

Xuất Tinh Sớm Là Gì? Nguyên Nhân, Triệu Chứng Và Cách Điều Trị

Xuất tinh sớm là tình trạng nhạy cảm mà không phải “đắng mòi râu” nào cũng dám nói ra. Nó ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe của nam giới. Việc tìm ra nguyên nhân, cách điều trị sớm đóng vai trò quan trọng trong giải quyết tình trạng này.

Xuất tinh sớm là gì?

Xuất tinh sớm là tình trạng tinh dịch được giải phóng từ dương vật trước hoặc ngay sau khi bắt đầu giao hợp, hoặc nếu xuất tinh diễn ra trong vòng một phút sau khi dương vật đi vào âm đạo trong phần lớn các cuộc quan hệ tình dục.

Đây là loại rối loạn chức năng tình dục, bao gồm hai phân loại: thể nguyên phát và thể mắc phải. Thể nguyên phát là khi người bệnh gặp phải tình trạng xuất tinh sớm ngay từ lần quan hệ đầu tiên và tình trạng này tiếp tục xảy ra trong các lần quan hệ sau. Thể mắc phải, ngược lại, là khi người bệnh từng có khả năng giao hợp bình thường nhưng sau đó phát triển tình trạng xuất tinh sớm do một số nguyên nhân khác.



Nguyên nhân bị xuất tinh sớm

Tuổi tác

Ở người lớn tuổi, quá trình lão hóa diễn ra mạnh mẽ dẫn đến suy giảm chức năng sinh lý. Hậu quả là việc duy trì sự cương cứng của dương vật trở nên khó khăn, thời gian quan hệ tình dục ngắn lại, và quá trình xuất tinh xảy ra nhanh chóng hơn.

Yếu tố tâm lý gây xuất tinh sớm

Sự căng thẳng, tức giận, và cáu gắt thường xuất hiện ở nam giới do áp lực lớn từ công việc và cuộc sống hàng ngày. Trong một số trường hợp, họ còn mang theo nỗi ám ảnh từ quá khứ, hoặc lo sợ về khả năng và sự hấp dẫn của bản thân về mặt hình thể. Những yếu tố này có thể làm giảm chất lượng đời sống tình dục và ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát thời gian xuất tinh.

Mắc phải một số bệnh lý

Nếu nam giới mắc phải một trong những vấn đề sức khỏe sau đây, họ có khả năng cao phải đối mặt với hiện tượng xuất tinh sớm:

- **Rối loạn cương dương:** Những người gặp vấn đề trong việc duy trì sự cương cứng thường cảm thấy cần phải hoàn thành quan hệ tình dục một cách nhanh chóng, dẫn tới tình trạng xuất tinh sớm.
- **Bệnh lý liên quan đến thận và hệ tiết niệu:** Bệnh như viêm niệu đạo, viêm tiền liệt tuyến, và viêm bao quy đầu có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng quan hệ tình dục.
- **Suy giảm hormone testosterone:** Hormone này đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tình dục và sự hứng thú trong "cuộc yêu" của nam giới. Sự suy giảm của hormone này có thể dẫn đến sự lãnh cảm và khó kiểm soát được quá trình xuất tinh.
- **Bất thường trong chất dẫn truyền thần kinh:** Sự bất thường này có thể gây ra cảm giác không bình thường dẫn đến xuất tinh sớm.
- **Bệnh lý tim mạch:** Đến 85% người mắc bệnh tim mạch có thể trải qua hiện tượng xuất tinh sớm.

Lạm dụng chất kích thích

Một nguyên nhân quan trọng gây ra xuất tinh sớm là việc sử dụng quá mức các chất kích thích. Các chất này có ảnh hưởng tiêu cực đến cơ thể nói chung và đặc biệt là đến khả năng tình dục. Chúng ảnh hưởng đến hệ thần kinh, làm giảm khả năng kiểm soát chức năng tình dục, dẫn đến khó khăn trong việc kiểm soát thời gian quan hệ tình dục và gây xuất tinh sớm.

Quan hệ tình dục quá độ gây xuất tinh sớm

Nhiều nam giới tin rằng việc thường xuyên quan hệ tình dục giúp tăng cường khả năng "chiến đấu" của họ. Tuy nhiên, thực tế cho thấy điều này có thể gây ra hậu quả ngược lại, làm suy giảm sức khỏe tình dục, dẫn đến tình trạng xuất tinh sớm và mất kiểm soát.

Thêm vào đó, thói quen thủ dâm quá mức hoặc theo cách không đúng cũng được xem là một trong những nguyên nhân. Trong quá trình thủ dâm, nam giới thường muốn đạt đến cực khoái một cách nhanh chóng, điều này qua thời gian có thể trở thành một thói quen, tạo ra phản xạ tự nhiên của cơ thể là xuất tinh nhanh.

Bên cạnh đó, yếu tố di truyền và tình trạng sức khỏe thể chất kém cũng có thể là nguyên nhân góp phần vào việc xuất tinh sớm.

Tìm hiểu thêm các bài viết nam khoa của chúng tôi:

- [Bài tập Kegel](#)
- [Yếu sinh lý có mang thai được không](#)
- [Quả sung chữa yếu sinh lý](#)
- [Rối loạn cương dương nên ăn gì](#)
- [Viagra](#)
- [Chữa xuất tinh sớm bằng đông y](#)
- [Bài thuốc ngâm rượu chữa yếu sinh lý](#)
- [Chữa xuất tinh sớm bằng đông y](#)

Triệu chứng xuất tinh sớm

Để nhận biết tình trạng xuất tinh sớm, nam giới có thể chú ý đến các dấu hiệu sau:

- Trong 75% đến 100% số lần giao hợp, xuất tinh diễn ra chỉ trong vòng một phút sau khi dương vật đi vào âm đạo.
- Xuất tinh xảy ra ngay cả khi chỉ có những kích thích tình dục nhẹ nhàng.
- Khả năng trì hoãn hoặc kiểm soát việc xuất tinh là không thể.
- Cảm giác không hài lòng và thất vọng sau mỗi lần giao hợp.

Đặc biệt, những biểu hiện này phải duy trì ít nhất 6 tháng để được coi là tình trạng xuất tinh sớm.

Cách điều trị xuất tinh sớm

Làm thế nào để điều trị xuất tinh sớm? Đây là nỗi băn khoăn của không ít quý ông khi gặp tình trạng này. Dưới đây là một số cách điều trị xuất tinh sớm giúp quý ông có thể trạng sung mãn nhất.

Lựa chọn tư thế quan hệ phù hợp

Không có tư thế nào là chuẩn mực cho tất cả các cặp đôi trong hỗ trợ trì hoãn xuất tinh. Vợ và chồng cần tự tìm ra những tư thế giúp kéo dài thời gian quan hệ. Về cơ bản, không nên sử dụng tư thế gây kích thích mạnh đối với dương vật.

Bài tập Kegel

- Để tập bài tập này trước hết cần xác định được cơ sàn chậu. Cách xác định như sau: khi tiểu tiện, nam giới hãy ngừng tiểu giữa dòng. Các cơ để giúp bạn ngừng tiểu chính là cơ sàn chậu.
- Người bệnh có thể siết cơ sàn chậu trong khi đi tiểu trong 3 giây sau đó thả lỏng trong ba giây. Và lặp lại trong một vài lần.
- Khi đã quen, nam giới có thể tập bài tập Kegel tức là co chặt cơ sàn chậu trong tư thế ngồi, đứng hoặc đi bộ.

Kỹ thuật dừng lại và bắt đầu

- Trong khi quan hệ, lúc người chồng cảm thấy sắp đạt cực khoái thì cả hai vợ chồng dừng kích thích lên dương vật trong khoảng 30 giây hoặc đến khi hết cảm giác.

- Sau đó bắt đầu kích thích dương vật trở lại.
- Lặp lại 3 hoặc 4 lần cho đến khi xuất tinh.

Sử dụng bao cao su

Dùng bao cao su có thể làm giảm độ nhạy cảm của dương vật, trì hoãn xuất tinh. Trong một số loại bao cao su có thể chứa các chất gây tê như benzocain hoặc lidocain cũng góp phần kéo dài thời gian xuất tinh. Đây cũng là một trong những cách điều trị xuất tinh sớm mà người bệnh có thể tham khảo.

Thăng thản trao đổi với bạn đời

Chất lượng quan hệ tình dục được quyết định bởi sự hợp tác, phối hợp và cảm nhận của cả vợ và chồng. Do đó, để cải thiện tình trạng xuất tinh nhanh, nhất là đối với các trường hợp bắt nguồn từ yếu tố tâm lý, người bệnh cần nói với vợ về tình trạng của mình.

Sự thăng thản của người chồng khi trao đổi về nỗi lo lắng, tự ti, căng thẳng hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ sẽ giúp giải tỏa tâm lý và hỗ trợ tốt cho quá trình điều trị.

Có thể bạn quan tâm: TOP 9 [Cách Chữa Xuất Tinh Sớm Tại Nhà](#) Hiệu Quả

Một số lưu ý khi điều trị xuất tinh sớm

Xuất tinh sớm là một vấn đề thường gặp ở nam giới, ảnh hưởng đến đời sống tình dục và tâm lý của người bệnh. Việc điều trị xuất tinh sớm đòi hỏi sự kiên nhẫn và tuân thủ theo lời khuyên của bác sĩ. Dưới đây là một số lưu ý quan trọng khi điều trị tình trạng này:

- Trước hết, cần phải xác định nguyên nhân gây ra xuất tinh sớm, có thể do yếu tố tâm lý, sinh lý, hoặc kết hợp của cả hai. Việc này đòi hỏi sự đánh giá chính xác từ bác sĩ chuyên khoa.
- Có nhiều phương pháp điều trị khác nhau, bao gồm việc sử dụng thuốc, liệu pháp tâm lý, và các bài tập kiểm soát cơ bắp dưới. Mỗi phương pháp có ưu và nhược điểm riêng, và việc lựa chọn phương pháp phù hợp phụ thuộc vào nguyên nhân và mức độ nghiêm trọng của tình trạng.
- Điều trị xuất tinh sớm thường không mang lại kết quả ngay lập tức. Cần có thời gian để thấy được sự cải thiện, và quá trình này đòi hỏi sự kiên nhẫn và tuân thủ nghiêm ngặt các hướng dẫn của bác sĩ.
- Sự hỗ trợ và hiểu biết từ phía đối tác có thể giảm bớt áp lực và tăng cường hiệu quả điều trị. Giao tiếp mở cửa về vấn đề và mong muốn tìm kiếm sự giúp đỡ là rất quan trọng.
- Các bài tập như Kegel có thể giúp cải thiện khả năng kiểm soát cơ bắp và kéo dài thời gian trước khi xuất tinh. Điều đặn thực hiện các bài tập này có thể mang lại lợi ích lâu dài.
- Áp lực tâm lý có thể làm tăng nguy cơ xuất tinh sớm. Việc tìm kiếm các phương pháp giảm stress, như thiền, yoga, hoặc tập thể dục đều đặn, có thể hỗ trợ quá trình điều trị.
- Một số thay đổi về lối sống, như giảm tiêu thụ rượu và thuốc lá, tăng cường vận động, và duy trì chế độ ăn uống cân đối, có thể cải thiện sức khỏe tình dục.
- Ghi chép lại tiến trình và kết quả của việc điều trị có thể giúp bác sĩ đánh giá hiệu quả và điều chỉnh phương pháp điều trị khi cần thiết.

Luôn nhớ rằng sự hỗ trợ từ bác sĩ chuyên khoa là rất quan trọng trong quá trình điều trị xuất tinh sớm. Đừng ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp khi cần thiết.

Một số bài viết liên quan bạn có thể tham khảo:

- https://dmec.moh.gov.vn/documents/10182/51779861/upload_00000726_1707271643196.pdf
- https://dichvucong.dav.gov.vn/File/GoToViewTaiLieu?url=Temp\07c494dc-07e0-43d1-ac50-4711de9ec5d7\2260124_20240126_170739.pdf
- https://dichvucong.dav.gov.vn/File/GoToViewTaiLieu?url=Temp\2725e455-ed7d-4772-99e9-9a76860ecfe8\0702324_20240207_105555.pdf
- <http://phobienphapluat.kontum.gov.vn/Home/ViewFile?linkdown=/Content/Upload/20240129020403-2910124.pdf>
- <http://phobienphapluat.kontum.gov.vn/Home/ViewFile?linkdown=/Content/Upload/20240215024821-1502124.pdf>
- https://ydct-8dichvucong.moh.gov.vn/File/GoToViewTaiLieu?url=Temp\185be1a-1b25-4d12-be26-827fe2826900\2910224_20240129_142924.pdf
- https://ydct-8dichvucong.moh.gov.vn/File/GoToViewTaiLieu?url=Temp\2df83f56-560b-4b5a-adff-01cda5439eb8\1502224_20240215_160721.pdf
- <https://www.ascondir.com.br/Gerenciador/kcfinder/upload/files/2910324.pdf>
- <http://darelbachra.com/app/webroot/js/kcfinder/upload/files/2910424.pdf>
- <http://nganhamedia.vn/upload/8008/fck/files/1602624.pdf>