

Bonus của Hoạt Động Tình Dục

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác

Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 08:32

Xin hiểu hoạt động này theo nghĩa truy n tháng là sá giao háp giáa ngái nam và ngái ná vái mác tiêu có nái dái táng đáng hoác đá tháa mán nhu cáu khoái lác cá thá.

Hoát đáng đác dân gian ta coi tráng và xáp vào mát trong tá khoái:

- Ăn uáng cho đá kháu nháng cũng có mác đách cung cáp chát dinh dáng nuôi cá thá.

- Ngá cho sáng con mát nháng cũng đá phác hái sinh lác, tu bá há hao.

- Rái đán “làm tình” vái mác tiêu váa mái nói á trên.

- Đá tá khoái là “đáng ìa”, háng luáng gió mát rái i thái vào “cáa sau” mà cũng đá loái bá cán bã chuyán hóa có thá gáy bánh ra ngoài thân xác.

Các nhà y khoa hác đá có nhiáu nghián cáu vá chuyán thám kín này và cùng chung ý kián ráng, hoát đáng tình dác là mát phán cáa sá sáng, mát chác năng sinh hác đác biát vái “cho và nhán” đáng thái cũng là mát nhu cáu không thá thiáu cáa con ngái.

Ngoài mác tiêu sinh con, đá cái hoác cho vui (have fun), khoa hác và các ká má Don Juan kim cá cũng nêu ra nháng đá má lái và bát lái khác cáa làm tình đái vái sác kháe.

Sau đây, là mát sá “quà táng thêm”--bonus--đá đác ká ra mà chúng ta có lá cũng cháng nên bá qua. Vì nhát cá, láng tián, váa cùng vui háng váa tháy kháe khoán con ngái.

Bonus của Họ t Đ ng Tình D c

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c
Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 08:32

Tr c h t là s tr ng th

K t qu nghiên c u t i Đ i h c Queens ở Belfast, công b trên British Medical Journal năm 1997 cho hay, nh ng ai luôn luôn t n h ng khoái l c tình d c đ u s ng lâu g p đôi so v i ng i là v i hành đ ng sinh lý này.

Davey G. Smith và Frankel S. Yarnell J, Đ i h c Bristol đã theo dõi 918 ng i tu i t 45-59 trong th i gian t 1979- 1983. H rút ra k t lu n là t vong, đ c bi t v b nh tim m ch, nhóm ng i gi u c c khoái tình d c ít h n t i 50% so v i nh ng ng i nghèo c c khoái.

M t gi i thích cho là, m i khi có c c khoái thì hormone DHEA (Dehydroepiandrosterone) t n ng th ng th n tăng s n xu t. Mà hormone này có kh năng tăng mi n d ch, tu b t bào b t n th ng, kéo dài tu i thanh xuân, tăng nh n th c, tăng d c tình, tiêu h y ch t béo, gi m tr m c m.

Sau m t nghiên c u, giáo s Y T Công C ng Shah Ebrahim, Luân Đôn, k t lu n nh sau: “Các b c trung niên nên hân hoan bi t r ng th ng xuyên giao h p s có ít kh năng tăng r i ro tai bi n não mà còn đ c m t quà t ng (bonus) là có m t vài b o v đ i v i b nh tim tr m tr ng”. Ông ta d d m thêm r ng “M i liên quan gi a t vong và t n xu t làm tình đ c dân chúng r t là l u ý t i”. Th c là không h danh “Đ tam khoái”.

Ch a h t, v bác sĩ th n kinh tâm trí David Weeks, b nh vi n Royal Edinburgh bên Scotland, ti t l thêm r ng, nam n làm tình 4 l n m t tu n nom tr h n tu i th c t i 10 năm c đ y.

V y thì bà con nào mu n s ng lâu, tr trung xin m i làm m t cu c th nghi m xem “t giáp” ra sao r i chia x kinh nghi m b n thân v i b n bè.

Bonus của Hoạt Động Tình Dục

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 08:32

Giảm trầm cảm, căng thẳng

Tuy nhiên, trầm cảm mà tiêu cực, cô đơn, trầm buồn thì cũng chẳng ra gì, thì ta lại cố gắng u minh họa tác làm tình.

Vì theo Tiến sĩ Mark Stibich, Đại học California ở San Diego, làm tình tăng số lượng hormone, tăng giảm thân thể, giảm cô đơn trầm cảm.

Bác sĩ Gordon Gallup, Đại học New York ở Albany, thấy rằng, phần yêu động vật nam giới có xu hướng yêu động vật. Với mức độ dät, ông giới thiệu đó là một chất hormone prostaglandin của tinh dịch thông qua niêm mạc tử cung, vào máu, kích thích thần kinh. Tuy nhiên, ông cũng “cảnh báo” là không phải vì vậy mà khi làm tình với động vật thì quên không mang áo mưa, käo mà bị lây HIV, viêm gan virus, giang mai, lậu ...

Giảm nguy cơ bệnh tim mạch

Nghiên cứu tại New England Research Institute in Massachusetts mới được American Journal of Cardiology công bố ngày 8 tháng 1 năm 2010 vừa qua cho hay, nam nhân làm tình ít nhất 2 lần một tuần số ít bệnh tim mạch là đáng giới thiệu cho tất cả “yêu động vật” mới tháng có một lần.

Tiến sĩ các khoa học gia của nghiên cứu về những người có làm tình với bệnh tim mạch giới thiệu, những một nghiên cứu do Calgary University, Canada cho hay làm tình thường xuyên khiến quý nhân nhân tính mũi hạnh.

Tăng miễn dịch với cúm, cảm lạnh

Miễn dịch là khả năng bảo vệ chống lại với các vi sinh vật gây bệnh như cảm lạnh, cúm qua

Bonus của Hoạt Động Tình Dục

Tài liệu: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức
Tháng 13; Số 22; Ngày 10; Năm 2010 08:32

trung gian của các bệnh chlamydia hoặc kháng thể.

Các giáo sư Carl J. Charnetski và Francis X. Brennan, Jr., đến từ Wilkes-Barre, Pennsylvania, cho hay nam nữ làm tình một hoặc hai lần mỗi tuần có nồng độ IgA cao hơn nhóm “chạy trốn” hoặc chỉ làm tình một lần. Họ đo nồng độ kháng thể IgA trong nước miếng của 112 sinh viên nam nữ tình nguyện tuổi từ 16-23, chia làm 4 nhóm.

Tuy nhiên hai nhà nghiên cứu cũng lưu ý rằng, nếu phòng the trên ba lần mỗi tuần thì IgA không nồng độ cao mà còn thấp hơn là khi chỉ “y” một hoặc hai lần. Paul Pearsall, Ph.D., tác giả sách Superimmunity (Siêu Miễn Dịch), cũng đề nghị là giao tình thân mật tăng cường tính miễn dịch của cơ thể qua một loạt hóa chất nào đó.

Giảm đau xương khớp, nhức đầu

Theo Beverly Whipple, Chủ tịch American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists, các hormone sinh xuất khi có hứng thú hoặc các khoái tình dục có thể tăng ngưỡng chịu đựng (threshold) với cảm giác đau.

Nghiên cứu cho hay, khi có các khoái tình dục, hormone oxytocin lên cao gấp 3 lần so với bình thường. Hormone này lại kích thích tăng tiết chất giảm đau tự nhiên endorphins, một loại morphine tự nhiên trong cơ thể, nhờ đó các cơn đau giảm bớt đi.

Oxytocin cũng tăng gợn bó tình cảm và lòng quàng đùm bọc dung hòa những ngổ ngàng tình. Đó là kết quả nghiên cứu của một số nhà khoa học tại các đại học Pittsburgh và North Carolina.

Riêng với migraine thì các bác sĩ lại có ý kiến khác nhau: sex vừa làm giảm vừa là nguyên nhân khởi phát bệnh này.

Bonus của Hoạt Động Tình Dục

Giới: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức
Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 08:32

Là môn thể thao tốt

Thể thao vừa giúp có sức khỏe tốt mà còn giúp giảm số cân nặng cơ thể trung bình qua tiêu dùng năng lượng tích tụ.

Tiến sĩ Patti Britton, Chủ tịch American Association of Sexuality Educators and Therapists ở Los Angeles quy định rằng sex là môn thể thao rất tốt. Các chuyên gia điểu trị rối loạn tình dục đưa ra những nhận xét rằng hoạt động tình dục là môn thể thao tốt. Họ nêu ra thời gian kê cho hay 30 phút làm tình tiêu hao 170 calo, trong khi đó ½ giờ tập yoga tiêu 114 calo, đi bộ 3mile/giờ mất 153 calo, chơi bóng chuyền 174 calo.

Như vậy thì nếu muốn làm tình 3 lần là đủ dùng tiêu dùng cơ thể gần 500 calo lấy đi từ lớp mỡ vùng mông, vùng bụng.

Nghiên cứu cũng cho hay người càng vận động thì khả năng hành xử tính dục của họ cũng sung mãn hơn. Với vận động từ 4 tới 5 lần mỗi tuần, 88% nam nhân và 66% nam nhân báo cáo là khả năng này tốt trên mức trung bình. Lý do rất gần gũi có thể là do họ tăng niềm tin với thân hình tráng kiện, “bớt mỡ” hoặc vận động làm khí huyết lưu thông tốt thì cơ quan sinh dục.

Vì đốt giảm calo, làm tình cũng giúp ta tránh được nguy cơ béo phì, bệnh tim mạch, tai biến não, tiểu đường, giảm cholesterol, LDL, tăng HDL.

Giảm rủi ro ung thư tuyến nhiếp

Ung thư nhiếp tuyến vốn là mối lo ngại của nam nhân cao tuổi. Vậy mà hoạt động tình dục lại giảm nguy cơ bệnh này.

Bonus của Họ t Đ ng Tình D c

Tác Giả: Bác sĩ Nguy n Ý-Đ c
Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 08:32

Michael Leitzmann và đ ng nghi p t i Vi n Ung Th Qu c gia Hoa K đã th c hi n m t nghi n c u kéo dài trong 8 năm v i g n 30,000 ng i tu i t 46-81 và đã công b k t qu tr n Journal of the American Medical Association (vol 291, p 1578) năm 2004.

Các thi n nguy n viên đ c đ a cho các câu h i m i hai năm v t n xu t làm tình xu t tinh. K t qu cho th y nh ng ng i xu t tinh t 21 l n tr lên m i tháng s gi m đ c 33% r i ro ung th nhi p tuy n so v i nh ng ng i ch xu t tinh t 4-7 l n/tháng trong su t cu c đ i. V i nghi n c u này, tác gi cũng cho là giao h p th ng xuyên không là r i ro gây ung th nhi p tuy n nh v n t ng.

Tr c đây cũng đã có m t nghi n c u v i k t qu t ng t nh ng ng n h n do Graham Gilles, Úc châu, th c hi n.

Các tác gi đ a ra hai gi i thích là s xu t tinh th ng xuyên lo i b kh i nhi p tuy n các ch t có th gây ung th và cũng ngăn các tinh th calci k t t v i nhau trong ng d n tinh d ch.

Đ k t lu n, Giles nhấn nh là c n thêm nhi u nghi n c u đ xác đ nh bonus này nh ng ít nh t xin m i ng i yên tâm là làm tình không có h i mà có th b o v c c quý nhi p tuy n c a quý ông. Và i còn cho khoái c m n a.

Còn nhi u bonus khác n a c a thao tác tình d c, nh là:

- Giúp ng ngon. Ch ng th mà ngay sau khi xu t tinh h ng th là anh chàng n m l n quay ra ng m t m ch.

- K t qu nghi n c u t i University of Texas cho hay làm tình cũng tăng c ng ni m t tin c a nhi u ng i. Đi u này cũng đúng thôi, vì có hi n ngang l m tr n thì m i chinh ph c và th a m n

Bonus của Hoạt Động Tình Dục

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Sáu, 22 Tháng 10 Năm 2010 08:32

đác đái pháng.

- Giúp cá báp á sản xáng cháu mánh hán, tăng khá năng kiám soát tiáu tián cáa bàng quang, giám rái ro đái rát á tuái giáa nam ná.

- Với quý bà thì thao tác tình dác cũng có máy đái má ăn thêm: nhá khi estrogen gia tăng thì bát đác rái ro bánh tim, bát đác khó cháu trác ngày xuát kinh PMS, mám át âm há, dá siêu lòng trác mái gái cáa nam nhân, tiát háng thám cá thá, giám rái ro bánh nái mác tá cung. Đây là bánh tá mián khián vái nái mác phân tán kháp báng, khián cho bánh nhân đau đán vô cùng, nhát là khi làm tình. Nghiên cáu cáa bác sĩ Harvey Kliman, Đái hác Y Yale công bá trên Gynecologic and Obstretic Investigation năm 2002 cho biát làm tình khi có kinh nguyát có thá giám tái ro bá bánh này tái 1.5 lán, so vái phá ná không thao tác phòng the khi kéo cá đá.

- Điáu cán láu ý á quý bà, nhát là á tuái mãn kinh, mà náu cháy tánh cháng cháu “tá xung háu đát” tính dác thì cũng có rái ro đáy. Đó là sá teo co mô bào âm há, gây đau khi nái háng muán giao du thân mát vái bán giáa.

Kát luán

Gái là “bonus” thì nháng đái u váa mái ká cũng đã quá nhiáu đá mà tán háng. Với y thì xin tám ngáng tìm kiám thêm. Chá muán ghi lái ý kián cáa ná tài tá Marilyn Monroe: “Sex là thiên nhiên và tôi hoàn toàn tin táng trong sá hòa đáng vái thiên nhiên”. Câu nói cáa nhà văn Hoa Ká Henry Miller: “Đái u kát háp thá giái vái nhau, nhá tôi đã hác đác tá kinh nghiám cay đáng, chính là thao tác giao háp”. Và cám nghĩ lý thú cáa cá Nguyễn Công Trá nhà ta:

*“Cái tình là cái chi chi,
Đáu chi chi cũng chi chi vái tình”*