

Tần suất quan hệ tình dục dường như là mối quan tâm của nhiều người. Nhưng sự thật là tình dục mang tính cá nhân cao, mỗi cá nhân hay mỗi cặp đôi đều có tần suất quan hệ tình dục phù hợp riêng.

Nhiều người tự hỏi họ nên quan hệ tình dục bao nhiêu lần một tuần, hoặc liệu số lần quan hệ của họ có “bình thường” so với những người khác hay không. Đây là những câu hỏi mà các nhà trị liệu tình dục và nhà trị liệu dành cho cặp đôi ở Mỹ rất hay gặp.

Ham muốn khác biệt

Câu hỏi về tần suất quan hệ tình dục thường xuất hiện khi một trong hai người không hài lòng với số lần quan hệ tình dục của họ. “Ham muốn khác biệt”, trong đó một người có ham muốn nhiều hơn hoặc ít hơn người kia, xảy ra phổ biến trong các mối quan hệ. Thậm chí, có những cặp đôi mà trong đó cả 2 người đều không hài lòng với tần suất quan hệ tình dục của họ.

Tuy nhiên, tin tốt là sự hài lòng trong hôn nhân không chỉ phụ thuộc vào tần suất quan hệ tình dục. Trên thực tế, theo một nghiên cứu, các cặp vợ chồng kết hôn coi trọng cả chất lượng của tương tác tình dục chứ không chỉ số lượng.



Các nghiên cứu khoa học cho thấy điều gì?

Đầu tiên, bạn cần biết rằng những nghiên cứu về sự hài lòng trong tình dục có thể không phản ánh chính xác toàn bộ câu chuyện. Lý do là vì hầu hết dữ liệu thu thập trong các nghiên cứu kiểu này đều dựa trên thông tin tự báo cáo, do đó, có thể không chính xác 100%. Tuy nhiên, mọi người vẫn cần một thứ gì đó làm thước đo và các nghiên cứu cho thấy rằng:

- Nhìn chung, cả tần suất và sự hài lòng trong tình dục đều giảm khi các cặp đôi ở bên nhau lâu hơn.
- Tần suất quan hệ tình dục giảm đi khi chúng ta xem xét các yếu tố khác như công việc, việc nhà, con cái, các yếu tố thể chất hoặc sinh lý, các vấn đề liên quan khác...
- Tần suất quan hệ tình dục và sự thỏa mãn tình dục đều có mối tương quan với tỷ lệ ly hôn. Nói cách khác, khi tần suất quan hệ và sự thỏa mãn giảm, tỷ lệ ly hôn tăng (và ngược lại).
- Nghiên cứu được công bố vào năm 2015 đã xem xét hơn 2.400 cặp vợ chồng đã kết hôn và

phát hiện ra rằng một cặp vợ chồng quan hệ tình dục càng nhiều thì họ càng hạnh phúc. Tuy nhiên, điều thú vị là sự hạnh phúc 'đạt đỉnh' khi các cặp vợ chồng quan hệ tình dục 1 tuần 1 lần.



Ảnh minh họa

Quan hệ 1 tuần 1 lần có phải lý tưởng?

Tần suất 1 tuần 1 lần có thể được so sánh với "quy luật lợi nhuận giảm dần". Theo đó, khi bạn tuyển nhiều nhân viên hơn để hoàn thành công việc, thì năng suất sẽ tăng lên, nhưng chỉ đến một mức độ nhất định. Sau mức độ đó, năng suất giảm xuống. Vì vậy, quan hệ tình dục một hoặc hai lần một tháng có thể không đủ, nhưng nhiều hơn 1 lần 1 tuần không làm tăng thêm hạnh phúc.

Trong một nghiên cứu khác, các cặp vợ chồng được yêu cầu tăng gấp đôi số lần quan hệ tình dục hiện tại. Nhưng kết quả là họ không hạnh phúc hơn trước. Ngoài ra, họ cũng ít thích thú với tình dục hơn. Với quy luật lợi nhuận giảm dần, dường như có một mặt trái của quan hệ tình dục quá nhiều.

Chúng ta đều biết rằng sự hài lòng trong tình dục gia tăng ở những giai đoạn nhất định của mối quan hệ. Và có rất nhiều điều trong cuộc sống có thể cản trở tình dục. Mỗi cặp vợ chồng sẽ có những tiêu chuẩn riêng. Đây là điều quan trọng nhất khi xem xét sự thỏa mãn tình dục. Điều quan trọng không phải là con số, mà là sự hài lòng của bạn về con số đó.

Những cặp vợ chồng đang lo lắng về tần suất quan hệ có thể là những người đang muốn làm 'chuyện ấy' nhiều hơn. Tuy nhiên, đối với một số cặp vợ chồng lớn tuổi và kết hôn lâu, quan hệ tình dục không thường xuyên cũng không phải vấn đề.

Nếu bạn đang muốn cải thiện đời sống tình dục, hãy tham khảo 8 bí quyết nâng cấp 'chuyện ấy' cho các cặp vợ chồng, biết đâu bạn sẽ tìm ra câu trả lời.

Ngoài ra, nếu hai bạn quá bận rộn để nghĩ tới tình dục, thì lên lịch quan hệ tình dục là một ý hay với nhiều lợi ích bất ngờ.

Theo Trà My (Doanh Nghiệp & Tiếp Thị)



Bị bạn gái bỏ vì không biết chơi đồ chơi tình dục