

# 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. NhÃng 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»in giá»n là: ná»u bá»jn phóng tinh trÃá»c khi bá»jn muá»n và cá»m thá»y không thá»f giá»m soát ná»i, thì khi Ã»o 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» trÃá»ng há»p, Ã»c biá»t khi bá» cÃfng thá»ng hoá»c quá phá»ñ kích. Tuy nhiên, ná»u bá»jn không thá»f giá»m soát hÃjn 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»i cá»m thá»y ra quá nhanh khi gá»p bá»t cá»c sá»± kích thích nào tá» bá»jn Ã»á»i. Còn nhía»u ngÃá»i lá»i cá»m thá»y há» không thá»f giá»m soát thá»m chí khi Ã»ng tá»± sÃá»ng má»TMt mình.

Nguyên nhân

Nhá»ng  
ngÃá»i bá» XTS thÃá»ng không thá»f nhá»n ra thá»c mà các nhà liá»tụ pháp gá»i là "Ã»á»m không thá»f dá»ng lá»i". Ã»o là má»TMt cá»m giác xá»y ra vài tích tá»c trÃá»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»i hay thay Ã»á»i sá»± kích thích cho Ã»n khi sá»± thôi 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»oi khi Ã»n ông cÃng 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 cÃj thá»f cÃng sá»½ quen dá»ñ vá»i viá»t phá»ñ á»cng nhanh và XTS sá»½ trá»Y thành má»TMt cá» tá»t.

Hoá»c  
hiá»m hÃjn, XTS là há»u quá» cá»sa má»TMt trá»c thá»f chá»t nhÃ nhiá»...m trùng tuyá»n tiá»n liá»tụ hay Ã»á»ng tiá»t niá»tụ. Nghiêñ cá»u gá»ñn Ã»ây cho thá»y má»TMt sá» Ã»n ông có thá»f má»c má»TMt bá»m chá»t sinh lý trong há»t thá»ñ kinh gây ra xuá»t tinh nhanh. NhÃng 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 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»m không thá»f dá»ng lá»i". Lúc Ã»á»su, bá»jn có thá»f tá»p luyá»ñ má»TMt mình, rá»i sau Ã»o trao Ã»á»i vá»i bá»jn Ã»á»i và nhá» há» giúp vÃá»t qua vá»ñn Ã»á».

ThÃ 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 giá°±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°fm 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°fm 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)