Trước khi quan hệ nên làm gì để “cuộc yêu” diễn ra trọn vẹn?



Nếu bạn là người chưa có nhiều kinh nghiệm trong chuyện giường chiếu thì cần phải tìm hiểu kỹ trước khi quan hệ nên làm gì để “cuộc yêu” thêm thăng hoa. Bên cạnh việc sử dụng biện pháp an toàn để tránh lây nhiễm bệnh thì các cặp đôi còn cần phải chuẩn bị rất nhiều vấn đề bao gồm tâm lý thoải mái và tự nguyện của cả hai.

1. Trước khi quan hệ nên làm gì để an toàn?

Nhiều người cho rằng, trước khi quan hệ thì các cặp đôi chỉ cần chuẩn bị biện pháp bảo vệ an toàn là đủ. Tuy nhiên, bên cạnh việc giữ an toàn thì bạn cần chuẩn bị một số vấn đề sau:

Đánh răng

Đánh răng là một trong những biết cần thiết trước khi bắt đầu “chuyện ấy” để tránh mùi hôi hoặc mùi thức ăn làm mất hứng. Một số người thường cho rằng đây là việc làm không cần thiết và thường bỏ qua. Tuy nhiên, nếu miệng bạn có mùi thì khi hôn, đối phương sẽ cảm thấy khó chịu và không thoải mái.

Cắt móng tay

Nếu bạn đang có thắc mắc trước khi quan hệ nên làm gì thì chắc chắn không được bỏ qua câu trả lời là cắt móng tay. Việc để móng tay quá dài đôi khi sẽ khiến đối phương bị đau hoặc xay xát lúc quan hệ.

Vệ sinh cá nhân

Một cơ thể thơm tho, sạch sẽ là một trong những yếu tố không thể bỏ qua nhằm giúp cho “cuộc yêu” vừa an toàn vừa tăng cảm xúc thăng hoa. Không chỉ tắm rửa sạch sẽ cơ thể mà bạn còn cần phải đặc biệt chú ý vệ sinh vùng kín để tránh viêm nhiễm.

Bạn có thể sử dụng thêm nước hoa vùng kín để gây ấn tượng và kích thích đối phương. Lưu ý một điều là bạn nên chọn những loại nước hoa có mùi hương nhẹ, dễ chịu sẽ giúp cả hai cảm thấy thoải mái và thư giãn.

Bao cao su

Có thể nói, để chuyện ấy diễn ra thuận lợi và an toàn thì việc sử dụng bao cao su là điều không thể bỏ qua. Đây không chỉ là biện pháp tránh thai hiệu quả mà còn giúp các cặp đôi hạn chế tối đa nguy cơ lây nhiễm qua đường tình dục.

Bạn nên chọn những loại “áo mưa” siêu mỏng, có mùi thơm dễ chịu, có gai,… vừa bảo vệ an toàn vừa mang lại cảm giác mới mẻ và kích thích khoái cảm của cả hai.

2. Trước khi quan hệ nên làm gì để cảm xúc thăng hoa?

Sẽ có rất nhiều sự cố không thể lường trước có thể xảy ra trong lúc bạn và người ấy “lâm trận” khiến cả hai tụt hứng. Do đó, để hạn chế những trường hợp này xảy ra thì bạn cần chú ý một số điều sau trước khi quan hệ:

Đi vệ sinh

Đi vệ sinh trước khi quan hệ sẽ giúp loại bỏ hết nước tiểu trong bàng quang giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn, đặc biệt là lúc đang hưng phấn. Nếu bạn cho rằng việc này là vô nghĩa thì hãy lưu ý đến trường hợp, lúc cơ quan sinh dục đang được kích thích cao độ thì sẽ rất dễ mắc tiểu. Điều này sẽ khiến đối phương mất hứng và “cuộc yêu” của cả hai bị gián đoạn.

Lựa chọn trang phục sexy

Nếu bạn là phái nữ đang phân vân không biết trước khi quan hệ nên làm gì thì hãy chuẩn bị một bộ đồ mà bạn nghĩ là đẹp và gợi cảm nhất. Một bộ đồ sexy sẽ giúp cả hai có thêm nhiều cảm hứng và mang đến cảm giác mới mẻ trong những lần “yêu”.

Tắt điện thoại

Nhiều cặp đôi khi cảm xúc thăng hoa sẽ quên việc tắt các thiết bị điện tử để tránh bị làm phiền. Đặc biệt, khi cuộc vui đang lên cao trào mà chuông điện thoại reo sẽ làm cả hai tụt hứng và đôi khi không thể tiếp tục “chuyện ấy” với cảm xúc mãnh liệt như ban đầu. Do đó, để không gián đoạn “cuộc yêu” bởi người khác thì trước khi quan hệ, cả hai cần phải nhớ tắt điện thoại.

Gel bôi trơn

Chuẩn bị gel bôi trơn cũng là một trong những việc cần thiết mà bạn không thể bỏ qua về thắc mắc trước khi quan hệ nên làm gì. Trong lúc quan hệ nếu âm đạo bị khô hạn thì việc có

sẵn gel bôi trơn sẽ giúp cặp đôi không bị mất hứng, đồng thời cũng hạn chế được những xây xát gây đau cho cả hai.

3. Một số lưu ý trước khi quan hệ

Ngoài những việc nên làm nói trên thì trước khi quan hệ, cả hai cần chú ý một số vấn đề sau:

- Việc quan hệ cần phải có sự đồng ý và tự nguyện của cả hai, giải quyết nhu cầu sinh lý cũng như mong muốn về "chuyện ấy" nhằm giúp cuộc vui được trọn vẹn, dễ đạt cảm xúc thăng hoa.

- Cả hai cần chuẩn bị tâm lý thoải mái, sẵn sàng giao hợp, tránh những căng thẳng, stress hay mệt mỏi sẽ làm giảm ham muốn tình dục. Ngoài ra, tâm lý không vững càng đôi khi còn có thể dẫn đến tình trạng suy giảm ham muốn, rối loạn cương dương, yếu sinh lý, lãnh cảm quan hệ tình dục,…

- Tìm hiểu kỹ về các biện pháp bảo vệ an toàn cho cả hai là điều vô cùng cần thiết đối với bất cứ cặp đôi nào.

- Não bộ là cơ quan kích thích ham muốn tình dục. Do đó, trước khi quan hệ, bạn cần phải "gửi thông tin" đến não để tăng ham muốn nhằm giúp "cuộc yêu" thăng hoa cảm xúc.

- Một điều nữa mà bạn cũng cần phải nhớ nếu có nghi vấn trước khi quan hệ nên làm gì thì đó là bổ sung các loại thực phẩm như hàu biển, thịt bò, trứng, thơm, dưa hấu, chuối,… để tăng cường sinh lý, tăng ham muốn tình dục.