





Tính dục là câu chuyện muôn đời của nhân loại. Tính dục học xuất hiện trước khi con người bước vào văn minh kỹ thuật, và nhiều tính dục kinh truyền tụng lại từ hàng nghìn năm trước chứng tỏ tiền nhân khá hiểu biết về cuộc sống phòng the và có đủ năng lực để nâng nó lên hàng... nghệ thuật.

1. Tư thế "Cái móc"

Trong tư thế này, người nam và người nữ sẽ nằm nghiêng

quay mặt vào nhau. Đây là một tư thế khá dễ chịu và thoải mái cho cả hai người. Người nữ co một chân và đặt một chân lên hông người nam trong khi chân kia duỗi thẳng. Người nam nằm đối diện, co một chân và đặt lên chân duỗi của người nữ sao cho hình dáng tạo ra giống một chiếc móc câu.

Cả hai có thể dùng tay ôm choàng lấy nhau để tạo được sự thân mật và nồng nàn hơn.



Với tư thế này, cả hai đều không tốn nhiều sức nên có thể duy trì "cuộc vui" lâu hơn bình thường.

2. Tư thế "Cửa hậu"

Người nữ vẫn trong tư thế nằm nghiêng và thả lỏng toàn thân.

Người nam nằm phía trên, chống hai tay xuống giường làm điểm tựa. Phần hông người nữ nên hơi uốn cong xuống phía mặt giường, trong khi phần trên

thân người vẫn trong tư thế nghiêng. Tư thế này sẽ tạo ra những xúc cảm rất diệu kì và mới lạ.

Người nam có thể đặt tay lên vai người nữ làm điểm tựa để tăng thêm sức mạnh cho dương vật khi vào âm đạo.

3. Tư thế "Hợp nhất tình yêu"



Người nữ nằm nghiêng mình trên giường.

Người nam nằm phía sau lưng người nữ.

Trong khi quan hệ, người nam dễ dàng dùng tay vuốt ve, mơn trớn toàn thân người nữ để tăng sự kích thích cho bạn đời.

Người nam cũng có thể hôn nhẹ lên vai, cổ, tóc người nữ như những biểu hiện của một tình yêu nồng nàn, say đắm và cùng nhau tiến đến thiên đường.

4. Tư thế "Tách tre"



Vị trí của chân rất quan trọng trong tư thế này. Người nữ sẽ nằm nghiêng, người nam nằm phía sau và đưa một chân của mình vào giữa hai chân người

nữ. Người nữ nhấc một chân lên cao trong khi một chân duỗi thẳng. Người nữ nên đặt mình lên một chiếc gối để tránh làm ảnh hưởng tới cột sống.

5. Tư thế "Vũ khúc hân hoan"



Người nam chống một tay trên giường để đỡ lấy thân người. Người nữ nằm nghiêng và co hai chân lại sao cho đầu gối chạm ngực. Tay còn lại của người nam đặt lên hông người nữ làm điểm tựa cho dương vật vào sâu trong âm đạo người nữ.

6. Tư thế "Kéo đàn Mandolin"

Người nữ sẽ nằm nghiêng trong tư thế này. Người nam tiến đến từ phía sau trong khi một chân co lên, một chân duỗi ra. Người nam di chuyển theo động tác kéo dây đàn. Dùng hai tay chống xuống giường làm điểm tựa.

7. Tư thế "Hòn phu thê"

Người nam trong tư thế quỳ gối, nghiêng người ra phía sau và dùng hai tay chống xuống giường là điểm tựa.

Người nữ ngồi lên đùi người nam, đặt hai chân phía ngoài người nam và cũng trong tư thế nghiêng người về phía sau. Người nữ cũng nên đặt hai tay lên đùi người nam làm điểm tựa.

Để tăng thêm sự kích thích cũng như tạo thêm sự mới mẻ, người nữ có thể áp dụng kỹ thuật "tới lui" nhưng có thể lui hơi sâu xuống hơn bình thường.

8. Tư thế "Thuyền trôi"



Người nam nằm ngửa và thả lỏng trên giường, duỗi hai chân thẳng. Người nữ phía trên, quay ngược lại với người nam và khom thân người sát xuống phía dưới chân người nam.

Người nữ sau khi đặt dương vật vào âm đạo có thể sử dụng kỹ thuật di chuyển tới lui. Nếu thích, người nữ có thể dung tóc và ngực cọ xát lên phần chân người nam. Từ đó sẽ có thể tăng thêm phần kích thích cho chàng.

Cả hai nên thả lỏng cơ thể. Trong khi người nữ đang di chuyển, người nam nên vuốt ve vào phần đùi hoặc mông nàng để kích lệ nàng hơn nữa

9. Tư thế “Ngã ba đường”



Người nam sẽ ngồi dựa lưng lên trên một chiếc ghế trong khi người nữ ngồi trên đùi người nam, quay lưng lại và đặt cho dương vật vào đúng vị trí của âm đạo. Vì tư thế này hơi khó và có phần hơi nguy hiểm nên người nam nên dùng tay bám vào hông người nữ để giữ chặt nàng và cũng để hỗ trợ nàng trong khi di chuyển. Người nữ nên co hai chân ra phía sau và đặt lên ghế phía hai bên hông người nam. Như thế sẽ làm âm đạo co lại và tăng áp lực lên dương vật nên sẽ gia tăng thêm sự ma sát và kích thích giữa hai bộ phận.

10. Tư thế “Đóng mở”



Trong tư thế này, người nam chỉ việc nằm ngửa, duỗi thẳng chân và khép lại. Để toàn thân thả lỏng, thoải mái và tận hưởng niềm vui sắp đến.

Người nữ ở phía trên, quỳ hai gối xuống giường hoặc ghế sofa và đặt bên ngoài người nam, hai tay chống phía trên ngang với đầu của người nam sao cho phần ngực hai người cọ sát vào nhau.

Người nam có thể dùng tay hỗ trợ nàng trong khi nàng di chuyển hay vuốt ve phần mông nàng để tăng thêm cảm giác cho nàng, hoặc cũng có thể áp dụng cả hai cùng lúc.

11. Tư thế “Tháp Eiffel”



Trong tư thế này, người nam nằm ngửa, hai đầu gối hơi co lên và khép chặt lại. Người nữ ngồi bên trên, quay lưng ngược với người nam và dang hai

chân ra bên ngoài thân mình người nam.

Tuy vậy, người nữ cũng có thể khép hai chân mình lại sát với hai chân người nam để tạo thêm sự khác biệt trong khi di chuyển lên xuống.

Người nữ cũng có thể dùng tay vuốt ve phần chân người nam hoặc dùng làm điểm tựa cho việc di chuyển.

12. Tư thế - Ngửa về ngược



Người nam nằm ngửa và người nữ ngồi phía trên trong tư thế quay lưng lại với người nam.

Người nữ chống hai tay xuống dưới tại điểm tựa trong lúc di chuyển và có thể dùng hai chân kẹp chặt thân mình của người nam.

Với tư thế này của người nữ, nàng có thể áp dụng kỹ thuật di chuyển tới lui là thuận tiện và hiệu quả nhất.

13. Tư thế “Tam giác vàng Becmuda”



Trong tư thế này, người nam nằm phía dưới nên dùng một chiếc gối để kê lấy phần cổ và đầu cho thoải mái.

Người nữ ngồi quay lưng lại với người nam, nghiêng người ra phía sau, và dùng hai tay chống xuống giường làm điểm tựa.

Việc hai người trong tư thế ngược nhau như thế này sẽ đem lại những cảm xúc tình dục khác biệt và có phần mãnh liệt hơn

14. Tư thế “Bước nhảy Kanguru”



Với tư thế này, người nữ vẫn giữ cho mình được thể chủ động hoàn toàn. Hơn nữa trong tư thế này, dương vật người nam có thể cọ xát gần hơn với điểm G-Spot của người nữ khi nàng di chuyển lên xuống. Do đó sẽ tạo ra khoái cảm cho người nữ rất nhanh.

Người nam nên dùng tay bám vào phần hông phía sau của nàng để giúp nàng trong di chuyển.

Người nữ trong tư thế ngồi bên trên và bám hai tay xuống hai vai người nam trong khi chàng giơ hai chân lên cao. .

15. Tư thế “Nữ tướng ra trận”

Với tư thế này, dương vật của người nam sẽ gặp một chút khó khăn khi tiếp xúc với âm đạo. Vì thế người nữ nên nhìn phản ứng của người nam trước khi đưa dương vật của người nam vào.

Người nữ nằm bên trên và nên dùng tay hoặc khuỷu tay chống xuống giường để giảm bớt sức nặng.

Người nam co hai chân lên và có thể quần ngang hông người nữ.
Người nữ nên hơi dang hai đầu gối ra để tạo thêm khoảng trống cho sự tiếp xúc giữa hai bộ phận sinh dục cũng như tạo sự thoải mái hơn cho hai người trong lúc di chuyển.

16. Tư thế “Bướm trắng”



Người nam nằm ngửa và kê đầu lên một chiếc gối. Người nam có thể dùng tay vịn vào phần đùi người nữ để cho dương vật vào sâu hơn. Người nữ ngồi lên trên, nghiêng thân người ra phía sau, và nên dùng hai tay chống xuống giường làm điểm tựa. Cũng giống như những tư thế mà người nữ ở phía trên, kiểu này người nữ cũng sẽ làm chủ được những di chuyển cũng như cảm giác của mình.

17. Tư thế “Chuyến tàu đêm”



Người nữ đặt hai chân trên sàn và ngồi bên trên người nam theo hướng quay lưng lại. Kỹ thuật “Lên-xuống-tới-lui” cũng có thể áp dụng với tư thế này. Người nữ cũng nên đưa hai tay ra và bám vào phần đùi người nam để giữ thẳng bằng.

Người nam có thể giúp nàng một tay bằng cách đặt tay lên lưng hoặc hông nàng để tăng thêm sức mạnh trong việc di chuyển của nàng.

18. Tư thế “Bây giờ và mãi mãi”

Người nữ nằm bên trên người nam và đặt hai chân mình bên trong hai chân người nam.

Tư thế này sẽ tạo ra sự thân mật hơn bởi sự gần gũi giữa thân thể hai người. Cả hai có thể mơn trớn nhau dễ dàng cũng như trao cho nhau những nụ hôn nồng ấm. Người nữ sẽ nằm sát trên thân mình người nam và nên có những bước di chuyển nhẹ nhàng, tình tứ.

19. Tư thế “Ếch ngồi đáy giếng”



Với tư thế này, người nam nằm ngửa, hai chân hơi nhấc lên và dang rộng. Vì khi hai chân người nam dang ra, người nữ có thể ngồi vào đúng vị trí theo hình dáng ngồi của con ếch.

Người nữ sẽ nắm phần chủ động trong việc đưa âm đạo vào đúng vị trí của dương vật. Người nữ có thể dùng tay để trợ giúp trong việc đưa dương vật vào âm đạo trong công đoạn này.

Người nam nên dùng tay vuốt ve, mơn trớn phần lưng, hông của người nữ. Như thế sẽ giúp nàng tăng thêm hưng phấn.

20. Tư thế "Vuông góc"



Người nam nằm ngửa và dùng tay bám vào hông người nữ để trợ giúp nàng trong di chuyển.

Người nữ ngồi bên trên và vuông góc với người nam. Nàng có thể đưa hai tay ra phía sau và bám vào phần đùi người nam làm điểm tựa.

Người nữ có thể áp dụng những kỹ thuật di chuyển trong tư thế "Phụ nữ vùng lên" cho tư thế này.

21. Tư thế "Mèo hoang"

Một chiếc gối sẽ rất quan trọng trong việc giúp đỡ lấy phần lưng của người nam, cũng như tạo ra thêm sự thoải mái cho cả hai. Tốt hơn bạn nên chuẩn bị thêm một hoặc hai chiếc gối phụ nữa.

Người nữ nằm bên trên, đưa một chân lên phía trước và đặt bên ngoài, trong khi chân còn lại đặt giữa hai chân của người nam.

Người nam có thể dùng tay đặt trên phần mông người nữ để trợ giúp nàng trong việc di chuyển tới lui.

22. Tư thế "Phụ nữ vùng lên"



Người nam sẽ nằm ngửa và kê đầu lên một chiếc gối. Người nữ ở bên trên và có thể chống tay hoặc khuỷu tay xuống giường. Tuy là "phụ nữ vùng lên" nhưng người nam có thể "gỡ gạc" lại chút đỉnh bằng cách dùng tay bám vào phần hông người nữ để đưa thân nàng di chuyển lên xuống sao cho nhịp nhàng và đều đặn. Với tư thế này nên sử dụng kỹ thuật "Lên-xuống-tới-lui" và cứ lặp lại như thế.

23. Tư Thế - Tiến về phương nam



Người nam sẽ nằm ngửa trên giường trong khi người nữ cưỡi bên trên theo hướng ngược lại. Người nữ có thể chống tay hoặc khuỷu tay và đầu gối sao cho cân bằng với người nam và để giảm bớt sức nặng cho người nam. Khi mọi thứ đã vào vị trí, người nữ di chuyển thân mình tới lui, nhẹ nhàng,

đều đặn để bắt đầu "cuộc hành trình tiến về phương nam".

24. Tư thế "Sao băng"

Người nam sẽ nằm trên giường. Tuy nằm toàn thân trên giường sẽ thoải mái, nhưng người nam hãy thử nâng thân mình lên một chút bằng cách chống hai khuỷu tay xuống giường. Như thế sẽ tạo ra được những cảm giác thú vị hơn nhiều. Người nữ sẽ ngồi bên trên và đặt hai chân bên ngoài người nam. Tùy vào vị trí lúc quan hệ, người nữ nên có những động tác như lên xuống, hoặc sàng sê để duy trì cuộc vui.

25. Tư thế "Băng đèo vượt núi"



Người nữ cũng trong tư thế quỳ sấp người, chống hai khuỷu tay xuống giường. Người nam chống chân trên giường và đưa dương vật vào từ phía trên. Người nam có thể chống một tay xuống giường hoặc đặt trên vai người nữ làm điểm tựa.

26. Tư thế "Thủy triều dâng cao"



Người nữ nằm sấp trên giường, dùng một chiếc gối để nâng đỡ phần cổ và đầu. Người nữ đặt hai chân bên trong người nam và co ngược lên. Người nam đặt hai chân mình ra phía ngoài. Người nam cũng nên chống hai tay hoặc khuỷu tay xuống giường làm điểm tựa trong khi di chuyển.

27. Tư thế “Mở nút chai”



Người nữ nằm nghiêng người trên ghế, chống khuỷu tay lên ghế. Người nam ở phía sau, chống hai tay lên ghế làm điểm tựa. Người nữ khép hai chân lại để tăng áp lực lên dương vật cũng như tăng độ ma sát thêm cho hai bộ phận sinh dục. Người nam đứng phía sau sao cho đưa dương vật vào một cách thoải mái nhất.

28. Tư thế “Kéo pháo lên đồi”



Người nữ nằm sấp trên 1 chiếc ghế dài.
Người nam ở phía sau, chống hai tay lên thành ghế bên hông người nữ làm điểm tựa. Chân của cả hai đều đặt xuống dưới sàn.
Người nam nên áp dụng kỹ thuật di chuyển thật nhẹ nhàng sao cho cả hai thấy thoải mái nhất

29. Tư thế “Phá núi”



Tư thế này cũng tương tự tư thế “Thiên đường tình yêu” nhưng khác ở chỗ người nữ sẽ nằm kê mình trên một chiếc ghế.

Người nam quỳ phía sau và dùng tay bám hoặc vuốt ve lên thân mình người nữ. Người nam dùng hai chân kẹp chặt hai đầu gối người nữ lại để tăng sự co xát và kích thích hơn trong lúc di chuyển.

30. Tư thế “Con sóng tình yêu”



Người nữ nằm sấp sát xuống giường, duỗi chân thẳng và đặt hai tay lên chiếc gối. Người nam nằm phía trên, chống hai tay xuống làm điểm tựa. Để tăng thêm phần lãng mạn và nồng nàn cho hai người, người nam có thể chống hai khuỷu tay xuống và tặng cho nàng thêm những nụ hôn ngọt ngào.

31. Tư thế “Không chiến”



Người nữ cũng trong tư thế chống tay hoặc khuỷu tay xuống giường. Người nam quỳ phía sau, dùng tay bám vào hông người nữ và nhắc nàng lên. Việc này có thể một số người nam sẽ gặp chút khó khăn vì sẽ gây mỏi tay và dễ mất sức nhưng nếu thực hiện thường xuyên sẽ quen rất nhanh. Khi người nam đang di chuyển, người nữ nên khóa ngược hai chân để bám vào người nam cũng như để hỗ trợ thêm cho chàng.