

## **Ngày 1:Kích thích Âm vật**

Chào mừng bạn đến với buổi đầu tiên của Sức Bền Cực Đại, trong phần này chúng ta sẽ được học các công cụ giúp nâng lên đỉnh nhanh hơn. Đây là một trong những kĩ thuật quan trọng trong chương trình.  
**TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI QUAN TRỌNG**

Thứ # 1 – Làm nàng lên đỉnh nhanh hơn có nghĩa là cô ấy sẽ lên đỉnh trước khi bạn xuất tinh, như vậy bạn không cần phải kéo dài sức bền của mình vượt qua thời gian của cô ấy, bạn sẽ không bao giờ khiến cô ấy thất vọng khi kết thúc cuộc yêu. Việc này sẽ hết sức hữu ích trong trường hợp bạn vẫn chưa làm chủ được tất cả các kỹ thuật phòng the.

Thứ # 2 – Một khi cô ấy lên đỉnh rồi thì áp lực làm thỏa mãn bạn tình như được gỡ bỏ, vậy nên ngay sau đó bạn có thể yêu nàng với phong thái đầy tự tin và bình tĩnh hơn, qua đó có thể kéo dài gấp đôi thời gian.

Vậy để một cô gái nhanh chóng lên đỉnh, công cụ mạnh nhất bạn có thể dùng là:

Kích thích cảm xúc.

Kích thích vật lý.

Không giống như đàn ông, phụ nữ cần kích thích nhiều vào cảm xúc hơn nếu bạn muốn họ lên đỉnh nhanh chóng trong vài phút hoặc thậm chí vài giây sau khi dứt vào.

Đây không phải là lời nói đùa, nó hoàn toàn thực tế. Vì tôi và nhiều người khác đã làm nó không biết bao nhiêu lần. Công cụ này có tên là Kim Nén Ham Muốn, tôi sẽ nói sâu hơn về công cụ này ở bài sau. Hôm nay, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về âm vật, một trong những bộ phận thú vị nhất trên cơ thể phụ nữ. Nơi này chính là điểm nhạy cảm nhất của người phụ nữ, nên khi được kích thích các nàng sẽ dễ dàng lên đỉnh.

Âm vật và âm đạo là 2 bộ phận hoàn toàn khác biệt nhau. Rất nhiều chàng trai cho dù xem sex từ khi mới lên 9 cũng không biết nhiều về âm vật và cách mà nó hoạt động.

Một số sẽ cho tay vào quần bạn gái và cứ thế chà loạn cả lên. Hành động này thường gây khó chịu hoặc đau đớn cho nàng.

### **VẬY PHẢI LÀM SAO CHO ĐÚNG?**

Hầu hết mọi người nghĩ đây là toàn bộ âm vật...

Đó chỉ mới là phần đầu của âm vật (hột le). Tuy có cấu trúc nhỏ bé như vậy nhưng nó lại là điểm chứa khoảng 8000 sợi dây thần kinh. Cái quy đầu này chỉ là một phần nhỏ của âm vật thôi. Âm vật thực sự lớn hơn rất nhiều, nằm ở bên trong khung xương chậu của phụ nữ.

Đầu âm vật (hột le) thường nhỏ hơn phần đầu tẩy bút chì một chút và nó có thể cương cứng khi bị kích thích, tương tự như dương vật của chúng ta.

Khi dương vật bị kích thích, hiển nhiên chúng ta có thể nhìn thấy. Nhưng điều này không dễ thấy với âm vật của nàng, vì phần cương cứng thường ở thân và nhánh của âm vật, nơi mà bạn không thể nhìn thấy. Với một số phụ nữ, đầu âm vật hoàn toàn bị che bởi bao trùm đầu bên ngoài. Lại có những người quy đầu nổi lên và to như đầu ngón tay.

Nên dù âm vật bị che hay là nổi lên thì đều rất bình thường.

Như bạn thấy đấy, mỗi nữ giới có một âm vật rất khác nhau và duy nhất.

Có thể bạn nghĩ rằng đầu âm vật nào phình to hơn thì sẽ nhạy cảm hơn, nhưng bạn lầm rồi. Âm vật có đầu nhỏ hơn có thể sẽ khó thấy hơn và ít được chú ý, nhưng nó có thể khơi dậy nhiều khoái cảm chẳng khác âm vật có quy đầu lớn.

Nếu bạn kích thích chậm chậm ở các bộ phận xung quanh rồi mới tới âm vật, lúc này nó sẽ bắt đầu cương lên, các dây thần kinh của nó đã sẵn sàng để bạn chạm vào và cô ấy sẽ cảm thấy thực sự thích thú và sung sướng.

Nếu bạn tác động trực tiếp quá nhiều và đột ngột tới âm vật sẽ làm phụ nữ cảm thấy khó chịu. Vì vậy, thông thường phụ nữ cần được kích thích ở khu vực khác trước khi chạm vào âm vật.

Có một vị trí trên âm vật khá được các nàng yêu thích. Đó là phần cổ của âm vật, chạy qua phần mô lõi lên phía trên âm đạo mà ta hay gọi là Mu.

Khi phụ nữ thủ dâm, đôi khi họ sẽ xoa khu vực này hoặc kéo nó lên xuống để kích thích đầu và cổ âm vật. Do đó nàng sẽ rất thích nếu bạn có thể làm điều này cho cô ấy.

Hầu hết phụ nữ có được cực khoái không chỉ đơn thuần nhờ vào việc đẩy dương vật ra vào âm đạo, họ đều cần đến kích thích âm vật.

### **TÓM LẠI ĐỂ NÀNG DỄ DÀNG LÊN ĐỈNH BẠN CẦN**

Dùng tay xoa âm vật trong khi vẫn đẩy cậu bé ra vào

Hoặc nàng phải chà âm vật của mình vào xương mu của bạn mỗi khi ra vào

### **Ngày 2: Kìm nén ham muốn**

Hôm nay, tôi sẽ tiết lộ cho bạn một bí kíp vô cùng thú vị, một kĩ thuật làm nàng lên đỉnh nhanh hơn bình thường, khiến nàng rụng rời tay chân, không những thế nàng còn lên đỉnh rất nhiều lần chỉ trong vài phút hoặc thậm chí vài giây sau khi dứt vào.

Để một cô gái nhanh chóng lên đỉnh, bạn cần phải hiểu một chút về tâm lý phụ nữ và biết rõ thứ gì làm phụ nữ hưng phấn nhất.

Để phụ nữ hưng phấn mạnh nhất là kích thích vào cảm xúc của cô ta. Để kích thích cảm xúc, chúng ta có nhiều kĩ thuật, kĩ thuật hiệu quả nhất...

### **ĐÓ LÀ KÌM NÉN HAM MUỐN**

Nếu bạn càng nhịn sex, thì áp lực xuất tinh càng mạnh mẽ, làm bạn xuất tinh sớm hơn bình thường. Cũng tương tự như thế, việc kìm nén ham muốn khiến bạn đạt cực khoái nhanh chóng cũng đúng với trường hợp của phụ nữ.

Nhưng để làm được điều này, bạn cần học cách tạo ra cảm giác ham muốn bị kìm nén bên trong cơ thể nàng. Càng nhiều cảm giác này nàng càng dễ lên đỉnh.

Trước hết, bạn cần phải hiểu ham muốn bị kìm nén là gì.

### **HAM MUỐN BỊ KÌM NÉN**

Nó nghĩa là “ham muốn tình dục của nàng tạm thời không thể đạt được, do một thứ gì đó làm ngừng lại giữa chừng”. Nói cách khác là khi nàng khao khát có được khoái cảm tình dục, nhưng lại không thể có được nó.

### **VÍ DỤ #1**

Chàng trai và cô gái của hai nhà nọ yêu nhau nhưng lại bị gia đình cấm cản, vì họ là kẻ thù (Romeo & Juliet). Với sức hút của đối phương, họ khao khát có nhau nhưng không thể vì bị gia đình ngăn cản. Sự ngăn cản này càng làm khát khao của họ mãnh liệt hơn.

## VÍ DỤ #2

Nếu bạn và người yêu từng thân mật ở nơi công viên ghế đá, bạn sẽ hiểu những gì tôi sắp nói. Trên cái ghế đá này, khi cơ thể hai bạn chạm sát nhau, ngọn lửa ham muốn bùng cháy, nhưng hai bạn phải kìm chế nó lại vì có biết bao con mắt xung quanh.

Đến khi cái tay nghịch ngợm của bạn lén lút lắm mới đụng được vào đầu ti của nàng, khi đó nó tạo ra một khoái cảm vô cùng mãnh liệt ở nàng. Nếu bạn hỏi nàng thì sẽ biết cái cảm giác này nó sướng hơn rất nhiều lần so với khi bạn thoải mái đụng nó ở hotel.

Tại sao lại có sự khác biệt này? Phải chăng là do địa điểm. Không! Đó là do cảm xúc. Cảm xúc của nàng lúc này không nằm ngoài 5 chữ: ham muốn bị kìm nén.

Đây không hẳn là một ví dụ điển hình về kìm nén ham muốn nhưng nó giúp bạn hình dung khái niệm này rõ hơn.

## LÀM SAO ĐỂ TẠO RA HAM MUỐN BỊ KÌM NÉN?

Kìm nén ham muốn bao gồm 2 yếu tố:

Tạo ra ham muốn.

Kìm nén ham muốn ấy lại.

Đầu tiên bạn làm nàng cảm thấy ham muốn rạo rực, rồi sau đó cản trở nàng có được thứ ấy. Đến khi nàng có được, nàng sẽ sung sướng không thể tả.

Việc này giống như bạn tiến hai bước rồi lùi một bước, như thế bạn đang trêu ghẹo nàng vậy. Có thể bạn đã biết cách trêu ghẹo nàng như thế nào, nhưng nếu như bạn vẫn chưa hiểu được hết về nó và biết cách phát huy tối đa để khiến phụ nữ phải phát cuồng lên vì bạn, thì hãy để tôi đưa ra một vài ví dụ.

## VÍ DỤ MINH HỌA

Trước tiên bạn để nàng nghĩ rằng bạn sẽ kích thích cô ấy theo một cách nào đó, nhưng ngay khi cô ấy mong đến bước tiếp theo thì hãy ngưng lại.

Chẳng hạn, thay vì ngẫu nhiên bầu ngực của nàng ngay khi vào cuộc, thì bạn hãy hôn xung quanh ngực cô ấy một lúc. Hành động này sẽ làm cô ấy nghĩ thầm trong đầu là:

“Ôi! Sao anh ấy vẫn chưa chạm vào ngực mình thế!”

Sau đó, từ từ dùng lưỡi và liếm ngực nàng, nhưng nhớ tránh đầu ti nhé. Hãy tiếp tục liếm khu vực quanh đầu ti, thế nào ngay sau đó nàng cũng nghĩ:

“Anh ấy mãi không ngậm ti mình là sao...”

Ở bước này, bạn đã tạo ra ham muốn ở nàng và làm gia tăng ham muốn ấy. Như vậy bạn đã có được yếu tố đầu tiên của kìm nén ham muốn.

Cùng lúc đó, vì bạn không thỏa mãn ham muốn của nàng ngay, nên đã tạo ra sự kìm nén, cũng chính là yếu tố thứ hai của kìm nén ham muốn.

Nếu bạn làm chuẩn sẽ khiến cô ấy bùng nổ, thậm chí cô ấy còn có thể cố đặt đầu ti của mình vào miệng bạn để giải tỏa ham muốn mà bạn vừa tạo ra, bởi vì lúc này ham muốn của nàng vô cùng mạnh mẽ.

Miễn là bạn vẫn còn nghịch thì nàng vẫn còn cảm giác ham muốn bị kìm nén, cho đến khi bạn giải tỏa sự kìm nén ấy bằng cách để cô ấy có được khoái cảm cô ấy muốn, cô ấy sẽ vô cùng sung sướng. Kích thích vùng ngực của nàng chỉ là một ví dụ về cách tạo ra kiềm nén ham muốn. Ngoài ra bạn có thể dùng kĩ thuật này ở những vùng nhạy cảm khác trên cơ thể cô ấy như: cổ, tai, âm đạo và đặc biệt là âm vật của nàng.

Nên nhớ, hãy dùng lưỡi và bắt đầu từ những vùng lân cận.

Trong màn dạo đầu, nếu bạn áp dụng cách trêu đùa như tôi nói ở trên thì có lẽ nàng sẽ phải van nài bạn dứt vào ngay tức khắc.

Lúc này bạn tiếp tục trêu đùa cô ấy bằng những cử chỉ như để “cậu nhỏ” chạm xung quanh mép “cô bé” nhưng không dứt vào. Đến đây cô ấy sẽ tiếp tục nài bạn cho vào, khi ấy bạn hãy bảo cô ấy rằng: “Em nói lớn: anh ơi chơi Chym em đi!”

Hoặc bạn có thể thay bằng một câu nói tục khác, miễn là bạn trêu ghẹo và làm khó nàng. Nó sẽ kích thích nàng cực độ.

Sau khi cô ấy làm theo, bạn hãy từ từ nhấn vào một nửa nhưng sau đó lại rút ra và tiếp tục ghẹo nàng như trên với mức độ tục hơn.

Sau đó, tiếp tục dứt vào từ từ, và ra vào chậm chậm.

Những hành động này tạo ra nhiều ham muốn bị kìm nén đến nỗi cô ấy có thể lên đỉnh ngay khi mới vào cuộc do phải giải tỏa sự kìm nén.

Hãy áp dụng những gì bạn vừa biết, ngay cả khi cô ấy không lên đỉnh trong vòng một nốt nhạc thì cũng sẽ lên đỉnh nhanh hơn bình thường, bởi vì ham muốn bị kìm nén phải được giải tỏa và một cơn cực khoái mãnh liệt xuất hiện là điều chắc chắn.

### **Ngày 3: Lãnh tử quay đầu**

#### **SƠ LƯỢC NỘI DUNG**

Ở màn dạo đầu hãy dùng lưỡi để tạo cảm giác ham muốn bị kìm nén ở vùng ngực, cổ, tai, âm đạo, và âm vật của nàng.

Trước khi dứt vào hãy dùng dương vật của bạn để tạo cảm giác ham muốn bị kìm nén ở âm đạo của nàng. Khi mới dứt vào, hãy đẩy thật chậm và từ từ, đồng thời nhớ kích thích thêm âm vật của nàng. Nếu nàng ở trên với tư thế Nữ Kỵ Sĩ thì cô ấy sẽ dễ lên đỉnh hơn nữa, vì lúc đó cô ấy được chủ động nhịp đẩy để tiến tới cực khoái nhanh nhất.

#### **LÃNG TỬ QUAY ĐẦU**

Trong bài này, bạn sẽ học được rằng làm tình chuẩn thì quá trình kích thích ham muốn sẽ không đi theo một đường thẳng, mà là một đường zigzag.

Điều chỉnh quá trình kích thích theo đường zigzag này không chỉ giúp bạn kéo dài cuộc yêu, mà còn tạo ra một dạng khoái cảm có tên gọi là Cực Khoái Tích Lũy.

Kiểm Soát Ngưỡng được sử dụng bởi hầu hết những người có khả năng kéo dài cuộc yêu. Có thể nó sẽ thay đổi cách bạn làm tình hiện tại một chút. Tuy nhiên, chỉ cần chú ý tập luyện, các phương pháp này sẽ trở thành thói quen và bạn sẽ vận dụng chúng một cách tự nhiên.

Nhưng trước hết, để tôi miêu tả quá trình Kiểm Soát Ngưỡng và cho bạn biết làm tình theo đường zigzag cảm giác như thế nào.

Vậy tôi có ý gì khi nói “làm tình chuẩn thì quá trình kích thích ham muốn sẽ đi theo đường zigzag”. Tôi sẽ giải thích khái niệm này bằng biểu đồ.

(Nếu biểu đồ trông hơi nhỏ, bạn hãy nhấn vào hình để thấy rõ hơn)

Nhìn vào biểu đồ, bạn sẽ thấy những con số ở trục ngang thể hiện số phút, cho thấy thời lượng của lần quan hệ. Ví dụ ở đây là thời lượng 30 phút.

Nhìn vào trục đứng bên trái, bạn sẽ thấy những con số thể hiện mức độ hưng phấn. Chúng thể hiện mức độ khoái cảm, ở dưới cùng là số 0, và tăng dần cho đến cấp 10. Con số 10 ở đỉnh trục tung thể hiện sự xuất tinh. Những con số 1, 2 và hơn thế nữa thể hiện sự tăng dần mức độ khoái cảm dẫn tới xuất tinh. Tôi thêm vùng màu hồng vào hình bên dưới để thể hiện vùng khoái cảm của nữ giới. Hãy nhớ lại phần trước, chúng ta đã thống nhất rằng trung bình mất khoảng 15 phút để phụ nữ đạt cực khoái. Đây chính là vùng màu hồng, bắt đầu ở phút 15 và kéo dài cho tới hết quá trình giao hợp.

Tôi muốn làm rõ một chuyện, đó là khoảng thời gian để một người phụ nữ đạt khoái cảm có thể khác nhau, có thể ngắn hơn hoặc dài hơn 15 phút. Do đó, đây chỉ là con số trung bình để cô ấy đạt trạng thái mà tôi gọi là “trạng thái ngây ngất” và bắt đầu đạt cực khoái.

Nhớ rằng một khi cô ấy đạt được sự cực khoái đầu tiên, cô ấy sẽ giữ mức khoái cảm cao, giúp cô ấy tiếp tục cực khoái trong suốt khoảng thời gian còn lại của cuộc giao hợp.

Đây là bản chất của vùng khoái cảm nữ giới. Một khi khoái cảm của cô ấy đạt mức 10, cô ấy lên đỉnh lần đầu tiên, và bắt đầu có thể tiếp tục cực khoái nhiều lần. Điều này cho thấy nếu chúng ta có thể kiểm chế xuất tinh để đến được vùng khoái cảm phụ nữ, khoảng 15 hoặc 20 phút hơn, chúng ta dễ dàng cho cô ấy đủ thời gian để cô ấy thông thả trải nghiệm cực khoái và tiếp tục trải nghiệm đó trong suốt thời gian còn lại.

Giờ thì, bạn nghĩ quá trình quan hệ tình dục của 70% nam giới không trụ nổi quá 2 phút trông như thế nào trên biểu đồ? Nó sẽ trông như thế này:

Một đường thẳng dốc từ 0 đến 10 trong vòng 2 phút hoặc ngắn hơn. Vẫn còn cách rất xa vùng khoái cảm của nữ giới. Cơ may khiến cho cô ấy thoả mãn cực kỳ thấp.

Hầu hết nam giới làm tình như ăn uống. Họ muốn đi từ 0 đến 10 như từ đói bụng thành no bụng càng nhanh càng tốt. Một cuộc yêu mỹ mãn không phải như thế nó cũng giống như việc nhâm nhi một món ăn mà bạn ưa thích, để tận hưởng từng cảm giác mà nó đem lại, để thoả mãn đến tận phút cuối cùng. Như bạn có thể thấy, trải nghiệm tình dục của một anh chàng bình thường là một đường thẳng dốc từ 0 đến 10. Một gã bình thường nhét vào và hẩy hẩy, nhanh chóng tăng khoái cảm, dẫn tới việc xuất tinh nhanh hơn ý muốn.

Ngược lại với điều này, chúng ta hãy xem quá trình làm tình của một người kéo dài được 20 phút trong cuộc truy hoan:

Chúng ta sẽ gọi người này là “anh hùng xuất tinh” bởi vì anh ta tránh được cái dốc thẳng đứng và trải nghiệm khoái cảm phi tuyến tính. Anh hùng xuất tinh chính là bạn, và đây là cách bạn quan hệ tình dục từ nay trở đi.

Chú ý rằng đây không phải là đường thẳng, mà là đường zigzag của khoái cảm. Đây là điều tôi muốn nói khi dùng từ phi tuyến tính, nghĩa là không phải một đường thẳng.

Hãy xem điều gì thực sự đang diễn ra ở đây.

Để Tôi Giải Thích Cảm Giác Của Anh Hùng Xuất Tinh Trong Ví Dụ Đây Như Sau:

Nếu nhìn vào đường xiêng đầu tiên từ 0 đến 7 phút, bạn sẽ thấy rằng mức độ khoái cảm của anh ta tăng chậm hơn người bình thường.

Anh hùng xuất tinh làm được điều này bởi vì anh ta đã:

Tạo được phản xạ lâu xuất tinh bằng bài tập Lăng Tử Quay Đầu

Sử dụng các kỹ thuật trong phần Sinh Lý

Và các kỹ thuật trong phần Tâm Lý

Kết hợp những điều này giúp anh ta giữ sự điều độ và không tăng khoái cảm quá nhanh. Khoảng 7 phút đầu quan hệ, anh ta chỉ ở mức 9.

Tuy nhiên, như bạn thấy, mức hưng phấn của anh ta ngừng lại và bắt đầu giảm.

Chiều này được gọi là Lăng Tử Quay Đầu để không vượt qua Ngưỡng Chết.

NGƯỠNG CHẾT LÀ GÌ ?

Ngưỡng Chết là ngưỡng mà bạn không thể quay lại nếu vượt qua. Đó là điểm mà mọi thứ đều rõ ràng rằng bạn chuẩn bị đạt cực khoái và xuất tinh sau 2-3 giây nữa.

Ngưỡng chết xuất hiện khi khoái cảm của bạn lên đến mức 9.9. Đó là lúc bạn phải dừng lại để không vượt qua ngưỡng. Sẽ khó để bạn biết được khi nào thì sắp đến ngưỡng này nhưng thông qua thực hành, bạn sẽ cảm nhận được ngưỡng của mình.

Để trở thành anh hùng xuất tinh, bạn phải cảm nhận được ngưỡng chết của mình và quay đầu trước khi quá muộn.

Quay đầu ở đây có nghĩa là để cho mức ham muốn của bạn tăng lên tới một mức rất cao rồi lập tức cho nó hạ xuống thấp.

Ở ví dụ trên, anh hùng xuất tinh của chúng ta quay đầu ở mức 9 trong lần đầu, để chắc chắn anh ta không vượt ngưỡng chết. Sau khi quay đầu, mức hưng phấn anh ta giảm dần, ham muốn trở lại bình thường gần giống như lúc mới bắt đầu. Như vậy là kết thúc một pha quay đầu.

Chúng ta, thông thường chỉ sex trong một pha duy nhất, một đường thẳng từ lúc hưng phấn đến khi xuất tinh. Trong khi các cao thủ thì khác, họ ăn gian bằng cách quay đầu nhiều lần và luôn tái lập các pha quay đầu mới, điều mà hầu hết mọi người không làm. Nhờ vậy mà họ có thể kéo dài gấp chúng ta chục lần là chuyện có thể hiểu.

Như vậy để một pha quay đầu hoàn hảo thì ta cần làm 2 thứ:

Khiến hưng phấn tăng thật chậm (như ví dụ trên là 7 phút mới đến mức 9)

Quay Đầu đúng lúc

Chỉ cần tập trung luyện tập 2 thứ này thôi là bạn có thể kéo dài tùy ý. Để luyện tập quay đầu đúng lúc chúng ta sẽ quay lại vào ngày mai với bài Quay Đầu Với Cơ PC. Hôm nay chúng ta sẽ đi vào các bài tập khiến hưng phấn tăng thật chậm, nó sẽ cải thiện sức bền tình dục của bạn rõ rệt sau 1 tuần luyện tập. Bài Tập Lăng Tử Quay Đầu - Cơ Bản

Lý do mức hưng phấn của hầu hết mọi người tăng rất nhanh khi mới nhập cuộc đều bắt nguồn từ việc thủ dâm sai cách, thủ dâm sai cách dạy cho cơ thể hình thành phản xạ xuất tinh sớm khi quan hệ...Ngược lại nếu làm đúng, nó sẽ có tác dụng ngược lại, tạo phản xạ cho cơ thể có khả năng kéo dài ân ái.

Cho nên cách tốt nhất để tập luyện là bạn tự sướng, nghĩa là trong bài tập này bạn sẽ tập một mình như đang thủ dâm.

Mục tiêu của bạn là dành khoảng 20 phút cho mỗi lần tập. Nghe qua thì đây có lẽ là khoảng thời gian hơi dài chỉ để thủ dâm. Nhưng nếu bạn không thể tự mình cương cứng lâu như thế, thì bạn đừng hòng làm được chuyện đó với cô ấy. Cảm giác càng thật bao nhiêu thì nó càng ăn sâu vào não bạn bấy nhiêu. Thông thường, hầu hết mọi người chỉ thủ dâm để giải toả càng nhanh càng tốt. Đây không phải là điều bạn sẽ làm trong bài tập này.

Bài tập cụ thể như sau:

Trước tiên bạn kích thích dương vật và cảm nhận ham muốn của mình tăng lên. Lưu ý nếu bình thường bạn dùng tay phải để kích thích thì đổi lại tay trái nhé. Vì khi dùng tay thuận, bạn đã lặp lại phản xạ cũ của mỗi lần thủ dâm trước đây.

Khi gần đến ngưỡng chết, hãy dừng kích thích lại, hít thở thật sâu, và để cho hưng phấn giảm xuống một chút.

Sau khi dừng lại 1 chút, cho khoái cảm giảm xuống, bạn tiếp tục tự sướng và lặp lại bước 2. Cố gắng quay đầu lần sau cao hơn lần trước. Hãy bắt đầu với những pha quay đầu ở mức thấp trước rồi dần dần tiến lên mức cao trào khoảng 8.5 hoặc 9 mà không hề xuất tinh.

#### Bài Tập Lăng Tử Quay Đầu - Nâng Cao

Bài tập này được xây dựng trên nền tảng của bài tập trước, khi bạn đã thành thục bài cơ bản bạn có thể chuyển qua tập bài này. Điểm khác biệt là thay vì ngừng kích thích để giảm hưng phấn, thì bạn sẽ vẫn tiếp tục kích thích. Nhưng hãy giảm cường độ kích thích lên cậu bé lại (ví dụ như chuyển động chậm lại hay hạn chế kích thích lên đầu dương vật).

Bài tập cụ thể như sau:

Trước tiên bạn kích thích dương vật và cảm nhận ham muốn của mình tăng lên.

Khi hưng phấn ở mức cao trào, hãy hít thở thật sâu và giảm cường độ kích thích lại để hưng phấn giảm xuống một chút (lúc này bạn đang tăng khả năng chịu đựng kích thích của mình lên).

Sau đó lại tiếp tục kích thích và quay lại bước 2.

#### NHỮNG LƯU Ý KHI TẬP

Những lưu ý này có thể tác động đến khả năng thành công của bạn khi tái lập lại phản xạ xuất tinh của cơ thể, mà tái lập lại phản xạ lâu xuất tinh là điểm mấu chốt để chấm dứt tình trạng xuất tinh sớm. Hãy tuân thủ những điểm này:

Thời điểm để tập bài này hiệu quả cao nhất là vào sáng sớm khi vừa mới thức dậy. Bạn có thể tập vào một thời điểm khác để cảm nhận sự khác biệt rõ rệt này.

Không nên dùng tay không tự sướng. Dùng tay không thì khô và thô ráp, đến khi gặp một âm đạo ẩm và ả ướt thật, bạn sẽ không trụ nổi đến 1 phút. Tốt nhất nên dùng gel bôi trơn (bạn có thể mua dễ dàng tại bất cứ nhà thuốc nào).

Đừng để tay của bạn làm việc nhiều quá. Hãy đẩy dương vật tới lui để tạo cảm giác như đang lâm trận thật.

Luôn tự sướng vào lúc bình tĩnh và thư thái. Như vậy, bạn sẽ không vội vàng vàng mà giữ được tâm lý bình tĩnh. Nếu bạn đang vội, đừng tự sướng. Lợi bất cập hại đấy.

Hãy nhớ thở đúng cách (sẽ được học ở bài sau) trong quá trình tập. Điều này rất quan trọng để hình thành lại phản xạ xuất tinh chậm.

Luôn đi tiểu trước khi tập hay thực chiến. Đừng bao giờ vào cuộc khi bàng quang đầy nước, như vậy sẽ giảm bớt được áp lực lên tuyến tiền liệt và cơ PC. Vì nếu có áp lực lên những bộ phận đó, cơ chế xuất tinh sẽ được kích hoạt sớm hơn.

Mục đích của bài này là kéo dài trạng thái cương dương càng lâu càng tốt cho đến khi bạn dễ dàng đạt mốc 20 phút.

Đừng tuyệt vọng nếu bạn không giữ lâu được như thế trong những lần tập đầu tiên. Bạn sẽ thấy mình tiến bộ trong vòng 7 ngày, tùy theo mức độ thường xuyên của việc tập luyện.

Bạn càng lặp lại nhiều lần, thì bạn càng có khả năng kéo dài thời gian quan hệ.

Từ hôm nay, bài tập này sẽ là bài tập theo bạn suốt chương trình. Hãy nhớ tập nó hàng ngày cho đến khi trở thành phản xạ của bạn.

#### **Ngày 4: Quay đầu với cơ PC**

Cơ PC là cách hữu hiệu nhất để chặn xuất tinh sớm. Nếu nắm vững được kỹ thuật này, thậm chí bạn có thể không cần sử dụng bất kỳ thông tin nào khác trong chương trình này. Nhưng đây là một kỹ thuật nâng cao và đòi hỏi bạn phải kiên trì luyện tập.

Trước khi giải thích cơ PC là gì và làm thế nào để sử dụng nó, có một điều rất quan trọng tôi muốn nói với bạn, là nếu bạn đã từng nghe về cơ PC trước đây rồi thì có thể bạn sẽ nghĩ:

"Mình đã biết thứ này rồi",

hay "Thông tin này không có gì mới",

"Tôi đã thử nó nhưng chẳng hiệu quả", v.v

Nếu bạn đang nghĩ như thế, thì bạn càng phải xem toàn bộ bài này vì sức mạnh không gì sánh được của nó.

Nếu bạn đã từng tập nó và không có kết quả thì, một là bạn tiếp cận nguồn thông tin không chính xác, hai là bạn sử dụng không đúng cách. Hoặc có thể bạn đã đọc về nó nhiều lần nhưng không cách nào chịu thực hành.

Cho dù bạn biết về cơ PC thế nào, thì tôi cũng sẽ bắt đầu từ những điều cơ bản nhất, vì nhiều bạn chưa từng biết đến nó hoặc điều bạn biết chưa hoàn chỉnh, thậm chí có thể không chính xác...

Vì nếu chính xác thì bạn đã đạt được kết quả đáng kinh ngạc rồi.

#### **CƠ PC LÀ GÌ ?**

Để tìm ra cơ PC, bạn chỉ cần làm theo từng bước sau:

Trong lúc tiểu tiện, hãy thử nín tiểu, ngăn dòng chảy của nước tiểu lại.

Cái cơ mà bạn dùng để ngăn dòng chảy của nước tiểu chính là cơ PC.

Bạn có cảm nhận được sự co thắt của khối cơ này làm cản lại việc tiểu tiện?

Và có thể bạn sẽ để ý thấy dương vật chuyển động chút ít khi bạn gồng.

#### **LỢI ÍCH KHI RÈN LUYỆN CƠ PC**



Tương tự như ngăn dòng nước tiểu, bạn hoàn toàn có thể sử dụng cơ PC để ngăn xuất tinh lại. Sau đó, bạn sẽ có 5 đến 10 phút (hoặc có thể hơn) cương cứng mà không hề có bất kỳ áp lực nào buộc bạn phải xuất tinh.

Lúc này, bạn có thể đẩy nhanh tùy ý mà vẫn không hề muốn xuất tinh.

Thậm chí, nếu bạn chuẩn bị xuất tinh chỉ sau vài giây giao hợp thì bạn vẫn có thể sử dụng nó. Nhưng gì bạn cần làm là dùng cơ PC để ngăn xuất tinh lại, sau đó bạn có thể yêu thoải mái trong 5-10 phút mà không sợ xuất tinh.

Không chỉ có vậy, sau 5-10 phút, bạn có thể tiếp tục sử dụng nó để lại kéo dài thêm 5-10 nữa, tiếp tục sử dụng đến khi nào bạn muốn xuất tinh thì thôi.

Giờ thì bạn đã biết được lý do tại sao đây là kỹ thuật cực kì hữu ích rồi phải không.

Tôi đảm bảo sau khi nắm vững và dành thời gian thực hiện kỹ thuật này, bạn sẽ kiểm soát được hoàn toàn cơn cực khoái, chấm dứt vĩnh viễn việc xuất tinh sớm.

## CÁCH SỬ DỤNG CƠ PC

Khi sắp xuất tinh

Ngừng mọi kích thích lại

Gồng cơ PC và giữ như thế cho đến khi ham muốn xuất tinh biến mất

Quá trình này có thể mất 10-15 giây, nhưng một khi ham muốn xuất tinh lắng xuống thì bạn có thể tiếp tục cương cứng và không hề có nhu cầu muốn xuất tinh.

Tuy nhiên, tôi muốn nhắc bạn rằng, sẽ không có kết quả hoàn hảo nào ngay lần đầu tiên bởi vì: Thứ nhất

bạn phải gồng cơ PC đúng lúc

Nếu bạn gồng cơ PC quá sớm thì việc ngăn xuất tinh sẽ không đạt hiệu quả, ham muốn xuất tinh sẽ trở lại ngay khi bạn bắt đầu kích thích lại.

Nếu bạn gồng cơ PC quá muộn thì sẽ bỏ lỡ cơ hội và sẽ xuất tinh ngay tức khắc.

Thứ hai

bạn phải có một cơ PC đủ khỏe

Ngay cả khi gồng cơ PC đúng lúc mà cơ PC không đủ khỏe thì cũng không thể ngăn được cơ thể xuất tinh. Đây là lý do tại sao bạn phải luyện tập cơ PC để nó khỏe hơn, giống như luyện tập những cơ bắp khác trên cơ thể thêm chắc khỏe vậy.

Vì Vậy Bạn Cần Phải Thực Hành Những Bài Tập Sau:

### 1. BÀI TẬP QUAY ĐẦU VỚI CƠ PC

Trước khi lĩnh hội hoàn toàn được kỹ năng này, bạn cần luyện tập một mình thật nhiều lần trước lúc lâm trận. Nghĩa là trong bài tập này bạn sẽ tập một mình.

Bài tập này rất quan trọng vì nó sẽ giúp bạn canh thời gian thật chuẩn.

Để sau đó bạn có thể kích thích thoải mái mà không hề xuất tinh trong 5-10 phút.

Bài Tập Đơn Giản Như Sau:

### Bước #1: Kích Thích

Trước tiên bạn kích thích dương vật và cảm nhận ham muốn của mình tăng lên. Trong lúc đó nhớ hít thở sâu, chậm rãi để hưng phấn tăng không quá nhanh.

### Bước #2: Gồng Cơ PC

Khi đến gần ngưỡng chết, bạn ngừng kích thích lại. Sau đó gồng cơ PC thật mạnh. cố hết sức gồng cơ PC đến khi nào ham muốn xuất tinh biến mất.

Có thể mất khoảng 10-15 giây, sau đó dương vật của bạn sẽ vẫn cương cứng hoặc hơi cứng. Nếu không, nó cũng sẽ dễ dàng cương cứng lại khi được kích thích tiếp.

### Bước #3: Lặp Lại

Bạn tiếp tục tự sướng và lặp lại bước 2. Thời gian tối ưu cho mỗi pha quay đầu là 5 phút. Bạn có thể quay đầu nhiều lần trong một lần tập, nên hãy cố gắng tập luyện để đẩy giới hạn xa hơn.

Một Số Lưu Ý Trong Bài Tập Đây:

Mục tiêu của bạn là dành khoảng 15 phút cho mỗi lần tập và có thể tập sau khi hoàn thành bài Lăng Tử Quay Đầu.

Cảm giác thường gặp là bạn sẽ dễ dàng từ bỏ khi cảm thấy mình đã thua cuộc, như thể bạn đã xuất tinh 1 phần, nhưng đừng vội từ bỏ sớm, tiếp tục gồng cơ PC.

Kể từ thời điểm này, bạn cần phải tập bài này mỗi ngày 1 lần.

## 2. BÀI TẬP LÀM KHỎE CƠ PC

Yêu cầu của bài này như sau:

Gồng cơ PC, giữ trong vòng 3 giây, sau đó lại thả lỏng 3 giây.

Chỉ đơn giản như vậy là được 1 nhịp, mỗi lần tập 20 nhịp, một ngày tập 3 lần.

Nếu bạn có thể tập nhiều hơn 3 lần/ngày và nhiều hơn 20 nhịp/lần thì càng tốt.

Khi ở cấp độ này dễ dàng với bạn, hãy chuyển sang cấp độ 2 và cũng làm tương tự như thế ở các cấp độ khác:

Cấp độ 2 – Giữ 5 giây, thả 5 giây, lặp lại 20 nhịp mỗi lần, ngày 3 lần.

Cấp độ 3 – Giữ 7 giây, thả 7 giây, lặp lại 20 nhịp mỗi lần, ngày 3 lần.

Cấp độ 4 – Giữ 10 giây, thả 10 giây, lặp lại 20 nhịp mỗi lần, ngày 3 lần.

Cấp độ 5 – Giữ 15 giây, thả 15 giây, lặp lại 10 nhịp mỗi lần, ngày 3 lần.

Một Số Lưu Ý Trong Bài Tập Đây:

Hít vào khi co thắt (gồng), thở ra khi thả lỏng. Đừng nín thở khi tập.

Khi hít vào đừng hít quá sâu, nếu làm thế bạn sẽ khó gồng cơ PC hơn.

Bạn không được cương cứng khi tập bài này. Vì nó sẽ hình thành thói quen co thắt cơ PC liên tục mỗi khi bạn cương cứng (dễ dẫn đến xuất tinh).

Kể từ thời điểm này, bạn cần phải tập bài này mỗi ngày 3 lần.

Bài tập này có thể thực hiện ở bất kỳ tư thế nào, khi đang ngồi, đứng hoặc đi bộ.

Nếu lúc nào đó bạn cảm thấy đau nhức, hãy nghỉ một ngày để cơ thể phục hồi.

**Công Cụ Hỗ Trợ Luyện Tập:**

Có một ứng dụng có thể giúp bạn luyện tập dễ dàng hơn. Ứng dụng này tên là Kegel Cat. Nó nhắc nhở bạn luyện tập hàng ngày, canh nhịp và cho phép bạn lựa chọn các chế độ luyện tập rất thú vị.

Bạn có thể tải về tại đây:

<https://play.google.com/store/apps/d...y.kegelkatfree>

<https://itunes.apple.com/us/app/kege...547089442?mt=8>

**CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

Luyện tập bền bỉ và đều đặn chính là cách hiệu quả nhất để tăng cường sức chịu đựng của cơ PC trong thời gian ngắn nhất.

Đừng tuyệt vọng nếu bạn không giữ lâu được trong những lần tập đầu tiên. Bạn sẽ thấy sức bền của mình tiến bộ sau 8 ngày tập luyện.

Bạn phát triển cơ bắp như thế nào? Để phát triển cơ bắp, bạn có tập một lần thôi không? Không, bạn tập đi tập lại cho đến khi sử dụng nó một cách thuần thục.

**KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN**

Từ hôm nay, 2 bài tập này và bài Lãng Tử Quay Đầu sẽ là 3 bài tập quan trọng bậc nhất bạn cần phải tập. Hãy nhớ tập nó hàng ngày cho đến khi thuần thục và trở thành bản năng của bạn. Nhưng lưu ý là trong lúc tập bài Lãng Tử Quay Đầu thì không được dùng cơ PC.

Chỉ 8 ngày nữa thôi bạn sẽ thấy thời gian của mình tăng rõ rệt!

Hãy nhớ! bạn chỉ cần cố gắng thêm 8 ngày nữa thôi.

1 Bài Tập Lãng Tử Quay Đầu (ngày 20 phút)

2 Bài Tập Quay Đầu Với Cơ PC (ngày 15 phút)

3 Bài Tập Làm Khỏe Cơ PC (ngày 3 lần)

**Ngày 4: CỰC KHOÁI TÍCH LŨY**

Việc quay đầu giữ cho khoái cảm không lên quá cao thực sự là một trải nghiệm mới. Bản năng nguyên thủy sẽ muốn bạn tiếp tục đẩy mạnh và phóng tinh vào trong người cô ấy. Cho nên bạn cần tập luyện để biết khi nào phải quay đầu để sự hưng phấn giảm xuống.

Bạn hưởng lợi rất nhiều từ việc quay đầu. Ngoài việc giúp bạn kéo dài thời gian quan hệ thì nó còn giúp bạn đạt khoái cảm mãnh liệt hơn, có tên là: Cực Khoái Tích Lũy

**CỰC KHOÁI TÍCH LŨY**

Việc đẩy khoái cảm lên cao, rồi hạ xuống, tạo ra một dạng hiệu ứng tích lũy. Hiệu ứng này tăng cường sức mạnh xuất tinh và tỉ lệ thuận với số lần quay đầu. Đến khi phóng tinh, cảm giác cực khoái càng mãnh liệt. Bạn càng phóng tinh mãnh liệt, khoái cảm càng tăng cao!

Cho nên thay vì quan hệ theo bản năng, nhỏ vài giọt sau hai phút quan hệ, thì theo cách này bạn sẽ tạo được một sức phóng mãnh liệt ở điểm cuối của quá trình giao hợp dài hơi.

Vừa trụ được lâu hơn trong khi quan hệ vừa có cực khoái mãnh liệt hơn.

**CÓ MỘT ĐIỀU BẠN CẦN LƯU Ý**

Bạn không nên quay đầu quá 5 lần trong một lần quan hệ. Nghĩa là đừng hạ nhiệt khoái cảm hơn 5 lần khi quan hệ. Bởi vì nếu bạn làm vậy quá nhiều, có khả năng bạn sẽ mất khả năng xuất tinh

Sau khi vượt quá lần thứ 5, nó bắt đầu có hại và khiến bạn gặp khó khăn trong việc xuất tinh. Điều này không chỉ làm bạn mất vui mà còn có thể gây khó chịu bởi vì bạn đã tạo đà xuất tinh mãnh liệt rồi mà giờ thì không xuất được.

Tôi nói điều này không phải để dọa bạn, nó sẽ không xảy ra nếu bạn không dùng quá liều. Tôi nói để bạn không rơi vào tình trạng tăng giảm khoái cảm suốt đêm.

Đến đây, bạn đã hiểu kiểm soát ngưỡng xuất tinh là như thế nào. Bằng việc kiểm soát ngưỡng, bạn có công cụ hữu hiệu để kéo dài trải nghiệm tình dục lâu như bạn muốn.

Nó đòi hỏi bạn phải rèn luyện một cách chủ động khi mới bắt đầu, để bạn thực sự áp dụng được nó vào đời sống tình dục của mình.

Nhưng chỉ sau một thời gian tập luyện, những kiến thức này sẽ trở thành thói quen và bạn sẽ thực hiện chúng một cách tự nhiên mà không phải cố gắng, giống như việc bạn lái xe mà không cần suy nghĩ lái như thế nào.

### **Ngày 5: DỊCH CHUYỂN TRẠNG THÁI**

Tôi luôn thấy một điều, mọi người chỉ luôn tìm các phương pháp bên ngoài để kiểm soát sự xuất tinh, trong khi vấn đề cũng nằm ở cơ chế bên trong, bên trong tâm trí chúng ta. Cho nên, cũng cần phải thay đổi luôn cách tâm trí phản ứng lại các kích thích bên ngoài.

Phần này cũng giống như rèn luyện tâm lý khi chơi một môn thể thao. Có những kỹ thuật thuộc về thể chất, và có những kỹ thuật thuộc về bên trong như trạng thái tâm lý. Và thường là trạng thái tâm lý quyết định cách bạn thi đấu.

Chẳng hạn, trong bóng rổ, một vận động viên có thể ném rổ chính xác cả ngày trong khi tập luyện. Nhưng đến lúc thi đấu thì cũng vận động viên đó, nhưng lại ném trượt nhiều lần. Sự khác biệt ở đây là trạng thái tâm lý.

Bạn nghĩ sao về những hình ảnh trong clip này:

Có thể bạn nghĩ “Ồ, cô ấy thật hấp dẫn.”

Hoặc có thể bạn nghĩ “Chuyện gì đang xảy ra thế này?”.

Có thể bạn cảm thấy bị hấp dẫn, có thể bạn cảm thấy lúng túng.

Nhưng là gì đi nữa, thì tôi cũng đã đột ngột chuyển sự chú ý của bạn từ nội dung của một chuyên đề nghiêm túc sang một cô gái có cử chỉ mời gọi.

Tôi đã thay đổi sự chú tâm trong bạn. Lúc này, bạn dịch chuyển sang một trạng thái khác mà chẳng cần phải cố gắng, tâm trí bạn chỉ đơn giản là phản ứng lại hình ảnh mà nó thấy.

Như vậy, chúng ta có khả năng kiểm soát trạng thái bằng cách thay đổi điều mình chú tâm. Khi một người gặp vấn đề trong việc kiểm soát xuất tinh, anh ta ít nhiều quen thuộc với một trong hai trạng thái cảm xúc sau:

#### **#1 - Cường Điệu Ham Muốn**

Nghĩa là tâm trí phóng đại sự kích thích. Chúng ta gọi đây là Hưng Phấn Quá Mức. Lúc đó bạn tập trung vào kích thích và phóng đại nó lên, khiến nó mãnh liệt hơn mức bình thường.

## #2 - Sự Hài Vô Lý

Trạng thái này gắn liền với những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, lo lắng, stress và nghi ngờ. Chúng ta nhóm chung những cảm xúc này, tạm gọi là **Nỗi Sợ Hài Vô Lý**.

Tâm trí bạn lúc đó cũng tập trung vào kết quả tiêu cực. Hàng loạt trường hợp “lỡ như” chạy qua tâm trí bạn. Khi những hình ảnh này bắt đầu bám rễ, sự chú tâm của bạn dần mất kiểm soát, rồi bạn bị “kẹt trong suy tưởng của chính mình” chứ không hiện trú ở hiện tại.

Cả hai trạng thái cảm xúc này xảy ra do chúng ta chú tâm vào các kích thích hoặc những kết quả tiêu cực. Như vậy chúng ta cần phải thay đổi điều mình chú tâm vào, để chuyển qua một trạng thái tối ưu nhất. Đây là lúc chúng ta sử dụng công cụ có tên là:

### DỊCH CHUYỂN TRẠNG THÁI

Dịch Chuyển Trạng Thái là làm thay đổi sự chú ý của bạn để phá vỡ trạng thái cảm xúc hiện tại, tự động đưa bạn vào trạng thái mong muốn.

Nói cách khác là: Tôi không quan tâm bạn thường rơi vào trạng thái nào lúc làm tình. Có thể bạn phóng đại cảm giác đó, làm cho nó dữ dội hơn, khiến nó quan trọng hơn thực tế, có thể bạn cảm thấy khá lo lắng và bị stress khi làm tình, có thể bạn thậm chí không biết trạng thái nào khiến bạn xuất tinh sớm. Dù thế nào cũng không quan trọng, chúng ta chỉ cần phá vỡ trạng thái hiện tại để đến trạng thái tối ưu nhất. Đây là cách người ta làm trong quảng cáo nhưng công chúng không hề biết, nhất là quảng cáo truyền hình.

Các công ty mua thời lượng quảng cáo chỉ 15 đến 60 giây. Trong khoảng thời gian đó, chẳng thể nào họ truyền tải được tất cả ích lợi của sản phẩm hay thuyết phục được bạn về mặt logic.

Điều họ làm là tạo ra một tình huống làm thay đổi bất kỳ trạng thái cảm xúc nào bạn đang có và đặt bạn vào trạng thái cảm xúc họ mong muốn, liên quan đến sản phẩm của họ.

Chẳng hạn, một công ty bia sẽ làm một quảng cáo hài hước, gần như không liên quan gì tới sản phẩm này, và khiến bạn cười, chuyển bạn sang trạng thái tích cực. Rồi họ nhá hình ảnh sản phẩm để bạn liên kết trạng thái cảm xúc đó với sản phẩm của họ một cách vô thức. Họ làm điều này bởi vì nó có hiệu quả. Tôi giải thích khái niệm dịch chuyển trạng thái kỹ đến như vậy để bạn nhận thức được rằng tâm trí của bạn hoạt động một cách vô thức từng phút mỗi ngày. Bạn liên tục ở trong dòng chảy của các trạng thái cảm xúc để phản ứng lại những kích thích từ môi trường xung quanh.

Những người biết cách kéo dài thời gian quan hệ đều ở trạng thái tĩnh lặng khi quan hệ. Nó giúp họ duy trì kiểm soát sự xuất tinh ngay cả trong những lần làm tình nồng nhiệt nhất.

Khi đang ở trạng thái tĩnh lặng, tâm trí bạn hoàn toàn tập trung vào hiện tại, gần như không có bất kỳ ý niệm nào khác. Ở trạng thái này, bạn hoàn toàn tự do và tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng để cảm nhận được hết tất cả cảm giác dù là tinh tế nhất.

Tóm lại để dịch chuyển sang trạng thái tối ưu là trạng thái tĩnh lặng, bạn chỉ cần thay đổi sự chú ý của mình.

Bạn chuyển sự tập trung vào cô ấy, hãy tìm điểm gì đó ở cô ấy mà bạn chưa từng để ý trước đây. Có thể là những nốt tàn nhang trên cơ thể cô ấy mà bạn chưa bao giờ thấy. Có thể là tóc cô ấy, hoặc biểu hiện của cô ấy trong khi làm tình.

Hoặc có thể là hàng trăm thứ khác mà bạn chưa từng để ý, chứ không nên chú ý vào những thứ mang cảm xúc mãnh liệt.

Thay vì nghĩ tới hàng loạt những thứ tiêu cực, bạn chủ động chú ý vào một chi tiết đặc biệt trong khoảnh khắc này sẽ khiến tâm trí bạn tập trung vào hiện tại và trở nên tĩnh lặng.

Việc chuyển sự chú ý của bạn vào cô ấy là nhằm loại bỏ bất kỳ trạng thái tâm lý tiêu cực nào bạn đang có và đặt bạn vào trạng thái tĩnh lặng. Vì những trạng thái khác có thể tạo ra những cuộc độc thoại bất lợi cho bạn.

Nhưng khi bạn làm tình, tâm trí bạn phải tĩnh lặng. Giải thích được trạng thái này không hẳn là điều dễ dàng. Nhưng nếu bạn ở trong đầu tôi khi nó diễn ra, có thể bạn không nghe được gì nhiều ngoài tiếng thở “Mmmm, Hmmm”.

### KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP

Trong lần yêu tới, bạn chỉ tập trung vào cô ấy, không nên chú ý vào những thứ mang cảm xúc mãnh liệt. Và hoàn toàn tập trung vào hiện tại.

Tiếp tục luyện tập các bài tập cơ PC và bài Lăng Tử Quay Đầu.

### **Ngày 6: PHƯƠNG PHÁP THỞ**

Hôm qua, chúng ta đã nói về mối liên kết giữa trạng thái cảm xúc và sức bền tình dục của bạn. Và bạn cũng đã biết là, để thay đổi trạng thái cảm xúc thì bạn cần phải thay đổi sự chú ý của mình. Hôm nay, tôi sẽ chỉ cho bạn một cách khác để thay đổi trạng thái cảm xúc của mình và nó sẽ trực tiếp tác động đến thời gian ân ái của bạn. Đó chính là Hơi thở.

### HƠI THỞ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TRẠNG THÁI CẢM XÚC NHƯ THẾ NÀO?

Thở là phương pháp trụ cột của thiền, yoga, ngoài ra còn là bí kíp thượng thừa trong thuật bế tinh của người xưa.

Khi thở đúng cách, cơ thể sẽ nhận được nhiều oxy hơn, bạn sẽ khỏe hơn. Hơi thở cũng là công cụ kiểm soát được mọi cảm xúc trong đầu chúng ta.

Thở và trạng thái cảm xúc

có liên quan mật thiết và tác động qua lại lẫn nhau:

Khi trong trạng thái lo lắng hoặc tức giận => bạn thường khó thở, thở không ra hơi, thậm chí nghẹt thở. Khi đó bạn chỉ cần hít thở dài và sâu vài bận => là bình tĩnh trở lại, vì hơi thở đã chế ngự trạng thái cảm xúc trong đầu của bạn.

Cảm xúc hưng phấn trong lúc ái ân làm gia tăng nhịp tim và hơi thở, khiến bạn thở nhanh, thở cạn, cơ lưng và cơ ngực bị co thắt trong lúc giao hoan, hậu quả là bạn bị thiếu dưỡng khí, cái đầu càng bị kích thích thêm.

Mà cái đầu là cấp trên đang chỉ đạo cấp dưới, trên mà thiếu bình tĩnh dưới sẽ không hoàn thành nhiệm vụ. Tập trung kiểm soát hơi thở là cách hay nhất để kiểm soát cảm xúc, kiểm soát được cảm xúc là điều kiện để kéo dài cuộc yêu.

Tóm lại

thở đúng cách có 2 tác động chính:

Ngay lập tức thay đổi trạng thái cảm xúc, qua đó gia tăng thời gian làm tình (rất hiệu quả khi gần xuất tinh)

Giúp bạn thư giãn, loại bỏ những căng thẳng, hồi hộp và hưng phấn quá mức, qua đó làm chậm quá trình hưng phấn.

### BÀI TẬP 1: THỞ TRƯỚC KHI ĐÚT VÀO

Bạn có thể dùng đến cách thở đơn giản này trước khi giao hợp. Phương pháp này rất hiệu quả với tôi. Khi đã thuần thục cách thức này rồi, bạn sẽ càng thêm bền bỉ.

Như tên gọi của nó, phương pháp thở này được sử dụng trước khi bạn đút vào. Nó sẽ giúp bạn chuẩn bị cho “cuộc chiến” sắp xảy ra.

Thời điểm tốt nhất để bắt đầu cách thở này là màn dạo đầu. Trước khi đút vào, bạn nên áp dụng biện pháp này để nhịp thở trở nên sâu và chậm một cách tự nhiên.

Bắt đầu: Hãy hít vào thật sâu và thật chậm. Cố gắng từ từ và hít vào sâu nhất có thể. Rồi từ từ thở ra.

Tiếp tục: Hít vào thật sâu. (chú ý: giữ yên ngực và vai, bụng phình ra mỗi lần bạn hít vào sâu)

Độc thoại nội tâm: Mỗi khi bạn thấy sắp mất kiểm soát đến nơi, hãy tự lẩm nhẩm với mình thế này: “hít vào... thở ra”. Lặp đi lặp lại và lấy đó làm hiệu lệnh để thở theo cho đến khi bạn lấy lại được kiểm soát. Lặp đi lặp lại: Hãy làm như trên mỗi lần bạn chuẩn bị giao hợp. Nó sẽ khiến bạn bình tĩnh hơn khi nàng mơn trớn bạn hay khóa thân trước mặt bạn.

Để bớt căng thẳng và hồi hộp, bạn chỉ cần hít thở sâu và chậm.

### BÀI TẬP 2: THỞ ĐỒNG BỘ

Đây là một kĩ thuật thở khác dùng để đối phó với xuất tinh sớm trong quá trình giao hợp. Bạn nên áp dụng cách này suốt thời gian “lâm trận” vì nó rất hiệu quả trong việc giúp bạn trụ được lâu hơn trên giường.

Đồng bộ nhịp thở với nhịp đẩy của bạn

Khi bạn đẩy vào hãy thở ra, khi kéo ra hãy hít vào.

Lưu ý: bạn không thể mỗi lần đẩy là mỗi lần dùng cách này mãi. Hãy luân phiên với cách thở khác, sau đó lại quay lại cách thở này tiếp.

### BÀI TẬP 3: THỞ TAM GIÁC ĐỀU

Đây là một trong những phương pháp hiệu quả nhất giúp bạn kiểm soát xuất tinh trong quá trình giao hợp. Phương pháp này dựa trên một bài tập hít thở trong yoga để thư giãn tâm trí.

Mặc dù không mất quá nhiều thời gian để luyện tập, nhưng phương pháp này lại hiệu quả vô cùng một khi bạn thành thạo nó.

Hít vào thật chậm và đếm từ 1 đến 5

Sau đó nín thở và đếm tiếp 5 nhịp

Rồi thở ra chậm cũng trong vòng 5 nhịp

Khi đã thở ra hết, hãy lặp lại các bước trên.

Như bạn thấy, thì kĩ thuật này có những khoảng ngắt nghỉ bằng nhau. Vì bạn làm nó 3 lần, nên nó giống như một tam giác có 3 cạnh bằng nhau, đấy cũng là lý do nó có tên như thế.

Mặc dù tôi có lấy ví dụ là 5 giây nhưng bạn có thể chọn một khoảng khác từ 2-6 giây, miễn là các khoảng bằng nhau. Hãy chọn sao cho cảm thấy thoải mái và hiệu quả với chính bạn.

Lúc bắt đầu luyện tập có thể bạn sẽ đếm trong đầu khi thở, nhưng dần dần bạn sẽ cảm nhận được và không cần phải làm thế nữa. Tuy nhiên, thỉnh thoảng bạn cũng nên đếm trong đầu khi mà hưng phấn bắt đầu dâng trào. Vì khi đó bạn sẽ tập trung vào hơi thở, nó sẽ giúp bạn đẩy lùi hưng phấn đang dâng trào. Bạn có thể luyện tập phương pháp này trước khi áp dụng vào thực chiến. Đây cũng là cách hiệu quả giúp bạn tập trung và bình tĩnh mỗi khi căng thẳng hay lo lắng trong cuộc sống.

#### BÀI TẬP 4: THỞ CỐC

Trong quá trình giao hợp đôi khi cảm xúc của bạn dâng trào lên quá cao (cận kề ngưỡng chết), khi đó khả năng xuất tinh sẽ rất dễ xảy ra. Trong khoảnh khắc này hãy làm động tác sau:

Uốn ngực về phía trước

Há miệng ra thật to, hít vào thật nhanh và thật sâu.

Giật hai tay về phía sau liên tiếp nhiều lần cho **lồng** ngực được mở ra.

Động tác này sẽ ngay lập tức thay đổi trạng thái cơ thể của bạn vì:

Đột ngột nạp vào cơ thể một lượng lớn Oxy, dẫn đến thay đổi trạng thái của bạn.

Thay đổi cơ chế sinh lý, vì khi thở sâu bạn đã thay đổi cách cơ thể hoạt động.

Làm gián đoạn sự chú tâm của bạn vào khoái cảm (cũng giống như bạn bị thứ gì đó làm cho hết hồn khi đang ân ái)

Bạn sẽ ngạc nhiên về kết quả mà kỹ thuật này mang lại. Đây sẽ là một “vũ khí” đặc lực cho bạn kéo dài ân ái cùng người phụ nữ của mình.

#### KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP

Như bạn đã biết, cách tự sướng trong bài Lăng Tử Quay Đầu là cách để bạn luyện cho cơ thể quen dần và chịu được các kích thích. Ngoài việc sử dụng bài tập này để tái tạo lại phản xạ xuất tinh, bạn cũng có thể tranh thủ áp dụng kỹ thuật thở và nhiều bài tập khác cùng lúc ấy.

Trước khi đút vào hãy áp dụng bài tập 1 (Thở Trước Khi Đút Vào).

Khi đang quan hệ hãy luân phiên áp dụng bài tập 2 và 3 (Đồng Bộ và Tam Giác Đầu).

Khi sắp xuất tinh, lập tức áp dụng bài Thở Cốc.

Đừng quên những điều bạn đã học được ở hôm qua!

Nhớ luôn chú tâm vào Nàng.

Vận dụng hơi thở.

Áp dụng các bài tập thở vào việc luyện tập cơ PC và bài Lăng Tử Quay Đầu

Hãy nhớ luyện tập 4 bài tập thở trên cho đến khi thành thạo. Ban đầu, bạn có thể gặp khó khăn.

Nhưng hãy kiên nhẫn! Khi đã luyện đến thành thạo, bạn có thể trụ được lâu hơn gấp 10 lần một người đàn ông bình thường.

#### **Ngày 7: Dinh dưỡng phòng the**

Bạn đang trải qua những buổi đầu học cách kiểm soát xuất tinh để trở thành một người tình lý tưởng. Nhưng, còn một việc quan trọng không kém so với việc học cách kiểm soát xuất tinh. Đó là chăm sóc sức



khỏe cho cỗ máy tình dục bên trong bạn. Bạn không thể trở thành một phi công giỏi, nếu điều khiển một cỗ máy hỏng hóc và thiếu sự bảo dưỡng thường xuyên được.

Vì vậy, thay vì tìm kiếm các loại thuốc, bạn nên có một chế độ dinh dưỡng hàng ngày phù hợp để giúp bạn duy trì và tăng cường sức khỏe tình dục mang tính lâu dài. Tôi sẽ nói bạn biết những thực phẩm này một lát nữa thôi.

Trước hết, hãy để tôi kể bạn nghe một câu chuyện ngắn... Khi lần đầu bước vào một mối quan hệ nghiêm túc, tôi đã áp dụng một chế độ ĂN UỐNG ĐẶC BIỆT mà đã ảnh hưởng sâu đến mọi mặt đời sống của tôi... Nó khiến tôi dồi dào năng lượng hơn...

Nó khiến tôi làm việc năng suất hơn...

Nó làm tôi hạnh phúc hơn (thật đấy)...

Nó làm tôi ngủ ngon hơn và ít buồn ngủ hơn...

Lợi ích từ chế độ ăn uống này kể mãi không hết.

Nhưng có một công dụng khác làm chế độ ăn uống này nổi bật...

Công dụng đó làm tôi và cả bạn gái của tôi thích nhất. Nói thẳng ra là lợi ích này có liên quan đến “cậu bé” của tôi. Tôi sẽ nói rõ và đơn giản như thế này cho bạn dễ hiểu.

Nó khiến cậu bé cứng như đá mỗi khi tôi muốn.

Thêm nữa, 3 hay 4 lần một ngày cũng không ăn nhầm gì...

Thích hơn nữa là chế độ ăn uống mới này còn ảnh hưởng lên SỐ LƯỢNG TINH BINH của tôi. Nhờ đó, tôi có thể xuất ra một đội binh cực khủng.

Điều bạn cần phải hiểu là tôi chỉ chia sẻ những gì thực sự có hiệu quả. Những gì tôi sắp cho bạn biết trong bài này là những gì mà chính tôi đã áp dụng và THÀNH CÔNG MỸ MẮN.

Tôi không chia sẻ những gì tôi biết mà chưa bao giờ áp dụng lên chính bản thân mình.

Qua năm tháng, tôi đã hoàn thiện chế độ ăn uống và giờ đây, mỗi ngày tôi đều dùng một loại thức uống khiến tôi nã đạn dữ dội trên giường và xuất binh cực khủng.

Loại thức uống đó chính là công thức mà tôi muốn chia sẻ với bạn trong bài này.

Trước Khi Nói Về Công Thức Đó, Tôi Phải Nhấn Mạnh Một Vài Điểm Quan Trọng:

Phần lớn các trường hợp yếu sinh lý là do:

Môi Trường Độc Hại: Nguyên nhân dẫn đến yếu sinh lý đang ngày càng phổ biến là do thế giới ta đang sống đầy độc chất.

Các loại thức ăn chế biến sẵn rất có hại cho sức khỏe, những phương tiện điện tử ta dùng hằng ngày “nướng chín” bộ não và các cơ quan sinh dục của ta.

Không khí ta hít thở, đặc biệt trong các thành phố, không còn trong lành như xưa vì nó đầy khí thải từ xe máy, xe buýt, nhà máy đủ loại.

Không Sinh Hoạt Tình Dục Đủ Mức: Hệ sinh dục cần được hoạt động thường xuyên để đạt được trạng thái làm việc tốt nhất. Những người sinh hoạt tình dục đều đặn có lượng hóc môn sinh dục được giữ ở mức ổn định.

Còn ở những người ít sinh hoạt tình dục, cơ thể sẽ tự điều chỉnh để giảm hoạt động của tinh hoàn, dần dần giảm ham muốn. Đó là do cơ chế thích nghi của cơ thể. Do đó, bạn nên sinh hoạt thường xuyên và nghỉ ngơi hợp lý để hồi phục cơ thể.

**Chế Độ Ăn Uống Và Lối Sống Không Hợp Lý:**

Hút thuốc

Dùng các thức uống có cồn

Thiếu ngủ

Chế độ ăn uống thiếu dưỡng chất tốt cho hệ sinh dục.

**Không Rèn Luyện Sức Khỏe (tim mạch):** Sức Khỏe Tình Dục và Sức Khỏe Tổng Quát có mối liên hệ mật thiết. Trong đó Sức Khỏe Tim Mạch là yếu tố quan trọng nhất với hoạt động tình dục. Vì những gì có tác động đến sức khỏe tim mạch cũng gây ảnh hưởng trực tiếp lên hoạt động tình dục.

Không có sức khỏe tim mạch tốt thì những thứ khác chẳng có ý nghĩa gì cả. Cho nên, những thông tin tôi cung cấp từ đây về sau chỉ đúng với người có sức khỏe tim mạch ổn định và bình thường. Nếu không, hãy lập tức hỏi ý kiến bác sĩ để làm rõ điểm này.

Sức Khỏe Tim Mạch tốt kết hợp với 4 Yếu Tố Cơ Bản là những điều kiện cần thiết để sức khỏe tình dục được mạnh khỏe và sung mãn.

Bỏ qua yếu tố tim mạch thì chức năng sinh lý chịu ảnh hưởng bởi 4 yếu tố cơ bản (về dinh dưỡng) mà được bổ sung qua lượng thực phẩm bạn tiêu thụ hàng ngày:

Yếu Tố 1 – Oxit Nitric

Yếu Tố 2 – L- Arginine

Yếu Tố 3 – Chất Chống Oxi Hóa

Yếu Tố 4 – Testosterone

Những nguyên liệu thô này rất cần thiết cho cỗ máy tình dục của bạn vì đơn giản là bạn không thể chạy một động cơ rất khỏe với rất ít nhiên liệu được.

**YẾU TỐ 1 - NO (NITRIC OXIT)**

Vào năm 1998, các nhà khoa học đã khám phá ra bí ẩn của cơ chế cương dương là do sự biến đổi của Nitric oxit (NO). Mỗi khi có ham muốn tình dục thì cơ thể sẽ phóng thích ra NO vào trong các thể hang của dương vật. NO giúp các mạch máu giãn nở và tăng lượng máu lưu thông đến mọi bộ phận trong cơ thể từ tim cho đến dương vật.

Đây được coi là sự khám phá mang tính cách mạng làm thay đổi cách suy nghĩ của con người về cơ chế hoạt động của tình dục bị bế tắc từ nhiều thế kỷ qua.

Vậy NO được sản sinh từ đâu?

Chỉ đến gần đây, các nhà khoa học mới hiểu hết tầm quan trọng của biểu mô trong động mạch. Màng trong, chính màng trong động mạch sản sinh ra NO.

Cho nên cơ quan quan trọng hàng đầu trong hoạt động tình dục là mạch máu, đặc biệt là động mạch. Nếu màng trong bị tổn thương hay thiếu dinh dưỡng giữ cho màng trong khỏe mạnh sẽ dẫn đến thiếu máu ở dương vật, vốn là tác nhân chủ yếu dẫn đến yếu sinh lý.

Cơ chế hoạt động của NO:

Khi bạn hưng phấn, màng trong động mạch sẽ bắt đầu sản sinh NO.

Tại đây, NO chủ yếu được tạo ra từ chất mẹ là amino axit Arginine.

Chất NO trong máu sẽ khiến mạch máu giãn nở cho nhiều máu đi qua hơn. Như vậy, lượng máu đến cậu bé của bạn cũng nhiều hơn.

NO có vòng đời rất ngắn nên các loại thuốc như viagra được bào chế để kéo dài hoạt động của NO trong cơ thể. Nhưng nhờ vào sự can thiệp của hóa chất chứ không phải nhờ biện pháp tự nhiên.

Cơ quan sinh dục là nơi NO được tạo ra nhiều nhất trong cơ thể.

Nên ăn gì...

Thực phẩm giàu Nitơ như Rau xanh và Đậu có thể tăng hàm lượng NO trong cơ thể và đem lại sự cứng cáp cho cậu bé khi cương:

Các loại Đậu

Cải thìa

Bông cải xanh

Cần tây

Dưa leo

Khoai tây

Đậu que

Củ cải

## YẾU TỐ 2 - L.ARGININE

Trong các đơn thuốc chữa yếu sinh lý của người xưa hầu hết đều có chứa một trong những nguyên liệu như sâm dương hoắc, hải mã, ngọc dương, ngẫu pín, cao hổ cốt, lộc nhung, lươn, đom đóm, hành, tỏi...Tất cả những nguyên liệu này đều cùng có chứa một hàm lượng cao L.Arginine.

Arginine Là nguyên liệu thô để cơ thể sản xuất ra NO, mà NO lại là tác nhân gây ra tình trạng cương cứng. Cho nên Arginine có tác dụng phục hồi chức năng tình dục ở những người bị yếu sinh lý.

Cơ thể con người có thể tạo ra arginine nhưng câu hỏi ở đây là liệu nó có tạo ra đủ lượng arginine cần thiết hay không? Thông thường, câu trả lời là không. Đó là lý do chúng ta cần bổ sung arginine từ bên ngoài.

Các nguồn arginine tự nhiên: thực phẩm giàu arginine là các loại hạt, đậu, thịt và cá.

Đậu Phộng – 3100mg/100g

Hạt ÓC Chó – 2300mg/100g

Đậu Đen – 368mg/100g

Hẹ – 1533 mg/100g

Hành Tây - 1203 mg/100g

Trứng Gà - 410mg/trứng

Thịt Bò – 2000mg/100g

Các bộ phận sinh dục của động vật rất giàu arginine

Tuy là một loại axit amin được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm nhưng chế độ ăn uống trung bình ở Việt Nam thiếu Arginine trầm trọng.

Chế độ ăn uống phải chứa 2500-3500 milligram arginine mỗi ngày.

Trái cây và rau hầu như không có arginine, vì vậy những ai ăn chay trường nên tìm cách bổ sung thêm arginine.

### **YẾU TỐ 3 - CHẤT CHỐNG OXY HÓA**

Bạn có biết điều gì làm khả năng tình dục của bạn ngày càng suy giảm?

Là tuổi tác? Hay là bia rượu thuốc lá? Hay là stress?

Đó chỉ là bề nổi, kẻ âm thầm phá hoại cỗ máy tình dục của bạn chính là gốc tự do.

Vậy gốc tự do là gì?

Bình thường các phân tử của cơ thể chúng ta ở trạng thái cân bằng. Trong quá trình trao đổi chất có một số nguyên tử bị mất electron do các tác nhân bên trong hoặc bên ngoài cơ thể.

Những nguyên tử này trở thành kẻ “khát máu” và đi chiếm đoạt các electron từ những nguyên tử lành lặn khác. Những kẻ “khát máu” đó chính là các gốc tự do.

Khi chiếm đoạt electron, các gốc tự do này tạo ra một loạt gốc tự do mới. Quá trình này diễn ra theo phản ứng dây chuyền và được gọi là quá trình oxy hóa.

Tôi biết bạn đang tự hỏi những điều này thì có gì liên quan đến thằng nhỏ của bạn.

**HÃY KIÊN NHẪN, BẠN SẼ SỚM HIỂU RA THÔI!**

Gốc tự do và sản phẩm phụ của chúng rất thích tấn công vào động mạch của bạn.

Ở chỗ nào, bạn đoán được không?

Sản phẩm của gốc tự do (cholesterol và các chất khác) rất thích tấn công lớp phủ thành trong động mạch...Chính là màng trong!

Bạn đoán được chuyện gì sẽ xảy ra rồi đấy...

Màng trong động mạch bị tổn thương sẽ làm suy giảm nghiêm trọng lượng NO. Nghĩa là cậu bé của bạn sẽ yếu dần, yếu dần...

Điều này làm giảm lưu thông máu đến bộ phận sinh dục, dẫn đến cương dương yếu và cuối cùng là yếu sinh lý.

Đến khi bạn dùng cần cẩu cũng chẳng kéo thằng nhỏ lên được!

Vậy làm gì để giúp cậu bé yếu ớt đáng thương ấy?

Rất may là gốc tự do có một khắc tinh: chính là chất chống ôxi hóa

Chất chống ôxi hóa là những chất vô hiệu hóa tác động của gốc tự do. Cụ thể hơn, chất ôxi hóa có electron dư thừa để cung cấp cho gốc tự do khát máu, nhờ vậy làm vô hiệu hóa tác hại của gốc tự do.

Bạn có thể lấy chất chống oxy hóa từ đâu?

Cơ thể chúng ta có thể tự sản xuất các chất chống ôxi hóa. Tuy nhiên khi tuổi tác càng cao hoặc trong điều kiện môi trường ô nhiễm, thức ăn chứa nhiều độc tố hoặc ăn uống không đủ chất dinh dưỡng, khoáng chất, vitamin v.v làm các gốc tự do xuất hiện quá nhiều nhưng cơ thể lại không sản xuất đủ chất chống ôxi hóa.

Do đó bạn cần bổ sung chất chống ôxi hóa từ các thực phẩm bên ngoài.

Vitamin C và E trong rau quả tươi

Polyphenols và proanthocyanidins trong các loại rau quả có màu đỏ hoặc vàng

Tannins trong rượu, tinh chất từ hạt nho, cà chua và các loại dâu.

Các loại thực phẩm có chất chống oxi hóa cao:

Quả việt quất - 22400 iu/100g

Nho khô - 2830 iu/100g

Quả óc chó - 6153 iu/100g

Dâu - 1540 iu/100g

Táo Tào - 5770 iu/100g

Mận - 949 iu/100g

Cam - 750 iu/100g

Tỏi - 1 tép tỏi 58 iu

Hạt hướng dương - 1582 iu/100g

#### YẾU TỐ 4 - TESTOSTERONE NỘI SINH

Đối với nam giới, testosterone là một loại hormone rất quan trọng, ảnh hưởng rất lớn đến khả năng tình dục. Lượng testosterone trong máu ở mức vừa phải có 2 tác dụng:

Tác động lên tế bào Sertoli ở tinh hoàn để sản sinh ra tinh trùng.

Làm tăng sự ham muốn tình dục, sự ham muốn tình dục gây kích thích lên vỏ não, tăng tiết NO. Theo thời gian, lượng testosterone sẽ giảm dần. Bắt đầu từ tuổi 30, nồng độ Testosterone suy giảm trung bình khoảng 2%/năm mà không có triệu chứng rõ rệt. Nếu cơ thể suy giảm quá mức testosterone thì sẽ xuất hiện những triệu chứng như:

Suy giảm ham muốn.

Khó cương cứng

Giảm chất lượng tinh dịch

Teo tinh hoàn

Để tránh tình trạng trên, dưới đây là những cách giúp bạn duy trì lượng hormone này một cách tự nhiên. Lưu ý là bạn không nên bổ sung testosterone trực tiếp từ bên ngoài vì phương pháp này để lại nhiều tác dụng phụ.

Cách an toàn nhất là tăng lượng testosterone bằng con đường nội sinh tự nhiên như::

Tập thể dục đều đặn: khi cơ bắp tăng trưởng thì lượng testosterone cũng tăng lên.

Chế độ ăn uống với các thực phẩm giàu kẽm: Kẽm giúp sản xuất tinh dịch, trong đó có testosterone.

## 5 YẾU TỐ THEN CHỐT TẠO NÊN SỨC KHỎE TÌNH DỤC

Sức khỏe tim mạch tốt

Yếu Tố 1 – Thực phẩm giàu nitrogen (NO)

Yếu Tố 2 – Thực phẩm giàu arginine

Yếu Tố 3 – Thực phẩm giàu chất chống oxy hóa

Yếu Tố 4 – Thực phẩm cân bằng Testosteron

## NHIÊN LIỆU PHÒNG THE

Niên Liệu Phòng The là liệu pháp hiệu quả hơn nhiều so với các viên thuốc cường dương hiện tại vì toàn bộ nguyên liệu đều tự nhiên nhất và tốt cho sức khỏe nhất. Còn những viên thuốc ấy chỉ dành cho những ai mù quáng tin vào những lời quảng cáo.

Loại thuốc nào cũng có tác dụng phụ, mà những viên thuốc cường dương ấy chỉ che đậy các triệu chứng. Những người đàn ông đích thực, luôn phát hiện được nguyên nhân sâu xa của vấn đề và giải quyết chúng. Công thức này vượt trội hơn những viên thuốc ấy về mọi mặt:

Nó rất tốt cho sức khỏe, bao gồm những nguyên liệu tự nhiên và tốt nhất.

Nó khơi dậy ham muốn trong bạn.

Nó tăng mạnh lượng tinh binh của bạn.

Nó duy trì phong độ của bạn theo thời gian.

Nó không có tác dụng phụ khi dùng lâu dài, chỉ có tác dụng tích cực lâu dài... điều mà các loại thuốc khác không có.

Dùng thuốc là cách giản tiện cho giới bình dân.

Những người đàn ông thông minh, thành đạt tự tìm hiểu vấn đề và tự chịu trách nhiệm về sức khỏe của họ và cả cơ quan sinh sản của họ!

Bạn rõ ràng là người thông minh vì bạn đã kiên nhẫn đọc tới phần này.

Bạn có biết rằng sức khỏe sinh sản (bao gồm cương cứng dễ dàng, xuất tinh khủng) là dấu hiệu của tuổi trẻ không?

Mất sức khỏe sinh sản là dấu hiệu của tuổi già!

Bạn sẵn sàng đọc công thức chưa?

Nó đây...

## CÁCH CHẾ BIẾN CÔNG THỨC

Thành Phần Chính:

Thức Uống

2 muỗng cà phê bột củ Maca (Đen, Đỏ, Hoặc Thường)

1 muỗng bột cacao

4 muỗng bột đậu đen

Trộn ba loại bột ở trên vào nước ấm và uống mỗi ngày 1 lần.

Thức Ăn

8 Quả Óc Chó (1 ngày)

4 con Hào (2 lần/tuần)

Thành Phần Tùy Chọn:

Nếu thích bạn có thể bổ sung bất cứ thành phần nào dưới đây khi có cơ hội:

Trứng cút lộn hoặc hột vịt lộn (nên ăn 2 lần/tuần)

Trứng gà

Ngọc Kê hoặc Ngẫu Bím Bò hoặc Ngọc Dương

Đậu Phộng

Hãy thưởng thức và cảm nhận năng lượng căng tràn bên trong cậu bé của bạn.

Chẳng thể nào đơn giản hơn thế nữa.

### CÔNG DỤNG CỦA CÁC NGUYÊN LIỆU

Dưới đây là phần phân tích chi tiết các loại nguyên liệu trong công thức:

#### Bột Củ Maca

Nguyên liệu chính trong công thức này chính là Maca. Maca được trồng trên dãy núi Andes ở độ cao 4000m tại Peru, được biết đến hơn 2000 năm nay như một loại “Viagra tự nhiên”, nên nó còn được gọi với cái tên là “nhân sâm Peru”.

Maca được coi như một loại thực phẩm phòng the cao cấp có tác dụng:

Tăng cường năng lượng

Tăng số lượng và chất lượng tinh trùng

Tăng ham muốn tình dục

Cân bằng nội tiết tố: Maca nổi tiếng giúp cân bằng nội tiết tố trong cơ thể, được xem như là một “Adaptogen” (nội cân bằng cơ thể), ngang hàng với nhân sâm và linh chi.

Vì vậy bản thân Maca không phải là hóc-môn, mà chỉ giúp cơ thể cân bằng, tự điều chỉnh, để cơ thể khỏe hơn.

Khi nam giới suy giảm nội tiết tố testosterone, maca có thể giúp cân bằng lại nội tiết tố này, bằng cách tác động vào các cơ quan nội tiết, giúp cơ quan này sản sinh tăng cường testosterone nội sinh và giữ testosterone ở mức tối ưu, để cơ thể hoạt động mạnh mẽ.

An toàn: Dựa trên thực tế sử dụng của người dân Peru từ bao đời nay, thì dùng nhiều Maca hoàn toàn không nguy hiểm và đặc biệt không có tác dụng phụ, nên nó được sử dụng như thực phẩm bổ sung hàng ngày.

Nguyên liệu chính trong công thức này chính là Maca. Maca được trồng trên dãy núi Andes ở độ cao 4000m tại Peru, được biết đến hơn 2000 năm nay như một loại “Viagra tự nhiên”, nên nó còn được gọi với cái tên là “nhân sâm Peru”.

Maca được coi như một loại thực phẩm phòng the cao cấp có tác dụng:

Tăng cường năng lượng

Tăng số lượng và chất lượng tinh trùng

Tăng ham muốn tình dục

Cân bằng nội tiết tố: Maca nổi tiếng giúp cân bằng nội tiết tố trong cơ thể, được xem như là một “Adaptogen” (nội cân bằng cơ thể), ngang hàng với nhân sâm và linh chi.

Vì vậy bản thân Maca không phải là hóc-môn, mà chỉ giúp cơ thể cân bằng, tự điều chỉnh, để cơ thể khỏe hơn.

Khi nam giới suy giảm nội tiết tố testosterone, maca có thể giúp cân bằng lại nội tiết tố này, bằng cách tác động vào các cơ quan nội tiết, giúp cơ quan này sản sinh tăng cường testosterone nội sinh và giữ testosterone ở mức tối ưu, để cơ thể hoạt động mạnh mẽ.

An toàn: Dựa trên thực tế sử dụng của người dân Peru từ bao đời nay, thì dùng nhiều Maca hoàn toàn không nguy hiểm và đặc biệt không có tác dụng phụ, nên nó được sử dụng như thực phẩm bổ sung hàng ngày.

Về cá nhân mình, tôi rất cuồng bột Maca! Sau khi dùng bột Maca, tôi cá là bất kỳ chàng trai nào cũng sẽ thích mê cái cảm giác tràn đầy sinh lực.

Thích! không chỉ bởi nó đem lại cho bạn những đêm tình hùng hục, để bạn “lấy le” với nàng. Không, Không!!!

Thích! Vì nó còn giúp bạn tràn đầy năng lượng và dồi dào sức sống để hoàn thành công việc với mức độ tập trung phi thường, chấm dứt những chuỗi ngày làm việc uể oải, mệt mỏi, cạn kiệt năng lượng sau giờ làm. Khi năng suất cao hơn, bạn kiếm nhiều tiền hơn và nói chung là nhận được nhiều thứ hơn từ cuộc sống.

Để được hiệu quả tốt nhất, hãy dùng:

Maca Đen có công dụng tốt hơn Maca thường.

Tuần đầu: 1-2 muỗng canh,

3 tuần tiếp theo: 2 muỗng cà phê mỗi ngày,

Những tuần sau đó: 1-2 thìa cà phê mỗi ngày.

Đậu Đen

Theo Y học cổ truyền, đậu đen có tác dụng kỳ diệu bổ Thận, tăng cường khả năng sinh lý của đàn ông một cách tự nhiên.

Đó là vì Đông y cho rằng màu đen của Đậu đen thuộc hành Thủy, liên quan đến tạng Thận, có tác dụng dẫn thuốc về Thận. Hơn nữa, về mặt “thiên nhân tương ứng” Đậu đen có hình dạng giống như quả thận trong thân người.

Thực ra, điều này không phải là không có căn cứ. Trước hết, chất đạm, nhất là arginine trong đậu đen là nguyên liệu sinh ra NO.

Ngoài ra, khoa học còn cho biết một số trường hợp thiếu chất khoáng molybdenum loại khoáng chất vi lượng có nhiều trong đậu đen, có thể dẫn đến bất lực ở nam giới.

Thêm nữa, đậu đen có chứa hàm lượng cao chất anthocyanins, là chất chống oxy hóa tương tự chất có trong trái nho, dâu tây. Tuy nhiên hàm lượng anthocyanins của đậu đen lại lớn hơn các thực phẩm đó gấp 10 lần.



Cách chế biến: Dùng một nắm đậu đen ngâm trong nước khoảng 20 phút cho ngấm nước, sau đó đun sôi, sôi rồi thì đun nhỏ lửa liu riu khoảng 20 phút là dùng được.

Bạn nên uống nước Đậu đen thường xuyên và lâu dài thì mới phát huy được tác dụng của nó vì đậu đen sẽ tăng cường sinh lực một cách từ từ và ổn định.

Hoặc nếu bạn không có nhiều thời gian, bạn có thể dùng bột đậu đen xay sẵn, uống chung với các nguyên liệu khác trong công thức này:

#### Cacao Tươi

Cacao là dạng nguyên chất của Sôcôla, nó có hiệu quả rất lớn trong công thức này và là một trong những chất chống oxi hóa mạnh nhất trái đất, gấp 4 lần lượng chất chống oxi hóa có trong trà xanh. Ngoài ra, Cacao rất giàu chất flavonoid được coi là loại thuốc giúp cơ thể xử lý Nitric Oxide.

Thêm nữa, khi uống cacao mỗi ngày, chất polyphenols có tác dụng cải thiện nồng độ serotonin trong não, hoạt chất dẫn truyền thần kinh này có tác dụng tạo nên trạng thái hưng phấn, vui vẻ, chống lại tình trạng xuất tinh sớm mà lại không gây tác dụng phụ cho hệ tim mạch, thần kinh.

#### Quả Óc Chó

Quả Óc Chó là một loại thực phẩm hỗ trợ sinh lý hiệu quả đã được kiểm chứng.

Làm tăng chất lượng tinh trùng rõ rệt, tinh trùng được cải thiện về sức sống, sự vận động, và hình thái của tinh trùng

#### Dồi dào L-Arginine

Chứa nhiều chất chống oxy hóa

Ngoài ra, nó còn tác dụng rất tốt đến sức khỏe, mà sức khỏe chính là nền tảng để có một sức khỏe tình dục sung mãn.

#### Các Loại Sò, Hến, Hàu

Các loại hải sản này chứa nhiều kẽm, yếu tố vi lượng này rất cần thiết cho quá trình sản xuất testosterone và có tác dụng rất lớn trong việc tạo nên tinh dịch của đàn ông. Và trong mỗi lần xuất tinh của nam giới có chứa 5mg kẽm.

Nên ăn hàu mỗi tuần 1-2 lần, mỗi lần nên ăn vài con, có thể từ 2-5 con.

Nếu bạn ăn hàu thường xuyên trong tuần đầu tiên bạn sẽ cảm nhận được tác dụng của nó. Sau khi ăn xong tinh hoàn của bạn sẽ săn lại và chuyển động rất nhiều.

Tinh hoàn chuyển động nhiều thể hiện chức năng của nó tốt, tinh hoàn chảy xệ, ít chuyển động là biểu hiện của sức khỏe sinh lý yếu.

#### CÁC NGUYÊN LIỆU TÙY CHỌN

##### Trứng Cút Lộn, Hột Vịt Lộn:

Trong Đông Y, trứng vịt lộn là món bổ dưỡng, đồng thời được coi là bài thuốc có công hiệu dưỡng huyết, cải thiện khả năng sinh lý.

##### Lưu ý:

Ăn nhiều rau răm trong quá trình ăn trứng vịt lộn sẽ giảm khả năng tình dục vì nhiều nghiên cứu đã cho thấy, rau răm chứa một số tinh dầu và vài chất ức chế dục tính.

Tốt nhất chỉ nên ăn 2 trứng mỗi tuần.

Trứng cút lộn có chức năng giống trứng vịt lộn nhưng bổ hơn. Mặc dù nhỏ nhưng lại “có võ” vì trong trứng cút có chứa những loại amino axit, khoáng chất, vitamin nhiều tương tự như trứng vịt chứ không hề thấp hơn.

### Đậu Phộng

Đậu phộng có chứa L-Arginine cao nhất, góp phần hình thành tinh trùng, tạo NO trong cơ thể, giữ cho hệ thống mạch máu của chúng ta khỏe mạnh, đảm bảo lưu thông đủ máu đến vùng sinh dục, từ đó tăng cường khả năng tình dục.

Ngoài ra, trong đậu phộng giàu axit béo omega-3 giúp giảm lượng cholesterol trong máu, giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

### L-Arginine

#### Bộ Phận Sinh Dục Của Động Vật

Tinh hoàn của động vật chứa L-Arginine và các hóc-môn cải thiện ham muốn tình dục ở nam giới nhiều nhất. Trong đó thì Ngọc Kê là món ăn dễ tìm và phổ biến nhất.

#### Ngọc Kê Xào Giá Hẹ:

Ngọc Kê là bộ phận giới tính của gà trống, có hiệu quả không kém gì so với nhung hươu, hải cẩu, cực kì bổ dưỡng, nó có tác dụng tăng cường sinh lực và cải thiện tình trạng hiếm muộn, tinh trùng yếu, vô sinh rất hiệu quả.

### KHI NÀO DÙNG CÔNG THỨC NÀY

Hãy dùng công thức này bất cứ khi nào bạn muốn. Bạn càng dùng nó trong thời gian dài, hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng, hàng năm hay suốt phần đời còn lại... thì hiệu quả lại càng tốt!

Nếu bạn cần một phiên bản nhanh gọn lẹ hơn, hãy dùng công thức sau:

Dùng 1-2 muỗng cà phê Maca (Đỏ, Đen hay Thường đều được), và 4 muỗng bột đậu đen pha với nước ấm.

Lắc lên và uống.

Nếu thích bạn có thể uống 2 lần một ngày.

Maca tác động đến "cậu bé" không bằng công thức trên nhưng cũng đủ làm bạn ngạc nhiên về tính hiệu quả của nó.

P.S: Người ta sẽ cố gắng dụ bạn mua các loại thuốc trên thị trường được quảng cáo có thể mang lại khả năng bổ thận tráng dương.

Vấn đề là...

Lượng nguyên liệu trong đó rất nghèo nàn

và thường là có cả đồng chất linh tinh trộn lẫn vào đó.

Ví dụ như một loại thuốc mà tôi phát hiện có Maca trong đó có tên là Dược Lực Ma Ca (có ảnh bên dưới). Thoạt đầu tôi cũng khá ấn tượng với nó nhưng rồi tôi nhận ra nó chỉ có 10mg Maca mỗi viên mà bạn được khuyên dùng chỉ 2 viên mỗi ngày. Vậy là chỉ 20mg Maca một ngày. Và liệu trình phổ thông dùng trong 30 ngày cũng mất hết 3.750.000 VNĐ

<http://duoclucmaca.vn/products/>

Trong công thức trên tôi khuyên bạn nên dùng ít nhất là 1 muỗng cà phê mỗi ngày. Lượng đó cũng phải đến 5 gram gấp 250 lần.

20mg sẽ chẳng làm được tích sự gì cả!

### **Ngày 7: VƯỢT QUA PHẢN ỨNG XUẤT TINH**

Hôm qua, tôi đã hướng dẫn bạn cách dùng hơi thở để thắng gấp trước nguy cơ mất kiểm soát, trong lúc cảm xúc của bạn đang dâng trào và sắp vượt qua ngưỡng chết.

Và hôm nay, tôi sẽ mách cho bạn một cách để vượt qua "phản ứng xuất tinh".

#### **PHẢN ỨNG XUẤT TINH LÀ GÌ?**

Đó là một phản ứng gần như không thể cưỡng lại khi bạn dứt thẳng nhỏ vào âm đạo của nàng trong vài phút đầu. Nó thôi thúc bạn xuất tinh để có được cực khoái.

Để tôi giải thích thêm:

Trong màn dạo đầu, khi mà hai bạn kích thích sờ mó lẫn nhau, nó tạo ra hàng tá ham muốn bị kìm nén. Đến khi bạn dứt vào thì cậu bé đột ngột bị kích thích mãnh liệt, cùng nhu cầu giải phóng ham muốn bị kìm nén trước đó, đã tạo ra mức hưng phấn vượt quá ngưỡng kìm chế, thế là gần như bạn xuất tinh ngay và luôn.

Khi bắt đầu giao hợp, phản ứng như vậy gọi là Phản Ứng Xuất Tinh.

#### **LÀM SAO ĐỂ NGĂN ĐIỀU NÀY?**

Hãy nhớ rằng 1-3 phút đầu giao hợp (sau khi dứt vào) là thời điểm quan trọng nhất, nó quyết định bạn kéo dài cuộc yêu được bao lâu.

Hãy làm chính xác các bước mà tôi chia sẻ hôm nay sẽ giúp bạn kéo dài ân ái rất lâu!  
**ĐIỀU GÌ DIỄN RA TRONG 1-3 PHÚT ĐẦU?**

Trong những phút đầu giao hợp (dứt vào), có 2 thứ quan trọng xảy ra:

Tất cả ham muốn bị kìm nén từ màn dạo đầu cuối cùng được giải phóng.

“Cậu bé” bị kích thích mãnh liệt khi dứt vào âm đạo của nàng.

Đối với hầu hết nam giới thì hai thứ quan trọng này ảnh hưởng lớn đến nỗi chúng khiến họ phải xuất tinh sớm. Tuy nhiên, nếu bạn có thể vượt qua sự kích thích mãnh liệt ban đầu này thì có thể kéo dài cuộc yêu lâu hơn bao giờ hết.

#### **SAU 1-3 PHÚT THÌ SAO?**

Nếu bạn vượt qua được 1-3 phút đầu bằng cách áp dụng các bước tôi trình bày bên dưới, bạn sẽ nhận thấy ham muốn xuất tinh của mình thay đổi cực nhanh và khả năng kiểm soát của bạn cũng cao hơn. Nếu thực hiện chuẩn thì có thể kéo dài cuộc yêu lâu hơn rất nhiều.

Lưu ý: Nếu bình thường bạn đã vượt qua 1-3 phút đầu nhưng dừng lại ở 5 hay 10 phút thì vẫn nên áp dụng những gì tôi chia sẻ bên dưới, bởi vì nếu làm đúng trong 1-3 phút đầu thì có thể kéo dài gấp nhiều lần 5-10 phút trước đó của bạn.

#### **CẦN LÀM GÌ TRONG NHỮNG PHÚT ĐẦU TIÊN?**

Đặt mục tiêu vượt qua 1-3 phút đầu giao hợp mà không để xuất tinh. Điều này nghe có vẻ như không có gì đặc biệt nhưng hầu hết nam giới chỉ nhằm nhe làm sao để kéo dài mà không chú ý vượt qua vài phút đầu tiên khi vào cuộc. Bạn cần biết rằng khi đã vượt được giai đoạn đó thì việc kéo dài cuộc “yêu” sẽ dễ dàng và thú vị hơn rất nhiều.

Để vượt qua những phút đầu tiên, giải pháp chính là hạn chế tối đa các kích thích trong giai đoạn này. Sau đó bạn sẽ được tận hưởng khoái cảm mạnh mẽ hơn mà không hề bị xuất tinh.

## LÀM SAO ĐỂ HẠN CHẾ CÁC KÍCH THÍCH?

Khi mới dứt vào

hãy cho cậu bé ra vào thật chậm.

Có thể bạn thấy hơi kì khi được khuyên như vậy, nhưng cách này có thể làm giảm đáng kể các kích thích. Có lẽ bạn sẽ thắc mắc: “làm vậy sẽ khiến cô ấy phát chán mất”.

Không! Hãy nhớ lại bài Kim Nén Ham Muốn mà bạn được học ở ngày thứ 2. Kích thích lớn nhất đối với phụ nữ không phải là thực như điên, mà chính là Kim Nén Ham Muốn. Bạn không đưa miệng vào ngậm ti của nàng ngay mà chỉ lòng vòng bên ngoài như đang trêu đùa nàng, hành động này tạo ra một ham muốn bị kìm nén lại, một ham muốn không được đáp ứng, và một khi nó được giải phóng thì vô cùng mãnh liệt. Tương tự như vậy, khi bạn nhón nhơ bên trong cô bé, nàng sẽ nghĩ bạn đang trêu đùa và để cô ấy chờ đợi điều kì diệu sắp xảy ra.

Nhưng bản năng chúng ta thì làm ngược lại:

Hầu hết khi mới dứt vào đều rất phấn khích nên thường đẩy như điên để... mau ra.

Đây là SAI LẦM lớn

Bạn luôn có cơ hội để đẩy nhanh lúc sau kia mà, để có thể tận hưởng được sự sung sướng đấy thì hãy kiên nhẫn làm chậm lúc đầu.

Đẩy chậm sẽ làm giảm đáng kể các kích thích vào cậu bé, giúp bạn vượt qua 2 thứ khi mới dứt vào: giải phóng ham muốn bị kìm nén và hưng phấn quá mức.

Không những thế, nó còn tạo điều kiện để cô ấy có được cực khoái, bởi vì phụ nữ thích được trêu đùa như thế.

## MỌI VIỆC KHÁ ĐƠN GIẢN

Như bạn thấy đấy, những thứ tôi giải thích rất đơn giản. Nhưng, thách thức thực sự ở đây là bạn có tự giác làm nó hay không. Có thể bạn sẽ lơ đãng, và đẩy theo quán tính khi mới dứt vào, nhưng nếu làm vậy thì rất khó để vượt qua phản ứng xuất tinh.

Những gì bạn cần nhớ là kiên nhẫn trong những phút đầu cuộc yêu. Hãy kiên nhẫn rồi bạn sẽ mở được cánh cửa khoái lạc của tình dục và kéo dài lâu hơn sau đó. Bởi lúc này ham muốn bị kìm nén đã biến mất và bạn đã thích nghi được với cảm giác bên trong cô bé.

## CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Áp dụng những gì đã học hôm nay:

Dành vài phút đầu giao hợp thật chậm để bạn có thể kịp thích nghi.

Khi vượt qua 1-3 phút đầu giao hợp, bạn sẽ nhận ra áp lực muốn xuất tinh đột ngột sụt giảm vì vậy bạn có thể kéo dài lâu hơn.

2. Đừng quên tiếp tục luyện tập cơ PC và bài Lăng Tử Quay Đầu.

### **Ngày 8: KỸ THUẬT ĐẨY SÂU**

Hôm nay, tôi sẽ hướng dẫn cho bạn một kỹ thuật mà bạn có thể áp dụng ngay vào lần quan hệ tối nay theo kiểu mỳ ăn liền.

#### **TẠI SAO NÊN DÙNG KỸ THUẬT NÀY?**

Nó vô cùng hữu hiệu trong những tình huống khẩn cấp như sắp xuất tinh.

Hay trong những lúc bình thường nó sẽ giúp bạn kéo dài ân ái.

Ngoài ra nó còn tăng khoái cảm khủng khiếp cho cô ấy.

Kỹ thuật này rất đơn giản, nhưng để giải thích nó thì bạn cần phải hiểu cấu tạo cơ thể của nam và nữ giới. Thứ nhất về mặt cấu tạo của nam giới bạn cần phải biết những điều cơ bản về đầu dương vật.

Đầu dương vật là phần nhạy cảm nhất của dương vật.

Kích thích khu vực này bạn sẽ nhanh xuất tinh hơn những khu vực khác.

Do đó cách kéo dài thời gian hiệu quả nhất đó là hạn chế tối đa kích thích vào đầu dương vật ở những thời điểm quan trọng (như lúc bạn sắp xuất tinh).

#### **CẤU TẠO SINH DỤC NỮ**

Càng vào sâu, âm đạo càng mở rộng.

Chú ý vị trí của âm vật (hột le).

#### **CÁCH SỬ DỤNG**

Bạn vẫn đẩy vào sâu nhất có thể như bình thường và chà xương chậu của mình lên âm vật của nàng. Nhưng khi thu hồi lại thì chỉ thu hồi 1-2 cm nhưng tốt nhất là cứ để nó càng sâu càng tốt.

Bằng cách này sẽ ngăn không cho phần đầu của dương vật của bạn tiếp cận với cửa âm đạo vì thế rất ít kích thích được tạo ra nhưng lúc này cô ấy sẽ không nhận ra sự khác biệt bởi vì cô ấy vẫn đang trải qua những lần “đẩy vào” liên tục.

Đồng thời lúc đó bạn cũng cọ xát khung chậu của mình lên âm vật của nàng, sẽ làm nàng vô cùng khoái lạc.

Ngoài cách đẩy mạnh như trên bạn có thể xoay vòng để cọ xát lên âm vật của nàng.

#### **DÙNG VỚI TƯ THẾ QUAN HỆ NÀO?**

Bất kỳ tư thế nào mà bạn có quyền kiểm soát và có thể vào sâu.

Nó hiệu quả nhất ở các tư thế mà bạn ở trên, bởi vì bạn có nhiều kiểm soát.

Tư thế nào mà bạn có thể dễ dàng cọ xát và kích thích vào âm vật (hột le).

Thế là trong khi bạn đang làm giảm sự kích thích của bản thân xuống một cách thấp nhất thì cô ấy vẫn nhận được sự hưng phấn, hạnh phúc như bình thường

Có thể bạn sẽ không quen ở lần thực hiện đầu tiên. Nhưng bạn đừng nản lòng, hãy cố gắng luyện tập bước này nhiều lần.

#### **KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP**

Hãy thử kỹ thuật này tối nay.

Tiếp tục luyện tập cơ PC và bài Lăng Tử Quay Đầu.

## **Ngày 9: TƯ THẾ HÌNH CHÓP**

Hôm nay, tôi sẽ giới thiệu với bạn một tư thế cực kì hữu hiệu giúp kéo dài ân ái, nó có thể sẽ giúp bạn rất nhiều ở chốn phòng the.

ĐÓ LÀ TƯ THẾ GÌ?

Tôi gọi tư thế này là tư thế hình chóp. Trong vài phút tiếp theo, tôi sẽ giải thích cách thức hoạt động của tư thế này, nhưng trước hết, hãy xem nó trông như thế nào đã:

<http://sucbencudai.com/wp-content/u.../Hinh-Chop.jpg>

VÌ SAO TƯ THẾ NÀY LẠI TUYỆT ĐẾN VẬY?

Kiểm soát hưng phấn tốt hơn các tư thế khác.

Phân tán năng lượng đang tập trung ở cậu bé (tôi sẽ giải thích điều này sau).

Là cặp đôi hoàn hảo với Kỹ Thuật Đẩy Sâu mà bạn được học ở bài trước.

Đây là một tư thế khá chủ động. Nếu người yêu bạn hơi dè dặt với các tư thế làm tình thì bạn không cần phải thuyết phục nàng. Với tư thế này, bạn có thể chủ động hành sự mà không sợ nàng từ chối. Đa số phụ nữ yêu thích tư thế này.

CÁCH HOẠT ĐỘNG CỦA TƯ THẾ NÀY

### **# 1 – KIỂM SOÁT KÍCH THÍCH**

Vì bạn đang ở thể thượng phong nên có thể hoàn toàn kiểm soát được lực đẩy của mình và kết hợp với Kỹ Thuật Đẩy Sâu ở bài trước.

Trong hầu hết các tư thế mà bạn có nhiều quyền kiểm soát (như bạn ở trên hay bạn đứng) thì tư thế này kiểm soát kích thích tốt nhất.

Tại sao kiểm soát sự kích thích lại quan trọng?

Một trong những nguyên nhân chính của việc xuất tinh sớm là bị kích thích quá mức. Kích thích vật lý tạo ra hưng phấn trong não, khi hưng phấn vượt quá mức kiểm soát thì bạn xuất tinh để được cực khoái. Do đó khi kiểm soát được sự kích thích, bạn có thể tùy chỉnh mức độ của nó để kéo dài quan hệ như mong muốn.

### **# 2 – PHÂN TÁN NĂNG LƯỢNG KHỎI DƯƠNG VẬT**

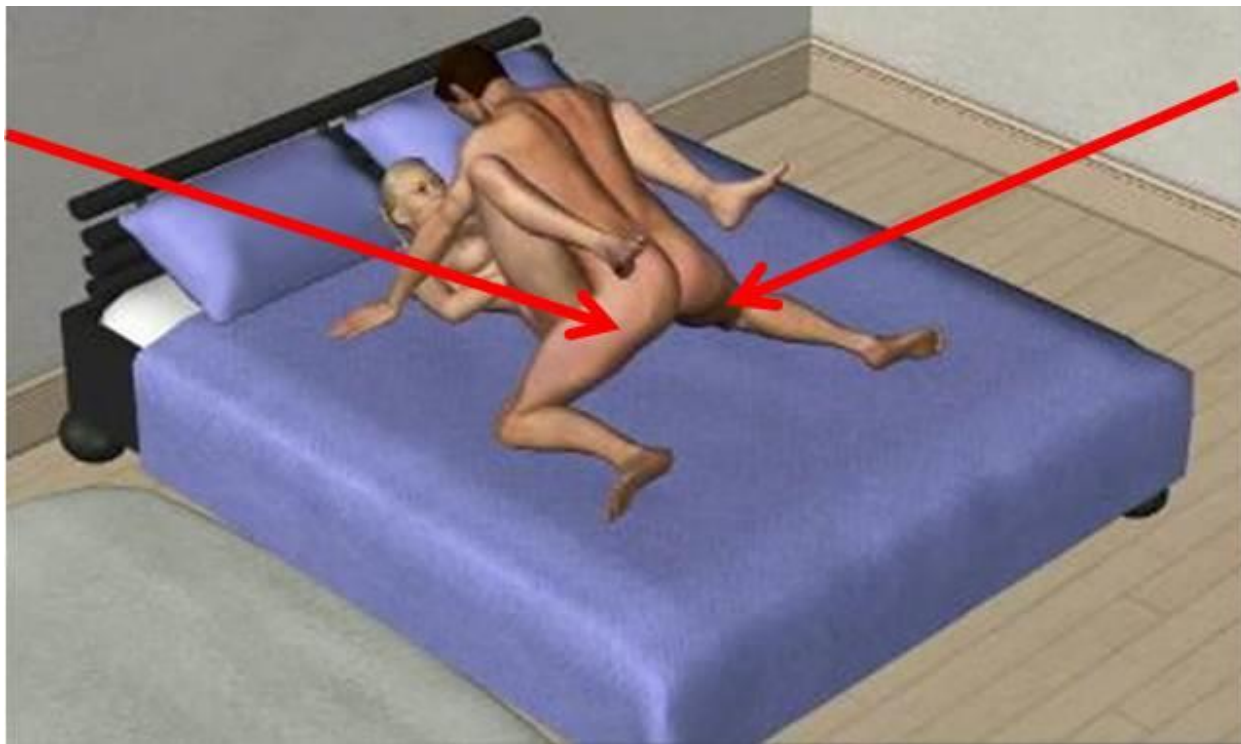
Một trong những cách giúp kéo dài ân ái là phân tán năng lượng khỏi dương vật. Cách này có hiệu quả cực kì cao.

Cực khoái xảy ra là bởi vì tất cả năng lượng và sự chú ý của bạn đổ dồn dần về dương vật cho đến khi toàn bộ năng lượng được giải phóng. Vì vậy, nếu bạn phân tán sự tập trung và năng lượng khỏi dương vật thì bạn có thể kéo dài cuộc yêu.

Làm sao để đẩy lùi năng lượng ở dương vật?

Hãy dang rộng đầu gối ra, đến khi bạn cảm thấy cơ háng đã được kéo căng, và phần cẳng chân thì gập lại. Như vậy năng lượng và sự tập trung của bạn đã chuyển xuống phần đầu gối.

Đây là vị trí mà bạn sẽ cảm thấy cơ háng được kéo căng:



<http://sucbencucdai.com/wp-content/u...Hinh-Chop1.jpg>

LƯU Ý

Chỉ cần duỗi nhẹ. Đừng kéo căng quá mức, nếu thấy hơi đau hãy dừng lại.

Việc kéo căng chân giúp lấy đi năng lượng và sự tập trung khỏi dương vật, khiến cuộc yêu kéo dài hơn.

Nếu bạn làm đúng, tư thế này sẽ đem lại hiệu quả bất ngờ.

### KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP

Hãy thử tư thế này tối nay như tôi đã mô tả.

Tiếp tục luyện tập cơ PC và bài Lăng Tử Quay Đầu.

### **Ngày 10: GIẢI PHÓNG CƠ THỂ**

Tôi hy vọng đến bài này là bạn đã có những chuyển biến thực sự trong khả năng kéo dài ân ái của mình. Hãy nhớ, hiệu quả nằm ở chỗ bạn có tập hợp tất cả các kỹ thuật lại và áp dụng chúng cùng nhau hay không.

Hôm nay chúng ta sẽ nói về 2 cách cực kỳ hiệu quả mà bạn có thể sử dụng để tăng sức bền của mình. Nào, hãy cùng tìm hiểu.

#### #1 THẢ LỎNG CƠ MÔNG VÀ CHÂN

Đây là cách chúng ta thả lỏng các cơ để kéo dài cuộc yêu lâu hơn. Trước khi đi vào chi tiết, tôi muốn hỏi bạn điều này:

Điều gì khiến bạn đạt cực khoái?

Bạn thử nghĩ xem...

Cực khoái không phải tự nhiên mà có, cái gì cũng có nguyên nhân của nó. Và một trong những lý do chúng ta từng nhắc đến nhiều lần là sự kích thích. Nhưng một lý do khác nữa chưa được đề cập đến trước đây đó là sự căng cơ.

## SỰ CĂNG CỜ

Bạn có từng để ý:

Trước khi đạt cực khoái, nhiều loại cơ trên cơ thể bị co thắt, đặc biệt là cơ mông và cơ chân không? Và sau khi đạt cực khoái, tất cả những cơ này lại đột ngột thả lỏng?

Sự co thắt ở những cơ này xảy ra trong vô thức, bởi vậy bạn có thể không nhận ra sự biến chuyển này. Lý do xảy ra điều này là vì một trong những yếu tố dẫn đến xuất tinh là Sự Căng Cờ.

Bằng cách loại bỏ yếu tố này chúng ta có thể dễ dàng kéo dài cuộc yêu rất lâu. Mà để loại bỏ yếu tố này thì cần thả lỏng và hít thở thật sâu trước đó.

## LÀM SAO ĐỂ THẢ LỎNG?

Đây có lẽ là kỹ thuật dễ nhất, vì trong quá trình quan hệ, cơ mông và chân sẽ vô thức tự căng. Do đó tất cả những gì bạn cần làm là chủ động thả lỏng chúng trong cuộc yêu.

Không có thủ thuật đặc biệt nào ở đây, chỉ cần chú ý đến sự căng cơ ở mông và chân trong khi quan hệ, sau đó thả lỏng chúng. Nếu bạn gặp khó khăn khi thả lỏng các cơ thì chỉ cần nghĩ đến nó, sau đó hít một hơi thật sâu.

## #2 - THẢ LỎNG CƠ PC

Hãy nhớ, khi bạn sắp đạt cực khoái, việc gồng cơ PC đóng vai trò tương tự như 1 chiếc phanh, nó giúp bạn ngăn lại việc xuất tinh. Nhưng bên cạnh đó, nó còn đóng một vai trò khác ở giai đoạn bình thường. Khi bạn sắp xuất tinh, cơ PC bắt đầu co thắt liên tục. Một số nghiên cứu cho biết chuyện này xảy ra vì cơ PC co thắt để rút máu về dương vật chuẩn bị cho cực khoái và xuất tinh. Nói cách khác, cơ PC co thắt chính là 1 trong những yếu tố dẫn đến xuất tinh.

Với cách tiếp cận giống như ở phần trên, yếu tố này cần được loại bỏ (cơ PC co thắt) thì chúng ta mới có thể dễ dàng kéo dài cuộc yêu được.

## BÀI TẬP LÀM GIÃN CƠ PC

### Bước 1

Bạn còn nhớ bài Làm Khỏe Cơ PC không? Về việc phải dừng lại khi đang tiểu ấy? Thay vào đó, lần đi tiểu tiện tới, hãy thử ép cho nước tiểu ra nhanh hơn một chút.

Đó chính là cách tập Thả Giãn Cơ PC Trước. Bạn chỉ cần làm thế một lần là sẽ cảm nhận được ngay. Sau đó, đừng cố gắng ép nước tiểu ra nữa mà tiến sang bước tiếp theo.

### Bước 2

Ngồi thật thoải mái vào ghế và thư giãn trong giây lát. Sau đó, hãy thử chuyển động cơ như thể bạn đang đi ị hay “xì hơi”. Nhưng chớ nên làm thật nhẹ. Chuyển động này là tập Thả Giãn Cơ PC Sau.

### Bước 3

Giờ thì hãy phối hợp tất cả lại. Thực hiện động tác đi tiểu và đi ị cùng lúc (đừng gồng cơ, hãy nhẹ nhàng thôi). Bạn có thể tập như thế vài phút mỗi ngày để cơ PC được thả lỏng hơn khi quan hệ.

### Bước 4

Đến lúc đem vào vận dụng thực tiễn một chút rồi. Trong khi tự sướng, bạn có thể thử làm 2 việc:  
1. Thực hiện bài Làm Giãn Cơ PC (Vừa tiểu vừa ị)



2. Rồi xem có gì xảy ra với khả năng kiểm soát và mức hưng phấn của bạn không. Vì khi cảm thấy cơ thể căng cứng (là khi hưng phấn tăng cao), thực hiện bài Làm Giãn Cơ PC có thể giúp cơ thể thư giãn, thả lỏng.

Theo kinh nghiệm của tôi, bạn cần tập 3 bước đầu trong 7 ngày cho thuần thục, sau đó mới tập thêm bước 4.

### Tầm Quan Trọng Của Bài Làm Giãn Cơ PC

Đây là điểm quan trọng nhất bạn nên biết về cơ PC: chúng ta thường tập cơ PC cho thật khỏe và khi hưng phấn tăng cao chúng ta lại gồng cơ thật mạnh.

Nhưng thế là hoàn toàn sai.

Nếu bạn đang tập như thế thì tất cả những gì bạn đang làm là ép cho cơ thể xuất tinh sớm hơn. Cách gồng cơ PC thông thường chỉ nên thực hiện như giải pháp cuối cùng để ngăn xuất tinh lại, nghĩa là chỉ khi gần ngưỡng chết mới gồng cơ PC theo cách thông thường.

Còn những lúc còn lại, bạn nên giữ cho cơ PC thả lỏng, nếu muốn kéo dài lâu hơn.

Và tập bài Làm Giãn Cơ PC là một cách để làm được điều đó, bởi vì:

Tập bài Làm Giãn Cơ PC đồng thời với bài Làm Khỏe Cơ PC thông thường, bạn sẽ đạt được sự cân bằng và luyện được khả năng điều khiển các cơ vùng sinh dục.

Nếu bạn không thể giữ cho các cơ thả lỏng thì hãy chủ động thực hiện các chuyển động trong bài Làm Giãn Cơ PC. Chúng có thể giúp bạn thả lỏng và kéo dài quan hệ lâu hơn.

Như vậy, bạn có đến 2 loại vũ khí trái ngược nhau cho trận chiến của mình. Bạn có thể thực hiện bài tập Làm Giãn Cơ PC để giữ cho mình thư giãn được càng lâu càng tốt.

Nếu thất bại, chuyển sang gồng cơ PC trước khi đến ngưỡng chết.

### NÊN KẾT HỢP VỚI TƯ THẾ NÀO?

Bạn có thể sử dụng kỹ thuật này ở hầu hết các tư thế, nhưng nó hiệu quả nhất ở những tư thế mà nàng ở trên. Bởi vì bạn dễ dàng thả lỏng cơ chân và cơ mông hơn do không phải sử dụng chúng.

Điều bạn không thể làm ở kỹ thuật này là sử dụng nó cùng lúc với tư thế hình chớp.

### KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP

Vào lần ân ái tới, hãy chú ý tới sự căng cơ ở cơ chân, mông và sự co thắt ở cơ PC trong lúc quan hệ. Tiếp tục bài tập làm khỏe cơ PC và bài Lăng Tử Quay Đầu.

Bắt đầu tập thêm bài Làm Giãn Cơ PC hàng ngày, khoảng 5 phút.

### **Ngày 11: CÁC TƯ THẾ QUAN HỆ NÂNG CAO**

Hôm nay, chúng ta sẽ nói về một số tư thế quan hệ nâng cao. Bạn nên sử dụng các tư thế này bất cứ lúc nào có thể. Và đừng chỉ dùng riêng một tư thế, hãy thay đổi các tư thế này qua lại, nó sẽ giúp bạn gia tăng sức bền của mình.

Có thể bạn từng nghe câu nói này: “Khi có người sắp chết đói. Hãy cho họ một con cá, để nó nuôi sống anh ta một ngày. Sau đó dạy anh ta cách câu cá, để nó nuôi sống anh ta cả đời”.

Điều này cũng giống với các tư thế quan hệ. Tôi sẽ đưa ra một vài ví dụ minh họa, rồi giúp bạn hiểu được vì sao các tư thế ấy lại có thể giúp kéo dài cuộc yêu. Mục đích chính là giúp các bạn có thể chọn và sáng tạo ra các tư thế của riêng mình, những tư thế mà bạn biết sẽ giúp bạn kéo dài cuộc yêu.

Các Tư Thế Giúp Bạn Bằng 1 Trong 2 Cách:

Phân tán năng lượng và sự tập trung khỏi dương vật

Để bạn có thể thả lỏng các cơ ở chân và hông

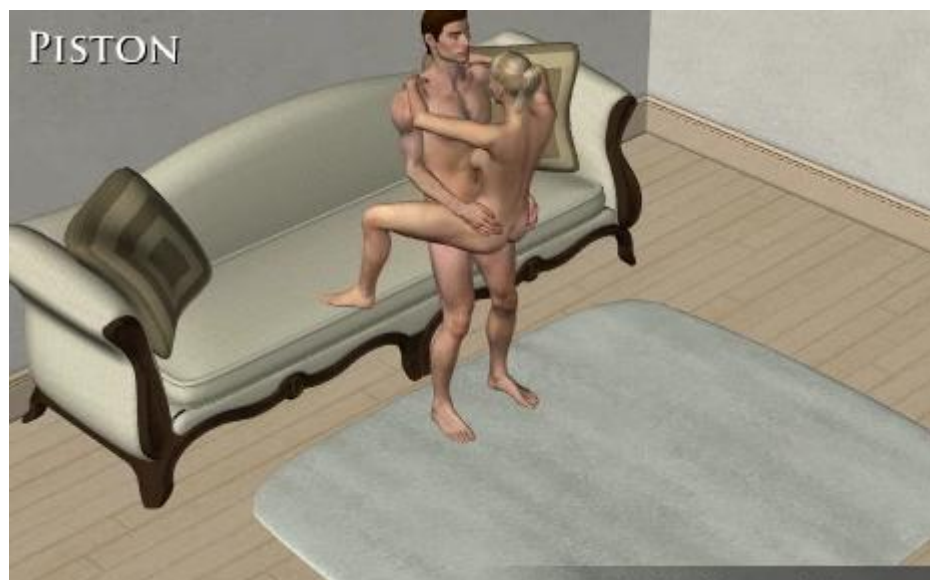
### #1 - PHÂN TÁN NĂNG LƯỢNG VÀ SỰ TẬP TRUNG

Trong bài trước, chúng ta đã thảo luận về cách kéo dài cuộc yêu, đó là không dồn năng lượng và sự tập trung vào dương vật, điều này sẽ giúp bạn giảm đi ham muốn xuất tinh.

Để làm được điều này, hãy dồn sức vào các bộ phận khác và ở bài trước, chúng ta đã biết cách kéo nhẹ cơ háng bằng tư thế hình chóp.

Bên cạnh việc kéo nhẹ cơ háng, vẫn còn cách dồn lực vào những cơ khác để yêu lâu hơn.  
**MỘT SỐ VÍ DỤ**

Tư thế này giúp bạn phân tán năng lượng bằng cách kéo giãn cơ háng.



<http://sucbencucdai.com/wp-content/u...5/10/Draw1.jpg>

Tư thế này bạn phải phân tán năng lượng vào chân và tay để nâng bạn tình lên. Nếu có thể, hãy tăng thêm sức bằng cách không dựa vào ghế.

<http://sucbencucdai.com/wp-content/u...5/10/Draw1.jpg>

### #2 - THẢ LỎNG CƠ MÔNG VÀ CHÂN

Trong bài Căng Cơ ở buổi trước chúng ta đã thảo luận về điều này, căng cơ là một trong những nguyên nhân dẫn đến xuất tinh mà đặc biệt là cơ mông và cơ chân. Loại bỏ được nó sẽ giúp bạn kéo dài cuộc yêu lâu hơn.

Nguyên tắc: chọn các tư thế mà bạn không cần phải dùng những cơ này.

Ví dụ: chọn các tư thế mà bạn nằm dưới còn cô ấy sẽ là người hành sự.

COWGIRL



[http://czechoslovakia.com/sum-content/y\\_015/10/Top1.jpg](http://czechoslovakia.com/sum-content/y_015/10/Top1.jpg)

ACROBAT



[http://czechoslovakia.com/sum-content/y\\_015/10/Top1.jpg](http://czechoslovakia.com/sum-content/y_015/10/Top1.jpg)

ARM CHAIR



<http://sucbencucdai.com/wp-content/u...15/10/Top2.jpg>

## HÃY NHỚ ĐÂY CHỈ LÀ VÍ DỤ

Có hơn 50 tư thế cho bạn áp dụng nhằm kéo dài cuộc yêu, nhưng nó chỉ thực sự hiệu quả nếu bạn hiểu được nguyên lý của những tư thế ấy rồi tìm tòi và thậm chí sáng tạo nên những tư thế của riêng mình. Hy vọng những ví dụ trên sẽ giúp bạn đạt được điều này.

## LƯU Ý

Trong bài Phản Ứng Xuất Tinh, tôi có nói 1-3 phút đầu vô cùng quan trọng. Thế nên trong giai đoạn này bạn cố gắng giữ nhiều quyền kiểm soát và giảm kích thích nhất có thể.

Thế nên tư thế phù hợp nhất trong giai đoạn này chính là tư thế hình chớp hoặc các tư thế giúp bạn phân tán năng lượng nhưng vẫn có nhiều quyền kiểm soát. Sau khi vượt qua giai đoạn này bạn có thể sử dụng bất cứ tư thế nào trong bài này.

Nếu trong tư thế hình chớp, chỉ nên kéo nhẹ cơ háng.

Nếu trong tư thế có thể thư giãn thì hãy thả lỏng các cơ.

## KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP

Hãy sáng tạo ra các tư thế của riêng bạn hoặc chọn ra 3 tư thế (chỉ 3 thôi nhé!) mà bạn muốn thử vào lần yêu tới và nhớ là bạn nắm chắc cách thực hiện.

Tiếp tục luyện tập cơ PC.

## **LIỆU TRÌNH 30 PHÚT**

Thế là bạn đã tiến tới vạch cuối cùng rồi!

Tôi hy vọng bạn gặt hái được vô số thành công từ những kỹ thuật mà tôi đã chia sẻ những ngày qua. Các kỹ thuật này tôi đã từng áp dụng để kéo dài cuộc yêu từ chưa tới 2 phút lên đến hơn 30 phút, và tôi chắc chắn chúng cũng sẽ tác dụng với bạn.

Trong buổi cuối này, tôi sẽ tập hợp tất cả những kỹ thuật của Sức Bền Cực Đại vào một liệu trình mà tôi gọi là Liệu Trình 30 Phút. Liệu trình này sẽ chỉ cho bạn cụ thể cần phải làm gì ở mỗi giai đoạn của cuộc yêu, để bạn có thể hình dung và áp dụng chính xác.

## LIỆU TRÌNH 30 PHÚT

Sau đây tôi sẽ liệt kê các kỹ thuật theo thứ tự cần làm trong mỗi cuộc yêu.

Đầu tiên bạn:

### 1. Chuyển Suy Nghĩ và Tập Trung Vào Nàng

Việc này sẽ giúp loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực của bản thân làm ảnh hưởng đến trạng thái cảm xúc, qua đó có thể kéo dài cuộc yêu lâu hơn.

### 2. Kiểm Soát Cảm Xúc Bằng Hơi Thở

Hãy nhớ trạng thái cảm xúc liên quan mật thiết tới xuất tinh. Kiểm soát được cảm xúc bằng hơi thở có thể làm hưng phấn chậm lại và giúp bạn kéo dài lâu hơn.

### 3. Mơn Trơn & Kim Nén Ham Muốn Của Nàng

Làm nàng lên đỉnh sớm hơn, đồng nghĩa với việc cô ấy có thể lên đỉnh nhiều lần hơn, qua đó bạn không còn áp lực nặng nề.

### 4. Bắt Đầu Giao Hợp Với Tư Thế Hình Chớp

Nó giúp bạn kiểm soát kích thích tốt hơn và khiến bạn làm lâu hơn nếu căng chân đúng.

#### 5. Bắt Đầu Giao Hợp Thật Chậm

Nó giúp bạn vượt qua phản ứng xuất tinh khi mới đút vào.

Khi mức hưng phấn đang tiến gần ngưỡng chết: hãy sử dụng các kĩ thuật sau đây. Thứ tự của chúng không quan trọng, nhưng nhớ chú ý sử dụng đúng lúc.

#### 6. Thả Lỏng Cơ Chân, Mông Và Cơ PC

#### 7. Đẩy Sâu

Tạo khoảng nghỉ, trong khi vẫn khiến nàng ngây ngất.

#### 8. Thở Cóc

..... tác này sẽ ngay lập tức thay đổi trạng thái cơ thể của bạn, và giúp bạn đẩy lùi hưng phấn đang dâng trào.

#### 9. Lui Binh

Thay Đổi Tư Thế Quan Hệ: chuyển sang một tư thế có chức năng kéo dài thời gian. Khi đó khoảng thời gian tạm nghỉ sẽ giúp bạn hạ nhiệt khoái cảm.

Chuyển Sang Chế Độ Kích Thích Khác: Dùng miệng, hoặc tay mơn trớn cô bé, để bạn có thời gian hạ nhiệt khoái cảm.

#### 10. Quay Đầu Với Cơ PC

Khi làm đúng, bạn sẽ kéo dài được thêm từ 5-10 phút với cậu bé luôn cương cứng. Nhưng bạn cần phải lưu ý chỉ nên dùng bí quyết này khi không còn cách nào khác và tình thế đã quá bí bách. Không nên coi nó là giải pháp duy nhất cho bạn và lạm dụng.

Tôi hy vọng khi nhìn vào bức tranh tổng thể này bạn có thể phối hợp những kĩ thuật này lại với nhau khi thực hành. Nhưng không có nghĩa là bạn phải sử dụng tất cả chúng, chỉ là dùng càng nhiều thì bạn càng kiểm soát được tốt hơn.

Đó là lý do tôi thiết lập chương trình này hơn 11 ngày, vì tôi biết nếu nói tất cả chỉ trong 1 ngày, bạn sẽ không bao giờ nhớ hết mà sử dụng.

Mỗi bài tập đều rất quan trọng, mỗi bài đều nhằm phục vụ mục đích cụ thể. Tuy nhiên, có một kỹ thuật đứng đầu danh sách này...

#### KĨ THUẬT LỢI HẠI NHẤT

Khi nắm vững kỹ thuật này, bạn có thể ngăn cậu bé xuất tinh, trong khi vẫn cương cứng thêm từ 5-10 phút mà không hề có bất cứ ham muốn xuất tinh nào thôi thúc.

Đó là lý do tại sao nó vô cùng hiệu quả. Nhưng nó cũng là một trong những kỹ thuật khó nhất vì phải thực hành và luyện tập thì mới thành thạo được.

Nếu bạn luyện tập từ ngay buổi thứ 3, thì có lẽ bạn đã kiểm soát được cơ PC để ngăn xuất tinh lại và gia tăng thêm sức bền của mình.

Nếu bạn vẫn chưa thuần thục thì cũng không sao, chỉ cần tiếp tục luyện tập là được.

Cũng giống như bất kỳ một kỹ năng mới nào như học lái xe hay tập thể dục giảm cân, thì kết quả sẽ không thể hiện ngay tức khắc. Vậy nên, hãy tiếp tục kiên nhẫn thực hành thêm 14 ngày nữa trong trường hợp bạn chưa thấy kết quả và cần thêm thời gian tập luyện.

#### TÔI MONG NHẬN PHẢN HỒI TỪ BẠN

Đến đây thì bạn đã theo suốt chương trình này cùng tôi. Phải nói là vô cùng sung sướng khi được chia sẻ những điều tôi biết với bạn.

Đây là tất cả kỹ thuật và bí kíp mà tôi dùng để chinh chiến trên giường.

Tôi rất mong nhận được những cảm nghĩ của bạn về chương trình này. Hãy để lại comment bên dưới bài viết này hoặc gửi email cho tôi biết những trải nghiệm của bạn.

Vì những trải nghiệm của bạn sẽ giúp ích cho những người đi sau rất nhiều.

Cuối cùng hãy nhớ, thứ duy nhất thay đổi cuộc đời bạn đó là hành ..... Hãy bắt tay vào luyện tập ngay. Có quá nhiều “cái ngày mai” rồi!

Cảm ơn bạn đã trở thành một phần của Sức Bền Cực Đại !