

## **Bạn không hứng thú với “chuyện ấy”? Thực tế, có nhiều người rơi vào tình cảnh tương tự bạn. Hầu hết đều đổ lỗi cho cân nặng hoặc quá tải công nghệ trong phòng ngủ. Nhưng ngoài những lý do này còn có nhiều nguyên nhân khác.**

Suy giảm ham muốn tình dục là một dạng bệnh lý thường gặp, đặc biệt ở những người lớn tuổi. Điều này còn nghiêm trọng hơn nhiều khi xảy ra ở cả những đối tượng là người trẻ tuổi.

### **Thiếu ngủ**

Nếu suy giảm ham muốn tình dục, lý do đầu tiên mà nam giới nên nghĩ đến là liệu mình có mất ngủ hay gặp các vấn đề về giấc ngủ như mộng du, ngủ không ngon giấc hoặc khó thở... hay không. Tất cả những điều này đều gây ảnh hưởng đến đời sống tình dục của bạn.

### **Do uống nhiều rượu bia**

Nhiều người cho rằng rượu là một thức uống khiến bạn cảm thấy dễ ham muốn hơn với chuyện ấy. Tuy nhiên, nếu uống quá nhiều rượu lại có thể làm tê liệt khả năng tình dục, làm mất kiểm soát vì rượu ức chế trung khu thần kinh, khiến phản xạ và nhận thức của con người bị suy giảm.



Một vài ly rượu vang hàng ngày có thể cải thiện sức khỏe và giúp bạn tăng ham muốn chuyện ấy. Nhưng nếu uống quá nhiều lại làm suy giảm hứng thú. Ảnh minh họa.

Những người uống rượu không làm chủ được cảm xúc và hành động của mình, không thể duy trì được sự cương cứng cần thiết, đạt cực khoái hay xuất tinh sớm...

Say rượu còn là nguyên nhân khiến đối tác của bạn mất hứng trong quan hệ tình dục.

### **Stress**

Nguyên nhân gây giảm ham muốn tình dục phổ biến hiện nay là stress. Căng thẳng có thể xảy ra với bất kỳ ai, khi gặp điều phiền phức, áp lực trong công việc hoặc rắc rối trong các mối quan hệ. Để giải quyết vấn đề này, nam giới cần nhìn nhận vấn đề một cách thấu đáo và tích cực. Nếu áp lực quá lớn cần phải gặp bác sĩ tâm lý để giải tỏa hoặc tìm sự giúp đỡ.

### **Con cái**

Sinh con là niềm hạnh phúc của bất kỳ ai. Tuy nhiên, gánh nặng chăm sóc con cả ngày lẫn đêm khiến bạn thiếu ngủ và dẫn đến giảm ham muốn tình dục. Hãy tận dụng “tranh thủ” lúc con ngủ và tận dụng ngủ bất cứ lúc nào có thể để có thêm sinh lực với “chuyện ấy”.

### **Do đối tác**

Một khi phụ nữ hay nam giới bị phản bội hay mất niềm tin vào người kia, chắc chắn “chuyện ấy” sẽ không còn hứng thú. Rào cản tâm lý chiếm vị trí vô cùng to lớn trong đời sống tình dục của mỗi người. Vì vậy, hãy cẩn trọng trong các mối quan hệ để không làm mất hứng thú của đối phương.

### **Không nhìn thấy hình ảnh gợi cảm**

Một nghiên cứu được tiến hành với những nam giới được nhìn ngắm các cô gái gợi cảm, xinh đẹp và nhóm khác chỉ nhìn hình ảnh bạn tình quen thuộc. Kết quả cho thấy, nhóm thường xuyên nhìn ngắm các cô gái gợi cảm xinh đẹp có ham muốn mạnh mẽ hơn nhóm kia.

Đó chính là nhu cầu được yêu bằng mắt của phái mạnh. Họ sẽ cảm thấy có cảm xúc và ham muốn được đẩy lên cao nếu đối tác của họ có một cơ thể gợi cảm, quyến rũ.

### **Thừa cân, béo phì**

Khi bạn đang thừa cân béo phì, nhu cầu quan hệ tình dục sẽ bị giảm sút hoặc các hoạt động tình dục không thể thực hiện như mong muốn. Những nam giới béo phì thường mắc hội chứng rối loạn chuyển hóa khiến lượng hormone nam giới suy giảm - đây là lượng hormone quyết định nhu cầu tình dục, trong đó hormone nữ giới tăng lên.

Sự mất cân bằng này làm cho nam giới giảm ham muốn tình dục, rối loạn cương dương và khả năng sinh tinh trùng suy giảm.

### **Mãn kinh**

Thời kỳ mãn kinh của phụ nữ thường xuất hiện các triệu chứng như khô âm đạo, đau khi quan hệ tình dục, khiến phụ nữ lớn tuổi ngại và dần dần mất hứng thú trong quan hệ tình dục. Đối với nam giới, thời kỳ mãn kinh cũng tác động không nhỏ đến nhu cầu tình dục. Lúc này, hàm lượng testosterone của nam giới suy giảm, cộng thêm tuyến yên và tinh hoàn bị suy thoái theo thời gian sẽ dẫn đến tình trạng không còn ham muốn tình dục nữa.

### **Thiếu gắn gũi**

Nếu cả hai thiếu sự gắn gũi với nhau, lâu dần sẽ trở nên nhàm chán. Hãy dành nhiều thời gian để nói chuyện, chia sẻ, làm những việc không liên quan đến tình dục cùng nhau để tăng

cường mối quan hệ, sự thấu hiểu lẫn nhau. Tất cả sẽ thúc đẩy những ham muốn tình dục của người bạn đời trở lại.

Theo Hạ Vy (Đời Sống & Pháp Luật)