

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

Vậy nhịn xuất tinh hay kiểm chế xuất tinh có hại không, có sao không? Cùng HelloBacsi giải đáp ngay sau đây!

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. Bên cạnh đó, kỹ thuật này cũng giúp nam giới kéo dài thời gian quan hệ với bạn tình.

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

Phương pháp này dùng để mô tả hành động **nam giới kích thích dương vật đến gần điểm cực khoái và dừng lại, sao cho cảm giác muốn xuất tinh qua đi**. Kỹ thuật này được lặp đi lặp lại nhiều lần nhằm giúp nam giới tăng cường khả năng và kéo dài thời gian quan hệ trước khi xuất tinh quá sớm.

Luyện tập nhịn xuất tinh như thế nào? Có nên tập không?

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

- **Thực hành một mình:** Khi thủ dâm gần đạt cực khoái, ngay lúc này bạn lập tức dừng hẳn các hoạt động kích thích lên dương vật hay bất cứ bộ phận nào trên cơ thể. Chờ cảm giác muốn xuất tinh qua đi và bạn bắt đầu kích thích dương vật trở lại.
- **Thực hành với bạn tình:** Tương tự như thủ dâm, khi bạn thân mật hay quan hệ 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 diễn ra.

Có nên luyện tập kiểm chế xuất tinh hay không?

Có nên luyện tập kiểm chế xuất tinh hay không là **tùy thuộc vào lựa chọn của bạn**. Vì đây

không phải là một phương pháp để điều trị bất kỳ rối loạn hay bệnh lý nào. Do đó, bạn có thể tự do lựa chọn theo sở thích và nhu cầu của mình nhé.

Lợi ích của việc nhịn xuất tinh (Edging)

Theo chia sẻ của nhà trị liệu tình dục Vanessa Marin, kiểm soát và kéo dài thời gian đạt cực khoái mang lại những lợi ích cho nam giới như:

- Kéo dài thời gian quan hệ tình dục.
- 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 lần.



Nhịn xuất tinh 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 hay gây ra bất kỳ tác dụng phụ nào đáng lo ngại.**

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

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

Tác dụng phụ có thể xảy ra khi nhịn xuất tinh (trì hoãn) là gì?

Trường hợp hi hữu có thể xảy ra khi kiểm chế xuất tinh đó là tạo áp lực lên mào tinh hoàn (Epididymis); hay còn gọi là tăng huyết áp mào tinh hoàn. Tình trạng này có thể tạo ra cảm giác nặng và hơi đau ở tinh hoàn. (Xem chi cấu tạo chi tiết bộ phận sinh dục nam)

Nhịn xuất tinh có giúp điều trị xuất tinh sớm không?

Trên thực tế, kỹ thuật kiểm chế xuất tinh còn được áp dụng để hỗ trợ quá trình điều trị xuất tinh sớm ở nam giới (Premature Ejaculation). Thậm chí, việc tạm dừng và tái kích thích trở lại còn mang đến sự thỏa mãn nhiều 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 cho các cơ sàn chậu. Đây là bài tập được giới chuyên gia đánh giá cao là nên áp dụng để hỗ trợ hoạt động tình dục.

Hướng dẫn thực hiện 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 liên tục.

2. Bài tập luyện cơ PC

Cơ mu cụt PC (Pubococcygeus muscle) chạy từ xương mu tới xương cụt. **Cơ có chức năng co thắt và tạo lực đẩy để phóng tinh trùng ra khỏi dương vật.** 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 cách xác định cơ mu cụt PC ở nam giới.

Các bài tập luyện nhóm cơ PC cho nam giới:

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

Kết luận

Tóm lại, **việc nhịn xuất tinh hay kiểm chế xuất tinh ở nam giới là hoàn toàn lành mạnh cho sức khỏe;** cũng như hỗ trợ kéo dài thời gian quan hệ tình dục. Cuối cùng, điều bạn cần nhớ đó là phải phân biệt rõ giữa nhịn xuất tinh nhưng sau đó vẫn xuất tinh khác với nhịn xuất tinh trong một khoảng thời gian nhiều ngày nhất định.

Bạn có thể quan tâm:

