

12 phương pháp chữa phóng tinh Sớm ở Nhà, Không buộc phải dùng Thuốc

02-05-2025

Xuất tinh sớm có khả năng biến chứng nghiêm trọng tới sự tự tin và uy tín đời sống tình dục của con trai. Mặc dù vậy, không phải sử dụng thuốc để nâng cao tình trạng này. Hãy cùng **Bệnh viện Thái Hà** tìm hiểu 12 cách chữa phóng tinh sớm ngay ở nhà.

I. Ra tinh sớm là gì?

Xuất tinh sớm là tình trạng phái mạnh đạt cực khoái quá nhanh, luôn bắn tinh chỉ sau 1-5 phút từ thời điểm bắt đầu quan hệ tình dục, gây nên biến mất tự chủ và biến chứng tới tâm lý lẫn tin cậy tình dục.

Để chữa lợi ích tốt, đầu tiên người bệnh nên hiểu rõ nguyên nhân gây nên tình trạng này và áp dụng đúng phương pháp khoa học.

II. Xuất tinh sớm có chữa trị được không?

Lời giải đáp là **Có**. Mang sự phát triển của y học hiện đại, ra tinh sớm hoàn toàn có thể trị lợi ích tốt bằng các mẹo tại nhà hoặc nhờ can thiệp y tế chuyên sâu. Trong tình huống tình trạng kéo dài trên kia 6 tháng hoặc có kèm những bệnh lý nền thí dụ tiểu đường, huyết áp cao, thận yếu..., nam giới buộc phải đi khám sớm để giảm thiểu ảnh hưởng.

III. 12 phương pháp chữa xuất tinh sớm ở nhà

1. Giữ tâm lý tha hồ thời điểm làm chuyện đó

Giảm thiểu lo âu, căng thẳng, chia sẻ với bạn đời để giảm áp lực là một bước đầu cấp thiết giúp kéo dài khi quan hệ.

2. Phân tán tư tưởng để giảm hưng phấn

Hay gặp đến điều khác đó là đếm số, suy nghĩ toán học,... Sẽ cho trì hoãn phóng tinh tác dụng tốt.

3. Tập hít thở sâu

Dành 15-20 phút mỗi ngày để hít thở sâu giúp kiểm chế cảm xúc, ổn định nhịp tim và giảm căng thẳng thần kinh.

4. Tự sướng đúng phương pháp trước khi làm chuyện ấy

Tự sướng trước thời gian quan hệ giúp giảm độ nhạy cảm, tuy nhiên phải tuân theo điều độ (1-2 lần/tuần).

5. Kỹ thuật dừng lại - tiếp tục

Tạm ngưng thời điểm gần xuất tinh, đợi cảm thấy giảm xuống rồi tiếp tục cho nâng cao khi làm

chuyện đó rõ rệt.

6. Sấm tư thế “lâu ra”

Những tư thế như:

- **Úp thìa**
- **Cưỡi ngựa**
- **Gục đầu**
cho con trai kiểm soát uy tín hơn cảm giác và thời gian phóng tinh.

7. Làm chuyện ấy đều đặn

Duy trì tần suất quan hệ hợp lý giúp đàn ông quen sở hữu hưng phấn và tự chủ uy tín tốt hơn mỗi lần làm chuyện đó.

8. Ngủ đủ giấc

Ngủ từ 7-8 tiếng mỗi đêm, giảm thiểu ánh sáng xanh trước thời gian ngủ để giữ gìn tính mệnh sinh lý.

9. Tập thể dục đều đặn

Hoạt động thể chất cho tăng testosterone, nâng cao độ bền và nâng cao tin cậy làm chuyện đó.

10. Khẩu phần ăn uống hợp lý

Ưu tiên món ăn chất lượng giúp sinh lý thí dụ hải sản, măng tây, quả lựu, hành tây. Tránh rượu bia, thuốc lá và đồ ăn nhanh.

11. Bài tập Kegel

Gia tăng cơ sàn chậu cho kiểm chế ra tinh. Tập luyện 3-4 lần/tuần để nhòm thấy tác dụng tốt rõ rệt.

12. Sử dụng bao cao su tránh phóng tinh sớm

Dòng "áo mưa" có chất gây nên tê hoặc dày hơn cho giảm độ nhạy "cậu nhỏ", từ ấy cải thiện thời điểm quan hệ tình dục.

IV. Lời khuyên từ bác sỹ ở Bệnh viện Thái Hà

Bác sỹ ở **Bệnh viện Thái Hà** khuyến nghị:

“Việc tự trị ở nhà có khả năng đem đến hàng đầu định, tuy vậy nếu tình trạng cải thiện hoặc không nâng cao, đáng mà râu cần chủ động khám để được chẩn đoán và giải đáp đúng phương pháp.”

Đừng để tình trạng này làm cho nguy hiểm đến cuộc sống hôn nhân và hạnh phúc của bạn.

Toàn bộ nỗi niềm, vui lòng liên hệ **Hotline: 0379.544.317**

Địa chỉ: **Phòng khám Thái Hà**

<https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/dia-chi-chua-hep-bao-quy-dau-o-dau-tot-uy-tin-tai-ha-noi>

<https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/dau-bung-duoi-ra-dich-mau-nau>

<http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/ROM317/document/bac-si-tu-van-nam-khoa.html>

<https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/tac-voi-trung-co-rung-trung-co-kinh-nguyet-chua-duoc-khong>

<https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/thuoc-chua-benh-sui-mao-ga-o-nam-va-nu-gioi>

<https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/di-dai-tien-ra-mau-tuoi-nhung-khong-dau>

<https://www.bmmemorialschool.com/Default.html?thoi-gian-u-benh-sui-mao-ga.html>

<https://benhvienhuulung.vn/plugins/ckfinder/userfiles/files/chi-phi-chua-cat-mo-benh-tri.html>

<https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/mua-thuoc-pha-thai-o-dau-luu-y-su-dung>

<https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/het-kinh-1-8-ngay-quan-he-co-bau-thai-khong>