

EvyShop - Nhiều người tin rằng, vua chúa ngày xưa thường đoán mệnh là do ham mê dục vọng quá đà; cũng chính vì thế mà dẫn tới một số quan niệm trong “chuyện ấy” rằng: “tốt mái, hại trống”, “làm nhiều, chết sớm” ...

Tuy nhiên, song song với đó, khoa học lại chứng minh, “yêu” giúp con người trẻ trung và sống lâu hơn. Vậy đâu mới là mối quan hệ thực sự giữa tình dục và tuổi thọ?



Tình dục và tuổi thọ 1: Tình dục giúp chúng ta kéo dài tuổi thọ nhưng với điều kiện phải là những cuộc “yêu” chất lượng (Ảnh minh họa)

“Yêu” chất lượng giúp kéo dài tuổi thọ

Nhìn vào gương các ông hoàng xưa ít ai sống quá đượ quá tuổi ngũ tuần, nhiều cặp vợ chồng trẻ thường không tránh khỏi lo lắng: “Liệu ngày nào cũng “hao sức” thì có sao không?” hay “Cả hai đều khỏe, cứ lên giường là muốn “làm” rồi thì sau này có tổn thọ như vua chúa ngày xưa không?”. Nắm được mối băn khoăn này, các nhà tình dục học cũng đã bắt tay vào nghiên cứu mối liên hệ giữa tình dục và tuổi thọ từ lâu để đưa ra câu trả lời xác đáng nhất. Công trình nghiên cứu của trường Đại học Queens University công bố trên tạp chí y khoa của nước Anh là một trong những nghiên cứu đáng chú ý về vấn đề này. Công trình thu thập 1.000 hồ sơ của 1.000 đàn ông tử vong trong vòng hơn một thập niên. Các số liệu bao gồm: hoàn cảnh kinh tế, tuổi tác, sức khỏe và tần suất quan hệ tình dục. Kết quả khá bất ngờ: những người đàn ông ham muốn tình dục cao có tỷ lệ tử vong chỉ bằng 1/2 so với những người ít quan hệ tình dục. Công bố này thực sự là tin vui cho những người đang lo lắng về ham muốn sinh lý quá cao của mình.

Tuy các nhà khoa học đều nhận định, “chuyện ái ân” hoàn toàn tốt cho sức khỏe của cả nam giới lẫn phụ nữ nhưng vấn đề lại nằm ở chất lượng chứ không phải số lượng. Nếu “yêu” đều đặn nhưng không đạt được sự thỏa mãn thì tất cả sẽ chỉ là “công cốc”, thậm chí còn gây tác dụng ngược vì tâm, sinh lý không được giải tỏa. Chuyên gia tình dục Mỹ nổi tiếng Beverly Whipple cho biết, sở dĩ “yêu” chất lượng mới mang lại lợi ích cho sức khỏe bởi những cơn cực khoái có ảnh hưởng tích cực đến rất nhiều cơ quan trong cơ thể. Khi lên “đỉnh”, cơ thể chúng ta sản sinh ra nhiều hormone oxytocin - loại hormone được mệnh danh là “thần dược tình yêu” giúp các cặp đôi giảm stress, ổn định huyết áp và tăng cảm giác gần gũi. Ngoài ra, các hình ảnh chụp cắt lớp do các nhà nghiên cứu thực hiện khi nghiên cứu còn cho thấy não phụ nữ trong cơn cực khoái dùng nhiều oxy hơn mức bình thường (mức độ tương tự như khi đang tập thể dục). Nói cách khác, khi ấy, bộ não được “nuôi dưỡng” và vì thế, trí tuệ của họ trở nên minh mẫn hơn. Một tin tốt cho các quý bà nữa là tình dục chất lượng sẽ khiến bạn trẻ lâu và xinh đẹp. Theo đó, trong 3.500 đối tượng tham gia một nghiên cứu, những người hầu như thường xuyên “lên đỉnh” khi “yêu” có vẻ ngoài trẻ hơn 5-7 năm so với tuổi thực của họ.

“Tốt mái” liệu có “hại trống”?

Trở lại vấn đề đặt ra từ ban đầu, tại sao tình dục đã được chứng minh là có tác dụng tích cực với sức khỏe nhưng vua chúa xưa lại bị cho là đoản mệnh vì “chuyện ấy”? Nhiều lý giải dân gian cho rằng, do các hoàng đế quá nhiều vợ, thường xuyên bị các bà “hút tinh lực” nên sức lực cứ ngày một hao mòn. Cũng chính vì thế mới có quan niệm “tốt mái, hại trống” cho rằng, đàn bà được lợi trong “chuyện ấy” chứ đàn ông chẳng được gì. Trên thực tế, đúng là năng lượng của nam giới mất đi trong một cuộc ái ân tương đương với việc đi cày hay bốc hàng hóa lên một toa tàu hỏa; chẳng thế mà xong việc, anh nào cũng mệt đừ đừ và lăn ra ngủ như chết. Tuy nhiên, ít ai biết rằng, quan hệ tình dục cũng là một dạng năng lượng đặc biệt. Khi người phụ nữ lên “đỉnh”, bản thân họ phát ra một dạng năng lượng rất lớn, thậm chí vượt xa phần năng lượng mà người đàn ông bị tiêu hao. Nguồn năng lượng này thấm sâu vào cơ thể bạn tình, có tác dụng tiếp thêm sức mạnh và làm trẻ hóa. Các chuyên gia tâm sinh lý học nhận thấy rằng, cực khoái của phụ nữ kéo dài với những làn sóng lăn tăn; nếu sau khi “xuất binh”, người đàn ông biết âu yếm, vuốt ve bạn tình thì sẽ nhận trọn nguồn năng lượng đó và cảm thấy khỏe khoắn, yêu đời hơn vào ngày hôm sau.

Từ sự cộng hưởng năng lượng giữa nam và nữ khi quan hệ tình dục để thấy rằng, các hoàng đế xưa hoàn toàn không tận dụng được nguồn năng lượng mà người bạn tình của mình mang lại. Nguyên nhân là vì các cung tần, mỹ nữ chốn hậu cung chỉ đơn giản là người phục vụ cho nhu cầu sinh lý của vua, thậm chí có những người chỉ được ban ơn “mưa móc” một lần trong đời; vậy thì làm sao có thể đạt được sự thỏa mãn khi ân ái trả lại năng lượng đã mất cho nhà vua? Các nhà khoa học Ý mới đây cũng đã đưa ra một nghiên cứu cho thấy, đời sống tình dục lành mạnh sẽ giúp đàn ông sống thọ hơn, với điều kiện là họ phải chung thủy với bạn tình. Nghiên cứu được Trường đại học Florence tiến hành với 4.000 nam giới. Theo kết quả, những người đàn ông không chung thủy với một bạn tình mắc các bệnh về tim mạch nhiều hơn, bởi họ “thường xuyên phải lo lắng trước áp lực của sự phản bội”. Bác sĩ Emmanuele Jannini, điều phối viên Tổ chức Sức khỏe tình dục Ý, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết: “Bằng chứng rõ ràng mà nghiên cứu chỉ ra được là những người đàn ông có đời sống tình dục tích cực và chung thủy với bạn tình sẽ ít mắc phải chứng bệnh về tim mạch và sống lâu hơn. Hoạt động tình dục đều đặn sẽ sản xuất thêm testosterone, giúp giải tỏa bớt căng thẳng và làm tim mạch hoạt động tốt hơn, cải thiện quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Nó cũng giúp nam giới đốt cháy lượng đường dư thừa và giảm nguy cơ bệnh tim. Tuy nhiên với những người không chung thủy thì tim mạch đều hoạt động kém do họ phải luôn tìm cách đối phó với những căng thẳng gia tăng do sự lừa dối trong đời sống vợ chồng”.

Như vậy, sinh hoạt tình dục mang lại lợi ích tích cực hay tiêu cực hoàn toàn phụ thuộc vào chất lượng, sự điều tiết và thái độ trong quan hệ chứ không phải ở sự tiêu hao sức lực như nhiều người vẫn nghĩ. “Yêu” đều đặn, chất lượng và chung thủy với một bạn tình sẽ giúp chúng ta giới sống lâu hơn, duy trì được sự trẻ trung, yêu đời. Ngược lại, những cuộc “yêu” chóng vánh, tần suất thái quá sẽ làm cho cơ thể mệt mỏi, không thỏa mãn và nảy sinh tâm lý chán chường. Đây chính là sự thuận - nghịch trong mối quan hệ giữa tình dục và sức khỏe nói chung, tình dục và tuổi thọ nói riêng.

“Cực khoái” giúp sống lâu hơn

Các chuyên gia tình dục trên toàn thế giới cũng đều đồng thuận rằng, những cơn cực khoái có tác dụng rất tốt cho sức khỏe. Và kéo dài tuổi thọ là một trong những lợi ích ấy. Một nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ phát hiện ra rằng, cực khoái có thể làm gia tăng tế bào kháng nhiễm trùng của cơ thể lên tới 20%. Đạt cực khoái thường xuyên có thể gia tăng tuổi thọ của nam giới gấp đôi so với người không có quan hệ tình dục. Đối với phụ nữ thì việc “lên đỉnh” thường xuyên giúp sống thêm 8 năm nữa. Nghiên cứu cũng cho thấy, làm “chuyện ấy” ít nhất 1 lần trong tuần sẽ giúp điều hòa hooc-môn, tim mạch và não bộ. Nam giới quan hệ nhiều hơn 3 lần trong tuần có thể giảm đột quỵ tới 50%. Nếu quan hệ 2 lần/tuần, cơ thể sẽ tạo ra kháng thể có thể bảo vệ cơ thể khỏi cảm cúm và cảm lạnh. Ôm ấp âu yếm giúp giải phóng oxytocin, gia tăng tuổi thọ, ít bị mắc bệnh mãn tính và trầm cảm. Phụ nữ quan hệ đều đặn có thể giảm nguy cơ ung thư vú đáng kể, ngoài ra, nam giới cũng ít có khả năng phát triển ung thư tiền liệt tuyến.

Gia Khang