

Đàn ông thường ngủ rất say sau “chuyện ấy”, đôi khi làm người bạn tình khá hụt hẫng. Tuy nhiên, đây là hiện tượng sinh lý bình thường.

Trong khi phụ nữ muốn được trò chuyện, âu yếm sau khi làm “ chuyện ấy ”, đàn ông thường ngủ rất nhanh. Thực chất, đây là hiện tượng sinh lý do nhiều nguyên nhân.

Thứ nhất, đàn ông thường buồn ngủ nhanh hơn phụ nữ vì một loạt các hóa chất được giải phóng khi họ xuất tinh, bao gồm: Norepinephrine, serotonin, oxytocin, vasopressin, nitric oxide (NO) và hormone prolactin.

Các chuyên gia tại Chương trình Báo cáo Khoa học, Sức khỏe và Môi trường của Đại học New York, phân tích: *“Mức prolactin tự nhiên thường cao hơn trong khi ngủ. Vì vậy, việc tiết ra hormone này khi đạt cực khoái khiến đàn ông cảm thấy buồn ngủ hơn”*. Ngoài ra, cực khoái khi giao hợp giải phóng prolactin nhiều hơn 4 lần so với cực khoái thủ dâm. Đó là lý do nam giới không buồn ngủ sau khi thủ dâm.

Hai chất hóa học khác được giải phóng khi quan hệ tình dục bao gồm oxytocin và vasopressin. Giải phóng chúng thường kèm với melatonin, chất điều chỉnh đồng hồ sinh học của cơ thể. Oxytocin cũng được chứng minh làm giảm mức độ căng thẳng, có thể dẫn đến buồn ngủ và thư giãn.



Ảnh minh họa

Thứ hai, phần lớn cuộc “yêu” của các cặp đôi thường diễn ra vào ban đêm. Khi đó, cơ thể đã mệt mỏi sau một ngày làm việc, sau khi tiêu hao thêm năng lượng cho “chuyện ấy” cũng cần phục hồi ngay, vì vậy ngủ là nhu cầu tất yếu.

Bộ não liên kết phòng ngủ với thời gian đi ngủ và cảm giác buồn ngủ là hoàn toàn tự nhiên. Không chỉ có đàn ông, nhiều phụ nữ cũng có thể cảm thấy mệt mỏi sau khi ái ân.

Thứ ba, một số nghiên cứu sử dụng chụp cắt lớp phát xạ chỉ ra rằng nam giới thường đạt cực khoái sau quan hệ, quên đi nỗi sợ hãi lo lắng. Do vậy, nam giới thường được thư giãn và có xu hướng ngủ say.

Thứ tư, trong khi quan hệ nam giới thường kìm nén hơi thở hoặc thở gấp gáp, khiến cho oxy cung cấp vào trong cơ thể ít hơn bình thường. Do đó, yếu tố này đã kích thích, gây ra những

con buồn ngủ.

Đàn ông thường ngủ rất say sau "chuyện ấy" đôi khi làm người bạn tình khá hụt hẫng do tâm lý của nữ giới thường muốn được trò chuyện, chăm sóc và âu yếm. Tuy nhiên, đây là hiện tượng sinh lý bình thường. Do vậy, việc ngủ say sau khi quan hệ không thể trở thành căn cứ để đánh giá nam giới là hời hợt, vô tâm.

Tình yêu của họ luôn bắt đầu từ những cử chỉ quan tâm, chăm sóc hàng ngày. Ngoài ra, nếu nam giới muốn tỉnh táo sau khi quan hệ tình dục nên bắt đầu "cuộc yêu" trước khi ăn sáng, trưa hoặc tối. Sau đó, một bữa ăn sáng thơm ngon hoặc một bữa tối dưới ánh nến sẽ thật sự lãng mạn.

Quan hệ tình dục vào đầu buổi tối, chẳng hạn như trước chương trình truyền hình yêu thích là một lựa chọn. Tránh quan hệ vào buổi tối muộn khi cả hai đang mệt mỏi. Ngoài ra, nếu bạn muốn nói chuyện trong 30 phút và anh ấy chỉ muốn 5 phút, hãy thỏa thuận con số ở giữa là khoảng 15 phút.

ThS.BS Phan Chí Thành (Chánh văn phòng Trung tâm Đào tạo Chỉ đạo tuyến, Bệnh viện Phụ sản Trung ương)

Theo PV (VietNamNet)