

Theo các chuyên gia tình dục, bạn nên kiêng làm “chuyện ấy” vào sáng thứ Hai. Bởi nguy cơ chết vì đau tim vào ngày thứ Hai cao hơn những ngày khác tới 20% và con người thường uể oải khi đi làm vào ngày thứ Hai.

Lợi ích của việc “yêu” vào buổi sáng

Hầu hết mọi người đều ghét âm thanh của chiếc đồng hồ báo thức vào buổi sáng. Nó bắt mọi người phải ra khỏi giường, hối hả chuẩn bị cho một ngày làm việc mới bận rộn và mệt mỏi. Nhưng “yêu” vào buổi sáng đã được biết đến như là một cách khởi động ngày mới vô cùng tuyệt vời. Tuy nhiên, chỉ đơn giản là chọn thời điểm hợp lý thôi, vậy mà những màn “yêu” lúc bình minh đem lại hiệu quả lớn đến bất ngờ.

Theo nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học, “yêu” vào buổi sáng đem lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe con người, cả về thể chất lẫn tinh thần. Những người có thói quen thường xuyên sex vào buổi sáng cho biết, vào thời điểm này họ có thể yêu mãnh liệt hơn đêm khuya, và rất dễ đạt cực khoái ở cả nam lẫn nữ.

Mặc dù phải tiêu hao nhiều calo nhưng sau khi thỏa mãn rất ít người cảm thấy mệt mỏi. Trái lại, chỉ cần nằm lại nghỉ ngơi khoảng 5 đến 10 phút là họ cảm thấy như mình vừa được nạp thêm năng lượng.

“Yêu” vào buổi sáng cho thấy đây không những là một liệu pháp phòng the tuyệt vời mà còn đem lại những phút giây ân ái mặn nồng, giúp con người duy trì sức khỏe lâu dài. Theo một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người có thói quen quan hệ tình dục ít nhất 3 lần một tuần có thể giảm một nửa nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ so với những người “lười yêu” hơn. Không chỉ thế, nếu số lần quan hệ đó đều được tiến hành vào buổi sáng sớm thì tỷ lệ hơn còn cao hơn nữa, lên tới 70%.

Nghiên cứu của các nhà khoa học Anh cho thấy nam giới quan hệ tình dục mỗi ngày sẽ cải thiện được chất lượng tinh trùng và làm tăng cơ hội thụ thai của tinh trùng. Nguy cơ mắc ung thư tuyến tiền liệt của những người “chăm chỉ” cũng cao hơn nhóm có tần suất “yêu” thấp hơn, và đặc biệt là những người thường xuyên “yêu” vào buổi sáng.

Tuy nhiên các nhà nghiên cứu khuyến cáo rằng, “yêu” trong thời gian chớp nhoáng nên các cặp đôi sẽ phải hoạt động với cường độ, điều đó khiến tim phải làm việc nhanh hơn, số nhịp đập tăng mạnh, đây chính là bài “tập thể dục” tự nhiên rất tốt cho tim. Duy trì thói quen này, sau vài năm, họ sẽ có một trái tim khỏe mạnh hơn hẳn những người khác.



“Yêu” buổi sáng có nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Hiện nay, do có nhiều ngày nghỉ hơn vào cuối tuần (làm 40 giờ thay vì 48 giờ/tuần), tình

trạng mệt mỏi, căng thẳng vào ngày thứ Hai ở nhiều người có chiều hướng gia tăng. Đây là hội chứng sáng thứ Hai.

Theo các chuyên gia sức khỏe, 80% người mắc hội chứng sáng thứ Hai và cảm thấy mệt mỏi và không còn hứng thú với công việc. Hình ảnh thường gặp ở những người này là xuất hiện vào buổi sáng đầu tuần với bộ mặt thiếu ngủ, ủ rũ, chậm chạp, dễ cáu kỉnh, khó chịu với mọi người chung quanh. Có người còn kèm theo nhức đầu (tùng cơn hay âm ỉ), ăn mất ngon, khó tiêu...

Vì vậy, các chuyên gia tình dục khuyến cáo rằng, bạn cần phải kiêng làm “chuyện ấy” vào sáng thứ Hai. Trong nghiên cứu của tạp chí Y khoa Anh, nguy cơ chết vì đau tim vào ngày thứ Hai cao hơn những ngày khác tới 20% do con người có xu hướng “nhậu nhẹt” nhiều vào ngày nghỉ cuối tuần và cảm thấy căng thẳng khi phải quay trở lại làm việc vào thứ Hai đầu tuần.

Sau mấy ngày nghỉ đến cơ quan, công việc nhiều, thêm những lo lắng đến công việc, rất dễ bị stress nên không thích hợp với những giờ phút lãng mạn. Nếu “yêu” vào ngày thứ hai, người ta có cảm giác là gượng ép, mất thoải mái và sự hưởng thụ không trọn vẹn, gây ảnh hưởng tới tim. Tốt nhất là bạn nên dành thời gian nghỉ ngơi.

Ngoài ra, mục đích của các nhà nghiên cứu là tìm ra “chỉ số yêu cao nhất trong tuần” của mỗi người. Cuối cùng, các nhà khoa học đã kết luận, trong 7 ngày trong tuần, thì thứ tư là ngày hợp lý nhất để “yêu”, đó cũng chính là ngày khiến cho bạn thăng hoa và tràn đầy năng lượng nhất.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Anh chỉ ra rằng, thứ tư là ngày các cặp vợ chồng nên dành để “yêu” nhau. Bởi vì, vào ngày thứ tư, cơ thể hoạt động nhất trong việc sản xuất ra hoóc môn giới tính trong máu và đây chính là chất tạo ham muốn, thúc đẩy bạn muốn làm “chuyện ấy”. Do đó, thứ tư ngày ngày mang lại cho bạn hạnh phúc tối đa.

Đồng thời, bản năng tình dục của đa số người đạt được đỉnh cao vào thời điểm sáng thứ tư. Lúc này hàm lượng testosterone ở nam giới và estrogen ở nữ giới tăng gần gấp 5 lần so với các thời điểm khác.

Theo VnMedia