

Зәр шығармай ұстау бойынша кеңестер

«Ұзағырақ ұстау» үшін 6 кеңес

1

Өз әрекетіңізді
тоқтатыңыз



2

Отырыңыз



3

Баяу, терең
тыныс алу



6

Психикалық тұрғыда
көңілді басқа жаққа бөлу



5

Периниумға
қысым жасау



4

Жамбас астау
бұлшықеттерін қысу

