

Không ít phụ nữ gặp khó khăn trong chuyện ấy để đạt được cực khoái? Dưới đây là 6 lời khuyên đơn giản có thể giúp phụ nữ tận hưởng sự gần gũi tình dục.

Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng chuyện ấy có thể cải thiện sức khỏe tim mạch và thậm chí tăng cường khả năng miễn dịch của bạn. Theo Tiến sĩ Kerner, nhà trị liệu tâm lý và trị liệu tình dục ở New York cho biết, nhiều phụ nữ có ham muốn tình dục dao động, có thể phát sinh từ những vấn đề lớn hơn. Tiến sĩ Kerner giải thích: “Theo một cách nào đó, ham muốn tình dục là thước đo sức khỏe tổng thể của bạn. Nếu ai đó đến với ham muốn tình dục thấp, đó thường có thể là dấu hiệu cho thấy có điều gì đó khác đang diễn ra về mặt cảm xúc hoặc thể chất.”

Vậy làm thế nào phụ nữ có thể vượt qua những “rào cản” phòng ngủ này để cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh trong đời sống tình dục?

1. Xác định những gì bạn thích và không thích trong phòng ngủ

Tiến sĩ Kerner nói, điều đầu tiên bạn cần để tận hưởng trên giường là biết mình thích gì: “Biết điều gì khiến bạn cảm thấy thích thú, điều gì khiến bạn mất hứng thú, sự kích thích mà bạn cần để vượt qua quá trình kích thích, những tư thế bạn thích... là hữu ích.”

Tuy nhiên, điều quan trọng là có thể truyền đạt những mong muốn này cho đối tác của bạn. Kerner gợi ý : Nếu bạn cảm thấy không thoải mái khi chia sẻ, hãy sắp xếp những gì bạn muốn dưới dạng tưởng tượng. Ví dụ: bạn có thể nói với đối tác của mình rằng bạn đã từng mơ mộng về việc hai bạn đã từng làm quen như thế nào trước đó để tạo sự gần gũi.

2. Khả năng tập trung vào khoảnh khắc và điều chỉnh tiếng ồn

Với lối sống căng thẳng của chúng ta, việc bị phân tâm là điều bình thường, ngay cả khi chúng ta muốn tập trung vào sự lãng mạn. Nhưng đặc biệt đối với phụ nữ, điều quan trọng là phải tập trung vào việc duy trì khoảnh khắc hiện tại. Kerner giải thích: “Bạn muốn ở một nơi thư giãn, nơi bộ não của bạn tạm “ngừng” hoạt động, để bạn có thể trải nghiệm cảm giác hưng phấn và cực khoái hoàn toàn”.

Khoa học ủng hộ ý tưởng rằng việc loại bỏ tiếng ồn có thể giúp phụ nữ cải thiện đời sống

tình dục của họ. Một nghiên cứu được công bố vào tháng 9 năm 2017 trên Tạp chí Nghiên cứu Tình dục cho thấy phụ nữ đã báo cáo những cải thiện đáng kể về ham muốn tình dục, chức năng tình dục tổng thể và giảm đau khổ liên quan đến tình dục sau một chương trình chánh niệm kéo dài 8 buổi. Một nghiên cứu khác, được công bố vào năm 2018 trên Tạp chí Trị liệu Tình dục và Hôn nhân cho thấy những phụ nữ thiền định đạt điểm cao hơn trong các phép đo về chức năng và ham muốn tình dục.

Nếu bạn vẫn thấy mình suy nghĩ nhiều hơn về danh sách việc cần làm và ít nghĩ về những gì đang xảy ra trong phòng ngủ, thì việc tưởng tượng có thể giúp bạn tập trung.

Kerner nói: “Tôi nghĩ tưởng tượng là một cách thực sự hiệu quả để “tắt” bộ não lo lắng của bạn. Khi nói chuyện với các bệnh nhân nữ trong nhiều năm, nhiều người mơ mộng về tình dục một cách tự nhiên hoặc có ý thức chính xác vì lý do đó để đạt được trạng thái kích thích sâu hơn.”



Phụ nữ không cảm thấy hài lòng về cơ thể của mình, việc tận hưởng tình dục có thể khó khăn.

3. Hình ảnh cơ thể tích cực và sự tự tin về tình dục

Nếu một người phụ nữ không cảm thấy hài lòng về cơ thể của mình, việc tận hưởng tình dục có thể khó khăn hơn đối với cô ấy. Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học Tình dục cho thấy hình ảnh cơ thể, bao gồm mối quan tâm về cân nặng, tình trạng thể chất, sức hấp dẫn tình dục và suy nghĩ về cơ thể trong khi hoạt động tình dục, dự đoán sự thỏa mãn tình dục ở phụ nữ. Các phát hiện cho thấy những phụ nữ có mức độ thỏa mãn tình dục thấp có thể được hưởng lợi từ các phương pháp điều trị nhắm vào các khía cạnh cụ thể này của hình ảnh cơ thể.

Một nghiên cứu khác, được công bố trên Tạp chí điện tử về tình dục con người cho thấy tần suất tập thể dục và thể lực tăng cường sức hấp dẫn và tăng mức năng lượng, cả hai đều khiến mọi người cảm thấy tốt hơn về bản thân. Như một phần thưởng, những người cảm thấy tốt hơn về bản thân có thể nhận thấy họ ham muốn tình dục hơn và có thể thực hiện tình dục tốt hơn. Kerner nói: “Đối với cả nam giới và phụ nữ, hình ảnh cơ thể tiêu cực có thể cản trở và là một yếu tố gây ức chế. Hình ảnh cơ thể tích cực có thể làm tăng sự tự tin.”

Trong mọi trường hợp, điều quan trọng là phải nhận ra rằng đối tác của bạn không tập trung vào việc bạn tăng thêm vài cân hay vết rạn da hoặc vết sẹo mổ đẻ của bạn khi ở trên giường cùng nhau.



Luôn cởi mở và thẳng thắn với đối tác trong chuyện ấy.

4. Niềm tin và sự an toàn về cảm xúc trong mối quan hệ của bạn

Thật khó để có một cuộc dạo chơi vô tư nếu bạn cảm thấy bị ngắc kết nối với người quan trọng của mình hoặc lo lắng về sự chung thủy của đối tác. Nếu bạn nghĩ đối tác của mình có thể ngoại tình, điều quan trọng là phải giải quyết vấn đề đó và giải thích rằng bạn muốn mối quan hệ và đời sống tình dục của mình được ưu tiên vì bạn coi trọng chúng.

5. Biết tình trạng sức khỏe tình dục của đối tác

Đừng ngại đặt câu hỏi về tình trạng sức khỏe tình dục của đối tác của bạn vì sự an toàn.

6. Các sản phẩm phù hợp giúp quan hệ tình dục thoải mái hơn

Mặc dù mọi người đều biết rằng phụ nữ ở một độ tuổi nhất định có xu hướng bị khô âm đạo, nhưng ngay cả những phụ nữ trẻ cũng có thể phải vật lộn với nó. Để làm cho mọi thứ thoải mái hơn, hãy thử sử dụng chất bôi trơn.

Định nghĩa mới của Tổ chức Y tế Thế giới về sức khỏe tình dục

“Sức khỏe tình dục là trạng thái khỏe mạnh về thể chất, tình cảm, tinh thần và xã hội liên quan đến tình dục; nó không đơn thuần là sự vắng mặt của bệnh tật, rối loạn chức năng hay tình trạng ốm yếu.

Sức khỏe tình dục đòi hỏi một cách tiếp cận tích cực và tôn trọng đối với tình dục và các mối quan hệ tình dục, cũng như khả năng có được những trải nghiệm tình dục thú vị và an toàn, không bị ép buộc, phân biệt đối xử và bạo lực. Để có được và duy trì sức khỏe tình dục, các quyền tình dục của tất cả mọi người phải được tôn trọng, bảo vệ và thực hiện.”