

Có nhiều tính từ để miêu tả về sex: thú vị, phấn khích, khiêu gợi. Thực sự, sex luôn nên mang đến sự thoải mái (trừ khi bạn mắc chứng BDSM - hình thức tìm kiếm khoái cảm tình dục bằng những trải nghiệm đau đớn và quyền lực).

Nếu bạn đang cảm thấy không thoải mái khi quan hệ, hãy dừng lại một thời gian cho đến khi tìm ra được nguyên nhân gây khó chịu khi làm việc đó. Và để giúp bạn lấy lại cảm hứng cũng như cứu vãn đời sống tình dục, hãy lắng nghe một vài lý do và cách giải quyết từ chuyên gia tình dục, tiến sĩ Yvonne K. Fulbright và thạc sĩ Mary Jane Minkin (tác giả cuốn sách A woman's Guide to Sexual Health).

1. Bôi trơn không đủ

Mặc dù âm đạo của nữ giới có đặc tính bôi trơn tự nhiên nhưng nếu sự bôi trơn này không đủ do kích thích chưa tới hoặc có thể âm đạo quá "khô hạn" sẽ là nguyên nhân gây đau khi quan hệ. Để khắc phục điều này rất đơn giản, hãy nhờ tới sự hỗ trợ của dầu bôi trơn để giúp mọi chuyện diễn ra trơn tru hơn.

2. Dị ứng với đồ chơi tình dục hoặc các sản phẩm khác trong quá trình quan hệ

Khi nhắc tới chủ đề này, có rất nhiều thứ bạn cần xem xét lại như: dụng cụ tình dục, dầu mỡ bôi trơn, thuốc xịt thơm vùng kín...Nói về dụng cụ tình dục, khi nó không tương thích hoặc không được vệ sinh, giữ gìn cẩn thận sẽ rất dễ gây đau đớn khi quan hệ tình dục. Các sản phẩm hóa chất khác như dầu bôi trơn, thuốc xịt thơm, nước rửa...bạn dễ dàng mua ở các cửa hàng, thậm chí muốn mua loại rẻ tiền nhất mà không quan tâm tới thành phần, cấu tạo và chống chỉ định sẽ khiến bạn bị dị ứng và gây đau khi "hành sự".

3. Viêm lông vùng kín

Đôi khi vùng lông bikini bị viêm hoặc mọc ngược nổi mụn khiến bạn khó chịu và gây đau khi ma sát lúc quan hệ. Nếu bạn đang ở trong tình trạng này, hãy sử dụng các loại kem làm mềm da, dịu nhẹ da và chờ đợi hiện tượng viêm nang lông giảm bớt để không còn gây đau.



4. Quan hệ tình dục sai vị trí

Bạn được biết về rất nhiều tư thế, vị trí và cảm thấy nó thật táo bạo, muốn áp dụng vào đời sống chăn gối của hai vợ chồng, nhưng hãy lưu ý, không phải thứ gì bạn nhìn thấy trên tranh

ảnh, hoặc nghe mô tả cũng phù hợp với thể trạng của chính mình. Nếu vợ chồng bạn đang thử một tư thế mà bạn cảm thấy quá đau đớn khi bắt đầu, tốt nhất hãy nói ra với đối phương để dừng lại nếu không muốn phải đối diện với những hậu quả đáng tiếc.

5. Rối loạn chức năng tình dục

Mặc dù điều này không phải quá phổ biến nhưng một số phụ nữ (thường ở độ tuổi thiếu niên hoặc 20 tuổi) hay gặp một số vấn đề rối loạn được gọi là co thắt âm đạo. Các cơ âm đạo co thắt trong quá trình quan hệ tình dục và làm cho sự xâm nhập trở nên đau đớn.

Ngoài ra, việc đau khi quan hệ cũng có thể là do các sợi thần kinh xung quanh âm hộ bị tác động. Rất may những điều này hoàn toàn có thể được khắc phục thông qua việc sử dụng thuốc và giảm đau.

6. Kích cỡ của hai bên không tương thích

Khi đối tác nam giới có “cậu nhỏ” tương đối lớn, “bộ phận” của đôi bên không tương thích về kích cỡ sẽ gây đau khi có quan hệ tình dục. “Cậu nhỏ” quá khổng, khi xâm nhập sẽ làm cho nữ giới rất đau và điều này chỉ có thể giảm đi phần nào khi phụ nữ được kích thích đủ độ.

7. Phụ nữ mới sinh con

Sau khi sinh con, nếu như hai vợ chồng bạn muốn bắt đầu lại việc quan hệ tình dục, điều đó hoàn toàn có thể. Nhưng hãy lưu ý một chút về vấn đề thời gian để “cô bé” ổn định lại, nếu không sẽ gây đau khi quan hệ. Một số bác sĩ đưa ra lời khuyên có thể bắt đầu lại hoạt động tình dục sau khoảng 4 - 6 tuần, tuy nhiên thực tế phụ thuộc vào chính cơ thể bạn. Nếu bạn đã thử lại và cảm thấy đau, hãy dừng lại và chờ đợi thêm một thời gian nữa.

8. Mắc bệnh tình dục hoặc bệnh vùng chậu

Những căn bệnh như nhiễm nấm men, u xơ tử cung, viêm vùng chậu... có thể là nguyên nhân khiến nữ giới bị đau khi quan hệ. Ngoài ra những căn bệnh khác lây truyền qua đường tình dục như nấm, sùi mào gà, lậu... đều có thể là thủ phạm gây đau đớn. Hãy xem xét tình huống mắc bệnh và cần phải tới gặp bác sĩ để điều trị.

9. Bạn còn trinh

Nếu bạn vẫn còn trinh và lần đầu quan hệ tình dục, việc đau đớn là điều khó tránh khỏi. Nguyên nhân là do bị rách màng trinh. Ngoài đau, bạn còn có thể sẽ thấy một chút máu chảy ra trong lần đầu này.

10. Lâu không sex

Tần suất quan hệ giảm, âm đạo khô thì việc quan hệ gặp khó khăn là điều rõ ràng. Chúng tôi không yêu cầu bạn phải ghi lại thời gian hay tần suất quan hệ của bạn nhưng việc bạn lâu không sex cũng là một nguyên nhân gây đau đớn khi quan hệ

11. Ngay lập tức nhập cuộc mà không có màn dạo đầu

Việc bạn vội vã, lao ngay vào “cuộc yêu” sẽ rất dễ gây đau đớn, thậm chí còn có thể bị chấn thương. Nguyên nhân là do cơ thể chưa được kích thích đủ độ, chưa có đủ sự bôi trơn để xâm nhập. Khi xâm nhập sẽ gây ra ma sát lớn và khiến nữ giới bị đau.

Theo K.Trâm (Sức Khỏe & Đời Sống)