

Không ít phụ nữ gặp phải tình trạng khô âm đạo, ảnh hưởng đến chất lượng đời sống tình dục. Vậy nguyên nhân ra ít nước khi quan hệ là gì? Phải làm sao để tăng tiết nhờn cho phụ nữ để thăng hoa hơn?

Khô âm đạo, hay còn được biết đến là hiện tượng “ít ra nước khi quan hệ”. Tình trạng này có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân từ thể trạng đến tâm lý. Việc xác định được nguyên nhân ra ít nước khi quan hệ sẽ rất hữu ích để bạn xác định cách cải thiện và điều trị.

Trước khi tìm hiểu nguyên nhân ra ít nước khi quan hệ, hãy tìm hiểu vai trò của việc tiết chất nhờn phụ nữ trong các trải nghiệm tình dục.

Tình trạng “khô hạn” khi quan hệ

Thông thường, niêm mạc âm đạo được bôi trơn bằng chất lỏng để giữ cho nó dày và đàn hồi. Khi âm đạo không được dưỡng ẩm tốt, cô bé trở nên khô hạn và mỏng manh hơn.

Khô âm đạo gây kích ứng, nóng rát và đau khi giao hợp. Khi “cô bé” không được bôi trơn trong khi quan hệ tình dục là dấu hiệu rõ ràng của chứng khô âm đạo. Ngoài ra, khô âm đạo cũng có thể gây ra đau rát khi ngồi, đi tiểu, hoặc khi tập thể dục.



Khô âm đạo ảnh hưởng như thế nào đến đời sống tình dục?

Trong quá trình hưng phấn tình dục, các tuyến Bartholin (hai tuyến ở lối vào của âm đạo), tuyến skene sản xuất thêm chất nhờn ẩm để hỗ trợ bôi trơn khi quan hệ tình dục. Khi cô bé không đủ ẩm, ma sát trong khi quan hệ có thể khiến âm đạo bị trầy xước, tổn thương và gây đau đớn.

Đây cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất hứng thú và giảm ham muốn tình dục ở phụ nữ.

>> Đọc thêm: Khi quan hệ xong phụ nữ tiết ra chất gì? Dấu hiệu nào là báo động đỏ?

5 nguyên nhân ít ra nước khi quan hệ

Khô âm đạo có thể xuất hiện ở bất cứ độ tuổi nào. Ở mỗi giai đoạn, nguyên nhân phụ nữ ra ít nước khi quan hệ sẽ khác nhau.

1. Do nồng độ hormone thấp trong thời kỳ mãn kinh

Tại sao cô bé không ra nước khi quan hệ? Tình trạng này thường được ghi nhận trong và sau thời kỳ mãn kinh. Lúc này, cơ thể bạn sản xuất ít estrogen hơn.

Estrogen lại là loại hormone giúp duy trì độ nhờn, độ đàn hồi và độ dày của âm đạo giúp cổ tử cung tiết nhầy trong chu kỳ kinh nguyệt. Mức độ thấp của estrogen có thể gây ra mỏng, khô và viêm thành âm đạo.

Nồng độ estrogen thấp không chỉ là nguyên nhân phụ nữ ra ít nước khi quan hệ mà còn có thể gây teo âm đạo. Khi cơ thể sản xuất ít estrogen, độ ẩm tự nhiên của âm đạo kém hơn. Điều này có thể làm khô và kích ứng âm hộ. Phụ nữ bị khô âm hộ thường thấy ngứa ngáy khó chịu khi mặc quần lót.

Ngoài ra, ở một số trường hợp nhất định có thể dẫn đến suy giảm estrogen:

- Sinh con
- Cho con bú
- Hút thuốc
- Phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng
- Hóa trị và xạ trị ở vùng chậu
- Sử dụng các loại thuốc chống estrogen
- Áp dụng liệu pháp điều trị ung thư
- Trầm cảm và căng thẳng nghiêm trọng.

Bí quyết cho bạn. Đầu tiên, hãy đến gặp bác sĩ nếu bạn có các triệu chứng khô âm đạo. Chẩn đoán và hỗ trợ chuyên môn sẽ hữu ích trong trường hợp này. Song song đó, bạn có thể áp dụng 8 cách bổ sung estrogen tự nhiên cho phụ nữ.



2. Phụ nữ trẻ ít ra nước khi quan hệ vì màn dạo đầu kém chất lượng

Tình trạng khô âm đạo thường phổ biến ở phụ nữ tiền mãn kinh, hoặc trong thời kỳ mãn kinh. Thế nhưng, nhiều phụ nữ trẻ có thể gặp phải tình trạng này ngay cả khi họ có sức khỏe tốt và thói quen sống lành mạnh.

Nguyên nhân ra ít nước khi quan hệ ở phụ nữ trẻ có thể là do quan hệ mà không được kích thích tình dục, hoặc do màn dạo đầu chưa đủ thời lượng và chất lượng.

Bí quyết cho bạn. Hãy trao đổi và thử 8 cách kích thích tình dục ở nữ khơi gợi ham muốn để tạo độ ẩm cần thiết cho nàng. Ngoài ra, một số kỹ thuật như tevet, hôn cô bé,... cũng có

thể hạn chế tình trạng này.

3. Ít ra nước khi quan hệ vì yếu tố tâm lý

Tại sao quan hệ không ra chất nhờn? **Khi phụ nữ căng thẳng và lo lắng quá mức**, điều này ảnh hưởng đến lượng máu lưu thông đến âm đạo. Đó là nguyên nhân phụ nữ ra ít nước khi quan hệ ngay cả khi thể trạng của họ khỏe mạnh.

Các yếu tố tâm lý và cảm xúc như lo âu, bất mãn, cảm thấy không được tôn trọng cũng có thể cản trở ham muốn tình dục. Từ đó dẫn đến việc âm đạo không được bôi trơn và trở nên khô rát.

Bí quyết cho bạn. Bên cạnh việc quan tâm đến những bí quyết phòng the, đừng bỏ qua việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cho người phụ nữ. Ngoài ra, việc trao đổi thẳng thắn và cởi mở về vấn đề tình dục gây căng thẳng có thể giúp ích cho các cặp đôi.

4. Vệ sinh sai cách khiến cô bé khô hạn

Một nguyên nhân khiến các nàng ra ít nước khi quan hệ có thể xuất phát từ thói quen chăm sóc và làm sạch vùng kín.

Việc thụ rửa âm đạo và sử dụng các loại hóa chất gây kích ứng là tác nhân khiến cô bé khô rát. Ngoài ra, một số loại xà phòng, nước hoa vùng kín không đảm bảo chất lượng có thể phá vỡ sự cân bằng tự nhiên của âm đạo của bạn.

Bí quyết cho bạn. Hãy ghi nhớ 8 nguyên tắc chăm sóc vùng kín phụ nữ để cô bé có thể khỏe mạnh hơn. Khi độ pH và môi trường vi sinh vật ở vùng kín an toàn, việc tiết chất nhờn phụ nữ trong cuộc yêu sẽ dễ dàng và thuận lợi hơn.

5. Các nguyên nhân khác khiến bạn ra ít nước khi quan hệ

Nếu bạn không nằm trong những trường hợp nêu trên và không biết tại sao cô bé không ra nước khi quan hệ, bạn có thể nghĩ đến những nguyên nhân sau:

1. **Tác dụng phụ của thuốc.** Các loại thuốc chữa dị ứng, cảm lạnh và hen suyễn có chứa kháng histamine có thể góp phần giảm sự bôi trơn âm đạo. Ngoài ra, một số loại thuốc chống trầm cảm cũng có thể dẫn đến giảm tiết dịch âm đạo.
2. **Hội chứng Sjogren.** Căn bệnh tự miễn dịch này không chỉ gây khô mắt và khô miệng, mà còn làm hạn chế việc tiết chất nhờn phụ nữ.

Bí quyết giúp tăng tiết dịch nhờn khi quan hệ

Hiểu được nguyên nhân ra ít nước khi quan hệ ở nữ giới sẽ giúp quá trình điều trị trở nên hiệu quả hơn. Bên cạnh việc đến các cơ sở y tế chuyên khoa để được chẩn đoán chính xác và chữa trị đúng cách, hãy bạn có thể áp dụng những cách thức sau:

1. Kích thích âm đạo

Để tránh phải băn khoăn việc ra ít nước khi quan hệ, hãy trao đổi với đối tác về **những kỹ thuật kích thích âm đạo**. Hãy dành nhiều thời gian hơn cho màn dạo đầu của bạn.

Điều này không chỉ khơi gợi lên ham muốn tình dục cho cả hai bên. Đặc biệt, đây là cơ hội tuyệt vời để tuyến Bartholin có thời gian sản xuất lượng chất nhờn bôi trơn trước khi quan hệ thâm nhập.

>> Tìm hiểu thêm: Thực hư phụ nữ ra nhiều chất nhờn khi quan hệ để dàng đê mê lên đỉnh?



2. Sử dụng chất bôi trơn

Nếu như nguyên nhân ra ít nước khi quan hệ **không liên quan đến bệnh lý**, mà xuất phát từ những lo lắng hoặc thiếu kinh nghiệm trong tình dục. Bạn có thể cải thiện tình trạng cô bé ít ra nước khi quan hệ bằng chất bôi trơn.

Dùng chất bôi trơn để quan hệ tình dục thoải mái hơn chính là bí quyết giảm khô hạn tăng ham muốn được nhiều cặp đôi áp dụng. Chất bôi trơn giúp cho việc thâm nhập mượt mà hơn, giảm ma sát, hạn chế việc rách bao cao su. Từ đó dẫn đến trải nghiệm quan hệ tình dục an toàn và thoải mái hơn.

Bí quyết cho bạn. Hãy đảm bảo bạn dùng chất bôi trơn có thể dùng cho bao cao su. Điều này có nghĩa là chỉ sử dụng **chất bôi trơn gốc nước hoặc gốc silicone** đối với bao cao su latex. Những loại chất bôi trơn gốc dầu có thể khiến bao cao su bị rách.

>> Đọc thêm: Cách sử dụng gel bôi trơn giúp tăng khoái cảm khi quan hệ tình dục

>> Đọc thêm: Cách chọn chất bôi trơn an toàn để thỏa sức vùng vẫy khi yêu

3. Dưỡng ẩm cho âm đạo

Các loại kem dưỡng ẩm âm đạo chuyên dụng không kê đơn có thể là biện pháp hiệu quả. Những loại dưỡng ẩm dịu nhẹ gốc nước sẽ giúp cấp ẩm cho âm đạo của bạn. Từ đó, giúp việc

tiết chất nhờn phụ nữ khi quan hệ dễ dàng hơn.

- **Hãy lưu ý**, bạn không nên dùng kem dưỡng ẩm cho da mặt, hoặc sữa dưỡng thể để cấp ẩm cho âm đạo. Ngoài ra, những loại kem dưỡng ẩm âm đạo có mùi hương, hoặc có gốc dầu cũng **không** được khuyến dùng.

>> Có thể bạn quan tâm: Phụ nữ quan hệ nhiều có nhanh già không? Sự thật là gì?

Như vậy, nếu việc tiết chất nhờn phụ nữ khi quan hệ là nỗi băn khoăn của bạn đừng quá lo lắng. Những nguyên nhân ra ít nước khi quan hệ, khô âm đạo, có thể xuất phát từ vấn đề tâm lý và sinh lý. Thế nhưng, khi bạn xác định được tại sao khi quan hệ cô bé không ra chất nhờn, việc điều trị sẽ dễ dàng hơn. Hy vọng những thông tin trong bài hữu ích cho bạn.