

## Để cuộc yêu viên mãn nhưng vẫn đảm bảo sức khỏe, nam giới cần nắm được thời gian giao ban hợp lý.

Bác sĩ cho em hỏi thời gian chuẩn của một lần quan hệ tình dục là bao lâu? Có thể căn cứ vào đó để khẳng định một người đàn ông bất lực hoặc khó có con hay không?



Ảnh minh họa

Bác sĩ nam khoa Nguyễn Bá Hưng, Trung tâm Hỗ trợ sinh sản, Bệnh viện Đa khoa quốc tế Vinmec tư vấn:

- Không thể đưa ra thời gian chuẩn cho một cuộc giao ban. Theo các nhà nghiên cứu trung bình một lần quan hệ tình dục nên kéo dài khoảng 20-30 phút tính từ lúc dạo đầu đến khi kết thúc. Thời gian quan hệ trực tiếp, tức là từ lúc đưa dương vật vào trong cơ thể người nữ, chỉ từ 5-7 phút.

Bất lực là tình trạng dương vật nam giới không thể cương cứng để giao hợp hoặc đang quan hệ thì xù đi. Xuất tinh sớm tức là tình trạng xuất tinh khi “yêu” dưới 3 phút. Cả hai đều phải được tư vấn điều trị sớm.

Khả năng thụ thai phụ thuộc vào chất lượng tinh trùng có đủ khỏe và trưởng thành chứ không phụ thuộc vào việc “yêu” trong thời gian bao lâu. Về nguyên tắc, người xuất tinh sớm vẫn có thể sinh con bình thường. Những trường hợp yếu sinh lý ít khi xuất tinh, phải điều trị hoặc hỗ trợ sinh sản. Một số người vẫn có thể xuất tinh trong lúc mệt.

Để có chất lượng tinh trùng tốt, trước mắt bạn cần có một chế độ sinh hoạt lành mạnh, hạn chế rượu bia, thuốc lá, tăng cường tập luyện và ăn uống khoa học. Khi gặp các vấn đề như trên, bạn nên tìm đến bác sĩ nam khoa sớm để khắc phục tình hình.

Theo Hà Quyên (Zing.vn)