

Để duy trì đời sống chăn gối nồng nàn, các cặp đôi nên tạo thêm tiếng cười cho mỗi cuộc vui.

Theo các nhà nghiên cứu, việc giữ được ngọn lửa đam mê sau khi kết hôn là hoàn toàn có thể. Thậm chí, nhiều người còn cảm thấy “chuyện ấy” nồng nàn hơn sau khi kết hôn. Các cặp vợ chồng “yêu” nhiều hơn, đồng thời, các cuộc yêu của họ đa dạng và thỏa mãn hơn so với những người độc thân. Chuyện vợ chồng thăng hoa có thể khiến các cặp đôi tăng mức độ hài lòng với cuộc sống. Tuy nhiên, khi “chuyện ấy” không được như mong đợi, nó cũng khiến các cặp đôi dễ lục đục.

Điều đó không có nghĩa là cuộc hôn nhân của bạn có vấn đề nếu bạn không còn hứng thú với “chuyện ấy” như thuở ban đầu. Theo David Schnarch thuộc Trung tâm Tư vấn Hôn nhân và Sức khỏe gia đình (Marriage and Family Health Center) tại Mỹ, việc giảm dần niềm đam mê và thấy “chuyện ấy” nhàm chán là điều khó tránh khỏi trong hôn nhân. Webdm có đưa ra 7 lời khuyên để duy trì một cuộc hôn nhân nồng thắm.

Vẫn là một người độc lập

“Khi yêu nhau, việc hai người trở thành một được coi là đỉnh cao của sự kết nối cảm xúc, nhưng chính điều này lại là nguyên nhân làm suy giảm niềm đam mê”, Schnarch cho biết. “Chúng ta kết hôn với mong muốn tìm được một người khiến chúng ta hoàn thiện, điều này đã tạo ra tất cả các vấn đề”.

Để có một cuộc hôn nhân tràn đầy niềm đam mê hoặc chỉ đơn giản là để có một mối quan hệ hạnh phúc, bạn phải trở thành một người trưởng thành và độc lập. “Mối quan hệ giữa bạn với chồng sẽ nồng đượm hơn khi bạn trưởng thành và là một cá thể độc lập”, Schnarch nói thêm.

Theo đuổi đam mê cá nhân

Thay vì làm mọi thứ cùng nhau, tốt nhất bạn nên quay lại với niềm đam mê cá nhân từng khiến bạn trở nên thú vị và hấp dẫn với người bạn đời. Tham gia một lớp học, chơi một nhạc cụ, đi chơi cùng bạn bè... những hoạt động này sẽ mang đến một cảm giác mới mẻ cho cuộc hôn nhân của bạn.

Theo các chuyên gia, đôi khi gần gũi quá nhiều sẽ làm dập tắt ham muốn. Sự tách biệt là điều kiện tiên quyết để tạo ra cảm giác nhung nhớ và niềm phấn khích khi ở bên nhau. Đây là nghịch lý cơ bản của tình yêu và tình dục.



Ảnh minh họa.

Mang đến cảm giác mới lạ

Niềm đam mê sẽ “nguội” dần bởi những thứ lặp đi lặp lại. Ngược lại, đam mê sẽ trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết nếu bạn làm một điều gì đó bất ngờ, bí ẩn và khác thường. Chúng ta đã vô tình biến vợ/chồng mình thành một người không gây cho chúng ta chút ngạc nhiên nào. Điều này phần nào mang đến cảm giác an toàn, tuy nhiên, nó lại gây ra sự nhàm chán. Hãy bước ra khỏi vùng an toàn của bạn, thử một điều gì đó mới lạ, táo bạo và chờ xem người ấy phản ứng như thế nào.

Đừng quên trêu đùa, tán tỉnh

Đừng quên rằng màn dạo đầu bên ngoài phòng ngủ rất quan trọng. Vào lúc này, hãy trêu đùa và tán tỉnh người bạn đời để làm tăng cảm giác hưng phấn.

Bạn không thể chỉ hỏi một câu ngắn gọn: “Anh/em có cảm thấy thoải mái hay không?” rồi hy vọng rằng vậy là đủ để khơi dậy niềm đam mê. Cách bạn nhìn người bạn đời, cách bạn chạm vào tay người ấy, dành cho người ấy những lời khen... tất cả đều có thể là những yếu tố tạo nên khoái cảm tốt độ.

Hẹn nhau làm ‘chuyện ấy’

Đây là một trong những điểm mấu chốt để khơi dậy niềm đam mê và hứng khởi. Hãy lập kế hoạch chi tiết cho buổi hẹn, tưởng tượng những điều bạn sẽ làm, thậm chí cả bộ đồ bạn sẽ mặc. Thắp nến, gói một món quà nhỏ, bật bài hát yêu thích của hai người, tiếp đó là tận hưởng thời gian riêng tư bên nhau.

Cùng hiện thực hóa những điều tưởng tượng

Hãy cùng vợ/chồng mình đọc hoặc xem những tác phẩm gợi tình. Tiếp đó, hãy hỏi về những điều mà người ấy tưởng tượng và cùng nhau hiện thực hóa. Đừng ngần ngại khi thử làm những điều mà bạn cho rằng sẽ mang lại khoái cảm cho cả hai người.

Mở mắt và cười đùa khi làm ‘chuyện ấy’

Theo số liệu, 70% các cặp vợ chồng nhắm mắt khi làm “chuyện ấy” và chỉ có 15% mở mắt khi “lên đỉnh”. Điều này có nghĩa là hầu hết mọi người đều không chú ý tới người bạn đời vào giây phút thân mật nhất. Do đó, Schnarch đưa ra lời khuyên rằng các cặp đôi nên mở mắt. Ít nhất khi làm vậy, bạn sẽ thấy hồi hộp vì được trải nghiệm một điều mới lạ. Cảm giác này sẽ góp phần tạo nên sự hưng phấn và đam mê. Ngoài ra, bạn cũng nên thêm những tiếng cười đùa vui vẻ vào “cuộc yêu” của mình. Hành động này sẽ tạo ra cảm giác thoải mái và vui vẻ cho cặp đôi.

Theo *Ngoisao*