

# Hiện tượng mộng tinh ở tuổi dậy thì

Bạn nam khi đến cấp độ tuổi dậy thì thường xuất hiện những "giấc mơ ướt" cũng như nhiều người chưa khỏi bàng hoàng lúc thức dậy với chiếc quần dính đầy tinh binh. tình trạng này khiến nhiều trẻ nam giới ở tuổi vị thành niên lo lắng nhưng thực trạng đây là một tình trạng sinh sản thông thường có tên gọi là mộng tinh. Vậy [cách chữa mộng tinh tại nhà](#) như nào?

Về cơ bản, mộng tinh được coi là mốc đánh dấu sự trưởng thành của đàn ông về mặt hoàn thiện chức năng có con, tuy vậy, Nếu mà trường hợp này diễn ra hàng ngày sẽ đem đến rất nhiều một số khổ sở cho phái mạnh. Bài viết bài viết này [kênh suc khoe 365](#) sẽ cung cấp cho bạn một số hiểu biết cơ bản nhất về tình trạng này.

## Mộng tinh là sao?

Mộng tinh là tình trạng thoát tinh trùng ra phía ngoài khi đang ngủ, thường cùng với một số giấc mơ mà ở đó, phái mạnh đang hành lạc đối với 1 người chị em phụ nữ nào đấy, có cực khoái cùng với "lên đỉnh" như 1 cuộc quan hệ thực sự. hiện tượng này hàng đầu xảy ra ở trẻ nam giới độ tuổi mới lớn, thường chủ yếu là lần xuất tinh ban đầu của họ và đánh dấu sự trưởng thành về mặt sinh sản của đàn ông. đôi lúc, mộng tinh có khả năng diễn ra tại những người đàn ông xa vợ lâu ngày, lâu chưa quan hệ tình dục, khi đó, mộng tinh được chắt hạn như hình ảnh "bát nước đầy sẽ cần phải trào ra", giúp giải xuất bớt lượng tinh trùng trong cơ thể ra ngoài.

Theo góc nhìn sinh dục, tình trạng mộng tinh có khả năng diễn ra 1 – 2 lần/tháng và giảm sút dần (thậm chí hết hẳn) khi cánh mày râu lớn lên cùng với sinh hoạt tình dục đều đặn. Nếu hiện tượng này diễn ra hàng ngày cùng với đe dọa tới sức khỏe cũng như tâm sinh lý của bản thân thì được xem là chứng bệnh cùng với cần xác định tác nhân để chữa trị.

## Nguyên nhân của mộng tinh

Như đã trình bày tại trên, mộng tinh đa số được xem là 1 tình trạng sinh lý thông thường (giống đối với tình trạng kinh nguyệt ở phụ nữ), song có khả năng thấy trong một tỷ lệ khác được liệt kê dưới đây :

Mộng tinh bởi vì sự sản xuất quá nhiều nội tiết tố trong người so với giai đoạn trước (thường ghi nhận tại độ tuổi dậy thì)

nam giới nhiều ngày không phóng tinh, không "lâm trận" tình dục nhưng vẫn có mong muốn cũng như hứng thú. tại chiều Ngược lại, mộng tinh cũng có khả năng xảy ra tại một số người liên tiếp xem phim và các hình ảnh gợi dục trước lúc đi ngủ.

một số đấng mày râu có lối sống sử dụng quần chip quá bó khi đi ngủ cũng có nguy cơ mắc mộng tinh, bởi vì dương vật có hiện tượng cương cứng tự động lúc ngủ, cọ sát vào quần dẫn tới một số kích ứng dẫn đến bắn tinh.

Mộng tinh tại cấp độ trung niên có thể là triệu chứng của những tình trạng suy giảm người, căng thẳng thần kinh, hoặc là hậu quả của việc dùng quá nhiều chất gây nghiện (rượu, bia, ma túy...) lâu ngày.

Mộng tinh có đúng là một bệnh tình

Mộng tinh chỉ được xem là sinh lý trong trường hợp xảy ra đối với tần suất 1 – 2 lần/tháng ở lứa tuổi dậy thì. các tác nhân còn lại (dù có thương tổn chứng bệnh thực sự hoặc không) đều cần được thăm khám và điều chỉnh lại lối sống, không nên để hiện tượng này tiếp diễn quá độ gây ra đe dọa không tốt tới tâm lý và sức khỏe của người bị bệnh.

## Cần phải làm gì để hết mộng tinh khi ngủ?

Trong một số tình huống không phải là sinh lý, điều chỉnh lối sống cùng với lao động là giải pháp tốt hơn hết để giảm thiểu tình trạng mộng tinh. dưới đây là các vấn đề cần gây để giúp cho bạn có 1 sức khỏe sinh con tốt, có khả năng áp dụng cho mọi phái mạnh, không riêng rẽ gì tình huống phái mạnh mắc mộng tinh :

hàng ngày tập luyện thể dục thể thao : giải pháp này không những giúp bạn cải thiện sức khỏe mà còn giúp não bộ bớt những quan điểm về các vấn đề "nhạy cảm" khác biệt không quan trọng.

hạn chế được coi cùng với lấy một số văn hóa phẩm, tranh ảnh dung tục, đồi trụy...

cần phải sử dụng quần rộng khi đi ngủ, ban ngày cũng hạn chế sử dụng quần chip quá chật dẫn đến cọ sát cùng với kích thích "cậu bé".

không nên lấy rượu, bia cùng với một số chất kích thích; uống không ít nước hàng ngày để cơ thể duy trì được trạng thái sức khỏe tốt hơn hết.

Nếu mà bạn có thắc mắc về lo lắng thần kinh, stress đối với công việc nhưng không thể tự giải quyết, hãy tới bắt gặp một số bác sĩ chuyên khoa sức khỏe tâm thần để được giải đáp cùng với có thể sử dụng các thuốc để giúp sức giải lo âu, trầm cảm,...

Nếu từng khiến theo một số lời lưu ý trên nhưng mà tình trạng mộng tinh vẫn không gia tăng, hãy tới bắt gặp một số bác sĩ [phòng khám đa khoa uy tín](#) để được khám cũng như kết luận, cùng với trị bệnh sớm, không nên để đe dọa đến sức khỏe chung và khả năng sinh sản về sau.