

SEX POSITION

**TRỞ THÀNH BẠC THẦY TÌNH DỤC
VỚI CÁC TƯ THẾ NÂNG CAO**



TƯ THẾ QUAN HỆ TÌNH DỤC

**Trở thành một bậc thầy về tình dục với những
tư thế quan hệ nâng cao.**

MỤC LỤC

Giới thiệu

Chương 1: Lợi ích của việc lên đỉnh thường xuyên

Chương hai: Thêm gia vị cho đời sống tình dục của bạn

Chương 3: Làm thế nào để kích thích bạn tình của bạn

Chương 4: Làm rõ về DIRTY TALK.

Chương 5: Tư thế quan hệ tình dục

Phần kết luận

Giới thiệu

✧ Cảm ơn bạn đã dành thời gian để tải xuống cuốn sách này: Các tư thế quan hệ tình dục.

📖 Cuốn sách này đề cập đến chủ đề Các tư thế quan hệ tình dục và sẽ dạy bạn cách làm chủ đời sống tình dục nâng cao để có được tình dục cao trào, thân mật. Cuốn sách này chứa 40 tư thế quan hệ tình dục sẽ khiến bạn phát điên và khiến đối tác của bạn phải cầu xin để có được nhiều hơn nữa.

✓ Khi hoàn thành cuốn sách này, bạn sẽ hiểu rõ về các Tư thế quan hệ tình dục và có thể sử dụng cũng như thành thạo các tư thế này để đạt được cực khoái trong quan hệ tình dục. Các vị trí bao gồm từ Sơ cấp, Trung cấp và chủ yếu là Cao cấp.

✓ Bắt đầu đơn giản và làm việc theo cách của bạn để thành thạo và tận hưởng cuộc phiêu lưu trải nghiệm với những tư thế mới, đầy thử thách và thú vị.

✓ Một lần nữa, cảm ơn bạn đã tải xuống cuốn quyền sách này, tôi hy vọng bạn thấy nó hữu ích!

Chương 1: Những lợi ích tuyệt vời của việc lên đỉnh thường xuyên.

👉 Cực khoái trong tình dục là mục tiêu của hoạt động tình dục, nhưng bạn có biết rằng có rất nhiều lợi ích khác của khoái cảm và cao trào tình dục thường xuyên? Rất nhiều nghiên cứu khoa học đã đo lường và chứng thực những lợi ích khác nhau của quan hệ tình dục thường xuyên và cực khoái đối với sức khỏe và hạnh phúc của một người.

✓ Tình dục không chỉ mang lại cảm giác tốt mà còn có nhiều đóng góp và cải thiện tích cực khác cho cuộc sống của bạn.

✓ **Tình dục cải thiện sức khỏe tim mạch.** Quan hệ tình dục lành mạnh, dễ chịu khiến máu bạn được bơm và tạo ra nhiều hoạt động về thể chất có nhiều lợi ích sức khỏe tim mạch giống như tập thể dục hoặc các hoạt động thể chất khác.

✓ Theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Tim mạch Hoa Kỳ vào tháng 1 năm 2015, những người đàn ông quan hệ tình dục ít nhất hai lần một tuần đã giảm đáng kể nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, chẳng hạn như đau tim hoặc đột quỵ, so với những người đàn ông chỉ quan hệ tình dục một lần một tháng hoặc thậm chí ít hơn.

✓ Đối với những người không có vấn đề về tim, hoạt động tình dục thường xuyên và mạnh mẽ là hoàn toàn an toàn, theo hướng dẫn của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ cho rằng hoạt động tình dục không gây ra mối đe dọa nào cho sức khỏe tim mạch.

✓ Đối với những người đang theo dõi lượng calo của mình, điều thú vị cần lưu ý là lượng calo trung bình được đốt cháy trong 25 phút quan hệ tình dục là 4 calo đối với nam và 3 calo đối với nữ. Vì vậy, nếu bạn muốn đốt cháy nhiều calo hơn và vui vẻ khi làm chuyện ấy, hãy quan hệ tình dục thường xuyên hơn và đảm bảo rằng cả hai bạn đều đạt đến cao trào tình dục!



👉 **Quan hệ tình dục thường xuyên giúp kiểm soát căng thẳng.** Nếu bạn thấy mình bị căng thẳng do áp lực công việc hoặc các trách nhiệm khác, việc tăng hoạt động tình dục có thể giúp kiểm soát mức độ căng thẳng của bạn tốt hơn.

✓ Một nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu từ Đại học Pittsburgh và Đại học Bắc Carolina đã phát hiệnra rằng ở những phụ nữ tiền mãn kinh, sự tiếp xúc cơ thể trực tiếp với chồng hoặc bạn tình của họ đã làm tăng mức độ hormone oxytocin trong cơ thể. Oxytocin, còn được gọi là 'hoóc-môn tình yêu', giúp một người cảm thấy dễ chịu hoặc có xu hướng trở nên hào phóng hơn hoặc quan tâm đến bạn đời của họ hơn.

✓ Tình dục cũng đã được phát hiện là làm tăng mức độ endorphin và các hormone thúc đẩy tâm trạng khác trong cơ thể và giảm huyết áp, do đó giúp một người bình tĩnh hơn và lấy lại sự thanh thản trong một tình huống căng thẳng. Cân bằng Huyết áp và tăng nồng độ hormone cải thiện tâm trạng đã được theo dõi không chỉ ở những người có quan hệ tình dục, mà ngay cả ở những người có hoạt động tình dục không thâm nhập hoặc thậm chí là thủ dâm.

✓ Tình dục có thể làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới Trong ấn bảntháng 12 năm 2016 của tạp chí European Urology , một nghiên cứu đã được công bố cho thấy mối liên hệ có thể có giữa việc nam giới xuất tinh thường xuyên và giảm nguy cơ phát triển ung thư tuyến tiền liệt.

✓ Nghiên cứu cho thấy trong số những người đàn ông xuất tinh ít nhất 21 lần một tháng, nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt thấp hơn 20% so với những người đàn ông chỉ xuất tinh 4 đến 7 lần mỗi tháng.

✓ Ở phụ nữ, quan hệ tình dục có thể giúp giảm đau bụng kinh. Nhiều phụ nữ đã phải đối mặt với những cơn đau bụng kinh thỉnh thoảng hoặc thường xuyên trong kỳ kinh nguyệt hàng tháng.

✓ Đau bụng kinh có thể từ nhẹ đến khó chịu không chịu nổi, thậm chí có thể kèm theo buồn nôn, hoặc tiêu chảy. Nhiều cặp vợ chồng không quen với ý tưởng về hoạt động tình dục trong kỳ kinh nguyệt, nhưng một số nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ giữa quan hệ tình dục và giảm đau do chuột rút trong kỳ kinh nguyệt.

✓ Quá trình giảm đau cho phụ nữ này xảy ra khi đạt cực khoái và máu dồn về tử cung nhiều hơn, do đó giúp giảm đau bụng kinh. Trong thời gian cao trào tình dục, cơ thể phụ nữ cũng giải phóng nhiều hóa chất và hormone là thuốc giảm đau tự nhiên, do đó giúp cơ thể kiểm soát cơn đau kinh nguyệt tốt hơn. Các hiệu ứng đã được tìm thấy là giống nhau cho cả giao hợp và thủ dâm giữa những người phụ nữ.

🌀 **Cao trào tình dục cải thiện giấc ngủ của bạn.** Nếu bạn đã từng thức mất tại sao mình lại cảm thấy buồn ngủ sau một cuộc ân ái đặc biệt thú vị, thì điều này là do cực khoái giải phóng một loại hormone gọi là prolactin trong cơ thể. Loại hormone này có tác dụng làm dịu cơ thể, thư giãn tinh thần và giúp bạn buồn ngủ. Loại hormone này cũng giúp bạn ngủ sâu hơn, vì vậy bạn sẽ thức dậy với cảm giác sáng khoái và tràn đầy năng lượng hơn. Vì vậy, nếu bạn hoặc đối tác của bạn khó ngủ vào ban đêm, hoặc bạn thức dậy nhưng vẫn cảm thấy mệt mỏi, quan hệ tình dục nhiều hơn và lên đỉnh sẽ rất có ích trong các tình huống này.

🌀 **Tình dục tăng cường kết nối giữa các đối tác.** Mọi quan hệ tình cảm, tinh thần và thể chất giữa vợ chồng hoặc đối tác có thể được tăng cường đáng kể bằng cách thỏa mãn lẫn nhau và những điều thú vị trong phòng ngủ. Cả hai đối tác sẽ cảm nhận được tác động của tâm trạng và lòng tự trọng tốt hơn và sau đó sẽ có xu hướng chia sẻ sự hài lòng đó với đối tác của họ.

👉 Trong ấn bản tháng 3 năm 2017 của tạp chí Khoa học Tâm lý, một nghiên cứu đã xem xét hoạt động tình dục của các cặp vợ chồng mới cưới trong khoảng thời gian hai tuần. Người ta thấy rằng các cặp vợ chồng báo cáo sự hài lòng và hạnh phúc với nhau và với mối quan hệ của họ kéo dài cho đến 48 giờ sau khi giao hợp.

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

☞ Với tất cả những lợi ích của tình dục, bạn và người phối ngẫu hoặc đối tác của bạn nên đặt mục tiêu tăng cường các buổi làm tình và khám phá lẫn nhau một cách mật thiết hơn, khám phá những đỉnh cao mới của sự ngây ngất và khoái cảm mà bạn có thể chưa đạt được trước đây.

☞ Trong chương tiếp theo, bạn sẽ đọc về một số gợi ý để tăng thêm gia vị cho đời sống tình dục của mình bằng cách sử dụng óc sáng tạo và trí tưởng tượng.

🌀 Tóm tắt chương

- ☑ Tình dục đã được chứng minh là cải thiện sức khỏe tim mạch và mang lại nhiều lợi ích giống như tập thể dục nhịp điệu nhẹ đến trung bình.
- ☑ Cao trào tình dục có thể giúp giảm mức độ căng thẳng bằng cách giải phóng các hormone tạo cảm giác dễ chịu trong cơ thể.
- ☑ Đàn ông xuất tinh thường xuyên ít có khả năng ung thư tuyến tiền liệt.
- ☑ Phụ nữ bị đau bụng kinh có thể thấy cực khoái đặc biệt hữu ích trong việc giảm đau.
- ☑ Có được Giấc ngủ ngon hơn là một lợi ích khác của một cuộc tình dục thỏa mãn.
- ☑ Mọi quan hệ giữa vợ chồng hoặc đối tác trở nên thân mật và gắn kết hơn thông qua đời sống tình dục thỏa mãn lẫn nhau.

Chương hai: Thêm gia vị cho đời sống tình dục của bạn

🌀 Tình dục có thể là một trong những hoạt động yêu thích của con người, nhưng hãy đối mặt với nó: nó cũng có thể trở nên đơn điệu! Nếu bạn làm đi làm lại theo cùng một cách, nó có xu hướng giống như một thói quen chỉ cần vượt qua và hoàn thành hơn là một khoảnh khắc vui vẻ giữa hai người trong một mối quan hệ yêu đương.

✂ Với một chút lập kế hoạch, sáng tạo, trí tưởng tượng và cảm giác phiêu lưu, bạn có thể nghĩ ra nhiều cách khác nhau để thêm gia vị cho đời sống tình dục của mình. Điều quan trọng là phải giao tiếp rõ ràng với đối tác của bạn và nói về những cách mà cả hai bạn có thể đồng ý để cố gắng khơi lại ngọn lửa đó trong phòng ngủ.

✂ Mỗi sau này, nhiều cặp vợ chồng mới nhận ra rằng họ đã mắc kẹt trong 'lối mòn' hoặc một vòng luẩn quẩn của những thói quen tình dục lặp đi lặp lại, nhàm chán, bị lạm dụng quá mức khiến họ cảm thấy giống như công việc hơn là niềm vui.

✂ Với một chút lập kế hoạch, sáng tạo, trí tưởng tượng và cảm giác phiêu lưu, bạn có thể nghĩ ra nhiều cách khác nhau để thêm gia vị cho đời sống tình dục của mình. Điều quan trọng là phải giao tiếp rõ ràng với đối tác của bạn và nói về những cách mà cả hai bạn có thể đồng ý để cố gắng khơi lại ngọn lửa đó trong phòng ngủ và khiến các buổi quan hệ tình dục của bạn trở thành điều đáng mong đợi trở lại.

🌀 **Massage gợi cảm.** Nếu thủ phạm chính đằng sau lối mòn tình dục mà bạn đang mắc phải là lịch trình bận rộn và người phối ngẫu hoặc bạn tình làm việc quá sức, thì một buổi mát-xa thư giãn và kích thích tình dục vào buổi tối có thể là một mẹo nhỏ.

✂ Mát-xa có thể làm thư giãn các cơ và giúp cả hai bạn có tâm trạng thoải mái, đồng thời càng có nhiều hành động vuốt ve thân mật và đụng chạm thì cả hai đối tác sẽ càng bị kích thích khi quá trình mát-xa tiếp tục. Massage gợi cảm cũng cho

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

phép cả hai đối tác khám phá cơ thể của nhau và khám phá những khu vực kích thích tình dục mới mà họ có thể không chú ý đến. Lấy nến thơm, lấy dầu và kem dưỡng da ra, và bắt đầu buổi tối bằng cách mát-xa để kích thích lẫn nhau.



🔥 **Thử nghiệm với quần áo.** Nâng cao sự mong đợi thông qua quần áo khiêu gợi hoặc đồ lót quyến rũ. Màn dạo đầu nên bắt đầu vào đầu ngày, với việc cả hai

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

đối tác gửi những gợi ý hoặc tin nhắn để mong đợi cuộc ân ái vào ban đêm. Mặc quần áo quyến rũ hơn bình thường vào ban ngày có thể giúp cả hai bạn có tâm trạng và mong muốn được xé quần áo của nhau vào buổi tối.

🔞 **Làm điều đó ở một nơi mới.** Có lẽ các buổi quan hệ tình dục của bạn cần thay đổi địa điểm hoặc khung cảnh để trở nên thú vị trở lại. Mang nó ra khỏi phòng ngủ và thực hiện nó ở một nơi nào đó tự phát hơn, chẳng hạn như mặt bàn ăn ở bếp, bồn tắm nước nóng hoặc bể bơi vô cực bên ngoài, thậm chí có thể là vòi hoa sen hoặc bồn tắm. Nếu bạn đang cảm thấy khó chịu, hãy thử làm nhanh trong nhà để xe. Sự phấn khích khi có thể được nhìn thấy bởi những người hàng xóm của bạn có thể làm tăng thêm cảm giác hồi hộp cho cuộc ân ái.

🔞 **Sử dụng đồ chơi tình dục.** Bạn có thể bắt đầu điều này bằng cách cùng nhau đến cửa đặt đồ chơi tình dục hoặc cùng nhau đặt trên online. Chọn 1 số đồ chơi tình dục mà cả 2 thấy hứng thú. Những cảm giác mới thú vị chắc chắn sẽ tia sáng cho những cuộc phiêu lưu trong phòng ngủ của bạn.



🔞 **Hãy sáng tạo với các tư thế quan hệ.** Thật dễ dàng để quay lại những tư thế mà bạn đã quen làm, nhưng mức độ khoái cảm và cảm giác sẽ tăng lên một tầm cao mới khi bạn quyết định thử những tư thế và kỹ thuật quan hệ tình dục mới. Bắt đầu với việc chỉ học một tư thế mới mỗi tuần, tăng dần cho đến khi bạn có một kho tư thế hoàn toàn mới và đã kiểm tra giới hạn của bạn về tính linh hoạt, độ bền và sức chịu đựng.

Bạn có thể tham khảo các hướng dẫn đã được thử nghiệm qua thời gian như Kama Sutra để có thêm cảm hứng. Tất nhiên, có rất nhiều tư thế quan hệ tình dục có trong các chương sắp tới của cuốn sách này!

 **Kéo dài màn dạo đầu.** Màn dạo đầu không nên vội vàng.

Hãy nhớ rằng, phụ nữ thường mất nhiều thời gian hơn để đạt được trạng thái kích thích tình dục hoàn toàn và màn dạo đầu kéo dài sẽ làm tăng khoái cảm cho cô ấy đồng thời nâng cao mức độ kích thích của anh ấy và làm cho cao trào cuối cùng trở nên mãnh liệt hơn. Thay vì nhảy tiến thẳng đến cuộc giao hợp, hãy kéo dài màn dạo đầu lên đến nửa giờ trước khi vào cuộc chính, và bạn sẽ cảm nhận được ngay sự khác biệt.

 **Hãy thử quan hệ tình dục bằng miệng bị bịt mắt.** Quan hệ tình dục bằng miệng là một phần không thể thiếu của màn dạo đầu, nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn nâng tầm nó lên bằng cách loại bỏ tầm nhìn và chỉ dựa vào các giác quan khác?

 Khi một đối tác bị bịt mắt trong khi người kia thực hiện quan hệ tình dục bằng miệng, các cảm giác sẽ tăng lên và có thêm sự xoắn xuýt khi không biết miệng sẽ đi đâu tiếp theo.

 Quan hệ tình dục bằng miệng bịt mắt lẫn nhau cũng là một hoạt động không thể bỏ qua, vì cả hai bạn có xu hướng cảm nhận và khám phá nhiều hơn bằng tay, miệng, môi và lưỡi.

 **Gọi tình với các từ.** Các từ và thông điệp có thể được sử dụng để nâng cao sự mong đợi và làm sống động cuộc làm tình thực sự.

 Trong suốt cả ngày, bạn có thể gửi cho nhau những tin nhắn rõ ràng, nêu chi tiết những gì bạn mong muốn làm với nhau sau đêm đó. Nếu bạn đang ăn tối, thì thăm với vợ / chồng hoặc đối tác của bạn rằng bạn không mặc quần lót hoặc đã hoàn toàn bị kích thích có thể làm tăng khả năng mong đợi (thậm chí bạn có thể quan hệ nhanh trong nhà vệ sinh).

 Bạn càng kích thích nhau bằng lời nói trong suốt cả ngày, thì cuộc ân ái thực sự sẽ càng thú vị hơn vào buổi tối và bạn cũng sẽ trở nên hòa hợp hơn với những điểm khoái cảm và kích thích của nhau.



🔗 **Xem một số phim khiêu dâm.** Nhiều người đã xem phim khiêu dâm trên Internet, nhưng nhiều cặp đôi cảm thấy khó xử hoặc không thoải mái khi xem phim khiêu dâm cùng nhau.

🔗 Tuy nhiên, một khi bạn đã dùng thử và tìm thấy một số bộ phim mà cả hai cùng thích xem, thì có thể bạn sẽ bị kích thích quá mức đến nỗi bộ phim khiêu dâm chỉ phát ở chế độ nền trong khi bạn và đối tác của mình tự thực hiện hành vi đó.

🔗 Khiêu dâm cũng có thể được sử dụng như một nguồn cảm hứng sáng tạo khi bạn muốn thử các vị trí mới hoặc muốn thử nghiệm nhập vai hoặc các điểm quan hệ tình dục mới.

🔗 **Sử dụng gương hoặc quay phim chính mình.** Nếu bạn chưa từng thử trước đây, xem mình quan hệ tình dục và lên đỉnh có thể là một trải nghiệm mãnh liệt.

🔗 Gương có thể được sử dụng một cách chiến lược cho việc này, vì vậy bạn có thể nhìn thấy chuyển động và nét mặt của nhau; bạn thậm chí có thể muốn thử lắp một chiếc gương trên trần phòng ngủ để có góc nhìn tốt hơn.

🔗 Đối với việc quay phim chính bạn và đối tác của bạn, điều này có thể trở nên khá phức tạp vì luôn có nguy cơ đoạn băng sex của bạn xuất hiện ở một nơi không nên có.

🔗 Nếu bạn đang sử dụng điện thoại thông minh của mình để tự quay phim, trước tiên hãy nhớ ngắt kết nối điện thoại với Internet để video không tự động được sao lưu trên đám mây, sau đó xóa video ngay sau khi bạn xem xong.

Tóm tắt chương

- ✓ Nếu được thực hiện theo thói quen, tình dục có thể trở nên đơn điệu, vì vậy bạn và đối tác của mình nên nghĩ ra những cách sáng tạo để tạo cảm giác mới mẻ.
- ✓ Massage vừa thư giãn vừa kích thích.
- ✓ Quần áo khêu gợi và công khai tình dục có thể là một yếu tố kích thích lớn đối với đối tác của bạn, đồng thời cũng làm tăng lòng tự trọng và sự mong đợi của bạn.
- ✓ Đôi khi, chỉ cần thay đổi địa điểm cũng có thể giúp khơi dậy hưng phấn tình dục rất nhiều.
- ✓ Đồ chơi tình dục và đồ dùng dành cho người lớn có thể được thêm vào phòng ngủ để có những khám phá mới.
- ✓ Các tư thế quan hệ tình dục khác nhau cũng nên được nghiên cứu và thử để bạn có thể tăng khả năng tấn công của mình.
- ✓ Màn dạo đầu có thể được kéo dài bao lâu tùy thích để tăng sự kích thích và mong đợi, do đó cũng gây ra cao trào dữ dội hơn.
- ✓ Sử dụng khăn bịt mắt khi quan hệ tình dục bằng miệng để các giác quan khác được nâng cao.
- ✓ Nói tục là một cách phổ biến khác để nâng cao trải nghiệm tình dục.
- ✓ Các cặp đôi có tùy chọn xem phim khiêu dâm cùng nhau để lấy cảm hứng sáng tạo hoặc chỉ để kích thích.
- ✓ Gương, điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính xách tay có thể được sử dụng để quay phim chính bạn và xem cả hai bạn trông như thế nào.

Chương 3: Làm thế nào để kích thích bạn tình của bạn

👂 Đàn ông và phụ nữ có mối quan hệ khác nhau theo nhiều cách, và khi nói đến tình dục, có nhiều sự tương phản liên quan đến những gì đàn ông và phụ nữ phản ứng. Nói chung, đàn ông bị kích thích về mặt thị giác, trong khi phụ nữ phản ứng nhiều hơn khi chạm vào. Tất nhiên, cả nam và nữ đều có thể bị kích thích tình dục bằng cả thị giác và xúc giác, nhưng bạn có thể nhanh chóng thu hút sự chú ý của nam giới thông qua các dấu hiệu thị giác và sự chú ý của phụ nữ thông qua các tín hiệu vật lý.

🔗 Đối với đàn ông, đây là một số gợi ý để khiến vợ hoặc bạn tình nữ của bạn kích thích tình dục:

👉 **Hãy ôm cô ấy thật lâu và thật lâu.** Một người phụ nữ thích cảm thấy đôi tay của mình quấn quanh cơ thể mình.

Nó mang lại cho cô ấy cảm giác yên tâm và cho cô ấy biết rằng bạn quan tâm đến toàn bộ con người cô ấy. Đôi tác của bạn sẽ sẵn sàng quan hệ tình dục hơn nếu được ôm liên tục.

👉 **Nói với cô ấy cảm giác của bạn.** Một người phụ nữ thích nghe hoặc đọc những lời lãng mạn của bạn và bạn ngưỡng mộ cô ấy đến mức nào.

✓ Bạn có thể làm điều này bằng cách nói với cô ấy rằng bạn yêu cô ấy và giải thích tất cả lý do tại sao bạn lại yêu cô ấy, bất kể chúng có vẻ nhỏ nhặt hay tầm thường đến đâu.

✓ Đôi tác của bạn cũng sẽ thích nhận được những ghi chú tình yêu hoặc những tấm thiệp nhỏ lãng mạn từ bạn để nói với cô ấy rằng cô ấy đặc biệt như thế nào đối với bạn.

✓ Đây là một mẹo để khơi dậy cho hầu hết phụ nữ.

👉 **Tìm kiếm những vùng khác nhau trên cơ thể cô ấy để hôn và vuốt ve.** Thỉnh thoảng, hãy trao cho vợ hoặc bạn tình của bạn một nụ hôn ở những vùng cơ

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

thể mà có thể không phải lúc nào cô ấy cũng được chú ý, chẳng hạn như vai, gáy, cổ, hông, đầu gối hoặc bụng.

✓ Cảm giác lạ lẫm sẽ khiến cô ấy thích thú khá nhanh.

👉 **Yêu cầu cô ấy ra lệnh cho bạn trong màn dạo đầu.** Nếu bạn đang bắt đầu quan hệ tình dục và bắt đầu bằng màn dạo đầu, hãy cho cô ấy biết rằng bạn luôn sẵn sàng ra hiệu cho cô ấy và bạn sẽ làm theo mệnh lệnh trực tiếp của cô ấy.

✓ Điều này sẽ khuyến khích cô ấy cởi mở và nói ra những gì cô ấy thích về tình dục và điều gì mang lại cho cô ấy niềm vui, đồng thời cũng cho bạn lời khuyên cho lần sau.



👉 **Kéo cô ấy lại gần bạn ở nơi công cộng.** Một người phụ nữ bị thu hút bởi một người đàn ông mạnh mẽ và thống trị hơn cô ấy và không ngại đánh dấu lãnh thổ của anh ta ngay cả trước mặt người khác.

✓ Khi bạn đang ở nhà hàng hoặc một buổi họp mặt xã hội, hãy kéo cô ấy lại gần bạn bằng cách hướng dẫn cô ấy với hai tay của bạn vòng quanh eo và lưng cô ấy, với xương chậu của bạn chạm vào cô ấy và mắt bạn tiếp xúc trực tiếp.

✓ Điều này biến một phụ nữ cảm thấy bạn quyến rũ ngay lập tức.

👉 **Cung cấp cho cô ấy sự quan tâm đầy đủ của bạn.** Khi cô ấy chia sẻ về một ngày của mình, cho bạn biết về kế hoạch của cô ấy cho ngày mai, hoặc chỉ nói chuyện với bạn về những điều ngẫu nhiên, hãy chú ý lắng nghe và để người phụ nữ của bạn biết rằng cô ấy có sự chú ý hoàn toàn của bạn.

✓ Đây là một sự quan tâm tuyệt vời mà cô ấy sẽ có thể cảm nhận ngay được.

👉 **Thực hành kỹ năng quan hệ tình dục bằng miệng của bạn.** Theo cuốn sách The Case of the Female Orgasm, được viết bởi Elisabeth Lloyd và đại diện cho hơn 80 năm nghiên cứu và 33 nghiên cứu phân tích, chỉ 25% phụ nữ có thể đạt được cực khoái khi chỉ giao hợp qua đường âm đạo.

✓ Tỷ lệ xảy ra lớn hơn khi quan hệ tình dục bằng miệng, vì vậy nếu bạn muốn cô ấy đạt được cao trào tình dục, nên thực hành quan hệ tình dục bằng miệng cho phụ nữ. Bạn sẽ cần chú ý đến âm vật của cô ấy vì nơi này có tới 8.000 đầu dây thần kinh và là trung tâm khoái cảm tình dục của nữ giới.

✓ Khuyến khích đối tác của bạn cho bạn biết điều gì khiến cô ấy cảm thấy thích thú và đặt mục tiêu của bạn là gửi những làn sóng ngây ngất qua cơ thể cô ấy mỗi khi bạn chạm vào cô ấy.

👉 **Tắm vòi hoa sen hoặc tắm bồn cùng nhau.** Gây ngạc nhiên cho đối tác của bạn bằng cách cùng nhau tắm vòi sen hoặc chuẩn bị sẵn bồn tắm khi cô ấy về nhà để cả hai bạn có thể tắm rửa, thư giãn và sẵn sàng hành động.

✓ Làm cho nó thậm chí còn gợi cảm hơn bằng cách xoa xà phòng cho cô ấy và đặc biệt chú ý đến những vùng khoái cảm của cô ấy.

✓ Trong chương tiếp theo, bạn sẽ biết được tất cả về một thành phần của sự sáng tạo và khoái cảm tình dục chắc chắn sẽ khơi dậy sự mong đợi cho cả hai đối tác – đó chính là dirty talk.

🌀 **Tóm tắt chương**

✓ Phụ nữ thích được ôm ấp và trấn an về thể chất cũng như lời nói.

✓ Để kích thích vợ hoặc bạn tình nữ của bạn, hãy tìm những vùng mới trên cơ thể cô ấy để hôn.

✓ Hãy cho cô ấy biết rằng cô ấy có thể ra lệnh trực tiếp cho bạn trong màn dạo đầu, để bạn biết cô ấy cảm thấy thế nào là tốt.

✓ Phụ nữ được kích thích khi họ được người đàn ông chú ý hoàn toàn ở nơi công cộng và khi họ được ôm sát vào người đàn ông theo cách đánh dấu lãnh thổ.

✓ Kỹ năng oral sex cần được hoàn thiện.

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

- ✓ Những đụng chạm nghịch ngợm và quyến rũ nơi công cộng sẽ khiến đàn ông kích thích tình dục.
- ✓ Để kích thích người đàn ông của bạn, hãy mặc đồ lót gợi cảm hoặc cho anh ấy xem một màn trình diễn thoát y gợi cảm.
- ✓ Mát-xa đầu và vai sẽ giúp chồng hoặc bạn tình của bạn thư giãn và cũng khiến anh ấy phấn khích.
- ✓ Một bồn tắm hoặc vòi hoa sen dài, thoải mái cùng nhau luôn là điều thú vị đối với cả hai đôi tác.

Chương 4: Nói rõ về dirty talk.

✧ Trong thời gian nóng bỏng của hoạt động tình dục, nhiều cặp vợ chồng thích nói chuyện tục tĩu.

☞ Mọi người thích thể hiện một tính cách hoàn toàn mới hoặc giải phóng khía cạnh hoang dã của họ khi quan hệ tình dục, và nói chuyện tục tĩu là một trong những cách khiêu dâm nhất để buông bỏ mọi kiểm soát và chỉ cho phép bản thân đắm chìm trong khoái cảm.

☞ Tuy nhiên, nói chuyện tục tĩu không chỉ là một tác động hoang dã của niềm đam mê tình dục không bị ngăn cấm.

☞ Nó có thể được sử dụng để làm sống động đời sống tình dục của bạn và cho phép cả hai đối tác trở nên thoải mái hơn trong việc truyền đạt những mong muốn và ham muốn tình dục của họ.

☞ Nói chuyện tục tĩu về tình dục có nhiều lợi ích, trước hết là đối với cả nam và nữ, não bộ là cơ quan sinh dục mạnh mẽ nhất, thậm chí còn hơn cả cơ quan sinh sản.

☞ Điều này là do não kiểm soát ham muốn tình dục của con người, và nếu bạn muốn nâng cao nhận thức và phản ứng tình dục của cơ thể, bạn nên nhắm mục tiêu vào não trước, đó chính xác là những gì nói tục tĩu làm.

☞ Trong cuộc nói chuyện tục tĩu, nhiều khu vực hoặc vùng khác nhau của não bộ được kích hoạt tình dục cùng lúc với cơ thể đang được kích thích về thể chất, và điều này tạo ra một trải nghiệm tổng thể kết nối tâm trí và cơ thể.

☞ Đặc biệt, đối với phụ nữ, nói tục tĩu sẽ kích thích vùng não được gọi là amygdala, nơi bắt nguồn của nhiều cảm giác hưng phấn và khoái cảm.

☞ Vì vậy, khi cuộc trò chuyện lập dị đang diễn ra trong khi quan hệ tình dục, sự kích thích tinh thần sẽ nâng cao khoái cảm tình dục và khiến cả hai đối tác phản ứng nhanh hơn với nhau đồng thời nhường chỗ hoặc diễn đạt bằng lời những tưởng tượng có thể được khám phá.



☞ Việc diễn đạt thành lời những tưởng tượng và ham muốn này là một thành phần quan trọng để trở thành một người tình tốt hơn và tận hưởng cao trào tình dục nhiều hơn.

☞ Khi cuộc nói chuyện tục tĩu diễn ra, nó thường xoay quanh những điều mà đối tác muốn làm hoặc được thực hiện với họ để mang lại niềm vui.

☞ Điều này giúp người kia dễ dàng hiểu được điều gì khiến vợ/chồng hoặc đối tác của họ chú ý đến, thay vì đoán hoặc làm theo phương pháp thử và sai.

☞ Trong một nghiên cứu được công bố vào năm 2012 bởi Tạp chí Mối quan hệ Xã hội và Cá nhân, người ta thấy rằng những người càng thoải mái khi nói về tình dục thì đời sống tình dục của họ cũng sẽ càng thỏa mãn.

☞ Nghiên cứu cho thấy rằng các cặp đôi giao tiếp với nhau trong khi quan hệ tình dục có nhiều khả năng đạt được sự thỏa mãn tình dục cao hơn và tăng cao trào tình dục.

☞ Tất nhiên, nói chuyện tục tĩu không nhất thiết phải xảy ra trong phòng ngủ hoặc trong khi quan hệ tình dục. Niềm vui của cuộc trò chuyện tục tĩu có thể kéo dài suốt cả ngày, khiến nó trở thành một hình thức dạo đầu kéo dài nhiều giờ và khiến cả hai đối tác dự đoán điều gì sẽ xảy ra sau đó.

☞ Chẳng hạn, bạn và vợ/chồng hoặc bạn tình của mình có thể thích gửi cho nhau những tin nhắn khiêu dâm qua SMS, trò chuyện hoặc thư thoại, để cho người kia biết bạn định làm gì khi về nhà.

👉 Điều này khiến cả hai bạn hào hứng và mong được gặp nhau vào cuối ngày.

👉 Khi các cặp đôi quen nói tục với nhau trong phòng ngủ và ở những nơi khác, họ trở nên kết nối mật thiết hơn với nhau và thoải mái hơn trong giới tính của mình, do đó mở đường cho những cuộc thảo luận cởi mở và thẳng thắn hơn về những gì cô ấy thích.

👉 Điều này củng cố mối quan hệ giữa vợ chồng hoặc đối tác và cũng làm phong phú thêm mối quan hệ nói chung, với lợi ích bổ sung là tăng cường khoái cảm và cao trào tình dục khi cả hai đối tác buông bỏ sự ức chế và giải phóng cá tính tiềm ẩn của họ.

👉 Khi kết hợp nói tục tếu vào mối quan hệ của bạn, hãy nhạy cảm với nhu cầu và sở thích của nhau. Chẳng hạn, một số người có thể thích được gọi bằng những thuật ngữ như “đĩ” hoặc “gái điếm” khi quan hệ tình dục, nhưng không nhất thiết phải ở những bối cảnh khác, đặc biệt là ở nơi công cộng.

👉 Mặt khác, những cá nhân khác muốn cuộc nói chuyện tục tếu về tình dục đó tránh những nhận xét có khả năng xúc phạm, thay vào đó họ chọn tập trung vào các kế hoạch và vị trí tình dục rõ ràng. Bất kể trường hợp nào xảy ra với bạn với tư cách là một cặp vợ chồng, hãy đảm bảo đáp ứng các yêu cầu của đối tác của bạn và cũng sẵn sàng tham gia hoặc đồng ý với bất kỳ giới hạn nào mà người kia đặt ra.

👉 Nói rõ với đối tác của bạn về những gì bạn làm và không thích về cuộc nói chuyện tục tếu. Sự thoải mái và niềm vui của đối tác của bạn phải là ưu tiên hàng đầu trong bất kỳ cuộc phiêu lưu hoặc khám phá tình dục nào, bao gồm cả ngôn ngữ lập dị được sử dụng với nhau.

👉 Bất kỳ hình thức nói chuyện tục tếu nào kích thích cả hai bạn và nâng cao đỉnh điểm tình dục của bạn đều nên được hoan nghênh như một phần của mối quan hệ tình dục lành mạnh và sôi nổi, cho phép cả hai đối tác trở nên tự tin hơn và gắn kết mật thiết hơn với nhau.

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

☞ Trong chương tiếp theo, bạn sẽ học về nhiều tư thế quan hệ tình dục khác nhau, từ sơ cấp, trung cấp đến cao cấp mà bạn sẽ muốn thử với vợ/chồng hoặc bạn tình của mình.

🌀 Tóm tắt chương

☞ Dirty talk cho phép các cặp đôi cởi mở và thoải mái hơn với những ham muốn tình dục của họ.

☞ Bộ não là cơ quan tình dục mạnh mẽ nhất, và ngôn ngữ tục tĩu giải phóng và tăng cao trào tình dục bằng cách nhắm mục tiêu và kích thích bộ não.

☞ Ngôn ngữ tục tĩu cho phép các đôi tác tìm hiểu thêm về các hoạt động tình dục của nhau.

☞ Nói tục tĩu không nhất thiết phải giới hạn trong phòng ngủ, vì nó cũng có thể diễn ra suốt cả ngày như một hình thức dạo đầu và để giữ cho nhau phấn khích.

Chương 5: Tư thế quan hệ tình dục

✧ Trở thành người tình giỏi hơn và làm chủ cao trào tình dục có thể được ví như một loại hình nghệ thuật đòi hỏi phải luyện tập nhiều và trau dồi kỹ năng không ngừng. Nếu bạn thực sự muốn trở thành một đối tác tình dục tốt hơn, bạn nên sẵn sàng học hỏi các kỹ thuật hoặc tư thế mới.



✧ **Nhà truyền giáo.** Vị trí truyền giáo vẫn là phổ biến nhất trong số các cặp vợ chồng. Trong phong cách này, người phụ nữ nằm ngửa và người đàn ông nằm trên người cô ấy, thâm nhập vào cô ấy từ phía trước.

☞ Sau đó, người phụ nữ có thể nhấc đầu gối lên gần ngực khi thâm nhập, hoặc thậm chí lắc hông qua lại để tăng cảm giác. Vị trí Truyền giáo cho phép dễ dàng tiếp cận với âm vật của phụ nữ, có thể được kích thích bởi cả nam và nữ trong quá trình thâm nhập.

☞ Người phụ nữ cũng có thể nắm lấy lưng, hông hoặc mông của người đàn ông khi giao hợp.



✧ **Dangling Over The Edge.** Ở tư thế này, bạn nữ nằm ngửa ở mép giường, hai chân buông thõng, sau đó bạn nam đặt mình vào giữa hai chân và thâm nhập, nâng hông hoặc chân lên để có góc độ tốt hơn.

☞ Đây là một vị trí dễ dàng cho cả hai đối tác, đặc biệt là đối với người đàn ông, bởi vì anh ta không cần phải hỗ trợ trọng lượng cơ thể của mình trên cơ thể hoặc cánh tay của mình.

☞ Nếu giường thấp hơn mong muốn, có thể đặt gối dưới hông của người phụ nữ hoặc người đàn ông có thể quỳ vào giữa hai chân của cô ấy. Những cặp đôi thích sự thâm nhập sâu và những chuyển động đẩy mạnh mẽ hơn trong quá trình giao hợp sẽ đặc biệt thích phong cách này.



✳ **Người Phụ Nữ on top.** Đối với phong cách này, người đàn ông sẽ ngồi thẳng với hai chân dang ra trước mặt.

☞ Người phụ nữ leo lên người anh ta, kẹp người anh ta giữa hai chân cô ta. Sau đó, cô ấy lấy dương vật của anh ấy và hạ thấp âm đạo của mình xuống để bắt đầu thâm nhập.

☞ Người phụ nữ kiểm soát chuyển động, tốc độ và góc đẩy, đồng thời có thể thử các biến thể khác nhau như xoay vòng tròn, di chuyển hông lên xuống hoặc nghiêng về phía trước hoặc phía sau.

☞ Vị trí người phụ nữ ở trên rất phù hợp với các cặp đôi mà người đàn ông có dương vật lớn hơn so với âm đạo nhỏ hơn của cô ấy, vì nó cho phép cô ấy kiểm soát và để âm đạo của cô ấy mở rộng trước dương vật.

☞ Âm vật cũng dễ dàng bị kích thích khi nó cọ xát giữa bụng của bạn tình trong quá trình đẩy.



✳ **Ngồi Trên Ghế.** Nếu bạn muốn thử một tư thế bên ngoài giường, hãy sử dụng một chiếc ghế chắc chắn cho tư thế này (tốt nhất là loại không có bánh xe hoặc tay vịn).

☞ Người đàn ông ngồi trên ghế hoặc giường giống như một chiếc ghế, và người phụ nữ ngồi lên người anh ta, quay mặt về phía anh ta trong khi kẹp anh ta vào giữa hai chân của cô ấy.

☞ Cô hạ mình xuống trên người anh, kiểm soát sự xâm nhập và di chuyển lên xuống hoặc nghiêng theo chuyển động tròn.

☞ Tư thế ngồi cũng có thể được thực hiện trên đi văng, nhưng phụ nữ sẽ quỳ gối thay vì đặt chân trên mặt đất.

☞ Phong cách này mang lại cho người phụ nữ toàn quyền kiểm soát độ sâu, tốc độ và góc độ, đồng thời cũng là một bài tập luyện hông, lưng và chân tuyệt vời cho cô ấy Âm vật có thể dễ dàng tiếp cận để kích thích bằng tay.



✳ **Bóp chặt.** Ở tư thế này, người phụ nữ nằm sát với hai chân duỗi thẳng và hơi dang rộng.

☞ Chân của người đàn ông nên được đặt bên ngoài chân của người phụ nữ khi anh ta thâm nhập vào cô ấy, và sau đó cô ấy có thể bắt chéo chân hoặc mất cá chân của mình trong khi giao hợp.

☞ Vị trí này rất phù hợp cho những cặp đôi thực sự muốn cảm nhận được nhiều ma sát và những cú đâm sâu. Trong quá trình thâm nhập, người đàn ông cũng có thể liếm hoặc hôn tai, cổ hoặc vai của người phụ nữ.

☞ Phong cách này rất phù hợp cho những đêm khi bạn vừa mệt mỏi về thể chất nhưng vẫn ham muốn và muốn quan hệ tình dục mà không tốn quá nhiều năng lượng.

☞ Đặt một chiếc gối dưới thắt lưng của người phụ nữ cũng giúp kích thích điểm G và dễ dàng tiếp cận.



✧ **Thanh nóng.** Nếu bạn đang tắm và bị bắn khi tắm, hãy thử tư thế quan hệ tình dục dưới vòi hoa sen đơn giản này.

☞ Người phụ nữ đứng trên đôi chân của mình và uốn cong lưng về phía các ngón chân của cô ấy dựa vào tường, ghế/ghế hoặc đầu gối của cô ấy để được hỗ trợ.

☞ Sau đó, người đàn ông thâm nhập vào cô từ phía sau, nắm lấy eo cô để kéo cô lại gần anh ta. Tư thế này có thể được thực hiện khi bạn vừa xoa xà phòng hoặc vừa rửa sạch, với nhiều nước và bọt xà phòng để tăng thêm sự khuê gợi và bôi trơn.

☞ Phong cách này cũng rất phù hợp cho những buổi làm tình buổi sáng trước khi cả hai bắt đầu một ngày mới.



TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

✳ **Trái giường.** Kỹ thuật này là một biến thể của tư thế dangling over the edge.

☞ Lần này, người phụ nữ nằm sấp xuống mép giường hoặc đi văng, hai chân buông thõng hoặc bàn chân đặt trên sàn.

☞ Người đàn ông chui vào giữa hai chân cô và bắt đầu thâm nhập. Người đàn ông cũng có thể nhấc cả hai chân lên, giữ chúng cách xa nhau và bắt đầu đẩy.

☞ Tư thế trái giường cho phép thâm nhập sâu hơn, và góc của dương vật cũng sẽ làm tăng khoái cảm của người phụ nữ. Trong kỹ thuật này, người đàn ông sẽ có một cái nhìn tuyệt vời về lưng và mông của cô ấy khi anh ta thâm nhập.



✳ **Kéo Gợi Cảm.** Bạn muốn kết hợp bàn làm việc, mặt bàn hoặc bàn bếp của mình vào cuộc ân ái? Vị trí khiêu dâm này là đáng phải thử. Người phụ nữ nằm xuống trên bề mặt với hông của cô ấy trên mép, sau đó cô ấy nâng hai chân lên một góc 90 độ.

☞ Người đàn ông giữ cố định mắt cá chân của cô ấy, đứng giữa hai chân cô ấy, thâm nhập vào cô ấy sau đó bắt chéo và dang rộng chân của người phụ nữ tương tự như chuyển động của chiếc kéo.

☞ Điều này tạo ra một làn sóng cảm giác rất mạnh mẽ cho cả hai đối tác, và cả nam và nữ đều có cái nhìn trọn vẹn về nhau trong một tư thế tình dục cực kỳ gợi tình nhưng dễ dàng này.



✳ **Úp thìa.** Hầu hết mọi người nghĩ rằng úp thìa là điều mà các cặp đôi làm sau khi làm tình, nhưng tư thế âu yếm này cũng có thể là một tư thế quan hệ tình dục cho người mới bắt đầu.

☞ Với người phụ nữ nằm nghiêng, người đàn ông vòng tay ôm lấy cô, nằm nghiêng bên cạnh cô, khi anh ta đưa dương vật của mình vào âm đạo của cô và đâm từ phía sau.

☞ Cả hai đối tác cảm thấy rất gần gũi với nhau vì họ âu yếm nhau trong khi giao hợp, và điều đó cũng rất thư giãn cho cả hai đối tác. Người đàn ông có thể tự do kích thích ngực hoặc âm vật của cô ấy bằng tay, hoặc tai, cổ, vai hoặc gáy của cô ấy bằng lưỡi và môi của mình.

☞ Một biến thể của tư thế này là đối mặt với nhau, hai chân quấn quanh cơ thể của nhau.



✳ **Kiểu doggy.** Đây là một trong những tư thế quan hệ tình dục phổ biến hơn dành cho người mới bắt đầu, đồng thời nó rất thú vị và gợi tình. Trên thực tế, nhiều người đàn ông coi kiểu doggy là kỹ thuật yêu thích của họ.

☞ Ở tư thế này, người phụ nữ nằm bằng bốn chân trên giường khi người đàn ông đặt mình phía sau cô ấy và đi vào âm đạo của cô ấy từ phía sau. Khi cảm thấy thoải mái hơn, cô ấy có thể cong lưng để cho phép người đàn ông thâm nhập sâu hơn.

☞ Ở tư thế này, một số hành vi nghịch ngợm tát vào mông và giật tóc có thể xảy ra, và người đàn ông cũng có thể tự do với tay và nghịch ngợm với âm vật của cô ấy khi anh ta đẩy vào từ phía sau.

☞ Có khá nhiều biến thể mà bạn cũng có thể thử, chẳng hạn như người phụ nữ nằm úp mặt xuống giường thay vì chống khuỷu tay, chỉ với phần dưới cơ thể được nâng lên.

⚡ **Bạn đã Sẵn sàng cho các kỹ thuật tình dục nâng cao hơn?** Dưới đây là các tư thế quan hệ tình dục trung cấp để thử:

🌀 **Tư thế quan hệ tình dục trung cấp:**



✳ **Cao bồi.** Tư thế quan hệ tình dục này đạt được khi người đàn ông nằm ngửa. Sau đó, người phụ nữ ngồi lên người anh ta và hạ âm đạo của mình xuống dương vật của anh ta, kiểm soát các chuyển động thâm nhập và đẩy.

☞ Trong kỹ thuật này, máu sẽ dồn lên đầu người đàn ông và tăng cao trào tình dục, trong khi người phụ nữ được tự do kiểm soát nhịp độ theo ý muốn và cũng có thể kích thích âm vật hoặc các vùng khoái cảm khác khi cô ấy di chuyển lên xuống hoặc theo chuyển động tròn.



✳ **Cao bồi đảo ngược.** Đây là một biến thể của tư thế người phụ nữ ở trên, hoặc cowgirl.

☞ Trong cao bồi đảo ngược, người đàn ông nằm ngửa, sau đó người phụ nữ ngồi trên hông anh ta, hướng về phía chân anh ta và quỳ xuống khi cô ấy hạ âm đạo của mình xuống dương vật của anh ta.

☞ Sau khi được đưa vào, cô ấy bắt đầu cưỡi dương vật của anh ấy theo chuyển động hướng lên, sang ngang hoặc xoay tròn. Cao bồi đảo ngược cũng cho phép người phụ nữ ngả người về phía sau hoặc phía trước để thay đổi góc thâm nhập tùy thuộc vào điều gì khiến cô ấy cảm thấy tốt hơn.

☞ Người đàn ông giữ chặt hông của cô ấy, hoặc chơi với ngực, lưng hoặc âm vật của cô ấy, trong khi người phụ nữ có thể tự do di chuyển tay trên khắp cơ

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

thể hoặc đưa tay xuống dưới và chơi với búi của anh ấy trong quá trình thâm nhập.

☞ Nếu người đàn ông muốn chủ động, anh ta có thể uốn cong đầu gối và giữ mình bằng tay và cánh tay, nâng mông lên và thâm nhập bạn tình từ phía sau.



✧ **Cái đe.** Còn được gọi là người giữ vai, tư thế này khá giống với tư thế truyền giáo nhưng cần linh hoạt hơn một chút. Người phụ nữ nằm ngửa, hai chân dang ra, khi người đàn ông quỳ giữa hai chân cô.

☞ Sau đó, anh nâng chân cô lên, đặt bắp chân cô lên vai anh khi anh thâm nhập cô từ từ và đẩy từ bên này sang bên kia hoặc lên và xuống. Ở tư thế này, phần đầu và thân dương vật sẽ kích thích trực tiếp vào khu vực phía trước âm đạo của người phụ nữ, tạo cảm giác mãnh liệt và cao trào hơn.

☞ Kỹ thuật này cũng cho phép cô ấy di chuyển tay khắp cơ thể anh ấy khi anh ấy ở trong cô ấy. Một biến thể của tư thế này là người phụ nữ đặt chân của mình lên ngực anh ấy để cô ấy có thể kiểm soát nhiều hơn về độ sâu và nhịp độ thâm nhập.



✧ **Vũ công ballet.** Nếu bạn đang thử quan hệ tình dục ngoài trời, tư thế này nên nằm trong danh sách của bạn. Cả hai đối tác đứng quay mặt vào nhau, và người phụ nữ nâng một chân lên và quấn quanh đùi/mông của người đàn ông hoặc nếu đủ linh hoạt, đặt trên vai anh ta, đồng thời giữ lấy vai hoặc thân của anh ta để làm điểm tựa.

☞ Người đàn ông vòng tay ôm lấy cô và đi vào từ phía trước. Nếu cần, anh ấy cũng có thể đỡ chân đang giơ lên của cô ấy bằng một cánh tay, hoặc tự mình nâng chân cô ấy qua vai.

☞ Tư thế đứng này cũng lý tưởng cho quan hệ tình dục dưới vòi hoa sen. Sự thâm nhập sâu hơn và góc có thể được điều chỉnh dễ dàng, và kỹ thuật này rất thân mật, đặc biệt là khi người phụ nữ có thể di chuyển bàn tay của mình khắp lưng anh ấy trong khi bị thâm nhập.



✳ **Niềm vui của aquaman.** Bạn có một hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng bên ngoài và muốn tắm nhanh trong khi ngâm mình? Kỹ thuật này rất giống với vũ công ba lê, nhưng có thêm sự thoải mái khi nổi trong nước để giúp duy trì vị trí.

☞ Đôi tác đứng đối mặt với nhau khi người phụ nữ vòng chân quanh anh ta và giữ vai anh ta để hỗ trợ, trong khi anh ta thâm nhập từ phía trước.

☞ Đối với những cặp đôi muốn thử quan hệ tình dục ở nơi công cộng, tư thế này rất tuyệt vì nó giống như bạn đang ôm nhau và nhấp nhô theo dòng nước (nghĩa là nếu bạn có thể giữ im lặng).



✳ **Con nhận.** Những cặp đôi thích quan sát nét mặt của nhau khi ân ái sẽ đặc biệt thích thú với kỹ thuật này. Người nam và người nữ sẽ ngồi trên giường, hai chân hướng vào nhau và hai cánh tay đỡ trọng lượng của lưng.

☞ Họ đến gần hơn khi người phụ nữ mở âm đạo của mình cho dương vật của anh ta, hông của cô ấy ở giữa chân của người đàn ông trong khi đầu gối của cô ấy uốn cong và bàn chân đặt trên giường để làm điểm tựa.

☞ Sau đó, người đàn ông hoặc phụ nữ sẽ lắc lư qua lại. Tư thế này rất phù hợp với những cặp đôi có sức dẻo dai và thể thao vừa phải, và người đàn ông cũng có thể vuốt ve âm đạo hoặc lưng của cô ấy trong quá trình thâm nhập.



✳ **Sự kết hợp.** Có quan hệ họ hàng gần với người nhện, nhưng với biến thể chân của người phụ nữ đặt trên vai của người đàn ông. Ở vị trí này, sự thâm nhập sâu hơn và góc nâng cao sự căng cơ xung quanh điểm khoái cảm của phụ nữ.

☞ Người phụ nữ có thể kiểm soát chuyển động đẩy và tốc độ, do đó tập trung vào khoái cảm của mình.

☞ Người đàn ông có thể sử dụng một tay để vuốt ve âm vật của cô ấy trong quá trình thâm nhập, làm tăng thêm cảm giác cho cô ấy.



TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

✳ **Blitz bóng thục sĩ.** Nếu bạn có một quả bóng ổn định ở nhà, bạn có thể sử dụng thiết bị tập luyện đơn giản này để tăng thêm sức bật cho buổi làm tình của mình.

☞ Tư thế này tương tự như tư thế ngồi trên ghế, nhưng có thêm phần thưởng là chuyển động nảy của quả bóng ổn định khi anh ấy đâm vào cô ấy.

☞ Đây cũng là một bài tập luyện tuyệt vời cho cả hai bạn và phát triển sự cân bằng cũng như sức bền.



✳ **Con chó đi xuống.** Những người thích yoga sẽ quen với tư thế này, khá giống với doggy style. Người phụ nữ sẽ quỳ xuống và nằm úp mặt xuống giường, hai chân dang rộng và một tay để sau lưng.

☞ Người đàn ông quỳ giữa hai chân cô ấy, một tay nắm lấy cánh tay cô ấy sau lưng, trong khi tay kia của anh ta giữ đầu hoặc cổ cô ấy khi anh ta đẩy vào trong cô ấy.

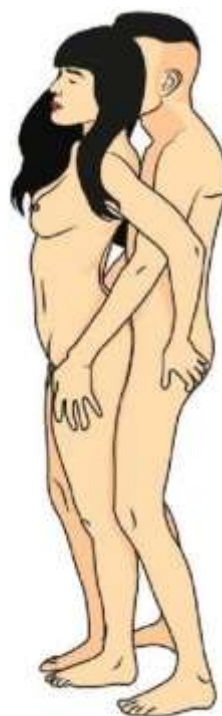
☞ Những cặp đôi thích nhập vai hoặc muốn thử thâm nhập mạnh mẽ hơn sẽ thích phong cách này.



✳ **Thánh giá.** Ở tư thế này, người nữ nằm sấp, hai tay dang rộng trước mặt, đầu ngả về phía chàng. Hai chân của cô ấy dang rộng bằng vai, và người đàn ông ở phía sau cô ấy theo một góc thẳng đứng, quỳ gối, khi anh ta thâm nhập vào cô ấy từ phía sau.

☞ Cánh tay của anh ấy được tự do chạm và vuốt ve mặt, đầu và ngực của cô ấy, trong khi cô ấy thoải mái hơn.

☞ Một biến thể của kỹ thuật này là người nam lắc người nữ về phía trước và sau về phía mình.



✳ **Tường.** Đối với những cặp đôi muốn thử quan hệ tình dục ở những khu vực khác trong nhà hoặc thậm chí ở những nơi công cộng khác, nên thử tư thế bức tường. Người đàn ông dựa lưng vào tường, cửa hoặc bề mặt phẳng, chắc chắn khác, với hai chân hơi dang ra và hướng về phía trước.

☞ Sau đó, người phụ nữ sẽ đứng trước mặt anh ta, quay lưng về phía anh ta, khi cô ấy hơi nghiêng người về phía trước và đặt tay lên đùi của người đàn ông.

☞ Anh ôm lấy eo cô và thâm nhập, đẩy bằng hông hoặc dùng đưa cơ thể cô về phía trước và phía sau. Tay anh được tự do vuốt ve ngực, âm vật và các vùng khoái cảm khác của cô, trong khi cô tự do chơi với bìu hoặc mông của anh khi thâm nhập.

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

☞ Bạn đã sẵn sàng để chuyển sang các kỹ thuật nâng cao hơn? Đây là một số các tư thế quan hệ tình dục nâng cao để bạn thử:

👉 Tư thế quan hệ tình dục nâng cao



✳️ **Chòm sao nhân mã.** Một tư thế quan hệ tình dục đứng khác, tư thế này kết hợp những cú đẩy sâu và kích thích âm vật để đạt khoái cảm tối đa. Nam và nữ đứng cạnh nhau, nữ quay mặt sang một bên và kiễng chân.

☞ Anh kéo một cánh tay quanh eo cô, sau đó với cánh tay kia của anh nắm lấy chân cô và nâng nó lên, uốn cong quanh đầu gối, khi anh thâm nhập từ bên cạnh.

☞ Cô ấy có thể bám vào vai hoặc cổ của anh ấy để giữ thăng bằng, đồng thời dùng tay kia chạm vào ngực hoặc âm vật của mình. Hôn, cổ và mơn trớn đều được thực hiện dễ dàng trong kỹ thuật này.



✧ **Cực.** Còn được gọi là thighmaster, vị trí này nhắm vào cả âm đạo bên trong và âm vật của người phụ nữ và mang đến cho người đàn ông một cái nhìn khiêu dâm về người phụ nữ cưỡi dương vật của anh ta.

☞ Để thử tư thế này, người đàn ông nằm ngửa với một chân cong trong khi chân còn lại duỗi thẳng. Sau đó, người phụ nữ dùng đùi giạng chân đã nâng lên, hạ thấp âm đạo của mình xuống dương vật của người đàn ông và quay lưng về phía anh ta.

☞ Cô ấy sẽ sử dụng đầu gối của anh ấy để hỗ trợ khi cô ấy bắt đầu chuyển động lên, xuống và quay tròn. Với kiểu này, âm đạo bên trong của nàng được dương vật kích thích tối đa, trong khi âm vật của nàng cọ sát vào đùi chàng, do đó tăng gấp đôi cảm giác.



✧ **Máy đẩy ngòi xôm.** Cái này còn được gọi là máy khuấy bơ và là một biến thể khác của thác nước. Khoảng thời gian này, chính người phụ nữ sẽ cảm thấy máu dồn lên đầu để đạt được cao trào tình dục tối đa.

☞ Cô ấy nằm ngửa rồi gơ hai chân qua đầu, càng xa càng tốt. Sau đó, người đàn ông ngồi xôm trên người cô và hạ thấp người xuống, đi vào cô từ phía trên khi anh ra vào cô.

☞ Để có cảm giác tối đa, người đàn ông nên rút hoàn toàn dương vật của mình ra và sau đó thâm nhập hoàn toàn vào cô ấy nhiều lần. Dòng máu dồn dập sẽ tăng cường cảm giác của phụ nữ.



✧ **Xe cút kít đứng.** Người phụ nữ sẽ phải khá khỏe mạnh để có thể thực hiện được điều này. Cô ấy sẽ nằm sấp, hai chân dẹt ra, khi người đàn ông nâng cô ấy lên bằng xương chậu và cô ấy quán chân quanh eo anh ấy.

☞ Sau đó, anh đi vào cô từ phía sau, vẫn dùng tay đỡ eo cô khi anh bắt đầu đẩy vào và rút ra khỏi âm đạo của cô. Ngoài ra còn có một cú hích đầu mà phụ nữ sẽ trải qua trong phong cách này và tư thế này cũng đốt cháy rất nhiều calo.



✳ **Xe cút kít chỗ ngồi.** Nếu xe cút kít đứng lúc đầu quá khó, hãy thử xe cút kít ngồi trước. Người phụ nữ nằm sấp ở mép giường hoặc cúi xuống ghế khi người đàn ông nắm lấy eo cô ấy và kéo cô ấy về phía anh ta, thâm nhập từ phía sau trong khi cánh tay của cô ấy đỡ trọng lượng của cô ấy trên sàn.

☞ Góc thâm nhập ở đây rất sâu và đa dạng, tăng kích thích cho cô ấy, trong khi âm vật của cô cọ xát vào háng của mình.

☞ Người đàn ông có một cái nhìn hoàn hảo về lưng và mông của cô ấy trong một tư thế kêu gọi và phục tùng.



✳ **Nhảy vọt.** Những cặp đôi thích doggy style nhưng muốn nâng cao khả năng có thể thử kỹ thuật này. Người phụ nữ sẽ đứng trên tứ chi, dựa vào cánh tay và ngón chân, đầu gối và khuỷu tay hơi cong.

☞ Cơ thể nghiêng về phía trước và mông của cô ấy nhô lên và lộ ra. Người đàn ông sẽ đi vào cô ấy từ phía sau, giữ cánh tay của anh ta trên mông hoặc eo của cô ấy để hỗ trợ và đẩy sâu hơn vào âm đạo của cô ấy.

☞ Bước nhảy vọt rất tốt để tiếp cận những kẻ hở sâu hơn của âm đạo mà thông thường không được kích thích trong quá trình thâm nhập.



✳ **Đứng và thực hiện.** Nếu người đàn ông có sức mạnh phần trên cơ thể lớn hoặc người phụ nữ đủ nhẹ để anh ta bế, tư thế đứng này rất phù hợp cho những cặp đôi muốn thử một chút quan hệ tình dục ngoài trời (tức là quan hệ tình dục trước cửa sổ khách sạn nhìn ra ngoài). Người đàn ông đứng thẳng khi người phụ nữ vòng tay quanh phần thân trên của anh ta, sau đó người đàn ông nhấc cô ấy lên bằng gót chân.

☞ Trọng lượng của cô ấy được nâng đỡ bởi cánh tay của anh ấy khi cô ấy sử dụng tay cầm của anh ấy để đẩy mình lên xuống trên dương vật của anh ấy.

☞ Hãy cẩn thận để không đứng quá gần bất kỳ vật dụng hoặc đồ nội thất nào mà bạn có thể vô tình làm đổ khi thực hiện tư thế quan hệ tình dục đầy thử thách này!



✧ **Ngon đuốc.** Đây là một vị trí độc đáo khác đòi hỏi nhiều sức chịu đựng và sự cân bằng. Người đàn ông sẽ quỳ và ngồi dọc theo hai chân của anh ta, đảm bảo rằng hai chân của anh ta hơi dang ra.

☞ Đối mặt với anh ta, người phụ nữ ngồi trên đùi anh ta, trong khi hai chân gác lên vai anh ta, và cô ta bám vào lưng anh ta để làm điểm tựa. Sau đó, cô ấy có thể ngửa đầu ra sau hoàn toàn khi quá trình đẩy bắt đầu, với người đàn ông di chuyển cơ thể cô ấy một cách nhịp nhàng và với cường độ ngày càng tăng.

☞ Cặp đôi cũng có thể tự do hôn ở tư thế này, hoặc người đàn ông có thể đưa lưỡi quanh cổ, tai hoặc ngực của cô ấy, trong khi cô ấy có thể xoa bóp lưng, vuốt ve cánh tay hoặc chơi với búi của anh ấy trong khi thâm nhập.



✧ **Con quay.** Đây là một vị trí quan hệ tình dục rất độc đáo và mạo hiểm khác dành cho những người thích một thử thách thú vị. Nếu phụ nữ muốn một

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

chuyển đi khác, tư thế này sẽ xoay chuyển thế giới của cô ấy theo đúng nghĩa đen.

☞ Người đàn ông ngồi thẳng với hai chân duỗi thẳng trước mặt khi người phụ nữ ngồi lên người anh ta và đặt dương vật của anh ta vào trong cô ấy. Sau đó, người phụ nữ xoay 180 độ với người đàn ông đỡ bằng một tay.

☞ Vị trí này sẽ mang lại khoái cảm đặc biệt cho cả hai đối tác và cảm giác sẽ hoàn toàn khác biệt so với các kỹ thuật khác, nhưng đây cũng là một thách thức rất lớn về thể chất.

☞ Ngoài ra, người phụ nữ có thể cảm thấy buồn nôn nếu không quen với chuyển động xoay tròn, vì vậy, những lần thử đầu tiên nên thực hiện từ từ và nhẹ nhàng, để cô ấy quen với chu kỳ quay 180 độ.



✳ **Người canh gác nhà tù.** Nghĩ về một chút nhập vai thô bạo? Hãy thử vị trí đầy thử thách về thể chất này, vị trí bắt người phụ nữ làm con tin theo đúng nghĩa đen. Người đàn ông sẽ đứng vững khi người phụ nữ đứng trước mặt anh ta, quay lưng về phía anh ta, hai chân dẹt ra và gập đầu gối.

☞ Cô ấy uốn cong cơ thể về phía trước và đặt tay lên lưng, trong khi người đàn ông sau đó nắm lấy cổ tay cô ấy và đưa dương vật của anh ta vào từ phía sau, giữ cô ấy tại chỗ bằng cách giữ chặt tay cô ấy.

TRUNG HIỆU COACH – GIÚP BẠN TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI BẠN TÌNH LÝ TƯỞNG

☞ Người phụ nữ phụ thuộc vào những chuyển động dồn dập của người đàn ông, và đây là một kỹ thuật tốt cho những cặp đôi muốn tiến xa hơn vì nó có bản chất nguyên thủy và mạnh mẽ.



✳ **Đóng đinh.** Đôi tác thích khám phá giới hạn cơ thể của họ sẽ muốn thử kỹ thuật này. Người đàn ông sẽ ngồi trên đôi chân của mình, ngả người về phía sau và chống tay.

☞ Người phụ nữ quay lưng lại với người đàn ông khi cô ấy ngồi trên dương vật của anh ta, trọng lượng của cô ấy được hỗ trợ bởi cánh tay của anh ấy, hai chân của cô ấy ở giữa hai chân của anh ấy và được hỗ trợ bởi các ngón chân của cô ấy.

☞ Cô ấy có thể nghiêng đầu về phía vai của người đàn ông, và người phụ nữ di chuyển lên xuống hoặc người đàn ông cũng có thể đẩy lên trong khi giao hợp.

☞ Đây là một bài tập cơ bắp và cánh tay tuyệt vời cho cả hai đối tác, và cũng rất gợi tình, đặc biệt nếu người phụ nữ thực hành siết chặt âm đạo của mình để làm cho nó chặt hơn và khiến người đàn ông mê mẩn.



✳ **Nhảy cóc nâng cao.** Tư thế nhảy cóc nâng cao kết hợp các khía cạnh của nhiều tư thế quan hệ tình dục khác như kiểu doggy và nhảy cóc. Trong phong cách này, người đàn ông đứng, nghiêng người về phía sau trong khi ôm eo bạn tình.

☞ Người phụ nữ sẽ quay mặt đi khỏi anh ta trong tư thế ngồi xổm, nghiêng người hết cỡ về phía trước để đầu lộn ngược và cô ấy có thể nhìn thấy phía sau.

☞ Khi cô ấy ngồi trên dương vật của anh ấy và nghiêng về phía trước, cô ấy sẽ có thể lắc lư về phía sau và phía trước.

☞ Với hai tay trước mặt, cô ấy nghiêng người về phía trước và lùi lại nhịp nhàng khi người đàn ông nắm lấy hông cô ấy để hướng dẫn các chuyển động.

☞ Khi nhịp độ đã được thiết lập, anh ấy có thể di chuyển bàn tay còn lại quanh eo của cô ấy để kích thích háng, ngực hoặc âm vật của cô ấy. Vị trí này cho phép lực đẩy rất nhanh.



✳ **Câu.** Nếu người đàn ông có phần trên cơ thể và sức mạnh cốt lõi tuyệt vời, còn người phụ nữ đặc biệt dẻo dai, thì tư thế này nhất định phải thử. Tư thế cây cầu đặc biệt hấp dẫn đối với các cặp đôi tập yoga cùng nhau.

☞ Người đàn ông sẽ ngồi với hai chân cong ở đầu gối, hai cánh tay đỡ trọng lượng của anh ta, khi người phụ nữ đối mặt với anh ta và ngồi lên người anh ta, hạ âm đạo của cô ta xuống dương vật của anh ta, trong khi chân cô ta đỡ trọng lượng của cô ta.

☞ Sau đó, anh ấy thâm nhập và bắt đầu đẩy lên trên, đồng thời giữ cho trọng lượng của cô ấy được hỗ trợ bởi cơ thể anh ấy, khi họ cố gắng đạt được sự cân bằng và nhịp độ. Điều này đặc biệt vất vả đối với người đàn ông nhưng lại rất thú vị đối với người phụ nữ vì góc thâm nhập sâu và sự ma sát của âm vật của cô ấy với háng của anh ta.



✳ **Sự phản xạ.** Vị trí quan hệ tình dục rất gợi tình và thân mật này sẽ khiến cặp đôi gần gũi hơn về mặt cảm xúc, lắng nghe hơi thở của nhau và nhìn sâu vào mắt nhau.

☞ Để đạt được tư thế này, người nam và người nữ sẽ quỳ trước mặt nhau, đầu gối của họ chạm vào nhau, khi người nam khụy một đầu gối và người nữ gác chân lên đó.

☞ Người đàn ông ôm quanh eo người phụ nữ và thâm nhập vào cô ấy ở góc độ này, trong khi người phụ nữ có thể giữ đầu hoặc vai của anh ta để được hỗ trợ thêm.

☞ Vị trí này rất lý tưởng để có nhiều giao tiếp bằng mắt và những cú đẩy nhẹ nhàng, nhịp nhàng, với cả hai đối tác cũng có thể vuốt ve nhau bằng đôi tay rảnh rỗi của họ.



✳ **Nấc thang lên thiên đường.** Đưa đời sống tình dục của bạn lên một tầm cao mới bằng cách sử dụng cầu thang trong nhà của bạn.

☞ Ở tư thế này, người đàn ông ngồi trên cầu thang, hai chân khép vào nhau, trong khi người phụ nữ đứng trước mặt anh ta, quay măt ra xa anh ta và hạ âm đạo xuống dương vật, tay đặt lên lan can hoặc tường.

☞ Sau đó, cô ấy di chuyển lên xuống hoặc chuyển động tròn, kiểm soát lực đẩy và tốc độ thâm nhập. Các cặp đôi muốn chuyển buổi quan hệ tình dục ra khỏi phòng ngủ chắc chắn có thể thử tư thế này.



✳ **Boogy ở cầu thang sau.** Đây là một biến thể của nấc thang lên thiên đường, nhưng cũng tận dụng cầu thang. Lần này, người phụ nữ quỳ trên cầu thang và người đàn ông quỳ phía sau cô, cả hai người đều quay mặt về phía cầu thang khi anh ta tiến vào cô từ phía sau.

👉 Người phụ nữ có thể bám vào lan can hoặc tường để được hỗ trợ, trong khi người đàn ông bám vào hông của cô ấy khi anh ta thâm nhập vào cô ấy để đẩy sâu hơn. Vị trí này là tuyệt vời nếu cầu thang của bạn được trải thảm, nếu không, hãy chuẩn bị một số thảm để lót.

👉 Vị trí này rất phù hợp để thử nghiệm tình dục ở các khu vực khác nhau trong nhà và cả cho các tình huống nhập vai. Góc thâm nhập và kích thích bằng tay cũng tăng cao trào tình dục cho phụ nữ và cảm giác cho đàn ông rất giống với doggy style.

🌀 **Tóm tắt chương**

⚡ Xem lại các điểm chính của chương ở định dạng gạch đầu dòng.

- Có nhiều cấp độ tư thế quan hệ tình dục khác nhau mà bạn có thể thử: sơ cấp, trung cấp hoặc cao cấp.
- Thật tốt khi thử các tư thế quan hệ tình dục khác nhau và luyện tập nhiều để bạn có thể trở thành bậc thầy về cao trào tình dục.

✳ **Phản kết luận**

👉 Một lần nữa cảm ơn bạn đã dành thời gian để tải về cuốn sách này!

👉 Bây giờ bạn đã hiểu rõ về tư thế quan hệ tình dục và có thể sử dụng các tư thế và kỹ năng này để thăng tiến và làm chủ đời sống tình dục của bạn.