

Sɛŋgt•oh, c: Sɛŋg T•o H, c (#2)

An Hoang Trung Tuong 2010-07-05 22:00

Page: 3

LƒU „: M...I SAOCH†P PH‡I GHI R^ NGU%N VŠ T< CGI‡
(Phlɛn 1 xem • Ž•y) *** B. Sɛŋgt•oh, c C•nb'n (i) Ph' "ngphɛplu"n
Sɛŋgt•o Trung T' •ng x•yd-ng 56 ph' "ngphɛp sɛŋgt•o thu-c 7
m~h™hh, ɛpdšng m, i lnhv-c. 1. M~h™hh Sæh, c Sɛŋgt•o g•m 4
ph' "ngphɛp kžhiÿu A1-A4. 2. M~h™hh H™hhh, c Sɛŋgt•o g•m 6
ph' "ngphɛp kžhiÿu G1-G6. 3. M~h™hh C"h, c Sɛŋgt•o g•m 6
ph' "ngphɛp kžhiÿu M1-M6. 4. M~h™hh Tri th, c Sɛŋgt•o g•m 8..

COMMENTS

An Hoang Trung Tuong (2010-07-09 19:35) #406

j •y lɕ thi tɒf n•o l' ɔi Ž"ngi'n dɕnh cho Tinh Hoa
http://en.wikipedia.org/wiki/Tongue_cleaner.

¥

N|n nh• l' ɔi cšng khi n m•m c'' m©i t' "ngŽæi n^ng.

An Hoang Trung Tuong (2010-07-09 19:37) #407

Bɕi th« 4 D™muæn d"y cɛc c~ lɕ bɕih, c v- cɛch Ži Žɛi. j - cɛc c~ b•t
bæcph®t nh' c~ Thlɛn, cɛc c~ k- D™cɛch cɛc c~ v' ɔn Žɛi coi?

An Hoang Trung Tuong (2010-07-09 19:53) #408

Khi •n h~ng Ž' ~c hɛ m•m

Ng' °i khɛc ch'' ch± cɛi m•m bi t che

N u mɕ muæn n''i c•u g™

ĩ ñi nhai xong Ž² r•i th™ñ•i n•ng

³n xong h~ng Ž' ñc x'a d•ng

Tinh Hoa m¢ ng"m c¢i t•m rýt k¶

D' ng m¢ ph' i r• a m•m nhe

R• a c' tay n, a r©i Ži m¹ l™h

°a xong th™ph' i r• a k»n

R• a Ž¼ r• a th•t cho quen th•i B½a (B–a)

ĩ ½ng c• ch©i Ž¼ nh• ch' a

C«t n• h~ng h t thœi qua 2 tuEn

ĩ €i th™ph' i tšt quEn con

Tšt næt quEn nh•n cho ngon c¾ bu•i

ĩ ½ng c• l' °i v•ch t½o th~i

ĩ €i m½ n• x•n th™Ž°i BEn N~ng

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-09 21:17\) #412](#)

Nh• h•i D™m•i v¬ L½a sau nhi-u b•m l' ub•t, Žftm½ thuy D™nhai nuæt c« ng"mtft m•m l•i, g¢i c« b' ng mÀm c' °i v™ngh› D™b¢ gÁy d•ng ho^ac b¢ bfnh g™Ž• trong m•m t'nh' thœi l•i hay cšt l' ¢i, vi|m v¹m h, ng.

¥

Hehe D™c« m^ac m₂ bÂn. Cuæic©ng th™ræt cu–c bÂn c~ngnh"n Ž' l¢
Tinh Hoa, d' ng l•i thÃth–c l¢ bÂn quen r©i, Ž®o bÄtch' •c D™Ž' –c.

An Hoang Trung Tuong (2010-07-09 22:09) #421

i ftm₂ c~ Manh L®t.

¥

Thæi mÂm b•i nhi–u y utæ:

¥

- 1- Thæi d•ng do b–a ho^ac s•u.
- 2- Thæi l̄i do vi|m, s' ng.
- 3- Thæi l' æi do t' a, d/nh b–a.
- 4- Thæi v¹m h, ng do vi|m m' ng m³/₄.
- 5- Thæi h, ng do vi|m ho^ac s" .
- 6- Thæi t¹/₂d•dÆy do h• van th' –ngv£.

¥

N•m¥cÆi thæi ŽÆu th™Ž–u ch₂ a Ž' –c bÅng 8 Th"n C~ng, 9¥Nh²n C~ng,
10¥TÆ C~ng, 11 Ph C~ng, c¹n cÆi th« 6 th™ph' i ch₂ a bÅng 13¥V£ C~ng
m•i ŽÄcdŠng, hehe cÆi nÆy D™l•i qu|n ch' a c~ngbæ, n|n cÆc c~ c« gi² 4
C~ng kia cŠng Ž' –c, Ž^acbiYt l¢ Ph C~ng.

¥

LuyŸn Ph C~ng Ž n khi¥mÆench³/₄ Ž' –c h¢nhvi užnhdÄm (muæn užnh
lÃc nÆu th™ užnh, muæn užnh b•unhi|u cÆi cŠng Ž' –c) th™ kh~ng

b•ugi° áa chÇy hay tƒob`n, sure, v¢ c«t chÄcchÄn sÈ c` khu~n, m-mm•i
v½aph' i, mƒu v¢ngsÁm¥`ng' ŽžpŽÈ.

¥

C¹n Žžtmž •nuæng Žž®o nhai kÆ th™m•i bƒ dÄt d•ng, ph' i d©ng t•m.
Ch« nhai th"t tœt, •n xong sÄc miỖng r• a kÆ, th™c` cƒi bu•i ž m¢ dÄt
d•ng.

¥

Tựtnhi|n th°igian Žžƒu t"p h~ng x'á d•ng th™thự thi|uthi u kh`chƒu,
d' ng dƒn r©i quen.

¥

ĩ ƒt\./b¢ c~ nƒu •n xong c¹n x'á d•ng nh .

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-09 22:54\) #426](#)

Th"t m•i cƒc c~ l¢ c« 15 phÄt D™l•i ch•y ra toil®t r• a tay v¢ sÄc miỖng,
bựtbi t lÄc Žž Žang • Žž•u.

¥

ĩ i coi phin ngoƒi d•p c©ng b, n vỖn cŞng th , Žžtmž m–t phin¥cœ nhƒn
cŞng¥ph' i 1-2 lƒn ch•y ra toil®t r• a tay phƒt, kh~ng th™c' mgiƒc b• nth' u
n` c« d•mdan khÄp tុmth•n v¢ngng, c.

¥

NhÈ v™th n|n D™chƒu Žž®o vƒu n¾i d ,ng cƒi quƒn bia h•tiỖn m¢ toil®t
b• n Žž n kinhho¢ng ch•ng?

¥

C¹n Z² v⁻ nh^đ, vi^đc Z^đuti^đn l^đ r[·] a Z^đ m[•]i r[·] a k[»]n, r[©]i m[•]i Z^đ n t[”]p th-thao, r[©]i luy^đn C[~]ng, r[©]i m[•]i t^đm.

¥

i[®]o c^đn Z^đ a hay Z^đi, D[™]c^đng lu[~]n ph[’]i nh^đy v^đu x^đr[·] a Z^đ r[·] a k[»]n. Khi r[·] a th[™]n^đn t^đm s^đ a t^đm v^đu ng[”]ntay, r[©]i th[·] c r[·] a b^đn^đtrong l[±]Z^đ, ph^đ c-c.

An Hoang Trung Tuong (2010-07-09 22:56) #427

i^đtm^đ c[~] Manh gi^đh[”]i qu^đ hay b^đnn[~]ng ki-u Z[®]o g[™]m^đ c¹n Z[®]o bi t nhai th[«]c[•]n h[·] ?

¥

Th[~]i D[™]t[•]m d^đng B^đi 4 & B^đi 5 chi-n qua B^đi 6 lu[~]n.

¥

B^đi 6 l^đ d[”]y c^đch nhai th[«]c[•]n.

¥

1- i[’] “ngnhi^đn nhai ph[’]i ng[”]m m[•]m, Z[•]y kh[~]ng ch[’] l^đ ph[®]p l^đchs-tinhhoa, m^đ c¹n Z⁻ gi^đ v^đsinh chung, kh[~]ng m^đn v[•]ng th[«]c[•]n trong m[•]m sang ng[’] °i kh^đc ho^đc v[•]ng v^đu c^đc m[”]n[•]n tr^đn m[•]m/b^đn.

¥

2- Nhai th[«]c[•]n ph[’]i b^đng Z^đ c[’] 3 lo[•]i d[•]ng. Tho[•]t^đu c^đn Z[«]t th[«]c[•]n b^đng D[•]ng C[·] a. C^đn nh^đ th[~]i Z^đng Z⁻ ph^đt ra ti ng. Sau Z[”] chi-n th[«]c[•]n sang D[•]ng Nanh Z⁻ x[®] nh^đ n[”], r[©]i cu^đc[©]ng m[•]i Z[’] a v^đu D[•]ng H^đm Z⁻ nhai k^đ.

¥

L½a phēnnh•n thamlam, Žftm¿ cho th«c•n vĒu mÀm l¢ bÂ lu~n vĒu d•ng h¢m nhailpynhaiŽ-, Žftm¿ th«c•n Ž®o x® Ž' -c, th™l¢m g™ch' bē dĀt d•ng, r©i Žau d•ng, r©i ršng d•ng.. h' conmš Manh L®t kia?

¥

3. Trong m–t b½a •n ph'i chi-n c"ch nhai li|ntšc t½ d•ng b|n trēi qua d•ng b|n ph'i v¢ ng' -cl•i. Nhi-u L½a hÂng m¿ n• a h¢m d•ng v™ch' quen nhai bÂng m–t b|n h¢m.

¥

¿ itm¿ ~t~ m¢ Ž®o ch•y th™cšng hÂng n'¿i Ž®o g™Ž n cēi h¢m d•ng ch'.

¥

C' L½a th™chi-n h¢m Ž®o thpy ngon n|n Ž®o chi-n n½a, c•nb' n l¢ h~ng d©ng th' °ngxuy|n th™c' c' mgiēc ngon cēi Žēubu•i Ž.

¥

(c¹n ti p)

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-09 22:57\) #428](#)

(B¢i 6 Tinhhoa C•nb' n ti p)

¥

4- D© Ž'¿i mpy, hay th«c•n ngon Ž n Ž•u, cšng ph'i nhai t½ng mi ng nhÂ. T'nh' khi gªm cēi Ž©i g¢ non, Ž½ng c' c•p m–t mi ng t' •ng. Viỷc Ž' kh~ng ch' h•ŽÉng, m¢ c¹n ph' nkhoah, c. ¿ ®o ai tranh •n c¾a cēc c~, cēc c~ c« viỷc x® m–t m¢u v½a ph'i, r©i nhai kĀc¢ng. N' kh~ng ch' l¢ h¢nhŽ–ng Tinh Hoa, m¢ c¹n thpy ngon h"nrÀ rỖt.

¥

5- Nhai xong thTMŽ' "ngnhi!n ph'i nuæt. Khi nuæt cŞng kh~ng Ž' -c h€ mÀm, v¢ kh~ng Ž' -c ph€t ti ng Ž-ng. N u nhai kÆ thTMth«c•n n' c« t-Ž-ng chui v£u h, ng, Ž®o c£n nuæt -c cŞng h t mi ng.

¥

6- Nuæt xong thTMn!n chi!u m-t hšm n' •c, c' th- l¢ n' •c qu', bia, hay m-t thTMa canh nhÂ. ChÃŽ l¢ kh~ng mÃc canh thẾng t½ t~ chung tr!n b¢n Ž' a v£u mÀm, m¢ ph'i mÃc v£u b€t mTMhh r©i m•i hÃp t½ Ž'.

¥

¡ ftm¿ Žpy, c£i s- •nuæng n' cŞng ph'i c' ŽÉngcµp, ph'i h, ch¢nh Žo¢ngho¢ng.

¥

¡ ftm¿ •n, nhai nh' DTMd'y, l•i C~ng Ž-u, thTMŽ®o b•ugi° c' d, ng bfnh nh' s•u d•ng, vi!m l-i, tr, t£ob' n, 'ach¢y, thœi m•m.

¥

CŞng n!n t"p 12 T•m C~ng nhi-u n u muæn D•ng L-i lu~n khÂe.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-09 23:10\) #429](#)

Bigi° DTMquay l•i B¢i 4 Žang bæt d•: ¡ €i Tinh Hoa.

¥

¡ €i ng•i nh' c~ Manh n'i l¢ tœt, d' ng ch' tiỖn khi • nh¢, ch« • cty, qu€nx€ thTMl¢m Ž®o gTMc' ch± m¢ ng•i.

¥

¡ €i tinhhoa nh' sau:

¥

1- C•i thÄtl' ng (nh' c~ B—a n' i), k®o tšt phçcm~tuya h t cα, r©i tšt c' 2¥quĕn Ž n ngang Ž©i.

¥

ĩ ftmç c~ nĕu tuy-n moi bu•i ra Žĕi th™nh• nh , c« ph' i lç c•i thÄtl' ng, tšt phçc, ch« kh~ng th™bĕnn~ng n^ng.

¥

T•is•u v"y? T•ib•i n u ch' moi bu•i ra Žĕi, kh' n•ng Žĕi Ž®o h t n' •c lç rưt cao (v™v' •ng quĕn n|n bu•i n' bfg"p, Ž®o thoĕt Ž' ~c n' •c), vç khi Žĕi xong Ž' ng quĕn l•i, bu•i n' l•i r' ra m–t tĕng n' •c Žĕi, vç k tcšc lç c' ngçy khÄmthœi.

¥

Ngoçira, moi bu•i nh' th , th™ khi vçy bu•i, kh' n•ng n' •c Žĕi d•y ra¥b|n ngoçì quĕn lç rưt cao. ĩ ftmç lÄm b"n nh™h d , ng thÄng c¹ml| cçv•t nh' T•y, mç moi quĕn l•i d•y m–t vŷt n' •c, th™ Žftmç n' ch' muæn ch t quĕch Ži.

¥

C¹n n u tšt quĕn kÆ, th™ c©ng lÄm n' •c Žĕi ch' d•y vĕu ph¼a trong, kh~ng quĕ Žĕng s̄.

¥

(c¹n ti p)

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-09 23:31\) #432](#)

(Ti p¥Bçì 4 ĩ ĕi Tinh Hoa)

¥

D' ng m¢ c\$ng kh~ngth- Ž- n' •c Ž€i d•y ra d© ch' ph½a trong qu£n. Ta ph'i:

¥

2- V•ch bu•i Ž€i. ChÃŽ l–n khµc r©i m•i rªn Ž€i. j ½ng c' thamlam Ž€i bšp ph£t, ¥quyŽ£u¥n' ch' a k£p¥m•, n' •c Ž€i c' khi b£n m½ l' n tr£n.

¥

N u c£nth"n th™vuæt bu•i m–t nh£t cho th£ng r©i m•i Ž€i. C' th- bu•i (ie. k»n) D™d£i qu£ n' n ph'i vuæt, d' ng m¢ c£c c~ c\$ng n' n th , tr£nh bu•i bf g"p g•y chµnth' "ng, v¢ c\$ng tr£nh n' •c Ž€i « trong c£n bu•i.

¥

Nh• l¢ vuæt ng' ~c t½ khµc xuæng c£n nh , ch« Ž½ng vuæt xu~i n' •c Ž€i n' v, t m½ ra Žµy Ž®o gi , Ž' ~c Ž•u.

¥

3- Kh£c m•i khi Ži 'a c£c c~ nh•nti¥n luy£n Ph C~ng, khi Ži Ž€i kh~ng n' n C~ng g™sµt. C« Ž€i cho th£ngth£n ch•nt™h.

¥

4- ºa th™kh~ng n' n 'a ki¥t d•, d' ng Ž€i th™ph'i Ž€i cho h t b, ng. j €i Ž n l£c kh~ng th' m Ž' ~c gi, t n£u n , a m•i th~i. L£c Ž€i kh~ng Ž' ~c ti¥nth- użnh d£m, rpt b£nn~ng h•Ž£ng.

¥

5- Khi ki¥t n' •c¥Ž€i, ¥th™ph' i ¥vuæt bu•i cho s•ch ki¥t, l£n n£i vuæt xu~i t½ c£n l' n khµc. Vuæt 3-5 l£n l¢ OK.

¥

6- TuyỠtŽæi kh~ngvÇy bu•i. Ngoçï viỠc n' k|u phĒnph"t rựt h•ŽÉng, n' c'1n v•ng n' •c ŽĒi s'itřa quĒn, l|n m^{at}, ho^ac sang thĂng Ž«ng c•nh. ĩ ģtmĴ D™Ž² t½ng bĕ vÇy n' •c ŽĒi l|n mĕ r©i. ĩ ģtmĴ c' mgiĕc t«ctœi n' theo suæt 1 tuĒn Žpy.

¥

7- Sure Ž² ŽĒi xong, th™k[®]o quĒn l|n, cçï phĴcm~tuya, r©i m•i cçï thĂtl' ng. ĩ ½ng v–i cçï thĂtl' ng tr' •c v™rựt dĒ qu|n k[®]o phĴc.

¥

8- Nh™h l•i lĒn cuœi coi c' d•y n' •c ŽĒi ra ngoçï quĒn kh~ng. N u c' th™ Ž«ngv•tœil[®]t ch° m–t lĂc cho kh~ r©i h²y Ži.

¥

ĩ ģtmĴ Tinh Hoa th™ph'i tinh t½ cĂ ŽĒi cĂ 'a nhĕt dĂm, ch« Ž©a Ž[®]o Ž•u.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-09 23:33\) #433](#)

ĩ ģtmĴ Manh L[®]t giçh'i Ž[®]o nghe D™th™ch' c' •n c«t •n c«t.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-09 23:49\) #436](#)

Giai Tinh Hoa ŽĒi nh' th , th™Gĕi Vçng Son ŽĒi nh' nĒu?

¥

ĩ ģtmĴ cŞng Ž[®]o ph'i chiỠn Ž©a Ž•u.

¥

1- Gêi Žêi Ž' "ngnhi|n ph'i ng•i. Nh• v[®]n v[€]y l|n bšng, tay tĂm ph¹/₂ tr' •c. N u m^ac quĕn th[™]tšt ngang g[€]i l[€] Ž' ˉc. Quĕn x[€]p cšng tšt ngang g[€]i. ChĂž tĂm d•y l' ng kĭo n'' quŷt xueng s[€]n.

¥

N u Žang h[€]nhkinh th[™]ph'i thay b•ng ngay.

¥

2- Tr[€]i m•i giai, g[€]i Žêi xong ph'i C~ng Ph cho kiŷt n' •c ch« kh~ng vuæt Ž' ˉc. TuyŷtŽ[€]i kh~ng v[€]y m~ng b»nb[€]t tr~ng r[€]t h•Ž[€]ng.

¥

3- N u toil[®]t kh~ng c'' v¹i r• a, th[™]ph'i l[€]y kh•n ' •t chu[€]nb[€]sĭn (kh•n gipy cšng Ž' ˉc, d' ng ph'i l[€] lo•i dai), ch[©]i k[€] b' •m t¹/₂ ngo[€]i vĕu trong. j ¹/₂ng c'' ch[©]i ng' ˉc t¹/₂ trong ra ngo[€]i Ž[€]y. N|n ch[©]i 2-3 lĕn li-n, d' ng nh• thay kh•n. j ¹/₂ng c'' ch[©]i xueng l[±]Ž¹/₄.

¥

4- j «ng l|n, k[®]o x[€]p xongxu~i r[©]i m•i Ž' ˉc th' v[€]y ho^ac k[®]o quĕn d[€]i.

¥

5- Sau Ž'' maumau ki m m–t ch[±] m[€] r• a l•i b' •m. N''ichung sinh ra mĕn g[€]i th[™]ph'i v[€]tv' h"n giai nhi-u r[©]i.

¥

6- N u trong ng[€]y Ž² Ži Žêi d[©] ch' m–t lĕn th[™]tuyŷtŽ[€]i kh~ng h[€]nh¹ tr' •c khi v~nh[€] tĂm r• a.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-10 00:10\) #441](#)

°a kiŷt d• t«c l[€] ph'i r^an qu[€] Ž[€]ng, d[€] b[€] tr>. Th th~i.

¥

Những chúng ta «a tho' im ỉ, d' ng kh~ng r^n. V¢ khi Ž«ng l|n th™ c' c' mt' •ng m™hh v' ỉn a Ž' c n_a.

¥

C¢i n£y c\$ng giæng thu"t 3n Tinh Hoa. 3n xong Ž«ng l|n v' ỉn c' c' mgi¢c m™hh ch®n th|m Ž' c 2 b¢t n_a, d' ng m¢ Ž½ng c' c¢ ch®n,Ž®o ra g™Ž•u.

¥

"3n kh~ng ph™hh m~ a kh~ng kiỷt d•, py l¢ s«ckhÂe c¾a ng' °i Ži-uŽ-v"y".

[An Hoang Trung Tuong \(2010-07-10 00:36\) #444](#)

i "n t•i D™ s£ b¢t lo•t b¢i S ch Tinh Hoa Ž- d"y c¢c c~ m£n t™hh c¢ch\$' ngkho¢i, khoa, c, vỹsinh, vi|nm²n, h•nhphÃc l«aŽ~i tr¢ntr~.

¥

S£ c' Ž¾ Anal Sex, Oral Sex, Toy Sex, BDSM, Onanism.. cho Ž n Sound Sex, Visual Sex, Swing Technique.. for Men, Ladies, Gays, Leses, Teen,¥Mature.. everything.

¥

D' ng D™ Žang h~ng bi t c' c¢ch n£u Ž- h•nch b, n ch' a Ž¾ tu£i coi b¢i, t'nh' Chu¢i L®t, Th£n L®t, Xung L®t..