

**Nhiều cặp đôi xem những tư thế, hình thức trải nghiệm tình dục mới lạ là gia vị không thể thiếu cho mối quan hệ của họ. Trong số đó, deepthroat là một trong những khái niệm vừa lạ, vừa quen đối với các cặp đôi. Deepthroat thường bị hiểu lầm là hoạt động liếm dương vật. Vậy chính xác deepthroat là gì?**

Hãy cùng tìm hiểu về kỹ thuật quan hệ bằng miệng deepthroat. Đồng thời, bài viết cũng sẽ giới thiệu cho bạn một số mẹo hay giúp bạn tăng hiệu quả tối đa cho trải nghiệm này.

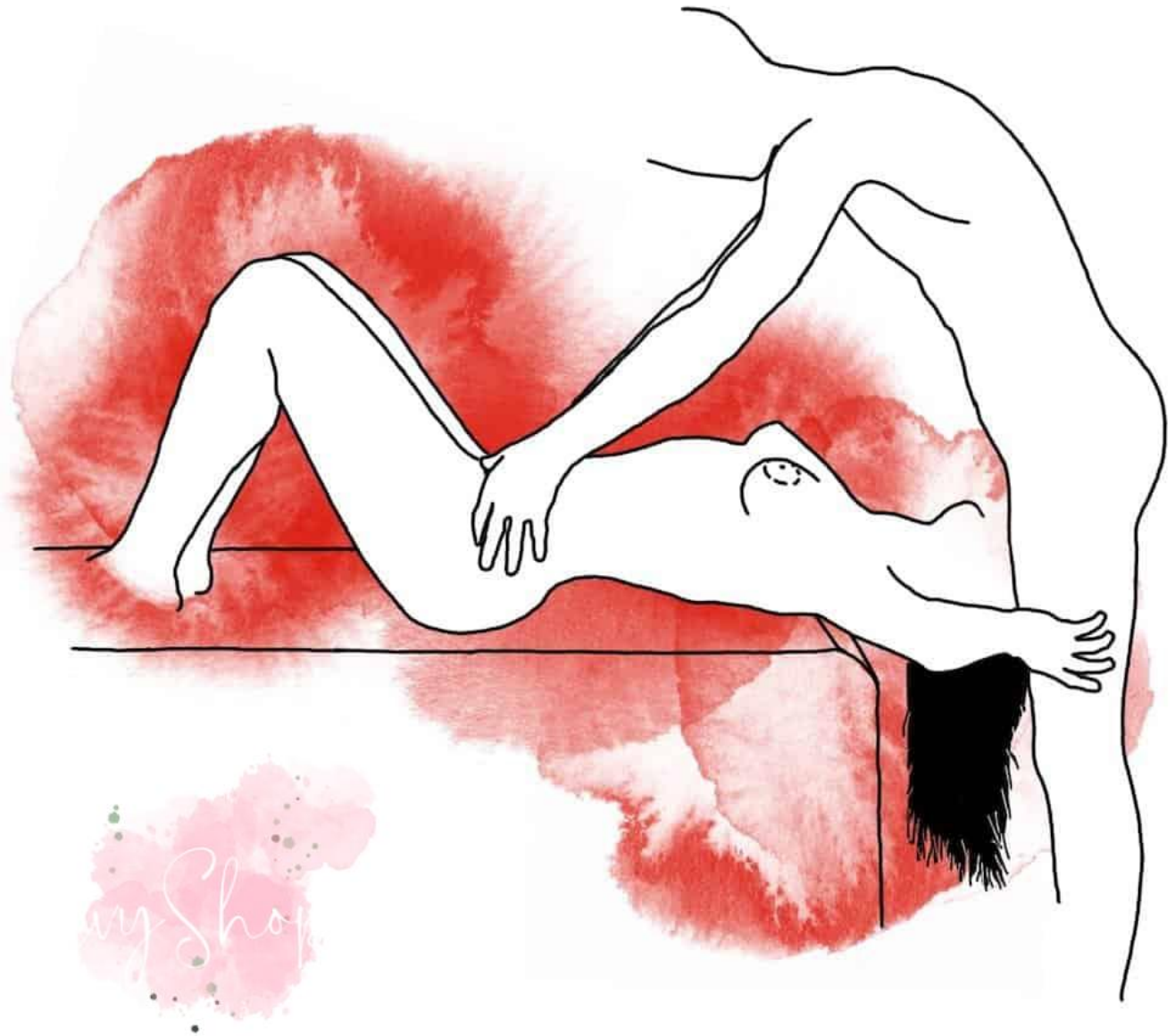
## **Deepthroat là gì?**

Deepthroat là một kỹ thuật quan hệ bằng miệng nâng cao. Theo đó, dương vật của nam giới sẽ thâm nhập và được đẩy sâu vào cổ họng của đối tác.

Giống như nhiều động tác quan hệ tình dục phổ biến, kỹ thuật này thường mang lại cảm giác kích thích cho nam giới. Thế nhưng deepthroat có thể kích hoạt phản xạ hầu họng (còn được gọi là phản xạ bịt miệng). Đây là một sự co bóp cơ thể để ngăn chặn sự nghẹt thở. Điều này có thể khiến người thực hiện bị sặc hoặc thậm chí nôn trớ.

Thực hiện deepthroat đúng kỹ thuật có thể giảm cảm giác khó chịu và khiến người thực hiện deepthroat thoải mái hơn. Khi đã thuần thục, deepthroat sẽ làm cho cả người “nhận” và người “cho” cảm thấy thỏa mãn trong chuyện gối chăn.

## **Vì sao nhiều cặp đôi yêu thích deepthroat?**



Nguồn hình ảnh: Badgirlsible

Nguyên nhân khiến các nàng yêu thích deepthroat là gì? Kỹ thuật quan hệ bằng miệng cho phép nàng có thể tự tin quan sát phản ứng của đối tác và tùy hứng điều chỉnh những thủ thuật khác nhau.

Đối với nam giới, điều khiến họ muốn trải nghiệm deepthroat là gì? So với các kỹ thuật quan hệ bằng miệng thông thường, deepthroat sẽ mang đến cảm giác ấm áp và ẩm ướt hơn vì việc này làm tăng diện tích bề mặt tiếp xúc với dương vật.

>> Gợi ý cho bạn: Lên đỉnh với Oral sex: Chỉ khi trải nghiệm mới thật sự thú vị!

## Deepthroat thể hiện sự thân mật và gắn bó của cặp đôi

- Một nghiên cứu từ Đại học Chicago trên 884 cặp đôi dị tính về quan hệ tình dục bằng miệng, chất lượng mối quan hệ và hạnh phúc giữa các cặp vợ chồng lớn tuổi. Kết quả nghiên cứu nhận thấy những cặp đôi có mối quan hệ gắn gũi, ít căng thẳng hơn sẽ xu hướng quan hệ tình dục bằng miệng cho bạn tình thường xuyên hơn.
- Một nghiên cứu tại Mỹ trên hơn 38,000 cặp đôi. Kết quả nghiên cứu cho thấy sự thỏa mãn tình dục và cực khoái cao hơn ở những cặp đôi quan hệ bằng miệng thường xuyên.

### Lợi ích của deepthroat là gì?

Các nhà nghiên cứu nhận thấy oral sex nói chung, bao gồm deepthroat, là một cách để thể hiện sự yêu mến và thân mật với bạn tình, sự gắn gũi, hạnh phúc và hài lòng trong mối quan hệ.

## Cách thực hiện deepthroat là gì?



Những kỹ năng và điều bạn cần biết khi thực hành deepthroat là gì? Nếu bạn chưa bao giờ thử qua deepthroat, tốt nhất người “nhận” nên là người kiểm soát tốc độ thâm nhập. Khác với những kỹ thuật oral sex thông thường, deepthroat đòi hỏi độ chính xác để đáp ứng cho người “cho” và an toàn cho người “nhận”. Các bước thực hành deepthroat như sau:

1. **Bôi trơn.** Trước hết, hãy bôi trơn dương vật để giảm ma sát, có thể gây đau cho người “nhận” và người “cho”.
2. **Tìm một tư thế thoải mái.** Đặt miệng và cổ họng ở vị trí thẳng hàng có thể giúp thư giãn cơ cổ họng, giúp dương vật khám phá sâu trong cổ họng của bạn dễ dàng hơn. Người “nhận” có thể nằm ngửa trên giường, đầu hơi cúi ra khỏi mép giường, sau đó yêu cầu đối tác nghiêng người qua bạn, đưa dương vật ngang bằng miệng.
3. **Hãy để người “nhận” kiểm soát mức độ thâm nhập.** Nếu cả hai chưa quen với việc thâm nhập sâu vào cổ họng, hãy việc trao quyền cho người “nhận” để đảm bảo sự thoải mái của họ, tránh phản ứng nôn trớ.

>> Tham khảo: Cách quan hệ bằng miệng cho chàng: 8 bước âu yếm cực phê

### Bí quyết cho nàng

- Bạn có thể nhẹ nhàng kéo bạn tình vào trong khi đưa dương vật của họ vào miệng. Bắt đầu bằng cách thực hiện chuyển động qua lại trước khi để “cậu bé” thâm nhập sâu hơn trong cổ họng. Khi bạn đã thoải mái hơn, hãy cho phép đối tác của bạn di chuyển nhẹ nhàng. Điều này sẽ gia tăng kích thích thần kinh.
- Hãy nhớ hít vào thở ra bằng mũi; nếu bạn khó chịu, hoặc khó thở, hãy nghỉ giải lao. Bạn là người kiểm soát, vì thế, bạn có thể dừng lại bất cứ khi nào bạn muốn. Ngoài ra, bạn càng đi chậm, deepthroat sẽ càng dễ dàng.

---

## Những điều nên biết trước khi thực hiện deepthroat

Deepthroat có thể là một phần trong màn dạo đầu nóng bỏng. Tuy nhiên, các cặp đôi cần biết một số điều sau trước khi trải nghiệm màn thâm nhập sâu vào cổ họng này.

1. **Người “nhận” có thể nôn ói, cảm thấy khó thở.** Đây là phản ứng bình thường của cơ thể để bảo vệ bạn khỏi sự ngạt thở. Chính vì thế, có thể kỹ thuật này không dành cho tất cả mọi người. Nếu bạn bị nôn trớ khi đánh răng/ vệ sinh lưỡi, khả năng cao bạn không sinh ra để dành cho kỹ thuật này.
2. **Người “nhận” có thể luyện tập kỹ năng deepthroat.** Thực tế, có nhiều cách khác nhau để giảm sự nhạy cảm của phản xạ hầu họng. Một bài bí quyết bạn có thể tập để tránh bị nôn mửa là: Hít thở sâu; Tập quen với kích thích bằng ngón tay, đồ chơi tình dục,...
3. **Tư thế quỳ gối có thể khiến bên “nhận” không hài lòng.** Quỳ gối không phải tư thế lý tưởng để thực hiện deepthroat. Thay vào đó, hãy để người “nhận” có thể ngồi ở mép giường và đối tác đứng đối diện để trải nghiệm deepthroat tuyệt vời nhất.

>> Tham khảo: 12 tư thế quan hệ bằng miệng (oral sex) bạn nên thử

## Rủi ro khi thực hiện deepthroat là gì?



### Rủi ro mắc bệnh lây qua đường tình dục

Nhiều người cho rằng quan hệ tình dục bằng miệng an toàn hơn so với việc quan hệ tình dục qua đường sinh dục mà không sử dụng bao cao su. Thực tế, với deepthroat bạn không phải lo ngại về vấn đề ngừa thai. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có nguy cơ bị lây nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Bao gồm những bệnh tình dục:

- Mụn cóc sinh dục HPV
- Bệnh herpes miệng (mụn nước và mụn rộp quanh miệng hoặc mũi); và herpes sinh dục (đau, ngứa và vết loét nhỏ trên bộ phận sinh dục lở loét và đóng vảy)
- Bệnh lậu, chlamydia, viêm gan B, viêm gan C và HIV
- Bệnh giang mai.

>> Đọc ngay: Quan hệ tình dục bằng đường miệng: 7 rủi ro có thể xảy ra

>> Đọc ngay: Màng chắn miệng: Bao cao su lưỡi giúp bạn an toàn khi oral sex

## Rủi ro cho mối quan hệ

Bên cạnh nguy cơ bị mắc các bệnh STDs, deepthroat có thể ảnh hưởng tiêu cực và gây căng thẳng cho mối quan hệ của bạn. Đặc biệt nếu một trong hai người không cảm thấy thích thú, hoặc lo lắng về oral sex.

Có thể nữ giới không thấy thoải mái khi dương vật thâm nhập sâu vào cổ họng. Họ cũng có thể lo âu về suy nghĩ của đối tác khi họ thực hiện deepthroat. Ngoài ra, quan hệ bằng miệng có thể làm cho người thực hiện cảm thấy thấp bé, và nằm dưới sự kiểm soát của bên còn lại.

Chính vì thế, điều quan trọng nhất chính là sự đồng thuận và sẵn sàng từ hai bên. Tốt nhất, trước khi thực hiện deepthroat, bạn nên có một cuộc trò chuyện nghiêm túc về mong đợi và sở thích tình dục với nhau.

Hy vọng bài viết đã mang đến cho bạn những tất tần tật thông tin bạn muốn biết về deepthroat. Đây có thể là một trải nghiệm tình dục thú vị và nóng bỏng dành cho bạn. Tuy nhiên, hãy luôn thực hiện những quy tắc tình dục an toàn để bảo vệ sức khỏe cho chính mình và bạn tình nhé!