

# Một đêm nam giới có thể làm 'chuyện ấy' mấy lần?

**Nhiều nam giới cho rằng bản lĩnh phái mạnh được thể hiện qua số lần 'âm trận' trong một đêm. Liệu điều này có đúng? Và một đêm nam giới có thể xuất tinh mấy lần?**

Khi nói đến tần suất quan hệ tình dục, dường như không có con số nào là quy chuẩn cho tất cả mọi người.

Nhiều nam giới cho rằng bản lĩnh phái mạnh được thể hiện qua số lần 'âm trận' trong một đêm.

Tuy nhiên, sự thật là mỗi người đều có nhu cầu 'chuyện ấy' khác nhau, và số lần quan hệ nên tùy thuộc vào mong muốn của cá nhân cũng như của nửa kia.

Điều quan trọng cần nhớ là không nên bắt ép bản thân làm những việc mình thấy khó chịu. Nếu bạn thấy khó chịu khi xuất tinh nhiều lần, có thể đã đến lúc bạn giảm tần suất.

Hãy cùng đọc tiếp để tìm hiểu thêm về tần suất xuất tinh và những bí quyết giúp bạn có thể xuất tinh nhiều lần trong một đêm.

## Một tối nam giới có thể xuất tinh mấy lần?

Theo một bài viết trên chuyên trang y tế Healthline, nam giới có thể xuất tinh từ 1-5 lần liên tiếp trong một đêm.

Vì sao điều này hoàn toàn có thể? Vì tinh dịch được cơ thể sản xuất liên tục.

Khi tinh dịch được giải phóng từ tinh hoàn và mào tinh hoàn, ra khỏi đầu dương vật, cơ thể sẽ ngay lập tức bắt đầu sản xuất thêm tinh dịch.

## Bao lâu nam giới nên xuất tinh một lần?

Tuy nhiên, nam giới có thể nhận thấy rằng mỗi lần xuất tinh sau đó sẽ tạo ra ít tinh dịch hơn.

Số lần xuất tinh trong 1 đêm còn tùy thuộc vào thời gian hồi phục

Sau khi xuất tinh, nam giới cần có một giai đoạn hồi phục. Trong thời gian này, dương vật có thể không cương cứng được và bạn sẽ không thể xuất tinh lần nữa.

Thời gian hồi phục của mỗi người là khác nhau.

Đối với người trẻ, thời gian hồi phục có lẽ sẽ ngắn hơn, chỉ mất vài phút.

Đối với người lớn tuổi, thời gian này có thể lâu hơn, có thể là hơn 30 phút, vài giờ hoặc thậm chí vài ngày.

Thời gian hồi phục có thể thay đổi trong suốt cuộc đời của nam giới. Cánh mày râu có thể rút ngắn khoảng thời gian hồi phục này bằng cách xuất tinh thường xuyên hơn.

Tuy nhiên, thời gian để sẵn sàng cương cứng và xuất tinh trở lại phần lớn nằm ngoài tầm kiểm soát của nam giới.

Do vậy, điều quan trọng là lắng nghe cơ thể và đảm bảo hoạt động tình dục không khiến bạn bị quá sức.

Sau khi xuất tinh, nam giới cần có một giai đoạn hồi phục. Trong thời gian này, dương vật có thể không cương cứng được và bạn sẽ không thể xuất tinh lần nữa. (Ảnh minh họa)

Bí quyết giúp nam giới 'lâm trận' nhiều lần trong một đêm

Bạn hoàn toàn có thể lâm trận nhiều lần trong một đêm nếu muốn. Tuy nhiên, bạn có thể cần tập luyện để tăng khả năng chịu đựng. Bài tập Kegel có thể rất hữu ích cho những quý ông đang muốn đạt được điều này.

Bạn có thể ngạc nhiên khi biết Kegel và các bài tập sàn chậu khác có thể mang lại lợi ích tuyệt vời cho nam giới.

Các bài tập Kegel có thể giúp bạn tăng cường sức mạnh các cơ xung quanh bàng quang, háng và dương vật.

Các bài tập này cũng có thể giúp tăng lưu lượng máu và cảm giác. Điều này có thể làm giảm thời gian nghỉ giữa các hiệp và tăng khả năng xuất tinh nhiều hơn một lần.

Một bài tập Kegel cơ bản gồm các bước sau:

1. Siết cơ sàn chậu - giống như cố nhịn tiểu khi đang đi tiểu. Bạn có thể nằm hoặc ngồi tùy ý.

2. Giữ cơ sàn chậu thật căng trong 3 giây.
3. Thả lỏng cơ sàn chậu trong 3 giây.
4. Lặp lại bài tập nhiều lần nếu cần.

Thực hiện bài tập Kegel hằng ngày trong vài tuần và bạn có thể bắt đầu nhận thấy sự thay đổi trong thời gian hồi phục cũng như số lần bạn có thể xuất tinh trong một đêm.

### **Kết luận**

Xuất tinh nhiều lần một đêm không phải là cách duy nhất để kéo dài thời gian quan hệ tình dục. Bạn có thể thử các mẹo trong link này để có thể kéo dài thời gian quan hệ tình dục mà không buộc mình phải đạt cực khoái hoặc xuất tinh nhiều lần.

Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều có thể xuất tinh hoặc đạt cực khoái nhiều lần trong một lần quan hệ. Bạn có thể phải tăng cường sức chịu đựng để có thể thực hiện điều này. Tuy nhiên, cũng giống như các hoạt động tình dục khác, đó là một phần của quá trình học hỏi và có được những trải nghiệm mới mẻ trong 'chuyện ấy'.

Điều quan trọng là hãy lắng nghe cơ thể khi bạn thử những điều mới. Ngoài ra, đừng quên hỏi ý kiến nửa kia về những mong muốn của bạn trong chuyện giường chiếu.