

Khi nói đến tình dục không chỉ nữ giới mà ngay cả nam giới cũng e ngại không muốn đề cập đến nhất là những người chưa hiểu biết đầy đủ về sức khỏe tình dục. Bài viết sau đây chia sẻ phần nào những thắc mắc, băn khoăn của nam giới về vấn đề này.

Hoạt động tình dục là loại thuốc tốt cho nam giới

Đối với nam giới, tình dục luôn là một nhu cầu cần thiết, thông thường hoạt động tình dục lành mạnh có lợi cho sức khỏe nam giới. Theo các chuyên gia, hoạt động tình dục ở nam giới sẽ hỗ trợ miễn dịch, có thể là liều thuốc tự nhiên. Hoạt động tình dục thường xuyên, bao gồm cả giao hợp, giúp tăng cường các tế bào miễn dịch, làm giảm căng thẳng về thể chất và tinh thần, giúp nam giới chống lại bệnh tật, sẽ giữ cho tuyến tiền liệt khỏe mạnh và có thể giúp giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt sau này. Ở nam giới, quan hệ tình dục thường xuyên sẽ kích thích hoóc môn giới tính, đặc biệt là testosterone, làm tăng ham muốn tình dục của nam giới. Đây cũng là cơ hội rèn luyện đáng kể cho hệ tim mạch, giúp giảm rủi ro bị đau tim, đột quỵ. Điều đáng lưu ý là cơ quan sinh dục nam giới có thể duy trì hoạt động khá lâu, sau tuổi 70 nhiều người vẫn có thể duy trì đời sống tình dục. Hoạt động tình dục sau tuổi 60 còn được cho là có ý nghĩa chữa bệnh vì đem lại nhiều tác động tích cực đến tinh thần và thể chất, làm cho người già tránh được cảm giác cô đơn và trầm cảm thường có ở tuổi này.



Hoạt động tình dục lành mạnh có lợi cho sức khỏe nam giới.

Ham muốn tình dục - đâu là giới hạn

Sự ham muốn tình dục, khả năng tình dục của nam giới cũng rất khác nhau. Ham muốn của mỗi người, mỗi thời điểm cũng khác nhau không có chuẩn mực bình thường và không phải bao giờ cũng dễ dàng xác định được ranh giới giữa bình thường và thái quá. Đối với một số người do công việc, do tâm lý, bệnh tật hoặc do tác động ngoại cảnh tháng chỉ 2 lần quan hệ tình dục cũng cho là đủ. Còn đối với một số người sức khỏe tốt, tâm lý, công việc thuận lợi... có khả năng hoạt động tình dục nhiều lần trong ngày hoặc trong tuần và duy trì một thời gian dài. Vì vậy, ham muốn tình dục ở nam giới rất đa dạng, không có giới hạn cụ thể.

Cần có sự hòa hợp

Đời sống tình dục hòa hợp và đều đặn rõ ràng có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Đối với quan hệ tình dục nam giới sợ bị chê trách là không hoàn thành tốt chức năng nam tính. Vì vậy, trong đời sống tình dục, nam thường chủ động nhưng chính nữ lại là người đem lại sự tự tin cho nam giới. Để có sự hòa hợp nam giới cũng cần chia sẻ tình cảm, tâm tư đối với nữ giới trong quan hệ tình dục. Đặc biệt nam giới ở mỗi tuổi, giai đoạn nhu cầu và mức độ tình dục khác nhau. Có thể ở tuổi cao thì đích thực của tình dục không chỉ giao hợp mà còn là toàn bộ những hành vi đem lại cho nhau khoái cảm về thể chất và tâm hồn. Để có hòa hợp tình dục tốt cho sức khỏe ngoài sự chia sẻ thì ngoại cảnh như chuẩn bị khúc dạo đầu, tắm rửa sạch sẽ luôn tạo ra cảm giác sáng khoái, tự tin. Một ánh sáng vừa đủ, một bản nhạc nhẹ du dương mà hai người đã cùng nghe để chuẩn bị chu đáo sẽ làm sự hòa hợp trong quan hệ tình dục tốt hơn, giúp nam giới tự tin hơn.

Thông thường nghĩ đến tình dục, ta thường nghĩ ngay đến việc giao hợp, tuy nhiên giao hợp chỉ là một hình thức của tình dục, còn tình dục theo đúng nghĩa là tất cả những gì hai người làm để gắn gũi và đem lại cho nhau khoái cảm. Tình dục là biết bao cách tạo cảm xúc, từ nụ hôn, cử chỉ âu yếm, vuốt ve nhẹ nhàng đến những kích thích mạnh mẽ... Tình dục chẳng theo công thức nào cả mà nó là sự sáng tạo của cả hai người.

Theo BS. Nguyễn Văn Tuấn (Sức Khỏe & Đời Sống)