOR (MÁY RUN)

Nhiều loại máy run cho dương vật và hậu môn . Nếu không có bạn có thể dùng máy xấy tóc của chị gái hay máy đầm bóp của bà ngoại áp sát vào dương vật hay nơi nào bạn muốn . Có thể dùng vật gì bạn tìm được đút vào hậu môn trong khi làm việc ở dương vật . Sự run rinh sẽ làm cho bạn control được giòng điện trong người . Nhớ tập thật lâu rồi hãy xuất tinh .

## Phương pháp 16: DỌC NƯỚC

Không khi có riêng đàn bà mới tắm lâu, đàn ông cũng có thể . Sau khi tắm cho sạch sẽ, dùng vòi nước hoa sen xịt vào đầu khất sẽ cho cảm giác cực khoái mềm mòng êm êm . Mức độ mạnh nhẹ tùy theo bạn vận vòi nước . Hoặc mở vòi sen ra và bóp chặt giòng nước cho nước xịt mạnh hơn, hướng về phía đầu khất . Cảm giác "thấm" và sướng . Dùng nước nóng tập trước, rồi dùng nước lạnh .

## Phương pháp 17: KÍCH THÍCH HẬU MÔN VÀ NGỌC HÀNH

Hậu môn rất nhạy cảm khi chạm vào và ngọc hành hay trứng dái có thể được kích thích bằng cách nhét ngón tay vào trong (nhớ bọc comdom thì tốt) . Nhiều người đàn ông thích kích thích nơi này trong lúc thủ dâm . Nếu người partner làm giùm thì càng tốt . Áp dụng phương pháp này thật chậm, đợi sao khi được khoảng một giờ thì dương vật đã quá căng,

lúc đó mới nhét một ngón (hai cũng được) và hậu môn cho tới khi xuất tinh . Cảm giác thật khác hẳn . You should try one time !

#### Phương pháp 18: DỪNG TÓC SE

Kéo da quy đầu xuống, dùng tóc gấp đôi lại se lên đầu khít nơi lỗ bài tiết bạn sẽ có cảm giác vừa nhột vừa sướng . Nếu không ngại thì có thể đâm sâu vào và se . Làm trước khi lâm trận sẽ giúp cho bạn lâu xuất tinh và bạn gái sẽ yêu bạn nhiều hơn .

#### Phương pháp 19: NẮC ỒNG NƯỚC

Nắc ồng nước chia ra làm hai loại khô và ướt . Khô là dùng đôi vớ (nhớ là vớ sạch, nếu không thì là vớ của nữ giới) bao trùm lại đầu ồng nước , khi nắc bạn sẽ có cảm giác êm êm khó tả . Khi xuất tinh thì chỉ cần gấp chiếc vớ lại và liệng vào đồng quần áo dơ . Ướt là cho một ít dầu gội đầu vào trong ồng, chất trơn sẽ làm cho bạn thấy thoải mái và dễ xuất tinh . Ráng kèm chế . Lụa ồng nước bằng i-nốc thì tốt hơn . Phương pháp này sẽ luyện cho các bạn trẻ khỏi ngỡ ngàng khi lâm trận với bạn gái .

Điều quan trọng trong các bài tập này là hơi thở . Điều hòa không gấp gáp . Bình tĩnh không dao động khi quá kích thích . Nếu bạn làm được thì một ngày nào đó võ lâm sẽ có thêm một "quý kiếm sần" nữa.

### **Phần I: Thủ Dâm Cho Nữ Giới**

Các mệnh phụ phu nhân, liền bà con gái hãy chú ý ! Có nhiều phương pháp thích thú cho các bà , các cô có được giây phút thoải mái hoang lạc . Bài này sẽ liệt kê vài phương pháp thủ dâm để giúp cho các bà các cô làm phong phú thêm kho tàng nghệ thuật thủ dâm của các bà các cô .

Có rất ít các bà các cô đạt tới khoái cảm khi giao hợp với người phối ngẫu . Phần lớn các bà, các cô đạt được khoái cảm là do ở bàn tay vàng của quý bà, quý cô . Có đúng vậy không nè ? Nếu đúng thì đọc tiếp, không đúng thì cũng đọc chơi cho vui ...

#### Phương pháp 1: Kích Thích Trực Tiếp Vào Mông Đóc.

Cuốn tròn, cuốn tròn, và cuốn tròn là bí quyết cho các bà các cô , dùng ngón cái và ngón trỏ cuốn tròn vòng quanh mông đóc (clitoris) . Áp dụng thật êm ái nhẹ nhàng như gió mùa thu rơn sóng lúc bắt đầu, sau đó thì cho gió tăng lên tùy theo cảm giác . Lúc đến tột đỉnh thì nên tiếp tục cuộn tròn . Tay kia có thể xoa bóp đầu nhũ .

#### Phương pháp 2: Xoa Tròn

Dùng hai ngón tay trỏ và giữa đặt lên mặt mông đóc . Bắt đầu xoa tròn đều đều theo chiều kim đồng hồ nếu các bà các cô thuận tay phải . Và ngược lại cho tay trái . Tốc độ

nhẹ nhàng và mạnh mẽ có thể thay đổi tùy hứng . Thường thì phương pháp này có kết quả rất nhanh, nếu biết cách thì có thể đạt khoái cảm trong vòng 1 vài phút .

Nếu các bà , các cô muốn có một cảm giác khác lạ thì dùng một chút dầu bôi trơn hay bất cứ thứ gì có thể làm cho sự di động dễ dàng và êm ái .

### Phương pháp 3: Đánh Nhẹ

Phương pháp này có phần khác hơn chút đỉnh và không phù hợp với một số người . Dùng bàn tay trái để kéo hai mép thịt hồng hồng mở ra như là mở cửa sổ cho gió lùa vào động thiên thai vậy . Khi đó thì mồng đóc tự nhiên sẽ trôi ra hình dạng của hạt đậu (lớn nhỏ tùy người) . Sau đó dùng đỉnh ngón trỏ của bàn tay phải đánh nhẹ (hay khều nhẹ) lên mồng đóc . Nếu bấn nhẹ mà thấy thích thì cũng nên thử qua cho biết. Kết quả sẽ cho bạn một sự mê ly thích thú mà các bà các cô lỡ làm rồi thì không bao giờ ngưng cho tới lúc đạt tới khoái cảm mới thôi .

### Phương pháp 4: Thúc Liên Hoàn

Không có thứ nào có thể làm cho các bà, các cô tràn trề đam thủy bàn cách dùng liên hoàn hai bàn tay . Dùng hai ngón tay của bàn tay trái để xoa tròn mồng đóc theo chiều kim đồng hồ (dùng chất bôi trơn càng tốt) , tùy hứng nhanh chậm mạnh nhẹ . Dùng hai hoặc ba ngón tay của bàn tay phải đặt vào bên trong âm hộ (nông cạn tùy hứng) và bắt đầu nẩy mồng hay thúc tay . Đơn giản là các bà/các cô cứ nghĩ như là mình đang giao hợp với một nam nhân . Khoái cảm sẽ đến trong chớp lát .

### Phương pháp 5: Dùng Nước

Nước là người bạn thân của bạn. Nó rất đa năng đặc dụng cho bạn đạt được khoái cảm . Bạn có thể thử nhưng nhớ đừng mở nước quá mạnh vào trong âm đạo ---> có thể nhiễm trùng âm đạo.

Nước chảy đá mòn ? Nằm ngửa ra bồn tắm , trượt mông tới bên dưới vòi nước (không phải là vòi sen) . Hai chân dang hai bên, tay bẹt hai bên mép cho mồng đóc lộ hẳn ra ngoài . Cho giòng nước chảy nhẹ nhàng vào mồng đóc . Cách tốt nhất là cho nước chảy từ nhẹ cho tới mạnh . Nhớ kiểm tra xem nhiệt độ của nước trước khi đưa âm hộ của bạn vào . Coi chừng bị phỏng . :)

Massage bằng vòi tắm sen ? Thật là tuyệt diệu nếu bạn có một vòi sen tốt , nước phun đều hoặc mạnh nhẹ và nóng lạnh tùy bạn chọn . Thỉnh thoảng dùng nước thật lạnh sẽ cho bạn cảm giác tái tê điếng .

Phun nước ? Dùng ngón tay cái bịt một nửa vòi nước cho nước phóng mạnh vào mồng đóc . Cảm giác vừa thích vừa đau đau cũng sướng lắm!

Jacuzzi ? Nếu bạn may mắn có được một cái bồn tắm kiểu jacuzzi thì bạn có thể lợi dụng giòng nước mạnh phun ra xuyên qua bồn nước đầy . Đứng cách xa chừng nước thước đưa

âm hộ về phía trước, từ từ nhích vào giòng nước đang phun . Có thể dùng hai tay để banh rộng âm hộ . Nhớ tưởng tượng tới anh chàng nào đẹp trai trong lúc thực hành sẽ giúp cho bạn mau đạt khoái cảm !

#### Phương pháp 6: Dụng Cụ Thủ Dâm

Dụng cụ thủ dâm hoặc vibrator là một thứ tiện dụng cho phụ nữ mà các bà / các cô vì thế bạn nên có nó trong hộp tủ riêng tư để khi cần thì lấy ra xài . Vibrators thường dùng để kích thích mông đóc nhưng cũng có thể nhét vào âm đạo hoặc hậu môn nếu thích . Bạn có thể dùng nhiều cách liên hoàn phối hợp để xem cách nào bạn thích nhất .

Xoa vào mông đóc ? Vibrators thì thật là như ý cho mông đóc bởi vì bạn có thể thay đổi tốc độ nhanh chậm của độ run hồng đem cho bạn một thú vui tự mãn . Mạnh nhẹ cũng là yếu tố rất quan trọng . Bạn có thể áp dụng vibrator ở hai vách đùi trong và vòng quanh mép âm hộ, có thể đi lên hai núm vú . Nên nhớ là thủ dâm không chỉ riêng áp dụng ở những nơi kín đáo trên thân thể!

Dương vật giả hay dildo ? Một cái dương vật giả sẽ cho bạn hàng giờ những giây phút thần tiên khi bạn cô đơn trống vắng cần sự ôm ấp hoặc khi bạn cùng với người bạn tình nô đùa . Nó thật là đáng đồng tiền bát gạo để mua . Đừng sợ tiếc tiền để mua một cái cho xứng đáng mà có thể xài hoài tới ... chết . Nên nhớ là lựa cái dễ rửa và lau chùi . Vài cái làm bằng mủ có lỗ nhỏ rất khó lau chùi lắm! Nhớ dùng dầu bôi trơn nhé !

#### Phương pháp 7: Ngoại Kích

Dùng dương vật giả hay dildo bên ngoài thân thể của bạn là bước đầu tiên của phương pháp này . Đầu tiên bôi trơn dildo và đặt nó nằm ngửa xuống một cái ghế cây . Rồi thì đặt bạn vào vị trí phía trên và từ từ ngồi xuống sao cho dildo nằm xuôi theo giữa hai mông và chạy dài lên tới mông đóc . Sau đó thì trượt tới trượt lui trên ghế . Bạn có thể dùng đầu dildo có hình dáng y chang cái dương vật thật để xoa xoa lên mông đóc . Mạnh nhẹ, lên xuống hay xoay tròn là tùy ở bạn miễn sao đánh "trúng phép" thì được rồi . Càng mạnh càng nhanh thì càng mau "tới" , nhưng song song đó thì càng nhẹ càng chậm sẽ kéo dài cuộc chơi và khi tới tột đỉnh sẽ sướng hơn nhiều . Cách tốt hơn là dùng hai tay thay vì một tay để giữ dildo cho chặt .

#### Phương pháp 8: Nội Kích

Dildo cũng có thể được ấn vào âm đạo . Cảm giác vô cùng cũng kèm theo đó . Nên nhớ là sai (size) của dildo cũng rất quan trọng . Nó không cần phải to lớn như bắp tay để kích thích, nhưng cũng đừng quá nhỏ như chiếc đũa thì cũng chẳng "đã ngứa" gì . Nên tìm cái vừa đủ to để ấn vào âm hộ và đủ dài để bạn có còn chỗ để nắm khi đút quá sâu vào . Nên tìm một chỗ thoải mái để an tọa trong lúc chơi . Ấn dildo vào âm hộ và bắt đầu di động ra vào đều đặn . Ấn bao sâu là tùy ở bạn bởi cảm giác sẽ khác nhau . Một khi bạn đã làm chủ được nhịp điệu thì bắt đầu xoa hoặc vuốt mông đóc cùng lúc với ấn thụt dildo . Nếu bạn muốn thử cách thức khác, thì lúc kéo dildo ra bạn kéo lên trên hồng để cọ sát vào mông đóc luôn thể .



Có người thích dùng chuối, dưa leo, cà rốt ... nhưng đó là đề tài khác .

#### Phương pháp 9: Song Tiễn

Dildo có nhiều loại và mùi màu khác nhau mà bạn có thể mua ở bất cứ tiệm người lớn nào . Bạn có thể nghĩ tới chuyện mua hai cái dildo dính lại thành một (dual dildo) . Cái này có tác dụng khi bạn ấn một đầu vào âm đạo thì đầu khi và hậu môn . Hai nơi kích thích cùng một lúc thì cho bạn một cảm giác khác lạ thích thú . Cùng lúc đó thì bạn dùng bàn tay kích thích mông đóc . Thế là bạn được 3 chỗ kích thích . Sướng ghê ! Bạn có thể phối hợp dùng vibrator ở một nơi và dildo ở nơi kia . Nếu bạn có óc phiêu lưu thì bạn có thể đặt máy run hoặc vibrator vào hậu môn và một cái vibrator khác vào âm đạo trong khi kích thích mông đóc bằng ngón tay . Bạn sẽ không bao giờ tưởng tượng ra được cảm giác này nếu không thử qua một lần cho biết .

#### Phương pháp 10 : Dùng Vật Dụng

Có rất nhiều vật dụng ở trong nhà có thể mang cho bạn sự kích thích lý thú như là một miếng nệm, một cái gối hay là ghế trường kỷ có góc cạnh. Bạn có thể cọ sát mông đóc vào những góc cạnh tròn nhẵn mà êm như là chỗ gác tay của ghế sa-lông hoặc là tay vịn cửa bao trùm bằng chiếc vớ . Khi tới cực điểm thì cố gắng nâng hai tay và hai chân lên khỏi mặt đất sẽ cho bạn cảm giác như là đang bay vậy .

#### Phương pháp 11 : Xiết Đùi

Có nhiều người phụ nữ có thể đạt tới khoái cảm bằng cách cọ sát hoặc là chà sát hai đùi lại với nhau . Phương pháp này sẽ kích thích gián tiếp vào mông đóc tạo nên cảm giác mê mê . Bạn có thể áp dụng phương pháp này bất cứ nơi nào kể cả ở công cộng mà không sợ ai biết . Trừ phi là người đó cũng biết cách như bạn . Nếu một ngày nào đó bạn đi ra đường và gặp một người đàn bà ngồi chéo chân đang đưa bàn chân thì có lẽ là bà ta đang cọ sát đùi với nhau để làm chuyện này đấy! Còn nếu bạn ở nhà thì bạn có thể thử dâm bằng những phương pháp khác , đến khi gần đạt tới tột đỉnh thì bạn kéo tay ra và cho hai đùi cọ sát cho đạt tới khoái cảm . Điều này hơi khó nên phải cần tập dợt thường xuyên . Đến khi thành thạo thì bạn có thể đạt khoái cảm bất cứ nơi nào và ở đâu . Bạn cũng có thể thực hiện bằng cách ngồi đối diện với một anh chàng đẹp trai và áp dụng mà không sợ anh ta hay biết . Hay quá nhỉ !

Thêm một điều bí mật nữa là cọ sát hai đùi sẽ có công hiệu hơn nếu bóng nước tiểu (bladder) bạn đầy . Khi đó thì sẽ tăng sự ma sát vào âm hạch ở bên trong . Nhưng sau khi đạt khoái cảm rồi thì bạn sẽ cảm thấy rất là mắc tiểu .

#### Phương pháp 12 : Banh Tennis

Trái banh tennis cũng có thể giúp cho bạn đạt được khoái cảm . Không tin hả ! Bạn hãy thử đặt nó lên bụng dưới , kẹp ở giữa hai đùi . Giữ hai chân sát lại với nhau , cho cổ chân chéo lại . Bạn hãy ép mạnh đùi trong lại với nhau để cho trái banh ấn thật sao cho nó cọ

sát vào mông đóc . Khi đạt tới khoái cảm hãy tiếp tục xiết chặt hai đùi . Phương pháp này sẽ cho bạn đạt khoái cảm rất là nhanh và nhiều lần .

### Phương pháp 13 : Quần Yếm

Quần yếm dính sát vào người hay là vớ da người (panties) cũng có thể là dụng cụ thể đạt được khoái cảm vì nó rất mỏng và mềm . Đơn giản là bạn đặt nó vào giữa háng của bạn, một đầu trước bụng và một đầu sau mông . Kéo hơi nhích lên cao để cọ sát vào mông đóc, phía sau thì cọ sát vào hậu môn. Chơi cù cưa như thế chẳng bao lâu thì bạn đạt khoái cảm ngay .

Vị trí đặt quần yếm rất là quan trọng, bạn nơi trải nó đẹp ra hơn là để dính lại thành sợi to sẽ làm cho bạn đau đấy . Có rất nhiều tiện lợi cho việc dùng quần yếm, tuy nhiên bạn có thể làm rách nhiều cái đấy!

### Nghệ Thuật Tắm Chung

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Sau một ngày làm việc mệt nhọc, tắm rửa và ngâm mình trong một bồn nước ấm là một điều thú vị nhất. Trước hết, hãy bàn tới vấn đề tắm (rửa) chung. Tắm chung là một chuyện rất là lãng mạn cho một cặp mới yêu nhau hay yêu nhau đã lâu. Vì nó có thể bày tỏ sự săn sóc lẫn nhau qua cách kỳ cọ, mơn trớn, và vuốt xà bông trên người.

Trước khi quyết định tắm chung, hãy chuẩn bị các thứ (nếu có) như các loại dầu tắm làm tốt da được biến chế từ chất liệu cây cỏ (herbs), các loại bột phấn chiết từ hoa có mùi hương thoang thoang, hoặc các loại xà bông tính mềm có chứa rất ít chất liệu bơ sữa và mật, giàu Vitamins A và E, hoặc giàu chất Aloe Vera.

Để thực hiện việc tắm chung cho tốt, theo tôi, bạn trai nên chủ động tắm rửa cho bạn gái mình trước vì con gái hay có tính e thẹn. Về cách thức tắm rửa thì mỗi người mỗi sở thích khác nhau, tùy theo phản ứng lúc đó mà tiến hành. Chỉ có điều tôi muốn nhắc ở đây cho các bạn nam là, tắm rửa ở đây không phải tắm cho sạch sẽ mà tắm để biểu lộ sự săn sóc của mình. Cho nên, hãy để bạn gái mình tự gội đầu, vì bạn gội sẽ không sạch bằng, cộng thêm bạn gái lo cho mái tóc mình hơn; Chỉ nên làm qua loa cho có lệ là đủ và trong lúc đó bạn có thể xoa xà bông lên lưng hoặc phía trước ngực. Nhưng ngược lại, bạn trai nên để bạn gái gội đầu cho mình, vì con gái thích làm vậy (!?).

Sau khi gội đầu xong xuôi, việc kỳ cọ cho nhau không thể thiếu. Nhẹ nhàng luôn là điều cần thiết.

Tùy theo mức độ thân mật giữa hai người mà bạn trai xét định có nên kỳ cọ nơi chỗ kín của bạn gái hoặc ngược lại. Được biết, có cặp đã cưới nhau trên 10 năm, họ còn rửa dùm nhau ở dưới đất nữa kìa! Nói ra nghe thấy ghê vậy đó, nhưng đó cũng chỉ là hình thức để tỏ lòng với nhau thôi. Với lại, khi ở riêng với nhau, ba cái chuyện này có đáng gì ... Có ai biết đâu mà sợ ... Quen nhau đã lâu rồi mà. Ngại ngần chi !

Ngược lại cũng vậy, tôi cũng nhắc nhở các bạn gái về sự mắc cỡ của mình. Một khi bạn đã quyết định tắm chung với chàng rồi thì ráng làm cho trọn vẹn. Cứ việc kỳ cọ khắp thân thể chàng, bằng nước hoặc xà bông đều tốt. (Hình thức thôi mà). Các chuyên gia về Sex cho biết, đàn bà chịu khó săn sóc cho đàn ông sẽ được các ông cưng chiều hơn ở trên giường. Ngoài ra, các bạn nữ cũng phải chắc chắn rằng "thằng em" của chàng không bị bỏ xót. Giả vờ bỏ qua coi chừng chàng sẽ giận vì đó là "trọng tâm" của chàng mà! Nếu làm được, bảo đảm chàng sẽ thích lắm. Và trong chốc lát sau đó thôi, chàng sẽ đắm đuối hôn bạn.

Sau khi tắm rửa rồi, bạn sẽ thấy sạch sẽ hơn bao giờ hết phải không ? Đã đến lúc hai người nên hôn nhau rồi đó. Hôn trong lúc này là tốt nhất vì cả hai đều thỏa mãn về sự tinh khiết của mình. Nụ hôn bao giờ cũng là hành động tiên quyết để dẫn hai người tới ranh giới của cực lạc. Nên bắt đầu nụ hôn nhẹ nhàng, truyền cảm. Áp dụng những câu nói nghe êm tai, tình tứ sẽ làm cho nụ hôn có ý nghĩa hơn. Các chuyên gia nói rằng khi được tắm dưới vòi nước ấm, con người sẽ hôn nhiều hơn, hôn đắm đuối hơn. Không biết đây có phải về vấn đề vệ sinh hay không, nhưng khi ấy họ chẳng những muốn hôn môi, hôn má, hôn tai, hôn cổ, hôn ngực, và xuống dưới vùng cấm địa nữa ... mà họ vẫn thấy tự nhiên hơn.

Kèm theo nụ hôn là những cái vuốt ve vào vùng kín. Khi này cả hai có lẽ đã hưng phấn nên chạm tay vào bộ phận sinh dục của nhau cũng không là một điều trơ trẽn. Trái lại còn là một điều thích thú. Hãy kích thích người bạn tình của mình bằng hết khả năng mình có. Nếu muốn hôn chỗ kín của nhau, bạn hãy vận cho vòi nước ít lại, chỉ đủ giữ ấm cho cơ thể. Một người đứng một người ngồi, đổi qua đổi lại. Lúc này vì tư thế hơi khó, nên chỉ hôn nhau theo kiểu hình thức là đủ (Phần dưới đây sẽ nói sơ về tư thế hôn lúc nằm). Với những bạn gái sợ ... dơ, không bao giờ dám hôn chỗ kín của người bạn trai mình, thì đây là dịp tiện lợi cho bạn "trỗ tài", làm cho chàng mê tít. (Sẽ rõ bạn tắm chung hoài cho coi!). Trong lúc massage chỗ kín của chàng, bạn hãy té nhị rửa sạch qui đầu của chàng, bằng xà bông, vì nơi đây có thể còn đọng lại những gì bạn không mấy thích, về mùi lẫn vị. Sau khi chắc chắn đã sạch sẽ, bạn đâu còn ngại gì nữa phải không, hãy dùng lý trí trấn áp sự e ngại. Làm cho người yêu mình thỏa mãn cũng là một điều nên làm mà! Cho dù làm không tốt lắm, cũng phải ráng tỏ chút lòng của mình ra.

Còn với các bạn trai, được hôn chỗ kín bạn gái mình chắc là một điều thích thú rồi, không có gì đáng nói. Chỉ nhắc nhở với các bạn là nếu đã được bạn tình "chịu khó" hôn chỗ kín của mình rồi, bạn phải tỏ ra thương mến, cảm kích nàng nhiều hơn. Dù sao thì họ cũng là phái yếu ... hơn mình.

Đó là nét sơ qua về việc tắm rửa chung mà tôi nghĩ ra. Khi nói về việc ngâm trong bồn nước chung thì khác hơn chút xíu. Nó không phải như để làm sạch bằng cách kỳ cọ hoặc xoa xà bông, xả nước mà là đây là cái lúc hưởng phút giây thoải mái bên nhau. Ngâm mình chung với một bạn tình thật tràn trề ý lãng mạn, mà còn có chút nghệ thuật ở trong đó. Đây. Nếu biết bỏ thêm chút mùi thơm vào bồn tắm còn làm cho da dẻ thơm tho, mát, và mịn còn là một điều hay nữa. Dầu tắm là thứ mà tôi muốn nói đến. Dầu có thể thấm vào cơ thể, xuyên qua lớp da hoặc khi hít vào sẽ qua buồng phổi, sẽ kích thích những tế bào mới phát triển, còn giúp gia tăng linh cảm (Tốt cho trước khi giao hợp lắm à). Chỉ cần nhỏ vài giọt dầu tắm vào bồn nước bạn có thể cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái, hoặc

hưng phần hơn. Hơi nước ấm sẽ thoảng một mùi hương vào không khí, bạn sẽ hấp thụ qua đường phổi, và thấp qua da. Được biết, phần lớn phái nam thích ngâm mình trong bồn nước nóng hoặc được tắm vôi sen mạnh vì họ thuộc tính dương; nước nóng sẽ làm các lỗ chân lông nở lớn ra, tạo cảm giác thoải mái (Nhưng coi chừng nóng quá cũng không tốt cho ngọc hoàn hay còn gọi là hòn dái). Phụ nữ thường thích nước ấm, có mùi hương hơn vì họ thuộc tính âm. Nên dung hòa hai điều này để cho tốt đẹp hơn.

Ngày Valentine sắp đến. Các bạn có bao giờ nghĩ tới việc tắm chung hay ngâm nước chung với người tình ? Đây cũng làm một điều khá thú vị phải không các bạn, là một món quà tinh thần cũng rất hay cho các cặp vợ chồng mới cưới còn say đắm, hoặc cưới đã lâu muốn hâm nóng lại tình yêu. Hoặc cho các cặp mới yêu nhau khám phá thêm một điều mới mẻ trong cái thú yêu đương. Tưởng tượng xem, trong một cái phòng tắm được trang hoàng thật lãng mạn. Đèn cây hương (có bán ở các chợ) . Mùi quế (Cinnamon) hoặc mùi trái cây được thả lên cho căn phòng có mùi thoang thoảng. Ánh sáng mờ mờ sẽ làm cho không khí thêm lãng mạn; Đối với các cô nàng hay mắc cỡ, ánh sáng huyền ảo sẽ giúp cho sự tự nhiên hơn. Cũng tốt!

Nước ấm sẽ được vận ra đầy bồn. Bạn cùng người yêu trút bỏ hết sự vướng bận trên người. Cả hai sẽ dìu nhau bước vào bồn nước ấm. Nước ấm sẽ làm lỗ chân lông bạn nở ra, bình thường thì cơ thể bạn thích chịu ấm hơn chịu lạnh, nên bạn sẽ thấy dễ chịu hơn. Để cho bầu không khí ấm áp thân thiết hơn nữa, bạn nên có một chai rượu nho. Vừa ngâm mình trong bồn nước ấm, nhìn mặt nhau, trò chuyện, cùng ly, và nhâm nhi ly rượu nồng thì còn gì mà chê được chứ hả bạn. Rượu cũng có tính kích thích, sẽ giúp cho cơ thể ấm áp hơn. Nếu được bạn cũng nên có một cái máy CD, mở một bài nhạc trữ tình nào đó mà hai người ưa thích. Bạn sẽ thấy đầu óc thanh thản hơn.

Sau khi cạn vài ly, cảm giác sẽ lâng lâng trong người. Đã đến lúc hai người sẽ tiến gần nhau hơn. Những cái đụng chạm lúc này rất quan trọng. Nhưng khoan, hãy từ từ đã ! Trước nhất hãy hôn trớn nhau. Giành nhiều thời gian để vuốt ve cho nhau. Nếu ngồi đối diện nhau, hãy bắt đầu massage đôi bàn chân trước. Được biết, con gái rất nhạy cảm ở đôi bàn chân. Biết cách massage đôi bàn chân nàng là cũng chiếm ưu rất nhiều rồi. Nếu cần thiết bạn trai có thể ngâm ngón chân của bạn gái mình để bày tỏ một hành động sex mãnh liệt. Trong lúc này ngón chân bạn gái không đến nỗi dơ đâu, đừng lo. Sau đó từ bàn chân, bạn sẽ tiếp tục tiến xa hơn. Nhưng đừng chạm vội vào vùng kín nhé. Bạn còn rất nhiều thời gian mà. Hãy xấp lại gần vuốt ve lên bụng của nhau, bóp vai hoặc vuốt ve hai bên cánh tay. Nếu có thể massage lên vùng lưng. Được biết, da con người còn là một bộ phận mẫn cảm. Nếu được hôn trớn khắp nơi trước, làm tình sẽ dễ dàng đạt được khoái cảm hơn.

Nếu quyết định hôn chỗ kín nhau, thì hôn trong lúc nước còn đầy bồn sẽ tốt hơn, vì lực đẩy của nước sẽ giúp cho việc nâng thân thể của người bạn tình lên (trừ phi là bạn có bồn tắm nước lớn, bạn không cần phải làm vậy). Nếu nhớ, hãy mang theo một cái gì (bộ quần áo dơ chẳng hạn) để chêm đầu cho người nằm ngửa.

Đã xong màn dạo đầu rồi, có thể nói giao hợp là bước kế tiếp. Trước nhất bàn về tư thế. Vì là ở một hoàn cảnh chật hẹp, nên cách chọn tư thế rất quan trọng. Có một độc giả gửi

email tới tôi đề nghị, "Chỉ có làm tình kiểu chó trong lúc này là tốt nhất". Tôi cũng đồng ý với bạn đó vì một lẽ tiện lợi. Nhưng nếu bạn muốn bày vẽ thêm, bạn có thể làm những kiểu khác. Chỉ cần bạn cứ để nước đầy bồn, lực nước sẽ giúp bạn thuận tiện hơn. Song, nếu gặp nước dơ, có thể tạo sự nhiễm trùng cho phái nữ. Nên cẩn thận thay nước mới trước khi quyết định làm.

Sau khi tắm xong, nhẹ nhàng chạm cho nhau bằng khăn tắm mềm (nhớ đừng chà, hoặc chùi mạnh, nhẹ nhàng với bạn gái là một điều luôn cần thiết). Nên nhớ là đừng bao giờ xúc dầu tắm trực tiếp lên da lúc này. Cẩn thận lau chùi đầu tóc cho nhau hoặc nhắc nhở nhau về chuyện cảm lạnh. Hãy dìu nhau vào giường, mơn trớn nhau để có được một giấc ngủ ngon lành. Hoặc như các cặp tình nhân còn sung sức, làm tình sau khi tắm xong có thể ôm nhau ngủ thì còn gì thỏa mãn hơn cho bằng!

## **Nghệ Thuật Rên Rỉ**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Nghệ thuật rên rỉ ! Nghe tựa thật ngộ, nhiều bạn không khỏi thắc mắc: "Rên rỉ cũng có nghệ thuật sao ?" hoặc là phủ nhận: "Rên thì rên, cần gì mà nghệ thuật, xạo quá!", nhưng thực sự rên rỉ có cả trời nghệ thuật trong đó, bạn có tin không?

Biết cách rên rỉ sẽ làm cho "cuộc vui" thêm sống động, hào hứng, có nhiều màu sắc; biết cách rên rỉ giúp kích thích người bạn tình mau đạt khoái cảm; biết cách rên rỉ để tỏ sự sung sướng hồng đem sự hạnh diện đến người bạn tình. Rên được chia ra làm nhiều loại: mạnh, nhẹ, nhanh chậm, to, nhỏ, thì ào ào, ồ ồ, thanh tao, hoặc tục tĩu; sẽ được bàn sau.

Trước hết, rên rỉ làm cho "cuộc vui" thêm sống động. Trong sinh hoạt tình dục, rên rỉ là sự bộc lộ cảm giác cho đối phương, một hình thức bày tỏ cái thiên nhiên trong chính mình. Nó hầu như chiếm một phần ba cái quan trọng trong lúc hoạt động tình dục - hai phần kia là sự xuất tinh và tư thế làm tình. Thiếu rên rỉ như thiếu một chén nước mắm khi ăn một đĩa cơm sườn. Tưởng tượng xem, hai vợ chồng hoặc một cặp tình nhân làm tình trong im lặng, người nam cứ hì hục không nói tiếng nào, người nữ cắn răng không dám rên dù cái sướng đã lên chín tầng mây, đến khi xong việc thì nằm khì nơi đó, vậy chán chết ! Rên rỉ làm cho tình dục sống động, làm cho sự mật thiết giữa đôi bạn tình luôn mới mẻ, tạo nhiều cảm giác khác nhau, tinh thần lẫn thể xác. Người nam phải biết rên, người nữ cũng phải biết rên, để tạo "cuộc vui" thật hào hứng, nhiều sắc màu. Vậy biết rên là rên làm sao, mời bạn đọc những đoạn kể tiếp.

Biết cách rên rỉ giúp kích thích người bạn tình mau đạt khoái cảm. Quan trọng lắm ! Có nhiều bạn nam than rằng: "tôi bị xuất tinh sớm, bạn gái/bà xã còn chưa thỏa mãn, muốn cho cô ấy 'ra' lệ làm hoài không được v.v...", là tại sao ? Chuyện xuất tinh sớm là ngoài đề tài của bài này, nhưng đôi khi bạn không thuộc loại người xuất tinh sớm vẫn bị cảm giác đó, bởi vì so với "độ bền" của người nữ, bạn luôn luôn là kẻ thua cuộc. Để giải quyết điều này, bạn chỉ cần kích thích người bạn tình mau đạt khoái cảm ... bằng cách rên rỉ. Rên để kéo cái sướng của nàng trôi dạt, rên đúng cách đúng yếu điểm của nàng giúp rất nhiều đem nàng đến tuyệt đỉnh trong khoảnh khắc. Song, ngược lại, người nữ biết rên rỉ

sẽ làm người nam mau xuất tinh (ngoài ý muốn), điều này phải được bàn thảo giữa đôi bên để xác định thời điểm nào thích hợp cho người nữ rên rỉ, hoặc rên nhỏ, ngưng đúng lúc ...

Biết cách rên rỉ để tỏ sự sung sướng hồng đem sự hãnh diện đến người bạn tình. Điều này cũng rất quan trọng. Bạn cũng biết, sinh hoạt tình dục ngoài để hưởng cảm giác bên nhau, còn bày tỏ sự ngưỡng mộ của mình cho đối phương. Người nam rên để cô ấy biết bạn đang sướng vì sự hiến dâng của nàng cho bạn, một sự biểu lộ của bạn cho biết nàng là tất cả. Anh rên là vì em đẹp, em sexy, em thiên thần, là niềm sung sướng đang trong anh v.v... Người nữ rên để anh ấy biết bạn đang hạnh phúc vì những gì anh đang tặng nàng. Em rên là vì anh đẹp trai, anh đô con, anh giỏi về kỹ thuật, anh mạnh trong chăn gối, anh đem cho em sự thỏa mãn tình yêu v.v...

Rên được chia ra làm nhiều loại: mạnh, nhẹ, nhanh chậm, to, nhỏ, thì thầm, ồn ỉ, thanh tao, hoặc tục tĩu. Trước hết, rên cũng tùy trường hợp. Như lúc mới quen nhau, lần đầu tiên làm tình, trai gái đều mắc cỡ, dám gì rên. Anh rên thì em nghĩ: "Sao anh lại thô bỉ, kỳ cục, thấy ghê", em rên thì anh nghĩ: "Sao em dâm quá!". Con trai sợ con gái nói mình "tà", con gái sợ con trai nghĩ mình "dâm", nên chẳng ai dám rên. Nhưng không sao, trong trường hợp này ngoại lệ, về sau khi đã quen nhau và gần gũi nhiều, đôi trai gái mạnh dạn hơn để bày tỏ khả năng này. Lúc đó, phải rên và rên cho đúng thời, rên không đúng thời đối phương sẽ cho mình ... xạo, tiếng Anh gọi là "fake", nếu bị biết là "fake" mất hứng (turn off) lắm nhen! Ví như anh ấy sờ vào chỗ kín của bạn, bạn rên là phải, nhưng sờ vào ngón tay (hoặc chân, hoặc mặt, hoặc tóc ...) mà bạn rên ào ào thì coi sao được. Giả dối quá đi! Nếu bạn (gái) quyết định "fake" thì ráng "fake" cho hay và ráng nhớ mình "fake" cái gì để sau làm cho đúng. Ví dụ hôm trước anh ấy sờ vào chỗ này bạn rên hừ hừ, hôm nay cũng chỗ đó bạn tỉnh như ruồi, anh ấy thế nào cũng đoán ra. Nói về rên mạnh nhẹ, nhanh chậm, to nhỏ, thanh tao hoặc tục tĩu cũng tùy thời, tùy lúc. Đương nhiên lúc hưng tình quá thì nhanh-to-mạnh-tục tĩu, còn lúc lãng mạn âu yếm thì chậm-nhỏ-thanh tao. Thường trong lúc "foreplay" (thời điểm kích thích nhau), những tiếng rên mèo (rừ rừ) nhẹ nhàng, chậm rãi, còn lúc giao hợp thì mặc sức mà rên, rên càng to càng thấy sướng. Bàn về rên tục trong lúc ân ái cũng là một nghệ thuật, một điều tế nhị được bàn thảo (tìm hiểu) giữa đôi bên. Người nam đa số thích rên tục trong lúc quan hệ, ví dụ như những chữ: "cặc", "lồn", "vú", "đít", hoặc những câu nói thô tục (nhưng thật không tục trong lúc ấy): "anh dụ em", "anh fuck em", "chơi em", "nắc em", "em chống đít lên anh dụ", "banh háng ra", "lồn em đẹp", "vú em to", "cho anh chơi kiểu chó" v.v... Người nữ thì không thích tục tĩu lắm, họa chăng chỉ nói được chữ "cu" thay cho "cặc", "chim" thay cho "lồn", hoặc những câu nhẹ nhàng hơn như: "em muốn nằm trên", "em thích làm tình", "em sướng quá", "anh nghệ thuật quá", "em muốn phục vụ anh", "em chịu anh hết mức", hoặc những câu nói vô nghĩa như "anh làm gì vậy", "chết em rồi anh ơi", "em đang ở đâu đây", "chín tầng mây rồi anh ơi!", hoặc những tiếng than như "trời ơi", "chúa ơi", "oh, my god!" v.v... Nói chung, tục tĩu hoặc thanh tao tốt nhất được dung hòa, khi này khi khác mới tạo nhiều sắc thái: nam nên có những lúc thanh tao, nữ nên tục tĩu khi cần thiết. Dầu sao, cho cùng, chốn phòng the chỉ giành riêng cho (đôi) bạn tự tung tự tác, không ai biết cả, rên thế nào cũng được miễn là đôi bên thỏa mãn, hạnh phúc.

## **Nghệ Thuật Phô Trương Thân Thể (Dành cho Nữ)**

Kinh Bích Lịch

Đây là bài "Nghệ Thuật Phô Trương Thân Thể" dành cho các bạn gái thích thú muốn sưu tầm hay tò mò đọc chơi cho biết. Tôi có nghe qua về nghệ thuật phô trương thân thể mấy năm rồi, nên quyết định dùng bài này để chia sẻ chút ít những nghệ thuật, cách thức và bí quyết, cùng với những ví dụ sinh động với các bạn để giúp các bạn học hỏi thêm về nghệ thuật của dục tình.

Các bạn cũng biết đó, nghệ thuật phô trương thân thể không có nghĩa là tùy tiện đưa ra chỗ kín cho người khác thấy. Khi nói tới nghệ thuật thì bạn hãy nghĩ tới vấn đề nghệ thuật của nó, và khi thực hiện hãy coi đó như là một tác phẩm nghệ thuật cần phải khoe cho người khác thưởng thức, thì bạn mới thấy tự tin hơn ở thân thể của bạn. Tính ra thì đó cũng là điều tốt. Giả sử như sau này khi bạn có chồng rồi thì nghệ thuật phô trương thân thể sẽ luôn luôn giúp bạn hâm nóng lại tình yêu với ông xã. Một bộ áo sexy, một cái áo ngực màu đỏ, hay một cái quần lót bé tẹo cũng là một hình thức trong nghệ thuật phô trương thân thể. Chưa kể trong những lúc động phòng, khi đèn vãn xuống lơ mờ, nghệ thuật phô trương thân thể có thể giúp bạn khóa thân một cách khéo gọi, như một vũ nữ trong các sex show khoe từng chỗ kín mà không kín ra cho chàng thấy, bảo đảm đêm đó chồng bạn sẽ thấy cung bạn nhiều hơn thường lệ. Đôi khi, ngay lúc chồng bạn đi làm về, bạn thỉnh linh xuất hiện trước mặt chàng hoàn toàn trống trơn không một mảnh vải nào trên người cũng là một nghệ thuật phô trương thân thể làm cho chàng chết mê chết mệt. Hay là những lần ăn tối với chàng, bạn chỉ vận mỗi chiếc quần lót trắng có thể nhìn xuyên qua, là chàng có thể ăn ngấu ăn nghiêng cho hết cơm để mau chóng vào phòng ngủ với bạn. Nói chung nghệ thuật phô trương thân thể thì đa hình đa dạng, bạn phải tùy theo sở trường của bạn và hoàn cảnh của mỗi người mà biến chuyển, sáng kiến, hay bày vẽ sao cho thích hợp.

Nghệ thuật phô trương thân thể thì chia ra làm ba hạng: hạng căn bản, hạng trung, và hạng khá. Nghệ thuật phô trương thân thể căn bản thì kín đáo hơn so với hạng trung và hạng khá, nhưng điểm chung trong nghệ thuật này là bạn phải biết phô trương làm sao cho thật tự nhiên, không gượng ép, lộ liễu một cách lố lằng, dâm dục. Còn hạng trung, và hạng khá đều tùy ở sự gan dạ, tính phiêu lưu mạo hiểm của bạn, phô trương ở những nơi công cộng và đương nhiên chuyện đó cũng có cái tai hại của nó, có thể bạn sẽ bị người ta chửi, vì thế bạn nên quan sát tình hình sao cho phù hợp rồi hãy thực hiện. Điểm lợi cũng phô trương thân thể ở hạng trung và hạng khá là tập cho bạn có tính bạo dạn trong tình dục, đó cũng là một cái hay vì sau khi bạn lấy chồng chuyện phòng the của bạn sẽ được mở rộng ở mức tự nhiên, bàn thảo với chồng về chuyện tình dục là điều nên làm. Ví dụ như anh ấy thích bạn mặc áo ngực gì, quần lót gì, hay không mặc càng tốt hơn, bạn cứ mạnh dạn hỏi han.

Qua phép phô trương thân thể căn bản thì chỉ nhìn quanh về cách thức ăn mặc sao cho đạt được mục đích, ví dụ như nên mặc quần áo gì, cách cởi đồ ra sao là hai yếu tố quan trọng hơn cả vấn đề phải phô trương ở nơi nào thì mới thích hợp, và bạn không cần phải trần truồng hoàn toàn thì mới gọi là phô trương thân thể.

Qui tắc đầu tiên của cách thức phô trương thân thể là: **KHÔNG MẶC XÚ CHIÊNG**. Điều căn bản nhất ở đây là bạn chỉ phô trương đôi núm vú của bạn xuyên qua vải áo. Rồi dần dà bạn sẽ quen lặn với nghệ thuật phô trương thân thể, bạn sẽ được dịp khoe núm vú trần thực sự, cũng như những thứ khác ra cho người khác phải thấy. Chiếc áo ngực ở trong nghệ thuật phô trương không bao giờ hữu dụng cả, vì phô trương chính da thịt của bạn thì mới là điều chính yếu, trừ khi là bạn cố tình khoe cho người ta biết bạn có áo ngực đẹp mà thôi.

Phơi bày đôi núm vú xuyên qua vải áo chia ra làm hai cách: lộ liễu hoặc kín đáo. Người có hốc môn tình dục cao thì sẽ dạn dĩ hơn người có hốc môn tình dục thấp và khi phô trương sẽ đưa ra toàn bộ không chỉ riêng một phần kín nào trong cơ thể, còn người có hốc môn tình dục thấp chỉ dám phô trương thân thể trong ánh sáng mờ mờ, và chỉ đưa ra một phần nào đó thôi. Nhưng dạn dĩ hay nhút nhác không quan trọng, điều cần thiết ở đây là bạn phải làm sao cho người ta biết là sự dạn dĩ hay nhút nhác của bạn chỉ là một sự tình cờ (không phải cố tình) ngộ nghĩnh đáng nhớ, đáng yêu và khêu gợi.

Cách hiệu quả nhất ở qui tắc đầu tiên là phải dùng loại áo trắng mỏng. Tất cả các loại áo trắng và mỏng đều thực hiện được, vì áo trắng mỏng có thể nhìn thấu được. Cũng có những loại hàng như vải moussiline, loại "see-through" cho bạn lựa chọn. Vấn đề ở đây chỉ là sự phơi bày quá lộ liễu đôi khi cũng hơi kỳ, có người cho là mất thẩm mỹ hay vulgar, hay cho là bạn "ngựa" quá; vì vậy loại áo thể thao bó sát với nhiều màu sắc thật nhạt có thể phơi bày rõ ràng thân thể của bạn một cách khéo léo mà không ai có thể phê bình bạn được cả.

Bạn hãy vận những thứ quần áo này tới những nơi đông đúc người qua lại, ví dụ như chợ búa, siêu thị, khu mua sắm, hay bất cứ nơi đâu miễn sao có càng nhiều kẻ lạ mặt càng tốt, vì những kẻ lạ mặt họ sẽ không còn gặp bạn lần thứ hai để mà dèm pha, nói xấu. Và khi đó bạn hãy để ý xem cách nhìn của họ trên thân thể của bạn như thế nào, bạn sẽ thấy nó khác hẳn, người ta thích thú khi nhìn vào sự hấp dẫn của bạn đó. Thử đi, bạn sẽ thấy một điều thú vị. Rồi sau đó trở về nhà, đợi khi ông xã về sẽ khoe cho ông thấy.

Đạo đó tôi đang đứng ở giữa chợ, đang lựa một số trái cây, và tình cờ tôi phát giác có kẻ đang nhìn chăm chăm vào ngực của tôi từ một quầy hàng gần đó. Lúc đó trời đã hừng sáng, tôi chỉ mặc mỗi cái áo bà ba mỏng trắng, đôi vú căn phòng không có xú chiêng thì quá hiển nhiên qua lớp vải, và khí hậu của tháng 11 hơi lạnh, nên làm cho đôi núm vú của tôi săn lại đỏ hỏn ra ngoài thật là kên kiệu, bất cứ ai đi ngang cũng phải liếc nhìn. Một tay cầm rổ đi chợ một, còn một tay giả vờ như đang lựa, tôi biết anh ta đang nhìn tôi hăm mộ một bộ ngực khá điêu khắc. Lúc đó tôi cố tình ẹo qua, ẹo lại cố tình đưa cái đôi nhũ phòng săn chắc của tôi về phía kẻ đó. Hắn nhìn tôi một cách thích thú khoảng vài ba phút trước khi vợ hay bồ của hắn xuất hiện để kéo hắn đi. Tôi nguýt cô ta một cái trong khi nàng ta thì nhìn chăm chăm vào tôi khi thấy tôi mặc đồ không có áo ngực, tuy nhiên cô ta vẫn mỉm cười, lắc đầu và bỏ đi, nói nói vì đó với anh chàng, còn anh chàng thì cố gắng giải thích. Tối đó chồng tôi đi làm về, tôi thuật lại chuyện hồi sáng cho chồng tôi nghe, chồng tôi bảo tôi mặc lại bộ quần áo đó cho anh xem. Sau đó chúng tôi làm tình điên đại



và tôi rút ra một kết luận rằng ăn mặc sexy đôi khi cũng giúp cho tình cảm vợ chồng thêm nồng thắm.

Nếu bạn thực sự muốn gây sự chú ý hơn của người khác phái hoặc với chồng của bạn thì có một phương pháp gọi nôm na là "chiếc nhẫn tình cờ". Đó là một cặp nhẫn bằng kim loại, dùng để kẹp đôi núm vú của bạn lại và tạo cho chúng lúc nào cũng săn cứng. Hoặc bạn có thể nhờ những tay chuyên nghiệp xỏ lỗ vú để đút vòng kim loại qua.

Nếu ai không muốn "khoang" vú thì có một cách khác để gây nên sự chú ý, bạn có thể dùng dây kẽm bẻ thành khúc, uốn cong lại và kẹp lên đầu vú. Bạn làm thử xem, bảo đảm sẽ có khối kẻ "chăm mắt" vào người của bạn một cách yêu chuộng, đôi khi nhờ thế bạn lại được sự chú ý đặc biệt và biết đâu bạn lại gặp được một chàng bạch mã hoàng tử nào đó "kết" bạn không chừng.

Cách phô trương thân thể thứ hai là dùng áo quần của bạn sao cho rộng vừa đủ, hoặc sao cho người khác trông thấy thân thể bạn tiện hơn. Điều này hơi khó thực hiện, nhưng nếu làm được thì cũng đáng giá lắm. Hãy quan sát vài anh chàng rảo rảo chung quanh bạn xem, bạn cứ giả vờ như đang làm điều gì đó không chú ý tới họ nhưng vẫn kín đáo đưa bộ ngực hay cái mông tròn trịa của bạn ra cho anh ấy thấy, khi biết rằng anh chàng "địa" bạn lắm lắm, bạn có thấy bạn hơi khoái khoái trong bụng không ? Có thấy ngứa ngứa không ? Nếu gặp anh chàng đẹp trai thì bạn có dám làm liều để mong sự chú ý của anh không ? ... Thì phải thử mới biết.

Để làm được điều này bạn hãy mở một vài cúc áo trên cùng sau cho thấp hơn mực thước núm vú của bạn, bạn phải chồm người tới thật sâu và quẹo ngang hông, về hướng của anh ấy canh ngay khi anh ta đi tới thì cổ áo sẽ bật tung ra và anh ấy sẽ nhìn thấy bộ ngực của bạn. Hoặc bạn làm như "vô tình" khoe hết bộ ngực ra ngoài, như vô tình "lỡ tay" giựt đứt hết cúc áo chẳng hạn, hoặc mặc một loại áo khoác nhưng không mặc áo trong cũng là một hình thức phô trương một cách nghệ thuật cho những anh chàng mà bạn đã yêu thầm từ lâu. Biết đâu chừng sau khi thấy ngực của bạn rồi, anh ta tới kiểm bạn, hoặc hỏi thăm hoặc xin số phone mong làm quen được với bạn thì anh ta mới chịu thôi.

Cũng như lần nọ, trong một tiệm ăn, tôi không thể tin vào mắt mình khi chứng kiến có một cô nàng cố tình phô trương thân thể cho một anh luật sư gần đó. Khi đó cô ấy đang ngồi ở bàn đối diện gần bàn tôi. Tôi nhớ là chỉ tay ra hiệu cho anh bạn đồng nghiệp xem, và chúng tôi hơi e lệ nhìn cô ta cố tình quay sang trái rồi sang phải để đưa vạt áo mở toạc gần tới eo, và chúng tôi có thể nhìn thấy rành rành là cô ta không có mặc áo ngực, nhưng không phải khoe cho chúng tôi thấy mà là khoe cho anh chàng luật sư đẹp trai gần đó.

Cũng như chúng tôi, anh chàng luật sư ngồi kế cô ta đương nhiên là trông rõ hết ngực của cô ta, và cứ trở mắt nhìn hoài. Tôi và anh bạn đồng nghiệp ngồi đó ngắm họ không biết bao lâu, chỉ biết sau đó chúng tôi đi ra ngoài hành lang, nhưng vẫn nhìn vào, và từ góc độ đó chúng tôi lại thấy rõ ràng bộ ngực trần của cô ta với hai cái núm săn cứng đội hẳn ra lớp vải áo. Anh chàng luật sư kia đã đến ngồi chung với cô nàng đó từ bao giờ rồi, và họ tỏ ra vui vẻ trò chuyện râm rang.

Chúng tôi giả vờ đứng đó lâu hơn, và cuối cùng thì chúng tôi cũng bỏ đi. Tôi còn nhớ lúc đó tôi định trở vô khéo léo dò hỏi là cô ta có cố tình làm chuyện đó, nhưng tôi biết tôi không thể làm vậy và rồi thì thôi chúng tôi rời quán ăn. Cô ta cũng cặp tay anh chàng luật sư nọ bỏ đi.

Như bạn biết đấy, cách ăn mặc rất quan trọng trong vấn đề phô trương thân thể để gây sự chú ý của người khác phái, nhưng cũng có thứ cộng thêm vào thì tác dụng càng lớn, như là đồ nước lên áo chẳng hạn. Một cơn mưa tầm tã ở tại một siêu thị hay chợ búa, hay đang lúc bạn lái chiếc xe Dream chạy tầng tầng giữa thành phố, hoặc vô tình làm đổ ly nước lên ngực, hay lỡ chân rớt xuống hồ bơi là những cách tiện lợi nhất để làm ướt áo quần khéo léo trước mặt công chúng. Một cái áo sơ mi trắng mỏng, hoặc một cái quần vải nhạt cũng góp phần làm cho bạn thật sống động, kêu gọi, hấp dẫn, và sáng chói như một bức tranh với người con gái trần trụi đứng dưới mưa cho hàng trăm anh chàng thưởng lãm.

Và khi nói đến nước thì bạn sẽ nghĩ ngay tới tắm biển. Phần lớn những loại áo tắm là phương tiện rất tốt để cho bạn được phô trương thân thể hay khoe khoang cái đẹp của trời ban, nhưng nếu bạn muốn có một sự chú ý đột phá của một người nào đó bạn mến yêu thì bạn cần phải lấy đi hết những mùi đậm ở bên trong áo xú chiêng hay quần tắm. Bạn biết đó, khi áo tắm thấm ướt, vải áo sẽ dán sát vào da chỉ tạo ra một màn mỏng đủ để thấy rõ những bộ phận bên trong, đặc biệt là dùng loại áo tắm trắng. Và bạn sẽ trông như một người mẫu khóa thân đi dọc theo bờ biển, tưởng tượng xem bao nhiêu con mắt đang ngấm nhìn bạn khao khát và hâm mộ. Đương nhiên cũng có kẻ không thích ... thì thầy kệ họ :), miễn có người bạn muốn cho thấy thích là được rồi.

Dĩ nhiên, cách ăn mặc sao cho sexy không thôi cũng còn chưa đủ, phần còn lại là bạn phải tạo ra một cơ hội để thực hiện.

Có rất nhiều cách để cố tình khoe thân thể sexy của bạn, phần lớn cũng là do cách ăn mặc, tuy nhiên nếu cố tình tạo cơ hội bị bắt gặp trong lúc thay quần áo cũng là một điều thú vị. Điều này có thể thực hiện ở nhiều nơi khác nhau, như những khu bãi tắm, biển hoặc hồ bơi, phòng vệ công cộng v.v... khi giả vờ quên khóa cửa, hoặc cố tình để cửa hở, hoặc cứ thay đại những nơi trống trải chờ khi có người tới thì giả vờ như mắc cỡ che đậy, nhưng vẫn chưa ra chỗ hở. Như đã nói trên, bạn không cần mặc áo ngực trong lúc này, và một khi đã quen bạn cũng có thể không mặc cả quần lót.

Diễn hình vào một lần đó, khi tôi đi du lịch xa ở Nha Trang. Tôi bước vào một phòng thay đồ nữ gần bãi biển, xách theo một túi đựng áo tắm. Trong phòng đã có sẵn vài cô thanh nữ đang thay đồ, tôi ngẫu nhiên đặt túi thay đồ xuống sàn, lấy ra một cái áo pull trắng, và tự tiện cởi áo sơ mi ra. Đám thanh nữ chợt nhìn tôi chăm chăm khi thấy tôi ở trần khoe cặp nhũ hoa kêu gọi. Tôi vẫn đứng đưng như thế, lấy áo sơ mi trắng bỏ vào bồn rửa mặt để giặt, xong rồi tôi vắt và dùng nó để lau chùi mặt, tay, lưng và phía trước ngực. Một cô trong số họ tròn mắt nhìn tôi. Tôi biết, nhưng vẫn xem như pha từ từ cởi bỏ quần dài xuống, kê cả luôn quần lót xuống cổ chân. Rồi tôi cúi lom khom, giả vờ đang tìm kiếm thứ gì đó trong túi xách, cố tình đưa âm hộ đã cạo tỉa sạch sẽ về phía nàng. Cô ta bước đến gần tôi, lúc đó tôi có cảm giác cô ta tò mò nhìn chòng chọc vào đó. Thành

lĩnh tôi đứng dậy, cô ta luống cuống quay mặt đi nơi khác. Nhìn vào kiếng tôi có thể thấy mặt cô ta thẹn thù đỏ gấc và các bạn của cô ta thì len lén nhìn tôi một cách hâm mộ. Biết thế, tôi bèn dùng áo sơ mi ướt bắt đầu lau chùi cánh chân và ngay vùng bẹn. Tôi cố tình đưa chân lên trên bồn rửa mặt, lúc đó một cô đi ngang mặt tôi trông rõ tất cả những gì có ở bên trong. Cô ta cười với tôi và đến gần bên để rửa mặt. Sau hết tôi lấy trong túi xách ra một váy ngắn và mặc trông qua đầu, lúc đó tôi thầm nghĩ sẽ khoe cho các cô thấy sự hấp dẫn trên thân thể kiều nữ của tôi, bèn lòn tay vào cổ áo để sửa lại bộ ngực vun cao, tiện tay tôi se tròn lên đôi vú. Các cô gần đó nhìn thấy hết, gương mặt to tỏ mờ. Mặc đồ xong, tôi ngắm nghía mình trước gương, thấy mình hấp dẫn ra phết, lại thấy mình kiều ngạo hơn bao giờ hết. Hiên ngang tôi liếc nhìn các cô rồi ngụyt một cái dài trước khi đẩy cửa bước ra ngoài.

Nói về nghệ thuật phô trương thân thể thì bước lên cầu thang với một cái váy ngắn cùn cốn cũng là một cách hay, hoặc là để khoe cái quần lót nhìn xuyên qua mà bạn mới mua ở đâu đó. Và những nơi như trạm xe buýt, xe lửa hoặc sân bay, tàu cao tốc khi mà người ta kiên nhẫn chờ chuyến đi kế thì bạn hãy giả vờ ngủ quên gần đó với áo sơ mi hở vừa đủ để người ta thấy ngực của bạn, hoặc ngồi trên băng ghế ở những nơi này, khi đang chân ra bạn có cho số người trở mắt thèm thuồng. Bạn có thể áp dụng phương pháp này với chồng hay người yêu của bạn, khi mà bạn cúi xuống lấy một món đồ để ở dưới sàn nhà chẳng hạn. Tôi dám chắc rằng anh ta sẽ liếc nhìn bạn từ phía sau ...

Để kết thúc bài này tôi muốn nhắc lại, điều quan trọng trong nghệ thuật phô trương thân thể là bạn phải làm sao như là một chuyện ngẫu nhiên tình cờ, vì sự tự nhiên nó có cái hay của nó, người ta sẽ không cho rằng bạn là người "ngựa" quá, còn đối với chồng hay người yêu thì bạn càng "ngựa" ảnh càng thích đấy. Đơn giản vậy thôi . Chúc bạn vui vẻ nhé!

## **Nghệ Thuật Ở Đôi Bàn Tay**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Bạn nghĩ sao nếu đặt một hoặchai ngón tay vào trong cửa mình người bạn tình. Có người cho đó là một chuyện gần gũi thân thiết nhất trên hành tinh này, nó bộc bạch sự tự nhiên, một cái self expression của tình yêu đôi lứa.

Với vài người nữ thì kiểu cách này chỉ có làm cho được kích thích hơn, sung sướng hơn ? cái được gọi nôm na là "trò chơi ở điểm-G", vì nó đánh trúng vào điểm yếu của các nàng dễ dàng đạt được khoái cảm . Thế thì tôi quyết định viết ra đây vài phương pháp để áp dụng trò chơi này được vui hơn . Nhưng trước khi bắt đầu, chúng ta hãy bàn thảo một điều quan trọng nhất trong kho tàng nghệ thuật: đó là sự chia sẻ . Làm như thế thì người bạn tình của bạn sẽ cho bạn biết làm thế nào để nàng cảm thấy sướng hơn là một điều yếu trọng, nên khích lệ nàng nói ra những điều nàng muốn, và bạn hãy lắng nghe kỹ càng, hiểu thật rõ thì mới mong thỏa mãn cho nàng trọn vẹn. Phải nói rằng cũng tùy vào mỗi người con gái có cấu tạo sinh lý và cảm giác khác nhau, vì thế bạn phải chú tâm từng hành động, cử chỉ, lời nói, kể cả tiếng rên mạnh nhẹ của nàng thì mới đạt được hết sự thành công trong "trò chơi" này .

Khởi sự: Chuẩn bị đôi tay

Nếu bạn có móng tay dài vì lý do nào đó thì nên cắt nó đi hoặc dùng bông gòn quấn lại đầu ngón và mang đôi găng tay cao su vào . Dù móng tay bạn có ngắn thì cũng nên dùng găng tay vì lý do vệ sinh và sinh hoạt tình dục an toàn sau này.

Đa số phụ nữ sẽ không thích cái cảm giác bị xâm nhập vào âm đạo bằng ngón tay, kể cả tinh thần lẫn thể xác . Nó không phải là trò chơi mà nhiều người "nhảy vô" coi đồ ra làm liền . Cũng như khi đến một buổi ăn vậy, phải từ từ thì mới thưởng thức hết cái ngon, vị ngọt của nó . Vì thế, bắt đầu phải biết hôn hít, vuốt ve và kích thích cho nhau tới một mức, tới cái mức mà cả hai không còn chờ lâu hơn nữa . (Nhiều phụ nữ ngày nay cho rằng: phương pháp dùng ngón tay đặt vào âm đạo hoặc trò chơi điểm-G sẽ được sướng hơn nếu áp dụng sau khi khẩu đàm. Và chính bản thân tôi cũng nghĩ như vậy. Bạn có thể thử.)

Khi cả hai người đi tới một điểm thích hợp để bắt đầu ấn nhẹ đầu ngón tay vào âm đạo thì bạn hãy lấy một chai dầu bôi trơn (nếu có, còn không cũng OK), xoa đều lên bàn tay, và chậm rãi trêu tức người bạn tình với hai ngón vòng quanh mép âm đạo .

Vào lúc này, nhiều cặp tình nhân thích làm nhiều kiểu khác nhau như sau :

Di chuyển đầu ngón tay (dùng mặt bằng diện tích rộng càng nhiều càng tốt) theo hình vòng tròn xoay quanh lỗ âm đạo (chỉ bên ngoài thôi, đến khi âm dịch của nàng tiết ra vừa đủ thì rồi từ từ mới đi vào). Nó sẽ tốt hơn nếu bạn giữ nguyên tốc độ xoay tròn, dùng cả chiều dài của ngón tay ấn mạnh vừa đủ vào vách âm đạo, và phải giữ nguyên độ ấn vào (tuy nhiên bạn nên cho thêm MỘT TÍ sức khi ngoai tròn lên vừa tới kim đồng hồ chỉ 12 giờ (hướng lên trên mặt bụng), miễn sao bạn vẫn giữ đều nhịp điệu ). Hãy ngưng xoay tròn và để im đầu ngón tay lên vách trên âm đạo sau khi đã vào sâu, canh vừa ngay phía sau vùng xương chậu thì ấn hơi mạnh lên, hướng về phía mặt bụng . Làm đúng vậy thì bạn sẽ tìm ra điểm nhạy cảm nhất của phụ nữ gọi là điểm-G . Bạn có thể di chuyển ngón tay với vòng nhỏ và chậm hoặc búng, móc, và khều mạnh tới lui lên vách trên. Quan sát cảm giác của người nữ, bạn sẽ thấy là làm sao cho tốt hơn.

Để làm tốt hơn:

Vài cặp tình nhân thích thú khi được thỏa mãn bằng cách thụt mạnh ngón tay ra vào trong âm đạo như kiểu đang làm tình (và để tăng thêm phần sung sướng, có thể ấn mạnh lên vách trên của màng nhầy mỗi khi rút ngón tay ra để cho điểm-G của nàng được va chạm liên tục). Còn tốt hơn nữa nếu cùng lúc bạn có thể phối hợp với dùng ngón tay cái chà sát vào mông dọc theo chiều xoa tròn. Còn bàn tay còn lại bạn có thể làm khá nhiều chuyện. Bạn có thể kèm lại độ đậm sâu của bàn tay kia, có thể xoa khắp toàn thân của nàng . Còn nếu bạn là người yêu thân thiết nhất của nàng thì bạn có thể vuốt tóc, nắm và hôn tay , se hai đầu vú, ấn vào hoặc chỉ xoa đều vòng quanh hậu môn (đặc biệt là khi nàng nằm nghiêng). Bạn cũng có thể nằm cạnh nàng sao cho đầu bạn cạnh đầu nàng và thì thầm

những lời lẽ yêu đương vào tai nàng (với những cái mà bạn biết nàng thích được nghe nhất, nói dâm đôi khi cũng là một cách).

Một nụ hôn tình tứ thì luôn được ứng dụng triệt để, như là vừa liếm vừa nướ vào núm vú trong khi bàn tay vẫn đặt sâu trong người nàng . Đôi khi cùng lúc liếm, hôn, và nướ vào mông đóc ? nơi ba điểm nhạy cảm - càng làm cho nàng thấy sướng hơn, dễ dàng đạt khoái cảm trong chốc lát.

"Trò chơi" này có thể hứng thú hơn nếu cùng lúc nàng cũng dùng tay xoa bóp dương vật của bạn . Tuy nhiên bạn phải tìm một vị trí thích hợp và thoải mái để đủ sức kéo dài cuộc hơi sau đó .

Phần đông phụ nữ cho rằng kích thích điểm-G sẽ cho nhiều lần khoái cảm hơn là kích thích mông đóc . Với lại khi xuất tinh lần thứ hai sẽ sướng hơn lần thứ nhất . Dù vậy, như đã nói trên, mỗi người đều có chút đỉnh cấu tạo và cảm giác khác nhau, nên điểm quan trọng ở đây là chất lượng quan trọng hơn số lượng: có khi một lần cũng quá đủ rồi .

**Dùng Bàn Tay:**

Vài phụ nữ thích được nhét nhiều ngón tay hoặc cả bàn tay vào âm đạo . Trường hợp này RÕ RÀNG là người bạn tình của bạn rất ... dâm và yêu cầu bạn làm thế . Nếu quả thật nàng muốn vậy thì bạn có thể chịu theo . Vài phương pháp căn bản sau có thể thực hiện:

Với bàn tay ngửa (và người bạn tình nằm ngửa) chụm năm đầu ngón tay lại với nhau thành hình cái đầu vịt . Bằng cách xoa bóp và xoay nhẹ, hãy kích thích nàng bên ngoài lỗ âm đạo trước rồi từ từ đi vào trong. Nếu bàn tay bạn "may mắn" nhỏ nhắn thì khi bạn vừa đi qua đốt thứ ba của ngón thì bắt đầu nhẹ nhàng co ngón lại thành cùm tay . Tất cả cách thức này phải được làm với sự kiên nhẫn và có sự tin tưởng lẫn nhau. Có một số cho rằng, chỉ vài người phụ nữ ở trên đời này có thể "nuốt gọn" một bàn tay, và thường thì họ cho rằng sung sướng khó tả (???). Điều khó tin thật nhưng chỉ có làm thử mới chứng minh được. Nhiều lúc cũng chẳng biết họ nói thiệt hay giả ...

**Sự Khám Phá Cơ Thể Học, sự xuất tinh và điểm-G ở Người Phụ Nữ :**

Theo sách vở, thì điểm-G, nói về cơ thể học, là một khu nhỏ nằm bên dưới bóng đùi . Điều này ít nhất có thể giải nghĩa vai trò và khả năng xuất tinh ở nữ giới (Nhiều người không tin là phụ nữ có thể xuất tinh). Nó cũng có thể giải bày là tại sao mà kích thích điểm-G có thể làm cho phụ nữ cảm thấy mắc tiểu . (Nhiều chuyên gia Đã cho biết rằng xuất tinh ở nữ giới KHÔNG phải là sự đài rón).

**Thế thì Điểm-G của Cho Nam Giới ở đâu ?**

Có người cho rằng điểm-G của đàn ông ở trong hậu môn . Vì lẽ rằng nam giới có "niếp hộ tuyến" nằm gần đó, mà khi được kích thích có thể đạt được khoái cảm ... điên cuồng . Có thể kích thích bằng một ngón tay (trong hậu môn) hoặc hai ngón, sâu khoảng 4 cm, ấn về phía dương cụ, cùng lúc dùng bàn tay còn lại nắn bóp dương vật. Niếp hộ tuyến

thường giống như một cái vòm cung nhỏ . Nói thế thì bây giờ các bạn có chút hiểu biết tại sao mà một số người đồng tính luyến ái đạt được khoái cảm khi giao hợp nơi hậu môn rồi ...

An toàn trên Xa Lộ:

Dĩ nhiên là khi dùng tay để ... giao hợp thì bạn sẽ ít có cơ hội bị bệnh truyền nhiễm! . Nhưng nếu không dùng găng tay thì có thể bị nhiễm trùng. Nên nhớ rằng kinh nguyệt và đường đứt tay có thể tạo ra kết quả của bệnh STD. Nhớ rửa tay sạch bằng nước nóng và bằng loại xà bông tốt . Nếu gặp người bạn tình không quen biết, thì nên dùng loại găng tay nhựa tốt (latex) . Nhiều tiệm thuốc có bán. Nhớ dùng dầu nước bôi trơn nữa như là loại Nonoxynol-9. Dùng áo mưa Latex ? Kimono siêu mỏng, chuyên dùng cho khẩu thâm - đeo vào ngón cũng được.

Vài lời : Tóm lại , quan hệ giới tính quan trọng ở chỗ thân mật và chung vui chứ không phải kỹ thuật hay ho gì hết, nếu chỉ chú tâm vào kỹ thuật quá thì sẽ mất đi cái lãng mạn, cái tình tứ, và yêu thương lẫn nhau; cũng là cái quan trọng tối hậu mà để đạt được hạnh phúc trong đời sống tình dục. Mong rằng bài này sẽ giúp cho bạn ít nhiều một vài ý kiến làm phong phú thêm cuộc sống lứa đôi.

## **Nghệ Thuật Khẩu Dâm**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Sex thật là tuyệt vời nếu như bạn có thể thỏa mãn cho người yêu. Thỏa mãn bởi và với người yêu luôn tốt hơn là thủ dâm một mình. Bạn có nghĩ vậy chăng?

### **Phần I: Dành cho bạn Nam**

Một trong những cách thỏa mãn cho người yêu là khẩu dâm. Khẩu dâm tạo cho người yêu một sự sung sướng mà người ấy không thể tự mình làm được, chưa kể bạn còn nhận được sự phản ứng (yêu thương) trực tiếp từ người ấy.

Kỹ thuật đang nói đến ở đây ngoài kỹ thuật dùng miệng còn có dùng bằng những ngón tay.

Hướng dẫn cơ bản về sự khẩu dâm:

- "Mềm mỏng" luôn là cách tốt nhất để mở màn nếu như bạn chưa biết sở thích của nàng là gì. "Mềm mỏng" cũng an toàn hơn nếu như hoạt động sinh lý lần đầu và chưa hiểu rõ về đối phương. Cảm giác hơi "thiếu thiếu" cái gì ở những lần đầu tiên dù sao cũng tốt hơn "quá dư", để khỏi làm hỏng đi cái khung cảnh tình tứ, có khi tạo ra sự thất vọng. Chỉ đôi khi sự khởi đầu của bạn quá ư chậm chạp, sẽ làm cho người yêu bạn khó hiểu một chút, nhưng phần lớn sẽ cảm thấy rất hứng khởi về sau. Nói chung "mềm mỏng" và chậm vẫn tốt hơn là "mạnh bạo" và nhanh nhẹn. Mặc khác, khởi đầu mà quá "mãnh liệt", đôi khi làm cho nàng dễ mất hứng.

- Sự khác nhau về thể chất giữa những người con gái càng khó mà thấu hiểu cho được, cho dù bạn có cố gắng bao nhiêu để tìm ra mục tiêu. Thuở ban đầu của sex, bạn hãy giả sử rằng bạn chưa từng biết về đàn bà bao giờ. Hãy bắt đầu bằng con số không đi tới. Nói chung, cẩn thận vẫn tốt hơn.
- Dùng vôi "bò xuống" chỗ kín của nàng. Hãy hoạt động đàn ngoài trước (Đương nhiên là khi bạn có nhiều thời gian). Bạn đâu muốn nàng nghĩ rằng bạn quá dâm dục chứ ! Ngoài ra, con gái cần nhiều thời gian để cảm thấy hưng.
- Nếu như đã có dịp "bò xuống" rồi, đừng bắt đầu liếm ngay mòng đóc, vì lúc này mòng đóc còn rất "yếu" và quá mẫn cảm. Hãy bắt đầu ở ngoài âm hộ trước, 5 hoặc 10 phút.
- Quan trọng hơn là đừng bỏ ngay ngón tay vào âm đạo. Với phần lớn con gái, dâm thủy cần phải có trước khi một vật nào có thể đi vào âm đạo. Nếu không cảm giác sẽ đau xót.
- Nên nhớ hai điều này. Lưỡi dùng cho mòng đóc. Ngón tay dùng cho âm đạo và điểm G (điểm G sẽ được bàn ở phần sau). Nếu dùng ngón tay trên mòng đóc, bạn có thể làm nàng đau. Hoặc dùng lưỡi liếm âm đạo thực sự chỉ có tính cách kích thích tinh thần hơn là thể chất. Cho nên, phải biết dùng lưỡi và ngón tay ở nơi nào cho thích hợp.
- Nếu sẽ dùng ngón tay, tốt nhất là cắt móng tay cho thật ngắn (cắt sát da) trước khi đưa vào âm đạo. Nếu như không, cho dù bạn có cẩn thận cho lắm, cũng sẽ làm nàng bị đau (ngay lúc đó hoặc về sau).
- Nếu bạn sợ vệ sinh hoặc những chứng bệnh qua đường khẩu dâm, như là vi khuẩn từ chỗ sẽ làm viêm miệng bạn, bạn hãy dùng bao cao su (condom) cắt đôi và áp lên mặt âm hộ. Hoặc bạn có thể dùng miếng bọc plastic Microwave áp lên, trước khi hôn nàng.
- Tạo chút âm thanh lúc thực hành cũng rất quan trọng. Bạn hãy rên, ngâm hoặc "nói chuyện" với nàng. Được biết lời nói của bạn cũng là yếu tố để đem nàng tới khoái cảm nhanh chóng, chưa tính độ run của môi và âm thanh là sự kích thích dữ dội lên hai miếng đại và tiểu âm thần của nàng.

Vài kỹ thuật tiên bộ hơn:

Điểm G:

Điểm G là có thật và được chứng nhận. Hơn nửa số con gái cho rằng cực sướng ở điểm G thích hơn những cực sướng khác, vì nó có cường độ mãnh liệt và dai dẳng. Gọi là điểm G vì một vị bác sĩ mang tên G...(?) phát hiện ra vị trí này vào khoảng thập niên 50s.

Điểm này là một cái "gò" nhỏ, khoảng bằng đồng tiền cắt, hoặc to hơn nếu như được kích thích. Điểm G nằm phía sau niệu đạo, là một sụn nhỏ nhô ra trong âm đạo, bao gồm những tuyến kích thích tình dục cao, và là nơi sản sinh chất hóc-môn giống như tuyến tiền liệt của phái nam.

Đơn giản hơn về "địa bàn" của điểm G - bạn hãy tưởng tượng nàng đang nằm ngửa, chân dang rộng. Chàng ngồi giữa hai chân nàng, đưa bàn tay lật ngửa lên, và đặt một ngón tay (tốt nhất là ngón giữa) vào âm đạo. Khi ngón tay đã vào trong, chàng hãy co ngón tay lại, nhẹ nhàng, như là đang khều một vật gì. Làm thế, bạn sẽ chạm vào một vùng "nhô nhô", đó là điểm G. Nếu bạn lần theo ống niệu đạo (một ống đi từ bọng đái cho tới lỗ tiểu), dọc theo đường âm đạo, bạn có thể cảm nhận một mô nhỏ vụn cao như một cái đê ngăn nước ở những cánh đồng.

Điều quan trọng bạn phải nhớ, trước khi kích thích điểm G, là nàng phải được kích thích những nơi khác như vú hoặc mòng đóc. Vì đôi khi âm đạo nàng chưa có chất nhờn sẽ tạo cảm giác đau, xót. Nói chung, bạn không nên kích thích điểm G để tạo sự hưng phấn cho nàng, mà nên tạo sự hưng phấn trước rồi mới kích thích điểm G.

Lúc ấy, thì điểm G là mới là nơi tốt nhất để đem nàng tới cực khoái. Nên làm chậm và nhẹ trước. Dùng hai ngón tay sẽ dễ dàng tìm ra điểm G hơn, nhưng đôi khi hai ngón sẽ không tạo cảm giác thoải mái lắm cho nàng, tùy theo âm đạo "bớt" cỡ nào. Khi chọn đúng điểm G rồi, thử ấn nhẹ, liên tiếp, không quá nhanh. Phải theo một động tác nhịp điệu. Tốt hơn nữa nếu bạn liếm mòng đóc cùng một lúc, hoặc liếm vòng quanh bên ngoài, nhưng đừng quá chú trọng việc này hơn chuyện kích thích điểm G. Nếu không, bạn sẽ dễ dàng bị phân tán sự tập trung.

Khi bạn tìm đúng vị trí của điểm G, nàng sẽ phản ứng ngay. Phần lớn các mô trong âm đạo thực sự không nhạy cảm lắm so với điểm G. Việc đặt ngón tay trong âm đạo có tác động về tâm lý hơn là cảm giác thực sự. Đụng được điểm G rồi, bạn sẽ biết được ngay. Có một vài kỹ thuật phức tạp khác thích hợp với con gái, tùy theo mỗi người, nhưng thỉnh thoảng, cách tốt nhất là thực hiện kỹ thuật đơn giản, để tìm ra điểm G, bằng cách làm chậm, ấn nhịp nhàng lên nó, trong khi liếm mòng đóc nàng (vài người con gái cũng có mép âm thân rất nhạy cảm nữa). Phối hợp những điều này sẽ giúp nàng chóng đạt tới cực khoái.

Cực khoái do kích thích ở điểm G, đối với một số người, khác với những cực khoái khác như cực khoái do giao hợp, do kích thích mòng đóc, hậu môn và ngay cả đầu vú, nhưng lại giống (cực khoái) tất cả với nhau với một số người khác. Cực khoái do kích thích điểm G không những tạo cảm giác khác lạ, mà còn tạo cho cơ thể phản ứng một cách đặc biệt như co giựt mạnh hơn, nước nhờn tiết ra nhiều hơn.

Khi nước nhờn ra nhiều, rất có thể con gái sẽ đi đến cái gọi là "cực khoái tổng ra", tức là khi cực khoái chọt đến, vùng chung quanh, hoặc ở trên (sâu hơn vào trong của đầu ngón tay) thường phồng to hoặc co bóp về phía cửa âm đạo như là sự "tổng ra".

Nếu bạn phối hợp đúng lúc bằng cách ấn ngược trở lại khi sự "tổng ra" xảy đến, và ngừng hoặc để yên cho nó "tổng ra" trở lại, bạn cứ tiếp tục ấn và ngưng như vậy sẽ tạo (ít nhất là nửa số con gái) đạt khoái cảm liên hoàn và kéo dài. Ở một vài con gái, bạn có thể làm động tác này để giữ sự hưng phấn gia tăng, để rồi khi đến cực khoái, sự "tổng ra" càng dữ dội. Có một anh bạn khoe rằng: anh làm theo cách thức đều đặn, lập đi lập lại như sau đây : kích thích à cực khoái à giữ bền à cực khoái à giữ bền tiếp à cực khoái tiếp, kéo dài cả mấy tiếng đồng hồ với người yêu. Anh chỉ ngừng khi nàng đã đuối sức, và thực sự muốn ngừng.

Điều đó dẫn tới một điểm khác, cực khoái do kích thích điểm G thỉnh thoảng tạo thật nhiều chất dâm thủy, hơn tất cả các cách khác. Đó là điều tốt nữa, bởi vì cực khoái ở điểm G có thể kéo dài "trò chơi" mà không làm âm đạo đau rất.

Khi có khá nhiều chất dâm thủy cộng thêm sự "tổng ra" của cực khoái, con gái có thể đạt được sự phóng tinh như phái nam, nhưng mùi vị sẽ đỡ hơn nhiều. Có đôi khi, dâm thủy đạt tới một số lượng gần như dầm dề, tưởng chừng như ... té đái, nàng có thể ngại ngừng.

Nhưng chuyện "té đái" này cũng ít khi xảy ra.

Thực tế, cả phái nam và nữ, khi hưng phấn họ không thấy buồn tiểu, trừ phi họ thực sự cố ép.

Liếm theo mẫu tự:

Bạn có tin hay không, một chuyên gia đã đề nghị hôn chỗ kín theo mẫu tự Alphabet lên trên và chung quanh mòng đóc hoặc âm hộ nói chung. Liếm theo mẫu tự có mục đích là giữ sự đều đặn, nhịp nhàng, thay đổi theo trình tự chứ không làm quá đột ngột loạn xạ, có thể làm mất hứng, và không lập đi lập lại một chỗ sẽ tạo sự "chay", da không còn nhạy cảm nữa.



Liếm theo mẫu tự Alphabet có lẽ là cách tốt nhất cho bạn "viết" những nét kéo dài mà bạn có thể lập đi lập lại một cách êm ái, nhịp nhàng và không mất đi phương hướng. Một cách khác để khỏi ... quên, bạn hãy viết tên của nàng, hoặc một hàng số từ một tới 9 và trở lại.

Không nên phối hợp kỹ thuật này với kích thích điểm G, hay ít ra không phối hợp nếu có chủ ý đem nàng tới cực khoái ở điểm G. Bởi vì hai kỹ thuật này hơi khác nhau ở tính chất tập trung. Tập trung làm chuyện này sẽ quên bớt đi chuyện kia.

Áp dụng với kẹo the:

Được biết, kẹo ho hoặc kẹo bạc hà giúp kích thích màng mô ở cuống họng và miệng để cho bạn bớt ho. Còn một nơi khác cũng có màng mô có thể kích thích được là vùng âm đạo. Nhiều người phát hiện rằng, kẹo ho hoặc kẹo bạc hà tạo ra cảm giác kích thích tung tung ở "dưới đó". Nhìn chung, cách này tạo được sự mới lạ trong chuyện chăn gối.

Vài mẹo quan trọng khác:

1. Dùng loại kẹo the không đường (sugar-free) như kẹo có chất menthol hoặc bạc hà (mint). Nếu có thể, tìm loại kẹo có cả hai. Rất có thể là kẹo ho sẽ làm cho tốt hơn, tuy có sự tranh luận rằng kẹo ho có thể giúp cho vi khuẩn gây viêm, nhưng có một số người cho là chất đường trong kẹo ho có thể phòng chống vi khuẩn gây viêm, hoặc ít ra vi khuẩn gây viêm đó không ăn đường, có nghĩa không đến nỗi gây hại. Một điều nhất thiết, kẹo ho không làm viêm nếu bạn đã bị viêm rồi. Hiển nhiên, ngón tay hoặc lưỡi có nhiều cơ hội gây viêm hơn.
2. Hãy ngậm cho viên kẹo trở thành hình tròn hoặc bầu dục, nếu như bạn có ý ấn viên kẹo đó vào bên trong.
3. Nói đến ấn vào bên trong, cách tốt nhất là dùng ngón tay. Dùng ngón tay cũng rất hiệu quả cho việc khâu dâm, hoặc chỉ để yên trong đó cũng rất có hiệu quả.
4. Nếu không bỏ viên kẹo vào, một cách khác là đơn thuần nút lấy nó, và rồi với nước kẹo ứa ra, bạn hãy liếm nàng, có thể dùng kỹ thuật liếm mẫu tự Alphabet như nói trên.
5. Kẹo Altoids cũng khá hay, nhưng hơi mạnh (quá the) so với kẹo the bình thường.
6. Đừng quên thử hà hơi hoặc thổi nhẹ vào âm đạo hoặc mông đóc. Hiệu quả của nó thật khó ngờ nếu bạn chưa một lần thử.

Nếu như ngày Giáng sinh đến:

Khi mùa Giáng sinh đến, vài tiệm bán bánh kẹo có bán một loại kẹo dày hơn 2 cm và dài khoảng 15 cm, hình dạng như một cây gậy (J). Bạn hãy lấy một đầu và nút (hoặc liếm) cho nó tròn và trơn lán, sau đó đặt nó vào âm đạo của người yêu. Thế là bạn đã có một vật giải trí mới rồi đây ! Mùi vị thì hơi giống như bạc hà và hình dạng tương tự như dương vật.

Gián tiếp dùng tay nơi hậu môn:

Âm đạo gồm có thành âm đạo ở chung quanh, và mặt dưới cách với thành của hậu môn.

Khi kích thích thành này, là kích thích được hậu môn mà không cần phải ấn vào hậu môn. Cách này ngược hẳn 180 độ với cách kích thích điểm G, tức là, thay vì bạn ấn vào điểm G, thì bạn xoay tròn bàn tay 180 độ, bạn sẽ tìm ra một điểm khác ở gần với hậu môn.

Kích thích ở vùng này ít khi được nàng phê chuẩn, nên bạn hãy xây dựng cho nàng một sự hưng phấn đủ cho nàng khó lòng từ chối. Hoặc tốt hơn nếu như đem ra bàn thảo trước. Làm cách này có thể giúp bạn đạt được ý nguyện kích thích hậu môn nàng mà nàng chưa bao giờ cho phép.

Nên ấn bằng chiều dọc của ngón, chứ không phải bằng đầu ngón.

Đánh một vòng:

Một khi người bạn tình đã "quen mùi" kích thích điểm G rồi, nàng sẽ tìm ra một cách đạt được cực khoái tốt hơn. Thỉnh thoảng, bạn có thể vừa kích thích điểm G, ngay khi nàng bắt đầu nhiệt tình, bạn sẽ chuyển qua kích thích mặt dưới, gián tiếp nơi hậu môn. Hay đôi khi bạn ấn trên một lần và ấn dưới một lần, liên tiếp, bạn sẽ tạo cho nàng cái cảm giác : "Trời ơi, anh làm cái gì thế, nhưng anh làm ơn đừng ngừng". Phần đông, sẽ tốt hơn, nếu bạn thay đổi chiêu thức sau một vài phút.

Trực tiếp dùng tay nơi hậu môn:

Điều này thực sự có hiệu quả hơn nếu như phối hợp với khẩu thâm, nhưng chỉ với trường hợp người con gái cảm thấy thoải mái với nó.

Vài điều ghi nhận thêm:

Làm sao dám nếm:

Nếu ai trong số các bạn thích vị đắng của cà phê hoặc bia thì sẽ không gặp trở ngại nào (cho lắm) về mùi vị của con gái. Ý đây không phải nói mùi vị của con gái giống cà phê hay bia, mà chỉ nói đến sự "làm quen" trước và trở nên "thích" về sau. Trước nhất, phải tập cho mình một sở thích về tinh thần, khi bạn cảm thấy ham muốn tình dục, muốn hôn nàng ngay chỗ đó, bạn sẽ không thấy "ghê". Ngược lại, nếu như tinh thần bạn chưa "vững", thì cho dù cố gắng mấy cũng khó làm được.

Làm sao để dưỡng sức:

Nếu bạn "vô tình" có một người yêu khó đạt được khoái cảm hay phải mất nhiều thời gian để đi đến khoái cảm, và bạn (vì một lý do nào đó) cần phải nghỉ ngơi, thì cách tốt nhất để đem khoái cảm cho nàng là kích thích mòng đóc (hơn là điểm G), vì mòng đóc dễ đạt cực khoái hơn. Bạn có thể nằm hàng giờ và chỉ hoạt động mỗi chiếc lưỡi.

Nếu như lưỡi của bạn cũng có lúc sẽ mệt mỏi, mà bạn vẫn còn muốn tiếp tục, bạn hãy dùng cả hàm mở ra đóng lại để điều khiển chiếc lưỡi lên xuống của bạn (lưỡi đứng yên). Nếu bạn vẫn còn thấy mệt sau động tác này, bạn hãy lắc đầu qua lại, hoặc lên xuống. Nếu vẫn còn chưa đem tới khoái cảm cho nàng, cách cuối cùng, là vận chuyển toàn thân của bạn, cùng với tốc độ, vậy là bạn có thể dùng thân để hoạt động thế cho chiếc lưỡi ... khờ khạo (nên nhớ cách này chỉ làm khi bạn có một người tình khó đạt được khoái cảm).

## **Phần II: Dành cho bạn Gái**

Sex thích nhất là khi được thỏa mãn cho người yêu chứ không phải cho chính mình, như được nói ở đầu trang. Để có thể hôn được chỗ kín của người yêu mà không thấy mình bị dơ là trước nhất hãy coi mình là kẻ dơ đấy. Bạn nghĩ sao về điều này ?

Hướng dẫn cơ bản về sự khẩu thâm:

Phần đông con trai khác với con gái khi nói tới mức độ hứng khởi. Với con gái, bắt đầu bằng sự êm dịu luôn quan trọng hơn, và cần được kéo dài mới thấy được kích thích. Với con trai, họ có vẻ thiếu kiên nhẫn, và cần được kích thích ngay và trực tiếp. Nhưng, tốt hơn là vẫn làm chậm và gián tiếp kích thích, có phần trêu tức họ.

Với con trai, họ thích ngắm nhìn hơn so với con gái, nói chung, vì vậy nàng nên "đánh giàn ngoài" trước khi "tập kích thẳng" vào bộ phận sinh dục của chàng.

Khi làm vậy, các nàng hãy nhớ rằng "con trai là người thiếu kiên nhẫn trong vấn đề sex".

Bạn càng kéo dài kỹ thuật riêng của bạn, thì càng kéo dài sự xuất tinh của chàng, sau đó.

Tuy nhiên, một sự khác biệt nữa là con trai ít khi bộc lộ. Điều này rất khó cho con gái phán xét rằng họ làm đúng được sở thích hoặc mục tiêu hay chẳng. Vì vậy, nhắc nhở, là con trai cần phải tập cách bộc lộ cảm xúc ra nhiều hơn, như nói toạc những điều mình thích dù cho nó có hơi tục tĩu. Đương nhiên cũng phải tùy theo là các cô có chịu nghe những lời nói đó hay không.

Càng kéo dài "sự hành hạ" chàng, là càng kéo dài được cơn sướng khi chàng xuất tinh, bạn gái nên nhớ. "Sự hành hạ" đây nghĩa là "giữ cho chàng cương cứng, kích thích nhưng không cho chàng xuất tinh vội."

**ĐỪNG SỢ** dùng bằng tay. Nếu chàng không phải là người thích nhanh chóng, có nhiều cách bạn có thể dùng miệng và tay để kéo dài sự xuất tinh của chàng. Chỉ cần bạn biết ngưng đúng lúc.

Trên người chàng có rất nhiều nơi nhạy cảm, đừng cứ tập trung kích thích dương cụ chàng. Vài người con trai có vú còn nhạy cảm hơn cả con gái, bạn có biết điều đó chẳng? Hậu môn hoặc vùng cạnh hậu môn cũng là một nơi rất trọng yếu, nếu như chàng không phải là người thích mau chóng, hãy để ý đến chàng ở những nơi này. Tuy nhiên có một số con trai không thích bị sờ vào chỗ đó. Nhưng thật sự nó là một nơi nhạy cảm, bởi vì gần nó có tuyến tiền liệt (tuyến sinh ra tinh trùng).

Hai gò mông, của cả chàng và nàng, đều là nơi có phản ứng tính dục, đặc biệt là khi làm liên tục. Bởi vì, có lẽ, tổ tiên của loài người thường giao hợp theo "kiểu chó", và đánh vào mông là một cách kích thích tuyến hóc-môn. Massage tốt ở vùng mông có thể kích thích con trai về mặt tính dục nhiều hơn bạn tưởng đó!

Nói đến vấn đề "phun ra" hay "nuốt vô" khi người con gái khẩu thâm. Vài người cho là không quan trọng. Có một số con trai không màng về chuyện người yêu mình có "kỳ thị" chỗ đó, hoặc không muốn người yêu mình phải "nuốt vô". Nhưng phần lớn con trai thích người yêu họ "nuốt". Đây không hẳn vì chàng sẽ thấy sướng hơn, chỉ vì hành động "phun ra" như là sự biểu hiện của "chối từ". Đối với con gái cũng vậy, một khi con trai hôn chỗ kín, và rồi lấy tay quẹt miệng hoặc lấy khăn chùi, họ cũng cảm thấy hơi thất vọng. Song, phần lớn con trai cũng làm quen với chuyện người yêu họ không chịu "nuốt".

Đừng quên rằng, một số con trai có nhiều cái thiếu tự tin và mặc cảm, chỉ vì họ muốn che giấu. Vì vậy, bạn hãy tỏ ra thích thú như rên rỉ hay thở thè với họ lúc đang làm, sẽ tạo cho họ cảm giác hạnh diện.

Với các bạn ngại dơ hay sợ bị lây bệnh, thì condoms, hay còn gọi bao cao su, là một cách ngăn ngừa. Nên biết rằng tỉ lệ người cho khẩu thâm truyền bệnh sang người khẩu thâm rất nhỏ so với giao hợp, và cũng ít hơn nhiều so với giao hợp bằng đường hậu môn. Nhìn chung, có rất ít dữ kiện cho rằng bệnh HIV/AIDS bị lây bằng đường khẩu thâm, chỉ trừ những người bị bệnh về nướu răng xảy ra việc chảy máu ở chân răng. Cũng nên nhớ rằng, chỉ một vết xước nơi miệng khi bạn đánh răng, dù là nó sẽ lành trong thời gian ngắn, nhưng bạn cũng nên tránh việc đánh răng trước khi khẩu thâm. Thay vì vậy, muốn làm cho miệng thơm, bạn hãy nhai "gum" hoặc kẹo the như nói trên thì tốt hơn.

Vài kỹ thuật tiến bộ hơn:

**Nuốt xuống:**

Nhìn chung, khẩu thâm chỉ ảnh hưởng về mặt tâm lý giữa hai vấn đề "có thể nuốt" và "không thể nuốt". Nhưng tốt hơn nếu bạn biết vài kỹ thuật. À quên, tôi cũng phải nhắc đến, rằng một số người thích nếm, hoặc là mùi vị có chút quyến rũ hoặc bởi vì làm vậy sẽ mang tới khoái cảm cho người yêu, là một điều tuyệt vời.

Nhưng phần đông vẫn cho rằng mùi vị không khá lắm. Phải tùy theo mỗi người con trai (mỗi người có mùi vị khác nhau, vài người khác thì rất là khác biệt), và tùy vào thức ăn họ ăn trong ngày đó (tin đồn rằng người ăn trái cây nhiều thì mùi vị của tinh trùng sẽ khá hơn, những thức ăn có nhiều chất mỡ hoặc chất cay sẽ làm mùi vị khó ngửi và nếm). Vậy thì không nếm nó là tốt nhất. Điều này nghe dễ dàng nhưng đúng sự thật, như sau: Khi con trai xuất tinh, phản ứng thường lệ của các cô là liếm nhẹ một chút, rồi giữ ở trong miệng khoảng một lúc trước khi nuốt (thay vì nuốt liền). Điều này sẽ làm cho mùi vị không được "ngon" cho lắm. Thay vì vậy, bạn cần phải nuốt nhanh, nuốt mạnh. Nếu các bạn nữ có thể để sát vào cuồng họng và không bị nghẹn, thì sự xuất tinh sẽ đi thẳng vào trong, mà bạn không cần phải nếm nó mặt lưỡi. Đương nhiên là còn lại một ít "dư âm", nhưng đó chỉ là rất nhạt nằm trong miệng bạn. Phương pháp nuốt nhanh này thực sự tạo sự thích thú với mấy cậu trai, cảm giác tâm lý thôi, hơn là bạn cứ phải "nhần nhặn" nó trong miệng trước khi cố nuốt, giống như mắc nghẹn đồ gì khó nuốt vậy.

Sâu xuống cuồng họng:

Nếu để dương cụ quá sâu trong miệng sẽ sinh ra "sặc", cũng như đưa một ngón tay, hoặc một trái chuối.

"Sặc" đây có nghĩa như một cảm giác hơn là thực sự sặc. Để khỏi "sặc" thì không nên để quá trớn. Nếu cơ thể bạn không chịu được nữa, thì không nên cố gắng. Mẹo nhỏ ở đây là cố gắng quên nó đi, hoặc như nuốt nó xuống mỗi khi bạn cảm thấy muốn "sặc".

Ngoài ra, khi bạn nuốt, người con trai cũng thất rất là thích. Thích nhất là đối với chàng là bạn có thể để sâu xuống cuồng họng, sẽ tạo cho chàng cái cảm giác được "tất cả", và thấy rằng bạn rất là nhiệt tâm đối với chàng.

Biến đổi:

Đừng lập tới lập lui một động tác. Hãy thay đổi thường xuyên. Và nhớ giữ sự thay đổi cho nó tự nhiên chứ đừng chuyển hướng 180 độ. Ví dụ như đang hôn nhẹ mà muốn chuyển qua mạnh, bạn nên đi từ nhẹ cho tới mạnh dần, đừng từ nhẹ mà làm ào sang mạnh.

Vài kỹ thuật khác:

Nút thật mạnh:

Vài con trai ghét điều này, vì nó có thể làm đau, nhưng có một số khác rất là thích thú. Điều quan trọng là chỉ nên nút mạnh một chiều mà thôi, một là khi kéo ra hoặc là khi đẩy vô, chứ đừng kéo ra và đẩy vô đều mạnh bạo.

Liếm:

Bạn có thể nghĩ liếm là dễ dàng, nhưng không dễ đâu. Với như một số con trai, họ tưởng rằng, chỉ cần nhip nhàng là đủ. Nhưng liếm một cách kỹ thuật là một điều khác. Nhất là ở hai điểm. Đầu tiên, trước khi bạn dùng tay chạm vào dương cụ, hãy dùng lưỡi liếm từ dưới lên. Liếm luôn là một cách giao tiếp tuyệt vời đầu tiên. Ngoài ra, liếm để kéo dài thời gian cho chàng. Liếm dọc theo đường bụng, dọc theo đường "chi cu" nằm bên dưới dương vật, cho tới hòn dái và xa hơn nữa là điểm giao tiếp của hai bên vách đùi trong, ngay đáy háng. Điểm này có thể cần được nút, ngay khi chàng sắp phóng tinh, cảm giác sẽ rất là tuyệt diệu.

Liếm mặt đầu dưới:

Mặt dưới của đầu cu là nơi rất nhạy cảm với con trai. Có thể dùng tay, dùng lưỡi hoặc dùng môi để nút.

Ngay hòn dái:

Điều này còn khác nhau tùy theo mỗi chàng. Có người thích được chạm vào, có người không. Vài kỹ thuật được nhắc đến như là kỹ thuật nút cả "bộ" và nhẹ nhàng quần lấy bằng lưỡi. Nhưng không nên làm quá lâu sẽ mất hứng thú. Như là chỉ liếm và nút ngoài bì da thôi cũng gây sự kích thích khác lạ.

Làm bằng tay:

Có rất nhiều cách dùng tay để thỏa mãn cho chàng. Nếu chỉ muốn khâu dâm không thôi, thì có nhiều điều thú vị khác còn thiếu.

Trước nhất phải nói đến sự mon trớn. Mon trớn có thể áp dụng khắp cơ thể, bất cứ lúc nào, trong khi và sau khi giao hợp, chứ không cần thiết phải là "foreplay". Mon trớn bằng tay cũng rất cần thiết, như một hình thức giải lao, muốn kéo dài thời gian làm tình, khi mà người con trai khó kèm chế sự xuất tinh.

Vuốt dọc:

Một cách hiệu quả trực tiếp lên dương cụ là dùng cả mỗi bàn tay thay phiên, liên tiếp, để vuốt, nhưng chỉ làm một hướng. Nước miếng hoặc dầu bôi trơn cũng cần thiết, nếu có thể. Bắt đầu ở dưới gốc, nắm và vuốt một tay ngược lên đỉnh, rồi dùng tay còn lại tiếp tục động tác. Trong khi làm vậy, nhớ để sẵn bàn tay kia nằm trước ở dưới gốc, trước khi bàn tay nọ dứt ra khỏi đỉnh, là tiếp tục làm ngay. Nên làm từ chậm cho tới nhanh dần. Với người gặp trở ngại về sự cương cứng, thì đây là một phương pháp có ích.

Nắm và kéo nhẹ hòn dái:

Nếu các bạn nữ muốn làm tạo sự kích thích mạnh cho chàng, và để cho chàng phải tò mò xem bạn đang làm gì, bạn hãy dùng ngón tay cái và ngón trỏ cuộn vòng quanh hòn dái, và kéo nhẹ nhàng ra khỏi người chàng. Khi ấy, dùng lưỡi của bạn liếm tròn vào phía bì da mà bạn vừa kéo ra. Tuy đây không làm cho chàng xuất tinh, nhưng tạo cảm giác khá đặc biệt. Một vài người, thay vì dùng lưỡi thì dùng ngón tay, sẽ tạo cảm giác như bạn đang dùng một con dao cắt theo hình tròn. Thích thú và hồi hộp nhỉ ?

Bàn tay còn là một dụng cụ sơ-cua mỗi khi cái miệng quá mệt. Cách tốt nhất là thay phiên qua lại, vừa đỡ nhàm chán, vừa bớt mệt.

Nói chung, kỹ thuật còn phải tùy theo sở trường và "tư chất" của mỗi người ; và phải tùy theo mỗi trường hợp, mỗi đối tượng, mà đáp ứng sao cho mỹ mãn. Nhưng điều quan trọng hơn để giữ hạnh phúc phải là do hai bên hợp tác và đồng lòng, tự tìm tòi khám phá riêng cho mình một thể thức nào đó, sao cho cả hai cùng thích thú. Mến chúc bạn được như ý.

## **Nghệ Thuật Bế Tinh**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Nhân nhận được một email gửi tới từ một độc giả, hỏi về vấn đề xuất tinh sớm của giới đàn ông, tôi mới viết ra bài này, mong được sự chỉ giáo và đóng góp thêm của các bạn gần xa.

Như các bạn cũng đã biết hay có từng nghe qua, đàn ông chúng ta phần đông không cảm thấy tự tin về vấn đề chăn gối, nhất là những người đã từng gặp trường hợp trắc trở trong chuyện này. Cái đó cũng chẳng có gì lạ - theo tôi thiết nghĩ - vì lẽ đơn giản là đàn ông chúng ta cũng như bao giống đực khác đều có chung một nguyên lý cơ bản của sự truyền giống, và với con người qua phép giao hợp. Thời xưa, có lẽ con người sống trong hoàn

cảnh hoang dã, ăn lông ở lỗ, nên vấn đề chỗ ở không được tiện lợi, sự kín đáo hay địa điểm riêng tư để cho cặp trai gái làm phép giao phối không được thuận thời, con người lại còn phải đề tâm đề phòng lánh né thú dữ đến tập kích bất ngờ, nên lúc nào họ phải cảnh giác cao, và vì lẽ đó nên chuyện làm tình giữa nam nữ đôi khi chỉ xảy ra chớp nhoáng. Cũng như một loài giống thú đực nào đó chỉ leo lên nháp năm bảy cái thì lại leo xuống ... để còn làm việc khác.

Trải qua suốt một thời gian dài hình thành con người, xã hội, văn hóa và chính trị, những chuyện phòng the trông thấy có lẽ không đổi gì mấy, tuy thời gian ân ái được con người ta bày vẽ đủ kiểu, đủ hình thức để kéo dài hơn so với ngày xưa, cũng nhờ do địa điểm tiện lợi và thời gian rộng rãi, nhưng việc xuất tinh sớm vẫn không tránh khỏi với một số người, cũng có lẽ là do thói quen của ông bà tổ tiên ta ngày xưa còn ... để lại. Ví dụ ông A than phiền là bị bệnh yếu sinh lý, khi nhập cuộc chưa đầy 1 phút thì xuất tinh. Bà B thì chán chường vì mới vừa sướng có chút thôi thì "tiệc" đã tàn. Tuy bà B trong lòng không than oán chỉ chồng mình cả nhưng vẫn ... "ghi sỏ" để đó, dần dà cái "sỏ nợ" đó dày hơn, rồi những chuyện hục hặc sinh ra mà đáng lẽ nếu ông A "làm" được việc thì lý ra chuyện sẽ không đến nỗi nào, vì trong những lúc nóng giận đó bà B sẽ có nghĩ tới ông A đã làm cho mình hạnh phúc đến cỡ nào trong những đêm chăn gối nồng ấm, rồi bà sẽ tìm đủ mọi cách để tha thứ cho ông A, vì tình thương cũng như tình dục của bà đã đủ sức vượt qua những trở ngại đó. Nói khác hơn là dù bà B có giận ông day cỡ nào đi nữa thì trong những đêm cô đơn chiếc bóng, nghĩ tới bàn tay ấm áp, cái dương vật to kèn làm cho bà lên tới tuyệt đỉnh Vu Sơn, thì chắc là bà phải tìm cách ... ra ghế sa-lông để kéo ông vào. Nói vậy để chứng tỏ chuyện phòng the nó quan trọng cỡ nào trong hạnh phúc gia đình. Có nhiều thanh niên thiếu nữ mới lớn cứ hay thắc mắc, tại sao cái chuyện "đụ đéo" lại mang tới hạnh phúc gia đình, con người ta thương nhau là ở tình cảm chứ sao lại chuyện "ấy". Điều thắc mắc của các bạn trẻ đó cũng không lạ gì, để rồi các bạn trẻ đó sẽ thấy mức quan trọng của tình dục trong hôn nhân đến cỡ nào khi đã thực sự dần thân vào con đường lứa đôi. Như các bạn biết đây, hai chữ "tình dục" nó đi liền và gắn bó với nhau, có tình thì có dục, có dục thì có tình, bỏ một trong hai đều mất mát hết phân nửa. Ví như vợ chồng nào cứ suốt ngày nói tiếng "anh yêu em", rồi "em yêu anh" mà chẳng "làm ăn" gì ráo trọi thì sớm muộn gì cặp đó cũng tan rã vì có yêu thì mới thể hiện qua sự âu yếm, sự mon trón, sự trao cho nhau những cái gì sướng nhất của dục thể. Còn nếu như chỉ dục không mà không có tình thì làm vợ chồng để làm chi, ra ngoài kiếm đại cô nào "chơi" qua đường cho xong chuyện, thỏa mãn sinh lý thì thôi! Nói vậy nhưng không phải khuyên các ông chồng đã hết tình thì nên ra ngoài kiếm tình nhân mới.

Cũng một đọc giả trên đã hỏi tôi câu thế này, có lẽ ngoài đề của bài Nghệ Thuật Bế Tinh nhưng ... thôi kệ, đem vô viết chung luôn cũng chẳng sao, "Bằng cách luyện tập hay ăn uống như thế nào để cơ thể cương cứng hầu làm hài lòng người hôn phối". Nói về ăn uống thì chắc không có thức ăn làm làm cho dương vật cương cứng được, chỉ có thể gia tăng chất bổ trong cơ thể mà thôi. Theo sách vở cho biết, chất đạm có trong trứng, sữa và bơ có thể giúp cho cơ thể hồi phục lại tinh dịch mau chóng. Có người cho là trước khi làm tình nên ăn một thỏi chocolate và một trái chuối thì có thể xuất tinh đến hai lần mà không thấy mệt mỏi. Chuyện này thì tôi chưa thử bao giờ nhưng nghĩ cũng hay hay! Chuối là một chất tinh bổ, giúp hồi phục sức khỏe mau chóng, các bạn có để ý xem những vận động viên đánh quần vợt (tennis) thường ăn một trái chuối trong giờ giải lao để tăng thêm sức. Chocolate cũng là loại thức ăn có nhiều calories giúp bồi hoàn cho

những calories bị mất trong lúc làm tình. Vậy hai thứ thức ăn này nên dùng trước khi làm tình. Theo tôi thì tôi approve đó, nhưng uống thêm lon nước "tăng lực" (Energy Drink) cũng tốt vậy, có nhiều chất vitamins. Nói chung thức ăn bồi bổ cho cơ thể - theo tôi nghĩ - chỉ có tác dụng ở mức độ lâu dài, không phải một sớm một chiều bạn ăn một món ăn mà có thể giúp cho cơ thể cường cứng được. Có người dùng thuốc Bắc ngâm rượu hoặc uống loại rượu rắn, hay các thứ thuốc rượu cường dương khác của mấy ông Vua thời Càng Long chẳng hạn, tuy không hẳn là được kết quả mỹ mãn, nhưng được là có thể kích thích về tinh thần. Tinh thần cũng quan trọng lắm đó! Ví dụ như ông A biết mình vừa mới uống rượu thuốc vào thì lòng tin tự nhiên sẽ tăng lên, - mà chưa chắc gì nó "tăng sinh lực" thiệt - sẽ nghĩ rằng một lát nữa đây rượu thấm vào thì sẽ cho ông sức mạnh, và ông sẽ tha hồ làm hài lòng bà B. Và thiệt lần đó ông A làm tình hăng say như chưa bao giờ có. Vậy có phải là do rượu thuốc ? - Không phải đâu, rượu thuốc chỉ là phụ, mà lòng tin mới là chánh. Nếu chúng ta biết vận dụng đầu óc để tăng thêm lòng tin trong chuyện phòng the, thì đó cũng là một cách giúp bạn thỏa mãn người phối ngẫu một cách dễ dàng. Có lòng tin thì bạn sẽ luôn luôn là người làm chủ tình thế, bạn muốn kéo dài cuộc mây mưa cỡ nào thì tùy ý, ngay cả để cho người bạn tình làm chủ tình thế cũng phải do bạn đề xướng, hay đề nghị. Nói tóm lại, tự nâng cao lòng tin sẽ giúp bạn trở thành một tình trường sát thủ. Khi ra ngoài đời cũng vậy, thường thì người có lòng tin ở chuyện chăn gối cũng tràn đầy lòng tin ở công việc làm, cũng như tràn đầy lòng tin để đương đầu với những áp lực của xã hội. Riêng ở nhà và gia đình thì người đàn ông có lòng tin ở tình dục đương nhiên sẽ có lòng tin về mọi vấn đề trong nhà, và thế nào thì bà xã sẽ nỗ lực hơn, mình nói năng cũng như đi đứng vững chãi. Bạn có nghe nói, người yếu sinh lý thường hay sợ vợ không ? Điều này cũng không chính xác hoàn toàn, nhưng cũng đúng phần nào đấy. Ví dụ như ông A bị yếu sinh lý, không thỏa mãn được cho bà B, thì tự bản thân ông đã thấy mặc cảm rồi. Đàn ông mà! Chuyện tình dục quan trọng lắm, nếu ai nói mình bất lực mình có chịu không! Có ai dám công khai nói ra điều đó cho mọi người biết không. Nếu như ông A bất lực thì thường sinh lý ảnh hưởng đến tâm lý cũng như tinh thần, ông A sẽ tự cho mình không làm tròn bổn phận của một người chồng, từ đó sinh ra cái tánh hay "vuốt ve" bà xã để mong sự thông cảm nào đó nếu ông lỡ "vấp ngã" trong vấn đề thỏa mãn cho bà, và dần dà sự vuốt ve đó trở thành thói quen, riết rồi trở thành lệ thuộc luôn ở bà vợ. Rồi bà ấy nói gì ông cũng nghe, và thế là ông biến ra là một anh chồng nhu nhược, sợ vợ! Đơn giản vậy thôi!

Người có lòng tin thì chẳng những làm chủ tình huống mà còn bày biện đủ kiểu đủ cách để tăng thêm sự khoái cảm cho người phối ngẫu. Vậy muốn tạo được lòng tin đó có dễ không ? - Không khó nhưng cũng không dễ, chỉ cần để ý rèn luyện sẽ được. Chúng ta cũng biết đó, thường thì đàn ông hay đề xuất tình trong lúc giao hợp, vì dương vật của đàn ông nhạy cảm hơn âm hộ của đàn bà nhiều. Trung bình đàn bà phải cần 10 phút để warm up (làm nóng), còn đàn ông ... ôi thôi mới có hai phút đầu thì đã bung mẹ rồi. Và lỡ bị xuất tinh sớm vài lần rồi thì trở thành thói quen xuất tinh sớm từ đó sinh ra mất lòng tin luôn. Vậy bắt đầu tạo lòng tin bằng cách ... không giao hợp. Nghe sao kỳ vậy, tại sao lại không giao hợp. À, thì ra tôi đang lái nó qua một phương pháp khác để luyện lòng tin. Đó là dùng "chiêu"! Có nhiều chiêu thức để cho bạn áp dụng để lấy được lòng tin. Trước hết phải nói là dùng miệng, cái miệng rất quan trọng trong việc ân ái, chẳng những bạn phải biết dùng môi, dùng lưỡi và còn phải biết hôn mạnh nhẹ tùy lúc, tùy hứng, và phải biết hôn chỗ nào ... đều do kinh nghiệm của bạn từ từ mà chỉ bảo bạn. Song điều quan

trọng ở đây tôi muốn nói để cho bạn lấy được lòng tin, là làm cho nàng lên tới tột đỉnh mà không phải giao hợp, có nghĩa là bạn phải dùng môi, dùng lưỡi và/hoặc dùng tay để làm chuyện đó. Thử nghĩ xem, bạn nhìn nàng khoái cảm tột cùng thì có khoái chẳng, bạn có tự hào về khả năng tình dục của mình không, chắc chắn là có, và nếu mỗi lần gần gũi với nàng, bạn đều dùng miệng để đem nàng đến khoái cảm trước hết thì bạn đã làm tròn "bốn phận" rồi, nếu sau đó bạn giao hợp chỉ kéo dài 1 vài phút thôi thì cũng chả sao! Vì nàng đã thỏa mãn rồi và thế là lòng tự tin thỏa mãn cho người phối ngẫu của bạn chẳng những chìm xuống mà còn nổi lên, càng lúc càng nhiều theo thời gian.

Khi đã có lòng tin từ chuyện khẩu thâm rồi thì song song đó bạn bắt đầu tập "thể lực" cho thân dương vật thêm "cường tráng", có nghĩa là tập thủ dâm. Bạn thủ dâm làm sao mà càng kéo dài thời gian xuất tinh thì càng tốt, vì cốt kéo dài sự bền bỉ, sự cương cứng cho dương vật, coi như cho con cu tập chạy Marathon vậy. Lúc thực hành, bạn canh sao cho đến khi gần tới thì biết cách mà ngưng ngay, đếm chừng 15 giây thì làm tiếp. Trong lúc mây mưa cũng vậy, bạn cũng phải biết cách ngừng trước khi đã quá muộn, cũng đếm cho tới 15 giây và tiếp tục. Nếu 15 giây ít quá, không đủ cho bạn kèm chế sự xuất tinh thì bạn đếm tới 1 phút cũng được, nhưng muốn được sự làm tình suông sẻ, không bị bà xã bắt bẻ sao tự nhiên ngưng giữa chừng ... hoài vậy, thì bạn có thể tranh thủ đổi kiểu luôn (Nghiên cứu "Các Thể Làm Tình có đăng ở Coi Thiên Thai Website để biết thêm). Đúng vậy, mỗi lần bạn cảm thấy gần xuất tinh thì ngưng lại và biểu nàng đổi tư thế khác; nàng chẳng những sẽ không "trách" bạn đang làm nàng sung sướng sao lại ngưng mà còn khen là bạn có sáng kiến, hay huyền biến theo từng thời khắc, và nàng sẽ không bao giờ biết là bạn đang "đỉnh chiến" để dưỡng sức, mà nếu nàng có biết bạn đang đỉnh chiến thì nàng cũng appreciate bạn thôi, vì bạn đang "có" thỏa mãn cho nàng!

Và chỉ có luyện tập thủ dâm thì mới là cách thực tiễn để giúp cho bạn học được cách bền tinh như ý. Ngoài ra, luyện tập thủ dâm - bằng cách kéo dài thời gian càng lâu càng tốt - cũng giúp cho sự cương cứng của dương vật được lâu hơn. Đa số người bị xù xù ền ền là do lúc trẻ thủ dâm nhiều và quá vội vàng xuất tinh, và lâu ngày sẽ tạo cho cơ bắp dương vật quen dần với sự chịu đựng ít ỏi đó, sự cương cứng cũng bị giới hạn và dương nhiên sẽ chẳng làm ăn được gì! Một độc giả khác có hỏi tôi vậy, "lúc nhỏ tôi thủ dâm quá nhiều, bây giờ bị chứng xuất tinh sớm, không biết có cách nào chữa không?" Và độc giả đó có kể lại rằng, lúc còn trẻ mỗi ngày anh ta thủ dâm trung bình một lần, đến khi có bạn gái thì lại chẳng được làm tình vì gặp phải con gái nhà lành, quá ức chế anh ta phải ra ngoài kiếm dĩ cho họ ... khẩu thâm, nhưng kẹt là dân làm gái chỉ vì tiền nên bú cho thật mau, với lại sợ cảnh sát đến bắt, độc giả đó vừa gặp trong tình cảnh không được thoải mái vì thời gian hạn hẹp, vừa gặp sự lo lắng của sự bất bở, đành phải xuôi theo tự nhiên ... xuất tinh cho lệ. Sau này anh bạn đó có gia đình, gặp phải người vợ hơi dâm đòi hỏi cũng hơi nhiều và hơi ... lâu, nhưng anh bạn đó lại bị thói quen lo sợ từ trước tới giờ nên không perform được như ý bà vợ muốn, vì lẽ tâm lý cũng như thói quen xuất tinh sớm của anh ta đã biến anh ta thành người mất lòng tin, và dương vật sẽ không cương lâu được. Xét ra thì đúng cả, tâm lý ảnh hưởng đến sinh lý, lòng tin ảnh hưởng đến khả năng sinh lý, và độ bền dương vật ảnh hưởng theo thói quen của thời gian mà trước đây anh bạn kia trải qua.



Muốn chữa khỏi chứng bệnh này thì cũng hơi khó vì phải có bác sĩ xen vào, bác sĩ sẽ cho bạn dùng một loại thuốc kích thích như Viagra hay các loại tăng cường sinh lý khác trong một thời gian ngắn chừng vài ba tháng để cho bạn lấy lại lòng tin, cũng như thay đổi phần nào về tâm lý. Nhưng hiệu quả hay không thì đôi khi cũng khó nói, vì từng trường hợp của mỗi người và tùy khả năng tinh thần của bạn.

Riêng tôi thì có vài mẹo vặt có thể giúp cho bạn học được phép bế tinh. Như đã nhắc sơ ở trên, giao hợp đều tác động ở tâm sinh lý. Cơ thể đã tốt rồi, dương vật đã quen chịu đựng giỏi rồi thì cũng còn chưa đủ, bạn còn phải luyện thêm về tinh thần hay nói cách khác là luyện cách phân tán tư tưởng, cứ như luyện tập cho ... hồn lìa khỏi xác vậy hay rõ ràng hơn là tách rời tinh thần ra khỏi với cảm giác, tập cho ý thức sung sướng không tồn tại trong tâm não nữa, và chỉ có cơ thể của bạn hoạt động trong khi tư tưởng thì đang rong chơi đâu đó. Ví dụ một mẹo vặt: trong lúc làm tình, bạn hãy thử đếm trong đầu 1, 2, 3, 4 ... với mỗi cú nhấp tới bạn sẽ nhầm một con số, khi đến một con số nào đó thì trí óc bạn sẽ bị phân tán, hay bạn cứ lo đếm mà quên đi mình đang làm tình, khi đã tự quên mình rồi thì bạn có thể đếm lên cả trăm cả ngàn cũng được. Hoặc một cách khác, là đem một bài tính nhầm ra, nhân chia cộng trừ trong đầu hay đem một nào đó chưa giải quyết được ra bàn tính; nói chung miễn làm sao cho tư tưởng phân tán là bạn OK thôi ! Không nhất thiết là những chuyện tôi vừa nêu ra.

Một cách khác để kéo dài cuộc mây mưa là nín thở ! Đúng vậy, bạn tập nín thở cho thật lâu, nín cho đến khi chịu hết nổi nữa thì thở nhẹ nhàng ra, xong lại nín tiếp tục. Trong phép thiền của người tu hành cũng nhắc tới phép bế hơi, cũng là một cách để đưa con người sang một thế giới cao siêu hơn trong một khoảnh khắc nào đó. Làm theo cách bế hơi này chẳng những cho bạn bình tĩnh mà còn giúp cho bạn chú tâm tới hơi thở mà quên đi sự sung sướng tạm thời, nếu bạn không bình tĩnh để điều tiết lại sự run cảm trong cơ thể đang dồn dập thì sớm muộn gì tinh dịch cũng sẽ xuất ra theo sự đòi hỏi của cảm giác. Ngoài ra bế hơi còn có tác dụng phụ khác cũng hiệu nghiệm lắm, thử xét xem, oxy rất quan trọng trong sự hô hấp của con người, không có nó thì con người ta sẽ chết, và chỉ có cách "bế" nó đi để ta nằm trong tình trạng khó chịu và nhờ vậy mà quên đi cảm giác sung sướng.

Một mẹo khác nữa là, để cho nàng ngồi ở trên bụng bạn cũng là một cách hay để bế tinh hay. Những lúc nào bạn cảm thấy không kiềm chế nổi nữa thì bảo nàng hãy trèo lên bụng mình mà ngồi, nhớ nhắc cho nàng biết là chỉ sàng sê thôi, không được ngồi lên ngồi xuống, hay xây nhanh như ngựa chạy thì cũng sẽ dễ làm cho mình bị xuất tinh lắm. Nếu kiềm không nổi nữa thì cứ việc lên tiếng bảo nàng ngừng, không sao cả, nàng sẽ thông cảm thôi.

Nếu bạn không thích cho bà xã trèo lên bụng ngay lúc này thì vẫn có cách khác, bạn lấy dương vật ra

khỏi người nàng, dùng tay phải bóp chặt thân dương vật, cho ngón tay cái bấm nhẹ hoặc mạnh lên đỉnh đầu, làm cho dương vật hơi tê đi. Theo sách võ có nói thì ngay lúc đó, bạn có thể phương pháp khác bằng cách dùng hai ngón tay ấn mạnh ở dưới đáy của bìu dái và vuốt ngược xuống hậu môn, coi như đẩy trôi tinh dịch trở vào trong. Tuy nhiên cách này

phải thực hiện trước khi đó nữa, trước khi đã quá trễ, vì có thể bạn sẽ bị tổ trác, thay vì bể tỉnh thì phản ứng ngược lại, túi tỉnh bị kích thích và tỉnh khí sẽ trào ra ngay.

Một một vẹo vật nữa là dùng dương vật gỗ nhẹ lên cửa mình nàng, cho đầu khắc chạm vào mỏng đốc, sẽ được lợi cả hai: vừa tạo một cảm giác mới cho nàng vừa làm mất chút cảm giác cho bạn. Và cuộc chơi sẽ được kéo dài hơn.

Một cách khác nữa là trước khi giao hợp thì yêu cầu hay mời mọc người bạn tình vẹo "thằng bé" cho bạn thật nhiều và thật lâu, coi như làm cho bạn quen với cảm giác từ từ trước. Và trước khi đi vào cuộc đây đưa thì bạn nên ngâm dương vật mình trong âm đạo càng lâu càng tốt, trong lúc đó bạn có thể trò chuyện cho qua thời gian với nàng. Mục đích là làm cho bạn quên đi cảm giác sung sướng trong tức thì khi mới đút vào, với lại bạn cũng biết đây, dương vật của đàn ông là nơi rất nhạy cảm với nhiệt độ, chỉ cần ấm ấm, nóng nóng lại trơn trơn thì sẽ bị "bung" ngay. Bởi vậy bạn mới để trong đó, cho dương vật "làm bạn" với âm hộ một hồi, coi như cho thời gian để "hai người họ" tìm hiểu nhau trước khi giáp lá cà, thì cũng tốt! và cũng tiện nói chuyện yêu đương với nàng. Tuy nhiên nhiều anh bạn cho rằng, lúc này đang hứng ... chết mẹ, mà biểu đút cu vô rồi ngâm ở đó một thời gian là chắc một hồi nữa hết hứng rồi, cu xù xuống thì lấy gì mà chơi, với lại thời gian có đủ cho phép để mình làm chuyện đó. Điều này không sai, nhưng bạn là người bị chứng xuất tinh sớm thì bạn phải chịu khó một chút mới được, hết hứng thì một lát sau hứng lại mấy hồi, và vì thế những người mắc chứng xuất tinh sớm cần phải tìm cho mình thời gian rộng rãi để có thể kéo dài mà không bị trở ngại gì cả.

Còn một cách khác nữa để kéo dài cuộc mây mưa, đó là trước khi giao hợp bạn ngâm dương vật trong một cái ly nước nóng - nóng vừa phải - để làm cho dương vật mất đi chút cảm giác, hay là quen với độ nóng của âm đạo, và khi nhập cuộc sẽ không gặp ... bờ ngõ . Ly nước đá cũng là một cách hay để làm tê đi té bào . Bạn có thấy những người bị trật tay trật chân hay dùng nước đá để làm tê đi cảm giác sao, hình thức cũng y vậy đó . Nói chung, hai cách này cũng tương tự như dùng thuốc desensitizer, loại thuốc làm giảm đi cảm giác vậy, nhưng thiết nghĩ dùng thuốc hoài thì đâu có tốt, dùng mẹo vặt theo kiểu dân gian coi vậy mà tốt hơn á !

Còn một điều nữa định nhắc nhở luôn cho các bạn nào muốn kéo dài cuộc mây mưa, đó là ... đi tiểu cho sạch trước khi làm tình, vì ống niệu đạo ở sâu bên dưới nằm kề bên ống dẫn tinh và túi tinh (lúc lên tới thân dương vật thì hai ống mới nhập thành một) , khi mất tiểu thì niệu đạo sẽ ép ống tinh và sẽ làm cho bạn có cảm giác buồn ... xuất tinh.

Trên đây là nhiều cách thức để bể tỉnh có thể áp dụng như một mẹo vặt cho bạn để kéo dài cuộc mây mưa . Nhưng sẽ có nhiều bạn không đồng ý lắm, sẽ cho là: đã chơi thì chơi cho sướng, chứ chơi mà cố tình làm mất đi cảm giác thì cũng như không, thà chẳng làm tình còn tốt hơn. Nói vậy cũng không đúng lắm, bạn cũng biết đó, chuyện phòng the, thỏa mãn cho người phối ngẫu là chuyện bảo vệ hạnh phúc gia đình, nên nó rất quan trọng, như Kinh Bích Lịch tôi nói ở trên. Đàn ông chúng ta muốn đạt tới lãnh vực tối cao trong vấn đề chăn gối thì luôn phải nhớ kỹ câu này, và có thể lầm nhẫm trong lúc làm tình - coi như một mẹo vặt nữa trong phép bể tỉnh, đó là câu: **"MỤC ĐÍCH TỐI HẬU CỦA TA BÂY GIỜ LÀ LÀM CHO NÀNG SUNG SƯỚNG CHỨ KHÔNG PHẢI LÀM CHO**

TA". Đúng vậy, nếu đàn ông chúng ta đừng quá ích kỷ, cứ nghĩ tới cảm giác của bản thân thì nói xin lỗi bạn, bạn khó mà học thành phép bế tinh, cũng khó mà chiếm được thiện cảm của bà xã, và đương nhiên lòng tin về khả năng của bạn sau đó cũng sẽ giảm. Còn nếu bạn đồng ý với tôi, coi như mục đích của chúng ta đã "set" sẵn là thỏa cho phái nữ rồi thì tại sao chúng ta lại không thực hiện cho đúng. Chúc bạn may mắn và hạnh phúc !

## **Nghệ Thuật Giao Hợp Hậu Môn**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Hello everyone. Tôi không biết đầu bài viết này như thế nào. Chuyện là vậy, tôi nhận một số email hỏi thăm về chuyện giao hợp ở hậu môn, đại khái là có nên không, có đau không, sướng như thế nào, làm sao để thuyết phục bạn gái cho phép. Tôi cũng ráng trả lời theo sự hiểu biết của mình. Nhưng rồi lâu lâu tôi vẫn nhận được email hỏi thăm về vấn đề này. Nghĩ tới nghĩ lui, thôi tôi ráng viết cho các bạn cùng tham khảo.

Nói đến Giao-hợp ở Hậu Môn (GHHM) (Tiếng Anh gọi là "Anal" hay "Buttfucking"), thì vẫn còn là một chuyện huyền bí, cầu kỳ, là một chuyện đáng lên án, nhất là khi được đem bàn thảo với những người đạo đức. Nó có thể là một điều trái với luân lý, đạo đức, nhân phẩm, cũng là một chuyện bệnh-hoạn chưa từng thấy ở trên đời (Tiếng Anh gọi nó là "taboo"), tức một sự cấm kỵ gì đó mà ai làm theo cũng bị coi là nhân phẩm thấp hèn. Nhưng thực chất, GHHM có "taboo" hay không ? Hay chỉ "taboo" trên phương diện tinh thần. Còn nếu đem y-học ra bàn thảo ở đây thì chưa chắc gì nó gây thương hại đến cơ thể con người !?

Sống ở thế hệ cấp tiến như kiểu Internet bây giờ, chúng ta cũng thấy hàng triệu kiểu "taboo" bày nhan nhản, như hình sex, phim porn, các loại cấm kỵ, phạm pháp cũng post-up đầy ở trên web, như những cảnh làm tình tập thể, những món đồ-chơi truy-lạc, những hình bạo lực như đánh đập, hãm hiếp và còn hơn thế nữa. Nếu đem những sự tự-do luyện-ái kiểu "bệnh hoạn" đó so với GHHM, thì GHHM vẫn còn "tội" nhẹ hơn nhiều, phải không ? Ít ra, GHHM có thể xảy ra chỉ giữa hai người yêu nhau, biết tôn trọng lẫn nhau, có thể chỉ giữa hai vợ chồng muốn tìm hiểu thêm về "Nghệ-thuật ân-ái", hay một cái gì đó gọi là sự khám-phá, một sự tìm tòi, tò mò chỉ muốn làm một lần cho biết, cho tăng thêm cảm giác, thì nó vẫn còn OK hơn. Nhất là cánh đàn ông. Một số chỉ muốn thử một lần thôi cho biết thì sao, có gọi là "bệnh hoạn" hay không. Một bạn trai, 25 t, tâm sự với tôi, "Năm năm qua, tôi không bao giờ dám nghĩ tới GHHM. GHH ghê ghê làm sao đó. Nhưng sau một lần thử qua, em trở nên thích và bây giờ đời sống tình dục em rất là phong phú".

Vào thập niên 1990, GHHM được cho là một trong những nguyên do của bệnh HIV, và con virus từ đó dẫn tới bệnh AIDS. Đa số người rất sợ bệnh AIDS nên không bao giờ dám "đụng" tới, nhưng khi báo chí tung tin đó ra, một số khác, ngược lại, bắt đầu có chút tò mò hay ít ra đôi ba lần suy nghĩ tới.

Nói cho cùng, GHHM cũng chỉ đơn thuần một cuộc sinh-hoạt sex tăng cấp so với loại sinh-hoạt sex bình thường. Nó cũng chỉ là một sự biểu lộ tình yêu giữa hai người, muốn trao nhau trọn vẹn, nhưng chỉ khác nhau về hình thức và cách thức. Nó có thể vẫn đem đến sự hạnh phúc, sự thỏa mãn đầy đủ từ tinh thần lẫn thể xác mà không tai hại chút nào nếu như thực hành đúng cách.

Đúng cách ở đây, trước tiên phải nói là không đau ở thể xác và không ảnh hưởng đến tinh thần. Nói về tinh thần. Bạn gái có thể sẽ gặp rất nhiều trở ngại về tinh thần. Họ có thể bị một cơn "shock" khi bạn trai mở miệng đề nghị GHHM. Nhưng nếu bạn gái vượt qua giai đoạn "shock" này, thì sẽ dễ dàng hơn chúng, nhưng cũng chưa hẳn dễ dàng thuyết phục được nàng. Dù sao đi nữa, bạn trai cũng phải thử dạm hỏi một lần, biết đâu vì một lúc nào đó, hay một cơ nào đó, sinh nhận chẳng hạn, hoặc có thể vì quá yêu bạn, mà nàng đồng ý, hay ít ra đồng ý cho bạn "ướm" nhẹ vào thôi. Cũng được chứ !

Bạn trai ơi ! Cự tuyệt thì nàng không bao giờ tuyệt đối hết, nếu như nàng thực lòng thương. Con gái nói "không" là "có thể", còn nói "có thể", tức là "sẽ được". Người ta chẳng phải nói vậy sao. Thử xem, nếu nàng "chúa ghét" chuyện đó thiệt, bạn sẽ biết được sau vài lần ngó ý. Để biết thêm chi tiết về việc này, bạn có thể tìm mua một cuốn sách của Tristan Taormino tựa "The Ultimate Guide to ASX for Woman" (Sách hướng dẫn GHHM cho phụ nữ), ở trang web [www.goodvibes.com](http://www.goodvibes.com). Hay bạn có thể mua một cuốn video ở đây về tham khảo nếu như thật bạn thật lòng muốn biết.

Bạn trai cũng nên nhớ hai điều quan trọng trong GHHM là sự kiên nhẫn và thấu hiểu. Nếu bạn không chắc nàng sẽ đón nhận GHHM như thế nào, bạn hãy thử một lần sẽ biết. Như là, thử sờ một ngón vào đó trong lúc giao hợp. Xem nàng có hứng thú thêm hay bị kích thích chẳng ? Nàng có hơi trù trừ hay hoàn toàn phản bác ? Dĩ nhiên bạn phải hết sức kiên nhẫn và thấu hiểu nàng, mới biết nàng thực sự bày trù hay cũng có thể là cho phép ?

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sự "cho phép" đó của nàng lắm, như là truyền thống dân Châu á, đạo đức gia đình, gia cảnh, và đời sống hiện tại v.v... Ở đây, tôi không khuyên bạn trai thuyết phục nàng cho bằng được, hay dạy cho bạn cách thuyết phục, mà tôi chỉ đưa ra hai lợi điểm của sự kiên nhẫn và thấu hiểu, là hai yếu tố dẫn đến sự thành công ở GHHM, nếu như bạn có dịp thực hiện.

Trước hết, nói đến sự thấu hiểu, bạn phải cần có nhịp-câu-trao-đổi giữa hai người. Phải có sự bàn thảo đang hoàng, phải tìm tòi vì sao nàng cự tuyệt. Có phải vì nàng sợ đau ? Hay nàng sợ "dơ bẩn", hoặc xấu hổ ? Hay vì nàng lo lắng về sức khỏe ? Thấu hiểu tại sao nàng chối từ là cái chướng ngại vật đầu tiên bạn phải vượt qua, đó !

Vậy nó có thực sự đau mà sao nàng sợ ? Như đã nói, đau hay không là do sự tiến hành của bạn đúng hay sai. Bạn trai phải chắc chắn cho nàng rằng, nó hoàn toàn không đau. Nên khi "lỡ tay" và nàng kêu đau, bạn phải ngừng ngay. Điều này sẽ tạo nên "lòng tin" ở nàng, sẽ bảo cho nàng biết bạn không có ý làm đau nàng. Và khi nàng có chút lòng tin rồi, bạn có thể tiến xa hơn. Ngoài ra, mẹo vặt bổ thêm một ít chất bôi trơn, cộng thêm sự kiên nhẫn, thì mọi sự sẽ đâu vào đấy thôi !

Tới đây, tôi cũng khoan bàn về kỹ thuật, chỉ bàn thêm về cơ-thể-học cho các bạn hiểu sơ sơ. Bạn cũng biết, đường hậu môn có hình uốn ngoằn ngoèo, được chia làm hai cơ, không phải một cơ như ta tưởng. Học cách thả lỏng cơ số 1, tức cơ nằm trong hậu môn, thì dễ, nhưng cơ số 2, tức ngay đầu hậu môn, thì khá khó. Nếu như bạn thử đi vào người nàng trong lúc nàng chưa sẵn sàng mở cơ số 2, nó sẽ gây đau. Hãy cho nàng làm quen cái cảm giác bằng sự sờ mó cơ số 2 (ngón tay hay dương vật) trong lúc có sex. Khi nàng đang lên tới tuyệt đỉnh, hãy thử ấn một ngón tay vào, bạn sẽ thấy cả 2 cơ đều buông lỏng trong lúc này, và thực hiện sẽ dễ dàng hơn.

Thế còn vấn đề vệ sinh. Bạn cũng biết, con gái thích ở sạch và sợ dơ lắm ! Có một vài phương pháp để tránh dơ nếu có sự chuẩn bị kỹ càng, như là dùng áo mưa, hoặc mua loại thuốc nước Fleet thông sạch "đường ống" trước khi có sự quan hệ. Chúng ta hãy bàn đến vấn đề vệ sinh này sau.

Nói đến ảnh-hưởng sức-khỏe, những chứng bệnh lây qua đường GHHM cũng không đáng sợ cho lắm nếu như bạn sống trong chế độ "một vợ - một chồng", còn không thì bạn phải cẩn thận hơn, bằng cách dùng áo mưa. Bởi vì nàng sẽ có thể bị viêm âm đạo, nếu đã đưa vào hậu môn và đặt qua âm đạo. Nên thay áo mưa mỗi khi có sự "đổi chỗ", hoặc cẩn thiết hơn, nên mang hai áo mưa để lỡ khi bị rách. Có một cuốn sách tựa "Anal Pleasure and Health" (Thỏa mãn Hậu môn và Sức khỏe) của Bác sĩ Jack Morin bàn khá kỹ về vấn đề này.

Đến đây, cũng đã bàn khá đủ về sự "lo lắng" của nàng rồi nhé ! Bạn bớt thắc mắc chưa ? Nói tóm lại, một khi bạn biết nàng sợ cái gì, bạn có thể giải thích cặn kẽ hông giúp cho nàng có lòng tin hơn, thì bạn sẽ có cơ hội thành công hơn.

Nếu nàng có lòng tin rồi, bạn chỉ còn việc thử cái cảm giác "ngộ nghĩnh" đó ra sao thôi. Với bạn trai, thỏa mãn này có thể xa hơn họ tưởng, đặc biệt về mặt tinh-thần. Ý nghĩ được đi vào chiếc miệng khít-khạo còn gì sướng hơn nữa. Hơn nữa, cái cảm giác được nàng trao cái "bí mật" nhất của nàng, cũng là sự tin tưởng tuyệt đối nhất giành cho bạn thì còn gì bằng hả ! Nói về cái thỏa mãn thể chất, thì sự ma sát chặt chẽ sẽ tạo cảm giác ở cường độ cao. Vì vậy mà có một số bạn trai sau khi có vợ một thời gian, gặp vợ sanh hai ba đứa, lòng lèo hết trơn, nên nghĩ ra "trò" khác !?!

Lần đầu tiên được GHHM cũng khá đặc biệt. Hãy chuẩn bị tâm lý mạnh mẽ, kỹ càng dù chuyện gì xảy ra bạn cũng phải biết chấp nhận, biết tôn trọng lẫn nhau. Và bạn trai phải chắc chắn với nàng bạn sẽ không làm quá trớn để nàng khó chịu. Lần đầu tiên khá quan trọng, nên bạn cần phải làm cho đúng, nếu không bạn có thể sẽ không làm được lần thứ hai. Nên khi thực hành, hãy giành cho nhau nhiều thời gian để âu yếm, để bạn trai có nhiều cơ hội đặt ngón tay mình vào đó. Cơ hội thuận lợi nhất luôn luôn là lúc nàng gần đạt tới khoái cảm, vì lúc này sự "phòng bị" của nàng ít nhất và nàng có chiều hướng dâng hết tất cả khi cơn hứng đang ở cao độ.

Ngoài ra, khi lên tới tuyệt đỉnh, các cơ co-rút sẽ giãn nở, bạn sẽ dễ dàng trượt ngón tay vào trong. Nếu như bạn có ý đặt dương vật vào, hãy chắc rằng nó đã được bôi trơn bằng nước

dâm thủy hay chất bôi trơn KY jelly nào đó (bôi bên ngoài áo mưa). Hãy ấn nhẹ và bảo nàng ráng chịu một chút dùm bạn. Nếu bạn gặp một nàng khó tính, chỉ nên dùng ngón tay trong lần đầu tiên mà thôi nhé ! Kiên nhẫn đây !

Nếu như nàng đồng ý tiến xa hơn, nên thỉnh thoảng bạn cần chạm bên ngoài trong lúc âu yếm. Nếu như đang hôn chỗ kín của nàng, bạn có thể dùng chút lưỡi. Coi như là sự "vô tình" thì nàng sẽ không phản ứng gì. Nếu bạn không muốn dùng lưỡi thì trên thị trường Nhật có rất nhiều loại sex đồ chơi như loại ấn, loại nhét, loại bi, đặc chế với độ rung kích thích, chuyên xài cho việc thay thế GHHM. Hãy tìm mua nếu có thể, để khởi động cho việc GHHM của bạn.

Nếu như bạn gặp trường hợp nàng là người có tính thách thức, muốn làm trước cho bạn, để coi bạn có chịu "đau" như được như nàng. Vậy bạn có đồng ý cho nàng làm bạn trước không ? Điều này nghe sao giống như truyện thần thoại, tức là khó xảy ra. Có thể chỉ xảy ra trong giấc mơ của bạn thôi. Nhưng chuyện này không phải là không bao giờ có đâu. Có một số cặp tình nhân, đặc biệt là dân Tây Âu, người nữ cũng dùng sex đồ chơi để thỏa mãn cho đàn ông ở khu ấy. Ghê chưa !

Nói chút cho vui thôi, bây giờ trở lại vấn đề chuẩn bị cho việc GHHM. Bạn trai thực sự không cần quá chu đáo, nhưng có được càng tốt. Nếu như nàng quan tâm đến vấn đề vệ sinh, nàng có thể tắm rửa trước. Hay bạn tắm cho nàng càng hay. Dùng ngón tay làm sạch hết bên trong. Nếu như sau này nàng hoàn toàn chấp nhận chuyện GHHM, hãy khuyên nàng vệ sinh thường xuyên hơn, để làm quen với cảm giác, hoặc bất cứ lúc nàng hứng bạn đều có thể GHHM với nàng.

Nên biết, lần đầu tiên ấn vào luôn gặp trở ngại nhất, bởi vì vòng cơ số 2 được cấu tạo để trực đồ dơ ra ngoài, chứ không phải để nhận vô. Vì vậy người bạn gái phải học cách thả lỏng cơ này. Hãy bắt đầu bằng một ngón tay đã bôi trơn. Đưa vào phải nhẹ nhàng và cho nàng chút thời gian để điều chỉnh vị trí. Hãy kéo ngón tay của bạn ra hết mức và ấn trở lại cho tới khi nào nàng làm quen với sự ma sát. Đoạn, đặt ngón thứ hai vào, làm theo động tác trên cho đến khi các cơ đều giãn nở. (Tìm đọc sách "Anal Pleasure and Health" để biết thêm chi tiết).

Thế GHHM thật sự sướng chỗ nào mà người ta lại phải suy nghĩ tới? Sướng ở đây chia ra nhiều loại. Sướng vì nó bốc đồng, nó "quần quai" có chút quái dị ghê ghê, tạo nên sự kích thích cao độ trong quan hệ giới tính. Sướng vì nó chưa bao giờ được thử qua, vì nó có thể tạo một đời sống tình dục nguội lạnh thành nóng bỏng. Riêng về cảm giác của thể xác sẽ khác một cách đặc biệt so với tính dục bình thường. Bởi vì đầu hậu môn cũng có khá nhiều cơ quan nhạy cảm được truyền tín hiệu thẳng lên não. Với đàn ông có tuyến tiền liệt, tuyến tạo ra cực sướng, nằm gần nơi đó. Cảm giác bó chặt đối với họ cũng khó được cơ quan nào khác so sánh với. Vì vậy dân "gay" thích GHHM hơn ai hết là thế !

Nhắc lại những điều quan trọng khi GHHM. Ba yếu tố sau rất cần thiết: Độ trơn, áo mưa bảo vệ, và sự kiên nhẫn. Đồ bôi trơn như đã nói trong các bài viết trước. Là loại KY jelly, ít đông nhờn và không màu không mùi, có bán ở các siêu thị, tiệm kính thuốc. Ngoài ra còn loại Astroglide, ID, Wet, hoặc ForePlay. Đừng mua loại có dầu (oil-based), như loại

vaseline hoặc dầu-em-bé (baby oil) vì nó sẽ làm rách áo mưa, có thể sẽ làm viêm hậu môn sau này.

Yếu tố quan trọng thứ hai là áo mưa. Có một số bạn thắc mắc là có nên mang áo mưa hay không ? Một số không thích vì sợ không được nhiều cảm giác. Nhưng tôi khuyên là nên mang, dù là bạn và nàng không bị vướng bệnh, bạn vẫn cần có nó. Bởi vì đường hậu môn có khá nhiều vi khuẩn tạo ra các bệnh ngoài da, hoặc bệnh viêm niệu đạo. Ngoài ra, mang áo mưa quan trọng là vì nó giúp cho sự tiện lợi sau khi sinh hoạt xong. Bạn có thể vứt nó đi thật dễ dàng và không cần phải rửa, giặt gì cả.

Yếu tố quan trọng thứ ba là sự kiên nhẫn. Như đã biết, kiên nhẫn rất cần thiết vì GHHM cần phải có tốc độ thật chậm ở lúc đầu. Cần phải biết kiềm chế tinh thần, vì nếu không sẽ dễ gây ra sự trầy xước, tạo đau đớn cho cả hai. Chưa kể sẽ bị viêm bệnh nếu như quá hấp tấp làm rách áo mưa chẳng hạn. Nói về tinh thần, thì sự kiên nhẫn sẽ làm bạn gái cảm thấy dễ chịu hơn, coi đó như một sự làm tình thực sự, chứ không phải một cuộc truy hoan.

Ngoài 3 yếu tố quan trọng trên, tư thế trong GHHM cũng không kém phần tạo nên hữu hiệu. Đa số bạn nữ thích ngồi trên để làm chủ nhịp điệu. Số khác thích nằm sấp, quỳ, hoặc nằm nghiêng. Không tư thế nào gọi là tốt nhất đối với tôi. Chỉ có tư thế nào thích hợp với bạn nhất, là tư thế tốt nhất. Chúng ta bàn thêm về tư thế sau.

Cũng phải nhắc lại với các bạn, phải tùy theo cơ thể đòi hỏi mà vận dụng thời gian đầy đủ, cần thiết cho cơ vòng giãn nở và cần phải bôi thật nhiều dầu trơn sao cho đúng mức. Nếu nàng nói đau, có nghĩa là vẫn chưa đủ trơn đây ! Nếu như nàng không đau, bạn cũng không nên vội vàng giao hợp. Hãy để cho hậu môn nàng làm quen với dương vật bạn trước. Sớm sau, cả hai sẽ cảm thấy sẵn sàng mà thôi !

GHHM quả thật không đau như bạn tưởng. Chỉ có thiếu chuẩn bị mới đưa GHHM đến chuyện không hài lòng. Với bạn nữ, bạn cũng nên có sự chuẩn bị đằng hoàng. Ví dụ như tự tìm hiểu về hậu môn mình trước, như tìm sách sinh học để đọc. Hoặc cụ thể hơn là tự khám phá trong lúc tắm rửa. Hãy đặt mình trong bồn nước ấm hoặc nằm thoải mái trên giường, bạn nữ có thể mát-xa vòng quanh âm hộ trước cho tới khi thấy kích thích, đoạn giờ chân lên cao và rà tới vùng hậu môn. Sau khi đặt ngón tay vào, nếu thấy thích bạn nữ cần kích thích âm hộ bằng tay còn lại. Hãy làm chậm và đều để khám phá cơ vòng HM. Được biết cơ vòng như là một cái ống đàn hồi, có thể so sánh như cái nút dây, là một "cái cổng" để ngăn vật thể ra hoặc vào, hoặc nói tượng trưng một chút, như là một cái vòng khóa của bóp dằm. Cơ vòng này có thể nuốt "một cái dương vật, nên cũng sẽ không gây đau đớn gì. Chỉ cần nhớ, khi dùng bằng tay, bạn nữ nên cắt cho ngắn gọn trước để tránh trầy xước.

Sau khi thử sơ bộ ở vòng ngoài, bạn nữ muốn đặt vào trong thì nên dùng chút dầu bôi trơn, loại hòa tan với nước (water soluble) hoặc dầu vaseline cũng được và nhớ rửa kỹ càng sau khi xong. Nên dùng ngón trỏ và giữa sẽ tốt hơn vì hai ngón này dài nhất và mạnh nhất. Nhớ thả lỏng cơ vòng trong khi ấn ngón tay vào. Điều này sẽ giúp bạn vượt qua "hàng rào" chặt ở ngoài cùng. Thoạt tiên sẽ không thoải mái lắm, có khi cảm thấy

nóng đốt hoặc khó chịu. Không sao, chỉ cần thả lỏng hoàn toàn và tiếp tục thủ dâm bằng tay kia, bạn sẽ OK với cảm giác thôi. Nếu cần thiết, bạn cứ việc đi tới tuyệt đỉnh, trong khi ngón tay vẫn còn đặt bên trong. Bạn sẽ thấy cảm giác sẽ khác lạ hơn. Nếu như không thấy thích, bạn nên lấy ngón ra và thử lại vào một dịp khác. Điều quan trọng là giành nhiều thời gian cần thiết để cho bạn làm quen. Nếu vào được bên trong rồi, bạn thử đẩy sâu hết mức, và ngoáy tay vòng quanh, xem thử cảm giác đó ra sao nhé.

Nếu như bạn cảm thấy không trở ngại gì, bạn thử ngo ngoe ngón tay vòng quanh xem sao. Các mô bên trong hậu môn rất mềm và ẩm, cảm giác tăng tăng, nhồn nhột. Nếu bạn đặt thử ngón khác trong âm đạo, bạn có thể thấy hai cơ quan này được ngăn cách bằng một "bức tường". Dần dần, bạn thử nong thêm một ít để xem bạn có thể "tiếp" dương vật của bạn trai được chăng ?

Bạn gái ơi ! Bây giờ, xem như bạn đã quen thuộc với mấy ngón tay rồi nhé. Bạn có thử nghĩ đến chuyện mua một dụng cụ sex không. Nơi bán có rất nhiều, hoặc có thể order thẳng từ các website. Bạn nên dùng loại cao su plastic hơn là latex. Bởi vì latex khó chùi rửa, dễ giữ lại vi khuẩn. Không nên dùng loại dụng cụ có đầu nhọn hoặc loại dễ gãy. Giống như xử dụng bằng tay, bạn nên làm chậm, phối hợp với thủ dâm. Khi được kích thích, cả hậu môn và âm đạo có chiều hướng thả lỏng.

Rõ ràng rồi nhé, bây giờ bạn có thể mời anh ấy cùng tham gia rồi đó. Nên cho anh ấy biết bạn làm chủ tình hình, tức bạn sẽ là người điều khiển anh ấy. Sự kiên nhẫn của chàng rồi sẽ được bạn đền bù xứng đáng, đặc biệt nếu đây là lần đầu tiên cho cả hai. Chàng có thể hôn âm hộ nàng trong lúc đặt ngón tay vào, rất có thể sẽ tạo khoái cảm tột cùng đến với nàng.

Nếu hôn âm hộ được, bạn trai có thể thử tiến sâu hơn xuống dưới. Hôn HM còn được gọi là "vét vòng", tiếng Anh gọi là "rimming" hoặc theo danh từ y học "analingus". Nó bao gồm hôn, liếm và nút. Đa số mọi người đều kinh tởm điều này vì chúng ta được dạy phải tránh chơi dơ ở "khu ấy". Điều trở ngại là người hôn có thể bị truyền nhiễm với chỉ từ người bị mắc bệnh, nhưng khó khăn nhất ở đây lại chính là mùi vị của nó! Nếu mùi vị gây khó khăn cho bạn, bạn có thể thực hiện nó sau khi tắm rửa kỹ càng. Hay bạn có thể dùng bọc nylon (loại dùng cho microwave) đặt ở bên ngoài. Nghệ thuật hôn HM cũng khá đa dạng vì nó đem đến cảm giác khá thú vị cho người nhận vì đôi môi và lưỡi của người cho rất ẩm và mềm. Nó cũng dễ thực hiện ở mọi tư thế như hôn âm hộ (Tìm đọc Nghệ Thuật Hôn Chỗ Kín). Trong trường hợp này, người nhận nên thả lỏng cơ vòng, và tỏ chút phản ứng để kích thích tinh thần cho cuộc vui.

Trở lại vấn đề tư thế. Tư thế cũng tùy thuộc vào thể trạng của mỗi người, để tạo nên một sự thoải mái trong lúc hoạt động. Vài tư thế thích hợp cho người này nhưng lại không hợp với người khác. Chúng ta thử bàn thảo vài tư thế sau đây xem sao (Tìm đọc thêm Các Thể Làm Tình của Kinh Bích Lịch):

Tư thế đầu tiên có lẽ quan trọng nhất. Nàng ngồi trên, mặt giáp với chàng. Tư thế này giúp cho nàng làm chủ được sự mạnh-nhẹ, hoặc sâu-cạn cần thiết. Nàng có thể ngừng bất cứ lúc nào. Chỉ cần nhớ bôi nhiều thuốc trơn là xong. Thoạt tiên cũng hơi khó vì đầu cơ-



vòng khá chặt, nhưng khi vượt qua "hàng rào" này, thì mọi việc sẽ dễ dàng hơn là bạn tưởng. Bây giờ, bạn có thể ngừng để cảm nhận cái khoái lạc nó đến ra sao. Nếu bạn nữ gặp "sự cố" buồn tiêu, bạn hãy tập thở cho đều. Hít sâu một hơi và thở ra chậm sẽ tránh cho cơ vòng co thắt đột ngột.

Khi bạn nữ đã vững trong tư thế rồi, chỉ cần ấn sâu vào. Lúc này chàng nên nắn nhũ hoa hoặc âm hộ, sẽ giúp nàng hưng khởi hơn mà quên đi cái khó chịu. Rồi thì nàng có thể nhún nhẹ, hoặc lắc tròn mông.

Khi nàng đã hoàn toàn làm quen với cảm giác, nàng có thể cho phép chàng hưởng ứng, hoặc chủ động.

Tư thế thứ hai không kém phần quan trọng đó là "cầu thế" tức kiểu chó, tiếng Anh gọi là "doggie style". Tư thế này thích hợp cho GHHM vì sự tiện lợi và mức độ tiến sâu của nó. Quỳ bằng hai gối, tay chống trước, và thả lỏng vòng mông. Người bạn tình quỳ theo kiểu đứng ở phía đằng sau và nhẹ nhàng đi vào trong. Bạn nữ có thể quỳ yên hoặc nhún nhảy theo nhịp điệu, hoặc sàng hai bên. "Sự đi vào" sẽ dễ dàng hơn nếu như bạn nữ thót cơ vòng theo hình thức "nuốt" dương vật vô.

Tư thế thứ ba có thể gọi Bướm Giang Cánh, tiếng Anh gọi là "Full Front". Tư thế này bạn nữ nằm ngửa, kéo hai gối gần sát hết mức vào ngực, và gác hai bàn chân lên vai bạn nam. Bạn nam sẽ chồm lên phía trước, gần như giáp mặt với bạn nữ. Nếu cần thiết, hãy đặt một cái gối ở dưới mông bạn nữ để đưa nó lên cao. Bạn nam cũng có thể đẩy chân bạn nữ qua khỏi đầu. Tư thế này cũng tương tự như "cầu thế" về sự dễ dàng và mức độ tiến sâu.

Tư thế thứ tư là tư thế đứng. Cả hai người đứng quay mặt cùng một hướng. Bạn nữ có thể hơi chồm về phía trước (cách tốt nhất là có một cái ghế trước mặt hoặc một bức tường để nương tựa). Kiểu này có thể thực hiện dễ dàng hơn khi bạn nữ nằm quỳ ở cạnh mép-ngoài-giường. Kiểu này cũng rất tiện lợi nếu như thực hành ở những nơi không phải là phòng ngủ. Nó cũng dễ "xâm nhập". Bạn trai có toàn sự di chuyển.

Tư thế thứ năm là tư thế nằm sấp. Bạn nữ nằm sấp (dùng gối chêm ở bụng dưới để nâng mông cao nếu cần). Tư thế này cho phép bạn nữ nằm thoải mái hơn, với hai tay di chuyển dễ dàng. Bạn trai nằm trên cũng sẽ thoải mái vì hai tay không phải chống chịu như các tư thế trên. Tuy nhiên, "sự xâm nhập" sẽ không dễ dàng và hoạt động giao hợp sẽ khó hơn so với các tư thế khác.

Tư thế thứ sáu là tư thế nằm nghiêng. Tương tự như tư thế thứ năm chỉ khác là nằm nghiêng bằng hông, cả hai cùng quay về một hướng, chân trên giở lên cao. Tư thế này cho phép cơ thể có sự thoải mái nhiều hơn. Hai tay cũng tự do khám phá. Và "Sự xâm nhập" cũng dễ và sâu. Nhưng sự di chuyển hơi bị giới hạn.

Tư thế thứ bảy là tư thế nằm nghiêng đối mặt. Tư thế này giống tư thế vừa rồi chỉ khác là giáp mặt Bạn trai chỉ cần rướn sâu vào giữa hai đùi bạn nữ. "Sự xâm nhập" cũng sâu và hai tay cũng dễ di chuyển.

Đó là sơ lược về các tư thế cũng như bài học tương đối về GHHM mà tôi biết. Nếu bạn có thắc mắc hoặc gợi ý nào, xin cứ việc chia sẻ với tôi qua email. Nếu bạn thích, bạn có thể kể kinh nghiệm của bạn cho tôi biết. Tôi sẽ sửa bài viết này lại cho hay hơn theo ý của bạn. Với các bạn chưa bao giờ có kinh nghiệm GHHM, tôi hy vọng rằng bạn sẽ có một ít ý tưởng về việc này rồi nhé. Cuối cùng, dù cho bạn có quyết định tiến hành GHHM hay không, tôi vẫn chúc bạn được may mắn trong đời sống tình dục nhé. Thân mến chào các bạn.

## **Bí Kíp Tantra**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

### **Phần 1: Yoni Mát-xa**

Bạn có bao giờ mát-xa cho người yêu ? Tôi chưa bao giờ nhưng đọc qua một bài báo nói về nghệ thuật mát-xa có tên là "Yoni Mát-xa", tôi quyết định dịch ra để chia sẻ nó với các bạn. Được biết Yoni mát-xa làm cho đời sống tình dục thêm phong phú, mang sự gắn bó cho một cặp tình nhân, và cho những chàng trai cái cơ hội được tỏ lòng với người tình. Mời bạn đọc phần dưới đây:

Yoni (đọc là Yô-ni) là một từ Sanskrit, có nghĩa là âm hộ, hay tạm dịch là "khu cấm" hoặc "đền cấm". Ý nghĩ của nó dưới cặp mắt của người Tây phương không khác hơn bộ phận sinh dục nữ. Trong bí kíp Tantra, Yoni được xem như một vật tình yêu và ngưỡng mộ. Nên nhất thiết rằng người con trai phải học được cách bày tỏ của hai điều này.

Mục đích của Yoni mát-xa là chỉ để tạo cho người con gái (người nhận) một cảm giác thoải mái, một trạng thái hưng phấn, và sự cảm nhận thích thú ở Yoni. Ngược lại, người yêu của cô (người cho) đóng vai trò phục vụ và chứng nhận giây phút đó.

Yoni Mát-xa còn là một hình thức hoạt động sinh lý an toàn (dùng với bao tay), và tuyệt diệu để xây đắp lòng tin và ân ái. Một số chuyên gia đấm bóp và chuyên gia sex đã từng dùng đến nó để giúp đỡ những chứng bệnh lạnh cảm ở phụ nữ.

Mục tiêu của Yoni mát-xa không chỉ để đạt tới cực khoái, nhưng nếu có xảy cũng là một điều tốt. Mục tiêu ở đây đơn giản chỉ là để gây hưng phấn, và nắn bóp Yoni, tức âm hộ. Từ việc này, cả hai người nhận và người cho đều được sự thoải mái, mà không phải nghĩ tới chuyện đạt được cực khoái. Nhưng nếu khi cực khoái xảy ra, thì đó là một điều phong phú hơn và cảm giác sẽ thỏa mãn hơn. Khi cực khoái, ở đây, không còn là điều cần thiết nữa, thì người cho cũng không người nhận không cần phải đáp lại. Hãy để người nhận hưởng thụ và có giây phút thoải mái sau cùng. Dĩ nhiên, những màn ái ân khác có thể diễn ra tiếp theo, nhưng hoàn toàn tùy theo sự ưng thuận của người nhận. Kết quả là người cho sẽ tạo một sự gần gũi, tin tưởng cho người nhận, và tạo thêm sự phong phú, là hạnh phúc lứa đôi.

Để chuẩn bị cho tốt: Tắm sạch sẽ luôn là một điều hữu ích cho cả hai vì nó giúp cơ thể nhẹ nhàng. Một khung cảnh yên tĩnh với một CD hòa tấu, đèn cây, hoa thơm v.v... cũng

là điều lãng mạn cần thiết. Bạn cần phải thật thành thoi, tỏ ra quan tâm tới nàng bằng những cái ôm thăm thiết, bằng những ánh mắt yêu thương, trêu mếu.

Phương pháp như sau: Hãy để nàng (người nhận) nằm ngửa, đầu gác lên gối sao cho nàng có thể nhìn xuống âm hộ mình, đồng thời nhìn lên thấy bạn (người cho). Dùng một cái gối phủ khăn tắm, đặt dưới mông nàng. Chân nàng sẽ được dang hơi rộng, khuỷu gối hơi co (gối chêm dưới đầu gối sẽ giúp cho điều này), và bộ phận sinh dục của nàng trong tư thế sẵn sàng. Người cho lúc ấy sẽ ngồi xếp bằng giữa hai chân người nhận. Người cho cũng có thể ngồi lên một cái gối. Ở vị trí này, người cho có đủ mọi di chuyển cần thiết cho việc mát-xa Yoni và các phần khác trên cơ thể. Nên nhớ rằng trước khi khởi động, hãy bắt đầu hít sâu thở rộng, một cách chậm chậm suốt cuộc mát-xa. Người cho sẽ khuyến khích và nhắc nhở người nhận việc hít thở này sao cho đều đặn. Thở sâu, chứ không phải thở ào ào, rất là quan trọng trong việc mát-xa Yoni.

Nhẹ nhàng mát-xa chân, bụng, đùi, và ngực v.v... để tạo cảm giác thoải mái trước cho người nhận, cũng như sự sẵn sàng của người cho trước khi chạm vào Yoni lần đầu tiên.

Bỏ một ít dầu bôi trơn lên vòng u Yoni. Rót sao cho vừa đủ rỉ xuống mép đại âm thân, và bao quanh mặt ngoài của Yoni (Dầu bôi trơn có bán ở các tiệm người lớn. Một loại được nhắc tới là "Yoni Play" sản xuất bởi công ty Looking Good Enterprises).

Bắt đầu mát-xa nhẹ nhàng chung quanh vào môi ngoài của Yoni. Hãy kiên nhẫn với thời gian, đồng thời tỏ ra thích thú khi mát-xa. Tiếp theo, hãy cẩn thận xoa nhẹ mép ngoài bằng ngón cái và ngón trỏ, và trượt lên xuống dọc theo chiều dài của hai mép. Làm như vậy cùng với mép trong (tiểu âm thân) của Yoni. Nhớ là kiên nhẫn đó !

Lúc này, người nhận có thể mát-xa vú của mình hoặc có thể nằm im tiếp tục thở sâu và đều. Một điều khác cần thiết là cả hai phải nhìn nhau càng nhiều càng tốt. Người nhận có thể báo với người cho về tốc độ nhanh, chậm hoặc, mạnh hoặc nhẹ v.v... sao cho thích hợp. Nên giới hạn cuộc đàm thoại trong lúc này và tập trung trên việc thỏa mãn.

Nhẹ nhàng, xoa lên mông dọc theo chiều kim đồng hồ và ngược lại. Nhớ là làm cho thật nhẹ, nếu không sẽ bị đau. Và làm bằng ngón cái và ngón trỏ. Hãy làm như thể thức xoa bóp hơn là làm cho người nhận đi tới cực khoái. Khi ấy người nhận có thể đi đến sự hưng phấn cao độ, nhưng hãy tiếp tục khuyến khích nàng thả lỏng và thở đều.

Sau đó, từ tốn và cẩn thận, ấn ngón giữa của bàn tay phải vào Yoni. Tiếp tục xoa nhẹ và đều bên trong Yoni. Nên nhớ thời gian là người bạn đồng hành, hãy làm thật chậm, lên, xuống, và hai bên hông. Chiều sâu, tốc độ, và cường độ sẽ được thay đổi khác nhau sao cho bài tập trở thành một động tác mát-xa, trị liệu, tạo cảm giác thoải mái cho Yoni, cũng như cho nàng.

Với bàn tay lật ngửa, và ngón giữa nằm trong, di chuyển ngón theo hình thức "ngoắt lại đây", hoặc co ngón lại về phía lòng bàn tay. Bạn sẽ chạm vào một vùng mô nằm dưới bụng dưới, đằng sau mông dọc. Đây là điểm G, như được nói trong bí kíp Tantra, "điểm cấm" (điểm này được miêu tả chi tiết hơn trong bài Nghệ Thuật Khẩu Dâm của Kinh

Bích Lịch). Lúc ấy, người bạn tình sẽ có cảm giác như buồn tiểu một ít, thỉnh thoảng hơi nhói nhẹ, nhưng rồi sẽ cảm thấy rất sướng. Một lần nữa nhắc lại, cường độ, tốc độ và độ sâu cần phải được thay đổi thường xuyên. Bạn có thể di chuyển hai bên hông, tới lui, hoặc xoay tròn. Bạn cũng có thể ấn ngón đeo nhẫn vào cùng với ngón giữa. Nhưng nhớ hỏi người bạn tình trước về điều này. (Bài viết của Kinh Bích Lịch) Phần lớn phụ nữ có chồng sinh con không gặp trở ngại gì với hai ngón tay, nhưng nếu là con gái thì chỉ một ngón là đủ. Bạn có thể dùng ngón cái để xoa thật nhẹ lên mông đóc. Một cách khác để thử nếu như người nhận chịu, bạn hãy ấn nhẹ ngón đeo nhẫn vào đầu hậu môn. Dĩ nhiên là không nên ấn ngón đeo nhẫn vào hậu môn rồi lại ấn vào Yoni, nhé. Không được vệ sinh cho lắm! Hãy dùng dầu bôi trơn nếu có để tiện cho việc di chuyển và tránh sự đau rát ngoài ý muốn.

Trong bí kíp Tantra có nói rằng, khi ngón đeo nhẫn nằm trong hậu môn, ngón giữa và trở nằm trong Yoni, và ngón cái nằm trên mông đóc, là "bạn đang cầm giữ một kho tàng bí mật trong lòng bàn tay". Lòng bàn tay đó là tay phải, thế, còn bàn tay trái của bạn phải làm gì? Lúc này, bạn có thể dùng nó để mát-xa ngực, bụng, hoặc mông đóc. Nếu mát-xa mông đóc bằng tay trái, tốt nhất bạn hãy dùng ngón cái di chuyển lên xuống, những ngón còn lại mát-xa lên gò mu. Phối hợp hai bàn tay sẽ cho người bạn tình đầy đủ tất cả cảm giác.

Lúc này, bạn không nên dùng tay trái để mát-xa bộ sinh dục của bạn, nhé! Bởi vì nó sẽ làm cho bạn mất tập trung. Cũng nhớ kỹ rằng, bài tập này cốt yếu để thỏa mãn nàng. Hãy khuyến khích nàng thở đều, và nhớ nhìn vào mắt nàng một cách đắm đuối. Lúc này, nàng có thể đạt tới sự bức xúc mạnh, và có thể rơi lệ. Nhiều phụ nữ bị chứng bệnh lạnh cảm có thể trị khỏi nhờ phương pháp trị liệu này.

Một sự cho đi, một tình yêu, và một lòng kiên nhẫn của bạn có thể cống hiến rất nhiều cho nàng.

Nếu nàng có đạt tới cực khoái, hãy bảo nàng cứ hít thở đều đặn, và tiếp tục mát-xa cho nàng nếu nàng muốn. Có thể những cơn cực khoái khác lại diễn ra, mỗi lúc mỗi tăng cường độ. Trong bí kíp Tantra, gọi đây là "sóng sau dồn sóng trước". Nhiều người con gái đã có thể học làm sao để đạt được liên-hoàn-cực-khoái bằng thể thức mát-xa Yoni này.

Hãy tiếp tục mát-xa cho tới khi nào nàng bảo ngừng. Nhẹ nhàng, chậm chạp, và cẩn thận, bạn hãy rút tay ra. Bảo nàng cứ nằm im đó để hưởng cái "dư âm" còn sót lại. Hãy nâng niu và âu yếm nàng, để chứng tỏ cho nàng thấy tình yêu của bạn.

Hãy tập làm thử một lần xem. Bảo đảm rằng nghệ thuật mát-xa Yoni sẽ tiến bộ đời sống sinh lý của bạn và nàng. Dù bạn có quyết định thử hay không, tôi vẫn chúc bạn được hạnh phúc, nhé!

## Phần 2: Nghệ Thuật Mát-xa LINGAM cho đàn ông

Như đã hứa với các bạn đọc giả, dù thời gian hạn hẹp, tôi cũng cố gắng cho ra phần 2 bài Bí Kíp Tantra. Xin mời.

Theo định nghĩa của Bí-kíp, dương cụ được viết là Lingam, có nghĩa tương tự như một vệt sáng, một hình thức xẹt tia như "Nhất Dương Chi".

Mục đích của massage Lingam là tạo ra một sự khuấy khỏa, thoải mái, và thỏa mãn thể xác. Người bạn tình (người làm massage còn gọi là "người cho") sẽ cảm nhận được điều này qua nét mặt, qua sự di động của cơ thể và tiếng rên rỉ của người đàn ông. Một ưu điểm của Lingam massage là sự an toàn sinh lý (khi bao tay được dùng), và là một nghệ thuật xây đắp hạnh phúc gia đình, tăng thêm sự gắn gũi. Một ưu điểm khác, nó còn giúp đàn ông vượt qua những trở ngại về sinh lý như chứng bệnh xuất tinh sớm hoặc khó cương cứng.

Như ở bài Nghệ Thuật Massage Yoni, cực khoái không là mục tiêu chính. Mục tiêu chính là đem sự thoải mái đến cho người đàn ông bằng cách va chạm vào những vùng nhạy cảm, qua đó người phụ nữ cũng cảm thấy thoải mái về mặt tinh thần, vì đã giúp người bạn tình được thỏa mãn.

Ở đây, người đàn ông cần phải học cách THẢ LÔNG và ĐÓN NHẬN. Đôi khi vì e thẹn mà người đàn ông không được sự tự nhiên, tức sẽ mất đi sự mềm mại hoặc cái nhu cần có trong khoảng này.

Những bước chuẩn bị cho người đàn ông (người nhận):

Sau khi tắm hoặc ngâm nước nóng, bạn nằm ngửa trên giường. Đương nhiên là cả hai không mặc quần áo ! Điều cần thiết là bạn phải nhẹ nhàng, thoải mái. Hơi thở đều đặn và tinh thần tươi sáng cũng là một yếu tố quan trọng. Thả lỏng cơ bụng, là nơi mà con người ta hay kên lại lúc gặp áp lực. (Nên nhớ đi vệ sinh trước khi tiến hành, vì cái bụng thoải mái thì con người mới thoải mái được.)

Hãy để sự bận tâm, cái suy nghĩ vớ vẩn của bạn ngủ đi. Tập trung sự kết nối với người bạn tình qua những cái ôm thâm thiết, những cái nhìn trêu mến, cũng như những cái vuốt ve ý nhị.

Cách thức tiến hành:

Đặt một cái gối dưới đầu anh ấy sao cho cơ thể nhìn lên người bạn tình. Đặt một cái khăn phủ khăn lông dưới mông. Hai chân anh ấy hơi dãn xa, hơi co lại (nếu được, hãy đặt thêm hai cái gối dưới hai bên gối anh ấy). Lúc này, dương vật anh ấy đã ở tư thế sẵn sàng cho massage rồi đấy !

"Người cho" sẽ ngồi xếp bằng ở giữa hai đùi của người nhận. Trước khi va chạm vào thân thể, người cho cũng nên thả lỏng. Hãy bắt đầu từ ở lòng bàn chân đi lên, bụng, bụng dưới, đùi ngoài, đùi trong, ngực, và vú v.v... Làm từ từ để người nhận cảm thấy thoải mái mà không quá kích thích. Nên nhắc nhở anh ấy hít sâu thở rộng.

Nếu có, hãy dùng một ít dầu bôi trơn trên thân của Lingam và ngọc hành (hòn dái). Bắt đầu môn trớn từ ngọc hành. Phải làm thật nhẹ, áp dụng bằng cả mười ngón tay từ dưới

lên trên và ngược lại. Nhớ đừng quên khu quan trọng nằm giữa đáy bìu dái và hậu môn, và phải nhớ làm từ tốn.

Khác với ở bìu dái, massage thân của Lingam đòi hỏi đầy đủ sự nhanh chậm, mạnh nhẹ. Cần thận bóp hờ ở phía đáy bằng tay phải, vuốt lên tới đỉnh và chuyển sang bằng tay trái với cùng động tác. Lập đi, lập lại nhiều lần thật chậm. Rồi, đổi hướng, bắt đầu bóp hờ ở đầu khác, vuốt xuống bằng một tay và tiếp nối bằng tay còn lại.

Massage đầu Lingam bằng cách xoay tròn trong lòng bàn tay. Trong Tantra có nói, những huyết nhạy cảm, hay dây thần kinh tập trung ở đầu Lingam, tiếp dẫn trực tiếp hay gián tiếp đến các nơi khác trong cơ thể, nếu như được massage thường xuyên, nhiều bệnh tật sẽ thuyên giảm.

Lưu ý: Có thể để Lingam mềm hoặc cứng khi thực hiện massage. Chớ lo lắng khi nó không cương lên trở lại, trái lại, sự thay đổi của mức độ cương cứng/mềm được khuyến khích trong bí kíp này. Nó như một cơn sóng của nội lực di chuyển trong cơ thể.

Nếu lỡ như người đàn ông không kèm chế sự phóng tinh, người cho phải biết cách ngừng lại (dù cho anh ấy có năn nỉ !), để cho Lingam dịu xuống trước khi tiếp tục. Lập lại nhiều lần như vậy càng tốt. Nên nhớ rằng, mục đích của massage Lingam là không xuất tinh. Qua đó, người đàn ông am tường nghệ thuật của xuất tinh là kèm chế tinh lại. Hít sâu là bí quyết để làm việc đó. Khi làm chủ được sự xuất tinh rồi (đọc thêm bài Nghệ Thuật Bế Tinh), người đàn ông có thể làm tình bao lâu tùy ý và hơn nữa, có thể đạt được nhiều lần khoái cảm trong thời gian ngắn mà không tốn giọt tinh nào. Điều này cũng hiếm thấy và nghe khó tin, nhưng nó thực sự có xảy ra. Bạn cũng nên nhớ rằng, cơn tuyệt khoái và sự phóng tinh không phải lúc nào cũng đi đôi với nhau. Có khi cơn tuyệt khoái không đạt được ở lần phóng tinh thứ nhất, mà là ở lần thứ hai. Hoặc ngược lại, đạt cực khoái mà tinh khí chưa phóng ra được.

Hãy tìm và massage "Điểm Trọng Yếu" của người đàn ông. Hai cách tìm: Thứ nhất là điểm nằm dưới bìu dái và hậu môn như nhắc qua ở trên. Ở đây có một vùng mô nhỏ cỡ một đốt ngón tay hoặc nhỏ hơn. Nhẹ nhàng ấn vào. Anh ấy sẽ cảm nhận một lực xoáy nhẹ vào trong, lúc đầu có thể hơi thốn, nhưng dần dà sẽ quen và khi đạt tới cơn cực khoái, cường độ sẽ gia tăng và kéo dài. Đương nhiên là bạn có thể massage Lingam và điểm này cùng một lúc. Nhấn ấn mạnh hơn mỗi khi anh ấy gần đạt tới khoái cảm, để làm cho sự phóng tinh ngưng lại.

Một "Điểm Trọng Yếu" khác nằm ở trong hậu môn. Nói ra nghe kỳ, chứ thực ra, điều này được chứng minh bằng khoa học rõ ràng. Chỉ nên nhớ rằng khi thực hiện, phải cần sự thận trọng và nhớ dùng dầu bôi trơn. Phải chắc rằng anh ấy thở ra khi bạn ấn ngón tay vào, lòng bàn tay để ngửa. Sau đó, co ngón tay lại và massage lên mặt trên, tức vùng trong của phần tiếp nối bìu dái và hậu môn. Lúc này, anh ấy có thể cần massage phối hợp với Lingam. Khi sắp đạt khoái cảm, bạn nên nói lỏng lực ở thân Lingam mà tập trung ở vùng dưới. Nếu như đây là màn kết thúc của nghệ thuật massage Lingam, tức phóng tinh, thì bảo đảm rằng cơn khoái cảm sẽ gia tăng bội phần, sau khi đã kèm chế ít nhất 5 lần !

Hãy bảo với anh ấy hít sâu và thở rộng trong lúc đó, cứ việc rên la, nói năng "bậy bạ" tùy thích vì đây là một phần quan trọng trong sự biểu lộ cơn thống khoái.

Khi anh ấy cảm thấy trọn vẹn xong rồi, nhẹ nhàng rời bàn tay khỏi người anh ấy. Hãy để cho anh ấy nằm im để dưỡng lại chút tinh lực vừa tiết ra. Bạn có thể nằm cạnh anh ấy vuốt ve, hoặc đắp mền cho anh ấy, rồi rời khỏi phòng. Hãy để anh ấy có một thời gian "hồi phục". Lúc bạn trở lại, là lúc trên tay bạn có một món ăn mà anh ấy thích. Chúc bạn hạnh phúc.

## **7 Loại Sex Cần Biết**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Mỗi tối, sau khi lên giường, các cặp tình nhân hay nghĩ về Sex. Có khi chỉ thoáng qua rồi tan biến. Có khi nó còn âm ỉ trong đầu, để rồi chỉ vài lần va chạm nhau, hai người cuốn quýt vào trò chơi xác thịt. Tùy theo mỗi trạng thái của mỗi người lúc đó, diễn biến sẽ xảy ra khác nhau. Hoặc là cuồng dại, si mê, nhanh chóng, hay là lãng mạn, chân tình nhưng kéo dài.

Như một cô gái tâm sự, "Một người tình tuyệt vời là một người giàu kinh nghiệm, và khi người đó trở thành cuồng si, hoang dại, biết lúc nào nên thưởng thức đồng bộ, nhịp nhàng, và mơn trớn; hoặc biết lúc nào nên vũ bão, tấn công dồn dập". Thật vậy, mỗi một động tác khác nhau sẽ tạo được cảm giác khác nhau tùy theo sự hưng phấn mạnh nhẹ của đôi bên lúc đó. Bấy cách sau đây sẽ giúp bạn có thêm ý tưởng trong Nghệ thuật chăn gối.

### **SEX LOẠI #1: MƠN TRÓN**

Mơn trớn ở đây chỉ nghĩa là kích thích nhau, mà chưa đi đến chuyện giao hợp. Thỉnh thoảng, bạn cũng biết, một trong hai người chỉ có một người hứng thú, một người không. Có khi một người khỏe mạnh, một người bệnh. Hoặc có khi một người sung sức, một người mệt mỏi. Hoặc khi phụ nữ hành kinh. Trong những trường hợp đó hai người vẫn âu yếm với nhau được, không nhất thiết phải động phòng. Điều này sẽ giúp cho người đàn ông tránh đi cái chuyện thủ dâm lặng lẽ trong phòng tắm. "Có rất nhiều cặp tình nhân không quan tâm về sự đòi hỏi tính dục, người nam đòi hỏi nhiều hơn người nữ chẳng hạn", một chuyên gia về Sex nói, "Nhưng nó không có nghĩa là bất bình thường." Gượng ép để lao vào Sex sẽ làm Sex chết mòn, nhưng từ chối Sex sẽ làm cho chán chường, xa cách. Cách giải quyết tốt nhất có thể làm là "Nghệ thuật mơn trớn" nhau mà không cần phải giao hợp. Mơn trớn bằng tay hoặc hôn hít nhau bằng miệng còn giúp cho bạn khao khát nhau hơn cho lần sinh hoạt kế tiếp.

Ngay cả chỉ dùng tay và miệng đem khoái cảm đến cho nhau cũng là một điều lý thú, nếu cả hai cùng thỏa thuận. Biết tìm hiểu ý thích của nhau. "Phần đông phụ nữ hay mắc cỡ ban đầu, nhưng khuyến khích họ thủ dâm trước mặt phái nam là một điều nên làm", một chuyên gia cho biết, "Để làm cho họ thoải mái, nhẹ nhàng, phái nam nên tham gia vào cuộc bằng cách mơn trớn trên vùng ngực của nàng, liếm vào vách đùi trong, hoặc đặt bàn tay lên bàn tay nàng".

"Bạn trai tôi và tôi sống chung, chúng tôi có sex với nhau thường xuyên", một cô gái 30 tuổi nói, "Thỉnh thoảng tôi muốn thay đổi khẩu vị, và anh ấy đã chiều tôi. Chúng tôi không giao hợp mà chỉ môn trớn nhau cho tới lúc tàn cuộc. Anh còn nói anh rất thích ngắm tôi tự thỏa mãn, và thích dạy cho tôi cách làm. Có đôi khi anh ấy không chịu nổi, và chúng tôi có sex với nhau thật hoàn hảo. Điều này giúp cho tôi không còn áp lực khi chỉ có một bên đòi hỏi".

## SEX LOẠI #2: CÒN NGÁY NGỦ - (SEX VÀO BUỔI SÁNG SỚM)

Có một lần nào bạn tỉnh giấc giữa đêm, phát hiện dương vật đang cương cứng của bạn nằm gọn gần vùng kín của người bạn tình còn đang ngáy ngủ. Hoặc có lần nào bạn tỉnh giấc sau khi hai người vừa mới âu yếm nhau trên ghế sofa vào một buổi trưa cuối tuần, khi ngoài trời còn đang mưa ? Bạn phát giác ra nhũ hoa của nàng vẫn còn cương cứng sau lớp voan mỏng của chiếc áo lụa hay chiếc áo thun bó sát. Có lẽ khi đó bạn không thể tự chủ được mình khi nghĩ đến phải thực hiện Sex ngay. Được biết, con gái thường rất thích Sex trong lúc còn ngáy ngủ, còn mơ màng. Nếu động cựa trong lúc ngáy ngủ, Sex sẽ rất mỹ mãn hơn bao giờ hết! Điều thuận tiện nữa là cả hai không cần phải âu yếm trước, có thể nhập cuộc ngay.

Mục đích khác ở đây là để tạo hưng phấn cho nàng trước khi nàng "phát giác". "Điều tuyệt diệu về Sex trong lúc còn ngáy ngủ là vài sự đụng chạm vô tình có thể gây kích thích mãnh liệt", một người kể lại. Giả sử bạn đang nằm cạnh nàng, trong mơ màng bạn đưa bàn tay vào trong áo nàng, kích thích lên đầu nhũ hoa nàng bằng năm đầu ngón tay hoặc dùng cả bàn tay nắn nhẹ bầu ngực. Hoặc giả sử bạn môn trớn trên vùng hông và mông của nàng. Bạn sẽ thấy rằng nàng hưởng ứng lập tức (thân nhẹ run, hơi thở trở nặng), khi đó bạn hãy bắt đầu lần bàn tay vào lưng quần nàng, tìm xuống vùng lân cận. Môn trớn nó.

Nếu như trong phim, vào lúc này bạn sẽ thấy nam diễn viên trườn mình đè lên nữ diễn viên, nhưng cách tốt hơn bạn có thể làm trong lúc đang ngáy ngủ như vậy, là bạn cứ để yên tư thế ôm sau lưng nàng. Nhẹ nhàng vạch quần nàng xuống và đi vào người nàng từ phía sau. "Cách này ít dùng sức bởi vì cả hai không phải chịu sức nặng của đối phương," một chuyên gia Sex, phái nam cho biết. "Tôi thích kiểu giao hợp này vì nó cho tôi cảm giác hơi dâm, hơi tự tiện", một cô gái phát biểu. "Giống như bạn còn đang say và anh ấy đang lợi dụng thân xác bạn". Một điểm lợi khác ở cách này là nàng sẽ chẳng màng đến chuyện chàng có lỡ thiếp đi sau khi xuất tinh mà không chịu ân cần hỏi han nàng.

## SEX LOẠI #3: - MAN DẠI - (DÂM SEX)

Phụ nữ không đơn thuần chỉ thích sự lãng mạn, họ còn thích sự mạnh bạo, cuồng dại trong Sex. Đó cũng là một điều thú vị trong nghệ thuật chăn gối, có đúng không ? Vậy làm sao để biết khi nào người phụ nữ trong trạng thái đó ? Hãy để ý cách ăn mặc của nàng sẽ biết ngay thôi. Nếu nàng mặc áo thể thao bó sát, ngắn, hoặc một cái áo-ngực-đẩy-lên, giày cao gót, rất có thể nàng thích sự man dại ở trên giường. Như một cô gái tâm sự :



"Khi em hứng tình, em thích vận đồ mỏng, ngắn và phơi bày nhiều chỗ. Em sẽ uống bia nhiều hơn. Và ăn nói lả lơi hơn với phái nam".

Thật sự, ai trong chúng ta cũng đôi lần ao ước một lần Sex man đại (?). Nếu vậy, lần sau bạn có đi ăn với nàng, thử lên đặt bàn tay dưới bàn, tìm vào giữa đùi nàng, hoặc lên cỡi một cút áo của nàng khi hai người ôm nhau, hay đánh hoặc chộp vào mông nàng khi đi trên bậc thang. Những lúc chỉ có hai người, hãy làm điều gì đó mà bạn chưa hề làm, như là bịt mắt nàng bằng miếng giẻ, hoặc chui bàn tay vào lưng quần nàng. Đó là những tín hiệu cho tới nay cuộc vui sẽ trở nên quần quai. "Sự man đại trong Sex là khi bạn dùng miệng, ngón tay, hoặc những bộ phận khác trên thân thể đặt vào chỗ nó không thuộc về", một cô gái tâm sự, "như là dùng miệng đặt vào bộ phận kín chẳng hạn. Nó làm em mất đi bản năng tự chủ, ham muốn tro trên. Đôi khi kỳ quặc nhưng hứng thú. Khi đó em thích người đàn ông phải mạnh bạo, và có chút kiên nhẫn".

Hãy hỏi những câu hỏi hơi kỳ quặc, có khi hơi biến thái một chút đôi khi cũng làm cho cuộc vui thêm hào hứng, dù là không nhất thiết phải làm đúng như vậy. Những câu nói đại loại như là "Cho anh được liếm l... em, liếm đít em, hoặc anh thèm được cái này cái nọ ...", dù là không bao giờ liếm thực sự cũng tạo cho sự khoái cảm về tinh thần với nàng. "Khi anh hỏi em có thích làm những chuyện lạ lùng không", một cô gái tâm sự, "em sẽ thấy hứng lên. Nếu em không thích, em có thể phản ứng cho anh ấy biết. Cũng không sao. Điều cần thiết là anh ấy phải biết chủ động gợi ý".

#### SEX LOẠI #4: LÊN LÚT NHANH CHÓNG, THUỘC LOẠI SEX MẠO HIỂM.

Làm tình ở những nơi công cộng, công sở, trong phòng tắm, dưới một tấm chăn trên bờ biển, trong một căn lều lúc đi cắm trại, hoặc trong phòng làm việc của nàng vào một buổi cuối tuần nàng làm thêm, sẽ đảm bảo một sự kích thích tuyệt vời cho nàng. "Phụ nữ thích được ngạc nhiên. Thích mới lạ", một cô gái cho biết, "Phá đi một cái luật lệ nào mà không hại đến ai trong những trường hợp này làm cho phụ nữ cảm thấy mình đặc biệt". Nàng sẽ nhớ mãi về điều này, về chàng, chỉ vì nó có tính cách mạo hiểm. Đôi khi phái nữ cũng thích phiêu lưu lắm. Nhưng cần thận những nơi quá mạo hiểm có thể sẽ không tốt. Hãy chọn những nơi an toàn, vắng người, và thuận tiện khi tháo lui.

Kế hoạch làm sao ? Vì bạn không có nhiều thời gian, nên cách ăn nói để khuyến dụ nàng phải thực hiện đúng. "Nghệ thuật ăn nói là bí quyết để thuyết phục em lên giường trong vòng 5 phút", một cô gái tâm sự, "Anh phải nói đại những câu như 'Em biết anh thích làm gì bây giờ không ? Thích mang em vào phòng, kéo áo em lên và đặt tất những tình yêu của anh vào giữa đùi em'. Nói bằng giọng thì thào, lảng mạn. Nhìn vào mắt nàng đắm đuối là những cách thuyết phục nhanh nhất. Nếu nàng đồng ý, đừng phí thời giờ của bạn tiến hành ngay. Bắt đầu bằng nụ hôn cuồng dại, xiết chặt nàng như chỉ còn được ôm nàng vài phút nữa thôi mãi mãi không gặp lại. Chỉ nên lướt qua ngực nàng, và tập kích nhanh xuống vùng kín. Liếm chỗ nào có thể liếm được để kích thích nàng nhanh chóng.

Mục đích chỉ là vui. Bạn đừng hy vọng sẽ đem nàng tới khoái cảm. Phần lớn phụ nữ khó đạt khoái cảm trong thời gian ngắn. Đây cũng là một điều bình thường. "Em cần phải được kích thích rất nhiều mới đạt được cực khoái cảm, phải cần nhiều thời gian", một cô

gái tâm sự, "Nhưng chỉ cần có anh ấy ở trong người em dù là năm phút ngắn ngủi cũng rất là thỏa mãn"

#### SEX LOẠI #5: - LÃNG MẠN

Nếu đêm nay là một đêm đặc biệt, một đêm sinh nhật của bạn hay của nàng, hoặc một đêm kỷ niệm chu niên đám cưới. Thì Sex lãng mạn, sex của yêu đương, âu yếm sẽ đem nàng đến hạnh phúc tuyệt vời. Ngay cả một người phụ nữ hoang dại, "giang hồ" cho lắm, cũng một lúc nào đó thích nhẹ nhàng, nồng ấm bên người yêu. Nó sẽ giúp đúc kết tình mật thiết giữa hai người thêm đậm đà.

Một nụ hôn ướt át giống trong phim là một sự khởi đầu. Hãy đặt môi bạn lên môi nàng, lên cổ nàng, tay nàng, và khắp nơi mà bạn có thể nghĩ ra. Một cách nghệ thuật, là để nàng nằm ngả lưng, tay bạn chêm dưới gáy nàng, tay kia bạn kéo áo nàng lên, và hôn từng ly một trên ngực của nàng. Khi thời điểm đến, bạn có thể dồn hết sự tập trung vào giữa hai đùi nàng, hôn cho nàng không còn chịu đựng thêm nữa để cầu xin sự giao hợp với bạn. "Anh bắt em chỉ nằm im hưởng thụ khi hôn em và sờ mó em khắp nơi. Thật là một điều lãng mạn nhất trên đời!", một cô gái 25 tuổi chia sẻ. Hãy hôn nàng như một nhân vật trong một quyển tiểu thuyết, như một vở kịch Romeo hôn Juliette. Hoặc khi nàng nhắm mắt lại, cứ nghĩ rằng bạn là một Brad Pitt, một Tom Cruise, và hãy cho nàng tất cả những gì bạn may mắn có.

Vì đây không phải là lúc bộc phát, trở thành hoang dại như những phim sex. Hãy chọn một tư thế nằm sao cho thoải mái, tình tứ, và mặt đối mặt. Có thể để nàng ngồi trên bụng để nàng có thể nhìn thấy bạn. Chân của nàng có thể ôm gọn bên hông bạn. "Kiểu này giúp ảnh vào sâu trong người em và em có thể làm chậm theo sở thích", một cô gái cho biết. Có thể bầu nhẹ nàng bằng hai bàn tay, trong khi nàng nhịp nhàng. Có thể chồm lên để hôn má nàng, hoặc ngực nàng. Đó là vài cách phân tâm để kéo dài cuộc vui của bạn (Đọc Nghệ Thuật Bế Tinh của Kinh Bích Lịch để tham khảo về vấn đề này). Khi cả hai đã "nóng máy", bạn có thể đỡ nàng nằm ngửa ra và tiếp tục cuộc vui do chính bạn làm chủ. Nhớ thì thầm những lời tình tứ bên tai nàng. "Thật là một điều lãng mạn sung sướng khi bạn trai em nhìn vào mắt em, khen em đẹp và bảo rằng thật hạnh phúc được ở cạnh em", một cô gái 28 tuổi chia sẻ. Nên nhớ rằng : Hãy cho nàng niềm hạnh phúc trong sự lãng mạn, bạn sẽ gặt hái còn nhiều hơn những điều bạn muốn có sau này.

#### SEX LOẠI #6: SEX KÉO DÀI

Sex này thường có ở những cặp tình nhân mới yêu nhau, luôn thích bên nhau. Dù là cả ngày trần truồng vùi mình trên giường và chỉ có biết Sex. "Sex kéo dài cả ngày tạo cho em cảm giác thể giới này chỉ có hai tụi em", Một cô gái 21 cho biết. "Tụi em hoàn toàn thanh thoi để thỏa mãn cho nhau. Không gấp gáp, vội vàng". Thời gian thích hợp nhất cho loại sex kéo dài này, là khi hai người mới gặp nhau sau bao nhiêu ngày đi công tác. Hoặc cho những mối tình xa cách đã lâu còn gọi là mối tình long-distance.

Kế hoạch ra sao ? Cái mỹ thuật ở loại Sex này là cả ngày quấn quít bên nhau ở trên giường mà không ai quấy rầy. Chỉ cần một ngày thứ Bảy thức dậy, nói với nàng cả ngày

nay anh chỉ muốn yêu em trên giường. Là nàng sẽ bỏ hết các buổi hẹn làm móng tay, đi shopping và đi chơi bạn bè. Hoặc như các cặp tình nhân mới biết yêu, cùng nhau cáo bệnh với công ty, chỉ để ở gần nhau cả ngày. Bạn nên sờ mó nhau, mơn trớn nhau, làm nhột với nhau, hoặc đùa giỡn nhau. Vì có rất nhiều thời gian, bạn nên làm những chuyện mà thường bạn làm ít, như là liếm trái tai nàng lâu hơn, xoa bụng nàng nhiều hơn, hoặc hôn trên lưng nàng, chân nàng, một cách chậm chạp. Hãy tưởng tượng xem, cả một ngày âu yếm với nhau, xen lẫn những màn làm tình nóng bỏng, thật là một điều hứng thú phải không bạn ?

"Vì có nhiều thời gian, anh ấy thường hỏi chuyện em, hỏi em thích gì, sau khi em trả lời, anh ấy cũng kể cho em nghe nhiều chuyện về anh", một cô gái 23 cho biết. Đúng vậy, trò chuyện với nhau xen kẽ những màn âu yếm sẽ làm phong phú cho nghệ thuật này. Nên nhớ là có sex nhiều lần sẽ làm cho âm đạo nàng nhạy cảm, có thể sẽ bị đau. Vì vậy có một chai thuốc bôi trơn sẽ tốt hơn. Hiệu K-Y Silk-e chẳng hạn.

## SEX LOẠI #7: SEX SIÊU TƯỢNG

Dù đời sống tình dục của bạn tốt đẹp, nhưng đôi khi trở nên nhàm chán vì cứ lặp đi lặp lại một kiểu, một hình thức. Nếu cần thiết, bạn nên có chút sáng tạo trong phòng the để làm phong phú thêm đời sống tình dục. Có thể nàng sẽ thích thú đấy! Vậy bạn hãy chọn một đêm nào đó, chuẩn bị mọi thứ cho đêm hoành tráng. Cho nàng biết qua về những đồ chơi (sex toys) mà bạn sưu tầm, một cái ống run có thể đặt vào âm đạo chẳng hạn. Hoặc bày cách giao hợp theo kiểu "câu giao" (doggy-style) chẳng hạn. "Điều quan trọng là phải biết thay đổi, biết biến tấu", một chuyên gia cho biết, "Sự ngạc nhiên mới lạ ở Sex sẽ làm cho Sex hoàn mỹ hơn".

Có kế hoạch trước sẽ hay hơn. Một cuộn phim sex bỏ sẵn trong máy sẽ như dầu châm vào lửa, và trước khi lên giường, hãy tiết lộ cho nàng biết về dự tính của mình. Hãy thì thầm vớ nàng, những lời như, "Anh thật thích thú thử những thứ mới lạ với em. Làm anh thấy thân thiết với em hơn". Điều này tạo cho nàng cái cảm giác muốn được thử nghiệm chuyện mới, hơn là coi một cuộn phim bầy bạ mà nàng không bao giờ thích. Khi đó nàng sẽ khó nói tiếng "Không" với bạn.

"Một trong những thứ tốt đẹp nhất là anh ấy có thể đoán được khi nào chúng tôi cần phải đổi mới trong quan hệ gối chăn", một cô gái 26 nhận thức. "Một buổi tối, khi thang máy trong căn lầu của chúng tôi bị hư, chúng tôi phải đi thang bộ. Nửa đường, bạn trai tôi ngồi xuống và kéo tôi vào lòng. Anh nhìn tôi đắm đuối và cười dề. Sau đó anh bắt đầu cởi phet-mơ-tuya xuống. Tôi đã không ngờ mình đã dám hôn anh ấy ở chỗ đó, giữa chốn cộng cộng như thế; Có lẽ lúc đó tôi quá hứng thú vì đây là một điều đột phá từ trước tới giờ. Bây giờ cái câu 'thang máy hư' là ám hiệu anh muốn tôi hôn chỗ kín của anh", một cô gái tâm sự ...

## AIDS - Căn Bệnh Thế Kỷ

Bệnh liệt kháng (AIDS) đang bành trướng mạnh ở các nước Đông Nam Á, trong có Việt Nam ta. Nhiều nhất trong giới mãi dâm, ma túy (theo tin mới đây trên báo chí, gái mãi dâm ở Việt Nam nay lại sử dụng ma túy ngày càng nhiều). Một số vùng, bệnh đã lan ra cả ngoài cộng đồng, vượt trên khả năng chống đỡ của các cấp chính quyền Việt Nam từ trung ương đến địa phương. Ước lượng tại Việt Nam, hiện có hơn 100.000 người nhiễm siêu vi HIV gây bệnh AIDS.

Các báo cho biết, số người Việt hải ngoại về nước ăn Tết, thăm gia đình năm nay tăng hơn năm trước. Chỉ sợ nhiều người về chơi, tiện tìm những thú vui ngoài gia đình, không ba năm ở Mỹ, đại chỉ vài phút tại Việt Nam, chớp nhoáng bị lây AIDS, và các bệnh lây nhiễm do tình dục khác (lời bào chữa tội nghiệp: "Tôi bị bạn bè chuốc rượu, rồi rủ đi..."). AIDS là bệnh lây nhiễm do tình dục (sexually transmitted diseases) nguy hiểm hơn cả. Các thuốc chữa AIDS hiện chỉ kéo dài mạng sống, chưa chữa khỏi hẳn được căn bệnh. Bị AIDS thực buồn.

Trong bài này, xin bàn đến những cách thức phòng ngừa các bệnh lây nhiễm do tình dục nói chung, ở Việt Nam và ngay tại hải ngoại. (Các bệnh lây nhiễm do tình dục kể ra thì nhiều lắm, chẳng hạn: AIDS, bệnh viêm gan B, viêm gan A, giang mai (syphilis), lậu (gonorrhea), bệnh Chlamydia, herpes...).

### Vài khái niệm chính

Phương pháp đề phòng hữu hiệu nhất để khỏi bị AIDS và các bệnh nhiễm do tình dục khác là tránh giao hợp với người mang bệnh. Người có gia đình, cứ cơm nhà quà vợ, lang thang thả mồi bắt bóng đi tìm thú vui bên ngoài làm chi. Có việc phải về Việt Nam tránh đến thăm những người bạn xấu, kéo họ chuốc rượu rồi lại... Người chưa có gia đình hơi khó hơn. Nếu cực chẳng đã, mỗi giao tình đã thâm đậm, đi đến chỗ... không giao hợp không được:

- Cả hai người nên đi khám và thử xem có bị bệnh nhiễm do tình dục nào không, kể cả thử tìm siêu vi HIV gây AIDS, trước khi giao hợp. Đòi biết tin ai. Tốt hơn hết là khỏi giao hợp với người có bệnh. (Về Việt Nam lập gia đình, trong sự chân thành, tương kính song cân trọng, có lẽ bạn nên khéo léo rủ vị hôn thê hoặc hôn phu tương lai - dù nàng hay chàng trông hiền lành lắm - đi thử máu tìm siêu vi HIV và vi trùng giang mai. "Không thử máu bất thành phu phụ". Đòi khó tin ai).

- Còn nếu chọn con đường nhắm mắt đưa chân, giao hợp với người tình không rõ có bệnh hay không, hoặc với người biết chắc đã bị nhiễm siêu vi HIV rồi, hay một bệnh nhiễm do tình dục khác, nên dùng bao cao su (condom) mới mỗi lần giao hợp.

Nhiều phụ nữ tưởng rằng hễ không thể có thai, vì đã cắt tử cung (hysterectomy), cột ống dẫn trứng, hoặc đang dùng thuốc ngừa thai, sẽ không phải lo bị lây bệnh. Điều này quá thực không đúng, khi giao hợp họ vẫn phải cẩn thận dùng bao cao su như thường.

## Những phương cách phòng ngừa

### 1. Bao cao su dùng cho đàn ông (male condom):

Nếu chăm dùng và dùng đúng cách, bao cao su dùng cho đàn ông giúp ngừa rất nhiều bệnh nhiễm do tình dục, kể cả bệnh nhiễm siêu vi HIV gây AIDS. Điều này đã được chứng minh bởi nhiều khảo cứu. Có điều, bao cao su không thể che phủ để chở che hết mọi chỗ tiếp xúc với người bạn tình, nên nó ngăn sự truyền bệnh chính là ở những vùng niêm mạc (mucosa) có nó che phủ hơn là những chỗ da tiếp xúc với da của người bạn tình (skin-to-skin contact). Tại Mỹ, bao cao su được xem như dụng cụ y khoa, thỉnh thoảng có thể bị Cơ quan Quản trị Thực và Dược phẩm (FDA) bắt ngờ tra xét và trắc nghiệm. Trước khi đóng bọc, mỗi bao cao su bằng chất latex chế tạo ở Mỹ đều được thử bằng phương pháp điện tử để biết chắc bao cao su không bị lủng lỗ (bao cao su ở Việt Nam liệu có được chế tạo kỹ như vậy?). Do đó, tỉ lệ bao cao su bị bể trong lúc giao hợp và khi rút dương vật ra khỏi âm đạo thấp ở Mỹ, thường chỉ khoảng 2 cái trong 100 cái được dùng (còn ở Việt Nam, tỉ lệ này bao nhiêu, ai mà biết). Dùng bao su Mỹ mà vẫn mang bầu, hoặc vẫn nhiễm bệnh, thường là do không chịu chăm dùng nó (nhớ thì dùng, không thì thôi...), hoặc dùng không đúng cách, hơn là do nó bị bể, phản bội người dùng.

Vậy, dùng bao cao su để tránh các bệnh nhiễm do tình dục, bạn phải chăm dùng (nhớ hay quên cũng dùng, quên thì nhờ người bạn tình nhắc), và dùng cho đúng cách, như sau:

- Dùng tiệt, nên dùng bao cao su mới mỗi lần giao hợp, chớ nên giặt rồi dùng lại.
- Cần trọng khi sử dụng nó, kéo lại làm nó rách với móng tay, răng bạn, hoặc với vật nhọn sắc khác.
- Ngay khi dương vật cứng lên, choàng ngay nó vào dương vật, trước khi bắt đầu giao hợp với người bạn tình.
- Ở đầu bao cao su, có một khoảng an toàn; xem xét cẩn thận, đừng để không khí lọt vào khoảng an toàn này, và làm bao bể vỡ lúc dùng.
- Nên để ý xem có đủ chất nhờn giúp sự giao hợp trơn tru? nếu cần, dùng thêm chất nhờn giúp trơn (lubricants).
- Với loại bao cao su latex, chỉ nên dùng chất nhờn giúp trơn nền là nước (water-based lubricants, như K-Y jelly, Astroglide, AquaLube, glycerin). Các chất giúp trơn có nền là chất mỡ - oil-based lubricants, như petroleum, shortening, mineral oil, massage oils (dầu dùng thoa bóp), body lotions (lotion thoa người), cooking oils (dầu nấu ăn) - thoa vào bao cao su latex, có thể làm chất latex nứt đi, khiến bao dễ bể.
- Sau khi xong việc, lúc rút dương vật ra khỏi âm đạo người bạn tình, nhớ cẩn thận dùng tay giữ chặt bao cao su sát vào gốc dương vật, kéo bao tuột khỏi dương vật. Và nhớ rút dương vật ra khỏi âm đạo người bạn tình khi dương vật còn đang cứng.

## 2. Bao cao su dùng cho phụ nữ (female condoms):

Các khảo cứu cho thấy, bao cao su dùng cho phụ nữ - bằng chất polyurethane, có tấm chất làm trơn, đặt vào âm đạo -cũng có thể là một hàng rào hữu hiệu ngăn chặn các siêu vi, kể cả siêu vi HIV gây AIDS. Nếu lúc nào cũng dùng và dùng đúng cách, bao cao su cho phụ nữ cũng giúp ngừa các bệnh lây nhiễm do tình dục rất tốt.

Vậy, khi người đàn ông không thể dùng bao cao su của mình đúng cách, người bạn tình phái nữ nên dùng bao cao su chế cho phụ nữ để tránh bị lây bệnh.

## 3. Chủng ngừa:

Với một vài bệnh nhiễm do tình dục, chủng ngừa là một trong những phương cách hữu hiệu nhất để tránh bệnh:

- Bệnh viêm gan B: bệnh viêm gan B thường hay truyền qua đường giao hợp, nên với người đang được bác sĩ thăm khám, xem có bị bệnh nhiễm do tình dục nào không, nếu họ chưa chủng ngừa viêm gan B, bác sĩ khuyên họ nên chủng ngừa.

- Bệnh viêm gan A: những vị đàn ông đồng tính luyến ái (homosexual) hoặc lưỡng tính luyến ái (bisexual), và những người dùng thuốc ma túy, cũng nên chích ngừa bệnh viêm gan A.

Việc nghiên cứu thuốc chủng ngừa các bệnh nhiễm do tình dục khác đang được tiến hành, và hy vọng sẽ thành công trong vòng vài năm tới.

### Trường hợp chích ma túy

Nhiều bệnh nhiễm do tình dục, kể cả AIDS, truyền luôn qua đường chích choác ma túy. Cho nên, quý vị dùng ma túy cũng phải hết sức... cẩn thận:

- Ghi danh hoặc tiếp tục tham dự chương trình giúp bỏ ma túy: từ giã con đường ma túy là cách tốt nhất để làm lại cuộc đời và tránh nhiều tật bệnh.

- Chớ nên dùng kim hoặc ống chích người khác đã dùng rồi.

- Nếu có thể tìm được kim chích một cách hợp pháp, luôn luôn dùng kim sạch và mới.

- Với những người tiếp tục dùng kim hoặc ống chích người khác đã xài rồi, nên chùi rửa sạch kim và ống chích với nước và chất thuốc tẩy (bleach) trước khi dùng. (Tất nhiên, chất thuốc tẩy không thể khử trùng hoàn toàn, và bảo đảm sẽ giết hết được siêu vi HIV gây bệnh AIDS, song dầu sao, nếu chùi rửa kim và ống chích thật kỹ với chất thuốc tẩy, cũng làm giảm được mức độ lây nhiễm phần nào).

Để kết thúc bài viết, chúng tôi xin nhắc lại một vấn đề cũng rất đáng quan tâm đã đề cập đến trong một bài viết trước: nhiều người chúng ta về Việt Nam, tiện làm răng và sửa sắc

đẹp cho rẻ, giao tính mạng cho những vị nha sĩ và bác sĩ không đủ huấn luyện nghề nghiệp như ở đây, với những dụng cụ không chắc đã được khử trùng đúng kỹ thuật. Chưa kể lỡ có biến chứng cần đến truyền máu (truyền máu ở Việt Nam bây giờ không an toàn, vì nhiều người nghèo mang bệnh phải bán máu để kiếm sống, còn chỗ lấy máu thì kiểm soát việc trắc nghiệm và lấy máu lỏng lẻo). Giá phải trả bây giờ tưởng hời, song biết đâu giá trả sau này rất đắt: cả sinh mạng đáng quý của mình.

## **Con Gái Làm Gì Để Chuẩn Bị Cho Lần Giao Hợp Đầu Tiên**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Con gái nên làm gì để chuẩn bị cho lần giao hợp đầu tiên?

Vài điều bàn thảo dưới đây không chính xác hoàn toàn với mỗi người. Bạn gái nên thu thập thêm nhiều kiến thức từ người có kinh nghiệm hơn, từ sách vở báo chí thì mới được trọn vẹn.

Theo thống kê cho biết thì con gái ngày nay cũng ưa thích tình dục như con trai và cũng có sự tìm tòi về giới tính tương tự. Điều đó cho thấy họ càng lúc càng có sự tự tin và sự hiểu biết về tình dục, và vì thế số lượng bị lợi dụng tình dục do sự nhẹ dạ của họ cũng giảm dần; và lần đầu tiên giao hợp của họ cũng được mỹ mãn. Tự tin là điều then chốt cho con gái ngày nay tự chọn lựa cho mình lần đầu tiên hợp tình hợp lý: đúng lúc, đúng thời, và đúng chỗ; và phần tự tin đó cũng nhờ sự học hỏi và tìm tòi hiểu biết rành rẽ về chính cơ thể mình. Tìm hiểu và khám phá cơ thể học với chính bản thân hay cùng với người bạn tình là một yếu tố rất quan trọng để cho lần đầu tiên giao hợp được mỹ mãn. Nó còn giúp cho bạn sinh hoạt lành mạnh, đúng cách, và hợp vệ sinh. Ngoài ra, khi đã am tường từng bộ phận nội ngoại trong thân thể thì khi có chuyện gì sai trái thì bạn sẽ biết ngay. Hai nơi đáng chú ý ở đây là ngực và âm hộ, bạn cần phải tìm hiểu sâu xa ở hai điểm này để sau đó bạn có thể tự khám nghiệm mình, và có thể tìm ra triệu chứng ung thư hay những căn bệnh về phụ sản để sớm điều trị (nếu có). Chỉ bao nhiêu lý do thôi thì cũng đủ để khuyến khích con em (con gái) chúng ta tự học hỏi lấy cơ thể và tự tìm hiểu nhu cầu sinh lý của họ. Theo sự phân tích của giới y học đã từ lâu và đặc biệt gần đây, thì quan hệ tình dục thực sự giúp cho cơ thể phụ nữ được nuôi dưỡng tốt và miễn nhiễm tự nhiên với các chứng bệnh tật như bệnh sưng màng nhầy trong tử cung (endometriosis). Quan hệ giới tính thì hoàn toàn lành mạnh, và những người bắt đầu có quan hệ càng sớm sẽ là những người sẽ kết thúc càng trễ trong kỳ hạn của cuộc sống tình dục. Nhưng cũng không nên cho con em chúng ta quan hệ quá sớm sẽ có những ảnh hưởng khác về tinh thần mà khó nói hết ra được ở đây.

Điều quan trọng nhất để bạn gái chuẩn bị cho lần đầu tiên được mỹ mãn là họ phải hoàn toàn có chủ ý, hoàn toàn có sự chọn lựa sau khi họ đã cân nhắc cho thật kỹ càng. Giao hợp lần đầu tiên có đau hay chẳng? Đó là một trong những câu hỏi hầu hết được nhiều thiếu nữ thắc mắc đến. Với những người đã trải qua kinh nghiệm này thì lần đầu tiên giao hợp sẽ không sướng chút nào như người ta thường nói vì màng trinh đã bị xé rách, cũng như khi da thịt đang lành lặn thì bị rút ra, nên đau đớn là chuyện thường. Nhưng cũng có người cho rằng giao hợp lần đầu tiên chả có đau đớn gì cả. Điều đó không sai vì mỗi

người phụ nữ có một cấu tạo màng trinh khác nhau . Có người loại mỏng, có người loại dày . Loại mỏng thì dễ rách và ít đau, loại dày thì khó rách và làm đau nhiều ; có khi lần đầu tiên giao hợp không làm cho màng trinh rách được. Nếu bạn sinh ra có loại màng trinh dày thì có cách nào để giảm bớt sự đau đớn đó chăng ? Có đó . Chuyện này đôi khi phải cần người bạn trai biết khéo léo . Thường thì bởi vì con trai một là không biết cách thỏa mãn cho nàng, hoặc là làm không đúng cách, hấp tấp vội vã hoặc còn tệ hơn cả là họ không màng tới sự thích thú của người con gái, chỉ ích kỷ thỏa mãn sinh lý cho bản thân nên sinh hoạt lần đầu tiên có phần mạnh bạo tạo ra sự đau đớn cho bạn gái. Vì thế bạn gái nên bàn thảo sâu hơn với bạn trai về điều này. Và khi đó sự vun vén của họ sẽ được sửa chữa, sự kiên nhẫn của anh ta sẽ làm cho bạn tự tin hơn, và sự tỉ mỉ của anh ta sẽ làm cho bạn thoải mái, và khi xâm nhập sẽ nhẹ nhàng, và đạt được khoái cảm cần thiết cho bạn.

Vậy lần đầu tiên bạn có thể làm để chuẩn bị giao hợp là tìm tòi chính thân thể bạn. Thủ dâm thường xuyên trước khi quyết định lần đầu tiên giao hợp sẽ cho giúp cho bạn phần nào làm quen với những cảm giác, làm quen với sự đòi hỏi về sinh lý, cũng như làm quen với cấu tạo của bộ phận sinh dục trước khi bất cứ sự ngỡ ngàng nào có thể xảy ra. Có nhiều thiếu nữ phàn nàn rằng tuy họ được sung sướng khi giao hợp nhưng chưa lần nào đạt được cảm giác xuất tinh hoặc ít ra không biết nó như thế nào thì đây là cơ hội cho bạn thủ dâm để tìm hiểu xem bạn có khả năng đó không. Những người không đạt được khoái cảm tối cao thì thường cảm thấy rằng tình dục của họ bị thiếu sót gì đó, nhưng không biết chắc là thiếu gì . Vì thế nên phụ nữ càng phải biết chính mình trước đã! Tìm hiểu những vị trí nhạy cảm đặc biệt nào có thể dễ dàng dẫn đến khoái cảm, đôi khi phải phối hợp với nhiều điểm khác nhau cùng một lúc mới đạt được mục đích, và từ đó chỉ bày cho anh ấy cách thức làm sao cho bạn hài lòng.

Có lẽ sẽ tốt hơn nếu có bạn có học hoặc đọc sơ qua về cơ thể học của phụ nữ . Thật là đáng ngạc nhiên khi biết rằng có rất nhiều con gái xưa nay chưa bao giờ bỏ thì giờ quan sát chính âm vật và âm đạo của họ . Có lẽ vì ... thấy ghê chẳng ? Và nếu thế thì con trai làm sao biết cách "vuốt ve" chịu theo ý các nàng cho họ được ! Ngày xưa ông bà ta có dạy, con trai phải ra ngoài học hỏi để hiểu biết về chuyện tình dục và sau này sẽ chỉ bảo lại cho vợ , câu nói đó thật cũng không sai, nhưng ngày nay không còn áp dụng theo lối đó hoàn toàn được. Con gái cũng cần nên học hỏi tìm tòi để hiểu biết , để rồi khi gặp phải "sự cố" thì tùy trường hợp mà tự chủ xử lý cho đúng cách.

Kiến thức tình dục căn bản thực sự rất quan trọng trong vấn đề tăng cường sự thỏa mãn và sự gắn gũi với nhau hòng tạo được hạnh phúc cho lứa đôi. Con gái vẫn có thể hướng dẫn con trai tới điểm nhạy cảm mà nàng muốn. Lập lại, thủ dâm thường xuyên sẽ giúp cho bạn thấu hiểu về cơ thể của bạn với những điểm nhạy cảm. Đó là chuyện đáng làm, vì nó sẽ ? ngoài ra ? còn giúp bạn hiểu biết về phần nào cảm giác được sờ mó tới và hình thức sờ mó ra sao : mạnh hoặc nhẹ, nhanh hoặc chậm tùy lúc, tùy thời. Nên bàn thảo với người bạn tình TRONG LÚC giao hợp sẽ tốt hơn : sẽ giúp bạn cách xử lý để đưa dương vật vào âm đạo đúng cách hơn mà không mang đến sự đau đớn.

Chẳng những thế bàn thảo với nhau còn làm cho người bạn tình cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng ở lần đầu tiên, không chút áp lực nào: hãy xem rằng chỉ có anh ấy và bạn ở trong thế giới cô độc này thì cần gì phải gấp gáp tạo áp lực cho chính mình cho lần đầu tiên .



Cố gắng làm được điều đó thì cả hai sẽ thấy sự giá trị của nó và đêm đó (hoặc ngày đó) sẽ trở thành đêm (ngày) kỷ niệm đáng nhớ suốt đời của bạn.

Một điều mà làm cho lần đầu tiên trở nên khó khăn là nhiều cô gái với cảm giác e ngại, thẹn thùng khi lần đầu tiên trần truồng trước người khác phái, làm cho có nhiều áp lực lo lắng ảnh hưởng đến tâm lý hưởng thụ, vui vẻ bên nhau. Có nhiều cô còn kên mình cứng ngắt, như là hai chân hơi kẹp chặt lại do nhột hoặc ngại ngừng mỗi khi anh ta muốn khám phá vào "chỗ đó"; những thứ này làm cho cơ thể của con gái bị "gồng" lên, là nguyên nhân của sự khó khăn cho lần đầu. Bạn gái nên tập giữ bình tĩnh là cách để phá giải điều này.

Học cách thả lỏng với cơ thể sẽ giúp bạn tốt hơn. Có thể mượn một cuốn phim lãng mạn nhẹ nhàng mà trong phim có cảnh làm tình của đôi trai gái. Và người con gái trong phim sẽ trần truồng. Có như thế thì người bạn tình (gái) mới quen dần với cái cảm giác "trống không" đó và có chiều hướng chấp nhận hơn.

Và khi đến với sự giao hợp thì nên chú tâm với những cảm giác đang có và cất đi hết sự lo lắng trong đầu. Nếu làm được vậy thì bạn sẽ đưa cơ thể bạn tới mức khoái cảm tột cùng được. Rồi sẽ tạo cho bạn một sự tự tin hơn về sau. Nếu cha mẹ dạy con cái có được sự tự tin đó thì cảm giác tình dục của chúng, sự đòi hỏi, thèm khát, sự tò mò về tính dục, và nhiều hơn nữa sẽ giảm bớt đi sự khai thác tìm tòi ở trẻ em, giảm bớt đi tình trạng bạo hành tình dục ở trẻ em, và kể cả giảm đi những trường hợp mang thai ngoài ý muốn, còn tệ hơn nữa là bệnh tình dục truyền nhiễm khác.

Vừa rồi đã bàn về vấn đề tinh thần và bản tánh, phần dưới đây sẽ bàn về thể chất mà con gái cần làm để chuẩn bị.

Dù khi bản chất và sự tự tin đã có rồi, có nhiều bạn gái vẫn gặp nhiều trở ngại, nhất là sự đau đớn khi màng trinh bị rách. Ngoài ra còn sự giao hợp với thiếu đi chất nhờn có thể kéo dẫn lỗ âm đạo ra, xé rách màng trinh, tạo sự đau đớn vô cùng.

Tại sao sự xâm nhập lại đau đớn? Nên biết rằng, âm đạo của con gái là một ống hẹp và cạn, khoảng 2.5 cm đường kính, và thường chỉ vừa đủ một ngón tay út nhét vào. trong khi dương vật của con trai to lớn hơn nhiều.

Cũng nên nói sơ qua về màng trinh. Màng trinh sẽ cách lỗ âm đạo từ 2.5 cm cho tới 5.0 cm, là một loại giác mạc mỏng chắn ngang âm đạo với những lỗ nhỏ li ti để huyết tương hoặc dịch thủy lưu thông khi có kinh hoặc khi hưng tình. Những lỗ nhỏ này thường có cấu tạo khác nhau với mỗi người con gái tạo ra những màng trinh khác nhau. Tuy nhiên âm đạo có tính cách đàn hồi và SẼ giãn ra phù hợp với kích thước của dương vật, nhưng bước đầu xâm nhập thì màng ngoài không đàn hồi lắm sẽ làm cho khó khăn. Cách tốt nhất là dùng chất bôi trơn có bán ở các tiệm bách hóa. Sau khi bôi trơn cả hai dương vật và lỗ âm đạo rồi thì sự việc sẽ dễ dàng hơn nhiều. Nếu có đau đi chăng nữa thì cái đau đó cũng giảm rất nhiều ... nhường lại cho sự sung sướng kế tiếp.

Cũng nói thêm tí nữa, như chúng ta biết, cơ thể chúng ta là một bộ máy với nhiều phần tử nội và ngoại và những tính chất, tác dụng khác nhau hòng giúp cho chúng ta hoạt động hàng ngày. Mà trình không vì thế mà phải được gìn giữ theo tục lệ hoặc đạo giáo. Mà trình ngày nay hoàn toàn cũng không liên hệ gì tới giá trị trình tiết trong hôn nhân. Và đây là một lý do mà các thiếu nữ không cần phải giữ trình tiết cho đến vu qui. Mà trình đây là của bạn, bạn có thể làm bất cứ điều gì với nó không cần mang tới chuyện người khác phê bình hay chỉ trích rằng bạn có nên phá nó đi hay hiến dâng nó cho người mình yêu thay vì giữ nó cho đến ngày lập gia đình. Hãy tạm gác chuyện đạo giáo sang một bên, nếu chỉ nhìn vào phương diện khoa học, chúng sẽ thấy rằng chúng ta là những sinh vật trên trái đất. Chúng ta biết rằng tình dục và giới tính không phải là một phần sự tự nhiên của con người mà là tất cả sự thiên nhiên trong đó. Nó như một sự tuần hoàn của đời sống, là lý do mà tình dục được tạo ra để duy trì nòi giống.

Chúc các bạn may mắn, hạnh phúc, và được lần đầu tiên ghi nhớ mãi.

## **Làm Sao Để Có Lần Đầu Tiên Mỹ Mãn**

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Thế là bạn đã quyết định chuyện giao hợp với nàng rồi, quyết định chiếm lấy trình tiết của nàng - là do ý của bạn hoặc ý của nàng - để mà bước thêm bước nữa trong quan hệ trai gái, để trở thành người thành niên thật sự có thể sinh hoạt giới tính từ nay.

Trước hết bạn cũng nên biết một số những từ ngữ để khi đối thoại với nàng đề nghị chuyện "ấy" thì bạn cũng phải lựa chọn từ cho chính xác, không khéo bạn sẽ bị cho là tục tĩu. Ngày nay người ta thường dùng những chữ "làm tình", "chơi", "hưởng", "giao hoang", "hưởng lạc", hoặc là những tiếng lóng như "xù", "dứt", "bụp", "quắm", còn tục tĩu như là "đụ", "đéo", và "địt", để diễn tả sự giao hợp giữa nam và nữ. Nhiều người nghĩ rằng "làm tình" khác hẳn với "đụ". "Làm tình" thì còn bộc lộ sự yêu thương lẫn nhau, có hôn có hít, âu yếm vuốt ve, và có những câu nói đầy đưa lãng mạn; còn "đụ" thì đơn thuần chỉ là chuyện đực c... vào l... thôi, ai làm cũng được không có chút âu yếm nào, đại loại như khách tìm hoa và gái đứng đường vậy? chỉ có "đụ" để thỏa mãn nhu cầu sinh lý, chứ không phải như "làm tình" thỏa mãn sự yêu đương cần có nhau. Tóm lại, bạn nên phân biệt sự khác nhau đó mà biến cách cho thích hợp.

Bài này viết sơ qua vài phương pháp để được một cuộc giao hợp đầu tiên mỹ mãn. Tuy bài này không bảo đảm đúng hết với mọi người, nhưng nếu thực hiện các động tác một cách nhẹ nhàng, yêu thương, và tôn trọng lẫn nhau thì bạn luôn có một cuộc giao hợp đầu tiên để nhớ mãi.

Con trai nên làm gì để chuẩn bị cho lần giao hợp đầu tiên?

Nam và Nữ, CẢ HAI đều phải nên chuẩn bị trước cho lần đầu tiên, đều quan trọng và cần thiết như nhau, và biết rằng không ai từ lúc mới lọt lòng cũng đã được dạy dỗ về chuyện tình dục cả nên sự chu đáo chuẩn bị trước vẫn tốt hơn, để rồi sau này khi nghĩ lại bạn sẽ không hối hận vì lần đầu tiên quá vội vã, vụng về, và thất bại.

Chuẩn bị cho chính bạn ở lần đầu tiên giao hợp - với người con trai - thì phần lớn phải chắc chắn rằng bạn được bảo vệ sức khỏe an toàn, được đeo bao cao su (áo mưa, condoms) và phải biết cách dùng nó cho chính xác, và tránh xuất tinh quá sớm. Có lẽ vấn đề lớn nhất mà con trai thường gặp là: khi họ đưa dương vật vào người con gái lần đầu tiên thì bị "khóc ngoài quan ải" ngay hoặc gọi là "xuất tinh sớm" một cách không tự chủ? và điều đó RẤT là mắc cỡ cho phái Nam nói chung. Có người cho rằng, lần xuất tinh rồi thì "try" (thử) lại. Lo gì! Không sai! con trai mới lớn có khả năng "cương cứng" nhanh chóng trở lại nếu lần đầu bị ... khóc ròng, nhưng thường thì họ không có nhiều thời gian rộng rãi bên người bạn gái để làm một cơ hội khác "chuộc lỗi", cho nên cần phải chuẩn bị trước để tránh cho bạn khỏi thất vọng, nuối tiếc.

Có ba điều quan trọng nhất mà con trai có thể làm để chuẩn bị là:

Học TẤT CẢ các phương pháp ngừa thai khác nhau, nên bàn thảo kỹ càng với người bạn gái trước về điều này. Nếu cả hai đều không rành thì nên hỏi người khác, bạn bè chẳng hạn, hoặc tìm sách giáo dục sinh lý có cho mượn ở các thư viện công để đọc.

Hãy mua vài cái ÁO MƯA! Và không những bạn cần bỏ chúng ở trong túi, trong bóp hoặc bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào, để lúc "cấp bách" thì có mà xài. Nên nhớ là bạn cần phải THỬ đeo nhiều lần trước cho quen. Đến lúc đó mà lúng ta lúng túng thì coi sao được. Phải không?

Bạn sẽ thấy áo mưa có rất nhiều loại, nhiều cỡ và hình dạng khác nhau (kể cả màu sắc và mùi vị nữa tiện cho việc khẩu thâm!) và nếu chưa bao giờ đeo qua thì làm sao mà bạn biết cái nào vừa cho bạn (ngoài ra, nó sẽ tạo cho bạn cảm giác mới lạ nếu có nghĩ tới chuyện thủ thâm? thử xem không tệ đâu!).

Tập luyện KHÔNG xuất tinh. Đúng rồi? tập luyện sao cho giỏi! Cái câu "Văn ôn, Võ luyện" cũng tương tự như trường hợp này vậy. Thật đó, chuyện bạn phải cần làm là học cách kéo dài cuộc giao hợp, lâu xuất tinh, thì sau này bạn sẽ thấy nó đáng giá như thế nào. Chắc rằng bạn gái hay người phối ngẫu của bạn sẽ khen rằng: "Trời anh tài thật! Anh là bậc sư phụ trong vấn đề chăn gối đó. Em yêu anh quá đi!".

Luyện tập lâu xuất tinh quan trọng nhất là cái "mind" hay cái tư tưởng. Điều này có nghĩa là khi thời khắc hạnh phúc nhất đang đến với bạn và bạn sẽ xâm nhập vào mình của bạn gái - Lúc này là lúc dễ xuất tinh nhất nên bạn cần phải biết tự "control". Bạn nên nhịp nhàng chậm rãi, ngừng ngay nếu cần thiết; đầu óc để thư thả đừng quá tham vọng sung sướng rồi bỏ quên nhiệm vụ còn đang phải làm, và bạn sẽ kéo dài cuộc vui càng lâu hơn, nhất là cho lần đầu tiên được như ý.

Khi bạn cảm thấy như gần tới mức rồi, thì hãy ngưng lại trước đó một chút, rồi chờ một khoảng thời gian sau mới tiếp tục, cho tới khi gần ra nữa, thì ngưng lại nữa (đừng lo sẽ làm năng mất hứng, năng sẽ hiểu và khôi phục sự chịu đựng của bạn). Dần dà bạn sẽ xây đắp cho bạn một sự chịu đựng giỏi, và thời gian sẽ tiến bộ kéo dài sự chịu đựng của bạn hơn, không chỉ riêng về khả năng "chiến đấu" của bạn, mà còn sức mạnh và cường

độ sung sướng của tội bức khoái cảm nữa . Nếu bạn có từng lắng nghe đài phát thanh, hoặc đọc báo chí, thì có lẽ bạn đã biết là đàn ông nói chung thường chỉ kéo dài cỡ 2 hoặc 3 phút khi "làm" kịch liệt. Điều này, đương nhiên, rất là không thỏa mãn cho người phụ nữ, và đương nhiên đã vô tình đẩy họ vào tình trạng thất vọng, hụt hẫng. Nên nhớ, không chỉ riêng luyện tập sẽ làm cho sự xuất tinh của BẠN sướng hơn, mà nó còn làm cho người bạn tình cảm giác hạnh phúc hơn nữa . Trước kia "bồn phận" làm cho người phụ nữ được sung sướng không được đàn ông quan tâm lắm, nhưng ngày nay chuyện đó đã thay đổi hoàn toàn, và nó là một trong những mục đích của bài này .

Nếu bạn muốn trở thành "tình trường sát thủ" thì hãy tự "quên mình": có nghĩa là đặt sự sung sướng của nàng quan trọng hơn của bạn . Muốn lần đầu tiên giao hợp nhớ mãi thì điều quan trọng nhất là bạn ĐỪNG quá vội vã mà phải ĐI TỪNG BƯỚC một. Nếu quá suồng sã thì sẽ làm cho người bạn tình nghĩ rằng bạn không coi trọng LẦN ĐẦU TIÊN lắm. Điều này có thể là do người Nam thì muốn sớm được sung sướng, trong lúc người Nữ chỉ nhá nhem ở ngưỡng cửa. Thậm chí có thể nghĩ rằng bạn là người ích kỷ chỉ muốn cho mình mà không muốn cho nàng. Nhưng thật ra thì phần đông phụ nữ phải cần thêm thời giờ thì mới đạt tới mức "nóng" như của bạn . VÌ THẾ, HÃY CHẬM RÃI, ĐỪNG NÓNG VỘI, cho nàng thấy rằng bạn là người từng trải, kiên nhẫn, luôn bình tĩnh, kích thích hoặc trêu gọi nàng tới mức ... chịu hết nổi . Chẳng những nó giúp cho người bạn tình của bạn đạt tới mức "nóng", mà còn giúp cho bạn có thể tự kiềm chế sự xuất tinh sớm. Tưởng tượng xem, nếu bạn vô tình "khóc ngoài quan ải" (xuất tinh sớm) - trước khi đi vào người nàng -thì xấu hổ lắm, khi mà nàng cũng chờ đợi cái cảm giác sung sướng mà bạn có thể thỏa mãn cho nàng.

Có vài cách để cho bạn làm chủ được tình thế sau:

Hãy thảo luận với nàng xem nàng thích nhất điều gì trong lần đầu tiên rồi sau đó tìm cách tạo cái cơ hội đó cho nàng. Bạn có thể hỏi xem nàng nghĩ sao về thân thể của nàng khi "lở" trần truồng trước mặt bạn, có mắc cỡ lắm không ? Chỉ ít nàng cảm thấy hãnh diện về thân hình của mình, và đa số thì vừa sợ, lại ngại ngùng khi trần truồng trước mặt bạn trai, nhất là con gái Á đông. Hãy khen ngợi là nàng có thân hình gọn, đẹp, mi nhon, dễ thương ; nhất là lần đầu tiên nàng thoát y . (Nhớ phải thật lòng, đừng khen quá lộ coi chừng bị tố tạt).

Lần đầu tiên giao hợp rất quan trọng nên bạn phải chọn một nơi thật thích hợp, thoải mái và an toàn (rồi sau đó muốn ... đi đâu thì đi ? ai mà cấm), chọn một nơi như phòng ngủ có giường gối hần hời thì tốt nhất. (Mướn khách sạn càng hay, nhưng coi bạn có đủ tiền trả không đã). Còn nếu không thì chỉ cần một cái mền lông và một nơi vắng vẻ như thung lũng, bờ hồ, đồi, núi, hoặc vườn trái cây mát mẻ ... Điều quan trọng ở đây là một nơi để cho bạn yên tĩnh để "hạnh phúc" bên nhau . Cũng nên nhắc là đừng mang theo rượu bia nhé! Bởi vì nó sẽ mất đi giây phút kỷ niệm, và có thể làm phai mờ đi sự tinh tảo. Tình dục, và rượu bia (hoặc á phiện) thì không thể đi chung, nhiều rắc rối lắm!

Hãy tìm đọc một cuốn sách giáo dục sinh lý để biết và hiểu về giá trị trinh tiết đối với người con gái mới lớn, để qua đó bạn sẽ trân trọng nó như chính món bảo vật của bạn vậy và qua đó bạn sẽ nâng niu yêu thương nàng, "appreciate" nhiều hơn sau này.

Phải nhớ mang theo nhiều cái áo mưa (bao cao su) , và nhớ chọn cái có chất trơn như loại dầu có nhiều chất nước được bán ở nhiều tiệm thuốc : Astroglide, Probe, hoặc Slipper Stuff. Quan trọng lắm đó! Có sự trơn ướt thì mới làm thỏa mãn cho nàng được, còn khô quá thì đau lắm! Mất hứng nữa.

Ngoài sự bôi trơn của áo mưa ra, trong cơ thể của mỗi còn tiết ra một dịch chất nhờn mỗi khi động tình. Dương vật thì tiết ra chút ít sau khi cương cứng, nhưng chưa phải là xuất tinh, gọi là "dương khí" hoặc "tinh tương". Là một loại dịch thể sau đó sẽ đưa tinh trùng ra khi xuất tinh. Nên nhớ rằng dương khí của có chứa một ít trình trùng và có thể làm cho người phụ nữ thụ thai. Còn âm hộ cũng tiết ra một dịch thể (gọi là "dâm thủy") từ vách âm đạo để sẵn sàng đón dương vật vào dễ dàng. Có một số phụ nữ sản sinh ra rất nhiều dâm thủy (có thể ướt cả háng), nhưng một số khác thì không trừ phi họ "hứng" hết mức. Vậy điều quan trọng ở đây là bạn phải kích thích nàng đạt được tới mức đó.

Thông thường, giữa hai phái Nam và Nữ, dịch thể dư sức bôi trơn cho sự giao hợp, nhưng mang áo mưa vẫn cần thiết hơn để cản dương khí đi vào âm đạo . Chỉ cần chất dâm thủy của nàng cũng đủ rồi, vậy trách nhiệm tạo ra nó là phải do ở bạn. Nếu vẫn chưa thấy dâm thủy tiết ra ở nàng thì có thể nàng bị hồi hộp vì lần đầu, bị run vì sợ bất gặp, hoặc nàng chưa được kích thích (foreplay) đầy đủ. Nhớ dùng loại dầu bôi trơn có nhiều chất nước còn không thì có thể sẽ làm rách áo mưa .

Học cách xoa bóp và bắt huyết cho "nhuyễn" và nên biết rằng sự mát-xa và sờ soạng làm cho cả nàng hứng tình hơn cả . Nghĩ thử xem, hai bàn tay với mười ngón của bạn có thể bay nhảy trên thân thể của nàng, chưa nhất thiết phải chạm vào mông đóc, âm đạo hay nhũ phòng, cũng đủ làm cho nàng mê mẩn rồi. Làm thế sẽ giúp cho cả hai đi vào cuộc ái ân nhẹ nhàng êm ái, không khô khan, gò bó hoặc gượng ép.

Một điều nữa nên nhớ là: để nàng cảm thấy sự hiến dâng trình tiết là điều tốt, là một điều quan trọng của nàng mà bạn HOÀN TOÀN trung quý khi được sốt chia, nhận lấy. Làm ơn đừng nói yêu nàng nếu thực sự bạn KHÔNG BAO GIỜ yêu nàng, hay chỉ để vờ mong chiếm hữu sự trình tiết của nàng. Và nếu nàng thực lòng chưa muốn hiến dâng thì bạn chớ nên ép nàng, vì nếu có ép được đi nữa thì cũng không được trọn vẹn đâu . Trừ phi bạn là tay chơi qua đường.

Một điều cuối cùng mà bạn phải làm là sốt chia sự mát mát (trình tiết) của nàng nếu nàng cảm thấy thế . Vỗ về an ủi nếu nàng rơi lệ . tỏ vẻ biết ơn nàng đã hiến dâng và tỏ vẻ yêu thương nàng hơn bao giờ hết.

Bạn cũng nên nhớ là nếu nàng ngại ngần cho lần đầu tiên thì có thể nàng hồi hộp, nên bàn thảo với nàng từ từ trước đã. Điều không nên là cứ bắt nàng phải hiến dâng mà nàng đã nói "không" rồi, hoặc nàng không cảm thấy "sẵn sàng". Con trai thường nghĩ rằng, một khi con gái nói "Không!", là "Có" như bài hát : Con gái nói không là có vậy! Nhưng thực ra điều này không được áp dụng nữa cho thời đại năm 2000 này, khi mà CON GÁI NÓI "KHÔNG" LÀ... KHÔNG, đó anh bạn! Vậy bạn nên nhớ chấp nhận tiếng "không" đó như là "không" thực sự (và đừng ép nàng nữa). Còn con gái thì cũng không nên chơi

trò "tâm lý" với con trai nữa, đừng có già vờ đôi lúc "Được" đôi lúc "không được", không tốt đâu . Chỉ có thật lòng nói rõ cho nhau biết là tốt nhất.

Một điều ghi chú khác mà các bạn nên "chuẩn bị" là đáp ứng cái mơ mộng lần đầu tiên của nàng sẽ ra như thế nào, dù có nhiều cái không thể làm được (cũng phải ráng hết sức đó anh bạn à!) . Thí dụ như là treo một tấm màn mỏng màu tím trên cửa sổ, mở một bản tình ca nàng yêu thích nhất, trưng bày hình ảnh của hai người chung quanh, hoặc là xức mùi nước hoa mà nàng thích ...

Nói tóm lại là có chuẩn bị thì dù sao cũng tốt hơn là không chuẩn bị ; và chắc chắn lần đầu tiên này sẽ cho bạn một kỷ niệm nhớ mãi suốt đời . Chúc may mắn.

### 100 Cách Thỏa Mãn Chàng

Đánh giá của người đọc: / 93  
Dở NhấtHay nhất Trang 1 của 2

Tác Giả: Kinh Bích Lịch

Khi hai người yêu nhau, họ luôn tìm mọi cách để thỏa mãn cho nhau trong vấn đề chăn gối. Chàng luôn mong muốn mình là người tình tuyệt vời của nàng và ngược lại. Dưới đây là "100 cách thỏa mãn cho chàng" đã được các tay "tình trường lãng tử" xét duyệt và rút tía ra từ kinh nghiệm cá nhân, có cả Kinh Bích Lịch tôi. Vậy, xin mời các nàng hãy đọc cho kỹ để chuẩn bị cho mình một "hành trang quý báu", để đem chàng tới tuyệt đỉnh của hạnh phúc, và giúp chàng thỏa mãn những "nỗi niềm ưu áp" bấy lâu nay còn chưa đáp ứng được.

Không riêng gì các nàng, các chàng cũng cần đọc qua cho biết, để một lần nào đó nghĩ tới, hãy ngầm gợi ý cho người tình của mình những điều mình mong muốn có được. Biết đâu các bạn sẽ được các nàng toại nguyện cho một cách không bao giờ quên.

#### **Sau đây là một trăm cách thỏa mãn chàng:**

1. Giúp chàng cởi áo hoặc chỉnh lại cà vạt cho chàng trước kiếng. Khi nàng chỉnh tề cho chàng như thế, chàng sẽ thấy mình được chăm sóc, được "cung", và chàng chỉ muốn cởi hết áo quần ra ngay lúc ấy để "make love" với nàng.
2. Cắn nhẹ, ngậm hoặc hôn nhẹ sau dái tai của chàng, sẽ làm chàng kích thích đến cả ... quên luôn tiếng Việt. Kích thích chàng kiểu này sẽ đem tới sex ngay lập tức.
3. Khi nàng đi làm về, mừng rỡ ôm chàng và hôn chàng một cách thắm thiết. Đồng thời lòn tay xuống bóp "chỗ ấy" của chàng. Làm vậy sẽ tạo cho chàng có sự ... "mừng quỳnh" đột ngột. Rất có thể chàng sẽ bồng nàng ngay vào giường để bày tỏ "lòng đáp ơn".
4. Rà lưỡi của nàng vòng quanh rún chàng, sẽ tạo cho chàng một cảm giác thèm muốn vô cùng. Chỉ vì miệng nàng gần với dương vật của chàng. Có lẽ chàng đang ao ước dương

vật của chàng được chăm sóc tỉ mỉ bằng những nụ hôn nóng bỏng của nàng. Bảo đảm rằng dương vật của chàng sẽ căng ra hết cỡ.

5. Khi nàng ngồi trên bụng chàng, dương vật chàng còn nằm trong âm vật nàng, nàng hãy dùng tay lòn ra sau, đưa bàn tay úp và bóp nhẹ vào hòn dái của chàng. Sự bất ngờ này sẽ làm chàng kích thích dữ dội. Có thể chàng sẽ rên rỉ tên nàng vì sự khoái cảm đó ...

6. Nàng hãy mặc một chiếc áo ngủ thật mỏng, không mặc áo ngực. Nàng hãy đến bên chàng, khoe cho chàng thấy cái sexy của nàng, rồi cạ nhũ hoa vào vú của chàng. Cảm giác cứng cứng nơi đầu vú nàng sẽ làm chàng phấn khởi lâng lâng.

7. Lúc chàng đang phóng tinh, hãy hôn chàng thật vũ bão, rồi liếm vòng quanh môi chàng như liếm một cây kem ngon lành. Điều này tạo cho chàng có cảm giác bao trùm, khoái cảm dâng tới tột bậc.

8. Lúc giao hợp theo "kiểu chó", nàng hãy xoay tròn mông dít, và nhịp theo nhịp điệu của chàng.

Làm động tác này sẽ giúp chàng cảm giác sự cọ sát mạnh. Chàng sẽ thấy được nàng hết lòng vì chàng. Khoái cảm sẽ đưa tới sự bất tỉnh bất chợt, nhưng cũng rất mãnh liệt.

9. Nàng hãy tìm đọc một truyện tình dục trong Cõi Thiên Thai ở trước mặt chàng, đưa ánh mắt lả lơi nhìn chàng, mỗi khi đến đoạn gây căng, hãy liếm môi để khiêu khích chàng. Có thể nàng sẽ không còn cơ hội đọc truyện ngay lúc đó, vì chàng sẽ lao tới ôm chầm lấy nàng.

10. Khi nàng đang ở tư thế ngồi trên, nàng hãy phối hợp nhiều động tác khác nhau như mát-xa hoặc hôn ngực chàng cùng với nhịp điệu lắc lư của nàng. Chàng sẽ thấy mình phiêu diêu như "con thuyền không bến".

11. Nàng hãy giúp chàng mang condom vào. Chàng sẽ thấy rất "hứng khởi" khi nhìn thấy bàn tay của nàng mơn trớn lên "chỗ ấy".

12. Nàng hãy nhẹ nhàng xoa lên bì da giữa ngón cái và ngón trỏ của chàng. Nơi này sẽ giúp chàng có cảm giác ham muốn. Có thể dùng lưỡi thay gờ dùng tay để kích thích chàng. Chàng rất thích nàng chủ động trước.

13. Xoay tròn lưỡi của nàng vòng quanh đầu khấc của chàng, và rồi, không báo cho chàng trước, hãy "ngón" tất cả dương vật vào miệng nàng. Cảm giác bất ngờ này sẽ gây sự thích thú "tấn tấn" cho chàng.

14. Khi chàng và nàng chơi trò "mèo vờn chuột" ở trên giường, nàng hãy nâng cánh tay chàng qua đầu, rồi trườn bàn tay nàng theo cánh tay chàng, từ cổ tay xuống tới ngực chàng, đoạn xoa và nâng niu chàng. Đôi khi chàng cũng thích được mơn trớn.

15. Ngay trước khi chàng phóng tinh, nàng hãy "kẹp và buông" cơ âm đạo của nàng. Làm liên tục như thế sẽ tạo chàng cái cảm giác "bùng nổ" trong khoái cảm, như tinh dịch bị nàng vắt cạn.

16. Nàng hãy thử cắn nhẹ (hoặc mạnh) vào vai của chàng lúc nàng đạt tới khoái cảm tốt cùng. Bảo đảm chàng sẽ thích thú và hãnh diện vì làm thỏa mãn được cho nàng.

17. Khi nàng chuẩn bị tư thế "quỳ gối chống hông" cho chàng, nàng hãy dặng thật rộng hai chân sang hai bên, cho chàng thấy "tất cả" những gì nàng có. Điều này chứng tỏ nàng hoàn toàn thoải mái với chàng trong vấn đề sex. Chàng sẽ chẳng bao giờ từ chối về việc này.

18. Lúc khẩu dâm hay còn gọi là hôn dương vật chàng, nàng hãy rên rỉ hoặc tạo ra âm thanh như đang được ăn ngon. Chàng sẽ rất kích thích vì sự bạo dạn này của nàng. Nàng cũng tạo "âm run" trên dương vật chàng, gây kích thích tê tê.

19. Chàng thích được quỳen chân chàng với chân nàng, được nàng ôm chặt, lòn chân quần lấy chân chàng. Vì nó tạo cảm giác "hòa tan" với thân thể chàng.

20. Nàng hãy thoát y cho chàng một cách từ tốn, vuốt ve mơn trớn trên thân thể chàng, để chứng tỏ nàng đam mê xác thịt của chàng.

21. Nàng hãy nút ngón tay chàng. Tạo cho chàng cái cảm giác dương vật cũng đang được "chiều cố". Nàng có thể dùng chút phần ... răng của nàng để gia tăng cảm giác cho chàng.

22. Khi chàng đang đi vào thân thể của nàng ở tư thế "truyền giáo" (chàng nằm trên mình nàng), nàng hãy xiết chặt đùi lại để tạo cảm giác "bó chặt" nơi dương vật chàng, liên tưởng nàng hãy còn "khít khao", mới mẻ.

23. Nàng hãy nắm ghịt tóc chàng, tạo cho chàng cái cảm giác hoang dã, như loài người nguyên thủy giao hợp với nhau.

24. Nàng hãy bóp hoặc vả nhẹ vào hông chàng. Điều này như nói với chàng "anh cứ tự nhiên với bất cứ điều gì anh thích trên mình em".

25. Nàng hãy nấc hơi hoặc rên thật hỗn hển khi chàng "xâm nhập" vào nàng. Điều này tạo cho chàng cái cảm giác "cái đó" của chàng rất lớn. Sẽ thỏa mãn lòng kiêu hãnh về kích thước của chàng.

26. Nàng hãy dùng dây hoặc quần áo (dài) trói tay chàng lại, kích thích chàng bằng lông gà hoặc tơ vải cho đến khi chàng chịu hết nổi mới bắt đầu "ban phước ái ân" cho chàng.

27. Khẩu dâm dương vật chàng luôn là điều chàng thích, nhưng đừng quên chân và ngực chàng cũng là "mảnh đất thần tiên" của chàng.



28. Nàng hãy dùng kéo tỉa gọn "phía dưới" cho chàng. Sẽ tạo cho chàng cảm giác "phiêu lưu" kích thích. "Húi cua" sẽ giúp da chàng thêm nhạy cảm với những cái vuốt ve của nàng.

29. Nếu chàng nằm trên, nàng hãy nhón mông lên một tắc để đón chàng vào. Điều này giúp cho chàng dễ "hoạt động" hơn và tạo cho chàng cái cảm giác rằng nàng muốn chàng "đâm" thật sâu vào.

30. Nàng hãy dùng một cái bánh khoai có lỗ (bánh doughnut, bánh vòng) và máng vào dương vật của chàng. Nàng hãy dùng môi và lưỡi liếm vòng quanh cái bánh và đầu khấc của chàng. Thỉnh thoảng hãy nút chàng. Hạt đường dính trên mép nàng sẽ "tin tin" lên đầu khấc chàng, tạo cảm giác khoan khoái "châm châm".

31. Nàng hãy xoa bàn tay bên hông chàng, hoặc gầy nhẹ như gầy đàn, sẽ tạo cho chàng cảm giác máu dồn lên da, như bị hâm nóng.

32. Nàng hãy liếm lưng tại chàng thay vì chỉ hôn tại chàng như điều thứ 2 trên. Làm điều này nàng sẽ thấy chàng nổi da gà cùng mình và rất thích thú.

33. Khi chàng chuẩn bị xuất tinh, hãy bảo chàng lấy ra, và mang lên miệng của nàng. Hãy bảo với chàng là nàng sẽ nuốt cho kỳ hết. Làm thế, chàng sẽ thấy rằng tinh dịch của chàng là đáng giá hơn bao giờ hết.

34. Nàng hãy dùng bàn tay vuốt ve khuôn mặt chàng và dùng ngón tay viền theo nét môi của chàng. Điều này chứng tỏ rằng nàng thích vẽ đẹp trên khuôn mặt chàng.

35. Nàng hãy ấn và xoa bóp trên gáy chàng. Đoạn trườn bàn tay lên vai chàng, rồi vòng ra trước ngực. Làm điều này chàng sẽ có cái cảm giác "phong tỏa" bởi nàng.

36. Nàng hãy bóp chặt mông chàng và kéo chàng "vào" nàng. Chàng sẽ thấy thật "sâu hút" và hòa nhập với nàng.

37. Nàng hãy hôn chàng lên mũi, mí mắt, và trán. Thỉnh thoảng, chàng cũng thích được "cung" như ... con gái.

38. Nếu chàng đang ngồi trên ghế trong tư thế thả lỏng, nàng hãy tới ôm chàng, ngồi vào lòng chàng. Mông của nàng áp vào "nơi ấy" sẽ gợi cảm giác thật ham muốn nơi chàng.

39. Nàng hãy bịt mắt chàng bằng cái áo nịt ngực của nàng. Nó tạo cho chàng có sự liên tưởng tuyệt vời về nàng, và tạo lòng khao khát tình dục với nàng.

40. Nàng hãy liếm vào cổ tay, vào vùng trong nơi cùi chỏ, và đằng sau đầu gối của chàng mỗi khi nàng có sự đòi hỏi về sinh lý. Đảm bảo rằng chàng sẽ thích thú biết bao. Nếu nàng chưa là vợ của chàng, có thể chàng sẽ cầu hôn nàng ngay sau khi ân ái vì kỹ thuật của nàng cũng khá cao.

41. Nếu nàng nhìn chàng bằng ánh mắt khao khát khi nàng trườn xuống đùi chàng, để hôn chàng. Chàng sẽ thấy thỏa mãn vô cùng vì nàng rất yêu thích làm chuyện đó cho chàng.

42. Nàng áp chặt trên người chàng theo thế 69. Mặt nàng sẽ để gần bàn chân chàng. Từ từ, nàng uốn cong lưng lên cho chàng thấy hết của nàng, rồi nàng bắt lấy tay chàng để vào những chỗ mà chàng thích nhất.

43. Nàng hãy thỏ thẻ bên tay chàng rằng nàng "muốn" chàng biết bao nhiêu, và muốn chàng "hôn" ngay "nơi đó" cho nàng. Lời nói thì thảo cộng thêm hơi nóng bên tai, chàng sẽ thấy thật "tưng tưng".

44. Nàng hãy bóp lên cơ bắp tay của chàng trong lúc chàng đang ân ái (theo kiểu truyền giáo). Điều này tạo cho chàng cái cảm giác như chàng là một "super man".

45. Nàng hãy ngồi xuống trước bụng dưới của chàng, ngậm lấy chàng trong lúc tắm chung. Không có cảm giác sung sướng nào khi mà chàng thấy dương vật mình ẩm áp bởi miệng nàng, và ẩm áp bởi nước từ trên đổ lên mình chàng.

46. Khi chàng thúc vào người nàng, nàng hãy rên "Nữa đi anh, em thích lắm!". Điều này sẽ làm gia tăng lòng kiêu hãnh, về khả năng của chàng.

47. Nàng hãy bôi trơn tay nàng bằng Lotion và áp lên những nơi đau nhức của chàng. (Khi chàng lỡ bị bầm hoặc đau nhức do chơi thể thao). Đoạn nàng hãy dùng ngón tay châm châm lên lưng chàng và hôn lên cổ chàng.

48. Nàng hãy cởi quần lót ra, đặt nó vào tủ đá, rồi sau đó dùng nó mơn trớn trên thân thể chàng. Nhớ bảo chàng đừng cười vì nhột. Cảm giác khi quen rồi sẽ có một không hai với chàng.

49. Khi chàng và nàng thay đổi tư thế, nàng hãy "giải lao" cho chàng bằng một màn khẩu đàm nhẹ. Dù là chỉ vài dây thực hiện, nhưng nó sẽ không bao giờ ngờ được cái khoái cảm đến với chàng là bao nhiêu. Điều này cũng chứng tỏ rằng nàng không sợ mất vệ sinh khi bỏ vào miệng nàng. Chàng rất thích.

50. Nàng hãy vả vào miệng chàng một cách bất ngờ, thỉnh thoảng sẽ tạo cho chàng một sự đột phá, thích thú, và bất ngờ.

51. Nàng hãy đặt thật nhiều nụ hôn nhẹ trên người chàng. Sẽ tạo cho thân thể chàng như phát điện. Và chứng tỏ là nàng yêu chàng tha thiết.

52. Nàng hãy nói với chàng "nơi đó" của nàng ướt bao nhiêu là vì chàng, và mời chàng sờ thử. Chủ động "khiêu chiến" với chàng sẽ làm chàng càng hăng máu.

53. Nàng hãy hôn chàng như còn rất nhiều thời gian để hôn. Nàng hãy dùng lưỡi khám phá những chỗ nhạy cảm trong miệng chàng, đồng thời đưa ánh mắt nhìn chàng để xem phản ứng.
54. Nàng hãy rủ chàng cùng xem phim người lớn. Chàng sẽ thấy kích thích gấp 10 lần và đặc biệt khi chàng và nàng cùng làm giống như trên màn ảnh.
55. Khi chàng và nàng thoải mái nằm trên ghế sa-lông xem TV, nàng hãy chủ động cạ chân nàng vào hạ bộ của chàng. Điều này chứng tỏ rằng nàng sẵn sàng với chàng bất cứ lúc nào và ở đâu.
56. Chàng sẽ rất thích nếu như nàng gãi những ngón tay len lỏi vào lông chân hoặc dương mao của chàng. Bảo đảm lông chàng sẽ dựng đứng cũng như dương vật của chàng.
57. Nàng đừng bao giờ quên "ngâm vào kéo" môi dưới chàng mỗi khi hôn. Làm điều này, chàng sẽ thấy nàng đang say đắm và muốn được yêu chàng tha thiết.
58. Nàng hãy nằm sát trên người chàng, cạ tới cạ lui như một con đò đang lướt trên mặt nước.
59. Nàng hãy mát-xa mông chàng, vì nơi đây cũng là vùng kích thích của chàng. Đừng quên đôi vai của chàng cũng cần sự quan tâm của nàng.
60. Nàng hãy rủ chàng một trò chơi "chỉ và hôn". Nàng chỉ chỗ nào trên người nàng, chàng phải hôn lên đó và ngược lại đến khi "chỗ kín" của hai người cùng được hôn lẫn nhau.
61. Chàng cũng thích được nàng cắn nhẹ ở bắp đùi trong, bên hông và ngay cổ.
62. Chàng và nàng cùng chơi trò "tuyết tan". Nàng chà cục nước đá lên người chàng và không cho phép chàng đụng vào người nàng tới khi nước đá tan hết.
63. Nàng hãy liếm và xoa nhẹ từng vùng nhỏ trên lưng chàng. Có lẽ hàng triệu mạch nhạy cảm trên lưng chàng sẽ phát ra cùng một lúc sau đó.
64. Nàng hãy thử chơi trò "nặn bánh chuối" trên dương vật chàng. Nàng cum năm ngón tay thành hình lỗ và đặt vào đầu dương vật chàng, cho chàng chui qua. Trước khi đầu khác chui qua lỗ kia, nàng hãy tiếp tục dùng bàn tay kia để đón lấy. Điều này sẽ làm cho chàng đam mê mãi mà vẫn chưa tới đáy.
65. Khi thay đổi tư thế, nàng hãy để chàng vẫn còn "nằm trong" nàng. Nàng sẽ dùng tay bóp vào mông chàng để khỏi bị vuột ra, và chàng nhẹ nhàng lăn vòng qua để đặt nàng lên trên. Làm điều này để thấy rằng nàng không bao giờ muốn rời chàng nửa ... tắc.

66. Với hai tay đặt hai bên hông dương vật chàng, nàng hãy se chàng cho thật lẹ như người nguyên thủy dùng que làm lửa. Nàng nhớ đừng quá mạnh sẽ làm chàng đau.

67. Rờ nhẹ nhàng bằng mười đầu ngón tay trên người chàng. Nhớ đừng ở một vị trí quá lâu. Chàng sẽ thấy như mười con kiến bò trên người chàng, tạo kích thích nhẹ nhàng, thoải mái.

68. Khi chàng xuất tinh, sẽ còn một ít động lại bên trong. Nàng hãy dùng tay đặt dưới gốc và nhẹ nhàng nặn đằng sau hòn dái. Nó sẽ tạo cho chàng cái cảm giác như xuất tinh thêm chút đỉnh nữa.

69. Nếu lần tới nàng có trườn sâu xuống người chàng, hãy trườn sâu hơn 1 m tới chân của chàng. Nếu được, nàng hãy nút ngón chân chàng và dùng tay mát-xa lòng bàn chân chàng.

70. Khi chàng nằm ngửa chờ đợi nàng, hãy dùng nhũ hoa của nàng chà nhẹ dọc theo thân dương cụ của chàng.

71. Nàng hãy rà nhẹ bao condom từ bụng của chàng xuống vùng kín. Bảo đảm sẽ tạo cho chàng cảm giác "khó chịu" thích thú.

72. Nếu nàng dùng miệng làm cho chàng "ra", hãy tiếp tục hôn chàng. Cảm giác tê sướng nhất là cảm giác sau khi xuất tinh, nhưng nàng chỉ nên làm một vài giây thôi vì nếu không chàng sẽ bị đau.

73. Khi nàng ngồi trên, nàng hãy tự bóp ngực và se nhũ hoa. Điều này kích thích chàng vô cùng vì như chàng đang xem một cuốn phim "con heo" nàng đóng.

74. Nàng hãy tự kích thích mình bằng dương cụ của chàng, ví dụ như chà nó dọc theo đùi nàng, bên ngoài âm vật, cũng tựa như dùng một cái máy vibrator.

75. Ngay khi nàng ngồi xuống dương vật chàng, và chàng sắp sửa bắn tinh, nàng hãy nảy hông về phía trước một cách mạnh bạo. Làm vậy sẽ tạo cho sự xuất tinh của chàng mãnh liệt hơn.

76. Mặt lót dưới của hòn dái chàng là nơi rất nhạy cảm trong cơ thể chàng. Nàng hãy xoa nó, sờ nó, và hãy ... yêu nó. Bảo đảm chàng sẽ thấy mình giống như một ông hoàng và chàng sẽ đối xử nàng lại như một hoàng hậu.

77. Lúc làm tình, nàng hãy thử để nguyên áo ngực và quần lót của nàng (vạch sang một bên). Cảm giác của thịt vải trên da chàng cũng rất là kỳ lạ.

78. Sự chủ động của nàng mà chàng thích nhất có lẽ là lúc nàng nhảy xuống và phủ phục trước mặt chàng theo kiểu ... "chơi chó". Biểu hiện này của nàng đi từ sự hoàn toàn chủ động tới hoàn toàn thụ động, sẽ làm cho chàng càng hăng tiết.

79. Khi chàng vừa xuất tinh, nàng hãy tiếp tục nhịp nhàng và hãy nặn cơ âm đạo của nàng để bóp chặt lấy dương cụ chàng. Làm điều này sẽ gây kích thích cho chàng khiến chàng vẫn giữ được sự cương cứng sau khi xuất tinh.

80. Thỉnh thoảng, thay vì nhảy ào vào sex, nàng hãy thử ngấn thân nàng và chàng bằng tấm ra mát lạnh. Cảm giác thân nhiệt của hai người và cái mát của tờ vải sẽ rất là dễ chịu.

81. Nếu nàng đang ngồi trên, dương vật hãy còn nằm trong âm đạo, nàng cần thận xoay mình, mặt nhìn xuống chân chàng. Chàng sẽ có cảm giác dương vật được "xoay tròn", đồng thời vẫn được nhìn thấy đường cong tuyệt mỹ trên lưng nàng.

82. Khi khẩu thâm, nàng hãy thoa ướt tay nàng bằng nước miếng, đoạn nắm dương cụ chàng, và đặt tay nàng gần môi nàng, chuyển đổi qua lại. Sự phối hợp giữa đôi môi và bàn tay ướt át sẽ làm chàng có cảm giác hoàn hảo với nàng hơn.

83. Nàng hãy nhỏ vài giọt rượu lên vú chàng, và nhẹ nhàng liếm nó đi. Bảo đảm chàng sẽ rên rỉ mà bám riết vào mình nàng.

84. Nàng hãy chủ động tấn công chàng bất cứ nơi nào, chứ không riêng gì nơi phòng ngủ. Điều này chứng tỏ rằng nàng cũng quan tâm đến sự mới mẻ trong hạnh phúc lứa đôi.

85. Khi chàng và nàng "make love", nàng hãy nắm chặt đáy dương cụ của chàng trong khi chàng "ra vào". Điều này tạo thêm chiều sâu và gia tăng cường độ ma sát.

86. Ai nói là chàng không thích trò chuyện hay đùa với nàng sau khi đã xuất tinh ? Một khi chàng "ra" rồi, nàng hãy tiếp tục xoa trên bụng chàng nhẹ nhàng và chỉ nhẹ nhàng thôi đó vì chàng không còn kích thích nữa, sau đó.

87. Nàng hãy chơi tóc của mình trên thân thể chàng. Khởi đầu có thể sẽ bị nhột, nhưng dần dà chàng sẽ đắm ghiền cái cảm giác ấy.

88. Lúc làm tình, nàng hãy bắt chước sờ đùi chàng một khi chàng sờ vào nàng. Sự phối hợp tương ứng này sẽ làm hưng phấn chàng thêm.

89. Nàng hãy dùng áo ngực hoặc quần lót của nàng quấn vòng quanh dương vật chàng và xoa bóp cho chàng. Đây là cách gây hứng cho chàng vừa thể xác lẫn tinh thần.

90. Nàng hãy cùng chàng giao hợp theo kiểu đứng, lưng dựa vào mặt tủ lạnh. Hơi nóng toát ra và độ run của tủ lạnh sẽ làm cho cuộc vui càng thêm sống động và kỳ thú. Chàng luôn là người thích lạ lẫm trong vấn đề sex.

91. Chàng rất thích nàng nằm trần truồng ôm chàng, cũng như thích lông của nàng nhẹ nhàng cạ vào thân thể chàng.

92. Khi chàng ở tư thế nằm trên, nàng hãy nâng đầu lên ngậm lấy vú chàng hoặc liếm vào cổ chàng. Không riêng gì nàng thích được hôn vú, chàng cũng vậy. Làm như thế, để chứng tỏ nàng rất thích hòa hợp với chàng, và thích thỏa mãn cho chàng.

93. Vào một buổi sáng trời tốt đẹp, chàng còn nằm ngủ, nàng hãy đánh thức chàng dậy bằng một màn khẩu đàm lên lút. Những lúc chàng có chuyện buồn hoặc giận nàng, nàng làm cho chàng rời, chàng sẽ hết còn giận nàng nữa.

94. Khi chàng và nàng ở tư thế truyền giáo (chàng nằm trên, nàng nằm dưới), nàng hãy dùng hai tay kéo hai chân sang hai bên, càng xa càng tốt. Làm vậy, chàng sẽ thấy đi sâu vào mình của nàng hơn.

95. Chàng rất thích được nghe nàng rên rỉ. Vào một buổi chiều nào đó, nàng hãy rên cho thật to, rên sao cho người hàng xóm có thể nghe thấy. Đôi lúc chàng thích sex thật hoang dại như vậy.

96. Nếu nàng ở tư thế ngồi trên, nàng hãy tự xoa lên bụng như cảm giác chàng đi sâu vào bên trong nàng.

97. Nàng hãy để ý tới vùng nhạy cảm nhất của chàng, vùng nằm giữa hậu môn và hòn dái. Nàng cũng đừng bao giờ quên nó, lúc cần thiết hãy dùng ngón ấn hoặc xoa nhẹ. Nếu tốt hơn thì nên dùng lưỡi.

98. Nàng đừng bao giờ e thẹn nếu có mua sắm món đồ chơi người lớn. Nàng hãy đặt nó lên chân của chàng, cho máy run chạy gần hòn dái chàng. Chàng sẽ thấy rất thích vì nàng cho chàng cảm giác tê và lạ lùng.

99. Sau khi giao hợp xong, nàng hãy rà nhẹ móng tay trên lưng chàng, vòng qua bụng và đùi. Nàng sẽ chẳng bao giờ ngờ được là chàng có thể "chiến đấu" hiệp thứ hai.

100. Nếu nàng không ngần ngại để tỏ ra hết lòng vì chàng, hãy cho chàng thử một lần ở đường hậu môn. Xong rồi, nàng sẽ nghe được chàng nói một cách sung sướng : "100 điều trên, anh thích nhất là điều này". Không, không phải. Xin lỗi. Chàng không phải nói vậy đâu, chàng sẽ nói rằng: "Đời anh hạnh phúc nhất là cưới được em!".