

# Nhịn xuất tinh có sao không?

Nhịn xuất tinh là một kỹ thuật cho kiểm soát cơn cực khoái. Ví dụ tại nam giới, trong lúc quan hệ và chuẩn gặp phải muốn xuất tinh, họ sẽ tạm dừng các kích thích ham muốn để bắt đầu kiểm soát cơn xuất tinh... Hành động này được gọi là nhịn xuất tinh hay còn gọi là kiềm chế xuất tinh khi quan hệ tình dục.



Xem thêm:

- [Chữa xuất tinh sớm hết bao nhiêu tiền?](#)
- [HPV là gì? Xét nghiệm HPV ở đâu?](#)
- [Top 15 địa chỉ chữa bệnh sùi mào gà ở đâu tốt tại Hà Nội?](#)
- [10 địa chỉ khám chữa đau tinh hoàn](#)

## Nhịn xuất tinh là gì?

Nhịn xuất tinh (Edging Sex) là một kỹ thuật được nam giới vận dụng nhằm kiểm chế cơn xuất tinh. Ngoài đó, kỹ thuật này cũng giúp nam giới kéo dài thời gian giao hợp với đối tác.

Trong một nghiên cứu cũ năm 1956, được công bố Trên Thư viện Y học quốc gia NIH, James H.Semans, chuyên gia phẫu thuật, nhà khoa học y tế thế giới đã đưa ra phương pháp này với tên gọi “Stop-Start method”.

Giải pháp này dùng để mô tả hành động nam giới kích thích khả năng tình dục dương vật đến gần điểm cực khoái và dừng lại, sao giúp cảm thấy muốn xuất tinh qua đi. Kỹ thuật này được lặp đi lặp lại nhiều nhằm giúp đáng mà rầu tăng cường xác suất và cải thiện thời gian quan hệ tình dục trước khi xuất tinh quá sớm.

## **Luyện tập nhịn xuất tinh như thế nào? Có cần tập không?**

Bạn có thể vận dụng kỹ thuật nhịn xuất tinh thường kiểm chế xuất tinh một mình trong lúc thủ dâm hoặc với đối tác trong lúc quan hệ tình dục.

- **Làm một mình:** Khi thủ dâm gần đạt cực khoái, ngay lúc này bạn lập tức dừng hẳn những hoạt động kích thích khả năng tình dục lên cậu bé luôn bất cứ bộ phận nào Vừa rồi cơ thể. Chờ cảm giác muốn xuất tinh qua đi và bạn bắt đầu ham muốn cậu bé trở lại.
- **Làm với bạn tình:** Tương tự như thủ dâm, khi bạn thân mật hay giao hợp với bạn tình, để có thể vận dụng kỹ thuật nhịn xuất tinh hãy nhớ dừng bản thân lại ngay khi cơn xuất tinh sắp tiếp diễn.

### **Lợi ích của việc nhịn xuất tinh (Edging)**

Theo chia sẻ của nhà điều trị liệu tình dục Vanessa Marin, kiểm soát và cải thiện thời gian đạt cực khoái mang lại những lợi ích cho đàn ông như:

- Kéo dài thời gian giao hợp.
- Đạt được cơn cực khoái thỏa mãn hơn.
- Tăng sự tự tin và tăng trải nghiệm hoạt động tình dục.
- Kéo dài thời gian xuất tinh là cơ hội để bạn tình (nữ) được lên đỉnh nhiều.

## Nhịn xuất tinh rất nhiều lần ở nam giới có hại không?

Theo các tạp chí và báo cáo khoa học cho biết, nhịn xuất tinh nhìn chung là an toàn và không gây hại thường gây nên bất kỳ tác dụng phụ nào đáng lo ngại.

Tuy nhiên, bạn nên phân biệt rõ giữa hai khái niệm, một là trì hoãn cơn cực khoái khi quan hệ tình dục (Edging) và nhịn xuất tinh trong một khoảng thời gian (Semen retention).

- Edging: Bạn tạm thời trì hoãn cơn cực khoái, nhưng dưới đó vẫn xuất tinh.
- Semen Retention: Bạn không tham gia vào bất kỳ hình thức kích thích ham muốn tình dục nào khiến bạn xuất tinh. Giống với một thử thách dành giúp nam giới có tên là No Nut November. Là bạn sẽ không được xuất tinh trong suốt một tháng.

## Nhịn xuất tinh có giúp chữa xuất tinh sớm không?

Trên đây thực tế, kỹ thuật kiềm chế xuất tinh còn được áp dụng để hỗ trợ thời kỳ chữa trị xuất tinh sớm tại nam giới (Premature Ejaculation). Thậm chí, việc tạm dừng và tái kích thích ham muốn trở lại còn mang đến sự thỏa mãn nhiều lần hơn khi xuất tinh.

## Các bài tập chống xuất tinh sớm hiệu quả

### 1. Bài tập kegel

Bài tập Kegel là bài tập giúp xây dựng sức mạnh và sự dẻo dai giúp các cơ sàn chậu. Đây là bài tập được giới bác sĩ đánh giá cao là cần thiết áp dụng để hỗ trợ hoạt động tình dục.

Hướng dẫn thực hành bài tập Kegel cho nam giới:

- Bước 1: Siết chặt cơ sàn chậu, giữ trạng thái co trong 3-5 giây
- Bước 2: Thả lỏng thư giãn trong 3-5 giây.
- Bước 3: Lặp lại động tác này 10 lần rất hay.

## 2. Bài tập luyện cơ PC

Cơ mu cụt PC (Pubococcygeus muscle) chạy từ xương mu đến xương cụt. Cơ có khả năng co thắt và tạo lực đẩy để phóng tinh trùng ra triệt để cậu nhỏ. Khối cơ PC càng khỏe mạnh thì đồng nghĩa với việc khả năng hoạt động tình dục cũng càng khỏe.

Để chắc chắn là bạn có thể cảm nhận và hiểu rõ nhóm cơ PC này, bạn có thể đọc thêm bài viết Hướng dẫn giải pháp xác định cơ mu cụt PC tại nam giới.

Các bài tập luyện nhóm cơ PC giúp nam giới:

- Bài tập siết & gồng cơ mu cụt
- Bài tập nâng đối tượng luyện tập cơ mu cụt
- Bài tập Start – Stop giúp cơ mu cụt
- Bài tập Kegel giúp săn chắc tập cơ PC cho nam
- Xem hướng dẫn chi tiết cách thực hành từng bài tập.

Tóm lại, việc nhịn xuất tinh hay kiềm chế xuất tinh tại phái mạnh là hoàn toàn lành mạnh cho sức khỏe; cũng như hỗ trợ cải thiện thời gian quan hệ tình dục. Cuối cùng, điều bạn cần thiết nhớ đó là phải phân biệt rõ giữa nhịn xuất tinh nhưng dưới đó vẫn xuất tinh không giống với nhịn xuất tinh trong một khoảng thời gian rất nhiều lần ngày nhất định.

- <http://hnnccdc.camau.gov.vn/chi-tiet-hoi-dap-2893?va-mang-trinh-bao-nhieu-tien-va-mang-trinh-o-dau.html>
- <http://hnnccdc.camau.gov.vn/chi-tiet-hoi-dap-2909?chua-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-o-dau-tot.html>
- <http://hnnccdc.camau.gov.vn/chi-tiet-hoi-dap-2915?chi-phi-thong-tac-voi-trung-chua-tac-voi-trung-o-dau.html>
- <https://www.defenceaudit.org.bd/public/files/assets/ckeditor/kcfinder/upload/files/yhoc/dia-chi-pha-thai-an-toan.shtml>
- <https://www.defenceaudit.org.bd/public/files/assets/ckeditor/kcfinder/upload/files/yhoc/chi-phi-pha-thai-het-bao-nhieu-tien.shtml>