

# Hết cú yêu xong, đàn ông lại lăn ra ngủ và xem bạn tình không còn hấp dẫn như “miếng bánh pizza” nữa.

Ngay cả những người trong cuộc vẫn chưa giải mã được hiện tượng quen mà lạ này.

## Hai lý do gây buồn ngủ khi “no sex” ở đàn ông

Đại học New York, Mỹ (NYO) vừa kết thúc một nghiên cứu mang tên SHEP phát hiện thấy cứ “yêu” xong đàn ông lại lăn ra ngủ, coi vợ hay bạn tình không còn hấp dẫn như trước nữa. Phụ nữ cũng buồn ngủ nhưng không “đói” bằng đàn ông, chính vì vậy mà có những cặp “ăn chả - ăn nem” dễ bị bắt quả tang chỉ vì mãi mê ngủ.

Sau khi nghiên cứu, các nhà khoa học phát hiện thấy “no sex đói ngủ” ở đàn ông có hai lý do: Một, các hoạt động này thường xảy ra trên giường vào ban đêm, tiêu hao nguồn năng lượng lớn nên cơ thể cần phục hồi, ngủ là nhu cầu đến đầu tiên. Thứ hai, bằng kỹ thuật PET (Positron emission tomography), thủ thuật chụp hình cắt lớp positron các nhà khoa học đã phát hiện thấy “quy trình” đạt tới cực khoái ở đàn ông là nhu cầu để giảm đi sự căng thẳng. Và một khi những nhu cầu này được thỏa mãn thì cơ thể lại trở về trạng thái thư giãn, ngủ là nhu cầu đầu tiên cơ thể cần đến.



Ảnh minh họa.

Ngoài ra, các nhà khoa học còn phát hiện thấy nhiều điều thú vị khác, đặc biệt là cơ chế sinh hóa của hành vi khoái cảm trong tình dục. Theo đó, trong khi xuất tinh, não của đàn ông bài tiết hỗn hợp norepinephrin, serotonin, oxytocin, vasopressin, nitric oxide (NO) và hormon prolactin. Riêng việc bài tiết prolactin làm cho người ta có cảm giác “no nê” về tình dục, giúp cho cơ thể phục hồi nhanh. Tuy nhiên, nếu hàm lượng hormon prolactin thấp thì thời gian phục hồi lại càng nhanh hơn.

Qua nghiên cứu trên chuột, các nhà khoa học còn phát hiện thấy khi con vật được tiêm prolactin thì cơ thể chúng trở nên mệt mỏi, dễ rơi vào giấc ngủ và ngay cả khi ngủ hàm lượng prolactin thường cao hơn khi thức. Điều này cho thấy, sau khi hoạt động tình dục, prolactin bài tiết nhiều để phục vụ cho việc “lên đỉnh” nên sau đó con người ta dễ rơi vào trạng thái đói ngủ.

Cũng phải nói thêm rằng, sau hoạt động tình dục, đàn ông có thể lăn ra ngủ nhưng điều này lại không xảy ra khi “tự sướng” hay còn gọi là thủ dâm. Rất bí ẩn mà đến nay khoa học vẫn chưa có câu trả lời chính xác, đặc biệt hơn, khi giao hợp, mức độ bài tiết hormon prolactin cao gấp 4 lần khi tự sướng, chính vì vậy mà cơ thể đói ngủ.

Ngoài prolactin, hai hợp chất khác là oxytocin và vasopressin bài tiết ra khi lên đỉnh cũng có tác động tới giấc ngủ. Hai hợp chất này bài tiết song hành cùng với melatonin - loại hormon quan trọng làm nhiệm vụ điều tiết đồng hồ sinh học của cơ thể. Oxytocin có tác dụng làm giảm stress, làm cho con người ta thư giãn, dễ chịu nên dễ đến với giấc ngủ.

### **Người trong cuộc nghĩ gì về hiện tượng này?**

Hiện tượng sex và giấc ngủ như đề cập ở trên có nhiều lý do, trong đó có cả yếu tố sức khỏe của chính người trong cuộc. Lao động tình dục cũng là một thứ lao động nặng nhọc, tiêu tốn nhiều năng lượng, vì vậy, giới y học khuyến cáo mọi người nên thực hành điều độ, không nên lạm dụng. Ngoài bản năng tình dục, người đàn ông phải biết kiểm chế, duy trì ở mức hợp lý.

Và cũng phải nói ngay rằng không chỉ có đàn ông buồn ngủ mà cả phụ nữ cũng thấy buồn ngủ một khi chính đàn ông không còn hấp dẫn với họ như chiếc bánh pizza nữa. Chính vì vậy, để có cuộc sống tình dục chất lượng, người đàn ông cũng nên quan tâm đến bạn tình theo kiểu "có đi có lại". Nếu người đàn ông có tình yêu và có kinh nghiệm trong chuyện phòng the thì họ biết điểm dừng, đặc biệt không bao giờ ngủ mê mết sau khi "chuyện ấy" kết thúc.

*Theo Khắc Hùng (Sức Khỏe & Đời Sống)*

5 nguyên nhân khiến quý ông gặp tình cảnh "trên bảo dưới không nghe"