

Những giấc mơ về tình dục không phải là chuyện hiếm gặp. Dù bạn đang độc thân hay đang trong những mối quan hệ yêu đương, thì việc đôi khi mơ thấy những giấc mơ ướt át cùng người khác là hoàn toàn bình thường. Nhưng vì sao chúng ta lại có những giấc mơ này, và bạn có để ý rằng trong thời điểm giãn cách vì đại dịch, những giấc mơ này xuất hiện với tần suất nhiều hơn không? Hãy cùng ELLE Man tìm hiểu trong bài viết sau đây.

Vì sao chúng ta thường mơ thấy những giấc mơ liên quan đến tình dục kỳ lạ, và trong thời điểm đại dịch Covid, tại sao những giấc mơ thế này lại càng xuất hiện với tần suất dày đặc hơn? **ELLE Man** mời bạn cùng tìm hiểu trong bài viết này.



Tâm lý - Tình Yêu

Chuyện quan hệ: Làm sao để giảm độ nhạy cảm của “cậu bé”?

## Tại sao chúng ta thường xuyên mơ về tình dục?

Phần lớn những giấc mơ diễn ra khi chúng ta bắt đầu tiến vào trạng thái ngủ **REM (Rapid eye movement sleep)**. Thường giai đoạn ngủ REM sẽ xuất hiện trong khoảng 70-90 phút sau khi ngủ và trước khi dậy. Theo nghiên cứu của nhà trị liệu Zoé Williams, khi chúng ở trạng này thì não bộ sẽ hoạt động như khi chúng ta tỉnh táo.

Và đặc biệt, các khu vực hoạt động “nhiệt tình” nhất trong suốt giai đoạn ngủ REM chính là những khu vực nắm quyền kiểm soát cảm xúc của chúng ta, **hệ viền** (hay còn có tên là **hệ limbic** - nhóm các cấu trúc liên kết nằm sâu trong não bộ) chịu trách nhiệm tạo ra và kiểm soát những cảm xúc tiêu cực và tích cực. Và khi chúng ta ngủ, những phần ít hoạt động nhất là **thùy trán (frontal lobes)** - nơi chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ và hoạt động phức tạp và cao cấp. Do sự chênh lệch hoạt động giữa 2 khu vực quản lý cảm xúc và suy nghĩ này mà tạo ra những giấc mơ kỳ quặc, lan man, không liên kết.

Giải thích theo hướng hoá học thì, **oxytocin (hormone tình yêu)** đóng vai trò chính tạo nên những giấc mơ tình dục. Để giải thích cho câu nói này như sau: **vùng hạ đồi** (hypothalamus - nằm chính giữa **hệ limbic**) là hạt nhân giám sát và phân phối hormone oxytocin, mà nó lại nằm gần những vùng não chịu trách nhiệm theo dõi sự kích thích và các giai đoạn “ngủ - thức” giấc của con người. Do đó, ta có thể lý giải vì sao khi ngủ thì con người lại tiết ra nhiều oxytocin đến vậy.

## Lý do những giấc mơ “ướt át” xuất hiện dày đặc trong thời đại dịch

Nhà tâm lý học Meg Arroll chia sẻ: “Trong các báo cáo về việc nghiên cứu những giấc mơ cảm xúc của con người, trong thời điểm hiện tại chúng ta chỉ có thể làm việc tại nhà và ít tiếp xúc xã hội đã mang đến những thay đổi đáng kể đối với cuộc sống hàng ngày. Chính vì thế, những giấc mơ sẽ phản ánh về cuộc sống của chúng ta trong thời điểm hiện tại. Việc không thể đi làm và tiếp xúc xã hội mang đến những tác động khá lớn, vì các hoạt động giải trí của con người sẽ bị hạn chế đồng nghĩa với việc giải tỏa nhu cầu về tình dục sẽ giảm đi đáng kể”.



Ngoài ra, tiến sĩ tâm lý học Becky Spelman cũng đồng tình với ý kiến trên với giải thích như sau: Việc giãn cách xã hội khiến chúng ta bị ức chế về mặt cảm xúc. Đặc biệt, những người độc thân hay những người không sống chung với người yêu sẽ bị hạn chế về mặt tình cảm và dĩ nhiên cả tình dục, điều đó có thể khiến họ cảm thấy ngột ngạt vì **đời sống tình dục** bị cắt giảm. Chính vì điều đó mà việc chúng ta mơ thấy những giấc mơ tình dục với tần suất dày đặc phản ánh sự ức chế và khao khát không chỉ ở khía cạnh tình dục mà cả khía cạnh cảm xúc.



Tâm lý - Tình Yêu

Thiếu tự tin trong tình dục: Nguyên nhân và cách khắc phục

## Giải những cơn mộng “ướt át”

### 1/ Mơ thấy quan hệ với cấp trên



Nếu bạn mơ thấy mình cùng sếp quan hệ thì điều này muốn nói về những tham vọng trong sự nghiệp của bạn. Trong hiện thực, bạn luôn cầu tiến và có suy nghĩ sẽ tiến thêm một bước trong công việc của mình, giấc mơ thể hiện bạn đã thật sự sẵn sàng với điều này. Ngoài ra, “sếp” trong giấc mơ còn biểu thị một điều gì đó mới mẻ và thăng tiến xuất hiện trong sự nghiệp của bạn. Tuy nhiên, cách giải thích này chỉ đúng một phần, vì có thể trong tiềm thức của mình, bạn cũng có cảm tình và ham muốn tình dục với người sếp này.

### 2/ Quan hệ tình dục với người nổi tiếng



Giấc mơ tình dục với người nổi tiếng phản ánh sự khao khát và yêu thích của bạn đối với họ. Có thể trong cuộc sống thực tại bạn tìm hiểu về người này với tần suất nhiều, cảm thấy người nổi tiếng này phù hợp với mẫu người bạn đời của chính mình. Giấc mơ biểu thị rằng bạn rất mong muốn có thể gặp được họ ngoài đời thực.

### 3/ Làm tình với người lạ



Đừng lo lắng vì chắc rằng đây không phải là điềm báo của sự phản bội trong tình yêu. Theo khảo sát từ nhà phân tâm học, sâu thẳm trong tiềm thức người nằm mơ muốn khám phá một trải nghiệm tình dục lãng mạn, hấp dẫn và táo bạo hơn. “Người lạ” ở đây là sự ám chỉ cho nhu cầu bị dồn nén của chúng ta, và đang chờ đợi chúng ta tìm hiểu cách bức phá nó.

### 4/ Quan hệ đồng tính

Trong trường hợp bạn nằm mơ thấy quan hệ với người đồng tính, thì giấc mơ này biểu thị cho tình yêu và sự phục tùng. Chính bạn cần phải chủ động khiến cho mối quan hệ ở thực tại trở nên khăng khít và gắn bó hơn. Và đừng quá lo lắng vì giấc mơ này không phản ánh cho giới tính hay ham muốn của bạn đối với người đồng giới.



### 5/ Mơ quan hệ tình dục với bạn thân

Nếu bạn thấy bản thân đang **quan hệ tình dục** với bạn thân trong mơ thì điều này chứng tỏ hai bạn rất thân thiết ở đời thực, sẵn sàng chia sẻ và thấu hiểu nhau trong cuộc sống. Ngoài ra giấc mơ cho thấy sự hấp dẫn đang tồn tại trong mối quan hệ của hai bạn, và nó mong muốn bạn hãy thắt chặt và giữ lấy tình bạn này. Dĩ nhiên là bạn cũng cảm thấy người bạn này có sức quyến rũ!



Tâm lý - Tình Yêu

FWB (Friend with Benefits): Lợi và hại của một mối quan hệ không ràng buộc

—

Tạp chí EVY Shop.VN

Nguồn tham khảo: Men's Health