

Nếu không có những kiến thức khoa học để bảo vệ và giữ gìn sức khỏe, nhiều cặp vợ chồng có thể sẽ phải đối diện với nguy hại khôn lường.

Những ngày hè oi nồng, thời tiết khó chịu ảnh hưởng rất lớn tới sinh hoạt và cuộc sống của người dân. Không chỉ những hoạt động trong cuộc sống mà cả chuyện chăn gối cũng vì thế mà ảnh hưởng. Nếu không có những kiến thức khoa học để bảo vệ và giữ gìn sức khỏe, nhiều cặp vợ chồng có thể sẽ phải đối diện với nguy hại khôn lường.

Dưới đây là những kiến thức phải nhớ về tình dục trong mùa hè mỗi cặp vợ chồng nên lưu ý:

Không quan hệ khi vừa đi ngoài nắng về và còn nhiều mồ hôi

Khi cơ thể còn đang nóng nực do tiếp xúc với nhiệt độ ngoài trời, nếu quan hệ ngay lúc đó có thể dẫn tới những hậu quả khôn lường. Nguyên nhân là bởi lúc đó, nhịp tim và huyết áp không ổn định. Việc quan hệ tình dục ngay sau khi vừa từ ngoài nắng vào nhà sẽ khiến cho bạn mệt mỏi, cơ thể không kịp thích nghi, huyết áp tăng đột ngột. Điều này sẽ dẫn đến nguy cơ đột quỵ, đặc biệt là với nam giới.



Khi cơ thể còn đang nóng nực do tiếp xúc với nhiệt độ ngoài trời, nếu quan hệ ngay lúc đó có thể dẫn tới những hậu quả khôn lường. (Ảnh minh họa).

Do đó, khi có thể còn đầm mồ hôi, vừa từ ngoài trời về, bạn nên nghỉ ngơi để lấy lại sức và ổn định thân nhiệt cũng như huyết áp. Không nên vội vã bước vào cuộc yêu để rồi tự chuốc lấy những rủi ro.

Không hạ nhiệt độ điều hòa quá thấp

Điều hòa nhiệt độ là một trợ thủ đắc lực trong những ngày hè oi bức, nhưng sử dụng điều hòa như thế nào cần phải có kiến thức và kinh nghiệm.

Khi quan hệ tình dục, cơ thể thường nóng hơn, đổ mồ hôi nhiều hơn. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn nên hạ thấp quá mức điều hòa. Thân nhiệt sẽ không thể thích nghi được, dễ gây cảm lạnh.



Khi quan hệ tình dục, cơ thể thường nóng hơn, đổ mồ hôi nhiều hơn. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn nên hạ thấp quá mức điều hòa. Thân nhiệt sẽ không thể thích nghi được, dễ gây cảm lạnh. (Ảnh minh họa)

Không uống nước lạnh trước và sau khi quan hệ

Về mặt cảm giác, nước lạnh sẽ khiến bạn sảng khoái và bớt nóng nực hơn. Bạn cho rằng như thế sẽ giúp bạn hưng phấn và nhập cuộc tốt hơn, nhưng thực tế thì ngược lại. Các loại đồ uống lạnh có thể gây tổn thương bộ phận cơ thể như dạ dày, thận, bàng quang, ruột...

Đặc biệt là không nên uống các loại nước tăng lực làm lạnh vì nó sẽ khiến bạn nhanh mất nước và cảm thấy mệt mỏi hơn.



Đặc biệt là không nên uống các loại nước tăng lực làm lạnh vì nó sẽ khiến bạn nhanh mất nước và cảm thấy mệt mỏi hơn. (Ảnh minh họa)

Không tắm trước và sau khi quan hệ

Ngày hè nóng bức, cơ thể nhớp nháp mồ hôi làm nảy sinh tâm lí muốn lao ngay vào nhà tắm. Đó là lí do nhiều cặp vợ chồng tắm trước hoặc ngay sau khi quan hệ vì không chịu nổi sự nóng nực. Nhưng cách làm này đang hại chính bạn.

Khi vừa tắm xong, các lỗ chân lông bắt đầu thu hẹp lại, các bộ phận trong cơ thể đang ở trạng thái thư giãn, muốn nghỉ ngơi. Việc bạn quan hệ ngay lúc nào làm cho các bộ phận lại phải gồng lên để tiêu hao năng lượng. Điều này dễ dẫn tới trạng thái kiệt sức, rối loạn. Do đó, không nên tắm trước và ngay sau khi quan hệ.

Theo Minh Khuê (Khampha.vn)