

درمان زود انزالی

برای درمان انزال زودرس و به عبارتی همان دیر ارضا شدن باید ابتدا حجب و حیای کاذب را کنار گذاشت و به روانپزشک مراجعه کرد. روانپزشک بر اساس نتایج بررسی‌های که می‌کند معمولاً دو یا هر سه روش درمان اصلی انزال زودرس را تجویز می‌کند، یعنی: *** درمانی، دارو درمانی و روان درمانی.

روش *** درمانی برای دیر ارضا شدن چهار مرحله دارد: در مرحله اول، فعالیت جنسی شروع شده و به صورت معمول ادامه می‌یابد. در مرحله دوم، وقتی احساس انزال به فرد دست داد، فعالیت جنسی باید فوراً متوقف شده و بیمار باید سرآلت تناسلی خود را محکم فشار دهد و برای چند ثانیه نگه دارد تا احساس انزال از بین برود. در مرحله سوم، باید برای حدود ۲ تا ۳ دقیقه صبر کرد و سپس دوباره به فعالیت جنسی ادامه داد. این مراحل باید تا زمانی که دلخواه زوجین باشد، تکرار شود. انجام این روش به تدریج باعث طولانی شدن زمان انزال در مرد می‌شود، البته می‌توان به جای فشار دردناک سر آلت برای ۲ تا ۳ دقیقه رابطه جنسی را قطع کرد و دو مرتبه شروع کرد.

از استمناء توسط همسر به عنوان عاملی برای کنترل فردی می‌توان بهره جست. خودتان را تا مرز انزال تحریک کنید، در همان لحظه همه چیز را متوقف کرده، از اراده خود استفاده کنید و اجازه ندهید که انزال صورت پذیرد! می‌بایست این کار را در نهایت توجه و با بکارگیری کل اراده و تمرکز شخصی خود انجام داد. پروسه‌ی مذکور را چندین مرتبه باید تکرار کرد. به کمک این تکنیک می‌توانید از "آستانه‌ی غیر قابل کنترل انزال" خود مطلع شوید. زمانیکه از لحظه‌ی دقیق این امر اطلاع پیدا می‌کنید، به راحتی در هنگام برقراری رابطه جنسی می‌توانید تشخیص دهید که چه وقت در حال رسیدن به این نقطه هستید؛ پیرو این مهم به راحتی می‌توانید در لحظه‌ی مورد نظر از تحریک بیشتر خود دست بکشید تا انزال صورت نگرفته و مدت زمان بیشتری به ارتباط ادامه دهید. برای به تعویق انداختن خروج مایع منی در این زمان، فرد باید برای چند لحظه بدون حرکت باقی بماند تا حس انزال به طور کلی برطرف گردد، پس از سپری شدن این زمان، وی مجاز می‌شود تا روند نرمال ارتباط را از سرگیرد. به منظور کسب آگاهی بیشتر پیرامون کلیه‌ی متدهای به تعویق انداختن انزال، به خواندن ادامه دهید.

فنون و ترفندهای تعویق انزال و دیر ارضا شدن

درست لحظه ای که حس انزال به شما دست می دهد، باید آلت خود را از واژن خارج نموده و برای چند لحظه فشار جنسی موجود بر روی خودتان را کاهش دهید. این امر سبب می شود تا برانگیختگی قدری افت پیدا کند و راحت تر بتوان به ادامه ارتباط جنسی پرداخت.

یکی دیگر از روش های حیرت انگیز برای دیر ارضا شدن، خارج کردن آلت از واژن و فشردن پرینه است. پرینه (یا میان دو راه) به حفاصل میان بیضه و مقعد اطلاق می شود. در این قسمت یک نقطه ویژه وجود دارد که اگر با انگشت به آن فشار وارد شود، می تواند از انزال جلوگیری بعمل آورد. البته شاید قدری طول بکشد تا جای دقیق آنرا پیدا کنید، اما زمانیکه متوجه محل دقیق آن بشوید، می توان به طور شگفت انگیزی انزال را به تعویق انداخت. شاید این شیوه تا حدی در به تعویق انداختن انزال به شما کمک کند، اما هیچ گاه به عنوان بهترین گزینه برای عدم خروج منی تلقی نمی شود.

از شدت برانگیختگی فردی در کل مدت رابطه جنسی آگاه باشید.

البته منظور ما این نیست که آنقدر ذهن خودتان را درگیر این مسئله کنید که به طور کلی دچار وسواس فکری شوید. اگر بیش از اندازه به این موضوع اهمیت بدهید، مزیت لذت بردن از ارتباط جنسی را از دست خواهید داد؛ اما گاهیگاه می توانید به میزان نعوذ و انگیختگی خود توجه کنید. با یک تمرین ساده می توانید کنترل بیشتری بر روی رفتارهای جنسی خود بدست آورید. به این منظور می توانید میزان تحریک فردی خود را به عنوان مثال در یک محدوده ۱ تا ۱۰ تعریف کنید. به این ترتیب که عدد ۱ نشانگر پایین ترین میزان برانگیختگی و عدد ۱۰ بیانگر مرحله ی انزال باشد. پیرو این شماره گذاری شما همیشه باید میزان تحریک فردی خود را روی عددی نگه دارید که پایین تر از مرحله ی غیر قابل کنترل باشد. با بکار بستن این تکنیک ساده هیچ گاه در حین رابطه دچار انزال اجباری نخواهید شد.

به جای فرو کردن آلت در واژن آنرا به سمت کلیتوریس بفشارید

برای تحریک کردن هر چه بیشتر شریک جنسی می توانید سر آلت تناسلی را به سمت کلیتوریس فشار دهید. این مورد خانم را به شدت تحریک می کند. از جمله مزایای دیگر آن این است که چون شما آلت خود را به داخل واژن فرو نمی کنید، بنابراین می توانید مدت زمان بیشتری دوام بیاورید. اجازه دهید که خانم ضربه های آرامی را با استفاده از قضیب بر روی آلت تناسلی خود وارد کند. بسیاری از خانم ها از این کار به عنوان یک پیش نوازی تحریک کننده استقبال خواهند کرد. زمانیکه دخول صورت گرفت به جای اینکه به سرعت آلت تناسلی خود را داخل و خارج نمایید، بهتر است اجازه دهید که چند لحظه به همان وضعیت باقی بماند. حساس ترین قسمت آلت تناسلی خانم ها در همان بخش های ابتدایی واژن قرار دارد و اگر شما جزء افرادی هستید که به فروکردن های کوتاه بیشتر از عمیق گرایش دارید، با این کار هم می توانید لذت بیشتری ببرید و هم مدت زمان ارتباط جنسی را افزایش دهید.

ترتیب ارگاسم

- بهترین راه اینست که اول خانم ارگاسم (تحریک) شود؛ آنوقت دیگر مهم نیست که شما چه مدت می توانید دوام بیاورید.

یکی از راههای جلوگیری از انزال زودرس و دیر ارضا شدن این است که به خودتان بگویید که ابتدا باید شریک جنسی ام را به ارگاسم برسانم. از آنجایی که خانم ها انرژی جنسی شان مانند آقایون پس از تجربه اولین ارگاسم به سرعت افت پیدا نمی کند، پس از اینکه برای مرتبه ی نخست به رضایت رسیدند، باز هم می توانند نسبت به ادامه ارتباط جنسی از خود تمایل نشان دهند. با به کار گرفتن این تکنیک علاوه بر بالا بردن مدت زمان ارتباط، یک مرد عاشق پیشه ی بهتر هم جلوه خواهید کرد!

مجدداً ارگاسم شوید

اگر دفعه اول انزال صورت بگیرد، مطمئناً مدت زمان رسیدن به انزال دوم طولانی تر خواهد شد. فقط به جای اینکه پس از اولین مرتبه، یکدفعه به خواب بروید باید خودتان را بیدار نگه داشته و مرحله دوم را پس از گذشت مدت کوتاهی شروع کنید. زمانی که برای بار اول ارگاسم می شوید به بوسیدن و نوازش کردن ادامه دهید تا هم شما و هم همسرتان دوباره به اندازه کافی تحریک شده و آمادگی انجام رابطه جنسی مجدد را پیدا کنید.

زمانیکه شما رو قرار میگیرید و لگن شریک جنسی به سمت بالا متمایل می گردد، فشار زیادی به آلت وارد شده و انزال تسریع می یابد. در عوض زمانیکه خانم رو قرار می گیرد نه تنها بیشترین لذت را می برد و از هر زاویه که بخواهد حرکات ریتمیک را انجام می دهد بلکه آلت مرد هم فشار کمتری را متحمل می شود. این امر در مورد حالت پهلو به پهلو نیز صدق می کند. بدیهی است که این شیوه کمک بزرگی به دوام بیشتر شما در حین رابطه جنسی قلمداد می شود.

به طور کلی بر روی لذت بردن تمرکز کنید نه اینکه چقدر بیشتر می توانید ادامه دهید!

زمانیکه دائماً به ارگاسم فکر کنید، بی شک زمان فرارسیدن آن را جلو می اندازید. در عوض سعی کنید به احساسی که در کل بدنتان بوجود می آید فکر کنید. ذهن خود را به سمت لذت فیزیکی، بو و یا منظره ی شریکتان و یا هرچیز دیگری که حس خوبی به شما القا می کند، منحرف کنید. فقط به این امر که هر لحظه امکان دارد انزال شوید فکر نکنید.

حالت های مختلف را امتحان کنید - برخی از حالت ها هستند که می توانند به شما در تعویق انزال کمک کنند

در همه حال باید توجه داشته باشید که صرف مدت زمان بیشتر تنها با اتکا به پیدا کردن راههای جدید لذت بردن و یا تغییر حالت های مختلف میسر نخواهد شد. بلکه همه چیز بر می گردد به نگرش و طرز تفکر شما در طول زمان ***. اگر به این مطلب که می توانید از انزال زودرس خود جلوگیری نمایید خوش بین باشید، آنوقت کنترل بیشتری بر روی آن پیدا خواهید کرد.

افزایش پیش نوازی

سعی کنید مدت زمان پیش نوازی را بالا ببرید. هر چقدر پیش نوازی بیشتر به طول انجامد و ارتباط جنسی روند آرام تری را از آغاز تا اوج در بر داشته باشد، لذت قسمت پایانی نیز دو چندان خواهد شد.

زمانیکه در تخت خواب با شور و اشتیاق برخورد میکنید و وقتی مدت زمان ارتباط جنسی را به وسیله پیش نوازی افزایش می دهید، می توانید از منفعت ایجاد صمیمیت بیشتر نیز بهرمنند شوید. آرام و راحت باشید و توجه خود را بر روی کاری که با هم در حال انجام دادن آن هستید معطوف کنید و فقط به رابطه جنسی فکر نکنید. هر چقدر از نظر عصبی فشار بیشتری بر روی خود وارد کنید، استرس و هیجان بیشتری به شما دست می دهد و این امر سبب می شود که انزال سریع تر از زمان معین انجام پذیرد.

با تمرین و تکرار سعی کنید آستانه انزال را در خودتان معین کنید و سپس تلاش کنید تا بر روی کنترل آن اجحاف کامل پیدا کنید تا بواسطه ی آن قادر شوید مدت زمان رابطه جنسی را افزایش دهید. سعی کنید زمانیکه به آستانه انزال نزدیک می شوید کاری کنید تا برانگیختگی کمتر شود. همیشه خودتان را پایین تر از حدی نگه دارید که انزال اجباری صورت پذیرد. هرگاه که احساس کردید در حال نزدیک شدن به مرحله ی انزال هستید، حرکت دادن بدن را متوقف کنید، چند ثانیه به خود فرصت بدهید تا آرام شوید و زمانیکه تحریک اندکی کمتر شد، مجدداً به کار خود ادامه دهید.

حالت هایی که کمک می کند تا مدت زمان بیشتری انزال را به تعویق بیاورد.

۱. ابتدا حالت کلاسیک مرد بالا، بدن به بدن، در جهت درازکش به صورت افقی : به آرامی آلت را فرو کنید. با فشارهای کوتاه شروع کنید تا مطمئن شوید برای چه مدت زمانی می توانید در این وضعیت دوام بیاورید. زمانیکه خانم پاهای خود را بالا می برد و فشارهای شما عمیق تر می شود، میزان برانگیختگی آلت چندین برابر افزایش پیدا کرده و تحریک به حداکثر میزان خود می رسد. در این حالت احتمال انزال زیاد می شود.

البته هر موقع که بخواهید می توانید آلت را از واژن خارج نموده و کمی صبر کنید تا از آستانه انزال دور شوید. این کار به شما در دوام آوردن بیشتر کمک می کند.

۲. یکی دیگر از موقعیت های جنسی که می تواند به شما کمک کند که دیرتر انزال شوید این است که بنشینید و خانم روی شما باشد. او سرعت حرکات را کنترل می کند، بنابراین می توانید از او بخواهید که بسته به طاقت و تحمل شما این کار را آرامتر و یا تندتر انجام دهد!

۳. یکی دیگر از موقعیت های کلاسیک که می تواند به شما کمک کند تا مدت زمان بیشتری در حالت نعوظ باقی بمانید، همان شیوه ای است که به اصطلاح جنس مونث سوار بر مذکر است. برای اجرای این تکنیک آقا طاق باز بر روی تخت دراز می کشد و خانم در حالتیکه صورتش به طرف همسرش می باشد، خود را بر روی آلت وی رها می کند. خانم می تواند میزان فرو رفتن ها را کنترل کند و سرعت و ریتم آنرا به دلخواه تغییر دهد. موقعیت مذکور یک حالت کاملاً راحت و ایده آل برای آقایون می باشد چراکه در آن فشار کمتری به آلت وارد می شود. معمولاً یکی از بهترین انتخاب ها برای زمانیکه تصور می کنید می بایست مدت زمان بیشتری را برای رابطه ی جنسی خود قائل شوید، همین مورد است.

به خاطر داشته باشید که هرچقدر حالت هر دو طرف در این موقعیت افقی تر باشد و به طور کامل دراز کشیده باشند، فرو رفتن از حالت بالا - پایین در آمده و به سمت عقب - جلو پیش می رود که این امر هم به نوبه ی خود در به تعویق انداختن انزال نقش مهمی را ایفا می کند.

۴. رابطه پهلوی به پهلوی نیز یکی دیگر از راههای است که می توانید به کمک آن تاخیر انزال بدست آورید. از این حالت هم می توانید در دو موقعیت مختلف: ۱- زمانیکه او صورتش به سمت شماست و یا ۲- هنگامیکه پشتش را به شما کرده است، انجام دهید. در هر دو حالت فشار کمتری به آلت وارد می شود.

به هر حال نکته ای که در همه ی حالت ها باید همواره در ذهن داشته باشید این است که **عجله نکنید**. هر چقدر بخواهید کارها را سریع تر انجام دهید و بیشتر عجله کنید، انزال هم سریع تر صورت می پذیرد. باید همه چیز را آرام کنید، خودتان را کاملاً راحت نگه دارید و حرکات ریتمیک را به آرامی، بدون عجله و شتابزدگی و بصورت نرم و یکنواخت انجام دهید. اگر توانایی انجام یک چنین کاری را پیدا کنید، آنوقت همسران از کنترلی که شما بر روی انزال و ارگاسم خود دارید لذت خواهد برد.

انواع مختلفی از قرص ها، شربت ها، اسپری ها، و سایر داروهای جنسی وجود دارند که امید انزال دیررس را به شما نوید می دهند، ولی در کمال ناراحتی باید گفت که هیچ یک از آنها موثر نیستند. حتی در برخی موارد مشاهده شده است که بخشی از این داروها موجب می شوند که آلت آنقدر بی حس شود که فرد بطور کلی در طول رابطه ی جنسی هیچ چیزی احساس نمی کند و بالطبع لذتی هم نمی برد.

با بکارگیری فنون فوق الذکر و سایر تکنیک هایی که در ذیل به آنها اشاره خواهیم کرد، یقین داشته باشید که هم قدرت بیشتری در خود احساس می کنید و هم می توانید کنترل شخصی خود را ارتقا داده و مدت زمان بیشتری در تخت دوام بیاورید. باید بدانید که چه موقع می بایست از حرکات ریتمیک دست بکشید.

وقتی متوجه شدید که در حال نزدیک شدن به آستانه انزال هستید و احساس کردید که اگر بیش از آن ادامه دهید این امکان وجود دارد که کنترل امور از دستتان خارج شود، باید انجام حرکات ریتمیک را متوقف سازید. اگر می بینید که تنها متوقف نمودن حرکات به شما کمک نمی کند، می توانید آلت را به طور کامل از واژن خارج نمایید.

تنفس خود را کنترل کنید – نفس عمیق بکشید.

این امر میزان برانگیختگی شما را کاهش داده و هیجان را کنترل شده می کند و مجدداً کنترل امور را به دست شما می سپارد.

از کاندوم استفاده کنید.

ممکن است با یک بار امتحان به این نتیجه برسید که می توانید با استفاده از آن مدت زمان *** را افزایش دهید. البته این امر در مورد همه ی مردها صدق نمی کند. ضمناً به طور حتم از کاندوم های معمولی استفاده کنید نه کاندوم هایی که آغشته به لوسیون های بی حس کننده هستند.

به تحریک کردن همسران فکر کنید نه خودتان

شما هر چقدر بیشتر به شریکتان لذت بدهید، خودتان هم بیشتر لذت خواهید برد و هر چقدر او را بیشتر تحریک کنید خودتان هم بیشتر تحریک می شوید. بنابراین زمانیکه احساس می کنید کنترل اوضاع قدری برایتان دشوار می شود، از فرو کردن آلت خودداری نموده، آن را بیرون بکشید و با استفاده از دست و یا دهان خود همسران را تحریک بیشتری کرده و او را به ارگاسم برسانید. پس از اینکار استرس فکری شما کاهش پیدا کرده و مجدداً می توانید ادامه دهید.

نحوه انجام حرکات ریتمیک را تغییر دهید.

به جای انجام حرکات عقب – جلو از حرکات دوار [با کمک عضلات باسن] استفاده کنید. با این روش تحریک و فشار کمتری بر روی آلت وارد می گردد.

اگر شریک جنسی شما در بالا قرار داشته باشد، فشار وارد بر آلت کمتر شده، میزان برانگیختگی کاهش می یابد و شما کنترل بیشتری بر روی انزال خواهید داشت.

یک حقه مرموز

خیلی ساده نوک زبان خود را به سقف دهان (در نقطه ی پشتی دندان های ردیف بالا) بفشارید.

متمرکز و قابل کنترل باقی بمانید

ذهن خود را بر روی کنترل امور متمرکز نمایید. به خودتان اجازه ندهید کارهایی را که در آنها شک و تردید دارید، انجام دهد. نیمی از جدال برای کنترل انزال زودرس بکارگیری صحیح یک الگوی فکری سودمند است. باید به خودتان بقبولانید که درست زمانیکه همه چیز به سرعت به جلو پیش می رود، شما می توانید از انزال جلوگیری نمایید.....

پرینه را بفشارید

یا از همسرتان تقاضا کنید تا این کار را برایتان انجام دهد. زمانیکه احساس کردید در حال نزدیک شدن به مرحله ی انزال هستید، با انگشت محل مورد نظر در پرینه (میان دو راه) را بفشارید. اگر محل دقیق آنرا پیدا کنید به راحتی می توانید از انزال زودرس جلوگیری بعمل آورید. دارو درمانی

برای درمان انزال زودرس به روش دارو درمانی، از داروهای زیادی می توان استفاده کرد که رایجترین آنها انواعی از ضدافسردگی ها به نام مهارکننده های اختصاصی بازجذب سروتونین مثل سرتالین، فلوکستین و پاروکستین هستند. البته این داروها از طرف اداره نظارت غذا و داروی آمریکا برای درمان انزال زودرس تایید نشده اند. معمولا یک قرص با دوز کم چند ساعت قبل از نزدیکی به خوبی می تواند زمان انزال را به مقدار قابل ملاحظه ای افزایش دهد.

البته باید در نظر داشته باشید که هر یک از این داروها می توانند عوارض خاص خود را به همراه داشته باشند. عوارضی مثل اختلالات خواب، مشکلات قلبی و غیره که هر یک به تنهایی ایجاب می کند تا **این داروها را تحت نظر پزشک مصرف شود**. یکی دیگر از روش های دارودرمانی که می تواند در درمان انزال زودرس مفید باشد، مالیدن ژل یا کرم لیدوکائین روی آلت تناسلی مذکر است که از طریق کاهش احساس آلت تناسلی، باعث طولانی شدن زمان انزال می شود. این روش با قطع مصرف لیدوکائین، تاثیر خود را از دست می دهد. در روان درمانی، خصوصا در کسانی که به *** درمانی و دارودرمانی پاسخ مناسبی نمی دهند، مشکل زمینه ای روانی فرد از طریق صحبت کردن و مشاوره بر طرف می شود. این روش هم باید توسط یک متخصص انجام شود.

دکتر اسماعیلی

منبع : سایت ایران مشاور