

10 cách chống ra tinh sớm tại nhà, đơn giản, dễ tuân thủ

26-04-2025

Bản tinh sớm là câu hỏi tế nhị song lại cực kỳ phổ biến, dẫn đến rộng rãi mặc cảm và ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý, đời sống tình dục của đấng mày râu. Sau đây là 10 cách khắc phục ra tinh sớm đơn giản có thể thực hiện nhanh chóng ở nhà, cho đấng mày râu cải thiện tin cậy "cuộc yêu".

Ra tinh sớm là gì?

Phóng tinh sớm là tình trạng phái mạnh không thể kiểm soát việc ra tinh, hay xảy ra trong vòng chưa tới 2 phút sau thời điểm bắt đầu làm chuyện đó. Điều này khiến cho đa dạng quý ông cảm giác tự ti, dẫn đến nguy hiểm tới tâm lý và hạnh phúc gia đình. Việc sớm phát hiện và chọn ra cách chống bản tinh sớm sẽ cho cải thiện đời sống tình dục và uy tín cuộc sống.

Những nguyên do gây nên ra tinh sớm

- Tự sướng quá độ
- Chế độ ăn uống thiếu dưỡng chất thiết yếu giúp tính mạng sinh lý
- Làm chuyện ấy quá tần suất, không điều độ
- Nguy hại từ bệnh nền đó là tiểu đường, máu áp, thận yếu,...
- Những bệnh viêm đường sinh dục, tiết niệu

10 cách khắc phục phóng tinh sớm đơn giản tại nhà

1. Thả lỏng tâm lý trước thời gian quan hệ tình dục

Tâm lý lo lắng, stress, áp lực công việc có thể biến chứng to đến khi xuất tinh. Hãy giữ giúp tinh thần vô tư trước thời gian "yêu", có khả năng giới thiệu sở hữu bạn đời hay gặp chuyên gia tâm lý nếu buộc phải.

2. Phân tán tư tưởng trước lúc đạt cực khoái

Thời gian cảm giác "sắp lên đỉnh" đến sắp, bạn hãy phấn đấu nghĩ đến điều không giống ví dụ công vấn đề, con số, âm nhạc,... Để khiến cho dịu khoái cảm và cải thiện lúc.

3. Tập hít thở sâu mỗi ngày

Hít thở sâu giúp giải phóng hormone hạnh phúc Endorphin, giảm lo âu, bổ trợ tự chủ xuất tinh. Mỗi

ngày phải luyện tập 15-20 phút, 3-4 lần để cải thiện lợi ích tốt.

4. Tự sướng đúng bí quyết

Nam giới buộc phải giảm thiểu tần suất thủ dâm và trường hợp đáp ứng thì cần có khoảng trống thoải mái, tuân thủ nhẹ nhàng, đúng kỹ thuật để hạn chế nguy hại không có lợi tới tâm lý và chức năng sinh lý.

5. Giới hạn làm chuyện đó đúng lúc

Khi cảm giác sắp ra tinh, hãy tạm ngừng di chuyển và đổi tư thế hoặc nghỉ ngắn để trì hoãn ra tinh. Tuy vậy, bắt buộc giảm thiểu giới hạn đột ngột gây nên mất hứng giúp bạn tình.

6. Thay đổi tư thế quan hệ tình dục

Các tư thế như là “úp thìa”, “cưỡi ngựa”, “gục đầu” không những tạo cảm xúc mới mẻ mà còn giúp phái mạnh kiểm soát bản tính chất lượng tốt hơn. Hãy linh hoạt biến đổi tư thế trong mỗi cuộc yêu.

7. Ngủ đủ giấc

Ngủ đúng giờ, đủ giấc cho duy trì nồng độ testosterone ổn định, nâng cao sinh lý ngẫu nhiên. Tránh thức khuya, dùng điện thoại trước lúc ngủ.

8. Tập thể dục đều đặn

Tập luyện đều đặn cho gia tăng sức bền, lưu thông huyết, cải thiện khả năng kiểm chế cơ thể và sinh lý. Những bài tập đó là đi bộ nhanh, bơi lội, gym, yoga hay bài tập Kegel cực kỳ tác dụng tốt.

9. Xây dựng khẩu phần ăn uống phù hợp

Cải thiện các món ăn giàu kẽm, vitamin và protein như:

- Hải sản: hàu, tôm, cua
- Rau xanh, trái cây: chuối, giá đỗ, măng tây, rau bina
- Giảm thiểu rượu, bia, thuốc lá, đồ chiên rán, thực phẩm chế biến sẵn

10. Dùng bao cao su ngăn ngừa xuất tinh sớm

Những cái bao cao su có đựng chất gây tê nhẹ (lidocaine hoặc benzocaine) có khả năng giúp giảm độ nhạy cảm của dương vật, kéo dài lúc phóng tinh tác dụng tốt.

Thời gian nào buộc phải đi thăm khám bác sĩ?

Giả dụ bạn đã thử rộng rãi bí quyết khắc phục tại nhà tuy nhiên vẫn không cải thiện, phải đến bệnh viện chuyên khoa tin cậy để thăm khám và được trị chuyên sâu.

Phòng khám đa khoa thai ha là địa chỉ đáng tin cậy với đội ngũ y bác sĩ giàu kinh nghiệm, trang

thiết bị tiên tiến và dịch vụ thăm khám riêng tư, hỗ trợ bảo hiểm linh hoạt.

Địa chỉ: phongkhamthaiha

Hotline giải đáp miễn phí: 0379.544.317

Lưu ý: những cách trên kia phù hợp với tình huống nhẹ. Trường hợp bắt tinh sớm kéo dài, kèm theo các dấu hiệu bệnh không giống, bạn cần tới gặp bác sĩ để được hỗ trợ hàng đầu.

[Bệnh viện chữa nam khoa](#)

[Kham nam khoa ha noi](#)