



SUAMI SEJATI

VITALITAS PRIA



SUAMI SEJATI

SEBUAH PETUNJUK LENGKAP UNTUK MENJADI SUAMI
IDAMAN BAGI ISTRI ANDA DALAM HAL VITALITAS PRIA

Barangsiapa menggandakan, mencuri ilmu, dan lainnya tanpa
izin akan dikenakan Undang Undang Hak Cipta no.28 Tahun
2014 (UUHC)

TIDAK UNTUK KEPENTINGAN ZINAH ATAU PORNOGRAFI
ZINAH ADALAH DOSA

ISTILAH ORGAN DAN ETIKA BAHASA DI STANDARDKAN

PESAN SINGKAT

Kunci dari kepuasan berumah tangga, adalah anda tidak boleh egois. Sebagai suami anda harus mengutamakan kepuasan istri, dan anda harus siap mengorbankan segalanya untuk kepuasan istri anda, tidak boleh ada rasa jijik terhadap istri anda. Buku ini merupakan tumpahan seluruh ilmu yang saya pelajari sendiri bertahun tahun, direvisi, dan akhirnya dicetak dalam sebuah buku, SUAMI SEJATI.

Saya akan membantu anda untuk meningkatkan keperkasaan anda, kegagahan anda, baik secara mental maupun secara fisik. Semoga dengan buku ini, seluruh ilmu saya dapat saya bagikan dan bisa membantu anda menambah kepuasan dalam berumah tangga.

BUKU INI BERTUJUAN EDUKASI, TIDAK UNTUK KEPENTINGAN
ZINAH MAUPUN PORNOGRAFI. ZINAH ADALAH DOSA.

DAFTAR ISI

ILMU DASAR	4
MENAMBAH KETAHANAN DURASI BATANG	5
TERAPI METODE 2 DETIK SEMBUH EJAKULASI DINI	6
TERAPI MENAMBAH UKURAN BATANG	11
TEHNIK KERAS DAN TEGANG MAKSIMAL	14
PENYEBAB LEMBEK --- LARANGAN	20
PSIKOLOGIS - MENGGAPAI KEPUASAN ISTRI	23
ILMU TINGGI	29
FOREPLAY (Bibir, Leher, Dada, MsV, etc.)	30
ISTRI KLIMAKS HANYA DENGAN FOREPLAY	41
MEMAINKAN GSPOT	43
TETAP TEGANG (KERAS) SETELAH EJAKULASI	49
(BISA KELUAR BERKALI KALI)	
ILMU TAMBAHAN – ESTETIKA & KESEHATAN	53

ILMU DASAR

Kita mulai dulu dari ilmu dasarnya. Sebelum anda memulai belajar tehnik tehnik saya, anda harus tau dulu apa saja dasar yang harus anda miliki, yaitu :

1. Ketahanan Durasi Batang
2. Menambah Ukuran Batang
3. Keras dan Tegang Maksimal
4. Psikologis - Menggapai Kepuasan Istri

Dengan lima dasar ini, anda bisa memuaskan istri anda. Satu saja tidak cukup, tetapi keempat hal tersebut harus ada.

Ingat, Kunci sukses memuaskan istri adalah suami tidak boleh egois, rela berkorban, tidak jijik, dan fokus untuk memuaskan istrinya.

Tanpa banyak basa basi, mari kita mulai pembelajaran tehnik tehnik ini.

I. KETAHANAN DURASI BATANG

Durasi batang adalah salah satu hal yang paling penting untuk dimiliki suami. Durasi yang ideal adalah 10 – 20 menit, dilansir dari survey internet. Menurut survey, di bawah 10 menit, masih bisa memuaskan beberapa golongan wanita, tetapi di bawah 5 menit maka tidak ada wanita yang bisa puas. (Istri)

Di sini akan saya terangkan pertama tama, yaitu cara untuk menambah durasi anda dalam berhubungan dengan istri. Maka kita mulai topic Penyembuhan Ejakulasi Dini.

PENYEMBUHAN EJAKULASI DINI

Ejakulasi dini harus kita definisikan dulu, yaitu kondisi dimana kita ejakulasi di bawah waktu yang saya sebut “ideal” tadi, yaitu 10 – 5 menit. Dengan tehnik yang akan saya bagikan ini, anda bisa menambah durasi hingga 50 menit ke atas.

TERAPI METODE 2 DETIK

Terapi ini adalah terapi secara psikologis. Anda dapat menyembuhkan ejakulasi dini dengan cara psikologis. Ya, **Ejakulasi dini adalah penyakit psikologis** yang disebabkan oleh :

1. Kebiasaan Masturbasi Dengan durasi singkat, buru buru klimaks.
2. Kebiasaan nonton pornografi, yang menyebabkan hati penasaran dan tidak tenang saat berhubungan di kenyataan.
3. Kebiasaan buru buru, dimana anda suka menyelesaikan hal dengan cepat, mengakibatkan anda juga menyelesaikan berhubungan intim dengan cepat.
4. Grogi dan penasaran, ketika berhubungan tidak boleh ada grogi atau penasaran, harus percaya diri dan emosi stabil.

Setelah anda sembuh dari ejakulasi dini, anda tidak boleh melakukan hal hal yang menyebabkan ejakulasi dini lagi, agar tidak kembali lagi penyakit itu.

TERAPI

Terapi kita lakukan dengan cara masturbasi, tidak perlu sampai keluar cairannya. Terapi ini dilakukan dengan cara pijat urut batang dan kepala batang anda, mulai dari pangkal hingga ke atas seperti normalnya masturbasi dilakukan.

Gunakan pelumas untuk melakukan terapi, yaitu 1 sendok makan Madu, atau Baby oil, atau minyak Zaitun, atau pelumas komersial lain. Gunanya adalah untuk menyerupai liang *V* di kenyataan yang basah dan membuat geli itu.

Tanpa pelumas maka terapi pasti gagal. Pastikan pelumas aman untuk kulit agar tidak alergi.

Dari pangkal bawah ke ujung atas batang, harus dilakukan dalam kurun waktu durasi 2 detik. Sehingga, pada detik pertama tangan anda ada di pangkal batang bagian bawah, dan di akhir detik ke dua tangan anda berada di ujung atas kepala batang. Dengan melakukan ini pelan pelan, batang anda akan lebih tahan terhadap gesekan dan tekanan saat di kenyataannya.

Nah, pertanyaannya pasti dalam waktu 2 menit atau 5 menit anda sudah ingin ejakulasi. Maka pada saat anda terasa **70% ingin ejakulasi**, lepaskan tangan anda dan jangan lanjutkan lagi aktivitas.

Ibaratnya ini adalah “meteran rasa ingin keluar”

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100!

Maka saat anda berada di sekitar 60 – 70% anda harus istirahat, jangan sampai terlampau keluar. Istirahat ini dilakukan guna meredakan rasa ingin keluar itu, dan demikian anda tidak jadi keluar cairannya, sehingga anda bisa melanjutkan terapi ini lagi.

Demikian anda lanjutkan lagi proses pijat urut metode 2 detik, perlahan lahan anda urut batang anda dari pangkal bawah ke ujung atas kepala batang, lalu turun lagi ke bawah pelan pelan. **Gerakan NAIK dilakukan secara pelan yaitu selama durasi 2 detik, dan dari ujung atas kepala turun ke bawah – durasi selama 2 detik.**

Terapi ini perlu dilakukan dalam kurun waktu 10 menit atau lebih, tidak boleh kurang. Apabila anda merasa ingin keluar cairannya saat belum 10 menit, maka anda harus stop dan tidak melakukan apa apa. Setelah rasa tersebut reda, bisa dilanjutkan lagi hingga mencapai 10 menit. Tidak masalah meskipun 7 menit diam, 3 menit stimulasi, yang penting mencapai 10 menit. Lebih dari 10 menit justru lebih bagus lagi.

(Maksimal 50 menit – satu jam saja)

Setelah mencapai 10 menit, terapi berikutnya harus anda sampaikan 15 menit, berikutnya 20 menit, berikutnya 30 menit hingga ke durasi yang diinginkan. Terapi ini dilakukan setiap dua hingga tiga hari sekali.

Setelah 7x terapi, anda akan bisa tahan lama, tanpa harus banyak waktu untuk istirahat. Konsep dari terapi ini adalah merubah pola pikir otak anda, dari yang cepat keluar dan buru buru, menjadi pelan dan tahan lama.

IMPLEMENTASI

Dalam implementasi kenyataannya tidak akan semanis saat terapi. Pada saat terapi bisa tahan 30 menit, bisa jadi saat kenyataan hanya tahan 10 menit saja. Maka, saat melakukan di kenyataan anda bisa gunakan tehnik 2 detik ini juga saat implementasi bersama istri anda. Setelah terbiasa tahan lama, barulah bisa menggunakan ritme kesukaan anda tanpa harus menggunakan gerakan lambat 2 detik ini.

Demikian, maka anda sudah sembuh dari ejakulasi dini dalam waktu hanya 2 minggu saja.

TIPS

Terapi ini juga bisa untuk menambah durasi anda, misalkan anda sudah bisa tahan 10 – 15 menit, dengan terapi ini bisa mencapai 30 hingga 45 menit.

II. MENAMBAH UKURAN BATANG

Metode penambahan ukuran ini saya temukan saat saya melakukan terapi metode 2 detik tadi. Pada mulanya saya hanya coba coba saja, namun dalam dua tahun, saya bisa menambahkan ukuran batang saya +/- 1 cm tanpa biaya mahal dan dengan terapi yang dilakukan hanya sekitar satu minggu sekali saja.

Teori secara biologis yaitu, batang anda terdiri dari jaringan spons yang terisi oleh darah ketika sedang ereksi. Ukuran batang anda ditentukan oleh besar atau panjangnya jaringan spons ini. Jadi, kita lakukan pembesaran jaringan spons ini dengan cara terapi pijat urut seperti yang sudah pernah saya lakukan sebelumnya dan terbukti ada perkembangan positif.

Untuk menambah ukuran, anda harus melakukan terapi teknik yang sama dengan terapi masturbasi metode 2 detik ejakulasi dini tadi. Bedanya adalah,

1. Bentuk tangan harus menyerupai O, dengan melakukan sedikit tekanan menyerupai pijaturut. (agak menekan tapi tidak boleh sampai terasa sakit)
2. Pijaturut dilakukan dari bagian pangkal bawah sampai ke ujung atas batang.
3. Saya menggunakan madu untuk terapi, pelumas lain yang dipercaya adalah baby oil, tetapi saya lebih jamin dengan madu.
4. Perbedaan berikutnya adalah gerakannya hanya dari pangkal bawah ke ujung kepala, **tidak ada gerakan dari atas/ujung kepala menuju ke bawah.** Tujuannya agar batang terstimulasi untuk bertumbuh ke atas / ke depan supaya menambah panjang, bukan ke bawah / ke pangkal.
5. Perbedaan utama adalah pada durasi nya. Dalam melakukan metode pembesaran

batang, anda harus bisa melakukan sekitar 300x gerakan bawah – atas dalam satu kali terapi. Apabila satu kali gerakan 2 detik, maka terapi ini memakan waktu sekitar 600 detik untuk melakukan 300 kali gerakan, setara 10 menit, di luar hitungan waktu istirahatnya. Maka setiap kali terapi bisa memakan waktu hingga 20 menit atau lebih. Idealnya 600x gerakan bawah ke atas dalam setiap kali terapi.

6. Tehnik ini dilakukan setiap dua hari sekali dan harus rutin. Dengan demikian anda akan bisa menambahkan ukuran anda, 0,3 hingga 1 cm per tahunnya, sesuai kemampuan tubuh anda.

Namun, Ukuran bukanlah segalanya, yang penting adalah durasi dan cara bermain anda. Bagaimana cara bermain yang bisa memuaskan? Mari kita bahas di sesi berikut ini.

III. KERAS DAN TEGANG MAKSIMAL

Ukuran boleh kecil, tapi bila bisa keras dan tegang maksimal, dan berdurasi panjang, maka pasti tidak akan mengecewakan istri anda.

Agar batang anda bisa keras maksimal, anda harus memperhatikan faktor berikut ini dalam kehidupan sehari-hari.

1. JAM TIDUR

Normalnya, kebutuhan manusia adalah untuk tidur minimal 8 jam sehari. Apabila kurang dari 8 jam sehari maka adalah wajar bila seluruh kinerja dan fungsi tubuh kita berkurang. Bukan hanya batang anda, tetapi seluruh fungsi lain seperti fungsi otak, fungsi organ dalam badan, fungsi fisik akan menurun bila dibandingkan dengan kondisi prima saat mendapat istirahat cukup. Apabila tidur kurang, bisa menambah durasi tidur anda dengan tidur siang.

2. BEGADANG

Begadang juga merupakan larangan bagi orang yang ingin batangnya keras maksimal. Jam tengah malam merupakan jam tubuh istirahat, meskipun anda masih terbangun, namun tubuh anda sudah dalam mode istirahat, sehingga apabila terganggu maka wajar bila kondisi anda tidak maksimal. Meskipun tidur siang, tidak akan bisa semaksimal ketika anda tidur cukup 8 jam tanpa begadang. Maka hindari begadang sebisanya, kecuali memang kebutuhan kerja.

3. MAKANAN VITALITAS PRIA

Dalam arti lain, adalah makanan penambah hormone pria yaitu hormone testosterone. Apa sajakah makanan penambah hormone tersebut? Menurut hasil penelitian saya, makanan yang bisa menambahkan adalah :

1. Telur Asin / Telur Bebek

2. Tempe Tahu
3. Kecambah / Tauge
4. Susu Murni

Anda dapat juga bereksperimen makanan lain.

Empat makanan ini adalah yang paling sering saya konsumsi sehari-hari karena muda di dapatkan dan rasanya enak. Dan benar saya dapat merasakan dampak positifnya, bukan hanya mitos.

Banyak kontroversi sekarang ini mengenai tempe dan kedelai, tetapi saya tidak menemukan adanya hal negatif berdampak dari tempe tahu dan kedelai. Lagipula, makanan ini sudah sejak lama ada di Indonesia dan hampir seluruh orang Indonesia memakan tempe tahu, jadi bila sekarang ada yang mengatakan bahwa khasiatnya negatif, saya rasa tidak benar karena di sisi lain banyak yang mengatakan positif, dan kenyataannya sudah

banyak yang mengonsumsi tempe dan tidak bermasalah kesehatannya. Hanya saja, tempe an kedelai merupakan produk kacang, sehingga memang bisa menyebabkan asam urat bagi penderita asam urat. Maka untuk penderita asam urat hindari tempe dan kedelai, utamakan konsumsi saja telur bebek.

Selain itu saya juga mempercayai bahwa STMJ merupakan salah satu ramuan terbaik untuk vitalitas pria, yaitu Susu Telor Madu Jahe. Susu nya adalah susu murni, telur nya wajib telur ayam kampung asli, Madu juga harus madu asli dan jahe di usahakan jahe fresh bukan instan.

Sebaliknya, makanan yang mitos adalah seperti Terung. Terung atau Terong dikatakan dapat menyebabkan batang anda lemas – lembek, tetapi terbukti orang desa sekitar saya tetap makan terong dan menertawakan argument tersebut. Sehingga saya mulai berpikir, tidak

semua yang ada di media social atau internet adalah benar.

4. OLAH RAGA

Banyak kontroversi dari pihak yang malas olah raga bahwa olah raga tidak membantu banyak dalam kehidupan mereka. Tetapi memang efek untuk kebugaran vitalitas tidak banyak, namun bila tidak olah raga sama sekali maka akan ada dampak negative pada kebugaran badan anda, bukan hanya batang tetapi ke seluruh tubuh.

Anda perlu tubuh yang kuat untuk dapat menopang badan anda dan megendong istri anda. Saya sarankan olah raga satu minggu sekali dan bila memang tidak sempat maka cukup dengan cara lari lari di rumah atau lari di tempat, dan yang penting adalah senam pemanasan agar otot dan darah mengalir lancar. Olah raga jenis ini tidak makan waktu dan tidak perlu ke luar rumah.

5. JAM DUDUK

Kurangi jam duduk anda, apabila pekerjaan anda menuntut untuk duduk lama, misalnya seperti kerja kantoran, atau kerja sopir, maka anda harus perbanyak olah raga anda sekitar 2 hari atau 3 hari sekali. Olah raga ringan di rumah seperti yang saya jelaskan tadi saja.

Demikian apabila anda tidur cukup, tidak begadang, makan makanan yang menambah hormone pria anda, dan bergaya hidup sehat, maka anda saya pastikan cukup mendukung tingkat ketegangan dan kerasnya batang anda.

Menurut hasil pengalaman saya, lima hal di atas adalah hal utama untuk kebugaran pria, bila semua faktor positif di atas dipenuhi, maka sudah sangat cukup untuk memperkuat ereksi anda, berikutnya adalah larangan yang tidak boleh dilakukan agar tidak lembek.

PENYEBAB LEMBEK ---- LARANGAN

Beberapa hal perlu anda hindari dalam hal ini, yaitu hal hal yang bisa membuat anda ber batang lemas.

1. STRESS

Stress akan membuat anda lemas, baik badan anda dan termasuk batang anda. Jangan stress, hadapi masalah dan usahakan seluruh masalah di selesaikan agar stress tidak mengganggu fisik anda.

Stress bukan hanya ketika anda berpikiran sangat berat dan tertekan, tetapi **Berpikir Hal Lain** saat Berhubungan juga termasuk stress ringan, yang bisa menyebabkan anda kehilangan ereksi pada saat berhubungan intim. Sehingga pada saat berhubungan, wajib anda fokus dan tidak berpikir hal lain, baik pekerjaan, masalah, keuangan, dan lainnya. Fokus.

2. PENGALIHAN PERHATIAN

Mungkin anda pernah mendengar, agar tahan lama anda harus mengalihkan perhatian, pikirkan nenek nenek atau utang atau masalah lain. Hal ini hanya menambah beberapa detik durasi ketahanan anda, sedangkan resiko kehilangan ketegangan atau ereksi sangat tinggi, sehingga sangat tidak saya sarankan. Saat berhubungan harus fokus kepada istri anda dan kepada performa anda, jangan pikirkan hal lain sama sekali.

3. MELANGGAR 5 FAKTOR

Dengan melanggar 5 faktor pendukung agar batang keras, maka sudah pasti anda mendapat batang yang lembek. Jadi sebaiknya tidak begadang, dan sebaiknya tidur cukup, mengkonsumsi makanan penambah kebugaran pria, serta olah raga setidaknya seminggu sekali.

Nah, dengan melakukan seluruh tips ini, maka anda sudah mendukung secara maksimal ereksi anda agar tingkat ketegangan batang saat ereksi bisa 100%. Mari kita lanjut ke pembahasan berikutnya.

IV. PSIKOLOGIS - KEPUASAN ISTRI

Pertanyaan yang sering ditanyakan oleh para suami adalah, bagaimana cara memuaskan istri?

Jangan salah, ketika istri anda mengatakan puas, belum tentu dia sebenarnya puas. Banyak dari keluarga yang cerai adalah akibat dari perselingkuhan karena ketidak puasan istri. Mari kita bahas cara memuaskan istri.

Semua berawal dari psikologis istri anda. Ya, dari awal permainan hingga akhir, semua bergantung dari psikologis.

1. Istri sedang Stress

Apabila istri anda sedang stress, akibat kerja atau keadaan di luar lainnya, maka akan sulit sekali untuk bisa puas. Tetapi lebih sulit lagi bila penyebab stress itu adalah anda, baik karena bertengkar, hutang, sifat buruk, dan lainnya. Maka sangat disarankan untuk berdamai, dan

menyelesaikan setiap masalah dalam keluarga untuk menghindari stress. Stress adalah tombak bermata dua, akan berakibat buruk pada istri anda, dan juga pada diri anda sendiri. Usahakan segala macam penyebab stress harus dihapuskan dari kehidupan keluarga.

2. Penasaran

Setelah anda menghapus segala faktor negative pembuat stress, anda bisa mulai meningkatkan faktor positifnya. Ya, rasa penasaran yang membuat pria ejakulasi dini, adalah rasa penasaran yang sama yang bisa membuat istri anda klimaks. Anda harus membangkitkan rasa penasaran istri anda sejak sebelum foreplay. Mulai dari saat masih baru masuk kamar, mulai saat masih berbincang bincang, hingga mulai membuka pakaian, semuanya harus membuat istri anda penasaran. Semua ini akan kita bahas di ilmu tingkat tinggi

halaman berikutnya, yaitu bagian foreplay. Cara termudah adalah dengan menggoda istri anda, baik dengan meraba, menghembuskan nafas, mengucapkan kata kata, dan lainnya.

3. Bertanggung Jawab

Anda harus menjadi suami yang bertanggung jawab, dalam hal ini adalah bertanggung jawab untuk kepuasan istri. Anda harus bisa menjamin kepuasan istri anda dengan cara, apabila hari ini anda gagal memuaskannya, anda harus dengan yakin menjamin bahwa kesempatan berikutnya akan lebih baik. Yakinkan dia, dengan demikian, istri anda tidak akan kecewa, dan istri anda tidak akan memandang rendah anda. Bila sampai ia memandang rendah anda, maka besar kemungkinan akan menjadi stress bagi istri, dan pikiran “tidak akan puas” akan menghantuinya setiap kali berhubungan intim, dengan akibat : sulit untuk klimaks.

4. **Memandang Anda Tinggi**

IMAGE atau gambaran anda di mata istri anda haruslah positif. Istri anda harus menghargai anda, dan terutama ia harus yakin bahwa anda bisa memuaskannya. Apabila anda pernah mengecewakan istri anda maka yakinkanlah dia sekali lagi, bahwa anda telah belajar dan telah menjadi lebih baik.

Selain omongan, anda harus juga membuktikan, bahwa anda bisa memuaskannya. Anda harus berdurasi lama, dengan ketegangan yang keras, dan bisa memuaskan mulai dari awal sampai akhir.

Satu kali saja anda berhasil memuaskan istri anda, maka anda akan dipandang lebih tinggi, dan istri anda akan berkata dalam hatinya, “suamiku bisa memuaskan”. Dengan begitu, akan lebih mudah memuaskannya setiap kali anda berhubungan intim.

5. Positive Thinking

Pernakah anda melihat iklan produk di TV atau di brosur dengan kata “pasti puas”, atau “produk terbaik”, atau kata kata positif lainnya yang mempromosikan diri sendiri?

Ya, anda harus bisa memberi pikiran positif pada istri anda mulai dari kegiatan sehari hari. Bila istri anda berpikir positif bahwa anda bisa memuaskannya, maka pada saat berhubungan intim, sudah tertanam dalam pikirannya bahwa “saya pasti puas”, dengan demikian akan berdampak jauh lebih mudah untuk memuaskannya, daripada bila istri anda penuh pikiran “pasti tidak puas”, “durasi pendek”, “batangnya lemas”, “mengecewakan”, dan lain lain.

Penuhi istri anda dengan pikiran positif, supaya saat permainan dimulai, ia sudah separuh jalan untuk puas.

Demikian lima faktor psikologis yang bisa membantu anda untuk memuaskan istri anda. Bila anda melakukan lima faktor psikologis tadi dengan benar, maka itu sudah separuh jalan untuk memuaskan istri anda.

Intinya adalah, istri anda harus berpikiran “saya pasti akan dipuaskan” supaya dapat dengan mudah anda puaskan. Bila pemikirannya “tidak akan bisa puas”, maka akan sulit sekali hampir mustahil untuk di puaskan.

Ingat, kepuasan saat berhubungan intim dimulai dari pikiran. Jadi jangan gagal dalam memainkan faktor psikologis untuk kepuasan istri anda.

Lanjut ke tehnik ilmu tinggi, untuk kepuasan berhubungan intim suami istri.

ILMU TINGGI

Ilmu tinggi yang saya maksud adalah ilmu tehnik vitalitas pria yang biasa dimiliki atau dilakukan oleh para *experts*. Dalam hal ini saya akan membagikan ilmu tinggi yaitu :

1. FOREPLAY
2. Klimaks Hanya Dengan Foreplay
3. Tetap Tegang (Keras) Setelah Ejakulasi

Nah tanpa banyak basa basi, langsung kita masuk ke topik kita di Ilmu Tinggi ini.

I. FOREPLAY

Apa yang saya maksud dengan foreplay adalah gerakan gerakan perangsang istri yang dilakukan sebelum penetrasi dimulai. Foreplay adalah suatu cara untuk membuat istri bergairah dan memainkan perasaan

penasarannya. Dengan memainkan rasa penasarannya, istri akan lebih mudah untuk kita puaskan di penghujung permainan.

Ibarat berolah raga, foreplay adalah pemanasan. Tetapi bukan pemanasan ringan melainkan pemanasan berat. Ibarat makan, foreplay adalah *appetizer* , yaitu makanan pembuka yang membuat kita lebih bergairah lagi untuk makanan utamanya. Jadi, semakin baik foreplay dilakukan, maka akan semakin baik performa anda untuk di permainan utamanya, dan jauh lebih mudah memuaskan istri anda, sebab istri anda sudah terlanjur bergairah dari foreplay.

Nah dalam bermain foreplay, kita harus kreatif. Seperti kita sendiri bila nonton film berulang ulang akan bosan, demikian istri bila sudah tau tahap tahap foreplay akan bosan juga. Harus Kreatif, usahakan hari ini beda dari kemarin.

Foreplay terbagi dari beberapa tahap, yang tidak harus dilakukan secara berurutan, dan lebih baik lagi setiap hari beda tahap tahapnya, yang antara lain ada tahap permainan Bibir, Leher, Dada, Perut, hingga MSV.

BIBIR

Dalam bibir sendiri ada berbagai macam cara. Ketika ingin mencium bibir, jangan langsung *to the point* atau langsung terang terangan mencium bibir. Sebaiknya dilakukan dengan cara memainkan rasa penasaran istri, yaitu bisa dengan cara anda menggeserkan jari anda di sekitar bibirnya dulu, lalu anda mencium dagunya, dan bagian sekeliling bibirnya, sebelum lalu mencium bibirnya. Sebab dengan memainkan atau menstimulasi daerah sekitarnya, anda membuat istri anda penasaran dan segera ingin di cium bibirnya. Perasaan penasaran dan ingin segera, adalah perasaan yang bagus untuk membuat istri bergairah.

Anda bisa pelajari tehnik tehnik berciuman, yaitu misalnya French kiss, atau tehnik lain, yang saya rasa tidak perlu saya jelaskan disini karena sudah banyak info di luaran sana.

Setelah anda menstimulasi daerah sekitar bibir, barulah anda mulai mencium bibirnya, mulai dulu dari pelan lalu semakin keras. Dan setelah agak lama bisa anda lanjutkan ke permainan berikutnya.

LEHER

Anda perlu tahu, leher sangat sensitive. Sedikit tiupan nafas maka istri anda pasti akan sangat geli. Leher juga berkaitan dengan telinga. Setelah ataupun sebelum memainkan bibir, anda bisa meniup telinga dan leher, lalu memberi kecupan ringan yang dilakukan berkali kali sambil bergeser atas bawah. Jangan terlalu basah seperti banjir air liur, itu menjijikkan.

Selain mencium atau mengecupnya, leher juga bisa di stimulasi dengan menjilatnya secara ringan. Itu akan memberikan sensasi geli sekujur tubuh istri anda, sangat membantu untuk mencapai klimaks. Bagian yang bisa dijilat adalah bagian batang leher dari bawah telinga, hingga ke pangkal leher. Jangan terlalu dekat tulang dada, karena bagian sana sudah tidak geli lagi bila dijilat. Ingat, jangan terlalu basah.

Jangan remehkan jari anda. Jemari anda dapat bermain di sekitar leher dan telinga, dan karena kulit jari pria cenderung lebih kasar dari kulit leher istrinya, maka pasti akan terjadi gesekan yang sangat gelid an menggairahkan.

Lakukan semua ini di leher untuk mendapatkan poin positif lagi menuju istri klimaks. Setelah bibir dan leher dimainkan, kita mulai ke bagian yang agak bawah.

DADA

Disini adalah bagian yang utama dalam foreplay. Bagi istri anda, dada atau payudara merupakan mahkota dan harga diri mereka, bagi suaminya. Tidak peduli berapa ukuran CUP Bra istri anda, anda harus menghargai payudaranya. Ingat, kepuasan istri dimulai dari psikologisnya. Bila anda meremehkan, bahkan mengejek payudaranya, itu sangat fatal dan dipastikan istri anda tidak akan pernah puas. Hargailah dada istri anda, dan mainkan sesuai porsinya.

Anda harus memberi jatah waktu yang cukup untuk permainan dada, kira kira *minimal 5 – 10 menit*. Jika kurang dari itu, maka istri anda akan tidak puas. Terlebih lagi bila ia sampai meminta atau mengemis untuk dimainkan dadanya. Beri jatah waktu yang cukup, dan fokus untuk melakukan yang terbaik bagi istri anda. Ingat, dada mereka adalah mahkota dan harga diri tubuhnya, yang ia khususkan bagi suami nya.

MEMAINKAN DADA, dimulai setelah leher dan bibir. Memang boleh dipijat atau diremas dahulu pada awal foreplay, tapi apabila anda melakukan foreplay bibir dan leher dulu, maka itu sudah menabung rasa penasaran istri, dan rasa ingin diremas. Bila rasa ingin diremas atau dipijat itu sudah cukup tinggi, maka itu yang akan membuat pada saat diremas, istri anda merasakan ke enakan yang benar benar tinggi.

Cara memainkan dada berbeda beda. Yang utama bisa saya sarankan adalah dengan meraba nya dahulu. Meraba pun sebaiknya dilakukan dengan cara mengintari dahulu bagian pinggir pinggir payudara, jangan langsung ke tengah. Buatlah geli dahulu, manjakan daerah sekitar dadanya, dan setelah beberapa puluh detik (20 – 30) memainkan pinggiran, baru masuk ke bagian utama dada yaitu dengan meremas keseluruhan dada istri anda. Setelah meremas bisa kita lanjutkan dengan permainan dada dengan bibir dan lidah.

Permainan bibir dan lidah dimulai. Anda bisa cium dahulu daerah sekitar dada istri anda. Cium ringan saja, jangan sampai basah becek. Selain mencium, bisa juga dengan mengendus nafas, dan menjilatnya sedikit. Tapi jangan ke putingnya dahulu. Setelah beberapa saat mengintari daerah payudaranya, barulah anda mulai mencium dan menjilat putingnya.

Kuncinya adalah rasa penasaran. Jika bisa membuat istri se penasaran mungkin, maka dari situ bisa kita membuatnya mencapai kenikmatan tertinggi pada saat kita menyentuh putingnya. Sebab bagian puting sangat sensitive, dan akan semakin sensitive bila ditambah rasa penasaran dan rasa ingin di sentuh. Maka dari itu, mainkan dulu daerah sekitarnya, bangkitkan rasa dan gairah itu, baru kita stimulasi putingnya. Bisa dikatakan, goda dulu, baru mainkan.

Remas, Jilat, Cium, Dada istri anda, lalu lanjut.

LIANG WANITA (MsV)

Kita sebut saja “Liang” , karena memang sebutannya seperti itu secara resminya. Pada saat melakukan foreplay di liang istri anda, kita jangan buru buru memulai dengan kasar dan langsung pada intinya. Kita intari dulu liang itu dengan cara mengelilinginya menggunakan jari ataupun lidah dan bibir. Kelilingi dulu liang istri anda, basahi pinggir pinggirnya, dan pastikan ia tidak tahan dan ingin segera di stimulasi.

Foreplay mengelilingi liang istri anda bisa dilakukan minimal 3 menit, hingga sekitar 7 menit, jangan terlalu lama karena pasti akan menurunkan rasa penasaran, karena tertutup rasa bosan.

Setelah sekitar 3 menit mengelilingi sekitar luar liang istri anda, anda bisa mulai mengulum bibir utama liangnya. Cium dan jilat dari bawah

sampai atas, bisa juga melakukan gerakan berputar, dan lalu jilat dari atas ke bawah dan sebaliknya juga.

Ada istilah “*EAT LIKE YOU MEAN IT*” yang mana artinya adalah “Makanlah seperti anda bersungguh sungguh”. Ya, demikian harus anda lakukan pada istri anda. Makanlah liangnya seperti anda bersungguh sungguh. **JANGAN ada rasa JIJIK** terhadap apapun itu. Baik itu warnanya, aromanya, ataupun cairannya dan lain lainnya. Posisikan diri anda sebagai istri anda, pasti akan sangat mengecewakan bila tau bahwa pasangannya sendiri jijik terhadap organ tubuh privasi dan berharganya.

CLIT

Clit atau secara biologis disebut klitoris adalah suatu organ kecil berbentuk seperti biji kacang kecil yang terletak di bagian ujung atas bibir

liang istri anda. Klit ini merupakan organ yang sangat sensitive, katanya berkali kali lipat dari organ sensitive lainnya. Sehingga, klit atau klitoris merupakan suatu organ yang akan sangat membantu anda untuk memuaskan istri anda dalam berhubungan intim.

Memainkan klit sama seperti memainkan organ yang lainnya di atas tadi, Jangan langsung *to the point*. Intari dulu clit itu, mainkan dulu daerah daerah sekelilingnya, putari, cium, jilat, raba, daerah sekitar klit. Radius jarak 2 cm dari klit merupakan daerah emas, yang bila di stimulasi bisa membuat istri anda akan sangat penasaran berat, dan akan membuatnya merasa ingin di sentuh klit nya. Setelah memainkan daerah sekitar klitnya untuk 3 menit, istri anda akan mengemis dan meminta untuk di sentuh, dijilat, dicium klitnya, (atau kalau malu tidak minta), dan lalu setelah itu baru kita mainkan klitnya.

Memainkan klit cukup mudah, bila dengan bibir dan lidah bisa anda cium sederhana, dan lalu jilat seperti menjilat es krim saja. Sedangkan bila dengan jari, anda bisa melakukannya dengan menggesek gesek dan menggoyangkan biji klit itu, seperti halnya kita menekan tombol keyboard computer berulang ulang tetapi sambil di geser, atau seperti ketika kita menekan tombol remot TV atau AC, namun diulang ulang terus.

Perlu diingat, jangan menggesek lubang urin atau lubang kencingnya. Sangat menyakitkan.

Improvisasi tehnik anda dengan cara menanyakan pada istri anda, keinginannya bagaimana, inginnya di arahkan kemana, inginya di stimulasi seperti apa, harus anda tanyakan semua ini untuk improvisasi dan membenahi tehnik diri.

II. MEMBUAT ISTRI KLIMAKS HANYA DENGAN FOREPLAY

Nah, disinilah bagian utama dan intinya dari semua yang sudah kita pelajari dan kita lakukan dari tadi. Istri klimaks adalah tujuan dan kepuasan setiap suami. Langsung saja kita bahas cara membuatnya klimaks.

Setelah anda melakukan foreplay mulai dari bibir, leher, dada, dan lalu terakhir ke liang istri anda, kini kita bisa memulai tehnik membuat istri anda klimaks. Perlu saya tekankan disini, **tanpa foreplay akan sangat sulit membuat istri anda klimaks**, sebab kepuasan atau klimaksnya istri anda bermulai dari psikologisnya, dan berpangku utama pada cara foreplay dan performa foreplay yang baik. Setelah itu kita lakukan tehnik membuat klimaks.

Melanjutkan dari foreplay liang istri anda, berarti anda sedang di tahap memainkan klit. Dari memainkan klit, anda harus berani untuk memasukkan jari anda ke dalam lubang liang istri anda. **PERHATIAN : Gunting Kuku sampai rata, dan kikir halus sampai tidak ada bagian tajamnya.** Bagian dalam lubang liang istri anda sangat sensitive dan mudah robek, harus anda perlakukan dengan hati hati.

Cara memainkan dalam lubangnya adalah, anda masukkan jari anda tapi jangan sampai *notok* atau *natap* atau menabrak dinding Rahim nya. Rahim nya adalah lubang kecil di ujung dalam liang, yang mana jelas kita tau adalah tempat anak bayi akan keluar nanti. Itu bukan daerah untuk dimainkan, cukup sampai liang saja. Tapi besar kemungkinan jari anda tidak cukup panjang untuk menggapai liang ujung rahimnya, kecuali bila istri anda bertubuh pendek, maka cenderung lubangnya lebih pendek juga.

Setelah masuk ke dalam liang MsV secara total, anda tempelkan jari anda (telunjuk atau tengah, atau bisa langsung jari telunjuk dan jari tengah bersamaan) ke bagian dinding yang menempel perut nya. Jadi anda tempelkan jari anda ke bagian atas dinding MsV, sehingga anda menyentuh bagian bawah pusar (udel) perut nya, dari bagian dalam. Daerah itu biasa disebut **GSPOT**, bila penjelasan saya kurang jelas anda bisa cari info mengenai **Gspot** tersebut.

MEMAINKAN GSPOT

Setelah anda menyentuh Gspotnya, anda bisa lakukan gesekan pelan kecil, ingat jangan terlalu kasar, sebab jari kita kasar dan ada kukunya, sehingga mainkan dan gesekkan dengan lembut tapi mantap. Tekan tekan sedikit daerah sana, geser dan gesek dengan kulit jari, dan bisa juga dilakukan gerakan berputar putar. Ini disebut tehnik meraba GSPOT. Setelah meraba gspot

selama sekitar 2 menit, kita lanjutkan tehnik berikutnya.

Gspot bisa kita stimulasi dengan cara menekannya kuat. Menekan kuat maksudnya anda tekan Gspot istri anda selayaknya anda menekan tombol bel rumah, atau menekan mouse computer klik kiri dan kanan bersamaan, tetapi gunakan tenaga yang lebih kuat. Tenaga maksimal adalah anda menekan Gspot seperti anda menekan balon untuk memecahkannya, atau tenaga setara berat 500gr – 1 kg timbangan. Bisa anda tes dengan menekan timbangan sampai mencapai berat antara 500 gram – 1 kg. Dengan tekanan sekuat itu, gspot akan sangat terstimulasi dan geli sekali. Jangan lupa untuk bertanya pada istri anda, apakah terlalu keras, terlalu sakit, atau terlalu lembek dan lemah. Selalu tanyakan dan improvisasi tehnik anda.

Selain menekannya, anda bisa menggetarkan tangan anda di dalam liang dan dekat Gspot nya. Yaitu dengan cara setelah memasukkan jari anda, anda getarkan sekuat mungkin sehingga seperti vibrator. Itu akan sangat menstimulasi istri anda. Setelah semua ini, baru kita bisa mulai membuat istri klimaks.

KLIMAKS DI AKHIR FOREPLAY

Klimaks yang saya maksud disini adalah orgasme, yaitu ketika ia mencapai kenikmatan dan keluar cairan kepuasannya.

Setelah anda melakukan foreplay, menstimulasi gspot dan klit, kini waktu nya anda keluarkan jari anda, dan mulai mainkan klitnya lagi. Kali ini, anda posisikan jari anda khusus untuk menstimulasi klitorisnya, tidak melakukan hal lain. Berikut adalah caranya.

Posisikan jari anda di atas klitoris istri anda, yang pasti saat ini sedang basah sekali akibat permainan foreplay sedari tadi. Lumuri dengan air ludah anda agar lebih basah, dan mulai gesek klitorisnya secara cepat.

Gesek secara cepat (namun basah agar tidak iritasi) seperti anda menggesek bagian silver kode kartu pulsa, seperti anda menggesek kotoran noda di atas meja, seperti menggesek cat yang tumpah di lantai, atau seperti meggesek kulit yang gatal.

Ingat, **TIDAK BOLEH PAKAI KUKU**, dan pastikan kuku anda sudah halus dan pendek.

Gesek terus secara cepat, jangan berhenti walaupun istri anda teriak minta berhenti, sebab itu tandanya ia sudah mau klimaks. Gesek terus secara cepat, bila tangan capek ganti tangan satunya, jangan berhenti.

Tanda tanda istri anda sudah mau klimaks adalah ketika durasi menggesek klit sudah mencapai 5 menit lebih, dengan tanda istri anda akan “kebelet pipis” atau ingin kencing. **JANGAN BERHENTI** dan sampaikan kepada istri anda **Keluarkan Saja**. Itu bukan urin atau kencing melainkan cairan kepuasan. Banyak istri yang gagal klimaks karena mengira itu kencing, sehingga menahannya dan membatalkannya.

Selain itu, istri anda akan mulai menggeliat, badannya kejang kejang, dan rasa ingin pipis itu semakin kuat.

LANJUTKAN, JANGAN BERHENTI, KELUARKAN SAJA. Sampaikan ini semua, katakana pada istri anda, sambil terus menggesek klit nya. Dan setelah beberapa saat lagi, pastilah ia akan klimaks. Pastikan cairan itu keluar, biasanya akan basah dan keset (tidak lengket), dan akan agak banyak jumlahnya. Dan setelah klimaks, klitoris akan sangat sensitive hingga tidak bisa di

stimulasi lagi (akan tidak nyaman). Dengan demikian saya ucapkan selamat, anda telah membuat istri anda klimaks, orgasme.

Demikian bab kedua dari tehnik ilmu tinggi, yaitu membuat istri klimaks orgasme, hanya dengan foreplay. Sebab kenyataannya lebih sulit untuk membuat istri klimaks dengan penetrasi, daripada dengan foreplay. Jauh lebih mudah membuatnya klimaks dengan foreplay.

TIPS

Rasa penasaran istri bisa dibangun mulai dari pagi. Beri pesan dan buat ia menantikan jadwal hubungan intim di malam nanti. Saat bertemu goda dan kecup, dan bisikkan hal hal *nakal* seperti *“nanti malam main yah”* atau *“jangan keburu basah dulu yah”* , sehingga ia penasaran dan menantikan prosesi hubungan intim, sehingga sebelum main, ia sudah basah duluan.

III. TETAP KERAS SETELAH EJAKULASI (BISA KELUAR BERKALI KALI)

Tentunya setelah foreplay anda akan melakukan penetrasi yang tidak perlu saya beritahukan lagi caranya. Posisi yang bisa dilakukan juga sudah banyak beredar infonya. Namun tehnik yang satu ini, Tetap Keras setelah Ejakulasi, tidak banyak yang tahu cara tehnik ini.

Tehnik ini saya temukan secara tidak sengaja ketika berterapi Metode 2 Detik penyembuhan Ejakulasi Dini. Yaitu ketika saya ingin menghentikan stimulasi tapi sudah terlambat, maka apa yang terjadi akan saya jelaskan berikut ini.

Tehnik ini dilakukan dengan cara anda stimulasi batang anda seperti biasa, baik secara

berhubungan intim ataupun secara masturbasi dengan tangan anda sendiri.

Kita ibaratkan lagi meteran rasa ingin keluar,

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100!

Nah, ketika kita menstimulasi batang, kita biarkan saja seperti biasa hingga melampaui 80%, namun ketika sudah mencapai 95%, sedikit di atas 90%, yaitu ketika anda terasa sangat ingin keluar, anda stop dan jangan melakukan apapun.

Yang terjadi disini adalah, anda akan ejakulasi tanpa orgasme. Ya, Ejakulasi dan Orgasme merupakan dua hal yang berbeda. Ejakulasi merupakan proses keluarnya sperma dari batang anda, sedangkan Orgasme merupakan rasa puas dan enak – geli yang anda rasakan

ketika anda keluar (ejakulasi) di penghujung stimulasi batang anda, ketika bar meteran rasa ingin keluar mencapai 100%.

Intinya, Orgasme merupakan rasa kepuasan, sedangkan Ejakulasi merupakan proses keluarnya sperma dari batang.

Setelah anda stimulasi hingga 95% terasa ingin keluar, anda stop dan jangan lakukan apapun, sehingga ejakulasi akan terjadi, cairan sperma akan lumer, sedangkan orgasme tidak terjadi karena anda berhenti di 95%, sehingga kepuasan itu batal hadir.

Karena kepuasan atau orgasme itu dibatalkan, maka batang anda masih tetap keras walaupun sudah ejakulasi. Ketika itu anda harus stop segala stimulasi, duduk diam selama 5 menit. Karena bila anda lanjutkan dalam 1 atau 2

menit, maka bisa jadi rasa ingin orgasme itu masih ada dan akhirnya jadi keluar.

Anda harus benar benar menunggu hingga meteran rasa ingin keluar itu reset kembali ke 0%, supaya orgasme jangan sampai terjadi.

Setelah lewat 5 menit, anda akan kembali ke 0% dan karena orgasme belum terjadi, maka anda bisa tetap keras walaupun sudah ejakulasi.

Demikian cara agar tetap keras setelah ejakulasi, yaitu pada intinya untuk tidak orgasme, dan hanya membiarkan ejakulasi terjadi saja.

Hal ini di isu kan bisa menyebabkan prostat, namun saya tidak yakin, sebab ejakulasi tidak kita tahan, dan orgasme secara alami batal.

ILMU TAMBAHAN

Sebagai pelengkap dari buku ini, saya akan menumpahkan berbagai ilmu tambahan yang saya miliki ke dalam buku ini. Mari kita bahas estetika, atau keindahan batang, dan kesehatannya.

MELURUSKAN BATANG BENGKOK

Batang yang bengkok merupakan masalah wajar dari banyak pria di dunia. Batang saya sempat bengkok parah seperti tanda panah arah belok di jalan raya, ya, 90' derajat bengkoknya.

Bengkok ini disebabkan dari cara penempatan batang anda di dalam celana dalam, yang cenderung bengkok juga. Contohnya adalah meletakkan batang ke arah bawah terus terusan, atau meletakkan batang ke arah atas terus terusan sehingga bengkok ke atas. Juga bisa bengkok ke arah samping.

Cara mengatasinya cukup mudah dan sederhana, yaitu dengan meletakkannya ke arah yang berlawanan, yaitu bila bengkok ke atas bisa diarahkan ke bawah, dan bila bengkok ke bawah bisa diarahkan ke atas, demikian bila ke samping kiri atau kanan, di letakkan ke arah yang berlawanan.

Hal ini dilakukan setiap saat, yaitu diusahakan 24 jam diletakkan dalam arah yang berlawananan tadi. Baik saat tidur maupun saat tegang, harus selalu dalam posisi berlawanan dari bengkoknya. Anda wajib memperbaiki posisinya setiap saat, supaya bisa tetap di posisi arah yang berlawanan dari bengkok nya.

Dengan melakukan ini, kira kira batang akan kembali lurus setelah satu hingga dua tahun proses.

CARA AGAR SPERMA KENTAL DAN SEHAT

Sperma, agar kental dan sehat maka wajib untuk anda menyehatkan diri anda terlebih dahulu. Kualitas sperma sangat berhubungan dengan kondisi tubuh. Apabila anda sakit dan tidak sehat, maka wajar sperma tidak sehat juga. Apabila anda sehat tapi makanan dan pola hidup tidak sehat, maka bisa menyebabkan sperma tidak bagus kualitasnya.

Faktor yang menyebabkan sperma bagus adalah sama seperti faktor Keras dan Tegang Maksimal di halaman 13, yaitu Tidur cukup, makanan makanan penambah hormone pria atau hormone testosterone, olah raga seminggu sekali atau dua kali, dan tidak boleh ada stress atau penyakit berat lainnya. Apabila semua itu dipenuhi, maka sperma akan bagus kualitasnya, dan bukan hanya itu saja namun juga keluarnya bisa kencang dan kuat. Cukup sederhana namun banyak ditanyakan orang karena tidak paham.

KESEHATAN BATANG PRIA

Batang yang sehat adalah batang yang terhindar dari penyakit. Penyakit utama adalah Daki atau Bolot. Bila anda jarang menggosok dan membersihkan batang anda saat mandi, maka bolot atau daki akan tertumpuk, terutama di sekitar kulit batang dan bekas sunatnya.

Apabila sudah terlanjur banyak daki dan bolotnya, silahkan bersihkan menggunakan minyak. Bisa menggunakan minyak angina, minyak pijat, atau minyak baby oil.

Tumpahkan saja sedikit di tissue atau kapas, lalu gosokkan ke sekeliling batang yang berdaki atau ber bolot itu. Demikian langsung bersih, dan di harapkan setiap kali mandi batang bisa di gosok dengan tangan, atau kain, agar bersih dari bolot atau daki.

Penyakit lain adalah penyakit kelamin. Penyakit kelamin kebanyakan tidak bisa disembuhkan. Hindari free sex atau seks bebas agar tidak terkena penyakit. Zinah adalah dosa.

JAMUR

Seringkali selangkangan atau daerah bawah batang ada yang berjamur. Ciri ciri jamurnya adalah gatal, dan kadang membentuk jaringan benjolan merah.

Cara membasminya cukup sederhana, yaitu dengan mencampurkan air cuka makan 20 ml, dengan air minum biasa 150 ml, dan lalu di aduk campur rata. Setelah rata ambil tissue dan celupkan sampai basah, lalu gunakan untuk mengelap atau membasuh bagian yang berjamur tersebut selama 20 detik. Setelah 20 detik silahkan bilas bersih dengan air mandi, jangan tersisa agar tidak iritasi. Lakukan sehari dua kali yaitu setiap pagi – sore, lalu kira kira dalam 7 hari akan sembuh.

Demikian ilmu yang dapat saya bagikan, semoga bisa bermanfaat bagi anda dan istri anda. Pesan terakhir saya adalah, ingat, konsepnya adalah memuaskan istri bermula dari psikologis. Sayangi istri anda dan manjakan sehari harinya secara positif. Jaga ucapan dan hubungan, jangan ada stress dan permasalahan besar. Perlu diingat juga bahwa agar bisa mencapai kepuasan atau klimaks, istri harus di stimulasi dari awal dan dimainkan dengan perasaan, buat istri penasaran dan lalu puaskan.

Selain itu, tingkatkan performa diri anda. Ketahanan durasi harus bisa tahan lama. Batang harus keras kuat dan perkasa.

Improvisasi setiap hari, tanyakan pada istri anda bagaimana keinginannya. Jangan egois, jangan takut bau, jangan jijik. SUAMI SEJATI, adalah yang bukan hanya memenuhi kebutuhan sehari harinya, namun juga kepuasan, dan kenikmatan, saat berhubungan intim.

