

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

Giàu phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp tương đối đơn giản mà vô cùng an toàn như mang bao dài su, biến đổi tư thế "yêu", làm chuyện ấy lần hai... Chúng được coi là cứu cánh cho không ít đấng mày râu đang mắc chứng "chưa đi đến chợ đã từng tiêu hết tiền".

10 phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp hữu hiệu nhất

Bình quân, thời điểm lý tưởng cho một "chuyện ấy" thường diễn ra trong thời điểm từ 7 - 15 phút. Tuy vậy hiện thực thì có không ít đấng mày râu mới xung trận chưa tới 3 phút, thậm chí là một phút đã từng xuất tinh. Điều này làm cho cả hai không đạt được sự thỏa mãn.

Nếu mà bạn cũng đang lâm đấng nhập tình cảnh giống, hãy thử sử dụng một số mẹo đơn giản sau:

Lâu ngày "chuyện ấy" với phương pháp mang bao dài su

Bao dài su ngoài chức năng tránh thai và phòng chống một số chứng bệnh lây lan qua đường tình dục còn thì có chức năng ngăn chặn chứng xuất tinh sớm, lâu ngày thời điểm giao hợp.

Một số dây thần kinh đón nhận cảm nhận kích ứng tình dục chú trọng hầu hết trên vùng eo lưng "cậu nhỏ". Chúng tương đối mẫn cảm và có nguy cơ làm cho bạn nam nhanh chóng đạt cực khoái khi chạm đối với âm đạo của nữ.

Vấn đề mang bao dài su chống chứng xuất tinh sớm có nguy cơ giảm thiểu cảm nhận kích ứng nhận được. Điều này sẽ làm cho bạn nam lâu đạt được khoái cảm, trì hoãn thời điểm xuất tinh, giúp "chuyện ấy" lâu ngày bất tận.

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

[phòng khám đa khoa thái hà hà nội](#)

[bệnh nam khoa thường gặp](#)

[khám nam khoa bao nhiêu tiền](#)

[phá thai bằng thuốc bao nhiêu tiền](#)

[khám phụ khoa tốt ở hà nội](#)

[cách phá thai](#)

[cắt bao quy đầu ở bệnh viện](#)

[cắt bao quy đầu mất bao nhiêu tiền](#)

[cắt bao quy đầu mất bao nhiêu tiền](#)

[giá xét nghiệm sùi mào gà](#)

Dùng đúng khi

Một phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp khác biệt tương đối đơn giản mà một số đáng mày râu cần phải biết đó là dùng đúng khi. Để làm được Điều này, ban đầu bạn nên hiểu rõ cảm xúc của bản thân và chia thành một số thang điểm từ một đến 10. Trong số đó số 10 chủ yếu là khi đạt đỉnh và xuất tinh.

Khi giao hợp, Nếu mà bạn cảm thấy cảm xúc tình dục của bản thân đã từng tại mức 7 thì phải ngưng ngay sau đó, ép sát "cậu nhỏ" đăng nhập "cô bé" hoặc kéo ra khỏi âm đạo. Bên cạnh đó phân tán tư tưởng với phương pháp trò chuyện đối với bạn trai hoặc hướng định kiến về một vấn đề nào đó.

Chờ đến khi cảm nhận hưng phấn lắng xuống, chàng có nguy cơ tiếp tục "lâm trận". Động tác này được tiến hành không ít lần liên tục sẽ giúp bạn nam tự chủ được cảm xúc của bản thân và làm tăng khả năng gồng gánh cho "cậu nhỏ".

3. Lấy thuốc xịt/ gel thoa lâu ngày thời điểm giao hợp

Một số loại thuốc xịt hoặc gel thoa giúp chống chứng xuất tinh sớm, lâu ngày thời điểm giao hợp nhờ chứa một số thành phần như lidocaine hoặc benzocain. Chúng vận động với phương pháp gây ra tê tạm thời tại quy đầu, làm giảm cảm nhận kích ứng nhận được và làm cho bạn nam lâu đạt cực khoái hơn.

Chỉ nên thoa gel hoặc xịt thuốc đăng nhập "cậu nhỏ" trước khi giao hợp 5 - 10 phút, thuốc sẽ phát huy chức năng. Tuy vậy hãy suy nghĩ kỹ tuyển lựa một số sản phẩm thì có nhãn hàng tin cậy, xuất xứ xuất xứ rõ ràng để không nên bị phải phản ứng phụ ngoài ý muốn.

4. Biến đổi tư thế giao hợp

Tuyển lựa tư thế giao hợp hợp lý cũng là một phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp an toàn mà không ít đôi hai vợ chồng đang sử dụng thành tựu. Một số loại "yêu" giúp lại trì hoãn được thời điểm xuất tinh, chẳng hạn như:

- Cọ sát cơ thể: Nếu mà chạm cơ thể không ít, bạn nam sẽ tiến sớm hơn
- Hướng đi lại của "cậu nhỏ": "cậu nhỏ" được đẩy đến không ít thì lên sớm hơn
- Thành phần tự chủ cuộc yêu: Nếu mà bạn nam là cơ thể cứng cương thì "chuyện ấy" sẽ nhanh chóng kết thúc. Ngược lại Nếu mà cô ấy là cơ thể đi lại, tự chủ "chuyện ấy" thì sẽ giúp một số chàng lên chậm hơn.
- Tư thế của bạn nam giới: giao hợp đối với tư thế đứng, bạn nam lên chậm nhất. Tuy vậy đối với một số loại giao hợp nên chống tay lại thúc đẩy một số chàng lên sớm hơn.

Như thế, để lâu ngày "chuyện ấy", tốt hơn hết hai bạn nên tuyển lựa một số tư thế ít gây ra cọ sát như: loại cưỡi ngựa, tư thế úp thìa, hoặc giao hợp đứng đối với tư thế vũ công ballet. Trong lúc giao hợp, bạn trai nên dang rộng hai chân, không nên ép sát đăng nhập cơ thể bạn nam.

Vận dụng thêm: 10 tư thế giao hợp lâu ra giúp "chuyện ấy" lâu ngày

5. "Tự sướng" trước khi xung trận

Thủ dâm không cần phải khi nào cũng xấu, thậm chí Nếu mà biết thủ dâm đúng khi thì nó có nguy cơ trở nên cứu cánh cho không ít bạn nam hoặc chứng xuất tinh sớm khi giao hợp.

Để lâu ngày thời điểm giao hợp, bạn nam có nguy cơ một bản thân thủ dâm trước khi xung trận. Điều này cũng thì có chức năng giống bạn yêu hiệp hai. Tại lần yêu chính thức này, "cậu nhỏ" sẽ bớt hẳn cảm hơn nên sẽ lâu đạt cực khoái, kết trái là lâu ngày được thời điểm yêu, giúp cả hai cùng thỏa mãn.

Tuy vậy nên lưu ý phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp này chỉ hợp lý cho bạn nam trẻ tuổi, còn sung sức. Một số cơ thể bạn nam trung tuổi Nếu mà sử dụng sẽ không dễ đạt cực khoái được tại hiệp 2 bởi vì không đảm bảo vệ sức khỏe.

6. Siết chặt dương vật

Phương pháp này đạt hiệu quả tức thì. Bạn có nguy cơ tự bản thân tiến hành hoặc nhờ sự giúp sức của bạn trai.

Khi bạn cảm thấy bản thân quá hưng phấn hoặc cảm thấy chuẩn bị xuất tinh đến nơi hãy dừng lại và lấy tay siết chặt tại gốc "cậu nhỏ". Điều này nhằm ngăn chặn dòng máu tuần hoàn đăng nhập "cậu nhỏ", cùng với đó đau đốn cũng sẽ làm cho giai đoạn hưng phấn tạm lắng xuống.

7. Phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp với bài luyện tập Kegel

Chức năng của bài luyện tập kegel đối với sức khỏe đời sống chăn gối và khả năng chuyện ấy của một số đấng mày râu đã từng được hợp lý cho biết rằng. Bài luyện tập này nguy hiểm thẳng lên cơ mu cụt (còn gọi là cơ PC). Đây là nhóm cơ giúp bạn nam tự chủ được vận động đi giải và xuất tinh.

Vì vậy, vấn đề luyện tập sẽ giúp cải thiện chức năng vận động của cơ mu cụt, chống chứng xuất tinh sớm, cải thiện khả năng cương và lâu ngày thời điểm yêu.

Bài luyện tập kegel được tiến hành như sau:

- Ban đầu bạn nên sử dụng một bộ đồ rộng rãi để thuận tiện cho vấn đề luyện tập. Hoặc có nguy cơ tiến hành trong nhà tắm khi đang khóa thân.
- Đặt ngón tay trỏ và ngón giữa tại đoạn từ tinh hoàn đến hậu môn trực tràng
- Tiếp theo hãy tưởng tượng bạn đang đi giải tuy vậy cố gắng nhịn để ngắt dòng tiểu giữa chừng. Bạn sẽ xuất hiện cơ mu cụt co lại gây ra một số chuyển thành động tại hậu môn trực tràng, tinh hoàn và khu vực đặt tay.
- Lặp lại động tác này tầm khoảng 10 nhịp liên tục. Hàng ngày tiến hành 2 - 3 lần.

8. đầu tư cho khúc dạo đầu

Khúc dạo đầu giống một chất xúc tác để cả hai làm giảm áp lực tâm sinh lý lo lắng và bước đăng nhập "chuyện ấy" một phương pháp hưng phấn. Điều này cũng có nguy cơ giúp lâu ngày thời điểm giao hợp.

Theo một số chuyên gia tình dục, thời điểm bình quân cho khúc dạo đầu lâu ngày từ 10 - 15 phút là lý tưởng. Cả hai có nguy cơ tiến hành một số động tác vuốt ve, ôm ấp và trao cho nhau một số nụ hôn nồng nàn để cùng tận hưởng một số giây phút thăng hoa. Bên cạnh đó giúp dương vật có nguy cơ cương lâu hơn, chống chứng xuất tinh sớm khi giao hợp.

9. Giao hợp lần 2

"chuyện ấy" diễn ra quá chóng vánh làm cho cả hai bạn đều không cảm thấy thỏa mãn. Phương pháp đơn giản cho trường hợp này đó chủ yếu là "yêu" lại từ đầu. Hầu hết một số nghiên cứu đều cho biết tại lần giao hợp thứ 2 bạn nam sẽ lâu ra hơn.

Tuy vậy, vấn đề giao hợp 2 lần liên tục sẽ vô cùng tốn sức. Bạn chỉ nên tiến hành phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp này Nếu mà cảm thấy bản thân có nguy cơ đáp ứng được cần đến về mặt sức khỏe.

10. Lâu ngày thời quan gian hệ với con đường ăn uống

Khẩu phần ăn uống đóng một nhiệm vụ cần thiết đối với sức khỏe sinh sản và khả năng vận động tình dục của bạn nam. Để có nguy cơ lâu ngày thời điểm yêu một phương pháp bền vững, lâu dần thì vấn đề bạn tâm đến một số gì bạn ăn liên tục là cần thiết.

Điều ban đầu một số đáng mà râu nên làm là không nên lạm dụng bia rượu, không nên một số đồ ăn không ít dầu mỡ, đồ hộp, đồ ăn nấu sẵn và từ bỏ hút thuốc lá.

Thay đăng nhập đó, hãy cải thiện cung cấp một số đồ ăn sau đăng nhập thực đơn:

- Một số loại thịt: bao gồm thịt bò, thịt gà, thịt nạc lợn, thịt dê, thịt chó, thịt cừu... Đây là một số đồ ăn giàu protein và sắt giúp bổ máu, làm tăng khả năng cường dương, Bên cạnh đó cung cấp không ít năng lượng cho bạn nam có nguy cơ xung trận một phương pháp mạnh mẽ, dẻo dai hơn.
- Lòng đỏ trứng gà: chứa hàm lượng kẽm phong phú, lòng đỏ trứng gà giúp đẩy mạnh vận động tạo ra nội tiết tố bạn nam, kích ứng hưng phấn tình dục, lâu ngày thời điểm giao hợp.
- Gừng: loại gia vị này có nguy cơ làm giãn nở mạch máu, đưa máu đến thể hang của "cậu nhỏ" cao hơn nhằm giữ gìn sự cương, trì hoãn thời điểm xuất tinh.
- Một số loại trái mọng: chẳng hạn như dâu, cam, quý, đu đủ, kiwi hoặc nho... vô cùng giàu chất chống oxy hóa, vitamin B, C và một số khoáng chất giúp bảo vệ bộ phận sinh dục, cải thiện thể trạng, cải thiện sức chiến đấu khi giao hợp.
- đồ ăn giàu magie: bao gồm hải sản, một số loại hạt, bơ, cá béo, chuối, chocolate đen... giúp cơ thể khỏe mạnh hơn, Bên cạnh đó phòng chống chúng xuất tinh sớm, tăng lượng tinh binh.

Vừa rồi là 10 phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp hữu hiệu. Cần nhớ rằng giàu tác nhân làm cho bạn nam giao hợp sớm ra. Vì vậy tuy vậy tuy vậy đối với vấn đề tích cực sử dụng một số phương pháp lâu ngày thời điểm giao hợp tại trên, bạn cũng nên kiểm tra, tìm tác nhân và khử nó.