

Xuáºŕt tinh sá»m IÃ gÃ-?

Ã»Ã»ng gÃ»p cá»ŕa Thuc Duong
04/09/2012

Xuáºŕt tinh sá»m (Tiáºŕng Anh: Premature ejaculation)

là hiá»ŕn tÆ°á»ŕng xuáºŕt tinh sau má»™t khoáºŕng thá»•i gian ngáºŕn không theo chá»ŕ Ä°á»•nh và mong muá»•n cá»ŕa ngÆ°á»•i Ä°àn ông, có thá»•f nói xuáºŕt tinh sá»m là má»™t hiá»ŕn tÆ°á»ŕng thÆ°á»•ng gáºŕp, ít ngÆ°á»•i Ä°àn ông nào trong suá»•t cuá»™c Ä°á»•i không tráºŕi qua ít nháºŕt má»™t láºŕn xuáºŕt tinh sá»m, theo thá»•ng kê thì khoáºŕng 20% nam giá»•i rÆ°i vào tình tráºŕng xuáºŕt tinh sá»m.

Nguyên nhân gây ra hiá»ŕn tÆ°á»ŕng này pháºŕn lá»•n có nguá»•n gá»•c tâm lý cháºŕng háºŕn nhÆ°: lo láºŕng, cÃ»ng tháºŕng hoáºŕc do nhá»•ng kích thích quá Ä°á»™ mà ngÆ°á»•i nam không tá»• Ä°á»•u khiá»•fn Ä°Æ°á»•c cáºŕm xúc cá»ŕa mình. Xuáºŕt tinh sá»m không há»• có lá»•i, tác háºŕi cá»ŕa nó khiáºŕn: giáºŕm khoái cáºŕm tinh dá»•c, gây liá»•t dÆ°Æ°ng á»•Y nam giá»•i, dáºŕn Ä°áºŕn cÆ°i thá»•f má»•t má»•i.

Tác háºŕi

Gây ra máºŕc cáºŕm, tá»• ti Ä°á»•i và»•i ngÆ°á»•i nam và khoái cáºŕm không trá»•n váºŕn Ä°á»•i và»•i ngÆ°á»•i ná»•. Bá»• thÆ°á»•ng xuyên sáºŕ áºŕnh hÆ°á»•Yng không tá»• Ä°áºŕn sá»•c khá»•e ngÆ°á»•i nam dáºŕn Ä°á»•n má»•t má»•i cÆ°i thá»•f.

Nguyên nhân

Ngoài nguyên nhân báºŕm sinh, háºŕu háºŕt các trÆ°á»•ng há»•Æ°p xuáºŕt tinh sá»m là do váºŕn Ä°á»•i tâm lí - bao gá»•m: khái niá»•m Ä°áºŕo lí (coi quan há»•t tinh dá»•c là tá»™i lá»•i); thiáºŕu tình yêu; có chuyá»•fn Ä°au buá»•n trong quá khá»•c; và má»™t sá»•' do lo sá»• không làm Ä°á»•s bá»•n pháºŕn báºŕn tinh. DÆ°á»•i góc Ä°á»™ sinh lý các nhà khoa há»•c cho ráºŕng xuáºŕt tinh sá»m do sá»• rá»•i nhiá»•...u cá»ŕa há»•t thá»•ng các receptor và các cháºŕt dáºŕn truyá»•n tháºŕn kinh serotonin[4].

Cách chá»•a trá»•

Chá»•s yáºŕu là qua Ä°á»•u trá»• tâm lí: thÆ° giã»n, cá»• gáºŕng không lo nghÄ° Ä°áºŕn "công tác" kéo dài cuá»™c giao há»•Æ°p, hoáºŕt Ä°á»™ng giao há»•Æ°p cháºŕm láºŕi hoáºŕc cá»• nghÄ° Ä°áºŕn chuyá»•fn gì khác trong lúc Ä°ang lúc hÆ°ng pháºŕn cá»•c Ä°á»™, mang bao cao su Ä°á»•f làm dÆ°Æ°ng váºŕt ít nháºŕy cáºŕm], v.v...

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

Ngoài ra có thá»•f dùng má»™t sá»•' loáºŕi thuá»•c Ä°áºŕc biá»•t. Má»™t trong nhá»•ng hiá»•t á»•cng phá»• cá»ŕa loáºŕi thuá»•c chá»•ng tráºŕm cáºŕm SSR1 nhÆ° Prozac, Zoloft, Paxil là làm cháºŕm xuáºŕt tinh - có thá»•f dùng cho ngÆ°á»•i máºŕc bá»•fn xuáºŕt tinh sá»m.[cáºŕn dáºŕn nguá»•n]

Nghiên cá»•u má»•i Ä°á»•y cho tháºŕy xuáºŕt tinh sá»m còn là do di truyá»•n, không pháºŕi chá»•% là yáºŕu tá»• tâm lý.

Có thá»•f dùng khí công Ä°á»•f chá»•a trá»• bá»•nh này nhÆ°ng cáºŕn ráºŕt nhiá»•u thá»•i gian Ä°á»•f tháºŕy Ä°Æ°á»•c hiá»•t á»•u quáºŕ cá»ŕa nó.

Khí công chá»•ng “táºŕo tiáºŕt”

Y há»•c cá»• truyá»•n giáºŕi quyáºŕt "táºŕo tiáºŕt" báºŕng nhiá»•u biá»•t pháp nhÆ°: dùng thuá»•c uá»•ng trong, Ä°áºŕp hoáºŕc ngâm thuá»•c bên ngoài, châm cá»•u, xoa bóp, báºŕm

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

nhía»•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'ía»•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 phiatrong 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°Æ°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)