

Những cặp vợ chồng trẻ chưa đủ kiến thức về tình dục. Gặp phải stress chốn phòng the, có khi họ xem hoạt động tình dục là một cực hình.

Stress là quá căng thẳng trong công việc, đời sống hoặc những nỗi bất an trong xã hội. Trong phòng ngủ, khái niệm này vẫn thường được nhắc tới và là nguyên nhân dẫn tới những trục trặc, mâu thuẫn của nhiều cặp vợ chồng. Không thể phủ nhận phần lớn vụ ly hôn thường bắt đầu từ sự lạc điệu, không hòa đồng trong phòng ngủ. Rất ít người biết cũng như quan tâm tới nguyên nhân sâu xa của vấn đề này.



Ảnh minh họa: Sling.

Ở mức độ nhất định, nhiều đôi vợ chồng, đặc biệt là những cặp mới có con coi stress là “kẻ thù” đáng sợ. Kẻ thù này được đánh giá nguy hiểm ngang với những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục. Nó bắt nguồn từ những hệ lụy trong phòng the như xuất tinh sớm, lãnh cảm, giả vờ lên đỉnh, “lệch pha” trong suy nghĩ... Thông thường, đây là những vấn đề tế nhị, nhiều khi đối phương của mình chọn giải pháp im lặng, là mấu chốt để stress tích tụ ngày càng nhiều. Nó kéo theo nhiều chứng khác như mất ngủ, mệt mỏi, nhức đầu, đau dạ dày, đau tê tay chân kéo dài.

Những cặp vợ chồng trẻ chưa đủ kiến thức về tình dục, gặp phải stress thường xem hoạt động tình dục là một cực hình. Nếu không có nghị lực và biết vượt qua những rào cản tâm lý cũng như vượt qua tính tự ái của bản thân, “chuyện ấy” của họ không thể nào hòa hợp như ý được.

Để giải tỏa stress chốn phòng the không phải là chuyện đơn giản, dù có thể rõ nguyên nhân. Stress chốn phòng the là tình trạng hầu như cặp vợ chồng nào cũng ít nhiều gặp phải. Điều quan trọng là vợ chồng phải giải bày lòng mình và tìm ra hướng giải quyết một cách hợp lý nhất.

Các chuyên gia cho rằng, trước tiên cần phải khắc phục hiện tượng về tâm lý. Người bị stress cần nhớ là phải chống và loại bỏ căng thẳng một cách chủ động, không trốn tránh. Hãy dẹp bỏ những lo lắng của bạn sau một tuần hay ít nhất là sau buổi tối, lên kế hoạch cho một cuộc du hí cuối tuần, bỏ lại mọi lo âu và trách nhiệm ở nhà, hoàn toàn thư giãn và thoải mái để tận hưởng sự yêu thương. Mục đích để cách ly bạn với sự căng thẳng và tập trung yêu nhau.

Nếu stress đã ăn sâu và không thể nào tự chữa trị, nên gặp bác sĩ tâm lý để giải bày. Họ sẽ lắng nghe và có những giải pháp giúp “xốc” lại tinh thần cho bạn. Tuyệt đối tránh dùng

thuốc khi chưa có sự hướng dẫn của các bác sĩ.

Theo *Webphunu*