

Thủ dâm ở phụ nữ không còn là điều quá xa lạ. Song phụ nữ thủ dâm như thế nào để vừa an toàn, vừa thỏa mãn nhu cầu sinh lý? Mời bạn tìm hiểu ở bài viết này!

Thủ dâm là liệu thuốc an thần của phụ nữ

Phụ nữ có thủ dâm không? Ngày nay, thủ dâm không còn được xem là điều cấm kỵ. Theo một cuộc khảo sát của AsapSCIENCE trang Medical Daily cho biết, 95% nam giới và khoảng 72% nữ giới thừa nhận rằng mình đã thường xuyên “tự sướng” để thỏa mãn nhu cầu tâm sinh lý tình dục cơ bản.

Thực vậy, đàn bà thủ dâm không chỉ giải tỏa nhu cầu sinh lý mà còn mang lại những lợi ích sức khỏe bất ngờ. Khi phụ nữ đạt đến cơn “cực khoái” có thể làm tăng hệ thống miễn dịch, và các endorphin được giải phóng làm giảm chuột rút (co thắt) trong kỳ kinh nguyệt. Ngoài ra, sau khi thủ dâm lên đỉnh, hormone prolactin sẽ được giải phóng, giúp bạn có được một giấc ngủ ngon. Đặc biệt thủ dâm được cho là liệu thuốc an thần tự nhiên mà hiệu quả giúp bạn đối phó với stress sau một ngày dài mệt mỏi.

Phụ nữ thủ dâm như thế nào là đúng thời điểm?



Phụ nữ thủ dâm như thế nào là đúng thời điểm? Có rất nhiều khoảng thời gian để chị em phụ nữ có thể “tự mình” khám phá cơ thể, sau đây là một số gợi ý dành cho bạn:

- **Trong khi tắm:** Bạn có thể dùng dòng nước “đùa nghịch” cùng “cô bé” để tận hưởng cảm giác khoan khoái.
- **Sau bữa trưa:** Thủ dâm vào lúc này được xem là rất lý tưởng vì thể lực sung mãn, ba tiếng làm việc buổi sáng không đủ khiến bạn mệt mỏi. Ngoài ra, thủ dâm sau bữa trưa thậm chí còn có công dụng làm dịu cơn đau dạ dày nữa đấy.
- **Khi mất ngủ:** Thủ dâm được xem như là một giải pháp tự nhiên giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn. Hơn nữa, chữa mất ngủ bằng thủ dâm chính là một liệu pháp đơn giản mà bạn không phải lo lắng về tác dụng phụ như khi dùng thuốc.

Phụ nữ thủ dâm như thế nào là đủ?

Theo một cuộc điều tra mang tên National Survey of Sexual Health and Behavior cho thấy 9% phụ nữ từ 30-39 tuổi thường thủ dâm từ 2-3 lần một tuần. Con số này có vẻ như không cao, nhưng ngay sau đó đã có 22% phụ nữ thừa nhận họ đã thủ dâm vài lần mỗi tháng và 35-38% phụ nữ độ tuổi từ 40 đến 60 thủ dâm mỗi tháng.

Các chuyên gia của New Health Advisor trong cuộc điều tra đó đã kết luận rằng “Không có một con số lý tưởng nào cho tần suất thủ dâm bạn nên có”. Chính bạn mới có thể xác định được tần suất thủ dâm nên có của mình. Nói cách khác, miễn là bạn đang có một cuộc sống làm việc, sinh hoạt, sức khỏe lành mạnh và bạn biết rằng điều này mang lại cho mình cảm giác tuyệt vời như thế nào. Sẽ tốt nhất nếu bạn tìm thấy sự cân bằng giữa việc có trách nhiệm trong cuộc sống và việc thỏa mãn khoái cảm mong muốn của bản thân.

Vì vậy, mặc dù xã hội có thể có những định kiến về thói quen thủ dâm ở nữ giới, nhưng hãy nhớ rằng đó là cơ thể của bạn, và là nhu cầu của cuộc sống. Vì vậy, hãy làm điều đó khi bạn muốn nhưng không nên biến thành thói quen để tránh ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày của bạn bằng cách tìm hiểu mọi thứ về thủ dâm ngay nhé.