

Điện thoại thông minh cũng như các thiết bị công nghệ chính là thủ phạm gây ra chuyện này.



Công nghệ là nguyên nhân gây ra tình trạng nguội lạnh trong đời sống vợ chồng -
Ảnh: ctvnews

Cuộc sống của bạn không có hoạt động tình dục? Điều đó có thể là sự thật khi một bản tin của CNN cho biết: 40 triệu người Mỹ đang sống trong những cuộc hôn nhân không tình dục. Theo các nhà nghiên cứu, công nghệ có thể là nguồn gốc của vấn đề.

Trong một cuộc trả lời phỏng vấn của đài BBC, tiến sĩ Cath Mercer giải thích: Công nghệ hiện đại đứng đằng sau các xu hướng. Mọi người đều sở hữu máy tính bảng, điện thoại thông minh... Họ ôm theo những thiết bị này vào phòng ngủ, lướt web, đọc Facebook, Twitter và trả lời các email....

Tiến sĩ Dr. Meagan Tyler tác giả của cuốn Selling Sex Short nhấn mạnh: Công nghệ đang ảnh hưởng tới tất cả các tương tác xã hội. Bạn sẵn sàng tạm dừng các cuộc nói chuyện mặt đối mặt để trả lời điện thoại hoặc tin nhắn. Và trong chuyện chăn gối cũng không có gì khác.

Công nghệ xuất hiện, trở thành một thứ gần như không thể thiếu trong đời sống của chúng ta, vậy bạn có thể làm điều gì để cứu vớt đời sống tình dục? Dưới đây là một số gợi ý:

1. Biến giường của bạn trở thành một khu vực không có sóng điện từ

Khi bạn lên giường, hãy tắt tất cả laptop, iPad, điện thoại... Các chuyên gia trị liệu các vấn đề hôn nhân và gia đình khuyến cáo nên biến giường của bạn thành nơi chỉ dành cho ngủ, gắn gối và gắn kết với người bạn đời. Hãy rút phích cắm điện của tivi và chuyển tivi sang phòng khác. Thật là buồn khi trong nhiều cuộc khảo sát, nhiều người thà không có sex để đổi lấy một tivi plasma mới trong phòng ngủ.

2. Hạn chế việc sử dụng điện thoại hàng ngày

Nếu lúc nào bạn cũng lo lắng không biết có gì đang diễn ra trên điện thoại của mình, bạn thực sự đang có vấn đề,

Brian Alexander, tác giả cuốn America Unzipped: In Search of Sex and Satisfaction giải thích: Thật khó để có cảm hứng khi bạn đang lo lắng. Nếu bạn quá phụ thuộc vào điện thoại đến mức bạn không thể đi đâu một giờ mà không kiểm tra nó, bạn cần tìm ra một cách để

giải phóng bản thân, mỗi ngày bạn bớt đi một chút thời gian sử dụng, dần dần bạn sẽ quen với việc không có nó bên cạnh.

3. Hãy để công việc ở lại công sở

Hãy đặt ra quy tắc không kiểm tra và trả lời email sau 7 giờ tối. Điều đó sẽ tốt cho hôn nhân của bạn cũng như giúp bạn cân bằng cuộc sống. Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những email trao đổi cuối ngày có thể làm hỏng sự tham gia cũng như hiệu suất gắn gũi của vợ chồng bạn, từ đó sẽ làm giảm tổng thể năng suất lao động của bạn.

4. Giải quyết vấn đề với phim ảnh khiêu dâm

Nếu một trong hai người có vấn đề với các tác phẩm khiêu dâm, vợ chồng bạn cần được trợ giúp. Theo một nghiên cứu đăng trên Fight the New Drug, xem những thứ khiêu dâm dễ khiến người ta ít hài lòng với sex, thậm chí có thể dẫn đến không còn cảm hứng quan hệ. Dù bạn cố gắng chứng minh mình đúng như thế nào thì chìm đắm trong các phim ảnh khiêu dâm cũng là một thói quen có thể làm tổn thương mối quan hệ của bạn.

5. Hãy xếp thời khóa biểu cho chuyện chăn gối

Nếu hiện tại bạn không coi chuyện chăn gối là một ưu tiên, bạn cần xếp lịch cho nó. Hãy thiết lập một giờ và ngày cụ thể với bạn đời và cố gắng bảo vệ lịch trình. Có thể cho con đi ngủ sớm, thậm chí đặt phòng khách sạn nếu bạn muốn lãng mạn. Hãy ra ngoài hẹn hò, không để ai làm phiền cuộc tâm sự của hai vợ chồng. Hãy biến tình dục thành một ưu tiên để hai người thực sự kết nối với nhau.

Theo *VnExpress*