

## Cháu 20 tuổi, xin hỏi thủ dâm mỗi ngày một lần có khác gì việc quan hệ với tần suất tương tự?

Tại sao thủ dâm lại bị mất cảm giác và làm cách nào khắc phục tình trạng đó? Cháu cảm ơn.  
(Hà Long).

### Trả lời:

Cháu đang ở giai đoạn tuổi dậy thì, cũng như bao bạn khác, sẽ có nhu cầu muốn tìm hiểu, khám phá về cơ thể mình, đặc biệt là nhu cầu sinh lý. Tùy thuộc vào thể trạng, tâm lý, môi trường của từng người mà tần suất thực hiện “chuyện ấy” khác nhau.



Ảnh minh họa: Womenshealth.

Người có sức khỏe bình thường thì quan hệ tình dục 2-4 lần trong tuần. Nếu không quan hệ thì thủ dâm là cách thay thế để thỏa mãn nhu cầu. Tần suất thực hiện hành vi này nhiều hơn mức trung bình sẽ làm phát sinh các vấn đề liên quan đến sức khỏe như suy nhược, mất tập trung, bệnh xuất tinh sớm, rối loạn cương dương. Từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe sinh lý và tâm lý trong đời sống chẵn gối vợ chồng sau này.

Thủ dâm và quan hệ tình dục là hai hình thức khác nhau, nhưng ở cấp hóa sinh, thay đổi xảy ra trong cơ thể là tương tự, tác dụng nội tiết tố và xuất tinh gần giống nhau. Tuy nhiên, khác với quan hệ tình dục, thủ dâm dựa trên cảm giác ảo sẽ tạo ra cực khoái tự thân có tên là masturbatory. Khoái cảm này phụ thuộc vào cách thức kích thích, công cụ kích thích và trí tưởng tượng. Còn khoái cảm giao hợp giữa hai người phát sinh hormone prolactin thỏa mãn một cách tự nhiên, cảm xúc phong phú cao hơn gấp 4 lần.

Tần suất thủ dâm của cháu mỗi ngày một lần có nghĩa là cháu xem việc đó như sở thích. Việc cháu mất cảm giác là do cháu lạm dụng thủ dâm quá nhiều và thực hiện trong trạng thái cũng như không gian không thoải mái.

Để đảm bảo sức khỏe tình dục về sau, cháu hãy hạn chế việc thủ dâm bằng cách tập trung vào công việc hoặc học tập, có chế độ ăn uống hợp lý và tham gia nhiều hơn vào các hoạt động lành mạnh như thể thao, văn hóa, giao lưu xã hội.

Chúc cháu nhiều sức khỏe và bản lĩnh.

Theo VnExpress