

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»ŕŕ
Ã»á»ŕnh và mong muá»ŕn cá»ŕa ngÆ°á»•i Ã»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 Ã»àn ông nào trong suá»t cuá»™™c Ã»á»•i không
tráºŕi qua ít nháºŕt má»™™t láºŕn xuáºŕt tinh sá»m, theo thá»ŕng kê thì khoáºŕng 20% nam
giá»ŕi rÆ°i vào tình tráºŕng xuáºŕt tinh sá»m.

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

Tác háºŕi

Gây
ra máºŕc cáºŕm, tá»± ti Ã»á»•i và»ŕi ngÆ°á»•i nam và khoái cáºŕm không trá»ŕn váºŕn Ã»á»•i và»ŕi
ngÆ°á»•i ná»ŕ. Bá»ŕ thÆ°á»•ng xuyên sáºŕ½ áºŕnh hÆ°á»ŕng không tá»t Ã»áºŕn sá»©c khá»•e ngÆ°á»•i nam
dáºŕn Ã»á»•n má»ŕt má»•i cÆ°i thá»f.

Nguyên nhân

Ngoài
nguyên nhân báºŕm sinh, háºŕu háºŕt các trÆ°á»•ng há»ŕp xuáºŕt tinh sá»m là do váºŕn Ã»á»•i
tâm lí - bao gá»m: kháºŕn niá»ŕm Á»áºŕo lí (coi quan há»ŕt tinh dá»ŕc là tá»™™i lá»ŕi);
thiáºŕu tình yêu; có chuyá»ŕn Á»au buá»ŕn trong quá khá»©; và má»™™t sá»ŕ do lo sá»ŕ
không làm Ã»á»ŕ bá»•n pháºŕn báºŕn tinh. DÆ°á»ŕi góc Ã»á»™™ sinh lí các nhà khoa há»•c cho
ráºŕng xuáºŕt tinh sá»m do sá»ŕ rá»ŕi nhiá»ŕ...u cá»ŕa há»ŕt thá»ŕng các receptor và các
cháºŕt dáºŕn truyá»ŕn tháºŕn kinh serotonin[4].

Cách chá»ŕa trá»ŕ

Chá»ŕŕ
yáºŕu là qua Ã»á»•u trá»ŕ tâm lí: thÆ° giã»n, cá»ŕ gáºŕng không lo nghÃ»Ã»Ã» ¨Ã»áºŕn "công
tác" kéo dài cuá»™™t giao há»ŕp, hoáºŕt Ã»á»™™ng giao há»ŕp cháºŕm láºŕi hoáºŕc cá»ŕ nghÃ»Ã»Ã» ¨Ã»áºŕn
chuyá»ŕn gì khác trong lúc Ã»ang lúc hÆ°ng pháºŕn cá»ŕc Ã»á»™™, mang bao cao su Ã»á»ŕf
làm dÆ°Æ°ng váºŕt ít nháºŕy cáºŕm], v.v...

Tránh dùng rÆ°á»ŕu, thuá»ŕc lá, thuá»ŕc cáºŕm.

Ngoài
ra có thá»f dùng má»™™t sá»ŕ loáºŕi thuá»ŕc Á»áºŕc biá»ŕt. Má»™™t trong nhá»ŕng hiá»ŕt á»©ng phá»ŕ
cá»ŕa loáºŕi thuá»ŕc chá»ŕng tráºŕm cáºŕm SSR1 nhÆ° Prozac, Zoloft, Paxil là làm
cháºŕm xuáºŕt tinh - có thá»f dùng cho ngÆ°á»•i máºŕc bá»ŕnh xuáºŕt tinh sá»m.[cáºŕn dáºŕn nguá»ŕn]

Nghiên cá»©u má»ŕi Ã»á»y cho tháºŕy xuáºŕt tinh sá»m còn là do di truyá»ŕn, không pháºŕi chá»ŕ% là yáºŕu tá»ŕ tâm lí.

Có thá»f dùng khí công Ã»á»f chá»ŕa trá»ŕ bá»ŕnh này nhÆ°ng cáºŕn ráºŕt nhiá»ŕ•u thá»•i gian Ã»á»f tháºŕy Ã»Æ°á»ŕc hiá»ŕt
quáºŕ cá»ŕa nó.

Khí công chá»ŕng “táºŕo tiáºŕt”

Œ
há»•c cá»• truyá»ŕn giáºŕi quyáºŕt "táºŕo tiáºŕt" báºŕng nhiá»ŕ•u biá»ŕn pháp nhÆ°: dùng
thuá»ŕc uá»ŕng trong, Ã»áºŕp hoáºŕc ngâm thuá»ŕc 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°p 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°p 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)