

Xuáºt tinh sá»m IÃ gÃ-?

Ã»ng gÃp cá»sa Thuc Duong
04/09/2012

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

là hiá»n tÆá»ng xuáºt tinh sau má»Tm khoá»ng thá»i gian ngá»n không theo chá»s Äá»nh và mong muá»n cá»sa ngÆá»i Äàn ông, có thá»f nói xuáºt tinh sá»m là má»Tm hiá»n tÆá»ng thÆá»ng gá»p, ít ngÆá»i Äàn ông nào trong suá»t cuá»Tm Äá»i không trá»i qua ít nhá»t má»Tm lá»n xuáºt tinh sá»m, theo thá»ng kê thì khoá»ng 20% nam giá»i rÆi vào tình trá»ng xuáºt tinh sá»m.

Nguyên nhân gây ra hiá»n tÆá»ng này phá»n lá»n có nguá»n gá»c tâm lý chá»ng há»n nhÆ»: lo lá»ng, cÃng thá»ng hoá»c do nhá»ng kích thích quá Äá»Tm mà ngÆá»i nam không tá»± Äá»u khiá»fn ÄÆá»c cá»m xúc cá»sa mình. Xuáºt tinh sá»m không há» có lá»i, tác há»i cá»sa nó khiá»n: giá»m khoá» cá»m tinh dá»c, gây liá»t dÆá»ng á»Ý nam giá»i, dá»n Äá»n Äá»n cÆi thá»f má»t má»i.

Tác há»i

Gây ra má»c cá»m, tá»± Äá»i vá»i ngÆá»i nam và khoá» cá»m không trá»n vá»n Äá»i vá»i ngÆá»i ná»n. Bá»n thÆá»ng xuyên sá»½ á»n hÆá»ng không tá»t Äá»n sá»c khá»e ngÆá»i nam dá»n Äá»n má»t má»i cÆi thá»f.

Nguyên nhân

Ngoài nguyên nhân bá»m sinh, há»su há»t các trÆá»ng há»p xuáºt tinh sá»m là do vá»n Äá» tâm lí - bao gá»m: khá»i niá»m Äá»o lí (coi quan há»t tinh dá»c là tá»Tm lá»i); thiá»u tình yêu; có chuyá»n Äá»u buá»n trong quá khá»c; và má»Tm sá»' do lo sá»ng không làm Äá»s bá»n phá»n bá»n tinh. DÆá»i góc Äá»Tm 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 thá»n kinh serotonin[4].

Cách chá»a trá»

Chá»s yá»u là qua Äá»u trá» tâm lí: thÆá»ng giã»n, cá»' gá»ng không lo nghÄÄ Äá»n "công tác" kéo dài cuá»Tm giao há»p, hoá»t Äá»Tmng giao há»p chá»m lá»i hoá»c cá»' nghÄÄ Äá»n chuyá»n gì khác trong lúc Äá»ng lúc hÆá»ng phá»n cá»± Äá»Tm, mang bao cao su Äá»f làm dÆá»ng vá»t ít nhá»y cá»m], v.v...

Tránh dùng rÆá»ng, thuá»c lá, thuá»c cá»m.

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

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

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

Khí công chá»ng “tá»t”

Ý há»c cá» truyá»n giá»i quyá»t "tá»t tá»t" bá»ng nhiá»u biá»t pháp nhÆ»: dùng thuá»c uá»ng trong, Äá»p 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)