

1 tuần quan hệ 7 lần có sao không? Quan hệ tình dục bao nhiêu là đủ?

Tình dục luôn là một hoạt động không thể thiếu của con người chúng ta. Nó không những mang lại khoái cảm mà còn giúp ích cho sức khỏe, trong đó có tác dụng làm giảm stress, căng thẳng, mệt mỏi. Tần suất quan hệ tình dục ở mỗi người là khác nhau, không phải số nhiều mới là tốt mà cái chính là nằm ở sự hòa hợp, thỏa mãn của cả hai.

Tình dục quan trọng như thế nào?

Quan hệ tình dục ở loài người chúng ta không chỉ đảm bảo sự tồn tại của nòi giống mà còn mang lại vô số lợi ích cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần. Đời sống tình dục của mỗi người là khác nhau, thường bị ảnh hưởng bởi các yếu tố như tuổi tác, lối sống, văn hóa, sức khỏe và chất lượng của các mối quan hệ hiện tại,...



Một tuần quan hệ tình dục 7 lần có sao không, là mối quan tâm của nhiều người

Đối với các cặp vợ chồng, đời sống tình dục thỏa mãn sẽ giúp cuộc hôn nhân càng thêm hạnh phúc. Nghiên cứu chỉ ra rằng những cặp đôi tìm thấy sự thỏa mãn trong mối quan hệ tình dục của mình thường trải qua những kết quả tích cực hơn trong cuộc hôn nhân. Ngược lại, sự không hài lòng trong đời sống tình dục có thể dẫn đến những vấn đề tiêu cực trong hôn nhân và tăng nguy cơ ly hôn.

Giống như tham gia vào các hoạt động thể chất, quan hệ tình dục an toàn góp phần làm tiêu hao năng lượng, cải thiện tuần hoàn, tăng lượng oxy và tăng huyết áp tạm thời. Những phản ứng sinh lý này tạo điều kiện phục hồi tế bào nhanh hơn và tăng cường loại bỏ độc tố. Hơn nữa, quan hệ tình dục thường xuyên có liên quan đến việc tăng cường khả năng miễn dịch, tăng sản xuất kháng thể và tiết ra các hormone có lợi cho sức khỏe.

Niềm vui khi quan hệ tình dục sẽ kích hoạt giải phóng oxytocin ở cả nam và nữ, nhanh chóng giảm bớt căng thẳng và căng thẳng, thúc đẩy sự thư giãn trong hệ thần kinh trung ương. Oxytocin đóng vai trò như một loại thuốc giảm đau tự nhiên, tạo ra endorphin có tác dụng chống đau đầu, mệt mỏi và thậm chí làm giảm bớt sự khó chịu ở tử cung ở phụ nữ.

Quan hệ tình dục quá nhiều ảnh hưởng gì đến sức khỏe nữ giới?

Nhiều người thắc mắc, như thế nào được gọi là quan hệ tình dục quá nhiều? Một khi bạn để tình dục can thiệp vào suy nghĩ của bản thân, kéo theo những tác động tiêu cực tới công việc và cuộc sống của bạn thì đó chính là quan hệ tình dục quá nhiều.

Vậy quan hệ tình dục quá nhiều gây ảnh hưởng gì đến sức khỏe phụ nữ? Theo bác sĩ chuyên khoa, chị em có tần suất quan hệ tình dục quá nhiều sẽ gây ra tình trạng khô âm đạo. Đây là hậu quả của việc quan hệ tình dục liên tục khiến cho chất nhờn âm đạo tiết ra không đủ. Khô âm đạo khiến chị em bị cảm giác đau đớn khi quan hệ, khó đạt cực khoái. Vì vậy, khi chị em cảm thấy đau đớn trong lúc quan hệ tình dục thì nên ngừng quan hệ để âm đạo được nghỉ ngơi một thời gian. Càng cố quan hệ khi bị khô âm đạo sẽ dẫn đến hậu quả sưng đau, rách âm đạo. Nếu kéo dài sẽ gây viêm âm đạo cũng như các bệnh lý phụ khoa khác.

Chưa kể, chị em vừa quan hệ tình dục quá nhiều vừa vệ sinh không sạch sẽ trước và sau quan hệ sẽ khiến sự cân bằng độ pH tự nhiên của âm đạo bị phá vỡ, từ đó tăng nguy cơ mắc bệnh lý phụ khoa.



Quan hệ tình dục quá mức có thể gây ra nhiều bệnh phụ khoa

Quan hệ tình dục quá nhiều ảnh hưởng gì đến sức khỏe nam giới?

So với nữ giới, trong hoạt động tình dục nam giới luôn là người ở thế chủ động, điều này có nghĩa là họ sẽ tăng tiêu hao năng lượng, nhịp tim nhanh hơn và phải vận động cơ bắp liên tục. Do đó, nếu quan hệ tình dục quá nhiều, nam giới có khả năng bị kiệt sức và mệt mỏi, lâu ngày có thể gây ra những tác động đến hệ tim mạch, chức năng thận và sự phát triển của các tình trạng như rối loạn cương dương, xuất tinh sớm, viêm tinh hoàn và viêm tuyến tiền liệt,...

Chưa kể, nam giới nếu hoạt động tình dục với tần suất cao dễ dẫn đến nguy cơ bị giảm ham muốn tình dục. Càng về sau, mức độ thỏa mãn trong quan hệ ngày càng giảm dần. Thậm chí, tình trạng này kéo dài sẽ khiến cả hai ít ham muốn nhau hơn, thờ ơ, lãnh cảm với tình dục.



Quan hệ tình dục không kiểm soát gây nhiều bệnh liên quan đến sức khỏe sinh sản nam giới

1 tuần quan hệ 7 lần có sao không?

Có thể nói, tần suất hoạt động tình dục là chủ đề thu hút nhiều cặp đôi và việc tìm kiếm sự cân bằng lý tưởng là điều nhiều người mong muốn đạt được.

Việc quan hệ tình dục trong đời sống hôn nhân là không thể thiếu, ngược lại nó còn mang lại lợi ích kép, vừa giúp duy trì nòi giống vừa giữ lửa cho hôn nhân. Tuy nhiên, 1 tuần quan hệ 7 lần thì con số này là quá nhiều, về lâu dài có thể dẫn đến những ảnh hưởng đối với sức khỏe của cả hai. Tất nhiên, câu trả lời không dành cho tất cả, vì sức khỏe tình dục ở mỗi người là khác nhau, nó phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố.

Nhiều cuộc khảo sát đã được tiến hành, trong đó có một cuộc khảo sát lớn ở Hoa Kỳ với 25.000 người tham gia, để tìm hiểu về mối quan hệ giữa tần suất tình dục và mức độ hạnh phúc, sức khỏe. Kết quả cho thấy, ở những người đã kết hôn, tần suất quan hệ tình dục càng nhiều thì mức độ hạnh phúc càng gia tăng, tuy nhiên chỉ trong nhóm những người quan hệ tình dục ít hơn 1 lần mỗi tuần.

Điều thú vị là ở những người độc thân, mối tương quan giữa tần suất quan hệ tình dục và mức độ hạnh phúc ít rõ ràng hơn. Những người tham gia khảo sát cho biết, mức độ hạnh phúc của họ bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi bản chất các mối quan hệ, trong đó hoạt động tình dục đóng vai trò làm tăng mức độ hạnh phúc chứ không phải là yếu tố quyết định.

Nhìn chung, kết quả tổng hợp từ nhiều nghiên cứu đều hướng tới sự đồng thuận rằng tần suất quan hệ tình dục trung bình ở các cặp vợ chồng dao động khoảng một lần một tuần và hầu hết đều cảm thấy hạnh phúc. Trên thực tế, chìa khóa cho một mối quan hệ hạnh phúc nằm ở việc nuôi dưỡng sự kết nối cảm xúc bền chặt, trong đó hoạt động tình dục đóng vai trò là yếu tố bổ sung cho mối liên kết tổng thể này. Đạt được sự cân bằng phù hợp với nhu cầu và mong muốn của cả hai mới là điều cần thiết.



Quan hệ tình dục điều độ giúp gia tăng mức độ hạnh phúc

Quan hệ tình dục bao nhiêu là đủ?

Sau khi đã giải đáp câu hỏi 1 tuần quan hệ 7 lần có sao không, hẳn nhiều người sẽ đặt ra câu hỏi vậy quan hệ tình dục bao nhiêu là đủ?

Trên thực tế, nếu các cặp đôi có được tần suất quan hệ phù hợp sẽ mang lại rất nhiều lợi ích sức khỏe sinh lý, bên cạnh đó còn giúp họ càng thêm gắn kết quan hệ vợ chồng.

Quan hệ tình dục bao nhiêu là đủ thì sẽ không có con số chính xác do điều này phụ thuộc

1 tuần q.u.a.n h.ệ 7 lần có sao không? Quan h.ệ t.ì.n.h d.ụ.c bao

nhiều là đủ? | 4

nhiều yếu tố, chẳng hạn tuổi tác, tình trạng sức khỏe của cả hai,... Ở mức độ tương đối, vẫn có con số tham khảo về tần suất quan hệ tình dục như sau:

- 20 - 25 tuổi: Tần suất hoạt động tình dục khoảng 3 lần/tuần;
- 30 - 50 tuổi: Tần suất hoạt động tình dục khoảng 2 lần/tuần;
- Trên 50 tuổi: Tần suất hoạt động tình dục khoảng 1 lần/tuần, thậm chí có người không còn nhu cầu quan hệ cũng là điều bình thường.

Ngoài ra, trong một số hoàn cảnh nhất định sau đây, các cặp đôi cần kiêng quan hệ tình dục cho đến khi sức khỏe cho phép có thể quay lại dần với tần suất ổn định, bao gồm:

- Người đang bệnh, cơ thể yếu;
- Người đang trong giai đoạn điều trị huyết áp, bệnh tim mạch;
- Người đang hồi phục sau phẫu thuật.



Người bệnh tim mạch nên hạn chế quan hệ tình dục quá nhiều

Tóm lại, quan hệ tình dục là một phần quan trọng và không thể thiếu trong mối quan hệ của các cặp đôi. Tần suất quan hệ mỗi tuần của mỗi người là khác nhau, tuy nhiên 1 tuần quan hệ 7 lần có sao không thì con số này được cho là quá nhiều, về lâu dài có thể dẫn đến nhiều vấn đề đối với sức khỏe lẫn ham muốn tình dục. Mặc dù quan hệ tình dục có tác dụng giúp các cặp đôi giữ lửa nhưng việc hài hòa, cân bằng và bảo vệ sức khỏe lâu dài vẫn là điều mà các cặp đôi nên hướng đến.