

Một đêm đàn bà quan hệ được nhiều nhất mấy lần?

“Chuyện ấy” là một trong những điều quan trọng quyết định hạnh phúc gia đình, vậy một tuần nên làm chuyện ấy mấy lần để vừa khoẻ lại giữ gìn ngọn lửa hôn nhân.

“Chuyện ấy” hài hòa có thể thúc đẩy quá trình lưu thông máu và khoái cảm tâm lý trong cơ thể, từ đó làm giảm tỷ lệ mắc bệnh. Chúng ta nên chú ý đến sự hòa hợp trong đời sống để duy trì sự hòa thuận, hạnh phúc trong gia đình.

Một tuần nên làm ‘chuyện ấy’ mấy lần?

Kết quả từ cuộc khảo sát kéo dài 10 năm với 1.000 nam giới ở Anh cho thấy, người đàn ông thực hiện “chuyện ấy” hài hòa ít nhất 2 lần/tuần thì nguy cơ tử vong sớm thấp hơn 50% so với những người khác.

Thông qua các dữ liệu trên, bà Theresa McNair – nhà tâm lý học và giáo sư người Anh đưa ra 100 tình huống có thể ảnh hưởng đến tuổi thọ của con người, trong đó đề cao sự hài hoà, thăng hoa trong “chuyện ấy”. Từ đó chứng minh mối liên hệ chặt chẽ giữa “chuyện ấy” và tuổi thọ của các cặp đôi.

Theo các chuyên gia, không phải quan hệ càng nhiều càng tốt, mà chúng ta cần có sự kiểm soát về tần suất. Tần suất quan hệ hợp lý thường cần được xác định dựa trên nhu cầu cá nhân, thể lực và độ tuổi.

- Thanh niên 20 - 30 tuổi nên quan hệ 3 - 5 lần/tuần.
- Người 31 - 40 tuổi nên quan hệ 2 - 3 lần/tuần.
- Người 41 - 50 tuổi nên quan hệ 1 - 2 lần/tuần.
- Người 51 - 55 tuổi trở lên, tần suất quan hệ 2 tuần/lần sẽ thích hợp hơn.

Chuyên gia khuyến cáo, tình trạng thể chất và nhu cầu của mỗi người khác nhau nên tần suất quan hệ cũng cần được điều chỉnh tùy theo hoàn cảnh cá nhân. Bạn cần lưu ý, “chuyện

ấy” quá mức có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất. Vì vậy, bạn nên chú ý điều độ và bảo vệ sức khỏe của chính mình.

Lợi ích của việc duy trì tần suất quan hệ phù hợp

- Cải thiện mối quan hệ vợ chồng
- Giảm bớt căng thẳng
- Cải thiện giấc ngủ
- Tăng cường khả năng miễn dịch
- Tăng cường sức khỏe

Ham mê quan hệ tình dục quá mức sẽ gây ra một số tác hại như giảm sức khỏe thể chất và tinh thần, ảnh hưởng tới một số chức năng trong cơ thể, từ đó dẫn tới dễ mắc bệnh, rút ngắn tuổi thọ.