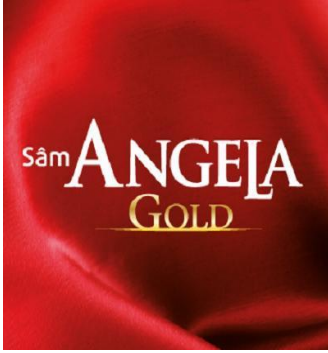




SÂM ANGELA GOLD – Tăng cường sinh lý nữ, cân bằng nội tiết tố

Điện Thoại : 028 6293 6630

Địa chỉ: 148 Hoàng Hoa Thám, Phường 12, Tân Bình, Hồ Chí Minh

Chỉ đường: <https://goo.gl/maps/vCnEEu3ScHSTm2w28>

CID: <https://www.google.com/maps?cid=2706241911822127201>

Website: <https://angelagold.com.vn/>

Tham khảo bài viết:

<https://angelagold.com.vn/suc-khoe-sinh-ly-nu/phu-nu-giam-ham-muon-nguyen-nhan-va-cach-dieu-tri-c44a1856.html>

Google site: <https://sites.google.com/view/samangelagold/>

8 CÁCH ĐIỀU TRỊ GIẢM HAM MUỐN NỮ KHÔNG DÙNG THUỐC

Lo lắng , khó khăn trong mối quan hệ, mối quan tâm về sức khỏe và tuổi tác đều có thể ảnh hưởng đến ham muốn tình dục. Mặc dù ham muốn thấp thường không có vấn đề, nhưng nó có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ và lòng tự trọng của một người.

Trong bài viết này, chúng tôi xem xét một số cách tốt nhất mà nam và nữ có thể tăng ham muốn bằng các phương pháp tự nhiên.

Những cách tự nhiên để tăng cường ham muốn

Cả nam và nữ đều có thể tăng cường ham muốn bằng các phương pháp sau:

1. Quản lý sự lo lắng

Lo lắng quá mức là một rào cản phổ biến đối với chức năng tình dục và ham muốn tình dục cho cả nam và nữ. Đây có thể là lo lắng do căng thẳng cuộc sống hoặc lo lắng liên quan đến tình dục cụ thể.

Những người có lịch làm việc căng thẳng, trách nhiệm chăm sóc hoặc những căng thẳng khác trong cuộc sống có thể cảm thấy mệt mỏi và do đó, có ham muốn tình dục thấp.

Lo lắng và căng thẳng cũng có thể khiến người khác khó lấy hoặc duy trì sự cương cứng hơn, điều này có thể khiến một người không có quan hệ tình dục. Một đánh giá năm 2017 về rối loạn chức năng cương dương ở nam giới trẻ tuổi đã gợi ý rằng trầm cảm và lo lắng có thể dẫn đến giảm ham muốn tình dục và tăng rối loạn chức năng tình dục.

Có rất nhiều điều mà mọi người có thể làm để kiểm soát sự lo lắng và tăng cường sức khỏe tinh thần của họ , bao gồm:

- Ngủ đủ giấc
- Dành thời gian cho một sở thích yêu thích
- Tập thể dục thường xuyên
- Xây dựng một chế độ dinh dưỡng khoa học
- Làm việc để cải thiện mối quan hệ
- Nói chuyện với một nhà trị liệu

2. Cải thiện chất lượng mối quan hệ

Nhiều người trải qua một sự chậm trễ trong ham muốn tình dục và tần suất quan hệ tại một số điểm nhất định trong một mối quan hệ. Điều này có thể xảy ra sau khi ở với ai đó trong một thời gian dài, hoặc nếu một người nhận thấy rằng mọi thứ không suôn sẻ trong mối quan hệ thân mật của họ. Tập trung vào việc cải thiện mối quan hệ có thể làm tăng ham muốn tình dục của mỗi đối tác.

3. Tập trung vào màn dạo đầu

Có những trải nghiệm tình dục tốt hơn có thể làm tăng ham muốn tình dục của một người, do đó tăng ham muốn tình dục của họ. Trong nhiều trường hợp, mọi người có thể tăng cường trải nghiệm tình dục của mình bằng cách dành nhiều thời gian hơn cho việc chạm, hôn, sử dụng đồ chơi tình dục và thực hiện quan hệ tình dục bằng miệng. Một số người gọi những hành động này là ngoại cảnh.

Đối với phụ nữ, màn dạo đầu có thể đặc biệt quan trọng. Theo một số nghiên cứu năm 2017, chỉ có khoảng 18% phụ nữ đạt cực khoái khi giao hợp một mình, trong khi 33,6% phụ nữ báo cáo rằng kích thích âm vật là cần thiết để họ đạt cực khoái.

4. Ngủ ngon

Có được giấc ngủ ngon có thể cải thiện mức độ tâm trạng và năng lượng chung của một người, và một số nghiên cứu cũng liên kết chất lượng giấc ngủ với ham muốn tình dục.

Một nghiên cứu quy mô nhỏ năm 2015 ở phụ nữ cho thấy ngủ nhiều hơn vào đêm trước khi tăng ham muốn tình dục vào ngày hôm sau. Phụ nữ báo cáo thời gian ngủ trung bình dài hơn báo cáo kích thích bộ phận sinh dục tốt hơn so với những người có thời gian ngủ ngắn hơn.

5. Ăn một chế độ dinh dưỡng

Thực hiện chế độ ăn uống dinh dưỡng có thể có lợi cho ham muốn tình dục của mọi người bằng cách thúc đẩy lưu thông tốt và sức khỏe của tim, và bằng cách loại bỏ các loại thực phẩm cụ thể có thể làm giảm ham muốn tình dục.

Hội chứng chuyển hóa và bệnh tim mạch có thể ảnh hưởng đến chức năng tình dục thể chất. Ngoài ra, hội chứng buồng trứng đa nang có thể ảnh hưởng đến mức độ hormone, cũng có thể phá vỡ ham muốn tình dục.

Ăn một chế độ ăn nhiều rau, ít đường và nhiều protein nạc có thể giúp ngăn ngừa các rối loạn ảnh hưởng đến ham muốn tình dục.

6. Tập thể dục thường xuyên

Tập thể dục thường xuyên có thể giúp ham muốn theo nhiều cách. Một nghiên cứu năm 2015 về những người đàn ông trải qua liệu pháp thiếu hụt androgen, làm giảm nồng độ testosterone, cho thấy tập thể dục thường xuyên giúp nam giới đối phó với các vấn đề như lo lắng về hình ảnh cơ thể, ham muốn tình dục thấp và thay đổi mối quan hệ.

Một đánh giá năm 2010 về phụ nữ mắc bệnh tiểu đường trích dẫn nghiên cứu cho thấy tập thể dục có thể giúp giảm các triệu chứng liên quan đến bệnh tiểu đường ở phụ nữ. Nghiên cứu nhấn mạnh rằng thực hiện các bài tập của sàn chậu có thể hữu ích ở phụ nữ không bị tiểu đường.

7. Duy trì cân nặng khỏe mạnh.

Một số nhà khoa học liên kết thừa cân và béo phì với ham muốn tình dục thấp, cùng với các yếu tố khác liên quan đến giảm khả năng sinh sản. Điều này có liên quan đến các yếu tố nội tiết tố, chẳng hạn như nồng độ [testosterone](#) thấp.

Một số người thừa cân cũng có thể gặp các tác động tâm lý, chẳng hạn như sự tự tin của cơ thể thấp hơn.

Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh có thể cải thiện ham muốn tình dục của một người, cả về thể chất và tâm lý. Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên có thể giúp đạt được điều này, cũng như tăng mức năng lượng tổng thể của một người.

8. Bỏ thuốc lá

Hút thuốc lá có thể có tác động tiêu cực đến hệ thống tim mạch của một người. Sức khỏe tim tốt là rất quan trọng cho hoạt động tình dục tốt.

Những người hút thuốc lá có thể thấy rằng mức năng lượng và ham muốn tình dục của họ tăng lên sau khi họ bỏ thuốc lá.

Tham khảo thêm các tài liệu khác

[khô âm đạo](#)

[sinh lý nữ](#)

[thuốc tăng cường sinh lý nữ](#)

[lạnh cảm](#)

[giảm ham muốn nữ](#)

THAM KHẢO THÊM DRAW GIẢM HAM MUỐN NỮ

<https://docs.google.com/drawings/d/1kNfmpMD2fs4bpX9LpUgJ2jKciDFpMaYtKESqzx5d5L8/edit>

MAP

[giảm ham muốn nữ](#)