

Màn dạo đầu trước khi quan hệ giúp cả hai cùng lên đỉnh

Màn dạo đầu và cách dạo đầu đúng cách sẽ chuẩn bị cho cơ thể trước khi lâm trận, có tác dụng đánh thức ham muốn từ cả hai phía, kích thích mọi vùng nhạy cảm. Bằng cách âu yếm trước khi quan hệ với những động tác vuốt ve và những nụ hôn, bạn có thể đưa đối tác lên đến đỉnh cao của cực khoái. Sau đây là những điều bạn nên biết về màn dạo đầu để khiến cuộc yêu của cả hai không thể nào quên.



Màn dạo đầu cho nàng

Nếu biết cách thực hiện màn dạo đầu cho nàng phát điên, cuộc yêu của bạn có thể là những trải nghiệm khó quên trong chuyện chăn gối. Dưới đây là những cách dạo đầu khiến nàng mê mết bạn có thể áp dụng.

1. Dịu dàng vuốt ve cơ thể nàng

Để dạo đầu cho nàng, bạn hãy chiều chuộng cơ thể nàng bằng những động tác vuốt ve, âu yếm. Đây là màn dạo đầu mà bất kỳ phụ nữ nào cũng mê mẩn. Bạn hãy nhẹ nhàng xoa khắp cơ thể nàng, sau đó thả lỏng những ngón tay khi âu yếm đến phần đùi. Màn biểu diễn này là cách nhanh nhất giúp bạn định vị được điểm G của nàng.

2. Màn dạo đầu cho nàng: Thì thầm những lời ngọt ngào

Khi “yêu”, phụ nữ muốn được giao tiếp, trò chuyện, muốn được bạn đời thấu hiểu và được nghe những lời thì thầm rót vào tai. Chính vì vậy, bạn hoàn toàn có thể khiến nàng mê mẩn và nhập cuộc một cách cuồng nhiệt nhờ những lời nói ngọt ngào bên tai.

3. Dạo đầu cho nàng: Nghịch ngợm với những đường cong trên cơ thể nàng

Dạo đầu trước khi quan hệ bằng việc khiêu khích những điểm nóng trên cơ thể nàng là điều quan trọng nếu muốn đưa nàng đến những khoái cảm rạo rức không thể chối từ. Bạn có thể vỗ nhẹ vòng 3 căng tròn của nàng, thậm chí “tình cờ” chạm vào vòng ngực nóng bỏng cũng đủ khiến nàng sung sướng và kích thích hơn.

Bạn nên nhớ đừng quá thô bạo trong việc bắt nàng cởi bỏ quần áo một cách vội vàng bởi điều này sẽ khiến nàng có cảm giác không được nâng niu.

4. Cách dạo đầu cho nàng: Những nụ hôn nóng bỏng

Một nụ hôn lãng mạn vẫn luôn là cách thú vị nhất để mang lại màn dạo đầu hoàn hảo cho

nàng. Nếu bạn chỉ hôn hời hợt, lướt qua sẽ không đủ sức nóng để thiêu đốt nàng. Thay vào đó, bạn nên nhìn sâu vào mắt nàng khoảng 2 giây, sau đó trao nàng một nụ hôn cuồng nhiệt và nóng bỏng, chắc chắn nàng sẽ mê mẩn và sớm chiều theo ý bạn.

Ngoài ra, để khúc dạo đầu thêm hấp dẫn, bạn đừng chỉ tập trung ngẫu nhiên đôi môi của nàng bởi phụ nữ thích được hôn ở nhiều điểm khác nhau.

Bạn nên chú ý tới những điểm kích thích khác như vành tai, cổ, bờ vai, lòng bàn chân... Khi hôn, bạn nên để ngón tay tự do thám hiểm khắp cơ thể nàng để tạo nên một sự rạo rức. Tất cả những hành động đó đều sẽ châm ngòi cho một cuộc yêu nồng nàn say đắm.

Màn dạo đầu cho chàng

Bạn có thể thực hiện cách dạo đầu khiến chàng phát điên bằng những bước dưới đây:

1. Kích thích ham muốn của chàng bằng các giác quan

Đối với nam giới, màn dạo đầu trước khi quan hệ sẽ được kích thích hiệu quả nếu được tác động lên các giác quan chủ yếu là thị giác và thính giác.

Để dạo đầu cho chàng và khiến chàng thực sự bị kích thích, bạn nên để chàng nhìn thấy vẻ đẹp quyến rũ của bạn trong chiếc váy ngủ gợi cảm. Lúc này bộ não của chàng bị kích động mạnh. Khi đó, chàng sẽ không thể rời mắt khỏi bạn và không thể cưỡng lại được tín hiệu ngọt ngào do bạn phát ra.

2. Màn dạo đầu cho chàng: Nhẹ nhàng hơn trốn cơ thể

Để chàng không thể quên màn dạo đầu cùng bạn, bạn nên chủ động vuốt ve, sờ chạm nhẹ nhàng trên khắp cơ thể săn chắc của chàng. Việc massage nhẹ nhàng này sẽ làm ấm làn da và đánh thức những dây thần kinh cảm giác để chàng có thể nhập cuộc "yêu" mãnh liệt và mê đắm nhất.

Bạn cần phải thật nhẹ nhàng và tinh tế để khơi dậy ham muốn của đối phương một cách hiệu quả nhất, những cử động mạnh mẽ quá đôi khi sẽ khiến màn dạo đầu không đạt hiệu quả như mong muốn.

3. Gọi ý vào tấm chung: Cách dạo đầu cho chàng

Thay vì thực hiện màn dạo đầu trên chiếc giường quen thuộc, bạn nên thử những địa điểm khác để cuộc yêu thêm phần thú vị. Màn dạo đầu ướt át trước khi quan hệ trong phòng tắm là sự kích thích vô cùng mạnh mẽ giữa thị giác, thính giác và xúc giác.

Bạn nên dùng ánh mắt khêu gợi đốt cháy từng xen-ti-mét trên cơ thể chàng, để dòng nước mát lạnh chảy tràn trên cơ thể cả hai, chắc chắn rằng chàng sẽ bị bạn chinh phục hoàn toàn.

4. Điều khiển nhịp điệu hơi thở khi cạnh chàng

Không chỉ giúp bạn hô hấp, việc thở và biết cách thở còn giúp cuộc yêu trước khi quan hệ thêm phần nóng bỏng.

Bạn cũng đừng quên thử thỉ những câu nói khiến chàng yêu bạn nhiều hơn trong lúc quan hệ để cả hai cùng hòa quyện với nhau ngắt ngảy nhé.

Hơi thở gấp, dồn dập, ấm nóng chính là liều thuốc kích thích hết sức mạnh mẽ đối với chàng. Các luồng khí nóng do hơi thở mang lại sẽ tạo ra một sự thay đổi nhiệt độ trong da của nam giới và tăng độ hưng phấn lên đến đỉnh điểm.

Màn dạo đầu hoàn hảo cho chuyện ấy khó quên ở cả hai

Theo các chuyên gia, bạn cần ít nhất 10 phút để làm “nóng” cơ thể trước khi vào cuộc yêu. Để màn dạo đầu trở nên hoàn hảo, bạn có thể hôn và vuốt ve các vùng nhạy cảm như bụng, bắp chân bên trong và ngực trước khi chuyển sang vùng kín của cả hai.

Bạn vẫn còn bối rối không biết nên làm gì với màn dạo đầu? Hãy thử 5 gợi ý sau đây để khơi gợi ham muốn cho cả hai nhé:

- **Nghịch ngợm với một trò chơi:** Để khởi động cho cuộc yêu, bạn có thể vui đùa một chút với các trò chơi mà luật “thưởng” hay “phạt” đều liên quan đến việc hôn, động chạm hay lột bỏ quần áo...
- **Trò chuyện táo bạo về sex:** Bạn hay né tránh nói chuyện về tình dục cũng như trêu đùa trên các vùng kín của đối phương? Hãy thử một lần phá lệ “nói bậy” với đối tác khi trên

giường xem, cảm giác sẽ rất thú vị đấy!

- **Khơi gợi sự gần gũi ở mọi nơi:** Nếu đã chán gần gũi nhau trên giường, bạn có thể thay đổi không gian như phòng tắm, nhà bếp, sân thượng...
- **Gia tăng các giác quan:** Bạn có thích cuộc yêu lãng mạn hơn với mùi hương? Hãy thử massage cơ thể nhau bằng dầu bôi trơn hay dầu thơm.
- **Âu yếm lẫn nhau:** Quan hệ tình dục không chỉ là sự hòa quyện về thể xác mà còn là sự gắn kết về tâm hồn. Thế nên, đừng vì quá “nôn nóng” nhập cuộc mà bỏ quên những vuốt ve và ôm ấp dịu dàng nhé.

Lợi ích của màn dạo đầu đối với cặp đôi

Màn dạo đầu là một “món khai vị” giúp cho cuộc yêu của các cặp đôi trở nên thăng hoa hơn. Nếu biết cách âu yếm trước khi quan hệ, các đấng mày râu sẽ khiến nàng say đắm, cảm xúc cao trào và “nhập cuộc” dễ dàng đấy!

Dưới đây là những lợi ích mà các cặp đôi có được khi thực hiện màn dạo đầu.

1. Giúp cặp đôi dễ dàng đạt cực khoái

Thông thường, các cặp đôi có xu hướng hoàn toàn bỏ qua màn dạo đầu và tiến thẳng vào quá trình quan hệ tình dục. Tuy nhiên, điều này lại chính là nguyên nhân dẫn đến sự thất bại trong việc đạt cực khoái ở một số cặp đôi. Khi bạn thực hiện tốt màn dạo đầu bạn sẽ có thể đưa cả hai lên những cung bậc cảm xúc hoàn toàn mới.

Những hoạt động kích thích tình dục có thể giúp phụ nữ tiết ra chất bôi trơn, đồng thời giúp đàn ông duy trì sự cương cứng để kéo dài khoái cảm. Khi cùng nhau tham gia màn dạo đầu, cả hai cũng sẽ lên đỉnh dễ hơn.

2. Giúp phụ nữ sẵn sàng cho cuộc yêu

Theo như các chuyên gia cho biết, phụ nữ thường cần phải có màn dạo đầu mới có thể tận hưởng trọn vẹn việc quan hệ bởi các nàng cần nhiều thời gian hơn để kích thích và đạt cực khoái.

Đây cũng là cách giúp cho pháp đẹp biết được chàng có yêu bạn không bởi tâm lý các chàng thường muốn lao ngay vào quan hệ mà chẳng để tâm gì đến cảm xúc của các nàng. Nếu chàng sẵn sàng bỏ qua những ham muốn cháy bỏng trong lồng ngực để thỏa mãn bạn thì đây rất có thể là biểu hiện của đàn ông yêu bạn thật lòng khi quan hệ.

Hơn nữa, màn dạo đầu còn giúp xoa tan đi tâm lý e dè thường thấy ở phụ nữ Á Đông, đặc biệt là ở những cô gái chưa hề có trải nghiệm tình dục trước đó. Khi cơ thể người phụ nữ được kích thích, các cơ sẽ kéo dẫn âm đạo, tử cung một chút, tạo ra nhiều khoảng trống hơn. Nếu không được kích thích trước khi quan hệ, phụ nữ có thể sẽ cảm thấy đau khi giao hợp.

3. Màn dạo đầu giúp cả hai “hâm nóng tình cảm”

Màn dạo đầu đóng vai trò vô cùng quan trọng, giúp tạo nên sự tin cậy, gắn kết giữa hai người, từ đó cả hai cơ thể hòa quyện vào nhau - “tuy hai mà một”. Đây còn là cách giúp cả hai thêm thấu hiểu nhau và mãnh liệt hơn trong tình cảm lứa đôi.

Trong khoảng thời gian thực hiện màn dạo đầu, bạn sẽ sống trong một thế giới chỉ có hai người, thậm chí không còn quan tâm đến bất cứ điều gì khác ngoài những cung bậc cảm xúc đang được trao đi và nhận lại. Những hành động như hôn, vuốt ve, và ôm sẽ giúp kích thích những khoái cảm phong phú trên cơ thể của bạn để thúc đẩy “cuộc vui” đầy cuồng nhiệt và thích thú.

4. Màn dạo đầu Mang lại những lợi ích sức khỏe

Màn dạo đầu có khả năng kích thích các dây thần kinh và não bộ, giúp tinh thần trở nên hưng phấn, tăng cường sức khỏe hệ miễn dịch, giữ được sự trẻ trung và kéo dài được tuổi thọ.

Nếu không biết đối phương thích làm gì trong màn dạo đầu, bạn hoàn toàn có thể trò chuyện một cách chân thành để giúp cuộc “yêu” của cả hai được thỏa mãn. Hãy khơi gợi những câu hỏi nhẹ nhàng để tìm hiểu xem đối phương thích chạm, vuốt ve, hôn và âu yếm như thế nào nhé.

Lưu ý khi thực hiện màn dạo đầu

Để màn dạo đầu viên mãn hơn, bạn cần lưu ý một số điều dưới đây:

1. Sử dụng biện pháp tránh thai khi cần thiết

Dấu hiệu đối phương yêu bạn chỉ vì tình dục được thể hiện khi một nửa đề nghị bạn dùng biện pháp bảo vệ để an toàn cho sức khỏe mà bạn không thực hiện. Để tránh những hậu quả của việc quan hệ tình dục sau màn dạo đầu, bạn nên sử dụng các biện pháp tránh thai khi chưa kết hôn, đang thực hiện kế hoạch hóa gia đình hoặc có bệnh ở cơ quan sinh dục.

2. Vệ sinh cá nhân sạch sẽ trước khi dạo đầu

Biểu hiện của người ích kỷ khi làm chuyện ấy là không vệ sinh cá nhân sạch sẽ bởi chàng hoặc nàng không tôn trọng cảm xúc cũng như không quan tâm đến vấn đề sức khỏe của bạn.

Bạn và bạn đời luôn cần nhớ vệ sinh cá nhân sạch sẽ cũng như kiểm tra vùng kín của mình, đặc biệt là khi cả hai có quan hệ tình dục bằng miệng. Nếu vùng kín của cả hai có những biểu hiện bất thường như lở loét, mụn nước, ngứa rát thì đối phương có thể bị lây bệnh, ảnh hưởng đến sức khỏe.

3. Chú ý đến những điểm nhạy cảm

Tiến sĩ Jeanette Raymond, chuyên gia về trị liệu cho các cặp đôi cho biết rằng những điểm nhạy cảm trên cơ thể là chìa khóa dẫn đến một màn dạo đầu thành công.

Việc nắm tay dịu dàng, tựa đầu vào vai, vuốt ve tóc, tay cũng như những nơi khác trên cơ thể sẽ giúp tăng khoái cảm cũng như kích thích bạn đời nhiều hơn.

4. Nên kéo dài màn dạo đầu

Việc kéo dài sự khoái cảm cũng như việc kích thích rất có tác dụng. Vì thế, bạn không nên vội vã chuyển từ quá trình vuốt ve kích thích sang quá trình quan hệ. Thực tế, màn dạo đầu cần phải kéo dài và tốn khá nhiều thời gian để hai bạn có thể hiểu và quan tâm đến nhau hơn. Đây thường là phần kéo dài nhất trong toàn bộ quá trình quan hệ.

Những cử chỉ nhẹ nhàng và từ từ kích thích những điểm nhạy cảm trên cơ thể sẽ là cách giúp bạn cảm nhận tình cảm chân thành mà cả hai dành cho nhau.

Màn dạo đầu đủ dài cũng là cách thể hiện tình yêu thật lòng của cả hai bạn, đặc biệt là đối với cánh đàn ông chỉ muốn nhanh chóng tiến tới “vùng cấm địa” để thỏa mãn anh ta.

5. Đừng chỉ chú tâm vào vùng kín khi thực hiện màn dạo đầu

Mọi người có xu hướng kích thích vào vùng kín của đối phương trong quá trình quan hệ. Điều này không hề sai, tuy nhiên, bạn cũng không nên bỏ qua những bộ phận khác trên cơ thể trong quá trình quan hệ. Việc để tâm và kích thích các nơi khác trên cơ thể cũng có thể giúp tăng khoái cảm.

Một trong những sai lầm lớn nhất mà nam giới thường hay mắc phải đó chính là kích thích

vùng kín ngay khi vừa bắt đầu quan hệ mà quên mất những vùng nhạy cảm của nàng như mắt, cổ, tai...

6. Bày tỏ mong muốn với đối phương

Giao tiếp trước hoặc trong quá trình quan hệ là một trong những điều giúp màn dạo đầu thành công hơn. Bạn nên bày tỏ những sở thích của mình trong chuyện ấy với đối phương, hãy gạt bỏ cảm giác ngại ngùng và chia sẻ những điều bạn muốn. Những vấn đề này cần được trao đổi thường xuyên do đôi lúc một số động tác của đối phương có thể không mang lại khoái cảm hoặc khiến bạn đau đớn.

Vì thế, việc bạn nhẹ nhàng trò chuyện với đối phương rất quan trọng để họ có thể điều chỉnh tốt hơn. Bên cạnh đó, bạn cũng nên đưa ra những dấu hiệu cho biết họ đang làm tốt, chẳng hạn như thực hiện một số âm thanh nhất định hoặc nói lời khen ngợi.

7. Sáng tạo hơn khi thực hiện màn dạo đầu

Màn dạo đầu là những cử chỉ, hành động âu yếm, yêu thương nhẹ nhàng của bạn và đối tác dành cho nhau. Có nhiều cách khác nhau để thể hiện màn dạo đầu, tùy thuộc vào sự sáng tạo và tác bạo của mỗi người. Màn dạo đầu hoàn hảo có thể một nụ hôn mãnh liệt, một món quà bất ngờ, không gian mới mẻ hoặc động tác kích thích vào “điểm G” của người bạn tình...

Quá trình kích thích đối phương trước khi nhập cuộc nên sáng tạo và luôn luôn thay đổi để tránh tình trạng nhàm chán trong chuyện ấy. Do vậy, để đời sống tình dục vợ chồng được thoải mái, bạn nên khám phá, tìm tòi và nghĩ ra những phương thức mới, tránh lặp đi lặp lại một tư thế, một cách hôn, một kiểu “yêu” nhàm chán.

Màn dạo đầu trước khi quan hệ chính là chìa khóa quyết định sự thăng hoa cho cuộc “yêu” của hai bạn. Nếu biết áp dụng các tuyệt chiêu màn dạo đầu trước khi quan hệ, bạn không những cảm thấy thỏa mãn hơn khi lên đỉnh mà còn khiến cho tình yêu của cả hai ngày càng mãnh liệt đấy!