

Không phải ai cũng có được những kinh nghiệm và hiểu biết trong “chuyện ấy”. Vì thế, nhiều người cứ băn khoăn cho rằng nên hay không nên học hỏi và lấy kinh nghiệm của những người từng trải mang vào phòng the, áp dụng cho mình.

Không phải ai cũng có được những kinh nghiệm và hiểu biết trong “chuyện ấy”. Vì thế, nhiều người cứ băn khoăn cho rằng nên hay không nên học hỏi và lấy kinh nghiệm của những người từng trải mang vào phòng the, áp dụng cho mình. Một câu hỏi thường đặt ra để khẳng định bản lĩnh đàn ông trong quan hệ tình dục là bao nhiêu? Và như thế nào?

Bao nhiêu?

Một người phụ nữ đã kết hôn và có một gia đình hạnh phúc với hai con chỉ muốn làm chuyện ấy 2 hoặc 3 lần trong 1 tháng mà thôi, trong khi chồng cô lại muốn “chuyện ấy” diễn ra hàng tuần. Vậy “chuyện ấy” bao nhiêu lần một tuần thì được cho là đủ?



Một đời sống tình dục hòa hợp giúp cuộc sống hạnh phúc hơn.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học thì bạn nên làm chuyện ấy khoảng 3 lần/1 tuần là hợp lý. Tuy nhiên con số chỉ mang tính tương đối. Trong thực tế, không một cặp đôi nào tuân

theo những quy chuẩn ấy. Nếu hai bạn vừa mới cưới nhau thì “chuyện ấy” có thể diễn ra hàng ngày là điều rất dễ hiểu. Nhưng, rất có thể ở các cặp vợ chồng kết hôn đã lâu thì “chuyện ấy” lại được ứng xử theo một cách khác. Vấn đề là thời gian đã cuốn mất tuổi thanh xuân và cũng phần nào làm giảm ham muốn của hai bạn. Nhiều khi cả hai cùng cảm thấy thích ngủ hơn là dành thời gian để âu yếm nhau mỗi khi đêm xuống.

Cuộc sống vợ chồng kéo dài có những điều lý thú và có nhiều điều bí mật không thể hiểu hết được. Những cuộc điều tra về tình dục thường nêu ra một con số khả quan kiểu như trung bình một người làm chuyện ấy “x” lần một tuần hay “x” lần một tháng thì rất tốt... Ham muốn tình dục là một cảm giác rất thất thường, nó có thể trỗi dậy trong bạn bất cứ lúc nào và ở bất cứ độ tuổi nào. “Chuyện ấy” quan trọng là chất lượng của mỗi lần lâm trận như thế nào và cảm giác mang lại cho hai bạn ra sao, chứ không quan trọng ở số lượng bao nhiêu thì đủ. Trong đời sống hôn nhân, tình dục thật là quan trọng, nhưng quan trọng hơn rất nhiều là sự chia sẻ, hòa hợp.

Về đời sống tình dục của mỗi người, nhiều nhà nghiên cứu về vấn đề giới tính và các nhà y học đều đồng ý là sự đòi hỏi và khả năng hoạt động tình dục của con người tồn tại suốt đời, là nhu cầu cơ bản trong suốt đời người. Tình dục không hề mất đi do sự tăng trưởng của tuổi tác mặc dù nó sẽ thưa thớt dần, không mạnh và thôi thúc như lúc còn trẻ.

Nếu không có gì bất thường về sức khỏe, đa số nam giới đều giữ được khả năng tình dục tới tuổi 70, 80 hoặc hơn nữa. Như chúng ta đã biết tình dục mạnh nhất vào tuổi 18, 20. Thống kê cho hay ở tuổi này, họ có thể yêu nhau một tuần 7, 10 lần; đến lúc 40 tuổi thì 4 lần rồi giảm xuống một tuần một lần, cho tới tuổi 60, 70 thì khi này khi khác, tùy hứng, tùy hoàn cảnh, tùy đối tượng, nhưng không mất hẳn.

Như thế nào?

Có phải “cậu nhỏ” càng to, chuyện ấy càng sung? Không hẳn như thế. Bởi kích cỡ của cậu nhỏ sẽ phụ thuộc rất nhiều vào khả năng tình dục của khổ chủ. Nếu ông chủ không có sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái khi vào cuộc thì cho dù có to đến đâu thì “súng” cũng chỉ để cho nòng ngậm mà thôi. Ngoài cấu tạo đã định, chuyện đạt được khoái cảm hay không còn phụ thuộc rất nhiều yếu tố, và kích cỡ của dương vật không ảnh hưởng quá nhiều về mặt sinh lý trong việc làm thỏa mãn bạn tình theo kiểu: rộng hẹp, nhỏ to vừa vặn cả/ ngắn dài khuôn khổ cũng như nhau.



Khởi động càng lâu, càng kỹ thì thời gian hoạt động sẽ kéo dài hơn? Thời gian cho các bước “yêu” rất quan trọng, cần có một chuẩn mực để duy trì nó một cách khoa học bởi vì ham muốn của hai giới hoàn toàn khác nhau. Mặc dù theo lý thuyết thì có nhiều thời gian vàng khác nhau cho các bước “yêu”. Tuy nhiên, trên thực tế quan trọng nhất cho “chuyện ấy” vẫn phụ thuộc vào quyết định của hai bạn, hãy chọn khoảng thời gian mà cả hai đều cảm thấy phù hợp với ham muốn của mình. Như đã biết, muốn về đích an toàn thì khúc dạo đầu rất quan trọng. Tuy nhiên thời gian khởi động dài hay ngắn lại không quyết định việc bạn cán đích an toàn hay không. Nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố, nhất là đối với phụ nữ.

Để xác định thời gian “chuẩn” cho khúc dạo đầu bao lâu thì hợp lý vẫn là một ẩn số, nó còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố như ngoại cảnh, cơ địa, thời gian, sở thích “yêu” của từng người... Tuy nhiên, “màn dạo đầu” không nên dưới 5 phút và dài quá 30 phút. Bởi dưới 5 phút, quý ông chưa kịp đánh thức mọi giác quan của phụ nữ để tham gia “cuộc chiến”. Nếu kéo dài trên 30 phút, lúc ấy “cảm hứng” của Adam đã bị “tụt” xuống đáng kể. Tốt nhất là bạn đừng nên vội vã hay quá chậm trễ khi vào cuộc, hãy tìm thời điểm thích hợp, thời gian lý tưởng và cũng hãy nhớ rằng màn khởi đầu không chỉ dành cho một giới mà cả hai giới đều rất cần có màn khởi đầu ấn tượng, hợp lý. Theo đó, 5 - 10 phút là khoảng thời gian giúp cả hai cùng đến được đích sớm và an toàn.

Nhiều người phụ nữ đã bày tỏ ý kiến rằng, trong “chuyện chăn gối”, bạn tình của mình luôn muốn kéo dài thời gian để cảm nhận hết cực khoái khiến cho họ cảm thấy mệt mỏi. Đàn ông luôn muốn thỏa mãn dục vọng của mình một cách “tuyệt đối”, chính vì thế phụ nữ nhiều lúc phải miễn cưỡng để chiều theo. Đối với phụ nữ, chỉ cần 8 - 15 phút là khoảng thời gian thích

hợp để tận hưởng cực khoái một cách hiệu quả nhất. Khi “yêu”, phụ nữ là người bị động, cho nên họ luôn muốn bạn tình của mình năng động và sáng tạo.

Thể hiện sự từng trải, kinh nghiệm “tình trường”, đối tác sẽ hưng phấn hơn. Ngoài các tư thế “yêu” truyền thống, người trong cuộc luôn muốn “phiêu lưu” với những tư thế mới lạ cũng như cảm nhận khúc dạo đầu êm ái. Sở dĩ như vậy là vì họ muốn cảm nhận khoái cảm từ nhẹ nhàng cho đến mức độ nhanh hơn.

Vai trò của người đàn ông trong “cuộc yêu” rất lớn, họ cần phải nắm bắt được cảm xúc của bạn tình, từ đó có những hành vi phù hợp để duy trì cảm xúc đó trong suốt quá trình “yêu”. Không nên ích kỷ chỉ nghĩ đến sự cực khoái riêng của cá nhân mà làm cho nàng có cảm giác sợ hãi hay miễn cưỡng trong chuyện phòng the. Thực chất nam giới luôn ở thế thượng phong, là người cầm trịch mỗi trận đấu. Thế nhưng đối tác không thích bạn thường xuyên thể hiện sự từng trải và những kinh nghiệm thi đấu bởi họ sẽ nghĩ rằng bạn phải có nhiều bạn tình hay là tín đồ trung thành của những thước phim mát mẻ thì mới có được những kinh nghiệm quý báu đó.

Vì thế, chưa chắc những hành động thể hiện mình đích thực là đàn ông trong chuyện ấy đã làm bạn tình hưng phấn đâu bạn nhé. Phụ nữ có 6 giây ở đỉnh cực khoái cao nhất, ở nam giới là 12 giây. Và nhiều chuyên gia cho biết, nếu thời gian này xuất hiện hai lần trong một tuần thì sẽ mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe, đặc biệt là đối với phụ nữ. Không phải quan hệ tình dục khi nào cũng đạt được cực khoái, để có được những “giây phút thần tiên” này cần phải có sự phối hợp nhịp nhàng từ phía hai người, cần loại bỏ các yếu tố bất lợi như thời gian, không gian, âm thanh, tiếng động... âm thanh và biết sử dụng âm thanh đúng lúc sẽ khiến bạn thăng hoa tột đỉnh.



Thế nhưng bạn cũng chớ nên lạm dụng thái quá mà hãy điều chỉnh liều lượng những lời khen tặng, khích lệ của mình một cách hợp lý để nàng hay chàng biết rằng bạn đang cực kỳ sung sướng.

Sử dụng thuốc tránh thai có ức chế ham muốn?

Thuốc tránh thai có chứa progesterone đã làm tăng thêm trạng thái vốn có ở phụ nữ chứ không phải nó là nguyên nhân làm giảm hưng phấn. Tuy nhiên, nhiều người bị dị ứng, gặp tác dụng phụ khi dùng, cảm thấy khó chịu, bức bối thậm chí bị rong kinh khi dùng thuốc. Nếu trạng thái tâm lý và tình cảm gây khó chịu nhiều thì nên tìm một loại thuốc tránh thai có hàm lượng hormon khác hoặc thay đổi phương pháp tránh thai. Vì thế nên lựa chọn sản phẩm phù hợp và hỏi ý kiến bác sĩ khi sử dụng thuốc tránh thai.

Thực tế cho thấy, nếu như đời sống tình dục không được duy trì một cách đều đặn sẽ dẫn đến một số hệ lụy nghiêm trọng, đặc biệt là tâm sinh lý của phụ nữ. Họ sẽ cảm thấy mệt mỏi, bức tức và hơn nữa sẽ dẫn đến lãnh cảm chuyện phòng the. Chuyện chăn gối sẽ phụ thuộc vào chất lượng và cảm xúc cho mỗi lần xung trận, chuyện số lượng chỉ là nhỏ thôi, bạn nhé.

Theo BS. Vũ Cường (Sức Khỏe & Đời Sống)