

Trên thực tế, một “cuộc yêu” hoàn hảo không chỉ nằm ở thời gian, mà là niềm vui của hai người. Hãy cùng ELLE Man tìm hiểu sâu hơn qua bài viết sau.

Chúng ta vẫn thường nghĩ rằng một chàng trai giỏi tình dục là khiến chuyện đó kéo dài càng lâu càng tốt. Tuy nhiên thực tế, nó nằm ở niềm vui của cả hai người. Hãy cùng **ELLE Man** tìm hiểu qua bài viết sau.



Văn hóa – Giải trí

Bài Tarot tháng 8: Tình hình tài chính của bạn thế nào?

1. Tại sao quan hệ tình dục vui vẻ thường gắn với “thời gian dài”?

- Có rất nhiều quan niệm sai về tình dục, bắt nguồn từ sự gia trưởng và thiếu giáo dục giới tính. Nam giới thường đánh đồng rằng quan hệ tình dục phải là việc đưa dương vật vào trong “cô bé”. Tuy nhiên, niềm hứng khởi của cuộc yêu còn nằm ở ôm hôn, chuyện trò, dạo dẫu. Đây là những bước quan trọng và vui vẻ tương đương với việc xâm nhập vào “cô bé”.

- Số khác lại khẳng định sự nam tính có liên quan trực tiếp đến khả năng duy trì sự cương cứng của một người, và thời gian thâm nhập càng lâu thì phụ nữ càng hạnh phúc.

- Bên cạnh đó, việc hiểu về giới tính qua các bộ phim khiêu dâm khiến nhiều nam giới cảm thấy rằng khi không được sung mãn như các diễn viên người lớn, đồng nghĩa họ đã thất bại.

2. Vậy một cuộc quan hệ tình dục nên kéo dài bao lâu?

Trên thực tế, **không có thước đo chính xác về việc thời gian quan hệ bao lâu là phù hợp, vì nó thay đổi theo từng người**. Tuy năm, năm 2008, một nghiên cứu đã yêu cầu các nhà trị liệu tình dục chia sẻ ý kiến của họ về thời gian thâm nhập âm đạo nên kéo dài bao lâu. Đây là các con số chung:

- 1-2 phút được coi là “quá ngắn”
- 3-7 phút được ước tính là “vừa đủ”
- 7-13 phút được coi là “đáng mơ ước”
- 10-30 phút được xem là “quá dài”

Tuy nhiên, đây vẫn là những con số chủ quan. Tình dục là câu chuyện về sự linh hoạt và

niềm vui, không phải là kéo dài bao lâu.

3. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc “cuộc yêu” ngắn hay dài

Tuổi tác

Càng lớn tuổi, bạn càng mất nhiều thời gian để hưng phấn. Các nghiên cứu đã liên tục chỉ ra tuổi tác là một yếu tố trong việc đạt được và duy trì sự cương cứng. 40% nam giới sẽ trải qua sự cương cứng không ổn định ở tuổi 40.

Nội tiết tố

Thay đổi nội tiết tố có thể tác động đến sự cương cứng và ảnh hưởng đến ham muốn tình dục. Nồng độ hormone cũng thay đổi theo độ tuổi, vì testosterone giảm khi chúng ta già đi. Nếu bạn lo lắng về mức độ testosterone, hãy liên hệ với chuyên gia y tế để thực hiện một số xét nghiệm.

Các vấn đề về chức năng tình dục

Xuất tinh sớm được định nghĩa là xuất tinh trong vòng chưa đầy 1 phút sau khi thâm nhập âm đạo hoặc hậu môn. Nếu đây là điều bạn gặp phải, hãy nói chuyện với chuyên gia y tế để lựa các lựa chọn điều trị.

Bên cạnh đó, rối loạn cương dương cũng khá phổ biến. Khi khả năng đạt được và duy trì sự cương cứng bị tổn hại, bạn sẽ khó kéo dài thời gian khi giao hợp.

Yếu tố tâm lý khi quan hệ

Nếu bạn không hiểu cơ thể của mình và chỉ tập trung vào quan hệ tình dục thâm nhập mà bỏ qua mọi yếu tố khác, thì điều này cũng ảnh hưởng không nhỏ đến thời gian ái ân.

4. Các tips để kéo dài (hoặc rút ngắn) thời gian quan hệ

Cách rút ngắn thời gian xâm nhập

Nếu bạn muốn rút ngắn sự thâm nhập”, hãy thử thêm sự mới lạ vào đời sống chăn gối của bạn như ôm hôn, tạo dựng khung cảnh lãng mạn hoặc thử nghiệm với đồ chơi tình dục.

Bên cạnh đó, giao tiếp là điều vô cùng quan trọng. Việc bạn có thể nói với đối phương những trải nghiệm, cảm xúc, và bạn muốn như thế nào để tối đa hóa thời gian, thì hãy trao đổi thẳng thắn.

Cách kéo dài thời gian xâm nhập

- Thay đổi suy nghĩ rằng tình dục là một hành trình chứ không phải điểm đến. Khi chúng ta loại bỏ ý tưởng rằng ái ân chỉ là giao hợp, ta sẽ mở rộng tầm hiểu biết về tình dục. Bạn hãy cùng đối phương tham gia bằng các cuộc yêu bằng miệng, bằng tay. Hãy sáng tạo với nó.
- Tình dục cũng không hẳn là câu chuyện gói gọn trên giường. Bạn hãy tán tỉnh nhiều hơn, âu yếm đối phương trong bếp, có những nụ hôn kéo dài,... điều này khiến cả hai thêm phần thích.
- Rèn luyện bản thân để kéo dài thời gian xuất tinh cũng rất quan trọng. Bên cạnh đó, bạn đừng quá lo lắng khi “lâm trận”. Hãy thư giãn cùng đối phương. Ngoài ra, bạn cũng có thể học thêm chánh niệm, yoga, kỹ thuật thở,...



Những điều cần lưu ý khi bạn mua trang sức nam

Bài: Thùy Dung

Tham khảo: Men's Health