

Theo các chuyên gia, “chuyện ấy” nên làm 1 lần/tuần để vừa khoẻ lại giữ gìn ngọn lửa hôn nhân, kẻ thứ 3 khó có thể chen chân vào được.

Một cuộc hôn nhân hạnh phúc không thể không thiếu sự hoà hợp chăn gối. Theo các chuyên gia, “chuyện ấy” nên làm 1 lần/tuần để vừa khoẻ lại giữ gìn ngọn lửa hôn nhân, kẻ thứ 3 khó có thể chen chân vào được.

Vì sao những cặp vợ chồng hạnh phúc lại chỉ quan hệ tình dục 1 lần/ tuần?

Quan hệ tình dục là một hoạt động thông thường để giữ lửa hôn nhân, thế nhưng theo các nghiên cứu chỉ ra rằng, các cặp vợ chồng chỉ nên quan hệ 1 lần mỗi tuần, họ nên dành nhiều thời gian ở bên cạnh nhau thay vì “làm chuyện đó”.

Các nhà nghiên cứu đại học Toronto trong cuộc điều tra 40 năm qua đã thu thập dữ liệu trên 30.000 người Mỹ cho thấy, các cặp vợ chồng mặn nồng lại chính là những người có tần suất làm “chuyện phòng the” ít hơn hẳn số còn lại.

Kết quả cuộc nghiên cứu đã được công bố trên tạp chí Tâm lý xã hội và Khoa học rằng những cặp vợ chồng hạnh phúc chỉ quan hệ 1 lần/1 tuần. Những cặp đôi này luôn thấy hài lòng với cuộc hôn nhân cũng như bạn đời của mình. Còn người quan hệ nhiều hơn 1 lần/tuần thường xuyên chán chường, mệt mỏi, số ít hơn lại có cảm giác bất an.

Chắc rằng nhiều người sẽ đặt ra câu hỏi: “Tại sao họ có thể giữ được hạnh phúc hơn những cặp vợ chồng còn lại trong khi quan hệ tình dục ít hơn?”. Nguyên nhân được các nhà khoa học giải thích rằng, đây là tần suất phù hợp với nhu cầu sinh lý của số đông con người. Việc quan hệ tình dục quá nhiều hoặc quá ít đều gây ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe trong thời gian dài.

Khi nghiên cứu được tung ra, nhiều cặp vợ chồng lên tiếng ủng hộ kết quả trên. Họ cho rằng việc dành hết thời gian, sức lực cho chuyện giường chiếu sẽ khiến cơ thể mệt mỏi, không đủ sức khỏe, tinh thần để làm việc và chăm sóc con cái.

Lợi ích của việc duy trì tần suất quan hệ phù hợp

- Cải thiện mối quan hệ vợ chồng
- Giảm bớt căng thẳng
- Cải thiện giấc ngủ
- Tăng cường khả năng miễn dịch

- Tăng cường sức khỏe

Tác hại của việc lâu không quan hệ

- Cảm thấy lo lắng nhiều hơn

Quan hệ dục tình là cách thức cân bằng lượng hoocmon và giải phóng những xúc cảm thụ động bên trong cơ thể. Một cuộc sống sinh hoạt lành mạnh, khoa học sẽ giúp cải thiện sức khỏe, cân bằng nội tiết và khiến bạn hạnh phúc hơn. Lâu không quan hệ sẽ khiến bạn tâm sự không ổn định, hay lo lắng, bồn chồn, bứt dứt. Bởi lẽ lượng hoocmon sinh dục lâu không được giải phóng sẽ gây ức chế ngược lại thân chúng ta.

- Hệ thống miễn nhiễm trở yếu đi

Nhiều nghiên cứu cho thấy hệ thống miễn dịch của người quan hệ hàng tuần tốt hơn sơ với người ít quan hệ. duyên có là do nó làm tăng lượng IgA (immunoglobulin A) - một hoạt chất có tác dụng chống vi khuẩn hiệu quả.

- Trái tim hoạt động kém hơn

Các chuyên gia y tế cho biết những người quan hệ tình dục đều đặn và có đời sống sinh lý khỏe mạnh sẽ có nguy cơ mắc các bệnh tim mạch thấp hơn. Còn nếu người quan hệ mỗi tháng một lần hoặc thậm chí ít nhất hơn có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Bởi trong quá trình quan hệ, hoạt động tuần hoàn máu của thân diễn ra khôn xiết mạnh. Chúng thúc đẩy các huyết quản lưu thông đến khắp các tế bào trong thân, tim hoạt động hăng hái hơn.

Duy trì tần suất quan hệ phù hợp mang lại nhiều lợi ích

Duy trì tần suất quan hệ phù hợp mang lại nhiều lợi ích

Tác hại của việc quan hệ tình dục quá độ

- Gây stress: cơ thể có triệu chứng mệt mỏi như thiếu khí, hoa mắt, chóng mặt, mệt mỏi, suy kiệt sức khỏe, sụt giảm về trí tuệ...

- Lão hóa cơ thể: tần suất vợ chồng gần gũi nhau quá nhiều, sẽ gia tăng sự kiểm soát của các cơ quan thần kinh.

- Suy giảm sức khỏe: làm cho cơ thể mệt mỏi, tinh khí suy hao, khí huyết hư tổn...

- Tỷ lệ mãn nguyện giảm thấp: bất kể nam nữ, khi việc “yêu” lặp lại nhiều lần, thì mức độ mãn nguyện đều giảm dần.

Vợ chồng hạnh phúc thường QHTD bao nhiêu lần 1 tuần: Sự thật gây
bất ngờ | 3

- Nguy cơ vô sinh: theo các chuyên gia, việc quan hệ quá nhiều khiến cho lượng tinh trùng không được cung cấp đầy đủ số lượng, chất lượng, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản.