

Xuáºt tinh sá»m IÃ gÃ-?

Ã»ng gÃ»p cá»sa Thuc Duong
04/09/2012

Xuáºt tinh sá»m (Tiáºng Anh: Premature ejaculation)

là hiá»n tÆ°á»ng xuáºt tinh sau má»Tm khoáºng thá»i gian ngá»n không theo chá»s Ä»nh và mong muá»n cá»sa ngÆ°á»i Ä»n ông, có thá»f nói xuáºt tinh sá»m là má»Tm hiá»n tÆ°á»ng thÆ°á»ng gá»p, ít ngÆ°á»i Ä»n ông nào trong suá»t cuá»Tm Ä»i không trá»i qua ít nháºt má»Tm lá»n xuáºt tinh sá»m, theo thá»ng kê thì khoáºng 20% nam giá»i rÆ»i vào tình trá»ng xuáºt tinh sá»m.

Nguyên nhân gây ra hiá»n tÆ°á»ng này pháºn lá»n có nguá»n gá»c tâm lý cháºng há»n nhÆ°: lo lá»ng, cÃ»ng tháºng hoá»c do nhá»ng kích thích quá Ä»TM mà ngÆ°á»i nam không tá»± Ä»i»u khiá»fn Ä»Æ°á»c cáºm xúc cá»sa mình. Xuáºt tinh sá»m không há» có lá»i, tác há»i cá»sa nó khiá»n: giáºm khoáºm cáºm tinh dá»c, gây liá»t dÆ°Æ»ng á»Y nam giá»i, dá»n Ä»i»n cÆ»i thá»f má»t má»i.

Tác há»i

Gây ra má»c cáºm, tá»± ti Ä»i»u vá»i ngÆ°á»i nam và khoáºm cáºm không trá»n vá»n Ä»i»u vá»i ngÆ°á»i ná»n. Bá»n thÆ°á»ng xuyên sáº½ áºnh hÆ°á»ng không tá»t Ä»i»n sá»c khá»e ngÆ°á»i nam dá»n Ä»i»n má»t má»i cÆ»i thá»f.

Nguyên nhân

Ngoài nguyên nhân bá»m sinh, há»su há»t các trÆ°á»ng há»p xuáºt tinh sá»m là do vá»n Ä»i»u tâm lí - bao gá»m: khá»i niá»m Ä»i»u lí (coi quan há»t tinh dá»c là tá»mi lá»i); thiá»u tình yêu; có chuyá»fn Ä»u buá»n trong quá khá»c; và má»Tm sá»' do lo sá» không làm Ä»i»u bá»n pháºn bá»n tinh. DÆ°á»i góc Ä»i»u sinh lý các nhà khoa há»c cho rá»ng xuáºt tinh sá»m do sá»± rá»i nhiá»...u cá»sa há»t thá»ng các receptor và các chá»t dá»n truyá»n tháºn kinh serotonin[4].

Cách chá»a trá»

Chá»s yá»u là qua Ä»i»u trá» tâm lí: thÆ° giã»n, cá»' gá»ng không lo nghÄ» Ä»i»u "công tác" kéo dài cuá»Tm giao há»p, hoá»t Ä»i»u ng giao há»p chá»m lá»i hoá»c cá»' nghÄ» Ä»i»u chuyá»fn gì khác trong lúc Ä»ang lúc hÆ°ng pháºn cá»± Ä»i»u TM, mang bao cao su Ä»i»u f làm dÆ°Æ»ng vá»t ít nháºt cáºm], v.v...

Tránh dùng rÆ°á»u, thuá»c lá, thuá»c cáºm.

Ngoài ra có thá»f dùng má»Tm sá»' loá»i thuá»c Ä»i»u biá»t. Má»Tm trong nhá»ng hiá»t á»ng phá» cá»sa loá»i thuá»c chá»ng trá»sm cáºm SSR1 nhÆ° Prozac, Zoloft, Paxil là làm chá»m xuáºt tinh - có thá»f dùng cho ngÆ°á»i má»c bá»fn xuáºt tinh sá»m.[cáºn dá»n nguá»n]

Nghiên cá»u má»i Ä»ây cho thá»y xuáºt tinh sá»m còn là do di truyá»n, không phá»i chá»% là yá»u tá» tâm lý.

Có thá»f dùng khí công Ä»i»u chá»a trá» bá»nh này nhÆ°ng cáºn rá»t nhiá»u thá»i gian Ä»i»u thá»y Ä»i»u Ä»c hiá»t quá» cá»sa nó.

Khí công chá»ng “táºt”

Y há»c cá»' truyá»n giáºi quyá»t "táºt táºt" bá»ng nhiá»u biá»t pháp nhÆ°: dùng thuá»c uá»ng trong, Ä»i»u hoá»c ngâm thuá»c bên ngoài, châm cá»u, xoa bóp, bá»m

huyá»tt, sá»- dá»ng các món Äfn - bài thuá»'c...

Trong

sá»' Ä'ó, có má»Tmt phÆ°Æjng cách khá Ä'Æjn giá°£n và hiá»fũquá°£ mà ngÆ°á»•i bá»fnh có thá»f tá»± tiá°¿n hành Ä'Æ°á»£c Ä'ó là viá»tc sá»- dá»ng khí côngliá»fũ pháp.

Cách tiá°¿n hành công pháp

Có

nhíá»•u phÆ°Æjng pháp khí công (công pháp) Ä'á»f phòng chá»'ng tá°£o tiá°¿t, nhÆ°ng Ä'Æjn giá°£n, dá»... tá°-p luyá»fn và không gây phá°£n á»©ng phá»¥ là sá»- dá»ng "CÆ°á»•ng dÆ°Æjng cá»' tinh công", vá»i các thao tác cá»¥ thá»f sau Ä'ây:

Chá»•n

tÆ° thá°¿ ngá»'i hoá°c Ä'á»©ng tá»± nhiên, toàn thân thoá°£i mái, Ä'á°£u óc yên tÄ©nh, tinh thá°£n vui vá°», nhá°¹ nhàng hít không khí vào bá°±ng mÄ©i sao cho có cá°£m giác cÄfng Ä'á°£y á»• bá»ng, rá»'i tá»« tá»« thá»Y ra há°¿t cá»i, Ä'á»'ng thá»•i tá°-p trung chú ý vào "Ä'an Ä'íá»•n" (vùng dÆ°á»»i rá»'n), tá°-p chá»«ng 5lá°£n nhÆ° thá°¿; hoá°c dùng hai tay ná°m nhá°¹ thành quá°£ Ä'á°£m rá»—ng, rá»'i vá»— vàohai bên eo lÆ°ng và vùng xÆ°Æjng cá»¥t.

Tiá°¿p

Ä'ó dùng hai lòng bàn tay xát theo chiá»•u lên xuá»'nghai khá»'i cÆj cá°¿nh cá»Tmt sá»'ng thá°t lÆ°ng và vùng xÆ°Æjng cùng cá»¥t sao cho nónglên là Ä'Æ°á»£c; dùng hai tay xoa tá»« hai tinh hoàn lên hai bên háng vá»i 36lá°£n;

Chuyá»fn

sang tÆ° thá°¿ ná°±m ngá»-a, dùng ngón tay trá»• và ngóntay giá»-a cá»£a tay trái ká°¹p giá»- gá»'c dÆ°Æjng vá°-t, hÆ°á»'ng dÆ°Æjng vá°-t sang phíatrong Ä'úi trái và day 36 lá°£n. Tiá°¿p Ä'ó lá°¿i dùng tay phá°£i ká°¹p giá»- gá»'c dÆ°Æjng vá°-t, hÆ°á»'ng dÆ°Æjng vá°-t sang phía trong Ä'úi phá°£i và day 36 lá°£n.

Cuá»'i

cùng dùng hai ngón cái và ngón trá»• giá»- gá»'c dÆ°Æjngvá°-t hÆ°á»'ng vá»• phía bá»ngng dÆ°á»»i và day 36 lá°£n; dùng ngón tay trá»• và ngóntay giá»-a Ä'á°t tá°¿i bao da dÆ°Æjng vá°-t, ngón cái Ä'á°t á»Y mÄ© quy Ä'á°£u, Ä'á»'i xá»©ngtá»« trÆ°á»»c ra sau mà Ä'á°©y miá°¿t. Tay kia ná°m lá°£y âm nang (túi Ä'á»±ng tinhhoàn) và tinh hoàn kéo xuá»'ng. Hai tay Ä'á»'ng thá»•i dùng lá»±c, Ä'á»Tmng tác phá»'i há»£p hài hòa, làm liên tá»¥c 3 - 4 lÆ°á»£t, rá»'i Ä'á»Tmt ngá»Tmt buông ra. Làm Ä'í làm lá°¿i vài lá°£nnhÆ° vá°-y;

Dùng

bàn tay trái á°£n vào âm nang, gá»'c bàn tay áp vàogá»'c dÆ°Æjng vá°-t, day tròn 81 lá°£n, tiá°¿p Ä'ó lá°¿i dùng tay phá°£i tiá°¿n hànhthao tác tÆ°Æjng tá»±; co hai gá»'i lá°¿i, tay phá°£i ôm Ä'á»j hai tinh hoàn, taytrái xoa bá»ngng dÆ°á»»i 36 vòng, rá»'i lá°¿i Ä'á»•i tay xoa 36 vòng ná»-a. Cá»© nhÆ° vá°-y hai tay, má»Tmt Ä'á»j tinh hoàn, má»Tmt xoa bá»ngng dÆ°á»»i, thay phiên nhau Ä'á»§ 9 lá°£n thì nghá»%.

Bài

tá°-p trên cá°£n Ä'Æ°á»£c tiá°¿n hành kiên trì, Ä'á»•u Ä'á°n, má»—ingày 1-2 lá°£n, má»—i lá°£n tá»« 20-30 phút. Chú ý khi luyá»fn phá°£i tá°-p trung tÆ°Æjng Ä'á»Yng, Ä'á»Tmng tác cá°£n nhá°¹ nhàng, má»m má°¿i, cá°£n giá»- á°£m khi trá»•i lá°¿nh.

(Theo Vi.wikipedia.org)