

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»•n 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 ½ áºŕnh hÆ°á»•Yng không tá»t 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»•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»•n 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 nghÄº Ä'áºŕn "công tác" kéo dài cuá»™c giao há»•p, hoáºŕt Ä'á»™ng giao há»•p cháºŕm láºŕi hoáºŕc cá»• nghÄº Ä'áºŕn chuyá»•n 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»•c ng 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»•t nháºŕ xuáºŕt tinh sá»m.[cáºŕn dáºŕn nguá»•n]

Nghiên cá»•u má»•i Ä'ây cho tháºŕy xuáºŕt tinh sá»m còn là do di truyá»•n, không pháºŕi chá»•o là yáºŕu tá»• tâm lí.

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»•c 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

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)