

Bạn đang tìm cách mang trở lại những cảm giác như thuở ban đầu đầu với chàng? Vậy còn cách gì tốt hơn là tìm đến phương pháp mát xa nào. Thật vậy, mát xa sẽ giúp các cặp đôi cởi mở với nhau hơn để từ đó có thể cùng nhau khám phá những điểm bí mật thú vị trên cơ thể đấy. Bạn hãy cùng EvyShop.VN thử những bước mát xa đơn giản nhưng hiệu quả này nhé.

Bước 1: Tạo không gian riêng dành cho mát xa

Một chiếc giường mềm mại rất lý tưởng cho chuyện ân ái đấy. Tuy nhiên để thích hợp cho việc mát xa thì bạn nên cần một chiếc giường phẳng, chắc chắn và vững vàng bởi nó sẽ không thể xô dịch khi bạn đang thực hiện bài tập. Tốt nhất là bạn nên chuẩn bị một tấm nệm mỏng kiểu Nhật hay một tấm chiếu, sau đó đặt một chiếc gối dưới cổ, đầu gối và mắt cá chân của anh ấy.

Bước 2: Thoa dầu

Ngoài việc làm cho bàn tay bạn trở nên ấm và mềm mại, dầu mát-xa còn có tác dụng giảm ma sát. Ngoài ra việc thoa dầu còn khiến việc xoa bóp, chà sát và vuốt ve các cơ bắp được dễ dàng hơn.

Những loại dầu có hương thơm thường rất gợi cảm, nhưng bạn hãy tránh xa những loại có mùi quá nồng như cỏ patchouli nhé, thay vào đó mùi hương nhẹ nhàng như hoa nhài sẽ thích hợp hơn. Đồng thời đừng quên làm ấm lọ dầu trong bát nước nóng bạn nhé.

Bước 3: Tạo ra không khí thư giãn dễ chịu

Những sợi tóc buông xõa hoặc dây ren trên váy áo của bạn có thể đem đến cảm giác thích thú cho anh ấy, nhưng nó cũng có thể làm anh ấy xao nhãng khỏi cảm giác thoải mái mà bạn đang cố tạo ra khi mát xa. Vì vậy, bạn hãy buộc gọn tóc lại phía sau và mặc quần áo vừa sát người để giảm tối thiểu sự phân tán. Để tránh những động chạm ngoài ý muốn, hãy dùng một tấm khăn trải giường bao xung quanh cơ thể chàng trừ những phần bạn đang mát xa ra. Nếu bạn bật nhạc thì lưu ý là chọn những giai điệu nhẹ nhàng và chậm rãi.

Bước 4: Chọn một điểm bất kì

Bạn đang phân vân không biết làm thế nào mới tốt? Lời khuyên là bạn hãy chọn một điểm trên cơ thể chàng và tập trung vào đó, việc này có hiệu quả hơn là mát-xa trải đều từ đầu đến chân đấy. Nếu như lưng của anh ấy đang bị cứng, hãy tập trung vào đó, còn nếu muốn được vuốt ve nơi bàn chân, hãy chiều theo ý thích của anh ấy. Hoặc để đơn giản, bạn cứ hỏi

thăng chàng muốn được chăm sóc ở đâu luôn nhé

Bước 5: Các bước để mát xa

Sau đây là các bước cơ bản mà bạn cần biết:

- **Ấn:** Là động tác dễ làm và cũng có tác dụng trên nhiều bộ phận cơ thể. Bạn hãy đặt 1 bàn tay lên vai chàng, sau đó ấn bàn tay kia chống lên và chậm rãi xoay tròn.
- **Vuốt ve :** Rất hiệu quả ở những vùng diện tích rộng (lưng hoặc đùi) và hẹp (cổ hoặc mu bàn chân). Bạn hãy khép các ngón tay lại, ngón cái đặt song song, áp cả bàn tay vào bộ phận cần tiếp xúc và vuốt dài thật nhẹ nhàng. Dùng nhiều lực hơn khi đi gần đến tim và giảm lực lại khi vuốt ở hướng ngược lại.
- **Xoa bóp:** Là động tác hoàn hảo cho những phần nhiều thịt như bắp tay, mông và đùi. Nâng và ép phần cần mát xa với cả bàn tay.
- **Sự ma sát :** Xuất hiện khi không có dầu và nó giúp thư giãn những cơ nằm sâu bên trong. Giữ chặt vùng bạn đang mát xa bằng một tay, dùng tay còn lại ấn mạnh và chà xát. Với những vùng hẹp hơn như vai, lòng bàn chân hoặc lòng bàn tay, bạn hãy dùng ngón tay để tạo ma sát.

Bạn có thể áp dụng tất cả những bước trên theo bất kì thứ tự nào, chủ yếu là phụ thuộc vào nhu cầu của người ấy. Hãy bắt đầu với những bước cơ bản này (và tất nhiên là bạn cứ thoải mái sáng tạo những dấu ấn khác của riêng mình).

Bước 6: Chú ý đến những cảm xúc

Việc mát-xa thân mật không chú trọng kĩ thuật hoàn hảo gì cho nên bạn đừng quá lo lắng về việc mình đã thực hiện đúng hay sai. Thật ra thì chất lượng đến từ những cái chạm mà bạn dành cho người ấy chứ không phải từ kĩ thuật đâu. Vì thế việc mát-xa là để truyền tải cảm xúc, tạo cơ hội cho 2 người chạm vào nhau và cho bạn nhận biết được phản ứng của chàng đấy.

Bạn có thể quan tâm một số bài viết liên quan sau đây:

- 13 “lầm tưởng” về tình dục
- 6 điều nên tránh trước khi quan hệ tình dục
- 10 lý do khiến bạn chán quan hệ tình dục

