

# Xuá»t tinh sá»m - nguyÃn nhÃcñ vÃ cÃjch khá»c phá»c

Ã»ng gÃp cá»sa Thuc Duong  
04/09/2012

Có  
Ã»n 30-40% các quý ông bá» má»c chá»ng bá»ñh phiá»n toái này. NhÆ»ng nhà liá»tụ pháp tâm lý tinh dá»c há»c Paula Hall tuyên bá» nó hoàn toàn có thá»f Ã»á»u trá» dá»... dằng và thành công, vá»i sá»± trá»£ giúp cá»sa bá»jn Ã»á»i.

Xuá»t tinh sá»m là gì?

Má»TMt  
Ã»n nh nghÃa Ã»Æjn giá»£n là: ná»u bá»jn phóng tinh trÆ»á»c khi bá»jn muá»n và cá»£m thá»y không thá»f giá»fm soát ná»i, thì khi Ã»ó bá»jn bá» xuá»t tinh sá»m (XTS).

Hãy  
nhá» rá»ng há»su há»t Ã»n ông Ã»á»u bá» ra sá»m trong má»TMt sá» trÆ»á»ng há»£p, Ã»á»c biá»t khi bá» cÃfng thá»ng hoá»c quá phá»ñ khích. Tuy nhiên, ná»u bá»jn không thá»f giá»fm soát hÆjn 50% sá» lá»ñ, thì nó thá»±c sá»± là má»TMt vá»ñn Ã»á».

Má»TMt  
sá» Ã»n ông chá»% bá» XTS khi Ã»ng giao há»£p. Má»TMt sá» khác lá»ji cá»£m thá»y ra quá nhanh khi gá»p bá»t cá»c sá»± khích thích nào tá» bá»jn Ã»á»i. Còn nhía»u ngÆ»á»i lá»ji cá»£m thá»y há» không thá»f giá»fm soát thá»m chí khi Ã»ng tá»± sÆ»á»ng má»TMt mình.

Nguyên nhân

Nhá»ng  
ngÆ»á»i bá» XTS thÆ»á»ng không thá»f nhá»n ra thá»c mà các nhà liá»tụ pháp gá»i là "Ã»á»fm không thá»f dá»ng lá»ji". Ã»ó là má»TMt cá»£m giác xá»£y ra vài tích tá»c trÆ»á»c khi xuá»t tinh. Nhá»ng anh chàng không bá» XTS luôn nhá»n ra khoá»ñh khá»c này và lá»p tá»c dá»ng lá»ji hay thay Ã»á»i sá»± khích thích cho Ã»á»n khi sá»± thoi thúc giá»£m xuá»ng.

Có  
má»TMt sá» lý do cho vá»ñn Ã»á» này. Nó có thá»f bá»t nguá»n tá»« viá»t luôn á»Y trong tình thá»i vá»TMi vàng, hoá»c gá»n liá»n vá»i cá»£m giác tá»TMi lá»—i hay lo lá»ng. Ã»ôi khi Ã»n ông cÃ»ng nhanh chóng vá» Ã»ich là bá»Yi sá»c ép tá»« bá»jn Ã»á»i luôn muá»n làm cho xong. Cho dù lý do ban Ã»á»su là thá»i nào, thì cÆj thá»f cÃ»ng sá»½ quen dá»ñ vá»i viá»t phá»£n á»c»ng nhanh và XTS sá»½ trá»Y thành má»TMt cá» tá»t.

Hoá»c  
hiá»£m hÆjn, XTS là há»u quá»£ cá»sa má»TMt trá»c trá»c thá»f chá»t nhÆ» nhiá»...m trùng tuyá»n tiá»n liá»t hay Ã»Æ»á»ng tiá»t niá»tụ. Nghiên cá»u gá»ñn Ã»ây cho thá»y má»TMt sá» Ã»n ông có thá»f má»c má»TMt bá»c»m chá»t sinh lý trong há»t thá»ñ kinh gây ra xuá»t tinh nhanh. NhÆ»ng vá»i há»su há»t Ã»n ông, phóng tinh sá»m sá»½ xuá»t hiá»ñ trong nhá»ng lúc bá» stress hoá»c sá»c»c khoá» kém.

Nhá»ng biá»ñ pháp tá»± khá»c phá»c

Có  
má»TMt sá» cách giúp bá»jn nhá»n ra "Ã»á»fm không thá»f dá»ng lá»ji". Lúc Ã»á»su, bá»jn có thá»f tá»p luyá»ñ má»TMt mình, rá»i sau Ã»ó trao Ã»á»i vá»i bá»jn Ã»á»i và nhá» há» giúp vÆ»á»£t qua vá»ñn Ã»á».

ThÆ» giãñ. Ã»ây là Ã»á»u quan trá»ng nhá»t bá»jn cá»ñ làm. Ã»i tá»m, hít thá»Y sâu, hoá»c ngá»i tÃ»nh tâm.

Giá»£i quyá»t các trá»c trá»c trong má»i quan há»t.

Ä•á°£m bá°£o rá°±ng cá°£ Ä'á°£u óc và con tim Ä'á°•u sá°µn sàng cho sex. Ná°¿u bá°jn không há°jnh phúc vá»• Ä'ía°•u gì thì hãy giá°£i quyá°¿t trÆ°á°»c vá»i bá°jn Ä'á°•i.

Luyá°±n tá°-p khung xÆ°Æjing chá°-u. Nhiá°•u Ä'àn ông cho biá°¿t há°• có thá°f trì hoãn viá°±c xuá°±t tinh bá°±ng cách siá°¿t chá°-t hoá°-c Ä'á°©y má°jnh cÆj xÆ°Æjing chá°-u.

Dá°«ng lá°ji rá°i tiá°¿p tá°±c. Ä•ây là phÆ°Æjing pháp phá°• biá°¿n nhá°±t trong liá°±u pháp tâm lý. Luyá°±n tá°-p kích thích bá°£n thân lên Ä'á°¿n Ä'ía°f m trÆ°á°»c khi xuá°±t tinh rá°i dá°«ng lá°ji. Làm lá°ji tá°± Ä'á°£u khi xúc cá°£m Ä'ã giá°£m xuá°±ng. Lá°-p lá°ji 3 lá°£n. Bá°jn sá°½ thá°±y khoá°£ng thá°i gian trÆ°á°»c má°—i lá°£n dá°«ng lá°ji sá°½ kéo dài ra.

Thay Ä'á°•i kiá°fu kích thích. Ná°¿u bá°jn thá°±y Ä'ã giành Ä'Æ°á°£c nhiá°•u sá°± kiá°f m soát bá°±ng phÆ°Æjing pháp trên, thá°- thay Ä'á°•i kiá°fu tác Ä'á°™ng cá°£a mình Ä'á°f giá°£m bá°±t kích thích, thay vì dá°«ng lá°ji tá°±t cá°£.

Thay Ä'á°•i vá°« trí. Trong quá trình giao há°£p, thá°- biá°±n pháp dá°«ng lá°ji rá°i tiá°¿p tá°±c khi cá°£m xúc quá má°jnh. Khi bá°jn tá°± tin hÆjn, Ä'á°•i vá°« trí thay vì dá°«ng há°³n lá°ji.

(Theo Vnexpress.net)