

## Chỉ cần lưu ý một số điều nhỏ nhặt sau đây, bạn sẽ có một “cuộc yêu” nồng nàn, cháy bỏng.

### Ga trải giường

Phòng ngủ là nơi hâm nóng tình yêu của các cặp đôi. Ga trải giường sạch, mới, màu sắc đẹp mắt được coi là “kích thích tố” khiến cả hai phái dễ bị lôi kéo vào thú vui chăn gối.

Những yếu tố như tâm lý, ngoại cảnh ảnh hưởng rất lớn tới cảm hứng làm “chuyện ấy”. Đã có nhiều nghiên cứu chứng minh, màu sắc ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý và sinh lý của con người. Màu sắc có khả năng làm giảm thiểu hoặc kích thích hưng phấn cho những “cuộc yêu”. Mỗi màu lại tạo ra các tác động khác nhau. Vì như màu xanh thường tạo sự thanh thản, mát mẻ, nhẹ nhàng. Màu đỏ thì tạo sự nóng bỏng, nhiệt tình, gây kích thích mạnh. Màu hồng tạo sự êm ái, ấm cúng. Màu đen thể hiện sự quyến rũ, bí ẩn, làm nổi bật làn da và làm tăng sự kích thích khiến các cặp tình nhân cảm thấy cơ thể mình và đối tác hấp dẫn hơn.



Ga trải giường sạch mới là “kích thích tố” khiến cả hai phái bị lôi kéo vào thú vui chăn gối (ảnh minh họa)

Nếu muốn có đêm ân ái tuyệt vời thì nên thay, giặt ga trải giường thường xuyên để nó luôn sạch, mới. Đồng thời, nên chọn những gam màu trải giường phù hợp với sở thích của cả hai để “chuyện ấy” dễ dàng thăng hoa.

### Tắm

Một trong những yếu tố duy trì ham muốn trong “chuyện ấy” chính là vấn đề vệ sinh. Khi bạn quan hệ tình dục, mọi thứ sẽ rất tuyệt vời nếu bạn sạch sẽ và thơm tho. Vì vậy, trước khi làm “chuyện ấy”, cả hai cần đi tắm để loại bỏ những bụi bẩn, mùi hôi khó chịu khỏi cơ thể. Cảm giác khoan khoái trong và sau khi tắm dễ khiến ham muốn “yêu” dâng trào. Tuy nhiên, theo các bác sỹ, bạn không nên vừa tắm vừa làm “chuyện ấy” và chỉ nên nhập “cuộc yêu” sau khi tắm được 30’. Bởi nếu vừa tắm vừa làm “chuyện ấy” hoặc tắm xong lập tức làm “chuyện ấy”, sẽ rất có hại cho sức khỏe.

Bên cạnh việc tắm thông thường, tạp chí Clinical Endocrinology (Mỹ) nghiên cứu trên 2.299 đàn ông từng đưa ra kết luận là tắm nắng cũng rất tốt cho “chuyện ấy”. Vì những người tắm nắng thường xuyên có đầy đủ vitamin D và sẽ có nhiều hormon tình dục hơn những người bình thường.

### Hơi thở thơm mát

Để hơi thở không biến thành vật cản khi bạn hôn đối tác và làm “chuyện ấy”, hãy đánh răng sạch sẽ, tránh hơi thở có mùi. Đừng uống nhiều rượu trước “cuộc yêu” vì mùi rượu bia phát ra từ miệng dễ làm tan biến cảm xúc yêu đương từ phía nàng, khiến nàng mất hứng thú.

### **Kết hợp “chuyện ấy” với đồ ăn**

Bạn hãy thử chấm một chút đường hay mật ong lên môi kết hợp với nụ hôn kiểu Pháp. Điều này sẽ khiến cho bạn và đối tác có cảm giác ngọt ngào và đê mê lạ thường, chắc chắn nó sẽ là màn dạo đầu vô cùng đam mê cho cả hai người. Bạn cũng có thể dùng chút kem tươi, chocolate hoặc dâu tây phủ lên da và chờ người kia tìm kiếm bằng đầu lưỡi. Sự kết hợp táo bạo giữa “chuyện ấy” và đồ ăn sẽ mang đến cho cuộc yêu của các bạn hiệu quả không ngờ.

### **Giữ cân nặng vừa phải**

Việc thừa cân, béo phì hoặc cơ thể quá gầy gò đều khiến chất lượng của “chuyện ấy” suy giảm. Do vậy, bạn nên cố gắng để có một trọng lượng cơ thể vừa phải. Một cơ thể khỏe mạnh sẽ giúp tăng cường ham muốn tình dục, nồng độ hoóc môn testosterone và tăng cường số lượng tinh trùng.

### **Lau dọn nhà cửa**

Một nghiên cứu của hãng giải trí Mecca tại Anh từng bất ngờ chỉ ra rằng, việc dọn dẹp nhà cửa cũng nằm trong số nhân tố kích thích chuyện yêu đối với nam giới. Nhà tâm lý học Tracey Cox - một chuyên gia về tình dục, cho rằng, đàn ông có thể nghĩ khi họ dọn dẹp nhà cửa, bạn tình sẽ cảm thấy hài lòng với họ, cơ hội được quan hệ tình dục sẽ cao hơn và có xu hướng tưởng thưởng cho họ bằng “chuyện ấy”.

### **Ngủ đủ giấc**

Ngủ không đủ giấc vừa ảnh hưởng đến sức khỏe, vừa ảnh hưởng đến ham muốn tình dục và khả năng sinh sản. Do vậy, để có những “cuộc yêu” thăng hoa, bạn nên ngủ đủ giấc mỗi ngày để đảm bảo sức khỏe và tinh thần luôn thoải mái, sung mãn nhất.

Theo Congluan