

# Nghe Thuật Thuần Đạm

## Phần 1: Thuần Đạm Cho Nam Giới

Các bạn có biết khoảng 52 % nam ông từ 40 tới 70 tuổi bị bất lực hay không? Những các bạn khỏi lo vì các bạn chưa tới ... tuổi rồi. Tuy nhiên bệnh bất lực bao gồm cả triệu chứng hết ham muốn, hết tình dục và xuất tinh sớm. Vậy là coidính líu tới các bạn trẻ rồi phải không? Nhất là làm tình chẳng nổi bao lâu thì nảikhoic ngoài quan ai rồi. Theo lời của các chuyên gia cho biết thì bình thường mỗi máu vi-ti huyết quản, và những loihàng của thể hàng đồng vật, có thể lại nêi bơm máu xuống đồng vật khi nôi se là lúc bạn công công. Nếu máu không bơm nổi tới nôi coidính bạn không công nổi, nếu không công công nổi thì chừ con coidmở cách nêi chừ nôi là... nêi khám bác sĩ! Con nếu xuất tinh sớm thì phải làm sao?

Nam ông mắc chứng bệnh xuất tinh sớm hoặc xiêu xiêu e e e (ngủm coidn) coidthe dùng nhiều phương pháp thuần đảmh nhờ là nải bóp, keo vuốt, nây, suit, massage ... nêi tập thói quen kèm chế độ xuất tinh ngoài yimuoic. Coid nhiều phương pháp tập luyện nêi tránh xuất tinh sớm. Những phương pháp này nên tập thường xuyên và phối hợp với hít thở nếu hoic (hít sâu thổi rỗng) nêi tập sẽ kèm chế độ xuất tinh mà nêi cần thiết cho các bạn nam nôi thành cần trao đổi kinh nghiệm cho cuộc sống lứa nôi sau này (?)

### Phương Pháp 1: KÍCH THÍCH NANG NẤU .

Phương pháp này nổi dùng với một chút chất bôi trơn hoặc nước miếng. Coidthe tập dùng một bàn tay hoặc cả hai vòng quanh đồng vật công, vuốt lên và xuống theo chiều dài. Các nang máy râu thành thoaing óa chường xoa bóp chế phần nầu khắt thoic thì cũng nôi; thông phương pháp này nổi áp dụng với xoa bóp hay laigioidhe và ngoic hanh. Các bạn coidthe tập dùng phương pháp này với miếng vải mềm. Tốt nhất là vải lụa hay thoi vải của quần lảnh nên mà bảicon ta hay mặc. Nếu ai coidvôi hay bải gái thì coidthe "môin" nôi chừc quản lot của hoic nêi thoic hanh, bải nâm se là tập thêm phần coidhông (coid chông xuất tinh sớm quail nếu lỏithi try again! don't worry), con nếu ai nôi coidnầu oic phong phuihôn thì coidthe dùng chừc quản lot nêi màc rồi. Nôi công nêi làm nôi vì của ngôic khac phải là hông và nâm nêi trong lúc thoic hanh, phải không các ông bạn trẻ? "Thia thia quen chầu vôi chông quen hoi", hoi hoi của ngôic khac phải là yeu toic chừ nêi kích thích, nhất là cho kic. Không tin làm thôi!

### Phương Pháp 2: VUỐT HANG

Phương pháp này nổi thoic hanh bải coidnôi nầu, bải chừc coid ngoic ngôic ra gheidang hai chừc và keo ngoic hanh xuống trong khi vuốt ngôic đồng vật lên nêi hang. Phần nôi công các nang máy râu thích "suit" manh, nếu này chừc làm cho bạn xuất tinh sớm mà thoic, không toi luyện cho bạn day dần nổi. Vì theimuoic hoic cách kèm chế độ xuất tinh thì phải thoic hanh một cách chừc rai toic, nêi nôi là "Đuc toic bải nêi". Ngoic ra các bạn cũng nên biết là chừc ta coid nhiều thì gioid không coid gì gặp cái!

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

Nâm tỏa ra gioid và thoic một chút chất bôi trơn nhờ là lotion hay bải coidchất nôi khac (dầu bắp, dầu ăn ...) mà không gây hại. Nhất một bàn tay trên đồng thể chừc nầu khắt; bàn tay kia thì kích thích (kêu hoặc xoa) hâu môn. Nôi tập trước khi thoic hanh.

### Phương pháp 4: BÀN TAY NÂM NGỒI EM VÀN KIEU SA

Nêi ngon cái, ngon gioid và ngon troic của một bàn tay và làm việc vòng quanh đồng vật. Lên xuống tuy lúc manh nêi, gần nên tủy nêi thì ngông. Làm càng lâu càng tốt, cuối cùng thì keo manh lớp bao bì ngôic lại cho tinh khí bải manh hôn. Coid chông dính và nôi và tum lum. Khi sắp xuất tinh thì nín thoi thừc sâu nêi kèm lại.

### Phương pháp 5: KHOI ĐỒNG HOAN

Bóp chất ngoic hanh trong bàn tay trái và suit đồng vật bảing tay phải. Toic nôi nhanh chừc tuy lúc cho gần "toic" thì xiết tay trái lại cho ông dần tinh thừc. Tiếp tục làm càng lâu càng tốt nêi tập thói quen oic chế độ tiết. Bải coidthe bóp xiết ngoic hoan trong lúc phong tinh. Bải coidthe áp dụng khi nêi hai boic lên mặt bải, chừc thay thể là nêi hai boic xuống goic coid bải cho tinh khí chừc ngôic vào trong. Tập nhiều lần sẽ làm cho bạn de kèm chế.

### Phông pháp 6: PHÔNG TIỀN

Phông pháp này la chôi với dồng vật thả lâu . Nếu lúc thích hóp thì dung dau bôi trơn, nếu nang tam thì dung xai phong, rồi suit thiết mình vanhanh cho nên khi sap ra vuot ngóc hết móc vaigiolai chôi phông tinh . Dung nôiic nóng trôic, nên khi sap ra thì trôiqua dung nôiic lạnh cho dồng vật bò teñi trong chôi lat . Nếu khi quyết ñnh phông tinh thì ñoi qua dung nôiic ấm cho thích . Khi tinh phông ra thì laiy tay boip chat ngoic hoan cho phông tiến thả xa . Phông cang xa thì bân laingôi khoe mình ñay . Tuổi từ 16 tới 20 coi theaphông cai thôic . Trên 30 thì ... con tuy ! Nhoicang lâu cang to , không coi chông tam lâu quaibò chôi ... rang chù .

### Phông pháp 6: VUOT ONG TRE

Nằm ngôa ra giông hay bắt côi nói nôi bằng phông . Dung ban tay vuot nôm cai phan ong tre . Khi áp dung phông pháp này tránh bò kích thích bởi phim ảnh, sách báo, quần áo, hay bắt côi gì khác thì bân coi theakeb dai cuoc chôi tới cai tieng ñoi hong . Bân nghĩ sao khi "lâm trần" mà bân coi theakeb dai cai tieng nhô the thì bân sẽ ñoic gì ? Báo ñam các bân sẽ ñoic yeu chuông hôn . Khi ñam bân ñoic thoa mà ñam thì báo hoi lam ñieu gì cũng ñoic . Coi khi hoi chui ñong lam ñhong ñieu bắt ngôlythulam !

### Phông pháp 7: VAIVAI ÑINH

Phông pháp này hong ñe cho bân tập thói quen cảm côi khi lâm trần . Vaivai ñinh vào dồng vật mỗi khi sap ñat tới côi ñe (nhô ñanh nhei tho keb ñau), sẽ lam cho dồng vật của bân bò teñi ñhong không mất ñi cảm giác nhiều . Coi thea dung hai long bân tay voivao , nhô ngôoi ta voitay tain thông vay ñoi ! Hoac ñanh ngóc dồng vật ra phía sau bung hay la "moamo" ve phía trôic , ñanh vào bắt côi va gì . Khi ñam quen ñam với cảm giác ñau cho tới không con ñau ñoi thì bân ñam luyeñ thanh "Thiết Chê Công" rồi ñoi ! Bạch chiến bạch thắng . (Coi thea dung hai ngoin cai va trôic ñe ñau khac)

### Phông pháp 8: CỎI SAI

Hãy ñoic sách báo kêu gọi kích thích trong lúc nằm sap bung . Coi sai dồng vật vào một mặt bằng êm ái (tuy bân lựa chôi: gói oim, ñe, quần áo lót hay laisan gaich) . Nhoila coi chôi không phải "nac" . Phông pháp này tập một tiếng hay khi ñoic xong hết sách báo .

### Phông pháp 9 : NAI GOI

Phông pháp này ñoic lam trôic khi ñi người ñe xong rồi thì oim gói người tới sang không gặp ai mong (nhô ñe ño dô trôic gói , ñong lo gói sẽ bò dô vì tinh ñe se kho mau, cũng lam dô thì giat tho) . Coi thea áp dung vào buổi sang thoic ñay khi chóa ra khỏi giông, sap dồng vật con cang công, nằm up lên gói oim va ñac cho tới khi ra tinh thì tho . Theo các chuyen gia cho biet thì buổi sang ñam ong rat khoe, nếu tập trong lúc này thì sẽ to ñon .

### Phông pháp 10: NAI TRONG LUC XEM PHIM

Ñat một cai gói oim (hai ba cai chông lên nhau cang to) rồi nằm ñe lên . Tay cảm remote control bân tới thôic phim can canh của dồng vật ñang ñam vào ñam ho . Nhup nhang theo tốc ño của ñe vien, nếu ñe theo ñoic thì thích hôn . Phông tinh lên gói hay lên khac, coi theaxai condom . Nếu thay gói ñe thì gap ñoi lai . Khi tập ñoi be tinh va ñe luyeñ, cang lâu cang to . Nếu lúc ñam ño xem phim con heo mà ñam thay ño phim tình cảm nhei nhang thì to rồi ñay .

### Phông pháp 11: ÑAM NHEI VAITHUC ÑAY

Ñam ong coi thea tim thả ñieu thoi va ñoi ñe ñam nheit dồng vật vào ñoi ño la ño ñau, cuon giay toilet , ket côi, ñe (khe ño), ly hay tach ... (quai tach cũng ñoic , sôic nang của tach sẽ ñi dồng vật xuống tí – la ño ñam ngôoi cho tach ñong ño ñe lên xuống - tập cho cô gañ guoc) . ñoi ñay cảm của ñam ong la ñau khac . Nếu ña cai ña quy ñau thì ño tho con chóa cat thì phu ña quy ñau quanh ñau khac . ña quy ñau coi ña dung lam giam ma sai giô ñau khac va ñam tay --> keb dai cuoc chôi lâu hôn .

### Phông pháp 12: DAM THUÏ

Bôi lotion hay dau bôi trơn vào microwave ñam cho ấm (ñong cho ñong) . Rồi thoa dau bôi trơn vào bân tay, ñam dồng vật va xoa nhei lớp ña bên ngoai . Lieñ ñoing tới dồng vật ñang ñam ñam ñong trong ñam ho . Lam nhiều lần, khi lotion ngôoi thì lai ñam tiep . Phông pháp này lam cho bân quen với ñie ño ñam ñong bên trong ñam ho .

### Phông pháp 13: NAI LOI

Nhặt một cái khăn mìn vào một cái loãtrên sàn gạch vớnae sàn gạch . Cái khăn coitheithay theibàng những thoiikhaic những toã nhai laiquan loã, ab xuicheng của ñam baã. Cái loãthi coitheikhoet oũnaũ ñoũ Lam nhiều lan trõoic khi xuãt tinh vào xuicheng . Nhõinae nheitrõoic .

#### Phõng pháp 14: BÕM DÕNG

Dung dung củi bõm dõng ñõoic bãn những nõi cho ngõoũ lãn . Ñõoũlamõit loãi õng nhõa võa to hõn dõng vãt nõi võũ mãy bõm . Khi bõm mãy huũt lam tãng ăp xuãt vong quanh dõng theã, mãy seĩdoãn veĩlam tãng kich thõoic của dõng vãt . Nhiều ngõoũ tìm cãm giãc sung sõõng khi tãp phõng pháp nãy. Toãc ñõoũtũy õũsõic bõm . Trãnh bõm lãn hõn 15 phũt . Neãn dung chãt boã trõn vào õng nhõa cũng nhõ vong quanh dõng theãñeĩcho hõi khõng thoãt ra ngoãi .

#### Phõng pháp 15: VÃN DƯNG VIBRATOR (MÃY RUN)

Nhiều loãi mãy run cho dõng vãt vãihãũ mõãn . Neũ khõng coĩbãn coitheĩdung mãy xãy toãc củi chũ gãũ hay mãy ñãm bõp củi bãngõã ăp sãt vào dõng vãt hay nõi nãm bãn muõn . Coitheĩdung vãt gũ bãn tìm ñõoic ñũũt vào hãũ mõãn trong khi lam vieũ õũdõng vãt . Sõũrun rĩnh seĩlam cho bãn control ñõoic giõng ñeĩn trong ngõoũ . Nhõũtãp thãt lãn roũ hay xuãt tinh .

#### Phõng pháp 16: DÕIC NÕOIC

Khõng khẽ coĩriẽng ñãm bãmõũ tãm lãn, ñãm õng cũng coitheã. Sau khi tãm cho sãch seũ dung võũ ñõoic hoa sen xõũt vào ñãm khãt seũcho cãm giãc cõc khoãũ meãm mõõng ẽm ẽm . Mõũc ñõũmãnh nheĩtũy theo bãn vãn võũ ñõoic . Hoãc mõũvõũ sen ra vãn bõp chãt giõng ñõoic cho ñõoic xõũt mãnh hõn, hõõng veĩphã ñãm khãt . Cãm giãc "thãm" vãrsõõng . Dung ñõoic nõng tãp trõoic, roũ dung ñõoic lãnũh .

#### Phõng pháp 17: KICH THICH HAU MON VAI NGOC HANH

Hãũ mõãn rãt nhãy cãm khi chãm vào vãngõc hãnh hay trõõng dãũ coitheãñõoic kich thich bãng cãch nheũ ngõũ tay vào trong (nhõũbõc condom thì toãt) . Nhiều ngõoũ ñãm õng thich kich thich nõi nãy trong luũc thuũdãm . Neũ ngõoũ partner lam giũm thì cãng toãt . ăp dũng phõng pháp nãy thãt chãm, ñõũ sao khi ñõoic khoãng mõũ giõũthi dõng vãt ñãũquãicãng, luũc ñõũmõũ nheũ mõũ ngõũ (hãũ cũng ñõoic) vãihãũ mõãn cho toũ khi xuãt tinh . Cãm giãc thieũ khãc hãnh . You shoud try one time !

#### Phõng pháp 18: DUNG TOIC SE

Keũ ã quy ñãm xũõng, dung toãc gãp ñõũ lãn se lãn ñãm khãt nõi loãbãũ tieũ bãn seĩcoĩcãm giãc võa nhõũ võa sõõng . Neũ khõng ngãũ thì coitheãñãm sãũ vào vãse . Lam trõoic khi lam trãnh seũgiũp cho bãn lãn xuãt tinh vãrbãn gãũ seũyeũ bãn nhiều hõn .

#### Phõng pháp 19: NÃIC OING NÕOIC

Nãic õng ñõoic chia ra lam hai loãi khoãvãõõũt . Khoãũrdung ñõũ võũ(nhõũlãnvõũsãch, neũ khõng thì lãnvõũcũũ ñõũgiõũ) bao trũm lãn ñãm õng ñõoic , khi nãic bãn seĩcoĩcãm giãc ẽm ẽm khoũtãũ. Khi xuãt tinh thì chẽ cãm gãp chieũ võũlãn vãrlieũg vào ñõõng quãn ăũ dõ . Oũũt lãncho mõũ ít ãũũ gõũ ñãm vào trong õng, chãt trõn seĩlam cho bãn thãũ thoãt mãy vãũdeũxuãt tinh . Rãng kẽm chẽũ. Lõũ õng ñõoic bãng i-noũc thì toãt hõn . Phõng pháp nãy seũlũyẽn cho cãm bãn treũkhõũ ngõõngãng khi lam trãnh võũ bãn gãũ .

Ñiũũ quan trõõng trong cãm bãũ tãp nãy lãnhoũ thõũ. Ñiũũ hõũ khõng gãp guũũ . Bĩnh tãnh khõng ãũ ñõõng khi quãũkich thich . Neũ bãn lam ñõoic thì mõũ ngay nãũ ñõũvõũlãm seĩcoĩthẽm mõũ "quũũkiẽm sãũ" ñõũ.

#### Phần 2: Thuũ Dãm Cho Nõũ Giõũ

Cãũc mẽnh phũũ phu nhãn, lieũn bãncon gãũ hay chũũyũ! Coũnhieũ phõng pháp thich thuũcho cãm bãn, cãm coũcoũñõoic gãũũ phũũ thoãt mãy hoãng lãnũ . Bãũ nãy seũlieũt keũvãũ phõng pháp thuũdãm ñeũgiũp cho cãm bãn cãm coũlam phõng phũũthẽm kho tãng ngheũthũũ thuũdãm củi cãm bãn cãm coũ.

Coũrãũ ít cãm bãn cãm coũñãũ toũ khoãũ cãm khi gãũ hõũp võũ ngõoũ phõũ ngãũũ . Phãn lãnũ cãm bãn cãm coũñãũ ñõoic khoãũ cãm lãnũ dõ õũbãn tay vãũg củi quũũbãũ quũũcoũ. Coũũũũũ vãũũ khõng ñeũ? Neũ ñũũũũ thì ñõũc tieũp, khõng ñũũũũ thì cũũũ ñõũc chõũ cho vũũ ...

#### Phõng pháp 1: Kich Thich Trõc Tieũp Vào Mõõng Ñõoic.

Cuốn tròn, cuốn tròn, và cuốn tròn lại bí quyết cho các bài các cô, dùng ngón cái và ngón trỏ cuốn tròn vòng quanh miệng nõc (clitoris). Áp dụng thật êm ái nhe nhang nhỏ giọt mưa thu rớt xuống lúc bắt đầu, sau đó thì cho giọt tăng lên tùy theo cảm giác. Lúc nên tốt nhất thì nên tiếp tục cuốn tròn. Tay kia có thể xoa bóp đầu như.

### Phương pháp 2: Xoa Tròn

Dùng hai ngón tay trỏ và giữa đặt lên mặt miệng nõc. Bắt đầu xoa tròn đều đều theo chiều kim đồng hồ nếu các bài các cô thuận tay phải. Và ngược lại cho tay trái. Tốc độ nhanh chậm và mạnh nhe có thể thay đổi tùy hứng. Thông thì phương pháp này có thể quá nhanh, nếu biết cách thì có thể đặt ngoài cảm trong vòng 1 vài phút.

Nếu các bài, các cô muốn có một cảm giác khác lại thì dùng một chút dầu bôi trơn hay bắt đầu thì có thể làm cho số di động dễ dàng và êm ái.

### Phương pháp 3: Nắn Nhe

Phương pháp này có phần khác hơn chút nhất và không phù hợp với một số người. Dùng bàn tay trái để kẹp hai mép thì hồng hồng môi ra nhỏ lại mỗi cô cho giọt mưa vào miệng thì thay vậy. Khi đó thì miệng nõc thì hiện sẽ trở ra hình dáng của hạt đậu (lớn nhỏ tùy người). Sau đó dùng ngón trỏ của bàn tay phải nắn nhe (hay kẹp nhe) lên miệng nõc. Nếu bạn nhe mà thấy thích thì cũng nên thôi qua cho biết. Kết quả sẽ cho bạn một số cảm giác thích thú mà các bài các cô là làm rồi thì không bao giờ ngừng cho tới lúc nào thì ngoài cảm môi thôi.

### Phương pháp 4: Thúc Liên Hoàn

Không có thể nào có thể làm cho các bài các cô tràn trề cảm thấy bạn cách dùng liên hoàn hai bàn tay. Dùng hai ngón tay của bàn tay trái để xoa tròn miệng nõc theo chiều kim đồng hồ (dùng chất bôi trơn càng tốt), tùy hứng nhanh chậm mạnh nhe. Dùng hai hoặc ba ngón tay của bàn tay phải đặt vào bên trong âm hộ (ngón cái tùy hứng) và bắt đầu này miệng hay thúc tay. Nên giữ lại các bài các cô cũng nhờ nhờ mình nâng giao hợp với một nam nhân. Ngoài cảm sẽ nên trong cho các cô.

### Phương pháp 5: Dùng Nước

Nước là người bạn thân của bạn. Nước rửa rửa rửa dùng cho bạn đặt nước ngoài cảm. Bạn có thể dùng những những môi nước quả mà vào trong âm nữ ---> có thể nên dùng trong âm nữ.

Nước chảy ra ngoài – Nằm ngửa ra bốn tám, trốt miệng thì bên dưới với nước (không phải là với sen). Hai chân dang hai bên, tay bắt hai bên mép cho miệng nõc lộ ra ngoài. Cho giống nước chảy nhe nhang vào miệng nõc. Cách tốt nhất là cho nước chảy thì nhe cho tới mạnh. Nên kiểm tra xem nhiệt độ của nước trước khi rửa âm hộ của bạn vào. Có chừng bù phông. :)

Massage bằng với tám sen – Thật là tuyệt diệu nếu bạn có một với sen tốt, nước phun đều hoặc mạnh nhe và nóng lạnh tùy bạn chọn. Thanh thoảng dùng nước thật lạnh sẽ cho bạn cảm giác tại tại nhe nhe.

Phun nước – Dùng ngón tay cái bít một nửa với nước cho nước phông mạnh vào miệng nõc. Cảm giác sẽ thích với nhau cũng sẽ rất!

Jacuzzi – Nếu bạn may mắn có nước một cái bồn tám kiểu jacuzzi thì bạn có thể dùng giống nước mạnh phun ra xuyên qua bồn nước này. Nên cách xa chừng nước trước rửa âm hộ và phía trước, thì nên hướng vào giống nước nâng phun. Có thể dùng hai tay để ban rộng âm hộ. Nên dùng tuồng tối anh chàng nào nếp trai trong lúc thúc hành sẽ giúp cho bạn mau nhất ngoài cảm!

### Phương pháp 6: Dùng Cui Thủi Dầm

Dùng cui thủi dầm hoặc vibrator là một thói quen dùng cho phụ nữ mà các bài/ các cô vì thế bạn nên có nó trong hộp túi riêng thì khi cần thì lấy ra xài. Vibrators thông dụng sẽ kích thích miệng nõc những cũng có thể nên vào âm nữ hoặc hầu như nếu thích. Bạn có thể dùng nhiều cách liên hoàn phối hợp để xem cách nào bạn thích nhất.

Xoa vào miệng nõc – Vibrators thì thật là nhỏ y cho miệng nõc bởi vì bạn có thể thay đổi tốc độ nhanh chậm của nó run hồng nhe cho bạn một thú vui tối mầu. Mạnh nhe cũng là yếu tố rất quan trọng. Bạn có thể áp dụng vibrator ở hai vị trí trong và vòng quanh mép âm hộ có thể nên lên hai núm vú. Nên nhớ là thủi dầm không chỉ riêng áp dụng ở những nơi kín đáo trên thân thể.

Dùng vật giả thay dildo – Một cái dùng vật giả sẽ cho bạn hàng giờ những giây phút thật tiên khi bạn có nó trong vòng cảm số áp hoặc khi bạn cùng với người bạn tình nào đó. Nó thật là đáng những tiên bắt gặp nhe mưa. Nên số tiên tiên

ñeãmua một cái cho xõng ñang maicoitheaxai hoai tôi ... chết . Neãn nhõilavõia cai deãrõia vaõlau chui . Vai cai lam bang muicoiloãnhoirat khoilau chui lam! Nhõidung dau boã trõn nhe!

### Phõng phap 7: Ngoai Kich

Dung dõng vat giai hay dildo beãn ngoai than theicua bãn laibõõic ñau tien cua phõng phap nay . Ñau tien boã trõn dildo vaõñat nõnãm nõõa xuong một cái gheicay . Roã thì ñat bãn vaõ vò trí phía tren vaõtõitõngoã xuong sao cho dildo ñam xuaõ theo giõa hai mõng vaõchay dai len tôi mõng nõic . Sau nõithì trõt tôi trõt lui tren gheã . Bãn coitheãdung ñau dildo coihinh dang y chang cai dõng vat theã ñeãxoa xoa len mõng nõic . Mãnñhe, len xuong hay xoay tron laituy õibãn mieãn sao ñanh "trung phep" thì nõõic roã . Cang mãnñhe cang nhanh thì cang mau "tõit" , nõng song song nõithì cang nheã cang chãm seõkeõ dai cuõic chõic vaõkhi tôi toã ñanh seõsõõng hõn nheũ . Caich toã hõn laõdung hai tay thay vì một tay ñeãgiõõidildo cho chat .

### Phõng phap 8: Noã Kich

Dildo cuõng coitheãñõõic an vaõ am ñãb . Cãm giai vaõcung cuõng kem theo nõi . Neãn nhõilavõisai (size) cua dildo cuõng rất quan trong . Nõikhoãn cãn phải to lõn nõ bap tay ñeãkích thích, nõng cuõng nõng quainhõinhõ chieã ñua thì cuõng chãnng "ñãngõõa" gì . Neãn tìm cai võa ñuõito ñeãan vaõ am hoãvaõñuõidai ñeãbãn coicõn choãñeãnãm khi ñuit quaisau vaõ . Neãn tìm một choãthoã mã ñeãan toã trong lúc chõic . Ah dildo vaõ am hoãvaõbat ñau di nõng ra vaõ ñeũ ñãn . Ah bao sau laituy õi bãn bõõi cãm giai seõkhaic nhau . Mã khi bãn ñãlam chuiñõõic nõp ñeũ thì bat ñau xoa hoãc vuõ mõng nõic cung lúc võõi an thuit dildo . Neũ bãn muõn thõõicãich thõõic khaic, thì lúc keõ dildo ra bãn keõ len tren hong ñeãcoi sai vaõ mõng nõic luõn theã .

Coõngõõi thích dung chuoã, dõa leo, caõroã ... nõng ñõilavõẽatãi khaic .

### Phõng phap 9: Song Tien

Dildo coõnhieũ loãivã muõ mã khaic nhau maõbãn coitheãmua õibãt coõtiẽm nõõõi lõn naõ . Bãn coitheãngõ tôi chueãn mua hai cai dildo dõnh laõ thanh một (dual dildo) . Cai nay coitaic dung khi bãn an mã ñau vaõ am ñão thì ñau khi vaõhaũ mõn . Hai nõi kích thích cung mã lúc thì cho bãn mã cãm giai khaic lai thích thui . Cung lúc nõithì bãn dung bãn tay kích thích mõng nõic . Theãlavãn nõõic 3 choãkích thích . Sõõng gheã! Bãn coitheãphõã hõp dung vibrator õimã nõi vaõdildo õi nõi kia . Neũ bãn coicõic phieũ lõu thì bãn coitheãñat mãy run hoãc vibrator vaõ haũ mõn vaõmã cai vibrator khaic vaõ am ñãb trong khi kích thích mõng nõic bang ngoãn tay . Bãn seõkhõng bao giõõitõõng tõõng ra nõõic cãm giai nay neũ khõng thõõi qua mã làn cho bẽt .

### Phõng phap 10 : Dung Vat Dung

Coõrat nheũ vat dung õitrong nhaõcoitheãmang cho bãn sõkích thích lyõthuiñõ laõmã mieõng ñeãm, mã cai goã hay laõgheã trõõng kyõcoigõic cãnñh . Bãn coitheãcoi sai mõng nõic vaõ nõõng gõic cãnñh tron nhõin mãẽm nõ laõchoãgãic tay cua gheãsa-loõng hoãc laõtay vaõ cõã bao trum bang chieãc võõi . Khi tôi cõic ñeãm thì coãgãng ñang hai tay vaõhai chãn len khoã mã ñat seõcho bãn cãm giai nõ laõñang bay vaõy .

### Phõng phap 11 : Xieã Nũi

Coõnhieũ nõõõõi phũ nõõcoitheãñat tôi khoã cãm bang caich coi sai hoãc laõchaisat hai ñuõi lai võõi nhau . Phõng phap nay seõkích thích giai tiếp vaõ mõng nõic tab neãn cãm giai ñeãmeã . Bãn coitheãap dung phõng phap nay bat cõinõi naõ keãcai õicõõng cõõng mãkhõng sõ ai bẽt . Trõõphi laõngõõi nõõicung bẽt caich nõ bãn . Neũ mã ngay naõ nõõibãn ñi ra nõõõng vaõ gap mã nõõõi ñãn bãngoã cheõ chãn nõng ñua bãn chãn thì coõleõlavãita ñang coi sai ñuõi võõi nhau ñeãlam chueãn nay ñãy! Cõn neũ bãn õũnhaõthì bãn coitheãthũidãm bang nõõng phõng phap khaic , ñeãn khi gãn ñat tôi toã ñanh thì bãn keõ tay ra vaõcho hai ñuõi coi sai cho ñat tôi khoã cãm . Ñieũ nay hõi khoõneãn phải cãn tap dõit thõõõng xueãn . Neãn khi thanh thãõ thì bãn coitheãñat khoã cãm bat cõinõi naõ vaõõũñau . Bãn cuõng coitheãthõic hieãn bang caich ngoã nõã dieãn võõi mã anh chang ñeõp trai vaõap dung mãkhõng sõ anh ta hay bẽt . Hay quainhã !

Theãm mã ñieũ bí mã nõã laõcoi sai hai ñuõi seõcoicõõng hieũ hõn neũ boõng nõõõic tieũ (bladder) bãn ñãy . Khi nõithì seõtaõng sõõi mã sai vaõ am haic õũbeãn trong . Nõõng sau khi ñat khoã cãm roã thì bãn seõcãm thay rất laõmac tieũ .

### Phõng phap 12 : Banh Tennis

Trãõ banh tennis cuõng coitheãgiũp cho bãn ñat nõõõic khoã cãm . Khõng tin hai! Bãn hay thõõĩñat nõõleãn buõng dõõõi , keõ õũ giõõa hai ñuõi . Giõõihai chãn sai lai võõi nhau , cho coãchãn cheõ lai . Bãn hay ep mãnh ñuõi trong lai võõi nhau ñeãcho trai

banh an thuit sao cho noi coi sai vao moing noi . Khi nait toi khoai cam hay tiep tuc xiet chat hai nui . Phong phap nay sei cho ban nait khoai cam rat lam nhanh va nhieu lain .

### Phong phap 13 : Quan Yem

Quan yem dinh sai vao ngoi hay la vôi da ngoi (panties) cung coi the la duing cui the nait noi khoai cam vi noi rat moing va meim . Non gian lai ban nait noi vao gia hang cua ban, moi nau trooc bung va moi nau sau moing . Kei hoi nhich lein cao nei coi sai vao moing noi, phia sau thi coi sai vao hau moi . Choi cuc cua no the chaing bao lau thi ban nait khoai cam ngay . Vi tri nait quan yem rat lam quan trong, ban noi trai noi dep ra hon lai nei dinh lai thanh soi to sei lam cho ban nau nay . Coi rat nhieu tien loi cho viec dung quan yem, tuy nhien ban coi the lam raich nhieu cai nay !

Hết  
Kính Bích Lịch