

Việc xác định chính xác thời điểm “vàng” mà các nàng sẵn sàng và rạo rức cho chuyện ấy không chỉ tăng khoái cảm mà còn giúp tăng sự gắn gũi cho các cặp đôi. Vậy khi nào phụ nữ muốn quan hệ nhất?

Khi nào phụ nữ muốn quan hệ nhất?



5. Sống lành mạnh và ngủ đủ giấc

Ham muốn tình dục của phụ nữ ở mức độ cao khi cơ thể thật sự khỏe mạnh. Vì thế, khi phụ nữ có lối sống lành mạnh và ngủ đủ giấc, nhu cầu quan hệ tình dục sẽ tăng cao.

Các nghiên cứu cho thấy mối quan hệ mật thiết giữa lối sống lành mạnh, giấc ngủ và ham muốn thể xác của phụ nữ. Những thói quen xấu có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Từ đó làm giảm nhu cầu thể xác và khoái cảm của chị em.

- Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng đối với nhu cầu và hứng thú tình dục của phụ nữ. Ngủ ít hơn 7-8 tiếng đêm có thể giảm chức năng và ham muốn tình dục ở nữ giới. Báo cáo cho thấy phụ nữ ngủ đủ giấc có xác suất đạt khoái cảm khi quan hệ cao hơn. Phụ nữ thường xuyên mất ngủ có tỷ lệ thỏa mãn tình dục thấp hơn.
- Nghiên cứu đã chỉ ra, chế độ ăn uống không lành mạnh, chứa quá nhiều carbs tinh chế giảm thời gian của giấc ngủ sâu. Ngoài ra, thực đơn ăn uống thiếu vi chất dinh dưỡng cũng ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ. Không chỉ thế, những thói quen xấu như uống quá nhiều rượu bia, lười vận động,... cũng tác động tiêu cực đến giấc ngủ.

4. Cảm hứng đến từ sự tự tin

Khi nào phụ nữ muốn quan hệ nhất? Tình dục không chỉ là trải nghiệm thể xác mà còn là cảm xúc. Vì vậy, để trả lời cho câu hỏi khi nào phụ nữ muốn quan hệ nhất chúng ta cần xem xét cả yếu tố tâm lý. Theo đó, khi phụ nữ càng tự tin vào hình thể, vóc dáng của mình, cô ấy sẽ càng cởi mở với những cuộc yêu.

Cách phụ nữ nhận thức về bản thân có thể làm tăng hoặc giảm ham muốn tình dục của cô ấy.

Chính vì thế, bí quyết dành cho bạn chính là hãy cùng người phụ nữ của mình tham gia vận

động và luyện tập. Với hình thể đẹp, cô ấy ham muốn và hưng phấn với tình dục của phụ nữ sẽ tăng cao. Hơn thế, lời khen ngợi và sự ghi nhận là không thể thiếu đối với sự tự tin của nữ giới.

3. Trong những ngày cuối tuần thư giãn



Thời điểm nào phụ nữ muốn quan hệ nhất? Những ngày nghỉ, hoặc những ngày cuối tuần chính là một trong những thời điểm nhu cầu của chị em phụ nữ tăng cao mà ít người biết.

Nghiên cứu cho thấy thời điểm ham muốn quan hệ là một yếu tố quan trọng trong việc tăng khoái cảm khi quan hệ. Vào cuối tuần, khả năng phụ nữ có ham muốn quan hệ tình dục cao gấp đôi, thậm chí gấp ba so với ngày thường.

Một số lý giải cho điều này, khi chị em căng thẳng trong công việc, chu kỳ ham muốn tình dục sẽ thay đổi. Lo âu sẽ làm giảm hứng thú tình dục và khoái cảm nói chung. Tuy nhiên, những kỳ nghỉ, ngày cuối tuần khi cơ thể được nghỉ ngơi thư giãn ham muốn quan hệ được thấy gia tăng trở lại.

>> Tham khảo thêm: Hình ảnh các tư thế sex: Tư thế 69 và 29 cách làm tình nóng bỏng

Khi nào phụ nữ muốn quan hệ nhất? Bí quyết cho bạn

- Bên cạnh sức khỏe thể chất và sự tự tin với hình thể, sức khỏe tinh thần cũng vô cùng quan trọng với ham muốn của nữ giới. Sự quan tâm và hỗ trợ về tinh thần với nửa kia là vô cùng quan trọng.
- Hãy lên kế hoạch cho những buổi tối lãng mạn, hoặc những kỳ nghỉ riêng tư cho nàng. Khi phụ nữ không còn căng thẳng, nhu cầu tình dục sẽ tăng tự nhiên.

2. Trong ba tháng giữa của thai kỳ



Nghiên cứu cho thấy một số thay đổi nội tiết tố trong giai đoạn đầu của thai kỳ có thể tăng ham muốn của phụ nữ. Đó là do nhu cầu muốn được bạn đời quan tâm và âu yếm tăng lên. Tuy nhiên, giai đoạn ốm nghén ở đầu thai kỳ có thể ngăn cản khoái cảm và ham muốn của họ. Vậy, khi nào phụ nữ muốn quan hệ nhất trong thai kỳ?

Câu trả lời là: tam cá nguyệt thứ hai. Ham muốn tình dục có thể tăng lên khi phụ nữ bắt đầu

quen thuộc với việc mang thai và cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn.

Sự tăng đột biến của estrogen và progesterone trong thai kỳ ảnh hưởng đến sự gia tăng ham muốn tình dục của phụ nữ.

Ngoài ra, thời điểm này, cơ thể sẽ tăng dịch nhờn âm đạo và lưu lượng máu đến vùng xương chậu, điều kiện tốt cho việc quan hệ. Một lý do sinh học khác cho sự gia tăng ham muốn tình dục này. Khi thai kỳ phát triển, việc quan hệ tình dục có thể giúp chuẩn bị cho việc sinh nở, giữ cho các cơ cổ tử cung hoạt động. Tinh dịch có chứa prostaglandin có thể kích thích các cơn co thắt để chuyển dạ.

Tham khảo thêm: Quan hệ khi mang thai có nguy hiểm không? Bạn cần lưu ý những gì?

Tham khảo thêm: 6 tư thế quan hệ khi mang thai: An toàn cho bé – Cực phê cho mẹ

Nhìn chung, mức độ hormone của phụ nữ sẽ thay đổi nhiều trong thời kỳ mang thai. Tuy nhiên, mức độ ham muốn tình dục sẽ khác biệt theo từng thể trạng khác nhau.

1. Đỉnh cao ham muốn tình dục của phụ nữ: Khi rụng trứng

Vì sao phụ nữ bị kích thích tình dục? Phụ nữ muốn quan hệ nhất khi nào? Câu trả lời chính xác nhất thông thường sẽ dựa vào nhu cầu tình dục và phong cách sống của từng người. Tuy nhiên, dưới góc nhìn khoa học, hormone chính là chìa khóa.



Mức độ hứng thú với tình dục của phụ nữ liên quan đến những thay đổi hormone trong chu kỳ kinh nguyệt. Chính vì thế, theo dõi chu kỳ của phụ nữ có thể giúp xác định nhu cầu ham muốn tình dục của cô ấy.

Các nhà khoa học tin rằng estradiol, một trong ba loại hormone estrogen, là tác nhân làm tăng kích thích tình dục ở phụ nữ.

Một nghiên cứu năm 2015 quan sát thấy rằng phụ nữ bắt đầu tăng ham muốn và có hứng thú với tình dục hơn ngay trước khi rụng trứng. Gần ngày rụng trứng, các mối quan tâm với phim người lớn ở phụ nữ được đánh giá “tăng đột biến” so với những thời điểm khác trong tháng.

Theo nghiên cứu, giai đoạn tăng ham muốn thể xác của phụ nữ kéo dài khoảng 6 ngày và trùng với quá trình sản xuất hormone luteinizing. Cụ thể hơn, nhu cầu tình dục của phụ nữ bắt đầu tăng 3 ngày trước khi hormone này đạt đỉnh, tức là từ 24 đến 36 giờ trước khi rụng trứng.

Tại sao các nàng lại tăng ham muốn và kích thích với những cuộc yêu trong thời kỳ rụng trứng?

Đó là vì mục đích sinh học của tạo hóa. Giai đoạn rụng trứng là lúc phụ nữ có khả năng mang thai cao nhất. Quá trình tiến hóa thúc đẩy phụ nữ tăng ham muốn và nhạy cảm hơn với những kích thích tình dục trong thời điểm này.

Như vậy, theo dõi chu kỳ kinh nguyệt của nàng sẽ là bí quyết để bạn có thể phần nào xác định khi nào người phụ nữ của bạn muốn quan hệ nhất. Những cuộc “yêu” đúng thời điểm không chỉ tăng khả năng đồng ý của nàng, mà còn giúp cả hai tăng khoái cảm và thăng hoa hơn. Hãy trải nghiệm ngay Công cụ tính ngày rụng trứng của EvyShop.VN để lên kế hoạch cho những cuộc “yêu” chất lượng!

Dấu hiệu khi phụ nữ muốn quan hệ nhất

Khi nào phụ nữ muốn quan hệ nhất? Bên cạnh những thời điểm phụ nữ muốn quan hệ do sự thay đổi về hormone, tâm lý và lối sống, bạn có thể xác định bằng những dấu hiệu “đèn xanh” của nàng. Hãy cùng tham khảo 3 dấu hiệu thể hiện nhu cầu sinh lý của phụ nữ đang tăng cao.

1. Cô ấy muốn có không gian chỉ 2 người

Nếu hai bạn không biết rõ về nhau và cô ấy muốn dành thời gian riêng tư với bạn. Đây có thể là dấu hiệu cho thấy bạn không chỉ là một người bạn trong mắt cô ấy. Đặc biệt, nếu cô ấy mời bạn đến một không gian riêng tư hơn, điều này có thể tín hiệu xanh cho bạn.

2. Chủ động tán tỉnh và khen cơ thể của bạn tình

Một trong những cách mà phụ nữ thể hiện sự quan tâm đến đối tượng của họ là hành động tán tỉnh và khen ngợi. Phụ nữ có thể bật đèn xanh thông qua những lời khen ngợi về cơ thể, ngoại hình của bạn tình.

Ngoài ra, nàng cũng sẽ thể hiện sự quan tâm về tình dục khi hỏi bạn về đời sống tình cảm hoặc đời sống tình dục của bạn.

>> Tìm hiểu ngay: 7 lý do tại sao đàn ông nam tính quyến rũ trong mắt phụ nữ

3. Cố ý chạm vào cơ thể của đối tác

Một dấu hiệu kinh điển của khi phụ nữ muốn quan hệ chính là cô ấy sẽ chạm vào bạn tình. Nhìn chung, phụ nữ thường đề phòng đàn ông. Vì vậy, khi cô ấy sẵn sàng và cố tình đụng chạm cơ thể của bạn, đây sẽ là một dấu hiệu cho thấy cô ấy cảm thấy thoải mái và cởi mở với tình dục.

>> Tham khảo thêm: Cách nhận biết khi phụ nữ ham muốn quan hệ

Cách làm tăng ham muốn của phụ nữ



1. Tập thể dục

Ham muốn tình dục của phụ nữ có thể tăng cao hơn nhờ những hoạt động thể chất hoặc giảm cân. Một nghiên cứu nhỏ năm 2018 đã tiết lộ mối quan hệ tích cực giữa việc tập thể dục và ham muốn tình dục cao ở nữ giới.

Tập thể dục thể thao còn khiến chị em cảm thấy gắn kết hơn với cơ thể của họ. Đồng thời, hình thể đẹp cũng tăng sự hài lòng và tự tin của phụ nữ khi bước vào những cuộc yêu nồng cháy.

>> Gợi ý cho bạn: Phụ nữ ăn gì để tăng ham muốn?

2. Giảm căng thẳng

Khi nào phụ nữ muốn quan hệ nhất? Câu trả lời là những thời điểm thoải mái tinh thần không áp lực. Thực tế, nghiên cứu trên 30 phụ nữ đã chứng minh điều này. Theo đó, các nhà nghiên cứu đã đo mức độ ham muốn và nồng độ cortisol, hormone gây căng thẳng, trước và sau khi phụ nữ xem phim khiêu dâm. Kết quả cho thấy những phụ nữ ít căng thẳng hơn sẽ có ham muốn tình dục cao hơn.

Chính vì thế, để tăng nhu cầu và khoái cảm của phụ nữ, việc giải tỏa và chuyển hóa những căng thẳng và lo âu là vô cùng quan trọng.

>> Gợi ý cho bạn: 10 cách giúp giảm mức hormone cortisol trong cơ thể

3. Tăng sự thân mật và lãng mạn trong mối quan hệ

Nếu bạn nghĩ ham muốn tình dục của phụ nữ chỉ phụ thuộc vào hormone, đây sẽ là sai lầm

tai hại. Đối với phụ nữ, một trong những động lực tăng ham muốn chính là sự gắn gũi về tình cảm.

Nếu các nàng cảm thấy gắn bó về mặt tình cảm với đối tác của mình, khả năng cao nhu cầu về mặt thể xác cũng sẽ tăng cao. Làm sao để làm được điều đó? Một số gợi ý cho bạn là: Lên lịch cho một đêm hẹn hò hàng tuần; Đi cắm trại; Cùng làm việc thiện nguyện;...

Kết luận

Khi nào phụ nữ muốn quan hệ tình dục nhất? Câu trả lời theo góc nhìn khoa học chính là thời kỳ rụng trứng. Tuy nhiên, ham muốn tình dục của phụ nữ bị ảnh hưởng bởi 4 yếu tố: Tuổi tác; Mức độ hormone; Lối sống (chế độ ăn, hoạt động thể chất,...); Sức khỏe tinh thần. Vì thế, những hoạt động và thói quen lành mạnh về thể chất và tinh thần hoàn toàn có thể tăng ham muốn ở nữ giới.

Việc nắm bắt được thời điểm cô ấy có nhu cầu và dễ dàng thỏa mãn tình dục sẽ giúp các cặp đôi thăng hoa hơn trong đời sống tình cảm. Hy vọng bài viết đã mang đến những thông tin hữu ích cho mối quan hệ của bạn.

