

Thủ dâm là một hoạt động tình dục tự nhiên. Nó có thể làm giảm căng thẳng và giải phóng tình dục.

Thủ dâm là khi phụ nữ hay nam giới đạt được khoái cảm khi chạm vào bộ phận sinh dục của mình. Nó có thể liên quan đến việc sử dụng ngón tay hoặc bàn tay để chà xát khu vực xung quanh âm đạo và âm vật hoặc cọ xát và di chuyển bàn tay lên và xuống dương vật.

Một số người có thể phản đối quan điểm về thủ dâm, nhưng điều quan trọng cần biết là thủ dâm là hoàn toàn bình thường và không phải là hành vi sai trái. Nhiều người thủ dâm để tìm ra những gì họ thích trong tình dục và những gì giúp họ đạt cực khoái.

Nhiều phụ nữ thủ dâm một lần một tuần

Lý do thủ dâm và sự hài lòng với đời sống tình dục hiện tại của một người có thể đóng một vai trò trong tần suất.

Vào tháng 3/2017, Cơ quan Lưu trữ Hành vi tình dục đã công bố một nghiên cứu liên quan đến hơn 15.000 nam giới và phụ nữ trong độ tuổi từ 18 đến 60. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra một số khác biệt đối với nam giới và phụ nữ khi họ xem xét nội dung tình dục của những người tham gia như thế nào. Phụ nữ thủ dâm nhiều hơn khi họ quan hệ tình dục thường xuyên và hài lòng với đời sống tình dục của mình, do đó “bổ sung” cho tình dục mà họ đang có.

Ngược lại, nam giới thủ dâm nhiều hơn khi họ quan hệ tình dục ít hơn và ít hài lòng hơn với đời sống tình dục tổng thể của họ. Bằng cách này, họ đã “bù đắp” cảm giác mà họ thấy thiếu.

Tần suất thủ dâm bình thường?



Thủ dâm nhiều ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày.

Không có tần suất thủ dâm bình thường. Một số người thủ dâm nhiều hơn những người khác, một số người làm điều đó hàng ngày, một số làm hàng tuần, một số hiếm khi và một số không bao giờ làm. Nhưng nếu một người thủ dâm nhiều đến mức ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày thì đó là một nguyên nhân đáng lo ngại.

Khảo sát Quốc gia về Hành vi và Sức khỏe Tình dục do Viện Kinsey cung cấp một số manh mối về mức độ thường xuyên của những người thủ dâm. Năm 2010, Viện công bố kết quả cuộc khảo sát về các hành vi tình dục ở Hoa Kỳ, có 5.865 người được hỏi trong độ tuổi từ 14 đến 94, đã trả lời các câu hỏi về việc liệu họ có thủ dâm hay không và tần suất ra sao.

Theo nghiên cứu, những người được hỏi ở mọi lứa tuổi đều thủ dâm. Đối với thanh thiếu niên và những người từ 70 tuổi trở lên, thủ dâm phổ biến hơn quan hệ tình dục với đối tác.

Về tần suất, khoảng 1/4 nam giới trong độ tuổi từ 18 đến 59 thủ dâm vài lần mỗi tháng đến hàng tuần. Khoảng 20% thủ dâm 2 đến 3 lần mỗi tuần. Ít hơn 20% thủ dâm hơn 4 lần một tuần.

Thủ dâm nhiều hơn bốn lần mỗi tuần không nhất thiết là một vấn đề. Nhưng khi hoạt động này trở nên bắt buộc; can thiệp và ảnh hưởng đến công việc, cuộc sống xã hội và các mối quan hệ của một người; hoặc gây kích ứng bộ phận sinh dục... thì cần đi khám, tư vấn bác sĩ hoặc gặp chuyên gia trị liệu tình dục.



3 điều “hạ gục” chàng ngay lập tức, đặc biệt điều thứ 3, bạn đã thử chưa?

EvyShop – Một trong những điều khiến quý ông thích thú khi lên giường đó là tận mắt ngắm nhìn cơ thể bạn đời.