

SKDS - Tình dục không chỉ mang lại cảm giác hạnh phúc mà thực tế một đời sống tình dục lành mạnh, thường xuyên có thể mang lại cho bạn nhiều lợi ích quan trọng với sức khỏe. Tuy nhiên, chuyện ấy cũng có những 'tác dụng phụ' nếu cặp đôi 'quá liều'.

1. Những lợi ích sức khỏe mà tình dục mang lại

Tốt cho hệ thống miễn dịch

Tiến sĩ Yvonne K. Fulbright, một chuyên gia về sức khỏe tình dục cho biết: Những người hoạt động tình dục có ít ngày ốm hơn.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Wilkes ở Pennsylvania phát hiện ra rằng những người trưởng thành có quan hệ tình dục một hoặc hai lần một tuần có mức độ kháng thể nhất định cao hơn so với những người quan hệ tình dục ít hơn.

Tuy nhiên, để bảo đảm một sức khỏe tốt, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, bạn nên thực hiện một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, tập thể dục, nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc và luôn sử dụng bao cao su nếu không biết chắc chắn về trạng thái STD (bệnh lây truyền qua đường tình dục) của mình và đối tác.



Quan hệ tình dục thường xuyên hơn có thể hữu ích.

Tăng ham muốn tình dục của bạn

Theo Lauren Streicher, trợ lý giáo sư lâm sàng về sản phụ khoa tại Trường Y khoa Feinberg của Đại học Northwestern ở Chicago: “Quan hệ tình dục sẽ làm cho tình dục tốt hơn và sẽ cải thiện ham muốn tình dục của bạn.”

Đối với phụ nữ, quan hệ tình dục giúp tăng cường sự bôi trơn, lưu lượng máu và độ đàn hồi của âm đạo, tất cả đều làm cho cảm giác quan hệ tình dục trở nên tốt hơn và giúp bạn khao khát hơn.

Cải thiện kiểm soát bàng quang của phụ nữ

Sàn chậu chắc chắn rất quan trọng để tránh tình trạng tiểu không tự chủ, điều mà có thể sẽ ảnh hưởng đến khoảng 30% phụ nữ vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời của họ.

Tình dục tốt giống như một bài tập luyện cho cơ sàn chậu của bạn. Khi bạn đạt cực khoái, nó gây ra các cơn co thắt, giúp tăng cường sức mạnh cho những cơ này.

Giảm huyết áp

Đã có nghiên cứu mang tính bước ngoặt cho thấy quan hệ tình dục đặc biệt (không phải thủ dâm) làm giảm huyết áp tâm thu, tương tự như một bài kiểm tra huyết áp của bạn.

Joseph J. Pinzone, Giám đốc điều hành và giám đốc y tế của Amai Wellness cho biết nghiên cứu cho thấy mối liên hệ giữa quan hệ tình dục và giảm huyết áp. Pinzone nói: Tình dục là một hình thức tập thể dục thực sự tuyệt vời dù không thay thế máy chạy bộ. Quan hệ tình dục sử dụng khoảng 5 calo mỗi phút, làm tăng nhịp tim của bạn đồng thời sử dụng nhiều cơ khác nhau.

Giảm nguy cơ đau tim

Một cuộc sống tình dục tốt sẽ tốt cho trái tim của bạn. Đây không chỉ là cách tuyệt vời để nâng cao nhịp tim, quan hệ tình dục còn giúp giữ cho mức độ cân bằng estrogen và testosterone của bạn.

Pinzone nói: “Khi một trong hai mức đó thấp, bạn bắt đầu gặp nhiều vấn đề, như loãng xương và thậm chí là bệnh tim.”

Quan hệ tình dục thường xuyên hơn có thể hữu ích. Trong một nghiên cứu, những người đàn ông quan hệ tình dục ít nhất hai lần một tuần có nguy cơ tử vong vì bệnh tim cao hơn một nửa so với những người đàn ông hiếm khi quan hệ tình dục.

Giảm đau

“Cực khoái có thể ngăn chặn cơn đau,” TS. Barry R. Komisaruk, giáo sư tại Rutgers, Đại học Bang New Jersey cho biết, nó tiết ra một loại hormone giúp nâng cao ngưỡng chịu đau của bạn. Nhóm nghiên cứu của Komisaruk phát hiện rằng kích thích âm đạo có thể ngăn chặn chứng đau lưng và chân mạn tính, nhiều phụ nữ tự kích thích bộ phận sinh dục có thể làm giảm đau bụng kinh, đau khớp thậm chí đau đầu...

Có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư tuyến tiền liệt

Những người đàn ông xuất tinh thường xuyên (khoảng 21 lần một tháng) ít có nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt hơn trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ.

Cải thiện giấc ngủ

Sheenie Ambardar, bác sĩ chuyên khoa tâm thần ở West Hollywood, California, cho biết: Sau khi đạt cực khoái, hormone prolactin được giải phóng, chịu trách nhiệm cho cảm giác thư giãn và buồn ngủ sau khi quan hệ tình dục.

Giảm căng thẳng

BS. Ambardar nói rằng chạm và ôm có thể giải phóng “hormone tạo cảm giác tốt” tự nhiên của cơ thể bạn. Kích thích tình dục giải phóng một chất hóa học trong não giúp tăng khoái cảm. Tình dục và sự gần gũi cũng làm tăng cảm giác hạnh phúc của bạn, có vai trò như một “đơn thuốc” cho một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc.



Gần gũi với bạn đời của bạn có thể xoa dịu căng thẳng và lo lắng.

2. Quan hệ tình dục quá nhiều có hại không?

Nhiều nghiên cứu và thực tế đã chứng minh tình dục rất tốt cho cơ thể với nhiều lợi ích sức khỏe. Tuy nhiên, bên cạnh những ưu điểm, một số chuyên gia đã tiết lộ rằng quan hệ tình dục quá nhiều sẽ không tốt cho cơ thể. Vậy chuyện ấy thế nào là vừa đủ?

Theo Olamoyegun, không có định nghĩa chính xác về lượng quan hệ tình dục là quá nhiều hay thế nào là đủ vì nó rất khác nhau giữa các cá nhân và nhóm tuổi.

Một nghiên cứu của Viện Kinsey tại Đại học Indiana, Hoa Kỳ cho thấy tần suất quan hệ tình dục thay đổi theo độ tuổi, cho biết trung bình những người từ 18 đến 29 tuổi quan hệ tình dục trung bình 112 lần mỗi năm, trong khi những người từ 30 tuổi đến 39 làm điều đó trung bình 86 lần mỗi năm.

Theo chuyên gia, quan hệ tình dục hàng ngày không có nghĩa là quan hệ tình dục quá nhiều, miễn là chuyện ấy không quá sức đối với một trong hai người.

Về tác động tâm lý của việc quan hệ tình dục quá nhiều, nhà tâm lý học tư vấn, Giáo sư Oni Fagbounbe, cho biết giống như bất cứ điều gì khác, quan hệ tình dục quá nhiều có xu hướng ảnh hưởng tiêu cực đến cơ thể. Nó sẽ trở nên nguy hiểm khi bạn đi quá giới hạn sinh lý của mình.



Quan hệ tình dục có thể khiến căng cơ, đau nhức.

‘Tác dụng phụ’ của quan hệ tình dục

Theo một số chuyên gia xác định các tác dụng phụ của quan hệ tình dục quá nhiều có thể bao gồm mất nước, đau lưng, bầm tím, đau nhức, dây thần kinh bị thương, căng cơ, tăng khả năng kiệt sức của cơ thể, gãy xương và đau tim đối với những người có vấn đề liên quan đến bệnh lý tim mạch.

Theo New Health Advisor, trong khi quan hệ tình dục đạt khoái cảm nhất khi mới bắt đầu (hiệp đầu tiên), nhưng có thể sẽ có cảm giác đau ở bộ phận sinh dục khi hoạt động tình dục kéo dài vì sự cọ xát dai dẳng trong các ‘hiệp’ tiếp theo có thể gây đau cho người trong cuộc.

Nam giới có nhiều khả năng bị đau nhẹ trên cơ quan của họ và trong một số trường hợp nghiêm trọng, gãy dương vật có thể xảy ra do bị đẩy liên tục trong khi không đủ cương cứng. Một số phụ nữ có xu hướng cảm thấy hơi đau ở vùng kín của họ trong quá trình thâm nhập của dương vật. Những điều này có thể dẫn đến đau ở bộ phận sinh dục, căng cơ và tổn thương dây thần kinh do bị kích thích quá mức trực tiếp vào cùng một điểm ở vùng sinh dục.

Ngoài ra, người ta cũng thấy rằng do quan hệ tình dục là một bài tập thể dục khá vất vả, trong đó một lần quan hệ tình dục tương đương với 30 phút chạy bộ, quan hệ tình dục nhiều lần mà không được cung cấp đủ nước có thể dẫn đến mất nước và kiệt sức. Quả thực, nếu chuyện ấy diễn ra trong một căn phòng nóng bức thì lượng mồ hôi sẽ tiết ra đáng kể.



Nên uống nhiều nước sau khi quan hệ tình dục.

Nên làm gì để chuyện ấy vừa tốt vừa khỏe?

Dịch vụ Y tế Quốc gia ở Vương quốc Anh đã khuyên rằng uống nhiều nước sau khi quan hệ tình dục là một cách tốt để tránh mất nước và làm rỗng bàng quang sau khi quan hệ tình dục giúp ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu vì nó loại bỏ vi khuẩn khỏi đường tiết niệu.

Là một hành vi sinh lý, người ta cũng thấy rằng quan hệ tình dục quá nhiều có thể dẫn đến đau thắt lưng do lực đẩy mạnh và liên tục, cũng có thể dẫn đến xuất tinh kéo dài do cạn kiệt lượng tinh dịch.

Người ta cũng chỉ ra rằng trong khi quan hệ tình dục là một hình thức tập thể dục, nó có thể rất mệt mỏi và nếu liên tục sẽ dẫn đến kiệt sức.

Trong quá trình hoạt động tình dục, cơ thể tiết ra norepinephrine, epinephrine và cortisol làm tăng nhịp tim và kích hoạt giải phóng glucose trong máu. Tất cả những hoạt động này rất mệt mỏi, đặc biệt là khi được thực hiện thường xuyên. Do đó, việc quan hệ tình dục nhiều lần trong ngày sẽ tiêu hao hết năng lượng của bạn và khiến bạn cảm thấy kiệt sức hầu hết thời gian.

Điều quan trọng hơn là quan hệ tình dục quá nhiều có thể làm xấu đi tình hình sức khỏe của những người có vấn đề về tim. Nói cách khác, mặc dù quan hệ tình dục tốt cho tim mạch vì nó tiếp tục tăng lưu lượng máu, nhưng nó có thể dẫn đến các biến chứng cho những người có vấn đề về tim.

Theo Tiến sĩ Michael Olamoyegun, chuyên gia nội tiết tư vấn, những người có vấn đề về tim mạch hoặc từng bị đột quỵ không nên quan hệ tình dục thường xuyên, vì điều đó có thể không tốt cho sức khỏe của họ.