

Cảm xúc tình dục của phụ nữ giống như một kho báu giấu kín trong hang động. Để mở được cửa hang, người đàn ông cần học câu thần chú...

Thần chú sẽ rất dễ học, dễ thuộc nếu như hiểu, chia sẻ, chân thành. Hai vợ chồng nên trao đổi thẳng thắn với nhau về cảm nhận có được và chưa được trong cuộc "giao ban" của mình, từ đó có những biện pháp để điều chỉnh.

Giải tỏa hết những lo lắng, stress giữa hai vợ chồng. Nếu nguyên nhân lãnh cảm của vợ là do tình trạng "chưa đến chợ đã hết tiền" hay "trên bảo dưới không nghe" của người chồng thì cần có sự phối hợp ăn ý của cả hai người.

Để đến được đích, phụ nữ cũng cần có những giai đoạn hưng phấn, kích thích, cao trào và tiêu thoái. Rối loạn chức năng tình dục ở nữ có thể xảy ra ở bất cứ giai đoạn nào nhưng thường gặp nhất là rối loạn có liên quan đến hưng phấn và kích thích.



Cần giải tỏa hết những lo lắng, stress giữa hai vợ chồng để cuộc "giao ban" được hòa hợp

Đáp ứng tình dục ở nữ bị chi phối bởi rất nhiều yếu tố như mối quan hệ, tâm lý, hoàn cảnh, sức khỏe, nội tiết... Do vậy để có đời sống tình dục viên mãn thì đảm bảo các yếu tố trên được hài hòa.

Ngoài ra, trong cuộc "giao ban" người chồng phải hết sức khéo léo áp dụng các biện pháp đúng thời điểm để cả hai cùng đạt khoái cảm, việc vuốt ve tình cảm nhiều hơn mang lại hiệu quả bất ngờ. Bên cạnh đó người đàn ông cần có những kiến thức cơ bản về sinh lý tình dục nữ để biết cách kích thích vào thời điểm nào và thao tác ra sao sẽ đạt hiệu quả hơn. Nắm bắt và thực hiện đúng kỹ thuật để kích thích ham muốn tình dục ở phụ nữ như dùng miệng, lưỡi, tay... tác động vào những vùng nhạy cảm trên người phụ nữ như cổ, vai, sau gáy, tai, vùng kín... là điều không thể thiếu khiến người phụ nữ "hào hứng" hơn khi bắt đầu nhập cuộc. Bạn nên nhớ rằng để duy trì cảm xúc khoái cảm, phụ nữ cần sự nhẹ nhàng, từ tốn; những cử chỉ ấu yếm, những lời nói ngọt ngào. Bên cạnh đó chế độ ăn các chất dinh dưỡng chứa nhiều estrogen để giúp tăng cường ham muốn và giảm lão hóa ở phụ nữ cũng rất quan trọng.

Mặt khác, bạn thử áp dụng bài tập trung cảm giác của Masters và Johnson giúp điều chỉnh những rắc rối có liên quan đến chứng xuất tinh sớm của người chồng và lãnh cảm ở người vợ. Bài tập này không khó điều quan trọng là cả hai vợ chồng phải có nhận thức đúng đắn và tích cực về tình dục và các liệu pháp sắp được thực hiện, hai người phải thực sự hiểu, thông cảm và thực hiện nghiêm túc bài tập này. Sau kết thúc bài tập hai vợ chồng cần thẳng thắn

trao đổi với nhau để biết những khó khăn và những cảm giác thu được trong quá trình thực hiện

Khám phá để hòa hợp cả về mặt tâm hồn và tình dục là chuyện cần làm suốt đời, luôn tạo cảm giác mới mẻ trong tình yêu và tình dục chính là liều thuốc bổ để giữ gìn hạnh phúc gia đình.

Theo Thanh Phương (Sức Khỏe & Đời Sống)

Trốn vợ vì sợ yêu