

Chúng tôi đã nói rất nhiều về lợi ích của tình dục đối sức khỏe thể chất và tinh thần, là liều thuốc rất tốt để giải tỏa căng thẳng và áp lực từ cuộc sống, công việc. Tuy nhiên, với một bộ phận không nhỏ nam giới, chuyện phòng the lại gây ra nhiều lo âu và căng thẳng, thậm chí là thiếu tự tin và tủi hổ. Vì sao lại như vậy và cách khắc phục thế nào?

Tình dục là một nghệ thuật mà đích đến là đưa bạn tình đến được ngưỡng cảm xúc thăng hoa cả về thể xác lẫn tâm hồn. Nhưng đôi khi màn “trình diễn” bị thất bại bởi người nghệ sĩ thiếu tự tin về mình. Họ phải chịu đựng những cơn lo âu, căng thẳng mỗi khi bắt đầu “lâm trận”, dẫn đến việc họ tránh luôn chuyện làm tình và thân mật với người yêu. Sự chán nản, cô đơn khiến họ rơi vào bế tắc.

Phần lớn nam giới sẽ gặp tình trạng như vậy, vào những lúc khác nhau trong cuộc đời. May mắn thay, chứng lo lắng và thiếu tự tin trong chuyện ấy là điều có thể khắc phục được. Cùng **ELLE Man** tìm hiểu nguyên nhân và cách vượt qua để nam giới lấy lại phong độ cũng như sự tự tin trong chuyện ấy.



Tâm lý - Tình Yêu

Sự khác biệt giữa nam và nữ khi lên đỉnh

Biểu hiện của chứng lo lắng dẫn đến thiếu tự tin khi quan hệ tình dục

Hội chứng lo lắng về khả năng tình dục không phải là một căn bệnh được chính thức công nhận hiện nay. Nhưng đây lại là một trong những lời than phiền phổ biến nhất liên quan đến tình dục ở nam giới.

Hội chứng là trạng thái lo lắng trước, trong và (hoặc) sau khi quan hệ tình dục. Chúng bao gồm nhiều nỗi lo như: không biết kích cỡ “cậu bé” có làm hài lòng nàng không, mình có duy trì đủ lâu để cả hai cùng lên đỉnh không, mình có giỏi hơn so với những người yêu cũ của nàng không...

Sự lo lắng, thiếu tự tin có thể dẫn đến các vấn đề về thể chất như rối loạn cương dương, xuất tinh sớm và khó lên đỉnh. Điều này khiến nam giới dễ rơi vào một vòng luẩn quẩn: họ lo lắng trước khi làm tình dẫn đến việc “ra” quá nhanh hoặc không “ra” được, và sau đó họ lại thêm mất tự tin và lo lắng nhiều hơn vào lần sau.

Nguyên nhân gây nên sự lo lắng trong tình dục

1. Tự ti về vẻ ngoài

Mọi người đều muốn cảm thấy hài lòng về bản thân. Nhưng mỗi người đều có những khía cạnh mà mình không thích, đặc biệt là cơ thể. Nhiều chàng trai lo sợ khi thân mật có thể để lộ một số khuyết điểm trên cơ thể, để rồi bị chê cười hoặc tệ hơn là từ chối.

Những mối bận tâm ở một người đàn ông thông thường là về cân nặng cơ thể và kích thước cũng như năng suất của “thằng nhỏ”. Liệu kích cỡ thế này có đủ tạo khoái cảm cho nàng? Mình có thể cứng đủ lâu không? Những câu hỏi khiến các chàng phải vật lộn trong lo âu trước khi vào trận, đặc biệt nếu họ từng gặp khó khăn về tình dục trong quá khứ.

2. Mối quan hệ đang có vấn đề

Bản thân chuyện làm tình chỉ chiếm một phần nhỏ trong những tương tác hằng ngày nam giới có với người yêu. Một mối quan hệ còn bao gồm nhiều thứ khác ngoài tình dục. Và chất lượng về mặt tổng thể có ý nghĩa quan trọng đối với đời sống tình dục.

Nếu đang “com không lành, canh không ngọt” bên ngoài phòng ngủ thì bạn cũng mang theo sự lo lắng, khó chịu lên trên giường. Những chàng trai gặp khó khăn trong việc giao tiếp cởi mở và trung thực với người yêu thường rơi vào nguyên nhân này.

3. Đang trong mối quan hệ mới hoặc thiếu kinh nghiệm tình dục trước đây

Những điều mới mẻ và khác biệt thường ẩn chứa sự đáng sợ và căng thẳng. Không phải tất cả mọi người đều giải quyết tốt chuyện này, ngay cả trong tình dục.

Những anh chàng không có nhiều kinh nghiệm tình trường, cũng như người đang bước vào một mối quan hệ với bạn tình mới toanh sẽ dễ gặp lo lắng về ngoại hình hoặc phong độ của mình.

4. Lo mình không thể thỏa mãn đối phương

Dù bạn đang trong mối quan hệ lâu dài hoặc mới làm tình với ai đó lần đầu tiên, những lo lắng về việc làm thỏa mãn người yêu luôn có thể khiến bạn rơi vào căng thẳng và thiếu tự tin. Điều này đặc biệt đúng ngay sau một đêm ái ân không diễn ra tốt đẹp như bạn muốn. Có lẽ bạn sẽ thấy phong độ của mình đang giảm sút hoặc đối phương dường như không hài lòng cho lắm.

Cách khắc phục nỗi lo âu và lấy lại phong độ

1. Hãy trau dồi kỹ năng

Vẫn là câu chuyện kích thích hay kỹ năng quan trọng. Nếu chiều cao, cân nặng của “cậu bé” hơi khiêm tốn, bạn hãy dùng những phẩm chất tốt đẹp khác để thể hiện bản lĩnh. Bởi làm tình không đơn thuần dựa vào độ to, dài của “cậu bé” mà còn cần những yếu tố khác để làm đối phương thăng hoa như sự tinh tế, màn dạo đầu, kỹ thuật, tư thế...

Nam giới có thể trau dồi kỹ năng dùng lưỡi và tay kích thích để khiến nàng lên đỉnh khi dạo đầu, kết hợp các tư thế và góc đâm thích hợp với “cậu nhỏ” khiêm tốn, giúp phái mạnh vẫn chạm được điểm G của nàng như The Snake, The Curled Angel, Upstanding Citizens, The Eagle...

2. Ngừng tìm kiếm sự hoàn hảo trong tình dục

Nhiều nam giới luôn lo sợ “cậu bé” sẽ không cương nổi hoặc mình lên đỉnh quá nhanh. Nhưng bạn nên loại bỏ những lo âu đó ra khỏi đầu. Bởi không phải lúc nào dương vật cũng hoạt động theo cách bạn muốn, đây là chuyện hoàn toàn bình thường. Khi điều này xảy ra, nó cũng không có nghĩa bạn hay mối quan hệ của bạn đang có gì bất ổn. Một cơ thể khỏe mạnh nhất cũng đôi lần bị cảm cúm.

Việc tìm kiếm sự hoàn hảo, mỹ mãn trong tình dục mọi lúc là chuyện phi lý. Vì vậy, nam giới hãy ngừng tự tạo áp lực, chấp nhận bản thân sẽ có đôi lần sai sót và tìm cách khắc phục ở những lần sau.



Tâm lý - Tình Yêu

Những tư thế quan hệ dễ đưa nàng “lên đỉnh”

3. Tập trung và tận hưởng trong từng khoảnh khắc

Khi làm tình, bạn hãy loại bỏ mối bận tâm về phong độ và tận hưởng những cảm giác mình đang trải qua ngay lúc ấy. Đây là một trong những chìa khóa để có được một đêm ân ái tuyệt vời.

Hãy sống trong từng khoảnh khắc thay vì chỉ chăm chăm đến cái đích “lên đỉnh”. Từ cái hôn nồng nàn, cái vuốt ve đầy rạo rức khi lướt ngón tay trên khắp cơ thể nàng cho đến khi cùng nàng hòa làm một. Sự tập trung trong từng chuyển động sẽ giúp bạn không còn suy nghĩ luẩn quẩn, kết quả, cả hai dễ dàng lên đỉnh và thăng hoa hơn.

4. Có kiến thức đúng về tình dục

Nhiều chàng trai không được trang bị kiến thức đúng về tình dục nên dễ có những kỳ vọng không thực tế hoặc hiểu biết không chính xác về cách cơ thể phụ nữ hoạt động.

Ví dụ, chỉ có 1/4 phụ nữ lên đỉnh bằng quan hệ tình dục thâm nhập. Chìa khóa dẫn đến sự thỏa mãn ở đa số nữ giới đến từ kích thích âm vật trực tiếp bằng ngón tay, lưỡi hoặc đồ chơi tình dục. Khi hiểu điều này, nam giới sẽ đầu tư thời gian cho màn dạo đầu nhiều hơn, không vội vàng làm tình hoặc thử các hoạt động tình dục mới mẻ để “đổi gió”. Bạn càng biết nhiều, bạn càng cảm thấy ít lo lắng hơn.

—

Tạp chí EVY Shop.VN

Bài: Ngân