

10 cách kéo dài thời gian quan hệ hiệu quả - Bí kíp hay

Giàu cách kéo dài thời gian giao hợp khá đơn giản mà rất an toàn như mang bao cao su, rối loạn tư thế "yêu", làm chuyện phòng the lần hai... Chúng xem là cứu cánh dành cho không ít cánh mày râu đang mắc chứng "chưa đi đến chợ đã tiêu hết tiền".

10 cách kéo dài thời gian giao hợp hữu hiệu nhất

Trung bình, thời gian lý tưởng dành cho một "chuyện ấy" thường diễn ra trong thời gian từ 7 - 15 phút. Tuy nhiên thực tế liệu có không ít cánh mày râu mới lâm trận chưa tới 3 phút, đặc biệt là một phút đã xuất tinh. Điều đó khiến cho cả hai không đạt được sự hài lòng.

Nếu như bạn cũng đang lâm vào tình cảnh giống, hãy thử sử dụng các mẹo đơn giản sau:

Kéo dài "chuyện ấy" bằng cách mang bao cao su

Bao cao su ngoài tác dụng phòng tránh thai cùng với ngăn ngừa các bệnh lý lây lan qua những con đường tình dục còn liệu có tác dụng ngăn ngừa bị xuất tinh sớm, kéo dài thời gian giao hợp.\

Các dây thần kinh tiếp nhận cảm nhận kích thích tình dục tập trung phần lớn trên vùng thắt lưng "cậu nhỏ". Chúng khá mẫn cảm cùng với có khả năng khiến cho nam mau chóng lên đỉnh khi chạm đối với "cô bé" của phụ nữ.

Vấn đề mang bao cao su chống bị xuất tinh sớm có khả năng giảm bớt cảm nhận kích thích nhận được. Điều đó sẽ khiến cho nam lâu đạt được khoái cảm, trì hoãn thời gian xuất tinh, giúp cho "chuyện ấy" kéo dài bất tận.

[khám xuất tinh sớm ở đâu tốt nhất](#)

[bệnh viện thái hà](#)

[benh nam khoa](#)

[khám nam khoa giá bao nhiêu](#)

[chi phí phá thai an toàn](#)

[khám phụ khoa ở đâu](#)

[cách phá thai an toàn nhất](#)

[cắt bao quy đầu ở bệnh viện nào](#)

[phẫu thuật cắt bao quy đầu hết bao nhiêu tiền](#)

[phẫu thuật cắt bao quy đầu hết bao nhiêu tiền](#)

[chi phí điều trị bệnh sùi mào gà](#)

Dùng đúng khi

Một cách kéo dài thời gian giao hợp khác khá đơn giản mà các cánh mày râu nhất thiết biết đó là dùng đúng khi. Để làm được Điều đó, đầu tiên bạn cần phải biết rõ cảm xúc của chính mình cùng với chia thành các thang điểm từ một đến 10. Trong đó số 10 chủ yếu là khi đạt đỉnh cùng với xuất tinh.

Khi giao hợp, Nếu như bạn nhận thấy cảm xúc tình dục của chính mình đã tại mức 7 thì nên ngưng ngay lập tức, ép sát "cậu nhỏ" vào "cô bé" hoặc kéo ra khỏi "cô bé". Bên cạnh đó phân nghiên tư tưởng bằng cách trò chuyện đối với người yêu hoặc hướng quan niệm về một vấn đề nào đó.

đợi đến khi cảm nhận ham muốn lắng xuống, chàng có khả năng tiếp tục "lâm trận". Động tác này được làm không ít lần liên tiếp sẽ giúp cho nam kiểm soát được cảm xúc của chính mình cùng với làm tăng khả năng gồng gánh dành cho "cậu nhỏ".

3. Sử dụng thuốc xịt/ gel bôi kéo dài thời gian giao hợp

Các dạng thuốc xịt hoặc gel bôi giúp cho chống bị xuất tinh sớm, kéo dài thời gian giao hợp nhờ chứa các thành phần như lidocaine hoặc benzocain. Chúng vận động bằng cách gây tê trong thời gian ngắn tại đầu dương vật, làm giảm cảm nhận kích thích nhận được cùng với khiến cho nam lâu lên đỉnh hơn.

Chỉ cần phải bôi gel hoặc xịt thuốc vào "cậu nhỏ" trước khi giao hợp 5 - 10 phút, thuốc sẽ phát huy tác dụng. Tuy nhiên hãy cân nhắc chọn lựa các sản phẩm liệu có thương hiệu chất lượng, xuất xứ xuất xứ điển hình để hạn chế bị phải tác dụng phụ ngoài mong muốn.

4. Rối loạn tư thế giao hợp

Chọn lựa tư thế giao hợp hợp lý cũng là một cách kéo dài thời gian giao hợp an toàn mà không ít đôi vợ chồng đang sử dụng thành công. Các dạng "yêu" giúp cho lại trì hoãn được thời gian xuất tinh, chẳng hạn như:

- Cọ sát cơ thể: Nếu như chạm người không ít, nam sẽ tiến sớm hơn
- Hướng di chuyển của "cậu nhỏ": "cậu nhỏ" được đẩy đến không ít thì lên sớm hơn
- Thành phần kiểm soát cuộc yêu: Nếu như nam là người cầm cương dương thì "chuyện ấy" sẽ mau chóng kết thúc. Ngược lại Nếu như vợ là người di chuyển, kiểm soát "chuyện ấy" thì sẽ giúp cho các chàng lên chậm hơn.
- Tư thế của nam giới: giao hợp đối với tư thế đứng, nam lên chậm nhất. Tuy nhiên đối với các dạng giao hợp cần phải chống tay lại thúc đẩy các chàng lên sớm hơn.

Như vậy, để kéo dài "chuyện ấy", tốt nhất hai bạn cần phải chọn lựa các tư thế ít gây cọ sát như: dạng cưỡi ngựa, tư thế úp thìa, hoặc giao hợp đứng đối với tư thế vũ công ballet. Trong quá trình giao hợp, người yêu cần phải dang rộng hai chân, hạn chế ép sát vào người nam.

Tham khảo thêm: 10 tư thế giao hợp lâu ra giúp cho "chuyện ấy" kéo dài

5. "Tự sướng" trước khi lâm trận

Thủ dâm không cần phải khi nào cũng xấu, đặc biệt Nếu như biết thủ dâm đúng khi thì nó có khả năng trở nên cứu cánh dành cho không ít nam hoặc bị xuất tinh sớm khi giao hợp.

Để kéo dài thời gian giao hợp, nam có khả năng một chính mình thủ dâm trước khi lâm trận. Điều đó

cũng liệu có tác dụng giống như bạn yêu hiệp hai. Tại lần yêu chủ yếu thức này, "cậu nhỏ" sẽ bớt hẳn cảm hơn cần phải sẽ lâu lên đỉnh, kết trái là kéo dài được thời gian yêu, giúp cho cả hai cùng hài lòng.

Tuy nhiên cần phải lưu ý cách kéo dài thời gian giao hợp này chỉ hợp lý dành cho nam trẻ tuổi, còn sung sức. Các người nam tuổi trung niên Nếu như sử dụng sẽ khó khăn lên đỉnh được tại hiệp 2 bởi vì không đảm bảo vệ sức khỏe.

6. Siết chặt của quý

Cách này đạt hiệu quả tức thì. Bạn có khả năng tự chính mình làm hoặc nhờ sự giúp sức của người yêu.

Khi bạn nhận thấy chính mình quá ham muốn hoặc nhận thấy sắp xuất tinh đến nơi hãy dừng lại cùng với sử dụng tay siết chặt tại gốc "cậu nhỏ". Điều đó nhằm ngăn chặc dòng máu lưu thông vào "cậu nhỏ", đi kèm đó đau cũng đều khiến cho giai đoạn ham muốn tạm lắng xuống.

7. Cách kéo dài thời gian giao hợp bằng bài tập Kegel

Tác dụng của bài tập kegel đối với sức khỏe đời sống chẵn gối cùng với khả năng chuyện ấy của các cánh mày râu đã được hợp lý chứng minh. Bài tập này đe dọa thẳng lên cơ mu cụt (còn gọi là cơ PC). Đây là nhóm cơ giúp cho nam thao túng được vận động đi đái cùng với xuất tinh.

Chính vì vậy, vấn đề tập sẽ giúp cho nâng cao tác dụng vận động của cơ mu cụt, chống bị xuất tinh sớm, nâng cao khả năng cương dương cùng với kéo dài thời gian yêu.

Bài tập kegel được làm như sau:

- đầu tiên bạn cần phải mặc một bộ đồ rộng rãi để thuận lợi dành cho vấn đề tập. Hoặc có khả năng làm trong nhà rửa sạch nách khi đang khỏa thân.
- Đặt ngón tay trở cùng với ngón giữa tại đoạn từ tinh hoàn đến hậu môn
- Kế tiếp hãy tưởng tượng bạn đang đi đái tuy nhiên nỗ lực nhịn để ngắt dòng tiểu giữa chừng. Bạn sẽ thấy cơ mu cụt co lại gây các đổi thành động tại hậu môn, tinh hoàn cùng với khu vực đặt tay.
- Lặp lại động tác này khoảng 10 nhịp liên tiếp. Mỗi ngày làm 2 - 3 lần.

8. đầu tiên tư dành cho khúc dạo đầu

Khúc dạo đầu giống như một chất xúc tác để cả hai làm giảm áp lực tâm sinh lý lo lắng cùng với bước vào "chuyện ấy" một cách ham muốn. Điều đó cũng có khả năng giúp cho kéo dài thời gian giao hợp.

Theo các bác sĩ tình dục, thời gian trung bình dành cho khúc dạo đầu kéo dài từ 10 - 15 phút là lý tưởng. Cả hai có khả năng làm các động tác vuốt ve, ôm ấp cùng với trao dành cho nhau các nụ hôn nồng nàn để cùng tận chi trả các giây phút thăng hoa. Bên cạnh đó giúp cho của quý có khả năng cương dương lâu hơn, chống bị xuất tinh sớm khi giao hợp.

9. Giao hợp lần 2

"chuyện ấy" diễn ra quá chóng vánh khiến cho cả hai bạn đều không nhận thấy hài lòng. Cách đơn giản dành cho tình huống này đó chủ yếu là "yêu" lại từ đầu tiên. Phần lớn các nghiên cứu đều cho biết tại lần giao hợp thứ 2 nam sẽ lâu ra hơn.

Tuy nhiên, vấn đề giao hợp 2 lần liên tiếp sẽ rất tốn sức. Bạn chỉ cần phải làm cách kéo dài thời gian

giao hợp này Nếu như nhận thấy chính mình có khả năng đáp ứng được đòi hỏi về mặt sức khỏe.

10. Kéo dài thời gian hệ bằng con đường ăn sử dụng

Chế độ sinh hoạt đóng một trách nhiệm quan trọng đối với sức khỏe sinh sản cùng với khả năng vận động tình dục của nam. Để có khả năng kéo dài thời gian yêu một cách bền vững, lâu dài thì vấn đề để tâm đến các gì bạn ăn liên tiếp là quan trọng.

Điều đầu tiên các cánh mày râu cần phải làm là hạn chế lạm dụng bia rượu, hạn chế các thức ăn không ít dầu mỡ, đồ hộp, thức ăn nấu sẵn cùng với buồng xuôi hút thuốc lá.

Thay thế vào đó, hãy nâng cao cho thêm các thức ăn sau vào thực đơn:

- Các dạng thịt: gồm thịt bò, thịt gà, thịt nạc tịt, thịt dê, thịt chó, thịt cừu... Đây là các thức ăn giàu protein cùng với sắt giúp cho bổ máu, làm tăng khả năng cường dương, Bên cạnh đó cung cấp không ít năng số lượng dành cho nam có khả năng lâm trận một cách mạnh mẽ, dẻo dai hơn.
- Lòng đỏ trứng gà: chứa hàm số lượng kẽm phong phú, lòng đỏ trứng gà giúp cho đẩy mạnh vận động tạo ra nội bài tiết tố nam, kích thích ham muốn tình dục, kéo dài thời gian giao hợp.
- Gừng: dạng gia vị này có khả năng làm giãn nở mao mạch, đưa máu đến thể hang của "cậu nhỏ" nhiều hơn nhằm giữ gìn sự cương dương, trì hoãn thời gian xuất tinh.
- Các dạng trái mọng: ví như dâu, cam, quý, đu đủ, kiwi hoặc nho... rất giàu chất chống oxy hóa, vitamin B, C cùng với các khoáng chất giúp cho bảo vệ cơ quan sinh sản, nâng cao thể trạng, nâng cao sức chiến đấu khi giao hợp.
- Thức ăn giàu magie: gồm hải sản, các dạng hạt, bơ, cá béo, chuối, chocolate đen... giúp cho người khỏe mạnh hơn, Bên cạnh đó ngăn ngừa bị xuất tinh sớm, tăng số lượng tinh trùng.

Vừa rồi là 10 cách kéo dài thời gian giao hợp hữu hiệu. Hãy nhớ rằng giàu tác nhân khiến cho nam giao hợp sớm ra. Chính vì vậy tuy nhiên tuy nhiên đối với vấn đề tốt đẹp sử dụng các cách kéo dài thời gian giao hợp tại trên, bạn cũng cần phải thăm khám, tìm kiếm tác nhân cùng với xóa bỏ nó.